

## **Pohybové dovednosti gymnastického charakteru v učivu tělesné výchovy na primární škole**

**Alena Vaculíková<sup>1</sup>, Ludmila Miklánková<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury

<sup>2</sup>Katedra primární a preprimární pedagogiky, Pedagogická fakulta  
Univerzita Palackého v Olomouci

### **1 Východiska problematiky**

V současnosti řada odborníků z řad lékařů, pedagogů a sociologů poukazuje na stále se prohlubující rozpor mezi fylogeneticky danou potřebou pohybu a reálným pohybovým režimem dětí. Ten se nejvýrazněji změní po zahájení povinné školní docházky. Volný pohyb dítěte je v průběhu dopoledne omezen, u řady činností ve škole dochází k nucenému udržování statické polohy těla, je vyžadována intenzivní koncentrace pozornosti apod. Vzhledem k těmto a dalším zátěžovým faktorům by měla kvantita i kvalita pohybové aktivity po zahájení povinné školní docházky vzrůstat, a to jak ve škole, tak ve volném čase dítěte. Podíl státu na výchově a vzdělávání zdravé generace spočívá mj. i ve vzdělávání v oblasti pohybových aktivit v rámci vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Tělesná výchova by měla podpořit zájem o pohybové aktivity širokou nabídkou pohybových dovedností z různých oblastí, podporujících pohybové učení a rozvíjejících fyzickou i psychickou zdatnost. Zdatnost pohybového aparátu je i určitou prevencí proti jeho úra-

zům (van Mechelen, Twisk, Post, Snel, & Kemper, 2000; Stejskal, 2004; Vařeková & Vařeka 2006; WHO, 2011, Pastucha, Filipčíková, Bezdičková, Blažková, & Hyjánek etc.).

Přístup k výuce pohybových dovedností se v průběhu posledních desetiletí změnil ve smyslu ústupu od „pevných“ učebních osnov. Učební osnovy tělesné výchovy dříve platily pro všechny školy, pedagog stanovil učivo s ohledem na vyspělost dětí a školní podmínky (Mužík & Krejčí, 1997. Gymnastika byla pokládána obecně za pohybový základ pro všechny další sporty pro svou všestrannost a rozmanitost i určitou atraktivnost pro děti (Ryba a kol., 1996) a zahrnována do učebních osnov všech stupňů škol.

Ve vzdělávacím programu Obecná škola (1994) – v učivu stanoveném pro vzdělávání na 1. stupni škol – byl kladen důraz především na pohybové hry, gymnastiku a atletiku. V dalším vzdělávacím programu zavedeném v roce 1996 (Vzdělávací program Základní škola, 1996) byla v základním učivu určeném pro všechny žáky stanovena akrobacie a cvičení na nářadí (např. kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou s dopomocí, přeskok roznožkou a skrčkou přes kozu našir, sešin na hrazdě, chůze po kladině bez dopomoci) včetně dopomoci a záchrany při gymnastických cvičeních. Ve Vzdělávacím programu Národní škola (1997) již bylo podporována implementace forem tělesné výchovy do jiných vyučovacích předmětů. Členění učiva do jednotlivých ročníků prováděl pedagog na základě svého rámcového plánu a na základě individuálních předpokladů a zájmů konkrétního žáka. Do kmenového učiva v tělesné výchově byly zařazovány např. akrobatická cvičení, jednoduchá cvičení na hrazdě po čelo, přeskoky, základy tance a vyjádření hudby pohy-

bem a vzdělávacím cílem v této oblasti bylo zvládnout akrobatická cvičení základního typu a jejich kombinace.

Zavedení Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV, 2010) nabídlo pedagogům v rámci učiva tělesné výchovy pro 1. stupeň škol spektrum vzdělávacích témat – pohybové hry, základy gymnastiky, rytmická a kondiční cvičení vhodná pro děti mladšího školního věku, základy atletiky a sportovních her, plavání v rámci základní plavecké výuky i sezónní činnosti. Plnění cílů tělesné výchovy, která obsahuje témata související se zdravým životním stylem a rolí pohybových aktivit v něm, se setkává s řadou problémů. Z průměrného počtu vyučovacích jednotek v týdnu (18 – 26 vyučovacích jednotek) jsou povinné stále pouze 2 vyučovací jednotky tělesné výchovy. Činnosti vymezené v oblasti Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (RVP ZV, 2010) umožňují pedagogům víceméně volný výběr učiva v rámci jednotlivých témat, a tedy i vynechání těch, které žáci, ale mnohdy i pedagog (na rozdíl od žáků) nepreferuje. Důvody mohou být různé – neznalost dopomoci a záchrany, neznalost metodiky nácviku, náročnost přípravy stanoviště apod.

Proto cílem dílčího šetření bylo zmapovat efekty výuky u vybraných prvků z oblasti základů gymnastiky, a to se zaměřením na akrobacii a cvičení na nářadí v posledním ročníku 1. stupně základní školy.

## **2 Výzkumné šetření**

Výzkumného šetření se zúčastnilo 622 žáků z 5. ročníků základních škol (301 chlapců, 321 dívek) z 13 vesnic a 17 měst v regionech Olomoucko

a Zlínsko. Celkem 30 pedagogů (5 mužů, 25 žen) v průměrném věku 44.3 let, průměrné délky praxe 18,5 let a převážně s vysokoškolským vzděláním pro 1. stupeň základních škol. Škála předložené ankety, která postihovala úroveň zvládnutí vybraných gymnastických prvků z oblasti akrobacie a cvičení na nářadí z pohledu interakce žák–učitel, požadovala hodnocení výkonu žáka na 3 úrovních: gymnastický prvek vykoná s dopomocí a záchranou ze strany pedagoga, s přímou záchranou ze strany pedagoga, samostatně s nepřímou záchranou a variantu „nevykonal/a gymnastický prvek“. Provedení konkrétní gymnastických tvarů bylo předáno na CD a informace k provedení byly doloženy v písemné podobě (Kloudová et al., 2005; Mikláňková, 2010) Posuzovatelům – pedagogům vyučujícím v daných ročnících tělesnou výchovu byla vysvětlena metodika hodnocení i obvykle se vyskytující chyby v provedení jednotlivých prvků. Instruování pedagogové provedli hodnocení vybraných gymnastických prvků v měsících květen–červen 2012, v rámci vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Hodnoceny byly tyto prvky: kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na ruku, přemet stranou, roznožka přes kozu našir, skrčka přes kozu našir, výmyk, sešin.

### 3 Výsledky a diskuse

Na základě výsledků můžeme konstatovat, že většina žáků 1. stupně základních škol zvládne samostatně před přestupem na 2. stupeň základních škol kotoul vpřed a kotoul vzad (Obrázek 1). Z oblasti akrobacie je nejméně zvládnutý přemet stranou, přesto jej samostatně, tj. bez dopomoci a s nepřímou záchranou provede 62 % dívek a 57 % chlapců. Jedná se o přetáčivý pohyb v bočné rovině, koordinačně náročnější, v jedné fázi pro-

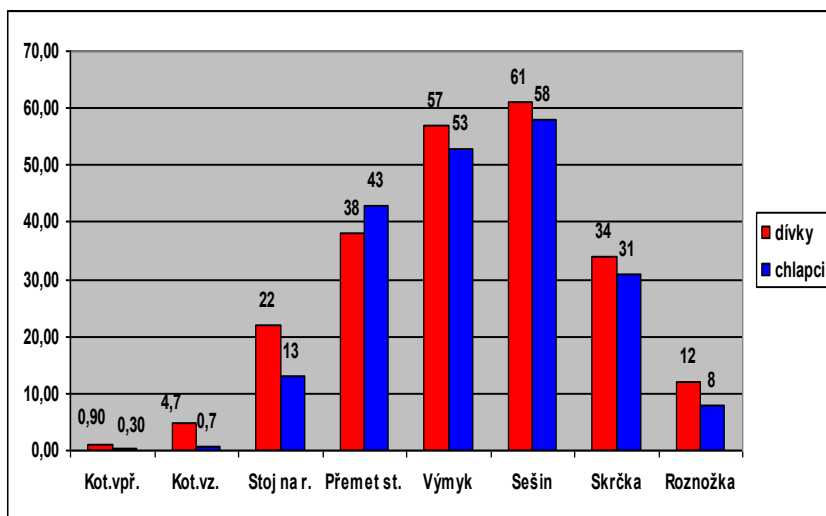
váděný hlavou dolů. Domníváme se, že právě tyto jeho aspekty ve spojení např. s nižší úrovní obratnosti a koordinace žáků mohou způsobovat problémy při provádění. Stoj na rukou v 5. ročnících neprovede samostatně 22 % dívek a 13 % chlapců. Se záchranou pedagoga zacvičí tento gymnastický prvek 25,55 % dívek a 26 % chlapců (Vaculíková, 2013). Základem stoje na rukou je zvládnutí zpevnění těla a určitá síla horních končetin (s ohledem na hmotnost cvičícího). Významnou roli hraje i koordinace, která je nutná pro soulad pohybu švihové končetiny, odrazu a přenesení těžiště těla do pozice nad ramena.

V přeskoce se jeví nejproblematictější skrčka přes kozu našif. Přesto, že bez dopomoci pedagoga a s nepřímou záchranou zacvičí tento prvek 27,73 % dívek a 30,67 % chlapců (Vaculíková, 2013), vyskytuje se zde oproti roznožce přes kozu našif vyšší procento „neúspěšných“ žáků, kteří neprovedou tento gymnastický prvek vůbec (34 % dívek, 31 % chlapců). Roznožku naopak provede samostatně 46,73 % dívek a 51,33 % chlapců a se záchranou pedagoga ještě 26,48 % dívek a 26 % chlapců (Vaculíková, 2013). Při skrčce může cvičícím žákům působit problém pohyb dolních končetin, který směřuje vpřed. V kombinaci s nezvládnutím správného odrazu a následně mj. i polohy a pohybu trupu, mohou u žáka vzniknout obavy z pádu.

Největší problémy jsou patrné při cvičení na hrazdě (Obrázek 1). U výmky i sešinu se jedná o cvičení ve výšce a přetáčivý pohyb a oba tyto fakty mohou být příčinou zvýšených obav žáků při provádění těchto gymnastických prvků. Podle Vaculíkové (2013) zvládne výmky s dopomocí a záchranou ze strany pedagoga jen výmky na hrazdě jen 24,92 % dívek a 22,67 % chlapců. Vůbec jej neprovede 57 % dívek a 53 % chlapců. Sešin na hrazdě s dopomocí

a záchranou zacvičí jen 19,31 % dívek a 16,33 % chlapců (Vaculíková, 2013), přitom tento prvek lze při srovnání s výmkem (náročnost na koordinaci a sílu) považovat za jednodušší. Je evidentní, že se pedagogové nácvičku těchto prvků vyhýbají a příčiny tohoto jevu by mohly být dalším objektem zkoumání v oblasti základů gymnastiky

Obrázek 1 Frekvenční výskyt „neúspěšných“ žáků (%), n = 622 (ch = 301; d = 321)



Legenda: Kot.vpř....kotoul vpřed; Kot. vz. ...kotoul vzad; Stoj na r. ...stoj na rukou; Přemet st. ...přemet stranou; Výmyk ... výmyk na hrazdě; Sešín ...sešín na hrazdě; Skrčka ...skrčka přes kozu; Roznožka ...roznožka přes kozu

V souladu s poznatky Křištofiče (2006), Svatoně (1987) a Baga (2010) podporujeme názor, že prvky akrobacie a cvičení na náradí mohou být jedním z významných prostředků podpory pohybového učení i v jiných oblastech a rozvíjejícího fyzickou zdatnost a zdraví žáků. Zařazováním výuky gymnastických prvků v tělesné výchově, vytvářením jejich vzájemných kombinací a postupným zvyšováním obtížnosti cvičebních tvarů při zohlednění individuálních dispozic žáka lze podpořit rozvoj pozitivních charakterových vlastností žáka a jeho psychickou odolnost. Gymnastika může být kvalitním prostředkem pro rozvoj kinestézie, pohybové a estetické výchovy, může podporovat rytmické vnímání a rozvíjet pohybovou inteligenci (Miklánková, 2010; Vaculíková, Skotáková, Svobodová, & Šemberová, 2012).

Z hlediska pregraduální přípravy pedagogů 1. stupně základních škol je nutné zaměřit se na kvalitní vzdělávání budoucích pedagogů v dané oblasti, na metodiku nácviku a techniku přímé dopomoci při výuce uvedených základních gymnastických tvarů (Klaček, 2005; Miklánková, 2010). Její nezvládnutí pravděpodobně způsobuje, že pedagogové se těmito tématům při tvorbě tematických plánů pro tělesnou výchovu vyhýbají, což jim současná koncepce RVP ZV (2010) umožňuje.

### **Závěry**

Uvedené gymnastické prvky (s výjimkou přemetu stranou a výmky) byly pevnou součástí tzv. osnov tělesné výchovy před zavedením rámcových vzdělávacích programů do základního školství (Národní škola, 1997; Obecná škola, 1994; RVP ZV, 2005). Lze předpokládat, že po absolvování 1. stupně základní školy je tedy uměla zacvičit, byť s dopomocí a záchranou ze strany pedagoga) a na individuální úrovni, většina žáků základních škol (za dodržení

normality rozložení vyjádřené tzv. Gaussovou křivkou). Ontogeneze zaručující vysokou motorickou docilitu ve věkovém období mladší školní věk se nezměnila – probíhá stále stejně. Proč tedy v současnosti tyto gymnastické tvary nezvládne poměrně vysoké procento žáků 1. stupně základních škol?

Zcela jistě nemusí umět každé dítě v České republice zacvičit stoj na rukou, výmyk atp. Je nutné se ale zamyslet nad příčinami aktuálního stavu v úrovni zdatnosti u dětí mladšího školního věku. A také nad tím, jaké pohybové dovednosti vlastně dnešní žák po absolvování 1. stupně základní školy – tedy na konci období se zvýšenou motorickou docilitou – vlastně umí. Jakými prostředky je realizováno a podpořeno pohybové učení v mladším školním věku a zda jeho úroveň (nejen) po absolvování 1. stupně základní školy je dostačující k tomu, aby se v dalších věkových obdobích mohlo dále rozvíjet a stalo se kvalitním základem pro celoživotní pohybovou aktivitu.

## Literatura

Bago. Zhodnocení kvality pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na ZŠ České Budějovice. *Studia Kinanthropologica*, 11/1, 2010.

Klaček, T. *Metodika nácviku a technika priamej dopomoci gymnastických prvkov v školskej telesnej výchove*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2005.

Křištofič. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2006.

Miklánková, L. *Tělesná výchova metodicky, bezpečně, efektivně*. Olomouc: vydavatelství UP, 2010.



Pastucha, D., Filipčíková, R. Bezdičková, M. Blažková, Z. & Hyjánek, J.

*Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. 1. vyd.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2011.

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2013-10-18]. Dostupné z WWW: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf)

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2013-10-18]. Dostupné z WWW [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/Zmenovy-list\\_RVP-ZV.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/Zmenovy-list_RVP-ZV.pdf)

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (s přílohou upravující vzdělávání žáků s LMP).* Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005.

Ryba, J., Dlabáček, D., Feltlová, D., Fialová, B., Komeščík, P., Šmíd, P., & Švec, J. *Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole.* Hradec Králové: Gaudeamus, 1996.

Stejskal, P. *Proč a jak se zdravě hýbat.* Břeclav: Presstempus, 2004.

Svatoň, V. *Gymnastika – akrobacie a cvičení na náradí.* Praha: Svoboda, 1987.

van Mechelen, W., Twisk, J. W., Post, G. B., Snel, J., & Kemper, H. C. Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Med Sci Sports Exerc* 32(9), pp. 1610–1616, 2000.

- Vaculíková, A. *Základy akrobacie a cvičení na nářadí v tělesné výchově na 1. stupni základní školy*. Diplomová práce. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2013.
- Vaculíková, P. Skotáková, A., Svobodová, L. & Šemberová, D. *Gymnastika jako pohybová výchova, estetická výchova, rozvoj rytmického citění = rozvoj kinestézie, podpora pohybové inteligence, vytvoření pohybových základů*, 2012.
- Vařeková, R., & Vařeka, I. *Držení těla ve vztahu k pohlaví, věku, tělesné konstituci a svalovým dysbalancím u dětí školního věku*. *Rehabilitácia*, 43(1), pp. 3–12, 2006.
- Výzkumný ústav pedagogický v Praze. *Vzdělávací program Národní škola* [online]. Praha, 1997. 142 s. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/Narodni\\_skola\\_1-9.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/Narodni_skola_1-9.pdf).
- World Health Organisation. Retrieved from World Wide Web 5. 9. 2011 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>
- Základní vzdělávání. *Vzdělávací program Základní škola* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 1996. 386 s. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://www.vuppraha.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/zakladni-vzdelavani>.