UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a sportu

Pohybové dovednosti dětí 5. tříd a jejich srovnání na vesnicích a velkých městech

Bakalářská práce

Physical Skills of 5th Class Children in Villages and Cities and Their Comparison

Bachelor‘s Thesis

Vypracovala: Marie Junková

Vedoucí práce: PaedDr. Marie Hronzová

Obor: TVS - ZS

Rok: 2013

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce PaedDr. Marii Hronzové za užitečné rady a za trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Martinu Černému, který sehrál důležitou roli při zpracovávání mé práce. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a nejbližším přátelům za podporu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením PaedDr. Marie Hronzové a s použitím níže uvedených zdrojů.

V Praze dne 28. června 2013

……..

Marie Junková

Anotace

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit úroveň pohybových dovedností dětí 5. tříd a srovnat tuto úroveň u dětí na základních školách na vesnicích a ve městech. Vzhledem k rozsáhlosti tématu byly pro výzkum zvoleny pouze dovednosti gymnastické. Gymnastické dovednosti byly vybrány na základě osnov tělesné výchovy pro 5. třídu základních škol. A to sice kotoul, kotoul vzad, stoj na rukou a přeskok. Testování probíhalo na vybraných základních školách v hodinách tělesné výchovy za pomoci učitelů. Děti byly klasifikovány pomocí hodnotících škál, které byly vytvořeny pro každou vybranou dovednost zvlášť. Bylo vytvořeno grafické zpracování výsledků, na základě kterých jsme výzkum vyhodnotili. Dále nás zajímalo, zda dětí, se zjevnou nadváhou je více v městských školách nebo ve školách na vesnici a do jaké míry tyto děti ovlivní celkové výsledky tohoto výzkumu.

Klíčová slova

Pohybové dovednosti, gymnastické dovednosti, základní školy, hodnotící škály

Annotation

The goal of this bachelor's thesis was to determine the level of physical skills of children in 5th grade and to compare the level of skills of children in primary schools in villages and cities. Due to the vastness of the topic only gymnastic skills were chosen for the purpose of this research. The gymnastic skills were selected based on the curriculum of physical education for 5th grades of primary schools. The skills chosen were: somersault, somersault back, hand stand and vault. The testing was conducted at selected primary schools during classes of physical education with help from physical education teachers. Children were classified by rating scales; these rating scales were created separately for each physical skill. Graphic elaboration of the results was created to help evaluate the research. Furthermore we were interested whether there are more children with apparent overweight in primary schools in cities or in primary schools in villages. We also wanted to distinguish to what extent these children affected the results of the research.

Key Words

Physical skills, gymnastic skills, primary schools, scaling

Obsah

1. Úvod 1
2. Cíl a problém bakalářské práce 2
3. Teoretická část 3
3.1 Dovednosti 3
3.2 Dělení pohybových dovedností 4
3.2.1 Pohybová dovednost jemná a hrubá 4
3.2.2 Pohybová dovednost otevřená – zavřená 4
3.2.3 Dovednost diskrétní – sériová – kontinuální 5
3.3 Schopnosti 5
3.3.1 Dělení pohybových schopností 6
3.4 Mladší školní věk 7
3.4.1 Pohybový vývoj 8
3.4.2 Tělesný, psychický a sociální vývoj 8
3.5 Pohybový režim dětí na 1. stupni základní školy 9
3.6 Rámcové vzdělávací programy 11
3.6.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: 12
3.6.2 Školní vzdělávací programy 12
3.7 Malotřídní uspořádání škol 14
3.7.1 Organizace malotřídní školy 14
3.7.2 Malotřídní škola a její specifika 14
3.8 Škály a posuzování dovedností 16
4. Výzkumná část 19
4.1 Hypotézy práce 19
4.2 Metody a postupy práce 20
4.3 Gymnastické dovednosti v ŠVP 22
4.3.1 Rozdíly 22
4.4 Hodnotící škály 26
4.5 Výsledky testování dovedností 30
4.5.1 Výsledky hodnocení dovedností 31
4.5.2 Výsledky průměrných známek 35
4.5.3. Výsledky zjišťování nadváhy 36
5. Diskuze 38
5.1 Diskuze k testování 38
5.2 Diskuze k hypotézám 39
6. Závěry 41
7. Použitá literatura 43
8. Přílohy 45

1. Úvod

Pohybové dovednosti jsou neodmyslitelnou složkou značné části činností v životě člověka. Osvojujeme si je již od útlého dětství a zdokonalujeme je od nástupu do školy, kde jsou povinné hodiny tělesné výchovy. Pohybová aktivita dětí je důležitá pro utváření lidské osobnosti. Na prvním stupni základní školy jsou dětem vštěpovány správné pohybové návyky. Tělesná výchova především v duchu fair play má za úkol děti vnitřně motivovat a utvářet tak radost z pohybu.

Toto potvrzují i slova paní Jitky Machové *„pohyb byl odjakživa i základním výrazovým prostředkem člověka. Dokáže vyjádřit pocity, nálady. Je formou prastaré lidské komunikace."* (Machová, 2006)

Cílem této bakalářské práce je porovnat úroveň pohybových dovedností dětí 5. tříd na základních školách na vesnicích a ve městech. Pro výzkum této práce byly vybrány dovednosti gymnastické, přičemž jsme vycházely z obsahu školních vzdělávacích programů na školách, které byly pro výzkum určeny. Testování probíhalo na vybraných školách v okolí Prahy a Karlových Varů.

Gymnastické dovednosti byly klasifikovány pomocí vytvořených hodnotících škál. Pro srozumitelnost jsou používány známky jako ve škole 1 – 5, kdy 1 je nejlepší a 5 nejhorší. V každé hodnotící škále jsou všechny známky podrobně popsány a určují tak úroveň zvládnutí dovedností. Posuzování vycházelo z vlastního úsudku a zkušeností. Získané známky byly důkladně zaneseny do záznamového archu.

Dále jsem pozorovala manifestní nadváhu dětí v testovaných třídách. Opět jsem vycházela z vlastního subjektivního pohledu. V dnešní době, kdy pro děti prvního stupně je mobilní telefon samozřejmostí a počítač ovládají často lépe, jak rodiče se předpokládá, že pohybová aktivita dětí je mnohdy nedostačující. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda je více dětí s nadváhou ve vybraných městských školách nebo ve školách na vesnici.

Pro tuto práci byly stanoveny čtyři hypotézy, které jsme se snažili pomocí výzkumu potvrdit nebo vyvrátit. Dvě ze čtyř hypotéz jsme potvrdili a dvě vyvrátili. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že rozdíl mezi žáky 5. tříd není až tak markantní jak bylo předpokládáno.

2. Cíl a problém bakalářské práce

Hlavní cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjištění úrovně vybraných pohybových dovedností dětí 5. tříd a porovnání výsledků mezi školami na vesnicích a ve velkých městech.

Dílčí cíle práce

1. Zvolit vhodné cviky pro testování gymnastických dovedností a sestavit vlastní testovací baterii.
2. Zjistit vybavenost jednotlivých škol z hlediska možností rozvoje základních gymnastických dovedností.
3. Dle subjektivního hlediska určit děti s manifestní nadváhou.
4. Srovnat školní vzdělávací programy vybraných škol zastupující oba typy zkoumaných souborů.

Problém práce

Existuje rozdíl v úrovni vybraných pohybových dovedností mezi dětmi na vesnicích a ve městech?

3. Teoretická část

3.1 Dovednosti

Pod pojmem dovednost si lze představit nějakou značně automaticky prováděnou a uvědomělou lidskou činnost, která se vytváří především prostřednictvím pohybových cvičení a kterou si člověk osvojuje vlastními pohybovými zkušenostmi. (MĚKOTA, a další, 2007)

Pro tento pojem existuje mnoho definic, například definice použitá Měkotou a Cuberkem (2007): *„Prostřednictvím učebních a cvičebních postupů na základě motorických schopností vytvořená, značně zautomatizovaná komponenta motorické činnosti.“*Naproti tomu, (Čelikovský 1976) používá pro definici motorické dovednosti:*„Pohybová dovednost je učením, tělesným cvičením získaná aktuální dispozice, která umožňuje dobré a rychlé provádění určité pohybové struktury a má výraznou adaptační složku na zvláštnosti úkolu a podmínek.“*

Autoři ve svých definicích často zmiňují i úlohu motorických schopnosti jako základu a zdůrazňují význam automatičnosti. Dále také dodávají, že dovednosti se ve sportu nazývají jako relativně stabilní pohybové činnosti (skok, hod) nebo automatizované dílčí činnosti (ve sportovních hrách). Citované definice mají směr k pojetí, kdy nelze považovat pohybovou dovednost za činnost samotnou, ale pouze za předpoklad činnosti.

Ovšem nelze za dovednost považovat každý pohyb nebo pohybovou činnost. Důležité je cílové zaměření, dovednost implikuje určitý cíl. Za dovednost zpravidla považujeme jen takovou činnost, ve které se využívá dřívější pohybová zkušenost. Ve sportu je to činnost, která realizuje určitou sportovní techniku. Předpoklad a činnost samotná se prolínají a nelze je oddělovat. Svědčí o tom i pojmenování dovedností. Nemají samostatné názvy jako schopnosti, nesou název činnost, v níž se uplatňují (Měkota, Cuberek 2007). Dále je v definicích často zmíněna pohybová zkušenost, které je pro správné automatické provádění dovednosti nezbytná. Stejně jako v definici (Měkota 2005) *„Za dovednost zpravidla považujeme jen takovou činnost, ve které se využívá dřívější pohybová zkušenost, činnost, která je předcházejícím cvikem připravená, „hotová“.*

3.2 Dělení pohybových dovedností

Klasifikačních systémů je celá řada. Uvádím typy třídění podle Měkota, Cuberek, 2007.

3.2.1 Pohybová dovednost jemná a hrubá

Zde se uplatňuje hledisko prostorového rozsahu pohybu, a tím i velikosti angažovaných svalových skupin.

Jemné pohybové dovednosti se týkají činnosti ruky, případně pouze prstů, zřídka jiných částí těla. Při jejich formování jde o vytvoření jemných pohybových koordinací, často o zajištění součinnosti „oka a ruky“. Jemné pohybové dovednosti se uplatňují v mnoha pracovních a uměleckých činnostech (oprava hodinek, hra na hudební nástroj), jejich osvojení je nezbytné pro kulturu denního života (úprava zevnějšku).

Hrubé pohybové dovednosti se uplatňují v pohybových činnostech prostorově rozsáhlých, zabezpečených velkými svalovými skupinami. Koordinovány jsou pohyby různých segmentů těla (končetiny, hlava). Do této skupiny se řadí většina dovedností sportovních (smeč, podání).

3.2.2 Pohybová dovednost otevřená – zavřená

Kritériem pro zařazení je míra stálosti (stability) či nestálosti prostředí a v důsledku toho možnosti (či nemožnosti) predikovat průběh pohybové činnosti. Předpověditelnost událostí, jimž musí sportovec přizpůsobit svou pohybovou činnost, aby úspěšně zvládl pohybové zadání, je velmi závažná. Jedná se o úpravy vzhledem k objektům, osobám i prostředí.

Dovednost je tedy “učením získaná pohotovost (předpoklad řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol čili efektivně vykonávat určitou činnost” (Dovalil, 2002)

Dovednost otevřená. Činnost probíhá v prostředí, které je variabilní a nepředvídatelné. Dovednost je otevřená v tom smyslu, že vyžaduje neustále monitorovat měnící se podmínky a pohybovou činnosti změnám přizpůsobovat. Změny mohou být i nenadálé a neočekávané. Percepční a rozhodovací procesy obvykle probíhají v krátkém čase, modifikace, přestavba či úplná změna pohybové činnosti musí být včasná, často okamžitá a v souladu s měnícím se prostředím. Nestabilní prostředí je ve všech úpolových sportech a v kolektivních hrách. Při řešení pohybového úkolu hraje významnou roli předjímání

(anticipace), tj. odhad pravděpodobné další činnosti v souvislosti s očekávanou změnou podmínek.

Dovednost zavřená. Činnost probíhá v prostředí, které je stabilní a předvídatelné. Osoba může zhodnotit nároky prostředí předem, může se vyhnout časovému tlaku a činnost nemusí modifikovat. Provedení pohybového aktu je konstantní, do značné míry automatizované, takřka návykové. Cvičící se snaží co nejvíce přiblížit ideálnímu vzoru, modelu pohybové struktury.

3.2.3 Dovednost diskrétní – sériová – kontinuální

Diskrétní dovednost má definovaný začátek i konec, zpravidla trvá jen krátce. Dovednosti tohoto typu jsou bohatě zastoupeny například ve volejbale. Řadíme sem například odbití obouruč vrchem nebo odbití obouruč spodem.

Kontinuální dovednost je do značné míry opakem dovednosti diskrétní. Nemá přesně postižitelný začátek ani ukončení, jedná se o plynulý tok pohybové činnosti, mnohdy trvající až několik minut. Do plynulého proudu splývají rytmicky se opakující pohyby. Dále zahrnuje třídu úkolů, v nichž dráha pohybu musí být sledována.

Sériová dovednost je situována uprostřed mezi dovedností diskrétní a kontinuální. Je to seskupení diskrétních dovedností úzce vzájemně propojených, takže vytváří novou komplikovanější, delší dovednou činnost. Pořadí elementů má pro dosažení cíle rozhodující význam. V průběhu osvojení nejprve zůstávají jednotlivé elementy odděleny, po delší praxi se propojují a kombinují, takže vytváří jeden delší celek. To umožňuje kontrolovat celou činnost, jako by byla jedním diskrétním pohybovým aktem.

3.3 Schopnosti

Obecně lze definovat schopnost jako trvalou, převážně geneticky určenou vlastnost, která podporuje různé druhy motorických kognitivních aktivit.(Schmidt, 1991). Dá se tedy říci, že schopnost je vrozená vlastnost, stejně jako třeba temperament nebo charakterní rysy osobnosti.

Profesor Čelikovský (1990) pohybovou schopnost definuje jako komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění. Schopnost je pojata jako systém a vlastnosti organismu jsou považovány za subsystémy.

Motorické schopnosti jsou obecné kapacity jednotlivce, projevují se ve výsledcích pohybové činnosti, jinak jsou skryté, latentní. Předpokládáme, že v jistém ohledu limitují výkonové možnosti jedince a ve svém komplexu představují i určitý „strop“, který nelze překročit. U schopností se obvykle zdůrazňuje jejich potencialita. Jsou to možnosti, ne jistoty. Motorické schopnosti a příslušné dovednosti představují podloží, z něhož vyrůstá sportovní výkon. Teorie sportu se proto snaží poznat strukturu sportovního výkonu a odhalit, které schopnosti jsou pro výkon určující a do jaké míry se mohou navzájem kompenzovat. Motorické schopnosti ovšem nejsou jedinými předpoklady náročné pohybové činnosti ve sportu či v povolání. Úspěšnost podmiňují i takové předpoklady, jako je somatotyp, vlastnosti osobnosti, výkonová motivace, jež mezi schopnosti nepatří. (Měkota, Novosad, 2005)

3.3.1 Dělení pohybových schopností

Základní rozdělení motorických schopností se u různých autorů liší. Například rozdělení Měkoty a Novosada (2005) by se dalo považovat za základní rozdělení pohybových schopností, používají 4 kategorie, a to sice: silové schopnosti, rychlostní schopnosti, vytrvalostní schopnosti a obratností schopnosti. Z toho se každá kategorie skládá ze svých dílčích schopností. Například u silových schopností je to statická neboli maximální síla, dynamická síla a explozivní síla. U rychlostních schopností se jedná o rychlost akční a reakční. A z vytrvalostních schopností jsou to pak lokální svalová vytrvalost, globální aerobní vytrvalost. A pro schopnosti obratnostní jsou to schopnosti koordinace, rovnováhy, prostorové orientace a flexibility.

„Pohybová schopnost nemusí být specifická jen pro jeden pohybový úkol, pro určité struktury pohybu – tělesná cvičení. Nespecifická (tj. obecná,či společná) pohybová schopnost je tvořena souborem předpokladů, které se projevují současně ve víceúčelové skupině pohybových činností. Např. schopnost dynamické vytrvalostní síly paží se projevuje společně ve shybech, klicích, šplhu atd. Specifická pohybová schopnost je tvořena specifickými předpoklady pro právě jednu a ne jinou pohybovou činnost. Různé pohybové činnosti mají různý podíl společných i specifických pohybových schopností.“ (Čelikovský,S., 1976)

V čem se ale zahraniční i čeští autoři shodují, je členění pohybových schopností na kondiční a koordinační, toto rozdělení je všeobecně akceptováno (poprvé Grundlach 1968, Schnabel a kol. 1997 a další) Mezi kondiční schopnosti, které jsou chápány jako

energeticky podmíněné, jsou řazeny schopnosti silové a vytrvalostní. Avšak existují různé názory na zařazení rychlostních schopností, protože nejsou zatím dostatečně vysvětleny a má se za to, že jsou ovlivněny příliš mnoha faktory, ke kterým mimo jiné patří psychická koncentrace a motivace.(Dovalil a kol. 2002) Kondiční pohybové schopnosti jsou tedy schopnosti, které lze zlepšit tréninkem a to v relativně krátkém čase, pokud ale nejsou udržovány, dojde k poklesu jejich úrovně.

Oproti tomu koordinačně pohybové schopnosti je potřeba trénovat delší čas, zato jsou relativně stálé a většinou i uchovatelné pro celý život. Podle (Dovalil a kol 2005) jsou *to „ schopnosti vázáné na řízení a regulaci pohybu, zjednodušeně vyjádřeno pohybové schopnosti rázu „informačního“. V řadě sportů se objevují nároky na dokonalé sladění složitějších pohybů, na rytmus, rovnováhu, na odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se, na přesnost provedení atd.“* Pod pojem koordinačně pohybové schopnosti lze shrnout pevné generalizované procesy řízení pohybu, které jsou považovány za předpoklady k plnění koordinačních požadavků.

3.4 Mladší školní věk

„V průběhu tohoto relativně dlouhého období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: ***dětství*** *a* ***prepubescence,*** *či také dětství a pozdní dětství, s hranicí devátého roku.“* (Perič a kol. 2012)

Toto období je charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. V této práci se budu podrobněji věnovat pohybovému vývoji, ale pro úplnost shrnu všechny oblasti, tzn. tělesný, psychický i sociální vývoj dítěte. Obecně je toto období charakterizováno jako „šťastné“, děti jsou optimistické, jsou snadno ovladatelné a dokážou se při zvládnutí nadbytečné energie lehce usměrnit. Není třeba je nutit k pohybu, protože sami jsou již schopni přijít na to, že jim přináší radost. Jsou soutěživé a s vervou bojují mezi sebou i v týmech. Také si osvojují základní pohybové návyky a postupně přebírají zodpovědnost za své činnosti. (dle Perič a kol. 2012)

3.4.1 Pohybový vývoj

„Z hlediska pohyblivého vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládány, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových jedností, z počátku ještě herní formou s využitím učením nápodobou (tzv. imitačního učení).“ (Perič, 2012)

Děti v tomto věku dokážou rychle regenerovat a tím tak snesou značnou vytrvalostní zátěž. Tu dokážou přirozeně regulovat střídáním odpočinku a zátěže. Proto v tomto věku je pohybová výkonnost dětí vysoká, což je jednoznačně dáno i pokročilým stupněm vývoje dýchací a srdečně cévní soustavy. Celý pohybový aparát vykazuje velký rozsah pohybu ve všech kloubech a pružnost celého těla. (Dovalil, 2002)

Jeden z hlavních charakteristických rysů dětské motoriky je , že postrádá úspornost pohybu z důvodu převažujících procesů podráždění nad procesy útlumu. Zejména v počátku tohoto období je tak možné si vysvětlit živost dětí, neposednost a přídavné pohyby ke každé činnosti. Dle Periče (2012), který toto označuje pojmem „pohybový luxus“.

Děti jsou schopny se velmi rychle učit novým pohybům, po jedné dokonalé ukázce dokážou nový pohyb udělat na poprvé, popřípadě po několika málo pokusech. Proto také se toto období často nazývá „Zlatým věkem motoriky“ a je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. V počátku mladšího školního věku lze považovat za problém rozvoj koordinace a tudíž zvládání koordinačně těžších pohybů, které poměrně rychle mizí. Až děti v pozdějším věku, na konci tohoto období, jsou schopni zvládnout i koordinačně těžká cvičení bez zjevných problémů. (Perič, 2012)

3.4.2 Tělesný, psychický a sociální vývoj

Po tělesné stránce se děti vyvíjí rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Také vitální kapacita plic, krevní oběh a plíce se postupně zvětšují a celé tělo tak prochází zjevnou plynulou změnou. Prodlužují se končetiny a tím dochází k zlepšování provádění cviků a dovedností. Naproti tomu, zakřivení páteře se ustaluje a osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto však kloubní spojení zůstávají velmi pružná. Hlavní orgán centrální nervové soustavy mozek, se dále nevyvíjí, takřka od začátku tohoto období. Po psychické stránce to s dětmi v tomto období není jednoduché, zejména potom ke konci tohoto období, kdy přichází puberta. A i do tréninku tak může chování vnést negativní vlivy. Děti se

nedokážou dlouho soustředit, jsou impulsivní a roztěkané. Překonávat okamžitě nezdary v důsledku dlouhodobých cílů a plánů je v tomto období problematické a trenér, či učitel musí stanovit takové cíle, aby byly zvládnuty. (Perič, 2012)

3.5 Pohybový režim dětí na 1. stupni základní školy

Vztah k pohybu v tomto období života je u dětí velmi pozitivní. Dítě je stále dítětem, ale někdy může být těžké přijmout přechod od hraní k vážné školní práci, Dítě si většinu času hrálo a samovolně se pohybovalo a nyní musí sedět ve školních lavicích a ukázněně poslouchat. Hlavním rysem pro toto období je tedy plnění povinností ve škole, ale i mimo ní. Povinnosti v tomto smyslu nejsou jen domácí úkoly dětí, ale i mimoškolní aktivity v podobě různých kroužků nebo domácích prací.

Tělesná výchova neodmyslitelně patří k povinným předmětům od nástupu do školy. Obsahem tělesné výchovy, která je podle osnov vyučována dvakrát týdně 45 minut, jsou jednoduché hry a spíše přirozené pohyby. Pro děti je tělesná výchova důležitá nejen z hlediska upevňování si tělesného zdraví, ale k výkonnosti obecně, jak tělesné tak duševní. Také mimo školu necháme dítěti dostatek času k pobytu v přírodě, bez našeho zásahu a organizace. Fyziologicky je dítě připraveno k zahájení přípravy a nácviku v některých sportovních odvětvích, ale vždy musíme vycházet z jeho přirozené touhy. Nejdůležitější je, vytvářet potřebu každodenního pohybu. (Choutková, 1970)

„Na pohyb nelze tedy pohlížet jen jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit i jeho další hodnoty. Vedle účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů.“ (Machová, 2006)

Co se týče rozvoje pohybového fondu člověka, tak 2- 3 hodiny týdně jsou velmi nedostačující. Avšak vlivem rodičů a jejich možností, děti ve věku 8- 10 let pohybové aktivity vykonávají velmi nepravidelně a spíše spontánně. To také může vést k nevyrovnanosti člověka, protože právě tělesná zdatnost a její prožívání jsou nezbytné pro utváření zdravé dětské osobnosti. (Kaplan, 2003)

V tomto tvrzení se autor dle mého názoru unáhlil a nevzal v potaz rozdíl mezi městskými dětmi, které nemají velké možnosti k samovolnému pohybu v přírodě a dětmi z vesnic. Avšak ne vždy jsou děti z vesnic vedeni k možnostem využití přírody kolem sebe.

Pro zajímavost uvádím výzkum z roku 2009 týkající se životosprávy lidí na vesnicích a ve městech.

Pro někoho překvapivé výsledky: **„Lidé na vesnicích nežijí zdravěji.“** Jedním z hlavních problémů těchto lidí, jak uvádí deník, je každodenní dojíždění do práce. Vrací se potom domů v pozdějších hodinách a není prostor ani chuť pro sebe něco dělat. *„A i kdybych chtěl, tak moc možností k pohybu v naší vesnici nemám. Fitko tu není a ani žádné hromadné cvičení nikdo nepořádá,“* tvrdí Tomáš, který stráví většinu dne v kanceláři za počítačem. A podle výzkumu takových lidí jen přibývá. Proto už dávno neplatí, že lidé z vesnic žijí zdravěji, než lidé z větších měst. Alarmující jsou především čísla týkající se obezity, mluví se o tzv. metabolickém syndromu, který začíná být pro společnost vážný problém. Bohužel se to týká i dětí, jak prohlásil vedoucí Centra preventivní kardiologie pražské Všeobecné fakultní nemocnice *„Jeho kritéria splňuje už třetina české populace a nových pacientů stále přibývá. Navíc se metabolický syndrom začíná stále častěji objevovat i u dětí. To je vážný signál pro to, abychom s touto epidemií začali něco dělat,“(*deník.cz., 2009*)*

„Pohyb byl odjakživa i základním výrazovým prostředkem člověka. Dokáže vyjádřit pocity, nálady. Je formou prastaré lidské komunikace.” (Machová, 2006)

3.6 Rámcové vzdělávací programy

V Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) jsou zformulovány nové principy kurikulární politiky. Přímo dále v předpisu č. 561/2004 Sb., Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

„Tento zákon upravuje předškolní, základní, střední, vyšší odborné a některé jiné vzdělávání ve školách a školských zařízeních, stanoví podmínky, za nichž se vzdělávání a výchova uskutečňuje, vymezuje práva a povinnosti fyzických a právnických osob při vzdělávání a stanoví působnost orgánů vykonávajících státní správu a samosprávu ve školství“.

Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy: předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují

školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. (VÚP, Praha, 2007).

3.6.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání:

Obsah tvoří devět oblastí, ve kterých předmět tělesná výchova spadá do oblasti Člověk a zdraví. Charakteristické pro tuto vzdělávací oblast je vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody, který je však ovlivňován mnoha aspekty. Jsou to například kvalita mezilidských vztahů, životního prostředí, ale i životní styl a další. Předpokladem pro spokojený život je zdraví a proto se stává nedílnou součástí základního vzdělání jeho poznávání a rozvoj v životě jedince.(VÚP, Praha 2007) Oblast Člověk a zdraví je dále rozdělena do dvou vzdělávacích oborů **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, které jsou vymezeny v souladu s věkem žáků.

*„Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.“* (VÚP, Praha 2007)

Základní gymnastické dovednosti ve Vzdělávacích programech

RVP -Základní vzdělávání je rozděleno do dvou stupňů. V činnostech pro 1. stupeň nejsou gymnastické dovednosti konkrétně vymezeny. Jedná se pouze o tzv. činnosti ovlivňující pohybové dovednosti kam patří **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti. Na 2. stupni základní školy zní toto vymezení takto - **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí. (VÚP, Praha 2007)

3.6.2 Školní vzdělávací programy

Každá základní škola je povinna si dle vlastních představ, zkušeností a potřeb vytvořit vlastní školní vzdělávací program (dále jen ŠVP ZV). ŠVP ZV byl zaveden do historie

českého školství v roce2005, a to schválením zákona o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen školský zákon) a Rámcového vzdělávacího programu. Závazný vzdělávací dokument by měl být postaven úsilím celého pedagogického sboru především na základě potřeb žáků školy. Jak si ale později ukážeme, ve ŠVP ZV nejsou respektovány rozdílné aspekty ve vybavenosti škol, jak po stránce materiální, tak po stránce personální.

3.7 Malotřídní uspořádání škol

V této práci jsem pro výzkum použila vzorek dětí ze škol s malotřídním uspořádáním na vesnicích. V následující kapitole bych tyto školy ráda charakterizovala. Protože v porovnání s klasickou městskou základní školou jsou tyto školičky velmi specifické.

Už ze samotného názvu je zřejmé, že se jedná o školy, které mají málo tříd. Nemůžeme však to označení brát doslova, protože bychom tímto názvem označovali, každou školu, která má málo tříd oproti ostatním školám. (PETLÁK, 1998) V současnosti rozlišujeme dva typy základních škol. Plně organizované, které mají 9 ročníků a neúplně organizované, kam patří pochopitelně i školy s malotřídním uspořádáním, což jsou školy s jedním vzdělávacím stupněm, které mají méně než pět tříd. Často to znamená, že v jedné třídě jsou vyučováni žáci více jak jednoho ročníku. (PRŮCHA, 2009) Podle Trnkové 2010 je to organizačně typ školy, nacházející se často v obcích, kde je méně než 1000 obyvatel. Tyto školy jsou nejčastějším řešením pro děti z venkova, které tak nemusejí dojíždět z místa bydliště.

3.7.1 Organizace malotřídní školy

V českém školském systému jsou tyto školy organizovány jako jednotřídní, dvoutřídní, trojtřídní a čtyřtřídní školy. Často jsou malotřídní školy po kulturní i společenské stránce centrem obce. Dle vyhlášky č. 48/2005 Sb. Je stanoven potřebný počet žáků na jednu třídu. V jednotřídní škole je minimum 10 žáků. Ve dvoutřídní škole musí být v průměru 12 žáků na jednu třídu. Ve škole, kde jsou tři třídy je to v průměru 14 žáků v jedné třídě a škola se čtyřmi a více třídami má nejméně 15 žáků ve třídě. Výše již bylo řečeno, že se jedná o neúplně organizované základní školy, které jsou plnohodnotně řazeny do sítě škol v České republice, kde ovšem platí, že tento způsob organizace školy dovoluje pouze první stupeň. Z toho jasně vyplývá, že školy jsou závislé pouze na počtu žáků, které do školy docházejí. Pokud škola nemá dostatek žáků, je zavřena, nebo funguje tzv. na výjimku. (Trnková, 2008)

3.7.2 Malotřídní škola a její specifika

V malotřídních školách jsou vyžadovány specifické dovednosti od učitele, právě kvůli třídám, které tvoří nestejně staré děti. Učitel se musí věnovat přípravě na hodinu po všech stránkách, od obsahové, metodické až k organizační stránce hodiny. Měl by také optimálně využít přímé práce učitele a samostatné práce žáků v průběhu vyučovacích hodin, aby

nepřevládala jednostranná činnost žáků. Důležité je, aby učitel plně využil veškerého času v hodině a neztrácel zbytečně čas. (PETLÁK, 1998)

Většina autorů se shoduje v tom, že učení na malotřídní škole je často jednodušší než na velkých základních školách ve městech, ale na straně druhé zdůrazňují problém, aby se učitel dokázal věnovat všem žákům dle stanovených osnov.

Zřídka kdy se setkáváme s tím, že spojené ročníky mají rozdílné předměty. Ale není tím zcela vyloučeno, že na malotřídních školách může fungovat i tento model výuky. Autor však hned poukazuje na náročnou přípravu učitele. V praxi je tedy obvyklejší první model výuky na těchto školách, že se zařazují stejné vyučovací předměty. (PETLÁK, 1998) Zajímavé je, že jako hlavní výhoda této výuky, kdy mají všechny děti stejný předmět v hodině, bez ohledu na věk, je prokázán pozitivní vliv na děti všech věkových kategorií.

3.8 Škály a posuzování dovedností

Některé pohybové činnosti se nedají měřit nebo testovat (např. posouzení kvality forhendu v tenise, nebo cviky v gymnastice atd.) V těchto případech se pro hodnocení těchto činností využívají postupy označované jako „škálování“. Toto měření je možné chápat jako přiřazování čísel objektům, událostem nebo skupinám podle určitých pravidel.

Škálování lze tedy považovat za jakýsi předstupeň měření, nelze jej považovat za měření vlastním slova smyslu. Podle Čepičky (2001), využití škálovacích technik nachází v kinantropologii uplatnění především v oblasti hodnocení pohybových dovedností, nadání, vloh, talentu a dalších druhů projevu člověka, které jsou velmi těžko měřitelné vzhledem k jejich složitosti. Motorické testy jsou jako indikátory těchto pohybových předpokladů velmi omezené a tak jsou plně nahrazeny hodnotícími škálami. (VALACH, 2008)

Za škálovací techniky, na kterých je většina testů založena, se považuje přímé pozorování pohybových projevů jedním nebo více pozorovateli. Škálovací technika tak přiřazuje kvalitativním znakům kvantitativní charakteristiky na základě jejich korespondence. (Měkota, 2007) říká, že škálovací techniky jsou založeny na přímém pozorování pohybových projevů sportovce buď jedním, nebo více pozorovateli, kde uvádí jako příklad rozhodčí, trenéry a další. Vzniklé výsledky těchto posudků jsou dále vnášeny a vyhodnoceny na předem stanovených numerických, grafických či kombinovaných škálách. Dále objasňuje, že tyto škály jsou subjektivní, předdevším svou systematickou metodou hodnocení a kvalifikace. A pomocí vytvořeného definovaného systému skórování, objektivizují toto subjektivní hodnocení.

Pro každý vybraný akrobatický cvičební tvar byl vypracován přesný popis techniky, provedení jednotlivých fází odpovídajících stupňům této hodnotící škály a zároveň byly stanoveny přesné pokyny pro hodnocení - použití posuzovací škály. (Viz tabulka Darwish 1997)

hodnota	popis
1	Úplný soulad se zákonitostmi pohybu u celku i fází.
2	Soulad v realizaci technického základu v hlavní fázi.
3	Zjevné osvojení technického základu s menšími nedostatky ve cvičení celkově i fázích.
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

Tabulka hodnotící škála (Darwish 1997)

Jako příklad uvádím jeden z vybraných akrobatických tvarů již existujícího testování úrovně gymnastických dovedností, které jsou hodnoceny na sedmistupňové posuzovací škále pro technickou dokonalost cvičení. Do tohoto testu jsou zahrnuty gymnastické dovednosti: kotoul vpřed, kotoul vzad schylmo, přemet vpřed, kotoul vzad do stoje na rukou, salto vpřed skrčmo a další. (dle Darwish 1987)

Kotoul vpřed

Technika provedení: „*Ze vzporu dřepmo dohmatem před tělem přeneseme váhu na ruce. Mírně se odrazíme, co nejvíce předkloníme hlavu a lehce se vzepřeme na krčících se pažích tak, aby se hlava dotkla podložky týlem. Nohy dokončují odraz až do propnutí. Dochází k přetočení těla přes kulatá záda. V závěru kotoulu dochází ke sbalení. Při dokončení kotoulu předpažíme, neopíráme se za tělem*.“

Hlavní chyby při provádění kotoulu vpřed:

1. Zakloněná hlava.
2. Rovná záda v průběhu kotoulu.
3. Rozbalení během přetáčení.
4. Opora o hlavu během přetáčení.
5. Dohmat rukama za tělem.

Hodnotící škála pro kotoul (Darwish 1987)

hodnota	popis
1	Úplný soulad se zákonitostmi pohybu u celku i fází (dle popisu techniky správného provedení).
2	Lehká nekoordinovanost pohybů HK a DK, pokrčení DK v kotníku, mírná nerovnováha v ZP.
3	Paže položené blízko DK, mírně zakloněná hlava, nerovnováha v ZP
4	Položení paží blízko DK, rozbalení během přetáčení, dohmat jednou rukou za tělem.
5	Zakloněná hlava, rovná záda v průběhu kotoulu, opora o hlavu během přetáčení, dohmat rukama za tělem.
6	Jasně chybí technický základ pohybu, provedení možné jen s dopomocí.
7	Není schopen provést kotoul vpřed.

Jak je vidět v tabulce výše, tak tabulka pro hodnocení pohybové dovednosti již byla vytvořena Dr. Darwishem. Tato byla inspirací pro všechny mé hodnotící škály, které jsem použila pro výzkumné účely této práce.

4. Výzkumná část

4.1 Hypotézy práce

H1 Předpokládám, že děti z menších vesnických škol získají na hodnotící škále každé dovednosti procentuálně více jedniček za dokonalé provedení a méně pětek za neprovedení dovednosti.

H2 Předpokládám, že děti z menších vesnických škol dosáhnou minimálně o 0,3 lepší průměrné známky z většiny hodnocených gymnastických dovedností, než děti z velkých měst.

H3 Předpokládám, že všechny školy budou dostatečně vybaveny pro realizaci testování úrovně gymnastických dovedností.

H4 Předpokládám, že v procentuálním výpočtu bude větší počet dětí s viditelnou nadváhou v městských školách a úroveň provedení gymnastických dovedností dětí s nadváhou bude horší.

4.2 Metody a postupy práce

Pro účely této práce jsme se rozhodli použít metodu empirického výzkumu. Empirický výzkum pracuje vždy s konkrétními daty - v našem případě to jsou získané známky z vybraných gymnastických dovedností, které byly přiřazeny pomocí hodnotících škál. Předmětem našeho výzkumu byl vybraný vzorek žáků 5. tříd základní školy.

Celý výzkum vychází z testování úrovně gymnastických dovedností v 5. třídách základních škol. Testované gymnastické dovednosti byly zvoleny pro určený ročník z hlediska jejich obtížnosti, která je přizpůsobená stupni fyzického vývoje žáků. Zároveň byl respektován Rámcový vzdělávací program, podle kterého základní školy plní obsah školního vzdělávacího programu.

Pro zjištění vybavenosti tělocvičen vybraných základních škol jsme zvolili metodu pozorování. Metoda pozorování se ukázala jako nejvhodnější, protože je založena na smyslovém vnímání, kdy nutností je osobní zkušenost. Metoda pozorování odráží objektivní realitu. V našem případě se ukázalo, že všechny školy disponovaly nářadím potřebným pro uskutečnění výzkumu. Pro akrobacii byl potřeba gymnastický koberec, nebo žíněnky. Pro přeskok, byl potřeba můstek, koza nebo švédská bedna.

Srovnávali jsme školní vzdělávací programy, které jsou veřejně k dispozici na internetových stránkách zkoumaných základních škol. Na základě toho byly vybrány čtyři základní gymnastické dovednosti. A to sice cvičební tvary akrobatické a přeskokové:

1. Kotoul
2. Kotoul vzad
3. Stoj na rukou
4. Přeskok

Dovednosti byly prováděny dvakrát, ohodnocen byl vždy lepší pokus. Technikou záměrného pozorování žáků byly vybrané gymnastické dovednosti hodnoceny a následně zaznamenány. Ukázky záznamového archu použitého při vlastním výzkumu jsou k nalezení v příloze této bakalářské práce.

Byly vytvořeny hodnotící škály pro jednotlivé dovednosti, které pro vyšší srozumitelnost určovala stupnice 1-5 jako známky ve školách. Ke každému provedení cvičebního tvaru byla metodou škálování přiřazena známka, přičemž 1 byla získána za dokonalé provedení a

známka 5 za neprovedení cvičebního tvaru. Pro jednotlivé známky v těchto hodnotících škálách byl vytvořen přesný popis úrovně provedení. Získané hodnoty posloužily k vytvoření grafů.

Ze známek dětí byly spočítány, pomocí aritmetického průměru průměrné známky u každé z testovaných dovedností. Dále byly vytvořené tabulky, v kterých jsou zaznamenány průměrné známky u jednotlivých testovaných dovedností s ohledem na místní příslušnost škol. Ty byly porovnány a vyhodnoceny grafem. Mezi další použité matematické metody patří procentuální výpočet, medián a modus. Podrobnější popis použitých matematických metod je uveden níže.

Při testování byla metodou pozorování zjišťována viditelná nadváha u cvičících dětí. V každé testované třídě byly výsledky těchto dětí důkladně zaznamenány a z těchto záznamů bylo spočítáno procento dětí s nadváhou na vesnici a ve městě. Tyto údaje byly dále porovnávány. Zkoumána byla, stejně jako u ostatních žáků, úroveň gymnastických dovedností, kdy metodou škálování byly děti ohodnoceny, a bylo zjištěno, do jaké míry ovlivňují celkové výsledky výzkumu.

Při zpracování tabulek a grafů byly použity tyto matematické metody:

- Aritmetický průměr – jeho výpočtem získáme průměrnou hodnotu ze všech získaných prvků (vyjádřených čísly).
- Procentuální výpočet – představuje relativní četnost daného celku
- Medián – v podstatě totožný výpočet jako u aritmetického průměru. Rozdílem je, že u mediánu se nepočítají krajní hodnoty.
- Modus – hodnota, která se nejvíce vyskytuje v získaných numerických hodnotách (Stejskal 1976)

Postup práce

- Příprava práce po teoretické stránce
- Provedení testování ve školách
- Vyhodnocení výsledků

4.3 Gymnastické dovednosti v ŠVP vybraných škol

Všechny vybrané školy vycházejí při charakteristice tělesné výchovy na 1. stupni základní školy z RVP a bez ohledu na místo působiště školy, tedy zda je na vesnici nebo ve městě, jsou tyto charakteristiky stejné, nebo jen s velmi malými odchylkami. Pro srovnání uvádím charakteristiku tělesné výchovy na 1. stupni ve ŠVP ze základní školy v Nejdku a ze základní školy v Toušeni. ZŠ Nejdek reprezentuje školu městského typu a ZŠ Toušeň školu vesnického typu. Viz Příloha 1

4.3.1 Rozdíly

Na základě srovnání jsem zjistila, že charakteristiky tělesné výchovy jsou téměř stejné a rozdíly byly nalezeny až u konkrétních dovedností, které byly vybrány do našeho výzkumu. Bylo zjištěno, že u každé školy jsou jednotlivé dovednosti zařazovány do školních programů v jiné třídě. Pro upřesnění srovnáváme každou dovednost zvlášť, aby bylo patrné přímé srovnání.

<u>Kotoul</u>

- **Rozdíl mezi zastupujícími školami je patrný již v 1.třídě.**
- **Je u obou typů škol vyučován od 1. třídy, kdy na základní škole v Nejdku je v rozsahu průpravných cvičení, zatímco na základní škole v Toušeni je pod vedením učitele prováděn v plném rozsahu. Od třetí třídy děti zvládají kotoul téměř samostatně u obou typů škol a začínají napojovat více kotoulů za sebou. Na základní škole v Toušeni děti zvládají napojovat kotoul vzad i kotoul vpřed pod vedením učitele. V 5. třídě kotoul u obou typů škol zvládá většina dětí samostatně a automaticky.**

ZŠ Nejdek:

V 1. třídě je v rozsahu průpravných cvičení.

Ve 2. třídě je v programu řazen do dovedností, které dětí mají zvládnout.

Ve 3. třídě dítě zvládá vazbu kotoulu tzv. napojované kotouly.

Ve 4. třídě v rozsahu ovládá napojované kotouly.

V 5. třídě zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením.

ZŠ Toušeň

Od 1. třídy se dítě snaží o správné provádění cviků pod vedením učitele, akrobacie- kotoul vpřed, vzad.

Ve 2. třídě je zařazen kotoul vpřed pod vedením učitele.

Ve 3. třídě pod vedením učitele návaznost kotoulu vpřed a vzad.

Ve 4. třídě zvládá navazovat oba kotouly.

V 5. třídě dítě předvede pády vzad a stranou, kotoul vpřed, kotoul vzad, spojení kotoulu vpřed a vzad.

Kotoul vzad

- **U kotoulu vzad jsou ve ŠVP největší rozdíly mezi zastupujícími školami vesnic a měst.**
- **Na základní škole v Nejdku je tato dovednost zařazena do výuky až v 5. třídě. Na rozdíl od základní školy v Toušeni, kdy se děti setkávají s průpravou již od 1. třídy a návaznost kotoulu vzad s ostatními cvičebními tvary zvládají děti ve 4. třídě.**

ZŠ Nejdek

V 1. třídě kotoul vzad není vůbec zařazen, první zmínka až v 5. Třídě, kdy žák zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením.

ZŠ Toušeň

V 1. třídě nastíněna průprava s dopomocí.

Ve 2. třídě průprava kotoulu vzad.

Ve 3. třídě návaznost kotoulu vzad i vpřed.

Ve 4. třídě dítě zvládne spojení kotoulu vpřed a vzad.

V 5. třídě předvede kotoul vpřed, kotoul vzad, spojení kotoulu vpřed a vzad.

Stoj na rukou

- **V této dovednosti není jasně viditelný rozdíl. U obou typů zastupujících škol je stoj na rukou zařazen ve výukových plánech stejně.**
- **Stoj na rukou je z důvodu rozvoje silových schopností u dětí mladšího školního věku řazen do výuky u obou typů škol od 3. třídy. Opět v podobě průpravných cvičení. Stoj na rukou s dopomocí jsou děti schopny udělat u obou typů škol až v 5.třídě.**

ZŠ Nejdek

Průpravná cvičení pro stoj na rukou od 3. třídy.

Ve 4. třídě zařazen stoj na hlavě s dopomocí.

V 5. třídě stoj na rukou s dopomocí.

ZŠ Toušeň

Od 3. třídy průprava pro stoj na rukou pod vedením učitele.

V 5. třídě předvede stoj na rukou s dopomocí učitele.

Přeskok

- **U přeskoku je rozdíl v zařazení do výukových plánů zastupujících škol.**
- **Zatímco základní škola v Toušeni má v 5. třídě zvládnutí všech fází přeskoku, základní škola v Nejdku zaostává a v 5. Třídě děti mají zvládnout výskok z můstku do dřepu. Obě zastupující školy mají tuto dovednost zařazenou od 3.třídy z důvodu rozvoje potřebných schopností.**

ZŠ Nejdek

Průpravná cvičení, nácvik odrazu z můstku zařazeny od 3. Třídy.

V 5. třídě umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, výskok do kleku a dřepu,

ZŠ Toušeň

Ve 3. třídě nácvik přeskoku- dítě provede rozběh a odraz z můstku snožmo, předvede průvlek přes 2-3 díly švédské bedny.

Ve 4. třídě provede rozběh a odraz z můstku snožmo.

Předvede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny.

V 5. třídě provede rozběh a odraz z můstku snožmo, předvede průvlek přes 3-4 díly švédské bedny, předvede roznožku přes kozu.

4.4 Hodnotící škály

Pro každou gymnastickou dovednost byla vytvořena vlastní hodnotící škálu v rozsahu 1 – 5. K jednotlivým bodům, tedy známkám, byly přiřazeny podrobnější popisy dovednosti. Vždy se vycházelo ze správného provedení kotoulu. Dále u každé hodnocené dovednosti byly popsány nejčastější a hlavní chyby. (Hájková, 1998)

Škála pro hodnocení kotoulu. Tato dovednost byla hodnocena na akrobatickém koberci, nebo žíněnce. Podle vybavenosti školy. Žáci udělali zástup a postupně přicházeli na začátek podložky, kde každý udělal dva kotouly vpřed za sebou. Pro případnou dopomoc stál u žáků učitel, který je kontroloval, chválil a připomínal chyby, které bylo potřeba napravit. Tato dovednost byla na organizaci nejméně náročná. Podle většiny ŠVP mají děti průpravu kotoulu od 1. třídy základní školy.

Tabulka 1. škála pro hodnocení kotoulu

Známky	popis
1	Ze dřepu, dohmat napnutýma rukama před sebe, odrazem z nohou získání pohybové energie, paže se pokrčí, dopad na podložku týlem hlavy a následně se v maximálním sbalení dostane zpět do dřepu.
2	Dohmat blízko chodidel, chybí dostatečná rychlost v pohybu, kotoul je plynulý a dokončen ve dřepu.
3	Malý odraz z nohou, malá rychlost pohybu. Přetáčivý pohyb provedený v ose. Problém se vztykem.
4	Provedení kotoulu přes rameno, malé sbalení při přetáčení,
5	Dovednost nebyla zvládnuta

Hlavní chyby v provedení kotoulu:

1. Dohmat pokrčenými pažemi a opírání se ihned na začátku kotoulu o temeno hlavy.
2. Špatné technické provedení pohybu, nekoordinované pohyby při kotoulu.
3. Malý odraz nohou a nedostatečná rychlost pohybu.
4. Malé sbalení při přetáčení, narovnání zad (rozbalení) před dokončením kotoulu.
5. Provedení kotoulu přes rameno, nestejnoměrné opírání se o paže.

Škála pro hodnocení kotoulu vzad. Kotoul vzad byl rovněž prováděný na akrobatickém koberci nebo žíněnce dle vybavenosti škol. V porovnání s kotoulem je dokonalé zvládnutí této dovednosti mnohem obtížnější, což můžeme vidět i na porovnání výsledných známek. Organizace probíhala stejně jako u kotoulu. Časově byl kotoul vzad náročnější, děti měly větší obavy a více vyžadovaly dopomoc od učitele. Průprava této dovednosti je zařazena také od 1.třídy základní školy.

Tabulka 2. Škála pro hodnocení kotoulu vzad

Známky	popis
1	Ze dřepu, přetáčení těla v maximálním sbalení, vzpor na pažích správně načasován bez opření se o hlavu a točivým pohybem zpět do dřepu.
2	Malé sbalení v přetáčení, ztráta rychlosti. Kotoul je plynulý dokončen ve dřepu.
3	Malé sbalení v přetáčení, ztráta rychlosti. Nedostatečné vzepření na rukou, nebo špatné načasování. Lehce se opírá o hlavu. Kotoul dokončen ve dřepu.
4	Kotoul proveden přes rameno, mimo osu, vzepření na rukou špatně načasované, nestejnoměrně oběma pažemi. Brzké rozbalení kotoulu a dokončení v kleku.
5	Dovednost nebyla zvládnuta

Hlavní chyby v provedení kotoulu vzad

1. Malá rychlost v přetáčení, nejčastěji způsobeno malým sbalením.
2. Nedostatečné vzepření na pažích, žák se neopírá o dlaně položené vedle uší.
3. Nesprávné načasování vzepření se na rukou u kotoulu vzad. Žák se opírá o hlavu.
4. Špatná technika kotoulu vzad, dokončení v kleku.

Škála pro hodnocení stoje na rukou. Tato dovednost byla organizačně velmi jednoduchá, děti přistupovaly jednotlivě k učiteli,který stál na akrobatickém koberci, kde dělali stoj na rukou s dopomocí. Děti, které se bály tuto dovednost předvádět, často využily svůj čas pro průpravná cvičení. Podle ŠVP je průprava pro stoj na rukou s dopomocí učitele zařazena do vyučování od 3.třídy základní školy.

Tabulka 3.škála pro hodnocení stoje na rukou

Známky	popis
1	Výkrokem odrazové nohy a zanožením švihové nohy stoj na rukou kolmo k zemi tak, že v ose je střed mezi rukama, mírně zakloněná hlava, těžiště, kolena a kotníky. Celé tělo je zpevněné. Žák je vytažen z ramen. Výdrž ve stoji na rukou vyrovnáván tlakem dlaní o základnu.
2	Švihová noha je mírně pokrčená, nedostatečná práce odrazové nohy, tělo zpevněné. Výdrž ve stoji, vytažení z ramen.
3	Špatný odhad na práci odrazové a švihové nohy, nohy pokrčené. Žák nedosáhne úrovně kolmice bez dopomoci. Výdrž ve stoji minimální. Chybí vytažení z ramen.
4	Pokrčení paží při dohmatu, malý odraz z odrazové nohy. Tělo je nezpevněné. Žák se dostane do polohy stoje na rukou s velkou dopomocí, Výdrž ve stoji žádná.
5	Dovednost nebyla zvládnuta. Žák se nedostane do polohy stoje na rukou.

Hlavní chyby v provedení stoje na rukou

1. Pokrčená švihová noha.
2. Nedostatečný odraz z odrazové nohy a nedosažení úrovně kolmice.
3. Špatný odhad na pohyb švihové nohy, prudký pohyb dostane tělo za kolmici ve stoji na rukou, neprovede výdrž ve stoji.
4. Dohmat rukama blízko odrazové nohy. Žák se nedostane do kolmice.
5. Nezpevněné tělo při stoji na rukou, žák se nemusí dostat do polohy stoje.
6. Pokrčení paží při dohmatu, žák se neudrží v poloze stoj.

Škála pro hodnocení přeskoku. Tato dovednost vyvolala u všech dětí největší nadšení a radost. Ve všech třídách byly děti schopny sami připravit a nanosit veškeré nářadí a náčiní na přeskok. V určené vzdálenosti udělaly zástup a na vyzvání učitele, který dával záchranu postupně vybíhaly. Podle ŠVP začínají děti skákat ve 3.třídě základní školy. Nejprve děti skákaly na zkoušku a poté provedly dva skoky, které jsme ohodnotili dle stanovené škály. Tato dovednost spolu s kotoulem patřila mezi nejlépe hodnocené dovednosti ze všech.

Tabulka 4. Škála pro hodnocení přeskoku

Známky	popis
1	Rychlý rozběh, náskok na můstek, odraz, první letová fáze důkladně provedena, dohmat a odraz rukama energický, druhá letová fáze a doskok za nářadí do podřepu a s mírně předkloněným trupem, vzpřim a vzpažení,
2	Pomalejší rozběh, nedostatečná rychlost pro ostatní fáze přeskoku. Přeskok plynule proveden ve všech fázích, dopad blízko za nářadí.
3	Špatná standardizace rozběhu, nedůrazný odraz, krátká první letová fáze, špatný dohmat na začátku nářadí a malý odraz z rukou, krátká druhá letová fáze,špatná technika doskoku.
4	Rozběh pomalý, krátký, běh po můstku, odraz proveden do nezpevněného těla, nedostatečný přenos energie do první letové fáze, dohmat na začátku nářadí a odraz z rukou velice dlouhý.Pomalá druhá letová fáze, při doskoku špatné držení těla,žádná druhá letová fáze a doskok do sedu na nářadí.
5	Dovednost nebyla zvládnuta. Ani jedna z fází přeskoku nebyla provedena.

Hlavní chyby v provedení přeskoku

1. Pomalý rozběh, nedostatečná energie pro ostatní fáze pohybu.
2. Špatně načasovaný rozběh, často nestejnoměrně rychlý, postupné zpomalování.
3. Běh po můstku
4. Odraz ze začátku můstku
5. Nezpevněné tělo při odrazu z můstku
6. Krátká první letová fáze
7. Špatný dohmat a odraz z nářádí (krátký, dlouhý)
8. Špatné držení těla při dopadu

4.5 Výsledky testování dovedností

Testování probíhalo v období od ledna do dubna 2013. Celkem se testu zúčastnilo šest pátých tříd z vesnických malých škol a čtyři třídy z velkých škol ve městech. Počet dětí z vesnických škol byl 76 a z městských 87. V každé z vybraných škol, ve kterých byly děti hodnoceny, podmínky vybavenosti tělocvičny splňovaly vše, pro realizaci testu. Bylo tím tudíž vyloučeno, že vybrané děti dovednosti nemohou předvést.

Testováním úrovně dovedností byla ověřena platnost H1 a H2. Děti z vesnic získaly ve většině hodnocených dovedností více jedniček než děti z městských škol. V hodnocení kotoulu vpřed byly lepší o 5,3%, ve stoji na rukou o 0,2%, v přeskoku pouze o 0,04% až při hodnocení kotoulu vzad získaly děti z městských škol o 0,3% více jedniček než děti z vesnic, tato dovednost byla jediná, ve které byly děti z města lepší. Nejhorší známkou na hodnotící škále byly ohodnoceny dvě děti z vesnice a sedm dětí z města, tyto známky byly uděleny za nezvládnutí dovedností: kotoulu vzad a stoji na rukou, v ostatních dovednostech vždy děti získaly lepší známku. Při provedení kotoulu vzad byly děti z vesnic lepší o 2,3% a při stoji na rukou o 3,12% než děti z města.

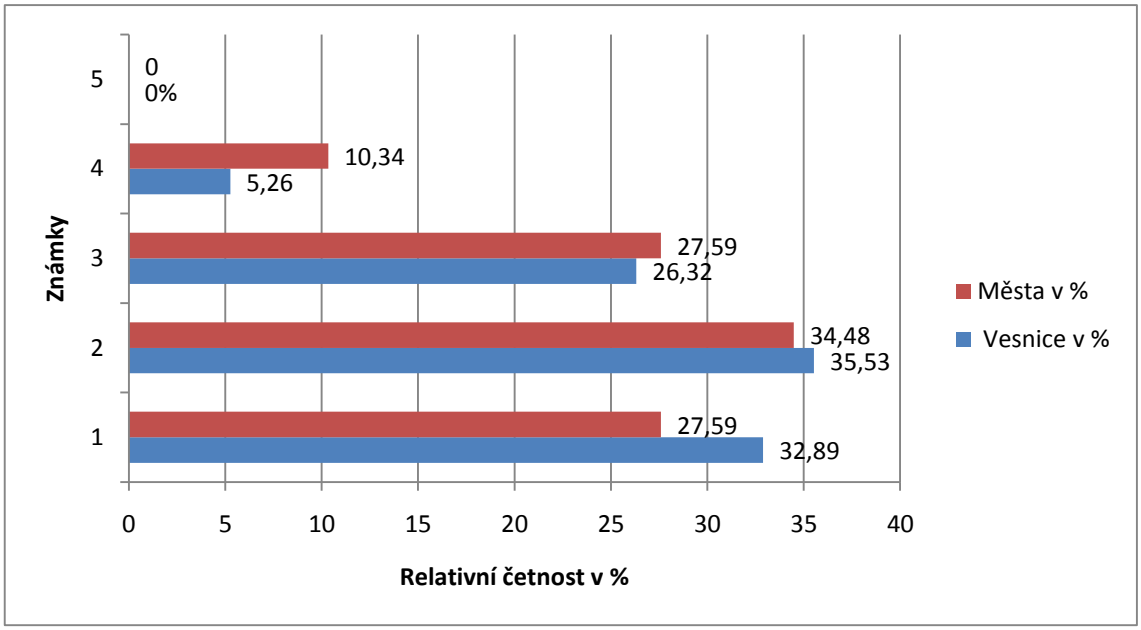
K ověření hypotézy č. 2 nám pomohly průměrné známky z jednotlivých dovedností. Nejvýraznějšího rozdílu v průměrných známkách dosáhly děti z vesnic u kotoulu vzad, kdy získaly průměrnou známku 2,36 oproti průměrné známce dětí z městských škol, které získaly průměrnou známku 2,63, a tudíž byly děti z vesnic o 0,27 lepší. Ve všech hodnocených dovednostech získaly lepší průměrnou známku děti z vesnických škol, ale rozdíly u ostatních dovedností byly již menší. U kotoulu byl rozdíl 0,17, kdy děti z vesnic získaly průměrnou známku 2,04 a děti z měst 2,21. U stoje na rukou byl rozdíl známek nejmenší, a to sice 0,12 kdy průměrná známka pro děti z vesnic byla 2,54 a u dětí z měst 2,66. Poslední hodnocenou dovedností byl přeskok, kdy děti z vesnic získaly průměrnou známku 2,16 a děti z měst 2,29, rozdíl mezi nimi byl 0,13.

Zjišťování nadváhy

Děti s nadváhou byly určeny dle subjektivního hlediska a to v případě zcela viditelných tělesných disproporcí, kdy nebylo pochyb, že se jedná o zvýšené množství tukových zásob v těle. Dětí s nadváhou bylo celkem čtrnáct, z toho dětí na vesnici bylo pět, což je 6,58% a dětí ve městech bylo devět tj.10,34%. Tyto děti nedosáhly v hodnocení gymnastických dovedností na lepší známku než tři a tím ovlivnily celkové průměrné známky všech dětí.

4.5.1 Výsledky hodnocení dovedností

Výsledky - kotoul

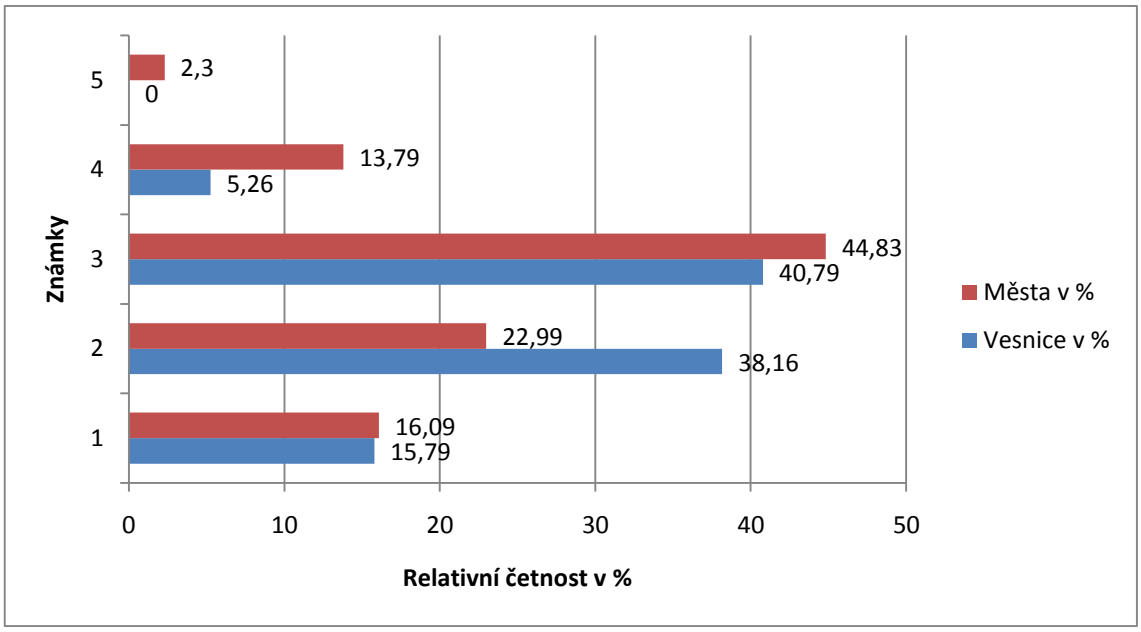


Graf č. 1 Kotoul

Z grafu můžeme vyčíst, že 32,89% dětí z vesnic získalo nejlepší známku z hodnotící škály. Na rozdíl od dětí městských, kde jedničku dostalo 27,59% žáků. Dvojky na vesnických školách dostalo 35,53% žáků a v městských školách 34,48% což je nepatrný rozdíl. Velmi vyrovnaný počet žáků dostalo na hodnotící škále známky tři. Avšak poměrně velký rozdíl potom vidíme u známky čtyři, kterou dostalo o 5,08% žáků více v městských školách. Známku pět nedostal z kotoulu vpřed ani jeden žák. Je tedy patrné, že s kotoulem vpřed měly více problémy děti z městských škol. Ale jako celek děti kotoul vpřed zvládly velmi dobře.

V obou typech škol byla nejčastější známka (modus) dvojka a i prostřední hodnota (medián) je dvojka. Znamená to, že ve výsledku nesou jen malé odchylky v detailním srovnání. Ve své podstatě u kotoulu byly děti stejně šikovné ve školách malých na vesnicích i ve školách ve městech. Viz Příloha č. 2

Výsledky- Kotoul vzad

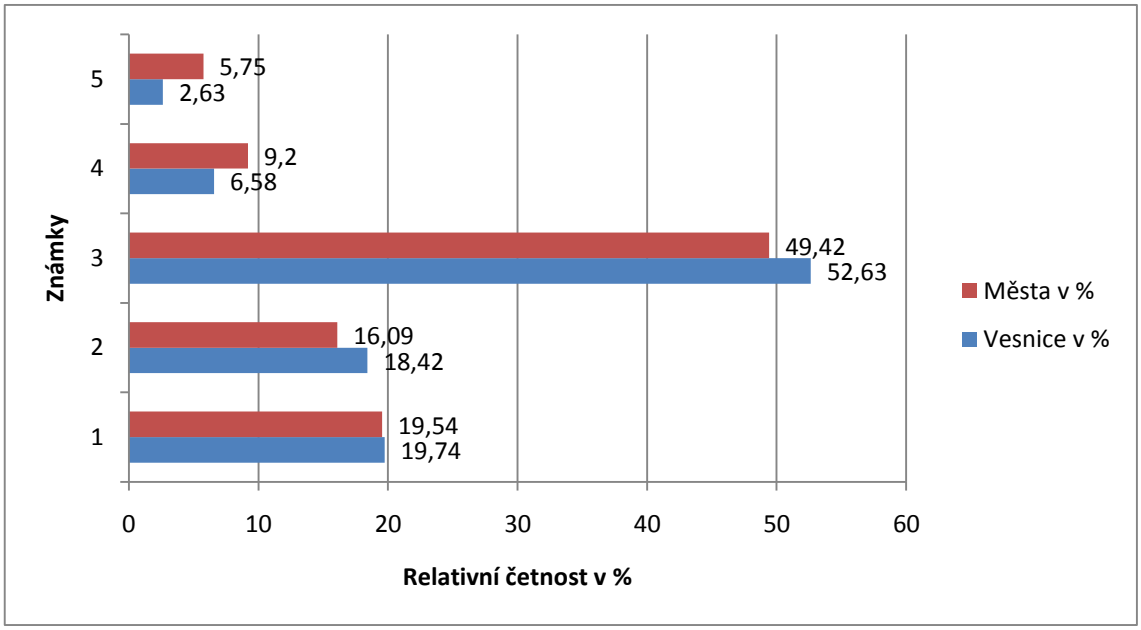


Graf č. 2 Kotoul vzad

S touto dovedností byly větší problémy v porovnání s kotoulem vpřed. Vypovídá o tom určitě i procentuální podíl dětí z městských škol, kde 2,3% testovaných žáků tuto dovednost nezvládlo vůbec. Na rozdíl od dětí z vesnic. Jedničku získalo procentuálně téměř stejné množství žáku v menších i velkých školách. Rozdíl o 0,3% je zanedbatelný. Dvojku potom získalo 38,16% žáků z vesnic a pouze 22,99% žáků z městských škol. Trojku potom za kotoul vzad dostalo z celkového počtu žáků nejvíce dětí a vypovídá to i o obtížnosti této dovednosti. Známku čtyři dostalo o 8,53% více žáků v městských školách.

Nejčastější známka (modus) byla u této dovednosti stejná u obou typů škol. Avšak prostřední hodnota (medián) byla lepší u dětí z menších škol na vesnicích. Znamená to v tomto případě, že děti z vesnic získaly celkově lepší známky a tuto dovednost zvládaly lépe. Viz příloha 3.

Výsledky Stoj na rukou

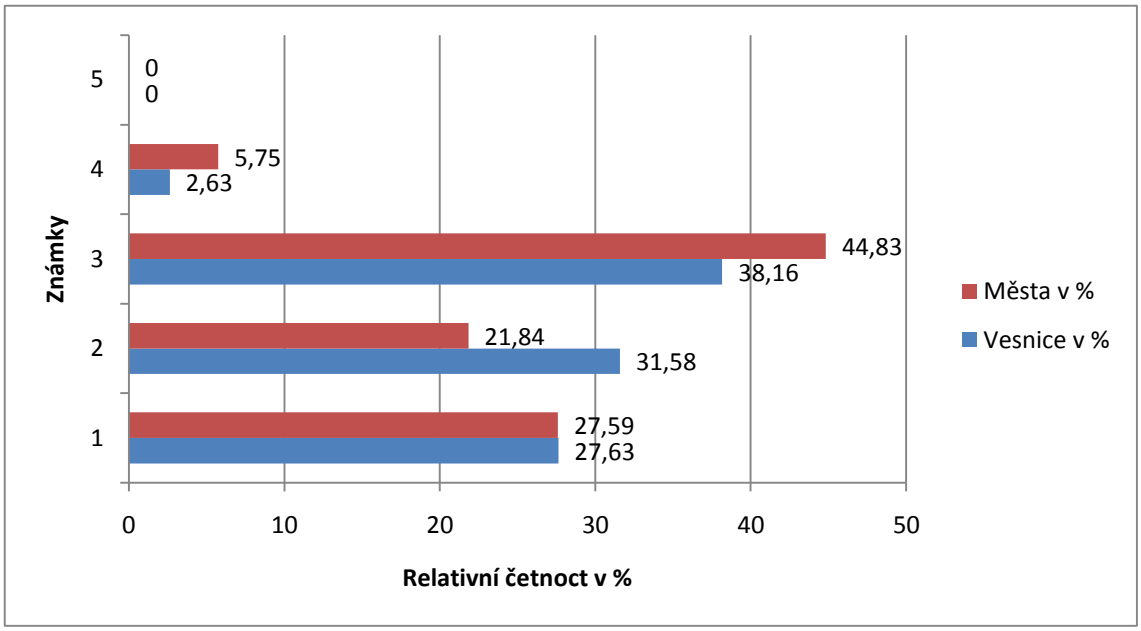


Graf č. 3 Stoj na rukou

Stoj na rukou s dopomocí je známkově velmi vyrovnaný a v porovnání dětí z vesnic a měst nám graf ukazuje, že opět děti z městských škol tuto dovednost zvládaly hůř. Dovednost vůbec nezvládlo o 3,12% dětí více ve městech. Ale tato odchylka je opět zanedbatelná, protože z grafu je jasné že bez větší dopomoci a vedení pohybu učitelem není schopno samostatně zvládnout tuto dovednost kolem 50% dětí jak na vesnicích, tak ve městech.

U stoje na rukou vidíme nejvyrovnanější výsledky. Nejčastější známka (modus) je trojka u obou typů škol a prostřední hodnota (medián) je také trojka. Viz příloha 4.

Výsledky Přeskok

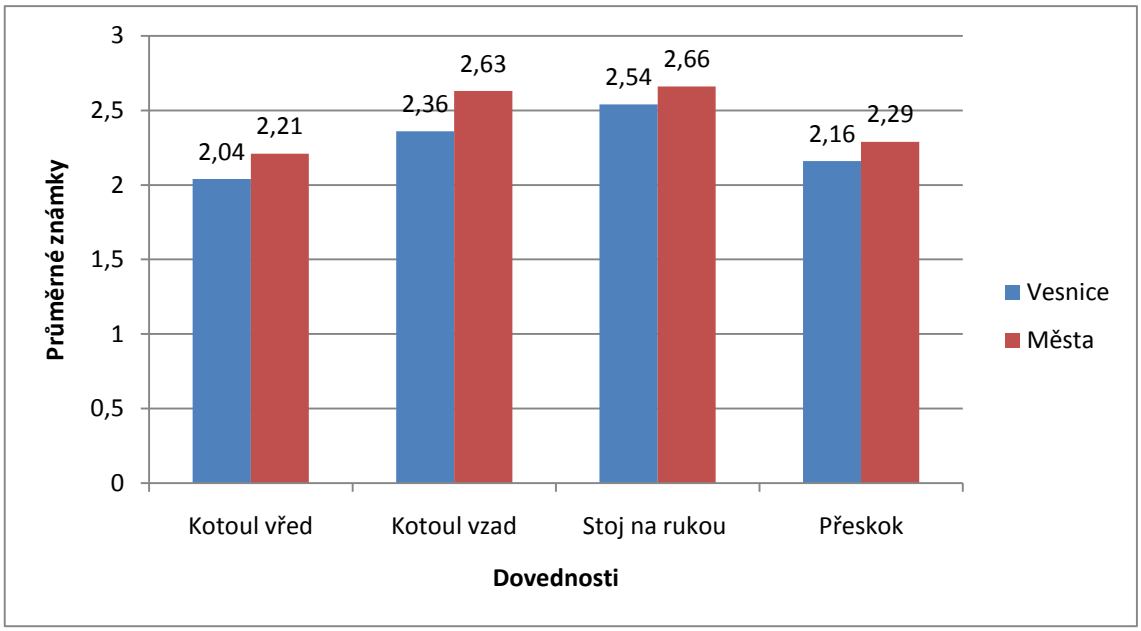


Graf č. 4 Přeskok

Tento graf nám jasně ukazuje, že přeskok patří mezi velmi oblíbené dovednosti dětí 5. tříd. I úroveň zvládnutí je velmi vysoká. V tomto případě známku pět na hodnotící škále nedostalo ani jedno dítě z celku testované skupiny. Čtyřku potom o 3,12% dětí více z velkých škol. Trojky dostalo více dětí ve městech, ale pouze o 6,67% což je ve výsledku zanedbatelné, stejně jako u známky dvě, kdy je to o 9,74%.

Trojka byla opět nejčastější známka (modus) u obou typů škol, avšak (medián) prostřední hodnota byla lepší ve prospěch dětí z vesnických škol. Jasně nám to vypovídá o šikovnosti dětí z vesnic, které i v této dovednosti získaly celkově lepší známky. Viz Příloha 5.

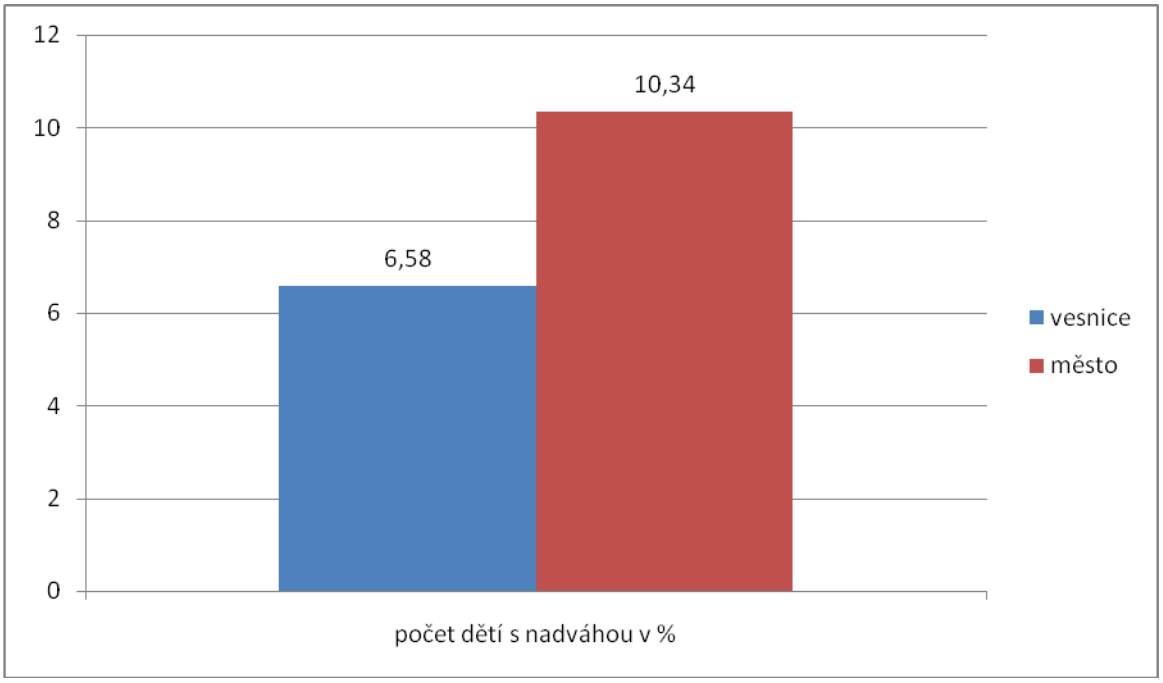
4.5.2 Výsledky průměrných známek



Graf č. 5 průměrné známky

Z tohoto grafu jasně vyplývá, že děti z malých škol na vesnicích dosáhli v průměru ze všech testovaných dovedností lepší průměrné známky. Z kotoulu vpřed děti na vesnicích získaly průměrnou známku 2,04, oproti dětem z měst, které za tuto dovednost dostaly v průměru známku 2,21. Avšak tato dovednost byla celkově nejlépe hodnocena ze všech dovedností. Na rozdíl od stoje na rukou, který je považován za nejtěžší dovednost, dle výsledků, děti celkově získaly nejhorší známky jak na vesnicích, tak ve městech.V porovnání rozdílů průměrných známek je největší schodek u kotoulu vzad, kdy děti z vesnic zvládli tuto dovednost lépe. Rozdíly v jednotlivých dovednostech: o 0,17 u kotoulu vpřed, 0,27 u kotoulu vzad, 0,12 u stoje na rukou a 0,13 u přeskoku nám jasně ukazuje vyrovnané obě skupiny dětí. Přehledná tabulka průměrných známek viz příloha 6.

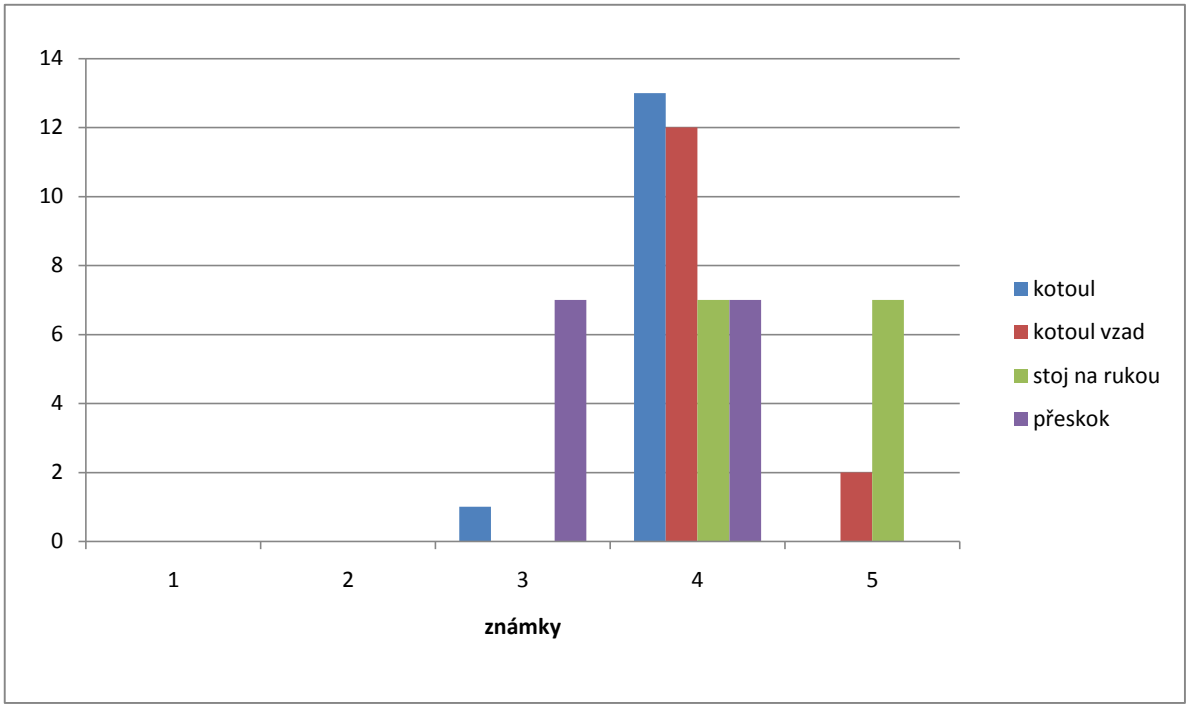
4.5.3. Výsledky zjišťování nadváhy



Graf č. 6 Procentuální zastoupení dětí s viditelnou nadváhou

Ze všech testovaných dětí bylo určeno 14, které dle subjektivního hlediska trpí manifestní nadváhou. Z grafu nám jasně vyplývá, že dětí s viditelnou nadváhou je více ve větších školách ve městech. Z celkových 87 dětí bylo určeno celkem 9 dětí s viditelnou nadváhou, což je 10,34%. Z celkového počtu dětí 76, zastupující druhou hodnocenou skupinu, tj. malé vesnické školy, bylo určeno 5 dětí. To je 6,58%. Tabulka pro počet dětí s viditelnou nadváhou viz příloha 7.

Známky získané dětmi s viditelnou nadváhou



Graf č. 7 Známky dětí s nadváhou

Z grafu vyplývá, že děti s manifestní nadváhou nedosáhly z žádné hodnocené dovednosti lepší známky než tři. Nejčastější udělenou známkou, ze všech dovedností byla čtyřka. Známka tři byla přidělena těmto dětem pouze z kotoulu a přeskoku, což jasně vypovídá o tom, že tyto dovednosti jsou pro děti s nadváhou nejméně náročné. Na rozdíl od stoje na rukou, ze kterého získaly nejvíce nejhorších známek z hodnotících škál a tato dovednost je tak považována za nejtěžší i u těchto dětí. Je tedy zřejmé, že u dětí s viditelnou nadváhou je horší úroveň zvládnutí hodnocených gymnastických dovedností a negativně tím ovlivnily výsledné průměrné známky všech dětí. Tabulka všech známek dětí s viditelnou nadváhou viz příloha 8.

5. Diskuze

5.1 Diskuze k testování

Můžeme hodnotit dovednosti atletické, herní nebo jakékoliv osvojené činnosti při sportu. Z důvodu rozsahu bakalářské práce jsme museli hodnocené dovednosti více specifikovat. Vybrány byly dovednosti gymnastické. Vycházeli jsme ze samotného testování a hodnocení, kdy cílem bylo zjistit úroveň zvládnutí gymnastických dovedností a celou třídu vždy ohodnotit v jedné výukové hodině. V některých případech, kvůli špatné organizaci hodiny to možné nebylo. Ale paní učitelky tělesné výchovy byly velmi vstřícné a vždy našly adekvátní řešení. Dále jsme při výběru dovedností vycházeli ze stanovených osnov pro 5. třídy a školních vzdělávacích programů. Testování gymnastických dovedností bylo také organizačně nejméně náročné. Celkově bych ohodnotila spolupráci s učiteli jako profesionální, bez rozdílu zda se jednalo o školu z vesnice nebo města.

Konkrétně bych chtěla vyzvednout malotřídní školu v Toušeni. Pan učitel a zároveň ředitel školy byl k dětem velmi přátelský a měl jasně stanovené hranice. Svým přístupem si děti získal a to se pozitivně projevilo i na zvládání daných dovedností. Děti, které dovednosti dokonale zvládaly, byly sebevědomými tahouny kolektivu a děti, které měly strach, nebo potíže s některou z dovedností byly podpořeny ostatními. Celý kolektiv, tak byl perfektně sehraný, a to i přesto, že dohromady cvičili žáci čtvrtých a pátých tříd. Jsem přesvědčená, že takto vyrovnaný kolektiv je výsledkem chování a přístupu pana učitele. Děti z této školy byly nadprůměrně šikovné a myslím, že pan učitel a jeho metody by měly být příkladem pro ostatní školy.

Během testování na všech vybraných školách bylo jasně vidět, jak záleží na osobnosti učitele a na výše zmíněných metodách a přístupu k dětem. Za negativní vlivy považuji potom chování některých dětí. Nerespektování vyučujícího, roztěkanost a neukázněnost byly občas důvodem k nepozornosti celého kolektivu a zdržování plynulého průběhu hodiny. Celkově však děti v 5. třídách byly hodné a poslouchaly. Když jsme přišli do hodiny, děti reagovaly nadšením, že se bude v hodině dít něco nového. Následovalo plno otázek ke mně samotné. Vždy jsme stručně s paní učitelkou vysvětlili, proč tam jsme, a aby se děti co nejvíce snažily.

5.2 Diskuze k hypotézám

H1 „Předpokládám, že děti z menších vesnických škol získají na hodnotící škále každé dovednosti procentuálně více jedniček za dokonalé provedení a méně pětek za neprovedení dovednosti.“

Nejlepší známkou byly hodnoceny nejšikovnější děti, které zvládly dovednosti bez chyb. U kotoulu vzad byly procentuální výsledky u dětí z vesnic horší, než u dětí z městských škol. H1 tedy nemůžeme potvrdit. U všech ostatních dovedností tj. kotoulu, stoji na rukou a přeskoku byly lepší děti z vesnických škol, získaly vždy více jedniček a méně pětek. Známkou pět bylo ohodnoceno jen málo dětí za nezvládnutí dovednosti. Zajímavé je, že nejvíce pětek dostaly děti ze stoje na rukou. Většina testovaných žáků se při stoji na rukou s dopomocí nedokázala udržet v ose pohybu a dostat se tak do kolmice, zejména z důvodu nedostatečné úrovně silových schopností horních končetin. Proto, můžeme tedy považovat tuto dovednost za nejtěžší.

Z kotoulu a přeskoku nedostal pětku nikdo z dětí na vesnicích ani ve městech. Podle mého názoru u kotoulu je důvodem osvojování si této dovednosti již od 1. třídy základní školy. Při porovnání jednotlivých cvičebních tvarů dopadl nejlépe cvičební tvar roznožka přes kozu, což může být způsobeno větší vnitřní motivací žáků. U většiny dětí vyvolal nekonečné nadšení a radost. Bez váhání se vždy děti rozběhly k nářaďovně a všichni pod taktovkou učitele, perfektně připravily vše potřebné k realizaci přeskoku. S tím spojuji i velmi dobré výsledky a celkově druhé místo.

Prvenství získal výše zmíněný kotoul, který většina žáků 5. tříd zvládá bez dopomoci učitele. Často dělaly více kotoulů za sebou, než bylo učitelem zadáno. Třetí místo podle obtížnosti obsadil kotoul vzad, ze kterého měly děti největší obavy a nechávaly se vést od svých učitelů.

H2 „Předpokládám, že děti z menších vesnických škol dosáhnou minimálně o 0,3 lepší průměrné známky z většiny hodnocených gymnastických dovedností, než děti z velkých měst.“

Výsledky všech dětí byly velmi vyrovnané, což nám potvrzuje i H2. Námi stanovený rozdíl se neukázal ani u jedné z dovedností a proto nemůžeme ani tuto hypotézu potvrdit. Nejblíže byly děti z vesnic u kotoulu vzad, kdy získaly průměrnou známku 2,36 a děti

z měst 2,63 a rozdíl mezi známkami byl 0,27. U ostatních hodnocených dovedností byly rozdíly u průměrných známek minimální. Což nás opět vede ke konstatování o vyrovnanosti obou hodnocených skupin.

H3 „Předpokládám, že všechny školy budou dostatečně vybaveny pro realizaci testování úrovně gymnastických dovedností."

Při ověřování této hypotézy jsme vycházeli z vlastních poznatků a zkušeností nasbíraných při samotném testování na všech vybraných školách. Na žádné z vybraných škol se nestalo, že děti nemohly předvádět dovednosti z důvodu špatného vybavení. Tuto hypotézu tak lze potvrdit. Všechny školy byly dostatečně vybaveny, nebo opatřeny jinými možnostmi pro realizaci testování gymnastických dovedností.

H4 „Předpokládám, že v procentuálním výpočtu bude větší počet dětí s viditelnou nadváhou v městských školách a úroveň provedení gymnastických dovedností dětí s nadváhou bude horší."

Poslední hypotéza byla stanovena z vlastního úsudku, kdy bylo jasné, že děti s viditelnou nadváhou celkově ovlivňují výsledky, protože mají problémy se zvládnutím dovedností. 10,34% dětí z městských škol, podle mého subjektivního hlediska trpělo viditelnou nadváhou. Tyto děti jsme si při testování a klasifikaci dovedností dávala ve svých poznámkách do kroužku, abych je jasně rozlišila od ostatních dětí. U dětí z vesnických škol bylo toto procento 6,58%. H4 můžeme tak potvrdit. Nejen, že procentuálně bylo více těchto dětí v městských školách, ale celkově tyto děti nezískaly lepší známku na hodnotících škálách, než byla trojka. Z čehož jasně vyplývá, že úroveň provedení byla horší.

6. Závěry

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjištění úrovně vybraných pohybových dovedností dětí 5. tříd a porovnání výsledků mezi školami na vesnicích a ve velkých městech. Vybráním gymnastických dovedností a jejich testováním se nám podařilo splnit hlavní cíl práce. Testování ukázalo, že oba zkoumané typy základních škol jsou velmi vyrovnané a rozdíly mezi nimi jsou minimální. Zdá se tedy, že možnosti pro děti jsou dnes srovnatelné jak ve městě, tak v malých obcích. Přičemž v dnešní době spousta rodičů děti vozí do větších měst, nejen kvůli vzdělání, ale také kvůli nabídce mimoškolních aktivit.

Z práce tedy jasně vyplývá, že v dnešní době nezáleží jen na talentu a vůli být jedním z nejlepších, spíše jde o možnosti a hodnoty, které nám přináší hlavně rodina, škola a všichni lidé kolem nás. Životní zkušenosti nás posunují dál a my nesmíme zapomínat na ty nejmenší, kterým naše zkušenosti můžou přinést v životě užitek. Žákům je potřeba vysvětlit, že cílem tělesné výchovy není důležité udělat z nich vrcholového sportovce, ale důležité je aby z toho co dělají při hodinách tělesné výchovy i mimo ně měli radost.

Résumé čtyř základních hypotéz, které byly stanoveny před samotným výzkumem.

Hypotézu 1 jsme nepotvrdili. Děti z vesnic nezískali více jedniček z kotoulu vzad. A z této dovednosti byly lépe ohodnoceny děti z měst. V ostatních dovednostech byly lepší děti z vesnic. I v procentuálním poměru získaných pětek, kdy ani u jedné dovednosti nedopadly hůře než děti z městských škol.

Hypotézu 2 jsme také nepotvrdili. Průměrnou známku měly děti z menších vesnických škol lepší z každé hodnocené dovednosti, ale u žádné nebyl rozdíl 0,3

Hypotézu 3 jsme potvrdili. Všechny školy byly dostatečně vybaveny a zařízeny pro testování gymnastických dovedností.

Hypotézu 4 jsme taktéž potvrdili. 10,34% dětí trpí viditelnou nadváhou ve městech, oproti 6,34% dětí z vesnických škol. Všechny tyto děti potom získaly průměrnou až podprůměrnou známku z úrovně provedení dovedností a tím ovlivnily celkové výsledky.

Závěry vyplývající z výzkumu.

1. Děti z vesnických škol prokázaly lepší úroveň provedení u většiny vybraných gymnastických dovedností.
2. U kotoulu vzad byly lepší děti z městských škol, kdy získaly celkově lepší známky, než děti z vesnických škol.
3. Nejtěžší cvičební tvar byl stoj na rukou a kotoul vzad, děti získaly z těchto dovedností nejhorší průměrné známky u obou typů škol.
4. Rozdíly mezi dětmi z městských a vesnických škol jsou minimální.
5. V žádné z vybraných škol nebyl problém s materiálním vybavením tělocvičen a testování se uskutečnilo bez větších obtíží.
6. Ve vybraných městských školách bylo určeno více dětí s manifestní nadváhou, tyto děti prokázaly horší úroveň gymnastických dovedností a tím zhoršily průměrné známky všech dětí.
7. Na základě prozkoumání školních vzdělávacích programů ZŠ Nejdek a ZŠ Toušeň byly objeveny rozdíly v zařazení vybraných dovedností do výukového programu.
8. Dle vzdělávacích programů byly stanoveny čtyři cvičební tvary, které byly určeny k výzkumu.

Přínosem této bakalářské práce pro budoucí učitele základních škol, spočívá v tom, že učitelé by si měli uvědomit, jak je při osvojování si pohybových dovedností dětmi důležitá jejich úloha. Že učitel hraje v tomto procesu jednu z nejdůležitějších rolí. Je velmi důležité nezapomínat, že nezáleží na tom, odkud žáci pocházejí, všichni by měli být vedeni k pravidelnému pohybovému režimu. Za účelem nejen osvojení si pohybových dovedností, ale také k radosti z pohybu a k celkové vyrovnanosti žáků.

7. Použitá literatura

ČELIKOVSKÝ, S. 1990. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu.* Praha : 3.vyd.. Praha, Státní, 1990. 288 s. ISBN 80- 04-23248-5.

ČELIKOVSKÝ, S. 1976. *Teorie pohybových schopností.* Praha : Karlova Univerzita, 1976.

DARWISH, A. M. (1987) Analýza funkce gymnastiky v pohybové přípravě studentů herectví na vysokých školách. Kandidátská disertační práce. Praha: UK FTVS

DOVALIL, J. a kolektiv. 2002. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha : Olympia , 2002. ISBN 80-7033-760-5.

HÁJKOVÁ, J. 1998. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy.* Praha : Karolinum, 1998.

CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M.,. 1970. *MLÁDEŽ a sport.* Praha : Olympia, 1970. 27-046-70.

KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. 2003. *Skáčeme , běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha, 2003. ISBN 80- 7178- 785- X.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. 2006. *Výchova ke zdraví.* Ustí nad Labem, 2006. ISBN 80-7044-768-0.

MĚKOTA, K. a NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v tělesné výchově.* Praha : SPN, 1983.

MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony.* Olomouc, 2007. ISBN 9788024417288.

PERIČ, T. a kolektiv. 2012. *Sportovní příprava dětí.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

PETLÁK, Erich. 1998. *Málotriedna škola.* Bratislava, 1998. ISBN 80-88796-71-7.

PRŮCHA, Jan. 2009. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru.* Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-567-7.

STEJSKAL, Václav. Použití statistických metod v tělovýchovné teorii a praxi. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 83 s.

TRNKOVÁ, K. 2008. *Obce s málotřídkou.* Brno, 2008. ISSN 1211-6971.

TRNKOVÁ, Kateřina. KNOTOVÁ, Dana. CHALOUPKOVÁ, Lucie. 2010. *Málotřídní školy v České republice.* Brno, 2010. ISBN 978-80-7315-204-8.

VALACH, Petr. 2008. Tvorba gymnastických pohybových dovedností v procesu motorického učení. *Disertační práce.* Brno : Masarykova universita, 2008.

Internetové zdroje

Deník.cz: Výzkum: Lidé na venkově nežijí zdravěji. [online]. [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://www.denik.cz/z_domova/zdravejsi_venkov_tema20090929.html.

Základní škola Nejdek: Dokumenty: ŠVP pro ZŠ 2011. [online]. [cit. 2013-05-10]. Dostupné z: http://www.zsnejnam.cz/wp-content/uploads/2012/10/svp-zs-2011.pdf

Základní škola a Mateřská škola Lázně Toušeň: Dokumenty: ŠVP. [online]. [cit. 2013-05-10]. Dostupné z: http://www.zstousen.estranky.cz/clanky/dokumenty/svp.html

Výzkumný ústav pedagogický v Praze (2013) Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/zakladni-vzdelavani

8. Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1: Charakteristika tělesné výchovy 1. stupně na vybraném vzorku škol.

Příloha 2: Tabulka hodnocení kotoulu

Příloha 3: Tabulka hodnocení kotoulu vzad

Příloha 4: Tabulka hodnocení stoj na rukou

Příloha 5: Tabulka hodnocení přeskoku

Příloha 6: Tabulka průměrných známek získaných z vybraných dovedností.

Příloha 7:Tabulka počtu dětí u obou typů škol s viditelnou nadváhou.

Příloha 8: Tabulka získaných známek dětí s viditelnou nadváhou.

Příloha 1 Charakteristika tělesné výchovy 1. stupně na vybraném vzorku škol.

ZŠ Nejdek

Tělesná výchova

1. stupeň - je realizována v 1. - 5. ročníku

- v každém ročníku jsou dvě 45ti minutové hodiny týdně

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

a) **činnosti ovlivňující zdraví** - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech.

b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti.

c) činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a

posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech Organizace - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění a relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.(zsnejnam.cz, 2009)

ZŠ Toušeň

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezeni

- je realizována v 1. - 5. ročníku

- v každém ročníku jsou dvě 45ti minutové hodiny týdně

- tělesna výchova se realizuje ve vzdělávacím oboru Člověk a zdraví

-vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy

Činnosti ovlivňující zdraví- význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, sily, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovednosti- pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičeni pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžovaní a brusleni, další pohybové činnosti.

Činnosti podporující pohybové učeni- komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chovaní, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měřeni a posuzovaní pohybových dovednosti, zdroje informaci o pohybových činnostech.

Organizace - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v dostatečně vybavené hale, na hřišti v areálu školy, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu, užívá sokolské a fotbalové hřiště, kde improvizuje atletické disciplíny.

V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí

ve vhodném sportovním oblečeni a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.(zstousen.estranky.cz)

Příloha 2 tabulka hodnocení kotoulu

Známky	Vesnice	Města	Vesnice v %	Města v %
1	25	24	32,89	27,59
2	27	30	35,53	34,48
3	20	24	26,32	27,59
4	4	9	5,26	10,34
5	0	0	0	0
celkem	76	87	100%	100%
Modus	2	2	-	-
Medián	2	2	-	-

Příloha 3 tabulka hodnocení kotoulu vzad

Známky	Vesnice	Města	Vesnice v %	Města v %
1	12	14	15,79	16,09
2	29	20	38,16	22,99
3	32	39	40,79	44,83
4	4	12	5,26	13,79
5	0	2	0	2,30
celkem	76	87	100%	100%
Modus	3	3	-	-
Medián	2	3	-	-

Příloha 4 tabulka hodnocení stoj na rukouo

Známky	Vesnice	Města	Vesnice v %	Města v %
1	15	17	19,74	19,54
2	14	14	18,42	19,09
3	40	43	52,63	49,42
4	5	8	6,58	9,20
5	2	5	2,63	5,75
celkem	76	87	100%	100%
Modus	3	3		
Medián	3	3		

Příloha 5 tabulka hodnocení přeskoku

Známky	Vesnice	Města	Vesnice v %	Města v %
1	21	24	27,63	27,59
2	24	19	31,58	34,48
3	29	39	38,16	27,59
4	2	5	2,63	5,75
5	0	0	0	0
celkem	76	87	100%	100%
Modus	3	3	-	-
Medián	2	3	-	-

Příloha 6: Tabulka průměrných známek získaných z vybraných dovedností.

Dovednosti	Průměrná známka děti vesnice	Průměrná známka děti města
Kotoul vpřed	2,04	2,21
Kotoul vzad	2,36	2,63
Stoj na rukou	2,54	2,66
Přeskok	2,16	2,29

Příloha 7:Tabulka počtu dětí u obou typů škol s viditelnou nadváhou.

	Vesnice	město
Celkem dětí	76	87
Dětí s nadváhou	5	9
Celkem v %	6,58	10,34

Příloha 8: Tabulka získaných známek dětí s viditelnou nadváhou.

Známky	Kotoul	Kotoul vzad	Stoj na rukou	přeskok
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	1	0	0	7
4	13	12	7	7
5	0	2	7	0
celkem	14	14	14	14