

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Zdatnost a pohybová aktivnost dívek na základní škole

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Vypracoval:

Bc. Marie Junková

Praha, 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Jitky Vinduškové, CSc., a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne.....

.....

Bc. Marie Junková

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí diplomové práce PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc. za její vedení této práce, odborné rady, cenné informace, konzultace a veškerou pomoc, kterou mi poskytla. Dále chci poděkovat své rodině za podporu.

ABSTRAKT

- Název:** Zdatnost a pohybová aktivnost dívek na základní škole
- Cíle:** Cílem diplomové práce bylo zjištění a porovnání zdatnosti, atletické výkonnosti a pohybové aktivity žákyň základní školy. Pro měření zdatnosti, atletické výkonnosti a pohybové aktivity žákyň jsme využili testovou baterii UNIFITTEST (6–60), sprint na 60 m a skok daleký z rozběhu a dotazníkové šetření. Porovnávali jsme skupiny dívek, které byly sledovány od 6. do 9. ročníku. Jednalo se o skupinu žákyň s výtvarným zaměřením a o skupinu žákyň z běžné třídy.
- Metody:** Práce má charakter akčního výzkumu. V práci jsou uplatněny metody testování, dotazování a srovnávání. Výzkum byl proveden na ZŠ Na Líše v průběhu čtyř let.
- Výsledky:** Dívky ve výtvarné třídě mají menší motivaci k pohybu ve škole i mimo ni. Celkově měly horší výkony v testech i atletických disciplínách ve srovnání s běžnou třídou. V tělesné výchově preferují kolektivní hry nad individuálními sporty.
- Klíčová slova:** dívky, tělesná výchova, Unifittest, vzdělávání, starší školní věk

ABSTRACT

- Title:** Fitness and physical activity of girls in primary school
- Objectives:** The aim of the diploma thesis was to determine and compare the fitness, athletic performance and physical activity of primary school students. To measure the fitness, athletic performance and physical activity of the students, we used the UNIFITTEST test battery (6–60), a 60 m sprint and a long jump from the start and a questionnaire survey. We compared groups of girls who were monitored from 6th to 9th grade. It was a group of pupils with an artistic focus and a group of pupils from a regular class.
- Methods:** The diploma thesis has the character of action research. The methods of testing, questioning and comparison are applied in the diploma thesis. The research was carried out at Na Líše Elementary School over a period of four years. .
- Results:** The girls with the artistic focus have less motivation to move both inside and outside the school. Overall, these girls had worse performance results compared to the regular class, and in physical education they prefer collective games over individual sports.
- Keywords:** girls, physical education, Unifittest, education, older school age

Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 SOUČASNÝ STAV BĀDÁNÍ.....	10
2.1 Vzdělávání.....	10
2.1.1 Cíle školního vzdělávání.....	10
2.1.2 Kurikulární dokumenty českého školství	11
2.1.3 Tělesná výchova podle Rámcově vzdělávacího plánu	13
2.1.4 Školní vzdělávací program ZŠ Na Líše	16
2.2 Struktura tělesné výchovy ve škole.....	20
2.2.1 Problematika současné tělesné výchovy.....	20
2.2.2 Manifestní nadváha.....	22
2.2.3 Demonstrační metody	23
2.2.4 Motivace	23
2.2.5 Výchovné hledisko	24
2.3 Ontogeneze dětí.....	24
2.3.1 Starší školní věk.....	25
2.4 Motorické učení	26
2.4.1 Druhy motorického učení	27
2.4.2 Fáze motorického učení	27
2.5 Atletika.....	28
2.5.1 Význam atletiky pro rozvoj jedince.....	28
2.6 Unifittest (6-60).....	29
3 CÍLE, ÚKOLY PRÁCE A PŘEDPOKLADY	31
3.1 Cíl práce	31
3.2 Úkoly.....	31
4 METODIKA PRÁCE	33
4.1 Popis sledovaného souboru	33

4.2 Použité metody.....	34
4.2.1 Akční výzkum.....	35
4.3 Tělesná zdatnost.....	35
4.3.1 Testování úrovně tělesné zdatnosti.....	35
4.3.2 Popis vybraných motorických testů.....	36
4.4 Atletická výkonnost.....	40
4.4.1 Sprint na 60 m.....	40
4.4.2 Skok daleký z rozběhu.....	40
4.5 Volnočasové aktivity.....	40
4.5.1 Průběh dotazníkového šetření.....	40
5 VÝSLEDKY.....	42
5. 1 Atletická výkonnost a zdatnost.....	42
5.1.1 Skok daleký z rozběhu.....	42
5.1.2 Skok daleký z místa (odrazové předpoklady).....	43
5.1.3 Cooperův běh (vytrvalostní předpoklady).....	44
5.1.4 Sprint na 60 m.....	45
5.1.5 Člunkový běh 4x10 m (rychlostní předpoklady).....	46
5.1.6 Leh-sedy 1 minuta (dynamická síla trupu).....	47
5.2 Somatické parametry a BMI.....	48
5. 3 Pohybová aktivnost.....	50
5.3.1 Věk dívek.....	50
5.3.2 Zájmy ve volném čase.....	52
5.3.3 Sport mimo školní TV.....	55
5.3.4 Preference sportu.....	59
5.3.5 Rozhodnutí o výběru sportu.....	62
5.3.6 Oblíbenost předmětu tělesná výchova.....	63
5.3.7 Oblíbené sporty a hry v tělesné výchově.....	66

6 DISKUZE	69
6.1 Změny a vývoj tělesné zdatnosti a atletické výkonnosti.....	69
6.2 Volnočasové aktivity, preference sportů, oblíbenost školní TV a oblíbenost sportů a her ve školní TV.....	70
7 ZÁVĚR.....	71
SEZNAM LITERATURY	73
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ	77
PŘÍLOHY	79

1 ÚVOD

Neodmyslitelnou složkou tělesné výchovy na základní škole jsou atletické dovednosti, protože jsem zaznamenala veliké rozdíly v motivaci k těmto pohybovým úkolům, rozhodla jsem se zjistit, čím jsou rozdíly v jednotlivých skupinách zapříčiněny.

Jelikož jsem zkoumala věci z vlastní praxe, vydala jsem se cestou akčního výzkumu. Podle Maňáka (2004), který uvádí, že je to druh výzkumu, který má za úkol zlepšovat konkrétní část vzdělávací praxe. Dále tvrdí, že „akční výzkum je učiteli prováděná systematická reflexe profesních situací s cílem jejich dalšího rozvinutí“.

Na začátku mé učitelské kariéry, před několika lety, jsem měla pomyslné růžové brýle a neviděla jsem, přes své nadšení, jak jsou děvčata z některých hodin tělesné výchovy otrávené a znužené. Postupem času jsem ve své praxi na základní škole začala sledovat problémy s motivací u žákyň druhého stupně. S opadávajícím nadšením jsem pochopila, že hlavní rozdíl se týká přístupu dívek k pohybu ve výtvarných třídách, které máme na škole v každém ročníku.

Působím jako učitelka tělesné výchovy na základní škole Na Líše, ve které jsou tedy třídy s výtvarným zaměřením, a to bylo hlavním důvodem, proč jsem si vybrala toto téma. Rozdíly ve skupinách z výtvarných a běžných tříd mě nutily si klást stále více otázek. Dívky jsem se nejprve orientačně ptala a zjistila fakta, že dívky z výtvarných tříd mají menší zájem o sport ve volném čase, což se projevuje i na celkové motivaci k pohybu v hodinách TV.

Jako bývalou atletku mě trápil relativní nezájem dívek z výtvarné třídy o tělesnou výchovu a o atletické učivo, ke kterému já stále chovám nadšení, nicméně ve výtvarných třídách se mnou nebylo toto nadšení sdíleno. Zajímalo mě, zda motivaci k tělesné výchově a preferenci učiva v tělesné výchově ovlivňuje úroveň zdatnosti a pohybové aktivity dívek. Rozhodla jsem se tento problém prozkoumat. Rozhodla jsem se testovat vývoj zdatnosti a dotazovat se na vývoj pohybové aktivity dívek z výtvarné třídy a dívek z běžné třídy. Výzkum probíhal 4 školní roky. Základní škola Na Líše má pro vyučování tělesné výchovy velmi dobré podmínky. Testování proběhlo v prostorách tělocvičny a venkovního sportoviště. Dotazníky jsem dívky nechávala vyplňovat v rámci vyučování. Před výzkumem byly rozdány informované souhlasy pro rodiče.

Doufala jsem, že tento výzkum mi přinese poznatky o nutnosti diferencovaného přístupu při vyučování tělesné výchovy a atletických dovedností v různých třídách. Výzkumem jsem se snažila zlepšit vlastní pedagogickou práci, abych svým působením mohla naplňovat vzdělávací a výchovné cíle předmětu tělesná výchova.

2 SOUČASNÝ STAV BĀDÁNÍ

2.1 Vzdělávání

Škola by vůči jedinci měla být souvislostí minulých osvědčených poznání a změn současného života. Posláním školy je obeznámit děti s tím, co dovedou jejich rodiče, ale také vštípit to, co rodiče neznají. Je třeba reagovat na minulost, přizpůsobit se současné společnosti a umět odhadnout budoucí potřeby žáků (Kalhous; Obst, 2009).

Učenost by měla ovlivnit jednotnou osobnost člověka. Inteligentní je takový člověk, který formuluje kvalitu osobnosti, která odpovídá kultuře dané doby. Za vzdělaného člověka nepovažuje autorka toho, kdo má encyklopedické poznatky, ale toho, kdo je umí v životě použít. Vyškolený jedinec rozumí vztahům mezi poznatky, ovládá dovednosti, jak využít svých vědomostí při řešení úkolů a při dalším sebevzdělávání. Učenosti se nezaměřují nejen na učební látku, ale také na osvojení hodnot estetických a morálních, na vytváření postojů ke světu, společnosti i k vlastní osobě (Skalková, 1999).

Bez systematické a organizované přípravy nových členů společnosti, by nebylo možné uchování samotné lidské společnosti (Kalhous; Obst, 2009).

2.1.1 Cíle školního vzdělávání

Školní vzdělávání je nepostradatelné pro kteréhokoli jednotlivce. Učí nás kultuře a společnosti, ve které žijeme. Jsou v ní zřetelné mechanismy, jež existují pro to, aby se člověk stal právoplatnou součástí society. Patří tam kupříkladu povinná školní docházka, ale i jiná osvědčení – např. maturitní zkouška. Pedagogové, jenž žáky a žákyně vedou vzdělávacím procesem, udržují velký vliv především v oblasti sociální a ve vývoji osobnosti. Autorka Smetáčková (2005) píše o nezbytnosti školního vzdělávání, kde je škola institucí s podstatným významem pro život jednotlivce i pro život společnosti. Jakákoliv další generace je ve škole jednotně vyučována zvykům. Jestliže tomu tak nebude, bude se ve společnosti vyskytovat jen nízká míra konsenzu, protože hodnoty a normy uctívané jednotlivými členy skupin by se výrazně odlišovaly.

Vývoj jedince však škola ovlivňuje řadou dalších funkcí. Vyjma osobnostního a sociálního rozvoje tady získáváme soubor znalostí a zkušeností, jež se týkají osobního i později pracovního života. Určité úlohy školy popisuje autor Syřiště in: Bendl (2014):

1. Výchovně vzdělávací: škola připraví nastávající generace v oblasti vědomostí, dovedností, návyků a eventuálně postojů.
2. Etická: škola zřetelným postupem bude vštěpovat nebo produkovat etické hodnoty.
3. Enkulturační škola připravuje pro jistou kulturu a napomáhá produkovat určitý obraz světa.
4. Ochranná: škola by měla být klidným, spolehlivým, pevným a jistým prostředím.
5. Časově organizační: kráčí obzvláště o vytvoření vhodných pracovních návyků a návyků v nakládání s volným časem.
6. Integrační: škola integruje vědomosti a řadí poznatky do spojitostí, snaží se o jazykovou integraci (děti migrantů).

2.1.2 Kurikulární dokumenty českého školství

Kurikulum je vzdělávací program, dílo či projekt. Obsahuje soubor problémů vztahujících se k výsledkům otázek v čem, kdy, koho, jak, proč, s jakými očekávanými efekty a za jakých podmínek vzdělávat.

Kurikulární dokumenty se dělí na tyto úrovně:

- Státní úroveň – rámcové vzdělávací programy
- Školní úroveň – školní vzdělávací programy

Národnostní program rozmachu vzdělávání v České republice (Bílá kniha) je ukotven ve Školském zákoně. Určuje nové směry vzdělávací a kurikulární politiky. Tady mají rozpracovány hlavní oblasti, cíle, obsahy a prostředky vzdělávání, jež existují nezbytně pro dosahování vymezených vzdělávacích cílů.

Z Národního programu vystupují rámcové vzdělávací programy zpracované pro každý obor zvlášť (v předškolním, základním, středním, základním uměleckém a jazykovém vzdělávání).

„Rámcové vzdělávací programy vymezují povinný obsah, rozsah a podmínky vzdělávání.“ (Šimoník, 2005, s. 17) Mají jasně definované cíle, formu, délku i předpoklady průběhu a ukončování vzdělávání na určitém typu školy. Pak ještě zahrnují podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Existují povinně pro tvorbu školních

vzdělávacích programů a obsahují zásady pro jejich tvorbu. Vystupují z nové strategie vzdělávání, jež zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných znalostí a zručností v praktickém životě.

Na školní úrovni jsou školní vzdělávací programy. Vycházejí z rámcových vzdělávacích programů, která škola si je vytváří sama a díky němu potom uskutečňuje vzdělávání. Učitelé jsou tedy schopni svoji školu tvarovat a rozlišit od jiných škol. Zprostředkováním ŠVP stylizují skutečné představy o shodě vzdělávání na své škole.

Klíčové kompetence představují „souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedinci přispívají k jeho vzdělání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti.“ (RVP ZV, 2017, s. 10) Klíčové kompetence se nestejnými způsoby prolínají, jsou multifunkční, mají podobu, která se prolíná více předměty a je možno je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání.

Jednotlivé klíčové kompetence zahrnují:

- Kompetence k učení
- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence občanské
- Kompetence pracovní

Vzdělávací obsah primárního vzdělávání je rozvržen do tzv. vzdělávacích oblastí. Singulární oblasti mají schopnost být vytvářeny jedním nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
- Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)

- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)

Průřezová témata zastupují v RVP „okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se významnou a nedílnou součástí základního vzdělávání. Jsou důležitým formativním prvkem základního vzdělávání, vytvářejí příležitosti pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci a pomáhají rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot.“ (RVP ZV, 2017, s. 125)

Průřezová témata vytváří povinnou složku základního vzdělávání. Významná je propojenost těchto témat se vzdělávací náplní. Škola je povinna do vzdělávání na 1. i 2. stupni umístit všechna průřezová témata uvedená v RVP ZV.

V období základního vzdělávání existují tyto průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova demokratického občana
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
- Multikulturní výchova
- Environmentální výchova
- Mediální výchova

2.1.3 Tělesná výchova podle Rámcově vzdělávacího plánu

Vzhledem k tématu diplomové práce se v této chvíli podrobněji zaměřím na rozvoj tělesné výchovy na základní škole. V Rámcovém vzdělávacím programu zaujímá tělesná výchova významné postavení ve výchovně vzdělávacím procesu.

Tělesná výchova, jakožto vzdělávací obor, do něhož je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova, je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vzdělávací oblast je omezena a prováděna v souladu s věkem žáků. Vzdělávací náplň této oblasti „se prolíná se do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.“ (RVP ZV, s. 91, 2017)

Obsahem vzdělávacího oboru Tělesná výchova jsou tyto činnosti:

- Činnosti ovlivňující zdraví.
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.
- Činnosti podporující pohybové učení.

Za cíl si vzdělávací obor Tělesná výchova klade vedení žáka k pozitivnímu vztahu k pohybu i k progresivnímu osvojování nových pohybových dovedností. Tělesná výchova udržuje směr k znalosti vlastních pohybových možností i zájmů a k poznávání působení určitých pohybových činností na tělesnou, duševní i sociální zdatnost. Od spontánního pohybu žáka pokračuje pohybové vzdělání k řízené pohybové činnosti, jejímž obsahem je schopnost zhodnotit úroveň své zdatnosti a začlenit do denního režimu pohybové aktivity pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro nejvhodnější rozvoj zdatnosti, regeneraci sil a pro přispění ke zdraví.

Výuka tělesné výchovy probíhá na 1. stupni (1. - 5. ročník) a 2. stupni (6. - 9. ročník) základní školy. Rámcový vzdělávací program stanovuje výstupy, které musí být v konkrétní vzdělávací oblasti dokázány. Výstupy pro 1. stupeň jsou určeny zvlášť pro 1. období (1. – 3. ročník) a 2. období (4. – 5. ročník). Rozvržení stanoveného učiva v rámci jednoho období je plně v pravomoci jednotlivých škol.

Učivo pro tematický celek činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- „pohybové dovednosti a pohybový výkon,
- pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní,
- průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení,
- pohybové hry různého zaměření,
- gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním,
- kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků),
- úpoly – sebeobrana; základy džudo; aikido; karate-dó (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků),
- atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh); skok do výšky nebo do dálky (podle materiálního vybavení školy); hody, vrh koulí,
- sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků),

- turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště,
- plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy),
- lyžování – běžecké, sjezdové; snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků),
- další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků)“ (VÚP, 2007a: 61).

2.1.4 Školní vzdělávací program ZŠ Na Líše

Tělesná výchova

„Představuje hlavní zdroj poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační a sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využití různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci a vytváření zdravého životního stylu vedoucího k utužování zdraví. Umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu Tělesná výchova by měla mít pozitivní vztah na žáka v duchu fair-play.“ (ŠVP, ZŠ Na Líše).

Z průřezových témat jsou začleněna:

- Osobnostní a sociální výchova 1. – 9. ročník
- Rozvoj schopnosti poznávání
- Seberegulace a sebeorganizace
- Poznávání lidí
- Kooperace a kompetence
- Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- Komunikace
- Kreativita
- Psychohygienu

Časové dotace

Předmět je vyučován ve všech ročnících v časové dotaci 2 hodiny týdně. Od sedmého ročníku posílen o 1 hodinu volitelného předmětu sportovní hry. Výuka se dělí na dvě skupiny – 1. - 5 roč. společně, od 6. - 9. roč. na chlapce a dívky z jednoho ročníku a v rámci volitelného předmětu sportovní hry dochází ke spojování žáků z důvodu naplnění počtu v příslušném předmětu.

Organizační vymezení

Převažující formou realizace je vyučovací hodina. Kromě toho je obsah předmětu realizován i v blocích (kurzy LVVZ – 7. ročník, sportovní soutěže, školy v přírodě, ozdravné pobyty, plavání - 3. a 4. třídy, turistika). Výuka probíhá ve dvou tělocvičnách a na venkovním hřišti. Žákům se zájmem o sport a talentovaným žákům nabízíme zapojení do školních sportovních kroužků. Preventivně zařazujeme do výuky zdravotní tělesnou výchovu. Škola je pravidelným organizátorem sportovních soutěží ve stolním tenise a florbalu v rámci Poprasku.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- Žáky vedeme k sebehodnocení.
- Umožňujeme realizovat vlastní nápady, podněcujeme jejich tvořivost.
- Zúčastňujeme se s žáky sportovních soutěží.
- Vedeme žáky k samostatnému organizování soutěží, turnajů na úrovni ZŠ.
- Vedeme žáky k dodržování a rozlišení chování adekvátního pro hráče, rozhodčího, organizátora a diváka – uplatnění práv a povinností.
- Učíme žáky provést rozbor pohybových činností.
- Vedeme žáky k užívání základního sportovního a tělocvičného názvosloví.

Kompetence k řešení problémů

- Žáky vedeme ke komplexnímu zhodnocení prováděné pohybové činnosti u sebe i druhých – najít příčinu při chybném provedení a řešit ji.
- Učíme volit vhodné způsoby řešení v atletice.
- Učíme prakticky si ověřovat správnost řešení problému, sledovat vlastní pokrok při zdolávání pohybového problému.
- Vedeme žáky k uvážlivým rozhodnutím, k jejich obhajobě, k uvědomění si zodpovědnosti za svá rozhodnutí v různých akcích.

Kompetence komunikativní

- Vedeme žáky k užívání základního tělocvičného názvosloví.
- Učíme žáky adekvátně ústně reagovat přestupkům proti pravidlům.
- Podporujeme přátelské vztahy na sportovních akcích i mimo ně.
- Vedeme žáky k vhodné komunikaci se spolužáky, s učiteli.
- Účastníme se instruktážních tělovýchovných akcí vedených odborníky.

Kompetence sociální a personální

- Rozvíjíme u žáků schopnost spolupracovat v týmu.
- Usilujeme o to, aby žáci prokázali schopnost střídat role ve třídě.
- Vedeme žáky k respektování druhých lidí.
- Vedeme žáky adekvátně reagovat při úrazu spolužáka.
- Snažíme se vést žáky k dodržování společně dohodnutých pravidel chování na sportovišti i mimo ně.

Kompetence občanské

- Snažíme se předvídat možná nebezpečí úrazu, předcházet jim a v případě potřeby poskytnout první pomoc.
- Vedeme žáky ke zdravému životnímu stylu a odmítání škodlivin.
- Zdůrazňujeme rovnost všech lidí bez ohledu na jejich původ, rasu, tělesný či smyslový handicap.
- Seznamujeme žáky s významem českého sportu ve světě.

Kompetence pracovní

- Vyžadujeme dodržování bezpečnosti na sportovištích.
- Klademe důraz na vhodné a bezpečné chování v přírodě, silnicích a snažíme se minimalizovat rizika, která mohou vzniknout při sportovní činnosti.
- Vedeme žáky k hygienickým návykům při sportování.

Hodnocení exekutivní

- 1 - Žák je v pohybových činnostech aktivní a samostatný. Zcela využívá své pohybové dovednosti a schopnosti a úspěšně je rozvíjí, dle svých individuálních možností se jeho pohybový výkon zvyšuje. Osvojené dovednosti a návyky aplikuje tvořivě v pohybových činnostech. Projevuje zájem a snahu.
- 2 - Žák je v pohybových činnostech aktivní, převážně samostatný, využívá své pohybové dovednosti a schopnosti, které úspěšně rozvíjí. Osvojené dovednosti a návyky dle svých individuálních možností zlepšuje.
- 3 - Žák je v pohybových činnostech méně aktivní, samostatný a pohotový. Nevyužívá dostatečně své schopnosti v individuálním a kolektivním projevu. Jeho pohybové dovednosti mají četnější mezery a při jejich aplikaci potřebuje pomoc učitele. Osvojené dovednosti dle svých individuálních možností nezlepšuje.
- 4 - Žák je v pohybových činnostech málo aktivní i tvořivý. Rozvoj jeho schopností, pohybových dovedností a jeho projev jsou málo uspokojivé a individuální pokrok není žádný. Pohybové úkoly řeší s častými chybami. Dovednosti aplikuje jen se značnou pomocí učitele.
- 5 - Žák je v pohybových činnostech převážně pasivní. Rozvoj jeho schopností a pohybových dovedností je neuspokojivý. Jeho projev je většinou chybný. Minimální osvojené pohybové dovednosti nedovede aplikovat. Neprojevuje zájem o pohybové činnosti.

Hodnocení formativní

Mezi hlavní cíle formativního učení je motivace. Spočítá v interakci žák x učitel v průběhu učení

- Rozvíjí kompetence k učení a sebehodnocení.
- Posiluje motivaci k učení

Tento druh hodnocení odpovídá častému, interaktivnímu hodnocení žákova pokroku a porozumění učivu. V případě tělesné výchovy se může být formativní hodnocení obtížné z hlediska, pokud máme ve skupině výrazně orientované žáky na výkon a soutěž.

2.2 Struktura tělesné výchovy ve škole

Tělesná výchova na školách patří, jak uvádí Rychtecký a Fialová (2002), k nejrozšířenějším podobám uspořádaných pohybových aktivit. Její podněcující podněty tak drží ve vývinu mladého jedince nezastupitelnou úlohu. Gensemer (1985; in Rychtecký, Fialová, 2002) spatřuje nejdůležitější význam tělesné výchovy v přehledu jakýchkoliv tělesných, sociálních a psychických efektů, jež působí na organismus jedince působením cílevědomé pohybové aktivity. Mužík a Krejčí (1997) se na tělesnou výchovu dívá jako na pedagogický předmět, který podporuje tělesnou a duševní kultivaci žáků, díky které je dospěno k provádění konkrétních pohybových činností v osobitém prostředí daných společenských souvislostí. Vilímová (2002) doplňuje, že se nejedná pouze o cílevědomou činnost výchovnou, ale i vzdělávací. Tělesná výchova by podle ní neměla existovat pouze o pohybovém rozvoji, ale měla by být zaměřena i na upevňování zdraví, formy trvalého vztahu k pohybové aktivitě a umožňovat základní teoretické i praktické tělovýchovné vzdělání.

2.2.1 Problematika současné tělesné výchovy

Tělesná výchova je bezpochyby osobitým předmětem. Liší se v úrovni obsahové, vztahové i kontextuální i v oblasti komunikace a interakce mezi učitelem a žáky (Janíková, 2011). Je charakteristická svou variabilitou obsahu a didaktických forem, avšak i podmínek a prostředí, ve kterém k výuce dochází. Je velice obtížná z hlediska fyziologického, z pohledu žáků i z hlediska uspořádání a zabezpečení bezpečnosti z pohledu učitele. Neobyčejný je i důraz na fázi procvičování. Základem výuky se stává demonstrace učiva. Tělesná výchova je osobitá i rozlišením žáků podle pohlaví a vyšší emocionálností.

Rychtecký a Fialová (2002) vnímají tělesnou výchovu jako protiklad a kompenzaci výchovy rozumové, která je nutná pro harmonizaci v rozvoji osobnosti mladého člověka.

Rychtecký, Fialová (2002) a Čechovská a kol. (2010) se shodli na tom, že je pouze na učitelích, jak se osvědčí zapůsobení na novou generaci. Souhrn znalostí, které vyzískají díky kompetentním a motivovaným učitelům ve vhodně vedené tělesné výchově, je rozhodujícím faktorem pro dosažení dobrého vztahu k pohybovým aktivitám a porozumění benefitů, které obnášejí a mohou přinést

Čechovská a Dobrý (2010) popisují pravidelný pohyb jedince jako nepochybnou složku podoby života.

Posouvání české tělesné výchovy ke zdravotně orientovanému postoji dokládá Mužík a Vlček (2010), ale tvrdí, že i přes zmíněnou změnu se v pojetí tělesné výchovy na mnoha školách uplatňuje sportovně výkonnostní profil. Především je tomu tak na 2. stupni základních škol a na středních školách, tedy i na gymnáziích, kde jsou žáci často hodnoceni za sportovní výkon, a to především za pohybové dovednosti a splnění výkonnostních limitů. Takhle pojatá tělesná výchova hodně znevýhodňuje pohybově méně obdařené. Jako druhý můžeme vídat přístup, který bývá pojmenováván jako pohybově rekreační, který je však benevolentní. Je zakládán na uvolnění pohybem a uvolnění mentálního stresu. Zde hodnotíme pouze aktivní účast.

Výchozím cílem tělesné výchovy by mělo být posunutí tělesné zdatnosti na takovou úroveň, jaká by zabezpečovala dostačující prevenci civilizačních chorob.

Pravidelnou pohybovou aktivitou dbáme u adolescentů na zdraví, na fyzickou, psychickou a sociální pohodu, na prevenci civilizačních chorob i vyrovnávání a nápravu zdravotních indispozic (např. Hallal et al., 2006). V současnosti vládne však ve společnosti sedavý způsob života (Rychtecký, 2007). To se projevuje v poklesu pohybové aktivity, který bývá určován přivázáním mladých, ale i dospělých k počítačům, televizím, tabletům, chytrým telefonům a dalším moderním technologiím.

Rychtecký (2007) popisuje sedavý způsob života, doprovázený nezdravou stravou, jako příčinu zvyšujícího se výskytu jedinců s nadváhou či dokonce obezitou. To ovlivňuje výrazné snížení úrovně zdatnosti, zejména aerobní vytrvalosti, která se za posledních dvacet let snížila téměř o 20 % (Edginton, Chin, Rychtecký, 2011). Souvislost mezi úrovní aerobní zdatnosti a obezitou naznačuje i Ortega et al. (2008). S tím se pojí zvýšení rizika kardiovaskulárních onemocnění.

Podle Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice strádá v následku sedavého způsobu života a nedostačující pohybové aktivity v současné době 41 % dětí a mládeže nějakým typem zdravotního oslabení.

Je tedy jen na učitelích, jak si získají žáky, a zda se jim i přes klesající zájem o tělesnou výchovu podaří vytvořit pozitivní cvičební klima a vyhnou se tak častým omlouvám z řad žáků (Fialová, 2015).

2.2.2 Manifestní nadváha

Obezita = Obezita je komplexní multifaktoriální chronické onemocnění, které vzniká z interakce mezi genotypem jedince a prostředím (Shashikaran a kol., 2004). Stav, kdy v těle došlo ke zvýšení objemu tukové tkáně (Roschinsky, 2006). Zvýšení tělesné hmotnosti na 115-125 % (Fořt, 1990).

Nadváha = tělesná hmotnost je vyšší než normální (Roschinsky, 2006). Chápeme ji jako zvýšení tělesné hmotnosti na 105-115 % ideální hodnoty. Překročí-li nadváha 125 %, jedná se o těžkou, patologickou, takzvanou morbidní obezitu (Fořt, 1990).

Tyto dva pojmy jde rozlišit pomocí klasifikace body mass indexu (BMI), kdy nadváha je v rozmezí 25 kg/m^2 - $29,9 \text{ kg/m}^2$ a obezita, pokud je BMI 30 kg/m^2 a více. Odlišnost mezi těmito dvěma výrazy je ve vyšším procentuálním podílu tuku na těle. Další odlišnost je fakt, že pozitivní energetická rovnováha (energetický příjem převyšuje energetický výdej člověka) je více výrazná, a udržovaná po delší časovou periodu u obézních lidí než u jedinců s nadváhou. Další rozdíl se objevuje ve výdeji energie. Obézní lidé jsou kvůli jejich postavě těžší než lidé s nadváhou, tak průměrně vydají více energie (Bouchard, 2000).

2.2.3 Demonstrační metody

V tělesné výchově je vhodné používat názorné předvádění, které je na předních místech v pozornosti didaktiků. Základní princip této metody je, že učitel svým žákům ukazuje úkony, o kterých se budou učit a seznamovat se s nimi. Jednotlivé ukázky mohou být předváděny dvojí principem, a to buď přímo, nebo nepřímo (obrazem, filmem apod.). Žáci budou tedy vědomě chápat pohybový úkon, díky názorně přesvědčivých a přesných demonstrujících pohybů, které jim byly ukázány (Mojžíšek, 1975).

2.2.4 Motivace

Termín motivace je odvozen z latinského slova *movere*, což znamená hýbati, a vyjadřuje tak obrazně hybné síly chování, jeho činitele (Nakonečný, M., 2015). Jedná se o pojem velice rozsáhlý, protože zařazuje všechny projevy jedince od fyziologických změn přes pohyby kosterního svalstva až po složitou lidskou činnost. Koncepce je vysvětlována v užším pojetí, kdy je jedním označena lidská činnost, která má vědomě cílový ráz. Jednání je charakteristické tím, že jedinec ví, jak si počíná a proč si právě tak počíná (Homola, M., 1972).

Organismus je jemný a nedokáže fungovat, pokud vnitřní prostředí není v rovnovážném stavu, ale je schopen si sám tuto rovnováhu udržovat, i přes měnící se okolí. Do vysoké míry je motivace cílena na pomoc při udržování vnitřní vyrovnanosti (Atkinson, R., L., 2003).

Proces motivace vykazuje tři důležité znaky:

1. Zaměření motivovaného chování na daný ideál. Může být jednáno vědomě i nevědomě.
2. Síla motivovaného chování. Určitá energetizující chování.
3. Vytrvání či pěstování motivovaného chování, dokud není dosaženo cíle (Nakonečný, M., 2015).

2.2.5 Výchovné hledisko

Včlenění dětí do školních i mimoškolních aktivit (sportovní aktivity, výtvarné aktivity, učení se na hudební nástroj, nebo cizím jazykům). Popularita ovšem spočívá ve sledování televize, různých filmů, videopořadů a především ve „vysedávání“ u počítače. Zde vyvstává problém, jaká míra je „zdraví prospěšná“ a s tím spojená otázka regulace těchto aktivit, která je na uvážení rodičů. Zde musíme děti pevně vést a pravidelně kontrolovat. V období puberty však měníme přístup na přátelský, kdy si zakládáme na rovnocenném jednání. Děti to dokáží ocenit a poté respektovat někoho, kdo něco zná a umí. Setkává se zde tedy s přirozenou autoritou, kdy rozumí a chápe problémy, komunikuje s autoritou a dokáže racionálně argumentovat. Dbáme na překonávání překážek v učení i jiných činnostech (Jansa, 2012).

2.3 Ontogeneze dětí

Pro děti je období od 6. do 9. ročníku přípravou na nové životní etapy. Tento časový úsek odpovídá biologickým a společenským zákonům a všichni lidé si ho musí prožít. Ontogenetický vývoj primárně ovlivňuje vnější i vnitřní prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Povinností každého dospělého člověka, který se podílí na výchově dětí, je respektování všech změn, které během každého z období nastávají, ať už se jedná o pozici učitele, trenéra, vychovatele či lékaře a dalších. (Zounková a kol., 2011). Podle (Máčka (2011) je vývoj stejný a má stejný průběh, odlišnost vidí hlavně v rychlosti daných změn, které dělí na anatomické a fyziologické.

Měkota a kol. (1988) však uvádějí dva hlavní faktory, které jsou příčinou rozdílných změn v chování, faktor dědičnosti a faktor vnějšího prostředí.

Od narození máme všichni tzv. vrozené předpoklady pro vývoj. Je to o celkové připravenosti jednotlivých tělesných struktur, nervové soustavy, svalové soustavy, orgány, činnost hormonální soustavy atd. Tyto procesy v těle jsou řízeny geneticky, a proto je považujeme za důležitý činitel celkového vývoje s dědičným systémem. Za faktor vnějšího prostředí je potom považováno veškeré prostředí, ve kterém se jedinec od narození pohybuje. Vnější prostředí zahrnuje vlivy, jako jsou podmínky přírodní, biogeografické, nutritivní, společensky – ekonomické, sociálních, výchovně – vzdělávací, institucionální a další. Jako hlavní uvádí sociální prostředí a výchovu. (Měkota a kol, 1988).

2.3.1 Starší školní věk

Starší školní věk je obdobím dospívání, obsahuje prepubertu i pubertu a setrvává přibližně od 11 do 15 let (Vágnerová, 2005).

Pokračuje po období středního školního věku (přibližně od 8 do 12 let) a setrvává do ukončení základní školy, to značí období do 15 let.

Toto období může být pojmenovááno jako pubescence (Vágnerová, 2005 a Macek, 2003), puberta nebo dospívání (Macek, 2003).

Dospívání je obdobím rychlých změn a nerovnoměrného vývoje v oblasti tělesné i duševní. V tělesné oblasti jsou přeměny značně nápadné. Dítě rychle roste, a zároveň se projevují i hormonální změny – vývojem sekundárních pohlavních znaků. Velmi rychlý růst se ukáže ve snížení odolnosti, mírně sníženou tělesnou výkonností a četnější unavitelností dopívajících (Vágnerová, 2005).

Puberta značí dozrání duševních funkcí. Rozvoj abstraktního myšlení je zrychlen. Charakteristický je nástup formálních operací. „Nový způsob myšlení dovoluje pohlížet na sebe a na svůj život i na své pocity a myšlenky jakoby zvnějška, analyzovat je a kriticky posuzovat" (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 148).

Poprvé se objevuje introspekce, což označuje způsobilost uvědomovat si své prožitky. Na smyslu významnosti nabývá i fantazie. Zvláště u dívek roste zájem o „samu sebe“. Typické v tomto období je, že děti prosní více času s otevřenýma očima (Matějček, Pokorná, 1998).

Puberta je obdobím hledání nové identity, proto se zde setkáme s vratkým sebevědomím a sebehodnocením. Vzhled dospívajícího má četný vliv na celkové sebehodnocení. Od svého okolí se často snaží odlišit, třeba úpravou zevnějšku, chováním, negativismem, ale i apatií a uzavřeností do sebe (Vágnerová, 2005).

Pro toto období je typická vyšší potřeba pohybu. Z toho vyplývá zvýšený zájem o sport. V začátcích období může docházet ke zhoršení koordinovanosti pohybů, které je vyvoláno nerovnoměrným růstem, poté je dospívající zdařilý v činnostech, které požadují sílu, hbitost, přesnost, smysl pro rovnováhu. Ke kladnému sebehodnocení patří především úspěšnost (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Po osvojení komunikačního systému v kvalitě mateřského jazyka, dochází k rozvoji slovní zásoby. V pubertě se zvedá obliba slangových a vulgárních výrazů. Nezbytnou samostatnost dítě postupně čerpá emancipací od rodiny, která je nutná pro osobní zrání. Proces probíhá snadněji, když jsou vztahy rodičů s dětmi klidnější (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Vztahy k vrstevníkům nabývají na významnosti. Za obvyklých okolností se zvětšuje okruh vrstevníků. Jestliže je dítě umístěno v internátě od začátku školní docházky, emancipace s rodinou se již vyplnila dříve. Vztahy u internátních dětí jsou pevnější a trvalejší (Vágnerová, 2005).

Vztahy s vrstevníky mohou být skupinové nebo párové. Ze seskupení se stávají pevnější party. Pro ně platí: „Dospívající děti se více chtějí spolu „bavit“, sdělovat si a sdílet zážitky.“ (Matějček, Pokorná, 1998, str. 165)

Zpočátku mají převahu skupiny homogenní, které jsou opravdu typické pouze pro dané pohlaví. Stále víc se projevuje nezbytnost důvěrného párového přátelství. U chlapců jde převážně o společné zájmy, u dívek o emoční náklonnost. Dále pokračuje období přechodné, kde se začíná projevovat zájem o opačné pohlaví (Langmeier, Krejčířová, 1998). S těmito kontakty dochází k prvním heterosexuálním zkušenostem. Skupina vrstevníků značí i zdroj konfliktů a negativního působení, ovšem je stále v popředí rozvoj samostatnosti (Čáp, 1993).

Konec období staršího školního věku je charakteristické tím, že dospívající se rozhoduje o dalším vzdělávání a s tím souvisí i otázka o volbě povolání. Volba povolání je oříškem pro dospívající i jejich rodiče.

2.4 Motorické učení

Obecně můžeme motorické učení definovat jako učení se novým věcem, které se člověk učí v průběhu celého života a prochází tak jednotlivými fázemi jeho existence. Je tak neoddelitelnou součástí vývoje, který má formativní povahu. Pomocí osvojení a zdokonalování vědomostí i dovedností, rozvojem schopností šíří jeho biologický, psychický a sociální možnosti (Choutka, Brklová, Votík, 1999).

Je to proces zvládnutí a poté zdokonalení pohybových dovedností, který závisí na momentálním stupni pohybových schopností. Realitou je, že s postupným růstem úrovně pohybových schopností a při racionálním nácviku a zdokonalování se stává technická zběhlost účelnější víc a víc (Harre, 1982).

2.4.1 Druhy motorického učení

Motorické učení může být rozděleno na učení přímou a nepřímou formou. Nepřímé učení je spontánní. Opakem je učení přímé, které je záměrné a uvědomělé. Dělení přímého učení: učení imitační, instrukční, zpětnovazební, problémové a ideomotorické (Hošek & Rychtecký, 1975).

2.4.2 Fáze motorického učení

Celý proces motorického učení se dá rozdělit na jednotlivé fáze, které jsou charakterizovány znaky, úrovní dovednosti, vnějším projevem, procesy CNS a mentální aktivitou (tab. č. 1)

Tabulka 1: Charakteristika fází motorického učení (Vilímová, 2002)

Fáze	Znaky	Úroveň dovednosti	Vnější projev	Proces CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence, koordinace	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Sportovní mistrovství	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

2.5 Atletika

Atletika jako sportovní odvětví se vyvinula z přirozených činností člověka – chůze, běhu, skoku a hodů. Směřuje k všestrannému rozvoji jedince, podporuje kultivaci pohybového projevu a upevňování morálně volných vlastností (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Obsahuje rozličnou a rozrůzněnou nabídku cvičení, jak píše Jeřábek (2008). Tato cvičení rozvíjejí základní pohybové schopnosti kondiční (vytrvalostní, silové, rychlostní) i koordinační (prostorově-orientační, kinesteticko-diferenciační, rytmické, rovnovážné, reakční).

Dle Kaplana a Válkové (2009) atletika stvrzuje skutečnost, že individuální pohybové schopnosti neexistují izolovaně, ale prezentují dílčí stránky motorického vyjádření žáků. Atletika obsahuje pohybové činnosti cyklické (chůze, běh), acyklické (vrh koulí, hod diskem) a kombinované (skoky, hod oštěpem) a poskytuje tak širokou škálu disciplín.

Atletická příprava vytváří bázi pro mnoho dalších sportovních odvětví, proto má mezi sporty výhradní postavení (Vindušková a kol., 2003).

2.5.1 Význam atletiky pro rozvoj jedince

Dle Jeřábka (2008) lze význam atletiky hodnotit z různých hledisek. Z hlediska sportovně-pohybového atletika upevňuje podstatné pohybové návyky, které se uplatňují ve všedním životě dětí a mládeže. Pohybový základ je podstatný pro zvládnutí atletických disciplín s komplikovanější strukturou pohybu, na kterém se vztyčuje i řada dalších sportů a ostatní pohybové činnosti, které mohou být zastoupené v tělesné výchově. Atletická všestrannost, kterou rozvíjíme díky běhům na rychlost i na vytrvalost, skokům vertikálním i horizontálním a hodům, je nástrojem ke zvyšování zdatnosti i výkonnosti (Kaplan, Válková, 2009).

Atletika podporuje rozvoj pohybových schopností a umožňuje vyzískat a zlepšovat široký okruh pohybových dovedností, které vymezují správný motorický rozvoj i pracovní připravenost (Dostál, Velebil, 1992).

2.6 Unifittest (6-60)

Unifittest se skládá ze čtyř jednotlivých samostatně skórovaných motorických testů a somatických měření (obr. 1)

Test (měření)	Věková kategorie	Skóre (jednotky)
Motorické testy		
T1 Skok daleký z místa	6-60let	cm
T2 Leh-sed opakovaně po dobu 60 sekund		počet
T3 Vytrvalostní běh nebo chůze, alternativy:*/		
a) běh po dobu 12 min.(Cooper)h	20-60let	m
b) vytrvalostní člunkový běh (Léger, Lambert)		min.
c) Chůze na vzdálenost 2 km (Laukkanen, Hynnien)		min.
T4 – 1 Člunkový běh 4x10 metrů	6-14 let	s
T4 – 2 Opakované shyby(muži), výdrž ve shybu(ženy)	15-25/30let	počet/s
T4 – 3 Hluboký předklon v sedu (test pohyblivosti)	25/30-60let	cm
Somatická měření		
SM 1 Tělesná výška	6-60 let	cm
SM 2 Tělesná hmotnost		kg
SM 3 Podkožní tuk, měření 3 kožních řas kaliperem		mm
*/ volí jeden ze tří nabídnutých testů		

Obrázek 1 Unifittest 6-60 (Chytráčková a kol., 2002)

Jak ukazuje výčet testů, spočívá ve vytvoření testového systému s progresivními rysy:

- tři testy (T1 až T3) představují obecný základ a umožňují diagnostikovat tři důležité motorické schopnosti, komponenty či dimenze tělesné zdatnosti:
 1. explozivně-silovou schopnost
 2. vytrvalostně-silovou schopnost (oblast abdominální)
 3. aerobní lokomoční vytrvalostní schopnost, a to ve velmi širokém věkovém rozmezí od 6-60 let;
- čtvrtý test (T4) je určován podle věku testovaného a postihuje motorickou schopnost, která je pro danou věkovou kategorii charakteristická a důležitá;
- pro testování aerobní vytrvalostní schopnosti (T3) se nabízí výběr jednoho ze tří testů;
- se čtyřmi testy může být operováno jako s testovou baterií nebo jako s testovým profilem, který se vykresluje do předtištěné grafické sítě;
- není pomíjena ani somatická komponenta zdatnosti, zde probíhá měření tří kožních řas (SM3), která umožňuje stanovit množství podkožního tuku, a tedy složení těla;
- adekvátní interpretaci individuálních i skupinových testových výsledků umožňují testové normy a standardy;
- systém Unifittest představuje základ unifikovaného stavebnicového systému, který dovoluje přidávat další testy dle potřeby a volby (Hájek, 2001).

3 CÍLE, ÚKOLY PRÁCE A PŘEDPOKLADY

3.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce bylo zjištění a porovnání zdatnosti, atletické výkonnosti a pohybové aktivity žákyň základní školy. Pro měření zdatnosti, atletické výkonnosti a pohybové aktivity žákyň jsme využili testovou baterii UNIFITTEST (6–60), sprint na 60 m a skok daleký z rozběhu a dotazníkové šetření. Porovnávali jsme skupiny dívek, které byly sledovány od 6. do 9. ročníku. Jednalo se o skupinu žákyň s výtvarným zaměřením a o skupinu žákyň z běžných tříd.

3.2 Úkoly

Na základě uvedených cílů došlo ke stanovení základních úkolů:

- Rešerše dostupné domácí a zahraniční odborné literatury.
- Přehledné zpracování vybrané literatury.
- Zajištění prostoru pro provedení testování.
- Vytvoření skupiny testovaných subjektů.
- Sestavení plánu měření, konzultace se školitelem.
- Realizace testování v průběhu výuky tělesné výchovy a výchovy ke zdraví.
- Rozdání dotazníků a jejich následné vyhodnocení.
- Analýza zpracování a interpretace výsledků měření.
- Diskuze, formulace závěru na základě výsledků měření.

3.3 Výzkumné otázky

Zajímalo nás, zda dívky, které byly vybrány do výtvarné třídy, se liší od dívek z běžné třídy v dynamice tělesné zdatnosti a atletické výkonnosti, v preferenci volnočasových aktivit a v oblíbenosti tělesné výchovy.

Otázka č. 1 - Mají žákyně z běžné třídy vyšší úroveň zdatnosti než žákyně ze třídy s výtvarným zaměřením?

Otázka č. 2 - Projevuje se u žákyň z běžné třídy odlišná dynamiku vývoje zdatnosti a atletické výkonnosti ve zkoumaných disciplínách než u žákyň ze třídy s výtvarným zaměřením?

Otázka č. 3 - Mají žákyně z běžné třídy nižší hodnoty BMI, než žákyně ze třídy s výtvarným zaměřením?

Otázka č. 4 - Jsou rozdíly v oblíbenosti školní tělesné výchovy u žákyň z běžné třídy a u žákyň z výtvarné třídy?

Otázka č. 5 - Preferují žákyně z běžné třídy ve školní tělesné výchově jiné sporty než žákyně ze třídy s výtvarným zaměřením?

4 METODIKA PRÁCE

Abychom splnili hlavní cíle práce a odpověděli na výzkumné otázky, používáme v práci testování zdatnosti, měření atletické výkonnosti, somatické měření a dotazníkové šetření.

4.1 Popis sledovaného souboru

Základními skupinami našeho výzkumu byly skupina dívek, žákyň ze ZŠ Na Líši z běžné třídy a ze třídy s výtvarným zaměřením. Žákyně byly sledovány od 6. ročníku ZŠ až po závěrečný 9. ročník. Žákyně byly rozděleny do skupiny A – běžná třída a skupiny V – výtvarná třída. Jednalo se o čtyřleté sledování dvou skupin dívek.

Celkově bylo ve výzkumu testováno 32 žákyň. První skupinu tvořilo 15 dívek a druhou skupinu 17 dívek 6. – 9. třídy. V každém ročníku (6. – 9.) byl dívkám předložen dotazník pro vyplnění. V každém ročníku běžné i výtvarné třídy byly hodiny tělesné výchovy dotovány dvěma hodinami týdně.

Oba sledované soubory ze ZŠ Na Líše disponovaly přibližně stejným počtem dívek, který je dán běžnými a výtvarnými třídami v každém ročníku. Do výtvarných tříd jsou žákyně vybírány podle talentových zkoušek

Škola je velmi dobře materiálně vybavena. Výzkum probíhal v tělocvičnách, které jsou přímo v budově školy. Škola disponuje dvěma tělocvičnami. Jednou menší, vybavenou náradím a náčiním na gymnastiku a větší, jenž je přizpůsobena více míčovým hrám a kolektivním sportům. Dále disponuje novým atletickým tartanovým oválem a venkovním hřištěm, kde byly uskutečněny atletické disciplíny.

Tabulka 2: Informace o sledovaném souboru

Skupina	Dívky	Celkem ve skupině
A	15	15
V	17	17

4.2 Použité metody

Podle (Pelikán, 1998) můžeme metody výzkumu rozdělit na tři skupiny.

1. Metoda empirického výzkumu, kam patří metody explorativní, behaviorální, experimentální atd.
2. Metoda teoretických analýz, která obsahuje metody analýza, syntéza, analogie, zobecňování, abstrakce atd.
3. Metoda historicko-srovnávací pedagogický výzkum

Pro účely této práce jsme se rozhodli použít metodu empirického výzkumu. Empirický výzkum pracuje vždy s konkrétními daty - v našem případě to jsou:

- **pozorování** – souhrn vědomích, metodologických postupů, které jsou založené na soustavném a plánovitém vnímání jevů, za účelem je souhrnně analyzovat.
- **dotazníkové šetření** – metoda kvantitativního výzkumu, která napomáhá k podrobnějšímu rozboru sbíraných dat.
- **popisná analýza** – popisuje primární vlastnosti sběrných dat, jako jsou výsledky měření, a pomocí čísel, popřípadě obrázkům, je jejím úkolem stručně a v souvislostech předložit nasbíraná data.
- **škálování** – soubor metod, který převádí nasbíraná data na stupnici neboli škálu, která má dále za cíl hodnotit kvantitativní povahu dat.
- **komparace** – údaje získané měřením můžeme dále využít ke komparaci neboli srovnávání, jejímž předpokladem je přesnost sběru dat.
- **statistické metody:** aritmetický průměr – nejužívanější statistická charakteristika pro odhad střední hodnoty, počítá se jako součet všech hodnot vydělených jejich počtem.

Jedna z dalších alternativ empirického výzkumu je tzv. *akční výzkum*, který můžeme najít v knize *Cesty pedagogického výzkumu* od Maňáka, a Švece (2004).

4.2.1 Akční výzkum

Ve své podstatě je to druh výzkumu, který má za cíl vylepšovat a vzdělávací praxi. *“akční výzkum je učiteli prováděná systematická reflexe profesních situací s cílem jejich dalšího rozvinutí“* (Maňák, Švec, 2004)

Můžeme chápat jako nástroj učitelů pro inovaci škol, může se realizovat pouze ve chvíli, kdy se z učitelů stanou objevitelé a výzkumníci. Jinými slovy lze lépe uchopit problémy z praxe a pracovat na jejich zlepšení. (Maňák, Švec, 2004)

Z několika definicí vyplývají dva důležité aspekty této metody. Jako první je aspekt zkoumání akce, tedy provádění náležitého hodnocení situací z praxe. A jako druhý je aspekt jednání, kdy se vytváří aktivní snaha dané situace zlepšit. Celý tento proces vede k neustálému rozvoji učitele a jeho produkování poznání o praxi, které má za úkol praxi v dané problematice měnit. (Maňák, Švec, 2004)

Cíle akčního výzkumu jsou neodmyslitelně vedené ke zlepšení a rozvoji pedagogického procesu učení. Jak správně upozorňují (Maňák, Švec, 2004) cílem není udávat obecně platné poznání, nýbrž jde o poznání určitých jevů, které mají konkrétní řešení, na základě poznání pedagoga v praxi. Je to nástroj k hlubšímu proniknutí do praxe pedagogů. Má jim přinášet porozumění ve složitých procesech učení. (Maňák, Švec, 2004)

4.3 Tělesná zdatnost

4.3.1 Testování úrovně tělesné zdatnosti

Na zjištění tělesné zdatnosti probandů jsme využili testovou baterii UNIFITTEST (6-60), která je jedním z nejznámějších ukazatelů celkové tělesné zdatnosti. Motorické testy mají hlavně kondiční charakter, jako je rychlost, síla, vytrvalost a někdy pohyblivost. Je postavena tak, aby se zachovala celková přirozenost motorického vývoje dětí i běžné populace. Testová baterie může být postavena individuálně pro jednotlivce a zkoumat vývoj jedince, protože je opřena mimo jiné o somatické měření. Tento výzkum se skládá z měření celkové tělesné zdatnosti dětí a somatického měření, pro zjištění podílu tuku v těle u probandů.

Jak je již výše zmíněno, pro testování dětí jsme zvolili testové baterie UNIFITTEST (6-60) za účelem měření celkové úrovně tělesné zdatnosti. Po celou dobu testování jsme se řídili

metodickými postupy UNIFITTESTU podle (Chytráčková a kol. 2002) Vybrali jsme odpovídající postupy, které jsou v souladu s metodickými pokyny pro věkovou kategorii 10–15 let. Těmi jsou čtyři vybrané motorické testy: Skok z místa odrazem snožmo, leh-sed opakovaně po dobu 60 s, běh po dobu 12 min, a člunkový běh 4 x10 m.

4.3.2 Popis vybraných motorických testů

Test 1 - Skok z místa odrazem snožmo

Tento test zjišťuje výbušnost, celkové silové schopnosti dolních končetin a rovnováhu. Provádí se na tvrdém povrchu v tělocvičně, nebo venku na hřišti, tak aby místo odrazu i dopadu bylo v rovině. Nezbytné jsou pomůcky jako je pásmo, nebo metr a záznamový arch, kam zapisujeme výsledky měření v centimetrech. Měříme od odrazové čáry k prvnímu doteku na podložce, ať už je jakoukoliv částí těla.

Provedení spočívá ve správné výchozí poloze cvičence, který stojí na čáře s mírně pokrčenými koleny, které má v šířce boků. Odraz přichází ve chvíli, kdy si švihne pažemi vpřed. Pro přesnost pokusů je doporučena ukázka. Skok provádí opakovaně třikrát za sebou a zapisujeme nejdelší pokus.

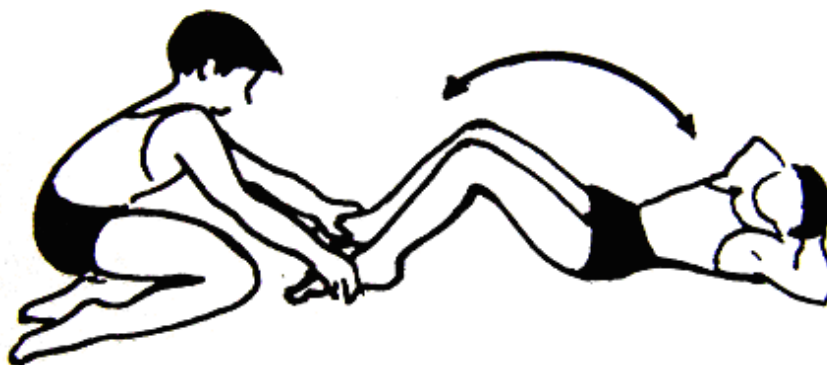


Obrázek 2 Skok daleký z místa odrazem snožmo (Měkota a kol., 2007)

Test 2 – Sed leh opakovaně po dobu 60 s

Tento test prověřuje primárně silové schopnosti břišního svalstva a bedro-kyčlo-stehenních ohybačů. Test se nejlépe provádí na žíněnce, nebo podložce na rovném povrchu. Dále potřebujeme stopky a záznamový arch, kam zapisujeme výsledky měření.

Výchozí poloha je leh pokrčmo, nohy v úhlu 90° na vzdálenost 20–30 cm, fixované při zemi jinou osobou, ruce v týl, lokty se dotýkají podložky. Při poloze sed se musí cvičenec dotknout lokty kolen a obratel po obratli provést zpátky leh, kdy je nutné, aby se dotknul hřbety obou rukou podložky. Hlavním cílem je udělat co nejvíce správných změn poloh těla, tzv. sed-lehů v považovaném čase 60 s. Přerušení je přípustné a měříme v jedné hodině pouze jednou vzhledem k náročnosti cviku.

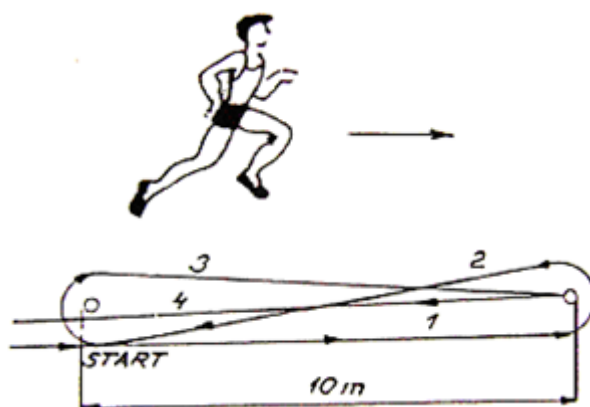


Obrázek 3 Leh-sed (Měkota a kol., 2007)

Test 3 - Člunkový běh 4 x 10 metrů

Tento test měří rychlostní schopnosti probandů a celkovou hbitost vzhledem k rychlým změnám směru při provedení. Úseky musí být naměřeny na rovném, neklouzavém povrchu ve vzdálenosti 10 m, ohraničené kužely. Dále budeme potřebovat stopky a záznamový arch.

Začíná zaujetím startovní pozice cvičence. Startovním pokynem vybíhá cvičenec od prvního kužele, který má po pravé ruce a obíhá druhý kužel křížem, tak, aby ho měl po levé ruce, vrací se zpět ke startovnímu kuželu, který má opět po pravé ruce a ve třetím úseku se kužel neobíhá, ale pouze se ho cvičenec dotýká a běží co nejrychleji do cíle. Čas stopujeme ve chvíli, kdy cvičenec protne cílovou/startovní čáru. Měříme s přesností na desetinu sekundy.



Obrázek 4 Člunkový běh (Měkota a kol., 2007)

Test 4 – Cooper test, 12-ti minutový běh

Cooperův test prověřuje vytrvalostní schopnosti a celkovou tělesnou kondici probandů. Nejlépe se měří na atletickém oválu, kde se snadno kontroluje uběhnutá vzdálenost. Potřebujeme píšťalku na startovní povel, stopky, záznamový arch na výsledky měření.

Startuje se z vysoké pozice na povel. Běh může být v průběhu tetování nahrazen chůzí a naopak. Vzdálenost je měřena v metrech.

Tento test je velmi náročnější na organizaci (musí být dopředu naměřeny úseky, pro lepší orientaci na oválu) a musí být zajištěny příznivé podmínky běhu, ve kterých se může test provádět. Také cvičenci by měli být dopředu seznámeni s tímto úkolem, aby byli dobře připraveni a nedošlo ke zranění, či vyčerpání.

4.3.3 Somatická měření

Somatická měření probíhala v hodinách tělesné výchovy a v hodinách výchovy ke zdraví. Výzkum obsahoval somatická měření, jako je zjištění výšky (cm) a hmotnosti (kg) pro účely zjištění hodnoty BMI, pomocí kterého odhadujeme stupeň obezity (tab 3)

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška} * \text{výška}}$$

Obrázek 5 Vzorec BMI

Tabulka 3 – Úrovně BMI

	ženy
Podváha	Pod 19
Normální stav	19 – 23,9
Mírná obezita	24 – 28,9
Střední stupeň obezity	29 – 38,9
Těžký stupeň obezity	Nad 39

4.4 Atletická výkonnost

4.4.1 Sprint na 60 m

Tento test zjišťuje běžeckou, rychlostně silovou vytrvalost. Pro vyhodnocení běhu potřebujeme vyměřenou trať na 60 m, která je již vyměřena na atletickém ovále. Dále potřebujeme startovní klapku nebo píšťalku a stopky, záznamový arch na samotné výsledky běhu.

Start probíhá z nízkého startu, můžou být využiti i startovní bloky, jsou-li k dispozici. Test není náročný na organizaci, ale musí být zajištěny příznivé podmínky pro běh. Z důvodů prevence zranění není dobré provádět test v dešti a mokřem počasí. Výsledné hodnoty jsou zaznamenávány na desetiny sekundy.

4.4.2 Skok daleký z rozběhu

Tímto testem zjišťujeme výbušnou sílu dolních končetin. Test se provádí doskokem do doskočiště na atletickém ovále. Zahájení pokusu probíhá vyměřením délky rozběhu a jeho následné provedení. Nezbytné jsou pomůcky jako je pásmo, nebo metr a záznamový arch, kam zapisujeme výsledky měření v centimetrech. Měříme od odrazového prkna k nejbližšímu doteku v písku, ať už je jakoukoliv částí těla. Skok je prováděn 3 krát a zaznamenává se nejlepší pokus.

4.5 Volnočasové aktivity

4.5.1 Průběh dotazníkového šetření

Naším prvním úkolem bylo zvolit si způsob, kterým bychom analýzu volnočasových aktivit a celkového vztahu žáků k pohybu provedli. Protože jsme chtěli tuto analýzu provést u většího množství respondentů, rozhodli jsme se pro metodu dotazníkového šetření. Poté co jsme si zvolili tuto metodu, bylo nutné vybrat dotazník, který by byl vhodný pro naši cílovou skupinu, kterou byly žákyně základních škol. Nakonec jsme zvolili variantu postavit dotazníkové otázky na základě zkušeností a osobního vztahu k dětem. Otázky jsme nakonec upravili tak, aby byly

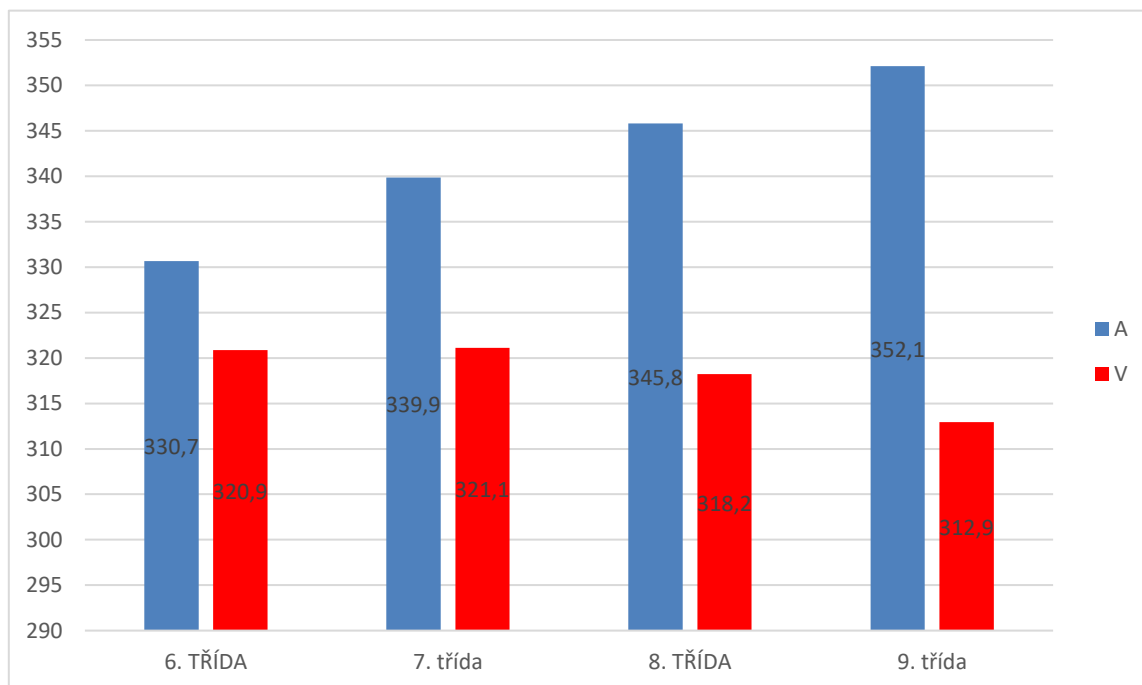
pochopitelné dívkám od 12 do 15 let. Hlavním úkolem dotazníku bylo porovnat dvě věkově ohraničené skupiny v otázkách volnočasových aktivit, vztahu ke sportu a tělesné výchově.

Dotazník byl rozdělen do sedmi otázek uzavřených otázek, které na sebe navazovaly. Úkolem první otázky bylo zjistit věk respondentek v daném ročníku, jelikož měření probíhalo od 6. do 9. třídy. Druhá otázka byla zaměřena na zájmy žákyň mimo školní TV. Žákyně si mohly vybrat mezi odpověďmi: sport, kamarádi, učení, PC, TV a jiné. Otázka č. 3 zjišťovala, jak často se sportující dívky věnují sportu. Jako volbu měly opět možnost 0x; 1x; 2x; 3x nebo 4x týdně. V otázce č. 4 jsme se dotazovali, jakému sportu se dívky věnují. Otázka obsahovala na výběr: žádný, atletika, gymnastika, plavání, florbal, míčové hry a kategorii jiné. Do kategorie jiné jsme zařadili sporty: lezení, bruslení, aerobik, tanec atd. Další otázka sloužila ke zjištění, kdo hrál klíčovou roli ve výběru sportu, zda byl sport vybrán z vlastní vůle, nebo byl zvolen rodiči. Dívky mohly také odpovědět, že se sportu nevěnují. Otázka č. 7 měla za cíl zjistit, jak je tělesná výchova dívkami v každé třídě oblíbená nebo zda dívky plní pouze dané povinnosti při hodinách. Závěrečná otázka č. 7 zjišťovala oblíbené sporty při tělesné výchově. Žákyně vybíraly vždy dvě odpovědi. Na výběr měly: atletiku, gymnastiku, míčové a kooperační hry a jiné. Do kategorie jiné byly zařazeny úpoly, tanec, tai-chi, běhání, posilování a další.

5 VÝSLEDKY

5. 1 Atletická výkonnost a zdatnost

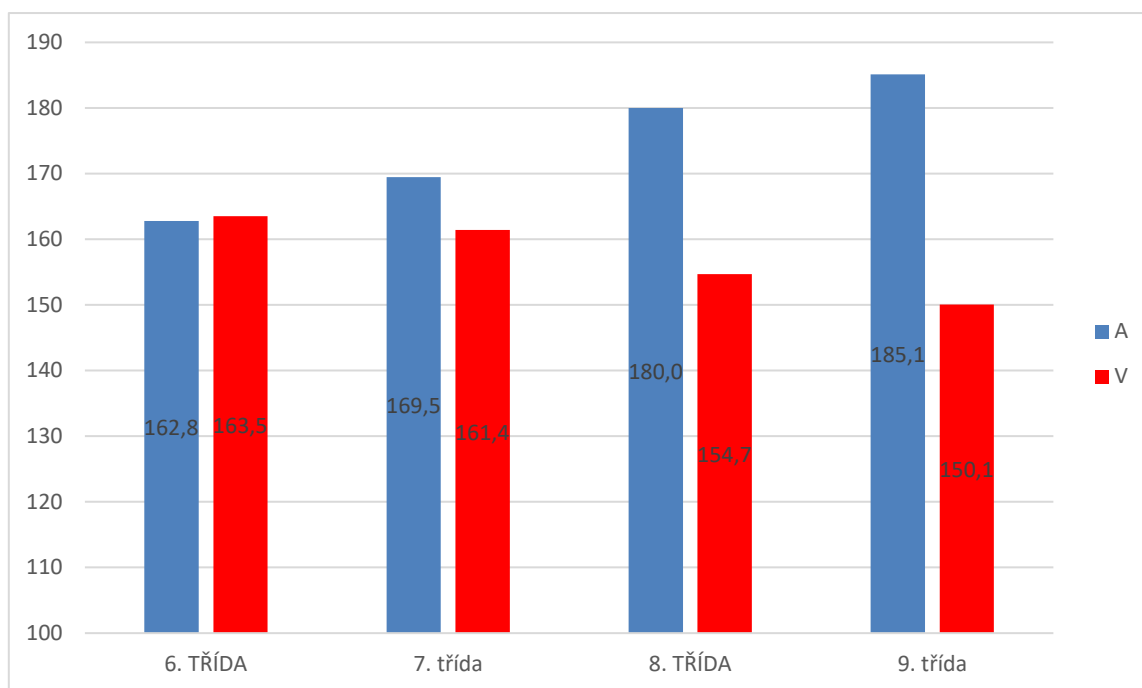
5.1.1 Skok daleký z rozběhu



Graf 1 Skok daleký z rozběhu

Graf 1 znázorňuje vývoj průměrných výkonů ve skoku dalekém v obou skupinách. U žáků z běžné třídy je patrný nárůst průměrné výkonnosti. V 6. ročníku byla průměrná hodnota jejich výkonů ve skoku dalekého 330,7cm a v závěrečném ročníku 352,1 cm. Tedy o téměř 22 cm vyšší. Ve výtvarné třídě je vidět snižování výkonnosti. V 6. ročníku skočily žákyně v průměru 320,9 cm, trochu zlepšení se projevilo v 7. ročníku. V závěrečném ročníku byla průměrná hodnota jejich výkonu 312,9 cm.

5.1.2 Skok daleký z místa (odrazové předpoklady)

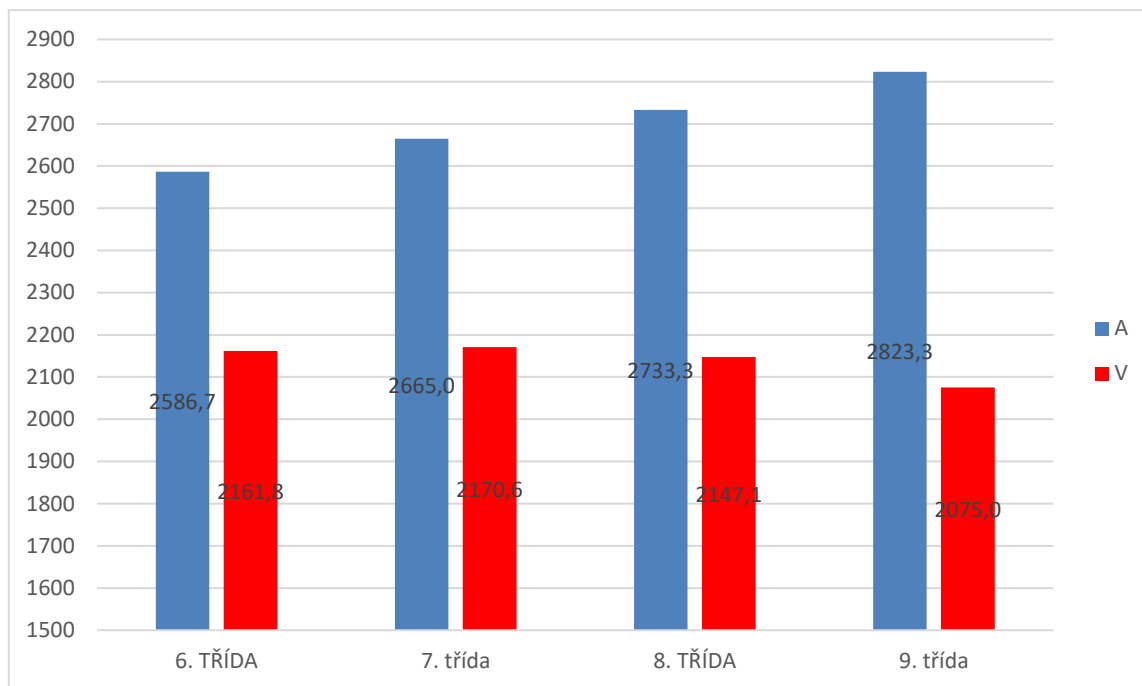


Graf 2 Skok daleký z místa

Graf 2 znázorňuje průměrné výkony v motorickém testu odrazové výbušnosti, jež absolvovaly žákyně v 6. – 9. třídě. Z grafu můžeme vyčíst, že v 6. ročníku byl průměrný výkon 163,5 cm u výtvarné třídy vyšší než u běžné třídy, která dostáhla o 7 mm nižšího průměru. V 7. ročníku už nastává odskok průměrných hodnot běžné třídy od třídy výtvarné a to o 8,1 cm na 169,5 cm. Následující rok se tato hodnota ještě navýšila na 180 cm oproti 154,7cm výtvarné třídy. I v závěrečném 9. ročníku dochází ke zvýšení průměrné hodnoty běžné třídy na 185,1 cm a k poklesu průměrné hodnoty výtvarné třídy na 150,1 cm.

Dynamika vývoje výkonů v testu skok daleký z místa je shodná s dynamikou výkonů ve skoku daleké z rozběhu. Z tohoto můžeme usuzovat, že učivo ve školní TV ve výtvarné třídě nebylo dostatečně stimulující pro rozvoj odrazové výbušnosti ani ke zlepšování výkonů ve skoku dalekém. Zlepšování dívek v běžné třídě lze možná přisoudit většímu podílu jejich sportovních aktivit mimo školu.

5.1.3 Cooperův běh (vytrvalostní předpoklady)



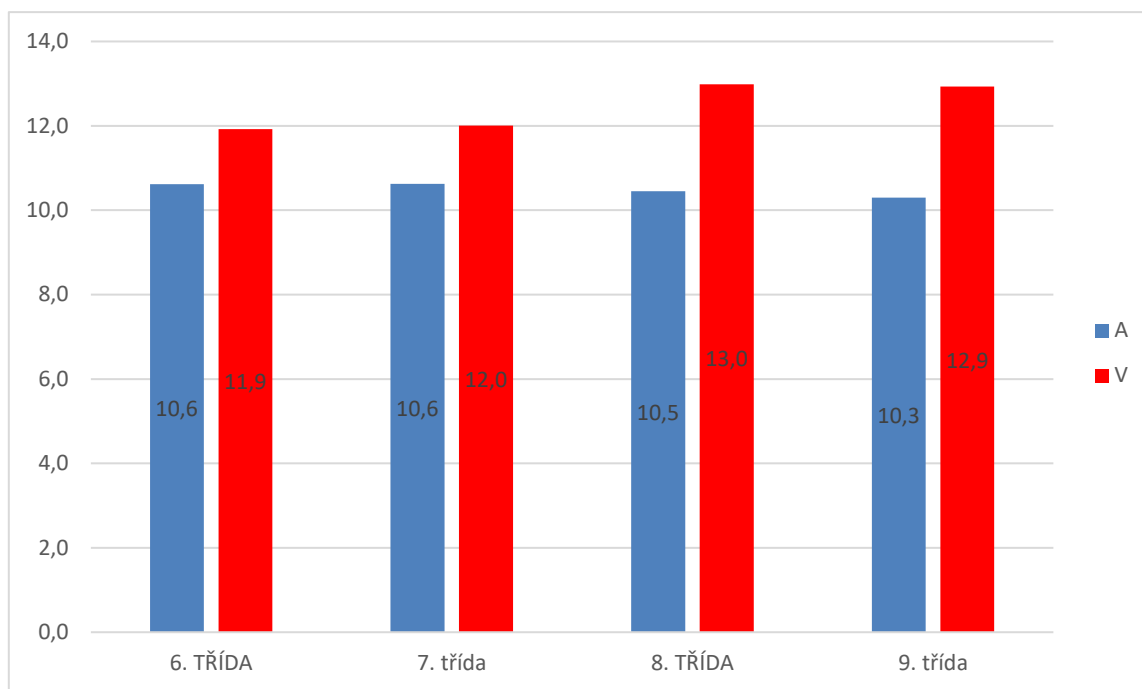
Graf 3 Cooperův běh

Průměrné výkony v Cooperově běhu jsou zaznamenány v grafu 3. Je patrné, že v každém ročníku došlo k lepšímu průměrnému výkonu právě v běžné třídě, kde se dívky více hýbou a sportují. Žákyně dosáhly v 6. ročníku průměrné hodnoty 2586,7m; v 7. ročníku 2665m; v 8. ročníku 2733,3 m a v závěrečném 9. ročníku 2823,3m. Můžeme vidět, že každý rok došlo ke zlepšení. Oproti tomu ve výtvarné třídě docházelo k udržování přibližně stejné průměrné hodnoty.

V 6. ročníku výtvarné třídy byla průměrná hodnota 12minutového běhu 2 586,7 m, o rok později byla průměrná hodnota nejvyšší za celé 4 roky měření a to 2 170,6 m. V následujících letech v 8. ročníku a v 9. ročníku došlo k postupnému poklesu průměrné hodnoty na 2 147,1 m a v závěrečném ročníku na 2 075 m.

Zlepšování vytrvalostních schopností můžeme u dívek běžné třídy přisuzovat vyššímu sportovnímu vytížení a celkově většímu zájmu o sport, než je tomu u dívek výtvarné třídy.

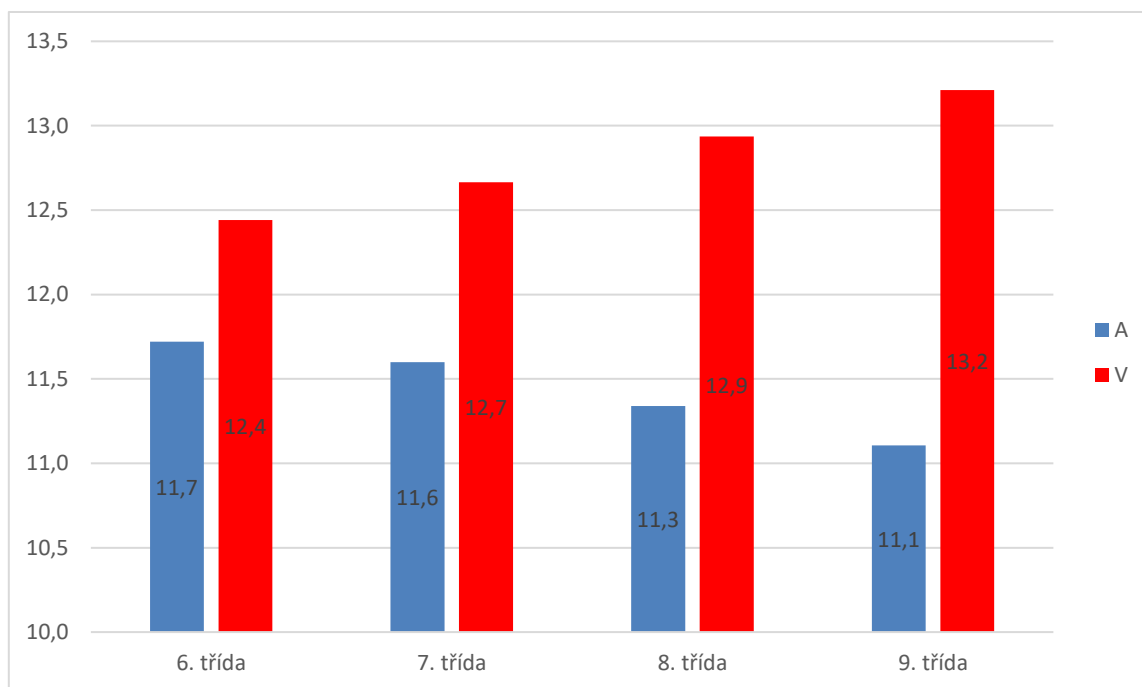
5.1.4 Sprint na 60 m



Graf 4 Sprint na 60 m

Průměrné výkony ve sprintu na 60 m jsou znázorněny v grafu 4. Ve výsledcích běžné třídy můžeme od 6. ročníku sledovat postupné vylepšení celkového průměru žákyň. V 6. ročníku byl průměrný čas 10,6 s stejně jako o rok později. Ke zlepšení průměrného času došlo v 8. ročníku na hodnotu 10,5 s a v závěrečném ročníku se průměrný čas žákyň zlepšil na 10,3 s. Ve výtvarné třídě můžeme sledovat opačný trend. V 6. ročníku byl průměrný výkon v běhu na 60 m nejlepší a to 11,9 s; následující rok došlo ke zhoršení průměrné hodnoty o 0,1 s. Žákyně v 8. ročníku dosáhly průměrného výkonu 13,0 s a v závěrečném 9. ročníku se zlepšily o 0,1 s na 12,9 s.

5.1.5 Člunkový běh 4x10 m (rychlostní předpoklady)



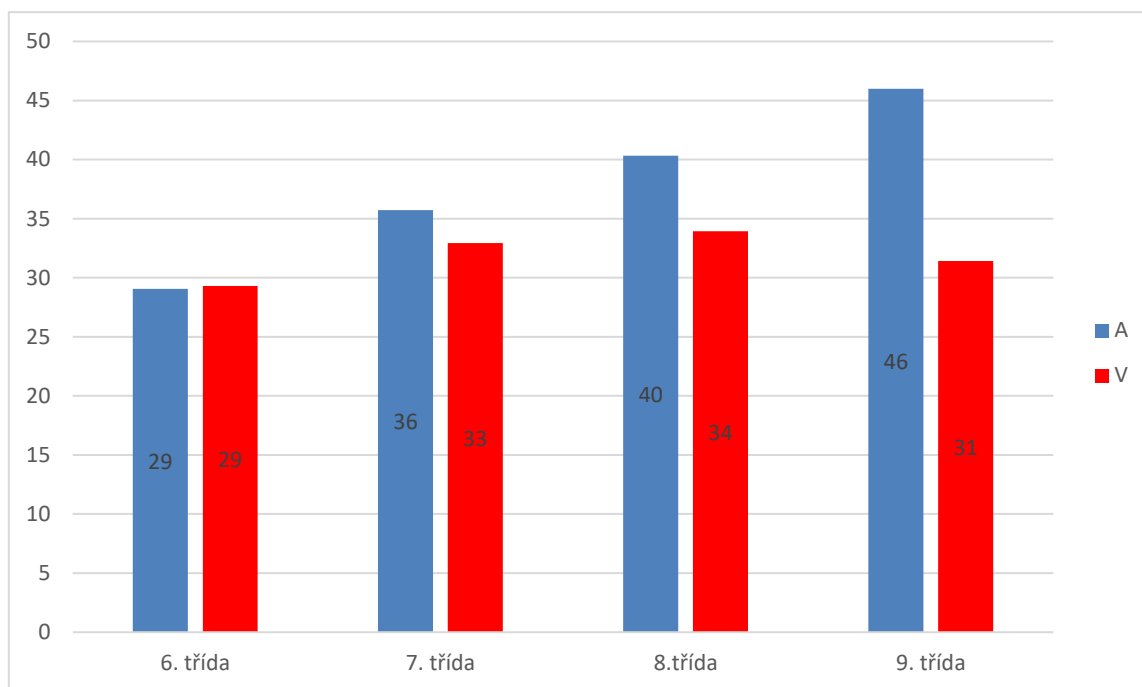
Graf 5 Člunkový běh 4x10m

Výkony ve člunkovém běhu 4x10 m jsou znázorněny v grafu 5. Nejlepších hodnot dosahují žákyně běžné třídy. U těchto žákyně je možné sledovat zvyšující se výkonnost. Jejich průměrná hodnota výkonu v 6. ročníku byla 11,7 s, o rok později došlo k průměrnému zrychlení o 0,1 s. Nejlepších hodnot dosáhly žákyně v 9. ročníku, kdy byla průměrná hodnota 11,1 s, což bylo o 0,2 s rychlejší než v 8. ročníku.

Žákyně výtvarné třídy se v tomto testu stále zhoršovaly. Nejlepšího průměrného výkonu dosáhly v 6. ročníku, a to 12,4 s. Další rok došlo ke zhoršení o 0,3 s. Nejhoršího průměrného času dosahovaly žákyně v 9. ročníku s časem 13,2 s o 0,3 s pomaleji než v ročníku předešlém.

Do výkonů v člunkovém běhu se výrazně promítá odrazová síla. Dynamika průměrné výkonnosti v člunkovém běhu kopíruje dynamiku vývoje průměrné výkonnosti ve skoku dalekém z místa.

5.1.6 Leh-sedy 1 minuta (dynamická síla trupu)



Graf 6: Leh-sedy 1 minuta

Graf 6 zobrazuje průměrné výkony v motorickém testu dynamické síly trupu, leh-sedy za 1 minutu. V 6. ročníku dosáhly žákyně z výtvarné i běžné třídy stejný průměrný výkon. Průměrná hodnota byla 29 leh-sedů za minutu. Následující roky už docházelo ke znatelným změnám. V 7. ročníku byl průměrný výkon v běžné třídě o 3 leh-sedy vyšší než ve třídě výtvarné, kde byla hodnota 33 leh-sedů za minutu. V následujícím roce dosáhly žákyně běžné třídy průměrné hodnoty o 6 leh-sedů vyšší (40 leh-sedů za minutu). V závěrečném ročníku došlo k poklesu průměrné hodnoty ve výtvarné třídě na 31 leh-sedů za minutu a navýšení průměrné hodnoty ve třídě běžné na 46 leh-sedů za minutu.

Žákyně z běžné třídy prokázaly postupné zlepšování v dynamické síle trupu a u žákyně z výtvarné třídy došlo po malém zlepšení dynamické síly trupu k jejímu zhoršení.

5.2 Somatické parametry a BMI

Z vývoje hodnot somatických parametrů (tab. 4 a tab. 5) jsme vypočítali hodnoty BMI jednotlivých dívek a následně jsme zjistili vývoj průměrného BMI v jednotlivých ročnících obou skupin.

V grafu 7 je znázorněn vývoj průměrných hodnot BMI obou skupin.

V 6. ročníku výtvarné skupiny je hodnota BMI 19,09, následující rok je tato hodnota 19,46. V následujících dvou letech došlo ještě k jejímu nárůstu. Dívky v 8. ročníku měly průměrnou hodnotu 19,95 a v závěrečném ročníku byla tato hodnota dokonce 21,03. Dívky v běžné třídě měly vždy hodnoty BMI nižší. V 6. ročníku byla hodnota 18,49; v 7. ročníku 18,85; v následujícím roce byla tato hodnota 19,45 a v 9. ročníku 20,88.

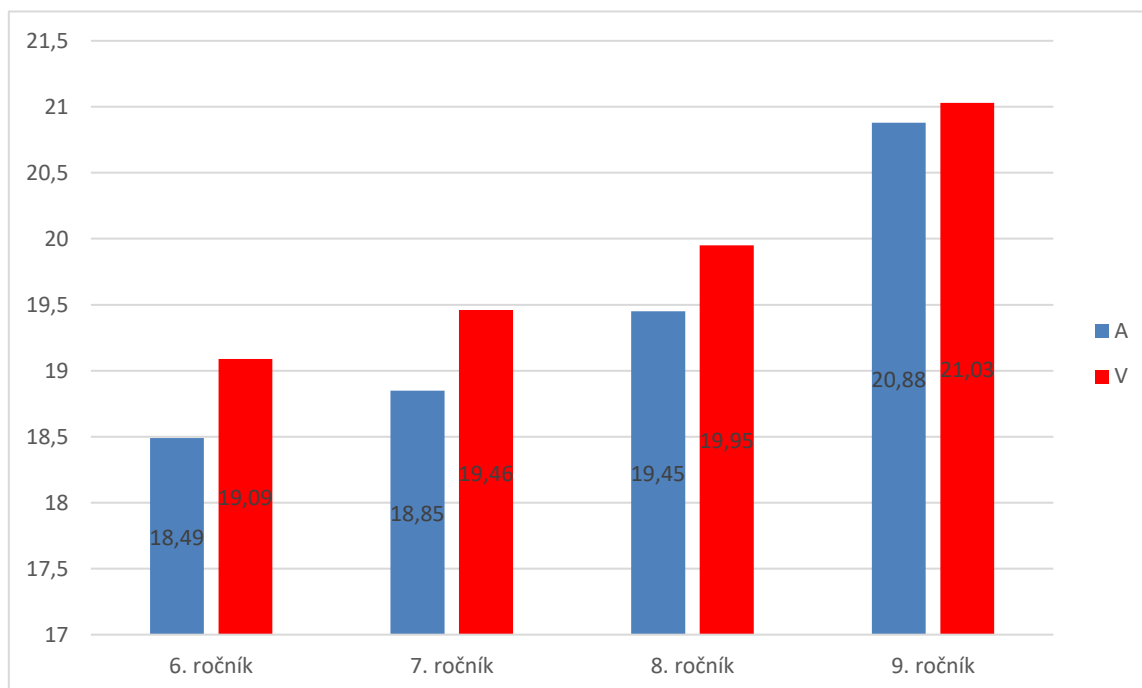
V obou třídách průměrné hodnoty BMI narůstají, což je v tomto období vývoje zcela normální.

Tabulka 4 Vývoj hodnot somatických parametrů dívek z běžné třídy

	6. A		7. A		8.A		9.A	
	Výška (m)	Hmotnost (kg)	Výška (m)	Hmotnost (kg)	Výška (m)	Hmotnost (kg)	Výška (m)	Hmotnost (kg)
1.	1,49	39,90	1,50	41,20	1,56	46,20	1,62	54,50
2.	1,43	37,20	1,45	38,50	1,45	43,40	1,56	52,30
3.	1,38	37,00	1,42	38,50	1,53	43,50	1,58	52,30
4.	1,42	36,10	1,45	42,50	1,56	47,00	1,59	53,20
5.	1,48	40,50	1,51	41,20	1,52	45,40	1,62	53,50
6.	1,40	37,30	1,58	39,90	1,60	45,60	1,60	49,20
7.	1,48	39,50	1,49	40,60	1,50	42,20	1,53	53,90
8.	1,49	35,50	1,50	39,60	1,59	44,80	1,66	55,50
9.	1,48	40,30	1,49	42,10	1,57	48,50	1,63	53,00
10.	1,48	42,50	1,49	43,70	1,54	49,30	1,59	52,50
11.	1,40	39,90	1,47	40,90	1,65	50,10	1,68	54,00
12.	1,47	36,50	1,50	46,50	1,52	47,90	1,56	50,30
13.	1,45	41,00	1,49	45,00	1,58	56,00	1,61	56,00
14.	1,52	45,00	1,54	47,00	1,55	45,00	1,52	53,90
15.	1,46	39,10	1,49	40,30	1,54	46,20	1,59	52,50

Tabulka 5 Vývoj hodnot somatických parametrů dívek z výtvarné třídy

	6. V		7. V		8. V		9. V	
	Výška (m)	Hmotnost (kg)	Výška (m)	Hmotnost (kg)	Výška (m)	Hmotnost (kg)	Výška (m)	Hmotnost (kg)
1.	1,39	43,30	1,46	44,00	1,54	48,00	1,59	56,80
2.	1,44	41,80	1,52	42,60	1,60	47,90	1,62	51,60
3.	1,50	39,80	1,51	43,00	1,52	43,50	1,60	55,90
4.	1,37	36,50	1,40	45,20	1,52	46,20	1,63	57,20
5.	1,40	37,20	1,50	42,90	1,53	48,30	1,64	59,50
6.	1,43	40,90	1,50	48,20	1,50	49,00	1,55	52,30
7.	1,49	38,60	1,51	45,00	1,51	47,60	1,58	54,90
8.	1,42	35,20	1,48	42,00	1,50	46,20	1,56	51,30
9.	1,40	39,00	1,46	40,00	1,50	43,60	1,52	54,80
10.	1,45	39,60	1,55	48,00	1,56	52,00	1,63	55,00
11.	1,42	41,50	1,49	46,80	1,51	54,00	1,67	59,00
12.	1,54	43,50	1,56	44,00	1,57	45,00	1,59	50,90
13.	1,46	39,90	1,48	41,50	1,48	41,50	1,62	49,30
14.	1,45	40,20	1,48	40,20	1,55	45,00	1,59	53,90
15.	1,51	42,80	1,52	43,00	1,58	45,50	1,60	53,50
16.	1,44	38,50	1,46	39,80	1,50	43,80	1,62	49,70
17.	1,53	41,20	1,53	41,50	1,55	46,00	1,56	47,00

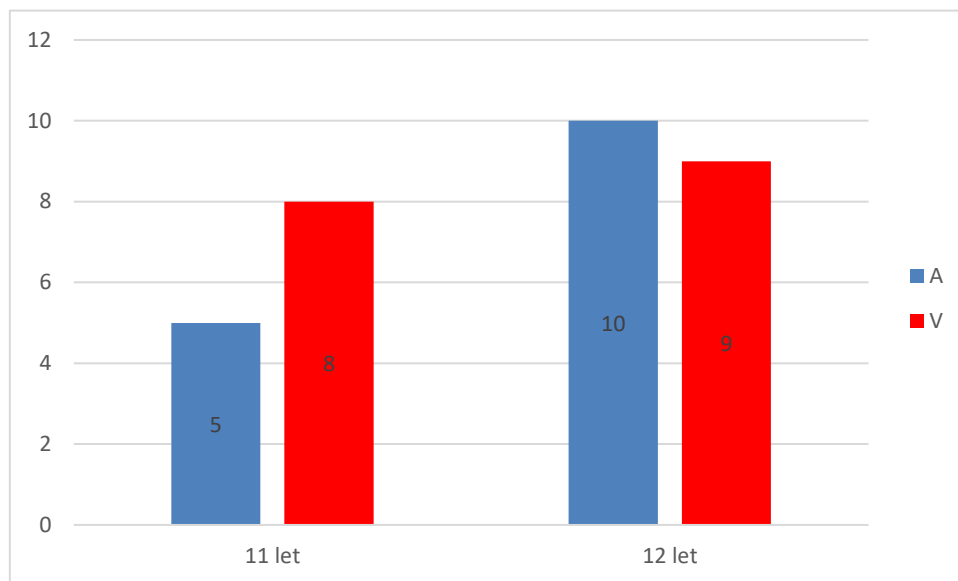


Graf 7 Průměrné hodnoty BMI dívek z běžné a výtvarné třídy

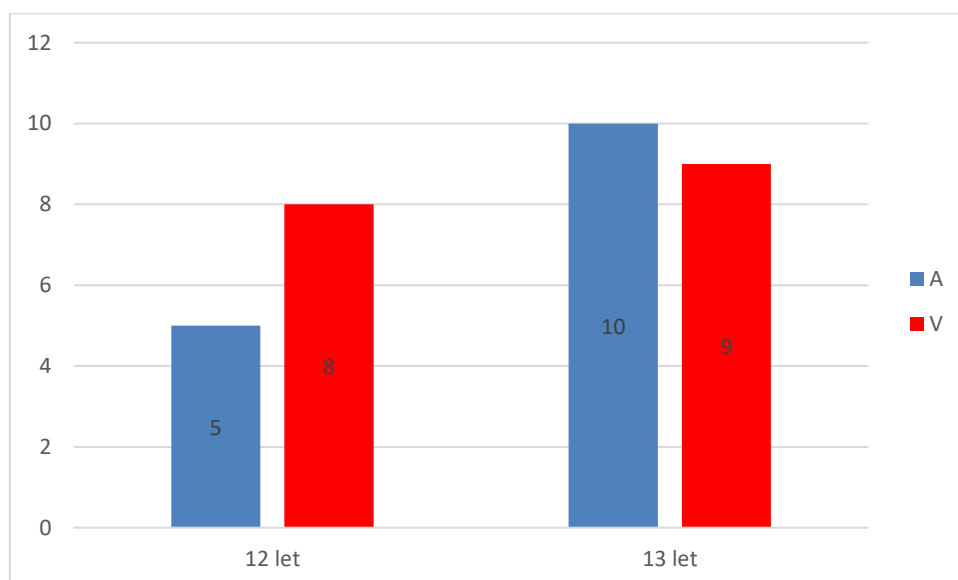
5.3 Pohybová aktivnost

V rámci dotazníkového šetření odpovědělo celkem 32 žákyň, 15 dívek z běžné třídy - A. A celkem 17 dívek z výtvarné třídy – V. Dotazníky byly dívkám rozdávány každý školní rok od 6. do 9. třídy.

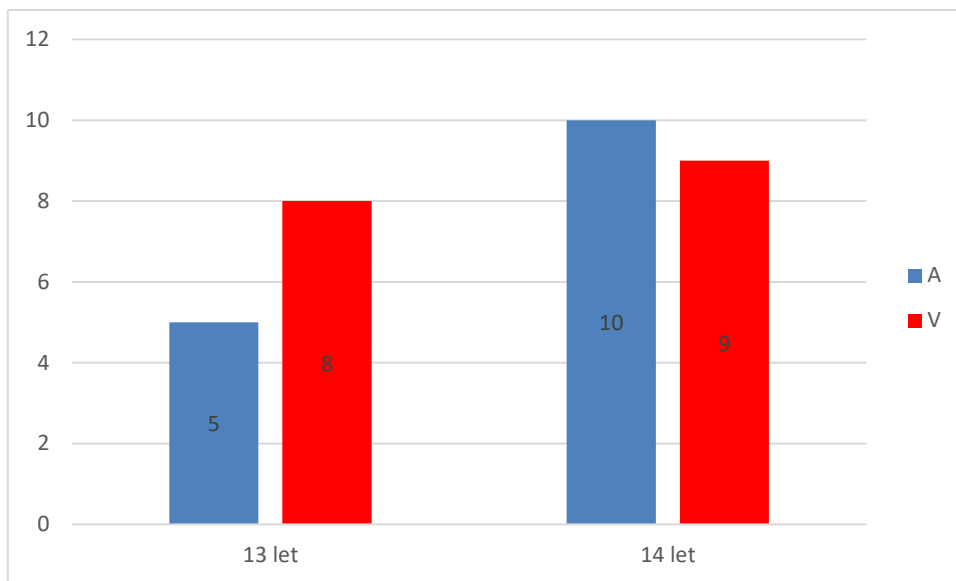
5.3.1 Věk dívek



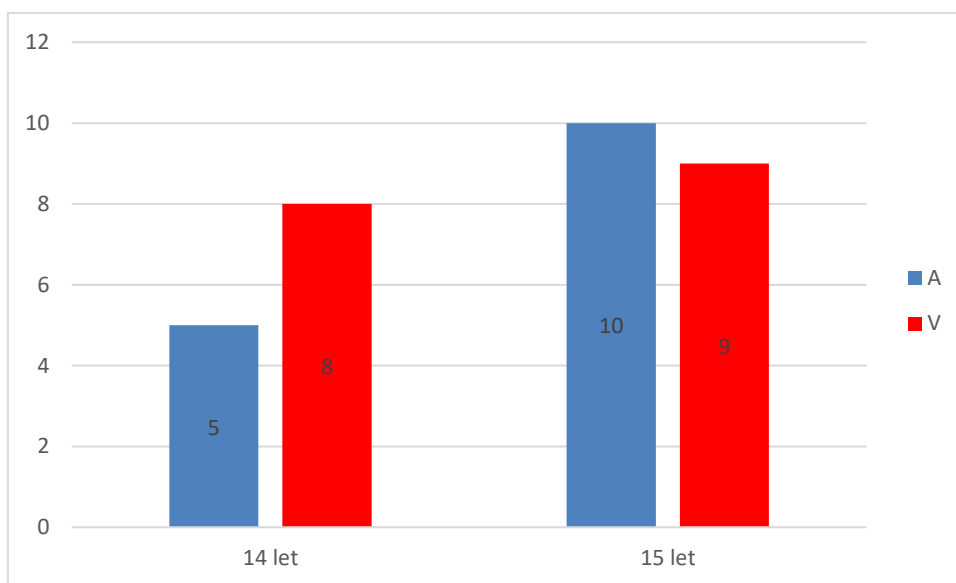
Graf 8a – Věk dívek 6. ročník



Graf 8b – Věk dívek 7. ročník



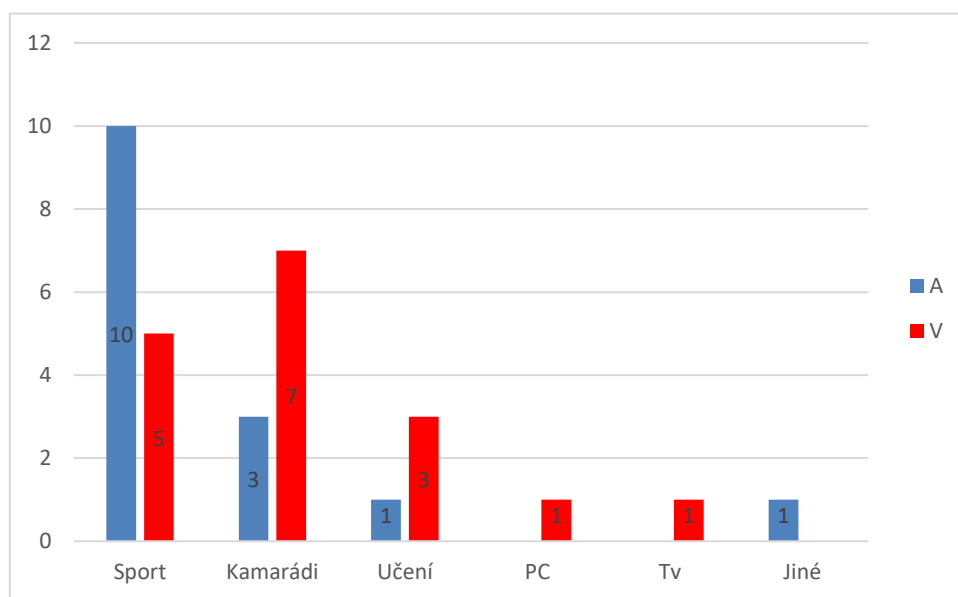
Graf 8c – Věk dívek 8. ročník



Graf 8d – Věk dívek 9. ročník

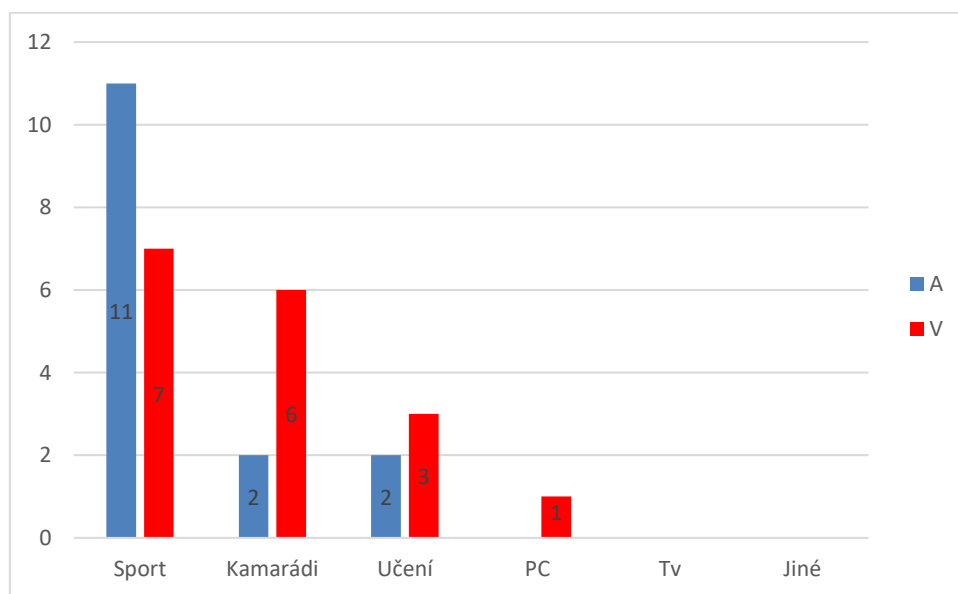
Z výše uvedených grafů lze shrnout, že ve skupině A (běžné) je 10 dívek starších a 5 dívek mladších a ve skupině V (výtvarné) je 9 dívek starších a 8 mladších. Do skupiny A se prosadily dívky věkově starší, skupina V je věkově vyrovnanější.

5.3.2 Zájmy ve volném čase



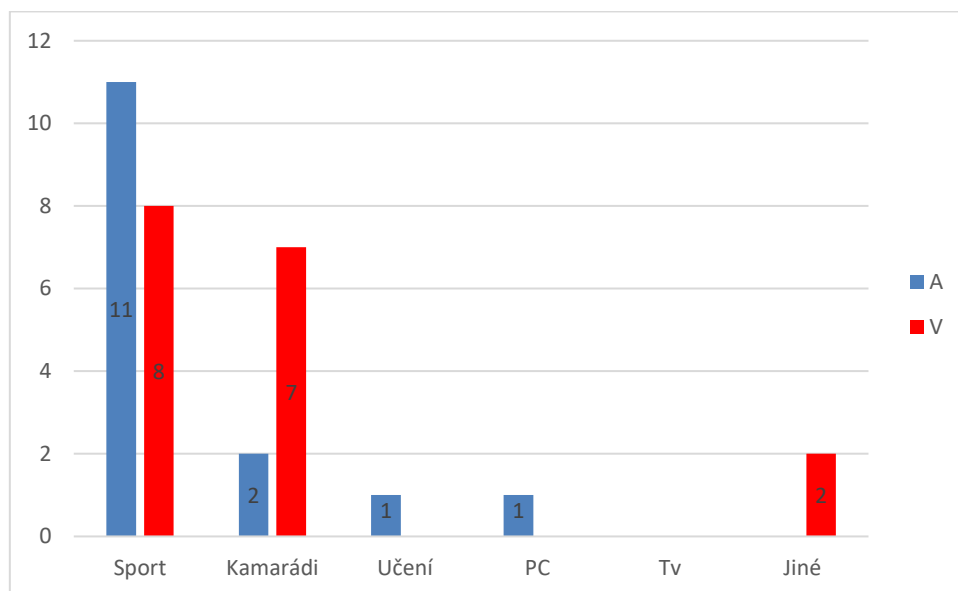
Graf 9a – Zájmy ve volném čase 6. ročník

Graf 9a znázorňuje zájmy žáků 6. ročníku. Nejvíce respondentek má zájem o sport, jedná se o deset žáků z běžné třídy, ve výtvarné třídě je zájem o sport u pěti dotázaných. Pro žákyně navštěvující výtvarnou třídu je nejvíce zastoupen zájem o kamarády. Pro třídu běžnou je tento zájem zastoupen pouze u tří dotázaných. Podobně je tomu i učení, tři žákyně výtvarné třídy preferují právě učení oproti PC, Tv a dalšímu.



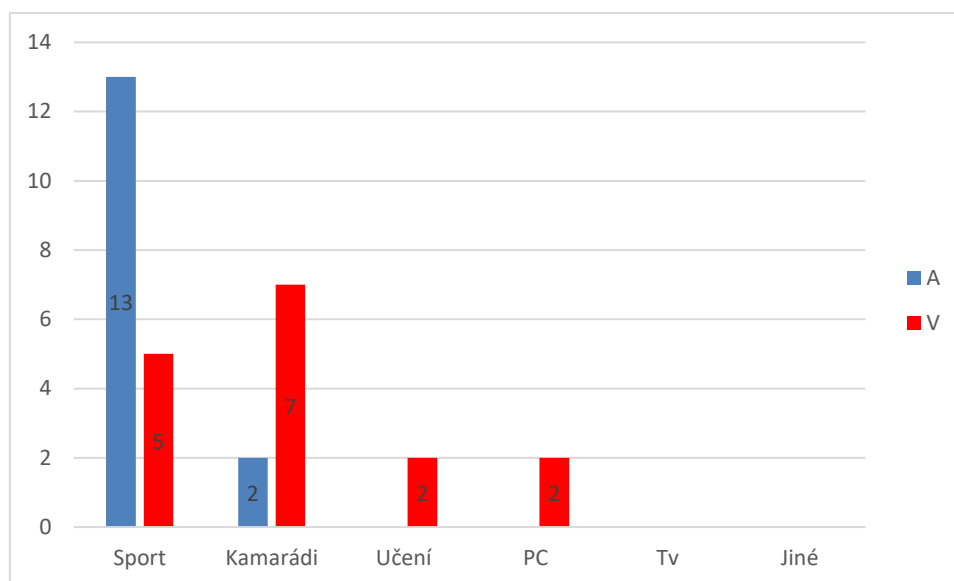
Graf 9b – Zájmy ve volném čase 7. ročník

V sedmém ročníku (grafu 9b) jsme zjistili největší zájem o sport v běžné třídě, kde sport zvolilo jedenáct žáků, dvě žákyně preferují svůj volný čas strávený s kamarády a dvě volí učení. Ve výtvarném ročníku je v největší míře zastoupen také sport, který si vybralo sedm respondentek. Šest žáků zvolilo trávení volného času s kamarády, tři s učení a jedna žákyně dává přednost PC.



Graf 9c – Zájmy ve volném čase 8. ročník

V grafu 9c začíná být patrná vyhraněnost ke sportu právě v běžné třídě, celkem 11 žáků zde volí ve svém volném čase sport. Dvě žákyně si vybralo trávení volného času s kamarády, a po jedné žákyni učení a počítač. Ve výtvarné třídě zůstává podobný poměr mezi sportem a kamarády, kde ve sportu je o jedno zastoupení žákyně vyšší. Dvě žákyně zvolily jiné zájmy pro volný čas.



Graf 9d – Zájmy ve volném čase 9. ročník

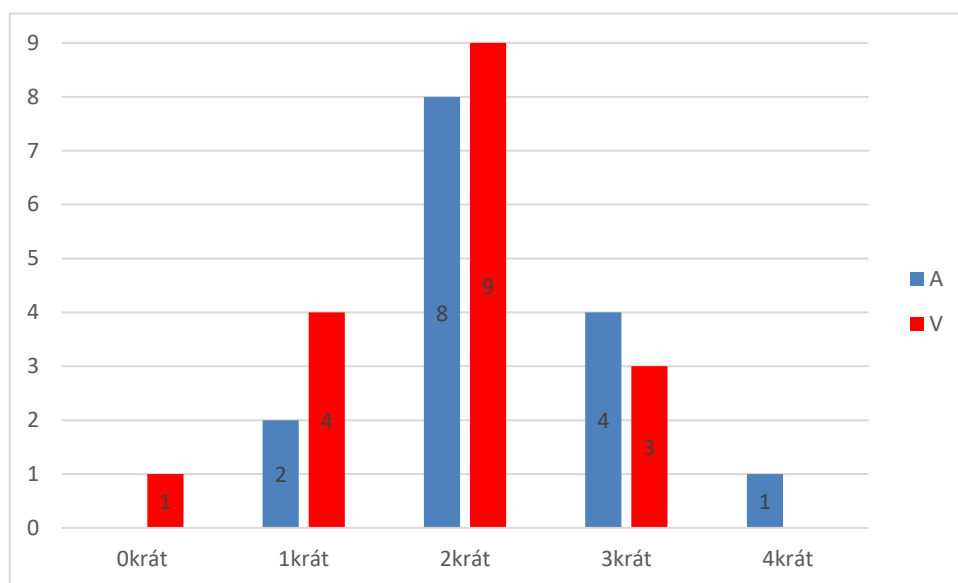
V závěrečném ročníku, je z grafu 9d jasně patrné, že největší zájem běžné třídy je o sport. Pouze 2 žákyně preferují volný čas raději s kamarády. Ve výtvarné třídě dochází k poklesu zájmu o sport, který zvolilo pouze 5 žákyň, zájem o kamarády zůstal stejný jako v předešlém roce, tedy 7. Zbytek dotazovaných věnuje svůj volný čas učení a aktivitám na PC.

U dívek ve skupině A narůstal zájem o sport (10,11,11,13), relativně stálý zůstal zájem o kamarády (3,2,2,2) zájem o učení ve volném čase klesl (1,2,1,0), trávení volného času aktivitami na PC nedává přednost z dívek ze skupiny A téměř žádná (0, 0, 1, 0).

Ve skupině dívek V zůstal zájem o sport na stejné úrovni v 6. a v 9. ročníku (5, 7, 8, 5), mírné zvýšení zájmu se projevilo v 7. a 8. ročníku. Dívky projevovaly větší zájem o trávení volného času s kamarády a tento zájem se téměř neměnil (7,6,7,7). Menší zájem projevují o učení (3,3,0,2).

Přednost sledování TV ve volném čase uvedla jen jedna dívka z výtvarné třídy v 6. ročníku. Přednost jiným zájmům uvedly jen jedna dívka ze skupiny A v 6. ročníku a dvě dívky ze skupiny V v 8. ročníku.

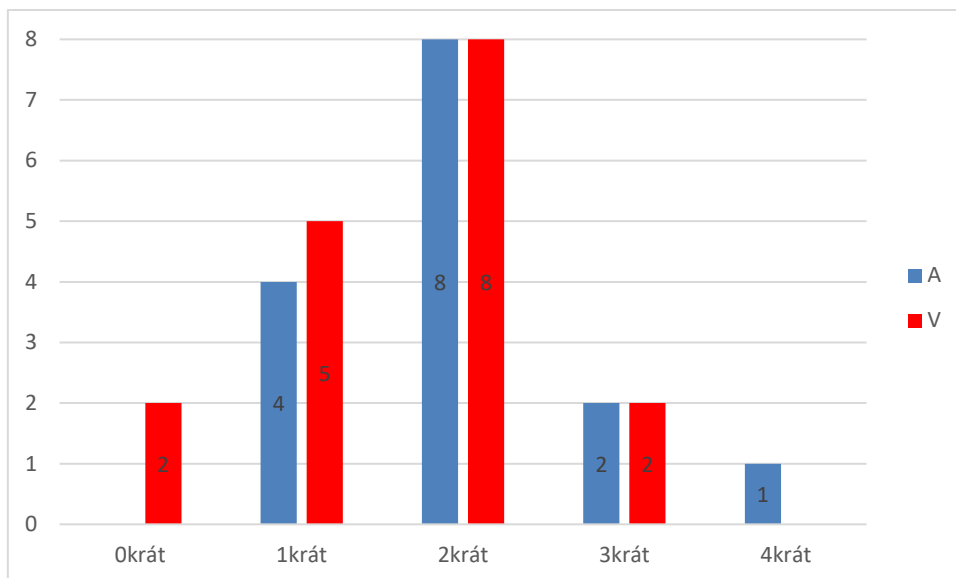
5.3.3 Sport mimo školní TV



Graf 10a – Sport mimo TV 6. ročník

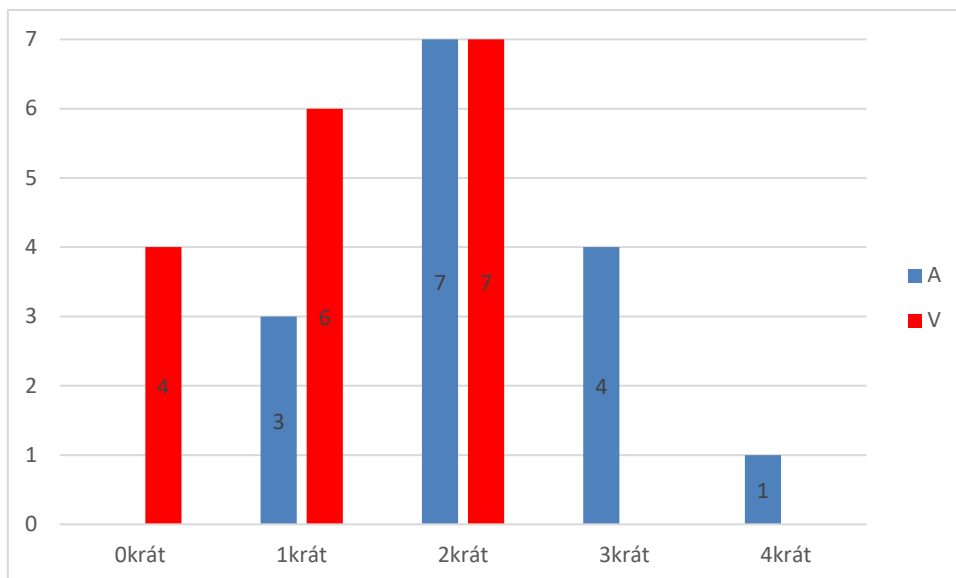
Grafy 10a – 10d znázorňují, jak často se žákyně z výtvarné a běžné třídy věnovaly v jednotlivých ročnících sportu.

Graf 10a zobrazuje sportování žákyň v 6. ročníku. Nejčastěji se žákyně v 6. ročníku věnují sportu 2x týdně. Ve výtvarné třídě sportuje 9 dívek 2x týdně oproti 8 dívkám z třídy běžné. Sportování 3x týdně se věnují 4 žákyně ze sportovní třídy a pouze 3 dívky ze třídy výtvarné. Pouze jedna žákyně z běžné třídy sportuje 4x do týdne. Sport 1x týdně probíhá u 2 žákyň z běžné třídy a 4 žákyň z třídy výtvarné. Jedna dívka z výtvarné třídy se nevěnuje sportu vůbec.



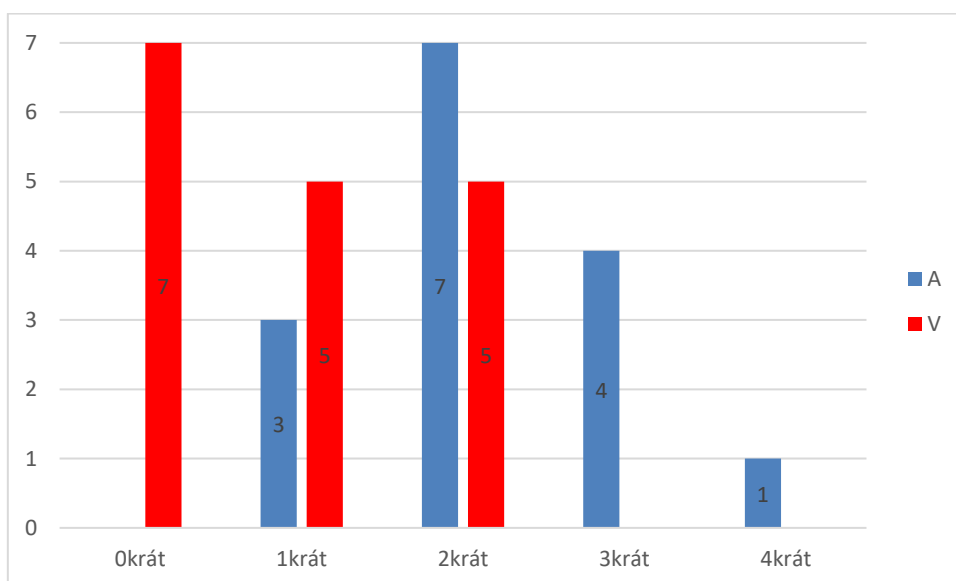
Graf 10b – Sport mimo TV 7. ročník

Z grafu 10b vyplývá, kolik z dotazovaných se věnuje a jak často se věnuje sportu v 7. ročníku. Nejčastěji je opět zastoupen sport 2x do týdne, a to jak v běžné, tak i ve výtvarné třídě. Sport 1x týdně navštěvuje o jednu žákyni z výtvarné třídy více než v předešlém roce. Ve třídě běžné se sportu 1x týdně věnuje o 2 žákyně více než v ročníku předchozím. Ve výtvarné třídě se zvýšil počet žákyně, které nesportují vůbec na 2. Časnost sportu 3x týdně klesla u obou testovaných skupin na počet 2 dívek. Zastoupení sportu 4x týdně zůstalo nezměněno.



Graf 10c – Sport mimo TV 8. ročník

Z grafu 10c je patrné, že sport u dívek ve výtvarné třídě upadá. Sportu se v této třídě nevěnují již 4 žákyně, sport 1x týdně navštěvuje 6 žákyň a zatím nejnižší počet od 6. ročníku je zastoupen u sportování 2x týdně. Sportování 1x týdně se v běžné třídě věnuje o jednu žákyni méně, tedy 3. Sport v zastoupení 2x týdně poklesl o jednu žákyni na 7. Sportování 4x týdně provozuje stále jedna žákyně. Nicméně sportování žákyň 3x týdně se zdvojnásobilo na počet 4 žákyň.

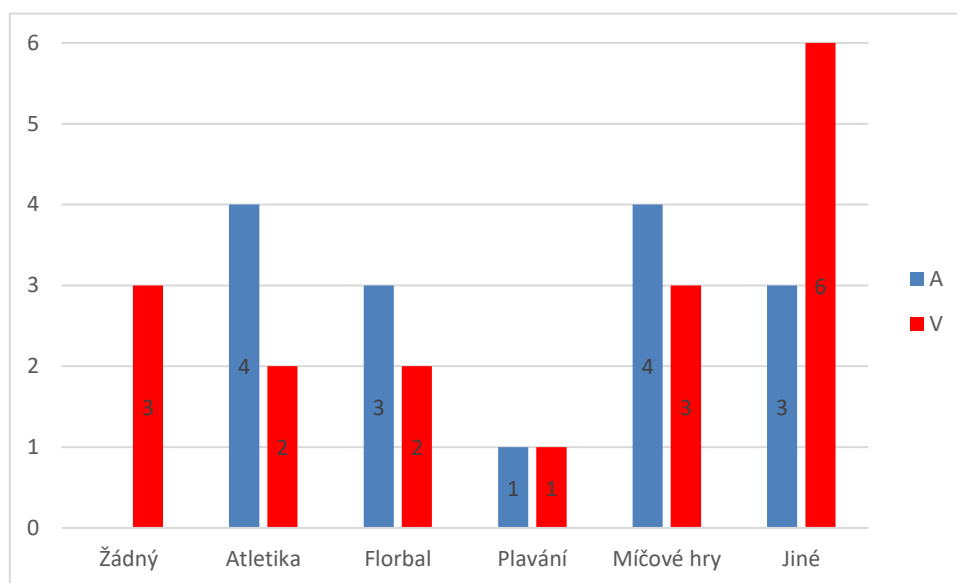


Graf 10d – Sport mimo TV 9. ročník

V závěrečném ročníku, který popisuje graf 10d, je viditelné, že žákyně výtvarné třídy ztrácí zájem o sport. Sportu se přestává věnovat 7 dívek, 5 dívek sportuje 2x týdně, stejný počet je zastoupen i u sportu 1x za týden. V běžné třídě, u skupiny dívek jsou výsledky beze změn, počty v zastoupení časnosti sportu v týdnu zůstaly. Jednou týdně se sportu věnují 3 dívky, 2x v týdnu navštěvuje sportovní aktivitu 7 dívek, 3x v týdnu je sport ve volném čase zastoupen u 4 dívek a stále jedna žákyně sportuje 4x týdně.

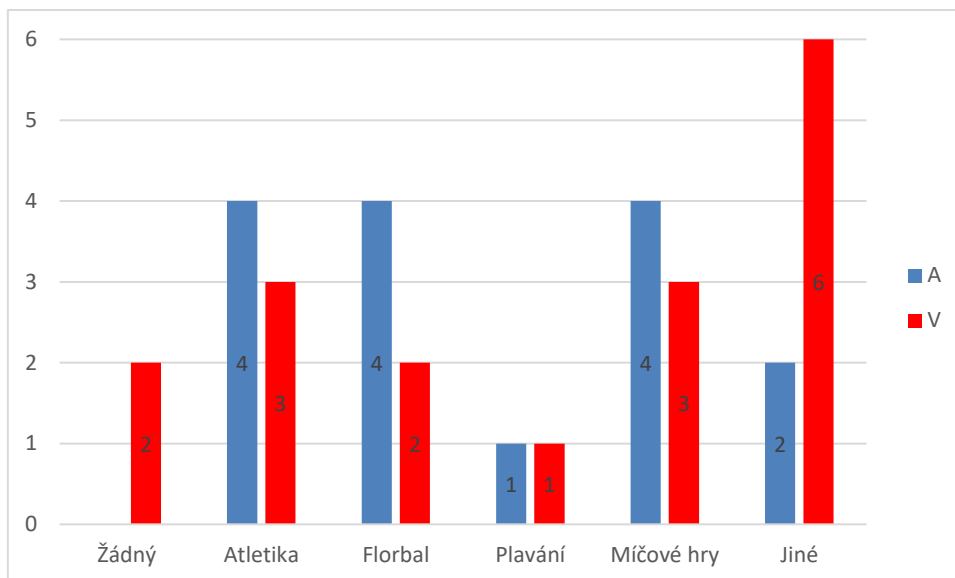
V průběhu 6. – 9. ročníku vidíme u dívek z výtvarné skupiny radikální snížení sportování mimo TV a stabilní frekvencí sportování mimo TV u dívek z běžné skupiny.

5.3.4 Preference sportu



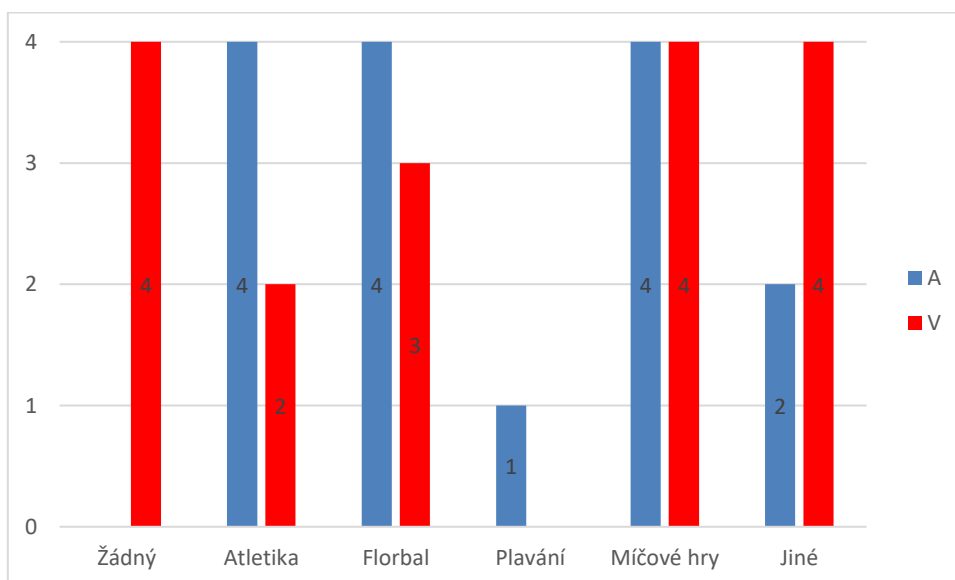
Graf 11a – Preference sportu 6. ročník

Graf 11a zobrazuje, jakému sportu se žákyně věnují ve svém volném čase, ať už rekreačně nebo na závodní úrovni. Je patrné, že nejvíce žákyň z výtvarné třídy se věnuje sportu z kategorie jiné, celkem 6 žákyň. Stejnou odpověď zvolily i 3 žákyně z běžné třídy. Největší zastoupení v běžné třídě mají atletika a míčové hry, které zvolily vždy 4 žákyně. Z výtvarné třídy si vybraly atletiku 2 žákyně a míčové hry 3 žákyně. Dalším sportem, který je provozován 3 žákyněmi z běžné a dvěma žákyněmi z výtvarné třídy je florbal. Po jednom zastoupení má z každé třídy plavání. Žádný sport vybraly 3 žákyně z výtvarné třídy.



Graf 11b – Preference sportu 7. ročník

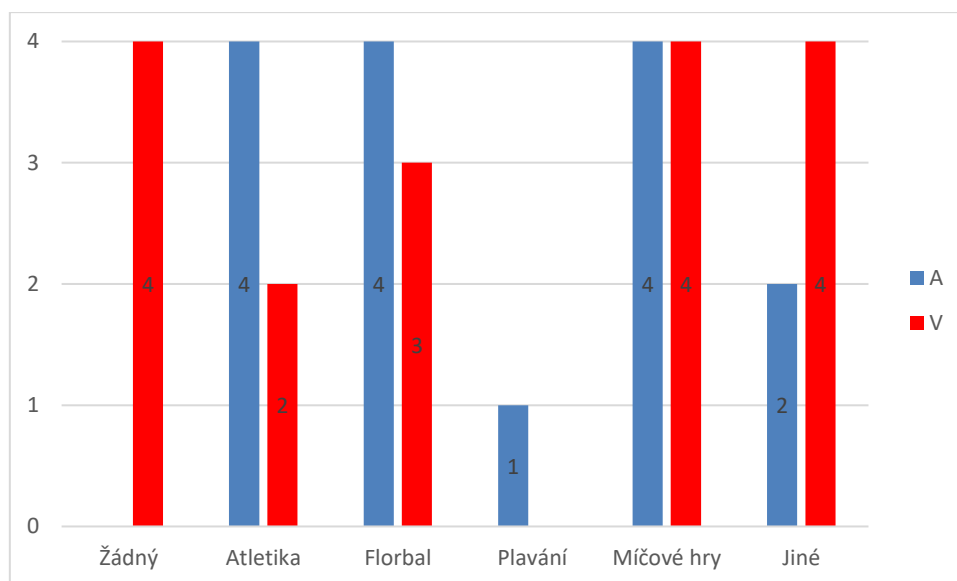
Z grafu 11b je patrné, že v 7. ročníku je nejvíce dívek z běžné třídy rozseto mezi atletiku, florbal a míčové hry. V každém tomto sportu jsou vždy 4 žákyně. Pouze dvě žákyně z běžné třídy zvolily sport z kategorie jiné. Stejné obsazení mají žákyně výtvarné třídy ve florbalu, o jednu žákyni více preferuje atletiku a míčové hry. Šest žákyně z výtvarné třídy si vybralo jiné sporty a 2 žákyně nesportují vůbec. Plavání zůstalo beze změn.



Graf 11c – Preference sportu 8. ročník

Z grafu 11c můžeme vyčíst, že zastoupení sportů v 8. ročníků je značně vyrovnané. Čtyři dívky z výtvarné třídy se sportu nevěnují vůbec, 2 žákyně se věnují atletice, 3 florbalu.

Největší zastoupení mají žákyně výtvarné třídy v míčových hrách a v jiných sportech, kde jsou vždy 4 žákyně. V běžné třídě je preference sportů rozdělena rovnoměrně mezi atletiku, florbal a míčové hry. Dvě žákyně volí jiný sport a jedna žákyně se stále věnuje plavání.

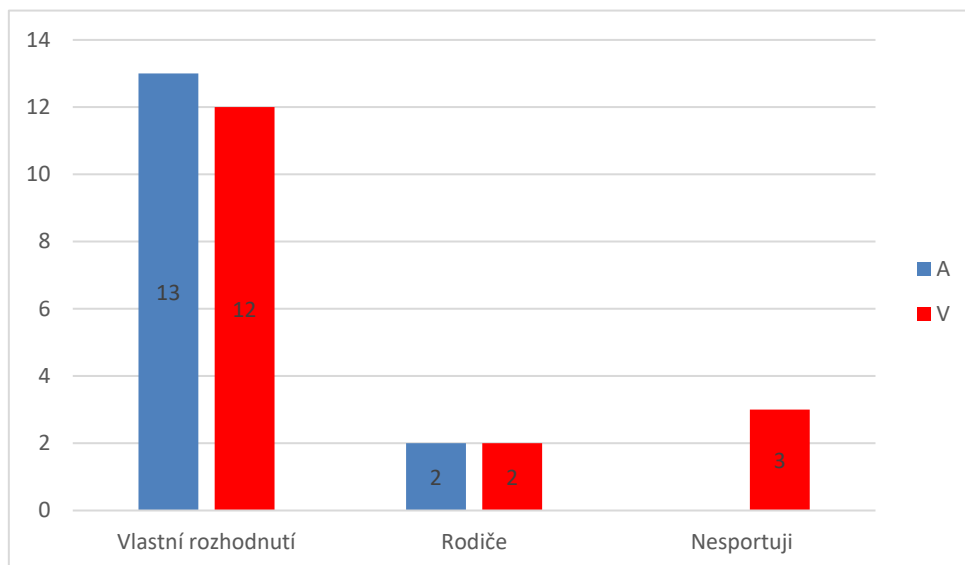


Graf 11d – Preference sportu 9. ročník

Sportování žákyň 9. ročníku znázorňuje graf 11d. Který je shodný s grafem 11c, jenž porovnává preference sportů v předešlém školním roce.

Skupina dívek A prokazuje vysokou stabilitu výběru sportů, ve skupině dívek V došlo k drobným změnám mezi 6. a 8. ročníkem, v 9. ročníku zůstaly volby stejné.

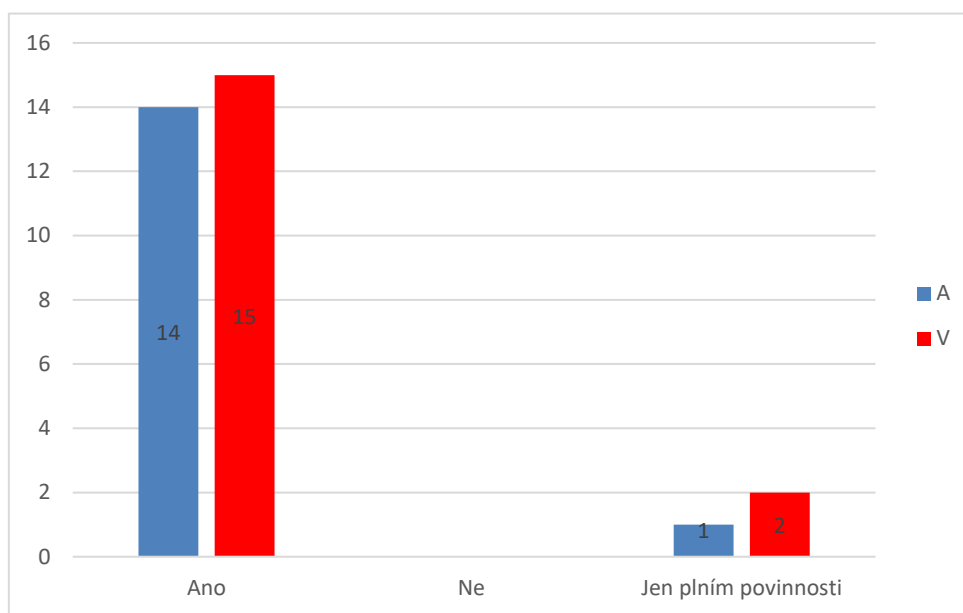
5.3.5 Rozhodnutí o výběru sportu



Graf 12 – Rozhodnutí o výběru sportu 6. – 9. ročník

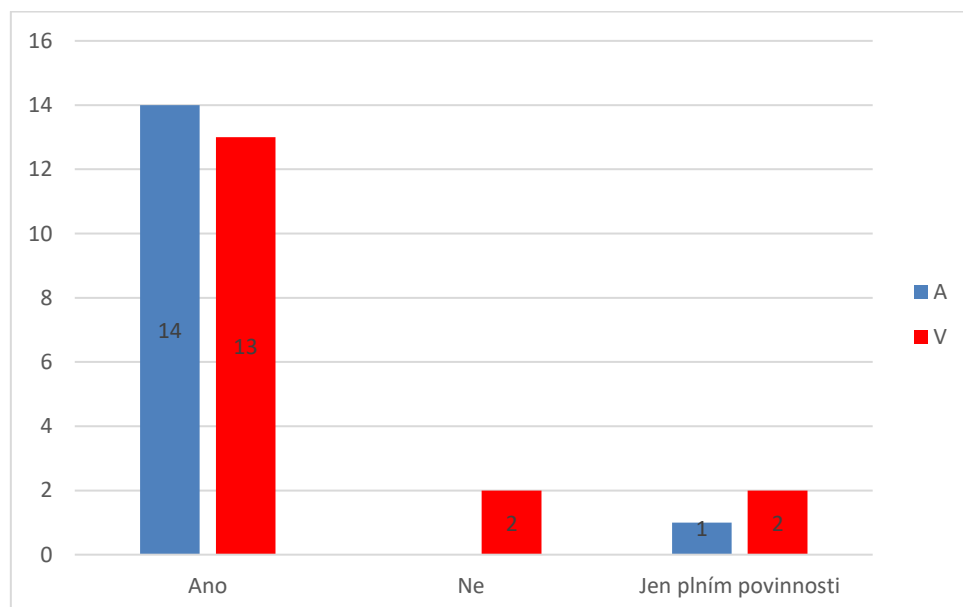
Graf 12 zobrazuje odpovědi žákyň ohledně rozhodnutí o výběru sportu. Od 6. do 9. ročníku nedošlo k žádným změnám, odpovědi se od 6. do 9. ročníku nelišily a byly vždy stejné. Můžeme tedy vyčíst, že 13 žákyň z běžné třídy si sport vybraly z vlastního uvážení a pouze 2 žákyňím byl sport vybrán rodiči. U žákyň z výtvarné třídy byly odpovědi podobné, jen o jednu žákyňi méně bylo ve volbě sportu vlastním rozhodnutím. Rozhodnutí z pozice rodičů bylo na stejné úrovni, tedy 2 žákyňě. Tři žákyňě odpověděly, že nesportují.

5.3.6 Oblíbenost předmětu tělesná výchova



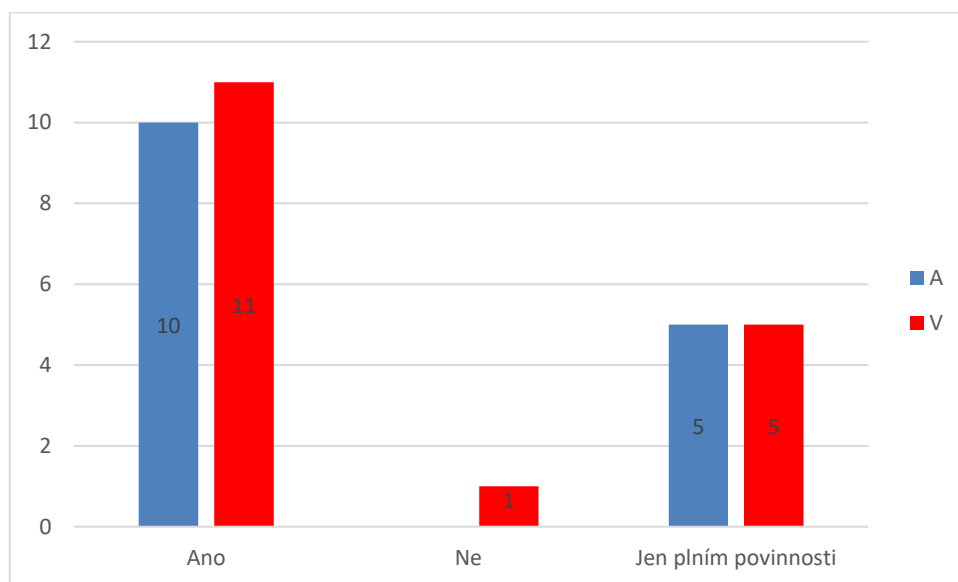
Graf 13a – Oblíbenost předmětu tělesná výchova v 6. ročníku

Graf 13a zobrazuje oblíbenost tělesné výchovy u žáků v 6. ročníku. Podle odpovědí je tělesná výchova pro 14 žáků běžné třídy oblíbená a pouze jedna žákyně plní jen povinnosti. Žákyně z výtvarné třídy odpověděly podobně, u 15 žáků je tělesná výchova oblíbeným předmětem a pouze 2 plní nutné povinnosti.



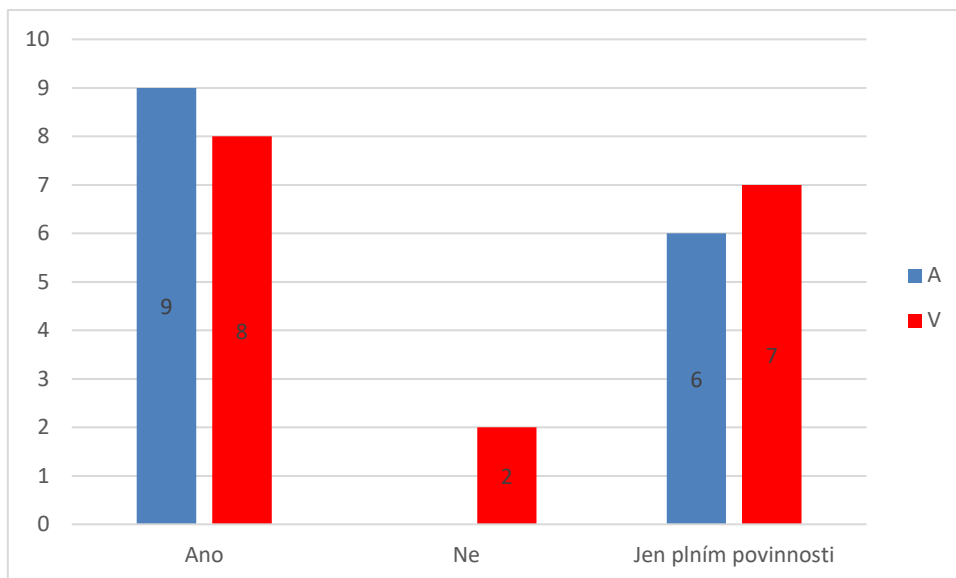
Graf 13b – Oblíbenost předmětu tělesná výchova v 7. ročníku

Graf 13b popisující vztah žákyň k tělesné výchově v 7. ročníku se začíná lehce lišit. Ovšem jen ve výtvarné třídě, kde je tělesná výchova oblíbená u 13 žákyň. To je tedy pokles o dvě žákyň, pro které se tělesná výchova stala neoblíbeným předmětem. V běžné třídě dívek nenastal žádný zvrat a hodnoty se nezměnily.



Graf 13c – Oblíbenost předmětu tělesná výchova v 8. ročníku

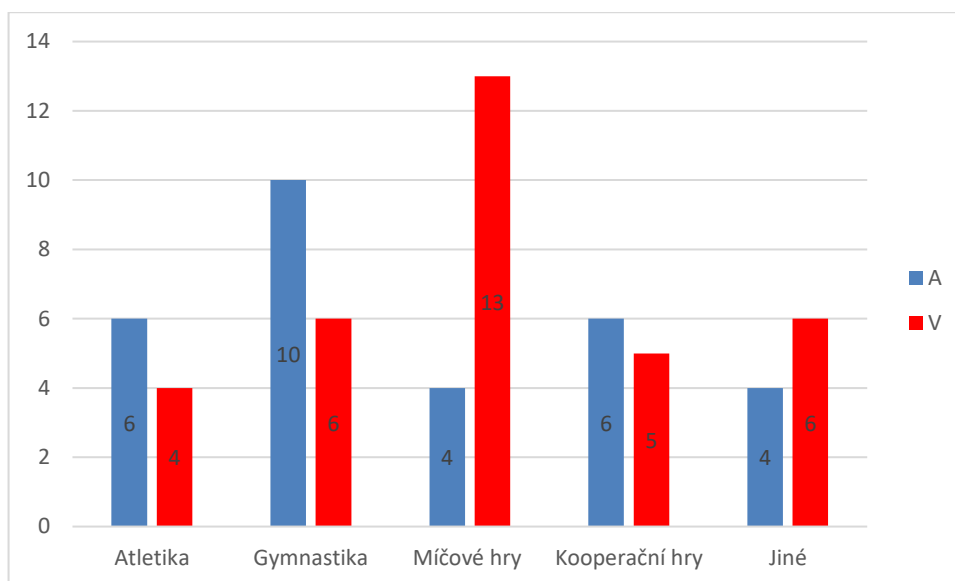
Oblíbenost tělesné výchovy v 8. ročníku popisuje graf 13c. V běžné třídě došlo k poklesu oblíbenosti, tělesná výchova je oblíbená u 10 žákyň, oproti 5, které plní jen dané povinnosti. Pokles nastal i u žákyň ve třídě výtvarné. Stejně jako u druhé skupiny, 5 žákyň pouze plní dané povinnosti a u 11 žákyň je tělesná výchova stále oblíbená. U jedné žákyň z výtvarné třídy se tělesná výchova stala neoblíbenou.



Graf 13d – Oblíbenost předmětu tělesná výchova v 9. ročníku

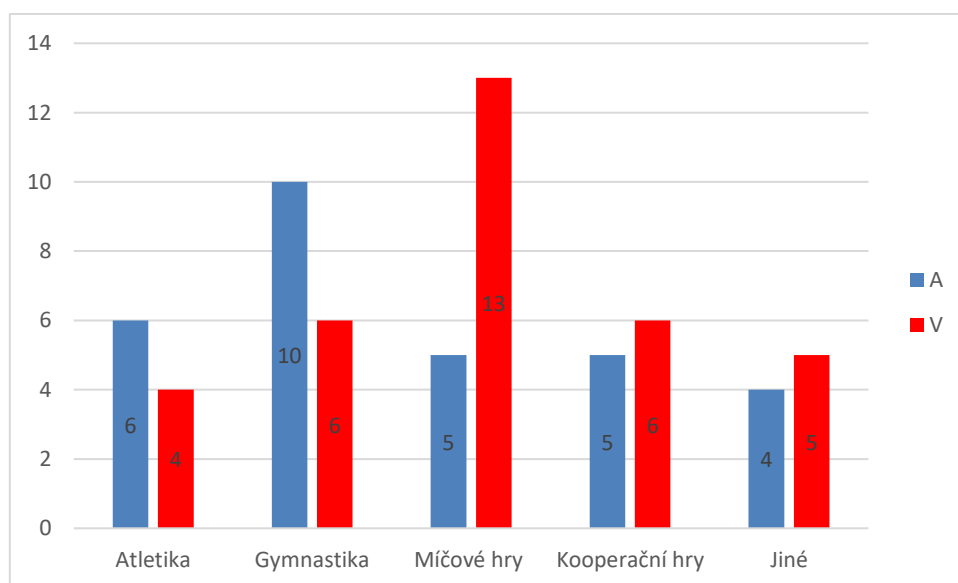
Graf výše popisuje oblíbenost tělesné výchovy v závěrečném ročníku. Opakuje se podobný scénář a došlo opět k poklesu hodnot v oblíbenosti. Oblíbeným předmětem je pro 9 žáků z běžné třídy a 8 žáků z třídy výtvarné. Šest žáků z běžné třídy a 7 z výtvarné jen plní povinnosti. Tělesná výchova je neoblíbeným předmětem pro 2 žákyně výtvarné třídy.

5.3.7 Oblíbené sporty a hry v tělesné výchově



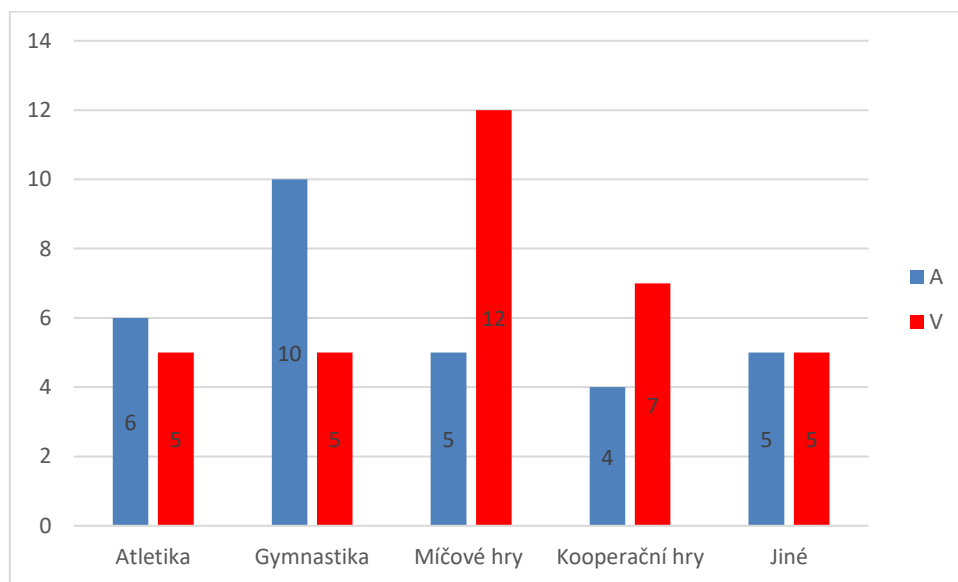
Graf 14a – Oblíbený sport a hry v TV 6. ročníku

Tento graf vyhodnocuje oblíbené sporty a hry při tělesné výchově v 6. ročníku. U výtvarné třídy mají největší zastoupení míčové hry, další v pořadí je gymnastika a jiné. Pět dívek vybralo kooperační hry a 4 atletiku. U běžné třídy vyhrála kategorie s největším počtem volby gymnastika, na druhém místě byly kooperační hry a atletika a nejméně oblíbené sporty byly míčové hry a jiné.



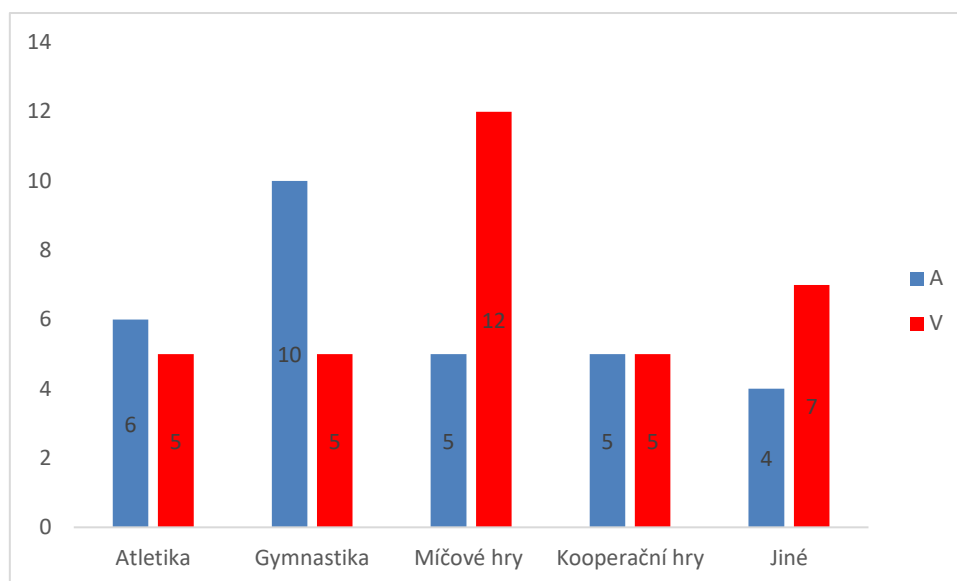
Graf 14b – Oblíbený sport a hry v TV v 7. ročníku

Oblíbené sporty v 7. ročníku zobrazuje graf 14b. Nejvíce oblíbeným sportem jsou opět pro žákyně výtvarné třídy míčové hry, další v pořadí jsou kooperační hry a gymnastika. Následují jiné aktivity a atletika s nejnižším zastoupením. Ve běžné třídě je stále nejoblíbenějším sportem gymnastika, druhým sportem v žebříčku je atletika, dále míčové a kooperační hry a na závěr s nejnižším zastoupením jsou jiné aktivity.



Graf 14c – Oblíbený sport a hry v TV v 8. ročníku

Oblíbené sporty v 8. ročníku popisuje graf 14c. V běžné třídě je gymnastika opět nejoblíbenějším sportem, dalším oblíbeným sportem je atletika. Míčové hry a jiné aktivity jsou v tomto ročníku na stejné pozici a nejméně oblíbené jsou kooperační hry. Ve výtvarné třídě žákyně vybraly jako nejoblíbenější sport míčové hry, o stupeň níže jsou hry kooperační. Atletika, gymnastika a jiné aktivity se umístily na stejné pozici oblíbenosti.



Graf 14d – Oblíbený sport a hry v TV v 9. ročníku

Nejvíce oblíbenými sporty jsou pro běžnou třídu gymnastika a pro výtvarnou třídu míčové hry. Na druhé pozici se ve výtvarné třídě umístily jiné aktivity a atletika, gymnastika a kooperační hry jsou na třetí pozici oblíbenosti. Běžná třída zvolila jako druhý nejoblíbenější sport atletiku. Na stejné pozici oblíbenosti se zařadily míčové hry a kooperační hry. Jiné aktivity jsou až na poslední pozici.

6 DISKUZE

V diplomové práci jsem porovnávala vývoj tělesné zdatnosti, výkonnosti a motivace k pohybu ve dvou skupinách dívek, žákyň základní školy. Pro měření jsme využili testovou baterii UNIFITTEST (6–60), sprint na 60 m, skok daleký z rozběhu a dotazníkové šetření.

Pro srovnání vývoje skupin, jsem dívky testovala a sbírala údaje pro výzkum po dobu jejich docházky na druhý stupeň. Měla jsem k dispozici jejich výkony z 6. až 9. třídy jako jejich učitelka tělesné výchovy. Nemalou složku hodnocení tvoří měření tělesného rozvoje a dotazníkové šetření.

6.1 Změny a vývoj tělesné zdatnosti a atletické výkonnosti

Zajímalo nás, zda žákyně z běžné třídy mají vyšší úroveň zdatnosti než žákyně třídy výtvarné. Ukázalo se, že na zjištění tělesné zdatnosti probandek jsme využili vhodnou testovou baterii UNIFITTEST (6-60). Testování bylo možné i v podmínkách školní tělesné výchovy. Dívky z obou skupin byly motivovány ke zjišťování BMI. U měření sportovních výsledků a zdatnosti hrál důležitou roli motivační aspekt, kdy dívky běžné třídy kladly v hodinách větší důraz na osobní výsledky v atletických hodinách, zatímco dívky výtvarné třídy plnily často pouze povinnosti a nesdílely nadšení z individuálního měření jejich výsledků.

Zjistili jsme, že tělesná zdatnost dívek z běžných tříd plynule narůstala a u dívek z výtvarných tříd stagnovala, spíše mírně poklesla. Průměrný BMI v obou skupinách mírně narůstal, tak jak je přirozené. V devátém ročníku nebyla žádná žákyně mimo ideální váhu. V našich skupinách se tak nenaplnily se obavy Rychteckého (2007) o zvýšeném výskytu nad váhy a mírné obesity u dorůstající populace. Také se v našich skupinách neprojevila souvislost mezi úrovní aerobní zdatnosti a obezitou jak naznačovali Ortega et al. (2008).

Dynamika atletické výkonnosti odpovídala dynamice rychlostních a rychlostně silových předpokladů v obou skupinách dívek. V běžné třídě se dívky zlepšovaly a ve výtvarné třídě pokles atletické výkonnosti odpovídal poklesu výkonů v rychlostních a silových testech. Což je v souladu s Máčkem a Radvanským (2011). S ohledem na výsledky z testování zdatnosti a z měření atletické výkonnosti, můžeme na první dvě otázky odpovědět kladně. Žákyně z běžné třídy měly vyšší úroveň zdatnosti než žákyně ze třídy s výtvarným zaměřením. U žákyň z běžné třídy se projevila odlišná dynamiku vývoje zdatnosti a atletické

výkonnosti ve zkoumaných disciplínách než u žákyň ze třídy s výtvarným zaměřením. Také na otázku zda mají žákyně z běžné třídy nižší hodnoty BMI, než žákyně ze třídy s výtvarným zaměřením můžeme také odpovědět kladně.

6.2 Volnočasové aktivity, preference sportů, oblíbenost školní TV a oblíbenost sportů a her ve školní TV.

Nejoblíbenější volnočasové aktivity, preferenci sportů, oblíbenost školní tělesné výchovy a oblíbenost sportů a her ve školní tělesné výchově jsme zjišťovali pomocí dotazníku. Překvapila nás vysoká preference sportu jako volnočasové aktivity u žákyň běžné třídy. Podle Vágnerové (2005) by měly být vyšší preference k trávení volného času s kamarády.

Ke zjišťování rozdílů v oblíbenosti školní tělesné výchovy u žákyň z běžné třídy a u žákyň z výtvarné třídy jsme vycházeli z dotazníkového šetření. Vzhledem k velmi podobným výsledkům obou skupin musíme přiznat, že obě skupiny se v dynamice oblíbenosti školní TV téměř neliší. Se zvyšujícím se věkem ztrácela tělesná výchova na oblíbenosti v obou skupinách, a navíc se od 7. třídy objevil tento předmět i mezi předměty zcela neoblíbenými. Na tento trend poukazují i jiní didaktici.

Dále nás zajímalo, zda žákyně z běžné třídy preferují ve školní tělesné výchově jiné sporty než žákyně ze třídy s výtvarným zaměřením. V dotazníkovém šetření se ukázalo, že dívky z běžné třídy, které mají daleko větší zájem o sport mimo školu a navštěvují více mimoškolních sportovních aktivit, mají oblíbené hodiny, které jsou zaměřené na individuální výsledky. Mezi jejich mimoškolní aktivity patřily i gymnastika a atletika a tyto aktivity je baví i ve školní tělesné výchově. Skupina zaměřená na výtvarnou výchovu raději upřednostňovala jednoduché míčové a kooperační hry. Při těchto činnostech nejsou limitovány nižší tělesnou zdatností. Z celého výzkumu vyplynulo, že motivace žákyň ve školení tělesné výchově je zapeklitý oříšek a vyžaduje od učitele trpělivý a diferencovaný přístup.

7 ZÁVĚR

V práci se nám podařilo splnit cíle práce. Zjistili jsme a porovnali jsme zdatnost, atletickou výkonnost a pohybovou aktivnost žákyň základní školy. Porovnávali jsme skupiny dívek, které byly sledovány od 6. do 9. ročníku. Jednalo se o skupinu žákyň s výtvarným zaměřením a o skupinu žákyň z běžných tříd. Pro měření zdatnosti, atletické výkonnosti a pohybové aktivnosti žákyň jsme využili testovou baterii UNIFITTEST (6–60), sprint na 60 m a skok daleký z rozběhu a dotazníkové šetření.

Postupně jsme řešili stanovené úkoly práce, provedli jsme rešerši dostupné domácí a zahraniční odborné literatury a zpracovali teoretickou část práce. Zajistili jsme skupiny testovaných subjektů, zajistili jsme prostor pro testování, zrealizovali jsme testování a dotazníkové šetření. Postupně jsme stanovili výzkumné otázky našeho akčního výzkumu.

Zpracovali jsme výsledky testování, měření atletické výkonnosti a vyhodnotili jsme dotazníky.

Našli jsme odpovědi na naše výzkumné otázky. Zjistili jsme, že dívky z běžné třídy mají vyšší úroveň tělesné zdatnosti i atletické výkonnosti. Zjistili jsme, že dynamika vývoje zdatnosti a atletické výkonnosti v běžné třídě a ve výtvarné třídě liší. Obě skupiny dívek se výrazně neliší ve vývoji BMI.

Zjistili jsme rozdíly obou skupin v preferenci volnočasových aktivit a rozdíly v oblíbenosti aktivit ve školní tělesné výchově. U obou skupin se projevil postupný pokles zájmu o školní tělesnou výchovu.

V letošním školním roce byla výuka na všech stupních škol postížena opatřeními v souvislosti covidovou pandemií. Výuka probíhala online, v prostředí Teams, kde jsme se pravidelně scházeli na hodinách. Hodiny byly vedeny ve stylu kruhových tréninků, posilování a tabaty. Žákyně si tak udržely alespoň jednou týdně povinné pohybové aktivity, i když to bylo v domácím prostředí. Kontrola zde mohla nastat pomocí web kamer, avšak ne každý byl touto technikou vybaven. Žádný zákon nás jako učitele neopravňoval web kameru požadovat na hodinách tělesné výchovy, a tak jsem se jako pedagog musela spokojit s párem žákyň, které cvičily v prostředí Teams i s web kamerou. Distanční výuka byla tedy pouze jednou týdně. Nyní, po rozvolnění jsme již naplno v tělocvičně a hodin se účastníme jako před covidovou pandemií.

Některé žákyně jsou s motivací v tuto dobu dost napnuté. Na hodiny by nejraději nechodily, a raději by strávily čas někde jinde. Ovšem jsou i takoví, kterým pravidelný pohyb již chyběl a jsou rády za každou hodinu. Nejde ale odhadnout, jestli i ty zbývající, kterým

pravidelný pohyb chyběl se nepřipojí k ostatním. Covidová situace stále ovlivňuje veškeré sportovní akce i dění. Takže bych se nedivila, kdyby se sport dostal úplně do ústraní společnosti.

Díky diplomové práci jsem se ponořila do výuky mnohem důkladněji, abych měla opravdu objektivní pohled. Ovšem covidová situace a sport nejdou a ani nešly nějak skloubit. Je zapotřebí mnohem více motivace, jen je těžké ji v této době nalézt. Bohužel nikdo neví, jestli se situace opět nezhorší, a tak budou soutěže stále zastaveny, dokud nepřijde povel od vlády, že máme opět svolení. Pro pedagoga tělesné výchovy je tento nečas opravdu těžký. Spousta z nás již váhala, zda se k práci vůbec navrátí, někteří z nás se těžko nalézali, aby byli schopni dále motivovat, a ta poslední část, mezi které se řadím já, to chce opět nastartovat a sportovat.

SEZNAM LITERATURY

1. ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
2. BENDL, Stanislav. *Nárys sociální pedagogiky*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-668-0.
3. BOUCHARD, C. *Physical activity and obesity*. Champaign: Human Kinetics, 2000. ISBN: 0-88011-909-8.
4. CHYTRÁČKOVÁ, Jitka a Karel MĚKOTA. *UNIFITTEST (6–60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice (1. vyd.)*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. ISBN 80-86317-18-8.
5. ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
6. ČECHOVSKÁ, Irena a Lubomír DOBRÝ. *Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka*. Praha: Karolinum (nakladatelství), 2010, 76(3), 2-5. ISSN 1210-7689.
7. DOSTÁL Emil a Václav VELEBIL a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: FTVS UK, 1992 ISBN 80-7066-257-3
8. EDGINTON, C. R., CHIN, M. K. & RYCHTECKÝ, A. Zdravotní a tělesná výchova: Nové globální a konsenzuální prohlášení. *Česká kinantropologie*, 15(1), 2011. s. 113-118.
9. FIALOVÁ, Ludmila, Ladislav KAŠPAR a Kateřina KRÁLOVÁ, ed. *Aktualizované poznatky ke vzdělávací oblasti Člověk a zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2015. ISBN 978-80-87647-23-3.
10. FOŘT, Pavel. *Výživa a sport*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1990. 143 s. ISBN: 80-7033-026-0.
11. HALLAL, Pedro C., CESAR Victora., AZEVEDO Mario R., *Adolescent physical Activity and Health*. Sports Med: 2006
12. HARRE, Dietrich, ed. *Principles of sports training: introduction to the theory and methods of training*. Berlin: Sportverlag 1982
13. HÁJEK, Jiří. *Antropomotorika*. Praha: UK – Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
14. HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. 1. Vyd. Praha, 1972.
15. HOŠEK, Václav a Antonín RYCHTECKÝ. *Motorické učení*. 1. vyd. Praha: SPN, 1975.

16. CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7082-500-6.
17. JANÍKOVÁ, Marcela. *Interakce a komunikace učitelů tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2011. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 978-80-7315-208-6.
18. JANSÁ, Petr a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
19. JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL a kol. *Sportovní příprava*. Příbram: 2007. ISBN 80-2471636-4.
20. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.
21. KALHOUS, Zdeněk a Otto OBST. *Školní didaktika*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-571-4.
22. KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. Atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.
23. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
24. MACEK, Petr. *Adolescence*. 2.vyd. upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787477.
25. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072626953.
26. MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
27. MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-078-6.
28. MĚKOTA, Karel., KOVÁŘ, Rudolf a Jiří ŠTĚPNIČKA. *Antropomotorika II*. 1. vyd. Praha: 1988. SPN. 179 s
29. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
30. MOJŽÍŠEK, Lubomír. *Vyučovací metody*. Praha: SPN, 1975.
31. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.

32. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
33. NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. Praha: Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-614-2
34. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3. přeprac. vyd. Praha: Triton, 2015.
35. ORTEGA, F B, J R RUIZ, M J CASTILLO a M SJÖSTRÖM. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity* [online]. 2008, 32(1), 1-11 [cit. 2021-03-03]. ISSN 0307-0565.
36. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.
37. RVP ZV Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, MŠMT, 2017. ZŠ: Na Líše
38. ROSCHINSKY, Johannes. *Hubneme cvičením a správnou výživou*. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1747-6.
39. RYCHTECKÝ, Antonín. *Active Lifestyle of Young people – Benefits and Outcomes*. In: W-D. Brettschneider & R. Naul (Eds.): „Obesity in Europe“ – Young people’s physical activity and sedentary lifestyles (Chapter in the Monograph). Sport Science International 4, Frankfurt am Main: Peter Lang, 2007. 199-218 pp.
40. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-659-7.
41. SHASHIKIRAN, U., SUDHA, V., JAYAPRAKASH, B. Med J Malaysia. *What is obesity* [online]. Březen 2004, roč. 59, č. 1 [cit. 2021-01-30]. Dostupné z: <<http://www.e-mjmm.org/2004/v59n1/Obesity.pdf>>
42. SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. Praha: ISV, 1999. Pedagogika (ISV). ISBN 80-85866-33-1.
43. SMETÁČKOVÁ, Irena a Klára VLKOVÁ. *Gender ve škole: příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společenských věd na základních a středních školách*. Praha: Otevřená společnost, 2005. ISBN 80-903331-2-5.
44. ŠIMONÍK, Oldřich. *Úvod do didaktiky základní školy*. Brno: MSD, 2005. ISBN 80-86633-33-0.
45. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

46. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
47. VINDUŠKOVÁ, Jitka., KAPLAN, Aleš a Taťána METELKOVÁ. *Atletika* Edice metodických textů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu 11- 15letých žáků. Praha: NS, 1998.
48. VINDUŠKOVÁ, Jitka a Jaroslav KOUKAL. Trénink skoku do dálky a trojskoku. IN VINDUŠKOVÁ, Jitka (Ed.) a kol. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2. s. 193-201
49. VINDUŠKOVÁ, Jitka., KREUTER, Jiří., KRÁTKÝ, Petr a Vít RUS. *Talentovaná mládež*. Praha: Český atletický svaz. 2003.
50. ZOUNKOVÁ, Irena, KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ

Obrázek 1 – Unifitest 6-60	29
Obrázek 2 – Skok daleký z místa odrazem snožmo	36
Obrázek 3 – Leh-sed	37
Obrázek 4 – Člunkový běh.....	38
Obrázek 5 – Vzorce BMI	39
Tabulka 1 – Charakteristika fází motorického učení	27
Tabulka 2 – Informace o sledovaném souboru	33
Tabulka 3 – Úrovně BMI	39
Tabulka 4 – Vývoj hodnot somatických parametrů dívek z běžné třídy.....	48
Tabulka 5 – Vývoj hodnot somatických parametrů dívek z výtvarné třídy.....	49
Graf 1 – Skok daleký z rozběhu	42
Graf 2 – Skok daleký z místa	43
Graf 3 – Cooperův běh.....	44
Graf 4 – Sprint na 60 m.....	45
Graf 5 – Člunkový běh 4 x 10 m.....	46
Graf 6 – Leh-sedy za 1 minutu.....	47
Graf 7 – Průměrné hodnoty BMI dívek z běžné a výtvarné třídy	49
Graf 8a – Věk dívek 6. ročník	50
Graf 8b – Věk dívek 7. ročník.....	50
Graf 8c – Věk dívek 8. ročník	51
Graf 8d – Věk dívek 9. ročník.....	51
Graf 9a – Zájmy ve volném čase 6. ročník	52
Graf 9b – Zájmy ve volném čase 7. ročník	52
Graf 9c – Zájmy ve volném čase 8. ročník	53
Graf 9d – Zájmy ve volném čase 9. ročník	54
Graf 10a – Sport mimo tělesnou výchovu 6. ročník.....	55
Graf 10b – Sport mimo tělesnou výchovu 7. ročník	56
Graf 10c – Sport mimo tělesnou výchovu 8. ročník	57
Graf 10d – Sport mimo tělesnou výchovu 9. ročník	57

Graf 11a – Preference sportu 6. ročník	59
Graf 11b – Preference sportu 7. ročník	60
Graf 11c – Preference sportu 8. ročník	60
Graf 11d – Preference sportu 9. ročník	61
Graf 12 – Rozhodnutí o výběru sportu 6 – 9. ročník	62
Graf 13a – Oblíbenost předmětu TV v 6. ročníku	63
Graf 13b – Oblíbenost předmětu TV v 7. ročníku	63
Graf 13c – Oblíbenost předmětu TV v 8. ročníku.....	64
Graf 13d – Oblíbenost předmětu TV v 9. ročníku	65
Graf 14a – Oblíbený sport a hry v TV v 6. ročníku	66
Graf 14b – Oblíbený sport a hry v TV v 7. ročníku	66
Graf 14c – Oblíbený sport a hry v TV v 8. ročníku	67
Graf 14d – Oblíbený sport a hry v TV v 9. ročníku	68

PŘÍLOHY

Příloha 1

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Atletika ve školní TV adolescentních dívek

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: duben 2019 / červen 2019

Předkladatel: Bc. Marie Junková

Hlavní řešitel: Bc. Marie Junková

Místo výzkumu (pracoviště): Základní škola Na Liše

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Popis projektu: Cílem tohoto výzkumu je porovnání atletické výkonnosti u dívek 7. a 8. třídy základní školy v několika atletických disciplínách. Konkrétně: skok daleký, běh na 60m a hod kriketovým míčkem. To vše na základě motorických testů – které byly vybrány po domluvě s vedoucí práce a jsou podle osnov školní tělesné výchovy, korespondující s rámcovým vzdělávacím programem- s následným vyhodnocením. Jedná se o motorické testy skok z místa, u kterého testujeme explozivní sílu dolních končetin. Dále hod medicinbalem, u kterého testujeme explozivní sílu horních končetin a člunkový běh 4krát 10 m, kde testujeme agilitu. Zvolila jsem motorické testy dle MÉKOTY, K., BLAHUŠE, P. (1983) s názvem Motorické testy ve školní tělesné výchově. Během jednoho školního roku porovnáme a ověříme na hodinách tělesné výchovy v rámci vyučování, zda došlo k posunu výkonnosti v důsledku vývoje dětí. Bude využíváno prostor tělocvičny a venkovního sportoviště základní školy Z výsledků získaných během druhého pololetí školního roku 2019, se pokusíme o vyvození závěru, zda u dívek 7. a 8. tříd došlo či nedošlo k posunu v důsledku vývoje.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků (žáků) bude 60 a jejich věk je v rozmezí 11-14 let. Žáci mají platnou zdravotní prohlídku. Doklad o absolvování prohlídky předkládají vždy na začátku školního roku. Testování se nezúčastní osoby s akutním onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu, zdravotnický dozor zajistí učitelé školy. Učitelé jsou školeni v laické první pomoci. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Výzkumu se zúčastní dívky staršího školního věku (11-14 let). Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože se jedná o výzkum zabývající se motorickým testováním, které bude v rámci výuky tělesné výchovy. Období staršího školního věku je období přechodu od dětství k dospělosti. V tomto období probíhají značné psychologické, biologické a sociální změny. Problematika stagnace výkonů, či naopak zhoršení výkonů, v důsledku vývoje dívek stále roste. Tento výzkum by měl ukázat, využití volného času dívek, zájem o sport a také výkonost dívek ve starším školním věku. Výsledek by měl především vedení školy ukázat, jakým způsobem mohou své žáky rozvíjet v rámci tělesné výchovy či volnočasových aktivitách. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, ani videozáznamy. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Informovaný souhlas: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 27.3. 2019

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 049/2019

dne: 2.4. 2019

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS-

podpis předsedkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem „Atletika ve školní TV adolescentních dívek“ prováděné na Základní škole Na Líše, Na Líše 936/16, 141 00 Praha 4-Michle.

Cílem tohoto výzkumu je porovnání atletické výkonnosti u dívek druhého stupně základní školy v několika atletických disciplínách. Konkrétně: skok daleký, běh na 60m a hod kriketovým míčkem. To vše na základě motorických testů - které byly vybrány po domluvě s vedoucí práce a jsou podle osnov školní tělesné výchovy, korespondující s rámcovým vzdělávacím programem - s následným vyhodnocením. Jedná se o motorické testy skok z místa, u kterého testujeme explozivní sílu dolních končetin. Dále hod medicinbalem, u kterého testujeme explozivní sílu horních končetin a člunkový běh 4krát 10 m, kde testujeme agilitu. Zvolila jsem motorické testy dle MĚKOTY, K., BLAHUŠE, P. (1983) s názvem Motorické testy ve školní tělesné výchově. Během čtyř let porovnáme a ověříme na hodinách tělesné výchovy, v rámci vyučování, zda došlo k posunu výkonnosti v důsledku vývoje dětí. Bude využíváno prostor tělocvičny a venkovního sportoviště základní školy. Z výsledků získaných během druhého pololetí školního roku 2019, se pokusíme o vyvození závěru, zda u dívek došlo či nedošlo k posunu v důsledku vývoje.

Tento výzkum by měl ukázat, mimo jiné, využití volného času dívek, zájem o sport a také výkonost dívek ve starším školním věku. Výsledek by měl především vedení školy ukázat, jakým způsobem mohou své žáky rozvíjet v rámci tělesné výchovy či volnočasových aktivitách.

Testování se nezúčastní dívky s akutním onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Zdravotnický dozor zajistí učitelé školy. Učitelé jsou školeni v laické první pomoci.

Účast Vašeho dítěte v projektu nebude finančně ohodnocena.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v disertační práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: maarus11@seznam.cz

Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu Bc. Marie Junková Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí svého syna/dcery ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mám platnou zdravotní prohlídku.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 3

Dotazník: **Zájem dětí o sport a vztah k pohybu.**

Prosím o vyplnění anonymního dotazníku, který sleduje zájem dětí o sportovní aktivity mimo hodiny školní tělesné výchovy. Jsem studentka Univerzity Karlovy v Praze, Fakulty tělesné výchovy a sportu, výsledky výzkumu zpracuji ve své závěrečné diplomové práci.

Pokyny k vyplnění:

- u vybrané odpovědi zakroužkuj černý čtvereček
- pokud budeš někde odpověď vypisovat, napiš ji tiskacím písmem

1. Kolik je ti let dnes? (vyber pouze jednu odpověď)

- 10 11 12 let 13 let 14 let 15 let

2. Do jaké chodíš třídy?

- 5.třída 6. třída 7. třída 8. třída 9. třída

3. Jak trávíš nejčastěji svůj volný čas?(možno vybrat více odpovědí)

- sportem s kamarády učením u počítače u televize
 jiné: _____

4. Kolikrát si jdeš v týdnu po škole zasportovat i mimo hodiny tělesné výchovy?

- 0x 1x 2x 3x 4x 5x

5. Jakému sportu se věnuješ?(možno vybrat více odpovědí) žádnému atletice

- fotbalu florbalu plavání jiný:
-

6. Rozhodl/a si se pro tento sport ty sám/sama nebo tvoji rodiče?

- moje rozhodnutí rozhodnutí rodičů žádnému sportu se nevěnuji

7. Kdo sportuje z tvé rodiny? (možno vybrat více odpovědí)

- máma táta
 sourozenec babička dědeček vůbec nikdo z rodiny nesportuje

8. Máš rád hodiny tělesné výchovy ve škole?(vyber pouze jednu odpověď)

- ano, mám je rád/a ne, nemám je rád/a je mi to jedno, jen plním povinnosti

9. Co nejradši na hodinách TV děláš? atletiku míčové hry gymnastiku hry kolektivní