

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Srovnání úrovně tělesné zdatnosti dětí staršího školního věku na typově
různých šumperských školách

The comparison of physical fitness in elder primary school children in a
different types of Šumperk primary schools

Veronika Dusová

Vedoucí práce: Mgr. Filip Krejča
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Biologie,
geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Srovnání úrovně tělesné zdatnosti dětí staršího školního věku na typově různých šumperských školách potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 10.7. 2022

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Filipovi Krejčovi, který mi pomáhal, poskytoval rady a usměrňoval mě správnou cestou. Poděkování patří také vyučujícím tělesné výchovy, kteří mi pomohli uskutečnit testování na školách. Zejména bych chtěla poděkovat všem žákům třídy 7.A Základní školy Nový Malín a studentům sekundy Gymnázia Šumperk, bez kterých bych praktickou část práce nemohla provést. Nesmím zapomenout na podporu rodiny, které tímto také děkuji.

ABSTRAKT

Práce je zaměřená na posouzení úrovně tělesné zdatnosti žáků 7. A Základní školy Nový Malín a studentů sekundy Gymnázia Šumperk, kteří spadají do věkové kategorie 12 a 13 let. Teoretická část práce poskytuje informace a charakterizuje starší školní věk, pohybové aktivity, tělesnou zdatnost a volný čas. V praktické části bude proveden kvantitativní výzkum, který vychází z teorie a je založen na ověření výzkumných otázek. Následovat bude kvalitativní výzkum, kdy bude zjištěna úroveň tělesné zdatnosti žáků a studentů prostřednictvím testování. Hlavním cílem práce je zjistit a srovnat aktuální úroveň tělesné zdatnosti výzkumného souboru prostřednictvím čtyř motorických testů testové baterie UNIFFITTEST (6-60). Dílčím cílem je pomocí ankety zjistit objem a náplň volného času. V práci budou hodnoty mého měření srovnány s měřením z roku 2015. Výsledky ukazují, že jedinci třídy 7. A mají vyšší úroveň tělesné zdatnosti než jedinci sekundy. Podle odpovědí má více volného času třída sekunda, která má také méně jedinců vykonávajících pohybové aktivity. Právě v těchto aktivitách nejsou obě třídy výrazně omezovány přípravou do školy. U chlapců byl zjištěn pokles úrovně tělesné zdatnosti oproti měření v roce 2015.

KLÍČOVÁ SLOVA

Puberta, motorický test, pohybová aktivita, respondenti, volný čas

ABSTRACT

This dissertation focuses on a fitness level of schoolchildren in 7 A grade Primary School in Nový Malín and students in second year of an eight-year Grammar school in Šumperk, who belong to 12 to 13 age group. The theoretic part provides information and defines senior school age, physical activities, fitness level and free time activities. The practical part provides quantitative research, which is based on the theory and it is grounded on verification of research questions. It is followed by qualitative research which diagnoses the fitness level of schoolchildren and students by means of testing. The main aim of the dissertation is to discover and compare current fitness level of research cohort via four motoric tests of the test array called UNIFFITTEST (6-60). Partial goal uses a survey to discover the amount and content of free time activities. This dissertation compares the measurement values of our research with 2015 values. The outcome shows that schoolchildren in 7 A grade has higher fitness level than students in second year. According to survey, second year students have more free time and fewer students do any physical activities. At these physical activities both classes are not limited by school preparation. Moreover, a decrease of fitness level in boys was discovered compared to 2015 values.

KEYWORDS

Puberty, motoric test, physical activity, respondents, leisure time

Obsah

Úvod	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 Starší školní věk	10
1.1.1 Tělesný vývoj	10
1.1.2 Motorický vývoj	11
1.1.3 Psychický vývoj	11
1.2 Pohybová aktivita	12
1.2.1 Pohyb a jeho význam	13
1.2.2 Pohybové aktivity dětí staršího školního věku	13
1.2.3 Hypokineze	14
1.3 Tělesná zdatnost	15
1.3.1 Charakteristika tělesné zdatnosti	15
1.3.2 Faktory tělesné zdatnosti	16
1.3.3 Zdravotně orientovaná zdatnost	16
1.3.4 Hodnocení tělesné zdatnosti	17
1.4 Volný čas	17
1.4.1 Charakteristika volného času	17
1.4.2 Aktivní trávení volného času	19
1.4.3 Pasivní trávení volného času	19
2 PRAKTICKÁ ČÁST	20
2.1 Cíl práce	20
2.2 Výzkumné otázky a hypotézy	20
2.3 Metodika	21
2.3.1 Charakteristika výzkumného souboru	21

2.3.2	UNIFITTEST	22
2.3.3	Anketa.....	25
2.4	Organizace a zpracování dat	26
3	Výsledky.....	28
3.1	Výsledky ankety	28
3.2	Výsledky testování úrovně tělesné zdatnosti	54
4	Diskuse	69
5	Závěr.....	71
6	Seznam použitých informačních zdrojů	73
7	Seznam obrázků.....	77
8	Seznam tabulek.....	78
9	Seznam grafů	80
10	Seznam příloh	82

Seznam zkratek a symbolů

Minuta – min

Pohybové aktivity – PA

Sekunda – s

Směrodatná odchylka – SO

Testovaná osoba – TO

Úvod

Téma své bakalářské práce jsem si zvolila ze zájmu o pohyb a aktivní způsob života. Pohyb je základním projevem lidského organismu. Rozvíjí a podporuje tělesné i duševní zdraví a zvyšuje zdatnost jedince ve všech věkových kategoriích. Zájem dětí o aktivní trávení volného času klesá a místo toho vzrůstá oblíbenost moderních technologií. Tím si ovšem děti budují negativní závislost a nedopřávají tělu pohyb, který je předpokladem správného vývoje jedince. Pravidelný nedostatek pohybu dětí se může projevit v pozdějším věku například obezitou, cukrovkou a podobně. Děti si význam aktivit pohybového charakteru často ani neuvědomují. Dospělí si jsou vědomi závažnosti situace, a především rodiče jsou ti, kteří by měli být svému dítěti vhodným vzorem a vést ho správnou cestou. Také proto jsem se rozhodla psát bakalářskou práci, která poukáže na tento problém.

Od mala jsem byla vedena k pohybu. Vyzkoušela jsem různé sportovní kroužky, jako fotbal, volejbal, florbal a atletiku. Atletice jsem se věnovala nejdéle. V průběhu dospívání jsem pomáhala na atletických závodech dětí a často jsem hovořila s jejich rodiči. Ti mě jen utvrzovali v mých domněnkách, že je třeba vést potomky k pohybu a dát jim možnost se pohybově rozvíjet. Vedla jsem i lekce plavání druhých ročníků základních škol, kam žáci povinně docházeli. Některé děti byly obézní a měly problém se základními pohybovými dovednostmi už v tak nízkém věku. Hned po první hodině bylo zřejmé, kdo je veden ke sportu a kdo ne. V tom se odrážela výchova a přístup rodiny.

Hlavním cílem práce je zjistit a srovnat aktuální úroveň tělesné zdatnosti žáků třídy 7.A Základní školy Nový Malín a studentů sekundy Gymnázia Šumperk. Žáci i studenti spadají do období staršího školního věku a jsou ve věkové kategorii 12 a 13 let. Tuto věkovou skupinu jsem si vybrala z toho důvodu, že dítě už více vnímá samo sebe a uvědomuje si svou existenci i způsob života.

Moje bakalářská práce má dvě části. Nejprve teoretickou, opírající se o prostudovanou literaturu, v ní jsou informace o starším školním věku, pohybové aktivitě, tělesné zdatnosti a volném čase. Druhá část práce je praktická. Její součástí je zjištění úrovně tělesné zdatnosti žáků a studentů pomocí testové baterie UNIFITTEST (6-60), která zahrnuje několik druhů motorických testů. Pro svou práci využiji tyto motorické testy: skok daleký z místa odrazem snožmo, leh-sed opakovaně po dobu šedesáti sekund, člunkový běh 4x10 m a vytrvalostní

člunkový běh na 20 m. Součástí praktické práce je také anketa zaměřená na pohybové aktivity a volný čas dětí. Prostřednictvím připravených otázek budu zjišťovat množství volného času respondentů, způsob jeho trávení, zda vykonávají pohybové aktivity a jak často a zda jsou limitováni náročností školy. Odpovědi v anketě budou souviset s výsledky testování úrovně tělesné zdatnosti žáků. Výsledky testování budou předány vyučujícím pro účel klasifikace a budou sloužit pro zjištění zvýšení či snížení úrovně tělesné zdatnosti těchto dětí v testování v následujícím školním roce.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Starší školní věk

Období staršího školního věku následuje po období mladšího školního věku a je dlouhé zhruba 3-5 roků. Starší školní věk neboli puberta začíná od 11, respektive od 12 let a končí ve 14, potažmo v 15 letech. U jedince dochází k výrazným biologickým a fyziologickým změnám. Konečnou fází tohoto období je pohlavní dospělost. (Malá, 1980).

Někteří autoři rozdělují období mezi 11-15 lety na dvě části. Například Příhoda (1963) a Langmeier dělí starší školní věk na bouřlivější fázi prepuberty, která vrcholí ve 13 letech a na klidnější pubertu, která končí dosažením reprodukční schopnosti v 15 letech. Pro toto období jsou typické nerovnoměrné biologické změny, které se projevují v sociálním i psychickém zrání. Tyto změny jsou individuální a probíhají v různé intenzitě.

Po vyrovnaném období mladšího školního věku nastupuje období, které je charakteristické přecitlivělostí, neklidem, rozporností, střídáním nálad a impulzivitou. Tyto emoce se projevují vzpurností, hněvem a odmítáním. Na této změně se podílí hormonální výkyvy pubertálního vývoje. Snížená koncentrace dětí ve škole přináší zhoršení prospěchu. Výchova dětí v tomto období, kdy postupně dospívají, je obtížná (Jirásková a spol, 2014). S autorkou Jiráskovou se ztotožňuji. Zároveň si myslím, že změny nálad a impulzivity jsou způsobené také vyšším tlakem na děti ze stran rodičů a množstvím školních povinností.

1.1.1 Tělesný vývoj

Typickým znakem období puberty je viditelný růst těla do výšky, který bývá označován jako individuální akcelerace. Hlavní příčinou dosažení vyšší postavy je prodlužování dlouhých kostí dolních končetin (stehenní, lýtková a holenní kost). Postava se tak stává vytáhlejší, horní i dolní končetiny jsou delší. Růst těla začíná zvětšováním délky dolních končetin, následuje šířka hrudníku, pánve, ramen a délka trupu. Žlázy s vnitřní sekrecí, tedy podvěsek mozkový, nadledvinky, štítná žláza, pohlavní žlázy, šišinka a brzlík, ovlivňují růst, morfologické, fyziologické a psychické změny. Tyto endokrinní žlázy řídí ústřední nervová soustava (Jirásková a spol, 2014).

Růst výšky postavy je v období staršího školního věku mezi pohlavími nerovnoměrný. Na počátku puberty rostou dívky do výšky rychleji než chlapci. Oproti dítěti, které v mladším

školním věku dosahovalo průměrných růstových přírůstků 5 cm ročně, má dítě ve starším školním věku daleko větší přírůstky. U dívek to bývá 6 až 11 cm, u chlapců 7 až 12 cm. Tyto růstové přírůstky se u dívek objevují v 11 až 12 letech, zatímco u chlapců ve 14 letech. Na konci puberty (před nástupem období dospívání) jsou hoši vyšší než dívky (Malá, 1980). Postupný růst postavy, v němž se jedinci mohou výrazně lišit, také přináší určité změny v motorickém vývoji.

1.1.2 Motorický vývoj

V období těsně před nástupem puberty dochází k přibývání centimetrů spíše do výšky než do šířky. Šlachy a svaly jsou v růstu pomalejší a spíše se zvětšují délky horních i dolních končetin, proto může docházet k zhoršení koordinace pohybů, flexibility a poruch pohybového systému. Kvůli této skutečnosti se doporučuje rozvíjet a trénovat motoriku a budovat návyky správného držení těla (Perič, 2012). Z výše uvedené parafráze autora Periče vyplývá, že při nástupu puberty dojde ke zhoršení pohybových projevů. Tyto změny můžeme zmírnit včasným zahájením a učením správného držení těla a rozvíjením pohybů.

Faktorem ovlivňujícím pohybové projevy dětí je nestejný vývoj a nástup puberty. Zkoumání lékařů dokazuje, že žáci s akcelerovanou pubertou a rychlým růstem budou dosahovat lepších sportovních výsledků než jejich spolužáci se zpožděným nástupem puberty, ale stejným kalendářním věkem. Ti začnou dosahovat lepších sportovních výkonů až později, po nástupu růstu a puberty. Organizovaně sportující děti mají v tomto období pravidelné tréninky a závody. Každý trenér a učitel tělesné výchovy by měl brát v úvahu individuální vývoj svěřenců a tomu uzpůsobit tréninkovou jednotku či hodinu tělesné výchovy. Pro správný růst a vývoj je důležité, aby zejména páteř nebyla nadměrně zatěžována statickým cvičením (Nádvorník a kol, 1989).

1.1.3 Psychický vývoj

Prepuberta a puberta je období velkých změn nejen po stránce tělesné a motorické, ale také psychické. V psychickém vývoji tohoto období převládá neklid, impulzivita, přecitlivělost a nestálost nálad. Právě proměnlivost nálad a emocionalita je výsledkem hormonálních změn, které jsou typické pro pubertální vývoj. Další skutečností je snížená koncentrace ve vyučování, které je v období staršího školního věku důležité pro výběr následujícího studia.

Zejména pak nastává problém u chlapců, u nichž puberta nastupuje o dva roky později, tedy v osmé třídě základní školy (Jirásková, 2014).

Oproti dítěti mladšího školního věku se od starších jedinců očekává větší zodpovědnost, rozum a samostatnost. Tímto lidé a okolní prostředí způsobují stres dětem staršího školního věku (Jedlička, 2017). Nejspíše i tento tlak na dítě v pubertě jen podporuje přirozené chování tohoto období jako náladovost, vzpurnost či přecitlivělost.

Období puberty je typické tím, že dítě začíná projevovat své názory a dává najevo city. Dochází i ke změně potřeb jedince, zejména oblíbenými tématy se stává například sex, vzhled a svoboda (Jedlička, 2017).

Psychický vývoj je ovlivňován osobností jedince. Po zjištění této skutečnosti byly dohledány charakteristiky osobností jako faktorů ovlivňujících psychický vývoj. Osobnost představuje souhrn, souvislost či propojení temperamentu, charakteru, schopností a také konstitučních vlastností člověka (Cakirpaloglu, 2012). Říčan (2010) definuje osobnost neboli individualitu jako odlišnost jedinců mezi sebou, především pak jedinců stejného věku a kultury. S touto definicí se ztotožňuje Nakonečný (1995), zároveň ale říká, že mnozí jedinci si mohou být v něčem podobní.

Zakladatel vídeňských výchovných poraden A. Adler spolupracoval s množstvím škol a pomáhal pedagogům uplatňovat individuální přístupy k jednotlivým žákům. Také zdůrazňoval důležitost socializace ve školním prostředí. Podle Adlera je podpůrná úloha učitele významná zejména v případě jedináčků, zanedbaných a zhýčkaných dětí (Jedlička & spol., 2018). Jak popisuje Jedlička, je podstatné rozvíjet osobnosti všech dětí prostřednictvím socializace.

1.2 Pohybová aktivita

Pohyb je hlavní projev funkcí organismu a jeho prostřednictvím člověk vyjadřuje svou existenci. U člověka signalizuje a přenáší informace o dějích ve vnitřním prostředí těla, orgánech a poskytuje informace o stavu mysli. Pohyb má velký význam zejména v udržování zdraví a také souvisí se životní spokojeností (Zemánková & Vyskotová, 2010).

Pohybová aktivita je charakterizována převažující pohybovou schopností, která je předpokladem určité pohybové činnosti. Tato aktivita je podřízena dosaženému stupni

vývoje a růstu organismu a má za cíl jej podporovat a pozitivně rozvíjet. Vzhledem k této skutečnosti je třeba volit vhodná pohybová cvičení optimální pro danou fázi vývoje jedince (Linc & Havlíčková, 1986). Toto se uplatňuje ve sportovním tréninku nebo tělesné výchově, kdy je obsah tréninkové jednotky podřízen dosaženému vývoji a aktuálnímu stavu jedince.

Úroveň života byla odjakživa závislá na úrovni pohybových schopností každého organismu (Grexa & Strachová, 2011). Ty je potřeba rozvíjet pomocí vhodných pohybových aktivit už od raného dětství. K tomu je důležité zázemí působící na motivaci dětí. Výhodné je nabízet dítěti různorodé pohybové aktivity, z kterých si může svobodně zvolit jemu blízké. Většinou pak tyto aktivity bude vykonávat v průběhu života (Zemánková & Vyskotová, 2010).

1.2.1 Pohyb a jeho význam

Každé dítě má velkou potřebu pohybu, který ovlivňuje tělesný, sociální i psychický vývoj. Je tedy důležité jej zařadit již do rané výchovy. Hry spojené s pohybovou aktivitou jsou pro malé děti velmi významné a neměly by v období dětství chybět (Dvořáková, 2002).

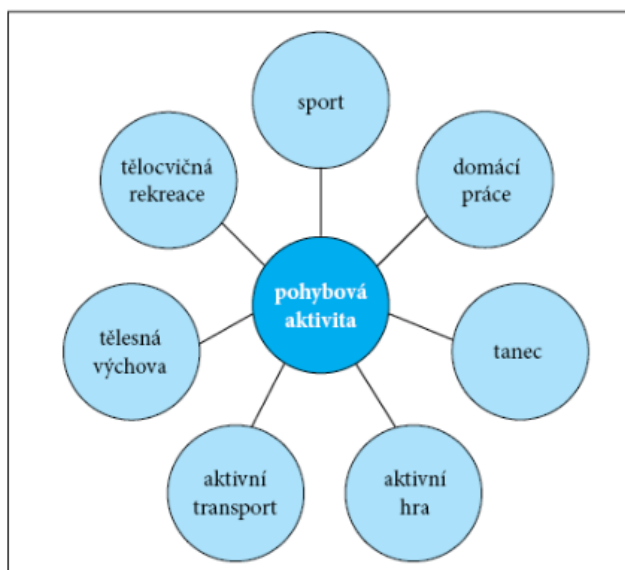
Člověk je geneticky stvořen pro pohyb. Sedavý způsob života neboli nepřírozená fyzická pasivita mu škodí. Vysoký krevní tlak, obezita, srdeční infarkt a cukrovka jsou příklady civilizačních chorob, které se mohou projevovat právě při tomto způsobu života u dospělých, ale i mládeže a dětí (Sekot, 2019).

1.2.2 Pohybové aktivity dětí staršího školního věku

Vzhledem k tělesnému vývoji dětí staršího školního věku je třeba podporovat pohybové aktivity a dbát na správné držení těla. Děti v tomto období tráví kvůli vyučování a přípravě do školy více času sedavým způsobem, a zejména proto se doporučuje posilovat břišní a zádového svalstvo, které má tendenci k ochabování. Všestrannost pohybu je také podstatná, dítě by nemělo být zaměřené pouze na jednu pohybovou aktivitu. Pestrost aktivit umožňují netradiční sportovní aktivity. Není vhodné, aby dítě vykonávalo pouze sporty s převládající jednostrannou zátěží, jako například tenis a florbal (Kopřivová, 2007).

Podle Pastuchy (2011) jsou pohybové aktivity souborem lidského chování zahrnujícího všechny pohybové činnosti a úkoly jedince, účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci (obrázek 1). Tyto aktivity vykonávané pravidelně jsou významnou podmínkou zdravého životního stylu, zajišťují pozitivní fyziologické účinky a předchází

vzniku obezity. Pohybová aktivita je také prostředkem socializačním, kdy dochází k poznávání prostředí. Samotný pohyb umožňuje vyjádřit sebe sama a komunikaci s ostatními. Z obrázku 1 vyplývá, že kromě výše zmíněných pohybových aktivit jsou podle autora jejich součástí také tanec, aktivní hra, aktivní transport a domácí práce.



Obrázek 1 - Schéma pohybové aktivity člověka

Zdroj: *Strategic Inter – Governmental forum on physical Activity, in: Pastucha, 2011, s.32*

1.2.3 Hypokineze

Mnoho výzkumů v minulých letech dokazuje, že nedostatečné množství pohybových aktivit ve volném čase žáků se projevuje i v tělesné výchově. Žák má nízkou úroveň pohybových schopností, dovedností a tělesné zdatnosti. Kvůli malému zájmu žáků o pohybovou aktivitu a nízké motivaci ke cvičení se u dětí začínají postupně projevovat civilizační choroby například obezita. Stává se také častěji, že někteří žáci jsou z hodin tělesné výchovy zcela uvolňováni (Cihlár & Fialová, 2019). Podle zjištěných informací by zvýšení motivace dětí pomohlo k vykonávání pohybových aktivit. Toho by se dalo docílit zejména přístupem učitelů v tělesné výchově nebo rodiči, kteří by dítě podporovali v pohybu.

V důsledku rozvoje techniky a s tím spojeného sedavého způsobu života mizí potřeba fyzické námahy. Odborné studie nás informují o nepříznivých důsledcích sedavého způsobu života a rizikových faktorech plynoucích z nedostatku pohybu. Jako ideální prostředek kompenzace těchto faktorů může být pravidelná chůze nebo jízda na kole (Sekot, 2019).

Zájem o sport v současné době mizí, a to především u adolescentní mládeže. To je kromě upřednostňování moderních technologií způsobeno větší specializovaností sportu, přísnějšími požadavky na výkonnost, finančními a etickými problémy (Rychtecký & Tilinger, 2017). S tímto se neztotožňují. Přísné požadavky se nachází spíše u profesionálního sportu, zatímco v rekreačním existuje mnoho alternativ, kde si jedinec může svobodně zvolit, jaký sportovní kroužek bude navštěvovat.

1.3 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je popisována u mnoha autorů podobně. Suchomel (2006) říká, že je to způsobilost člověka reagovat na podněty z okolí prostřednictvím vlastního pohybu a také je to stav organismu konat běžné denní činnosti bez zjevné únavy. Podobně jako Suchomel uvádí i Bunc (1995), že tělesná zdatnost je schopnost vykonávat všední činnosti bez znatelné únavy.

1.3.1 Charakteristika tělesné zdatnosti

Tělesná zdatnost představuje pouze jednu část z celkové zdatnosti jedince. Ta se dále skládá z duševní, sociální a emociální zdatnosti (Měkota & Cuberek, 2007). V této kapitole se zaměřím pouze na charakteristiku tělesné zdatnosti.

První názory na tělesnou zdatnost popisuje Kovář (2001) jako projevy funkčních schopností organismu v souladu s tělesnou zátěží. Tělesná zdatnost podle něj také představovala předpoklady zajišťující reakce na obtížnou pohybovou činnost organismu a na podněty okolí. Později byla tělesná zdatnost vysvětlena jako množství předpokladů umožňujících vhodné reakce na podněty prostředí a pohybovou aktivitu. Novodobá charakteristika tělesné zdatnosti z roku 1990 v Singapuru zahrnuje všechny potřeby lidstva z každodenního života jako pracovní povinnosti a využití volného času. Z prostudování prvotní a následně novodobé charakteristiky tělesné zdatnosti je patrný rozdíl v jejím chápání. Dříve sloužila jako prostředek k vykonávání těžké práce, zatímco podle novodobé charakteristiky tělesná zdatnost umožňuje nejen plnění pracovních povinností, ale je i prostředkem využívání volného času jedince.

Samotná zdatnost je popisována jako připravenost organismu plnit úkol a odolat působení okolí. To znamená schopnost uvést do činnosti efektivní funkce organismu, které umožní plnění úkolů spojených s pohybem (Svatoň & Tupý, 1997).

1.3.2 Faktory tělesné zdatnosti

Úroveň tělesné zdatnosti je do určité míry ovlivněna geneticky. Člověk svou zdatnost ovlivňuje, rozvíjí a udržuje pomocí pohybových aktivit, stravou a způsobem života (Měkota & Cuberek, 2007). Podobně jako Měkota a Cuberek říká i Suchomel (2006), že tělesná zdatnost je ovlivňována dědičností, dále i biologickou vyzrálostí, somatickými faktory, okolním prostředím a pohybovými aktivitami člověka, případně každého organismu. Tito činitelé mění během života jedince svůj význam. Biologická zralost a somatické faktory jsou s rostoucím věkem méně důležité, zatímco vliv pohybových aktivit a vnějšího prostředí roste.

Úroveň tělesné zdatnosti klesá, pokud člověk výrazně omezí tělesné aktivity. Se změnami, které se v průběhu života odehrávají, se mění tělesný i duševní stav jedince. Na tento fakt se zaměřili odborníci už v druhé polovině 20. století, kdy vznikaly organizace jako podpora zdraví a tělesné aktivity (HEPA) (Bucksch & Schlicht, 2006). Především vznikla zdravotní tělesná výchova, která má za cíl předcházet onemocněním nebo vadnému držení těla prostřednictvím vhodných pohybových aktivit. S podobným cílem vznikla i zdravotně orientovaná zdatnost.

1.3.3 Zdravotně orientovaná zdatnost

Tělesná zdatnost je jednou částí fyzické kondice dětí. Rozvíjení se v oblasti sportu a tělesné výchovy vede k určité úrovni kvality motorických schopností a fyzického vývoje, kterou popisuje právě tělesná zdatnost. Ta je také významným ukazatelem zdravotního stavu a využívá se jako prognóza kardiovaskulárních onemocnění. Ke snížení rizika vzniku nemocí a k rozvoji kardiovaskulární zdatnosti by se měl využívat vhodně zvolený program cvičení. Právě pro podstatu zdraví byla zavedena zdravotně orientovaná zdatnost (Ortega et al, 2008).

Bunc (1995) charakterizoval zdravotně orientovanou zdatnost jako „*Stav dobrého bytí, který dovoluje vykonávat kvalitně a s vysokým nasazením nezbytné každodenní aktivity, může redukovat výskyt některých zdravotních problémů, může výrazně ovlivňovat psychiku*

(prožitky) jedince a může tak obecně přispět k plnějšímu prožití života.“ Podle něj jsou její součástí složky zdatnosti svalové, aerobní, kloubní pohyblivost a složení těla. K těmto hodnoceným složkám, které jsou podle Bunce součástí zdravotně orientované zdatnosti, přidává specialista Zítko (Skopová & Zítko, 2008) také držení těla v základních posturálních polohách a kvalitu základních pohybových stereotypů. S tímto odborníkem souhlasím. Podle mého názoru je zvládnání držení těla a správné provedení základních pohybových stereotypů velmi důležité a zejména pak na základních školách by to měly být důležité cíle tělesné výchovy.

1.3.4 Hodnocení tělesné zdatnosti

V tělesné výchově a sportu jsou popsány dva způsoby hodnocení tělesné zdatnosti. Oba hodnotí jedince podle vlivu na tělesnou činnost. První způsob je závislý na fyziologických funkcích organismu a jeho reakcích na podněty. Toto se využívá v laboratorním prostředí, kdy lékaři hodnotí tělesnou zdatnost na základě ukazatelů, jako je věk, složení těla, prodělané nemoci, krevní tlak a podobně. V druhém způsobu hodnocení se uplatňuje měření a posuzování motorických projevů člověka pomocí standardizovaných testových baterií (Slepičková, 2005). Testové baterie zahrnují různé motorické testy. Podle Hájka (2001) je potřeba, aby byl každý tento motorický test standardizován. Tedy aby splňoval konkrétní vlastnosti jako reliabilitu, validitu a objektivitu. U každého testu musí být přesný postup a podmínky. Pro vyhodnocení výsledků je důležitý systém hodnocení pomocí testových norem (Hájek, 2001).

Úroveň tělesné zdatnosti bývá hodnocena na základě zjištění somatických parametrů člověka a změřením motorické výkonnosti. Těchto potřebných hodnot se docílí prostřednictvím somatického měření a motorických testů. Jedním z cílů měření je motivovat děti k dosažení vyšší úrovně tělesné zdatnosti v souvislosti s optimální úrovní pohybových aktivit (Měkota & Cuberek, 2007).

1.4 Volný čas

1.4.1 Charakteristika volného času

Volný čas je vysvětlován jako doprovodný jev v lidské společnosti, který působí jako významný podnět k následnému vývoji jedince v moderní společnosti (Jansa, 2012).

Následné charakteristiky volného času jsou u jednotlivých autorů podobné. Podle Hofbauera (2004) je volný čas doba, v které člověk provádí činnosti dle svobodného rozhodnutí a které mu umožňují pocit uspokojení. Činy v těchto chvílích nevykonává jedinec pod tlakem. Systém aktivit volného času je nadějnou, ale i rizikovou součástí života člověka. Pávková (2002) se v charakteristice volného času ztotožňuje s Hofbauerem. Říká, že je to opak k povinnostem a práci. Je to doba, kdy si jedinec svobodně vybírá činnost, kterou bude dělat s potěšením a dobrovolně.

Podle Holinové (1979) je volný čas pro dítě dobou, kterou si samo řídí podle svého rozhodnutí a podle možností, které jsou mu poskytnuty. Také se zabývá činnostmi určených na fyzický odpočinek a uspokojení společenských potřeb a zájmů tělesné i duševní oblasti. Tímto směrem se dítě postupně rozvíjí a formuje svou osobnost. Z prostudované literatury vyplývá, že formování osobnosti dítěte ve volném čase se následně promítá i do jiných oblastí života například školního prostředí a má tak značný význam.

Význam volného času je důležitý pro vytváření a rozvíjení osobních vloh, talentů a zdolávání výzev. V díle Sekota (2019) byly zkoumány dvě formy trávení volného času (organizovaný a neorganizovaný volný čas). Tyto dvě odlišné socializačně a výchovně působící formy trávení volného času pubescentů byly nedávno zkoumány na 14 569 českých žáků a studentů ve věku od 11 do 15 let. Cílem bylo zjistit vliv organizované a neorganizované formy trávení volného času na zdravotní stav jedince a školní výsledky. Bylo zjištěno, že způsob, jakým žáci tráví volný čas, ovlivňuje jejich životní styl a chování související se zdravím. Jedinci, kteří tráví 6-8 hodin týdně organizovaným volným časem, mají namířeno ke správnému rozvoji z hlediska zdravotního dospívání k „ideální dospělosti“ (Sekot, 2019).

Mezi základní přínosy trávení volného času patří: regenerace (odpočinek), rozvoj osobnosti a zábava. Z toho vyplývá, že volný čas plní určité funkce. Roger Sue, francouzský sociolog, jako funkce volného času zmiňuje: sociální (začleňování do společnosti včetně rodiny a sociální uznání), psychosociologickou (zábava, rozvoj a uvolnění), ekonomickou (kladný vliv při uplatnění člověka v profesní činnosti) a terapeutickou (zdravý životní styl, prevenci chorob) (Hofbauer, 2004).

1.4.2 Aktivní trávení volného času

Takové trávení volného času má pro mládež velký význam. Má-li dítě možnost výběru z široké nabídky aktivit, snižuje se u něj riziko vzniku nežádoucích společenských jevů například násilí a konzumace alkoholu. Při aktivním trávení volného času je potřeba aktivního přístupu dítěte, které tak podporuje své zdraví. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) rozděluje formy aktivit na: fyzické aktivity realizované organizovanými a neorganizovanými činnostmi, zájmové činnosti ve specializovaných kroužcích (výtvarné, přírodovědecké, hudební a technické), pohyb na čerstvém vzduchu, společenská činnost a zábavné činnosti. Aktivní odpočinek je podle MŠMT hlavním prvkem zdravého způsobu života a prevencí již zmíněných patologických jevů dětí. Jedinec je ovlivňován zejména v rodině, ve škole a ve volnočasových organizacích (MŠMT, 2002).

1.4.3 Pasivní trávení volného času

Z prostudovaných materiálů vyplývá, že za pasivní trávení volného času lze považovat aktivity, při nichž jsou zachovány klidové hodnoty základních funkcí organismu, jako frekvence dýchání a podobně. Pro zdraví jedince je pravidelné pasivní trávení volného času nepříznivé a může vést ke stresu nebo i ke vzniku civilizačních chorob.

Nedostatek pohybové aktivity způsobuje duševní nevyrovnanost, psychickou zátěž, zvýšené emoční napětí, úzkostnost apod. Neaktivita často přispívá i k vytváření podmínek pro vznik řady psychosomatických onemocnění. V těle bez pohybu převládá ve vegetativním nervovém systému sympatikus a tím vzniká a převládá stres (Praško, 2003).

Člověk je geneticky stvořen pro pohyb. Sedavý způsob života neboli nepřírozená fyzická pasivita mu škodí. Vysoký krevní tlak, obezita, srdeční infarkt a cukrovka jsou příklady civilizačních chorob, které se mohou projevat právě při tomto způsobu života u dospělých, ale i mládeže a dětí (Sekot, 2019). Právě u dětí, které jsou v pubescentním věku obézní nebo trpí nadváhou, může být zvýšené riziko projevu těchto chorob i v dospělosti (Malá, 2014).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit a srovnat úroveň tělesných zdatností mezi vybraným souborem studentů nižšího stupně víceletého gymnázia a žáků druhého stupně základní školy.

Dílčím cílem bakalářské práce je zjistit náplň a množství volného času u sledované skupiny dětí staršího školního věku.

ÚKOLY

- 1) Zajistit výzkumný soubor včetně informovaných souhlasů
- 2) Sestavit anketu
- 3) Provést testování tělesné zdatnosti na školách
- 4) Provést vyplnění ankety na školách
- 5) Zpracovat a vyhodnotit získané výsledky testování a ankety
- 6) Odpovědět na výzkumné otázky, potvrdit či vyvrátit hypotézy

2.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Stanovila jsem výzkumné otázky a hypotézy, které pomohou k závěrečnému hodnocení získaných výsledků motorických testů a ankety. Otázky (O1, O2, O3) a hypotézy (H1, H2) jsou následující:

O1: Která skupina chlapců bude úspěšnější v motorických testech?

O2: Promítne se výrazně náročnost školní přípravy do skladby pohybových aktivit?

O3: Má třída 7. A více organizovaně sportujících dětí než sekunda?

H1: Mezi chlapci 7. A a sekundy bude zjištěn významný rozdíl v úrovni tělesné zdatnosti.

H2: Mezi dívkami 7. A a sekundy bude zjištěn významný rozdíl v úrovni tělesné zdatnosti.

2.3 Metodika

Výzkum práce je kombinací kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Nejprve byl proveden kvantitativní výzkum, který vychází z teorie a je založen na testování výzkumných otázek a zodpovězení na ně a také hypotéz, tedy jejich potvrzení či vyvrácení. Následovat bude výzkum kvalitativní, kdy budu zjišťovat úroveň tělesné zdatnosti žáků a studentů pomocí testové baterie UNIFITTEST (6-60). Na základě zjištěných výsledků testování a ankety budou potvrzeny nebo vyvráceny předem dané hypotézy a bude zodpovězeno na výzkumné otázky.

2.3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Svůj výzkum jsem zaměřila na žáky sedmého ročníku Základní školy Nový Malín a studenty sekundy Gymnázia Šumperk. Obě školy se nachází v Olomouckém kraji v okrese Šumperk. Tyto dvě školy jsem si vybrala zejména pro stejnou časovou dotaci předmětu tělesná výchova. Žáci i studenti mají tělesnou výchovu jednou za týden, a to v délce 90 minut, což představuje spojení dvou vyučovacích jednotek. Třídou 7. A a sekundu jsem vybrala kvůli stejnému složení chlapců a podobnému složení dívek. Vybraní respondenti spadají do věkové kategorie 12 až 13 let. Z 22 žáků třídy 7. A v Novém Malíně se výzkumu účastnilo 16 chlapců a 6 dívek. V procentuálním zastoupení představují chlapci 73 % a dívky 27 %. V sekundě na gymnáziu je počet chlapců stejný jako v Novém Malíně tedy 16 a dívek je 10. Z důvodu nemoci a nepřítomnosti se testování neúčastnila tři děvčata, počet účastníků těchto dvou tříd se tak více vyrovnal. Procentuální složení je tedy 70 % chlapců a 30 % dívek. Výzkumný soubor se tedy skládá celkem z $n = 45$ dětí. Počet dětí 7. A Základní školy Nový Malín je $n_1 = 22$ a počet dětí sekundy Gymnázia Šumperk je $n_2 = 23$. Po somatickém měření byly získány bližší informace o výzkumném souboru. Průměrná hmotnost chlapců ze 7. A je 52,5 kg a průměrná výška těchto chlapců je 160,7 cm. Dívky ze 7. A dosáhly průměrné hmotnosti 47,2 kg a výšky 159,6 cm. Chlapci ze sekundy mají průměrnou hmotnost 58,0 kg a výšku 156,2 cm. Průměrná hmotnost dívek ze sekundy je 54,3 kg a jejich výška 161,8 cm (viz. tabulka č. 1).

Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru

	7. A ZŠ Nový Malín		Sekunda Gymnázium Šumperk	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Počet	16	6	16	7
Průměrný věk	12,81	12,33	12,25	12,42
SO věku	0,39	0,47	0,43	0,49
Výška (cm)	160,7	159,6	156,2	161,8
SO výšky (cm)	5,25	10,12	9,84	4,5
Hmotnost (kg)	52,5	47,2	58	54,3
SO hmotnosti (kg)	4,6	3,23	8,1	2,64

Zdroj: vlastní

2.3.2 UNIFITTEST

je výsledkem několikaletého studia motorických schopností, výkonností a tělesné zdatnosti. První vydání bylo veřejnosti zpřístupněno v časopise Tělesná výchova mládeže č.5 v roce 1993. Tato verze obsahovala charakteristiky motorických testů a výkonnostní normy pouze pro věkovou kategorii od 6 do 20 let. O dva roky později, tedy v roce 1995, byla vydána nová varianta UNIFITTESTU (6-60), která se mohla využívat pro věkové kategorie od 6 do 60 let. Tato testová baterie patří mezi systémy, které se používají k zjištění úrovně tělesné zdatnosti, pohybových schopností člověka a jeho zdravotním stavu. Používá se v některých profesích vyžadujících určitou tělesnou zdatnost, například u policie. Skládá se ze základních testů, které jsou určeny pro všechny věkové kategorie, a následně testů, které mají více alternativ zohledňujících věk a podmínky testování. Z těchto alternativ se vybírá pouze jeden test (Měkota a kol, 2002).

Základní testy pro všechny věkové kategorie:

T1 skok daleký z místa

T2 leh-sed opakovaně po dobu šedesáti sekund

Základní testy pro všechny kategorie s možností výběru:

T3a běh po dobu 12 min neboli Cooperův běh

T3b vytrvalostní člunkový běh na 20 m

T3c chůze na vzdálenost 2 km

Volitelné testy podle věku:

T4-1 člunkový běh 4x10 m (do 14 let)

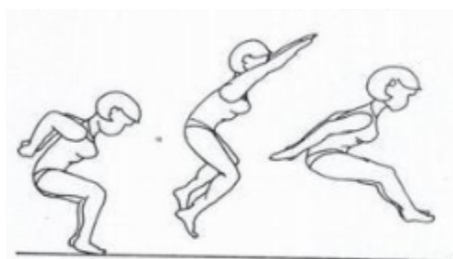
T4-2 shyby chlapci (15-30 let)

T4-2 výdrž ve shybu dívky (15-30 let)

T4-3 hluboký předklon v sedu (nad 30 let)

V praktické části byly uplatněny čtyři motorické testy: skok daleký z místa, leh-sed opakovaně po dobu šedesáti sekund, člunkový běh 4x10 m a vytrvalostní člunkový běh na 20 m. Tuto testovou baterii jsem si vybrala zejména pro její vhodnost.

Skok daleký z místa odrazem snožmo (T1) je test dynamické výbušné silové schopnosti dolních končetin, který se používá pro všechny věkové kategorie. Pro tento test je potřeba rovná a pevná plocha, měřicí pásmo a čára vyznačující místo odrazu. Skok je proveden ze stoje mírně rozkročného v místě před odrazovou čarou (bez doteku). Testovaná osoba (TO) začne podřepem s předklonem, následně zapaží a provede odraz snožmo se současným švihem paží vpřed a skočí co nejdále. Každá TO má tři pokusy. Délka všech skoků se měří s přesností na 1 cm a ze tří pokusů se zapisuje ten nejdelší (Měkota a kol, 2002).



Obrázek 2 Provedení skoku dalekého z místa odrazem (zdroj: Měkota a kol., 2002, str. 11)

Leh-sed opakovaně po dobu 60 s (T2) je test používaný pro všechny věkové kategorie. Ověřuje vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů jedince. Pro tento test se ve školním prostředí používá tuhá gymnastická žíněnka a stopky. TO je nachystána v základní poloze leh na zádech pokrčmo (v kolenou úhel 90 stupňů) paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty jsou v kontaktu se žíněnkou. Asistent přidržuje chodidla a kontroluje počet opakování cvičence. Na signál start provádí TO co nejvíce opakovaných cyklů. Ten se skládá ze sedu (lokty se dostanou do kontaktu s koleny) a lehu (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Tento test vykonává každý pouze jednou. Pro hodnocení se zapisuje počet správně provedených cviků za dobu 60 s (Měkota a kol, 2002).

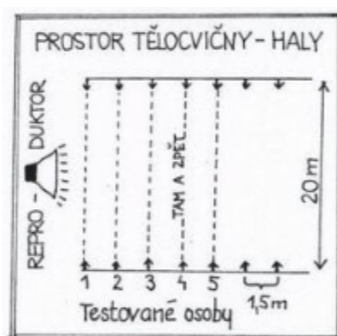


Obrázek 3 Provedení testu leh-sed (zdroj: Měkota a kol., 2002, str. 11)

Člunkový běh 4x10 m (T4-1) se používá pro věkovou kategorii 6-14 let a slouží k otestování běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru. Pro tento test je potřeba rovný povrch, dva kužele o výšce maximálně 20 cm ve vzdálenosti 10 m od sebe, startovní čára a stopky. TO je nachystána před startovní čarou. Na povel „Připravte se – pozor – vpřed“ vyběhává ke kuželu vzdálenému 10 m, který obíhá a vrací se ke kuželu u místa startu. Tento kužel obíhá tak, že v průběhu běhu tvoří dráhu ve tvaru osmičky. Míří opět ke vzdálenějšímu kuželu, kterého se pouze dotkne, otáčí se a běží k místu startu, kde se dotkne kužele a tím se zastavuje čas na

stopkách s přesností 0,1 s. Každý cvičenec má na tento test dva pokusy, přičemž se zaznamenává ten s kratší dobou přeběhu. Mezi pokusy je pauza minimálně 5 min (Měkota a kol, 2002).

Vytrvalostní člunkový běh na 20 m (T3b) je jeden ze tří nabízených testů pro všechny věkové kategorie zaměřených na vytrvalostní schopnosti. Při samotném testování se uskutečňuje jako poslední a je materiálně nejnáročnější. Využívá se rovné plochy, met (čar) ve vzdálenosti 20 m od sebe, reproduktoru, nahraného zvukového programu a stopek. TO opakovaně přebíhá od jedné mety (čáry) ke druhé vzdálené 20 m podle zvukových signálů vycházejících z reproduktoru. Cílem TO je postupně přizpůsobovat rychlost běhu zvukovým signálům, přičemž cvičenec musí na tento signál být ve vymezeném prostoru ohraničeném metami. Testovaný ukončuje test, pokud nezvládne dvakrát po sobě doběhnout za metu (čáru) ohraničující 20 m. Při hodnocení se počítá poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání v minutách s přesností 0,5 min (Měkota a kol, 2002).



Obrázek 4 Znárodnění prostoru pro provedení vytrvalostního člunkového běhu (zdroj: Měkota a kol., 2002, str. 13)

2.3.3 Anketa

Anketa je průzkum prostřednictvím otevřených nebo uzavřených otázek, které jsou vyplňovány vybranými respondenty. Mnou připravená anketa se skládá z devíti otázek zaměřených na pohybové aktivity, přípravu do školy, množství a způsob trávení volného času respondentů. Všechny otázky jsou uzavřené, přičemž jedinec vybírá tu nejvhodnější odpověď z nabízejících možností.

2.4 Organizace a zpracování dat

Nejprve byl výzkum práce schválen etickou komisí. Ředitelé obou škol byli telefonicky osloveni s prosbou o uskutečnění výzkumu. V obou případech bylo vyhověno, a tak následovaly domluvené schůzky s vyučujícími tělesné výchovy, na kterých jim byl popsán postup testování. Rodiče obdrželi žádost o souhlas s vysvětlením výzkumu. Každý zákonný zástupce účast svých dětí potvrdil podpisem. S učiteli tělesné výchovy byly vybrány termíny provedení výzkumu. Nejprve bylo provedeno testování na gymnáziu v jedné hodině tělesné výchovy o délce 90 minut. Tomuto testování předcházelo somatické měření, které se uskutečnilo před hodinou tělesné výchovy. Následně byla skupina dívek spojena se skupinou chlapců pro jednodušší průběh testování. Somatické měření v Novém Malíně probíhalo v jiný den než samotné testování. Tuto školu jsem tak navštívila třikrát. Poprvé bylo se všemi jedinci provedeno somatické měření. Při další návštěvě jsem provedla testování s chlapci a v jiný den jsem otestovala dívky.

Testování probíhalo na obou školách obdobně. Pro získání výsledků byla použita testová baterie UNIFITTEST (6-60). Somatické měření těla proběhlo v oddělené třídě, kam byli jedinci postupně voláni pro zachování anonymity. Za těchto podmínek jsem pomocí metru a pravoúhlého pravítka změřila výšku dětí, které stály bosi u stěny. Každý byl poté zvážen na digitální váze. Hodnoty dvou měření byly zaznamenány do připravené tabulky. Před začátkem hodiny, než se cvičenci převlékli, byly nachystány stanoviště pro jednotlivé motorické testy. V úvodní části hodiny byli studenti a žáci seznámeni s důvodem, obsahem a průběhem testování a každému bylo přiděleno číslo. Byla také zdůrazněna anonymita při zpracovávání získaných dat. Následovala rušná a průpravná část na zahřátí organismu. V další části byly použity čtyři motorické testy ve stanoveném pořadí a to: skok daleký z místa, leh-sed opakovaně po dobu šedesáti sekund, člunkový běh 4x10 m a vytrvalostní člunkový běh na 20 m. Před každým testem byly vysvětleny pravidla a bylo názorně předvedeno správné provedení. Poté každý cvičenec mohl provést cvik zkušebně. Následovalo samotné testování, kdy v prvním testu měli všichni jedinci tři pokusy, mezi nimiž byla přestávka. Druhý test, leh-sed opakovaně po dobu šedesáti sekund, vykonávali cvičenci pouze jednou. V tomto testu jedinci utvořili dvojice, kdy jeden cvičil a druhý hlídal počet opakování. Na člunkový běh 4x10 m měli žáci a studenti dva pokusy, mezi nimiž byla

přestávka. Pro provedení testu byly nachystány dvě dráhy vedle sebe. Cvičenci utvořili dvojice s podobnou fyzickou kondicí a následovaly první a poté druhé pokusy. Poslední motorický test, vytrvalostní člunkový běh na 20 m, byl nejvíce náročný na prostor a pro cvičence také nejtěžší na pochopení. Počet cvičenců byl rozdělen na dvě poloviny, kdy první skupina vykonávala test a druhá pomáhala hlídat cvičící spolužáky při přebíhání. Jakmile poslední jedinec ukončil test, děti se vystřídalaly a postup se opakoval.

Průběžné výsledky testování byly zaznamenány do protokolů. Připravená anketa byla poskytnuta studentům sekundy i žákům 7. A s týdenním odstupem od testování tělesné zdatnosti. Před samotnými otázkami uvedli respondenti své pohlaví a datum narození. Anketu vyplňovali pouze žáci a studenti, kteří byli na testování přítomni. Následným zpracováním, vyhodnocením a porovnáním výsledků praktické části jsem odpověděla na výzkumné otázky a potvrdila nebo vyvrátila předem stanovené hypotézy.

3 Výsledky

Tato kapitola je rozdělena na podkapitoly, které jsou zaměřeny na odlišné části výzkumu, tedy anketu a testování tělesné zdatnosti.

3.1 Výsledky ankety

V této podkapitole jsou vyhodnoceny jednotlivé otázky ankety. Otázky jsou doloženy tabulkami a grafy s počty a procentuálním vyjádřením odpovědí.

Otázka číslo jedna: Sportuješ organizovaně? (organizovaně = docházím pravidelně na sportovní kroužek, do sportovního oddílu, klubu atd.) a) ano, b) ne

První otázka zjišťovala počet jedinců, kteří vykonávají organizované pohybové aktivity.

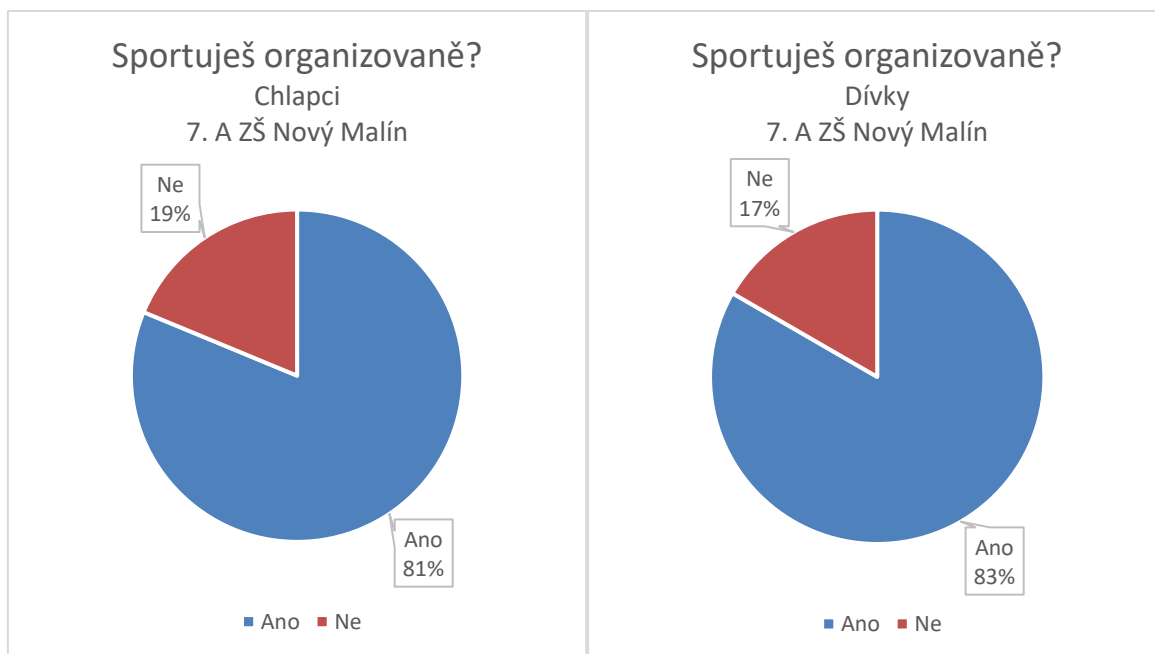
Výsledky odpovědí na otázku číslo jedna v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín a sekundy Gymnázia Šumperk

Tabulka 2 Organizovaně sportující respondenti třídy 7. A a sekundy

	7. A ZŠ Nový Malín		Sekunda Gymnázium Šumperk	
Sportuješ organizovaně?	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	13	5	11	3
Ne	3	1	5	4

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo jedna v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



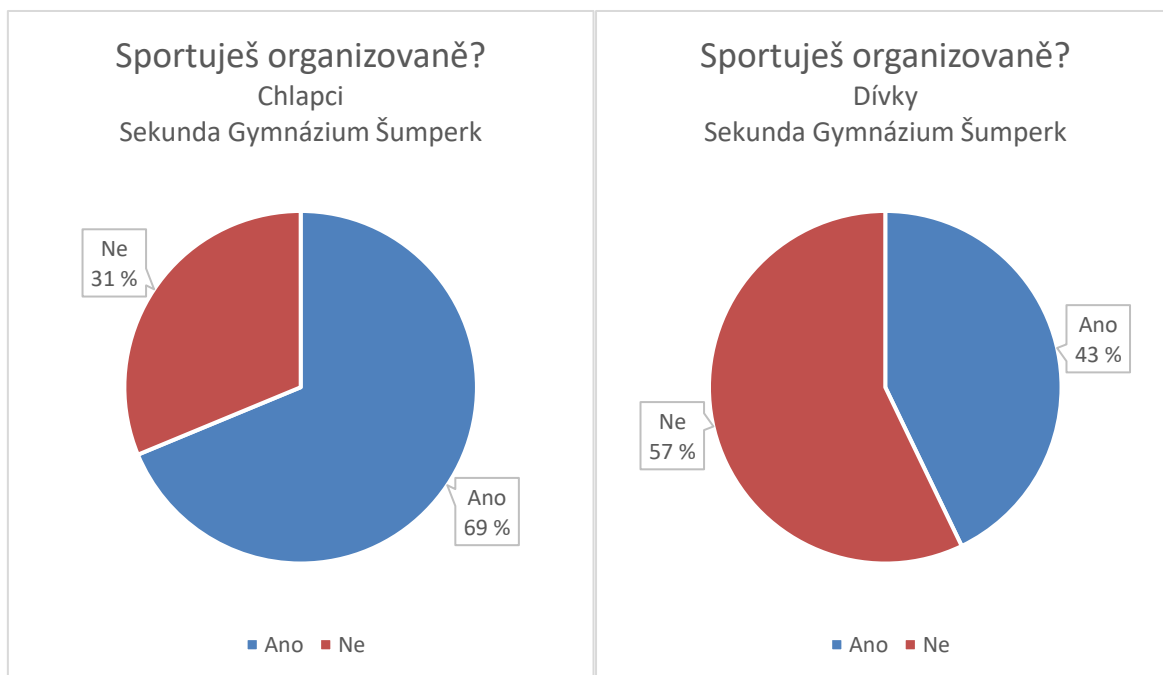
Graf 1 Organizovaně sportující chlapci třídy 7. A

Graf 2 Organizovaně sportující dívky třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Organizované pohybové aktivity vykonává 13 chlapců (81 %) a 5 dívek (83 %) z celkového počtu 22 dětí třídy 7. A. Zbylí 3 žáci (19 %) a 1 žákyně (17 %) třídy 7. A označili odpověď ne, tedy že nevykonávají organizované pohybové aktivity.

Výsledky odpovědí na otázku číslo jedna v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 3 Organizovaně sportující chlapci třídy sekundy

Graf 4 Organizovaně sportující dívky třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Z 23 dětí třídy sekundy dochází na organizované pohybové aktivity 11 chlapců (69 %) a 3 dívky (43 %). Zbýlých 5 studentů (31 %) a 4 studentky (57 %) nevykonávají organizované pohybové aktivity. Celkově lze tedy říct, že třída 7. A Základní školy Nový Malín má více dětí vykonávajících organizované pohybové aktivity než třída sekunda Gymnázia Šumperk. Na tuto otázku navazovala otázka číslo dvě.

Otázka číslo dvě: Pokud sportuješ organizovaně, kolikrát týdně máš trénink?

- a) 1x týdně, b) 2x týdně, c) 3x týdně, d) 4x týdně, e) více než 4x týdně

Druhá otázka navazovala na první otázku. Tuto otázku tak vyplňovali pouze jedinci, kteří v předchozí otázce zakroužkovali možnost ano, tedy že sportují organizovaně.

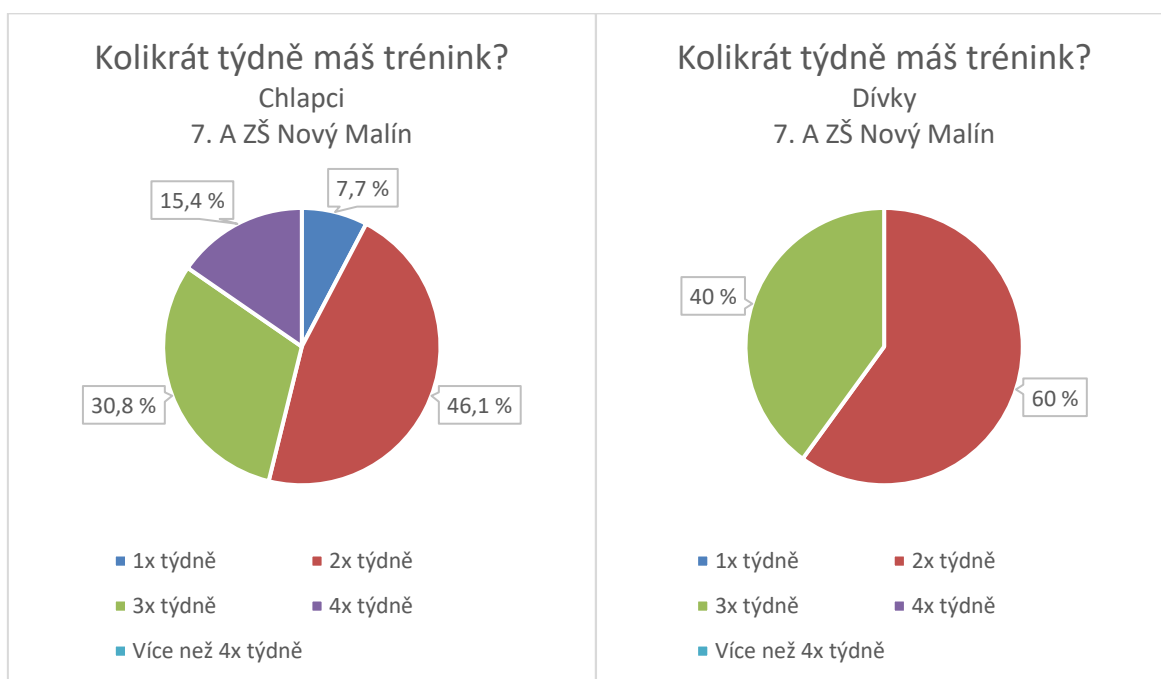
Výsledky odpovědí na otázku číslo dvě v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín a sekundy Gymnázia Šumperk

Tabulka 3 Počet tréninků za týden respondentů třídy 7. A a sekundy

Kolikrát týdně máš trénink?	7. A ZŠ Nový Malín		Sekunda Gymnázium Šumperk	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
1x	1	0	3	1
2x	6	3	3	1
3x	4	2	1	0
4x	2	0	2	0
Více než 4x	0	0	2	1

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo dvě v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



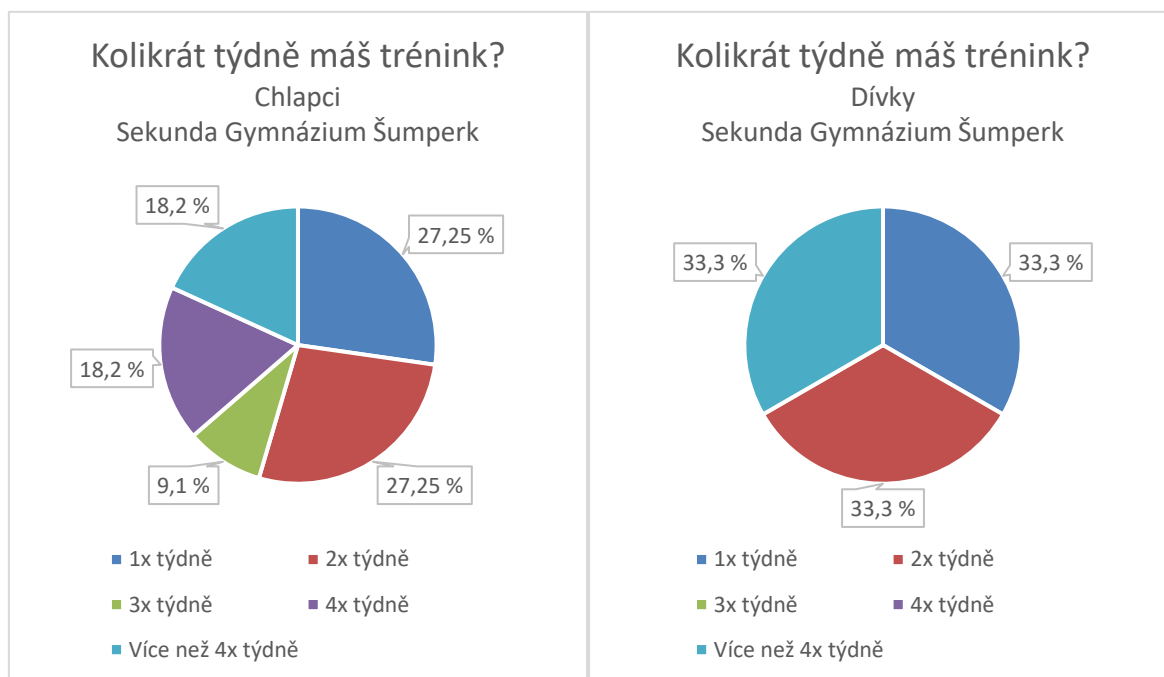
Graf 5 Počet tréninků za týden chlapců třídy 7. A

Graf 6 Počet tréninků za týden dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Téměř polovina organizovaně sportujících chlapců třídy 7. A, a to šest (46,1 %), dochází na trénink 2x týdně. Čtyři žáci (30,8 %) mají trénink 3x týdně, další dva (15,4 %) 2x týdně a jeden žák (7,7 %) pouze 1x týdně. Dívky této třídy trénují pouze 2x nebo 3x týdně. Tři dívky (60 %) mají trénink 2x týdně a dvě dívky (40 %) 3x týdně.

Výsledky odpovědí na otázku číslo dvě v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 7 Počet tréninků za týden chlapců třídy sekundy

Graf 8 Počet tréninků za týden dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Chlapci ze třídy gymnázia měli vyrovnanější zastoupení v jednotlivých možnostech odpovědí oproti 7. A, kde převažovala odpověď 2x týdně. Tři chlapci ze sekundy (27,25 %) trénují 1x týdně a taktéž tři (27,25 %) trénují 2x týdně. Dva studenti (18,2 %) mají trénink 4x týdně a další dva (18,2 %) označili možnost více než 4x týdně. Jeden chlapec (9,1 %) má trénink 3x týdně. Každá ze tří dívek této třídy označila jinou odpověď. Jedna dívka (33,3 %) má trénink 1x týdně, další (33,3 %) 2x týdně a poslední (33,3 %) více než 4x týdně. Z odpovědí vyplývá, že třída sekunda je v počtech tréninků za týden různorodější než 7. A.

Otázka číslo tři: Jak dlouhý je jeden trénink?

a) 0-30 min, b) 30-90 min, c) 90-180 min, d) 180 min a více

Třetí otázka navazovala na druhou otázku. Pomohla nám přiblížit, jakou dobu dítě stráví na tréninku.

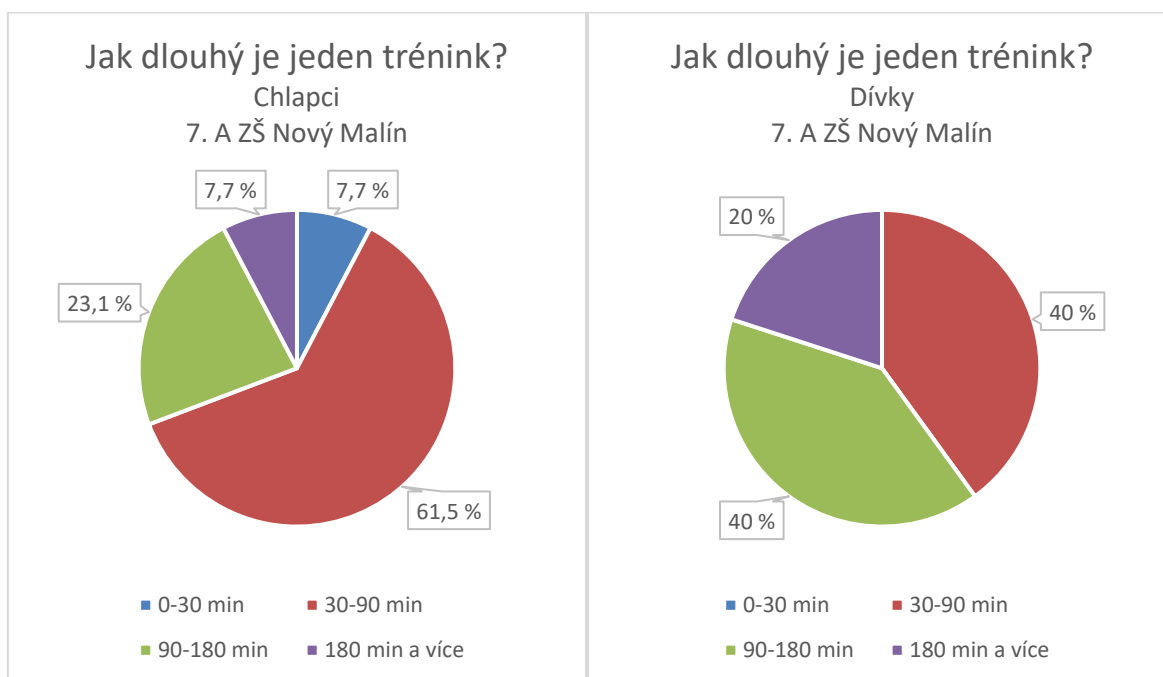
Výsledky odpovědí na otázku číslo tři v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Tabulka 4 Délka tréninku respondentů třídy 7. A

7. A ZŠ Nový Malín		
Jak dlouhý je jeden trénink?	Chlapci	Dívky
0-30 min	1	0
30-90 min	8	2
90-180 min	3	2
180 min a více	1	1

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo tři v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



Graf 9 Délka tréninku chlapců třídy 7. A

Graf 10 Délka tréninku dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Většina organizovaně sportujících chlapců třídy 7. A, tedy osm (61,5 %), má trénink dlouhý 30-90 min, další tři žáci (23,1 %) 90-180 min. Jeden žák (7,7 %) označil čas dlouhý 0-30 min a další žák (7,7 %) 180 min a více. Dívky této třídy měly stejné zastoupení, po dvou žákyních (40 %), u odpovědí 30-90 min a 90-180 min. Jedna dívka má trénink dlouhý více než 180 min.

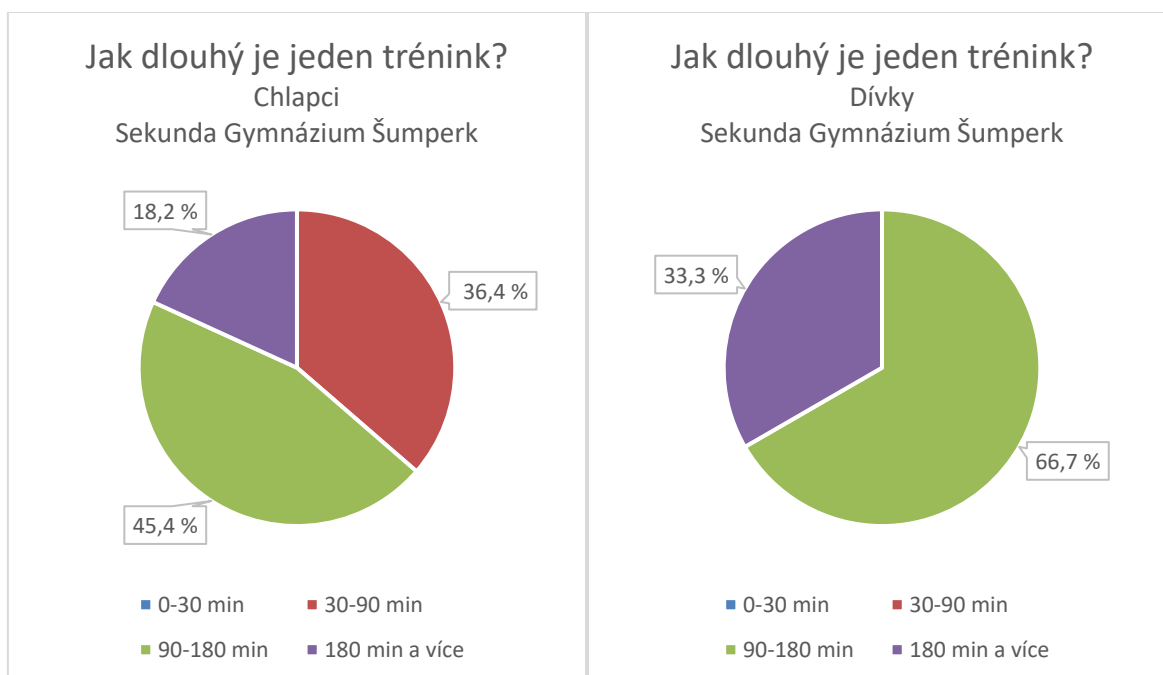
Výsledky odpovědí na otázku číslo tři v tabulce třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Tabulka 5 Délka tréninku respondentů třídy sekundy

Sekunda Gymnázium Šumperk		
Jak dlouhý je jeden trénink?	Chlapci	Dívky
0-30 min	0	0
30-90 min	4	0
90-180 min	5	2
180 min a více	2	1

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo tři v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 11 Délka tréninku chlapců třídy sekundy

Graf 12 Délka tréninku dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Pět chlapců sekundy (45,4 %) označilo odpověď 90-180 min a další čtyři studenti (36,4 %) 30-90 min. Další dva (18,2 %) stráví na tréninku více než 180 min. Třída sekunda má dvě dívky (66,7 %), které mají trénink o délce 90-180 min. Jedna dívka (33,3 %) označila odpověď 180 min a více. Celkově mají děti sekundy déletrvající tréninky než děti 7. A.

Otázka číslo čtyři: Kolik času věnuješ v pracovním týdnu (po-pá) neorganizovaným pohybovým aktivitám? (neorganizované pohybové aktivity = jdu si zaběhat, projet se na kole, cvičím podle videí)

- a) 0-30 min, b) 30-90 min, c) 90-180 min, d) 180 min a více

Tato otázka jednoduše říká, jaké množství času od pondělí do pátku dítě věnuje neorganizovaným pohybovým aktivitám. Většina dotázaných dětí provozuje spíše neorganizované pohybové aktivity než organizované, nejspíše pro svobodné rozhodnutí výběru činnosti nebo pro časové možnosti jedince.

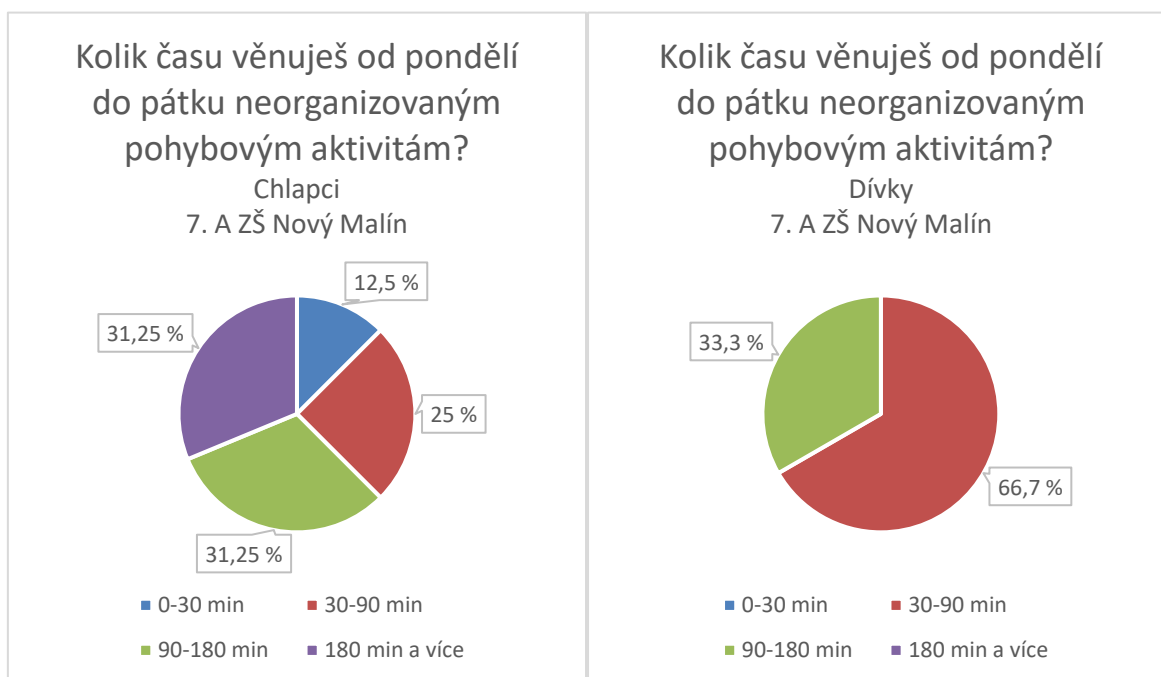
Výsledky odpovědí na otázku číslo čtyři v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Tabulka 6 Neorganizované pohybové aktivity po-pá respondentů třídy 7. A

7. A ZŠ Nový Malín		
Kolik času věnuješ od po-pá neorganizovaným PA?	Chlapci	Dívky
0-30 min	2	0
30-90 min	4	4
90-180 min	5	2
180 min a více	5	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo čtyři v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



Graf 13 Neorganizované pohybové aktivity po-pá chlapců třídy 7. A

Graf 14 Neorganizované pohybové aktivity po-pá dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Pět chlapců třídy 7. A (31,25 %) vykonává neorganizované pohybové aktivity v délce více než 180 min a taktéž pět chlapců (31,25 %) tyto aktivity vykonává 90-180 min. Čtyři chlapci (25 %) označili možnost 30-90 min a dva chlapci (12,5 %) 0-30 min. Dívky ze 7. A

vykonávají neorganizované pohybové aktivity především v délce 30-90 min, konkrétně čtyři z nich (66,7 %). Dvě zbylé dívky (33,3 %) těmto aktivitám věnují čas dlouhý 90-180 min.

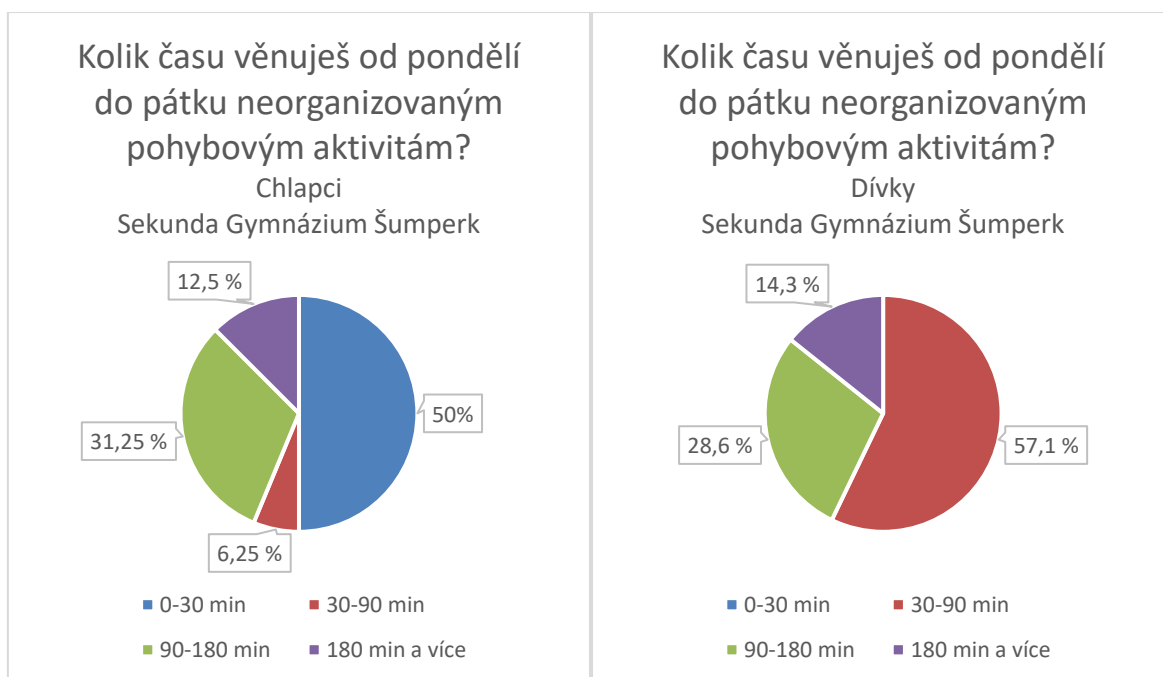
Výsledky odpovědí na otázku číslo čtyři v tabulce třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Tabulka 7 Neorganizované pohybové aktivity po-pá respondentů třídy sekundy

Sekunda Gymnázium Šumperk		
Kolik času věnuješ od po-pá neorganizovaným PA?	Chlapci	Dívky
0-30 min	8	0
30-90 min	1	4
90-180 min	5	2
180 min a více	2	1

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo čtyři v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 15 Neorganizované pohybové aktivity po-pá chlapců třídy sekundy

Graf 16 Neorganizované pohybové aktivity po-pá dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Polovina chlapců sekundy tvořená osmi jedinci (50 %) vykonává od pondělí do pátku neorganizované pohybové aktivity v délce 0-30 min. Dalších pět chlapců (31,25 %) má pro ně vyhrazený čas o délce 90-180 min. Dva studenti (12,5 %) vykonávají tyto aktivity déle než 180 min a jeden student (6,25 %) jim věnuje čas dlouhý 30-90 min. Odpovědi dívek třídy sekundy byly téměř stejné jako u dívek 7. A. Čtyři dívky (57,1 %) označily čas dlouhý 30-90 min a dvě dívky (28,6 %) 90-180 min, tedy jako v Novém Malíně. Jediný rozdíl je, že v sekundě mají o jednu dívku (14,3 %) více a ta vykonává neorganizované pohybové aktivity v čase delším než 180 min.

Otázka číslo pět: Kolik volného času máš v pracovním týdnu (po-pá)? (volný čas = nemám žádné povinnosti, mám možnost dělat, co chci)

a) 0-90 min, b) 90-180 min, c) 180-360 min, d) 360 min a více

Tato otázka přiblížila skutečnost, kolik mají děti volného času od pondělí do pátku.

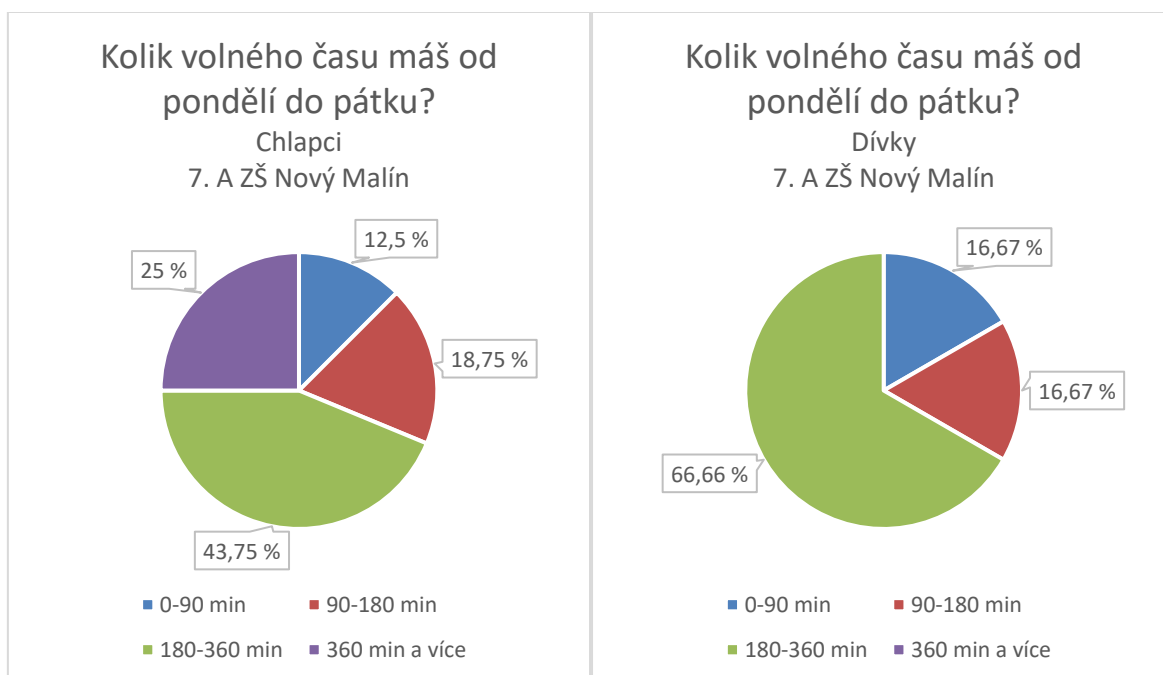
Výsledky odpovědí na otázku číslo pět v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Tabulka 8 Objem volného času po-pá respondentů třídy 7. A

7. A ZŠ Nový Malín		
Kolik volného času máš v pracovním týdnu po-pá?	Chlapci	Dívky
0-90 min	2	1
90-180 min	3	1
180-360 min	7	4
360 min a více	4	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo pět v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



Graf 17 Objem volného času po-pá chlapců třídy 7. A

Graf 18 Objem volného času po-pá dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Téměř polovina chlapců 7. A označili volný čas dlouhý 180-360 min, konkrétně sedm z nich (43,75 %). Další čtyři (25 %) mají od pondělí do pátku více než 360 min volného času, tři chlapci (18,75 %) 90-180 min a dva chlapci (12,5 %) mají volný čas dlouhý pouze 0-90 min. Čtyři dívky této třídy (66,6 %) označily množství volného času 180-360 min, jedna dívka (16,67 %) má volný čas v rozmezí 90-180 min a poslední dívka (16,67 %) má volný čas dlouhý 0-90 min.

Výsledky odpovědí na otázku číslo pět v tabulce třídy sekundy Gymnázia Šumperk

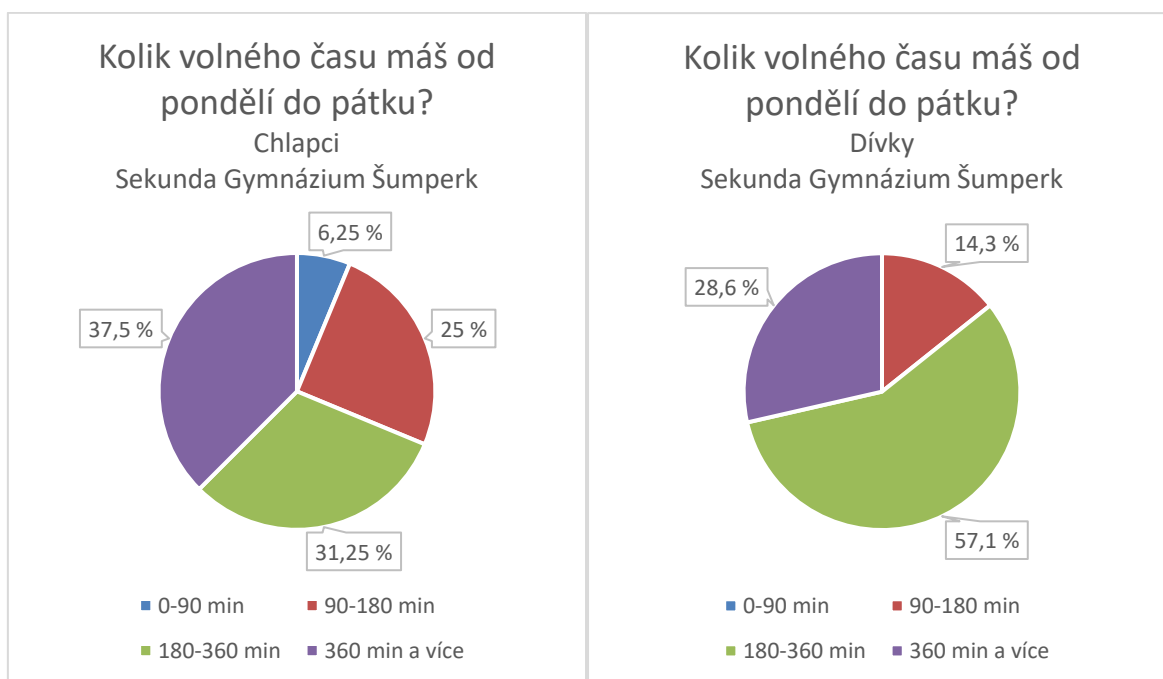
Tabulka 9 Objem volného času po-pá respondentů třídy sekundy

Sekunda Gymnázium Šumperk		
Kolik volného času máš v pracovním týdnu po-pá?	Chlapci	Dívky
0-90 min	1	0
90-180 min	4	1

180-360 min	5	4
360 min a více	6	2

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo pět v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 19 Objem volného času po-pá chlapců třídy sekundy

Graf 20 Objem volného času po-pá dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Šest studentů třídy sekundy (37,5 %) má od pondělí do pátku více než 360 min volného času. Pět studentů (31,25 %) má volný čas dlouhý 180-360 min. Další čtyři (25 %) označili, že jejich volný čas je dlouhý 90-180 min, a jeden chlapec sekundy (6,25 %) má volný čas dlouhý pouze 0-90 min za celý pracovní týden. Čtyři dívky sekundy (57,1 %) mají volný čas v rozmezí 180-360 min. Dvě dívky (28,6 %) mají volného času více než 360 min a jedna dívka (14,3 %) má množství volného času 90-180 min. U této otázky jsem očekávala, že děti mají více volného času. Odpovědi byly však jiné a nejspíše se na tom podílí množství tréninků jednotlivců případně čas strávený přípravou do školy, který bude prozkoumán v následující otázce.

Otázka číslo šest: Kolik času věnuješ v pracovním týdnu (po-pá) přípravě do školy? (učení, úkoly, příprava) a) 0-30 min, b) 30-90 min, c) 90-180 min, d) 180 min a více

Šestá otázka se týkala množství času, které žáci a studenti využívají k přípravě do školy ve dnech od pondělí do pátku.

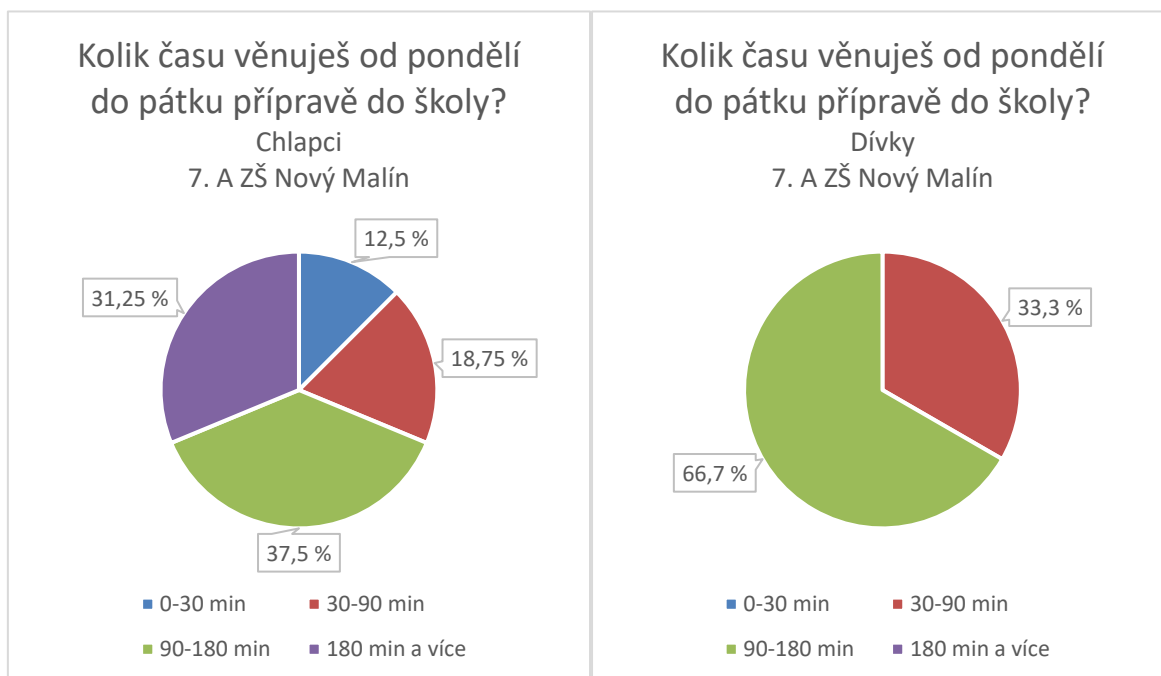
Výsledky odpovědí na otázku číslo šest v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Tabulka 10 Příprava do školy po-pá respondentů třídy 7. A

7. A ZŠ Nový Malín		
Kolik času věnuješ v pracovním týdnu po-pá přípravě do školy?	Chlapci	Dívky
0-30 min	2	0
30-90 min	3	2
90-180 min	6	4
180 min a více	5	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo šest v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



Graf 21 Příprava do školy po-pá chlapců třídy 7. A

Graf 22 Příprava do školy po-pá dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Šest chlapců 7. A (37,5 %) věnuje přípravě do školy čas dlouhý 90-180 min. Pět chlapců (31,25 %) zabere příprava do školy více než 180 min. Tři chlapci (18,75 %) označili čas dlouhý 30-90 min a dva žáci (12,5 %) nejkratší volbu 0-30 min. Čtyři dívky 7. A (66,7 %) stráví přípravou do školy čas dlouhý 90-180 min a další dvě (33,3 %) čas dlouhý 30-90 min. Překvapilo mě množství chlapců této třídy, kteří přípravou do školy stráví více než 180 min.

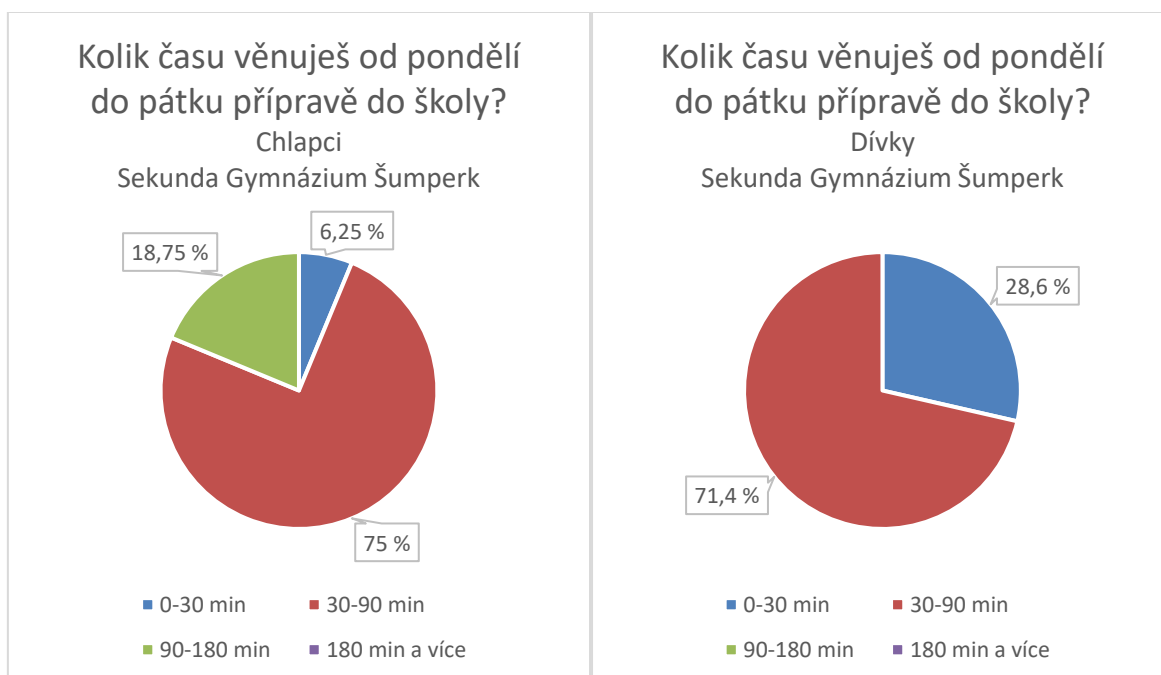
Výsledky odpovědí na otázku číslo šest v tabulce třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Tabulka 11 Příprava do školy po-pá respondentů třídy sekundy

Sekunda Gymnázium Šumperk		
Kolik času věnuješ v pracovních dnech po-pá přípravě do školy?	Chlapci	Dívky
0-30 min	1	2
30-90 min	12	5
90-180 min	3	0
180 min a více	0	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo šest v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 23 Příprava do školy po-pá chlapců třídy sekundy

Graf 24 Příprava do školy po-pá dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Naprostá většina tvořená dvanácti chlapci třídy sekundy (75 %) u této otázky zvolila odpověď 30-90 min. Tři studenti (18,75 %) stráví školní přípravou 90-180 min a jeden student (6,25 %) 0-30 min. Pět dívek třídy sekundy (71,4 %) označilo čas dlouhý 30-90 min a dvě dívky (28,6 %) 0-30 min. Celkově jsem očekávala, že studenti gymnázia tráví více času přípravou do školy. Z odpovědí ale vyplývá, že žáci a žákyně třídy 7. A Základní školy Nový Malín věnují přípravě ve dnech od pondělí do pátku podstatně více času než studenti a studentky třídy sekundy Gymnázia Šumperk.

Otázka číslo sedm: Jak převážně trávíš v pracovním týdnu (po-pá) volný čas?

- a) sledování televize, b) hraní her na mobilu, počítači, c) sociální sítě, d) organizované pohybové aktivity, e) neorganizované pohybové aktivity, f) hra na hudební nástroj, g) jiné (skaut)

Sedmá otázka byla zaměřená na činnosti vykonávané dětmi ve volném čase. V této otázce se projeví záliby jedinců, protože si tyto činnosti volí sami a svobodně.

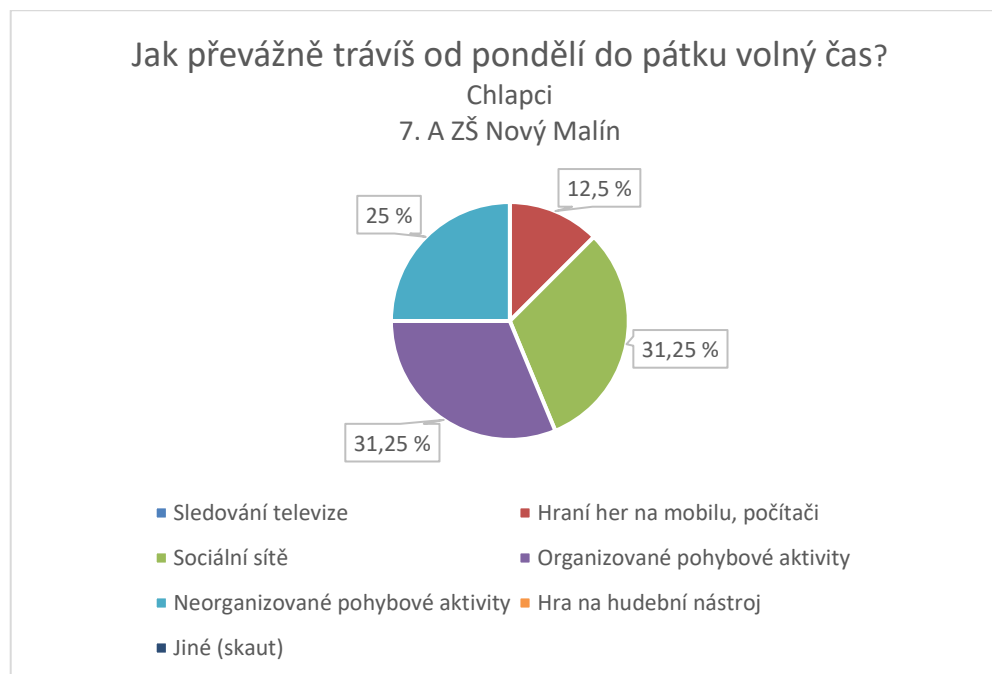
Výsledky odpovědí na otázku číslo sedm v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Tabulka 12 Náplň volného času po-pá respondentů třídy 7. A

7. A ZŠ Nový Malín		
Jak převážně trávíš v pracovních dnech (po-pá) volný čas?	Chlapci	Dívky
Sledování televize	0	0
Hraní her na mobilu a počítači	2	0
Sociální síť	5	2
Organizované pohybové aktivity	5	0
Neorganizované pohybové aktivity	4	2
Hra na hudební nástroj	0	2
Jiné (skaut)	0	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo sedm v grafu chlapců třídy 7. A ZŠ Nový Malín

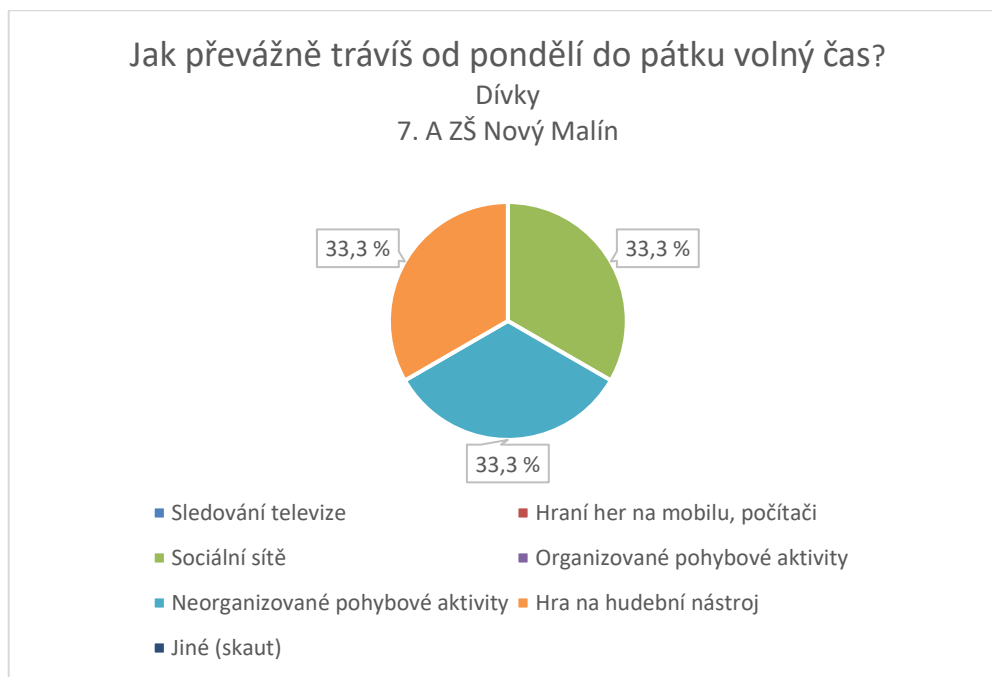


Graf 25 Náplň volného času po-pá chlapců třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Pět chlapců ze 7. A (31,25 %) tráví volný čas nejčastěji na sociálních sítích a stejný počet chlapců (31,25 %) vykonává ve volném čase organizované pohybové aktivity. Čtyři žáci této třídy (25 %) dávají ve volném čase přednost neorganizovaným pohybovým aktivitám a další dva žáci (12,5 %) hrají her na mobilu nebo počítači.

Výsledky odpovědí na otázku číslo sedm v grafu dívek třídy 7. A ZŠ Nový Malín



Graf 26 Náplň volného času po-pá dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Dvě dívky ze 7. A (33,3 %) tráví volný čas převážně na sociálních sítích, další dvě dívky (33,3 %) hrou na hudební nástroj a poslední dvě dívky (33,3 %) neorganizovanými pohybovými aktivitami.

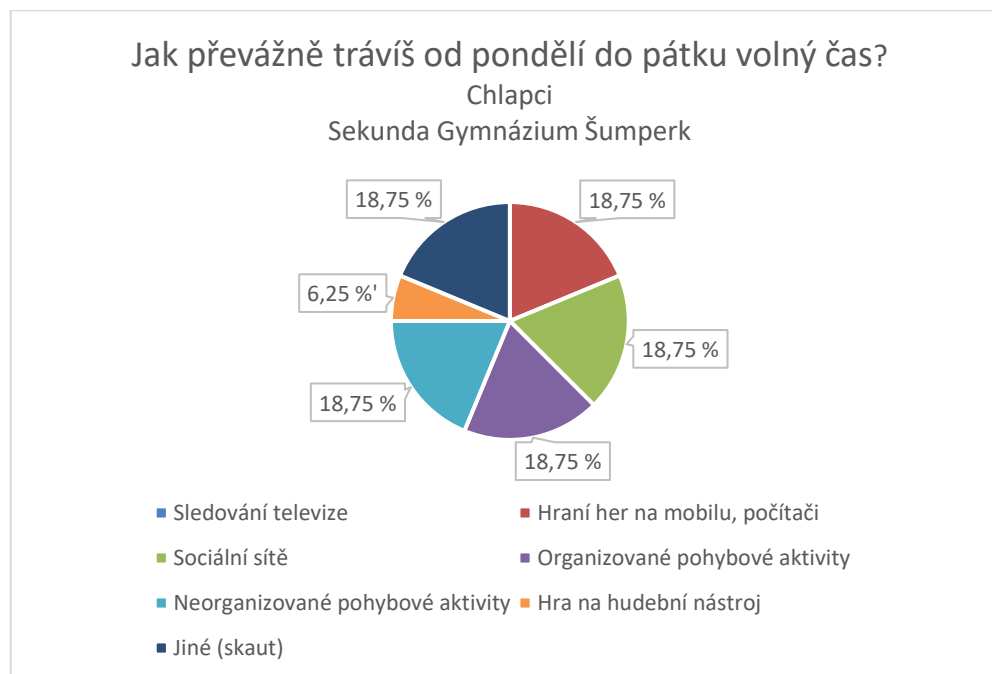
Výsledky odpovědí na otázku číslo sedm v tabulce třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Tabulka 13 Náplň volného času po-pá respondentů třídy sekundy

Sekunda Gymnázium Šumperk		
Jak převážně trávíš v pracovních dnech (po-pá) volný čas?	Chlapci	Dívky
Sledování televize	0	0
Hraní her na mobilu a počítači	3	0
Sociální sítě	3	4
Organizované pohybové aktivity	3	0
Neorganizované pohybové aktivity	3	2
Hra na hudební nástroj	1	1
Jiné (skaut)	3	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo sedm v grafu chlapců třídy sekundy Gymnázia Šumperk

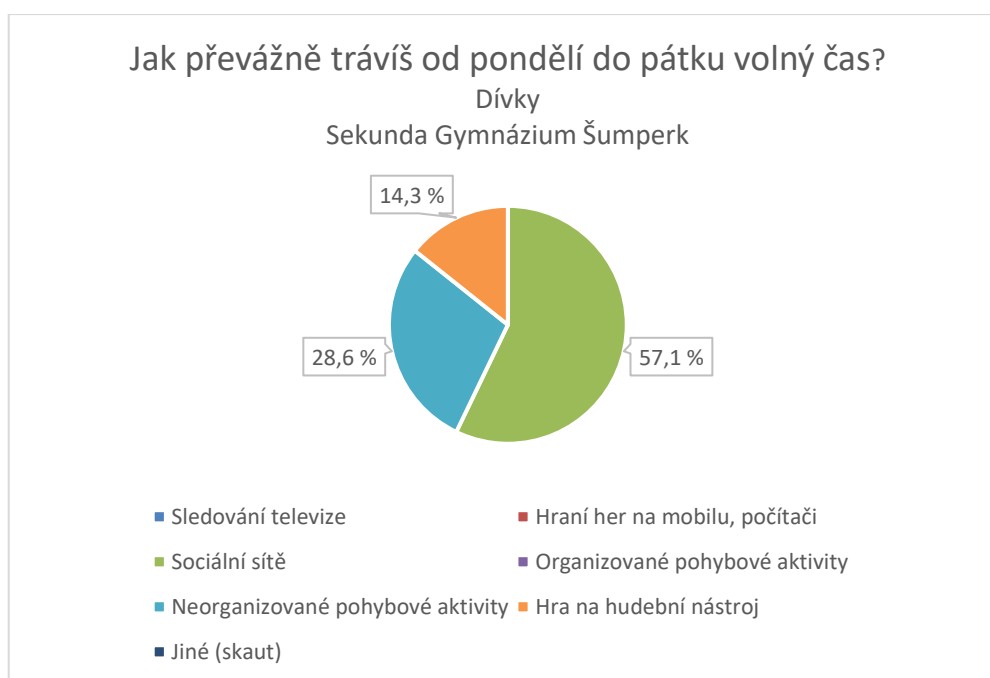


Graf 27 Náplň volného času po-pá chlapců třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Odpovědi chlapců třídy sekundy na gymnáziu byly rovnoměrně rozděleny. Tři chlapci (18,75 %) tráví volný čas převážně na sociálních sítích, tři (18,75 %) vykonávají organizované pohybové aktivity, tři (18,75 %) vykonávají neorganizované pohybové aktivity, tři (18,75 %) hrají hry na mobilu nebo počítači a tři (18,75 %) označili odpověď jiné. Poslední student této třídy (6,25 %) ve volném čase hraje na hudební nástroj.

Výsledky odpovědí na otázku číslo sedm v grafu dívek třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 28 Náplň volného času po-pá dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

U čtyř dívek třídy sekundy (57,1 %) dominují ve volném čase sociální sítě, další dvě dívky (28,6 %) vykonávají neorganizované pohybové aktivity a poslední dívka (14,3 %) hraje na hudební nástroj. U této otázky jsem očekávala u obou pohlaví převahu odpovědí u sociálních sítí, ale ukázalo se, že jedenáct chlapců třídy 7. A (68,75 %) a třináct chlapců třídy sekundy (81,25 %) dává přednost jiným aktivitám. Taktéž čtyři dívky 7. A (66,6 %) a tři dívky sekundy (42,9 %) označily jinou možnost než sociální sítě.

Otázka číslo osm: Jsi omezen náročností školy ve vykonávání pohybových aktivit? (kvůli učení a přípravě do školy nemáš čas na pohybové aktivity)

- a) neomezen vůbec, b) částečně omezen, c) omezen, d) výrazně omezen,
e) nevykonávám pohybové aktivity

Osmá otázka zjišťovala, zda a do jaké míry jsou žáci a studenti omezováni přípravou do školy a zda kvůli tomu nemají dostatek času na pohybové aktivity.

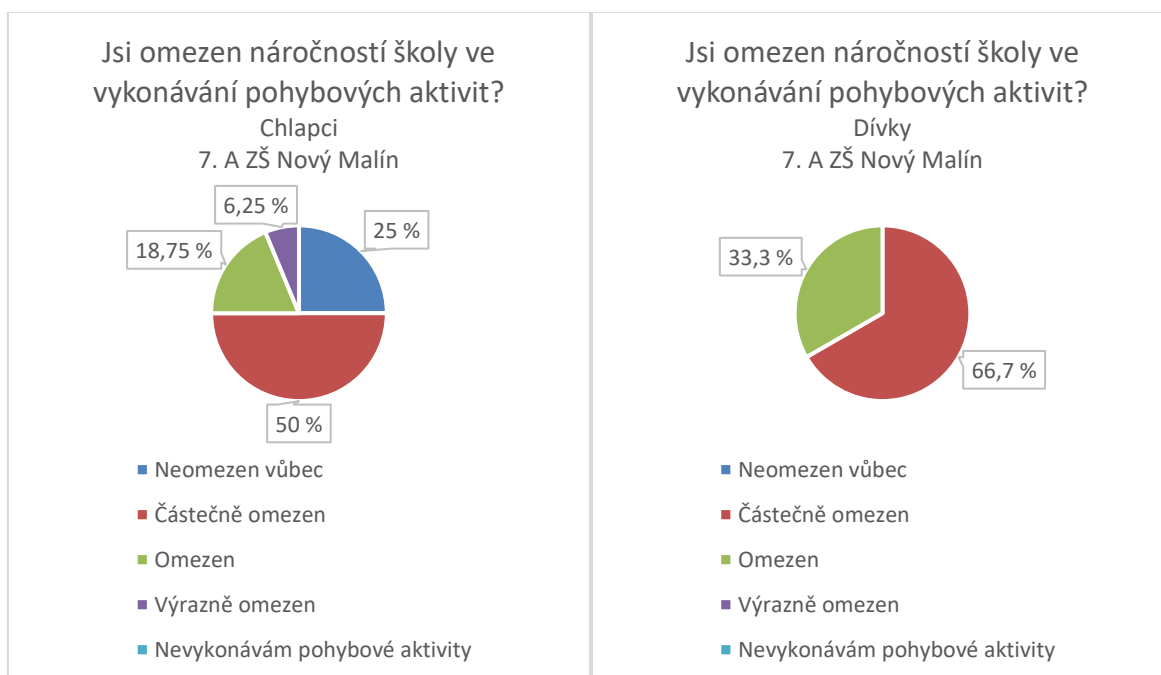
Výsledky odpovědí na otázku číslo osm v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Tabulka 14 Omezování školou v pohybových aktivitách respondentů třídy 7. A

7. A ZŠ Nový Malín		
Jsi omezen náročností školy ve vykonávání PA?	Chlapci	Dívky
Neomezen vůbec	4	0
Částečně omezen	8	4
Omezen	3	2
Výrazně omezen	1	0
Nevykonávám pohybové aktivity	0	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo osm v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



Graf 29 Omezování školou v pohybových aktivitách chlapců třídy 7. A

Graf 30 Omezování školou v pohybových aktivitách dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Osm chlapců 7. A (50 %) je ve vykonávání pohybových aktivit díky škole částečně omezováno. Čtyři chlapci (25 %) nejsou náročností školy omezováni vůbec. Další tři žáci (18,75 %) jsou školou omezováni a jeden žák (6,25 %) označil možnost výrazně omezen. Dívky 7. A označily pouze dvě nabízené možnosti. Čtyři dívky (66,7 %) si přijdou částečně omezovány a zbylé dvě (33,3 %) jsou pouze omezovány.

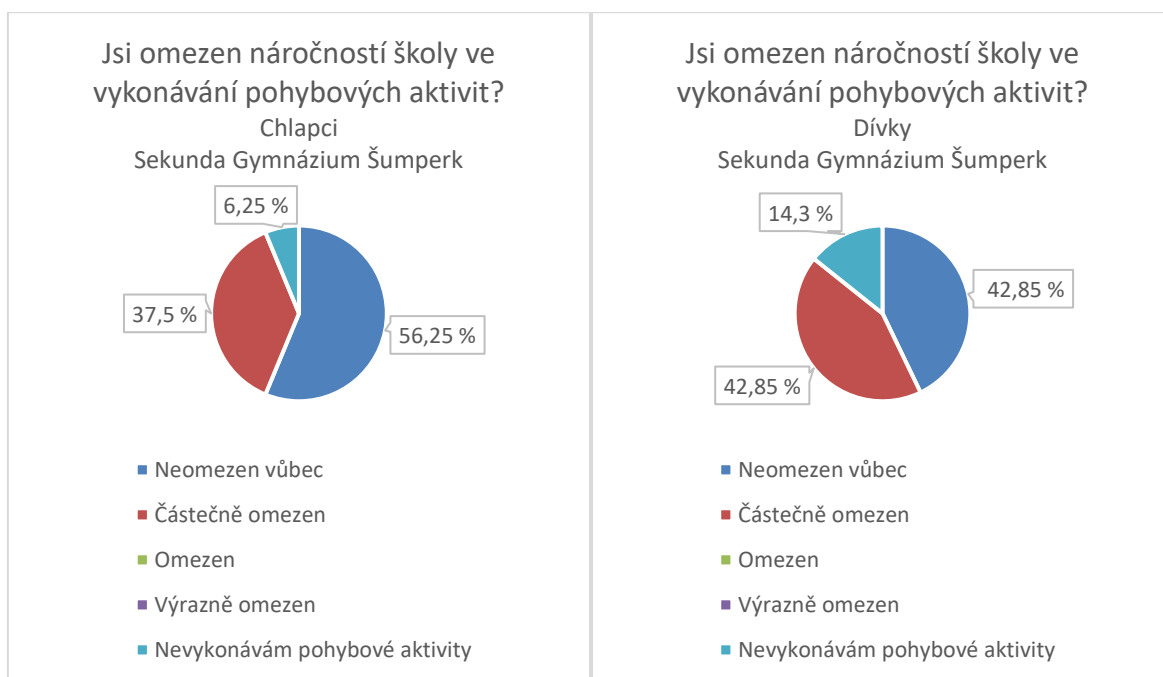
Výsledky odpovědí na otázku číslo osm v tabulce třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Tabulka 15 Omezování školou v pohybových aktivitách respondentů třídy sekundy

Sekunda Gymnázium Šumperk		
Jsi omezen náročností školy ve vykonávání PA?	Chlapci	Dívky
Neomezen vůbec	9	3
Částečně omezen	6	3
Omezen	0	0
Výrazně omezen	0	0
Nevykonávám pohybové aktivity	1	1

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo osm v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 31 Omezování školou v pohybových aktivitách chlapců třídy sekundy

Graf 32 Omezování školou v pohybových aktivitách dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Devět chlapců sekundy (56,25 %) není náročností školy omezováno vůbec. Šest chlapců (37,5 %) je školou částečně omezováno a jeden žák (6,25 %) nevykonává pohybové aktivity. Z dívek sekundy jsou tři (42,85 %) částečně omezovány a tři (42,85 %) neomezovány vůbec. Jedna dívka (14,3 %) nevykonává pohybové aktivity. Z grafů vyplývá, že je nějakým způsobem omezena školou spíše 7. A oproti sekundě. Toto zjištění mě překvapilo.

Otázka číslo devět: Kolik času věnuješ za celý víkend (so-ne) pohybovým aktivitám? (běh, kolo, plavání, fotbal, posilování atd.)

- a) 0-30 min, b) 30-90 min, c) 90-180 min, d) 180 min a více, e) nevykonávám pohybové aktivity

Poslední otázka byla zaměřená na čas strávený vykonáváním pohybových aktivit o víkendu.

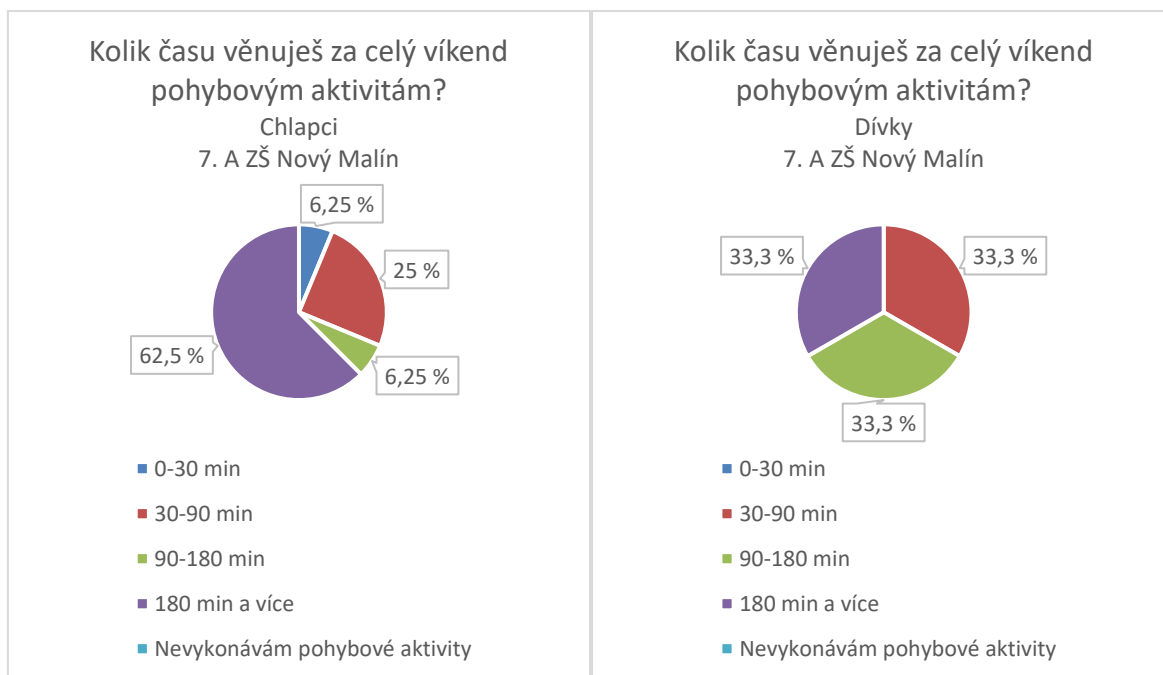
Výsledky odpovědí na otázku číslo devět v tabulce třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Tabulka 16 Pohybové aktivity o víkendu respondentů třídy 7. A

7. A ZŠ Nový Malín		
Kolik času věnuješ za celý víkend (so-ne) pohybovým aktivitám?	Chlapci	Dívky
0-30 min	1	0
30-90 min	4	2
90-180 min	1	2
180 min a více	10	2
Nevykonávám pohybové aktivity	0	0

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo devět v grafech třídy 7. A ZŠ Nový Malín



Graf 33 Pohybové aktivity o víkendu, chlapci 7. A

Graf 34 Pohybové aktivity o víkendu dívek třídy 7. A

Zdroj: vlastní

Deset chlapců 7. A (62,5 %) vykonává o víkendu pohybové aktivity déle než 180 min. Čtyři chlapci (25 %) vykonávají pohybové aktivity v délce 30-90 min. Jeden žák (6,25 %) označil možnost 0-30 min a jeden žák (6,25 %) možnost 90-180 min. Dvě dívky 7. A (33,3 %) vykonávají pohybové aktivity 30-90 min, další dvě (33,3 %) 90-180 min a dvě (33,3 %) déle než 180 min.

Výsledky odpovědí na otázku číslo devět v tabulce třídy sekundy Gymnázia Šumperk

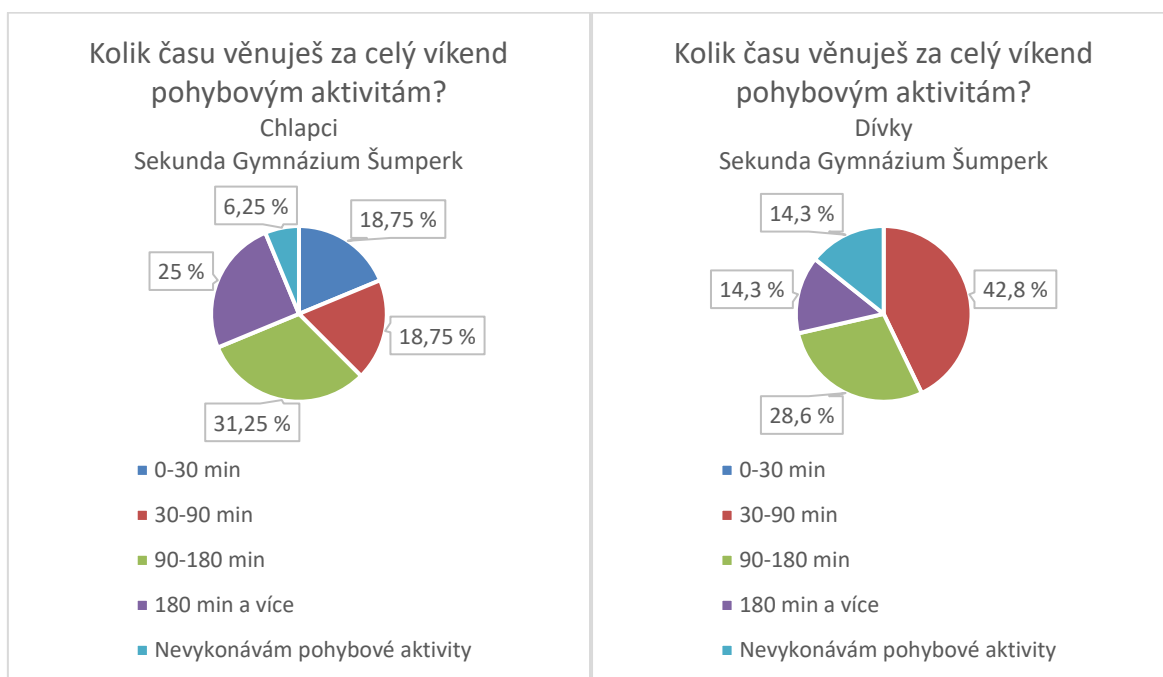
Tabulka 17 Pohybové aktivity o víkendu respondentů třídy sekundy

Sekunda Gymnázium Šumperk		
Kolik času věnuješ za celý víkend (so-ne) pohybovým aktivitám?	Chlapci	Dívky
0-30 min	3	0
30-90 min	3	3
90-180 min	5	2

180 min a více	4	1
Nevykonávám pohybové aktivity	1	1

Zdroj: vlastní

Výsledky odpovědí na otázku číslo devět v grafech třídy sekundy Gymnázia Šumperk



Graf 35 Pohybové aktivity o víkendu chlapců třídy sekundy

Graf 36 Pohybové aktivity o víkendu dívek třídy sekundy

Zdroj: vlastní

Pět chlapců třídy sekundy (31,25 %) označilo možnost 90-180 min, další čtyři (25 %) možnost 180 min a více. Tři chlapci této třídy (18,75 %) vykonávají pohybové aktivity v délce 0-30 min, taktéž tři chlapci (18,75 %) označili možnost 30-90 min a jeden chlapec (6,25 %) tyto aktivity nevykonává vůbec. Tři dívky (42,8 %) označily odpověď 30-90 min a dvě dívky (28,6 %) odpověď 90-180 min. Jedna dívka (14,3 %) věnuje pohybovým aktivitám 0-30 min a poslední dívka (14,3 %) o víkendu tyto aktivity nevykonává. Tak jak jsem očekávala, většina dětí obou tříd vykonává pohybové aktivity o víkendu v délce minimálně 90 min. Ovšem dvanáct jedinců 7. A vykonává pohybové aktivity více než 180 min, zatímco v sekundě to je sedm jedinců. Z toho vyplývá, že spíše respondenti ze 7. A věnují o víkendu více času těmto aktivitám než respondenti sekundy.

3.2 Výsledky testování úrovně tělesné zdatnosti

V této podkapitole jsou uvedeny průměrné výsledky cvičenců v motorických testech s přiřazenými body a hodnocením. Byly vypracovány také tabulky s počtem a procentuálním zastoupením jedinců v jednotlivých kategoriích hodnocení. Průměrných výsledků bylo dosaženo výpočtem aritmetického průměru ze všech naměřených hodnot cvičenců příslušného pohlaví v jednotlivých motorických testech. Výsledky jedinců ve třídách byly rozdílné, a proto jsou zaznamenány také směrodatné odchylky (SO).

Tabulka 18 Průměrné výsledky motorických testů cvičenců třídy 7. A a sekundy

Test	Chlapci 7. A	Chlapci sekunda	Dívky 7. A	Dívky sekunda
T1 skok daleký (cm)	193	173	197	175
T2 leh-sed opakovaně (počet)	38	30	36	31
T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)	11,6	11,8	11,2	11,9
T3b vytrvalostní člunkový běh (min)	5,5	5	3	4,5

Zdroj: vlastní

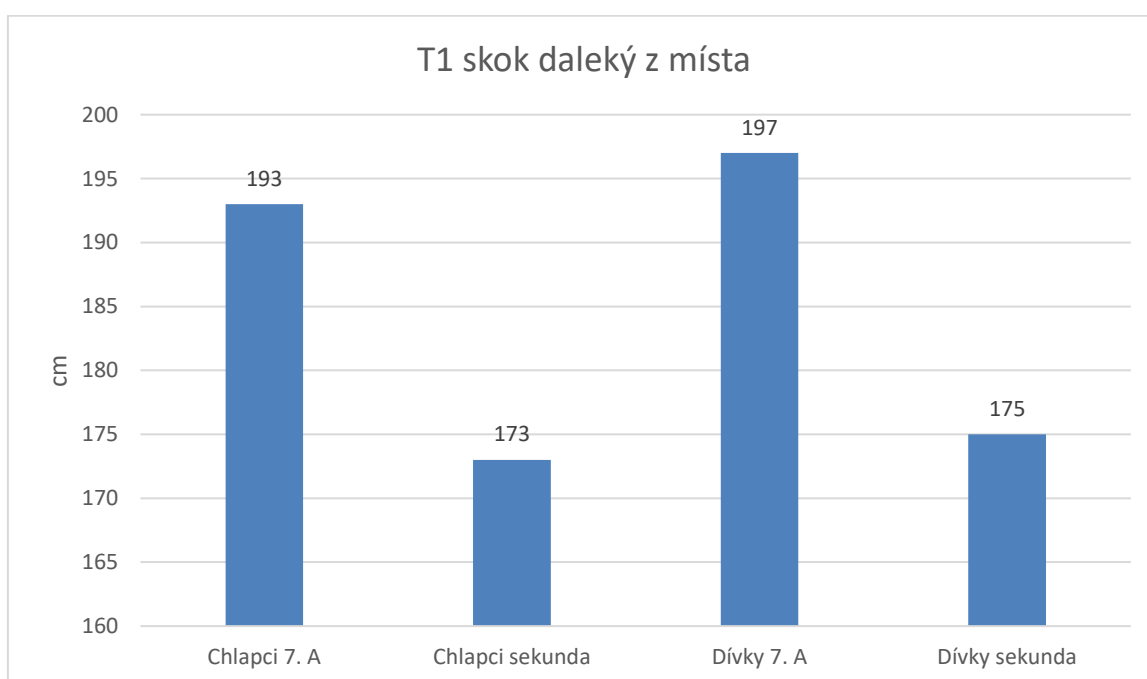
Z průměrných výsledků cvičenců zaznamenaných v tabulce lze vyhodnotit jednotlivé motorické testy. Ve skoku dalekém dopadla třída 7. A lépe než sekunda. V tomto testu dominovaly dívky ze 7. A s průměrným výsledkem 197 cm. Dívky sekundy dosáhly průměrného výsledku, který byl o 22 cm kratší než u dívek 7. A, tedy 175 cm. Chlapci 7. A porazili chlapce sekundy o 20 cm.

V motorickém testu, leh-sed opakovaně po dobu šedesáti sekund, byly výsledky tříd opět rozdílné. Chlapci 7. A si s celkovým počtem 38 opakování vedli nejlépe. Těsně za nimi s výsledkem 36 opakování byly dívky 7. A. Z toho lze vyvodit, že třída 7. A byla opět lepší než sekunda. Ve třídě sekundy byly zaznamenány nižší průměrné výsledky tohoto motorického testu u obou pohlaví. Dívky provedly 31 opakování a chlapci 30 opakování.

Třetím testem v pořadí byl člunkový běh 4x10 m, v němž dopadly nejlépe dívky ze 7. A s průměrným výsledkem 11,2 s. Chlapci ze stejné třídy se s časem 11,6 s řadí za dívky 7. A a zároveň před chlapce sekundy, jejichž čas byl 11,8 s. Poslední v tomto testu skončily dívky sekundy s časem 11,9 s.

Poslední motorický test byl pro žáky a studenty nejnáročnější. Chlapci obou tříd si v tomto testu jako jediném vedli lépe než děvčata. Chlapci 7. A dosáhli průměrného výsledku 5,5 min, zatímco studenti sekundy 5 min. U dívek byl zaznamenán větší rozdíl, kdy si studentky sekundy připsaly výsledek 4,5 min a žákyně 7. A 3 min.

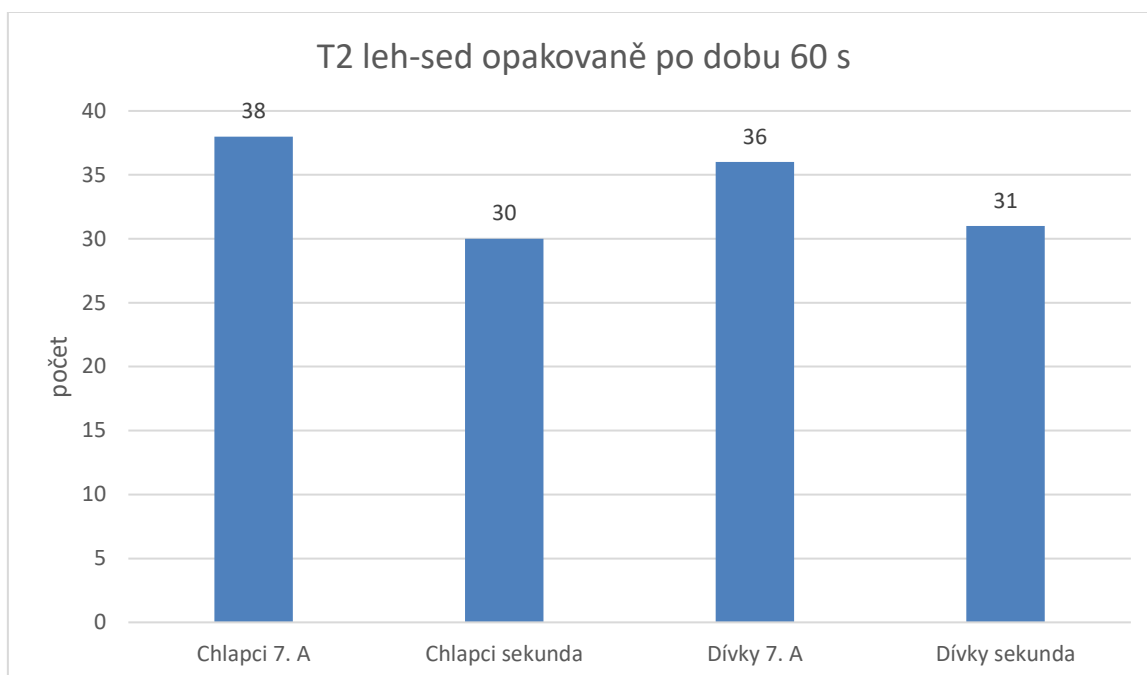
Srovnání průměrných výsledků motorického testu T1 v grafu cvičenců třídy 7. A a sekundy



Graf 37 Srovnání průměrných výsledků testu T1 cvičenců třídy 7. A a sekundy

Zdroj: vlastní

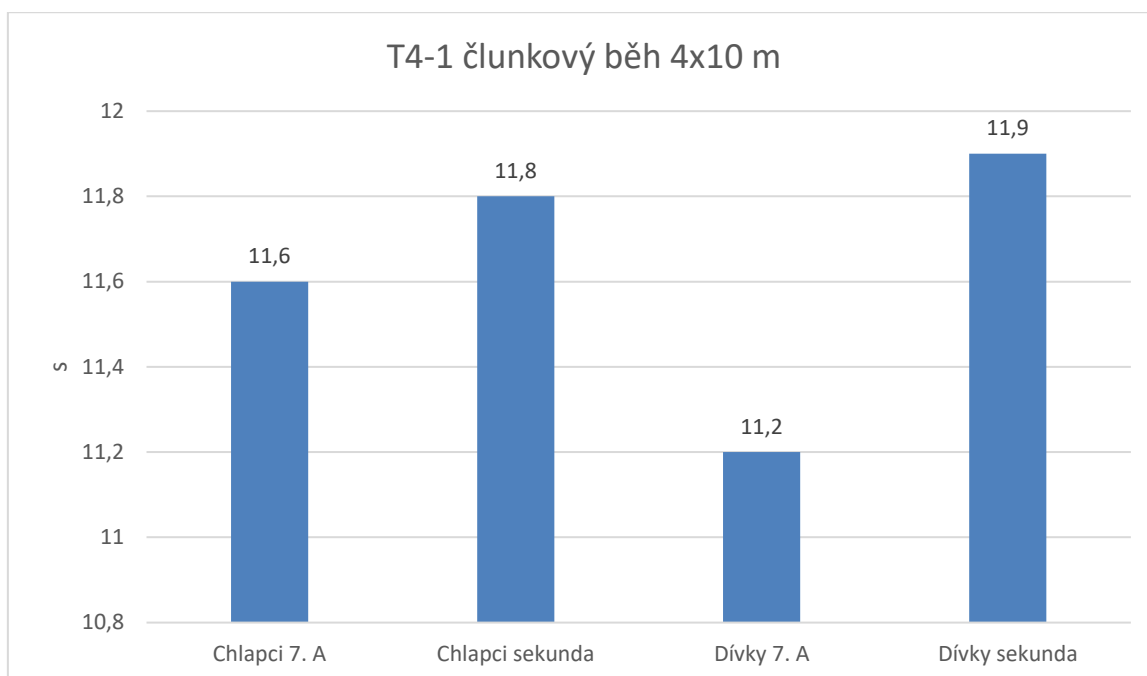
Srovnání průměrných výsledků motorického testu T2 v grafu cvičenců třídy 7. A a sekundy



Graf 38 Srovnání průměrných výsledků testu T2 cvičenců třídy 7. A a sekundy

Zdroj: vlastní

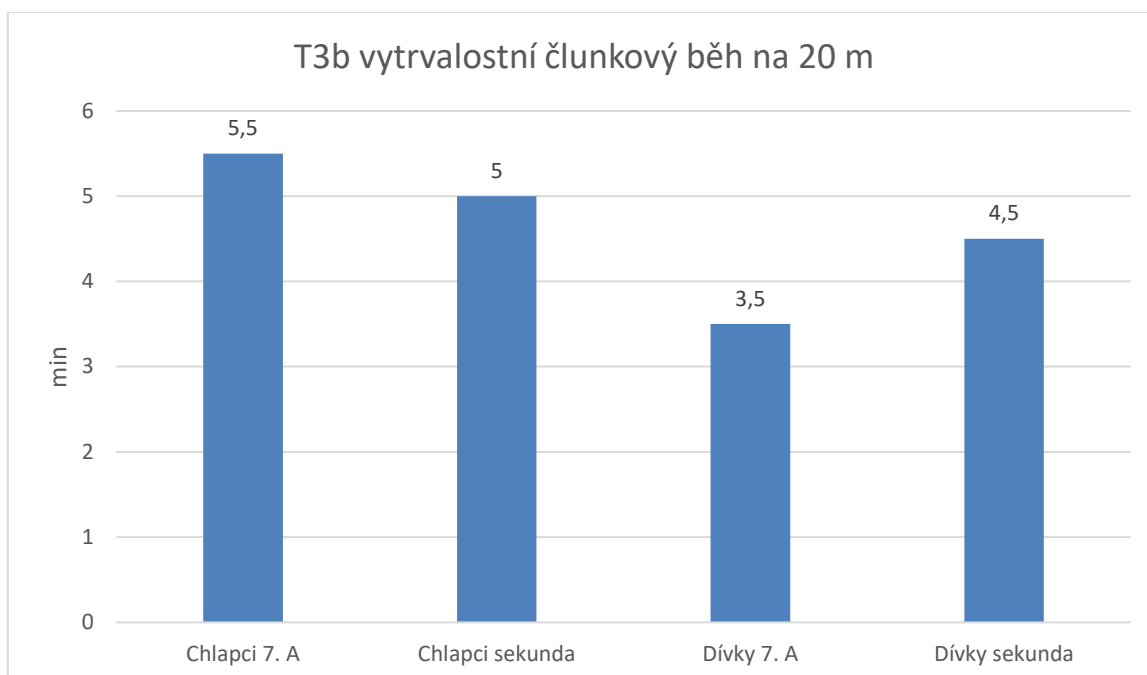
Srovnání průměrných výsledků motorického testu T4-1 v grafu cvičenců třídy 7. A a sekundy



Graf 39 Srovnání průměrných výsledků testu T4-1 cvičenců třídy 7. A a sekundy

Zdroj: vlastní

Srovnání průměrných výsledků motorického testu T3b v grafu cvičenců třídy 7. A a sekundy



Graf 40 Srovnání průměrných výsledků testu T3b cvičenců třídy 7. A a sekundy

Zdroj: vlastní

Bodové hodnocení průměrných výsledků v tabulce chlapců

Tabulka 19 Bodové hodnocení průměrných výsledků motorických testů chlapců třídy 7. A a sekundy

Test	Pohlaví a třída	Průměr	SO	Body	Hodnocení
T1 (cm)	Chlapci 7. A	193	18,3	6	Průměrný
	Chlapci sekunda	173	34,05	5	Průměrný
T2 (počet)	Chlapci 7. A	38	6,79	5	Průměrný
	Chlapci sekunda	30	7,87	4	Podprůměrný
T4-1 (s)	Chlapci 7. A	11,6	0,37	5	Průměrný
	Chlapci sekunda	11,8	1,1	5	Průměrný
T3b (min)	Chlapci 7. A	5,5	1,77	4	Podprůměrný
	Chlapci sekunda	5	1,9	4	Podprůměrný

Zdroj: vlastní

Z tabulky je na první pohled je patrné, že chlapci 7. A dosáhli lepších aritmetických průměrů za celé testování než chlapci sekundy. V prvních dvou testech chlapci 7. A předčili chlapce sekundy o jeden bod. Navzdory náskoku jednoho bodu ve skoku dalekém obdrželi chlapci 7. A stejné hodnocení jako chlapci sekundy, tedy průměrné. V druhém motorickém testu, leh-sed opakovaně, získali žáci 7. A za vyšší počet bodů průměrné hodnocení, zatímco studenti sekundy se čtyřmi body spadli do kategorie podprůměrné. Obě skupiny chlapců si za průměrný výsledek v člunkovém běhu připsali pět bodů a dosáhli tak na průměrné hodnocení. V posledním testu dopadli jak v počtu bodů, tak i v celkovém hodnocení opět stejně, tedy se čtyřmi body a hodnocením podprůměrným.

Bodové hodnocení průměrných výsledků v tabulce dívek

Tabulka 20 Bodové hodnocení průměrných výsledků motorických testů dívek třídy 7. A a sekundy

Test	Třída	Průměr	SO	Body	Hodnocení
T1 (cm)	Dívky 7. A	197	9,02	8	Nadprůměrný
	Dívky sekunda	175	25,25	6	Průměrný
T2 (počet)	Dívky 7. A	36	3,74	6	Průměrný
	Dívky sekunda	31	8,79	5	Průměrný
T4-1 (s)	Dívky 7. A	11,2	0,51	8	Nadprůměrný
	Dívky sekunda	11,9	1,31	6	Průměrný
T3b (min)	Dívky 7. A	3	0,63	2	Výrazně podprůměrný
	Dívky sekunda	4,5	1,13	4	Podprůměrný

Zdroj: vlastní

Z prvních tří motorických testů je patrné, že dívky 7. A dosáhly lepších průměrných výsledků a tím i lepšího bodového hodnocení než dívky sekundy. Ve skoku dalekém (T1) a člunkovém běhu 4x10 m (T4-1) získaly žákyně 7. A o dva body více než studentky sekundy. Dívky 7. A dosáhly v těchto testech nadprůměrného hodnocení, zatímco studentky sekundy byly průměrné. V motorickém testu, leh-sed opakovaně, dosáhly dívky obou tříd

průměrného hodnocení, přičemž žákyně 7. A měly o bod více než studentky sekundy. Jediný test, kde skončily dívky sekundy před dívkami 7. A, byl vytrvalostní člunkový běh na 20 m. Za čtyři body bylo dívkám sekundy připsáno podprůměrné hodnocení a dívkám 7. A za dva body výrazně podprůměrné hodnocení. Překvapivé byly výsledky obou skupin děvčat právě u posledního motorického testu, kde byly zaznamenány horší výsledky i hodnocení než u předešlých testů. Nejspíše se projevila únava a nízká míra soutěživosti.

Součet bodů z motorických testů třídy 7. A a sekundy

Tabulka 21 Součet bodů ze všech motorických testů cvičenců třídy 7. A a sekundy

	7. A Základní škola Nový Malín		Sekunda Gymnázium Šumperk	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Body celkem	20	24	18	21

Zdroj: vlastní

Tato tabulka představuje celkový počet bodů získaných z průměrných hodnot jednotlivých motorických testů. Je patrné, že třída 7. A dosáhla lepších výsledků než třída sekunda. Lze tak konstatovat, že chlapci i dívky třídy 7. A Základní školy Nový Malín mají vyšší úroveň tělesné zdatnosti než jejich vrstevníci ze třídy sekundy Gymnázia Šumperk.

Pokud porovnáme chlapce s dívkami, tak podle celkového počtu bodů dopadly nejlépe dívky ze 7. A, za nimi jsou dívky ze sekundy, chlapci 7. A se umístili na třetím místě a s nejnižším počtem bodů skončili chlapci sekundy. Dívky tedy dosáhly vyšší úrovně tělesné zdatnosti než chlapci obou tříd. Celkové výsledky nás vzhledem k různému složení chlapců sekundy nepřekvapily. V této třídě jsou i jedinci, kteří nevykonávají pohybové aktivity vůbec nebo minimálně a svými výkony snižovali průměrné hodnocení spolužáků.

Počtové vyjádření cvičenců podle získaného hodnocení

Tabulka 22 Počtové vyjádření cvičenců třídy 7. A a sekundy podle získaného hodnocení

Hodnocení	7. A ZŠ Nový Malín		Sekunda Gymnázium Šumperk	
	Počet chlapců (n=16)	Počet dívek (n=6)	Počet chlapců (n=16)	Počet dívek (n=7)
Výrazně podprůměrný	1	0	4	1
Podprůměrný	4	0	4	1
Průměrný	7	4	4	3
Nadprůměrný	3	2	3	1
Výrazně nadprůměrný	1	0	1	1

Zdroj: vlastní

Chlapci a dívky byli sečtení podle získaných hodnocení jednotlivců a počty zapsány do tabulky. Získané počty byly následně převedeny na procentuální zastoupení, které je v další tabulce.

Tabulka 23 Procentuální vyjádření cvičenců třídy 7. A a sekundy podle získaného hodnocení

Hodnocení	7. A ZŠ Nový Malín		Sekunda Gymnázium Šumperk	
	% chlapců (n=16)	% dívek (n=6)	% chlapců (n=16)	% dívek (n=7)
Výrazně podprůměrný	6,25 %	0	25 %	14,3 %
Podprůměrný	25 %	0	25 %	14,3 %
Průměrný	43,75 %	67 %	25 %	42,9 %
Nadprůměrný	18,75 %	33 %	18,75 %	14,3 %
Výrazně nadprůměrný	6,25 %	0	6,25 %	14,3 %

Zdroj: vlastní

Z uvedené tabulky je zřejmé, že u chlapců 7. A převažuje kategorie průměrný až nadprůměrný (68,75 %) nad kategorií výrazně podprůměrný a podprůměrný (31,25 %).

Stejně porovnání provedeme u chlapců sekundy a zjistíme, že hodnocení výrazně podprůměrný a podprůměrný (50 %) je vyrovnáno s hodnocením průměrným až výrazně nadprůměrným (50 %). Z toho lze usoudit, že většina chlapců 7. A dosahovala lepších výsledků v jednotlivých motorických testech a mají tedy i vyšší úroveň tělesné zdatnosti než chlapci ze sekundy. Z dívek dvou tříd si vedly lépe žákyně 7. A, jejichž výsledky odpovídaly pouze dvěma kategoriím a to průměrné (67 %) a nadprůměrné (37 %). Dívky sekundy měly vyrovnané zastoupení u všech hodnocení s výjimkou průměrného, které převažovalo nad ostatním (42,9 %). Tímto jsem potvrdila, že dívky 7. A mají vyšší úroveň tělesné zdatnosti než dívky sekundy.

Srovnání výsledků chlapců mého měření (Dusová, 2022) s měřením Techlovského (2015)

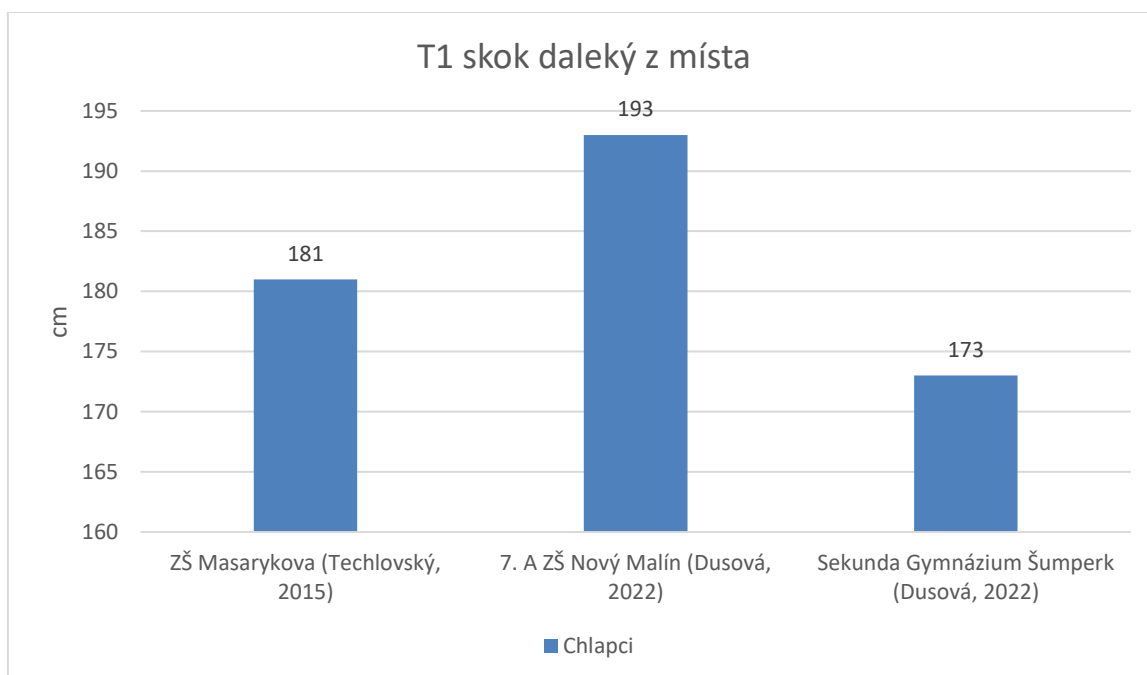
Tabulka 24 Srovnání průměrných výsledků chlapců mého měření (Dusová, 2022) s měřením Techlovského (2015)

	T1 (cm)	T2 (počet)	T4-1 (s)	T3b (min)
(Techlovský 2015)	181	49	11,4	7
7. A (Dusová, 2022)	193	38	11,6	5,5
Sekunda (Dusová, 2022)	173	30	11,8	5

Zdroj: vlastní

V motorickém testu, skok daleký z místa (T1), je průměrný výsledek chlapců třídy 7. A o 12 cm delší než naměřený Techlovským (2015). Chlapci sekundy gymnázia dosáhli o 8 cm nižšího výsledku než chlapci Techlovského (2015). Při porovnání testu, leh-sed opakovaně (T2), prokázali chlapci 7. A i sekundy sníženou výkonnost, kdy s body nestačili na chlapce z výzkumu Techlovského (2015). Tito chlapci porazili žáky 7. A o 11 opakování a chlapce sekundy dokonce o 19 opakování. Prvenství si chlapci Techlovského (2015) udrželi i v následujících dvou motorických testech (T4-1, T3b). Z porovnání je tedy zřejmé, že chlapci Techlovského z roku 2015 dosáhli s výjimkou skoku dalekého lepších výsledků než chlapci 7. A. Chlapci sekundy na tyto chlapce nestačili v žádném motorickém testu. Celkově slabší výsledky chlapců našeho měření jen prokazují trend snižování úrovně tělesné zdatnosti.

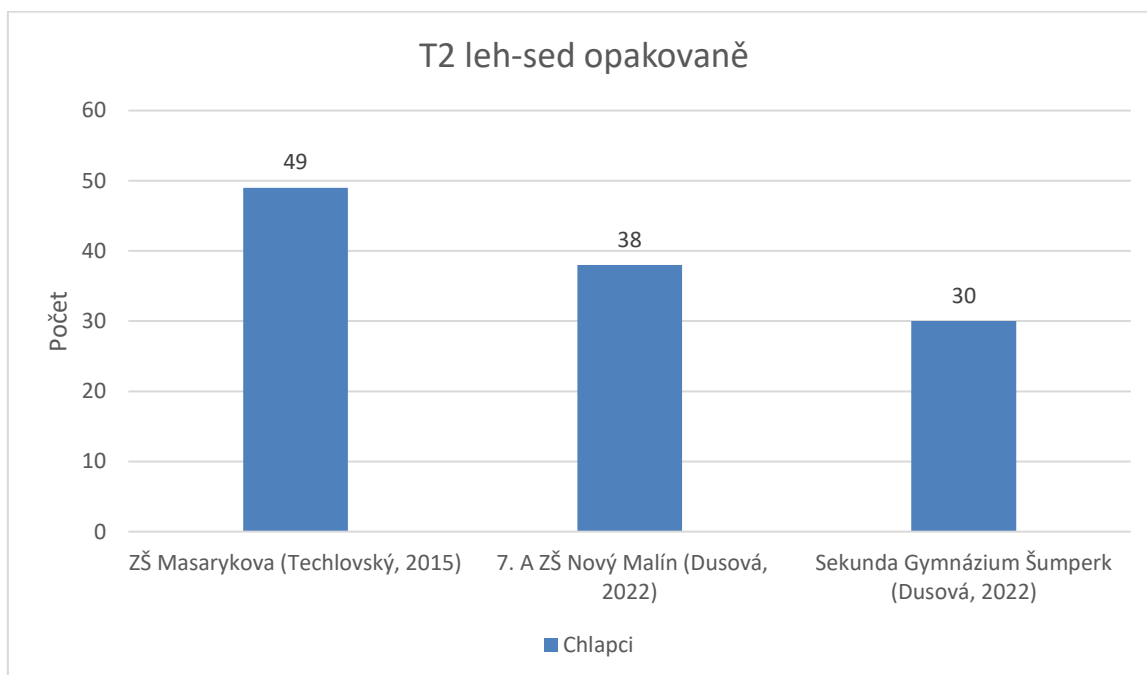
Srovnání výsledků testu T1 v grafu chlapců mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 41 Srovnání výsledků testu T1 chlapců mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

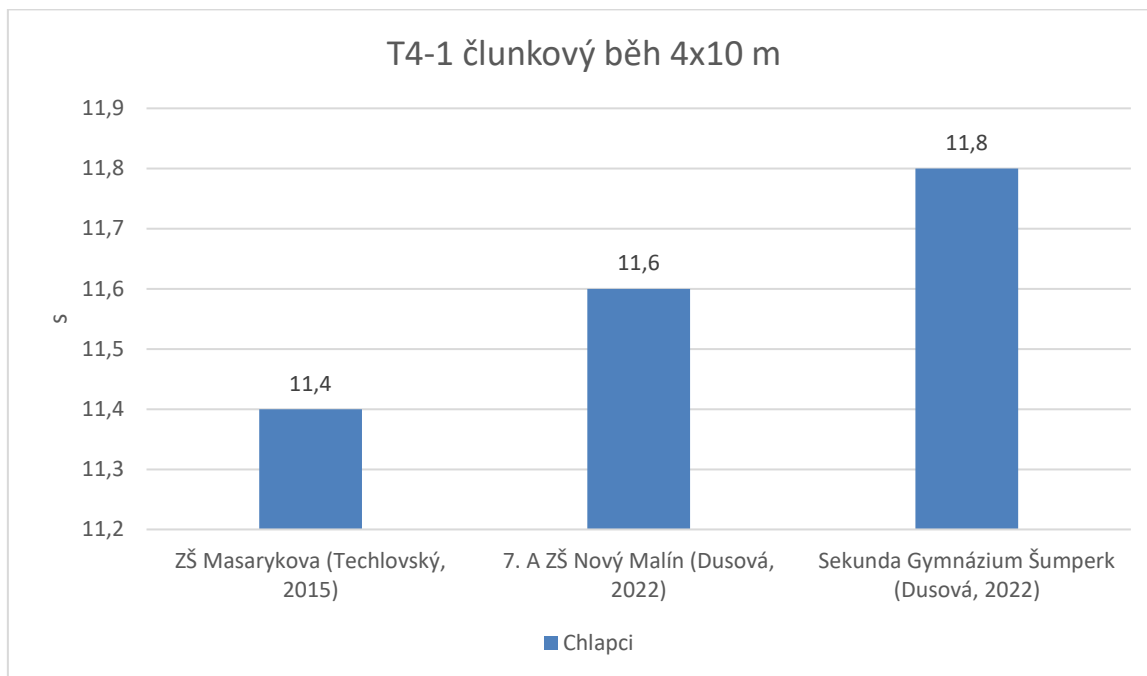
Srovnání výsledků testu T2 v grafu chlapců mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 42 Srovnání výsledků testu T2 chlapců mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

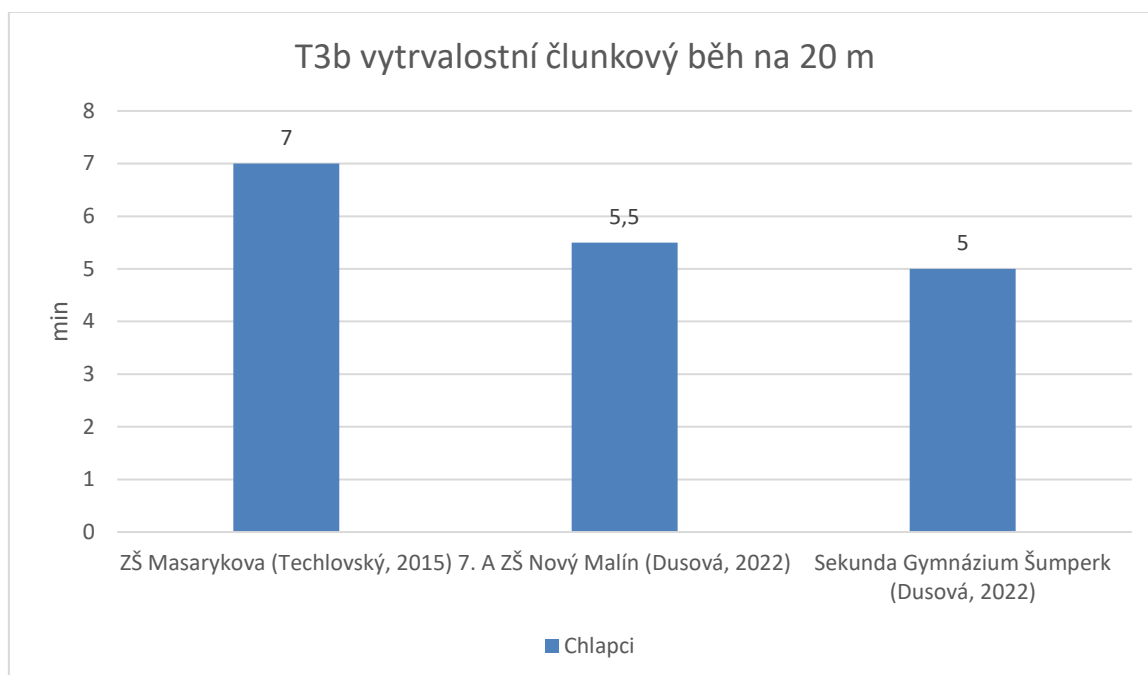
Srovnání výsledků testu T4-1 v grafu chlapců mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 43 Srovnání výsledků testu T4-1 chlapců mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

Srovnání výsledků testu T3b v grafu chlapců mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 44 Srovnání výsledků testu T3b chlapců mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

Srovnání výsledků dívek mého měření (Dusová, 2022) s měřením Techlovského (2015)

Tabulka 25 Srovnání průměrných výsledků dívek mého měření (Dusová, 2022) s měřením Techlovského (2015)

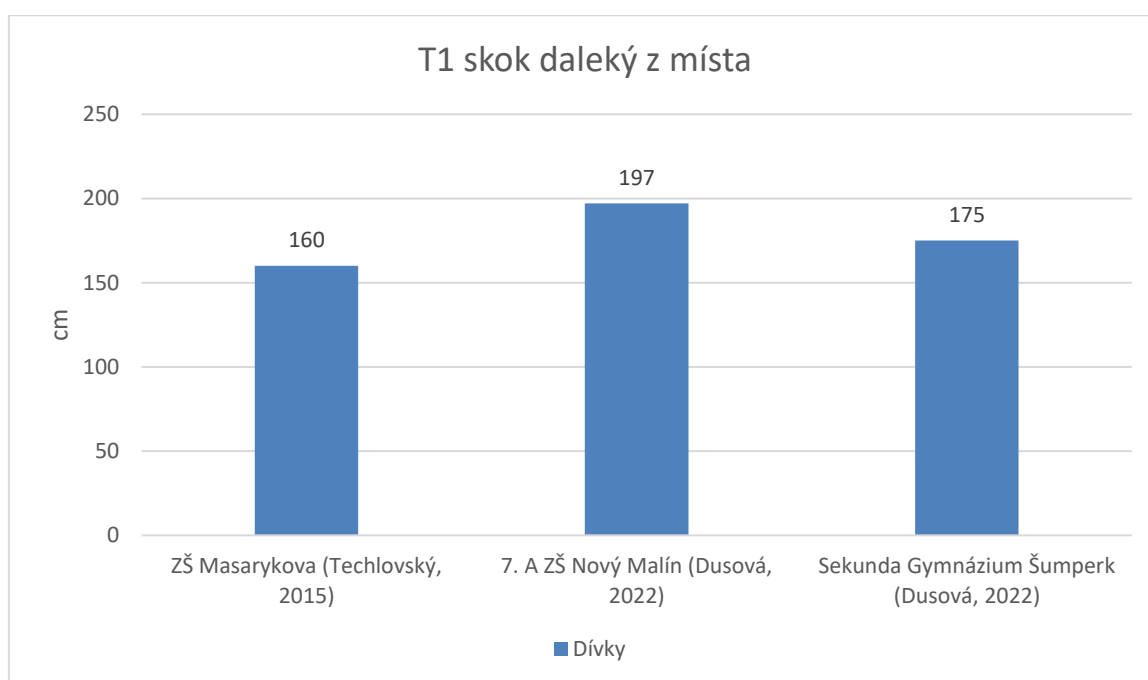
	T1 (cm)	T2 (počet)	T4-1 (s)	T3b (min)
(Techlovský, 2015)	160	44	12,3	4,5
7. A (Dusová, 2022)	197	36	11,2	3
Sekunda (Dusová, 2022)	175	31	11,9	4,5

Zdroj: vlastní

Aritmetický průměr dívek 7. A ve skoku dalekém (T1) z místa se v porovnání s měřením Techlovského (2015) zvýšil o 37 cm. Průměrný výsledek dívek sekundy byl také vyšší, ale pouze o 15 cm. Dívky měřené Techlovským (2015) dominovaly v motorickém testu leh-sed opakovaně (T2), kde získaly o 8 opakování více než dívky 7. A a o 13 opakování více než dívky sekundy. Jinak tomu bylo ve třetím prováděném motorickém testu, kde dívky měřené v roce 2015 nestačily na mnou měřené dívky obou tříd. Dívky sekundy ve člunkovém běhu

4x10 m (T4-1) dopadly o 0,4 s lépe než dívky měřené Techlovským (2015). U dívek 7. A byl nad těmito dívkami zaznamenán náskok dokonce 1,1 s. Dívky měřené Techlovským (2015) dosáhly ve vytrvalostním člunkovém běhu na 20 m (T3b) stejného výsledku jako mnou měřené dívky sekundy, a to 4,5 min. Dívky 7. A byly tentokrát až poslední. Mé dívky si oproti chlapcům vedly lépe. Úplnou převahu měly v motorickém testu T1 a T4-1. Nelze tedy tvrdit, že by byl zjištěn pokles úrovně tělesné zdatnosti.

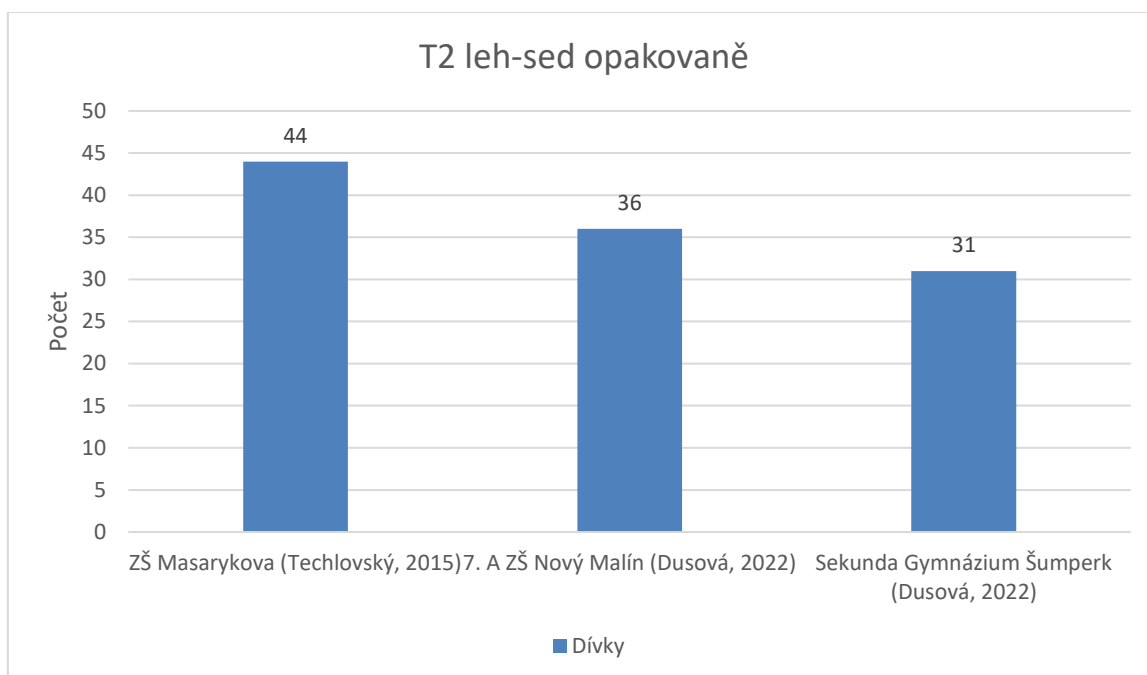
Srovnání výsledků testu T1 v grafu dívek mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 45 Srovnání výsledků testu T1 dívek mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

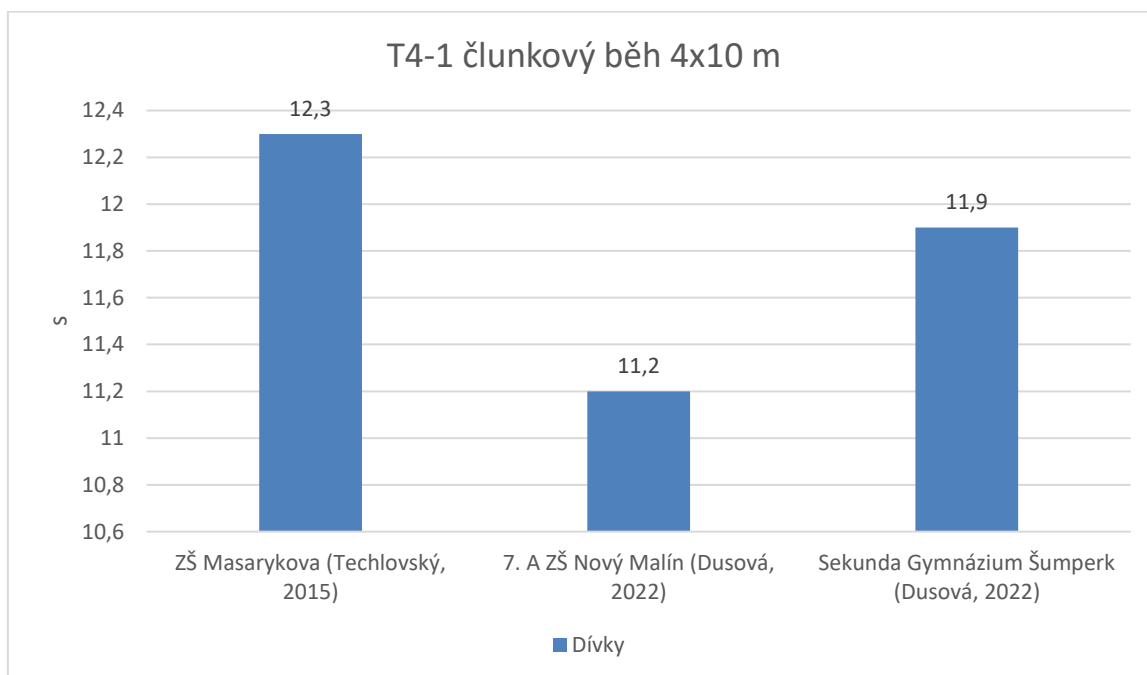
Srovnání výsledků testu T2 v grafu dívek mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 46 Srovnání výsledků testu T2 dívek mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

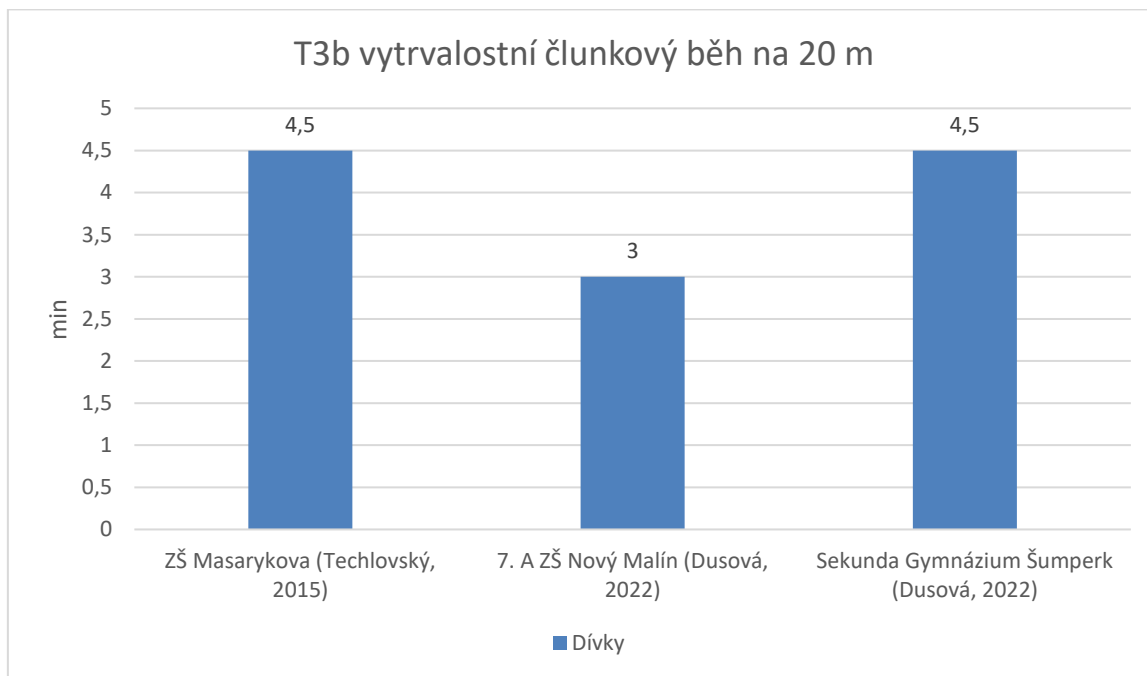
Srovnání výsledků testu T4-1 v grafu dívek mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 47 Srovnání výsledků testu T4-1 dívek mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

Srovnání výsledků testu T3b v grafu dívek mého měření s měřením Techlovského (2015)



Graf 48 Srovnání výsledků testu T3b dívek mého měření s Techlovským (2015)

Zdroj: vlastní

4 Diskuse

Bylo zjištěno, že žáci a žákyně 7. A dosáhli lepších průměrných výsledků než studenti a studentky sekundy. Tento fakt ovlivnil větší počet dětí 7. A vykonávajících organizované a neorganizované pohybové aktivity než ve třídě sekundy. Pokud se zaměřím na množství tréninku v pracovním týdnu, třída 7. A má více jedinců, kteří mají trénink minimálně 3x týdně než sekunda. Ve výsledcích testování se mohla projevit také náplň volného času. Větší počet jedinců třídy 7. A tráví volný čas vykonáváním pohybových aktivit než jedinců sekundy. Taktéž bylo zjištěno, že spíše žáci a žákyně 7. A věnují více času pohybovým aktivitám o víkendu než studenti a studentky sekundy. Dozvěděla jsem se, že děti 7. A mají méně volného času než děti sekundy. Děti 7. A jsou nejspíše omezováni častějšími organizovanými pohybovými aktivitami a přípravou do školy, která jim zabere více času než studentům gymnázia. Právě přípravou do školy jsou jedinci 7. A omezováni více ve vykonávání pohybových aktivit než studenti gymnázia. Toto zjištění nás překvapilo, ale jelikož mají více jedinců vykonávajících organizované pohybové aktivity, tak jsou i více omezováni. Domnívám se, že nedostatek času na pohybové aktivity může být způsoben i neschopností si zorganizovat čas, což je typickým projevem neklidu a střídáním nálad v období staršího školního věku (Jirásková a spol, 2014).

Výsledky mého měření byly srovnány s výzkumem Techlovského (2015). Díky tomu máme představu o vývoji tělesné zdatnosti dětí. Chlapci sekundy nestačili na chlapce Techlovského (2015) v žádném motorickém testu, zatímco chlapcům 7. A se podařilo tyto chlapce překonat aspoň ve skoku dalekém. Celkově tak byla zaznamenána snížená úroveň tělesné zdatnosti. Dívky mého měření si ve dvou motorických testech vedly lépe než dívky z měření Techlovského (2015). Dívky Techlovského byly lepší ve vytrvalostních schopnostech a ve vytrvalostně silových schopnostech břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů. Lze vyvodit závěr, že u dívek nedošlo k takovému poklesu úrovně tělesné zdatnosti jako u chlapců. Domnívám se, že snížení úrovně tělesné zdatnosti chlapců může ovlivňovat nižší potřeba pohybu jedince, která je nahrazena často pasivním trávením volného času.

Hodnoty tabulky č. 19, 20 a 21 mi potvrdí nebo vyvrátí stanovené hypotézy. H1: Mezi chlapci 7. A a sekundy bude zjištěn významný rozdíl v úrovni tělesné zdatnosti. Z tabulky č. 19 je patrné, že žáci 7. A dosáhli vždy lepších průměrných výsledků než studenti sekundy.

Celkový počet bodů chlapců 7. A je o dva body vyšší než chlapců sekundy a je zaznamenán v tabulce č. 21. Z toho vyplývá, že mají také vyšší úroveň tělesné zdatnosti. Hypotéza H1 byla tedy potvrzena. H2: Mezi dívkami 7. A a sekundy bude zjištěn významný rozdíl v úrovni tělesné zdatnosti. Tabulka č. 20 říká, že dívky 7. A dosáhly lepších průměrných výsledků ve všech motorických testech s výjimkou vytrvalostního člunkového běhu na 20 m než dívky sekundy. Tyto dívky tak celkově získaly náskok tří bodů, který je patrný v tabulce č. 21, oproti dívkám sekundy. Podle těchto zjištění je úroveň tělesné zdatnosti dívek 7. A vyšší než dívek sekundy. Hypotéza H2 byla potvrzena.

Vypracovaná tabulka č. 18 odpoví na první výzkumnou otázku. O1: Která skupina chlapců bude úspěšnější v motorických testech? Z tabulky č. 18 je patrné, že lepších průměrných výsledků v motorických testech dosáhli chlapci 7. A. Odpověď je tedy skupina chlapců ze 7. A. O2: Promítne se výrazně náročnost školní přípravy do skladby pohybových aktivit? Informace k této otázce jsou v tabulce č. 14 a 15. Většina respondentů obou tříd je přípravou do školy ve vykonávání pohybových aktivit částečně omezena nebo neomezena vůbec. Minimum dotázaných pociťuje omezení až výrazné omezení. Z toho vyplývá odpověď ne, tedy že školní příprava se výrazně nepromítne do skladby pohybových aktivit. O3: Má třída 7. A více organizovaně sportujících dětí než sekunda? Odpověď vyplývá z tabulky č. 2. Třída 7. A má 18 dětí vykonávajících organizované pohybové aktivity, zatímco třída sekunda jich má 14. Odpověď na třetí výzkumnou otázku je tedy ano, 7. A má více dětí vykonávajících organizované pohybové aktivity než třída sekunda.

Při testování na obou školách bylo u většiny jedinců zjištěno nižší bodové hodnocení u vytrvalostního člunkového běhu než u ostatních testů. Spousta cvičenců ukončila tento test společně s jejich kamarády a nesnažili se tak o lepší osobní výsledky. Tomu se mohlo předejít zvýšením motivace jedinců například dosažením odměny nebo upozorněním na známkování výkonů od vyučujícího.

5 Závěr

V teoretické části jsem se věnovala problematice staršího školního věku a pohybových aktivit. Podle zdrojů jsem charakterizovala tělesnou zdatnost a volný čas. V praktické části jsem se zaměřila na žáky třídy 7. A Základní školy Nový Malín a studenty sekundy Gymnázia Šumperk. Pro zjištění úrovně tělesné zdatnosti vybraného souboru byly použity čtyři motorické testy v pořadí: skok daleký z místa, leh-sed opakovaně po dobu šedesáti sekund, člunkový běh 4x10 m a vytrvalostní člunkový běh na 20 m. Pomocí těchto testů testové baterie UNIFITTEST (6-60) bylo zjištěno, že chlapci 7. A dosáhli lepších průměrných výsledků než chlapci sekundy. Dívky 7. A si taktéž vedly lépe než dívky sekundy. Byla tedy zjištěna vyšší úroveň tělesné zdatnosti u jedinců 7. A než u jedinců sekundy. Tím byl splněn hlavní cíl. Pro splnění dílčího cíle byla použita anketa složená z devíti uzavřených otázek. Z vyhodnocených odpovědí vyplývá, že děti třídy 7. A mají méně volného času než děti třídy sekundy, což je způsobeno delší přípravou do školy a taktéž více organizovaně sportujících dětí v 7. A. Více žáků 7. A vykonává ve volném čase organizované či neorganizované pohybové aktivity oproti studentům třídy sekundy. Také o víkendech jedinci třídy 7. A věnují více času pohybovým aktivitám než jedinci třídy sekundy. Toto zjištění se promítlo ve výsledcích testování, kdy třída 7. A dosáhla vyšší úrovně tělesné zdatnosti než třída sekunda. Pro zvýšení úrovně tělesné zdatnosti tak doporučuji zejména dětem sekundy vykonávat pohybové aktivity častěji. Příprava do školy obě třídy nijak výrazně neomezuje ve vykonávání pohybových aktivit. Uvedená zjištění naplnila dílčí cíl práce.

Testování úrovně tělesné zdatnosti probíhalo bez problému. Vše bylo srozumitelně vysvětleno a názorně předvedeno, a tak cvičenci přesně věděli, co mají dělat. V jednotlivých motorických testech jsem pozorovala vysokou míru soutěživosti. Výjimkou byl snad jen vytrvalostní člunkový běh na 20 m, kdy cvičenci ukončovali test překvapivě brzy.

Výsledky testování byly srovnány s výsledky z roku 2015. U chlapců mého měření byl zjištěn pokles úrovně tělesné zdatnosti oproti chlapců měření Techlovského (2015). U dívek třídy 7. A a sekundy nebyla zjištěna nižší úroveň tělesné zdatnosti ve srovnání s dívkami Techlovského (2015).

Předem dané úkoly práce jsem dodržela. Stanovené výzkumné otázky byly zodpovězeny a hypotézy potvrzeny.

Kantorky tělesné výchovy obou tříd mě požádaly o vyhodnocené výsledky testování, za které udělily žákům a studentům známky. Vyučující třídy sekundy bude se studenty provádět jednotlivé motorické testy i příští školní rok pro zjištění zvýšení či snížení úrovně tělesné zdatnosti dětí. V tom vidím využití práce. Během testování měli i samotní žáci a studenti zájem o závěrečné výsledky. V testování tělesné zdatnosti vidím přínos zejména pro děti, které se této praktické části účastnily. Žáci a studenti zjistili, jakou úroveň tělesné zdatnosti mají, a v které části testování zaostávali. Odpovědi ankety spolu s výsledky testování ukázaly, že pokud děti vykonávají pohybové aktivity častěji, dosáhnou vyšší úrovně tělesné zdatnosti. Proto bych doporučila zařadit více hodin tělesné výchovy do výuky.

6 Seznam použitých informačních zdrojů

Bucksch J, Schlicht W. Health-enhancing physical activity and the prevention of chronic diseases--an epidemiological review. *Soz Praventivmed.* 2006;51(5):281-301. doi: 10.1007/s00038-006-5043-4. PMID: 17176649.

BUNC, Václav. Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele.* Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 1995, **61**(5), 6-9. ISSN 1210-7689.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti.* Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.

CIHLÁŘ, David a Ludmila FIALOVÁ. *Hodnocení ve školní tělesné výchově a postoje žáků k pohybové aktivitě.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4407-3.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy].* Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu.* Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.

HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika.* Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLINOVÁ, Hilda. *Kapitoly o mládeži a jej volnom čase.* Bratislava: Smena, 1979.

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

JEDLIČKA, Richard, Jaroslav KOŤA a Jan SLAVÍK. *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání.* Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0586-1.

JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím.* Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.

- JIRSÁKOVÁ, Jitka, Ivana ŠMÍDOVÁ a Edita TRTÍKOVÁ. *Biologie dítěte*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-663-5.
- KOVÁŘ, Rudolf. *Tělesná aktivita, tělesná zdatnost a zdraví*. Česká kinantropologie, 2001.
- KOPŘIVOVÁ, Lenka. *Pohybová aktivita dětí středního školního věku a adolescentů* [online]. Brno, 2007 [cit. 2022-06-20]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/5nxloe/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce doc. PhDr. Vlasta Vilímová, CSc.
- LINC, Rudolf a Ladislava HAVLÍČKOVÁ. *Biologie dítěte a dorostu*. 2.přepřac. vyd. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1986.
- MALÁ, Helena. *Biologie dítěte a dorostu*. Praha, 1980.
- MALÁ, Lucia. *Fitness assessment: body composition*. Prague: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2560-7.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MĚKOTA, Karel, Rudolf KOVÁŘ, Vojtěch GAJDA, Milan KOHOUTEK a Roman MORAVEC, CHYTRÁČKOVÁ, Jitka, ed. *Unifittest (6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. [1. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. ISBN 80-86317-18-8.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
- NÁDVORNÍK, Zdeněk. *Základy tělesných cvičení pro 11. a 12. ročník sportovních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-04-23297-3.
- Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjörström M. *Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health*. *Int J Obes (Lond)*. 2008 Jan;32(1):1-11. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774. PMID: 18043605.
- PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-0185-1.
- PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. Učebnice vysokých škol (SPN).
- RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2019. ISBN 978-80-210-9293-8.
- SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1478-6.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
- SVATOŇ, Vratislav a Jan TUPÝ. *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: NS Svoboda, 1997. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0541-5.

ZEMÁNKOVÁ, Marie a Jana VYSKOTOVÁ. *Cvičení pro hyperaktivní děti: [speciální pohybová výchova] : pravidla učení se pohybu, poruchy, používané metodiky, cvičební sestavy*. Praha: Grada, 2010. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3278-7.

Internetové zdroje

Volný čas a prevence dětí u mládeže [online]. Praha : Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, odpor pro mládež, 2002. 11-48 s. [cit. 2022-05-20] Dostupný z <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/onlycas.pdf>

7 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Schéma pohybové aktivity člověka	14
Obrázek 2 Provedení skoku dalekého z místa odrazem (zdroj: Měkota a kol., 2002, str. 11)	24
Obrázek 3 Provedení testu leh-sed (zdroj: Měkota a kol., 2002, str. 11)	24
Obrázek 4 Znázornění prostoru pro provedení vytrvalostního člunkového běhu (zdroj: Měkota a kol., 2002, str. 13).....	25

8 Seznam tabulek

Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru	22
Tabulka 2 Organizovaně sportující respondenti třídy 7. A a sekundy	28
Tabulka 3 Počet tréninků za týden respondentů třídy 7. A a sekundy	31
Tabulka 4 Délka tréninku respondentů třídy 7. A	33
Tabulka 5 Délka tréninku respondentů třídy sekundy	34
Tabulka 6 Neorganizované pohybové aktivity po-pá respondentů třídy 7. A.....	36
Tabulka 7 Neorganizované pohybové aktivity po-pá respondentů třídy sekundy	37
Tabulka 8 Objem volného času po-pá respondentů třídy 7. A	38
Tabulka 9 Objem volného času po-pá respondentů třídy sekundy.....	39
Tabulka 10 Příprava do školy po-pá respondentů třídy 7. A.....	41
Tabulka 11 Příprava do školy po-pá respondentů třídy sekundy	42
Tabulka 12 Náplň volného času po-pá respondentů třídy 7. A	44
Tabulka 13 Náplň volného času po-pá respondentů třídy sekundy.....	46
Tabulka 14 Omezování školou v pohybových aktivitách respondentů třídy 7. A	48
Tabulka 15 Omezování školou v pohybových aktivitách respondentů třídy sekundy	50
Tabulka 16 Pohybové aktivity o víkendu respondentů třídy 7. A.....	51
Tabulka 17 Pohybové aktivity o víkendu respondentů třídy sekundy.....	52
Tabulka 18 Průměrné výsledky motorických testů cvičenců třídy 7. A a sekundy.....	54
Tabulka 19 Bodové hodnocení průměrných výsledků motorických testů chlapců třídy 7. A a sekundy.....	58
Tabulka 20 Bodové hodnocení průměrných výsledků motorických testů dívek třídy 7. A a sekundy.....	59
Tabulka 21 Součet bodů ze všech motorických testů cvičenců třídy 7. A a sekundy.....	60
Tabulka 22 Počtové vyjádření cvičenců třídy 7. A a sekundy podle získaného hodnocení	61
Tabulka 23 Procentuální vyjádření cvičenců třídy 7. A a sekundy podle získaného hodnocení	61
Tabulka 24 Srovnání průměrných výsledků chlapců mého měření (Dusová, 2022) s měřením Techlovského (2015).....	62

Tabulka 25 Srovnání průměrných výsledků dívek mého měření (Dusová, 2022) s měřením Techlovského (2015)	65
---	----

9 Seznam grafů

Graf 1 Organizovaně sportující chlapci třídy 7. A	29
Graf 2 Organizovaně sportující dívky třídy 7. A.....	29
Graf 3 Organizovaně sportující chlapci třídy sekundy	30
Graf 4 Organizovaně sportující dívky třídy sekundy	30
Graf 5 Počet tréninků za týden chlapců třídy 7. A	31
Graf 6 Počet tréninků za týden dívek třídy 7. A.....	31
Graf 7 Počet tréninků za týden chlapců třídy sekundy.....	32
Graf 8 Počet tréninků za týden dívek třídy sekundy	32
Graf 9 Délka tréninku chlapců třídy 7. A	33
Graf 10 Délka tréninku dívek třídy 7. A.....	34
Graf 11 Délka tréninku chlapců třídy sekundy.....	35
Graf 12 Délka tréninku dívek třídy sekundy	35
Graf 13 Neorganizované pohybové aktivity po-pá chlapců třídy 7. A.....	36
Graf 14 Neorganizované pohybové aktivity po-pá dívek třídy 7. A	36
Graf 15 Neorganizované pohybové aktivity po-pá chlapců třídy sekundy	37
Graf 16 Neorganizované pohybové aktivity po-pá dívek třídy sekundy.....	37
Graf 17 Objem volného času po-pá chlapců třídy 7. A.....	39
Graf 18 Objem volného času po-pá dívek třídy 7. A.....	39
Graf 19 Objem volného času po-pá chlapců třídy sekundy.....	40
Graf 20 Objem volného času po-pá dívek třídy sekundy	40
Graf 21 Příprava do školy po-pá chlapců třídy 7. A.....	41
Graf 22 Příprava do školy po-pá dívek třídy 7. A	41
Graf 23 Příprava do školy po-pá chlapců třídy sekundy	43
Graf 24 Příprava do školy po-pá dívek třídy sekundy.....	43
Graf 25 Náplň volného času po-pá chlapců třídy 7. A	44
Graf 26 Náplň volného času po-pá dívek třídy 7. A.....	45
Graf 27 Náplň volného času po-pá chlapců třídy sekundy.....	46
Graf 28 Náplň volného času po-pá dívek třídy sekundy	47
Graf 29 Omezování školou v pohybových aktivitách chlapců třídy 7. A	49

Graf 30 Omezování školou v pohybových aktivitách dívek třídy 7. A.....	49
Graf 31 Omezování školou v pohybových aktivitách chlapců třídy sekundy.....	50
Graf 32 Omezování školou v pohybových aktivitách dívek třídy sekundy	50
Graf 33 Pohybové aktivity o víkendu, chlapci 7. A	52
Graf 34 Pohybové aktivity o víkendu dívek třídy 7. A	52
Graf 35 Pohybové aktivity o víkendu chlapců třídy sekundy	53
Graf 36 Pohybové aktivity o víkendu dívek třídy sekundy.....	53
Graf 37 Srovnání průměrných výsledků testu T1 cvičenců třídy 7. A a sekundy.....	55
Graf 38 Srovnání průměrných výsledků testu T2 cvičenců třídy 7. A a sekundy.....	56
Graf 39 Srovnání průměrných výsledků testu T4-1 cvičenců třídy 7. A a sekundy.....	57
Graf 40 Srovnání průměrných výsledků testu T3b cvičenců třídy 7. A a sekundy.....	58
Graf 41 Srovnání výsledků testu T1 chlapců mého měření s Techlovským (2015).....	63
Graf 42 Srovnání výsledků testu T2 chlapců mého měření s Techlovským (2015).....	63
Graf 43 Srovnání výsledků testu T4-1 chlapců mého měření s Techlovským (2015)	64
Graf 44 Srovnání výsledků testu T3b chlapců mého měření s Techlovským (2015).....	65
Graf 45 Srovnání výsledků testu T1 dívek mého měření s Techlovským (2015).....	66
Graf 46 Srovnání výsledků testu T2 dívek mého měření s Techlovským (2015).....	67
Graf 47 Srovnání výsledků testu T4-1 dívek mého měření s Techlovským (2015).....	67
Graf 48 Srovnání výsledků testu T3b dívek mého měření s Techlovským (2015).....	68

10 Seznam příloh

Příloha 1 – Informovaný souhlas

Příloha 2 – Anketa

Příloha 3 – Výsledky testování chlapců třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Příloha 4 – Výsledky testování dívek třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Příloha 5 – Výsledky testování chlapců třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Příloha 6 – Výsledky testování dívek třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Informovaný souhlas

Informace o výzkumu:

Vážená paní/vážený pane,

Jmenuji se Veronika Dusová a jsem studentkou katedry tělesné výchovy pedagogické fakulty Karlovy univerzity. Obracím se na Vás s žádostí o spolupráci na praktické části mé bakalářské práce složené z testování a ankety.

Prostřednictvím testování zjistím úroveň tělesné zdatnosti žáků třídy 7. A Základní školy Nový Malín a studentů sekundy Gymnázia Šumperk. Nejprve bude provedeno somatické měření jedince (hmotnost, výška). Samotné testování se skládá ze čtyř motorických testů: skok daleký z místa, leh-sed opakovaně po dobu 60 s, člunkový běh 4x10 m a vytrvalostní člunkový běh na 20 m. Testování se uskuteční v hodině tělesné výchovy za přítomnosti vyučujícího. Anketa obsahuje uzavřené otázky na téma volný čas a pohybové aktivity.

V práci bude o cvičenci uvedeno pouze pohlaví, věk a získané výsledky.

Pokud s účastí souhlasíte, připojte prosím podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Informace o účastníkovi

Jméno:

Datum narození:

Prohlášení:

Já níže podepsaný/podepsaná souhlasím s účastí svého dítěte na šetření

Souhlasím se zveřejněním anonymních dat a s jejich dalším využitím. Dále jsem seznámen/a, že v bakalářské práci nebude uvedeno jméno mého potomka.

V dne

Podpis zákonného zástupce

.....

Podpis autora

.....

Anketa k bakalářské práci

Anketa je anonymní. Uveď pouze pohlaví a datum narození. Přečti si následující otázky a u každé zakroužkuj POUZE jednu nejvíce vyhovující odpověď. V závorkách jsou vysvětleny nejasné pojmy. Vyplňuj samostatně.

Pohlaví:

Datum narození:

- 1) Sportuješ organizovaně? (organizovaně = docházím pravidelně na sportovní kroužek, do sportovního oddílu, klubu atd.)
a) ano b) ne
- 2) Pokud sportuješ organizovaně, kolikrát týdně máš trénink?
a) 1x týdně b) 2x týdně c) 3x týdně d) 4x týdně e) více než 4x týdně
- 3) Jak dlouhý je jeden trénink?
a) 0-30 min b) 30-90 min c) 90-180 min d) 180 min a více
- 4) Kolik času věnuješ v pracovním týdnu (po-pá) neorganizovaným pohybovým aktivitám? (neorganizované pohybové aktivity = jdu si zaběhat, projet se na kole, cvičím podle videí)
a) 0–30 min b) 30-90 min c) 90-180 min d) 180 min a více
- 5) Kolik volného času máš v pracovním týdnu (po-pá)? (volný čas = nemám žádné povinnosti, mám možnost dělat, co chci)
a) 0-90 min b) 90-180 min c) 180-360 min d) 360 min a více
- 6) Kolik času věnuješ v pracovním týdnu (po-pá) přípravě do školy? (učení, úkoly, příprava)
a) 0-30 min b) 30-90 min c) 90-180 min d) 180 min a více
- 7) Jak převážně trávíš v pracovním týdnu (po-pá) volný čas?
a) sledování televize b) hraní her na mobilu, počítači c) sociální sítě d) organizované pohybové aktivity e) neorganizované pohybové aktivity f) hra na hudební nástroj g) jiné (skaut)

8) Jsi omezen náročností školy ve vykonávání pohybových aktivit? (kvůli učení a přípravě do školy nemáš čas na pohybové aktivity)

a) neomezen vůbec b) částečně omezen c) omezen d) výrazně omezen e) nevykonávám pohybové aktivity

9) Kolik času věnuješ za celý víkend (so-ne) pohybovým aktivitám (běh, kolo, plavání, fotbal, posilování atd.)

a) 0-30 min b) 30-90 min c) 90-180 min d) 180 a více e) nevykonávám pohybové aktivity

Příloha 3 – Výsledky testování chlapců třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Číslo žáka	Věk	T1 skok daleký z místa (cm)	T2 leh-sed za 60 s (počet)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)	T3b vytrvalostní člunkový běh na 20 m (min)
1	12	165	34	12,0	7,0
2	12	210	58	11,1	7,5
3	12	178	36	11,9	6,5
4	13	210	38	12,7	6,5
5	13	200	35	11,2	7,0
6	13	225	43	10,8	8,0
7	13	196	37	11,4	5,5
8	13	180	35	11,4	2,0
9	13	190	38	12,6	3,5
10	13	182	34	11,9	5,5
11	13	185	26	11,7	2,0
12	13	235	38	11,3	6,5
13	13	195	42	10,5	6,5
14	13	185	40	11,5	5,5
15	13	180	47	11,6	7,0
16	13	175	34	12,6	4,5

Příloha 4 – Výsledky testování dívek třídy 7. A ZŠ Nový Malín

Číslo žákyně	Věk	T1 skok daleký z místa (cm)	T2 leh-sed za 60 s (počet)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)	T3b vytrvalostní člunkový běh na 20 m (min)
1	12	180	35	11,4	2,5
2	12	198	30	11,0	2,5
3	12	196	33	10,5	4,0
4	12	209	41	11,1	3,5
5	13	204	38	11,1	4,0
6	13	195	39	12,2	3,0

Příloha 5 – Výsledky testování chlapců třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Číslo studenta	Věk	T1 skok daleký z místa (cm)	T2 leh-sed za 60 s (počet)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)	T3b vytrvalostní člunkový běh na 20 m (min)
1	12	170	30	12,2	5,0
2	12	162	31	11,5	4,5
3	12	150	27	12,5	4,5
4	12	202	37	10,2	6,0
5	12	195	31	10,8	4,5
6	12	200	40	11,1	8,0
7	12	189	26	11,1	4,0
8	12	164	32	11,3	6,5
9	12	200	22	11,1	4,5
10	12	170	23	12,2	6,0
11	12	228	45	11,1	8,0
12	12	84	16	14,0	1,0
13	13	196	37	10,2	6,0
14	13	176	37	11,9	3,5
15	13	116	20	13,7	1,5
16	13	168	21	13,2	3,5

Příloha 6 – Výsledky testování dívek třídy sekundy Gymnázia Šumperk

Číslo studentky	Věk	T1 skok daleký z místa (cm)	T2 leh-sed za 60 s (počet)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)	T3b vytrvalostní člunkový běh na 20 m (min)
1	12	160	20	12,1	3,5
2	12	124	23	14,6	3,0
3	12	193	40	11,3	5,0
4	12	210	38	11,3	6,5
5	13	183	21	11,1	5,0
6	13	176	39	11,2	5,0
7	13	180	39	11,8	3,5