

Využití gymnastických cvičení na 1. stupni ZŠ

Nikola Kouřilová

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Nikola Kouřilová
Osobní číslo:	H20846
Studijní program:	M0113A300009 Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Využití gymnastických cvičení na 1. stupni ZŠ

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se gymnastických cvičení na 1. stupni ZŠ.
Vymezení teoretických východisek zaměřených na gymnastiku ve školní tělesné výchově na 1. stupni ZŠ.
Příprava metodologie empirické části, stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek.
Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníků pro učitele 1. stupně ZŠ.
Zpracování a vyhodnocení dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a formulace závěru výzkumu.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

Dvořáková, H., & Engelhalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Karolinum.
Hájková, J. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Univerzita Karlova.
Schlegel, E., & Dunn, C. (2018). *The gymnastics book*. American: Firefly books.
Skopová, M., & Zítka, M. (2022). *Základní gymnastika*. Karolinum.
Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá využitím gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Cílem práce je zjistit, jakým způsobem jsou gymnastická cvičení zařazována do školní výuky. Práce se opírá o teoretická východiska týkající se gymnastiky, motorického vývoje, tělesné výchovy a determinanty, která ovlivňují celkový proces výuky. Praktická část využívá kvantitativní design, přičemž hlavním nástrojem sběru dat je dotazníkové šetření zaměřené na učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Výzkum se soustředí na zařazování gymnastiky do výuky, její frekvenci a vnímané přínosy i překážky při její realizaci. Výsledky ukazují, že gymnastika pozitivně ovlivňuje celkový pohybový rozvoj dětí. Její využití ve školní praxi je však často omezeno nedostatečnými prostorovými a materiálními podmínkami škol.

Klíčová slova: gymnastika, psychomotorický vývoj, motorika, motoricko-funkční příprava, tělesná výchova, 1. stupeň základní školy

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the use of gymnastic exercises in physical education classes at the first level of primary school. The aim of the thesis is to determine how gymnastic exercises are included in school teaching. The thesis is based on theoretical foundations regarding gymnastics, motor development, physical education and determinants that influence the overall teaching process. The practical part uses a quantitative design, with the main data collection tool being a questionnaire survey aimed at physical education teachers at the first level of primary school. The research focuses on the inclusion of gymnastics in teaching, its frequency and perceived benefits and obstacles in its implementation. The results show that gymnastics positively influences the overall physical development of children. However, its use in school practice is often limited by insufficient spatial and material conditions of schools.

Keywords: gymnastics, psychomotor development, motor skills, motor-functional preparation, physical education, 1st grade of elementary school

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce panu PhDr. Antonínu Zderčíkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, vstřícnost a trpělivost, které mi poskytoval po celou dobu zpracovávání práce. Jeho zkušenosti a podnětné připomínky výrazně přispěly ke zkvalitnění mého výzkumu i samotného textu práce.

Mé poděkování patří také všem učitelům ze základních škol, kteří se ochotně a s porozuměním zapojili do mého výzkumného šetření. Jejich vstřícnost a ochota sdílet své zkušenosti byly pro tuto práci nepostradatelné a velmi si jejich přístupu vážím.

Poděkování patří také mé rodině a blízkým za podporu, povzbuzení a trpělivost během celého studia i při psaní této práce.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 GYMNASTIKA	13
1.1 HISTORIE A VÝVOJ GYMNASTIKY	15
1.3 MOTORICKO – FUNKČNÍ PŘÍPRAVA	20
2 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE NA 1. STUPNI ZŠ	25
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	25
2.2 TĚLESNÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ NA 1. STUPNI ZŠ	26
3 GYMNASTIKA VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ NA 1. STUPNI ZŠ.....	28
3.1 ZAŘAZENÍ GYMNASTIKY DO VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	28
3.2 DETERMINANTY VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	38
4 EMPIRICKÁ ČÁST.....	39
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR	40
4.3 METODA SBĚRU DAT	40
4.4 VÝZKUMNÁ METODA	41
4.5 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT	42
5 VÝSLEDKY	43
5.1 VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	43
5.2 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ	69
6 DISKUSE VÝZKUMU	70
ZÁVĚR	76
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	79
SEZNAM OBRÁZKŮ	84
SEZNAM GRAFŮ	85
SEZNAM TABULEK.....	86
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	87
SEZNAM PŘÍLOH.....	88

ÚVOD

Pohyb je jednou ze základních lidských potřeb a hraje klíčovou roli nejen ve fyzickém, ale i psychickém a sociálním vývoji člověka. Zvláštní význam má v období dětství, kdy ovlivňuje nejen celkovou tělesnou zdatnost, ale také kognitivní schopnosti, koncentraci, emoční stabilitu a sociální interakce. Jednou z nejkompexnějších pohybových aktivit, která rozvíjí široké spektrum motorických dovedností, je gymnastika. Tento sport se vyznačuje důrazem na sílu, flexibilitu, koordinaci, rovnováhu a správné držení těla. Gymnastická cvičení jsou součástí výuky tělesné výchovy na základních školách, avšak jejich reálné využití v praxi se může lišit v závislosti na mnoha faktorech, jako jsou materiální podmínky školy, přístup učitelů či jejich odborné znalosti v této oblasti.

Téma této práce mě oslovilo nejen z odborného hlediska, ale také z osobních důvodů. Sama jsem se v minulosti gymnastice aktivně věnovala a dodnes patří mezi mé oblíbené pohybové aktivity. Osobní zkušenost mi umožnila nahlédnout na gymnastiku nejen jako na sport, ale také jako na efektivní nástroj pro rozvoj pohybových schopností. Osobní vztah k tématu mi byl inspirací při zpracování práce a snaze porozumět současné praxi v oblasti zařazování gymnastických cvičení do výuky. Cílem této práce je zjistit, jakým způsobem jsou gymnastická cvičení zařazována do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, jaké přínosy mají pro psychomotorický vývoj dětí a jaké překážky brání jejich efektivnímu začlenění do vzdělávacího procesu.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí – teoretické a praktické. Teoretická část se věnuje několika klíčovým oblastem souvisejícím s tématem. Nejprve představuje gymnastiku jako pohybovou aktivitu, dále se zaměřuje na psychomotorický vývoj dětí mladšího školního věku a na význam pohybových aktivit pro jejich zdraví, tělesnou zdatnost a celkový rozvoj. Poslední kapitola teoretické části se věnuje determinantům, které ovlivňují realizaci gymnastických cvičení ve výuce. Praktická část práce vychází z kvantitativního výzkumu provedeného formou dotazníkového šetření mezi učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základních škol ve Zlínském kraji. Cílem bylo zjistit, jak často a v jaké formě jsou gymnastická cvičení do výuky zařazována, jaké prvky jsou nejčastěji využívány a jaké překážky učitelé vnímají při jejich realizaci.

Zjištěné poznatky mohou přispět k hlubšímu pochopení aktuální situace a sloužit jako východisko pro návrhy, jak efektivněji začlenit gymnastiku do výuky tělesné výchovy v podmínkách českých základních škol.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 GYMNASTIKA

Gymnastika je jednou z nejkomplexnějších forem pohybové aktivity, která spojuje prvky síly, flexibility, koordinace a estetického projevu. Její rozmanitost ji činí významnou nejen ve sportovní oblasti, ale také v rámci školní tělesné výchovy a rekreačních pohybových aktivit. Gymnastika je často vnímána jako základní sport, který přispívá k rozvoji motorických dovedností a pohybové kultury jedince. Díky své všestrannosti a širokému spektru cviků se stala jedním z klíčových prvků tělesné výchovy a sportovní přípravy (Skopová & Zítka, 2022). Tato sportovní disciplína se vyznačuje specifickými prvky, které ji odlišují od jiných sportovních disciplín. Její hlavní charakteristikou je důraz na preciznost provedení pohybu, harmonii těla a kontrolu nad jednotlivými cviky. Gymnastické prvky vyžadují soustředěnost, správné držení těla, vytrvalost a sílu, což ji činí náročnou, ale zároveň velmi efektivní pohybovou aktivitou (Schlegel & Dunn, 2018).

Gymnastika zahrnuje jak cvičení prováděná na nářadí (například hrazda, bradla, kladina nebo kruhy), tak i cvičení bez náčiní, která mohou zahrnovat akrobatické prvky, balanční cviky či koordináční cvičení. Kromě toho existují i varianty gymnastiky, které využívají specifická náčiní, jako jsou stuha, obruč nebo míč. Každá z těchto forem gymnastiky má své specifické požadavky na techniku a provedení, avšak všechny spojuje důraz na preciznost a estetiku pohybu (Novotná, 2003).

Gymnastika hraje zásadní roli ve fyzickém rozvoji člověka, zejména v dětském věku. Pravidelná gymnastická cvičení vedou k posílení svalstva, zlepšení flexibility a celkové koordinace pohybů. Významným přínosem gymnastiky je také podpora správného držení těla, což je důležité pro prevenci různých pohybových a zdravotních problémů, jako jsou například bolesti zad nebo špatné pohybové návyky (Werner et al., 2012). Psychologický význam gymnastiky je rovněž nezanedbatelný. Pravidelná pohybová aktivita tohoto druhu přispívá k rozvoji koncentrace, disciplíny a sebevědomí. Gymnastika učí cvičence překonávat překážky, vytrvat při náročných pohybových prvcích a zlepšovat se ve svých dovednostech. Cvičení rovněž snižuje stres, zvyšuje psychickou odolnost a podporuje pozitivní vnímání vlastního těla (Potop et al., 2018).

Gymnastika využívá širokou škálu pohybových prostředků, které lze rozdělit na základní cvičení, speciální cvičení a akrobatické prvky. Mezi základní gymnastické prostředky patří nácvik správného držení těla, realizace různých druhů kroků, skoků a přemetů, udržování statické i dynamické rovnováhy nebo cvičení zaměřená na pružnost a

obratnost (Novotná et al., 2013). Speciální gymnastické prostředky zahrnují technická cvičení bez náčiní, s náčiním (např. švihadlo, stuha, obruč) nebo cvičení na nářadí. Akrobatické prvky, jako jsou přemety, salta nebo stojky, patří mezi náročnější součásti gymnastiky a vyžadují důkladnou přípravu, správnou techniku a dostatečnou fyzickou zdatnost (Schlegel & Dunn, 2018). V rámci tělesné výchovy na školách je gymnastika často zaměřena na základní pohybové dovednosti, které napomáhají k celkovému rozvoji pohybové kultury dětí. Výuka gymnastiky probíhá postupně, od jednodušších prvků ke složitějším cvikům, přičemž se klade důraz na bezpečnost, správnou techniku a radost z pohybu.

Gymnastika je nejen sportovní disciplínou, ale také významným prvkem zdravého životního stylu. Její pravidelné provozování přispívá ke zlepšení celkové kondice, zvýšení pohybové gramotnosti a udržení fyzické zdatnosti i v pozdějším věku. Kromě fyzických benefitů má gymnastika také pozitivní vliv na psychiku – pomáhá odbourávat stres a podporuje duševní pohodu (Křištofič, 2009). Podle Skopové & Zítka (2022) gymnastika představuje otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových aktivit, jejichž cílem je celkový pohybový rozvoj jedince, udržení a zlepšení zdravotního stavu a kultivace pohybového projevu. Tento systém lze aplikovat nejen ve sportovním prostředí, ale i v rámci školní výuky nebo volnočasových aktivit. Novotná et al. (2013, s. 25) definuje gymnastiku jako „systém uvědoměle prováděných pohybových činností, které mají za cíl ovlivňovat stav hybného systému, úroveň tělesné zdatnosti a pohybový projev jedince.“ Rudd et al. (2017) ve svém pojetí popisují gymnastiku jako soubor uspořádaných pohybových aktivit, jejichž cílem je zvýšení svalové a funkční zdatnosti, kultivace pohybového projevu a celkové zlepšení motorických schopností. Mezi hlavní charakteristiky gymnastických cvičení patří vědomé vedení pohybu v prostoru, preciznost provedení a rozvoj specifických dovedností, které mohou být využitelné i v jiných sportech.

Novotná et al. (2013, s. 25) gymnastiku popisují jako „otevřený systém uvědoměle prováděných pohybových činností, které mají za cíl ovlivňovat stav hybného systému, úroveň tělesné zdatnosti a pohybový projev jedince.“ Podobně i Yuwono a kol. (2020, s. 13) poukazují na komplexní povahu gymnastiky: „nepovažujeme ji pouze za systém tělesné výchovy či souhrn cvičení, ale za fenomén, jenž může formovat životní styl jednotlivce, naplňovat jeho potřeby a zároveň je utvářen požadavky společnosti na lidskou zdatnost a výkonnost.“

Gymnastické disciplíny se neustále vyvíjejí, jak potvrzují i Potop et al. (2018), kteří gymnastiku definují jako systém uspořádaných pohybových činností zaměřených na rozvoj svalové síly, koordinace a celkového pohybového projevu. K tradičním formám gymnastiky se v současnosti přidávají moderní disciplíny, jako je sportovní aerobik, moderní gymnastika, sportovní akrobacie nebo skoky na trampolíně. Všechny tyto formy kladou důraz nejen na technické a precizní provedení pohybových prvků, ale také na estetickou složku výkonu, která významně ovlivňuje celkové působení sestavy (Skopová & Zítka, 2022).

1.1 Historie a vývoj gymnastiky

V této podkapitole se věnujeme historii a vývoji gymnastiky, kdy její počátky sahají až do starosvětského Řecka. Podíváme se, jak se gymnastika vyvíjela, ale je důležité zmínit, že gymnastika se neustále vyvíjí. Každé uvedené historické období bylo ovlivněno mnoha politickými, kulturními a ekonomickými změnami (Kilijanek & Sanchez, 2020).

Starověk

S termínem gymnastika se setkáváme již ve starověku. Pochází ze starořeckého slova *gymnasien* (z *gymnos* – nahý, tedy „cvičit nahý“) a slova *gymnastes*, kterým se označoval člověk zabývající se vědou o tělesných cvičeních. Za první ucelený systém tělesné výchovy lze považovat systém vzniklý ve starověké Číně, kde byl pohyb zaměřen především na osobní hygienu a upevnění zdraví. Další starověké civilizace rozvíjely tělesnou výchovu podle svých kulturních a filozofických hodnot. V Japonsku se jednalo o systém se zaměřením na sebeobranu, v Indii o systém harmonický, propojující tělesnou přípravu s duchovními a filozofickými aspekty (např. jóga). V Egyptě měla tělesná výchova charakter bojové přípravy s náboženským kontextem a v Mezopotámii dominovalo vojenské zaměření (Grexa & Strachová, 2011). Rozvoj gymnastiky jako specifického systému tělesných cvičení však probíhal především ve starověkém Řecku a Římě. Ve starověkém Řecku byla gymnastika chápána jako prostředek k dosažení ideálu tzv. *kalokagathie* (*kalos* = krásný, *agathos* = dobrý, ušlechtilý), tedy harmonického souladu těla a ducha. Tělesná cvičení byla součástí výchovy mládeže a hrála významnou roli v životě společnosti. Naopak ve starověkém Římě sloužila tělesná výchova primárně k vojenskému výcviku. (Sommer, 2003).

Středověk

Ve středověku došlo vlivem nástupu a šíření křesťanství k útlumu rozvoje tělesné kultury. Církev se stavěla proti antickému ideálu člověka, odmítala tělesnost, lidskou nahotu i fyzickou lásku. Výjimku tvořila pouze tělesná příprava bojovníků, která byla považována za užitečnou pro obranu víry (Nováček et al., 2001). Přestože byla tělesná výchova v tomto období celkově potlačována, nelze opomenout existenci potulných akrobatů, kteří představovali jakousi formu udržování pohybových aktivit a akrobatických dovedností mimo oficiální školní nebo církevní rámec. Tito kočovní umělci vystupovali na trzích, slavnostech i v královských dvorech a jejich vystoupení často obsahovala prvky, které lze vnímat jako předchůdce dnešních gymnastických disciplín (Kössl et al., 2023). Obrat nastává až s příchodem renesance a humanismu. Významní myslitelé a pedagogové této doby, jako například Thomas More (ve svém díle *Utopia* doporučoval výchovu mládeže prostřednictvím plavání, běhu a her), Erasmus Rotterdamský (zdůrazňoval význam her pro formování charakteru dětí) či Martin Luther (zastával kladný postoj k tělesné výchově), začali znovu prosazovat pohyb jako důležitou součást výchovy a vzdělávání (Grexa & Strachová, 2011).

Humanismus a osvícenství

V tomto průlomovém historickém období se znovu probudila láska ke zdravému způsobu života. Byla zde harmonická výchova, ve které měla své místo pravidelná tělesná výchova. Tyto myšlenky prezentovali ve svých dílech významní představitelé této doby (Kössl et al., 2023). Vrcholem tohoto období jsou díla J. A. Komenského, kdy tvrdil, že tělesné zdraví má být považované za hlavní podmínku úspěšné školní výchovy. Doporučoval, aby lidé pečovali o zdraví velmi vydatnou stravou, tělesným cvičením a hrami, a aby lidé chodili pravidelně do přírody. U tohoto významného autora se poprvé setkáváme s požadavkem zařazení tělesné výchovy jako předmětu povinné školní docházky. J. A. Komenský své názory o potřebě tělesných cvičení psal ve svých publikacích, jako je například *Informatorium školy mateřské*, *Velká didaktika*, *Orbis pictus* nebo *Škola hrou* (Nováček et al., 2001). K dalším významným humanistům patří John Locke, J. J. Rousseau. Tito humanisté zdůrazňovali, že každé dítě potřebuje tělesná cvičení a pohyb na zdravém vzduchu. Obrovský vliv na vznik novodobého tělocviku, jako je například sportovní gymnastika má myšlenkový proud, který vznikl v Německu a nazývá se *filantropismus*. Významný filantropista Johann Christian Guths – Muths je považován za zakladatele novodobé tělesné výchovy a tvůrce moderního pojetí tělesné výchovy

mládeže. Vytvořil ucelenou gymnastickou soustavu, která ovlivnila celkový vývoj školní tělesné výchovy (Sommer, 2003).

Nyní si krátce představíme čtyři nejvýznamnějšími gymnastické systémy, které vznikly na přelomu 18. a 19. století. Tyto systémy vznikly vlivem různých rozdílných geografických, hospodářských nebo společensko – politických podmínek (Yuwono et al., 2020).

Kilijanek & Sanchez (2020) tvrdí že „gymnastické systémy jsou uspořádání gymnastických cvičení podle určitého principu se specifickým cílem působení cvičení.“

V anglickém systému byl nejvýznamnějším propagátorem pedagog Thomas Arnold a ten zdůrazňoval význam sportu a her pro rozvoj fyzických sil. Vytvářely se zde první sportovní disciplíny a sportovní hry - atletika, dostihy nebo tenis (Sommer, 2003) V německém systému položil základy dnešní gymnastiky Friedrich Ludwig Jahn. Snažil se najít cestu, jak dosáhnout tělesné zdatnosti, která je potřebná k vojenské připravenosti. Později zavedl do praxe cvičení na hrazdě, bradlech a koni na šír. Později tak přidával cvičení umělá, která byla prováděna na nově vznikajících tělocvičném nářadí (Kos, 1990). Tento systém měl i mnoho odpůrců mezi hlavního odpůrce patřil Hugo Rothstein, který kritizoval jeho anatomickou a fyziologickou nevyváženost, protože na jednotlivých nářadích je přetěžování hlavně horních končetin na úkor dolních končetin (Nováček et al., 2001)

Ve švédském systému je na rozdíl od německého tělocviku, důležitým znakem zdravotní zaměření. Za zakladatele švédského systému je považován Per Henrik Ling. Vycházel hlavně ze stavby lidského těla a zákonitostí jeho životních funkcí. Kladl důraz na jednoduché cviky a důslednost. Jednotlivá nářadí a náčiní využíval tehdy, když potřeboval provedení daného cviku usnadnit nebo naopak účinek cviku zesílit (Sommer, 2003). Později jeho syn obohatil švédskou gymnastiku o celou řadu nových cviků, které jsou vhodné pro děti (hlavně rytmické pohyby). Tuto soustavu cviku seskládal podle jednotlivých věkových stupňů. Stanovil tako pevné zásady schématu tělocvičné hodiny, které se neustále opakovaly, a tím pádem se cvičení stalo jednotvárné (Kössl et al., 2023). V roce 1862 vzniká sokolský systém v Praze jako Tělocvičná jednota Pražská. Za zakladatele sokolského hnutí je považován Miroslav Tyrš, který vycházel z německého systému. Za hlavní Tyršovo dílo je považován spis „*Základové tělocviku*“, které vyšlo v roce 1873 a tento spis obsahuje promyšlený tělocvičný systém a výstižné názvosloví. Sokolský systém tedy obsahoval cviky z nářadové gymnastiky, úpolových sportů a dalších

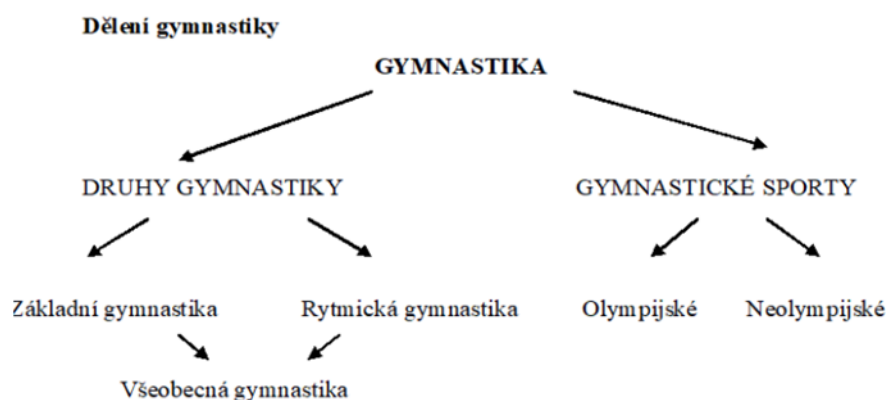
cvičení, kde byl kladen důraz hlavně na estetický projev jedince (Grexa, & Strachová, 2011).

Současnost

Rozvoj vědy a techniky se projevil i na současném pojetí gymnastiky. Neustálý vývoj a vznik nových náradí/náčíní a i vzniku nových gymnastických odvětvích vybízí tak sportovce ke stále lepším a obtížnějším sportovním výkonům. V dnešní době je velmi oblíbené odvětví fitness, kde vznikají nová odvětví, která se specializují na různé druhy gymnastiky a pohybové aktivity s gymnastickým obsahem (Grexa, & Strachová, 2011). Pod pojmem nová odvětví si můžeme představit například sportovní aerobik, zumbu, akrobatický rock and roll nebo jumping. Tím pádem není gymnastika chápána pouze jako soubor cviků z obsahu sportovní gymnastiky, ale jako otevřený tělovýchovný systém, který může ovlivnit životní styl jedince, zvyšovat jeho zdatnost a výkonnost nebo uspokojovat jedinci potřeby (Kössl et al., 2023).

1.2 Dělení gymnastiky

Existuje mnoho dělení gymnastiky, ale pro naše použití budeme používat dělení podle Hájkové (1998), která rozdělovala gymnastiku na druhy a na gymnastické sporty (Hájková, 1998).



Obrázek 1. Dělení gymnastiky (Hájková, 1998)

Základní gymnastika zahrnuje pestrou škálu cviků zaměřených především na rozvoj flexibility, koordinace, síly a celkové pohybové kontroly. Slouží jako východisko pro osvojování dalších pohybových dovedností a významně přispívá ke zdraví a správnému

pohybovému vývoji jedince. Ve školní tělesné výchově hraje klíčovou roli, neboť se soustředí na podporu zdravotně orientované zdatnosti žáků (Yuwono et al., 2020).

V rámci školní tělesné výchovy na 1. stupni základních škol se základní gymnastika realizuje prostřednictvím různých forem cvičení. Patří mezi ně cvičení bez náčiní, která lze provádět individuálně, ve dvojicích nebo ve skupinách, a cvičení s náčiním, při nichž se využívají pomůcky jako švihadla, míče či obruče, přičemž konkrétní vybavení se odvíjí od materiálního zázemí školy. Další kategorií jsou cvičení na nářadí, která zahrnují balanční a koordinační aktivity na lavičkách, kladinách, hrazdách, kruzích či trampolíně. Tato cvičení napomáhají rozvoji rovnováhy, pohybové kontroly a celkové motoriky (Skopová & Zítko, 2022). Základní gymnastika přináší řadu benefitů nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Podporuje zdravý pohybový vývoj, přispívá k posílení svalového aparátu a kloubní flexibility a současně napomáhá prevenci svalových dysbalancí a vadného držení těla. Kromě toho se podílí na psychické pohodě cvičenců, neboť pravidelná pohybová aktivita přispívá ke snížení stresu a zvyšuje celkovou vitalitu (Novotná et al., 2013).

Rytmická gymnastika představuje specifickou formu gymnastických cvičení, která propojuje pohyb s hudbou a estetickým výrazem. Tento druh gymnastiky klade důraz na ladnost, rytmus, koordinaci a precizní technické provedení jednotlivých prvků (Werner et al., 2012). Jedním z hlavních rysů rytmičké gymnastiky je využívání hudebního doprovodu, který podporuje estetický dojem a umožňuje plynulé propojení jednotlivých pohybů do ucelených sestav. Cvičení jsou často prováděna s náčiním, mezi které patří stuha, obruč, míč, kužele a švihadlo. Kromě individuálních sestav se v rytmičké gymnastice uplatňují také týmová vystoupení, která rozvíjejí synchronizaci a spolupráci mezi cvičenci (Handayani, 2019). Rytmická gymnastika bývá označována jako jedna z nejpropracovanějších metod hudebně-pohybové výchovy. Její přínos spočívá nejen v rozvoji pohybových schopností, ale také v podpoře estetického cítění a kultivaci pohybového projevu (Skopová & Zítko, 2022).

Další formou gymnastiky, která se významně uplatňuje v pohybové přípravě, je všeobecná gymnastika. Ta zahrnuje široké spektrum aktivit zaměřených na komplexní rozvoj tělesné zdatnosti, vytrvalosti, koordinace a síly. Jejím hlavním cílem je vytvoření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám a podpora celoživotního zájmu o sport (Werner et al., 2012). Významným mezníkem v oblasti všeobecné gymnastiky jsou Světové gymnastařady, které se konají jednou za čtyři roky pod záštitou Mezinárodní gymnastické federace (FIG – Fédération Internationale de Gymnastique). Tato organizace, jejíž historie

sahá až do roku 1881, sehrává klíčovou roli ve vývoji a popularizaci gymnastických sportů na mezinárodní úrovni (Dallas et al., 2016) .

Gymnastické disciplíny lze rozdělit na olympijské a neolympijské sporty. Olympijská gymnastika zahrnuje sportovní gymnastiku mužů a žen, moderní gymnastiku a skoky na trampolíně. Sportovní gymnastika mužů se skládá ze šestiboje, který zahrnuje disciplíny jako prostná, kůň na šíř, kruhy, přeskok, bradla a hrazda. Ženská sportovní gymnastika je naopak tvořena čtyřbojem, jenž zahrnuje prostná, přeskok, bradla a kladinu (Křištofič, 2008). Moderní gymnastika, která se na olympijských hrách objevila poprvé v roce 1984, je určená primárně ženám a kombinuje prvky tance, akrobacie a práce s náčiním, jako jsou stuha, obruč, míč, kužele nebo švihadlo. Skoky na trampolíně se staly součástí olympijských her až v roce 2000. Soutěžní sestava v této disciplíně musí obsahovat deset prvků prováděných v přesně stanoveném pořadí, přičemž sportovci mohou zavodit individuálně nebo ve dvojicích ve formě synchronního skákání (Novotná, 2003).

Mezi neolympijské gymnastické disciplíny patří sportovní aerobik, akrobatická gymnastika, TeamGym, estetická skupinová gymnastika nebo akrobatický rokenrol. Tyto sporty kladou důraz na dynamiku pohybu, estetiku provedení a synchronizaci týmových sestav (Skopová & Zítka, 2022).

1.3 Motoricko – funkční příprava

Motoricko-funkční příprava představuje klíčový prvek při osvojování nových gymnastických dovedností a je nedílnou součástí hodin tělesné výchovy. Zajišťuje systematický rozvoj pohybových schopností, které umožňují efektivní zvládnutí jednotlivých gymnastických prvků (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Podle Goddarda (2012, s. 40) lze motoriku definovat jako „soubor všech pohybů a projevů těla člověka, ale také soubor tělesných pohybů člověka vykonávaných díky vzpřímení těla“. Motorické schopnosti tvoří základní předpoklady pro realizaci pohybových aktivit. Jejich rozvoj ovlivňuje řada faktorů, včetně úrovně pohybové aktivity v dětství, dospívání i dospělosti. Zatímco v dětském věku lze motorické schopnosti výrazně ovlivnit, v dospělosti je jejich rozvoj již omezenější (Schmidt & Lee, 2020). Motorické schopnosti a dovednosti jsou vzájemně propojené. Motorické schopnosti lze chápat jako předpoklady pro osvojení dovedností – čím více dovedností si jedinec osvojí, tím více rozvíjí své schopnosti. Zatímco dovednosti lze získat v poměrně krátkém čase, rozvoj motorických schopností je dlouhodobý proces (Zvonař & Duvač, 2011, s. 75–77).

Hlavním cílem motoricko-funkční přípravy je komplexní rozvoj pohybových schopností a dosažení potřebné úrovně pohybových funkcí, které umožňují zvládnutí technicky náročných gymnastických prvků (Pilewska et al., 2015). Hájková (2020) uvádí, že tato příprava představuje základ pro vytvoření správných technických návyků, které lze následně přenést do konkrétních pohybových dovedností. Mezi základní složky motoricko-funkční přípravy patří zpevňovací příprava, která se zaměřuje na posílení svalového korzetu a stabilizaci těla při provádění gymnastických prvků. Dále podporová příprava, jež souvisí s posilováním horních končetin a schopností udržet oporu o paže. Rotační příprava rozvíjí schopnost ovládat pohyb těla v rotačních osách, zatímco odrazová příprava se zaměřuje na zdokonalení dynamiky odrazů a výbušné síly dolních končetin. Neméně důležitá je doskoková příprava, která zahrnuje nácvik správného dopadu s ohledem na bezpečnost a ochranu pohybového aparátu (Hájková, 2020). Krištofič (2008) k těmto složkám přidává další čtyři oblasti motoricko-funkční přípravy. Rovnovážná příprava se zaměřuje na rozvoj stability a schopnosti udržet rovnováhu při statických i dynamických prvcích. Pohyblivostní příprava je důležitá pro zlepšení rozsahu pohybu v kloubech a celkovou flexibilitu. Visová příprava zahrnuje posílení svalových skupin zapojených do cvičení na hrazdě, kruzích nebo žebřinách. Poslední složkou je reakční příprava, která podporuje rychlost reakce na podněty během provádění gymnastických prvků. Každá z těchto složek přispívá k rozvoji komplexních pohybových dovedností, jež jsou nezbytné pro úspěšné zvládnutí gymnastických cvičení (Petrušič, 2024).

V kontextu tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se však využívají především následující složky motoricko-funkční přípravy: zpevňovací, odrazová, rotační, podporová, balanční a koordinační příprava (Rychtecký & Fialová, 2004). Tyto oblasti se zaměřují na základní pohybové dovednosti, které jsou nezbytné pro zvládnutí gymnastických cvičení odpovídajících věkové úrovni žáků.

Zpevňovací příprava

Krištofič popisuje (2008, s. 99) zpevňovací přípravu jako „soubor cvičení, která jsou zaměřená na zvýšení schopnosti zpevněného držení těla s důrazem na odstranění souhybů mezi segmenty hlavy, trupu a dolních končetin.“ Zpevnění těla je vědomé ovládání celého těla v různých polohách nebo pohybech. Když se pracuje se zpevněným tělem i jeho jednotlivými částmi těla, tak je to rychlejší a přesnější. Je důležité, aby učitel dodržoval cvičení s výdrží v čase od 5 – 10 sekund (Cinar et al., 2023). Cílem je rozvoj schopnosti u jedince udržet v každém okamžiku gymnastického pohybu zpevněný trup, propnuté horní a

dolní končetiny a propnuté špičky. Zpevněné držení těla tak, cvičení působí lehce, elegantně a výrazně podporuje správné technické provedení (Hájková, 2020)

Příklady cvičení zpevňovací přípravy pro žáky 1. stupně základní školy (Dvořáková & Engelthalerová, 2017)

- „Prkno“ – leh na zádech, kdy je maximálně zpevnění všech svalů
- Vzpor klečmo – můžeme upažit paží, nebo zanožit jednu nohu, nebo kombinace
- Gymnastické válení sudů – paže ve vzpažení, nohy u sebe (těžší varianta dát míč mezi nohy)
- Leh na lavičce – položit paty zepředu na lavičku a zvednout boky od země (těžší varianta žebřiny)
- Výdrž ve vzporu klečmo

Odrázová příprava

Křištofič (2008) definuje odrazovou přípravu, jako soubor cvičení, které jsou zaměřené na rozvoj techniky a explozivní síly odrazu a soubor cvičení na rozvoj dopadu (doskoku) z různých výšek, poloh a pohybů. Cílem této přípravy je, aby žák správně a bezpečně prováděl odraz, a měl tak dostatečnou sílu dolních končetin, a nakonec zvládl bezpečný doskok. Učitel musí znát správnou techniku odrazu, která začíná pohybem těžiště dolů, a poté vzhůru. Následně dochází k dopnutí dolních končetin a tělo se tak dostává do tzv. letové fáze. Doskok jde přes výpon, na celé chodidlo, až do podřepu. Gymnastika je známá tím, že potřebuje mít kvalitní techniku odrazu, a poté doskoku, a díky této kvalitní přípravě zvyšuje bezpečnost cvičení gymnastiky v hodinách tělesné výchovy (Cinar et al., 2023).

Příklady cvičení odrazové přípravy pro žáky 1. stupně základní školy (Dvořáková & Engelthalerová, 2017)

- Atletická abeceda (lifting, skipping, odpichy)
- Přeskoky různě velkých překážek, přeskoky přes švihadlo
- Doskoky z vyšší podložky (lavičky nebo různě vysoké švédské bedny)
- Opakované poskoky snožmo přes překážky (díly švédské bedny nebo lavičky) nebo opakované poskoky odrazem i doskokem snožmo nebo jednož

Podporová příprava

Hájková (2020, s. 58) definuje tuto přípravu jako „soubor cvičení s cílem funkční přípravy svalových skupin, které zajišťují podporu a vzpor v obtížných polohách nebo pohybech.“ Úkolem podporové přípravy je vytvoření předpokladů pro všechny pohybové činnosti, které jsou prováděné podporem, vzporem, klikem nebo smíšenými podpory (Hájková, 2020). Tato příprava velmi úzce souvisí se zpevňovací přípravou. Učitel by si měl uvědomit, že zvolená cvičení by měla být prováděna u mladších žáků hlavně za podpory druhého žáka, protože žáci nemají dokončenou osifikaci zápěstí (Schmidt & Lee, 2020).

Příklady cvičení podporové přípravy pro žáky 1. stupně základní školy
(Dvořáková & Engelthalerová, 2017)

- Chůze ve dvojicích ve vzporu ležmo (tzv. trakař)
- Přeskoky lavičky ve vzporu
- Šplh na laně nebo tyči patří mezi všeobecně rozvíjející cvičení
- Houpání na hrazdě či kruzích

Rotační příprava

Rotační příprava se zaměřuje na zlepšení schopností provádět rotace těla, proto tato příprava je klíčová v gymnastických disciplínách. Jednotlivá cvičení se soustředí hlavně na posílení svalů trupu, zlepšení rovnováhy, koordinace a flexibility (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Cílem je naučit žáky, aby dokázali vnímat své tělo v prostoru a uměli se dobře orientovat v prostoru. Jako podporová příprava, tak i rotační má velmi blízkou vazbu ke zpevňovací přípravě. Dalším důležitým cílem je zefektivnit pohyby, zvýšit stabilitu a snížit riziko zranění při rotujících pohybech (Skopová & Zítka, 2013). Nezbytnou součástí rotační přípravy jsou testy laterality, kdy u těchto testů zjišťujeme, která strana otáčení je pro cvičence dominantní (Hájková, 2020).

Příklady cvičení rotační přípravy pro žáky 1. stupně základní školy
(Dvořáková & Engelthalerová, 2017)

- Chůze a běh po čáře s obraty
- Válání sudů, „kolébka“
- Opakované kotoulové řady

Balanční příprava

Tato příprava pomáhá žákům rozvíjet rovnováhu statickou a dynamickou. Díky těmto rovnováhám znovu navyšujeme bezpečnost při provádění jednotlivých cviků. Zvolená cvičení by měla být prováděná buď s výdrží či pomalými vedenými pohyby (Hájková, 2020).

Příklady cvičení balanční přípravy pro žáky 1. stupně základní školy (Dvořáková & Engelthalerová, 2017)

- Vzpor ležmo – vzpažit jednu paži nebo zanožit jednu dolní končetinu
- Chůze po kladině nebo po lavičce
- Sed na over ballu, na fit ballu – přidat různé polohy a pohyby paží, nebo otáčení trupu)

Koordinační příprava

Učitel by měl volit činnosti v hodinách tělesné výchovy taková, která celkově rozvíjí koordinační schopnosti. Měl by zařazovat pravidelně cvičení celého těla, cvičení jednotlivých částí těla, nezapomenout na pravou a levou stranu, horní a dolní polovinu těla (Rychtecký & Fialová, 2004). Žáci by měli být při těchto činnostech soustředění, protože pak ty cviky nebudou účelné. Je tedy vhodné, aby učitel všechny tyto činnosti zařazoval na začátek hlavní části a neměly by být tyto činnosti delší než 10 minut (Petrušič, 2024).

Příklady cvičení koordinační přípravy pro žáky 1. stupně základní školy (Dvořáková & Engelthalerová, 2017)

- Cvičení podle hudby – cíl udržet rytmus
- Různé směry pohybu současně – kruhy paží vlevo, ale cval vpravo)
- Cvičení na různé signály – běh (písknutí a udělat dřep, a poté pokračovat)
- Jakékoliv cvičení s náčiním – míče, švihadla, tyče

2 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE NA 1. STUPNI ZŠ

Psychomotorický vývoj dítěte na 1. stupni základní školy je klíčovým obdobím pro rozvoj pohybových dovedností, koordinace a správného držení těla, které ovlivňuje nejen fyzický, ale i psychický a kognitivní růst dítěte. V tomto období, kdy žáci začínají vykonávat složitější pohybové aktivity, dochází k postupnému zdokonalování motorických schopností, jako jsou běh, skákání nebo chytání. Kromě toho je psychomotorický vývoj úzce spjat s rozvojem kognitivních funkcí, jako je koncentrace, orientace v prostoru a schopnost řešit problémy (Rudd et al., 2017).

2.1 Mladší školní věk

Tato vývojová etapa je typická tím, kdy žáci začínají poprvé chodit do školy. Dítě touto etapou získává novou roli a to takovou, že se stává školákem. Mladší školní věk trvá od 6 - 7 let a končí tehdy, kdy žáci přestupují na druhý stupeň základní školy, a to je tedy v 11 – 12 letech. Je zde podstatná socializace, která patří ke klíčovému období, protože se žáci učí komunikovat a spolupracovat v různých skupinách. Při vstupu do školy žáci získávají nové zkušenosti, a zároveň škola rozvíjí žákovi schopnosti nebo dovednosti. Je důležité u žáků podporovat všestranný rozvoj. Je důležité si uvědomit, že mladší školní věk patří k tzv. „zlatému věku motoriky“ (Vágnerová & Lisá, 2021).

Když se podíváme z toho psychologického hlediska, tak mladší školní věk bychom mohli označit jako věk tzv. střízlivého realismu. Žáci jsou v tomto období velmi zvědavé a neustále je všechno zajímá (například chce pochopit okolní svět a chce vědět, proč a jak to je). Ze začátku je školák závislý na tom, co mu řeknou autority (učitel nebo rodič) a tomu se říká tzv. naivní realismu, ale později přichází tzv. kritický realismus, kdy samotný jedinec se stává sám kritičtější ke světu. Oproti předškolnímu věku, tak mladší školní věk patří k poměrně klidnému a šťastnému období. Změny, které v tomto období můžeme nalézt, tak nejsou tak důsledné, jako v útlém nebo předškolním věku ale naopak ani bouřlivé jako v následujícím vývojovém období (Říčan, 2021).

Jak jsem už výše zmínila, tak je zde velmi významný sociální mezník, kdy samostatný jedinec vstupuje do společnosti. Každý jedinec prochází velmi výraznými změnami, ať už je to v oblasti fyzického, kognitivního, nebo dokonce i sociálního vývoje. V tomto vývojovém období se podstatně zlepšuje jemná a hrubá motorika (Piaget & Inhelderová, 2012).

2.2 Tělesný a motorický vývoj na 1. stupni ZŠ

V mladším školním věku ustává zrychlení tělesného růstu a pro toto vývojové období je charakteristický plynulý růst všech orgánů. Žáci mají stálý růst kostí, a zároveň se zpevňuje celý organismus. Dlouhé kosti, konkrétně stehenní kost nebo kost pažní rostou o 5 – 6 cm ročně, a také postupné kostnatění chrupavčitých tkání kostí. Kolem 7 roku se ustaluje krční lordóza a hrudní kyfóza, naopak bederní lordóza ustaluje až v pubertě. Celá osifikace lebky je dokončena již kolem 7. roku. Celkový vývoj svalstva je rychlý a síla svalu roste rovnoměrně od 7. do 12. roku. Objem srdce je v tomto období relativně větší než u dospělého člověka. Srdce roste nejpomaleji, naopak počet tepů je přibližně stejný jako u dospělého jedince. Žáci v tomto období jsou velmi aktivní, ale zároveň unavitelní, a proto potřebují alespoň 10 hodin spánku denně (Silva et al., 2017).

Psychická zralost se projevuje hlavně ve schopnosti dobrého vnímání a pozornosti, ale také schopnosti koordinace nebo soustředění se. Z psychického vývoje, tak je zde velmi důležitý nástup do školy, kdy u žáků dochází ke změně režimu. Žáci si osvojují velké množství dovedností a schopností, ale je zde i nízká schopnost trvalého soustředění a pozornosti. Jestliže učitel dobře namotivuje žáky k činnosti, tak jejich pozornost je delší. V hodinách tělesné výchovy bývají těžištěm hlavně závodivé hry (například štafetové hry), kdy žáci mezi sebou soupeří. Žáci mají stále potřebu si hrát, ale kvalita her se postupně proměňuje – od spontánního hraní se přechází do her s pravidly (Vágnerová & Lisá, 2021).

V tomto období začíná velký zájem o aktivitu a samostatný pohyb a žáci do 8 let mají omezenější schopnost koordinace menších svalových skupin (například při cvičení na hrazdě). Později mají žáci lepší koordinované pohyby a lepší předpoklad pro lepší souhru s houbou. Začínají se i zdokonalovat v rychlosti běhu, obratnosti a zručnosti. Je důležité si uvědomit, že cviky, které jsou zaměřené na obratnost a jsou osvojené do 10 let, tak zůstávají základem pro další akrobatické prvky. Žák zaostává v gymnastice už trvale, jestliže si neosvojí základní akrobatické prvky do 10 let (Šulová, 2019). Žáci v mladším školním věku mají pohyby už přesnější a již začínají mít dobrou koordinaci při různých pohybových hrách. Jemná motorika je na vysoké úrovni, neustále rozvoj pokračuje a zlepšuje se. Myšlení je zaměřeno na realitu, kdy fantazijní svět ustupuje, a žáci často vychází z vlastních zkušeností – fáze konkrétních logických operací (Říčan, 2021).

Při řešení problému žáci využívají pokus a omyl, protože buď jednotlivý úkol nepochopili, nebo neznali správný postup. Proto je nezbytné, aby učitel zadával úkoly konkrétně a přesně, protože při různých pohybových aktivitách nebo hrách může správné zadání zabránit zranění. Mnohokrát žáci využívají mechanickou aplikaci známého pravidla, kdy využívají stejný typ cvičení a řeší jej osvědčeným postupem. Pokud učitel změni podmínky (změna náradí nebo náčiní), tak žáci si jsou nejistí a postup selhává. Učitel by měl dbát na názornost a konkrétnost cvičení a to tak, že to učitel znázorní sám, nebo pomocí některého žáka, aby si žáci činnost dokázali lépe představit (Vágnerová & Lisá, 2021).

Z toho emocionálního hlediska, tak jsou jedinci schopni seberegulace, kdy základem jsou sebehodnotící emoce (pocit úspěchu/neúspěchu nebo zklamání). Jak už jsem zmínila, tak socializace patří ke klíčovému období, protože žáci se dostávají do mnoha nových rolí, a tím se začleňují do společnosti, a zároveň si osahávají různé typy chování. Žáci se často orientují na výkon a mají potřebu se srovnávat s vrstevníky (Šulová, 2019). V tomto období je nezbytná spolupráce a zapojení žáka do činnosti sportovních nebo pohybových aktivit. Žák tak musí spolupracovat s ostatními členy skupiny na různých strategiích. Některým žákům mohou skupinové hry pomoci se lépe adaptovat v prostředí, které mu nemusí být příjemné. Kolem 9. roku má žák potřebu se začlenit do skupiny svých vrstevníků a začíná budovat přátelské vztahy (Manggau, & Usman, 2020).

Mladší školní věk je významným obdobím senzitivního období. Mezi schopnosti, které jsou v tomto období nejvíce rozvíjeny, patří: obratnost, dynamická síla, vytrvalost a koordinační schopnosti. Při vytrvalostní zátěži se dětský organismus chová stejně, jako u dospělého člověka. Naopak v tomto období není vhodné praktikovat silový trénink, protože zátěž u silového cvičení u těchto žáků může vést k vyčerpání. Nervovou soustavou rozvíjíme hlavně koordinaci, rychlost na různé reakce, obratnost, ale i orientaci v prostoru (Schlegel et al., 2021). Učitel by měl využívat v hodinách tělesné výchovy různé barevné a pestré pomůcky, a různá sportovní náčiní pro sportovní aktivity. Učitel by měl během výuky střídát dynamické a klidnější činnosti, k jednotlivým činnostem by měl učitel kvalitně motivovat. Nakonec by měl učitel využívat nové obměny pohybových aktivit - od jednoduššího po nejsložitější (Schlegel & Fialová, 2023).

3 GYMNASTIKA VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ NA 1. STUPNI ZŠ

Tato kapitola je zaměřená na gymnastiku ve školní tělesné výchově na 1. stupni základní školy. Dále si v této kapitole ukážeme, jaké faktory dokážou ovlivnit celkový proces výuky v hodinách tělesné výchovy. Cílem této kapitoly je poukázat na to, jak je důležité zařazovat gymnastická cvičení do hodin tělesné výchovy.

3.1 Zařazení gymnastiky do výuky tělesné výchovy

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV), který je platný od roku 2005, vychází z Národního programu vzdělávání a určuje základní požadavky na povinné základní vzdělávání. Stanovuje úroveň klíčových kompetencí, integraci průřezových témat a specifikuje vzdělávací obsah, který zahrnuje očekávané výstupy i učivo (RVP ZV, 2023).

V oblasti tělesné výchovy RVP ZV zdůrazňuje individuální přístup k žákům s ohledem na jejich potřeby, předpoklady a zájmy. Důraz je kladen na aktivní učení a komplexní rozvoj osobnosti žáků v souladu se zdravotně orientovaným pojetím tělesné výchovy. Mezi obecné cíle RVP ZV lze zařadit i ty, které se úzce vážou k tělovýchovnému vzdělávání: „rozdíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě; učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný; pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi.“ (RVP ZV, 2023, s. 8–9) RVP ZV (2023, s. 8) dále uvádí, že jedním z hlavních cílů základního vzdělávání je „učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný.“

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je jednou z deseti vzdělávacích oblastí RVP ZV a zahrnuje obory Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Tato oblast klade důraz na podporu zdraví jako klíčového předpokladu pro aktivní a spokojený život. Cílem vzdělávání v této oblasti je poskytnout žákům znalosti, dovednosti a návyky vedoucí k pozitivnímu ovlivňování zdraví. Významnou roli zde hraje osobní příklad učitele, který žáky vede k postupnému přebírání odpovědnosti za vlastní zdraví a životní styl (RVP ZV, 2023).

Vzdělávací obor Tělesná výchova se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností a dovedností, poznávání vlastních pohybových možností a pochopení vlivu pohybových aktivit na tělesnou i duševní pohodu. Gymnastika, jako jedna ze základních složek tělesné výchovy, přispívá k těmto cílům zejména rozvojem koordinace, flexibility, ale také síly

(RVP ZV, 2023). Podle Rámcového učebního plánu je pro tělesnou výchovu na 1. stupni základní školy stanovena minimální časová dotace 10 hodin týdně pro celý první stupeň. Výuka tělesné výchovy je realizována ve všech ročnících, přičemž časová dotace nesmí klesnout pod 2 hodiny týdně ze zdravotních a hygienických důvodů. Školy mohou tento čas navýšit, například v případě škol se sportovním zaměřením (Fialová, 2010).

Důležitou součástí RVP ZV jsou klíčové kompetence, které tvoří základ pro stanovení cílů vzdělávání v rámcových a školních vzdělávacích programech. RVP ZV (2023, s. 10) definuje klíčové kompetence jako: „souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince ve společnosti a budoucí uplatnění v životě.“ RVP ZV rozlišuje sedm klíčových kompetencí, které nejsou vázány na jednotlivé vyučovací předměty, ale jsou průřezové (kroskurikulární). To znamená, že by měly být přirozeně začleněny do všech vzdělávacích činností a prolínat celou výuku, nikoliv být izolovanými složkami výuky. RVP ZV (2023) reprezentuje tyto klíčové kompetence:

Kompetence k učení

- Proces osvojování pohybových dovedností v tělesné výchově podporuje pozitivní vztah k učení, pokud jsou žáci motivováni přiměřeně náročnými úkoly, mohou sledovat vlastní pokrok a jsou za něj uznáváni.
- Např.: učení se kotoulu s postupným zpětnovazebným hodnocením nebo sestavování vlastní pohybové sestavy podle kritérií.

Kompetence k řešení problému

- V tělesné výchově se tyto kompetence rozvíjejí při úkolech, které vyžadují samostatné rozhodování, hledání různých řešení a zapojení kreativity místo pouhého napodobování.
- Např.: návrh vlastního postupu při překonávání překážkové dráhy, řešení, jak bezpečně dopomoci spolužákovi při cvičení.

Kompetence komunikativní

- Pohybové aktivity přirozeně nabízejí prostor pro rozvoj komunikace – slovní, neverbální i kooperativní.
- Např.: týmová domluva při míčových hrách, verbální popis cviku spolužákovi, hry s pohybovým doprovodem říkadel či pokynů.

Kompetence sociální a personální

- Rozvíjejí se prostřednictvím spolupráce ve skupině, vnímání potřeb druhých, dodržování pravidel a přijetí odpovědnosti.
- Např.: organizace cvičení ve dvojicích, střídání u náradí, dodržení bezpečných rozestupů při rozcvičce.

Kompetence občanská

- Učí žáky respektu, zodpovědnosti a dodržování dohodnutých pravidel, rozvíjejí ohleduplnost a férovost.
- Např.: uznat porážku ve hře, respektovat rozhodnutí rozhodčího, postarat se o zraněného spolužáka.

Kompetence pracovní

- V tělesné výchově se rozvíjejí skrze správné a bezpečné používání náčiní a náradí, pečlivost při provádění úkolů a odpovědný přístup k vlastnímu výkonu.
- Např.: příprava pomůcek před hodinou, kontrola bezpečnosti doskočiště, pečlivé provedení předepsané pohybové sestavy.

Je důležité zmínit, že v kompetenci občanské je uveden cíl, kterého by žáci měli dosáhnout na konci základního vzdělávání, a tento cíl v RVP ZV (2023) zní: „aktivně se zapojovat do kulturního dění a sportovních aktivit“ (s. 12). Pokud se podíváme do RVP ZV, zjistíme, že gymnastika je zařazena mezi činnosti, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností každého jednotlivce. Na 1. stupni základní školy se žáci učí pouze základy gymnastiky. Pod tímto termínem si můžeme představit různá průpravná cvičení, akrobacii, cvičení s náčiním a cvičení na náradí. Mezi nejběžněji používané náčiní na 1. stupni ZŠ patří švihadla a obruče, zatímco mezi nejčastější používaná náradí patří lavičky, kladina a hrazda (RVP ZV, 2023).

3.2 Determinanty výuky tělesné výchovy

Školní tělesná výchova je systematická výchovná a vzdělávací činnost zaměřená na tělesný a pohybový rozvoj každého jednotlivce. Podle Rychteckého a Fialové (2004, s. 65) je školní tělesná výchova definována jako výchovně-vzdělávací předmět, jehož cílem je specifické pedagogické působení a podpora rozvoje žáka prostřednictvím různých ověřených pohybových aktivit (kurikulum), přičemž na tento proces má vliv učitel, škola a širší společenské prostředí.

Tělesná výchova je součástí povinných předmětů, přičemž žáci ve vyšších ročnících mají možnost výběru nepovinných volitelných předmětů, zaměřených například na sportovní hry. Tento předmět se od ostatních odlišuje tím, že probíhá mimo kmenovou třídu, žáci se převlékají do cvičebního úboru a během výuky využívají různé náčiní a nářadí. Tělesná výchova má také specifické cíle, které zahrnují nejen rozvoj fyzických dovedností, ale i podporu zdravého životního stylu a týmové spolupráce (Ward & Lehwald, 2018). Tělesná výchova se v mnoha ohledech odlišuje od ostatních vyučovacích předmětů. Schlegel a Fialová (2023) uvádějí několik klíčových rozdílů:

- **Cvičební úbor** – žáci se musí během přestávky převléknout do sportovního oblečení.
- **Vysoká fyziologická náročnost** – důležitost zahřátí organismu na začátku výuky (rušná část).
- **Náročnost na bezpečnost** – učitel by měl zajistit pomoc a záchranu při cvičení.
- **Variabilita obsahu** – zahrnuje široké spektrum pohybových aktivit (atletika, sportovní hry, gymnastika, bruslení, kondiční cvičení apod.).
- **Vysoká organizační náročnost** – nutnost přesunu do tělocvičny či na jiná sportoviště.
- **Variabilita podmínek** – výuka probíhá v různých prostředích (tělocvična, školní hřiště, plavecký kurz aj.).

Negativní trendy v hodinách tělesné výchovy

Mnoho odborníků upozorňuje na současné negativní trendy v tělesné výchově na základních školách (Hrabinec, 2017). Mezi nejčastější patří:

- **Spojování hodin** tělesné výchovy do dvouhodinových bloků, což omezuje pravidelný pohyb (žáci cvičí pouze jednou týdně).
- **Snížování počtu hodin tělesné výchovy** – časté zkrácení týdenní dotace z 3 hodin na pouhé 2 hodiny.
- **Nevhodné zařazení tělesné výchovy do rozvrhu** – rozvrh je často upravován podle potřeb školy, nikoliv podle optimálních podmínek pro pohybovou aktivitu.
- **Neefektivní využívání školních prostor** – tělocvičny a hřiště nejsou dostatečně využívány po vyučování.
- **Nedostatečná nabídka pohybových aktivit** mimo povinnou tělesnou výchovu (chybí volitelné předměty, školní sportovní kluby či pohybová cvičení v jiných vyučovacích hodinách).
- **Pohybové vzdělání omezené pouze na tělesnou výchovu** – neexistuje systematická podpora pohybových aktivit mimo povinné hodiny.

Spoustu autorů ve svých publikacích upozorňují na negativní trendy současnosti v hodinách tělesné výchovy, které se na základních školách vyskytují více. Mezi negativní trendy patří například: spojování hodin tělesné výchovy do dvouhodinovek (pohyb mají žáci pouze 1x týdně), tím souvisí i redukce počtu hodin tělesné výchovy z 3 hodin pouze na 2 vyučovací hodiny, řazení tělesné výchovy do rozvrhu se řídí potřebami školy (zaplněnost tělocvičny a často se využívá školní kryt), nevyužívají se školní prostory po skončení vyučování, nevyužívají se jiné organizační formy (například tělesná výchova jako volitelný předmět, školní sportovní kluby nebo cvičení v hodinách jiných předmětů. Jako poslední a jeden z nejvíce uvedených negativních trendů je pohybové vzdělání a uspokojení potřeb pohybu je redukováno pouze na povinný předmět tělesné výchovy (Hrabinec, 2017).

Cíle a úkoly vyučovacích jednotek tělesné výchovy musí být v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem a Školním vzdělávacím programem (Schlegel & Fialová, 2023). Výukový cíl lze chápat jako zamýšlenou změnu v učení a rozvoji žáka v oblasti vědomostí,

dovedností, postojů a osobního růstu (Kosíková, 2011). Základní cíle tělesné výchovy (Fialová, 2010): **Psychomotorické cíle** se soustředí na rozvoj pohybových dovedností, tělesné zdatnosti a celkového zdravotního stavu žáků při různorodých pohybových činnostech. **Kognitivní cíle** zahrnují osvojování teoretických poznatků o pohybu, schopnost plánovat pohybové aktivity a orientovat se ve sportovních disciplínách. Nakonec jsou **afektivní cíle**, které kladou důraz na prožitek z pohybu, rozvoj sebedůvěry, motivace a budování pozitivních vztahů mezi spolužáky. Naopak Hrabinec (2017) rozděluje cíle tělesné výchovy do čtyř základních kategorií:

1. Vzdělávací cíle

- **Informativní** – zaměřují se na předávání znalostí v oblasti tělesné kultury, tréninkových metod a zásad zdravého životního stylu.
- **Formativní** – podporují rozvoj pohybových dovedností, smyslového vnímání v kontextu sportovních aktivit.

2. Výchovné cíle

- **Obecné** – podporují rozvoj tvořivosti, estetického vnímání pohybu a pozitivního vztahu k ochraně životního prostředí.
- **Specifické** – směřují k upevnění pozitivního vztahu k pohybové aktivitě, k rozvoji fyzické zdatnosti a dosažení přiměřené výkonnosti.

3. Zdravotní cíle

- **Kompenzační** – usilují o vyrovnaní jednostranné tělesné zátěže a přispívají k psychické regeneraci.
- **Hygienické** – vedou ke správným hygienickým návykům, jako je sprchování po cvičení, a podporují pravidelnou pohybovou aktivitu jako součást zdravého životního stylu.

4. Socializační cíle

- **Skupinové** – rozvíjejí spolupráci v kolektivu, vzájemnou pomoc při pohybových činnostech a důvěru mezi spolužáky.
- **Individuální** – posilují sebedůvěru, toleranci, schopnost komunikace a adaptaci jednotlivce ve skupině.

Schlegel a Fialová (2023) uvádějí pět hlavních úkolů tělesné výchovy: posilování a udržování zdraví jednotlivce, rozvoj tělesné zdatnosti a pohybových schopností, budování pozitivního vztahu k pohybovým činnostem, osvojení si znalostí o vlivu tělesného cvičení na lidský organismus a získání základních teoretických znalostí a praktických dovedností v oblasti tělesné výchovy.

Učitel

Důležitým faktorem, který ovlivňuje celý proces výuky je samotný učitel. Průcha (2013, s. 171) ve své publikaci uvedl, že učitel je profesionál, který provádí edukaci – někoho vyučuje, vychovává, školí, zacvičuje, trénuje, atd.), je edukátor, naopak Dytrtová & Krhutová (2009, s. 12) ve své publikaci popsali, že učitel je jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.

Důležité jsou profesní kompetence učitele, které můžeme chápat jako soubor vědomostí, dovedností, schopností a postojů a osobnostních dispozic. Abychom lépe pochopili toto vymezení, tak je to nějaký předpoklad, aby pedagog kvalitně vykonával své povolání. Profesní kompetence učitele lze chápat jako soubor vědomostí, dovedností, schopností, postojů a osobnostních dispozic, které jsou nezbytné pro kvalitní výkon učitelského povolání. Tyto kompetence jsou široce rozkročené, neboť pedagog ve své praxi zastává mnoho rolí – od vychovatele a pomocníka až po odborníka ve svém oboru (Dytrtová & Krhutová, 2009). Vališová a Kasíková (2010) rozdělují profesní kompetence učitele do tří hlavních oblastí:

Kompetence k vyučování a výchově zahrnují schopnosti nezbytné pro efektivní vzdělávací a výchovnou činnost pedagoga. Mezi ně patří:

- **Diagnostická kompetence** – schopnost učitele nejen posuzovat znalosti a dovednosti žáků, ale i analyzovat jejich vzájemné vztahy a celkové klima ve třídě.
- **Psychopedagogická kompetence** – zaměřuje se na podporu procesu učení žáků prostřednictvím vhodných pedagogických metod a výchovných přístupů.
- **Komunikativní kompetence** – zahrnuje schopnost efektivně komunikovat se žáky v různých pedagogických situacích a vytvářet tak otevřené a podpůrné prostředí.

Osobnostní kompetence se týkají individuálních vlastností učitele, které ovlivňují jeho schopnost efektivně vést výuku. Mezi klíčové aspekty patří:

- **Zodpovědnost za pedagogická rozhodnutí** - učitel nese odpovědnost za svá pedagogická rozhodnutí a jejich vliv na průběh a výsledek vzdělávacího procesu.
- **Flexibilita** – schopnost přizpůsobit výuku aktuálním potřebám žáků a reagovat na změny v pedagogickém prostředí.

Rozvíjející kompetence umožňují učiteli neustále profesně růst a přizpůsobovat se měnícím se požadavkům pedagogické praxe. Mezi ně patří:

- **Adaptivní kompetence** – schopnost reagovat na změny ve společnosti a nové trendy ve vzdělávacím procesu.
- **Informační kompetence** – dovednost efektivně využívat moderní informační technologie v pedagogické praxi.
- **Sebereflektivní kompetence** – schopnost objektivně a kriticky hodnotit vlastní pedagogickou praxi a na základě těchto zhodnocení provádět potřebné změny a zlepšení.
- **Autoregulativní kompetence** – schopnost samostatně a systematicky upravovat svůj vyučovací styl a pedagogické přístupy, aby byly co nejefektivnější.

Osobnost učitele je velmi podstatná, protože z každého pedagoga vyplývá autorita, a to buď formální, která vyplývá z role učitele a jeho postavení, z hodnocení a klasifikace, apod. nebo neformální (tzv. přirozená), kterou si každý učitel buduje při profesním působení a je spojena s kvalitou jeho osobnosti a jeho vlastností, ale i vědomostmi a vzděláním. Osobnost učitele je dána osobními vlastnostmi – sociální role a osobnostními schopnostmi – pohybové, didaktické, organizační, atd. (Schlegel & Fialová, 2023).

Učitel, který vyučuje tělesnou výchovu, tak musí být odolný a emočně stabilní z toho důvodu, protože tento předmět je velmi náročný na psychickou činnost. Vyplývá to hlavně z rozsáhlého obsahu vyučovací činnosti, ale také na požadavky, které pedagog musí s žáky stihnout. Pedagog se s žáky vyskytuje i v mnoha náročných podmínkách, jako je například chladné a hlučné prostředí, změny v organizaci, apod. Pedagog musí mít promyšlenou organizaci v měnících se podmínkách, musí se rychle a kvalitně rozhodovat v časovém deficitu, ale také vysoká náročnost na pozornost během celého vyučovacího procesu (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Prevence zranění a bezpečnosti při výuce gymnasticky

Bezpečnost žáků při pohybových činnostech je klíčovou součástí výuky tělesné výchovy. Učitel by měl plánovat hodiny tak, aby jejich obsah odpovídal věku a schopnostem žáků, byl rozvíjející a zároveň neohrožoval jejich zdraví. Je důležité vyloučit cviky, které jsou nevhodné nebo přetěžující, a dbát na správnou organizaci výuky (Hrabinec, 2017).

Důležitým prvkem bezpečnosti je dopomoc a záchrana, které pedagog poskytuje v závislosti na obtížnosti cvičení a schopnostech žáků. Dopomoc slouží k usnadnění správného provedení pohybu a pomáhá žákům vytvořit si jasnou představu o cviku. Rozlišujeme dopomoc přímou, kdy učitel fyzicky kontaktuje cvičence například podržením nebo nadzvednutím, a nepřímou, která spočívá v úpravě cvičebního prostředí, například přidáním žíněnek nebo správným nastavením nářadí (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Naopak záchrana slouží k zabránění úrazu u cviků, které žák již zvládá, ale při špatném provedení by se mohl zranit. V tomto případě zodpovídá za záchranu pouze učitel. Podobně jako u dopomoci rozlišujeme záchranu přímou, kdy pedagog fyzicky zasáhne do cviku, a nepřímou, která spočívá v zajištění cvičebního místa tak, aby se minimalizovalo riziko úrazu (Fialová, 2010).

Dalším preventivním opatřením je kontrola cvičebního nářadí před začátkem hodiny, aby se předešlo možným nehodám. Zároveň je nezbytné dbát na dostatečné rozestupy mezi žáky, zejména při cvičení s velkým náčiním, jako jsou gymbally nebo lavičky, kde hrozí srážky či pád (Kirialanis et al., 2002). K zajištění bezpečnosti žáků během výuky by měl učitel splnit několik základních úkolů. Musí být po celou dobu přítomen a aktivně dohlížet na žáky, na začátku školního roku provést poučení o bezpečnosti a tuto skutečnost zaznamenat do třídní knihy. Dále je důležité před zahájením jakýchkoli cvičení dát jasné a srozumitelné organizační pokyny, upozornit žáky na konkrétní nebezpečí, zajistit potřebnou dopomoc či záchranu a zkontrolovat, zda je veškeré nářadí správně postavené a

nepoškozené. Učitel by měl během hodiny stát na nejrizikovějším místě v tělocvičně, kde je největší pravděpodobnost úrazu, například v blízkosti cviků ve výšce (Vilímová, 2009). Bezpečnost v hodinách tělesné výchovy je klíčovým faktorem ovlivňujícím kvalitu výuky i zdraví žáků. Důsledné plánování hodin, vhodná organizace prostoru a aktivní dohled učitele mohou výrazně snížit riziko úrazů a vytvořit bezpečné a motivující prostředí pro pohybové aktivity (Elphinston, 2008).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 EMPIRICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce navazuje na teoretickou část, v níž jsme se seznámili s gymnastikou, psychomotorickým vývojem žáků mladšího školního věku, který je pro tuto sportovní disciplínu klíčový, a specifiky gymnastiky ve školní tělesné výchově na 1. stupni. V teoretické části jsme také identifikovali faktory, které ovlivňují celý proces vyučovací hodiny.

Druhá, praktická část této diplomové práce se zaměřuje na využití gymnastických cvičení na 1. stupni základní školy. V této části nejprve vymezíme výzkumné cíle a výzkumné otázky, které jsou základem pro každou výzkumnou část. Poté představíme a podrobně popíšeme výzkumný soubor a metodu sběru dat, která nám umožní získat potřebná data. Na závěr této části bude provedena analýza a interpretace získaných dat, následována závěrečným shrnutím a možným doporučením pro praxi.

4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Pro výzkumnou část v této diplomové práci je stanoven jeden hlavní výzkumný cíl a tři dílčí výzkumné cíle. Hlavním výzkumným cílem této práce je **zjistit, jakým způsobem učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají gymnastická cvičení ve své výuce.**

Dílčí cíle

- Zjistit, jak často učitelé zařazují gymnastická cvičení do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.
- Zjistit, jaká gymnastická cvičení učitelé preferují v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.
- Identifikovat překážky, se kterými se učitelé setkávají při zařazování gymnastických cvičení do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Na základně stanoveného hlavního výzkumného cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka a její tři dílčí výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka

- Jak využívají učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy gymnastická cvičení ve své výuce?

Dílčí výzkumné otázky

- **VO 1:** Jak často jsou zastoupeny gymnastická cvičení v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy?
- **VO 2:** Jaká gymnastická cvičení preferují učitelé v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy?
- **VO 3:** Jaké překážky brání učitelům v zařazování gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy?

4.2 Výzkumný soubor

Cílem praktické části výzkumu je zjistit, jakým způsobem učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají gymnastická cvičení ve své výuce. Výzkumný soubor byl tvořen učiteli, kteří mají zkušenosti s výukou tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Pro tuto část výzkumu jsme stanovili následující tři základní podmínky:

- učitelé, kteří učí na 1. stupni základní školy,
- učitelé, kteří učí ve Zlínském kraji,
- učitelé, kteří učí tělesnou výchovu.

Jak vyplývá z těchto podmínek, výzkum se zaměřil na učitele ze Zlínského kraje, přičemž jsme se soustředili na čtyři okresy: Kroměříž, Uherské Hradiště, Vsetín a Zlín. Všechny základní školy ve Zlínském kraji, kterých je podle Atlasu školství celkem 294, byly osloveny prostřednictvím e-mailové zprávy. Po stanoveném časovém období jsme obdrželi 202 vyplněných dotazníků.

4.3 Metoda sběru dat

Pro sběr dat byl v rámci tohoto výzkumu využit elektronický polostrukturovaný dotazník, který byl vytvořen pomocí online nástroje Survio. Před samotnou realizací hlavního šetření proběhl pilotní výzkum, jenž se uskutečnil během souvislé pedagogické praxe v zimním semestru. Dotazník byl předložen pěti učitelům, kteří vyučují na 1. stupni základní školy (konkrétně žáky 1. až 5. ročníku), s cílem ověřit, zda nástroj splňuje požadavky na sběr relevantních dat a odpovídá stanovenému výzkumnému cíli.

Z pilotního ověření vzešla pozitivní zpětná vazba – oslovení respondenti uvedli, že dotazník je srozumitelný, přehledný a jednotlivé položky jsou jasně a stručně formulovány. Tato zpětná vazba přispěla k finálnímu doladění dotazníku před jeho distribucí širšímu výzkumnému vzorku.

Pro distribuci finální verze elektronického dotazníku byly kontaktní údaje na ředitele a ředitelky škol získány prostřednictvím oficiálních webových stránek jednotlivých základních škol. Každému z nich byl zaslán e-mail, který obsahoval stručné představení výzkumného šetření, včetně jeho hlavního cíle, a zároveň žádost o přeposlání zprávy s odkazem na dotazník učitelům 1. stupně, kteří vyučují tělesnou výchovu. Sběr dat probíhal v období od začátku listopadu 2024 do začátku ledna 2025.

4.4 Výzkumná metoda

Pro realizaci výzkumného šetření byl zvolen kvantitativní výzkumný design. Ke sběru dat byl využit polostrukturovaný elektronický dotazník, jenž představuje efektivní nástroj pro získávání písemných informací od většího počtu respondentů (Chrásková, 2016). Tento typ dotazníku umožňuje kombinovat různé formy otázek a poskytuje tak prostor nejen pro kvantitativní vyhodnocení odpovědí, ale i pro kvalitativní vhled do zkoumané problematiky. Polostrukturovaný dotazník (viz příloha), který byl vytvořen s cílem získat relevantní data k zodpovězení stanovených výzkumných otázek, obsahuje celkem 42 položek. Z tohoto počtu je 11 otázek otevřených, 15 uzavřených a 16 polouzavřených.

Pro zvýšení ochoty respondentů k vyplnění dotazníku byli účastníci šetření předem seznámeni s cílem diplomové práce, obsahem dotazníku a významem jejich odpovědí pro naplnění výzkumného záměru. Zároveň byli informováni o anonymitě dotazníku a o tom, že získaná data budou využita výhradně pro účely tohoto výzkumného šetření. Celý dotazník byl koncipován tak, aby umožnil sběr názorů a faktických údajů od jednotlivých respondentů. Položky byly tematicky uspořádány a celková struktura dotazníku byla navržena s ohledem na logicko-psychologické principy sestavování dotazníkových nástrojů, jak je popisuje Gavora (2010).

Úvodní část dotazníku (otázky 1–4) se zaměřuje na sběr základních demografických údajů respondentů, konkrétně jejich věk, pohlaví, okres, ve kterém se nachází základní škola, a délku pedagogické praxe. Následující část dotazníku (položky 5–14) se vztahuje k obecnému postoji respondentů ke gymnastice, jejich dosavadním zkušenostem s výukou gymnastických cvičení a materiálním podmínkám školy, na které působí. Položky 15–17

se specificky věnují základní gymnastice. Cílem této části je zjistit, jaká konkrétní cvičení učitelé se žáky v hodinách realizují a jaký je rozsah jejich zařazování. Závěrečná část dotazníku (položky 18–42) je zaměřena výhradně na sportovní gymnastiku. Sleduje úroveň zkušeností respondentů s jednotlivými gymnastickými prvky, zejména akrobatickými cvičeními, jako jsou například kotouly. Zjišťuje se nejen to, které prvky učitelé v praxi využívají, ale také důvody, proč některé cviky do výuky nezařazují. Tato část umožňuje identifikovat hlavní bariéry spojené s výukou sportovní gymnastiky na 1. stupni základní školy.

4.5 Zpracování získaných dat

Získaná data z elektronických dotazníků byla nejdříve importována do počítače a následně zpracována v programu Microsoft Excel. Po provedení analýzy dat jsme spočítali absolutní a relativní četnosti odpovědí. Na základě těchto výsledků jsme vytvořili grafy pro přehlednou prezentaci dat. Zvolili jsme koláčové a sloupcové grafy. Výsledky jednotlivých grafů jsme následně podrobně interpretovali za využití popisné statistiky, která umožnila přesné vyhodnocení a snadnou srozumitelnost zobrazených dat.

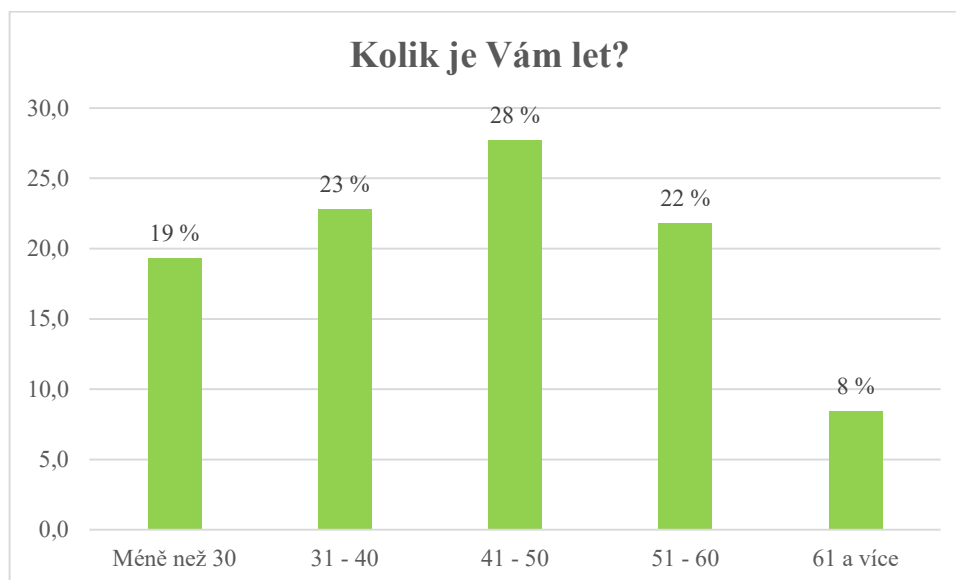
5 VÝSLEDKY

Tato kapitola prezentuje výsledky dotazníkového šetření. Jednotlivé položky budou interpretovány pomocí grafů, které poskytují přehledné a názorné znázornění získaných dat. Pro vizualizaci výsledků byly zvoleny koláčové a sloupcové grafy, které umožňují jasné zobrazení četností odpovědí. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 202 respondentů ze základních škol ve Zlínském kraji.

5.1 Vyhodnocení a interpretace výsledků

Otázka č. 1: Věk respondentů

Pomocí otázky jedna jsme zkoumali věk respondentů. Z grafu 1 můžeme zjistit, že nejvíce respondentů v počtu 56 bylo věku 41 – 50 let (28 %). Druhou nejvíce zastoupenou věkovou kategorií v počtu 46 bylo ve věku 31 – 40 let (23 %), třetí věkovou kategorií bylo v počtu 44 ve věku 51 – 60 let (22 %). Jak můžeme z tohoto grafu vidět, tak nejméně respondentů v počtu 39 bylo ve věku, kdy respondentům bylo méně než 30 let (19 %), a jako poslední byla věková kategorie, kdy respondenti měli více jak 61 let, a odpovědělo 17 respondentů (8 %).

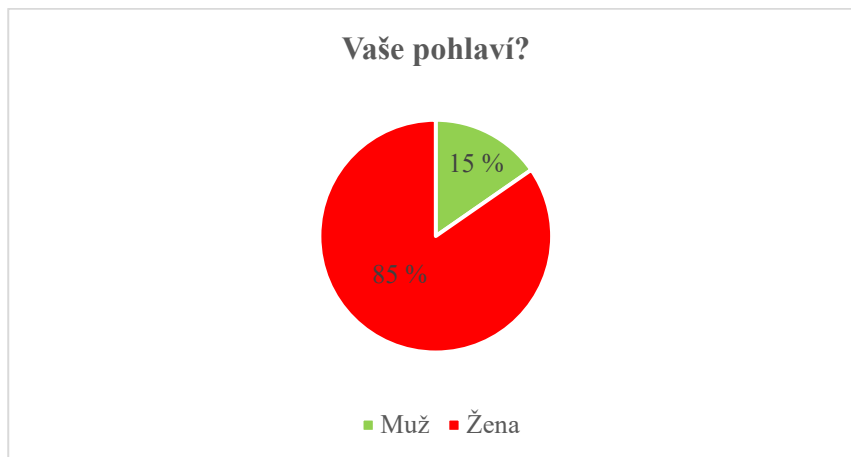


Graf 1 – Věk respondentů

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 2: Pohlaví respondentů

Na základě grafu 2 lze konstatovat, že do výzkumného šetření se zapojilo více žen než mužů. Z celkového počtu 202 vyplněných elektronických dotazníků tvořily ženy 171 respondentek, což představuje 85 %, zatímco mužů se zúčastnilo 31, tedy 15 %.

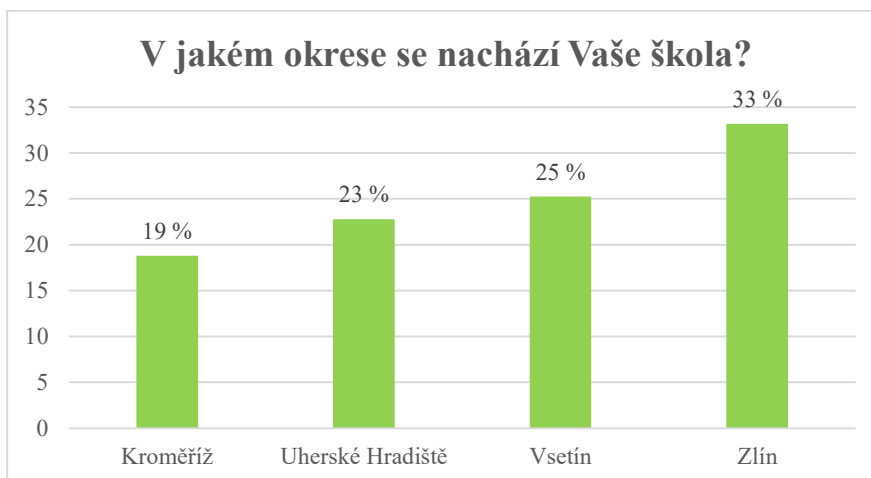


Graf 2 – Pohlaví respondentů

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 3: V jakém okrese se nachází Vaše škola?

Na základě údajů uvedených v grafu 3 lze konstatovat, že největší počet respondentů pocházel z okresu Zlín, a to 67 respondentů (33 %). Druhým nejčastěji zastoupeným okresem byl Vsetín s 51 respondenty (25 %), následovaný okresem Uherské Hradiště, odkud odpovědělo 46 respondentů (23 %). Nejmenší zastoupení měl okres Kroměříž, kde se do výzkumu zapojilo 38 respondentů (19 %).

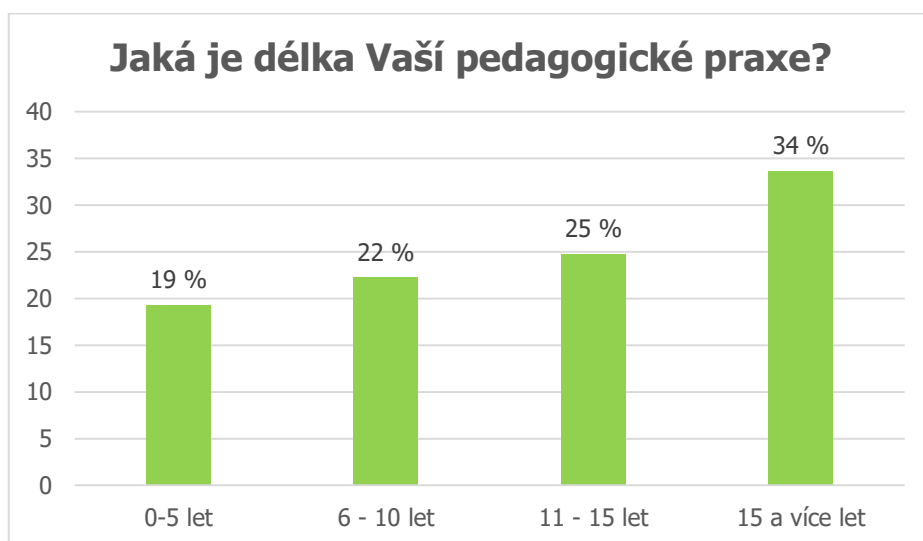


Graf 3 – Okres základní školy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 4: Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

Z grafu 4 vyplývá, že největší skupinu tvořili respondenti, kteří měli délku praxe větší než 15 let (34 %), což bylo 68 respondentů z celkového počtu. Druhou početnou kategorií byli respondenti, kteří měli délku pedagogické praxe mezi 11 – 15 lety (25 %), následně byli respondenti s délkou praxe mezi 6 – 10 lety (22 %). Úplně nejméně zastoupenou kategorií byli respondenti, kteří jsou v tomto oboru teprve krátce a jejich délka pedagogické praxe je do 5 let (19 %).



Graf 4 – Délka pedagogické praxe

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 5: Na jakém typu školy vyučujete?

Jak ukazuje graf 5, většina respondentů působí ve veřejném školství. Konkrétně 188 respondentů (93 %) uvedlo, že pracují na veřejné základní škole. Účast respondentů ze soukromých škol činí 5 %, zatímco nejnižší zastoupení měly alternativní školy – v tomto typu zařízení působí pouze 2 respondenti (2 %). Tento výsledek odpovídá očekávání vzhledem k rozložení typů škol v ČR.

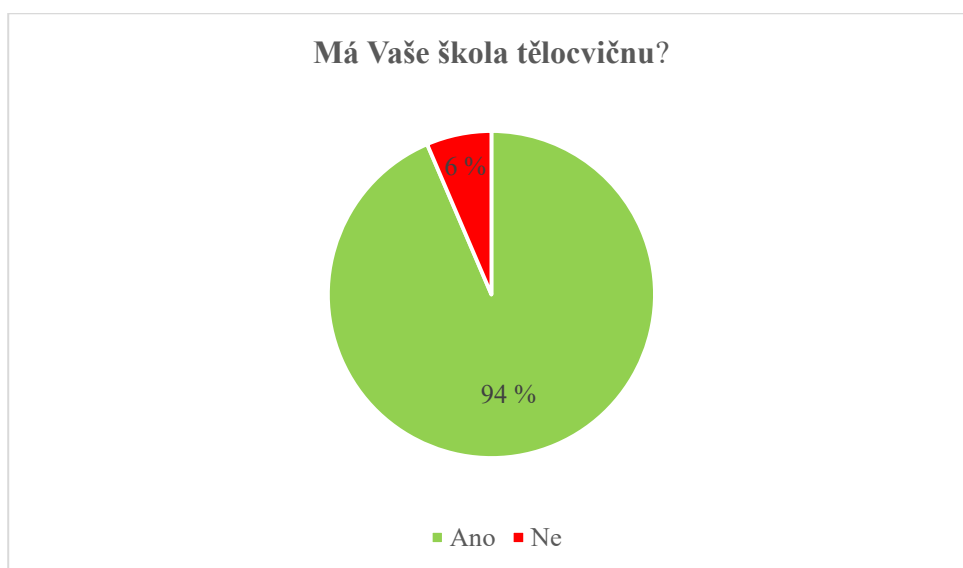


Graf 5 – Typ základní školy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 6: Má Vaše škola tělocvičnu?

Z grafu 6 vyplývá, že většina základních škol disponuje vlastní tělocvičnou. Konkrétně 189 respondentů (94 %) uvedlo, že jejich škola má k dispozici tělocvičnu. Naopak 6 % respondentů uvedlo, že tělocvičnu nemají. V některých případech respondenti své odpovědi doplnili o vysvětlení, z něhož vyplynulo, že na některých školách chybí vhodné prostory. Z tohoto důvodu využívají například sportovní haly nebo sokolovny. V jarních měsících školy často realizují tělesnou výchovu na školních hřištích, kde probíhají různé sportovní aktivity.

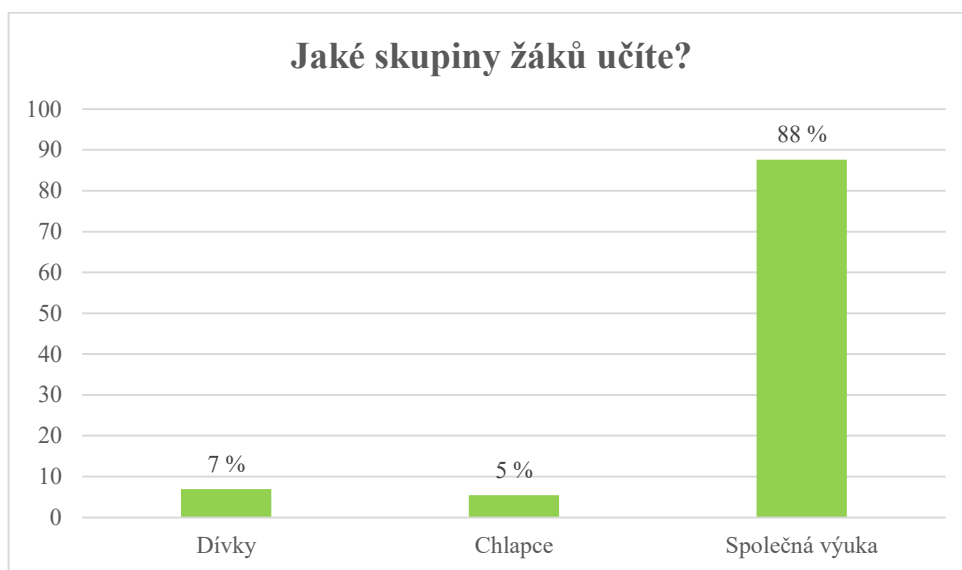


Graf 6 – Tělocvična na základní škole

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 7: Jaké skupiny žáků učíte?

Pomocí otázky 7 jsme zjišťovali, jaké skupiny žáků respondenti vyučují. Výsledky odpovídají očekávání, že se na 1. stupni základních škol převážně uplatňuje hromadná výuka. Celkem 88 % respondentů uvedlo, že učí dívky a chlapce společně. Zajímavým zjištěním však bylo, že některé školy uplatňují oddělenou výuku podle pohlaví. Pouze dívky vyučuje 7 % respondentů a výuku pouze chlapců uvedlo 5 % respondentů. Tyto výsledky potvrzují, že i na 1. stupni mohou existovat výjimky v organizaci výuky tělesné výchovy.



Graf 7 – Jaké skupiny žáků učitelé učí

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 8: Jaký je Váš názor na úroveň prostorového zabezpečení pro výuku tělesné výchovy ve Vaší škole?

Jak můžeme vyčíst z grafu 8, tak větší polovina respondentů odpověděla, že jsou zcela nebo spíše spokojeni s prostorovým zabezpečením výuky. Jestliže se podíváme na graf, tak v počtu 103 respondentů (51 %) jsou zcela spokojeni a v počtu 78 respondentů (39 %) jsou spíše spokojeni s prostorovým zabezpečením. Z druhého hlediska je 10% respondentů spíše nebo zcela nespokojeno se zabezpečením. Jestliže se na tuto položku podíváme blíže, tak v počtu 13 (6 %) respondentů je se stavem spíše nespokojen, naopak respondenti v počtu 8 (4 %) jsou se stavem zcela nespokojeni. Důvody nespokojenosti jsou spojeny s nedostatečnými prostorovými podmínkami, jako je například absence vlastní tělocvičny na školách, využívání sportovních hal, nedostatek financí na vybavení a časové

ztráty spojené s přesuny na sportoviště. To vše ovlivňuje kvalitu výuky a může zkracovat čas, který by žáci strávili tělesnou výchovou.



Graf 8 – Názor na prostorové zabezpečení výuky tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 9: Jste spokojen/a s celkovým materiálním vybavením pro výuku gymnastiky ve Vaší škole?

Graf 9 nám poskytuje přehledem o tom, jak jsou respondenti spokojeni s materiálním vybavením pro výuku gymnastiky. Když se podíváme na graf 9, tak z celkového počtu vrácených dotazníků nám v počtu 166 (82 %) respondentů odpovědělo, že jsou spokojeni. Zbýlý počet respondentů, tedy v počtu 36 (18 %) nám odpovědělo, že nejsou spokojeni s materiálním vybavením jejich tělocvičny.

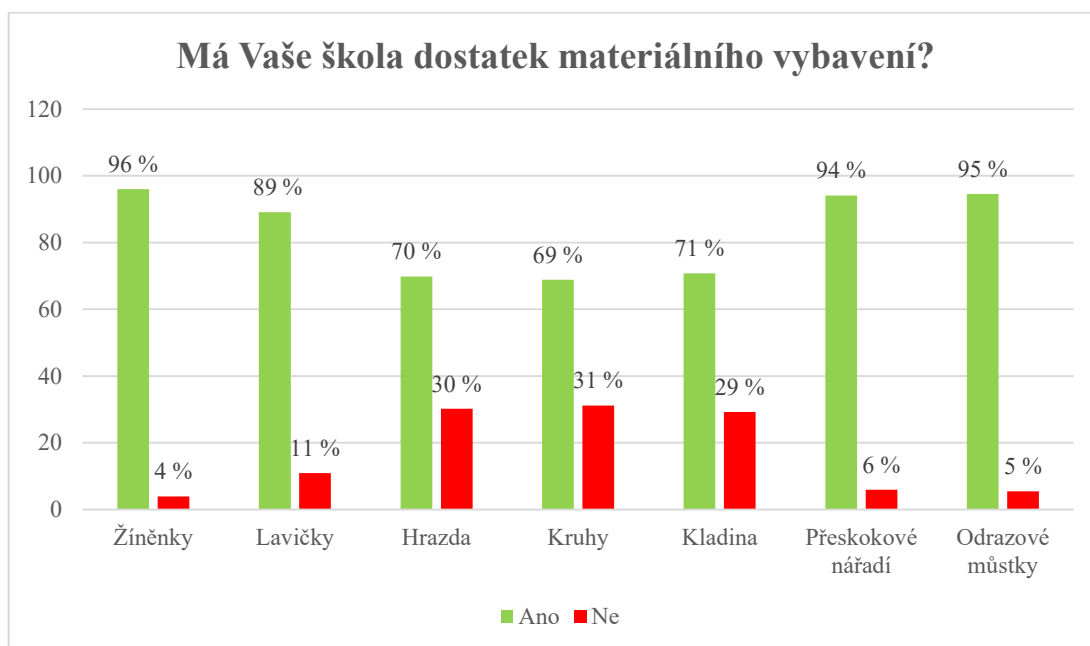


Graf 9 – Spokojenost s materiálním vybavením pro výuku gymnastiky

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 10: Má Vaše škola dostatek materiálního vybavení?

Zobrazené údaje v grafu 10 naznačují, že skoro každá škola má k dispozici odrazové můstky, přeskokové nářadí, žíněnky a lavičky. Nejvíce respondentů odpovědělo v počtu 194 (96 %), že spíše mají k dispozici žíněnky. Na druhou stranu, tak školy nemají dostatečné množství těchto nářadí. Mnoho respondentů v počtu 63 (31 %) odpovědělo, že nemají k dispozici kruhy. Dle očekávání můžeme z průzkumu vidět, že školy mají k dispozici základní vybavení (lavičky nebo žíněnky), ale naopak některá nářadí školy bohužel nemají k dispozici.



Graf 10 – Materiální vybavení na základní škole

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 11: Jaký je Váš osobní vztah ke gymnastice (Váš postoj, zkušenost)?

Prostřednictvím této otázky jsme měli možnost zkoumat, jaký vztah respondenti mají k tomuto sportovnímu odvětví. Respondenti mají k samotným gymnastickým cvičením buď pozitivní, neutrální nebo negativní vztah. Respondenti, kteří mají gymnastiku rádi, tak ji sami aktivně prováděli, ale také ji považují za důležitou součást tělesné výchovy. Často ji zařazují do výuky, protože vidí její přínos pro fyzickou kondici, koordinaci žáků, ale i jejich motoriku. Zároveň považují gymnastiku za estetickou a velmi užitečnou pro celkový pohybový rozvoj. Někteří respondenti mají gymnastiku jako svůj oblíbený sport a rádi ji předávají žákům. Také oceňují gymnastiku jako disciplínu, její vytrvalost a zároveň žáci překonávají své limity.

Příklady odpovědí:

„Velmi kladný vztah, gymnastika pomáhá zlepšovat fyzickou kondici.“

„Gymnastiku mám ráda a chtěla bych ji více předat žákům.“

„Mám ráda gymnastiku, a myslím si, že gymnastika je nedílnou součástí tělesné výchovy.“

Z toho neutrálního hlediska, tak respondenti gymnastiku vnímají jako součást tělesné výchovy, ale nepovažují ji za svou oblíbenou aktivitu. Někteří mají respekt k gymnastickým cvikům, ale necítí se na ně dostatečně připraveni. Tito respondenti občas zařazují gymnastiku do výuky, ale nejsou si jistí svou schopností ji správně učit – neznalost průpravy různých cviků.

Příklady odpovědí:

„Nemám k ní vztah vytvořený, nikdy jsem gymnastiku nedělala.“

„Některé cviky zvládám, některé ne.“

„Mám k ní neutrální vztah, učím ji podle osnov.“

Jako z negativního hlediska, tak respondenti často uváděli, že mají s gymnastikou špatné zkušenosti, často kvůli školnímu hodnocení, anebo zranění žáků. Zároveň se obávají, že žáci nemají dostatečnou pohybovou průpravu a mohou se snadno zranit. Nevyhovuje jim, že je často spojená s povinným hodnocením správnosti provedení cviků.

Příklady odpovědí:

„Neučím ji ráda, bojím se, že se žáci lehce zraní.“

„Nepostradatelná oblast tělesné výchovy, ale mě osobně nebaví.“

„Nemám k ní pozitivní vztah, ve škole jsme byli do gymnastik nuceni a dostávali jsme špatné známky.“

Otázka č. 12: Jaká si myslíte, že jsou pozitiva/negativa zařazení gymnastiky do TV?

Pomocí této otevřené otázky jsme měli možnost zjistit, jaká pozitiva a negativa vidí respondenti při zařazení gymnastiky do výuky. Respondenti ve svých odpovědích vyjádřili široké spektrum názorů na zařazení gymnastiky do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Většina z nich vnímá gymnastiku jako důležitou součást pohybové přípravy dětí, která přispívá k rozvoji koordinace, flexibility, síly a celkové motoriky. Podle jejich názoru má gymnastika také významnou úlohu v budování sebedůvěry, protože děti se učí překonávat strach z nových pohybových situací a posouvat své fyzické hranice. Někteří respondenti také zdůrazňují estetickou stránku gymnastiky a její pozitivní vliv na správné držení těla a celkovou pohybovou kulturu žáků. Na druhé straně však mnozí upozorňují na určitá negativa spojená s gymnastikou. Hlavním problémem, který byl v odpovědích často zmiňován, je zvýšené riziko úrazů, zejména pokud není zajištěna dostatečná odborná příprava učitelů nebo adekvátní metodické vedení. Někteří respondenti poukazují na to, že ne všechny děti mají dostatečnou fyzickou zdatnost nebo pohybové nadání, což může vést k jejich frustraci a demotivaci. Dalším negativním aspektem, který se objevoval v odpovědích, je nedostatečné vybavení škol pro bezpečné provádění gymnastických prvků a zvýšená organizační náročnost spojená s tímto typem výuky.

Celkově lze říci, že respondenti vnímají gymnastiku jako významnou a přínosnou součást tělesné výchovy, avšak zdůrazňují nutnost jejího citlivého a odborně podloženého zařazení do výuky. Klíčovým faktorem pro úspěšnou implementaci gymnastiky do školních hodin je dostatečné pedagogické vedení, zajištění bezpečnostních podmínek a individuální přístup k různým úrovním pohybových schopností žáků.

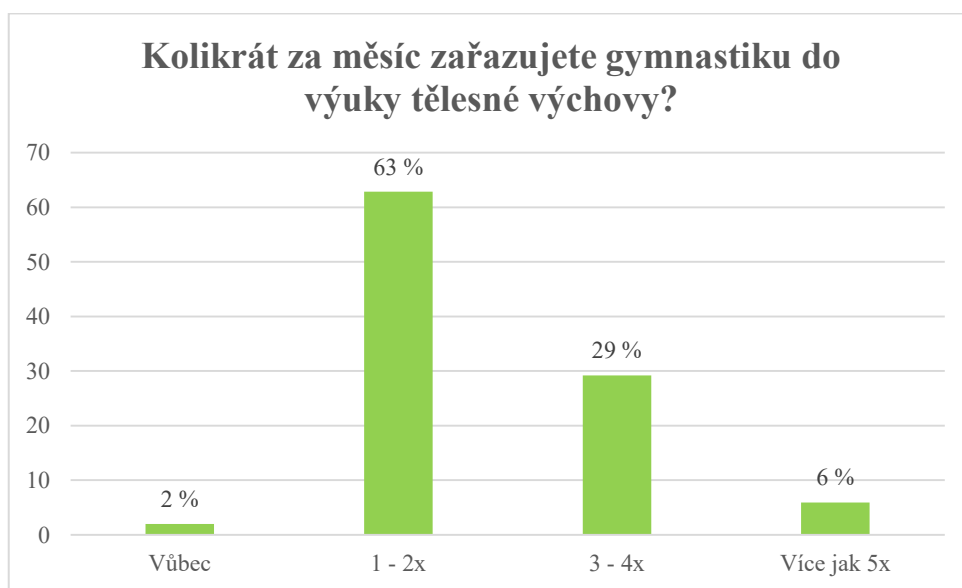
Pozitiva	Negativa
Rozvoj koordinace, síly, flexibility, obratnosti	Zvýšení riziko úrazu
Zlepšení celkové motoriky	Nedostatečná odborná příprava učitelů
Posilování sebedůvěry a odvahy při překonávání překážek	Nevyrovnaná pohybová úroveň žáků – možná frustrace a demotivace
Vliv na správné držení těla a celkovou pohybovou kulturu	Nedostatečné materiální vybavení škol
Estetická stránka pohybu	Vyšší organizační náročnost
Variabilita cvičení a možnost individualizace	Omezený prostor – chybějící tělocvična nebo nářadí

Tabulka 1 - Pozitiva a negativa gymnasti

(Zdroj: vlastní)

Otázka č. 13: Kolikrát za měsíc zařazujete gymnastiku do výuky tělesné výchovy?

Jak vyplývá z grafu 11, respondenti v počtu 127 (63 %) zařazují gymnastiku do svých hodin alespoň 1 – 2x měsíčně. Další větší skupinu tvoří respondenti v počtu 59 (29 %), kteří gymnastiku zařazují s frekvencí 3 – 4x měsíčně. Pozitivním zjištěním je, že 6 % učitelů zařazuje gymnastiku do výuky více než pětkrát za měsíc, což svědčí o jejich vysoké aktivitě v této oblasti. Naopak 2 % dotázaných uvedla, že gymnastická cvičení do svých hodin nezařazují vůbec.

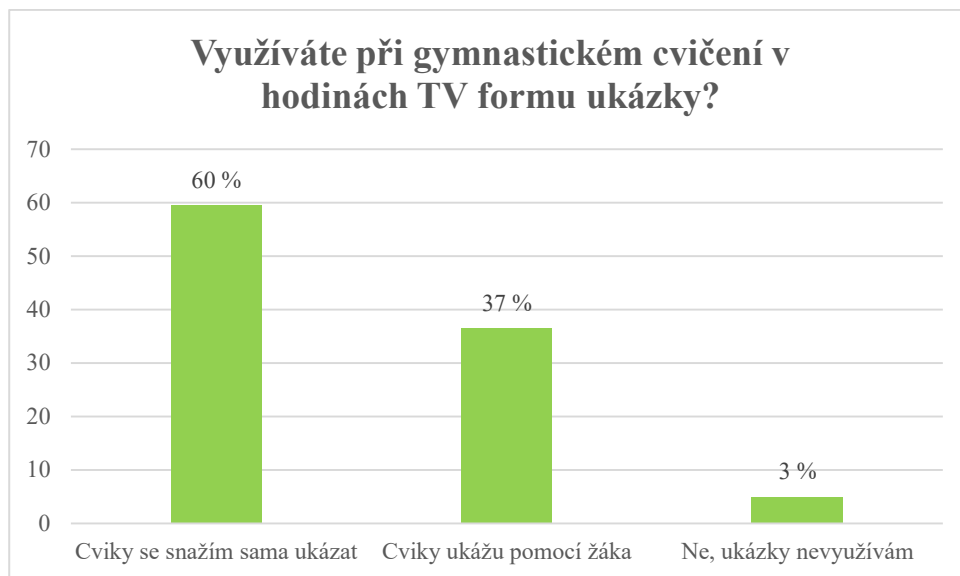


Graf 11 – Zařazení gymnastiky do výuky tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 14: Využíváte při gymnastickém cvičení v hodinách TV formu ukázky?

Prostřednictvím otázky 14 jsme zkoumali, zda respondenti využívají při gymnastických cvičení formy ukázek, které jsou pro žáky 1. stupně důležité. Z grafu 12 můžeme vidět, že většina respondentů, konkrétně 119 (60 %), předvádí různé gymnastické cviky přímo sami. Druhou nejčastější formou ukázky je, že 73 respondentů (37 %) používá jako ukázku šikovného žáka s nějakými zkušenostmi v gymnastice. Pouze 10 respondentů (3 %) uvedlo, že žádné ukázky nevyužívají a žákům pouze ústně popisují jednotlivé postupy.

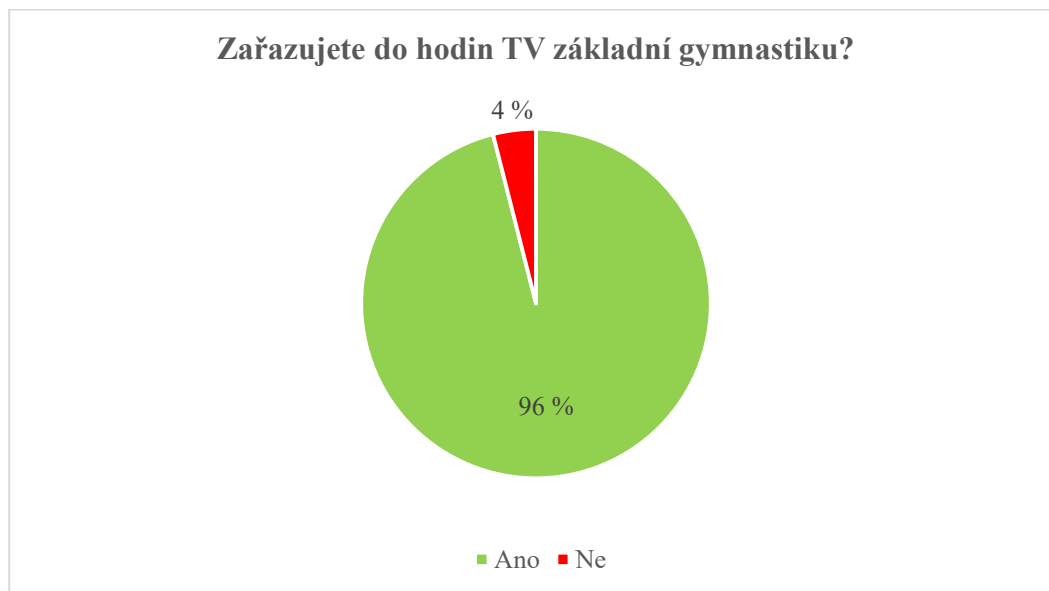


Graf 12 – Formy ukázek

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 15: Zařazujete do hodin TV základní gymnastiku?

Podle údajů z grafu 13 je zřejmé, že 194 respondentů (96 %) zahrnuje základní gymnastiku do svých hodin tělesné výchovy. Naopak pouze 4 % respondentů ji ve výuce tělesné výchovy nevyužívají.

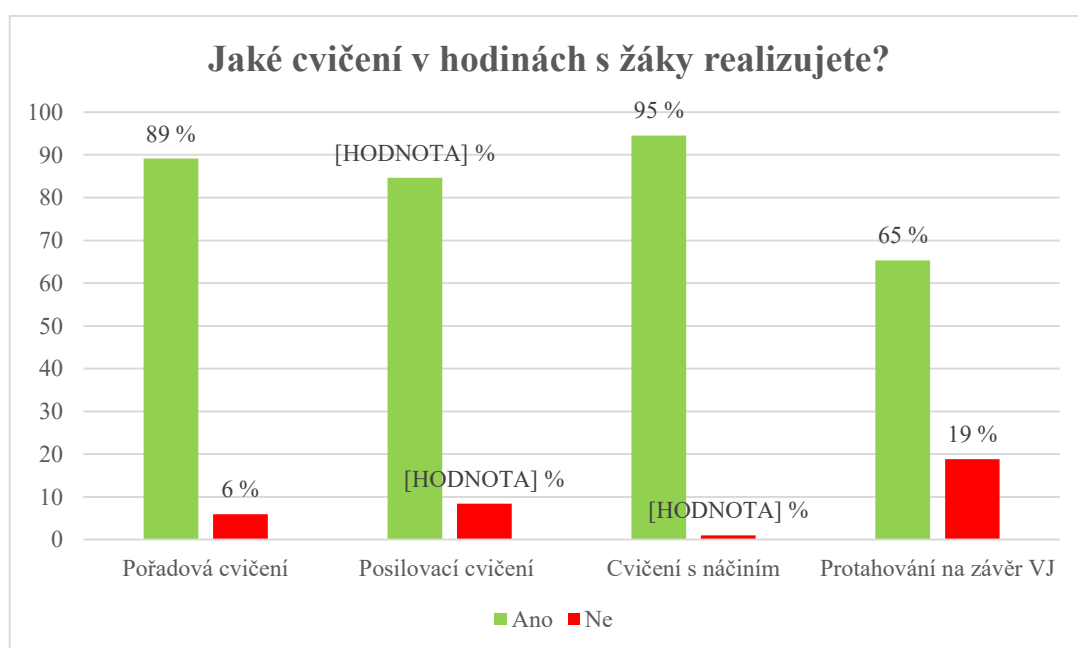


Graf 13 – Zařazení základní gymnastika do hodin tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 16: Pokud jste uvedla v předešlé otázce ANO, tak jaká cvičení v hodinách s žáky realizujete?

Prostřednictvím otázky 14 jsme zkoumali, jaká cvičení v hodinách respondenti využívají. Jak ukazuje graf 16, lze pozorovat, že nejvíce respondentů v počtu 191 (95 %) využívají ve svých hodinách cvičení s náčiním. Následně respondenti využívají pořadová cvičení, tedy nástup na začátku hodiny (89 %), posilovací cvičení s vlastní vahou (85 %), a nakonec nejméně respondentů v počtu 132 (65 %) odpovědělo, že realizuje s žáky protahovací cviky na závěr vyučovací jednotky. Naopak respondenti v největším počtu 38 (19 %) nezařazují protahovací cviky na závěr vyučovací jednotky.

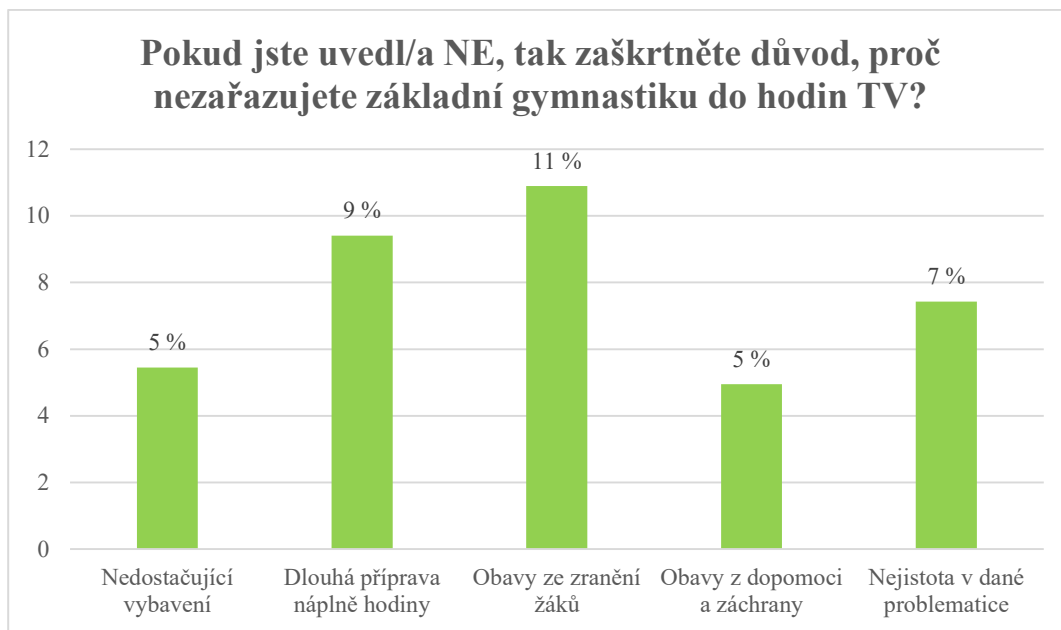


Graf 14 – Realizace cviků v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 17: Pokud jste uvedl/a NE, tak zaškrtněte důvod, proč nezařazujete základní gymnastiku do hodin TV

Podle údajů z grafu 15 nejvíce respondentů, konkrétně 22 (11 %), uvedlo, že se bojí nebo mají obavy ze zranění žáků, a proto základní gymnastiku nezařazují do svých hodin. Dalšími důvody, proč respondenti nezahrnují základní gymnastiku, jsou dlouhá příprava náplně konkrétní vyučovací hodiny (9 %), nejistota v dané problematice (7 %) a nedostatečné vybavení v tělocvičně (7 %). Stejný počet respondentů uvedl, že mají obavy z dopomoci a záchrany, což je pro tuto sportovní disciplínu klíčové.

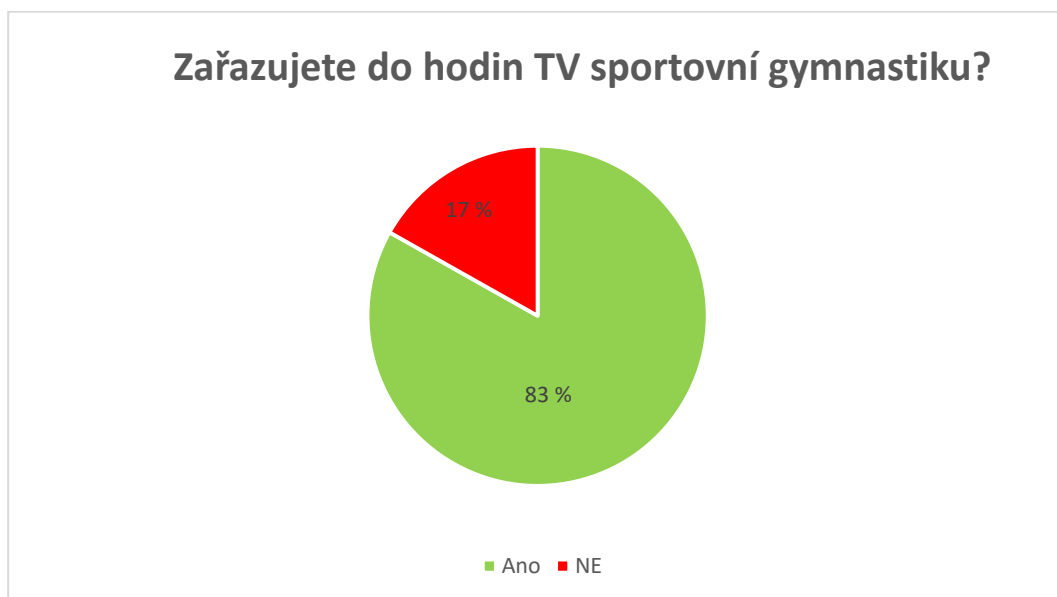


Graf 15 – Důvody nezařazování cviků

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 18: Zařazujete do hodin TV sportovní gymnastiku?

Graf 16 nám poskytuje přehled o tom, že v počtu 168 (83 %) realizují v hodinách sportovní gymnastiku, ale naopak v počtu 34 (17 %) respondentů nerealizuje v hodinách tělesné výchovy sportovní gymnastiku. V dalších otázkách budeme zjišťovat, jaká konkrétní cvičení respondenti s žáky realizují.

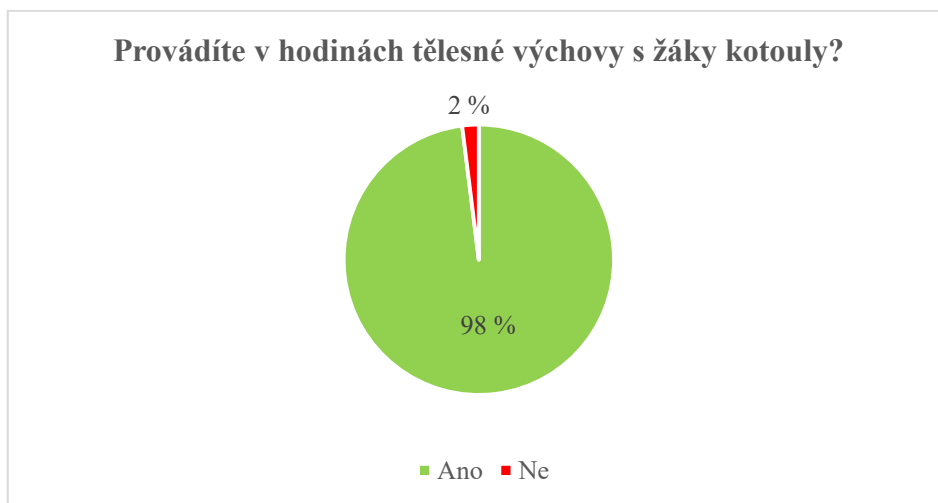


Graf 16 – Zařazení sportovní gymnastiky do hodin tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 19: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky kotouly?

Pomocí otázky 19 jsme zjišťovali, jestli respondenti realizují s žáky kotouly. Jak můžeme na první pohled vidět, tak z grafu 17 vyplývá, že v počtu 198 (98 %) respondentů realizuje ve svých hodinách kotouly. Pouze 2 % respondentů neprovádí s žáky kotouly.

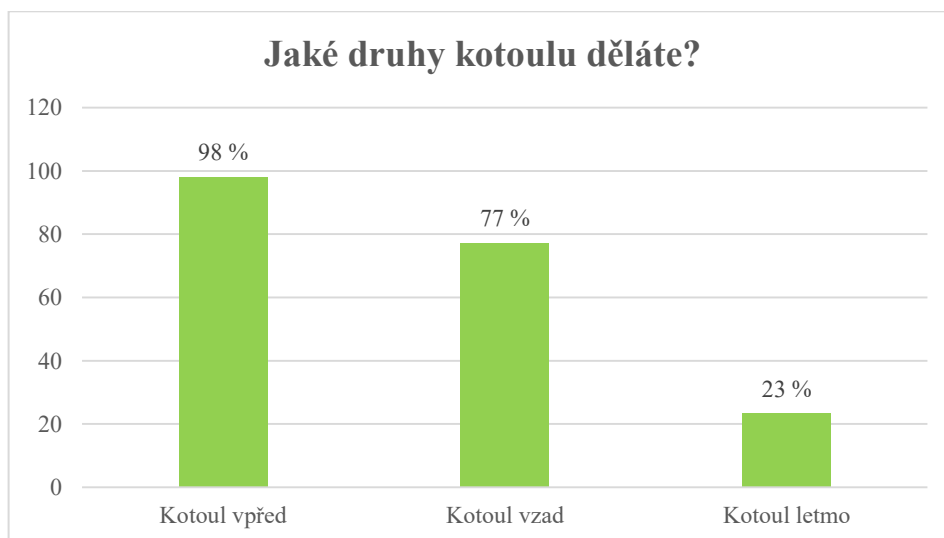


Graf 17 – Provádění kotoulů v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 20: Pokud ano, jaké druhy kotoulů děláte?

Jak lze vyčíst z grafu 18, tak ve velkém počtu 198 (98 %) respondenti provádí s žáky kotouly vpřed. Druhým nejvíce zastoupeným druhem je kotoul vzad, který provádí v počtu 156 (77 %) respondentů. Naopak nejméně respondentů realizuje kotoul letmo (23 %).



Graf 18 – Druhy kotoulů

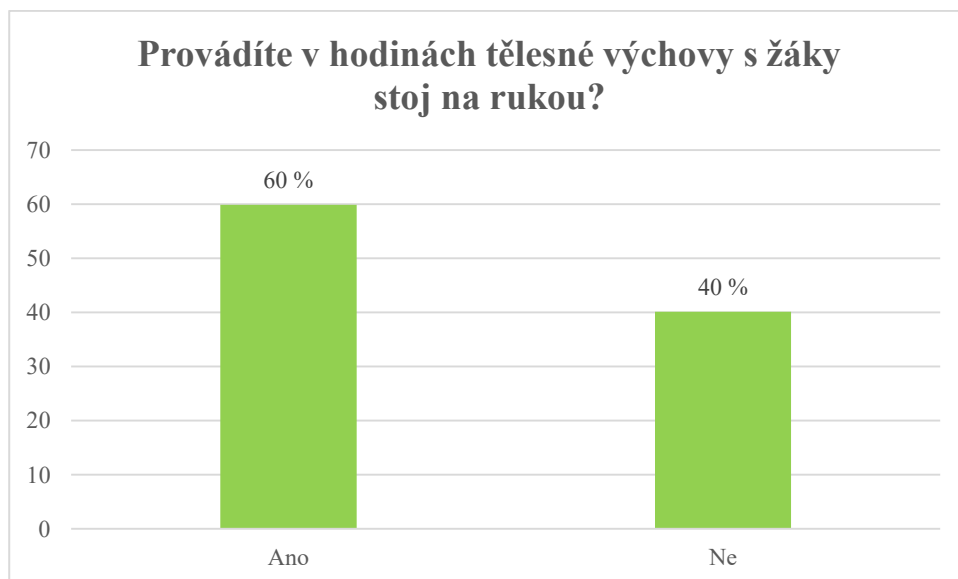
(zdroj: vlastní)

Otázka č. 21: Pokud ne, z jakého důvodu kotouly nevyužíváte?

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali, proč respondenti nevyužívají kotouly ve svých hodinách. Nejčastěji zmiňovaným důvodem bylo, že žáci se neumí správně sbalit, což zvyšuje riziko zranění při provádění kotoulu. Nicméně, jak ukazují odpovědi většiny respondentů, kotouly jsou stále realizovány, protože jsou považovány za jeden z jednodušších gymnastických cviků.

Otázka č. 22: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky stoj na rukou?

Z grafu 19 je patrné, že v počtu 121 (60 %) respondenti realizují s žáky stoj na rukou, ale naopak v počtu 81 (40 %) respondenti neprovádí s žáky stoj na rukou.

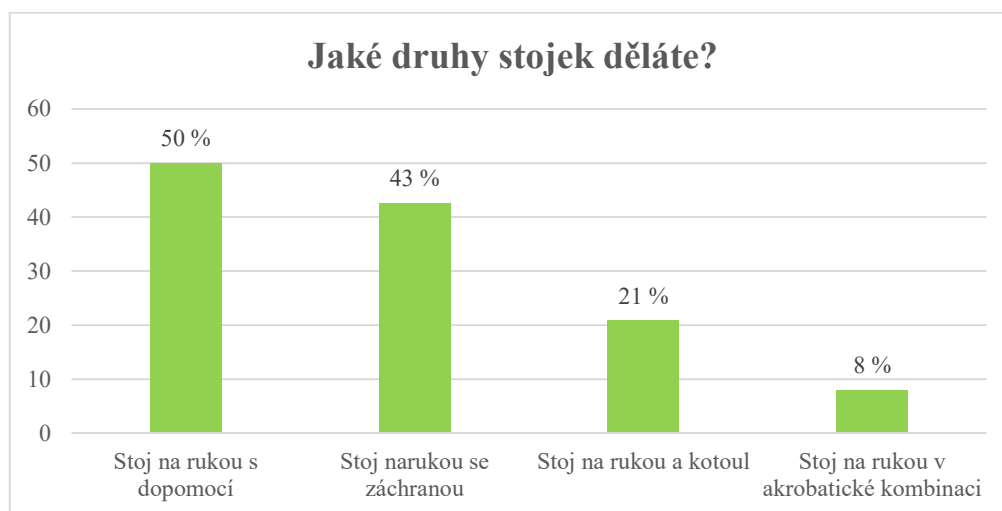


Graf 19 - Provádění stojek v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 23: Pokud ano, jaké druhy stojek děláte?

Na základě dat v grafu 20 lze konstatovat, že nejvíce respondentů odpovědělo v počtu 101 (50 %), že s žáky realizují stoj na rukou s dopomocí, a poté nejvíce realizují stoj na rukou se záchranou (43 %). Naopak nejméně respondenti provádí s žáky stoj na rukou v akrobatické kombinaci, kdy mi odpovědělo v počtu 16 (8 %) respondentů.



Graf 20 – Druhy stojek

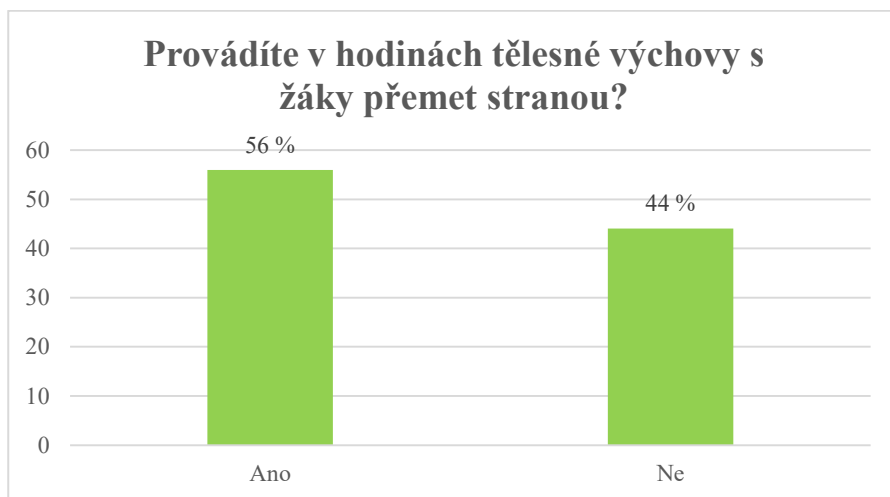
(zdroj: vlastní)

Otázka č. 24: Pokud ne, z jakého důvodu stoj na rukou nevyužíváte?

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali důvody toho, proč stoj na rukou respondenti nevyužívají v hodinách tělesné výchovy. Hlavními důvody byly strach ze zranění žáků, obavy o jejich bezpečnost a nedostatek žíněnek na některých školách, což znemožňuje realizaci tohoto cviku. Někteří respondenti také uvedli, že učí žáky 1. a 2. ročníku, kteří se tento cvik teprve mají naučit, nebo že stoj na rukou je pro ně z fyzického hlediska příliš náročný, zejména pokud jde o bezpečnost. Jeden respondent zmínil, že stále častěji přibývá žáků, kteří jsou neobratní nebo obézní, a nedokážou se udržet ani na hrazdě, natož v stojce na rukou. Tento stav vede k obavám, že žáci tento cvik nezvládnou a mohou se zranit.

Otázka č. 25: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky přemet stranou?

Na grafu 21 je na první pohled patrné, že více jak polovina respondentů (56 %) provádí v hodinách tělesné výchovy přemet stranou, ale na druhou stranu, tak v počtu 89 (44 %) respondenti přemet stranou ve svých hodinách vůbec nerealizují.

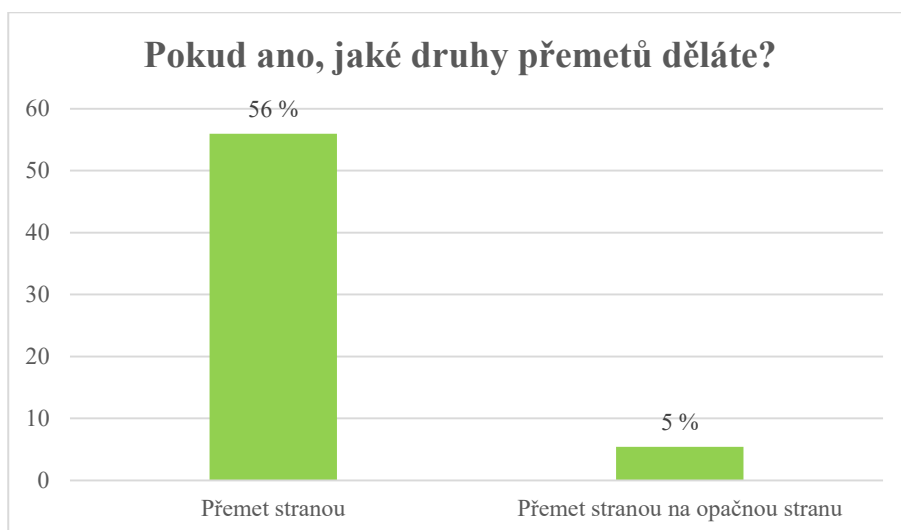


Graf 21 - Provádění přemetů v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 26: Pokud ano, jaké druhy přemetů děláte?

Pomocí otázky 26 jsme zkoumali, jaké druhy přemetů provádějí. Z grafu 22 můžeme vyčíst, že mnoho respondentů v počtu 113 (56 %) provádí s žáky přemet stranou. Naopak pouze 5 % respondentů provádí s žáky v hodinách i přemet stranou na opačnou stranu.



Graf 22 – Druhy přemetů

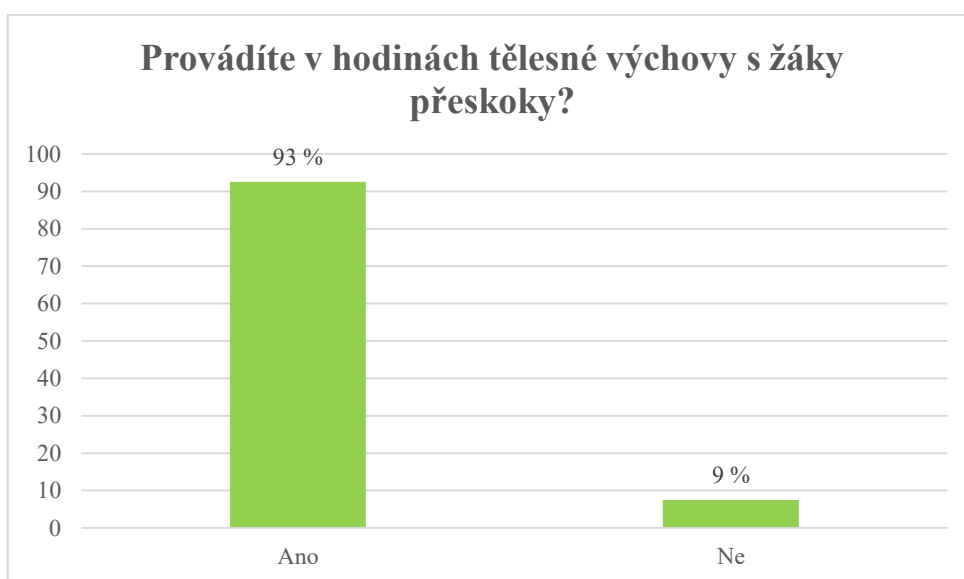
(zdroj: vlastní)

Otázka č. 27: Pokud ne, tak z jakého důvodu přemety stranou nevyužíváte?

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali důvody, proč respondenti nevyužívají přemety stranou ve svých hodinách tělesné výchovy. Mezi hlavní důvody patřila neznalost správné průpravy pro tento cvik, nebo že samotní respondenti přemet stranou neumí. Dále respondenti zmiňovali, že mají obavy o bezpečnost žáků a strach ze zranění. Někteří uvedli, že považují tento cvik za nebezpečný, nebo že na něj není dostatek času, a raději se zaměřují na jiná gymnastická cvičení, u kterých znají správnou metodickou průpravu a mohou je žákům lépe vysvětlit a předvést.

Otázka č. 28: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky přeskoky?

Graf 23 přináší informace o tom, zda respondenti realizují s žáky přeskoky. Jak můžeme z grafu 23 vidět, tak že ve velkém počtu, tedy 187 (93 %) respondenti realizují s žáky přeskoky, ale na druhou stranu pouze 9 % respondentů mi odpovědělo, že s žáky neprovádí přeskoky.

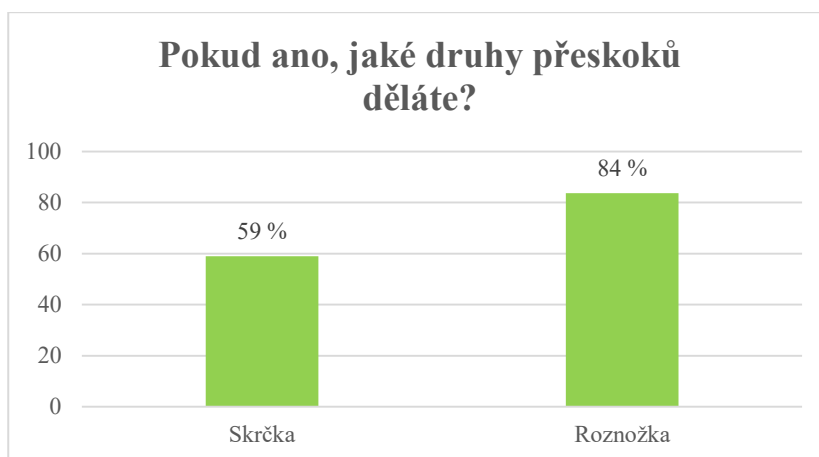


Graf 23 - Provádění přeskoků v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 29: Pokud ano, jaké druhy přeskoků děláte?

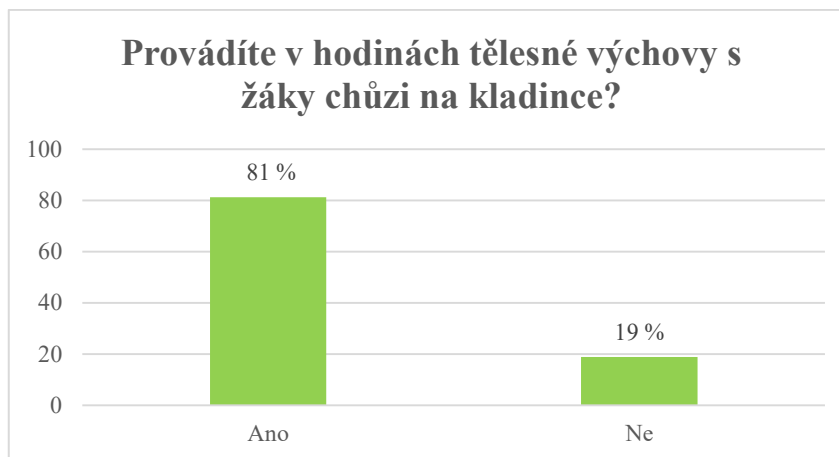
V grafu 24 je zachyceno, jaké druhy přeskoků provádí respondenti s žáky v hodinách tělesné výchovy. Jak jsme očekávali a jak vyplývá z grafu, většina respondentů, konkrétně 169 (84 %), provádí s žáky roznožku, která je pro 1. stupeň typická. Co nás však může příjemně překvapit, je, že 59 % respondentů realizuje s žáky také skrček, což je náročnější cvik než roznožka.

**Graf 24 – Druhy přeskoků***(zdroj: vlastní)***Otázka č. 30: Pokud ne, z jakého důvodu přeskoky nevyužíváte?**

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali důvody, proč respondenti nevyužívají přeskoky v hodinách tělesné výchovy. Přeskoky patří k nejčastěji prováděným cvikům, a proto byly důvody, proč je respondenti nezařazují, minimální. Někteří respondenti uvedli, že místo přeskoků využívají švédskou bednu, na které s žáky trénují přípravu na skrček (například naskakování na kolena nebo do dřepu). Další respondenti zmínili, že žáci v 1. a 2. ročníku pouze naskakují na švédskou bednu. Jeden respondent dodal, že švédské bedny nevyužívá na přeskoky, ale spíše je používá při cvičeních na opici dráze.

Otázka č. 31: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky chůzi na kladince?

Na základě grafu 25 můžeme říci, že převládala odpověď ano, kde mi ve velkém počtu 164 (81 %) odpovědělo respondentů. Naopak 19 % respondentů neprovádí s žáky chůzi na kladince.

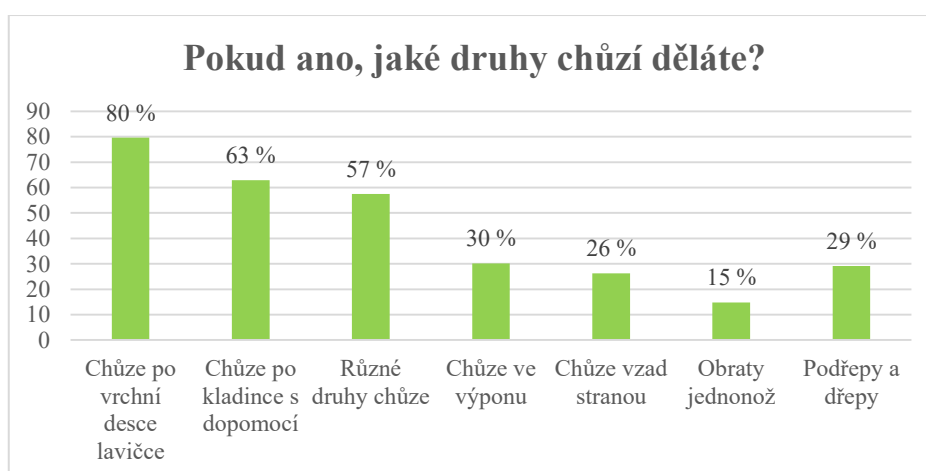


Graf 25 - Provádění chůze na kladince v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 32: Pokud ano, jaké druhy chůzí děláte?

Jak vyplývá z grafu 26, mnoho respondentů, konkrétně 161 (80 %), realizuje chůzi po vrchní desce lavičky. Jak jsme již zjistili, skoro každá základní škola má k dispozici lavičky, což tento cvik činí běžným. Mezi další časté formy cvičení patřila chůze po kladince s dopomocí (63 %) nebo různé druhy chůze po lavičce nebo kladince. Naopak nejméně respondentů, konkrétně 30 (15 %), uvedlo, že v hodinách tělesné výchovy provádí obraty jednonož.



Graf 26 – Druhy chůzí na kladince

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 33: Pokud ne, z jakého důvodu chůzi na kladince nevyužíváte?

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali důvody, proč respondenti nevyužívají chůzi na kladince s žáky. Mezi nejčastější důvody patřilo opět nedostatečné materiální vybavení, kdy některé základní školy nemají k dispozici kladinku. Místo toho někteří respondenti využívají lavičky. Dalším častým důvodem byla obava o bezpečnost žáků a strach ze zranění, což některé respondenty odrazuje od zařazení tohoto cviku do výuky.

Otázka č. 34: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky seskoky z kladinky?

Z grafu 27 je patrné, že v počtu 136 (67 %) respondenti provádí s žáky seskoky z kladinky, ale naopak 33 % respondentů nezařazuje do své výuky seskoky z kladinky.

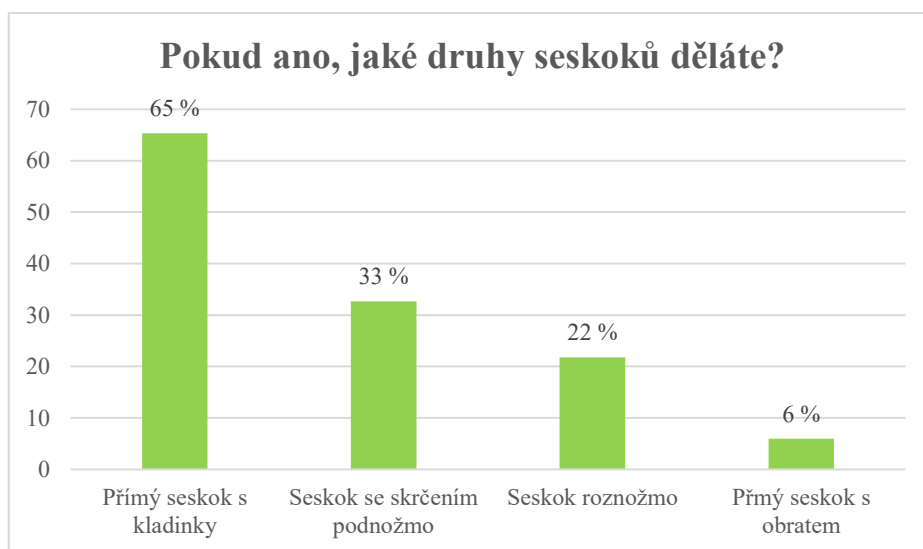


Graf 27 - Provádění seskoků z kladinky v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 35: Pokud ano, jaké druhy seskoků děláte?

Z analýzy grafu 28 vyplývá, že ve velkém počtu 132 (65 %) respondenti provádí s žáky přímé seskoky z kladinky. Poté mnoho respondentů odpovědělo, že zařazují do výuky i seskoky se skrčením podnožmo (33 %). Na druhou stranu nejméně respondentů v počtu 12 (6 %) zařazuje přímé seskoky s obratem.



Graf 28 – Druhy seskoků z kladinky

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 36: Pokud ne, z jakého důvodu seskoky z kladinky nevyužíváte?

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali důvody, proč respondenti nevyužívají seskoky z kladinky. Hlavním důvodem, který respondenti uváděli, bylo opět materiální vybavení, kdy škola nemá k dispozici tuto náradí, a proto respondenti raději využívají lavičky. Dalšími důvody byly obavy o bezpečnost žáků a strach ze zranění. Někteří respondenti zmínili nízký věk žáků jako překážku pro zařazení tohoto cviku do výuky, a několik respondentů uvedlo, že si myslí, že by seskok z kladinky měli umět sami.

Otázka č. 37: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky cviky na hrazdě?

Na základě grafu 29 můžeme říci, že více jak polovina respondentů (52 %) provádí s žáky v hodinách cviky na hrazdě. Naopak v počtu 96 (48 %) respondenti neprovádí v hodinách tělesné výchovy cviky na hrazdě.

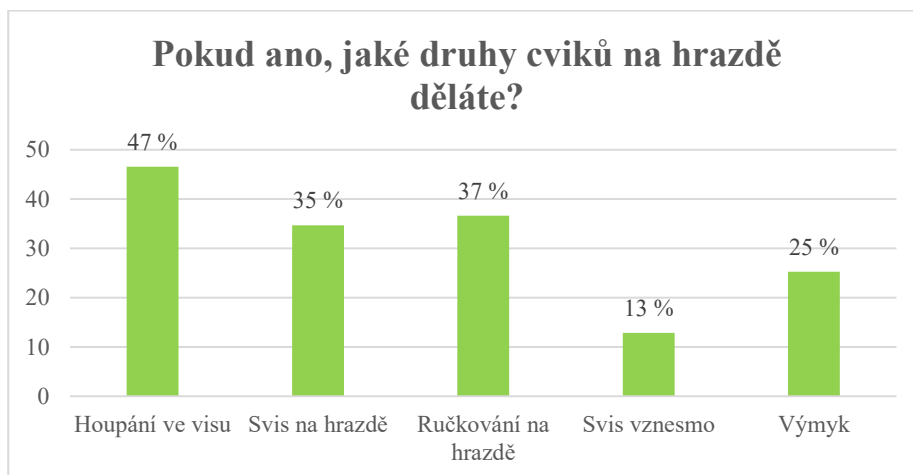


Graf 29 - Provádění cviků na hrazdě v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 38: Pokud ano, jaké druhy cviků na hrazdě děláte?

Jak ukazuje graf 30, lze pozorovat, že respondenti realizují nejvíce houpaní ve visu, kde mi odpovědělo v počtu 94 (47 %) respondentů a ručkování na hrazdě (37 %). Z druhého úhlu pohledu lze z tohoto grafu vyčíst, že respondenti do svých hodin zařazují svis vznesmo (13 %), ale také výmyk na hrazdě, kde mi odpovědělo v počtu 51 (25 %) respondentů.



Graf 30 – Druhy cviků na hrazdě

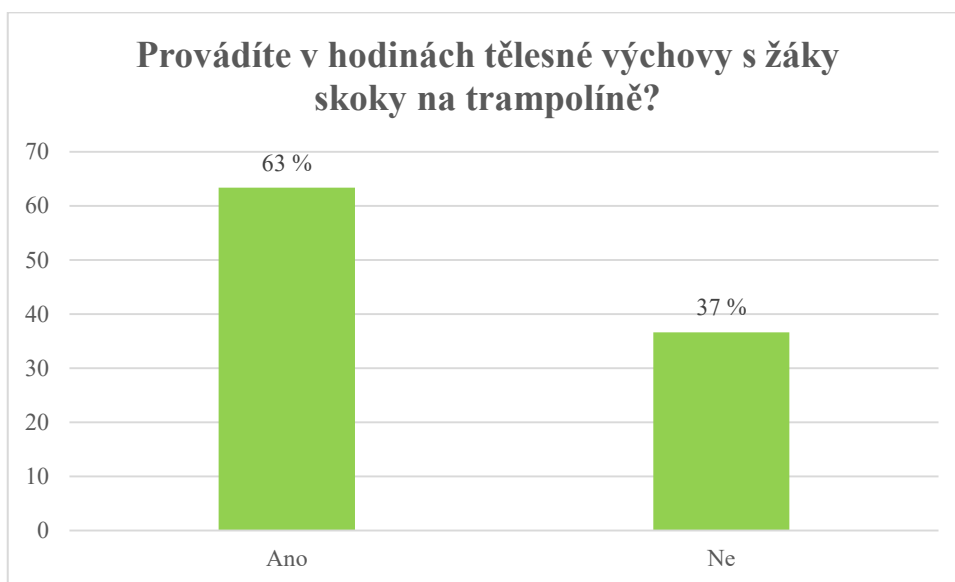
(zdroj: vlastní)

Otázka č. 39: Pokud ne, z jakého důvodu cviky na hrazdě nevyužíváte?

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali důvody, proč respondenti nevyužívají cviky na hrazdě. Nejčastěji se opakovaly dva hlavní důvody. Prvním byla obava ze zranění žáků a potřeba zajistit jejich správnou bezpečnost. Druhým důvodem bylo materiální vybavení, kdy respondenti uváděli, že jejich základní škola nemá k dispozici tento typ nářadí. Dále se objevovaly důvody týkající se přípravy hodiny, kdy pro některé respondenty byla příprava na cviky na hrazdě obtížná a časově náročná. Někteří respondenti také uvedli, že jejich žáci nemají dostatečnou fyzickou zdatnost. Někteří učitelé navíc vyučují převážně 1. nebo 2. třídu, kde se hrazda využívá spíše až ve vyšších ročnících.

Otázka č. 40: Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky skoky na trampolíně?

Graf 31 znázorňuje, že více jak polovina (63 %) respondentů odpověděla, že skoky na trampolíně provádí s žáky v hodinách tělesné výchovy, ale naopak v počtu 74 (37 %) nezařazují skoky na trampolíně do svých hodin.

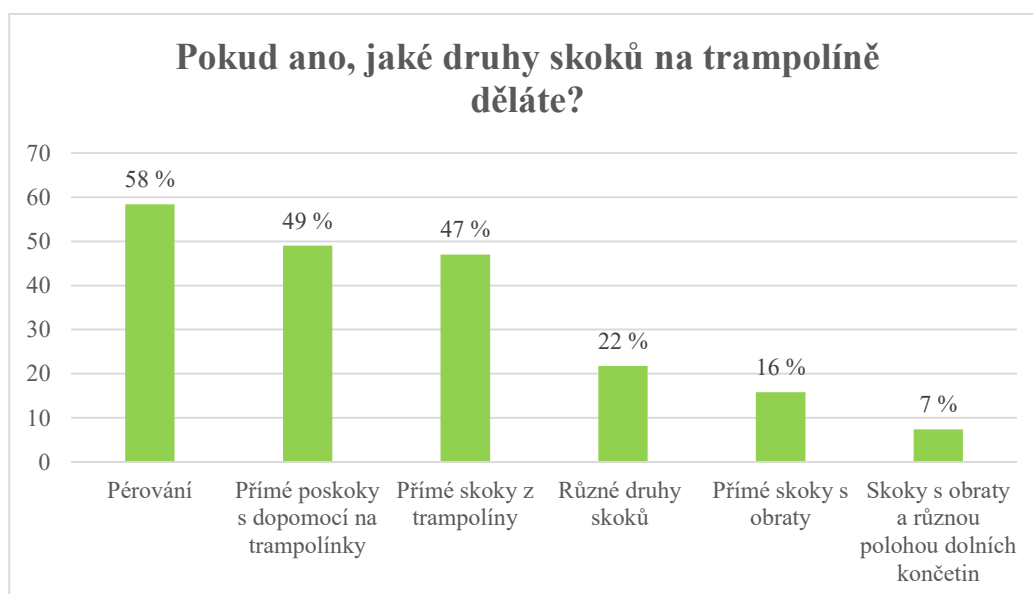


Graf 31 - Provádění skoků na trampolíně v hodinách tělesné výchovy

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 41: Pokud ano, jaké druhy skoků na trampolíně děláte?

Z grafického znázornění v grafu 32 vidíme, že nejvíce respondentů v počtu 118 (58 %) odpovědělo, že do svých hodin zařazují hlavně pérování na trampolínách. Následně bylo ve velkém počtu odpovězeno přímé poskoky s dopomocí na trampolíně (49 %) a přímé skoky z trampolíny (47 %). Na druhou stranu bylo nejméně odpovědí v počtu 15 (7 %), kdy respondenti nezařazují do hodin skoky s obraty, následně bylo nejméně odpovědí u přímých skoků s obraty (16 %) a různé druhy skoků (22 %).



Graf 32 – Druhy skoků na trampolíně

(zdroj: vlastní)

Otázka č. 42: Pokud ne, z jakého důvodu skoky na trampolíně nevyužíváte?

Prostřednictvím této otevřené otázky jsme zjišťovali důvody, proč respondenti nevyužívají cviky na trampolíně. Nejčastějším důvodem byla skutečnost, že respondenti nemají trampolíny k dispozici, a proto nemohou realizovat výše uvedené druhy skoků na trampolíně v hodinách tělesné výchovy. Dalšími důvody byly obavy z možného zranění žáků nebo náročnost přípravy na hodinu s trampolínou, zejména pro respondenty, kteří mají početné třídy.

5.2 Shrnutí výsledků

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 202 respondentů, převážně učitelů 1. stupně základních škol ze Zlínského kraje. Nejvíce odpovědi pocházelo z okresu Zlín. Mezi respondenty výrazně převažovaly ženy, což odpovídá obvyklému zastoupení v této profesi. Většina dotazovaných měla více než 15 let pedagogické praxe a nejvíce respondentů spadalo do věkové kategorie 41–50 let, což poukazuje na vysokou úroveň zkušeností a odborného pohledu na výuku. Na mnoha základních škol probíhá společná výuka dívek a chlapců, která má svá specifika. Učitelé oceňují přínosy, jako je podpora spolupráce, sociálních vazeb a tolerance mezi žáky. Na druhou stranu upozorňují na obtížnější výběr cvičení a rozdílnou úroveň motorických dovedností, které mohou komplikovat organizaci hodin. Přehled těchto výhod a nevýhod je uveden v samostatné tabulce. Většina učitelů se snaží gymnastická cvičení prakticky demonstrovat – buď sami, nebo za pomoci žáků. Přesto značná část respondentů uvádí, že během studia postrádala praktické vedení a konkrétní metodické návody. Tato nejistota se následně promítá do omezeného zařazování náročnějších prvků. Učitelé však vnímají gymnastiku jako významnou součást tělesné výchovy, která rozvíjí pohybové schopnosti, koordinaci i sebedůvěru dětí. Mnozí by gymnastiku rádi zařazovali častěji, pokud by k tomu měli lepší prostorové, materiální a metodické podmínky. Gymnastická cvičení jsou nejčastěji zařazována 1–2krát týdně. Učitelé do výuky nejčastěji zařazují cvičení s náčiním (např. švihadla), následovaná pořadovými cvičeními a posilovacími cvičeními. Tato cvičení jsou snadno organizovatelná a přizpůsobitelná věku a schopnostem žáků. V oblasti sportovní gymnastiky se nejčastěji objevují kotouly vpřed a vzad, chůze a seskoky z kladiny (často nahrazované lavičkou) a cviky na hrazdě. Náročnější prvky, jako je stoj na rukou nebo přemety stranou, se vyskytují spíše výjimečně. Důvodem je obava z úrazů, chybějící metodická příprava i omezené materiální podmínky.

6 DISKUSE VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jakým způsobem učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají gymnastická cvičení ve své výuce. Dílčí cíle se zaměřily na frekvenci jejich zařazování, preferované formy cvičení a identifikaci překážek, které ovlivňují jejich realizaci v praxi. Získané výsledky jsou dále interpretovány v kontextu odborné literatury, včetně zahraničních studií, což umožňuje jejich širší porovnání a hlubší porozumění zkoumané problematice. Hlavním výzkumným cílem bylo **zjistit, jakým způsobem učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají gymnastická cvičení ve své výuce**. Prostřednictvím tohoto hlavního výzkumného cíle byly vyvozeny tři dílčí cíle. Jestliže se podíváme na první dílčí cíl, který měl zjistit, jak často učitelé zařazují gymnastická cvičení do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, byla formulována dílčí výzkumná otázka: **Jak často učitelé zařazují gymnastická cvičení do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy?** Výsledky ukázaly, že většina učitelů zařazuje gymnastická cvičení do výuky pravidelně, avšak jejich frekvence se liší. Zhruba polovina respondentů uvedla, že gymnastiku zařazují 1 – 2x měsíčně, zatímco menší část ji využívá častěji, tedy 3 – 4x za měsíc. Pouze malé procento učitelů uvedlo, že gymnastická cvičení nezařazují každý měsíc do svých hodin tělesné výchovy. Tyto výsledky jsou v souladu se studiemi zahraničních autorů, jako je například Werner et al. (2012), kteří zdůrazňují, že pravidelné zařazování gymnastických cvičení podporuje rozvoj motorických dovedností u dětí mladšího školního věku. Současně však studie Novotné et al. (2013) upozorňuje, že nedostatek času věnovaného gymnastice může vést k omezenému rozvoji koordinačních a silových schopností žáků. Manggau & Usman (2020) ve své studii poukazují na to, že gymnastika pomáhá rozvíjet hrubou motoriku dětí a její častější začlenění do výuky vede ke zlepšení pohybové koordinace a rytmiky. Podobně Goodway et al. (2019) uvádějí, že gymnastická cvičení mohou významně přispět k rozvoji pohybových dovedností a pozitivně ovlivnit celkovou tělesnou zdatnost žáků.

Pomocí druhého dílčího cíle jsme měli zjistit, jaká gymnastická cvičení učitelé preferují v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Druhá dílčí výzkumná otázka zněla: **Jaká gymnastická cvičení učitelé preferují v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy?** Z výsledků vyplynulo, že učitelé nejčastěji zařazují základní gymnastická cvičení, jako jsou průpravná cvičení, jednoduché akrobatické prvky (kotouly vpřed a vzad, chůze přes kladinku/lavičku) a balanční cvičení. Méně často využívají náročnější prvky, jako jsou přeskoky přes nářadí či cvičení na hrazdě. Tato zjištění

odpovídají závěrům zahraničních studií (Schlegel & Dunn, 2018), které ukazují, že učitelé preferují gymnastická cvičení, která jsou snadno realizovatelná v běžných podmínkách školní tělesné výchovy. Skopová & Zítka (2022) navíc zdůrazňují, že volba konkrétních cvičení často závisí na úrovni dovedností žáků a bezpečnostních opatřeních při výuce. Batista, Garganta & Ávila-Carvalho (2017) a Petrušič (2024) zdůrazňují význam gymnastických cvičení pro rozvoj fyzické kondice, kreativity a motorické koordinace u dětí. Tyto výhody jsou v souladu s výběrem gymnastických cvičení, která učitelé preferují ve školní výuce. Z výsledků našeho výzkumu vyplývá, že učitelé na 1. stupni základní školy nejčastěji zařazují základní gymnastická cvičení, jako jsou průpravná cvičení, jednoduché akrobatické prvky a balanční cvičení, která jsou nejen efektivní pro rozvoj motoriky a koordinace, ale také dobře realizovatelná v podmínkách školní tělesné výchovy.

Prostřednictvím třetího dílčího cíle jsme měli identifikovat překážky, se kterými se učitelé setkávají při zařazování gymnastických cvičení do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Třetí dílčí výzkumná otázka zněla: **Jaké překážky se objevují při zařazování gymnastických cvičení do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy?** Respondenti uvedli několik hlavních překážek, které brání častějšímu zařazování gymnastiky do výuky. Mezi nejčastěji zmiňované patří nedostatek vhodného materiálního vybavení (např. žíněnky, nářadí), omezený prostor v tělocvičnách a obavy z úrazů. Dalšími faktory jsou nedostatečná odborná příprava učitelů a nízký zájem některých žáků o gymnastiku. Tyto výsledky odpovídají závěrům zahraničních autorů, jako je Krištofič (2009), který upozorňuje na to, že prostorové a materiální podmínky jsou klíčovým faktorem ovlivňujícím realizaci gymnastických cvičení. Novotná (2003) dále zdůrazňuje význam didaktické přípravy učitelů, která může pomoci překonat některé překážky spojené s výukou gymnastiky. Goodway et al. (2019) tvrdí, že faktory jako je nedostatek vhodného materiálního vybavení, omezený prostor v tělocvičnách a obavy z úrazů mohou bránit učitelům v plném využívání a osvojování akrobatických prvků. Tato omezení mohou vést k tomu, že gymnastika je často omezena na jednodušší cvičení, která nevyžadují specializované nářadí nebo rozsáhlý prostor. Dále, Silva et al. (2017) zdůrazňují význam psychomotorického rozvoje, který může být podporován gymnastikou a je klíčový pro komplexní pohybový vývoj. Překážky, jako nedostatečná odborná příprava učitelů a nízký zájem některých žáků o gymnastiku, mohou negativně ovlivnit schopnost učitelů efektivně rozvíjet tento aspekt u žáků. Pokud nejsou učitelé dostatečně připraveni nebo pokud žáci

nemají zájem o gymnastiku, může to vést k nižší kvalitě výuky a omezeným příležitostem pro rozvoj psychomotorických dovedností dětí.

Na základě získaných výsledků lze konstatovat, že gymnastická cvičení jsou nedílnou součástí výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, avšak jejich realizace je ovlivněna několika faktory. Zahraniční literatura (Werner et al., 2012; Schlegel & Dunn, 2018) potvrzuje, že pravidelné začleňování gymnastiky do výuky přináší řadu benefitů, především v oblasti motorického vývoje a správného držení těla. Zároveň je však nutné brát v úvahu existující bariéry a hledat způsoby, jak je překonat. Jedním z možných řešení by mohlo být systematické vzdělávání učitelů v oblasti gymnastiky, které by jim umožnilo efektivněji zařazovat gymnastická cvičení do výuky a minimalizovat riziko úrazů. Dále by bylo vhodné podporovat školy v lepším materiálním vybavení tělocvičen a v tvorbě metodických materiálů pro výuku gymnastiky. Inspirací může být zahraniční praxe, například programy ve skandinávských zemích, kde je gymnastika považována za klíčovou součást tělesné výchovy a je podporována moderními metodami výuky (Hájková, 2020). Studie Manggau & Usman (2020) ukazuje, že začlenění rytmické gymnastiky může zlepšit celkový motorický vývoj žáků a přispět k jejich psychickému rozvoji. Rojo-Ramos et al. (2022) dále zdůrazňují, že gymnastika pozitivně ovlivňuje psychomotorické dovednosti dětí a může zlepšit jejich adaptaci na školní prostředí.

Naše zjištění lze doplnit o porovnání s výsledky dalších diplomových prací., které se v posledních letech věnovaly problematice výuky gymnastiky na základních a středních školách. Výzkumy potvrzují, že gymnastická cvičení jsou na 1. stupni základních škol běžnou součástí hodin tělesné výchovy, avšak jejich konkrétní podoba a četnost se liší. Žáková (2020) ve své bakalářské práci analyzovala postoje pedagogů k výuce gymnastiky a zjistila, že většina učitelů ji považuje za důležitou, ale zařazuje ji méně často, než by si přála. Důvodem jsou zejména obavy z úrazů, chybějící metodická podpora a nedostatečné vybavení školních tělocvičen. Steffanová (2024) dále upozorňuje na rozdíly mezi městskými a venkovskými školami, přičemž děti z městských škol mají častěji zkušenosti s gymnastikou díky dostupnějším sportovním kroužkům. Její závěry korespondují s poznatky Matějky (2017), který zjistil, že žáci škol s lepším materiálně-technickým zázemím vykazují vyšší úroveň gymnastických dovedností.

Na 2. stupni ZŠ se ukazuje, že četnost zařazování gymnastických disciplín do hodin tělesné výchovy klesá. Betlachová (2018) analyzovala faktory ovlivňující začlenění gymnastiky do výuky a zjistila, že hlavním problémem je obava učitelů z nedostatečné

pohybové připravenosti žáků a absence metodických materiálů. Podobné závěry přináší Hudečková (2017) pro Jihomoravský kraj – školy s lepším vybavením častěji zařazují gymnastická cvičení, zatímco v méně vybavených školách je gymnastika na ústupu. Podobné výsledky prezentuje i Olbrechtová (2017), která porovnávala situaci v Moravskoslezském kraji. Zjistila, že některé školy se gymnastickým cvičením věnují pravidelně, zatímco jinde jsou zcela opomíjena. Tento trend potvrzuje i Slavková (2022), která sledovala přístup učitelů k gymnastickým disciplínám a upozorňuje na klíčovou roli jejich osobní motivace a odborné přípravy.

Na středních školách je situace ještě složitější. Olbrechtová (2017) zjistila, že zatímco některé školy stále zařazují gymnastiku do výuky, jiné ji zcela eliminovaly. Důvodem je nejen nechut' studentů k těmto aktivitám, ale také preference jiných pohybových forem, jako jsou míčové hry nebo kondiční cvičení. Matějka (2017) ve své práci analyzoval efektivitu gymnasticky zaměřených hodin TV na středních školách a zjistil, že studenti s předchozí gymnastickou zkušeností vykazují vyšší ochotu zapojit se do hodin. Tento fakt potvrzuje i výzkum Hudečkové (2017), která zjistila, že studenti, kteří prošli systematickou výukou gymnastiky na ZŠ, mají pozitivnější vztah k těmto cvičením na střední škole.

Při srovnání jednotlivých krajů je patrné, že podmínky pro výuku gymnastiky se značně liší. Například v Jihomoravském kraji jsou školy lépe vybavené než v kraji Vysočina, což podle Hudečkové (2017) vede k častějšímu zařazování gymnastických cvičení. Betlachová (2018) upozorňuje, že dostupnost vybavení přímo ovlivňuje zapojení gymnastiky do výuky a zvyšuje motivaci učitelů. Podobné závěry přináší Olbrechtová (2017) pro Moravskoslezský kraj, kde školy s lepším zázemím častěji využívají gymnastická cvičení v hodinách TV. Matějka (2017) naopak upozorňuje, že bez ohledu na kraj je klíčovým faktorem přístup samotných učitelů a jejich ochota inovovat výuku. Slavková (2022) dodává, že školení pedagogů a metodická podpora mohou významně přispět k většímu zařazování gymnastiky do výuky. Celkově lze říct, že i přes určité překážky má gymnastika ve školní tělesné výchově své nezastupitelné místo a její význam by měl být nadále posilován prostřednictvím vhodných vzdělávacích a organizačních opatření.

Limity výzkumu

Přestože výzkum poskytl cenné informace o využívání gymnastických cvičení na 1. stupni základních škol, je třeba zmínit několik jeho omezení. Jedním z hlavních limitů je geografické zaměření pouze na učitele ve Zlínském kraji, což omezuje možnost zobecnění výsledků na celou Českou republiku. Širší výzkum zahrnující více regionů by mohl poskytnout komplexnější pohled na problematiku.

Dalším omezením je použití kvantitativního designu a elektronického dotazníkového šetření, které sice umožnilo získat široké spektrum odpovědí, avšak neposkytlo hlubší vhled do motivací a postojů učitelů. Kombinace s kvalitativní metodologií, například formou rozhovorů, by mohla přinést detailnější informace o překážkách a možnostech využití gymnastiky ve školní praxi. Výzkum se také zaměřoval především na perspektivu učitelů, aniž by zahrnoval pohled samotných žáků. Zkoumání dopadů gymnastických cvičení přímo na děti by mohlo přispět k lepšímu pochopení jejich přínosů a oblíbenosti jednotlivých prvků. V neposlední řadě může být určitým limitem také subjektivita odpovědí respondentů. Ačkoliv byli učitelé vybízeni k upřímnosti, jejich odpovědi mohly být ovlivněny sociálně žádoucím chováním nebo jejich osobními zkušenostmi a preferencemi.

Doporučení pro praxi

Na základě výsledků výzkumu a odborné literatury lze formulovat několik doporučení pro efektivnější začlenění gymnastických cvičení do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Jedním z klíčových aspektů je zlepšení materiálních a prostorových podmínek, které často představují limitující faktor výuky. Studie Institute of Medicine (2013) zdůrazňuje, že kvalitní tělocvičny a odpovídající pomůcky, jako jsou žíněnky, balanční náčiní nebo nízké kladiny, mohou výrazně přispět k bezpečnému a efektivnímu rozvoji pohybových dovedností žáků. Investice do modernizace školních tělocvičen a pravidelná kontrola vybavení jsou proto zásadní.

Dalším důležitým krokem je posílení profesního rozvoje učitelů tělesné výchovy. Goodway et al. (2019) uvádějí, že systematická metodická školení zaměřená na výuku gymnastiky mohou zvýšit jistotu učitelů a jejich schopnost efektivně vést hodiny. Vzdělávací kurzy by měly obsahovat praktické ukázky správného provádění cviků, zásady bezpečnosti a vhodné přístupy k individualizaci výuky pro různé úrovně pohybových

schopností žáků. Další doporučení se týká samotného přístupu k výuce gymnastiky. Výzkumy Manggau & Usman (2020) a Petrušič (2024) ukazují, že zařazení gymnastických cvičení hravou formou přispívá k vyšší motivaci dětí a lepšímu rozvoji jejich motorických dovedností. Učitelé by proto měli využívat herní a soutěžní prvky, které mohou pomoci překonat obavy některých žáků z gymnastických prvků a vytvořit pozitivní vztah k této pohybové aktivitě. V neposlední řadě je důležité zohlednit individuální rozdíly mezi žáky. Studie Rojo-Ramos et al. (2022) zdůrazňuje, že přístup zaměřený na individuální potřeby žáků, například přizpůsobení obtížnosti cvičení nebo poskytování alternativních forem gymnastických aktivit, podporuje rovný přístup ke sportovnímu vzdělávání. Učitelé by měli věnovat pozornost postupnému rozvoji dovedností žáků a vytvořit bezpečné prostředí.

Celkově lze říci, že pro zlepšení výuky gymnastiky na 1. stupni základní školy je klíčové nejen materiální a organizační zázemí, ale také dostatečná příprava učitelů a využití moderních přístupů k výuce. Integrace gymnastických cvičení hravou formou, podpora profesního rozvoje učitelů a přizpůsobení výuky individuálním potřebám žáků mohou výrazně přispět k vyšší kvalitě tělesné výchovy a rozvoji pohybových schopností žáků.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zaměřila na využití gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Hlavním cílem bylo zjistit, jakým způsobem učitelé tělesné výchovy zařazují gymnastiku do výuky, jaké formy cvičení preferují a jaké překážky ovlivňují jejich rozhodování. Gymnastika představuje komplexní pohybovou aktivitu, která významně přispívá k psychomotorickému vývoji dětí, rozvíjí jejich sílu, flexibilitu, rovnováhu, koordinaci a zároveň podporuje správné držení těla. Přestože její význam je nesporný, v praxi její využití často naráží na řadu překážek.

Teoretická část práce poskytla ucelený přehled o roli gymnastiky v tělesné výchově, jejím významu pro vývoj dětí a faktorech, které mohou ovlivňovat její začlenění do výuky. Bylo zjištěno, že gymnastická cvičení mají potenciál rozvíjet jak základní motorické dovednosti, tak i specifické pohybové schopnosti, které tvoří základ pro další sportovní aktivity. Gymnastika byla identifikována jako důležitý nástroj podpory zdraví a celkového rozvoje žáků.

Praktická část práce se opírala o kvantitativní výzkum realizovaný formou elektronického dotazníkového šetření mezi učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základních škol ve Zlínském kraji. Cílem bylo zjistit, jak často učitelé gymnastická cvičení zařazují, jaké prvky preferují a jaké překážky vnímají při jejich realizaci. Výsledky ukázaly, že většina učitelů gymnastiku do výuky začleňuje, avšak její frekvence je různá – nejčastěji jde o základní gymnastická cvičení a průpravné prvky, zatímco složitější akrobatické prvky nebo cvičení na nářadí se využívají méně často. Mezi hlavní překážky učitelé uváděli nedostatek vhodného vybavení, omezený prostor v tělocvičnách a nejistotu spojenou s bezpečností a metodikou výuky složitějších gymnastických prvků. Na základě výsledků výzkumu byla formulována doporučení pro praxi, která zahrnují zlepšení materiálních podmínek škol, větší podporu vzdělávání učitelů v oblasti gymnastiky a využití inovativních metod výuky.

Celkově lze konstatovat, že gymnastická cvičení mají v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy nezastupitelné místo. Přestože jejich realizace čelí určitým výzvám, vhodné metodické přístupy, kvalitní materiální zázemí a podpora vzdělávání učitelů mohou přispět k efektivnějšímu začlenění gymnastiky do výuky. Do budoucna by bylo vhodné navázat dalším výzkumem, který by zahrnul širší geografický vzorek škol,

nebo se zaměřil na efektivitu konkrétních didaktických přístupů a metod výuky gymnastiky v podmínkách českého školství.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Batista, A., Garganta, R., & Ávila-Carvalho, R. (2017). Strength in young rhythmic gymnasts. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(4), 1162–1175. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.124.03>
- [2] Betlachová, M. (2018). *Faktory ovlivňující zařazení gymnastických disciplín do výuky TV na základních a středních školách v kraji Vysočina*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MU.
- [3] Cinar, E., Fitzpatrick, C., & Garon-Carrier, G. (2023). Motor skills are more strongly associated to academic performance for girls than boys. *Canadian Journal of School Psychology*, 38(3), 2-9. <https://doi.org/10.1177/08295735231173518>
- [4] Dallas, G., Dallas, C., & Simatos, J. (2016). Nutritional status and dietary assessment of elite female artistic and rhythmic gymnasts: A case study. *Science of Gymnastics Journal*, 8(3), 255–269. <https://doi.org/10.52165/sgj.8.3.255-269>
- [5] Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- [6] Dytrtová, R., & Krhutová, M. (2009). *Učitel: příprava na profesi*. Grada.
- [7] Elphinston, J. (2008). *Stability, sport, and performance movement: Great technique without injury*. North Atlantic Books.
- [8] Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Karolinum.
- [9] Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu* (2., rozš. české vyd). Paido.
- [10] Grexa, J., & Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Masarykova univerzita.
- [11] Goddard, S. (2012). *Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství*. Inštitút psychoterapie a socioterapie.
- [12] Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- [13] Hájková, J. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

- [134] Hájková, J. (1998). *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. (1. vyd.). Praha: Karolinum.
- [15] Handayani, S. G. (2019). The effect of implementing rhythmic gymnastics to improve motor skills of primary school students. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* (Vol. 464). Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019).
- [16] Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- [17] Hudečková, H. (2017). *Faktory ovlivňující zařazení gymnastických disciplín do výuky TV na základních a středních školách v Jihomoravském kraji*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MU.
- [18] Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu* (2., aktualizované vydání). Grada.
- [19] Institute of Medicine. (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. The National Academies Press.
- [20] Kilijanek, K., & Sanchez, K. (2020). History and overview of gymnastics disciplines. In *Gymnastics medicine* (pp. 1–14). https://doi.org/10.1007/978-3-030-26288-4_1
- [21] Kirialanis, P., Malliou, P., Beneka, A., Gourgoulis, V., Giofstidou, A., & Godolias, G. (2002). Injuries in artistic gymnastics elite adolescent male and female athletes. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 16, 145–151.
- [22] Křištofič, J. (2008). *Nárad'ová gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova.
- [23] Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Pánská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2009). *Gymnastika*. (2. vyd.). Praha: Univerzita Karlova.
- [24] Kosíková, V. (2011). *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. Grada.
- [25] Kössl, M., Štumbauer, J., & Waic, J. (2023). *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Karolinum.
- [26] Manggau, A., & Usman, A. (2020). Developing the gross motor skills of children by simultaneously training them with rhythmic gymnastics. *Journal of Educational Science and Technology*, 6(2), 205–216. <https://doi.org/10.26858/est.v6i2.14459>

- [27] Matějka, L. (2017). *Faktory ovlivňující efektivitu gymnasticky zaměřených hodin tělesné výchovy na základní škole*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MU.
- [28] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Národní pedagogický institut České republiky & Česká školní inspekce. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. MŠMT. <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovyvzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- [29] Nováček, V., Mužík, V., & Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- [30] Novotná, V. a kol. (2003). *Gymnastika*. Praha.
- [31] Novotná, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J. (2013). *Gymnastika v programech pohybových aktivit sportu pro všechny*. Česká kinantropologie.
- [32] Olbrechtová, E. (2017). *Faktory ovlivňující zařazení gymnastických disciplín do výuky TV na základních a středních školách v Moravskoslezském kraji*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MU.
- [33] Petrušič, T. (2024). Increasing the level of physical activity intensity with child-designed games and creativity of 6–8 year-olds during gymnastics lessons in physical education. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 16(1), 315–325. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/824>
- [34] Piaget, J., & Inhelderová, B. (2012). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.
- [35] Pilewska, W., Pilewski, R., & Barczewska, A. (2015). Specifics of morphological factor among girls practicing artistic gymnastics at the stage of basic training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. <https://www.balticsportscience.com/journal>
- [36] Potop, L., Urichianu, B., & Jurat, V. (2018). Gymnastics means influence on improving students' capacities and skills in primary school. In V. Grigore, M. Stanescu, & M. Paunescu (Eds.), *Physical education, sport and kinetotherapy – ICPEK 2017* (Vol. 36, pp. 69–76). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.9>
- [37] Průcha, J. (2013). *Moderní pedagogika* (5., aktualiz. a dopl. vyd). Portál.
- [38] Rojo-Ramos, J., González-Becerra, M. J., Gómez-Paniagua, S., Carlos-Vivas, J., Acevedo-Duque, Á., & Adsuar, J. C. (2022). Psychomotor skills activities in the classroom

from an early childhood education teachers' perspective. *Children*, 9(8), 1214. <https://doi.org/10.3390/children9081214>

[39] Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., & Berry, J. (2017). The impact of gymnastics on children's physical self-concept and movement skill development in primary schools. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 1–9. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1273225>

[40] Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.

[41] Řičan, P. (2021). *Cesta životem: Vývojová psychologie* (4. vyd.). Portál.

[42] Schlegel, E., & Dunn, C. (2018). *The gymnastics book*. American: Firefly books.

[43] Schlegel, P. & Fialová, L. (2023). *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Karolinum.

[44] Schlegel, P., Janiš, K., & Culková, D. (2021). Is there a window of opportunity for the development of coordination abilities? *Česká kinantropologie: Časopis české kinantropologické společnosti*, 25, 23–24.

[45] Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.

[46] Silva, G. R. da, Reis, A. M., Oliveira, J. B. C. de, Neiva, C. M., & Santos, D. dos. (2017). The importance of psychomotor development in school education, with physical education: A literary review. *RIAEE – Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 12(1), 313–331. <https://doi.org/10.0000/riaee.v12i1.0000>

[47] Skopová, M., & kol. Zítko, M. (2022). *Základní gymnastika*. Karolinum.

Slavková, K. (2022). *Přístup učitelů k gymnastickým disciplínám v hodinách tělesné výchovy*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MU.

[48] Sommer, J. (2003). *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků--: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Fontána.

[49] Steffanová, T. (2024). *Úroveň gymnastických dovedností na školách*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MU.

[50] Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte*. Karolinum.

- [51] Vališová, A., & Hana Kasíková (eds.). (2010). *Pedagogika pro učitele: 2., rozšířené a aktualizované vydání*. Grada.
- [52] Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.
- [53] Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. (2nd ed.) Brno: Masarykova univerzita.
- [54] Yuwono, C., Rahayu, T., Sulaiman, S., & Rustiadi, T. (2020). Physical education learning model for floor gymnastics and rhythmic activities for lower grade class primary school students with teaching personal social responsibility (TPSR). *EAI*. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290393>
- [55] Ward, P., & Lehwald, H. (2018). *Effective physical education content and instruction*. Human Kinetics.
- [56] Werner, P., Williams, L., & Hall, T. (2011). *Teaching children gymnastics* (2nd ed.). Human Kinetics.
- [57] Zvonař, M., Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.
- [58] Žáková, V. (2020). *Výuka gymnastiky ve školní TV z pohledu pedagogů*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MU.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Dělení gymnastiky (Hájková, 1998).....	18
---	----

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Věk respondentů	43
Graf 2 – Pohlaví respondentů	44
Graf 3 – Okres základní školy	44
Graf 4 – Délka pedagogické praxe	45
Graf 5 – Typ základní školy	46
Graf 6 – Tělocvična na základní škole.....	46
Graf 7 – Jaké skupiny žáků učitelé učí	47
Graf 8 – Názor na prostorové zabezpečení výuky tělesné výchovy	48
Graf 9 – Spokojenost s materiálním vybavením pro výuku gymnastiky.....	48
Graf 10 – Materiální vybavení na základní škole	49
Graf 11 – Zařazení gymnastiky do výuky tělesné výchovy.....	53
Graf 12 – Formy ukázek	54
Graf 13 – Zařazení základní gymnastika do hodin tělesné výchovy	54
Graf 14 – Realizace cviků v hodinách tělesné výchovy	55
Graf 15 – Důvody nezařazování cviků	56
Graf 16 – Zařazení sportovní gymnastiky do hodin tělesné výchovy	56
Graf 17 – Provádění kotoulů v hodinách tělesné výchovy	57
Graf 18 – Druhy kotoulů.....	57
Graf 19 - Provádění stojek v hodinách tělesné výchovy	58
Graf 20 – Druhy stojek	59
Graf 21 - Provádění přemetů v hodinách tělesné výchovy	60
Graf 22 – Druhy přemetů.....	60
Graf 23 - Provádění přeskoků v hodinách tělesné výchovy	61
Graf 24 – Druhy přeskoků	62
Graf 25 - Provádění chůze na kladince v hodinách tělesné výchovy	63
Graf 26 – Druhy chůzí na kladince	63
Graf 27 - Provádění seskoků z kladinky v hodinách tělesné výchovy	64
Graf 28 – Druhy seskoků z kladinky	65
Graf 29 - Provádění cviků na hrazdě v hodinách tělesné výchovy.....	66
Graf 30 – Druhy cviků na hrazdě.....	66
Graf 31 - Provádění skoků na trampolíně v hodinách tělesné výchovy	67
Graf 32 – Druhy skoků na trampolíně	68

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Pozitiva a negativa gymnasti	52
--	----

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ZŠ	Základní škola
TV	Tělesná výchova

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Příloha: dotazník

Využití gymnastiky na 1. stupni základní školy

Vážení pedagogové, ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro výzkumné šetření na téma „**Využití gymnastických disciplín na 1. stupni základní školy**“. Jedná se hlavně o Vaše zkušenosti s výukou gymnastiky, názorů na tyto disciplíny a současně Vaši připravenost na jejich výuku.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpresnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za Vaši ochotu a čas.

Nikola Kouřilová, studentka Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

1 Kolik je Vám let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Méně než 30 ☐ 31 - 40 ☐ 41 - 50 ☐ 51 - 60 ☐ 61 a více

2 Vaše pohlaví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Muž ☐ Žena

3 V jakém okrese se nachází Vaše škola?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Kroměříž ☐ Uherské Hradiště ☐ Vsetín ☐ Zlín

4 Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ 0 - 5 let ☐ 6 - 10 let ☐ 11 - 15 let ☐ více než 15 let

5 Na jakém typu školy vyučujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Veřejná ☐ Soukromá ☐ Alternativní

☐ Jiná (prosím uveďte)

6 Má Vaše škola tělocvičnu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano ☐ Ne

☐ Jiná (prosím uveďte)

7 Jaké skupiny žáků učíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Dívky ☐ Chlapce ☐ Společná výuka

☐ Jiná (prosím uveďte)

8 Jaký je Váš názor na úroveň prostorového zabezpečení pro výuku tělesné výchovy ve Vaší škole?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Stav je zcela dostačující ☐ Stav je spíše dostačující ☐ Stav je spíše nedostačující ☐ Stav je zcela nedostačující

☐ Jiná (prosím uveďte)

9 Jste spokojen/a s celkovým materiálním vybavením pro výuku gymnastiky ve Vaší škole?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano ☐ Ne

☐ Jiná (prosím uveďte)

10 Má Vaše škola dostatek materiálního vybavení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

Máme

Nemáme

Žíněnký	☐	☐
Lavičky	☐	☐
Hrazda	☐	☐
Kruhy	☐	☐
Kladina	☐	☐
Přeskokové nářadí	☐	☐
Odrážecí můstky	☐	☐

11 Jaký je Váš osobní vztah ke gymnastice (Váš postoj, zkušenost)?

12 Jaká si myslíte, že jsou pozitiva/negativa zařazení gymnastiky do TV?

13 Kolikrát za měsíc zařazujete gymnastiku do výuky tělesné výchovy?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Vůbec
 ☐ 1 - 2x
 ☐ 3 - 4x
 ☐ Více jak 5x
- ☐ Jiná (prosím uveďte)

14 Využíváte při gymnastickém cvičení v hodinách TV formu ukázky?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano, cviky se snažím sám/sama ukázat
- ☐ Ano, cviky se snažím vždy ukázat pomocí nejšikovnějšího žáka
- ☐ Ne, ukázky spíše či vůbec nepoužívám
- ☐ Jiná (prosím uveďte)

15 Zařazujete do hodin TV základní gymnastiku?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano ☐ Ne

16 Pokud jste uvedla v předešlé otázce ANO, tak jaká cvičení v hodinách s žáky realizujete?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	Ano	Ne
Pořadová cvičení (nástup)	☐	☐
Posilovací cvičení s vlastní vahou těla	☐	☐
Cvičení s náčiním (např. švihadlo)	☐	☐
Protahovací cvičení na závěr vyučovací jednotky	☐	☐
Odpověděla jsem NE	☐	☐

17 Pokud jste uvedl/a NE, tak zaškrtněte důvod, proč nezařazujete základní gymnastiku do hodin TV

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- ☐ Nedostačující vybavení
- ☐ Dlouhá doba přípravy náplně hodiny
- ☐ Obavy ze zranění žáků
- ☐ Obavy z dopomoci a záchran
- ☐ Vaše nejistota v dané problematice (malá znalost průpravných cvičení)
- ☐ Jiná (prosím uveďte)

18 Zařazujete do hodin TV sportovní gymnastiku?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano

☐ Ne

☐ Jiná (prosím uveďte)

19 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky kotouly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano

☐ Ne

20 Pokud ano, jaké druhy kotoulů děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

☐ Kotoul vpřed

☐ Kotoul vzad

☐ Kotoul letmo

☐ Jiná (prosím uveďte)

21 Pokud ne, z jakého důvodu kotouly nevyžíváte?

22 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky stoj na rukou?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano

☐ Ne

23 Pokud ano, jaké druhy stojek děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

☐ Stoj na rukou s
dopomocí

☐ Stoj na rukou se
záchranou

☐ Stoj na rukou a
kotoul

☐ Stoj na rukou v akrobatické
kombinaci

☐ Jiná (prosím uveďte)

24 Pokud ne, z jakého důvodu stoj na ruku nevyužíváte?

25 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky přemet stranou?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano ☐ Ne

26 Pokud ano, jaké druhy přemetů děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

☐ Přemet stranou ☐ Přemet stranou na opačnou stranu
☐ Jiná (prosím uveďte)

27 Pokud ne, tak z jakého důvodu přemet stranou nevyužíváte?

28 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky přeskoky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano ☐ Ne

29 Pokud ano, jaké druhy přeskoků děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

☐ Skrčku ☐ Roznožku
☐ Jiná (prosím uveďte)

30 Pokud ne, z jakého důvodu přeskoky nevyžíváte?

31 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky chůzi na kladince?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano ☐ Ne

32 Pokud ano, jaké druhy chůzí děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- | | | | |
|---|--|--|---|
| ☐ Chůze po vrchní desce
lavičky | ☐ Chůze po kladince s
dopomocí | ☐ Různé druhy chůze (různé směry, různé polohy
dolních končetin, atd.) | ☐ Chůze ve
výponu |
| ☐ Chůze vzad stranou | ☐ Obraty jednož | ☐ Podřepy a dřepy | |
| ☐ Jiná (prosím uveďte) | <div></div> | | |

33 Pokud ne, z jakého důvodu chůzi na kladince nevyžíváte?

34 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky seskoky z kladinky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Ano ☐ Ne

35 Pokud ano, jaké druhy seskoků děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ☐ Přímý seskok z kladinky ☐ Seskok se skrčením podnožmo ☐ Seskok roznožmo ☐ Přímý seskok s obratem
☐ Jiná (prosím uveďte)

36 Pokud ne, z jakého důvodu seskoky z kladinky nevyužíváte?

37 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky cviky na hrazdě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano ☐ Ne

38 Pokud ano, jaké druhy cviků na hrazdě děláte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ☐ Houpání ve visu ☐ Svis na hrazdě ☐ Ručkování na hrazdě ☐ Svis vznesmo ☐ Výmyk
☐ Jiná (prosím uveďte)

39 Pokud ne, z jakého důvodu cviky na hrazdě nevyužíváte?

40 Provádíte v hodinách tělesné výchovy s žáky skoky na trampolíně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano ☐ Ne

41 Pokud ano, jaké druhy skoků na trampolíně děláte?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- | | | | |
|---|---|--|--|
| ☐ Pérování | ☐ Přímé poskoky s domopocí na trampolínky | ☐ Přímé skoky z trampolínky | ☐ Různé druhy skoků (rožnožmo, přednožit zevnitř, skrčit přednožmo) |
| ☐ Přímé skoky s obraty | ☐ Skoky s obraty a různou polohou dolních končetin | | |
| ☐ Jiná (prosím uveďte) | <input type="text"/> | | |

42 Pokud ne, z jakého důvodu skoky na trampolíně nevyužíváte?