

Abstrakt

Název práce: Testování motorické výkonnosti studentů středních škol v Kadani a jejich vztah k pohybovým aktivitám

Cíle práce: Cílem diplomové práce bylo analyzovat úroveň základní motorické výkonnosti studentů středních škol v Kadani a zjistit jejich vztah k pohybovým aktivitám.

Metoda: Tato diplomová práce je zpracována v podobě empirického kvantitativního výzkumu. Výzkum byl realizován v takovém prostředí, kde bylo možno eliminovat vlivy vnějšího prostředí, tedy v tělocvičně. Zkoumaným souborem byli studenti dvou vybraných středních škol v Kadani v zastoupení obou pohlaví. Z celkového počtu 232 studentů bylo 143 dívek a 89 chlapců ve věku 15-17 let. Pro zjištění úrovně motorické výkonnosti studentů bylo využito testové baterie UNIFITTEST (6-60). K získání informací o vztahu studentů k tělesné výchově a soutěživosti byla sestavena krátká anketa o osmi položkách. Ty byly zaměřeny na získání základních anamnestických údajů, jakými jsou jméno a příjmení, datum narození, název navštěvované školy a známka z tělesné výchovy. Dále bylo důležité zjistit, zda a jak často se studenti účastní pohybové aktivity ve svém volném čase. Konkrétně byly tyto otázky rozčleněny na zapojení studenta v tělovýchovné organizaci nebo sportovním kroužku při škole. Spolu s tím nás také zajímal druh nejčastěji prováděné sportovní činnosti ve volném čase mimo tělovýchovnou organizaci a sportovního kroužku. Na závěr ankety měli studenti vyjádřit zvolením jedné možnosti z nabídky svůj vztah k tělesné výchově a soutěživosti.

Výsledky: Výsledky motorické výkonnosti studentů vybraných středních škol v Kadani můžeme hodnotit jako průměrné. Z celkových 232 probandů jich, vzhledem k porovnání s normami obecné populace, můžeme zařadit do průměrné kategorie téměř dvě třetiny. Konkrétně pak 23% z nich bylo výrazně podprůměrných, 56 % podprůměrných a 67 % bylo průměrných. Nadprůměru dosáhlo 34 % probandů a výrazného nadprůměru pouze 21 % testovaných jedinců. Při rozboru výkonnosti studentů rozdělených dle věku jsme zjistili, že patnáctiletá děvčata mají nejhorší výkonnost. U chlapců je rozložení výkonnosti přibližně stejně ve všech věkových kategoriích. Z měření motorické výkonnosti pomocí testové baterie UNIFITTEST (6-60) poukázaly na srovnatelné výsledky

s průměrem obecné populace. Tím byla potvrzena naše hypotéza č. 1. Ta předpokládala, že studenti středních škol dosáhnou v testování průměrných hodnot vzhledem k normám obecné populace.

Stejně tak byla verifikována i hypotéza č. 2, která předpokládala, že studenti s kladným vztahem k pohybové aktivitě budou vykazovat vyšší motorickou výkonnost než ti s negativním vztahem k pohybové aktivitě. Kladný vztah k pohybové aktivitě se promítl nejen do hodnot grafů, ale též do známek z tělesné výchovy. Známkou výborně bylo klasifikováno 82% chlapců, přičemž v obou kategoriích, tedy v organizované i neorganizované pohybové aktivitě, vykazovali vyšší průměry hodin strávených pohybem týdně. Konkrétně v případě neorganizované pohybové aktivity se jednalo o v průměru 5,3 hodiny týdně, v případě organizované pohybové aktivity to bylo dokonce v průměru 7,6 hodin týdně. U dívek bylo známkou výborně hodnoceno pouze 55,3 %, přičemž se neorganizované pohybové aktivitě věnovaly v průměru pouze 4,9 hodin týdně a organizované oproti chlapcům jen 5,3 hodiny týdně. Kladný vztah k pohybové aktivitě tedy vykazovali spíše chlapci než dívky. V případě hodnocení jednotlivých motorických testů se ve většině případů pohybovali dívky i chlapci v kategorii průměru, avšak v disciplíně skoku dalekého z místa odrazem snožmo se dívky pohybovaly v pásmu podprůměru. Chlapci i dívky během vytrvalostního člunkového běhu na 20m a výdrži ve shybu dosáhli úrovně průměru v porovnání s normami obecné populace, ale vykazovali oproti dívkám spíše zvyšující se výkonnost v této disciplíně. Podprůměrné výkony dívek lze přisuzovat projevenému nezájmu o pohybovou či sportovní aktivitu, jenž uvedly v anketě.

Výsledky ankety také poukázaly na větší soutěživost chlapců. Rádo soutěží 72,8 % chlapců v porovnání s dívkami, které tuto položku v anketě zvolily jen ze 46,8 %. Tato skutečnost koresponduje s výsledky jednotlivých motorických testů, kdy lepších výkonů dosahovali chlapci. Tím je potvrzena i hypotéza č. 3, která předpokládala, že žáci, kteří v anketě uvedli, že jsou soutěživí, vykazovali v motorických testech lepší výsledky.

Na závěr lze tedy konstatovat, že všechny předem stanovené úkoly byly provedeny a jednotlivé hypotézy byly ověřeny.

Klíčová slova: Zdraví, chronické onemocnění neinfekčního typu, životní styl, pohyb, pohybová aktivita, tělesná zdatnost, motorika, motorické schopnosti, motorická výkonnost.