

ZHODNOCENÍ KVALITY POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE NA ZŠ ČESKÉ BUDĚJOVICE

EVALUATION OF THE QUALITY OF SPORTS GYMNASTICS MOTORIC SKILLS AT BASIC SCHOOLS IN ČESKÉ BUDĚJOVICE.

Gustav Bago

Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, katedra tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

The aim of this work was to monitor the quality of motor skills in sports gymnastics at basic school in České Budějovice. It refers to the quality of education during school lessons. The research file was made out of approximately fifteen-year-old girls from six basic schools in České Budějovice. We always monitored two different classes tested at each school. To acquaint the details needed for further work, we used the testing method. This method takes very long time and it is hard to remain unbiased. Therefore we created a non standard pattern, where the students performed floor exercises, horizontal bar and vault. There were two motor skills evaluated in each discipline. We created an evaluation scale with seven grades for each skill. We interpreted the grades in the same way as school classification, so the best quality got the lowest number and the other way round. These data were processed into graphs and charts. The results show that only the vault disciplines – straddle vault and crouch vault meet the requirements, the other disciplines are usually non sufficient.

Keywords: physical education, gymnastic, ability, skill, didactics

SOUHRN

Cílem této práce bylo zhodnotit úroveň pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách města České Budějovice. Práce měla prověřovací charakter, který poukazuje na kvalitu výuky v hodinách tělesné výchovy. Sledovaným souborem byly dívky 8. tříd na šesti základních školách města České Budějovice. Na každé základní škole byly testované vždy dvě třídy. Pro získání konkrétních údajů k dalšímu zpracování byla použita metoda testování. Tato metoda je časově náročná a obtížná z hlediska objektivity. Proto byla vytvořena nestandardizovaná baterie, která obsahovala cvičení na prostných, hrazdě a v přeskoce. V každé disciplíně byly hodnoceny vždy dvě pohybové dovednosti. Pro každou dovednost byla vytvořena hodnotící sedmistupňová škála. Jednotlivé stupně škál jsme vytvářeli na základě správné techniky jednotlivých cviků a nejčastějších chyb, které se vyskytují. Jednotlivé stupně škál (1–7) jsme pojali jako známkování, proto byla nejlepší kvalita přisuzována nejnižší známce a naopak. Takto získané údaje byly vyhodnoceny a přehledně uspořádány do tabulek a grafů. Ze získaných údajů vyplývá, že jsou v průměru plněny z vybraných disciplín pouze roznožka a skrčka a ostatní disciplíny jsou spíše podprůměrné.

Klíčová slova: tělesná výchova, gymnastika, schopnost, dovednost, didaktika

Úvod

V dnešní době děti ztrácí základní schopnosti obratnosti, síly, rychlosti a vytrvalosti nedostatkem aktivního pohybu. Mají-li řešit nějaký pohybový úkol, často si neví rady. Je-li pohybový úkol náhlý, nedokážou při jeho řešení adekvátně reagovat a často dochází ke zranění.

Tělesná výchova zajišťuje správný tělesný rozvoj, úměrnou tělesnou zdatnost, upevňuje vůli a charakter člověka. Podílí se na tvorbě

optimistického a aktivního životního postoje, zvyšuje zdraví a sebevědomí, učí překonávat překážky a spolupodílí se na vytváření kladných charakterových vlastností.

Gymnastika je jednou z učebních oblastí tělesné výchovy. Celkově se podílí na utváření všestranné připravenosti pohybu a fyzické zdatnosti dětí. Klade však velké nároky na metodickou připravenost pedagogů, což je její hlavní nevýhodou.

Problém

Od školního roku 2007/2008 je do základních škol zaváděn Školní vzdělávací program, ve kterém si pedagog tvoří obsah výuky sám tak, aby žáci byli schopni splnit závěrečné výstupy. Pro svoji náročnost se tak zřejmě výuka gymnastiky na základních školách změnila ve prospěch cvičení, která z gymnastiky pouze vychází.

Tato práce je zaměřena na ověření některých pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky u dívek 8. tříd základních škol města České Budějovice. Prověřuje úroveň provedení vybraných prvků.

Metoda testování nám umožňuje relativně objektivně zjišťovat určitý stav a její výhodou je objektivita a časová ekonomičnost. Pro práci byl použit test nestandardní (informativní, vícerozměrný). Testovací baterie obsahovala šest cviků pro základní školy. Jsou to výmyk na dosažené hrazdě, Shyb stojmo – překot vzad do svisu stojmo vzadu a zpět, roznožka přes kozu nadél, skrčka přes kozu na šíř, kotoul vzad ze dřepu do dřepu a přemet stranou.

Při zajištění co největší objektivnosti byla pro hodnocení provedení každého cviku vytvořena sedmistupňová hodnotící škála, pomocí které byla hodnocena úroveň pohybových dovedností. Při tvorbě této škály se vycházelo z poznatků správné

PD	Výmyk	Překot	Roznožka	Skrčka	Kotoul vzad	Přemet stranou	x	s
ZŠ								
Škola 1	5,47	3,87	2,87	5,07	3,93	5,07	4,38	0,90
Škola 2	5,44	4,56	3,78	3,56	4,00	4,89	4,37	0,66
Škola 3	4,10	3,20	2,50	2,60	2,80	2,60	2,97	0,56
Škola 4	4,77	3,41	2,23	3,55	3,86	4,64	3,74	0,85
Škola 5	4,89	3,39	2,67	3,11	3,00	3,56	3,44	0,71
Škola 6	3,88	3,06	2,31	2,44	3,31	3,06	3,01	0,53

Obrázek 1. Přehled úspěšnosti základních škol

Figure 2. The successfulness overview at basic school

Cíle a hypotézy

Cílem práce bylo zhodnotit úroveň pohybových dovedností ve vybraných disciplínách sportovní gymnastiky na základních školách města České Budějovice.

Dílčí cíle:

- 1) Vybrání gymnastických prvků pro ZŠ charakterizující vybrané gymnastické disciplíny na této úrovni pohybových dovedností.
- 2) Seznámení se správnou technikou provedení těchto gymnastických prvků a vytvoření škálových stupnic pro jejich hodnocení.
- 3) Výběr souboru žáků základních škol města České Budějovice.
- 4) Provedení vlastního hodnocení u vybraných gymnastických prvků v sledovaném souboru.
- 5) Zhodnocení úrovně pohybových dovedností pomocí statistických metod u jednotlivých škol a porovnání škol mezi sebou.
- 6) Vyhodnocení zvládnutí jednotlivých pohybových dovedností.

Metodika

Jako hlavní metody bylo v této práci využito metody testovací. Výběr metody vyplývá z charakteru práce, která byla zaměřena na zjištění určité úrovně pohybových dovedností na základních školách města České Budějovice. Vzhledem k účelnosti, proveditelnosti a dostupnosti se nabízela právě tato metoda.

techniky jednotlivých prvků, byla využita pravidla sportovní gymnastiky včetně obvyklých procedur při hodnocení provedení gymnastických dovedností.

Kromě ověření úrovně pohybových dovedností měla práce za úkol také porovnání výsledků měření jednotlivých pohybových dovedností mezi sebou. V této fázi práce bylo použito metody komparativní – srovnávací.

Výsledky a diskuze

Při vlastním testování žákyň 8. ročníků byla získána vždy 1 hodnota za každý cvik respektive 6 hodnot pro každou žákyni za celou testovací baterii. Tyto hodnoty jsme využili jako vstupní hodnoty pro další matematické zpracování. Na základě získaných dat byly vypočteny průměrné hodnoty každé pohybové dovednosti z hodnot získaných jednotlivci.

Tyto hodnoty byly počítány pro lepší možnost porovnání výkonů jednotlivců a jsou zaznamenány v přehledných tabulkách. Zároveň byla takto získaná data využita pro další matematické zpracování, jehož výsledky jsou obsaženy v dalších kapitolách. Tabulka četností hodnot je zde zpracovaná jednak sumárně a jednak procentuálně. Četnost je vyjádřena celkově i v jednotlivých disciplínách. Z průměrných hodnot výkonů jednotlivců byly stanoveny průměry škol. Ty určitým způsobem poukazují na kvalitu výuky na jednotlivých školách (Obrázek 1.). Pro objektivnější zhodnocení by se muselo měření

opakovat, nebo provést v dalších ročnících, u jiných učitelů a podobně. Průměry vychází ze 7 stupňové škály, 1 = nejlépe, 7 = nejhůře. Průměr celého souboru je 3,65. Nejlepšího výsledku v rámci

i ve volném čase a druhá část je v pohybové činnosti spíše pasivní. To se pak projeví i v předpokladech pro zvládnutí gymnastického učiva.

ZŠ	Škola 1	Škola 2	Škola 3	Škola 4	Škola 5	Škola 6		
PD							x	s
Výmyk	5,47	5,44	4,10	4,77	4,89	3,88	4,76	0,60
Překot	3,87	4,56	3,20	3,41	3,39	3,06	3,58	0,50
Roznožka	2,87	3,78	2,50	2,23	2,67	2,31	2,73	0,52
Skrčka	5,07	3,56	2,60	3,55	3,10	2,44	3,39	0,86
Kotoul vzad	3,93	4,00	2,80	3,86	3,00	3,31	3,48	0,47
Přemet stranou	5,07	4,89	2,60	4,64	3,56	3,06	3,97	0,95

Obrázek 2. Přehled úspěšnosti jednotlivých cviků na ZŠ

Figure 2. The successfulness overview at basic school - individual exercises

celkového průměru dosáhla ZŠ Kubatova (\bar{x} = 2,97, s = 0,56). Nejlépe ze všech testovaných gymnastických dovedností dopadl přeskok, a to jak roznožka tak skrčka. Roznožka dosáhla celkového průměru 2,73. Nejčastějšími chybami byl špatný odraz, pomalé narovnání těla po odrazu od nářadí, pokrčené nohy a nejistý doskok.

V rámci akrobacie se lépe umístil kotoul vzad před přemetem stranou. Nejčastějšími chybami byla špatná poloha hlavy, nedostatečné odtlačení pažemi od země, špatné postavení rukou, dokončení cviku v kleku. U přemetu stranou bylo nejčastějšími chybami neprovedení cviku v ose, vysazení v kyčelním kloubu, pokrčené paže a nohy.

Nejhoršího hodnocení dosahovaly dívky na hrazdě. Lepších výkonů dosahovaly dívky u překotu ve svisu než u výmyku. Nejčastější chybou byl malý odraz od země a nedostatečné skrčení dolních končetin tak, aby prošly pod žerdí. Výmyk dosáhl nejhoršího hodnocení o celkovém průměru 4,76. Nejčastější chybou bylo malé nebo žádné přitažení boků k hrazdě, neudržení shybu a pád do svisu (Obrázek 2.). Průměry vychází ze 7 stupňové škály, 1 = nejlépe, 7 = nejhůře.

Závěry

Průměr získaných hodnot celého sledovaného souboru byl 3,65, což znamená, že v úrovni pohybových dovedností podle sedmistupňové škály se sledovaný soubor nachází lehce pod ideálním průměrem, a to o 0,15. Výsledná úroveň pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách města České Budějovice tedy je průměrná až podprůměrná.

Téměř každou třídu testovaného souboru lze charakterizovat jako skupinu dvou protikladů, kdy jedna část třídy dosahuje ve většině případů hodnocení 2, tedy skoro dokonalé zvládnutí dané dovednosti a druhá část třídy dosahuje ve většině případů hodnocení 5, tedy předvedení dané dovednosti na nízké úrovni. Tento jev lze vysvětlit tím, že dnešní mládež se rozčleňuje do dvou skupin. Jedna z nich je pohybově aktivní a věnuje se sportu

Problém není pouze v pohybových předpokladech žáků, ale především v přístupu učitelů tělesné výchovy ke sportovní gymnastice jako k jedné z oblastí tělesné výchovy. Dokladem tohoto tvrzení mohou být žákyně, které některé z vybraných gymnastických prvků cvičily poprvé až při našem testování.

V průběhu celého testování se na všech zúčastněných školách žákyně ochotně zapojovaly do praktického testování a působily pozitivním dojmem k prováděným pohybovým činnostem tedy ke gymnastice.

U některých žákyň byla nízká úroveň pohybové dovednosti nejspíš zapříčiněna obezitou, která je omezovala v provádění cvičení či k dokonalému zvládnutí cviku.

Závěrem tedy můžeme konstatovat, že přestože gymnastika dává základy řadě dalších sportů, rozvíjí mládež jak po stránce tělesné, tak po stránce duševní, není jí ve škole věnována patřičná pozornost, kterou by si zasloužila. Doufáme proto i v zodpovědnější přístup učitelů tělesné výchovy k problematice gymnastiky.

Literatura

- Appelt, K. (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2008). *Nárad'ová gymnastika*. Praha: ČOS.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. (1996). *Tělesná výchova. Učební osnovy pro 1. až 9. Ročník. Vzdělávací program Základní škola*. Praha: Fortuna
- Novotná, V. et al. (2003). *Gymnastika*. Praha: EC FTVS.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.

Tůma, Z. et al. (2004). *Kapitoly o gymnastice (I.)*. Praha: ČOS.
Zítko, M. et al. (2004). *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČASPV.
Zítko, M., & Chrudimský, J. (2005). *Od přemetu k saltu*. [DVD]. Praha: ČASPV.
Zítko, M., & Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. Praha: ČASPV.

PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.
KTVS PF JU, Na Sádkách 2,
České Budějovice 370 05
e-mail: bago@pf.jcu.cz
tel.: +420776394693