

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Posouzení úrovně gymnastických dovedností u
dětí předškolního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Leitlová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň, 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 28. června 2022

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, konzultace, cenné rady a připomínky při tvorbě této bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala své rodině a kolegyním za trpělivost a psychickou podporu při psaní bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	8
1.1 CÍL PRÁCE:	8
1.2 ÚKOLY PRÁCE:	8
1.3 HYPOTÉZY	8
2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ.....	9
2.1 Motorický vývoj	9
2.2 Tělesný vývoj dítěte.....	10
2.3 Pohybový vývoj dítěte	11
2.4 Vývoj poznávacích procesů.....	12
2.4.1 Vnímání	12
2.4.2 Myšlení.....	12
2.4.3 Fantazie.....	12
2.4.4 Paměť.....	13
3 GYMNASTIKA	14
3.1 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY	14
3.2 DĚLENÍ GYMNASTIKY	15
4 GYMNASTIKA V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ.....	18
4.1 Gymnastické pomůcky	20
4.1.1 Gymnastické náčiní	21
4.1.2 Gymnastické nářadí	22
5 NÁVAZNOST NA RVP PV	24
6 METODIKA PRÁCE.....	27
6.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	27

6.2	ORGANIZACE VÝZKUMU, SBĚR DAT	29
6.3	POSUZOVANÉ DOVEDNOSTI.....	29
6.3.1	Převaly – „Sudy valy – Palačinky“	30
6.3.2	Kolébka ze sedu do sedu – „Vajíčko“	30
6.3.3	Kolébka ze dřepu do dřepu – „Kolébka“	31
6.3.4	Kolébka s dotykem dlaní u hlavy – „Kolébka vzad“	31
6.3.5	Kotoul vpřed – „Klubíčko“	32
6.3.6	Stoj na lopatkách – „Svíčka“	32
6.3.7	Váha předklonmo – „Holubička“	33
6.3.8	Přemet stranou – „Hvězda“	33
6.3.9	Přeskok švihadla snožmo kroužením vpřed – „Švihadlo“	34
6.3.10	Výskok na nízkou překážku a seskok snožmo – „Klokan“	34
6.3.11	Náskok na bednu do vzporu dřepmo – „Veverka“	35
6.3.12	Přechod přes lavičku s překračováním destiček – „Čáp“	35
7	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	36
7.1	VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH POSUZOVANÝCH DOVEDNOSTÍ	36
7.2	OVĚŘENÍ HYPOTÉZ.....	49
	ZÁVĚR.....	50
	RESUMÉ.....	51
	SUMMARY	52
	SEZNAM LITERATURY.....	53
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	56
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique – Mezinárodní gymnastická federace

MŠ – mateřská škola

ÚVOD

Téma bakalářské práce „Porovnávání gymnastických dovedností u dětí předškolního věku“ jsem si zvolila záměrně, jelikož je mi pohyb velmi blízký. Gymnastice jsem se sice nikdy profesionálně nevěnovala, ale ráda bych právě gymnastické prvky zařazovala do každodenního režimu dne v mateřské škole, ve které nyní pracuji.

Pohybové aktivity by měly být nedílnou součástí především u dětí již od útlého věku, ale i u adolescentů a dospělých. V dnešní době není u dětí pohyb příliš rozšířený a již u dětí předškolního věku najdeme jedince, kteří mají vadné držení těla a jsou náchylní k obezitě. Velký podíl na tomto problému mají zejména rodiče dětí, kteří nemají tolik času se dětem věnovat, a proto děti tráví většinu svého volného času na telefonech, tabletech, počítačích a jiných podobných technologiích.

Mateřská škola, jakožto první vzdělávací instituce, kterou děti navštěvují, by děti měla k pohybu vést a podporovat u nich kladný vztah k pohybu. Právě gymnastika je vhodnou metodou pro pohybový rozvoj dětí. Při gymnastice děti nejenže rozvíjejí koordinační schopnosti, učí se správnému držení těla, protahují a posilují svaly, ale také získávají jistotu a sebedůvěru při provádění různých gymnastických cviků. Proto jsem se rozhodla zaměřit svou práci na posouzení úrovně vybraných gymnastických dovedností u předškolních dětí v různých mateřských školách.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE:

Cílem bakalářské práce je zjištění a srovnání úrovně vybraných gymnastických dovedností u dětí předškolního věku.

1.2 ÚKOLY PRÁCE:

- Výběr gymnastických dovedností přiměřeně obtížných pro předškolní děti
- Vytvoření posuzovacích škál pro dané dovednosti
- Posouzení úrovně vybraných gymnastických dovedností dětí předškolního věku (konkrétně ve věku 5-6 let) v různých mateřských školách v Plzni a na Domažlicku
- Porovnání úrovně gymnastických dovedností děvčat a chlapců

1.3 HYPOTÉZY

Na základě cíle práce stanovuji následující hypotézy:

- H1: Předpokládám, že více než 50 % dětí nedosáhne bezchybného provedení, tedy hodnocení 1, u více než poloviny posuzovaných dovedností.
- H2: Předpokládám, že dívky budou mít ve více než 50 % posuzovaných gymnastických dovedností lepší úroveň než chlapci.

2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

Předškolní období má dvě rozmezí, kdy dochází k novému společenskému začlenění dítěte. Na úplném počátku, mezi třetím a čtvrtým rokem, se jedná o nástup do mateřské školy a na konci, po dosažení šestého roku, nástup do základní školy (Šimíčková-Čížková, 2008).

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je předškolním věkem v širším pojetí označováno období již od narození dítěte, až po období, kdy dítě vstupuje do školy. Někdy můžeme do tohoto období zařadit již prenatální vývoj dítěte. Při plánování sociálních i výchovných opatřeních pro děti před jejich povinnou školní docházkou je široké pojetí velmi praktické. Objevují se zde i úskalí, která svádí k nepřipustnému srovnávání vývojových potřeb všech dětí v jejich prvních šesti letech života, a aby se podstatné rozdíly, které lze pozorovat mezi batolaty a dětmi mezi třemi až šesti lety, ignorovaly nebo alespoň regulovaly na rozdíly pouze kvantitativní.

Předškolní období je také často nazýváno jako věk mateřské školy, ovšem není vhodné ho chápat pouze z tohoto aspektu, jelikož některé děti školku nenavštěvují. Mateřská škola napomáhá dalšímu rozvoji dítěte, ale základní a hlavní složkou výchovy je ustavičně rodina (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Toto období je považováno za jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Jedná se o dobu nepřetržité aktivity duševní i tělesné, velkého zaujetí o jevy, kterými je dítě obklopeno, a čas, který nazýváme obdobím hry, protože aktivita dítěte se projevuje především při herních činnostech (Šulová, 2004).

„V tomto období dítě dále vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastním úsilím, a to diferencovaně podle svého zájmu.“ (Matějček, 2005, s.139)

2.1 Motorický vývoj

Vývoj motoriky je v počátečních letech života základem pro následný vývoj psychických funkcí. Promítá se hlavně ve funkcích motivačně volních, kognitivních a sociálně emočních.

„V celku bychom motorický vývoj mohli označit jako stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů.“ (Langmeier a Krejčíková 2006, s. 88)

V předškolním období se začíná zdokonalovat hrubá motorika, díky níž dítě dokáže využívat tělo komplexně. Jedná se o pohyby horních a dolních končetin, které jsou zprvu ještě málo koordinované, ale začínají se při chůzi postupně automatizovat. Zdokonalují se i další přemísťovací pohyby, jako je například skákání, běhání či pohyb po nerovném terénu. Kolem šestého roku, kdy dítě pomalu završuje předškolní období, dokáže vykonávat činnosti, které vyžadují složitou pohybovou koordinaci, např. jízda na lyžích, jízda na kole, koloběžce, sestup i výstup po schodech a podobně (Šimíčková-Čížková, 2008).

U dětí je rozvíjena i manuální zručnost, do které se řadí manipulace s malými předměty, jako například práce s nůžkami, správný úchop tužky, příborů apod. Ke konci čtvrtého roku života se u dětí vyhraňuje laterální. Jedinec začíná využívat převážně pravou či levou ruku a postupně začíná ubývat situací, kdy dítě využívalo ruce obě. Převaha jedné ruky nad druhou je podmíněna dominancí jedné mozkové hemisféry nad druhou. Může ovšem nastat situace, kdy se u dítěte objeví ambidextrie neboli nevyhraněná laterální, při které je aktivita obou hemisfér shodná (Šimíčková-Čížková, 2008).

2.2 Tělesný vývoj dítěte

Dítě předškolního věku má tradičně míru cca 90-120 centimetrů a váží okolo 15-25 kilogramů. V šesti letech věku je celková tělesná výška vytvořena ze 17 % hlavou a přibližně 43 % zabírají dolní končetiny. Dítě v tomto období vyrostě přibližně o 5-6 centimetrů a přibere 1-2 kg za 12 měsíců. Ve věku od tří do šesti let se ve stavbě těla dítěte objevují stále disproporce. Dítě má v poměru s velikostí hlavy kratší končetiny a delší trup, ale časem se dětské tělo začíná zeštíhlovat. Dolní končetiny se začínají prodlužovat a hlava se v poměru k tělu zmenšuje. Začíná se redukovat i podkožní tukové mazivo a pokračuje osifikace zápěstních kůstek, čímž je zdokonalován jemný pohyb prstů (Zacharová, 2012).

Kosti dětí sice sílí, ale stále jsou pružnější než u dospělých lidí a nastává zde možnost nebezpečí vzniku nejrůznějších ortopedických vad, které lze odvracet správnými a pravidelnými cviky. Růstem dítě postupně dosáhne tzv. filipínské míry – dítě si dokáže dosáhnout přes vzpřímenou hlavu na ušní boltec. Jedná se vlastně o zkoušku prodlužování

horních končetin, která se využívá při zkoumání znaků školní zralosti (Šimíčková-Čížková, 2008).

2.3 Pohybový vývoj dítěte

Dítě je pohybově již patřičně vybaveno a díky jeho motorickým dovednostem dokáže s poměrnou přesností vykonávat veškeré základní pohyby. Hrubá motorika, jemná motorika i lokomoce se začíná zdokonalovat a pohyby dětí se stávají přesnějšími. Děti se stávají daleko vytrvalejšími.

Dítě ve dvou letech ovládá chůzi, běh, ovšem nekoordinovaně a nestabilně, neumí měnit směr a zrychlit či zpomalit. Při házení míče ještě nedokáže odhadnout, kdy má správně míč pustit, a chytání míče zatím neovládá vůbec.

Při správném vývoji umí již tříleté dítě dobře chodit a dokáže napodobit chůzi po špičkách. Zvládne se rozběhnout a běžet, aniž by spadlo, ale přesto běh zůstává zatím nekoordinovaný. Pokrok vývoje můžeme sledovat i při skoku, kde se dítě nejdříve odráží snožmo a postupně se učí odraz pouze z nohy jedné. Při skákání z menší výšky dítě zvládne bez problému dopadnout na obě nohy. Hod míčem zvládá pouze na menší vzdálenosti a stále zůstává nepřesným.

Asi ve čtyřech letech dítě zvládne při chůzi i postoji napnout dolní končetiny a ovládat držení ramen i hlavy. Děti dokážou přeskočit nízké překážky, ale skoky jsou stále nerovnoměrné, krátké a doskok zůstává nepružným. Mnoho dětí již zvládá i jízdou na tříkolce, či kole s přídatnými kolečky a dokážou se naučit jednoduché průpravné cviky.

Po dovršení pátého roku děti dokážou skákat s pružným dopadem na špičky, při běhu se zlepšuje vytrvalost a zvyšuje se rychlost. Při hodů děti zvládnou zapojit trup i celé tělo a využívají správný náprah odhodové paže v kombinaci s příslušným postavením nohou. Chycení míče bývá stále nepřesné, ovšem na menší vzdálenost děti dokáží zasáhnout velký cíl.

Kolem pátého a šestého roku se chůze stává plně koordinovanou a pružnou. Dítě dokáže udržet při chůzi vzpřímené držení těla a měnit tempo a rytmus chůze (Zelenková, 2013).

2.4 Vývoj poznávacích procesů

Poznávací procesy se v předškolním věku vytvářejí velmi intenzivně. Dítě především vnímá věci celistvě a nevyčleňuje zásadní části předmětů.

2.4.1 Vnímání

Vnímání je podle Klenkové a Kolbábkové (2003) nejdůležitější ze všech kognitivních procesů. U dítěte dominuje zvědavost a zájem o vše, čím je obklopeno. Dítě přestává vnímat jednotlivé věci jako celek, ale začíná si více všimnout detailů. Dokáže již rozeznat a pojmenovat většinu barev a odlišit jejich odstíny. Prostorové vnímání je v tomto období stále obtížné, jelikož se mu objekty zdají větší než dospělému člověku. Oblast vnímání času je u dětí rozvíjena velmi pozvolna. Dítě se v čase orientuje především za pomoci rituálů a událostí, kterými je obklopeno. Například dítě neví, že půjde domů ve 3 hodiny odpoledne, ale ví, že si nejdříve pohraje, sní svačinu, naučí se něco nového, proběhne se venku, naobědvá se, vyspí se a pak pro něj přijde maminka. Časové úseky jsou pro ně často velmi zkreslené a závislé na situaci. Pokud dítě považuje situaci za příjemnou, připadá mu, že čas plyne rychleji, než když je mu situace nepříjemná. Předškolní děti žijí především přítomností, orientace v minulosti a budoucnosti jim dělá stále potíže. Sluchové vnímání je stále rozvíjeno. Dokáže již sluchově rozlišovat hlásky a analyzovat různé zvuky (zvuky aut, zpěv ptáků apod.).

2.4.2 Myšlení

Myšlení se od předchozí vývojové etapy posunulo na vyšší úroveň intuitivního myšlení. Dítě již uvažuje v ucelených pojmech, které jsou utvářeny na základě základních a podstatných podobností předmětů a jevů. Závěry, které dítě z myšlení vyvozuje, jsou závislé na tom, co dítě vnímalo, co si představovalo a jaký na to mělo názor (Zacharová, 2006).

2.4.3 Fantazie

Nedílnou součástí předškolního věku je také představivost a fantazie. V období od 3 do 6 let má dítě tendenci si realitu přizpůsobovat tak, aby mu byla srozumitelná a pro něj přijatelná. Je tedy centrem vlastních myšlenek a představ, jeho myšlení je egocentrické a nechápe, že ostatní lidé mohou mít odlišné smýšlení. Často se setkáváme také

s antropomorfismem (polidšťováním neživých předmětů), s magičností (nadpřirozené síly) apod.

2.4.4 Paměť

Podle Šulové (2004) v předškolním období převažuje paměť bezděčná. Rozvoj záměrné paměti nastává až okolo pátého roku. Převládá paměť mechanická, která spolu se zvědavostí utváří dobrý základ pro snadné přijímání informací.

Je důležité dětem umožnit rozvíjet logickou paměť tím, že jim budeme opakovat i jednoduché věci, pohádky, zážitky, verši apod.

3 GYMNASTIKA

3.1 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY

Obsah termínu gymnastika prošel mnoha transformacemi, které byly ovlivněny ekonomickým, historickým, kulturním i politickým prostředím.

Samé počátky gymnastiky najdeme již ve starověku především v zemích, jako jsou Čína, Indie a Egypt. Slovo gymnastika pochází z řeckého „gymnasein“, což v překladu znamená cvičiti nahý. Gymnastika je tedy pohybová aktivita, která má své počátky již ve starověku. V období starého Řecka se jednalo o kultivaci celého těla.

Doposud jsou termínem gymnastika v severských zemích i v celé angloamerické oblasti označována všechna tělesná cvičení, která zajišťují tělesnou výchovu. Miroslav Tyrš pro toto širší pojetí uplatnil název „tělocvik“. Po druhé světové válce se u nás tělesná výchova rozdělila na gymnastiku, turistiku, sporty a hry (Křištofič, 2005).

Dle Vrchovecké (2020) lze gymnastiku chápat jako tělovýchovný systém, který ovlivňuje osobnost člověka a jeho vztah k pohybu. Gymnastika je zaměřena především na pohybový a tělesný rozvoj člověka a na jeho udržení a zlepšení zdraví. Vědomý, řízený a estetický pohyb je typickým znakem gymnastického cvičení.

„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinčního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.“ (Skopová a Zítka, 2006, s. 13)

Gymnastika dle Skopové a Zítka (2006) nese tato specifika: správné držení těla, kultivovaný pohybový projev, rozvíjení tělesných zdatností a schopností, osvojování si dovedností s kladným prožitkem, jakožto předpoklad pro vytvoření trvalého vztahu k pohybu a pochopení, že pravidelná pohybová činnost má vliv na zdraví člověka.

Křištofič (2005) uvádí, že gymnastiku máme chápat jako fenomén, který může ovlivnit životní styl jednotlivce, uspokojit jeho potřeby a zároveň je ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost.

Termín gymnastika označuje sportovní disciplíny, u kterých je společným znakem důraz na přesné a čisté provedení tělesných prvků. Gymnastické cvičení má pozitivní vliv na zdraví, fyzickou kondici a psychickou pohodu člověka.

„Děti předškolního věku potřebují především všestranný pohyb, který by rozvíjel všechny jejich předpoklady. Kvalita sportovního tréninku od nejmladšího věku je proto závislá na vhodném propojení všestranné a speciální přípravy a je úzce spojena s kvalitou trenéra a cvičitele.“ (Dvořáková, 2007, str. 87)

3.2 DĚLENÍ GYMNASTIKY

Dělení gymnastiky se diferencuje vzhledem k pojetí jednotlivých autorů. (Novotná a kolektiv, 2009).

Strešková (2008) společně s FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) dělí strukturu a systém gymnastických činností na gymnastické sporty a gymnastiku všeobecnou, která se dále rozděluje na druhy účelové, základní a rytmické.

Podle Perečinské a Antošovské (2000) se člení gymnastika gymnastiku všeobecnou a na gymnastické sporty, které se dále dělí na hraniční gymnastické sporty a olympijské sporty. Všeobecnou gymnastiku dále rozdělují na:

- Rytmickou gymnastiku
- Základní gymnastiku
- Kondiční gymnastiku
- Kompenzační gymnastiku – gymnastické programy, zdravotní gymnastika

Dle Skopové a Zítka (2006) se gymnastika dělí do dvou skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

1. **Gymnastické druhy**
2. **Gymnastické sporty**

Gymnastické sporty dále dělíme na olympijské (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně) a neolympijské (sportovní aerobik, sportovní akrobacie, TeamGym, aerobik fitness družstev, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika, akrobatický rokenrol).

Gymnastické druhy rozdělujeme do tří skupin (viz tabulka 1):

- 1 **Základní gymnastika** – soubor tělesných cvičení zaměřený na celkový, všestranný tělesný rozvoj

- a) Pořadová cvičení – jedná se o činnosti, které jsou uskutečňovány stabilním způsobem v harmonii s danou normou. Je určeno ke spolupráci, přesnosti a udržení kázně cvičenců – nástupy a pochodové útvary, reje aj.
 - b) Prostná – jsou vykonávána převážně jednotlivcem, obsahují převážně jednoduché polohy (kleky, sedy, lehy, podpory, postoje) a pohyby (běhy, poskoky, obraty, chůze) těla. Při cvičení se dbá na geometrickou přesnost provedení.
 - c) Cvičení s náčiním – toto cvičení obohacuje pestrost a emocionálnost cvičebních programů, zvyšuje se účinnost určitých cviků. Radíme sem například: přeskoky kroužícího švihadla, zvedání, nošení, házení, podávání atd.
 - d) Cvičení na nářadí – za typické nářadí v základní gymnastice jsou považovány lavičky, žebřiny, žíněnky, ale i trampolíny, kladiny apod. Využití standardního gymnastického nářadí a výběr cvičebního obsahu určuje pedagogicko-fyziologické hledisko: účinnost, věkové zákonitosti, přiměřenost, dostupnost aj. (Skopová a Zítko, 2006).
 - e) Akrobatická – Využívá se nejen v tělesné výchově, ale i ve většině sportovních odvětví z důvodu všestranného rozcvičení a přípravy na zatížení. Zařazujeme sem např. převaly, kotouly, kolébky, stoj na rukou, přemet stranou apod.
 - f) Užitá cvičení – radí se sem cvičení přirozeného charakteru (chůze, skoky, běh, šplh, podlézání, přelézání, chytání, házení, zvedání apod.).
- 2 Rytmická gymnastika** – můžeme ji rozdělit do několika podskupin. První z nich je hudebně-pohybová výchova, která je zaměřena především na rytmus, tempo, metrum, dynamiku, tektoniku či agogiku. Jako další sem radíme cvičení bez náčiní. Zde radíme běh, chůzi, taneční kroky, vlny, skoky, rotace, obraty, nebo akrobatické a rovnovážné tvary. Třetí podskupinou je cvičení s náčiním jako je například stuha, obruč, švihadlo, míč apod. Poslední skupinou je tanec, kam patří různé taneční styly, techniky a druhy tanců (Křištofič, 2009).

- 3 Aerobic** – specifická forma gymnastiky s hudbou, která zlepšuje aerobní a svalovou vytrvalost a působí pozitivně na psychiku cvičenců a jejich funkci pohybového ústrojí (Skopová a Zítka, 2006).

Tabulka 1 - Dělení gymnastiky (Zdroj: Skopová a Zítka, 2006, s. 14)

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 náradí	Tanec			Aerobik fitness družstev
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

4 GYMNASTIKA V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

„Základy pohybových dovedností vytváříme cíleně u dětí již v mateřských školách a zejména na 1. stupni základní školy. Ve vzdělávání učitelů předškolní a školní výchovy nižšího stupně v oblasti tělesné výchovy je třeba ještě více využívat vědomostí anatomické stavby těla, funkční činnosti organismu a psychických i didaktických přístupů při praktických tělesných cvičeních vzhledem k závažnosti motorického vývoje, kdy pohyb má svoji nezastupitelnou úlohu.“ (Skalická a Koubová, 1999, str. 4)

Podle Svatoně (1992) již kolem pátého roku dítěte, které ukončuje docházku mateřské školy, dochází ke změnám, které mají pozitivní vliv na ovlivňování lokomoce. Děti jsou snadno ovlivnitelné k cílenému provádění pohybových činností. Nejlépe si děti osvojují schopnosti a dovednosti imitací neboli nápodobou. V předškolním věku je důležité upevňovat pohybové, rozumové i citové reakce, jelikož určují další zaměření vznikající osobnosti.

Gymnastika u dětí rozvíjí nejen silové a rovnovážové schopnosti, ale také prostorové vnímání, koordinaci a flexibilitu. Může být také využívána jako příjemná estetická aktivita, která využívá různé podněty (hudbu, náčiní, práci ve skupinách), a tím podporuje rozvoj těla a mysli (Werner, 2011).

Werner (2011) uvádí, že gymnastické cviky a činnosti by měly být zakomponovány do kurikula pro mateřské školy a v pozdějším věku by se s gymnastikou dítě mělo setkat i ve výuce na základní škole. Do činností, které s dětmi děláme, je důležité gymnastiku zařadit proto, aby si děti vyzkoušely různé pohyby horních i dolních končetin a celého svého těla. Práce pedagoga s dětmi v rámci pohybových chviliek, kde je gymnastika zařazena, by měla být cílevědomá a propracovaná. Cviky bychom měli provádět v menších skupinkách, či individuálně. Důležité je postupovat od jednodušších cviků k náročnějším a komplexnějším.

„Akrobatická cvičení tvoří základ gymnastických cvičení v tělesné výchově vyučované na prvním stupni základních škol. Všestranně pohybově rozvíjí dětský organismus, obratnost, koordinaci, sílu i rychlost. Již v předškolním věku se děti individuálně snaží o základní průpravná cvičení pro akrobatická cvičení. Jmenovitě se nejčastěji pokoušejí o převaly („válení sudů“) či kolébky, zdatnějším dětem se v předškolním

věku daří i kotouly. Po vstupu do základní školy se na již v předškolním období zvládnuté dovednosti navazuje složitějšími a pohybově náročnějšími tvary.“ (Janošková, Šeráková, 2019)

Pro děti předškolního věku je vhodné vymýšlet taková gymnastická cvičení, která děti zaujmou. Cvičení by měla být různorodá, pestrá a zábavná, aby nedocházelo u dětí ke znechucení. Motivace je pro děti nesmírně důležitá a do cvičení se pak zapojují s nadšením. Pokud chceme u dětí vytvořit kladný vztah ke sportu, je vhodné při cvičení využívat nejrůznější cvičební pomůcky, nářadí, či náčiní.

„V tomto období je příhodné využívat pro pohybovou přípravu dětí pocity nadšení z vlastního pohybu, potěšení ze zvládnutí úkolů s tvořivými prvky obratnosti a šikovnosti, radost z her a zábavných cvičení. Dítě si pod vlivem sociálního okolí a podle úrovně svého rozvoje postupně uvědomuje pravidla hry, smysl určitého řádu, platnost norem a zásad, hodnoty pořádku a režimu. Je důležité, aby prostředí sportu navodilo v dítěti převahu pozitivních zážitků a zkušeností.“ (Stafford, 2005, in Šimůnková, 2011, str. 135)

Vrchovecká (2020) doporučuje při cvičení vždy děti rozdělit do skupinek po čtyřech až pěti dětech. Dle počtu skupin připravit stejný počet stanovišť a zvolit správné náčiní, nářadí a pořadí, v jakém se budou skupiny střídat. Učitel by měl zajistit dostatečný prostor u každého stanoviště, aby se děti vzájemně neomezovaly v provádění cviků.

Šenková (2008) uvádí, že by děti předškolního věku neměly provádět visy bez opory nohou. Stejně tak by se děti měly vyhnout houpání na kruzích a hrazdě, pokud děti nedosáhnou na zem, jelikož hrozí poranění jejich ramenního kloubu. Při nesprávném provedení kotoulu vzad může dojít k poranění krční páteře, proto ani kotouly vzad nejsou vhodným cvikem pro děti předškolního věku, pokud jim učitel neposkytne správnou pomoc.

„Nejvhodnější formou činnosti je hra. Vhodná jsou napodobivá cvičení, více se zaměřujeme na rozvoj jemné motoriky manipulačními a uchopovacími cvičeními, dítě se dobře učí jednoduchým pohybům komplexního i analytického charakteru.“ (Hájková a Vejražková, 2005, str.20)

Pro děti předškolního věku jsou dle Dvořákové (2006) vhodná tato gymnastická cvičení:

- Základní pohyby částí těla a změny poloh
- Uvolňování a zpevňování těla
- Cviky na rozvoj rovnováhy
- Akrobatická cvičení
- Cvičení za pomoci gymnastického náradí
- Cviky s gymnastickým náčiním

Gymnastika se může také využít v různých hudebně pohybových aktivitách, nebo při samotném tanci. Cílem je zejména spojit prvky hudební s prvky pohybovými, čas od času i s prvky výtvarnými. Emoce, které v nás hudba vyvolává může mít pozitivní vliv na estetiku pohybu. Pro zpestření můžeme využít různé druhy náčiní, jako jsou například stuhy, nebo šátky. Při tomto cvičení gymnastiky také platí zásady posloupnosti – od jednoduššího ke složitějšímu (Nováková, 2012).

Gymnastika poskytuje skvělý základ všem dětem, ať už chtějí jednou být olympijským gymnastou, basketbalistou, nebo třeba astronautem. Fyzická aktivita napomáhá ke zlepšení kognitivních funkcí mozku a přípravě dětí pro úspěšný život. Gymnastická cvičení pomáhají rozvíjet koordinaci, sílu, flexibilitu, rovnováhu, sociální a emoční učení během nejdůležitějšího období života. Při cvičení gymnastiky se děti učí používat všechny části těla ([Why-every-child-should-take-gymnastics](#), 2022).

Cvičení gymnastiky děti obohacuje o dovednosti, které jim pomáhají zvládat emocionální a fyzické změny v jejich životě. Pravidelné cvičení gymnastiky zabraňuje vzniku mnoha zdravotních problémů, jako je například cukrovka, osteoporóza nebo ztráta kostní hmoty. Gymnastika přispívá k regulaci hmotnosti, a tím napomáhá k udržování zdravého těla a lepšímu spánku (Qamar, 2022).

4.1 Gymnastické pomůcky

V mateřské škole můžeme využívat rozsáhlé množství gymnastických náčiní a náradí. Jejich využití závisí zejména na vybavení dané mateřské školy.

4.1.1 Gymnastické náčiní

Cvičení s náčiním podporuje pestrost, motivaci a emociální prožitek cvičení. Podstata cvičení s náčiním vychází ze základní gymnastiky, tedy z poloh a pohybů, které vedou k harmonickému rozvoji organismu (Křištofič, 2009).

Při použití náčiní se zvyšuje účinnost prováděného cviku. Náčiní můžeme zařadit do každé části cvičební a vyučovací jednotky (rušné, průpravné, hlavní i závěrečné). V mateřské škole se nejčastěji setkáme s tradičním náčiním, jako jsou švihadla, lana, míče, obruče, šátky, nebo tyče. Učitelé často využívají i náčiní, které není pro cvičení gymnastiky zcela typické. Mezi netradiční pomůcky řadíme například drátěnky, plyšové hračky, výrobky dětí, přírodniny apod.

4.1.1.1 Švihadlo

Cvičení se švihadlem má v mateřské škole široké využití. Před cvičením je důležité správně nastavit délku švihadla, kvůli správnému provedení cviku. Správnou délku určíme tak, že dítě postaví obě nohy na střed švihadla a konce natáhneme k jeho podpažním jamkám.

Nejvíce rozšířené jsou různé druhy přeskoků kroužícího švihadla, např. přeskoky na místě, směrem vpřed, vzad, snožmo, na jedné noze, střídání nohou, s meziskokem, bez meziskoku apod. Pro děti předškolního věku je přeskok přes švihadlo koordinačně náročný, ale snažíme se jej přesto zařazovat. Švihadlo lze využít i k jiným činnostem, např. k podbíhání točícího se švihadla. Švihadlo můžeme i přeložit na polovinu, či čtvrtinu, položit na zem a přeskakovat či překračovat stranou, vpřed a vzad, snožmo, po jedné noze apod. Dalším využitím může být kroužení švihadlem, které slouží k procvičení zápěstí. Švihadlo můžeme zařadit i do průpravné části, kde dětem poslouží jako pomůcka k protahování a tonizaci svalů.

4.1.1.2 Obruč

Obruč mohou děti proskakovat podobně, jako u švihadla. Další využití nalezneme v průpravné části, kde ji využijeme k tonizaci a protažení svalů v sedě, ve stoje, v leže. Obruče také můžeme položit na zem a provádět poskoky do obruče, z obruče, snožmo, po jedné noze atd. S obručí můžeme trénovat prolézání, vyhazování a chytání, kutálení a roztáčení na zemi, kroužení v ruce a kolem částí těla.

4.1.1.3 Stuha či šátek

Cvičení s šátkem je pro děti velmi zábavné. Můžeme šátek využít ke cvičení společně s hudbou, či bez hudby. Šátek si můžeme různě podávat z ruky do ruky, pod nohou, za zády, kolem těla atd. Můžeme „malovat“ různé tvary do vzduchu např. ležatou osmičku, kruh... Stuhu či šátek můžeme využít během různých pohybových her. S dětmi lze také položit šátek na hlavu, držet rovnováhu a chodit po prostoru, můžeme vymyslet i nějaké ztížení v podobě překážek, či cviků.

4.1.2 Gymnastické nářadí

„Cvičení na nářadí pozitivně ovlivňují rozvoj důležitých pohybových schopností a specifických dovedností (síly, kloubní pohyblivosti, obratnosti, prostorové orientace, rychlosti, vytrvalosti). Jejich zařazení do všech forem tělocvičných aktivit má proto svoje plné oprávnění nejen ve sportovním pojetí, ale i na základní úrovni vyspělosti různých věkových stupňů ve školní tělesné výchově.“ (Svatoň a Petr, 1983, s. 11)

Mezi typické nářadí základní gymnastiky, se kterým se nejčastěji v mateřské škole setkáme, se řadí žebřiny, lavičky a žíněnky. Školky, které mají dostatek prostoru pro cvičení a skladování nářadí vlastní i mnoho dalšího nářadí (švédské bedny, nižší kladiny, trampolínky, molitanové gymnastické kostky). Molitanové kostky jsou skvělým prostředkem při tvoření překážkových drah, které napomáhají k rozvoji prostorové orientace, obratnosti a pohotovosti dětí.

4.1.2.1 Lavička

Tento typ nářadí je určen pro nácvik rovnováhy, prostorové orientace a nervosvalové koordinace. Lavičku můžeme využít k nejrůznějším činnostem, jako je například chůze, obraty, lezení ve vzporu klečmo, přitahování v lehu na břicho apod. Také ji můžeme zařadit do překážkové dráhy, ať už v základním postavení, otočenou, či zavěšenou na žebřinách (Janošková, Šeráková, 2019).

Dle Chrudimského (2012) lze využít lavičku k vystupování, sestupování, přebíhání, přeskokování s oporou paží i bez ní, nebo například k obíhání.

4.1.2.2 Žebřiny

Žebřiny u dětí předškolního věku využíváme především k lezení vzhůru, dolů, či stranou. Vždy dbáme na bezpečnost a umístíme k nim žíněnku. Využití ovšem nalezneme i při průpravných cvičeních, kdy nám žebřiny slouží jako opora při cvičení.

4.1.2.3 Švédská bedna

V mateřských školách se často setkáváme se švédskou bednou, která je uzpůsobena dětem. Taková bedna na rozdíl od klasické švédské bedny, která je ze dřeva a poslední díl má polstrovaný, bývá vyrobena z měkkého materiálu, aby se u dětí předcházelo zranění. Švédskou bednu nejčastěji využíváme pro nácvik výskoků a seskoků. Po rozebrání bedny můžeme z jednotlivých dílů vytvořit menší překážky, které lze zařadit do překážkových drah.

5 NÁVAZNOST NA RVP PV

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) je základním dokumentem pro vzdělávání a výchovu dětí v předškolních zařízeních. Jsou v něm vymezeny hlavní úkoly, cíle, kompetence, specifika předškolního vzdělávání, metody a formy práce.

Mateřská škola by měla děti všestranně rozvíjet a poskytnout jim k tomu odpovídající prostředí a informace pro získání nových zkušeností a znalostí. MŠ umožňuje rozvoj a vzdělávání každého jednotlivce v rozsahu jeho individuálních potřeb a možností.

V rámci RVP PV je vzdělávací obsah rozdělen do pěti vzdělávacích oblastí:

1. **Dítě a jeho tělo** – biologická oblast
2. **Dítě a jeho psychika** – psychologická oblast
3. **Dítě a ten druhý** – interpersonální oblast
4. **Dítě a společnost** – sociálně-kulturní oblast
5. **Dítě a svět** – environmentální oblast

Každá z oblastí má stanovené dané dílčí cíle (to, co mám u dítěte sledovat a podporovat), vzdělávací nabídku (souhrn praktických i intelektuálních činností), která nám napomáhá k splnění dílčích cílů, očekávané výstupy (to, co dítě má zpravidla znát a umět při ukončení předškolní docházky) a rizika (to, co může ohrozit úspěch vzdělávacích záměrů). Vzdělávací nabídka by měla být co nejvíce pestrá, mnohostranná a úrovní by měla odpovídat potřebám a možnostem dítěte.

Pohybové schopnosti a dovednosti zpravidla zařazujeme do oblasti biologické – Dítě a jeho tělo. Do této oblasti mimo jiné řadíme právě i základní gymnastiku. Hlavním záměrem pedagoga je podporovat a stimulovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat rozvoj jeho manipulačních i pohybových dovedností, zlepšovat jeho zdravotní i pohybovou kulturu a tělesnou zdatnost, podporovat jeho fyzickou pohodu, učit je sebeobsluže a vést je ke zdravému životnímu stylu (RVP PV, 2018).

Dílčí vzdělávací cíle:

- *Uvědomění si vlastního těla*

- *Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí*
- *Rozvoj a užívání všech smyslů*
- *Rozvoj fyzické i psychické zdatnosti*
- *Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
- *Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě*
- *Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí*
- *Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu*

(RVP PV, 2018, s.15)

Vzdělávací nabídka

Do vzdělávací nabídky jsou zařazeny lokomoční pohybové činnosti (skoky, chůze, běh, lezení a poskoky), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a další činnosti (základní gymnastika, turistika, míčové hry apod.). Dále sem náleží hudební, hudebně pohybové, psychomotorické a smyslové hry, činnosti konstruktivní, sebeobslužné (stolování, hygienické úklidové apod.), odpočinkové, relaxační, činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí a příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů a nemocí.

Očekávané výstupy

Dítě by při odchodu z mateřské školy mělo zvládat základní pohybové dovednosti včetně prostorové orientace běžnými způsoby pohybu v různém prostředí. Mělo by dokázat napodobit dle vzoru jednoduchý pohyb, sladit pohyb s rytmem a hudbou, rozlišovat pomocí všech pěti smyslů, ovládat koordinaci ruky a oka a zvládat jemnou motoriku. Dítě by mělo mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního bezpečí a zdraví a kde v případě potřeby hledat pomoc. V neposlední řadě by mělo zvládnout pojmenovat části těla a některé orgány, znát jejich funkce, dokázat rozlišit co zdraví škodí a co mu naopak prospívá.

Rizika

Pedagog by při své práci měl znát možná rizika a snažit se je co nejvíce eliminovat. Nejprve by si měl dát pozor na denní režim a sestavit ho tak, aby vyhovoval fyziologickým potřebám dětí a zásadám zdravého životního stylu. Je důležité dostatečně respektovat individuální potřeby dítěte a neomezovat jeho samostatnost při pohybových činnostech. Pedagog by měl být seznámen se zdravotním stavem dětí a respektovat rozdílné smyslové i tělesné předpoklady. Při činnostech by měl volit vhodné vybavení, prostory a organizaci pohybových činností. Důležité je, aby měl dostatečné znalosti o lidském těle, jeho růstu, vývoji a o funkcích některých orgánů a částí těla.

6 METODIKA PRÁCE

Hlavní výzkumnou metodou, kterou jsem využila při získávání dat, bylo strukturované pozorování a odborné posuzování. Ke zjištění úrovně gymnastických dovedností bylo využito posuzování pomocí mnou vytvořené 4-5 bodové Likertovy posuzovací škály.

6.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Záměrně vybraným výzkumným souborem jsou děti ve věku od 5 do 7 let. Výzkumu se zúčastnily celkem 4 mateřské školy z Plzně, Domažlic, Holýšova a Staňkova.

Konkrétně jde o tyto mateřské školy:

- 55. Mateřská škola Plzeň
- MŠ Michlova, Domažlice
- Mateřská škola Holýšov
- Mateřská škola Staňkov

Celkem jsem posuzovala 66 dětí předškolního věku, z toho 28 dívek a 38 chlapců (viz tabulka 2).

Tabulka 2 - Výzkumný soubor

MŠ	Dívky	Chlapci	Celkem
55. MŠ PLZEŇ	7	7	14
MŠ MICHLOVA DOMAŽLICE	6	11	17
MŠ HOLÝŠOV	7	9	16
MŠ STAŇKOV	8	11	19
CELKEM	28	38	66

55. MŠ Plzeň

Tato mateřská škola se nachází v Plzni, konkrétně v ulici Mandlova na Doudlevcích. Celkem má MŠ 8 heterogenních tříd. Školka má vlastní tělocvičnu, kterou jednotlivé třídy pravidelně navštěvují. Budova je též obklopena velkou rozmanitou zahradou, kde mají děti spousty možností k různému pohybu.

Výzkumu se v této mateřské škole zúčastnilo celkem 14 dětí, z toho 7 dívek a 7 chlapců.

MŠ Michlova – Domažlice

Mateřská škola se nachází v klidné okrajové části města Domažlice, v ulici Michlova. Okolí školky i její zahrada je osázena stromy a keři. Školka má dohromady tři třídy a celkem ji navštěvuje 81 dětí. Dvě z nich se nachází v přední dvoupodlažní budově a jedna v budově zadní. Třídy navštěvují pravidelně tělocvičnu, která však není součástí jejich budovy.

Výzkumu se zúčastnilo dohromady 17 dětí, z toho 6 dívek a 11 chlapců.

MŠ Holýšov

Další mateřskou školou, která mi umožnila posuzování gymnastických dovedností, byla mateřská škola v Holýšově. Tato mateřská škola má i odloučené pracoviště, a to v ulici Luční. Sídlo školky, kterou jsem měla možnost navštívit, se nachází v ulici Školní, kde najdeme rozlehlou dvoupatrovou budovu, která byla upravena z bývalé základní školy. Celková kapacita školky je 190 dětí. Děti zde docházejí do čtyř tříd a každá z nich má vlastní ložnici. Mateřská škola se pyšní vlastní nově zrekonstruovanou, prostornou halou na cvičení. Nechybí zde ani rozmanitá venkovní zahrada.

Testování v této MŠ se zúčastnilo celkem 16 dětí, z toho 7 dívek a 9 chlapců.

MŠ Staňkov

Mateřská škola se nachází v malém městečku ve Staňkově. Kapacita této školky je 138 dětí. Mateřská škola je rozdělena do pěti heterogenních tříd a je obklopena prostornou zahradou. Na zahradě nechybí prolézačky podporující vývoj dětí, pískoviště, ptačí krmítka,

ani stromy a květiny. Každá třída má svůj název dle zvířete (Žabičky, Včeličky, Motýlci, Berušky a Vrabečci) a vlastní třídní vzdělávací plán. Předškolní třídy pravidelně navštěvovaly tělocvičnu v místní základní škole, ale bohužel kvůli pandemii jim to zatím nebylo opět umožněno.

Testování se zúčastnilo dohromady 19 dětí z toho 8 dívek a 11 chlapců.

6.2 ORGANIZACE VÝZKUMU, SBĚR DAT

Návštěva mateřské školy a sběr dat proběhl vždy po předchozí domluvě s vedením tak, aby co nejméně narušovala denní program a výuku. Ve všech mateřských školách byly cviky provedeny dopoledne v době řízené činnosti. Veškeré posuzování dovedností proběhlo během měsíce března roku 2022. Výkony dětí byly zaznamenány pouze za pomoci čísla a pohlaví dítěte tak, aby bylo vše co nejvíce anonymní.

Pro lepší spolupráci jsem nejprve paní učitelky seznámila s programem a dohodla se na nejlepší možné organizaci, aby vše proběhlo, jak má. Po seznámení přišla na řadu příprava náčiní a náradí na jednotlivá stanoviště.

Před samotným testováním jsme se v menších skupinkách vždy společně s dětmi představili, abychom mezi sebou měli lepší atmosféru. Každé z dětí mělo možnost si vyzkoušet všechny testy nanečisto.

Samotné testování probíhalo vždy po menších skupinách, aby děti nebyly příliš rozptylovány a já si stihla vše poznamenat. Pro ostatní děti paní učitelky připravily k plnění jiné činnosti. Všechny děti byly před zahájením testování řádně rozcvičeny a obeznámeny o bezpečnosti a průběhu činností.

Odborné posuzování jsem prováděla sama. Děti měly vždy dva pokusy k provedení dovednosti, z nichž se zaznamenával ten lepší z nich. Získaná data byla zapisována do tabulek vytvořených v programu Microsoft Excel viz Přílohy.

6.3 POSUZOVANÉ DOVEDNOSTI

Ke splnění cíle bakalářské práce byly vybrány následující gymnastické dovednosti: Převaly, kolébka ze sedu do sedu, kolébka ze dřepu do dřepu, kolébka s dotykem dlaní

u hlavy, kotoul vpřed, stoj na lopatkách, váha předklonmo, přemet stranou, přeskok švihadla
snožmo kroužením vpřed, výskok na nízkou překážku a seskok snožmo, náskok na bednu
do vzporu dřepmo a přechod přes lavičku s překračováním destiček.

6.3.1 Převaly – „Sudy valy – Palačinky“

Charakteristika: Test zaměřený na akrobacii – rotační cvičení, zpevnění celého těla

Pomůcky: Žíněnka, či gymnastický koberec

Provedení testu: Připravíme 2 žíněnky za sebou. Dítě si lehne na záda, vzpaží a provádí převaly „válení sudů“ až na konec žíněnky a zpátky. Tělo je zpevněné a nohy jsou u sebe.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (nezpevněné tělo, nohy nejsou u sebe)
- 3 – Nevládl vůbec
- 4 – Odmítl cvik provést

6.3.2 Kolébka ze sedu do sedu – „Vajíčko“

Charakteristika: Test zaměřený na akrobacii

Pomůcky: Žíněnka, či gymnastický koberec

Provedení testu: Na zem připravíme žíněnky pro lepší provedení cviku. Dítě začíná z výchozí pozice sed skrčmo, pažemi obejmout kolena, předklonit hlavu, bradu na hrudník. Provede kolébku vzad a zpět do pozice sedu skrčmo.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (nedostatečně sbalení, nedostatečný švih)
- 3 – Nevládl vůbec
- 4 – Odmítl cvik provést

6.3.3 Kolébka ze dřepu do dřepu – „Kolébka“

Charakteristika: Test zaměřený na akrobacii

Pomůcky: Žíněnky, či gymnastický koberec

Provedení testu: Na zem připravíme žíněnky, na kterých budou děti cvik provádět. Dítě začíná z výchozí pozice dřepu, pažemi obejmout kolena, předklonit hlavu, bradu na hrudník. Provede kolébku vzad a zpět do pozice dřepu.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (nedostatečné sbalení, nohy od sebe, pomalý, neplynulý pohyb, při návratu do dřepu opora dlaní o žíněnku)
- 3 – Nezvládl vůbec
- 4 – Odmítl cvik provést

6.3.4 Kolébka s dotykem dlaní u hlavy – „Kolébka vzad“

Charakteristika: Test zaměřený na akrobacii

Pomůcky: Žíněnka, či gymnastický koberec

Provedení testu: Ke cvičení připravíme žíněnku. Cvik začínáme ze sedu skrčmo. Ruce dáme k uším, dlaně směřují ke stropu, lokty směřují vpřed a provedeme kolébku, při které dlaně položíme vedle uší a následně se vrátíme do výchozí polohy.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (nedostatečné sbalení, nohy od sebe, neohnuté zápěstí, lokty nesměřují dopředu)
- 3 – Nezvládl vůbec
- 4 – Odmítl provést

6.3.5 Kotoul vpřed – „Klubíčko“

Charakteristika: Základní gymnastický prvek, který zvládnou i děti předškolního věku. Řadíme ho mezi akrobatická – rotační cvičení.

Pomůcky: Žíněnka, či gymnastický koberec

Provedení testu: Na zem připravíme dvě žíněnky za sebou. Dítě začíná z výchozí pozice dřepu, ruce položí na žíněnku, prsty směřují vpřed, co nejvíce se sbalí (předklonit hlavu, bradu na hrudník), nohama se odrazí (při odrazu jsou nohy natažené, poté pokrčené) a provede plynulou rotaci v příčné ose. Při kotoulu je tělo co nejvíce sbalené „do klubíčka“ a záda jsou ohnutá. Po dokončení rotace se dítě vrací do výchozí pozice, ze které se zvedá do stoje spatného a ruce jsou předpažené.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s drobnými chybami (dítě se staví na hlavu, nedostatečné sbalení, špatné postavení dlaní)
- 3 – Provedl s hrubými chybami (dítě se staví na hlavu, nedostatečné sbalení, špatné postavení dlaní, při zvedání opora rukou o žíněnku, či nohy od sebe)
- 4 – Nevládl vůbec
- 5 – Odmítl cvik provést

6.3.6 Stoj na lopatkách – „Svíčka“

Charakteristika: Test zaměřený na akrobacii – zpevnění těla

Pomůcky: Žíněnka, či gymnastický koberec

Provedení testu: Cvik začínáme v leže na zádech, zvedneme nohy, boky a podepřeme hýždě rukama. Vytáhneme propnuté dolní končetiny ke stropu. V této pozici chvíli setrváme a vracíme se zpět do lehu. Důležité je mít při provádění cviku zpevněné celé tělo.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (pokrčené nohy, nohy mírně od sebe)
- 3 – Nevládl vůbec

- 4 – Odmítl cvik provést

6.3.7 Váha předklonmo – „Holubička“

Charakteristika: Test zaměřený na rovnovážnou přípravu

Pomůcky: žádné

Provedení testu: V prostorách třídy, nebo tělocvičny si najdeme vhodný prostor pro vykonání cviku. Cvik začínáme ze stoje, kdy zanožíme povýš a následně provádíme postupně předklon a zanoženou končetinu se snažíme dát co nejvýše. Následně v předklonu setrváme a poté se vracíme do původní počáteční polohy.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (nedostatečně zpevněné tělo, trup není v rovině se zanožovanou končetinou, pokrčené dolní končetiny)
- 3 – Nezvládl vůbec
- 4 – Odmítl cvik provést

6.3.8 Přemet stranou – „Hvězda“

Charakteristika: Akrobatický prvek (rotační příprava), který je pro děti velmi zábavný, ať už je prováděn v tělocvičně, nebo venku na trávě.

Pomůcky: Žíněnky, či gymnastický koberec

Provedení testu: Stoj přednožný odrazovou nohou (pravou), předpažíme vzhůru, nohu přednožíme do směru pohybu. Na zem položíme pravou a následně i levou dlaň a vzápětí šviháme švihovou nohou (levou) při současném odrazu nohy odrazové (pravé). Provedeme stoj na rukou společně se širokým roznožením. Plynulým pohybem přeneseme hmotnost těla na levou paži a levou nohou došlápneme na podložku a vracíme se do stoje rozkročného. Ruce i nohy by měly být v jedné přímce (Janošková, Šeráková, 2019).

Hodnocení

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (dohmaty a došlapy nejsou v přímce, nezpevněné paže, pokrčené nohy, špatné postavení rukou – prsty nesměřují k sobě)

- 3 – Nezvládl vůbec
- 4 – Odmítl cvik provést

6.3.9 Přeskok švihadla snožmo kroužením vpřed – „Švihadlo“

Charakteristika: Cvičení s náčiním – odrazová příprava

Pomůcky: švihadlo

Provedení testu: V prostoru tělocvičny, či třídy si najdeme dostatečný prostor na provedení cviku. Švihadlo je drženo obouřuč za uzlíky (konce) za zády a kroužením vpřed švihadlo přeskochíme. Cvik můžeme několikrát zopakovat, pokud to zvládneme.

Hodnocení:

- 1 – Přeskočil
- 2 – Nepřeskočil
- 3 – Odmítl cvik provést

6.3.10 Výskok na nízkou překážku a seskok snožmo – „Klokan“

Charakteristika: Test zaměřený na akrobatickou přípravu – odrazovou a doskokovou

Pomůcky: nízká překážka (molitanová kladina, či molitanový kvádr vysoký 15cm), žíněnka

Provedení testu: Postavíme se před nízkou překážku, odrazem snožmo na ni vyskočíme a následně seskočíme vpřed na připravenou žíněnku. Dbáme na doskok přes špičky, nikoli na paty a při doskoku na mírný podřep.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (odraz není snožmo, doskok na paty, doskok není do podřepu)
- 3 – Nezvládl vůbec
- 4 – Odmítl cvik provést

6.3.11 Náskok na bednu do vzporu dřepmo – „Veverka“

Charakteristika: Test zaměřený na akrobatickou přípravu – odrazovou a doskokovou

Pomůcky: Švédská bedna, žíněnka

Provedení testu: Dlaně položíme na nízkou bednu (tři horní díly), odrazíme se snožmo oběma dolními končetinami a provedeme náskok do vzporu dřepmo. Následuje seskok vpřed do podřepu na žíněnku. Dbáme na natažené ruce a zpevněné tělo při letové fázi seskoku.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s drobnými chybami, dopomocí (nezpevněné tělo při seskoku, pokrčené paže při odrazu do vzporu dřepmo)
- 3 – Provedl s hrubými chybami (odraz z jedné nohy, nedostatečný odraz a předčasné skrčení dolních končetin (doskok na kolena), neudržení rovnováhy ve vzporu dřepmo)
- 4 – Nevládl vůbec
- 5 – Odmítl cvik provést

6.3.12 Přejchod přes lavičku s překračováním destiček – „Čáp“

Charakteristika: Test je zaměřený na koordinaci pohybu a rovnováhu.

Pomůcky: Lavička, překážky – destičky 20 cm vysoké

Provedení testu: Na lavičku rozmístíme překážky (destičky vysoké cca 20 centimetrů), které jsou od sebe vzdálené 35 cm. Dítě by mělo při překračování překážek držet tělo ve vzpřímené poloze a pravidelně střídát pravou a levou dolní končetinu. Chybou je shoení překážky, nepravidelné střídání či nestřídání dolních končetin a nevzpřímený trup.

Hodnocení:

- 1 – Provedl sám, bez chyb
- 2 – Provedl s chybami (shodí destičku, nestřídá nohy, nevzpřímený trup)
- 3 – Nevládl vůbec
- 4 – Odmítl cvik provést

7 VÝSLEDKY A DISKUZE

7.1 VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH POSUZOVANÝCH DOVEDNOSTÍ

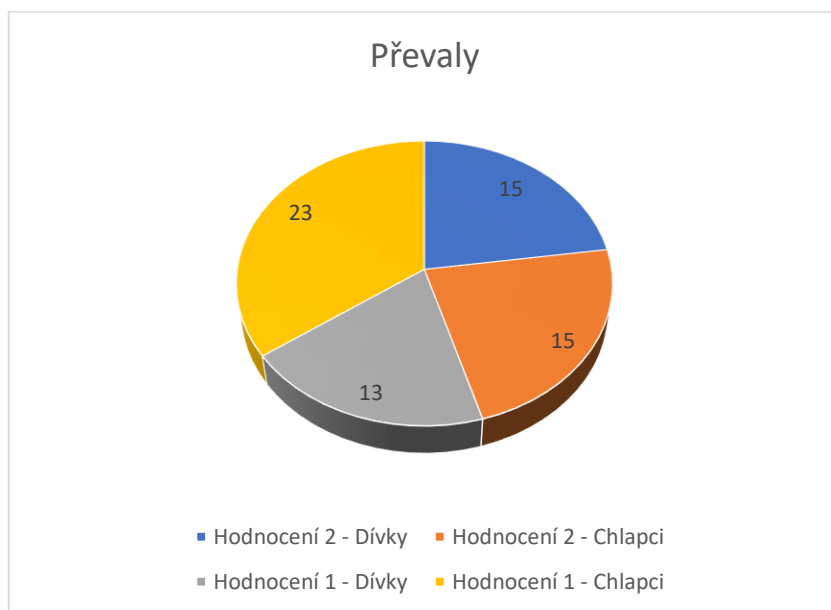
V této části rozeberu výsledky dětí v jednotlivých posuzovaných gymnastických dovednostech. U každé z dovedností jsem vypočetla medián, a to nejprve u souboru dívek a chlapců (tabulka 3) a následně u jednotlivých mateřských škol (tabulka 4).

Tabulka 3 - Medián u jednotlivých dovedností – dívky a chlapci

Cvik	Palačinky	Vajíčko	Kolébka	Kolébka vzad	Klubičko	Svíčka	Hvězda	Švihadlo	Klokan	Veverka	Holubička	Čáp
Dívky	2	2	2	2	2,5	2	3	2	1	2	2	1
Chlapci	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1

Tabulka 4 - Medián u jednotlivých dovedností – mateřské školy

	Palačinky	Vajíčko	Kolébka	Kolébka vzad	Klubičko	Svíčka	Hvězda	Švihadlo	Klokan	Veverka	Holubička	Čáp
MŠ STAŇKOV	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
55. MŠ	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1
MŠ DOMAŽLICE	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1
MŠ HOLÝŠOV	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1

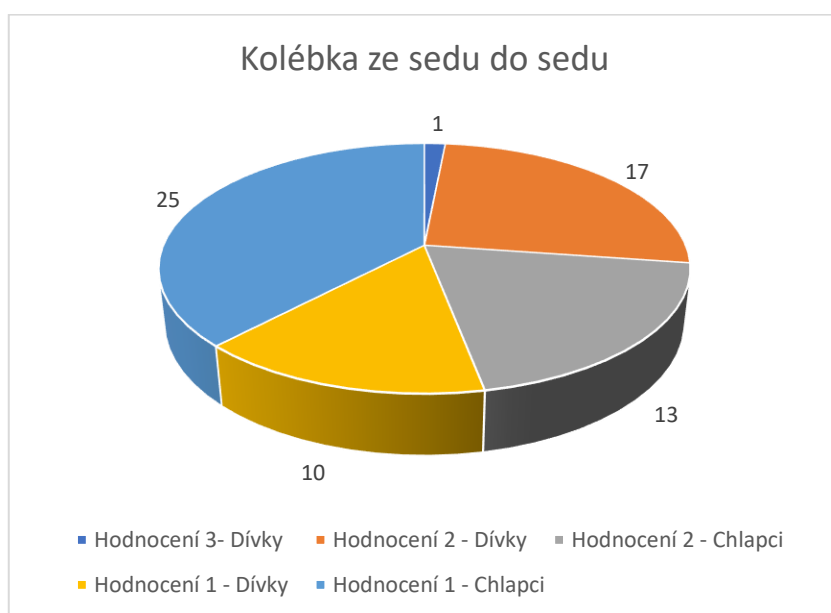


Graf 1 – Převaly

Výsledky grafu 1 jsou rozděleny dle pohlaví na dívky a chlapce a následně dle dosaženého hodnocení. Výborného hodnocení v převalech čili hodnocení jedna dosáhlo

celkově 23 chlapců a 13 dívek. Hodnocení dva dosáhlo 15 dívek a 15 chlapců. Nejhůře si dle mediánu (tabulka 4) v této dovednosti vedly děti z Holýšovské mateřské školy.

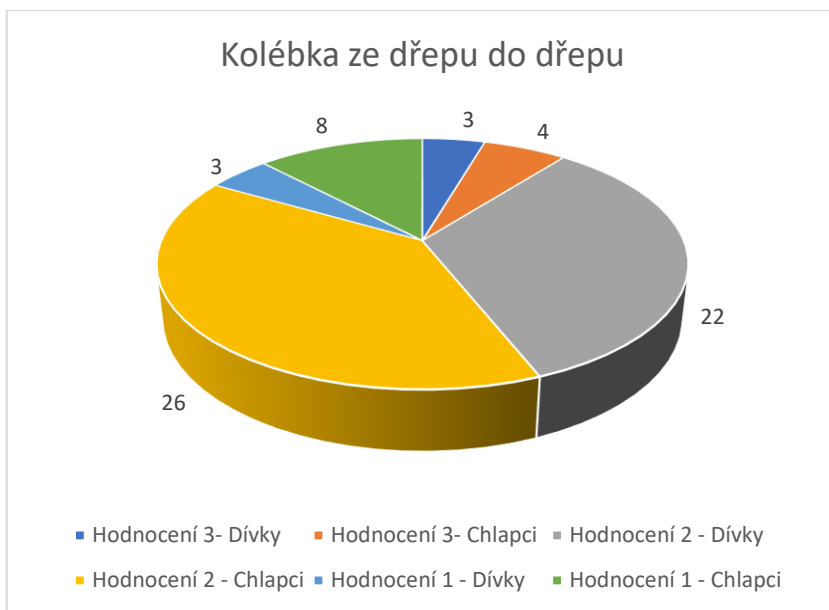
V převalech měli obecně lepší hodnocení chlapci než dívky viz tabulka 3. Celkově ovšem můžeme říci, že převaly zvládly děti bez větších problémů, jelikož žádné z dětí nebylo ohodnoceno vyšším stupněm, který by odpovídal provedení dovednosti s větší chybou, či jejímu nezvládnutí.



Graf 2 - Kolébka ze sedu do sedu

V grafu číslo 2 vidíme výsledky ze cviku kolébka ze sedu do sedu. Při tomto cviku ze všech testovaných mateřských škol dosáhlo bezchybného provedení 25 chlapců a 10 dívek. Cvik s nedostatečným švihem, nebo nedostatečným sbalením provedlo 13 chlapců a 17 dívek a jedna dívka nedokázala kolébkou provést vůbec.

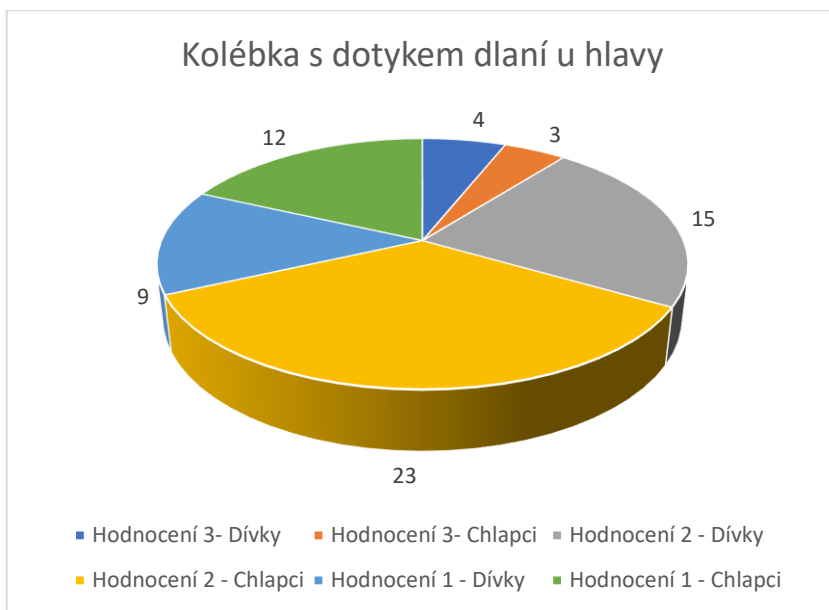
Při kolébce ze sedu do sedu dosáhli chlapci lepšího hodnocení než dívky (tabulka 3). Podle mediánu viz tabulka 4 si z testovaných školek při této dovednosti nejhůře vedla mateřská škola z Domažlic.



Graf 3 - Kolébka ze dřepu do dřepu

Při kolébce ze dřepu do dřepu, jak můžeme vidět v grafu 3, děti dosahovaly horších výsledků než u kolébky ze sedu do sedu v grafu 2. Jelikož se jedná o cvik, který patří do metodické řady nácviku kotoulu, může být důvodem nedostatečné posílení svalstva, nebo nedostatečný nácvik kolébky ze sedu do sedu. Bezchybné provedení zvládlo 8 chlapců a pouze 3 dívky. U 26 chlapců a 22 dívek došlo při provádění cviku k chybám. Nejčastěji děti neměly dostatečný švih a opíraly se při návratu do úvodní polohy dlaněmi o žíněnku. Čtyři chlapci a 3 dívky nedokázali kolébkou provést vůbec.

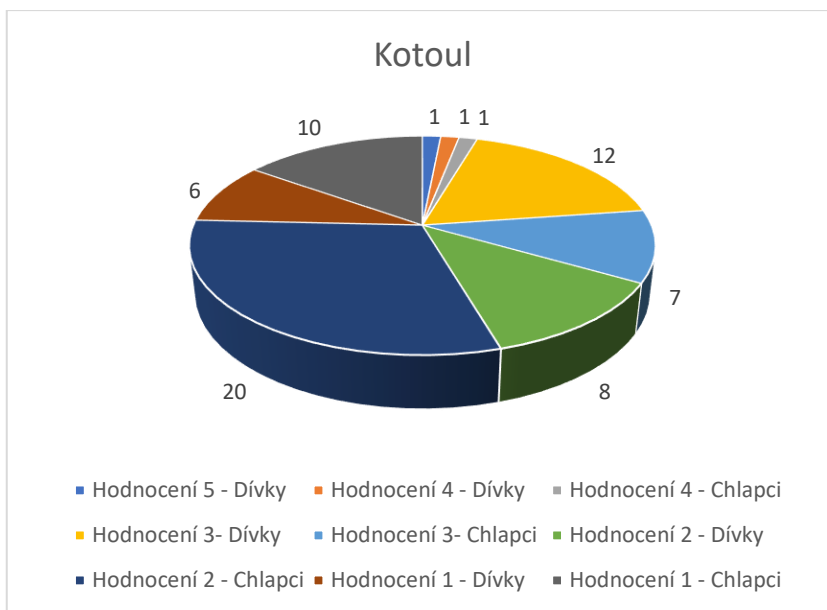
Jak můžeme vidět v tabulce 3, chlapci i děvčata měli při tomto cviku dle mediánu výsledky totožné, stejně tak i všechny testované školky byly bez rozdílného výsledku (tabulka 4).



Graf 4 - Kolébka s dotykem dlaní u hlavy

Z grafu číslo 4 je zřejmé, že 4 dívky a 3 chlapci nezvládli kolébku s dotykem dlaní u hlavy vůbec provést. Průměrného hodnocení 2 dosáhlo 23 chlapců a 15 dívek. Cvik dokázalo provést bezchybně 12 chlapců a 9 dívek. Kolébka s dotykem dlaní u hlavy je průpravným cvikem na koutoul vzad, který se často učitelé v mateřských školách bojí s dětmi provádět, proto si myslím, že z tohoto důvodu nedosáhlo více dětí výborného výsledku.

Tabulka 4 nám ukazuje, že žádná ze školek v tomto cviku výrazněji nevynikala, všechny MŠ si vedly stejně. V tabulce číslo 3 zase můžeme vidět, že mezi dívkami a chlapci nebyl po výpočtu mediánu rozdíl.

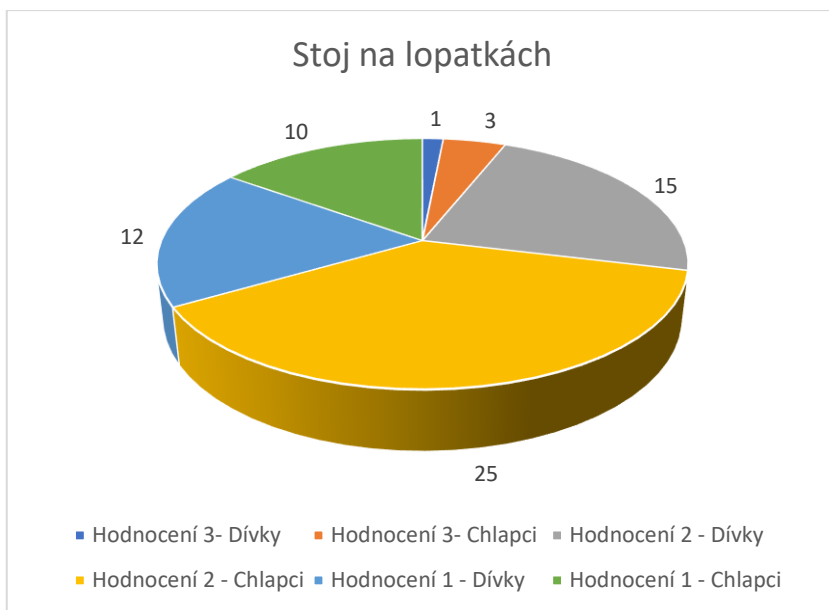


Graf 5 – Kotoul

Z 66 testovaných dětí dokázalo kotoul vpřed bezchybně s výborným hodnocením (graf 5) provést pouze 10 chlapců a 6 dívek. Pouze 1 dívka a 1 chlapec nezvládli kotoul vůbec a 1 dívka cvik odmítla provést ze zdravotních důvodů. S drobnými chybami dokázalo kotoul předvést 20 chlapců a 8 dívek. 5 chlapců a 12 dívek při kotoulu provedlo hrubé chyby jako např. stavění se na hlavu, opora dlaní při zvedání o žíněnku, nebo široké postavení nohou.

Všechny testované školky na tom byly po vyhodnocení mediánu stejně, jak můžeme vidět v tabulce číslo 4. Rozdíl mezi výsledky dívek a chlapců byl nepatrný, ale lépe se opět dařilo chlapcům (tabulka 3).

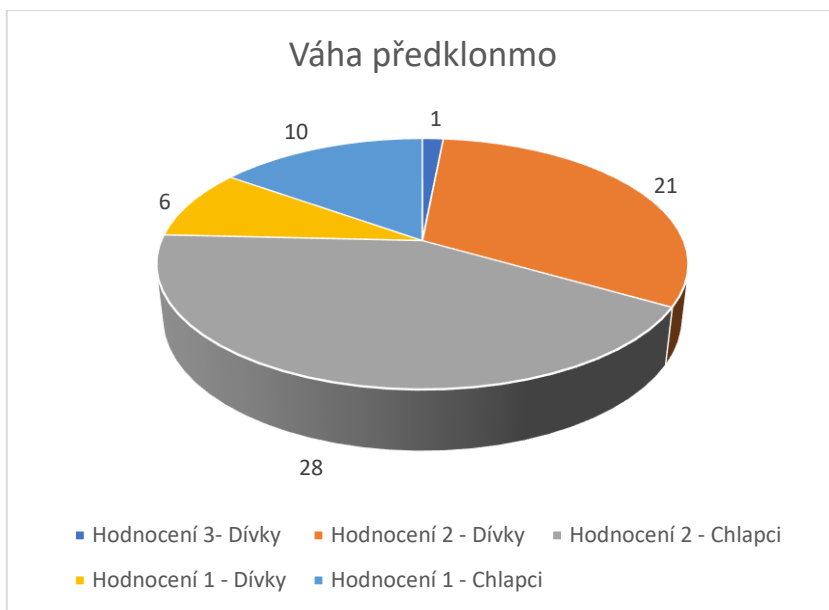
Kotoul vpřed testovala i Zelenková (2013), ale jelikož použila jinou škálu hodnocení a cvik prováděla u dětí mladších, nelze výsledky přímo porovnat. Z 15 testovaných dětí pouze jedno kotoul nezvládlo, jinak všechny děti kotoul dokázaly, ať už s dopomocí, nebo pouze do sedu. Autorka zaznamenala, že pouze dva chlapci zvládli kotoul provést zcela bez chyby. Ve výzkumném souboru Zelenkové (2013) byli chlapci i děvčata téměř stejně šikovní a dosáhli podobných výsledků. Je tedy zřejmé, že se jedná o jednoduchý cvik, který zvládnou děti již v nízkém věku.



Graf 6 - Stoj na lopatkách

Z grafu 6 je patrné, že stoj na lopatkách byl pro děti jedním z lehčích dovedností, které jsem posuzovala. Bezchybně se podařilo stoj na lopatkách předvést 10 chlapcům a 12 dívkám. Dalších 25 chlapců a 15 dívek mělo buďto pokrčené nohy, nebo nedrželo nohy u sebe, a tím dosáhli hodnocení 2. Pouze 3 chlapci a jedna dívka nedokázali cvik vůbec provést.

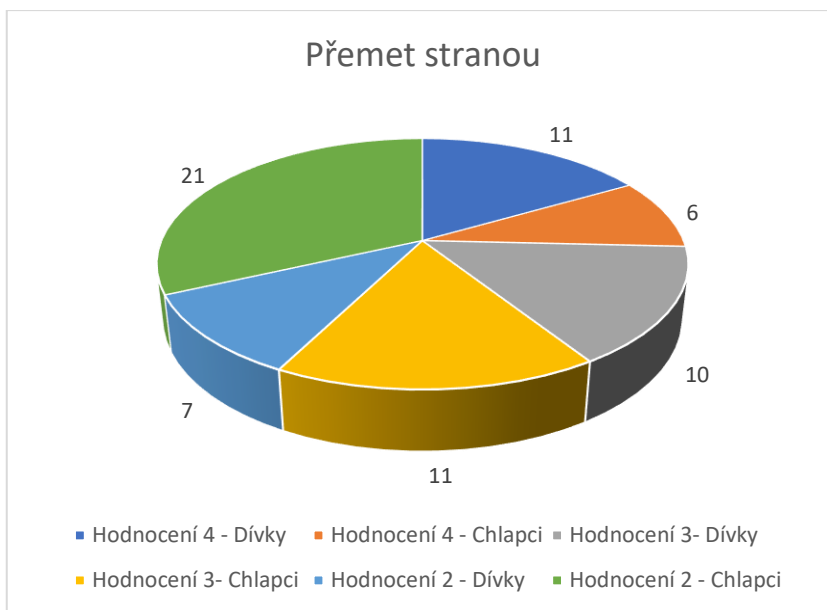
Všechny čtyři mateřské školy dosáhly téměř stejných výsledků viz tabulka 4. Tabulka 3 nám udává, že dívky i chlapci dosáhli totožného výsledku.



Graf 7 - Váha předklonmo

Nejčastějšími chybami u tohoto cviku bylo nedostatečně zpevněné tělo a trup mimo rovinu se zanožovanou končetinou. Graf číslo 7 nám ukazuje, že pouze 10 chlapců společně s 6 dívkami dokázalo váhu předklonmo provést bezchybně. Hodnocení 3 (nezvládl vůbec) dostala pouze jedna dívka, která nedokázala udržet rovnováhu bez opory. Ostatní děti, tedy 28 chlapců a 21 dívek, provedly cvik s chybami a získaly tím hodnocení 2.

Dívky byly při testování této dovednosti stejně úspěšné jako chlapci (tabulka 3). Mateřské školy taktéž dosáhly stejných výsledků viz tabulka 4.



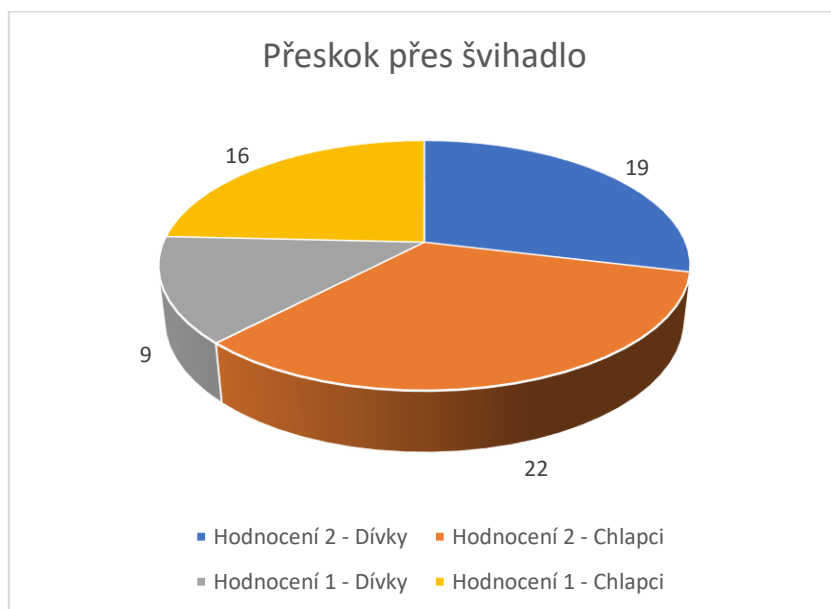
Graf 8 - Přemet stranou

U výsledků přemetu stranou jsem byla mile překvapena. Z grafu 8 můžeme zjistit, že žádné z dětí sice nezvládlo cvik provést zcela bezchybně, ale 21 chlapců a 7 dívek při pokusu provedení přemetu stranou získalo hodnocení dva – provedl s chybami. Nejčastější chyby, které se u této dovednosti vyskytovaly, byly například nezpevněné horní i dolní končetiny, dohmaty a došlapy mimo přímku, nebo špatné postavení rukou. 10 dívek a 11 chlapců se pokusilo o provedení, ale bohužel cvik nezvládli. Našli se i tací, kteří se báli a odmítli přemet stranou provést (konkrétně 11 dívek a 6 chlapců).

Jak můžeme vidět v tabulce 4, v přemetu stranou nejlepších výsledků (hodnoty 2), dosáhla mateřská škola ve Staňkově. Dívky v přemetu stranou opět byly o něco horší než chlapci (tabulka 3). Výsledek hodně ovlivnil strach, většinou dívek, cvik vyzkoušet a provést, čímž se zhoršil průměrný výsledek. Dle informací z praxí a jiných návštěv MŠ vím, že s tímto cvikem učitelé v mateřských školách příliš nepracují a děti s ním nemají příliš velkou zkušenost.

Přemet stranou také posuzovala ve své diplomové práci Kusáková (2013), která cvik prováděla se žáky sedmých ročníků základních škol. Z výsledků Kusákové (2013) je patrné, že tento gymnastický prvek starší děti zvládají o něco lépe než děti předškolního věku.

Je tedy zřejmé, že s přibývajícím věkem a získáním více zkušeností se výsledky dětí budou stále zlepšovat.



Graf 9 - Přeskok přes švihadlo

Z grafu 9 lze vyčíst, že přeskočit švihadlo zvládlo 16 dívek a 9 chlapců, ostatní dívky (19) a chlapci (22) švihadlo přeskočit nedokázali. Mnoho z dětí drželo pravděpodobně švihadlo ve svých rukách poprvé a nevědělo, jak správně sladit švih se skokem. V mnoha případech děti nedokázaly pochopit, že mají mít při základní pozici švihadlo za zády a stále se snažily skákat opačným směrem.

V přeskoku přes švihadlo opět dosáhly všechny školky stejného hodnocení (tabulka 4), a dokonce se nelišil ani rozdíl mediánu mezi výkony dívek a chlapců (tabulka 3).

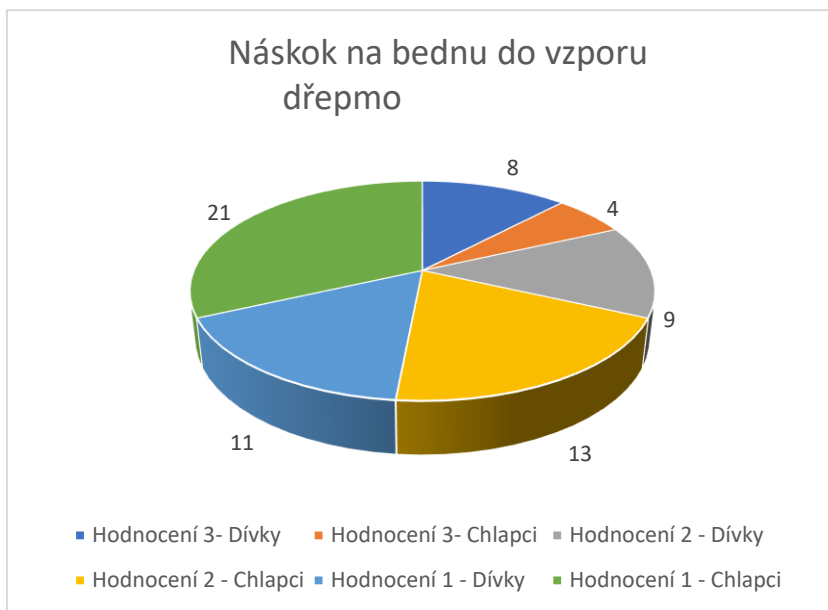
Přeskok přes švihadlo hodnotila ve své práci i Šinclová (2019), která ovšem měla požadavek přeskočit švihadlo 10x po sobě, kdežto v mém případě stačilo švihadlo přeskočit pouze jednou. Nelze tedy přímo srovnávat výsledky, jelikož byl rozdílný věk posuzovaných dětí a odlišný požadavek na provedení. Z výsledků Šinclové (2019) je zřejmé, že většina z testovaných žáků 5. ročníku na základních školách dokáže švihadlo přeskočit 10x za sebou. Je tedy velmi pravděpodobné, že s přibývajícím věkem se budou děti v této dovednosti zlepšovat.



Graf 10 - Výskok na nízku překážku a seskok snožmo

Z grafu 10 můžeme zjistit, že výskok na nízku překážku (molitanová kladina, či molitanový kvádr vysoký 15 cm) patří mezi cviky, které dětem nedělaly žádný větší problém. Výborného hodnocení dosáhla většina zúčastněných dětí (29 chlapců a 18 dívek). Dalších 10 dívek a 7 chlapců se buďto nedokázalo odrazit snožmo, nebo doskok nebyl proveden do podřepu, či doskočili na paty. Dva chlapci nedokázali na nízku překážku vyskočit vůbec.

Jelikož se jedná o téměř jednoduchou dovednost, odpovídají tomu i výsledky jednotlivých MŠ v tabulce 4, kde ani jedna z mateřských škol nedosáhla lepších výsledků než zbylé školy. Stejně jsou na tom výsledky mediánu u dívek a chlapců v tabulce 3.



Graf 11 - Náskok na bednu do vzporu dřepmo

V grafu číslo 11 můžeme vidět výsledky náskoku na nízkou bednu (tři horní díly) do vzporu dřepmo a následného seskoku, které říkají, že bezchybného provedení dosáhlo 21 chlapců a 11 dívek ze všech dětí. Nejčastějšími chybami, kterých se děti dopouštěly, bylo nezpevněné tělo při seskoku a pokrčené paže při odrazu do vzporu dřepmo. Těchto chyb se dopustilo, a tím získalo druhý stupeň hodnocení, 13 chlapců společně s 9 dívkami. Hrubší chyby, jako je například odraz z jedné nohy, nedostatečný odraz a předčasné skrčení dolních končetin (doskok na kolena), či neudržení rovnováhy ve vzporu dřepmo, udělali 4 chlapci a 8 dívek. Vyšší stupně hodnocení jsem u posuzovaného souboru dětí nevyužila.

V náskoku na bednu do vzporu dřepmo si nejlépe vedla mateřská škola v Holýsově společně s mateřskou školou v Domažlicích (tabulka 4). Obě školky dosáhly výrazně lepších výsledků než mateřská škola ve Staňkově a 55. mateřská škola z Plzně. Tabulka 3 nám ukazuje, že dívky dosáhly výpočtem mediánu hodnoty 2, zatímco chlapci získali hodnotu 1, tudíž chlapci dosáhli lepších výsledků než dívky.



Graf 12 - Přechod přes lavičku s překračováním destiček

Výsledky přechodu přes lavičku s překračováním destiček jsou uspokojivé. Tato dovednost, při které se zároveň zjišťuje úroveň dynamické rovnováhy dětí, není obtížná. Děti v mateřských školách často tuto schopnost rozvíjejí různými činnostmi, např. chůzí po balančních ččkách, překračováním na zemi položených různých překážek. Nejlepšího stupně hodnocení dosáhlo 30 chlapců společně s 21 dívkami. Pouze jeden chlapec dosáhl hodnocení 3, což znamená, že cvik nezvládl provést vůbec. Ostatních 8 chlapců a 6 dívek provedlo cvik s chybami. Nejčastěji děti nestřídaly při překračování nohy a některé neměly vzpřímený trup. Pouze 2 z dětí při překračování shodily destičku z lavičky.

Výsledky, které nalezneme v tabulce 4, mezi mateřskými školami se neliší, všechny MŠ byly stejně úspěšné. Dívky i chlapci dle výpočtu mediánu v tabulce 3 dosáhli výborných výsledků.

Celkově mě výsledky jednotlivých posuzovaných dovedností velice překvapily. Domnívala jsem se, že gymnastické dovednosti nejsou do režimu mateřské školy příliš zařazovány a že je tedy děti nebudou příliš zvládat. Úroveň posuzovaných gymnastických dovedností vybraného souboru dětí však byla celkově uspokojivá. Výsledky dopadly mnohem lépe, než jsem očekávala.

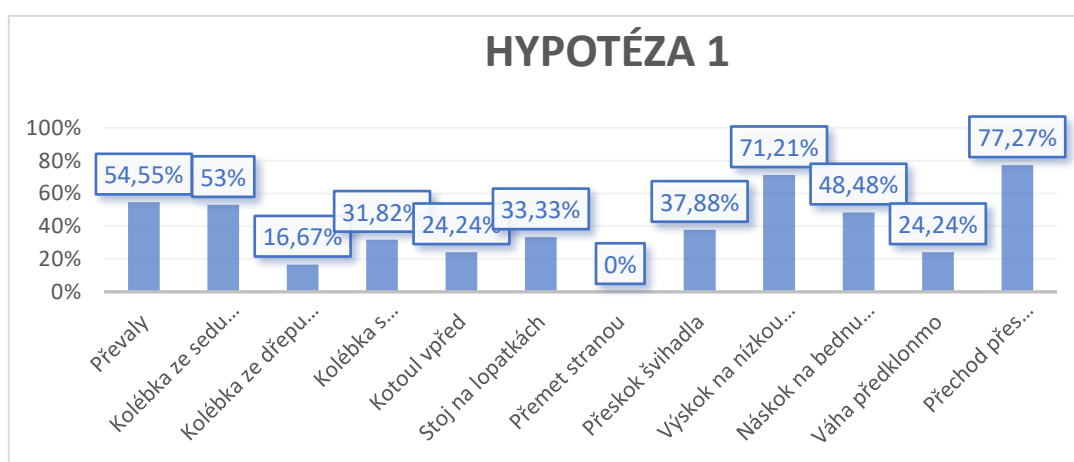
Nejtěžším prvkem byl pro děti přemet stranou. Myslím si, že děti s tímto cvikem v předškolním věku nemají mnoho zkušeností, jelikož učitelé v mateřských školách tento cvik zařazují pouze zřídka. Výsledky tohoto cviku ovlivnil i strach cvik provést, a to především u dívek. Naopak nejúspěšnějšími dovednostmi, kde získaly děti nejlepší hodnocení, jsou převaly, kolébka ze sedu do sedu, výskok na nízkou překážku a seskok snožmo a přechod přes lavičku s překračováním destiček. Tyto dovednosti patří dle mého názoru k těm jednodušším.

Podle mého pozorování jednotlivých mateřských škol na tom byla gymnasticky nejlépe 55. mateřská škola v Plzni. Velkou výhodou této školky je vlastní tělocvična, kterou děti často navštěvují. Výpočtem mediánu ovšem dopadly všechny mateřské školy, které se zúčastnily posuzování úrovně vybraných gymnastických dovedností, se stejným výsledkem 2.

7.2 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

H1: Předpokládám, že více než 50 % dětí nedosáhne bezchybného provedení, tedy hodnocení 1, u více než poloviny posuzovaných dovedností

Tato hypotéza byla potvrzena. Výsledek hodnocení 1, tedy bezchybné provedení byl u více než 50 % dětí zaznamenán pouze u čtyř z dvanácti posuzovaných dovedností. Jak můžeme vyčíst z grafu 13, jedná se o tyto cviky: převaly, kolébka ze sedu do sedu, výskok na nízkou překážku a seskok snožmo a přechod přes lavičku s překračováním destiček.



Graf 13 - Hypotéza 1

H2: Předpokládám, že dívky budou mít ve více než 50 % posuzovaných gymnastických dovedností lepší úroveň než chlapci.

Tato hypotéza byla vyvrácena. Z výsledků v tabulce 3 je patrné, že chlapci dosáhli u 5 posuzovaných dovedností lepších výsledků než dívky. Konkrétně se jedná o tyto cviky: převaly, kolébku ze sedu do sedu, kotoul vpřed, přemet stranou a náskok na bednu do vzporu dřepmo. V ostatních posuzovaných dovednostech dívky dosáhly totožných výsledků, jako chlapci.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit a porovnat úroveň gymnastických dovedností dětí předškolního věku z vybraných mateřských škol. Předem jsem vybrala dovednosti a vytvořila pro ně hodnotící škály, podle kterých jsem je hodnotila.

V teoretických východiscích jsem se zaměřila na charakteristiku předškolního období, dále jsem charakterizovala pojem „gymnastika“ a popsala její dělení. Také jsem sem zahrнула informace o gymnastice v předškolním vzdělávání, popsala využití vybraných gymnastických pomůcek a zmínila návaznost na RVP PV. V další části jsem se zabývala metodikou práce, kde jsem charakterizovala výzkumný soubor, organizaci výzkumu a popsala jednotlivé posuzované gymnastické dovednosti včetně sestavení hodnotících škál. V kapitole výsledky a diskuse se nachází okomentované grafy a tabulky s výsledky hodnocení dovedností.

Stanovený cíl bakalářské práce byl splněn, ačkoli byla potvrzena pouze jedna ze stanovených hypotéz. V hypotéze 1 jsem předpokládala, že více než polovina dětí nedosáhne hodnocení 1 u více než poloviny posuzovaných dovedností. Tato hypotéza dopadla dle mých očekávání. Polovina dětí dosáhla hodnocení 1 pouze ve 4 dovednostech z 12. Hypotéza 2 „Předpokládám, že dívky budou mít ve více než 50 % posuzovaných gymnastických dovedností lepší úroveň než chlapci,“ se nepotvrdila. Ačkoli dívky dosahovaly uspokojivých výsledků, chlapci byli ve většině dovednostech stejně dobří a v 5 dovednostech dokonce lepší než dívky.

V dostupných odborných publikacích jsem nenalezla žádnou práci, která by se zabývala úrovní gymnastických dovedností u dětí v předškolním věku. K dohledání je několik výzkumů, který se zaměřily na zjišťování úrovně vybraných gymnastických dovedností na základních školách. Většina vybraných dovedností se bohužel lišila od těch, které ve své práci posuzuji já, tudíž nemohlo dojít k jejich porovnání.

Jsem velmi vděčná osloveným mateřským školám, které mi umožnily testování dětí. Byla bych ráda, kdyby v následujících letech vznikly práce zabývající se stejným tématem, aby úroveň gymnastických dovedností dětí v předškolním věku mohla být dlouhodoběji sledována a porovnávána.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zaměřuje na úroveň vybraných gymnastických dovedností dětí předškolního věku. Potřebná data pro vytvoření této práce jsem získala ve čtyřech mateřských školách v plzeňském kraji, které mi umožnily dovednosti otestovat v jejich předškolních třídách.

V teoretických východiscích jsem se zaměřila na charakteristiku předškolního období. Následně jsem se věnovala gymnastice jako takové, jejímu dělení a také tématu „gymnastika v předškolním vzdělávání.“ Ve výzkumné části popisuji dvanáct vybraných gymnastických dovedností, pro jejichž hodnocení jsem vytvořila posuzovací škály. Dále uvádím a analyzuji výsledky testovaných dětí v jednotlivých dovednostech. Pro potvrzení či vyvrácení dvou stanovených hypotéz jsem u jednotlivých posuzovaných dovedností použila výpočet mediánu.

SUMMARY

This bachelor thesis focuses on the level of selected gymnastic skills of preschool children. I obtained the necessary data for the creation of this work in four kindergartens in the Pilsen region, which allowed me to test my skills in their preschool classes. In the theoretical background, I focused on the characteristics of the preschool period. Subsequently, I focused on gymnastics as such, its division and also the topic "gymnastics in preschool education." In the research part I describe twelve selected gymnastic skills, for the evaluation of which I created assessment scales. I also present and analyze the results of tested children in individual skills. To confirm or refute the two established hypotheses, I used the median calculation for the individual skills assessed.

SEZNAM LITERATURY

- DVOŘÁKOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, ISBN 978-80-7290-298-9.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
- HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0425-6.
- CHRUDIMSKÝ, Jan. *Gymnastika v obrazech*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2012. ISBN 978-80-86317-91-5.
- KLENKOVÁ, Jiřina a Helena KOLBÁBKOVÁ. *Diagnostika předškoláka: správný vývoj řeči dítěte*. Brno: MC nakladatelství, 2003. ISBN 80-239-0082-X.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 9788024617336.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0661-5.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005, ISBN 80-247-0870-1.
- NOVOTNÁ, Viléma. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2116-6.
- PEREČINSKÁ, Květoslava a Magdaléna ANTOŠOVSKÁ. *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHVP PU, 2000. ISBN 80-8068-021-3.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
- SKALICKÁ, Eva a Daniela KOUBOVÁ. *Základní gymnastika pro 1. stupeň ZŠ*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7082-562-6.

STREŠKOVÁ, Elena. *Gymnastika vo fylogénéze a ontogenéze človeka*. Bratislava: ICM Agency, 2008. ISBN 978-80-89257-09-6.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

SVATONĚ, Vratislav a Otto PETR. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0973-8.

VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1284-5.

WERNER, Peter H., Lori H. WILLIAMS a Tina HALL. *Teaching Children Gymnastics*. 3rd. United States: Human Kinetics Publisher, 2011. ISBN 9781492583233.

ZACHAROVÁ, Eva. *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7464-220-3.

Online zdroje:

JANOŠKOVÁ, Hana a Hana ŠERÁKOVÁ. *Gymnastika dětí hravě i metodicky*. *IS MUNI* [online]. Masarykova univerzita: Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2019 [cit. 7.6.2022]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola3.html

KUSÁKOVÁ, Alexandra. *Úroveň vybraných gymnastických dovedností u žáků základních škol* [online]. Brno, 2013 [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/m2e1d/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Lenka SVOBODOVÁ.

QAMAR, Sadiya. *Gymnastics For Kids: Right Age, Benefits, Games & Activities*. *Mom junction* [online]. Telangana: MomJunction Private Limited, 2022, 13 June 2022 [cit. 2022-06-07]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola3.html

ŠENKOVÁ, Zuzana. Cviky nevhodné pro batolecí a mladší předškolní věk. *Rebelatka.estranky.cz* [online]. 2008 [cit. 14.4.2022]. Dostupné z: <https://rebelatka.estranky.cz/clanky/metodicke-clanky/cviky-nevhodne-pro-batoleci-a-mladsi-predskolni-vek.html>

ŠIMŮNKOVÁ, Iveta a Viléma NOVOTNÁ. Sportovní příprava moderních gymnastek v předškolním a mladším školním věku. *Studia Sportiva* [online]. 2011, **2011**(2), 133-140 [cit. 25.4.2022]. ISSN 2570-8783. Dostupné z:

<https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/7363/6994>

ŠINCLOVÁ, Markéta. *Sledování úrovně zvládnutí vybraných gymnastických dovedností* [online]. Olomouc, 2019 [cit. 2022-06-20]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ekgsdc/>.

Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Why Every Child Should Take Gymnastics | DeVeau's School of Gymnastics. *DeVeau's School of Gymnastics / Gymnastics, Cheerleading, and More* [online]. Copyright © 2022

[cit. 25.4.2022]. Dostupné z: <https://deveaus.com/why-every-child-should-take-gymnastics/>

ZELENKOVÁ, Blanka. *Gymnastika v programu MŠ*. 2013. Dostupné také z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/51599/BPTX_2012_2_11410_0_319699_0_121484.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Mojžíš, Otakar.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 - Přemet stranou	II
Obrázek 2 - Kolébka ze sedu do sedu	II
Obrázek 3 - Váha předklonmo	II
Obrázek 4 - Kolébka ze dřepu do dřepu	II
Obrázek 5 - Kolébka s dotykem dlaní u hlavy	II
Obrázek 6 - Přeskok přes švihadlo	II
Obrázek 7 - Přejít přes lavičku s překračováním destiček	II
Obrázek 8 - Výskok na nízkou překážku a seskok snožmo	II
Obrázek 9 - Převaly	II
Obrázek 10 - Náskok na bednu do vzporu dřepmo	II
Obrázek 11 - Stoj na lopatkách.....	II
Obrázek 12 - Kotoul vpřed 1	II
Obrázek 13 - Kotoul vpřed 2	II
Obrázek 14 - Kotoul vpřed 2	II
Tabulka 1 - Dělení gymnastiky (Zdroj: Skopová a Zítka, 2006, s. 14).....	17
Tabulka 2 - Výzkumný soubor	27
Tabulka 3 - Medián u jednotlivých dovedností – dívky a chlapci.....	36
Tabulka 4 - Medián u jednotlivých dovedností – mateřské školy.....	36
Tabulka 5 - Výsledky 55. MŠ Plzeň.....	I
Tabulka 6 - Výsledky MŠ Holýšov	I
Tabulka 7 - Výsledky MŠ Domažlice	II
Tabulka 8 - Výsledky MŠ Staňkov.....	II

Graf 1 – Převaly.....	36
Graf 2 - Kolébka ze sedu do sedu.....	37
Graf 3 - Kolébka ze dřepu do dřepu	38
Graf 4 - Kolébka s dotykem dlaní u hlavy.....	39
Graf 5 – Kotoul.....	40
Graf 6 - Stoj na lopatkách.....	41
Graf 7 - Váha předklonmo.....	42
Graf 8 - Přemet stranou	43
Graf 9 - Přeskok přes švihadlo	44
Graf 10 - Výskok na nízkou překážku a seskok snožmo.....	45
Graf 11 - Náskok na bednu do vzporu dřepmo	46
Graf 12 - Přejchod přes lavičku s překračováním destiček	47
Graf 13 - Hypotéza 1	49

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Souhrnné výsledky

Tabulka 5 - Výsledky 55. MŠ Plzeň

Dítě	MŠ	Palačinky	Vajíčko	Kolébka	Kolébka vzad	Klubíčko	Svíčka	Hvězda	Švihadlo	Klokan	Veverka	Holubička	Čáp
Chlapec	55. MŠ Plzeň	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1
Chlapec	55. MŠ Plzeň	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1
Chlapec	55. MŠ Plzeň	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1
Chlapec	55. MŠ Plzeň	1	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	1
Chlapec	55. MŠ Plzeň	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1
Chlapec	55. MŠ Plzeň	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1
Chlapec	55. MŠ Plzeň	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2
Dívka	55. MŠ Plzeň	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
Dívka	55. MŠ Plzeň	1	1	2	2	3	1	2	2	1	3	2	1
Dívka	55. MŠ Plzeň	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
Dívka	55. MŠ Plzeň	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1
Dívka	55. MŠ Plzeň	2	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2
Dívka	55. MŠ Plzeň	1	2	2	3	4	2	3	2	1	3	2	1
Dívka	55. MŠ Plzeň	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	2	1

Tabulka 6 - Výsledky MŠ Holýšov

Dítě	MŠ	Palačinky	Vajíčko	Kolébka	Kolébka vzad	Klubíčko	Svíčka	Hvězda	Švihadlo	Klokan	Veverka	Holubička	Čáp
Chlapec	Holýšov	2	2	2	1	2	1	4	1	1	2	2	2
Chlapec	Holýšov	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1
Chlapec	Holýšov	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1
Chlapec	Holýšov	1	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1
Chlapec	Holýšov	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Chlapec	Holýšov	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1
Chlapec	Holýšov	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1
Chlapec	Holýšov	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Chlapec	Holýšov	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1
Dívka	Holýšov	2	2	2	2	3	1	4	2	1	1	2	1
Dívka	Holýšov	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2
Dívka	Holýšov	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2
Dívka	Holýšov	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	1
Dívka	Holýšov	1	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1
Dívka	Holýšov	2	1	1	2	2	2	4	2	2	1	2	1
Dívka	Holýšov	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2

Tabulka 7 - Výsledky MŠ Domažlice

Dítě	MŠ	Palačinky	Vajíčko	Kolébka	Kolébka vzad	Klubičko	Svíčka	Hvězda	Švihadlo	Klokan	Veverka	Holubička	Čáp
Chlapec	MŠ Domažlice	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
Chlapec	MŠ Domažlice	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1
Chlapec	MŠ Domažlice	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2
Chlapec	MŠ Domažlice	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2
Chlapec	MŠ Domažlice	1	2	1	1	1	3	4	2	1	1	1	1
Chlapec	MŠ Domažlice	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1
Chlapec	MŠ Domažlice	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1
Chlapec	MŠ Domažlice	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2
Chlapec	MŠ Domažlice	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
Chlapec	MŠ Domažlice	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
Chlapec	MŠ Domažlice	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1
Dívka	MŠ Domažlice	1	1	2	1	1	2	4	2	1	2	2	2
Dívka	MŠ Domažlice	1	2	2	2	5	2	4	1	2	2	2	1
Dívka	MŠ Domažlice	2	2	2	2	3	1	4	1	2	2	2	1
Dívka	MŠ Domažlice	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1
Dívka	MŠ Domažlice	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2
Dívka	MŠ Domažlice	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	1

Tabulka 8 - Výsledky MŠ Staňkov

Dítě	MŠ	Palačinky	Vajíčko	Kolébka	Kolébka vzad	Klubičko	Svíčka	Hvězda	Švihadlo	Klokan	Veverka	Holubička	Čáp
Chlapec	Staňkov	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1
Chlapec	Staňkov	2	1	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2
Chlapec	Staňkov	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
Chlapec	Staňkov	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1
Chlapec	Staňkov	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1
Chlapec	Staňkov	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	1
Chlapec	Staňkov	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1
Chlapec	Staňkov	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1
Chlapec	Staňkov	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Chlapec	Staňkov	1	1	2	2	2	2	4	1	2	1	1	1
Chlapec	Staňkov	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1
Dívka	Staňkov	1	1	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1
Dívka	Staňkov	1	2	1	2	3	1	3	2	1	1	2	1
Dívka	Staňkov	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1
Dívka	Staňkov	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1
Dívka	Staňkov	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1
Dívka	Staňkov	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1
Dívka	Staňkov	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1
Dívka	Staňkov	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3

Příloha 2 – Fotodokumentace



Obrázek 1 - Přemet stranou



Obrázek 2 - Kolébka ze sedu do sedu



Obrázek 3 - Váha předklonmo



Obrázek 4 - Kolébka ze dřepu do dřepu



Obrázek 5 - Kolébka s dotykem dlani u hlavy



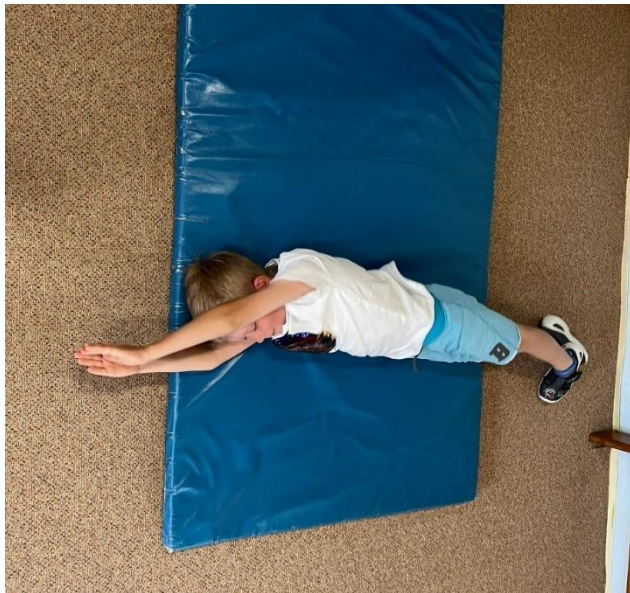
Obrázek 6 - Přeskok přes švihadlo



Obrázek 7 - Přechod přes lavičku s překračováním destiček



Obrázek 8 - Výskok na nízkou překážku a seskok snožmo



Obrázek 9 - Převaly



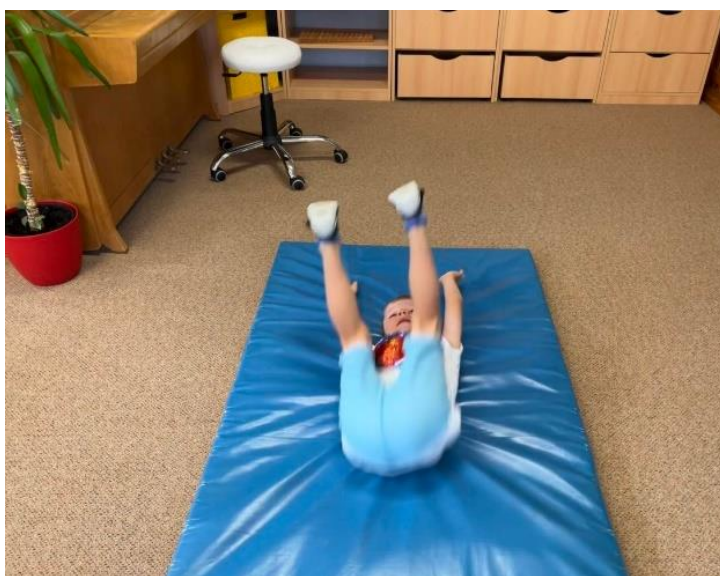
Obrázek 10 - Náskok na bednu do vzporu dřepmo



Obrázek 11 - Stoj na lopatkách



Obrázek 12 - Kotoul vpřed 1



Obrázek 13 - Kotoul vpřed 2