

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Diplomová práce

**Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku
v porovnání s DOZ**

Motoric abilities of primary school children in comparison with
results of the 'Children's fitness badge' competition

Markéta Hůrková

| | |
|--------------------------|----------------------------------|
| Vedoucí diplomové práce: | Mgr. Zdeňka Engelthalerová |
| Studijní program: | Učitelství pro základní školy |
| Studijní obor: | Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV |

2016

Prohlašuji, že diplomovou práci Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku v porovnání s DOZ jsem vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a za použití pramenů a literatury uvedených v práci. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání stejného nebo jiného titulu.

V Praze dne 10. 3. 2016

Podpis:

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Zdeňce Engelthalerové za její odborné vedení, cenné rady a připomínky při psaní této práce. Dále bych chtěla poděkovat panu Jaroslavu Urbanovi za poskytnutí dat do výzkumné části. V neposlední řadě bych také ráda poděkovala ZŠ Sedlčany, ve které mi bylo umožněno udělat vlastní výzkum napříč ročníky prvního stupně.

.V Praze dne 10. 3. 2016

Podpis:

Abstrakt

Tato diplomová práce je věnovaná tématu zjišťování úrovně pohybových schopností dnešních žáků mladšího školní věku v porovnání s výsledky Dětského odznaku zdatnosti.

Data pochází ze dvou menších škol středočeského kraje – ZŠ Kounice z roku 1989 a ZŠ Sedlčany z roku 2015. V práci se dále věnuji rozdílnosti výsledků mezi sportujícími a nesportujícími žáky, mezi chlapci a dívkami, ale také tomu, zda dnešní žáci dokáží splnit základní hodnoty z bodovací tabulky DOZ.

V rámci testování jsem se věnovala těmto disciplínám - skok do dálky, běh na 50m a hod kriketovým míčkem.

Získaná data byla analyzována pomocí statistického programu SPSS.

Klíčová slova

Atletika, Dětský odznak zdatnosti, mladší školní věk, skok do dálky, běh na 50m, hod kriketovým míčkem

Abstract

This thesis is devoted to the search of the level of physical abilities of today's younger school-age children in comparison with the results of the 'Children's fitness badge' competition.

Data comes from two smaller schools of the Central Bohemian region - Kounice Elementary School, year 1989 and from elementary school Sedlčany, year 2015. The thesis also discusses the differences between results in physically active and inactive pupils, between boys and girls, as well as the ability of today's students to meet the elementary level of the 'Children's fitness badge' points table.

I studied these disciplines – the long jump, the 50 meters sprint and the cricket ball throw for my testing.

Data were analyzed by using the statistical program SPSS.

Key words

Athletics, 'Children's fitness badge', younger school-age, long jump, 50 meters sprint, cricket ball throw.

Obsah

| | |
|--|----------|
| 1 Úvod | 1 |
| 2 Problémy, cíl a postup práce | 3 |
| 2.1 Problémy práce | 3 |
| 2.2 Cíl práce | 3 |
| 2.3 Postup práce | 4 |
| 3 Teoretická část | 5 |
| 3.1 Charakteristika věkové skupiny – mladší školní věk | 5 |
| 3.1.1 Dnešní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku | 6 |
| 3.1.2 Somatický vývoj | 7 |
| 3.1.3 Pohybový vývoj – vývoj základních schopností a dovedností | 7 |
| 3.1.4 Psychický vývoj | 8 |
| 3.1.5 Sociální vývoj | 9 |
| 3.2 Sportovní příprava dětí..... | 10 |
| 3.2.1 Rozvoj rychlostních schopností dětí | 11 |
| 3.2.2 Rozvoj vytrvalostních schopností dětí | 13 |
| 3.2.3 Rozvoj silových schopností dětí | 14 |
| 3.3 Sportovní výkonnost..... | 15 |
| 3.4 Atletika | 17 |
| 3.4.1 Hlediska atletiky | 17 |
| 3.4.2 Atletické disciplíny..... | 18 |
| 3.4.2.1 Běh | 18 |
| 3.4.2.2 Skok daleký | 19 |
| 3.4.2.3 Hod míčkem | 20 |
| 3.4.3 DĚTSKÝ ODZNAK ZDATNOSTI..... | 21 |
| 3.4.3.1 Stupně dětského odznaku zdatnosti | 21 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3.4.3.2 | Podmínky soutěže o dětský odznak zdatnosti | 22 |
| 3.4.3.3 | Technické podmínky soutěže | 22 |
| 3.4.3.4 | Prováděcí pokyny | 23 |
| 3.4.3.5 | Hodnocení dětského odznaku zdatnosti | 24 |
| 4 | Výzkumná část | 28 |
| 4.1 | Cíl výzkumného šetření | 28 |
| 4.2 | Sběr dat | 28 |
| 4.3 | Charakteristika výzkumného vzorku | 29 |
| 4.4 | Výzkumné hypotézy | 30 |
| 4.5 | Analýza dat | 30 |
| 5 | Analýza hypotéz | 31 |
| 5.1 | Zdroj | 31 |
| 5.2 | Hodnocení podle výkonnostní tabulky DOZ | 31 |
| 5.3 | Porovnání výkonů žáků v roce 1989 a v roce 2015 | 35 |
| 5.4 | Sportovci vs. nespportovci | 41 |
| 5.5 | Rozdílnost výkonů chlapců a dívek | 47 |
| 6 | Závěrečná část | 57 |
| 6.1 | Diskuze | 57 |
| 6.2 | Závěr | 59 |
| 7 | Seznam použité literatury | 61 |
| 8 | Přílohy | 64 |
| 9 | Seznam zkratk, tabulek a grafů | 71 |

1 Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma z oblasti tělesné výchovy především proto, že se od dětství věnuji sportu a tato problematika dnešní doby mě zajímá.

Používám termín problematika, protože v dnešním světě, přestože dokážeme vyjmenovat několik známých i méně známých sportovních klubů, kroužků, druhů sportu, možností pohybu, tak u dětí zájem o pohyb upadá. Více než jít hrát ven kopanou, na „babu“, či na schovku je láká sedět doma u počítače či x-boxu nebo hrát střílečky na iPadu. Málokdo si však uvědomuje, že právě pohyb vede jak k psychické, tak fyzické pohodě a uspokojení našich potřeb. Měli by na to myslet nejen pedagogové, ale i rodiče dětí. Nicméně dnešní doba je nutí k tomu, aby děti nikam nepouštěli samotné, měli je pod neustálým dohledem a proto je pro ně pohodlnější dát jim doma do ruky mobil a věnovat se vlastním povinnostem. Proto je velká odpovědnost na učitelích, aby děti vedli ke kladnému vztahu ke sportu. V hodinách tělesné výchovy, které jsou na každé škole povinné alespoň dvakrát týdně, mají děti šanci si vyzkoušet mnoho druhů cvičení, sportů s různým zaměřením a já věřím, že každé dítě se v nějakém pohybu najde. Ať už je to gymnastika, tanec, fotbal, míčové hry nebo atletika. K tomu je však třeba mnoho faktorů, od vzdělávání učitelů, tak jejich kladnému postoji ke sportu, ale důležité je i materiální vybavení tělocvičny a časová dotace. Pokud škola nemá možnost materiálně vybavit tělocvičnu, je možné vytvořit, nahradit či vymyslet různé improvizční pomůcky nebo cviky, které žáka s daným pohybem seznámí.

Já jsem v současné době začala působit jako začínající učitel na 1. stupni ZŠ Kunratice, kde mám možnost vidět, jak děti sport baví, co, nebo kdo je k němu vede a především jakých výsledků jsou schopni dosáhnout. Při tělesné výchově se snažím vnuknout dětem kladný postoj ke sportu a to nejen k pohybovým hrám, ale především k atletice, protože právě ta vychází z nejpřirozenějších pohybů člověka. Zahrnuje všechny základní pohybové dovednosti, jako jsou chůze, běh, hod a skok a je také základem pro další sportovní odvětví.

V minulosti děti plnily takzvaný Dětský odznak zdatnosti, který se týkal právě běhu rychlostního i vytrvalostního, hodů, šplhu, skoku a turistické vycházky

a za splnění určitých limitů byly oceňovány odznakem zdatnosti. Rozhodla jsem se porovnat výsledky dětí 1. stupně ZŠ dnešní doby s výsledky z dob, kdy se za splnění určitých disciplín a dosažení výsledků oceňovalo dětským odznakem zdatnosti.

Ve své práci poukáži na to, zda mají dnešní děti výsledky stejné, lepší či zda je dnešní doba ovlivnila natolik, že nedosáhnou takových výsledků, aby odznak zdatnosti získaly, případně dosáhly alespoň minimální hranice ke splnění.

2 Problémy, cíl a postup práce

2.1 Problémy práce

Ve své diplomové práci se zaměřím na tyto atletické disciplíny – běh na 50m, skok do dálky a hod kriketovým míčkem. Položila jsem si několik problémových otázek:

1. Dosáhnou žáci v těchto třech disciplínách alespoň minimálních hodnot k získání Dětského odznaku zdatností?
2. Jak často v týdnu děti sportují?
3. Bude mít na výkony dětí vliv to, zda sportují nebo nesportují?

2.2 Cíl práce

Hlavní cíl:

Hlavním cílem této diplomové práce je porovnat úroveň pohybových schopností u žáků mladšího školního věku, tedy v 1. – 4. třídě v roce 2015 a v roce 1989.

Dílčí cíl:

Dílčím cílem je zjistit :

1. Zda měření žáci navštěvují alespoň třikrát týdně ve svém volném čase nějaký kroužek, či dělají vedenou pohybovou aktivitu.
2. Porovnat výsledky sportujících žáků s výsledky žáků, kteří se ve svém volném čase nevěnují žádné pohybové aktivitě.
3. Porovnat výsledky chlapců a dívek.

2.3 Postup práce

1. Informační příprava výzkumu - prostudování odborné literatury a jiných zdrojů zaměřené na téma Atletika na 1. st. ZŠ a Dětský odznak zdatnosti.
2. Stanovení si výzkumného problému.
3. Příprava výzkumných metod – rozhovory, měření.
4. Hodnocení jednotlivých výsledků i celkových výsledků s ohledem na pohlaví a školní ročník.
5. Vypracování tabulky a porovnání změřených výsledků s normami Dětského odznaku zdatnosti.
6. Provedení analýzy dosažených výsledků, zpracování grafů a porovnání výsledků mezi sportovně aktivními a neaktivními žáky.
7. Analýza výsledků, zpracování grafů a porovnání výsledků mezi chlapci a dívkami.

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika věkové skupiny – mladší školní věk

Jako období mladšího školního věku označujeme věk 6 – 11 let. Díky relativně dlouhému období, ve kterém dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám ho můžeme vnitřně rozdělit do dvou období - do období dětství a prepubescence, kdy se hraničním věkem stává rok devátý. Dítě si v tomto období třídí a propojuje různé vývojové dovednosti, díky kterým je schopno plnit stále náročnější a složitější úkoly. (Perič, 2012), (Allen a kol., 2008) V tomto období se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání.

Každé věkové období má své psychosociální a anatomicko-fyziologické zákonitosti, které jsou v určitém období a v určitém věku dítěte typické. Důležité změny i z hlediska sportovního tréninku v období mladšího školního věku jsou:

- růst je pomalý, ale vyrovnaný (až o 50 cm) a hmotnost dítěte se zvyšuje obvykle až o 30 kg
- vyvíjí se vnitřní orgány, které během vývoje mění svou funkčnost a tak kladně ovlivňují jednotlivé výkony
- pohybový vývoj dítěte, jeho přirozený rozvoj výkonnosti bez ohledu na sportovní činnost a aktivitu

V mladším věku, což je podle Matějčka (1986) věk mezi 6. – 8. rokem, jsou děti ještě hravé, rádi si hrají společně a touží být člene organizované skupiny, ale mají problém se soustředit na delší dobu než je deset minut. Zde je důležité do hodin zařazovat krátká cvičení s kreativní motivací pro udržení pozornosti a zaujetím dítěte. (Allen, Marotz, 2008)

Ve středním školním věku, podle Matějčka (1986) věk 9 – 12 let, jsou děti adaptované na školu, všímají si norem a chování v okolí, ale i v rodině. Žák je ovlivněn sociální skupinou, která se tvoří ve škole.

3.1.1 Dnešní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Pravidelnou pohybovou aktivitou můžeme nejen podpořit náš dobrý zdravotní stav, zabránit řadě nemocí, ale také zlepšit kvalitu života. Pravidelný pohyb je prevencí vzniku obezity a nástrojem jejího redukování.

(Kalman a kol., 2010)

„Dopady negativního vývoje pohybové aktivity v návaznosti na nárůst pohybové inaktivity a zvyšující se BMI je celosvětovým problémem.“

(Kalman a kol., 2010, s. 69)

Dnešní děti tráví svůj volný čas sledováním televize, sezením u počítače nebo sezením u učení. To ukazuje na jejich pohybovou inaktivitu (sedavé chování). Čas, který stráví u počítače, se za posledních deset let navýšil i díky internetovým připojením v domácnostech. Způsobuje tak zvyšující se výskyt dětské nadváhy a obezity.

(Kalman a kol. 2010)

„Zhoršující se fyzická kondice dětí však není podle lékařů ničím překvapivým. Společnost vystavená na moderních technologiích děti tlačí k vysedávání u počítače či televize. V kombinaci s nezdravou stravou a neochotou sportovat se pak podle mnohých vědců jedná o „smrtící kombinaci pro fyzickou kondici“.“

(http://zpravy.idnes.cz/pruzkum-kondice-deti-05c-zahranicni.aspx?c=A131120_080938_zahranicni_ert)

Ministerstvo zdravotnictví v jedné své studii poukazuje na to, že tři čtvrtiny českých dětí nesplňují mezinárodní doporučení, které se týká pohybové aktivity a to je minimálně 60 minut každý den v týdnu. Na základě toho trpí nadváhou nebo obezitou zhruba desetina dívek a pětina chlapců.

(http://www.mzcr.cz/dokumenty/mezinarodni-studie-bohuzel-poukazala-na-spatny-zivotni-styl-deti-a-skolaku-_6442_1.html)

3.1.2 Somatický vývoj

Velmi důležitou charakteristikou pro tělesný vývoj v mladším školním věku je rovnoměrný růst výšky a hmotnosti dětí, který probíhá rovnoměrně. Dochází ke zvýšení o 6 – 8 cm za rok. S tím souvisí také plynulý rozvoj vnitřních orgánů, plic a krevního oběhu a ustálené zakřivení páteře. Mění se také tvar těla a probíhá osifikace kostí. Kloubní spojení jsou měkká a pružná. Mezi trupem a končetinami začínají pákové poměry končetin, které právě tvoří změnu tvaru těla. Zvyšuje se celková odolnost organismu. Vitální kapacita se průběžně zvyšuje.

Mozek se v tomto období už dále nevyvíjí, vývoj končí před začátkem tohoto období. Na začátku období je dítě schopno naučit se novým pohybům. Nervové struktury v mozkové kůře ještě dále dozrávají, a proto je jedinec na konci tohoto období schopný zvládnout složitější a koordinačně náročné pohyby. Nervová centra mají schopnost rychle střídat útlum a podráždění, vytváří tak velmi dobré podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností v mladším školním věku. (Perič, 2012), (Dovalil, Choutková, 1988)

3.1.3 Pohybový vývoj – vývoj základních schopností a dovedností

Pohybový vývoj u dětí v tomto období závisí na funkci jejich centrální nervové soustavy, na osifikaci, růstu kostí a růstu svalů. Zahrnuje jak pohybové schopnosti, tak i pohybové dovednosti člověka.

Mezi pohybové aktivity zařazujeme například lezení, chůzi, běh, skok, jednoduché hody a to vše děti ovládají již v mladším školním věku.

Je důležité, aby se nově naučené pohybové dovednosti často opakovaly, jinak by mohlo hrozit, že je dítě zapomene. Nicméně díky vysoké spontánní a pohybové aktivitě se tyto dovednosti u dětí většinou neustále rozvíjí.

V tomto období se objevuje živost a neposednost, které jsou způsobeny dynamikou nervových procesů. Stále však převažují procesy podráždění nad procesy útlumu.

Při učení novým pohybovým dovednostem se využívá zkušeností dětí z přirozené motoriky.

„Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se tak často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům.“ (Perič, 2004, s. 27)

Děti nedokáží zacházet s úporností pohybů. Jejich pohybové činnosti jsou často doprovázené ještě dalším přidavným pohybem. Důležité je, aby měly dokonalou názornou ukázkou daného pohybu. Ihned poté jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé. Perič (2012) uvádí, že u dětí poměrně rychle mizí problémy s koordinací složitějších pohybů. Na konci období mladšího školního věku dokážou provádět i koordinčně náročná cvičení.

„Vývojové zvláštnosti nevytvářejí vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty.“ (Dovalil, Choutková, 1988, s. 58)

3.1.4 Psychický vývoj

V tomto věku se děti soustředí spíše na jednotlivosti než na souvislosti jako celek. Mají přísun nových vědomostí o okolním světě, zvyšuje se jejich vnímavost prostředí, paměť a představivost. Vnímavost prostředí jim může narušit provedení již osvojených dovedností.

Schopnost představit si abstraktní pojem je velmi malá. Dítě rozumí pouze takovým pojmům a situacím, kterých se může dotknout. Pojmům, které nemůže „uchopit“, pravděpodobně nebude vůbec rozumět.

„Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období.“ (Perič, 2012, s. 24)

Abstraktní myšlenkové operace se začínají objevovat až koncem tohoto dětského období.

Vnitřní vlastnosti dítěte nejsou v tomto období ještě ustáleny, a proto děti často jednájí impulzivně. Stává se, že často přechází z radosti do smutku a naopak ze smutku do radosti.

„Zatímco v předškolním věku se rozlišuje víceméně jen dobro a zlo, tady se objevují a vyvíjejí jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu, dané slovo.“ (Dovalil, Choutková, 1988, s. 57)

Děti samy nedokáží sledovat cíl dlouhodobě, protože nemají vyvinutou vůli, proto žijí pouze tím, co se děje v tom daném okamžiku a nemyslí na to, co se bude dít později. Plně koncentrované vydrží dítě být přibližně 4 – 5 minut, jak uvádí Kaplan a Válková (2009), poté dítě začnou rozptylovat a upoutávat pozornost jiné okolní vlivy.

3.1.5 Sociální vývoj

Začátek školní docházky je pro dítě velkou změnou v jeho životě. Mění se jeho sociální role, poznává nové lidi, kamarády a je nuceno vypořádat se s novými okolními vlivy. Při začleňování se do společnosti poznává i jinou autoritu než jsou jeho rodiče. Jde například o učitele, vychovatele, ale i trenéry.

Dítě najednou není středem pozornosti rodičů, ale stává se i součástí kolektivu, kde přechází od hry k vážné činnosti, jako je učení nebo trénink.

Dovalil a Choutková (1988) uvádí, že jejich elán můžeme usměrnit a postupně je přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, kde si také osvojují morální normy.

„Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu).“

(Perič, 2012, s. 26)

Dítě si v kolektivu buduje určitá postavení a vytváří nové meziosobní vztahy. Utváří si vztah i k učitelům či trenérům. Ti v té době mohou svým vlivem zastínit i rodiče.

Perič (2012) uvádí, že z pohledu dětí se přirozená autorita dospělých postupně snižuje a začíná se projevovat negativní hodnocení skutečnosti. Ke konci období dítě již postupně přebírá větší a větší odpovědnost za svoji činnost.

U dětí je velmi důležitý prožitek z vykonávané činnosti, ten je důležitější než prožitek z výkonu (Kaplan a Válková, 2009). Díky zábavné a hravé formě cvičení si děti zlepšují atletické dovednosti, aniž by si to nějak více uvědomovaly. Tyto získané dovednosti dokáží poté uplatnit i v jiných sportech, ale také v běžném životě.

3.2 Sportovní příprava dětí

Zahradník (2012) uvádí, že ve sportovní přípravě dětí je důležité držet se tří hlavních priorit:

- a) nepoškodit děti psychicky ani fyzicky. V současné době se u dětí často ukazují podobné problémy jako skolióza, předčasná osifikace kostí, zlomeniny, které mohou být způsobeny nadměrnou zátěží při

tréninku. Mezi další problémy patří také frustrace až deprese, které mohou vést k psychickým poruchám.

- b) vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Je nutné děti motivovat tak, aby o sport měly zájem i v budoucím životě. Hlavní je radost, emoce, prožitek...
- c) nutné je vytvořit pevné základy pro trénink v dané věkové kategorii. Sportovní sestava musí být postavena tak, aby se dítě naučilo nejprve základním technikám, později pravidlům a postupům.

3.2.1 Rozvoj rychlostních schopností dětí

„Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí do oblasti, která má velkou prioritu. Spolu s koordinačními schopnostmi má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj (senzitivní období) právě v dětském věku.“

(Perič, 2004, s. 77)

Rychlost je pohybová schopnost, díky které vykonáváme pohyb co nejrychleji či pohyby provádíme s co nejvyšší frekvencí.

Období největšího rozvoje rychlostních schopností je během 10. – 14. roku, ale i později dochází ke zlepšení rychlosti, a to především na základě rozvoje dalších podpůrných schopností, jako jsou například silové.

Rychlostní schopnosti mají velký význam nejen pro atletické disciplíny, ale jsou důležité i pro jiná sportovní odvětví. Můžeme je ovlivnit pouze z části, protože velkou roli zde mají i genetické předpoklady.

U dětí musíme volit cviky přiměřené jejich věku a možnostem. Je dobré začínat krátkými běhy a postupně tratě prodlužovat. Pro děti mladšího školního věku zvolíme herní charakter cvičení. (Jeřábek, 2008)

Perič (2004) dělí rychlostní schopnosti do tří forem:

1. reakční rychlost – je daná dobou reakce na určitý podnět, např. výstřel, tlesk
2. rychlost jednotlivého pohybu – jeden pohyb, u kterého jsme schopni rozlišit začátek i konec (většinou skok, hod)
3. rychlost lokomoce – běh, bruslení = rychlost cyklická

„Podstatou metody provádění pohybu maximální rychlostí jsou opakovaná rychlostní cvičení jednoduchých i složitějších pohybových činností. Odpočinkové intervaly mají být dostatečně dlouhé, aby se organismus mohl náležitě zotavit. Jednorázové rychlostní cvičení nezanechává v organismu dostatečnou stopu; aby mělo patřičný efekt, je nutné je několikrát opakovat. Doplnkem této metody je metoda dynamických úsilí. Vlastní rychlostní cvičení mají totiž určitou hranici účinnosti, takže rychlost je možno dále rozvíjet jen při zvyšování výbušné a dynamické síly, a to je důležité u školní mládeže.“ (Kozlík a kol., 1990, s. 13)

Možnosti her, které rozvíjí rychlostní schopnosti:

- a) Červená x Bílá: Děti jsou rozděleny do dvou týmů, které stojí v řadách naproti sobě - jeden je červený, druhý bílý. Mezi týmy je mezera asi dva metry. Za nimi trenér vyznačí prostor („domeček“), za kterým je tým v bezpečí (nakreslená čára na zemi apod.). Na povel: „Červená!“ tento tým vyrazí a snaží se dohonit tým bílý, který běží za svou čáru do domečku. Když je někdo chycen dříve, než doběhne za čáru, přechází do druhého týmu. Hra končí, když v jednom týmu nezbude žádné dítě nebo kdykoliv na povel trenéra. (<http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/hry>)
- b) Semafor: Hráči se rozdělí do několika skupin (minimálně po 4 hráčích). Učitel vytyčí trasu (podle věku dětí, vhodná je kolem 20 m). Na začátek se postaví hráči a na konec položí vedoucí kartičky s barvami, které jsou na semaforu. Kartičky dobře promícháme. První hráči běží ke kartičkám, jednu si vylosují. Mají-li zelenou, běží

hned zpátky. Na oranžovou udělají 2 dřepy a na červenou 5 dřepů.
Která skupina jako první vystřídá všechny své členy?
(<http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/hry>)

3.2.2 Rozvoj vytrvalostních schopností dětí

„Skoro každý sportovec potřebuje ke svému výkonu určitou úroveň vytrvalosti. V některých sportech je vytrvalost naprosto zásadní – maraton, silniční cyklistika, triatlon, běh na lyžích, v některých je důležitým doplňkem výkonu – sportovní hry, úpolové sporty, plavání, veslování a v některých sportech má roli spíše okrajovou – střelba, skoky na lyžích, vrhy a hody v atletice.“

(Perič, 2004, s. 82)

Pro rozvoj vytrvalostních schopností nejčastěji využíváme běhy na delší vzdálenost. Ty musí však dítě zvládnout bez přerušení. Případně se dají použít i hry, ve kterých se střídá vyšší a nižší intenzita a fyzická zátěž.

Perič (2004) uvádí, že do tréninku vytrvalosti můžeme zařadit také turistické pochody nebo cyklistická putování, kde to spojíme s pobytem v přírodě a novými prožitky a zážitky.

Kozlík uvádí dvě základní metody rozvoje vytrvalosti. Je to metoda nepřerušovaného zatížení a metoda přerušovaného zatížení. Metoda nepřerušovaného zatížení následně vede k obecné vytrvalosti, která je základem pro rozvoj speciální vytrvalosti. *„Nejvhodnějším prostředkem rozvoje obecné vytrvalosti je dlouhotrvající souvislý běh v setrvalém stavu, tj. běh takovou rychlostí, kdy tepová frekvence dosahuje 140 až 150 tepů za minutu. Při této frekvenci je srdeční svalovina nejvíce trénována a celá srdeční soustava pracuje co nejekonomičtěji. Metoda nepřerušovaného zatížení je velmi efektivní ve školní práci. Do cvičení může být zapojen velký počet žáků a je-li metoda aplikována v terénu, je i značně emocionální.“*

(Kozlík, 1990, s. 12)

Některé hry na rozvoj vytrvalosti, které uvádí Perič (2004):

- a) Hvězdice v pohybu – Děti vytvoří zhruba 5 – 6 družstev. V každém družstvu je stejný počet žáků. V zástupech si stoupnou do tvaru hvězdy. Každý člen dostane ve svém družstvu číslo. Učitel nahlas řekne číslo, z každého zástupu vyběhne člen s daným číslem, oběhne vnější kruh a zařadí se zpět do zástupu. První získává bod pro své družstvo.
- b) Přebíhaná – Třídu rozdělíme na dvě skupiny. Jedna skupina (A) si stoupne na brankovou čáru, druhá skupina (B) se rozmístí po celé tělocvičně. Každý ze skupinky B má malý tenisový míček. Na písknutí družstvo A přebíhá tělocvičnu, družstvo B se je snaží trefit tenisovým míčkem a vybít. Kdo z družstva přeběhne na druhou stranu, aniž by byl zasažen, může se vrátit zpět a získává bod. Družstva se po 10 minutách střídají.

3.2.3 Rozvoj silových schopností dětí

„Sílu velmi obecně definujeme jako schopnost člověka překovávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí.“ (Haník a kol. 2014, s. 362)

Základem silových schopností je schopnost překonávat nebo alespoň udržovat určitý odpor. Můžeme se s nimi setkat ve všech atletických disciplínách. U dětí dbáme především na přirozené posilování, ke kterému nám pomáhají úpolová cvičení, jako jsou přeskoky, přetlaky, přetahování, výskoky nebo šplh. Snažíme se při nich zapojit všechny svalové skupiny.

Podle Periče (2004, s. 88) dělíme sílu na:

- a) *dynamickou – při které dochází k pohybu těla (nebo jeho částí), např. klíky, dřepy, shyby apod.*

b) *statickou – nedochází k pohybu těla (nebo jeho částí), snažíme se daný odpor udržet v jedné pozici (vis na hrazdě, vzpor na bradlech apod.)*

V období mladšího školního věku není ještě kostra a svalová hmota připravena na cílený rozvoj. Proto dáváme přednost rychlostním a obratnostním cvičením, která nezáměrně podporují nárůst síly. Mezi nejvhodnější prostředky patří přirozené posilování, například šplh na laně nebo na tyči, lezení na žebřinách, ručkování na bradlech nebo na hrazdě, cvičení v přírodě, přetlačování (kohoutí zápasy), práce s vlastní vahou (cvičení s gymnastickou gumou).

3.3 Sportovní výkonnost

Autoři Malé encyklopedie sportovního tréninku uvádí, že sportovní výkon je v užším slova smyslu nejen výsledek, ale i průběh činnosti v dané sportovní disciplíně, která reprezentuje sportovcovy aktuální možnosti.

„Výkonnost je schopnost podávat výkon.“ (Kozlík, 1990, s. 60)

Sportovní výkon je předurčen několika faktory, které se vzájemně ovlivňují. Znalost struktury požadovaného výkonu je pro sestavení daného tréninku rozhodující informací. (Jeřábek, 2008)

„Úroveň s. v. se hodnotí dvojím způsobem: buď pomocí absolutních měrných jednotek (cm, kg, s ap.), počtem dosažených bodů, branek, zásahů ap., nebo pomocí subj. hodnocení odborníků prostřednictvím různě koncipovaných hodnotících systémů.“ (Dovadil a kol., 1982, s. 170)

Sportovní výkon můžeme rozdělit na individuální a kolektivní. Individuální sportovní výkon je dán duševními i tělesnými předpoklady jedince.

(Dovadil, 1982)

Dovadil a kol. ve své knize uvádí, že u sportovního výkonu se vždy odráží:

- *Vrozené dispozice, mající povahu vloh, nadání či talentu, které jsou však latentní, skryté. Teprve aktivní poh. činnost umožní jejich projev a odhalí i jejich míru.*

- *Vliv sociálního prostředí jedince, projevující se rozvinutím vrozených dispozic, je dán v podstatě podmínkami, v nichž se jedinec vyvíjí. Z nich rozhodující roli hrají prostorové a časové možnosti, které určují rozsah i kvalitu poh. činnosti a tím i míru rozvoje vrozených dispozic.*

- *Vliv tréninkového procesu, představující dlouhodobě a cílevědomě působící soubor adaptačních podnětů rozčleněných do příslušných etap.*

(Dovadil a kol., 1982, s. 171)

Další zdroje uvádí:

„V množině proměnných, které výkon ovlivňují a vytvářejí, lze rozlišit:

- *faktory somatické, zahrnující konstituční znaky jedince, vztahující se k příslušnému sportovnímu výkonu*
- *faktory kondiční, tj. soubor pohybových schopností*
- *faktory techniky, související se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením*
- *faktory taktiky, jako součást tvořivého jednání sportovce („činnostní myšlení“, paměť, vzorce jednání jako taktické řešení)*
- *faktory psychické, zahrnující kognitivní, emoční a motivační procesy, uplatňované v řízení a regulaci jednání a vycházející z osobnosti sportovce.“*

(<http://www.okresnifitko.cz/trening-nav/80-struktura-sportovniho-vykonu>)

Kozlík ve své knize uvádí, že jednou ze základních podmínek k dobré výkonnosti je také správná životospráva, tzn. výživa, denní režim a ostatní oblasti hygieny. Dobrou výkonnost také ovlivňují nemoci, proto by nemocní lidé neměli cvičit. *„Výkon, který pro zdravého může být rozcvičením, je mnohdy pro nemocného na hranici maxima. Proto mezi nejdůležitější činitele určující výkonnost počítáme i zdravotní stav.“* (Kozlík, 1990, s. 61)

3.4 Atletika

3.4.1 Hlediska atletiky

Jeřábek (2008) uvádí, že atletiku řadíme mezi sporty, které se podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Atletické disciplíny vychází především z přirozených pohybů člověka. Je základem a nedílnou součástí mnoha dalších sportovních odvětví, především různých sportovních her. Atletika obsahuje disciplíny velmi rozdílného zaměření, rychlostního, silového i vytrvalostního charakteru. Řada sportů využívá atletickou přípravu pro zlepšení všeobecné kondice.

Jeřábek (2008) uvádí, že atletika má několik hledisek:

- a) *Sportovně pohybové hledisko – atletika upevňuje základní pohybové struktury jako je chůze, běh, skoky a hody, které jsou nezbytné pro běžný život dětí a mládeže.*
- b) *Zdravotní hledisko – atletika se provádí převážně venku, na čerstvém vzduchu, často i za povětrnostně nepříznivých podmínek. To podporuje odolnost a otužilost. (Choutková 1984)*
- c) *Motivační hledisko – pravidelné soutěže a u dětí především různě upravené atletické hry jsou motivací k provádění tělesné výchovy a sportu obecně.*

d) *Výchovné hledisko – řadu výchovných podnětů poskytuje atletika svým charakterem, náročností na houževnatost, cílevědomost, vytrvalost i odhad vlastních sil.*

3.4.2 Atletické disciplíny

Mezi atletické disciplíny zařazujeme například běh, skok do dálky a hod míčkem, ale i jiné. Pro svou práci jsem si však vybrala tyto tři disciplíny, které následně blíže popíšu.

3.4.2.1 Běh

„Běh je cyklickým pohybem. To znamená, že se opakuje stále stejný sled pohybů, které tvoří pohybový řetězec (pohybový cyklus). Nazýváme ho běžecký krok.“ (Jeřábek, 2008, s. 78)

Kozlík ve své knize uvádí běhy krátké, střední a dlouhé vzdálenosti. Běh krátké vzdálenosti (např. 50 m, 60 m, 100 m nebo 400 m) nazýváme sprint. V něm záleží na nervové reakci a svalové síle.

„Technika tzv. švihového běhu je u všech tratí stejná. Rozdíly jsou jen v intenzitě, v rozsahu a ve frekvenci pohybů. Běžecký krok se skládá z odrazu, letu a dokroku. Mezi dokrokem a následujícím odrazem je tzv. oporná fáze. Trup je při běhu vzpřímený.“ (Kozlík a kol., 1990, s. 122)

Start je v atletice podnět pro pohybovou reakci na nějaký signál, nejčastěji zvukový. Cílem je uvést tělo z klidu do pohybu v co nejkratším časovém limitu. Při krátkých sprintech se používá především nízký start, protože umožňuje vysokou počáteční rychlost. (Langer, 2009)

Povely při nízkém startu:

- „na místa“ – běžci se seřadí za čarou
- „připravte se“ – běžci se opřou rukama o zem, palec a ukazováček jsou těsně za startovní čarou, přejdou do dřepu a chodidla vloží do bloků
- „pozor“ – běžci se nakloní dopředu a pevně se opřou do bloků
- „výstřel“ nebo tlesknutí – běžci se odtlačují od bloků nohama a trup je v prodloužení s odrazovou nohou

(Kozlík a kol., 2009)

Běhy dělíme na krátké a vytrvalostní. Při běhu krátkém se dýchá krátce a mělce, při běhu vytrvalostním je naopak dýchání hluboké a dlouhé. K nácviku běhu využíváme běžecké abecedy.

3.4.2.2 Skok daleký

„Je přirozenou pohybovou dovedností. Jeho nácvik vychází z předpokladu určitého pohybového návyku, který se vybranými cvičeními snažíme zefektivnit.“
(Jeřábek, 2008, s. 102)

Pro děti je nejpřirozenější skok do dálky snožmo. Při jeho nácviku přejdeme nejprve do podřepu, ruce zapažíme, váha těla se přenesse na přední část chodidel a současně se švihem paží se odrazíme směrem šikmo vzhůru. Nacvičujeme pomocí poskoků, skoků na místě nebo za pomoci švihadel.

„Skok daleký se skládá ze čtyř částí: rozběhu, odrazu, letu a doskoku. Jednotlivé části na sebe navazují, funkčně a technicky se doplňují a ovlivňují.“

(Jeřábek, 2008, s. 102)

Jeřábek uvádí, že nejdůležitější je zaměřit se na první fázi a tou je rozběh, kde sportovec udělá nejvíce chyb. U malých dětí se využívá pouze chůze, případně skok z místa. U starších klus nebo také poskok. Odraz je proveden z celého chodidla o podložku, je nutné, aby byl proveden v maximální rychlosti. Švih paží by měl být ve velkém rozsahu. Při letu a skrčném způsobu skoku, který

je vhodný a nejjednodušší především pro začátečníky, se švihná noha nespouští, odrazová noha se krčí a stehna se dostávají vedle sebe. Současně se provádí předkopnutí jako příprava na doskok. Doskok může ovlivnit výsledek celého skoku. Nejprve se písku dotknou paty, následuje vykopnutí kolen a protlačení pánve vpřed a dosednutí do doskočiště. Paže směřují dopředu nebo švihají proti nohám dolů.

Další způsoby skoků do dálky, které se mohou používat, je skok závěsný nebo kročňý.

3.4.2.3 Hod míčkem

„Hod kriketovým míčkem považujeme za pomocnou lehkootletickou disciplínu, jež se uplatní především v lehkootletickém výcviku mládeže. Z hlediska nácviku techniky je dobrou průpravou pro hod oštěpem. Proti oštěpu je kriketový míček náčiní snáze zvládnutelné; jeho tvar umožňuje, aby sama technika této disciplíny byl jednodušší, přirozenější.

(Kněnický a kolektiv, 1977, s. 167)

Langer popisuje techniku hodů míčkem i granátem jako jednu a tutéž. Míček sportovec drží přirozeně v prstech. Při nesení je ruka s míčkem nad ramenem ve výši očí a loket směřuje vpřed. Nápřah paže s míčkem vzad se provádí při zrychlovaném rozběhu, který končí přeskokem. Když došlápne noha na celé chodidlo, natažením v koleni vytvoří tzv. blokování a odhodové postavení. Na to naváže švih uvolněné paže.

Hody patří mezi rychlostně silové disciplíny, jsou náročnější na koordinaci, výbušnost a rychlost v přenosu a také na obratnost. Důležité je naučit děti správné odhodové pozici. Míček by měl správně odpovídat velikosti dětské dlaně, nebýt příliš těžký, ani příliš lehký. (www.atletikaprodeti.cz)

3.4.3 DĚTSKÝ ODZNAK ZDATNOSTI

„Odznak zdatnosti je jedním ze základních prostředků systému socialistické tělesné výchovy, přispívající k upevňování zdraví a k všestrannému rozvoji tělesné zdatnosti.“ (ČSTV, 1981, s. 3)

Posláním odznaku zdatnosti je zaměřit se na řádné plnění daných disciplín a úkolů nejen žáka školy, ale také pracovníka na pracovišti, člena TJ, apod.

Fejtek dále uvádí, že soutěž o odznak zdatnosti obsahuje několik disciplín, které jsou zaměřené na získání základních pohybových návyků, potřebných k práci a obraně vlasti.

„Soutěž DOZ pomáhá získávat základní pohybové dovednosti a upevňuje zájem dětí o pravidelné provádění tělesné výchovy, jedné ze základních a nezastupitelných složek komunistické výchovy.“ (Fejtek, 1984, s. 168)

3.4.3.1 Stupně dětského odznaku zdatnosti

Podle ČSTV (1981) je rozdělení odznaku zdatnosti do těchto kategorií:

- dětský odznak zdatnosti
- odznak zdatnosti mládeže Buď připraven k práci a obraně vlasti
- odznak zdatnosti dospělých Připraven k práci a obraně vlasti

Dále se dělí:

1. DOZ, který má 4 stupně
 - a) pro děti 1. ročník základní školy – DOZ I.
 - b) pro děti 2. ročník základní školy – DOZ II.
 - c) pro děti 3. ročníku základní školy – DOZ III.
 - d) pro děti 4. ročníku základní školy – DOZ IV.

2. OZ BPPOV

- a) hoši a dívky 11 – 12 let – BPPOV I.
- b) hoši a dívky 13 – 14 let – BPPOV II.
- c) hoši a dívky 15 – 16 let – BPPOV III.
- d) hoši a dívky 17 – 18 let – BPPOV IV.

3. OZ PPOV

- a) muži 19 – 29 let, ženy 19 – 25 let PPOV I.
- b) muži 30 – 39 let, ženy 26 – 34 let PPOV II.
- c) muži 40 – 49 let, ženy 35 – 44 let PPOV III.
- d) muži 50 – 59 let, ženy 45 – 54 let PPOV IV.
- e) muži 60 let a starší, ženy 55 let a starší PPOV V.

3.4.3.2 Podmínky soutěže o dětský odznak zdatnosti

Fejtek (1984) uvádí, že mezi podmínky v soutěži o dětský odznak zdatnosti zařazujeme dobrý zdravotní stav, ke kterému je přiloženo potvrzení o lékařské prohlídce, dále odpovídající příprava na plnění disciplín. V každé disciplíně musí žák splnit základní výkonnostní limit a musí absolvovat všechny stanovené disciplíny dětského odznaku zdatnosti.

3.4.3.3 Technické podmínky soutěže

- běh 50 m
- hod kriketovým míčkem do dálky
- skok daleký z místa
- šplh na tyči
- vytrvalostní běh na 12 minut
- turistická vycházka (doba trvání pro DOZ I. a II. 2 – 3 hod., délka trasy 2 – 3 km; doba trvání pro DOZ III. a IV. 3 – 4 hod., délka trasy 3 – 5 km)

3.4.3.4 Prováděcí pokyny

3.4.3.4.1 Běh 50 m

Učitel nebo rozhodčí vypouští dvojice, maximálně trojice žáků. V cíli změří čas jednotlivců stopkami. V 1. ročníku žáci vybíhají z libovolného startu, ovšem od 3. ročníku je vedeme k nízkému startu. (ČSTV, 1981)

3.4.3.4.2 Hod kriketovým míčkem

Žáci mohou házet z místa nebo z rozběhu. K hodu z rozběhu vedeme všechny žáky starší 3. ročníku. Počítají se pouze hody vrchním obloukem a rozhodčí / učitel měří od odhodové čáry. Dosažená vzdálenost se zaokrouhuje na celé metry. Př. pokud žák hodí 751 – 850 cm, počítáme to jako 8 m. (ČSTV, 1981)

3.4.3.4.3 Skok daleký z místa

„Ve vzdálenosti 10 – 40 cm od doskočiště vyznačíme odrazovou čáru. Žák je v postoji mírně rozkročném (na šířku chodidla), špičkami za odrazovou čárou. Hmitem podřepmo zapaží a odráží se do dálky se současným švihem paží vpřed, nahoru. Poskočení před odrazem není dovoleno.“ (ČSTV, 1981, s. 8)

Délka skoku se měří od odrazové čáry po špičku nohy v doskočišti. Skáče se celkem třikrát a počítá se nejdelší skok. Vše se měří pásmem s přesností na jeden centimetr.

3.4.3.4.4 Vytrvalostní běh 12 minut

Tuto disciplínu se doporučuje nacvičovat formou běhu ze vodičem (učitelem nebo vedoucím). Zde nejde o běh na čas, ale pouze o uběhnutí určité vzdálenosti, na to musí být žáci předem upozorněni od rozhodčího.

„Žáci běží se startovními čísly po vyznačené dráze. Dráha se rozdělí po maxim. 50 m úsecích od startovní čáry, které se označí viditelnými terčí, resp. čarami. Žáci startují z vysokého stratu na povel „Připravte se – zvukový signál“ (výstřel, hvizd píšťalky...).“ (ČSTV, 1981 s. 8)

Žáci běží individuálním tempem, v průběhu běhu si mohou odpočinout chůzí a učitel je neustále informuje, kolik času ještě poběží. Běh se ukončuje výrazným a hlasitým signálem. Započítávají se uběhnutá kola, v neukončeném kole se zaokrouhluje s přesností na 50 m. (ČSTV, 1981)

3.4.3.4.5 Šplh o tyči

Výcvik je nutné vést tak, aby každý žák vyšplhal alespoň do výšky 2 m na tyč. Pro splnění je nutné i sešplhání, které je jako prevence zranění. Tato disciplína se nebuduje, žáci ale musí splnit předepsaný výkonnostní limit. (ČSTV, 1981)

3.4.3.4.6 Turistická vycházka

Nejdříve vedoucí vyhledá a projde vhodnou trasu. Pro turistickou vycházku je vhodné využít víkendových dní – soboty a neděle. Během turistické vycházky mohou probíhat tyto činnosti: chůze podle turistických značek, orientace v turistických mapách, chování v přírodě (nekřičí se, netrhají se rostliny, chodí se po vyznačených cestách), hry v přírodě s brannou tematikou nebo tělovýchovná a branná činnost (nácvik vytrvalostního běhu atp.). (ČSTV, 1981)

3.4.3.5 Hodnocení dětského odznaku zdatnosti

„Pro každou kategorii hochů a dívek jsou stanoveny základní výkonnostní limity v každé disciplíně a celkový počet bodů ve víceboji nutný pro získání DOZ.“
(ČSTV, 1981, s. 10)

Základní výkonnostní limity DOZ

| Hoši | | | | | | |
|--------------|----------|--------------------|---------------|----------|--------------------|---------------------|
| | | skok daleký | kriket | | běh 12 min. | bodový limit |
| DOZ | 50 m (s) | z místa | míček (m) | šplh (m) | (m) | na splnění DOZ |
| I. | 12,1 | 100 | 9,0 | 2,0 | 1000 | 15 bodů |
| II. | 11,8 | 105 | 11,0 | 2,0 | 1100 | 25 bodů |
| III. | 11,5 | 110 | 13,0 | 3,0 | 1200 | 40 bodů |
| IV. | 11,2 | 115 | 16,0 | 3,0 | 1400 | 50 bodů |
| Dívky | | | | | | |
| I. | 12,6 | 95 | 6,0 | 2,0 | 900 | 15 bodů |
| II. | 12,2 | 100 | 7,0 | 2,0 | 1000 | 25 bodů |
| III. | 11,8 | 105 | 8,0 | 3,0 | 1100 | 40 bodů |
| IV. | 11,5 | 110 | 9,0 | 3,0 | 1300 | 50 bodů |

(ČSTV, 1981 s. 10)

Bodovací tabulka DOZ – Hoši

| BODY | 50 m | DÁLKA Z MÍSTA | HOD KRIKET. | BĚH 12 min. |
|------|------|---------------|-------------|-------------|
| | sek. | cm | m | m |
| 1 | 12,1 | 100 | 9,0 | 1000 |
| 2 | 11,9 | 105 | 10,0 | 1100 |
| 3 | 11,7 | 109 | 12,0 | - |
| 4 | 11,5 | 114 | 13,0 | 1200 |
| 5 | 11,3 | 118 | 14,0 | 1300 |
| 6 | 11,1 | 123 | 15,0 | 1400 |
| 7 | 10,9 | 127 | 17,0 | - |
| 8 | 10,7 | 132 | 18,0 | 1500 |
| 9 | 10,5 | 136 | 19,0 | 1600 |
| 10 | 10,3 | 141 | 21,0 | - |
| 11 | 10,1 | 145 | 22,0 | 1700 |
| 12 | 9,9 | 150 | 23,0 | 1800 |
| 13 | 9,6 | 154 | 25,0 | 1900 |
| 14 | 9,4 | 159 | 26,0 | - |
| 15 | 9,2 | 163 | 27,0 | 2000 |
| 16 | 9,0 | 168 | 28,0 | 2100 |
| 17 | 8,8 | 172 | 30,0 | 2200 |
| 18 | 8,6 | 177 | 31,0 | - |
| 19 | 8,4 | 181 | 32,0 | 2300 |
| 20 | 8,2 | 186 | 34,0 | 2400 |
| 21 | 8,0 | 190 | 35,0 | - |
| 22 | 7,8 | 195 | 36,0 | 2500 |
| 23 | 7,6 | 199 | 37,0 | 2600 |
| 24 | 7,4 | 204 | 39,0 | 2700 |
| 25 | 7,2 | 208 | 40,0 | 2800 |

(ČSTV, 1981, s. 11)

Bodovací tabulka DOZ – Dívky

| 50 m | DÁLKA Z MÍSTA | HOD KRIKET. | BĚH 12 min. | BODY |
|------|---------------|-------------|-------------|------|
| sek. | cm | m | m | |
| 12,6 | 95 | 6,0 | 900 | 1 |
| 12,4 | 99 | 7,0 | 1000 | 2 |
| 12,2 | 104 | 8,0 | - | 3 |
| 12,0 | 108 | - | 1100 | 4 |
| 11,8 | 113 | 9,0 | 1200 | 5 |
| 11,5 | 117 | 10,0 | 1300 | 6 |
| 11,3 | 121 | 11,0 | - | 7 |
| 11,1 | 126 | 12,0 | 1400 | 8 |
| 10,9 | 130 | - | 1500 | 9 |
| 10,7 | 134 | 13,0 | - | 10 |
| 10,5 | 139 | 14,0 | 1600 | 11 |
| 10,3 | 143 | 15,0 | 1700 | 12 |
| 10,0 | 148 | - | 1800 | 13 |
| 9,8 | 152 | 16,0 | - | 14 |
| 9,6 | 156 | 17,0 | 1900 | 15 |
| 9,4 | 161 | 18,0 | 2000 | 16 |
| 9,2 | 165 | 19,0 | 2100 | 17 |
| 9,0 | 169 | - | - | 18 |
| 8,8 | 174 | 20,0 | 2200 | 19 |
| 8,6 | 178 | 21,0 | 2300 | 20 |
| 8,4 | 183 | 22,0 | - | 21 |
| 8,1 | 187 | 23,0 | 2400 | 22 |
| 7,9 | 191 | - | 2500 | 23 |
| 7,7 | 196 | 24,0 | 2600 | 24 |
| 7,5 | 200 | 25,0 | 2700 | 25 |

(ČSTV, 1981, s. 12)

4 Výzkumná část

4.1 Cíl výzkumného šetření

Ve výzkumné části své diplomové práce jsem se zabývala porovnáváním výsledků dětí z roku 1989 a z roku 2015. Výsledky jsem porovnávala v atletických disciplínách – běh na 50m, hod kriketovým míčkem a skok do dálky. Tyto disciplíny jsem poměřovala ve stejných měrových jednotkách a to běh v sekundách, hod v metrech a skok v centimetrech.

Data z roku 1989 jsem získala od pana Jaroslava Urbana, zástupce ředitele ZŠ Kounice, který se mnoho let zabývá aktivně atletikou a dodnes pečlivě uschovává veškeré výsledky, které od dětí získal.

Výsledky z roku 2015 jsem získala na ZŠ Sedlčany, kde mi bylo umožněno udělat s dětmi 1. – 4. tříd výzkum v těchto třech atletických disciplínách.

4.2 Sběr dat

Výsledky výkonů jednotlivých dětí jsem si vizualizovala do tabulky (viz příloha – tabulka 1)

Žáci první až čtvrté třídy byli seznámeni s daným úkolem i jeho cílem. Po jejich výkonech jsem se každého z nich ptala, jak jsou na tom se sportem ve volném čase. Zda sportují nebo nesportují, co si představují pod pojmem sport ve volném čase, jaké druhy sportu znají a od každého jsem požadovala, aby mi řekli, zda sportují alespoň třikrát týdně. Pojem „sportování alespoň třikrát týdně“ byl upřesněn a to tak, zda se ve svém volném čase věnují například fotbalu, hokeji, basketbalu, tancování, gymnastice, plavání nebo jiným pohybovým aktivitám.

Při sběru dat jsem žáky dělila také dle pohlaví.

4.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek se skládá celkem ze 176 žáků. Z toho je hodnoceno 81 žáků z roku 2015 a 95 žáků z roku 1989. V procentech to znamená 46% žáků z roku 2015 a 54% žáků z roku 1989.

Pro přehlednost výzkumného vzorku budu dále popisovat žáky v závislosti na čase dříve a nyní.

V roce 1989 se výzkumu účastnilo 45 chlapců a 50 dívek. V roce 2015 se výzkumu účastnilo 45 chlapců a 36 dívek.

Z hlediska dělení podle tříd se celkem zúčastnilo 48 žáků prvních tříd, ze druhých tříd 41 žáků, 42 žáků třetích tříd a 45 žáků čtvrtých tříd. Z toho v roce 1989 bylo v 1. třídě 26 žáků, ve 2. třídě 20 žáků, ve 3. třídě 23 žáků a 26 žáků ve čtvrté třídě. V roce 2015 se výzkumu zúčastnilo 22 žáků v 1. třídě, ve 2. třídě 21 žáků, ve 3. třídě žáků 19 a ve 4. třídě také 19.

U dětí z roku 1989 bohužel nejsou žádné údaje o jejich dalších sportovních aktivitách mimo školu, ale i přesto jsem se rozhodla současné děti rozdělit na sportovce a nesportovce. Celkem vyšlo, že většina dětí z roku 2015 ve svém volném čase nesportuje. Jako nesportovci¹ se uvedlo 62 dětí, z toho 33 chlapců tj. 53% a 29 tj. 47% dívek. Zbylých 19 dětí uvedlo, že se věnují alespoň 3x týdně nějaké sportovní aktivitě. Z toho bylo 12 chlapců a 7 dívek. Takže alespoň 24% dětí se ve svém volném čase věnuje třikrát týdně nějakému sportu a zbylých 76% sportují méně, nebo nesportují vůbec.

¹ Nemají pohyb alespoň 3x týdně mimo školu, ve svém volném čase

4.4 Výzkumné hypotézy

Na základě teoretické části mé diplomové práce a především výsledků DOZ byly stanoveny následující výzkumné hypotézy:

Hypotéza č. 1 Předpokládám, že výsledky žáků z roku 2015 se zařadí do bodovací tabulky DOZ².

Hypotéza č. 2 Žáci z roku 2015 budou mít horší výsledky než žáci z roku 1989.

Hypotéza č. 3 Předpokládám, že v roce 2015 budou mít lepší výsledky žáci, kteří sportují i ve svém volném čase než ti, kteří nesportují.

Hypotéza č. 4 Předpokládám, že lepší výkony podají chlapci než dívky.

4.5 Analýza dat

Data byla analyzována pomocí statistického programu SPSS. Data jsem vyhodnocovala na základě jednotlivých četností a hlavní výzkumné hypotézy byly dále porovnávány podle jednotlivých proměnných (třída, pohlaví, sportovní aktivita a rok sběru dat).

Jednotlivé hypotézy byly vyhodnoceny pomocí kontingenční tabulky.

² DOZ = Dětský odznak zdatnosti

5 Analýza hypotéz

5.1 Zdroj

Výsledky z roku 1989 mi poskytl zástupce ředitele pan Jaroslav Urban ze základní školy Kounice. Základní škola Kounice byla vždy menší škola ve středočeském kraji. Na základě toho jsem si vybrala základní školu v Sedlčanech, která také leží ve středočeském kraji a vím, že žáci se účastní různých atletických soutěží, stejně jako žáci základní školy Kounice. Na základní škole v Sedlčanech mi byl umožněn udělat výzkum v prvních až čtvrtých třídách v roce 2015 v rámci tělesné výchovy, takže jsem mohla dohlédnout na správnost měření i pořadí žáků.

5.2 Hodnocení podle výkonnostní tabulky DOZ

V minulosti byli žáci hodnoceni dle tabulky DOZ³. Ve chvíli, kdy u každé disciplíny splnili požadovanou hodnotu, získali určitý počet bodů. Na základě bodů, které získali za splnění všech disciplín, jim byl uložen Dětský odznak zdatnosti. Pro žáky to byla určitá motivace k lepším výkonům.

Díky DOZ máme dodnes zaznamenané výsledky žáků z minulých let a vzhledem k dnešnímu životnímu stylu dětí, které svůj čas tráví spíše u počítačových her nebo tabletů a jiných elektronických zařízeních, jsem se rozhodla porovnat, jak na tom dnešní děti jsou v určitých disciplínách oproti žákům z let minulých.

Vybrala jsem si disciplíny běh na 50 m, hod kriketovým míčkem a skok do dálky. Skok do dálky bohužel nemohu porovnávat s výkonnostní tabulkou DOZ, protože ta je bodována na základě skoku z místa. Nepodařilo se mi však sehnat výsledky skoku do dálky z místa. Veškeré hodnoty, které ke skoku do dálky mám, jsou měřeny při skoku do dálky s rozběhem.

³ Tabulka výkonnostních limitů DOZ v teoretické části na str. 26

Hypotéza č. 1 Předpokládám, že výsledky se zařadí do bodovací tabulky.

Tato hypotéza se bohužel nepotvrdila. Již v tabulce č. 1 můžeme vidět, že běh je u dětí z roku 2015 o dost pomalejší a jen málo z nich dosáhne minimálního splněného času, který je podmínkou pro běh na 50 m. Pro lepší vizualizaci jsem výsledky, které nesplňují kritéria pro bodování k DOZ, zvýraznila červeně.

Tabulka č. 1 Běh 50m, rok 2015

| 1. třída | | 2. třída | | 3. třída | | 4. třída | |
|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky |
| 11,3 | 13,0 | 12,0 | 13,0 | 11,5 | 11,8 | 14,2 | 15,8 |
| 13,1 | 13,4 | 12,1 | 12,5 | 12,4 | 12,0 | 15,8 | 16,9 |
| 11,2 | 13,4 | 12,2 | 13,7 | 12,2 | 13,1 | 15,6 | 16,3 |
| 11,4 | 12,2 | 11,7 | 13,0 | 11,3 | 11,8 | 14,3 | 16,6 |
| 13,5 | 13,8 | 12,9 | 15,2 | 11,3 | 11,3 | 16,4 | 15,5 |
| 11,3 | 12,3 | 12,6 | 13,8 | 12,3 | 11,9 | 16,9 | 16,3 |
| 10,7 | 12,7 | 14,1 | 14,1 | 11,8 | 11,3 | 17,6 | 19,9 |
| 14,5 | 13,3 | 15,4 | 12,9 | 10,8 | 12,1 | 17,8 | 18,7 |
| 14,7 | 12,10 | 13,5 | 13,5 | 12,3 | | 18,3 | 17,1 |
| 11,4 | | 12,3 | | 14,8 | | | 16,9 |
| 12,5 | | 12,3 | | 11,9 | | | |
| 11,9 | | 14,6 | | | | | |
| 11,8 | | | | | | | |

V roce 1989 museli chlapci v první třídě uběhnout 50m do 12,1 s a dívky do 12,6 s. Podle naměřených hodnot se do limitu nevešlo celkem 5 chlapců z prvních tříd (jejich časy byly 12,5; 14,7; 14,5; 13,5 a 13,1s) v roce 2015 a počet dívek, které taktéž nesplnily limit, bylo 7 z 9 (jejichž časy byly: 13,0; 13,4; 13,4; 13,8; 12,7; 13,3). Ve druhé třídě museli chlapci uběhnout 50 m za 11,8 s. Tento limit splnil pouze jeden žák z 12 a to s časem 11,7 s. U dívek, jejichž nejhorší čas by měl být 12,2 s., bohužel limit nesplnila žádná. V roce 2015 byl jejich nejlepší čas 12,5s a nejhorší až 15,2s. Limity u třetích tříd byly pro chlapce 11,5s a pro dívky 11,8s. V roce 2015 nesplnilo tento limit celkem 6 chlapců, jejich časy byly 12,4; 12,2; 12,3; 11,8; 14,8 a 11,9s. Celkem 4 dívky nedosáhly na limit 11,8s.

Jejich časy byly 12,1; 11,9; 13,1; 12,0s. V roce 1989 museli žáci splnit limity 11,2s chlapci a 11,5s dívky. V roce 2015 tato kritéria nesplnil ani jeden žák z chlapců ani děvčat. Jejich nejlepší výsledky byly u chlapců 14,2s a u děvčat 15,8s.

V běhu napříč ročníky byl nejlepší čas 10,7 s, za který by žák dostal podle bodovací tabulky DOZ 8 bodů.

Skoky do dálky se bohužel nedají porovnávat s tabulkou DOZ. Nejnižší možné hodnoty pro získání bodů za skok do dálky jsou určeny pro skok z místa. Ale bohužel výsledky z minulých let jsem sehnala pouze pro skok do dálky s rozběhem, proto jsem se rozhodla získat od dětí z roku 2015 hodnoty také v disciplíně skok do dálky s rozběhem. Z tohoto důvodu by měli všichni žáci splnit minimální délku skoku, to je i znázorněno v tabulce č. 2.

Podle tabulky DOZ musely chlapci v 1. třídě skočit nejméně 100 cm a dívky 95 cm. Nejmenší hodnota, kterou skočili chlapci první třídy v roce 2015 byla 176cm a u dívek prvních tříd 216 cm.

Ve druhé třídě museli skočit chlapci 105 a dívky 100 cm. Nejmenší hodnota v roce 2015 u chlapců byla naměřena 220 cm a u dívek 160 cm.

Ve třetí třídě museli skočit chlapci 110 a dívky 105 cm. V roce 2015 byla nejmenší naměřená hodnota u chlapců 199cm a u dívek 247 cm.

Ve čtvrté třídě museli skočit chlapci 115 a dívky 110 cm. Nejmenší naměřená hodnota v roce 2015 u chlapců byla naměřena 194 cm a u dívek 210 cm.

Napříč ročníkem byl nejdelší skok 362 cm, za který by chlapec dostal podle bodovací tabulky DOZ plný počet bodů (tj. 25), které děti dříve získávaly za skočených 208 centimetrů.

Tabulka č. 2, skok do dálky s rozběhem, rok 2015

| 1. třída | | 2. třída | | 3. třída | | 4. třída | |
|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky |
| 296,0 | 294,0 | 312,0 | 306,0 | 362,0 | 247,0 | 342,0 | 348,0 |
| 276,0 | 217,0 | 220,0 | 265,0 | 270,0 | 316,0 | 247,0 | 236,0 |
| 273,0 | 283,0 | 296,0 | 280,0 | 337,0 | 267,0 | 335,0 | 334,0 |
| 270,0 | 259,0 | 292,0 | 228,0 | 277,0 | 263,0 | 275,0 | 143,0 |
| 246,0 | 218,0 | 250,0 | 160,0 | 314,0 | 310,0 | 316,0 | 281,0 |
| 234,0 | 236,0 | 275,0 | 264,0 | 309,0 | 296,0 | 305,0 | 289,0 |
| 237,0 | 222,0 | 292,0 | 272,0 | 292,0 | 280,0 | 284,0 | 247,0 |
| 246,0 | 232,0 | 268,0 | 247,0 | 296,0 | 273,0 | 302,0 | 218,0 |
| 242,0 | 280,0 | 268,0 | 245,0 | 303,0 | | 194,0 | 210,0 |
| 210,0 | | 312,0 | | 262,0 | | | 279,0 |
| 176,0 | | 275,0 | | 199,0 | | | |
| 231,0 | | 220,0 | | | | | |
| 216,0 | | | | | | | |

Hod kriketovým míčkem dopadl nejlépe ze všech tří disciplín. V této disciplíně by všichni žáci splnili minimální hodnoty důležité pro získání DOZ. Výsledky hodu kriketovým míčkem jsou následně pro lepší vizualizaci znázorněny v tabulce č. 3.

Tabulka č. 3, Hod kriketovým míčkem, rok 2015

| 1. třída | | 2. třída | | 3. třída | | 4. třída | |
|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky |
| 17,9 | 13,1 | 23,5 | 11,2 | 31,8 | 14,9 | 32,3 | 21,6 |
| 17,3 | 16,8 | 21,2 | 18,3 | 27,6 | 18,7 | 31,0 | 17,9 |
| 16,2 | 15,4 | 23,1 | 20,1 | 27,6 | 11,1 | 24,2 | 21,4 |
| 18,1 | 13,2 | 17,3 | 12,4 | 27,1 | 23,3 | 20,9 | 17,5 |
| 17,4 | 9,8 | 18,2 | 14,7 | 26,5 | 16,8 | 17,5 | 16,3 |
| 13,2 | 9,6 | 18,6 | 13,2 | 27,0 | 14,3 | 27,6 | 17,1 |
| 14,7 | 12,3 | 19,0 | 9,6 | 25,3 | 9,6 | 28,4 | 15,9 |
| 12,5 | 15,0 | 21,0 | 9,5 | 22,4 | 12,3 | 17,9 | 12,5 |
| 15,1 | 14,8 | 17,2 | 10,8 | 22,4 | | 13,5 | 14,4 |
| 17,2 | | 14,3 | | 16,2 | | | 15,2 |
| 14,3 | | 15,8 | | 15,9 | | | |
| 14,8 | | 19,1 | | | | | |
| 16,5 | | | | | | | |

V roce 1989 museli chlapci 1. tříd hodit minimální hodnotu 9 metrů a dívky 6 metrů. V roce 2015 byla minimální hozená hodnota chlapců 12,2 metrů a dívek 9,6 metrů, naopak nejvyšší hodnotu hodil v první třídě chlapec s výsledkem 17,9 metrů. Chlapci ve druhé třídě museli pro minimální počet bodů k DOZ hodit alespoň 11 metrů a dívky 7 metrů. V roce 2015 hodili chlapci nejméně 14,3 metrů a dívky 9,5 metrů. Nejvyšší hodnota v hodu kriketovým míčkem byla naměřena 23,5 metrů jedním z chlapců. Ve třetích třídách museli chlapci hodit 13 metrů a dívky 8 metrů. V roce 2015 tuto podmínku splnili všichni chlapci, s nejhorším výsledkem 15,9 metrů a dívky s nejhorším hodem 9,6 metrů. Nejlepší výkon byl hod chlapce s výsledkem 31,8 metrů. Ve čtvrté třídě museli k získání minimálního počtu bodů hodit chlapci alespoň 16 metrů a dívky 9 metrů. I tuto podmínku žáci v roce 2015 splnili bez problémů. Chlapci ji splnili s nejhorším hodem 13,5 metrů a dívky s výkonem 12,5 metrů. Nejlepší výkon podal žák s hodem 32,3 metrů.

Protože všichni žáci hodili více, než je požadovaný počet metrů v každé třídě, všichni by dostali určitý počet bodů. Nejlepší výsledek napříč ročníky byl 32,3 metrů, za který by chlapec podle bodovací tabulky dostal 19 bodů.

5.3 Porovnání výkonů žáků v roce 1989 a v roce 2015

Výsledky z roku 1989 jsou výkony žáků ZŠ Kounice, které mi poskytl pan učitel, Jaroslav Urban. Výsledky jsou ve stejných disciplínách i hodnotách jako výkony dětí ze ZŠ Sedlčany, které jsem měřila sama v roce 2015.

Výkony žáků jsem kategorizovala pro lepší porovnání. Kategorizace jsou zapsány jednotlivě v tabulkách.

Pro lepší vizualizaci jsou výkony zaznamenány jak v tabulkách, tak i v barevných grafech.

Hypotéza č. 2 Žáci z roku 2015 budou mít horší výsledky než žáci z roku 1989.

Skok do dálky - tabulka č. 4

Čas * Skok_kat Crosstabulation

| Count | | Skok_kat | | | | | Total |
|-------|-------|----------|------|------|------|------|-------|
| | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | |
| Čas | nyňí | 6 | 25 | 39 | 10 | 1 | 81 |
| | dřívě | 11 | 30 | 40 | 10 | 4 | 95 |
| Total | | 17 | 55 | 79 | 20 | 5 | 176 |

Kategorizace: 1 = 160 – 210 cm
 2 = 211 – 260 cm
 3 = 261 – 310 cm
 4 = 311 – 360 cm
 5 = 361 – 410 cm

Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany
 rok 1989 – Jaroslav Urban - ZŠ Kounice

Počer hodnocených žáků v roce 1989 je 95.

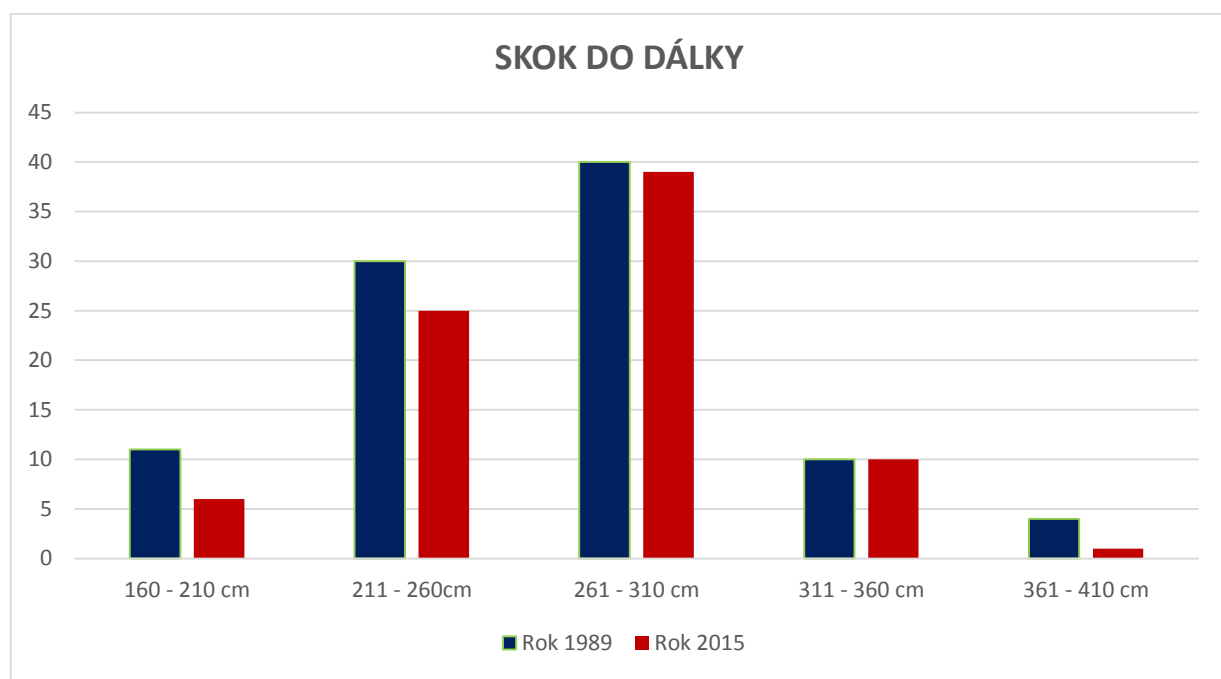
Počer hodnocených žáků v roce 2015 je 81.

Celkový počer hodnocených žáků je 176.

Podle následujícího grafu můžeme vidět, že výkony dětí jsou velmi podobné. Ale přesto v roce 1989 mělo lepší výsledky o něco více žáků, než v roce 2015. Podle slov pana Urbana, který také předpokládal, že lepší výsledky budou mít žáci z let minulých, to je způsobeno dnešním stylem života.

Děti jsou málo venku, neběhají, neskáčou přes kaluže a neposilují dolní končetiny. V hodnotách průměrného skoku (261 – 360 cm) je počet žáků velmi podobný v roce 1989 jako v roce 2015. Největší rozdíly v počtu žáků jsou ve skoku do dálky mezi 160 – 210 cm, 211 – 260 cm a 361 – 410 cm.

Graf č. 1 – Skok do dálky



Běh na 50m - tabulka č. 5

Čas * Beh_kat Crosstabulation

| Count | | Beh_kat | | | Total |
|-------|-------|---------|------|------|-------|
| | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | |
| Čas | Nyní | 43 | 25 | 13 | 81 |
| | Dříve | 90 | 5 | 0 | 95 |
| Total | | 133 | 30 | 13 | 176 |

Kategorizace: 1 = 9,2 – 13
 2 = 13,1 – 16
 3 = 16,1 - 20

Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany
 rok 1989 – Jaroslav Urban - ZŠ Kounice

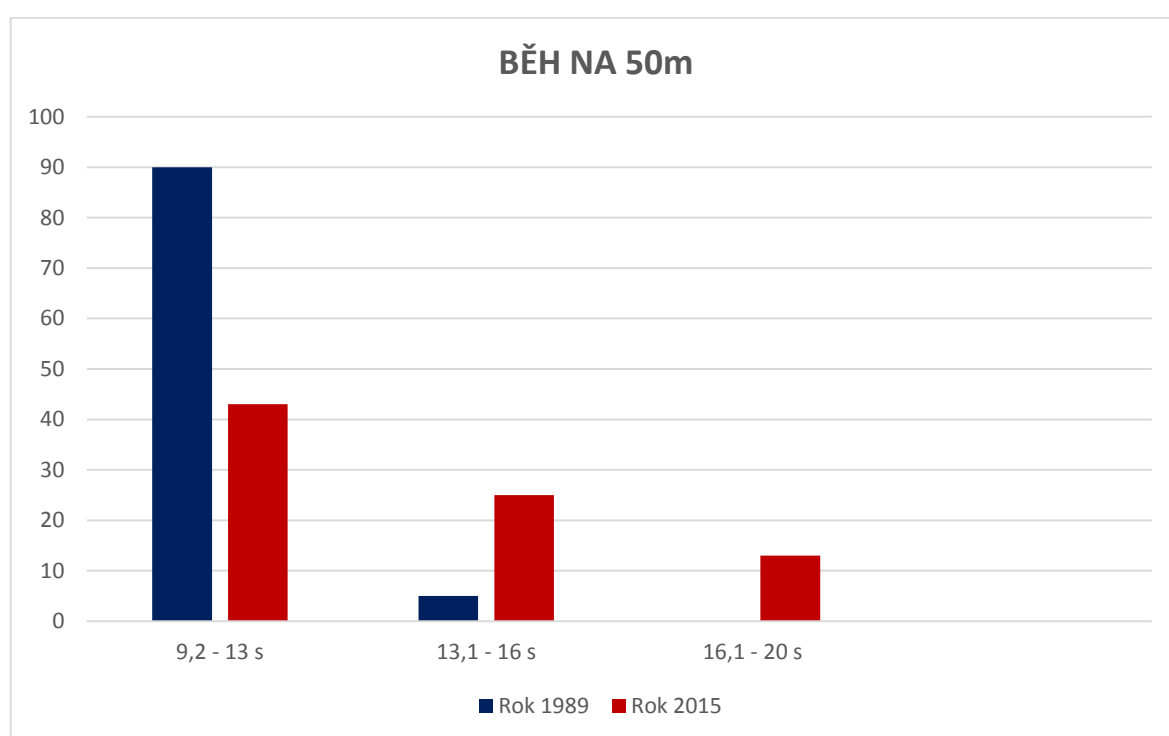
Počet hodnocených žáků v roce 1989 je 95.
 Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.
 Celkový počet hodnocených žáků je 176.

V následujícím grafu je krásně znázorněn rozdíl počtu žáků v běhu na 50 m v roce 1989 a v roce 2015. Rozdíly jsou masivní. V roce 1989 uběhlo 90 žáků 50 metrů pod 13 sekund. To je 85% z celého počtu hodnocených žáků. V roce 2015 uběhlo 50 metrů pod 13 sekund pouze 43 žáků, což je méně jak polovina. Pro rozdělení do zbylých časů zbývá z roku 1989 15% žáků, kteří zvládli 50 metrů uběhnout v časech mezi 13,1 s – 16 s. V roce 2015 uběhlo v časovém rozmezí 13,1 s – 16 s daných 50 m celkem 25 žáků a zbylých 13 žáků mělo čas horší než 16, 1 sekund. Zde je jasně vidět, že výsledky žáků z roku 2015 jsou opět horší proti výsledkům žáků z roku 1989.

PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar pro Lidové noviny (18. 2. 2016) uvedl, že za výsledky a výkony dnešních dětí může mnoho faktorů a jedním z nich je i

dnešní výchova dětí, kdy místo toho, aby je rodiče pobízeli k pohybu, je spíše brzdí ve smyslu používání vět „Neběhej, nebo zakopneš.“ nebo „Nepůjdeme ven, protože sněží.“, které rodiče často používají. Děti potřebují pohyb a tento deficit se již pouze ve školách dohnat už nedá. To se následně projevuje i na výkonech dětí.

Graf č. 2 – Běh na 50m



Hod kriketovým míčkem – tabulka č. 6

Čas * Hod_kat Crosstabulation

| Count | | Hod_kat | | | | Total |
|-------|-------|---------|------|------|------|-------|
| | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | |
| Čas | nyní | 40 | 37 | 4 | 0 | 81 |
| | dříve | 41 | 36 | 15 | 3 | 95 |
| Total | | 81 | 73 | 19 | 3 | 176 |

Kategorizace: 1= 6 – 16,9
 2= 17 – 27,9
 3= 28 – 38,9
 4= 39 – 49

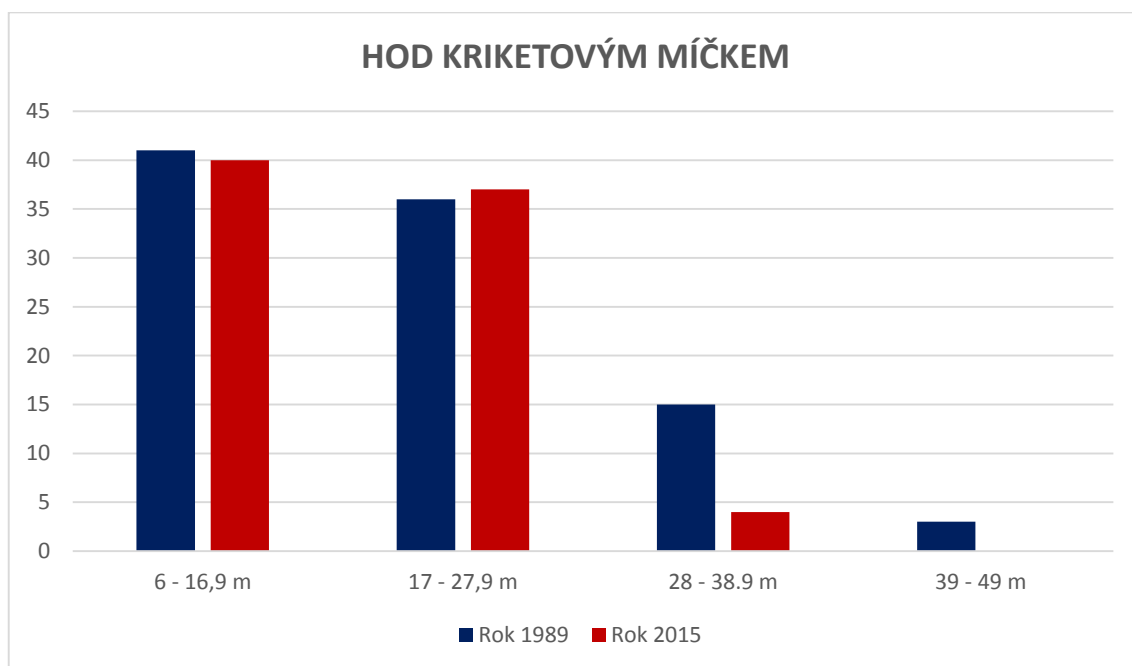
Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany
 rok 1989 – Jaroslav Urban - ZŠ Kounice

Počet hodnocených žáků v roce 1989 je 95.
 Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.
 Celkový počet hodnocených žáků je 176.

I v hodu kriketovým míčkem dopadli žáci v roce 2015 celkově hůř, než žáci v roce 1989. Nižší hodnoty, v rozmezí 6 – 27,9 metrů, hodil velmi podobný počet žáků v roce 1989 jako v roce 2015. Rozdíly jsou viditelné až v hodnotách, kdy žáci házeli 28 – 38,9 metrů. Tyto hodnoty hodilo v roce 1989 15 žáků, což je 15% z celkového počtu, v roce 2015 pouze 4 žáci, což jsou pouhá 4% z celkového počtu žáků z roku 2015. Nejvyšší hodnotu (hod mezi 39 – 49 metry) hodili v roce 1989 3 žáci. V roce 2015 tuto hranici bohužel nepřehodil žádný žák.

Podle pana Urbana dnešní žáci v tělesné výchově tolik netrénují hod kriketovým míčkem ani jiným předmětem. Nemají vůbec švih ani sílu v ruce a proto i podle jeho zkušeností se výkony v hodu značně horší. Zde se potvrdila jeho domněnka i má hypotéza.

Graf č. 3 – Hod kriketovým míčkem



5.4 Sportovci vs. nesportovci

Na základě toho, že mám již zjištěno, kolik dětí sportuje i ve svém volném čase, rozhodla jsem se porovnat výkony žáků „sportovců“ a „nesportovců“. V této analýze nepracuji s celým datovým souborem, ale pouze s výkony žáků z roku 2015. Vylučuji tedy výkony žáků z roku 1989, protože bohužel tolik let zpětně nelze zjistit, kolik žáků lze považovat za „sportovce“ a kolik za „nesportovce“ a přesto, že žáci v roce 1989 měli daleko více pohybu, nelze objektivně říct, zda sportovali více jak 3x týdně nebo ne.

Jsem si vědoma toho, že porovnávání těchto výsledků je relativní a není příliš objektivní vzhledem k počtu testovaných žáků v roce 2015.

Hypotéza č. 3 Předpokládám, že lepší výsledky budou mít žáci, kteří sportují i ve svém volném čase než ti, kteří nesportují.

Skok do dálky – tabulka č. 7

Sportovci * Skok_kat Crosstabulation

| Count | | Skok_kat | | | | | Total |
|-----------|-------------|----------|------|------|------|------|-------|
| | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | |
| Sportovci | NEsportovci | 1 | 19 | 32 | 9 | 1 | 62 |
| | sportovci | 5 | 6 | 7 | 1 | 0 | 19 |
| Total | | 6 | 25 | 39 | 10 | 1 | 81 |

Kategorizace: 1 = 160 – 210 cm
 2 = 211 – 260 cm
 3 = 261 – 310 cm
 4 = 311 – 360 cm
 5 = 361 – 410 cm

Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany

Počet sportovců⁴ je 19.

Počet nesportovců je 62.

Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.

Pokud se podíváme na samotnou tabulku, jen těžko se nám bude hodnotit, kdo má lepší výsledky nebo kolik žáků skočilo víckrát jakou hodnotu. Proto jsem se rozhodla vše přepočítat na procenta, ze kterých vyplývá, že sportovci mají ve skoku do dálky lepší výkony než nesportovci.

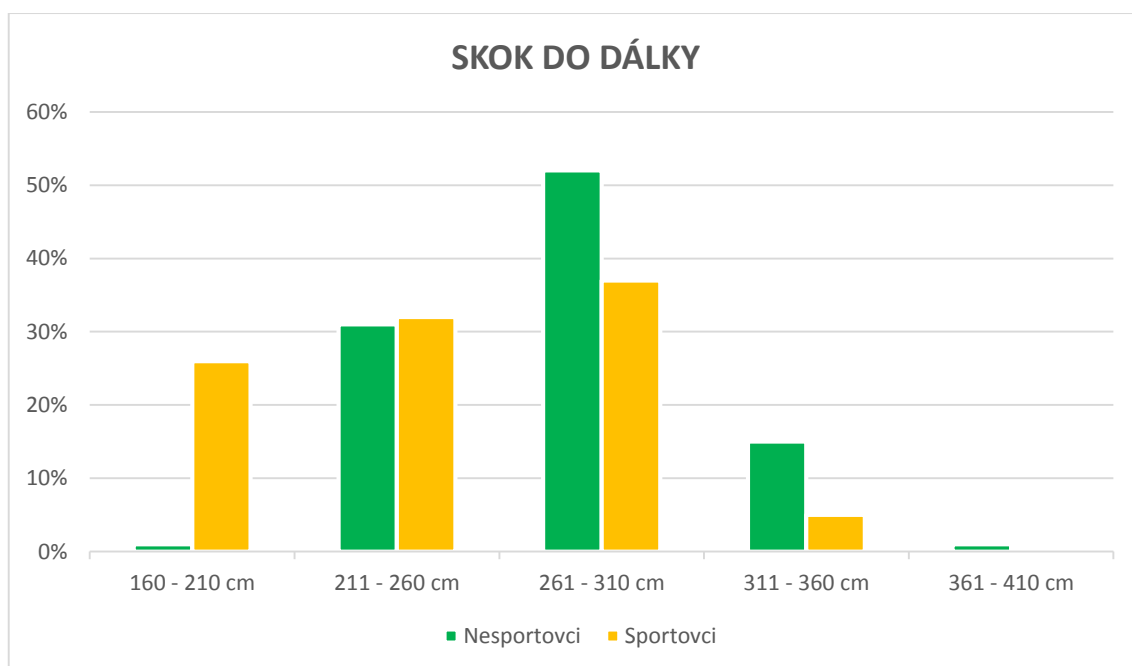
⁴ Sportovec = sportuje alespoň 3x týdně ve svém volném čase

Pro první kategorizaci, která je 160 – 210 cm, skočilo limit z celkového počtu nesportovců pouhé 1% a z celkového počtu sportovců 26%. V kategorii od 211 – 260 cm skočilo z celkového počtu nesportovců 31% a z celkového počtu sportovců také 32%. Ve třetí kategorii 261 – 310 cm skočilo 52% nesportovců a 37% sportovců.

Výsledek se neobrátí ani ve vyšších výkonech, kde 15% nesportovců skočilo do dálky mezi 311 – 360 cm a v tom samém rozmezí, z celkového počtu, skočilo pouze 5% sportovců. Nejvyšší hodnoty 361 – 410 cm skočilo pouhé 1% z celkového počtu nesportovců a nikdo ze skupiny sportovců.

Graf jsem znázornila také v procentech z celkového počtu sportovců a nesportovců zvlášť.

Graf č. 4 – Skok do dálky



Běh na 50m – tabulka č. 8

Sportovci * Beh_kat Crosstabulation

| Count | | Beh_kat | | | Total |
|-----------|-------------|---------|------|------|-------|
| | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | |
| Sportovci | NEsportovci | 33 | 20 | 9 | 62 |
| | sportovci | 10 | 5 | 4 | 19 |
| Total | | 43 | 25 | 13 | 81 |

Kategorizace: 1 = 9,2 – 13
 2 = 13,1 – 16
 3 = 16,1 - 20

Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany

Počet sportovců je 19.

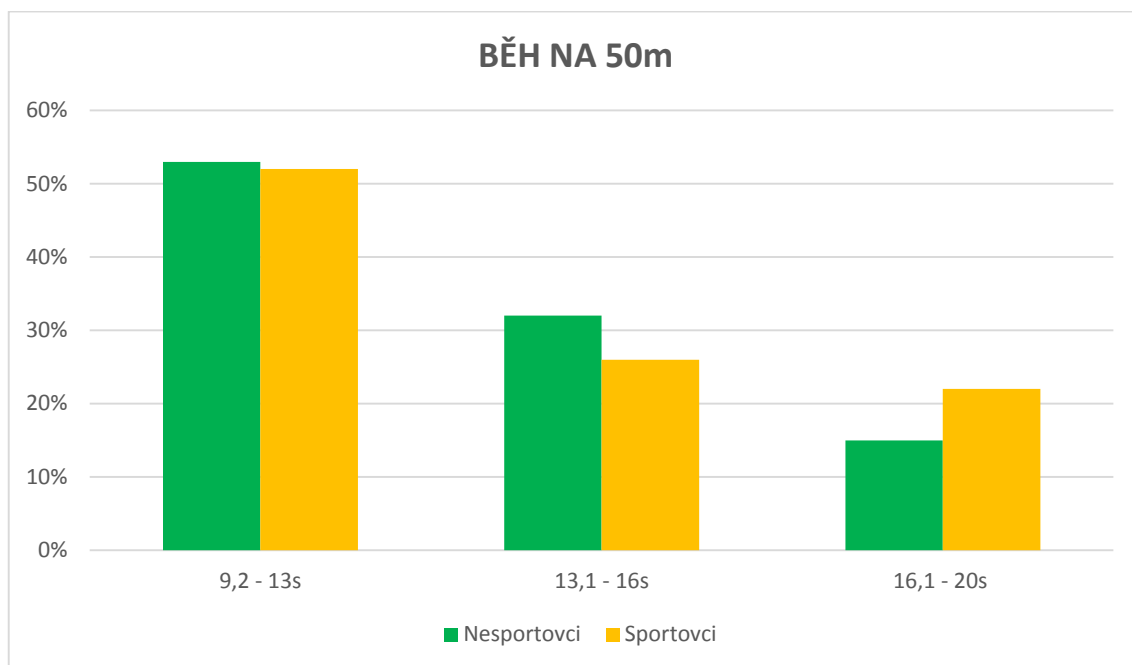
Počet nespportovců je 62.

Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.

I běh na 50 metrů jsem převedla do procent, kde je lépe vidět, jaké jsou rozdíly ve výkonech sportovců a nespportovců. V běhu nejsou tak markantní rozdíly jako například u skoku do dálky. Sportovci i nespportovci jsou na tom téměř podobně. V první kategorizaci, kde měli doběhnout žáci mezi 9,2 – 13s, doběhlo z celkového počtu nespportovců celkem 53% a z celkového počtu sportovců celkem 52%. V druhé kategorii, kde je rozmezí mezi 13,1 – 16s, doběhlo z celkového počtu nespportovců 32% a z celkového počtu sportovců 26%. V posledním rozmezí 16,1 – 20s, doběhlo z celkového počtu nespportovců 15% a z celkového počtu sportovců 22% žáků.

Graf je opět znázorněn v přepočítaných procentech.

Graf č. 5 – Běh na 50m



Hod kriketovým míčkem – tabulka č. 9

Sportovci * Hod_kat Crosstabulation

| Count | | Hod_kat | | | | Total |
|-----------|-------------|---------|------|------|------|-------|
| | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | |
| Sportovci | Nesportovci | 25 | 33 | 4 | 0 | 62 |
| | Sportovci | 15 | 4 | 0 | 0 | 19 |
| Total | | 25 | 33 | 4 | 0 | 81 |

Kategorizace: 1= 6 – 16,9
 2= 17 – 27,9
 3= 28 – 38,9
 4= 39 – 49

Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany

Počet sportovců je 19.

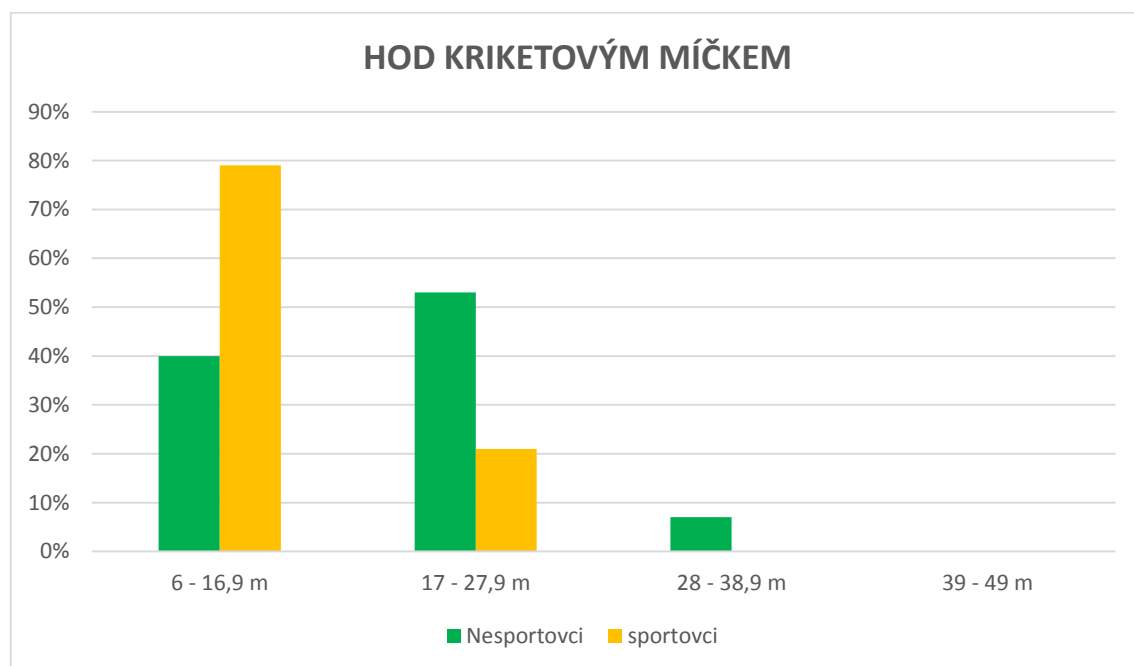
Počet nespportovců je 62.

Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.

Ani v této disciplíně se má hypotéza nepotvrdila. U první kategorizace, což je 6 – 16,9 metrů, hodilo tyto hodnoty z nespportovců pouze 40% z celkového počtu a z celkového počtu sportovců 79% žáků. Hodnoty zařazené do druhé kategorie (17 – 27,9 m), hodilo až 53% z celkového počtu nespportovců a pouhých 21% z celkového počtu sportovců. Hodnoty 28 – 38,9 metrů hodilo z celkového počtu 7% nespportovců a nikdo ze sportovců. Ze současných sportovců i nespportovců nezvládl nikdo z žáků přehodit 39 metrů.

Při přepočtu na procenta dosahují lepších výsledků v hodu kriketovým míčkem překvapivě nespportovci oproti sportovcům.

Graf č. 6 – Hod kriketovým míčkem



Celková hypotéza o tom, že sportovci mají lepší výsledky než nesportovci se nepotvrdila. Naopak vyšlo najevo překvapivé vyhodnocení, a to že v jednotlivých disciplínách dosahují nesportovci lepších výsledků než sportovci.

5.5 Rozdílnost výkonů chlapců a dívek

Jako poslední jsem se rozhodla porovnávat výsledky výkonů chlapců a dívek. Nejprve jsem chtěla porovnávat pouze chlapce a dívky z roku 2015, ovšem po jejich vyhodnocení mě zajímalo, zda stejný výsledek bude i u chlapců a dívek z roku 1989.

Hypotéza č. 4 Předpokládám, že lepší výkony podají chlapci než dívky.

Skok do dálky, 1989 – tabulka č. 10

Skok_kat * Pohlaví Crosstabulation

| Count | | Pohlaví | | Total |
|----------|------|---------|-------|-------|
| | | Chlapec | Dívka | |
| Skok_kat | 1,00 | 2 | 9 | 11 |
| | 2,00 | 16 | 14 | 30 |
| | 3,00 | 18 | 22 | 40 |
| | 4,00 | 5 | 5 | 10 |
| | 5,00 | 4 | 0 | 4 |
| Total | | 45 | 50 | 95 |

Kategorizace: 1 = 160 – 210 cm

2 = 211 – 260 cm

3 = 261 – 310 cm

4 = 311 – 360 cm

5 = 361 – 410 cm

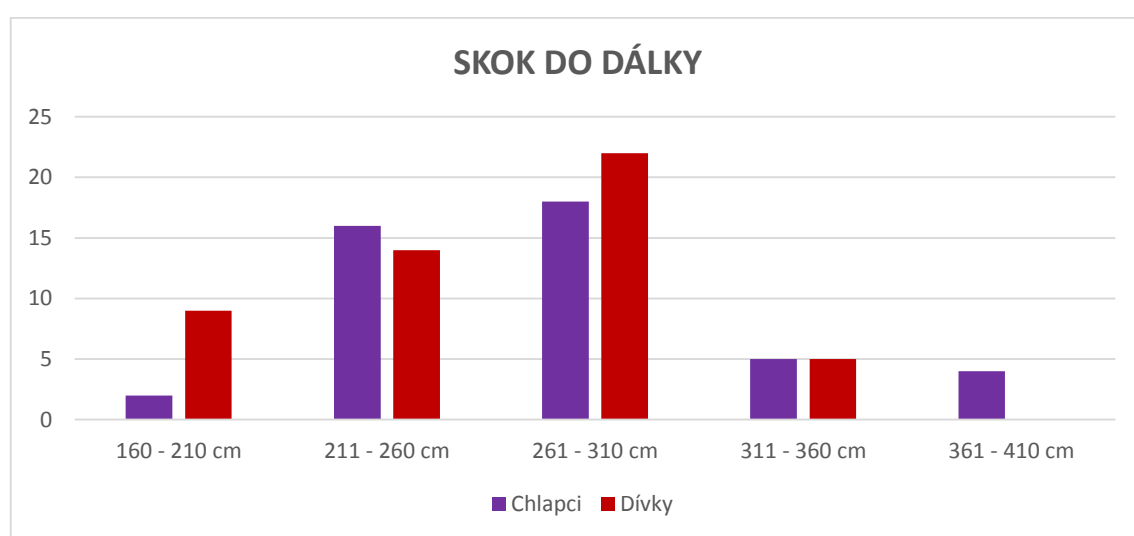
Zdroj: rok 1989 – Jaroslav Urban - ZŠ Kounice

Počet hodnocených chlapců v roce 1989 je 45.

Počet hodnocených dívek v roce 1989 je 50.

Počet hodnocených žáků v roce 1989 je 95.

Graf č. 7 – Skok do dálky, 1989



V roce 1989 měli ve skocích do dálky lepší výsledky chlapci. Z dívek bohužel ani jedna neskočila přes 360 cm, zatímco chlapci tuto hodnotu přeskočili celkem čtyři. Vše je pro lepší vizualizaci znázorněno v grafu.

Skok do dálky, 2015 – tabulka č. 11

Skok_kat * Pohlaví Crosstabulation

| Count | | Pohlaví | | Total |
|----------|------|---------|-------|-------|
| | | kluk | holka | |
| Skok_kat | 1,00 | 4 | 2 | 6 |
| | 2,00 | 11 | 14 | 25 |
| | 3,00 | 22 | 17 | 39 |
| | 4,00 | 7 | 3 | 10 |
| | 5,00 | 1 | 0 | 1 |
| Total | | 45 | 36 | 81 |

Kategorizace: 1 = 160 – 210 cm
 2 = 211 – 260 cm
 3 = 261 – 310 cm
 4 = 311 – 360 cm
 5 = 361 – 410 cm

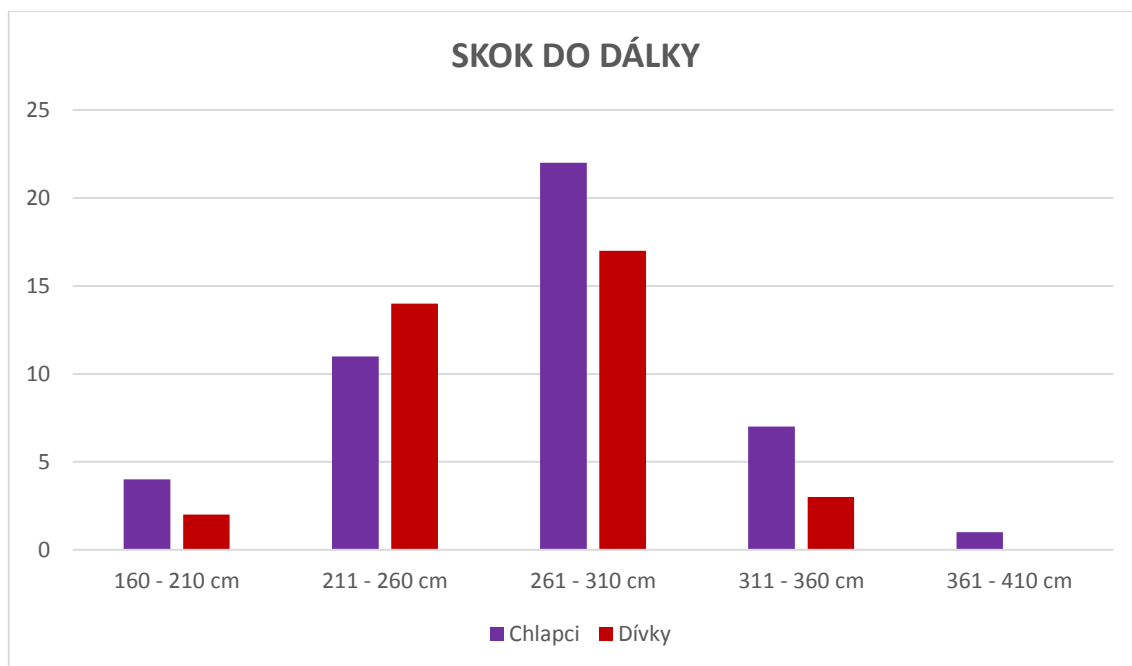
Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany

Počet hodnocených chlapců v roce 2015 je 45.

Počet hodnocených dívek v roce 2015 je 36.

Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.

Graf č. 8 – Skok do dálky, 2015



V roce 2015 dopadly výsledky velmi podobně jako v roce 1989. I zde mají lepší výkony chlapci než dívky. Dívky neskočily vyšší hodnotu než 360 cm, zatímco chlapci tuto hranici dokázali přesáhnout alespoň jednou.

Běh na 50 m, 1989 – tabulka č. 12

Beh_kat * Pohlaví Crosstabulation

| Count | Pohlaví | | Total |
|-------|---------|-------|-------|
| | Chlapec | Dívka | |
| 1,00 | 45 | 45 | 90 |
| 2,00 | 0 | 5 | 5 |
| 3,00 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 45 | 50 | 95 |

Kategorizace: 1 = 9,2 – 13
 2 = 13,1 – 16
 3 = 16,1 - 20

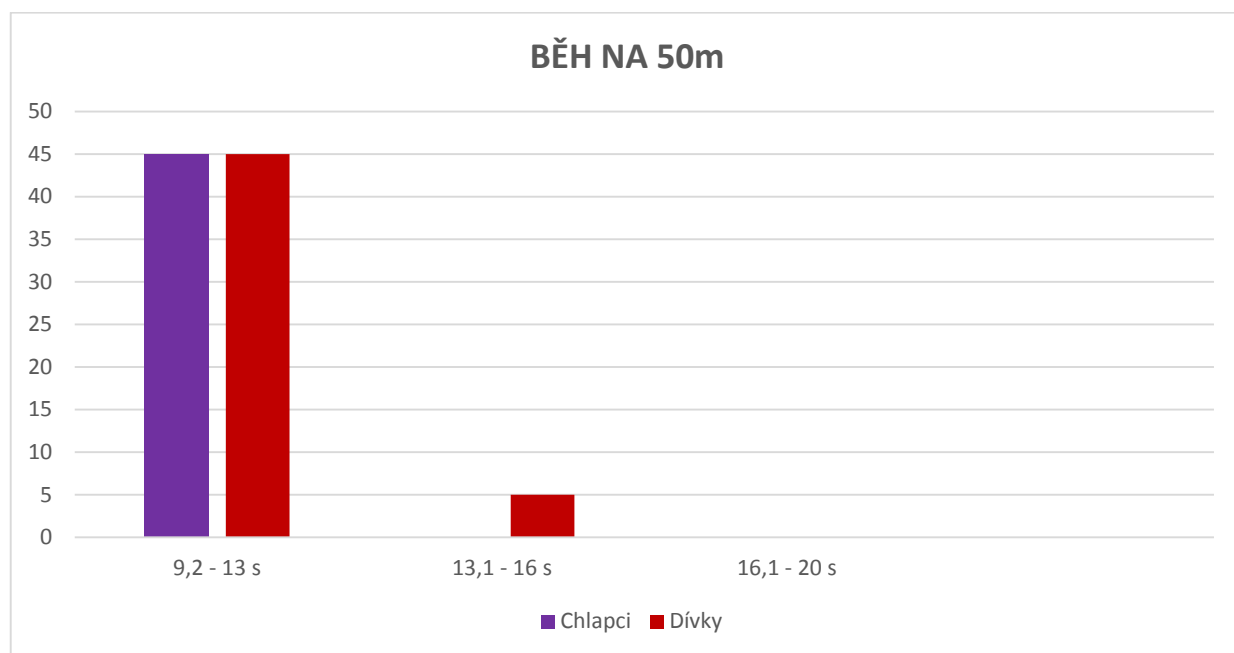
Zdroj: rok 1989 – Jaroslav Urban - ZŠ Kounice

Počet hodnocených chlapců v roce 1989 je 45.

Počet hodnocených dívek v roce 1989 je 50.

Počet hodnocených žáků v roce 1989 je 95.

Graf č. 9 – Běh na 50m, 1989



V roce 1989 jsou v disciplíně běh na 50 m hodnoty chlapců a dívek celkem vyrovnané. Pouze 5 dívek neuběhlo 50 m pod 13 s., nikdo však neměl horší čas než 16 s.

Běh na 50 m, 2015 – tabulka č. 13

beh_kat * Pohlaví Crosstabulation

| Count | | Pohlaví | | Total |
|---------|------|---------|-------|-------|
| | | kluk | holka | |
| beh_kat | 1,00 | 27 | 16 | 43 |
| | 2,00 | 13 | 12 | 25 |
| | 3,00 | 5 | 8 | 13 |
| Total | | 45 | 36 | 81 |

Kategorizace: 1 = 9,2 – 13
 2 = 13,1 – 16
 3 = 16,1 – 20

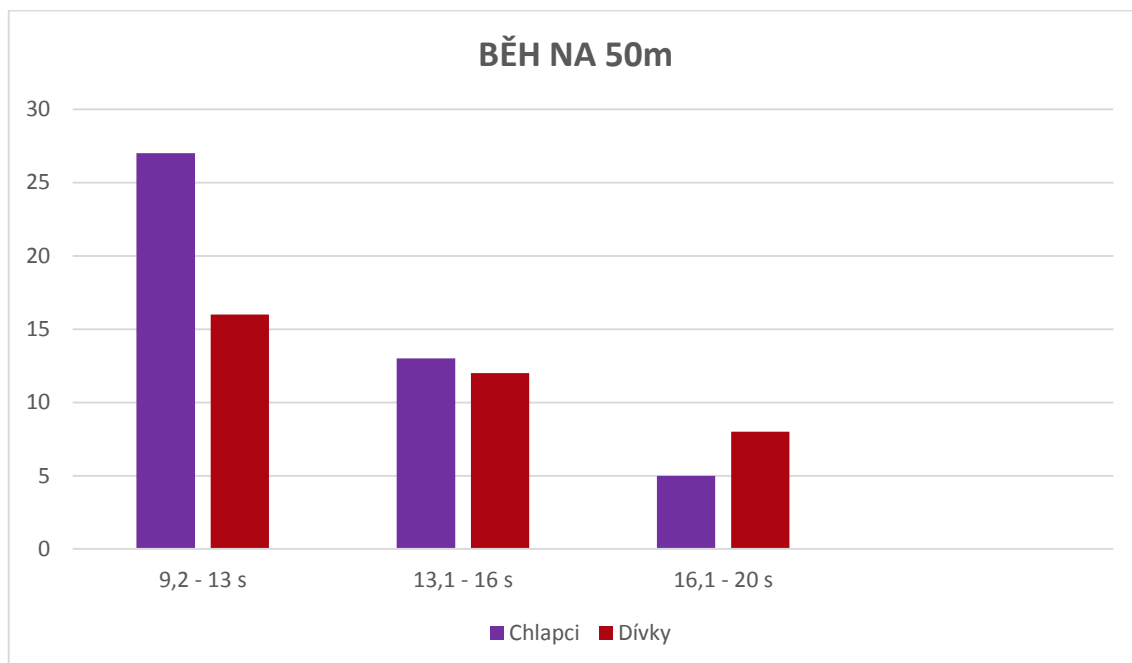
Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany

Počet hodnocených chlapců v roce 2015 je 45.

Počet hodnocených dívek v roce 2015 je 36.

Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.

Graf č. 10 – Běh na 50 m, 2015



V roce 2015 dosahovali v disciplíně běh na 50m lepších výkonů chlapci než dívky. V časech 9,2 – 13 sekund doběhlo celkem 27 chlapců a pouze 16 dívek. Naopak v horších časech (16,1 – 20 sekund) doběhlo jenom 5 chlapců, ale 8 dívek.

Hod kriketovým míčkem, 1989 – tabulka č. 14

Hod_kat * Pohlaví Crosstabulation

| Count | Hod_kat | Pohlaví | | Total |
|-------|---------|---------|-------|-------|
| | | kluk | holka | |
| 1,00 | | 7 | 34 | 41 |
| 2,00 | | 20 | 16 | 36 |
| 3,00 | | 15 | 0 | 15 |
| 4,00 | | 3 | 0 | 3 |
| | Total | 45 | 50 | 95 |

Kategorizace: 1= 6 – 16,9
2= 17 – 27,9
3= 28 – 38,9
4= 39 – 49

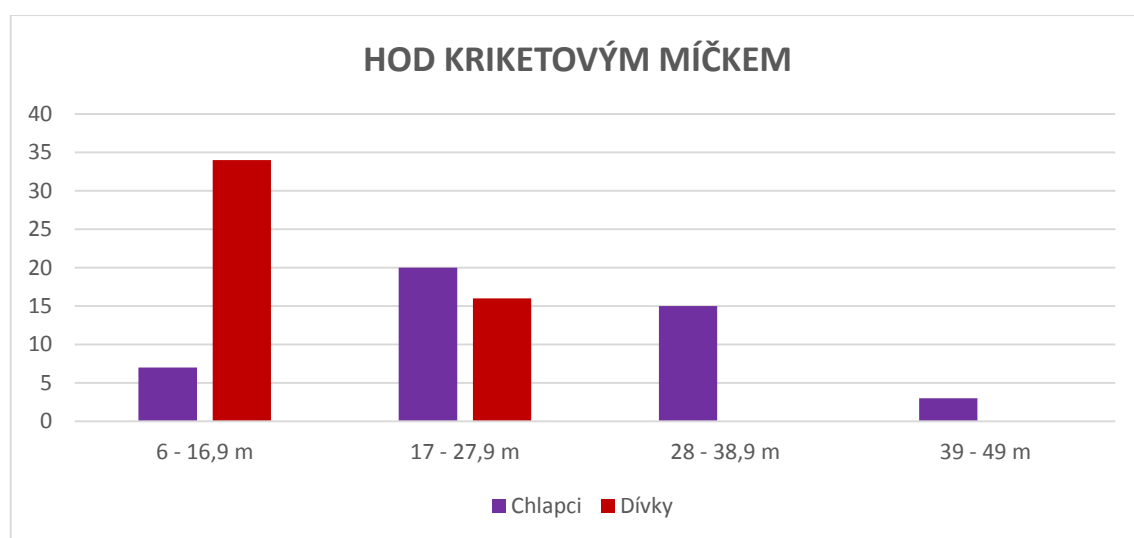
Zdroj: rok 1989 – Jaroslav Urban - ZŠ Kounice

Počet hodnocených chlapců v roce 1989 je 45.

Počet hodnocených dívek v roce 1989 je 50.

Počet hodnocených žáků v roce 1989 je 95.

Graf č. 11 – Hod kriketovým míčkem, 1989



I v hodu kriketovým míčkem mají chlapci lepší výkony než dívky. Celkem 18 chlapců dokázalo hodit více jak 28 metrů, zatímco dívky se to nepodařilo žádné. Největší počet dívek – to byl 34, házel v průměru 6 – 16,9 metru.

Hod kriketovým míčkem, 2015 – tabulka č. 15

hod_kat * Pohlaví Crosstabulation

| Count | | Pohlaví | | Total |
|---------|------|---------|-------|-------|
| | | kluk | holka | |
| hod_kat | 1,00 | 13 | 27 | 40 |
| | 2,00 | 28 | 9 | 37 |
| | 3,00 | 4 | 0 | 4 |
| | 4,00 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 45 | 36 | 81 |

Kategorizace: 1= 6 – 16,9
 2= 17 – 27,9
 3= 28 – 38,9
 4= 39 – 49

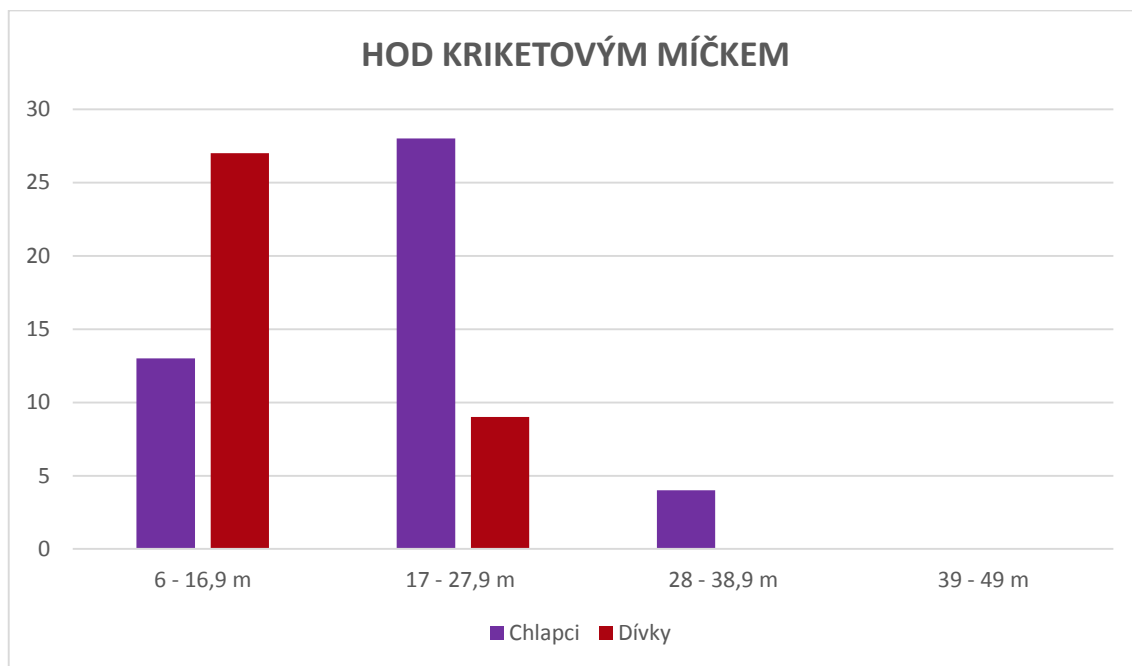
Zdroj: rok 2015 – vlastní – ZŠ Sedlčany

Počet hodnocených chlapců v roce 2015 je 45.

Počet hodnocených dívek v roce 2015 je 36.

Počet hodnocených žáků v roce 2015 je 81.

Graf č. 12 - Hod kriketovým míčkem, 2015



V roce 2015 měli chlapci také mnohem lepší výkony než dívky. Celkem 4 chlapci dokázali hodit více jak 27,9 m, zatímco žádná dívka tuto hranici nepřehodila. Naopak největší počet dívek – 27, házel v průměru pouhých 6 – 16,9 metrů.

Tato hypotéza se potvrdila. Jak v letech minulých, tak v současnosti podávají stále lepší výkony chlapci než dívky a to u všech hodnocených disciplín.

6 Závěrečná část

6.1 Diskuze

Ve své diplomové práci jsem si vytyčila jeden hlavní cíl a tři dílčí cíle.

Hlavním cílem bylo porovnat úroveň pohybových schopností u žáků mladšího školního věku, v tomto případě 1. – 4. tříd základní školy v roce 1989 a v roce 2015. Při analýze dat jsem porovnávala nejen žáky z roku 1989 a 2015, ale i žáky sportovce a nesportovce nebo chlapce a dívky.

V první hypotéze jsem předpokládala, že se výkony všech žáků z roku 2015 zařadí do bodovací tabulky DOZ v každé atletické disciplíně. To by mělo znamenat, že splní alespoň minimální hodnoty pro běh na 50m, skok do dálky i hod kriketovým míčkem.

Tato hypotéza se však nepotvrdila. Málokterý žák napříč ročníky dokázal splnit v disciplíně běh na 50m maximální čas, který byl uzpůsoben pro každý ročník i pro chlapce a dívky zvlášť.

Skoky do dálky se bohužel s tabulkou DOZ porovnávat nedají, protože hodnoty, které se musí splnit pro získání alespoň minimálního počtu bodů, jsou uzpůsobeny pro skok do dálky z místa. Bohužel výsledky z minulých let jsem sehnala pouze v podobě skoku do dálky s rozběhem, proto i výsledky z roku 2015 odpovídají skoku do dálky s rozběhem a tak se nedají porovnávat s minimálními výsledky z bodovací tabulky DOZ.

Nejlépe dopadl pouze hod kriketovým míčkem. V této disciplíně by každý žák z roku 2015 získal nějaké body.

Nicméně z celkového pohledu by žáci Dětský odznak zdatnosti nezískali, protože v běhu na 50m se mnohým z nich nepodařilo zdolat maximální určený čas.

V druhé hypotéze jsem předpokládala, že žáci z roku 2015 budou mít horší výsledky než žáci z roku 1989. Při analýze dat jednotlivých disciplín jsem zjistila, že přestože výsledky byly v některých případech hodně podobné, lepší výkony podávali žáci v roce 1989. Největší rozdíly jsou vidět v běhu na 50m, kdy markantní počet žáků z roku 1989 doběhlo 50m v čase mezi 9,2 – 13 s. V roce 1989 uběhlo v tomto čase 50 m celkem 90 žáků, kdežto v roce 2015 jich byla sotva polovina. Zrovna tak v hodu kriketovým míčkem měli žáci z roku 1989

mnohem lepší výsledky než žáci v roce 2015. V roce 1989 hodili celkem 3 žáci v rozmezí 39 – 49m, v roce 2015 tyto hodnoty nepřehodil z žáků nikdo. Proto můžeme říct, že se tato hypotéza potvrdila.

Dále jsem předpokládala, že lepší výsledky budou mít žáci, kteří sportují i ve svém volném čase než ti, kteří nesportují. Tato hypotéza se zjišťovala pouze u žáků v roce 2015, protože získat informace o žácích z roku 1989, zda byli nebo nebyli sportovci, není již dnes možné. Přesto mě zajímal výkon sportovců a nesportovců. Výsledek byl více než zajímavý. Lepší výkony, a to ve všech disciplínách, měli nesportovci. Musíme však brát také ohled na to, že nesportovců bylo poměrně více než sportovců, proto jsem počty přepočítávala na procenta v celkovém počtu sportovců a nesportovců zvlášť. Přesto se můj předpoklad nepotvrdil.

Má poslední hypotéza byla, že lepší výkony podají chlapci než dívky. Tento předpoklad se potvrdil. Jak v roce 1989, tak v roce 2015 měli lepší výkony chlapci než dívky. V disciplíně skok do dálky překročili pouze chlapci hodnotu 360 cm. Dívky tuto hodnotu přeskočit nedokázaly. V disciplíně běh na 50m jsou jejich výkony téměř vyrovnané, přesto ale můžeme říct, že lepší výsledky měli chlapci, jak v roce 1989, kdy žádný z chlapců tuto trať neuběhl nad 13 s., tak v roce 2015, kdy sice chlapci tuto časovou hranici přesáhli, ale převážná většina z nich zaběhla 50m za čas mezi 9,2 – 13s. I v poslední disciplíně vplynuly jasné výsledky. Chlapci v roce 1989 hodili více jak 39m, dívky tuto hranici přehodit nedokázaly. Nejvíce dívek házelo v rozmezí 6 – 16,9 m. V roce 2015 chlapci sice nepřekonali hranici 39m, ale jako jediní hodili více jak 28m, zatímco nejvíce dívek házelo v rozmezí 17 – 27,9 m.

6.2 Závěr

Tato diplomová práce měla stanovenou více hypotéz. Hlavním cílem ale bylo zjistit, jak jsou na tom se svým výkonem děti v mladším školním věku,

v 1. – 4. třídách ZŠ. Měla jsem možnost porovnávat výkony dětí z roku 2015 s výkony dětí z roku 1989.

Všichni žáci pocházeli z menších škol ve Středočeském kraji. Z let 1989 jsem měla výsledky ze ZŠ Kounice, které mi poskytl bývalý pan učitel Urban, vynikající atlet a milovník sportu, který si pečlivě uchovává veškeré výkony svých žáků. V roce 2015 jsem absolvovala několik hodin tělesné výchovy na ZŠ Sedlčany, kde jsem sama dohlédla na měření jednotlivých disciplín a měla jsem možnost bavit se s dětmi o tom, jak moc sportují, zda je to baví a jak vypadá jejich volný čas mimo školu.

Po analýze a vyhodnocení dat vyšlo z naměřených hodnot, že dnešní děti by nespĺnily podmínky k získání Dětského odznaku zdatnosti. Aby tento odznak mohli žáci získat, museli splnit určité minimální hodnoty ve všech disciplínách, které dětský odznak zdatnosti obsahoval. Těch jsem v teoretické části uvedla šest. Já jsem se rozhodla porovnávat děti pouze ve třech z nich a to v běhu na 50m, skoku do dálky a hodu kriketovým míčkem. Bohužel by v těchto disciplínách dnešní děti neuspěly. Nejhorší výsledky měli žáci především v běhu na 50m.

Dále jsem se snažila porovnávat výkony dětí z roku 1989 a 2015. Z výsledné analýzy opět vyplynulo, že dříve žáci podávali lepší výkony než dnes. Nejspíše to bylo dáno dřívějším stylem života, protože nebyly tolik rozšířené počítače, mobily nebo tablety. Dnes naopak děti nechodí ven, takže se jejich tělesná výkonnost nemá jak zvyšovat a ve škole se to během dvou hodin tělesné výchovy dohnat nedá.

V neposlední řadě jsem také porovnávala výsledky sportovců a nesportovců. Jsem si vědoma toho, že poměr těchto dvou proměnných není přiměřený, ale myslím, že když jsem vše přepočítala na procenta pro každou skupinu zvlášť, výsledek by se dal považovat za relativní.

Porovnávání chlapců i dívek vyšlo poněkud očekávaně. Ve všech disciplínách v roce 1989 i v roce 2015 měli lepší výkony chlapci než dívky.

Svou diplomovou prací bych ráda poukázala na to, jak se výkony dnešních dětí zhoršují a to může mít špatný dopad i na jejich zdraví. Atletika je v životě dítěte velmi důležitá, protože právě atletické činnosti vychází z přirozeného pohybu dítěte a jsou významným prostředkem pro rozvoj pohybových schopností dítěte.

7 Seznam použité literatury

1. ALLEN, EILEEN K., MAROTZ, Lyn R. Přehled vývoje dítěte od prenatalního období do osmi let. Praha, 2002. ISBN 80-7178-614-4
2. ALLEN, EILEEN K., MAROTZ, Lyn R. Přehled vývoje dítěte: od prenatalního období do 8 let. Vyd. 3. Překlad Petra Vlčková. Praha: Portál, 2008, 187 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-421-2.
3. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu. Praha 1979. ISBN 14-719-79 104/21,852
4. Český ústřední výbor, ČSTV. Dětský odznak zdatnosti. Praha, 1981.
5. DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Karolinum, 2008, ISBN 978-80-246-0139-7
6. DOVALIL, J. a kol. Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha, Olympia 1982. ISBN 27-028-82 505/21/856
7. DOVALIL, J. a CHOUTKOV, B. Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-009-88
8. FEJTEK, M. Atletika v 1. -4. ročníku základní školy. Hradec Králové, 1984. ISBN 80-7041-996-2
9. FEJTEK, J. a MAZUROVOVÁ, Z. Před sportovní přípravou. Praha, Olympia, 1990. ISBN 27-007-90
10. HANÍK, Z., NOVÁK, A. a JUDA, P. Volejbal: Učebnice pro trenéry mládeže. 1. vyd. Praha: Mladá fronta a.s., 2014. ISBN 978-80-204-3380-0.
11. HAVEL, Z., BLÁHA, L., VALTER, L., VLACH, J. a ŽÁK, P. Rozvoj rychlostních schopností I. Ústí nad Labem, 1993.
ISBN 80-7044-059-7
12. CHOUTKOVÁ, B. a KUČERA, M. Mládež a sport. Praha, 1970. ISBN 505/21/862 27-046-70

13. JEŘÁBEK, P. Atletická příprava děti a dorost. Praha, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6
14. KÖSSL, J., KRÁTKÝ, F., JAROSLAV, M. Dějiny tělesné výchovy. Praha, Olympia, 1986. ISBN 27-031-86
15. KABÁTOVÁ, M. a JUNEK, A. Lidové noviny, článek - *Kondice dětí? Katastrofa*. 18. února 2016, Praha; XXIX/41*
16. KALMAN, a kol. Národní zpráva o zdraví a životním stylu školáků. Česká republika, 2010. ISBN 978-80-244-2986-1
17. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry. Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-156-1
18. KLENER P. a kol. Psychický vývoj dítěte od 1. do 5. třídy. Praha, 2005. ISBN 80-246-0924-X
19. KNĚNICKÝ, K. a kol. Technika lehkotletických disciplín. Praha, 1977. ISBN 14-355-77
20. KOZLÍK, J. a spolupracovníci. Metodika tělesné výchovy dětí 6letých až 11letých. Praha, 1967. ISBN 16-020-68
21. KOZLÍK, J. a kol. Tělesná výchova pro vychovatele I. Praha, 1990. ISBN 80-04-24888-8
22. KOZLÍK, J. a kol. Tělesná výchova pro vychovatele II. Praha, 1990. ISBN 80-04-24893-4
23. LANGER, F. Atletika I. Olomouc, 2009. ISBN 978-80-244-1785-1
24. MATĚJČEK, Z., LANGMEIER, J. Počátky duševního života. Praha, Panorama 1986
25. MUŽÍK, V. Didaktika tělesné výchovy pro I. stupeň základní školy. Brno, 1993. ISBN 80-210-0338-3
26. NEUMAN, J. Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Praha, 2003. ISBN 80-7178-730-2
27. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2

28. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha, 2004. ISBN 80-247-0683-0
29. ŠIMON, J., DOSTÁL, E., KOUKAL, J. a VOMÁČKA, V. Vybrané kapitoly z pravidel atletiky. Praha, 1988. ISBN 17-265-88
30. VACULA, J. a kol. Trénink lehkootletických disciplín. Praha, 1972. ISBN 14-510-72
31. ZAHRADNÍK, D. a KORVAS, P. Základy sportovního tréninku. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5889-7

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. http://zpravy.idnes.cz/pruzkum-kondice-deti-05c-/zahranicni.aspx?c=A131120_080938_zahranicni_ert
cit. 20. listopadu 2013 8:19, aktualizováno 11:13
2. http://www.mzcr.cz/dokumenty/mezinarodni-studie-bohuzel-poukazala-na-spatny-zivotni-styl-deti-a-skolaku-6442_1.html
Publikováno: 26. 06. 2012, Poslední úprava: 26. 06. 2012, 17:28
3. <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/hry> 2004 - 2016 Česká atletika s.r.o., Všechna práva vyhrazena; aktuální čas 17:23:45
4. <http://www.okresnifitko.cz/trening-nav/80-struktura-sportovniho-vykonu> (datum citace 21. 1. 2016)

8 Přílohy

Tabulka č. 1 – Celkový soubor žáků

| RESPONDET | TŘÍDA | POHLAVÍ | SPORTOVEC | SKOK | BĚH | HOD | ČAS |
|-----------|-------|---------|-----------|-------|------|------|------|
| 1 | 1 | chlapec | ne | 296.0 | 11.3 | 17.9 | nyní |
| 2 | 1 | chlapec | ne | 276.0 | 13.1 | 17.3 | nyní |
| 3 | 1 | chlapec | ne | 273.0 | 11.2 | 16.2 | nyní |
| 4 | 1 | chlapec | ne | 270.0 | 11.4 | 18.1 | nyní |
| 5 | 1 | chlapec | ne | 246.0 | 13.5 | 17.4 | nyní |
| 6 | 1 | chlapec | ne | 234.0 | 11.3 | 13.2 | nyní |
| 7 | 1 | chlapec | ne | 237.0 | 10.7 | 14.7 | nyní |
| 8 | 1 | chlapec | ne | 246.0 | 14.5 | 12.5 | nyní |
| 9 | 1 | chlapec | ne | 242.0 | 14.7 | 15.1 | nyní |
| 10 | 1 | chlapec | ano | 210.0 | 11.4 | 17.2 | nyní |
| 11 | 1 | chlapec | ano | 176.0 | 12.5 | 14.3 | nyní |
| 12 | 1 | chlapec | ano | 231.0 | 11.9 | 14.8 | nyní |
| 13 | 1 | chlapec | ano | 216.0 | 11.8 | 16.5 | nyní |
| 14 | 1 | dívka | ne | 294.0 | 13.0 | 13.1 | nyní |
| 15 | 1 | dívka | ne | 217.0 | 13.4 | 16.8 | nyní |
| 16 | 1 | dívka | ne | 283.0 | 13.4 | 15.4 | nyní |
| 17 | 1 | dívka | ne | 259.0 | 12.2 | 13.2 | nyní |
| 18 | 1 | dívka | ne | 218.0 | 13.8 | 9.8 | nyní |
| 19 | 1 | dívka | ne | 236.0 | 12.3 | 9.6 | nyní |
| 20 | 1 | dívka | ne | 222.0 | 12.7 | 12.3 | nyní |
| 21 | 1 | dívka | ano | 232.0 | 13.3 | 15.0 | nyní |
| 22 | 1 | dívka | ano | 280.0 | 12.1 | 14.8 | nyní |

| | | | | | | | |
|----|---|---------|-----|-------|------|------|------|
| 23 | 2 | chlapec | ne | 312.0 | 12.0 | 23.5 | nyní |
| 24 | 2 | chlapec | ne | 220.0 | 12.1 | 21.2 | nyní |
| 25 | 2 | chlapec | ne | 296.0 | 12.2 | 23.1 | nyní |
| 26 | 2 | chlapec | ne | 292.0 | 11.7 | 17.3 | nyní |
| 27 | 2 | chlapec | ne | 250.0 | 12.9 | 18.2 | nyní |
| 28 | 2 | chlapec | ne | 275.0 | 12.6 | 18.6 | nyní |
| 29 | 2 | chlapec | ne | 292.0 | 14.1 | 19.0 | nyní |
| 30 | 2 | chlapec | ne | 268.0 | 15.4 | 21.0 | nyní |
| 31 | 2 | chlapec | ano | 268.0 | 13.5 | 17.2 | nyní |
| 32 | 2 | chlapec | ano | 312.0 | 12.3 | 14.3 | nyní |
| 33 | 2 | chlapec | ano | 275.0 | 12.3 | 15.8 | nyní |
| 34 | 2 | chlapec | ano | 220.0 | 14.6 | 19.1 | nyní |
| 35 | 2 | dívka | ne | 306.0 | 13.0 | 11.2 | nyní |
| 36 | 2 | dívka | ne | 265.0 | 12.5 | 18.3 | nyní |
| 37 | 2 | dívka | ne | 280.0 | 13.7 | 20.1 | nyní |
| 38 | 2 | dívka | ne | 228.0 | 13.0 | 12.4 | nyní |
| 39 | 2 | dívka | ne | 160.0 | 15.2 | 14.7 | nyní |
| 40 | 2 | dívka | ne | 264.0 | 13.8 | 13.2 | nyní |
| 41 | 2 | dívka | ne | 272.0 | 14.1 | 9.6 | nyní |
| 42 | 2 | dívka | ne | 247.0 | 12.9 | 9.5 | nyní |
| 43 | 2 | dívka | ano | 245.0 | 13.5 | 10.8 | nyní |
| 44 | 3 | chlapec | ne | 362.0 | 11.5 | 31.8 | nyní |
| 45 | 3 | chlapec | ne | 270.0 | 12.4 | 27.6 | nyní |
| 46 | 3 | chlapec | ne | 337.0 | 12.2 | 27.1 | nyní |
| 47 | 3 | chlapec | ne | 277.0 | 11.3 | 26.5 | nyní |
| 48 | 3 | chlapec | ne | 314.0 | 11.3 | 27.0 | nyní |

| | | | | | | | |
|----|---|---------|-----|-------|------|------|------|
| 49 | 3 | chlapec | ne | 309.0 | 12.3 | 25.3 | nyní |
| 50 | 3 | chlapec | ne | 292.0 | 11.8 | 23.1 | nyní |
| 51 | 3 | chlapec | ne | 296.0 | 10.8 | 22.4 | nyní |
| 52 | 3 | chlapec | ano | 303.0 | 12.3 | 22.4 | nyní |
| 53 | 3 | chlapec | ano | 262.0 | 14.8 | 16.2 | nyní |
| 54 | 3 | chlapec | ano | 199.0 | 11.9 | 15.9 | nyní |
| 55 | 3 | dívka | ne | 247.0 | 11.8 | 14.9 | nyní |
| 56 | 3 | dívka | ne | 316.0 | 12.0 | 18.7 | nyní |
| 57 | 3 | dívka | ne | 267.0 | 13.1 | 11.1 | nyní |
| 58 | 3 | dívka | ne | 263.0 | 11.8 | 23.3 | nyní |
| 59 | 3 | dívka | ne | 310.0 | 11.3 | 16.8 | nyní |
| 60 | 3 | dívka | ne | 296.0 | 11.9 | 14.3 | nyní |
| 61 | 3 | dívka | ne | 280.0 | 11.3 | 9.6 | nyní |
| 62 | 3 | dívka | ano | 273.0 | 12.1 | 12.3 | nyní |
| 63 | 4 | chlapec | ne | 342.0 | 14.2 | 32.3 | nyní |
| 64 | 4 | chlapec | ne | 247.0 | 15.8 | 31.0 | nyní |
| 65 | 4 | chlapec | ne | 335.0 | 15.6 | 24.2 | nyní |
| 66 | 4 | chlapec | ne | 275.0 | 14.3 | 20.9 | nyní |
| 67 | 4 | chlapec | ne | 316.0 | 16.4 | 17.5 | nyní |
| 68 | 4 | chlapec | ne | 305.0 | 16.9 | 27.6 | nyní |
| 69 | 4 | chlapec | ne | 284.0 | 17.6 | 28.4 | nyní |
| 70 | 4 | chlapec | ne | 302.0 | 17.8 | 17.9 | nyní |
| 71 | 4 | chlapec | ano | 194.0 | 18.3 | 13.5 | nyní |
| 72 | 4 | dívka | ne | 348.0 | 15.8 | 21.6 | nyní |
| 73 | 4 | dívka | ne | 236.0 | 16.9 | 17.9 | nyní |
| 74 | 4 | dívka | ne | 334.0 | 16.3 | 21.4 | nyní |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------|-----|-------|------|------|-------|
| 75 | 4 | dívka | ne | 243.0 | 16.6 | 17.5 | nyní |
| 76 | 4 | dívka | ne | 281.0 | 15.5 | 16.3 | nyní |
| 77 | 4 | dívka | ne | 289.0 | 16.3 | 17.1 | nyní |
| 78 | 4 | dívka | ne | 247.0 | 19.9 | 15.9 | nyní |
| 79 | 4 | dívka | ano | 218.0 | 18.7 | 12.5 | nyní |
| 80 | 4 | dívka | ano | 210.0 | 17.1 | 14.4 | nyní |
| 81 | 4 | dívka | ano | 279.0 | 16.9 | 15.2 | nyní |
| 82 | 1 | chlapec | 0 | 266.0 | 12.5 | 13.0 | dříve |
| 83 | 1 | chlapec | 0 | 220.0 | 11.9 | 17.0 | dříve |
| 84 | 1 | chlapec | 0 | 250.0 | 11.5 | 21.0 | dříve |
| 85 | 1 | chlapec | 0 | 255.0 | 10.9 | 20.0 | dříve |
| 86 | 1 | chlapec | 0 | 239.0 | 11.8 | 17.0 | dříve |
| 87 | 1 | chlapec | 0 | 230.0 | 11.6 | 12.0 | dříve |
| 88 | 1 | chlapec | 0 | 252.0 | 11.1 | 25.0 | dříve |
| 89 | 1 | chlapec | 0 | 160.0 | 13.0 | 9.0 | dříve |
| 90 | 1 | chlapec | 0 | 245.0 | 11.4 | 20.0 | dříve |
| 91 | 1 | chlapec | 0 | 232.0 | 10.9 | 15.0 | dříve |
| 92 | 1 | chlapec | 0 | 178.0 | 12.3 | 20.0 | dříve |
| 93 | 1 | dívka | 0 | 217.0 | 11.1 | 11.0 | dříve |
| 94 | 1 | dívka | 0 | 180.0 | 12.8 | 6.0 | dříve |
| 95 | 1 | dívka | 0 | 175.0 | 13.6 | 10.0 | dříve |
| 96 | 1 | dívka | 0 | 266.0 | 11.7 | 13.0 | dříve |
| 97 | 1 | dívka | 0 | 209.0 | 13.2 | 9.0 | dříve |
| 98 | 1 | dívka | 0 | 245.0 | 11.6 | 12.5 | dříve |
| 99 | 1 | dívka | 0 | 209.0 | 11.5 | 11.0 | dříve |
| 100 | 1 | dívka | 0 | 180.0 | 13.9 | 14.0 | dříve |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------|---|--------|-------|-------|-------|
| 101 | 1 | dívka | 0 | 210,00 | 11,50 | 10,00 | dříve |
| 102 | 1 | dívka | 0 | 240,00 | 13,10 | 13,00 | dříve |
| 103 | 1 | dívka | 0 | 205,00 | 12,80 | 12,00 | dříve |
| 104 | 1 | dívka | 0 | 215,00 | 12,60 | 14,00 | dříve |
| 105 | 1 | dívka | 0 | 269,00 | 10,20 | 11,00 | dříve |
| 106 | 1 | dívka | 0 | 184,00 | 12,50 | 9,00 | dříve |
| 107 | 1 | dívka | 0 | 214,00 | 12,00 | 14,00 | dříve |
| 108 | 2 | chlapec | 0 | 305,00 | 10,40 | 35,00 | dříve |
| 109 | 2 | chlapec | 0 | 232,00 | 12,00 | 19,00 | dříve |
| 110 | 2 | chlapec | 0 | 233,00 | 12,20 | 18,00 | dříve |
| 111 | 2 | chlapec | 0 | 310,00 | 9,60 | 26,00 | dříve |
| 112 | 2 | chlapec | 0 | 305,00 | 10,20 | 29,00 | dříve |
| 113 | 2 | chlapec | 0 | 217,00 | 11,90 | 11,00 | dříve |
| 114 | 2 | chlapec | 0 | 290,00 | 10,40 | 23,00 | dříve |
| 115 | 2 | chlapec | 0 | 230,00 | 11,60 | 15,00 | dříve |
| 116 | 2 | chlapec | 0 | 235,00 | 11,90 | 16,00 | dříve |
| 117 | 2 | chlapec | 0 | 255,00 | 11,60 | 24,00 | dříve |
| 118 | 2 | dívka | 0 | 281,00 | 10,60 | 20,00 | dříve |
| 119 | 2 | dívka | 0 | 255,00 | 10,70 | 14,00 | dříve |
| 120 | 2 | dívka | 0 | 294,00 | 9,80 | 15,00 | dříve |
| 121 | 2 | dívka | 0 | 278,00 | 10,90 | 16,00 | dříve |
| 122 | 2 | dívka | 0 | 270,00 | 11,00 | 13,00 | dříve |
| 123 | 2 | dívka | 0 | 264,00 | 10,80 | 16,00 | dříve |
| 124 | 2 | dívka | 0 | 275,00 | 10,60 | 13,00 | dříve |
| 125 | 2 | dívka | 0 | 195,00 | 10,90 | 15,00 | dříve |
| 126 | 2 | dívka | 0 | 233,00 | 11,50 | 13,00 | dříve |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------|---|--------|-------|-------|-------|
| 127 | 2 | dívka | 0 | 274,00 | 10,90 | 9,00 | dříve |
| 128 | 3 | chlapec | 0 | 331,00 | 10,50 | 41,00 | dříve |
| 129 | 3 | chlapec | 0 | 265,00 | 11,20 | 21,00 | dříve |
| 130 | 3 | chlapec | 0 | 318,00 | 10,50 | 27,00 | dříve |
| 131 | 3 | chlapec | 0 | 300,00 | 11,00 | 19,00 | dříve |
| 132 | 3 | chlapec | 0 | 262,00 | 11,50 | 31,00 | dříve |
| 133 | 3 | chlapec | 0 | 232,00 | 11,80 | 30,00 | dříve |
| 134 | 3 | chlapec | 0 | 273,00 | 11,00 | 20,00 | dříve |
| 135 | 3 | chlapec | 0 | 256,00 | 10,50 | 31,00 | dříve |
| 136 | 3 | chlapec | 0 | 274,00 | 10,20 | 22,00 | dříve |
| 137 | 3 | chlapec | 0 | 310,00 | 12,30 | 25,00 | dříve |
| 138 | 3 | dívka | 0 | 250,00 | 11,30 | 15,00 | dříve |
| 139 | 3 | dívka | 0 | 322,00 | 9,50 | 24,00 | dříve |
| 140 | 3 | dívka | 0 | 240,00 | 11,70 | 13,00 | dříve |
| 141 | 3 | dívka | 0 | 248,00 | 13,10 | 15,00 | dříve |
| 142 | 3 | dívka | 0 | 282,00 | 11,30 | 17,00 | dříve |
| 143 | 3 | dívka | 0 | 280,00 | 10,60 | 19,00 | dříve |
| 144 | 3 | dívka | 0 | 256,00 | 10,70 | 21,00 | dříve |
| 145 | 3 | dívka | 0 | 272,00 | 10,80 | 14,00 | dříve |
| 146 | 3 | dívka | 0 | 319,00 | 9,90 | 16,00 | dříve |
| 147 | 3 | dívka | 0 | 311,00 | 10,00 | 22,00 | dříve |
| 148 | 3 | dívka | 0 | 273,00 | 11,20 | 24,00 | dříve |
| 149 | 3 | dívka | 0 | 265,00 | 11,10 | 21,00 | dříve |
| 150 | 3 | dívka | 0 | 248,00 | 13,00 | 19,00 | dříve |
| 151 | 4 | chlapec | 0 | 386,00 | 9,20 | 31,00 | dříve |
| 152 | 4 | chlapec | 0 | 288,00 | 10,40 | 30,00 | dříve |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------|---|--------|-------|-------|-------|
| 153 | 4 | chlapec | 0 | 363,00 | 9,50 | 42,00 | dříve |
| 154 | 4 | chlapec | 0 | 385,00 | 10,20 | 38,00 | dříve |
| 155 | 4 | chlapec | 0 | 299,00 | 10,60 | 36,50 | dříve |
| 156 | 4 | chlapec | 0 | 298,00 | 9,70 | 25,00 | dříve |
| 157 | 4 | chlapec | 0 | 385,00 | 10,40 | 36,00 | dříve |
| 158 | 4 | chlapec | 0 | 299,00 | 9,80 | 30,00 | dříve |
| 159 | 4 | chlapec | 0 | 289,00 | 11,10 | 47,00 | dříve |
| 160 | 4 | chlapec | 0 | 338,00 | 11,80 | 33,00 | dříve |
| 161 | 4 | chlapec | 0 | 313,00 | 10,70 | 26,00 | dříve |
| 162 | 4 | chlapec | 0 | 353,00 | 10,00 | 30,00 | dříve |
| 163 | 4 | chlapec | 0 | 275,00 | 11,00 | 29,00 | dříve |
| 164 | 4 | chlapec | 0 | 300,00 | 11,70 | 32,00 | dříve |
| 165 | 4 | dívka | 0 | 248,00 | 11,90 | 19,00 | dříve |
| 166 | 4 | dívka | 0 | 265,00 | 10,40 | 19,00 | dříve |
| 167 | 4 | dívka | 0 | 265,00 | 10,80 | 19,00 | dříve |
| 168 | 4 | dívka | 0 | 262,00 | 10,70 | 17,00 | dříve |
| 169 | 4 | dívka | 0 | 255,00 | 10,50 | 15,00 | dříve |
| 170 | 4 | dívka | 0 | 272,00 | 10,40 | 16,00 | dříve |
| 171 | 4 | dívka | 0 | 297,00 | 10,70 | 19,00 | dříve |
| 172 | 4 | dívka | 0 | 357,00 | 9,60 | 19,00 | dříve |
| 173 | 4 | dívka | 0 | 272,00 | 10,30 | 16,00 | dříve |
| 174 | 4 | dívka | 0 | 347,00 | 9,90 | 19,00 | dříve |
| 175 | 4 | dívka | 0 | 307,00 | 10,70 | 16,00 | dříve |
| 176 | 4 | dívka | 0 | 282,00 | 11,00 | 16,00 | dříve |
| | | | | | | | |

9 Seznam zkratk, tabulek a grafů

| | |
|-----|-------------------------|
| TV | Tělesná výchova |
| DOZ | Dětský odznak zdatnosti |

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 1 – přílohy | 64 |
| Základní výkonnostní limity DOZ..... | 26 |
| Bodovací tabulka DOZ – Hoši..... | 27 |
| Bodovací tabulka DOZ – Dívky..... | 28 |
| Tabulka č. 1 – Běh 50m, rok 2015..... | 32 |
| Tabulka č. 2 – Skok do dálky s rozběhem, rok 2015..... | 34 |
| Tabulka č. 3 – Hod kriketovým míčkem, rok 2015..... | 34 |
| Tabulka č. 4 – Čas - Skok do dálky | 36 |
| Tabulka č. 5 – Čas - Běh na 50m..... | 38 |
| Tabulka č. 6 – Čas - Hod kriketovým míčkem | 40 |
| Tabulka č. 7 – Sportovci - Skok do dálky | 42 |
| Tabulka č. 8 – Sportovci – Běh na 50m..... | 44 |
| Tabulka č. 9 – Sportovci – Hod kriketovým míčkem..... | 45 |
| Tabulka č. 10 – Pohlaví – Skok do dálky, 1989 | 47 |
| Tabulka č. 11 – Pohlaví – Skok do dálky, 2015..... | 49 |
| Tabulka č. 12 – Pohlaví – Běh na 50m, 1989..... | 50 |
| Tabulka č. 13 – Pohlaví – Běh na 50m, 2015..... | 52 |
| Tabulka č. 14 – Pohlaví – Hod kriketovým míčkem, 1989..... | 53 |
| Tabulka č. 15 – Pohlaví – Hod kriketovým míčkem, 2015..... | 55 |

Seznam grafů

| | |
|---|----|
| Graf č. 1 – Skok do dálky | 37 |
| Graf č. 2 – Běh na 50m | 39 |
| Graf č. 3 – Hod kriketovým míčkem..... | 41 |
| Graf č. 4 – Sportovci - Skok do dálky..... | 43 |
| Graf č. 5 – Sportovci – Běh na 50m | 45 |
| Graf č. 6 – Sportovci – Hod kriketovým míčkem | 46 |
| Graf č. 7 – Skok do dálky, 1989..... | 48 |

| | |
|--|----|
| Graf č. 8 – Skok do dálky, 2015..... | 50 |
| Graf č. 9 – Běh na 50m, 1989..... | 51 |
| Graf č. 10 – Běh na 50m, 2015..... | 53 |
| Graf č. 11 – Hod kriketovým míčkem, 1989 | 54 |
| Graf č. 12 – Hod kriketovým míčkem, 2015 | 56 |

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné
práce**

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

| Poř. č. | Datum | Jméno a příjmení | Adresa trvalého bydliště | Podpis |
|---------|-------|------------------|--------------------------|--------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné
práce před její obhajobou**

Závěrečná práce:

| | |
|-------------|-----------------|
| Druh práce | Diplomová práce |
| Název práce | |
| Autor práce | |

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

| | |
|---------------------------|--|
| Jméno a příjmení žadatele | |
| Adresa trvalého bydliště | |

podpis žadatele

