

## Abstrakt

**Název:** Zařazení prvků zdravotní tělesné výchovy do hodin TV a jejich vliv na držení těla a plosku nohy u žákyň 2. stupně ZŠ

**Výzkumný problém:** Dle dostupné literatury je zřejmé, že držení těla u dětí školního věku se zhoršuje. Navíc předmět Zdravotní tělesná výchova, který by měl kompenzovat tyto vznikající zdravotní problémy, se již téměř nevyučuje. Tato práce navrhuje zařazení prvků z oblasti ZTV do hodin běžné TV na druhém stupni základní školy, a tak podpořit držení těla a kvalitu nožní klenby u žáků.

**Cíl:** Cílem práce je zjistit vliv zařazování prvků ZTV do hodin TV u žákyň druhého stupně základní školy na držení těla a plosku nohy.

**Metody:** Jedná se o kvaziexperiment, kdy byly probandky rozděleny na testovanou a kontrolní skupinu. U obou skupin byla provedena 2 měření – úvodní a závěrečné, mezi kterými byly po dobu 3 měsíců do hodin TV u testovaných skupin zařazovány prvky ze ZTV. Skupiny kontrolní měly až na tato cvičení stejnou náplň hodin. Měření se skládalo z terénních diagnostických testů zaměřených na kvalitu držení těla (Matthiasův test, Thomayerova, Stiborova a Schoberova zkouška, testy na zkrácené prsní svaly, svaly krku a flexory kyčelního kloubu) a funkčnost plosky nohy (antropometrické parametry chodidla).

**Výsledky:** Při porovnání výsledků z úvodního a závěrečného měření se u probandek neprojevila významná změna. Byly naměřeny pouze malé odchylky. Pozitivní vliv zařazování prvků ZTV do hodin TV nebyl prokázán.

**Klíčová slova:** zdravotní tělesná výchova, držení těla, ploska nohy, tělesná výchova