

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
UNIVERZITY KARLOVY  
PRAHA



**Rozdíly fyzické zdatnosti žáků druhého stupně klasické základní školy,  
základní školy se sportovním zaměřením a školy zapojené do  
projektu „Zdravá škola“.**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.

Zpracovala:

Bc. Jana Pýchová

Chomutov, srpen 2007

Název

**Rozdíly fyzické zdatnosti žáků druhého stupně klasické základní školy, základní školy se sportovním zaměřením a školy zapojené do projektu „Zdravá škola“.**

**Cíle práce:** Cílem diplomové práce bylo sledování rozdílu tělesné zdatnosti žáků základních škol druhého stupně se zaměřením na sport, zdravý životní styl a školu bez jakéhokoli zaměření.

**Metoda:** Zjištění bylo provedeno pomocí dotazníkové ankety. Motorická úroveň žáků byla testována dle standardizovaného UNIFITTESTU.

**Výsledky:** Přiblížily pohled na podmínky pro tělesnou výchovu a sport ve třech školách a současně ukázaly, na jaké motorické úrovni testování byli. Dle předpokladů prokázaly zvýšenou fyzickou zdatnost u žáků základních škol se sportovním zaměřením a jejich zvýšený zájem o sportovní aktivity obecně, čímž se snižuje množství negativních vlivů, působících na žáka.

**Klíčová slova:** sport, volnočasové aktivity, motorická a tělesná zdatnost, projekt „Zdravá škola“, UNIFITTEST

Bc. Jana Pýchová, 2.8. 2007

**Differences in physical ability of secondary grade scholars of conventional basic school, sports basic school and the school involved into the project “Healthy School”**

**Project Objectives:** To determine interest of secondary grade scholars in sports and games (exercise activities) within 3 different schools of various specializations. Further objective had been focused on physical level and overall ability of those individual scholars.

**Method:** Findings had been realized through the use of questionnaire. Motive ability of scholars had been tested according to standardize UNIFITTEST.

**Results:** They have zoomed in the view of conditions for physical training and sport activities at three schools, and showed motive ability of tested scholars at the same time.

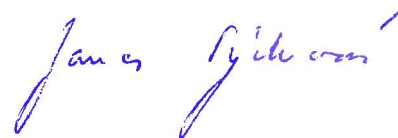
**Key Words:** sports, free-time activities, motive and physical ability, “Healthy School” project, UNIFITTEST

Bc. Jana Pýchová, 2.8. 2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze uvedenou literaturu.

V Chomutově dne 2.8. 2007

Bc. Jana Pýchová





### **Poděkování**

Děkuji Doc. PhDr. Pavlovi Strnadovi, CSc., za odborné vedení při zpracování mé diplomové práce, za poskytnutí cenných připomínek, podnětů a informací. Dále děkuji všem učitelkám, které mi ochotně poskytly podkladový materiál.

## OBSAH

1. Úvod .....	10
2. Teoretický úvod do problematiky .....	12
2.1 Zdravá škola .....	12
2.1.1 Realizace evropského programu Zdravá škola v České republice.	13
2.1.2 Zdravá škola – filozofie projektu .....	15
2.1.3 Podstata projektu Zdravá škola-partnerský vztah učitele a žáka.	16
2.1.4 Struktura programu podpory zdraví ve škole-cíle projektu .....	18
2.1.5 Kritéria členství v síti škol podporujících zdraví .....	20
2.1.6 Práva a povinnosti školy zařazené v síti ŠPZ .....	21
2.2 Školy běžného typu .....	22
2.2.1 Obecná charakteristika základní školy .....	22
2.2.2 Hlavní úkoly v oblasti vzdělávání na základních školách .....	24
2.3 Školy se sportovním zaměřením .....	26
2.3.1 Školy se sportovním zaměřením .....	26
2.3.2 Výchovné a vzdělávací cíle ve sportovních školách .....	26
2.3.3 Sportovní výkonnost .....	27
3. Tělesná zdatnost .....	28
3.1 Klasifikace pohybových schopností .....	28
3.2 Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově .....	28
3.2.1 Síla a její rozvoj .....	28
3.2.2 Rychlost a její rozvoj .....	29
3.2.3 Vytrvalost a její rozvoj .....	29
3.2.4 Obratnost a její rozvoj .....	29
3.2.5 Ohebnost – pohyblivost a její rozvoj .....	29

3.3	Formy tělesné aktivity .....	30
3.3.1	Povinná školní tělesná výchova .....	30
3.3.2	Zájmová školní tělesná výchova .....	31
3.3.3	Rekreační tělesná výchova .....	31
3.3.4	Sport pro všechny .....	31
3.3.5	Výkonnostní sport .....	31
3.3.6	Vrcholový sport .....	32
4.	Cíle, úkoly , hypotézy .....	33
4.1	Úkoly .....	33
4.2	Hypotézy .....	33
5.	Metodologie .....	34
5.1	Metody .....	34
5.2	Postup řešení .....	34
5.3	Dotazníkové šetření .....	37
5.4	UNIFITTEST.....	37
5.4.1	Popis a způsob provedení motorických testů .....	38
5.4.1.1	Skok daleky z místa odrazem snožmo ( T 1 ) .....	38
5.4.1.2	Leh-sed opakovaně ( T2 ) .....	39
5.4.1.3	Modifikovaný vytrvalostní člunkový běh ( T3 ) .....	40
5.4.1.4	Opakované shyby ( T4 ) .....	41
5.4.2	Somatická měření .....	42
6.	Charakteristika sledovaného souboru .....	43
7.	Výsledky a diskuse .....	44
7.1	Škola podporující zdraví .....	45
7.1.1	Hodnocení dotazníku ve Škole podporující zdraví .....	46
7.1.2	Hodnocení motorické výkonnosti ve Škole podporující zdraví ...	48



7.1.3	Měření BMI na „Škole podporující zdraví“ .....	48
7.2	Škola běžného typu .....	49
7.2.1	Hodnocení dotazníku ve škole běžného typu .....	50
7.2.2	Hodnocení motorické výkonnosti ve škole běžného typu .....	52
7.2.3	Měření BMI na škole běžného typu .....	52
7.3	Škola se sportovním zaměřením .....	53
7.3.1	Hodnocení dotazníku ve škole se sportovním zaměřením .....	54
7.3.2	Hodnocení motorické výkonnosti ve škole se sportovním zaměřením .....	56
7.3.3	Měření BMI na škole se sportovním zaměřením .....	56
7.4	Celkové vyhodnocení UNIFITTESTU .....	57
7.4.1	Vyhodnocení hoši .....	57
7.4.2	Vyhodnocení dívky .....	61
8.	Závěr .....	65
9.	Přílohy .....	67
č.1.	Dotazníková anketa pro žáky 6.-9. tříd .....	68
č.2.	Dotazníková anketa pro vyučující – vysvětlivky k jednotlivým položkám .....	69
č.3.	Fotografie – 4.ZŠ Chomutov , „Zdravá škola“ .....	70
č.4.	Fotografie – 12.ZŠ Chomutov, škola bez zaměření .....	71
č.5.	Fotografie – 4.ZŠ Jirkov, sportovní škola .....	72
č.6.	Dotazníková anketa tabulky a grafy .....	73
č.7.	Výsledky měření BMI .....	74
č.8.	Vyhodnocení UNIFITTESTU – tabulky a grafy .....	75
10.	Seznam použité literatury .....	77

## 1. ÚVOD

Funkce tělesné kultury v životě současného mladého člověka je výrazem aktuálních společenských potřeb. Hlavním úkolem tělesné kultury je přispívat k harmonickému rozvoji dětí a mládeže, především zajišťováním vysoké úrovně rozvoje fyzických schopností a osvojováním základních pohybových dovedností, které přispívají k upevnování zdraví a prácechopnosti žáků a k vytváření jejich kladného vztahu k pohybové aktivitě jako nezbytné složce životního stylu.

Moderní civilizace odstraňuje fyzickou námahu, v mnoha směrech ulehčuje člověku život, ale na druhé straně stupňuje nároky na duševní a tělesnou zdatnost každého jedince. Pohyb a tělesná aktivita jsou základním lékem proti mnoha civilizačním chorobám, předpokladem uchování a obnovy sil svěžesti, nutnou součástí života. Za zdatný je pokládán takový organizmus, který se dovede se všemi požadavky na tělesnou, psychickou a sociální stránku dobře vyrovnat.

Hodnotový systém, který se v nás vytváří již od raného dětství, je velmi silně ovlivněn společností, ve které žijeme a vyrůstáme. V praxi to znamená, že je člověk ovlivněn vším, co jej obklopuje a co se v jeho okolí odehrává.

Na rozvoji těchto hodnot se v současné době také podílí myšlenka podpory zdraví, která zasahuje i do školního prostředí. Je zřejmé, že se zcela nejedná o novou věc a že se v historii výchovy a vzdělávání již projevila. Nese s sebou i cíle, které tvoří její hlavní jádro. K těmto cílům patří především zdravý životní styl žáků, kultivace vztahů uvnitř školy a vytvoření sociálních dovedností. V neposlední řadě i rozvíjení vztahů zbavených formalizmu k obci a rodičům.

Mělo by být samozřejmé, že především pedagogové a výchovní pracovníci by se měli zajímat o myšlenku podpory zdraví. Také by měli hledat rozmanité možnosti, za pomoci kterých by filozofii podpory zdraví šířili. Vždyť právě základní vědomosti, dovednosti, návyky a hodnotový systém dítěte, kromě rodiny, utváří škola.

Nové systémy a výchovné programy by měly být šířeny do podvědomí dětí a jejich rodičů nejen prostřednictvím školy, ale i pomocí spolupráce obcí, institucí a médií. A právě všechny tyto atributy v sobě program podpory zdraví nese.

Ve své bakalářské práci jsem se již projektem „Zdravá škola“ zabývala a její závěry mě vedly k tomu, abych celou problematiku sledovala z dalšího pohledu. Z těchto důvodů je tato práce rozšířena o další problematiku, která se již blíže vztahuje k mé dosavadní profesi.

Jako fyzioterapeutka se již delší dobu zajímám o stav fyzické kondice naší školní mládeže a mohu konstatovat, že se rok od roku zhoršuje. Vadné držení těla, skoliózy, ploché nohy, vady zraku, poruchy imunity, to je jen malý výčet nemocí, které naši mladou populaci omezují ve správném vývoji.

V teoretické části práce se zmiňuji především o vzniku ozdravných programů u nás a ve světě. Zmapovala jsem zde vznik a vývoj projektu „Zdravá škola“, jeho hlavní myšlenky a v neposlední řadě i způsob zapojení nových škol do projektu a kritéria členství. Dále jsem se v teoretické i praktické části práce zaměřila na problematiku tělesné zdatnosti žáků druhého stupně základních škol s různým zaměřením.

## 2. TEORETICKÝ ÚVOD DO PROBLEMATIKY

### 2.1 Zdravá škola – škola podporující zdraví

*Zdravá škola* (The Health School) je původní název projektu, vytvořeného Skotskou jednotkou. V současné době více vyhovuje název The Health Promoting School, tj. výraz pro *školu podporující zdraví* (ŠPZ).

Termín označuje název celého projektu i konkrétní školy, která se do projektu zařadila. Myšlenka ozdravení školského systému vznikla asi před deseti lety v Evropském úřadu Světové zdravotnické organizace v Kodani jako součást programu „*Zdraví pro všechny do roku 2000*“.

Tento projekt vzešel z původního skotského programu podpory zdraví ve školách (Young a Williams, 1989), který měl za cíl vylepšit klima školy, mezilidské vztahy a vztahy školy a okolí.

Cílem projektu byl globální, nespecifický systém podpory zdraví (Svobodová, 1998).

V roce 1991 po návštěvě Světové zdravotnické organizace – WHO (World Health Organization) obdržely české školy bulletin (vydáno v listopadu 1989), kde byly prezentovány základní myšlenky projektu a kde byly jednotlivé školy vyzvány ke spolupráci (Kučera, 1989).

Tyto a další důležité informační materiály u nás šířilo *Národní centrum podpory zdraví (NCPZ)*, které bylo Světovou zdravotnickou organizací jmenováno *garantem projektu Zdravá škola v České republice*.

31.12.1995 bylo Národní centrum podpory zdraví zrušeno a roli garanta a koordinátora převzal Státní zdravotní ústav v Praze (SZÚ). Národní koordinátorkou projektu v ČR je od roku 1999 PhDr. Havlínová Miluše, CSc. (do té doby jí byla MUDr. Marie Břízová).

V podstatě se stále jedná o program zdravotnický, ne výchovně – vzdělávací.

Teprve v roce 1998 se o projekt „Zdravá škola“ začalo zajímat Ministerstvo školství a tělovýchovy ČR a stalo se členem poradenského sboru SZÚ (Kubátová, 1998).

### 2.1.1 Realizace evropského programu Zdravá škola v České republice

Jak již bylo řečeno, naše země byla mezi prvními sedmi, které byly zařazeny do celoevropské sítě (Irsko, Dánsko, Polsko, Maďarsko, Řecko a Belgie).

ČR byla do této sítě škol podporující zdraví zařazena od školního roku 1992/93, a to s celkem 93 školami, z nichž 11 mělo plnit úkol pilotních škol podporujících zdraví (pilotní školy byly školy zařazené do evropské sítě projektu, ostatní školy byly součástí národní sítě projektu Zdravá škola).

Prvním krokem k vytvoření sítě u nás bylo již zmíněné poskytnutí materiálů Světové zdravotnické organizace (SZO) a bulletinu o projektu Zdravá škola všem základním školám v ČR.

Druhá fáze probíhala na školách, a to vypracováním vlastního projektu, který byl podmínkou konkurzu. Komise složená z téměř 20 členů z řad lékařů, učitelů, psychologů a sociologů tyto projekty vyhodnocovala a posuzovala.

Pro velký zájem byl konkurz vyhlášen znovu a v červnu 1993 uzavřen. Po těchto dvou kolech se projektu zúčastnilo 93 škol z celé ČR a 11 škol bylo nominováno do evropské sítě.

V letech 1992-97 bylo uspořádáno 10 seminářů, které měly v síti škol vytvořit vzájemnou komunikaci a spolupráci. Každého semináře se v průměru zúčastnilo 25 zástupců škol. Úvodem bylo šířit myšlenky projektu na další školy a úzce spolupracovat se školami regionální sítě. Dále se konalo dalších 20 jednodenních seminářů pro pracovníky oddělení zdravotní výchovy a hygienických stanic, kteří spolupracují se školami v regionech.

Na přelomu května a června 1995 se uskutečnila celostátní konference, které se zúčastnila celá síť ŠPZ a zástupci institucí, spolupracujících na projektu. Výsledkem byla inovace myšlenky toho, co je podpora zdraví na základní škole (Kubátová, 1998).

Odbornice z mnoha evropských zemí se pod záštitou SZO a Skotské jednotky zdravotní výchovy zabývaly tvorbou tzv. manuálu, který sloužil k proškolení učitelů projektu (v letech 1994-95 u nás prošlo tímto proškolením asi 60 učitelů).

Z důvodů získávání poznatků o zahraničních školských systémech a systémech konkrétních škol evropských zemí byli v roce 1992 vysláni učitelé, zúčastnění na projektu, do Dánska a v roce 1994 do Norska.

V roce 1993 byla navázána spolupráce mezi evropskými školami projektu a dvěma školami ve Spojených státech amerických.

V roce 1996 navštívila delegace z Polska, ČR, Slovenska, Maďarska a Evropské regionální úřadovny SZO spolupracovníky a partnerské školy v New Jersey (USA) a delegace z USA navštívila partnerské země v Evropě.

V roce 1994 proběhl roční projekt podporovaný Dánskou nadací pro demokracii. Tohoto projektu se zúčastnily dvě školy z ČR a jedna škola z Dánska. Projekt byl zaměřen na zjištění možností kladného vlivu svých bezprostředních životních podmínek. Byly zde užity nové vyučovací metody a navázány nové vztahy a kontakty (děti těchto škol dodnes komunikují prostřednictvím internetu). Cílem bylo vytvoření sítě nejen uvnitř států, ale i sítě mezinárodní.

V roce 1996 byla ukončena činnost Národního centra podpory zdraví (NCPZ) a vedením projektu byl pověřen Státní zdravotnický ústav (SZÚ).

V tomto roce se také konala velká řada seminářů s mezinárodní účastí. V létě roku 1997 se na Slovensku konal tábor s účastí dětí z USA, ČR a Slovenska. Téhož roku Pedagogická fakulta UP v Olomouci uspořádala letní školu projektu v ČR. V podstatě šlo o vzájemnou spolupráci vysokých škol.

V roce 2000 bylo do projektu zapojeno celkem 93 škol, ke kterým se začaly připojovat i školy mateřské se speciálně upraveným programem „Zdravá mateřská škola“ (Kubátová, 1998).

## 2.1.2 Zdravá škola – filozofie projektu

Škola podporující zdraví je založena na sociálním modelu zdraví, který se zaměřuje jak na celou organizaci školy, tak i na jednotlivce.

Jádrem tohoto modelu je každá osoba, která je viděna jako celistvá individualita v dynamickém prostředí.

Takový přístup vytváří vysoce stimulující prostředí, které má vliv na představy, vnímání a činy všech, kteří jsou součástí školy, kteří zde žijí, pracují, hrají se a učí se.

Tím vzniká pozitivní klima, které ovlivňuje způsob formování vztahů, rozhodování mladých lidí i vývoj jejich životních hodnot a postojů (Havlíková, 1998).

**Demokracie** – je základním prvkem, na jehož principech je projekt založen a který vede k podpoře učení, osobnímu a sociálnímu rozvoji zdraví. Nejedná se o prvek, který umožňuje jedinci dělat si to, co sám chce. Je však třeba, aby se rozvíjela tam, kde se uplatňuje nedirektivní přístup učitele k dětem při zachování jeho řídicí role ve školní práci. Vede děti k pochopení podstaty svobody, která platí i pro ně a která ovšem přináší i odpovědnost za vlastní rozhodnutí, činy a chování (Svobodová, 1998).

**Spravedlnost** – je zahrnuta do výchovy a vzdělávání, což do jisté míry zaručuje oproštění od utiskování, strachu a výsměchu. Dává všem stejnou možnost rozvoje a projevu. Cílem je vymanit se z jakýchkoli vlivů diskriminace (Svobodová, 1998).

### **Být zdravou školou znamená:**

- odstranit stres a pocit strachu ze školy
- dát přednost dovednostem a návykům před drilem a memorováním
- chyby vnímat jako součást učení
- utvářet zdravý názor a pohled na svět
- naučit se pracovat i odpočívat
- vytvářet pohodu a klid při práci
- zaujímat zdravé postoje v jednání

### 2.1.3 Podstata projektu Zdravá škola – partnerský vztah učitele a žáka

Podstata projektu je změna vztahu k dítěti. Proto je nutné si uvědomit, jaké chování, které činnosti a jaký způsob uvažování k této změně vede. Je zřejmé, že se jedná o celkový přístup k dítěti jako takovému.

V dnešní vystresované a uspěchané době nemusí být pro všechny učitele tato změna přijatelná. Jsou učitelé, kteří zastávají principy klasické školy, jejímiž atributy jsou: odtažitost, nedotknutelná autorita, uzavřenost, přísná kázeň, nemožnost sebevyjádření, pamětné učení jako základ (memorování) a klasické způsoby zkoušení a klasifikace. Jsou však i učitelé, kteří zjistili, že i jinými cestami je možno dosáhnout vytýčených cílů. Jsou to učitelé, kteří se nebojí experimentovat, zkoušet nové a nové metody. Jsou to ti, kteří se přesvědčili, že i jiný, demokratičtější, otevřenější a bližší přístup může vést k vzájemně lepším vztahům a k celkovému ozdravení jedince, protože je-li zdravá a silná psychická stránka jedince, bývá zpravidla i lepší fyzický stav.

Jak píše (Svobodová, 1998), jsou zásady, které se osvědčily na cestě k partnerskému vztahu k žákovi a od nichž se pak mohou odvíjet změny další:

**Pozitivní přístup** – základem je pozitivní myšlení, schopnost vidět situace reálně a z té příjemnější strany. Umožní získat otevřenější přístup mezi žákem a učitelem, neboť není nic silnějšího, než pochvala a povzbuzení. U žáka tímto vzniká důvěra v sebe sama a v okolní svět (Svobodová, 1998).

**Konstruktivistické pojetí učení** – základem je samotná činnost, která vychází z toho, že by žák na základě svých vlastních zkušeností, vědomostí a schopností měl utvářet své vlastní poznání.

Je zapojen do procesu objevování, zjišťování souvislostí, řešení, srovnávání, utváření názoru a vlastností osobnosti (Nakonečný, 1998).



**Vlastní činnost a aktivita** – další předpoklad pro správný a zdravý rozvoj osobnosti jedince. Umožňuje seberealizaci jedince a zároveň utváření kladných vztahů mezi žákem a učitelem (dialog, diskuse, řešení problému, vyrábění, konstruování, dramatizace – funkce rolí, hra, kooperativní, skupinové a projektové učení (Kasíková, 1997).

**Hravost** – jeden z nejpodstatnějších historicky podložených prvků ( Jan Amos Komenský – Škola hrou ). Současná praxe také potvrzuje velký přínos hry, která se stala součástí výchovy a vzdělávání (Svobodová, 1998).

**Kooperace a spolupráce** – úzce souvisí s pomocí a radou, obhajobou vlastního a přijetím cizího názoru, utváření argumentů (bez napětí a emocí). Snaha o vytvoření schopnosti sdílet, podílet se nenásilně a s citem na společné činnosti (Svobodová, 1998).

**Individualizace** – individuální přístup, bez něhož si pedagogickou praxi neumíme ani představit. Je závislý na typu temperamentu, rozdílnosti učebních vědomostí, stylů jednotlivých žáků, jejich tempa práce, úrovně vědomostí, dovedností a návyků, zkušeností, schopností, zájmu, ale i zdravotního stavu (Svobodová, 1998).

**Smysluplnost a srozumitelnost** – veškeré vědomosti a dovednosti, které učitel předává, by měly být jasné a zřejmé. Měly by vést k získání důvěry žáka v učitele, který mu tak pomáhá v orientaci ve světě. Nejdůležitější je každodenní praktický zkušenost, kde si žák ověří teoretické poznatky. Projektová výuka a výuka v tématických celcích napomáhá chápat návaznosti a souvislosti (Svobodová, 1998).

**Variabilita** – jev, který se projevuje v souvislosti na zvláštnostech osobnosti. Jedná se o rozdílnost výsledků při použití různých postupů v různých předmětech i situacích. Nejde jen o toleranci, ale i o využití možností, které plynou z nesourodosti školního kolektivu ( Svobodová, 1998 ).

**Svoboda** – hlavní prvek demokracie. Nesmí být vykládána zkráceně a upravována tak, jak komu vyhovuje ( není možné, aby si každý dělal, co chce ). Tento jev se může

projevit tam, kde je nedirektivní přístup učitele k dětem. Při zachování řídicí role učitele vede k pochopení podstaty svobody a práv, které platí pro ně, ale i pro všechny lidi, kteří žijí v dané společnosti. Přináší odpovědnost za dodržování stanovených pravidel a zároveň pocit svobody a bezpečí ( citace „Dětská práva“ SZÚ ).

*Globální pojetí vzdělání* – vede k postupnému chápání souvislostí a návazností, k pochopení celistvosti světa a postavení člověka v něm ( Svobodová, 1998 ).

#### **2.1.4 Struktura programu podpory zdraví ve škole - cíle projektu**

Struktura celého programu podpory zdraví ve škole je založena na tzv. pilířích, které jsou zároveň hlavní myšlenkou projektu. Celý projekt je tvořen třemi hlavními pilíři, které jsou dále zpracovány a které si každá škola zařazená nebo právě vstupující do sítě škol podporujících zdraví rozpracovává dle svých potřeb a stanovených cílů.

První pilíř: *Pohoda prostředí*

1. Pohoda prostředí věcného
2. Pohoda prostředí sociálního
3. Pohoda organizačního prostředí

Druhý pilíř: *Zdravé učení*

4. Smysluplnost
5. Možnost výběru a přiměřenosti
6. Spoluúčast a spolupráce
7. Motivující hodnocení

Třetí pilíř: *Otevřené partnerství*

8. Škola jako model demokratického společenství
9. Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce

### První pilíř: *Pohoda prostředí*

*Prostředí* – vše, co nás obklopuje, čemu nelze uniknout a od čeho se nelze izolovat. Je nedílnou součástí existence člověka se všemi přírodními a společenskými jevy a ději. Působí na jedince v oblasti fyzické, psychické, sociální, kulturní a v neposlední řadě i v oblasti duchovní. Je určitým modelem do budoucna. Ukládáme si je do paměti a pak po letech sami napodobujeme a tvoříme.

1. *Pohoda prostředí věcného* – k tomuto pilíři je možno přiřadit vlastnosti jako jsou: funkčnost, účelnost, estetičnost a zabydlenost, hygienická nezávadnost, dostupnost, bezpečnost a podnětnost.

2. *Pohoda prostředí sociálního* – hlavním cílem tohoto pilíře je sociální klima třídy, školy a učitelského sboru, atmosféra školy, rozvoj humanistických postojů: důvěra, snášenlivost, úcta, uznání, účast a empatie, otevřenost a vstřícnost, vůle ke spolupráci a pomoci.

3. *Pohoda organizačního prostředí* – organizační prostředí ve škole podporující zdraví je tvořeno třemi nejdůležitějšími složkami: režim dne, zdravá výživa, aktivní pohyb.

### Druhý pilíř: *Zdravé učení*

*Učení* – dlouhodobý a celoživotní proces v životě člověka. Získávání určitých dovedností, postojů, znalostí a návyků. Existuje široká škála druhů učení, např. *bezděčné* ( náhodné, spontánní ), *záměrné* ( snaha o získání zkušeností a vědomostí ), *řízené* ( organizované – má vést k co nejúčinnější formě vyučování )...

4. *Smysluplnost* – tuto vlastnost je možno vyjádřit slovem *praktičnost*, neboť jedním z cílů projektu je osvojování si praktických dovedností, návaznost na předchozí znalosti a dovednosti a v neposlední řadě i přechod od klasického výkladu k metodám s přímou zkušeností a komunikací.

5. *Možnost výběru, přiměřenost* – škola podporující zdraví nabízí velkou škálu možných metod a obsahů, které lze přizpůsobit možnostem i inteligenci žáků. Bere v potaz věk, obsahovost rozumové i citové složky a v neposlední řadě i individualitu jedince.

6. *Spoluúčast a spolupráce* – formy a metody výuky škol podporujících zdraví jsou zaměřeny na kolektivnost, sociální kontakt a demokratické přístupy – proto je součástí kurikula.

7. *Motivující hodnocení* – toto hodnocení zajišťuje dostatečnou zpětnou vazbu a uznání všem dětem. Hlavním prvkem je ocenění pokroků, kterých dítě dosáhlo a jeho možnosti. Rozvíjí sebedůvěru a nesnaží se o prosazení soutěživosti, která může vést k egoismu snížení sebevědomí. Naopak rozvíjí samostatnost, sebedůvěru, iniciativu a zodpovědnost.

Třetí pilíř: *Otevřené partnerství*

8. *Škola jako model demokratického společenství* – škola podporující zdraví dělá vše pro změnu tradiční hierarchické instituce na komunitu založenou na demokratických principech ( *svoboda, odpovědnost, stanovení a dodržování pravidel, spravedlnost, spoluúčast a spolupráce* ).

9. *Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce* – tyto školy se snaží o vytvoření a udržení demokratického charakteru své komunity a o zpřístupnění veřejnosti, obci, organizacím a jejich představitelům. Na podkladě těchto otevřených vztahů se stávají přirozenou součástí kulturního a vzdělávacího systému obce ( Havlíková, 1998 ).

### 2.1.5 Kritéria členství v síti škol podporujících zdraví

Každá ze zemí, která se chce zapojit do ENHPS ( european Network of Health Promoting Schools ) – Evropské sítě škol podporujících zdraví, musí vyjádřit svůj souhlas s koncepcí ŠPZ (školy podporující zdraví) a podporovat zásadu spolupráce mezi zdravotnickými a školskými orgány.

Jednotlivé školy, které se ucházejí o členství, musí splňovat určitá kritéria, stanovená v jejich zemi. Základem pro přijetí je souhlas s pojetím myšlenky ŠPZ.

Jsou hodnoceny jednotlivé zdravotně výchovné programy a programy podpory zdraví na stanovených školách. Je sledováno prostředí školy, organizace práce, mezilidské

vztahy, způsoby a kvalita školení personálu a hloubka přijetí myšlenky podpory zdraví. Nedílnou součástí je i pochopení důsledků a požadavků, které projekt vyžaduje (Kubátová, 1998).

***Školy, které mají zájem o členství v projektu, musí:***

- vypracovat tříletý plán projektu, který by měly při přijímání obhájit a na jehož podkladě se o přijetí rozhodne
- vytvořit pracovní tým pro projekt školy, který stanovuje priority v projektu
- realizovat projekty řešící problémy místního i evropského významu
- realizovat činnosti podporující zdraví mladých lidí a upevňující myšlenku zodpovědnosti za zdraví jednotlivce i společnosti
- ve větší míře usilovat o zviditelnění a smysluplnost projektu

## **2.1.6 Práva a povinnosti školy zařazené v síti ŠPZ**

Škola má právo:

- uvádět svou příslušnost k síti ŠPZ v projektu Zdravá škola
- připojovat ke svému názvu dodatek Škola podporující zdraví
- používat originální znak projektu Zdravá škola
- účastnit se akcí organizovaných SZÚ k problematice podpory zdraví
- na informace týkající se koncepce a strategie evropského projektu Zdravá škola
- využívat konzultací a poradenských služeb Poradny SZÚ pro podporu zdraví ve školách

Škola má povinnost:

- každé čtyři roky inovovat svůj projekt podpory zdraví v souladu s Programem zdraví ve škole, který se bude i nadále inovovat
- informovat garanta o všech závažných změnách, které na škole proběhly (změna ředitele, zrušení školy, odstoupení od projektu...)

- prokazatelným způsobem spolupracovat se SZÚ i se školami zapojenými v síti projektu a předkládat jim své zkušenosti s realizací podpory zdraví
- předávat zkušenosti školám v regionu (např. formou návštěv, konzultací, přednášek a publikační činností...)
- konat své školní činnosti v souladu s vlastním projektem podpory zdraví

Kromě práv a povinností škol zařazených do sítě ŠPZ má práva i povinnosti garant projektu „Zdravá škola“ ( Havlínová, 1998 ).

## **2.2 Školy běžného typu**

### **2.2.1 Obecná charakteristika základní školy**

Základní škola je součástí výchovně vzdělávací soustavy; je zařazena do sítě škol. V právních vztazích vystupuje svým jménem a má odpovědnost vyplývající z těchto vztahů. Zřizovatelem školy je Město.

Základní škola poskytuje základní vzdělání a služby s ním spojené, zabezpečuje rozumovou výchovu ve smyslu vědeckého poznání a v souladu se zásadami vlastenectví, humanity a demokracie a poskytuje mravní, estetickou, pracovní, zdravotní, tělesnou výchovu a ekologickou výchovu žáků; důraz přitom klade na profilaci v rozšířené výuce tělesné výchovy se zaměřením na softball .

Základní škola připravuje žáky pro další studium a praxi a je přirozeným prostředím sdílení prožitků a poznávání mladého člověka.

Základní škola má devět ročníků a člení se na první a druhý stupeň. První stupeň je tvořen prvním až pátým ročníkem a druhý stupeň šestým až devátým ročníkem.

Vyučování ve škole probíhá podle učebních plánů a učebních osnov schválených ministerstvem.

Třídy školy se naplňují do maximálního počtu 30 žáků.

Ředitel školy v souladu s učebním plánem dělí třídy na skupiny; počet skupin a počet žáků ve skupině určuje podle podmínek školy a charakteru vyučovacího předmětu a v souladu s požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví žáků.

Ředitel školy ustanovuje třídní učitele, výchovného poradce, školního preventistu, metodika ICT a správce kabinetů a skladů.

V rozsahu stanoveném vládou se žákům bezplatně poskytují učebnice a učební texty a základní školní potřeby.

Ředitel školy zřizuje pedagogickou radu jako svůj poradní orgán. Jejími členy jsou všichni pedagogičtí pracovníci školy.

Ředitel školy vydává po projednání s pracovníky školy a se souhlasem pedagogické rady řád školy, schvaluje řád odborných pracoven, laboratoří, tělocvičen a hřišť.

Škola organizuje školu v přírodě, lyžařské výcvikové kurzy a plavecký výcvik žáků, jejichž program schvaluje ředitel školy.

Škola organizuje školní výlety a školní akce související s výchovně vzdělávací činností školy.

Škola ve spolupráci s lékařem pověřenými preventivní péčí o žáky napomáhá při vytváření a realizaci ozdravných programů podle aktuálních potřeb (projekty sociálního učení, školní mléko, ozdravné pobyty).

Škola zřizuje pro žáky školy zájmové útvary; poskytuje své prostory a vybavení k účelnému využití pro činnosti zájmových organizací dětí a mládeže.

Součástí školy jsou školní družina, knihovna a školní jídelna.

Škola poskytuje zájmovým organizacím dětí a mládeže prostory a vybavení pro jejich činnost. Z tohoto důvodu pracuje při škole školní sportovní klub, který je iniciátorem všech sportovních aktivit školy i organizátorem akcí širšího rozsahu.

Škola zajišťuje bezpečnost a ochranu zdraví žáka při činnostech, které přímo souvisejí s výchovou a vzděláváním, soustavně vytváří podmínky pro bezpečnost a ochranu zdraví žáka a kontroluje jejich dodržování.

## 2.2.2 Hlavní úkoly v oblasti vzdělávání na základních školách

### Všeobecná ustanovení

Plán práce vychází ze zákona č. 561/2004 Sb., školského zákona, včetně prováděcích předpisů, a zohledňuje přechodné období při tvorbě školního vzdělávacího programu.

Závaznou normou pro výchovně vzdělávací práci jsou učební osnovy a plány, rozpracované do tematických a časových plánů, dále klasifikační řád, vnitřní řád školy, organizační řád, rozvrh hodin, dozorů a pohotovostí.

Předpokladem pro úspěšnou realizaci výuky i mimoškolních aktivit je přesné dodržování pracovního řádu, sebevzdělávání pedagogických pracovníků, dodržování zásad BOZP a osobní iniciativa a účast zaměstnanců na naplňování programu školy a jeho zefektivňování.

### Priority :

1. **Kooperativní tvorba školního vzdělávacího programu** dle RVP ZV ČR s účinností od 1. září 2007 ( pro 1. a 6. ročník ).
2. **Hodnocení výsledků vzdělávání** ( § 51 školského zákona ) + porovnávací testy pro žáky 9.r.
3. Vytvoření přehledné **školní matriky** na serveru PC v souladu s § 28 školského zákona.
4. **Implementace ICT** do vzdělávacích předmětů v návaznosti na rozšíření DVPP v systému SIPVZ.
5. Soustředěnost na **prezentaci práce školy** ( webové stránky, medializace ).
6. Posilování **mechanizmů samosprávy** školy– volba nové školské rady, založení dětské školní rady ( školního parlamentu ).



### **Hlavní úkoly v oblasti výchovy a vzdělávání**

1. Vytvářet ideální podmínky pro uskutečňování vzdělávání na základě zásad rovného přístupu, respektování důstojnosti a zohlednění specifických potřeb žáků.
2. Prosazovat komplexnost výchovy se zaměřením na **očekávané požadavky** budoucích zaměstnavatelů, odolnosti vůči socio - patologickým jevům.
3. Plně **respektovat učební osnovy** jednotlivých předmětů v rámci vzdělávacího programu základní školy .
4. Zaměřit se na **mezipředmětové vztahy**, návaznost a **provázanost učiva**, na dodržování časových plánů – začlenění vzdělávacích bloků.
5. Pokračovat v posilování úlohy třídního učitele, zejména v **oblasti informovanosti rodičů** o záměrech školy , **samostatného** řešení třídnických záležitostí a **podněcování** pozitivních aktivit v rámci třídního kolektivu
6. Předem stanovit **jasná kritéria hodnocení** žáků ve všech předmětech , **nabídka slovního hodnocení u dětí s SVP** ve spolupráci s VP.
7. Soustředit se na péči o děti se SVP a děti mimořádně nadané.
8. **Motivovat žáky** porovnáváním schopností v olympiádách , soutěžích, závodech, podporovat soutěživost i kooperaci a kolektivní týmovou práci
9. Zapojení žáků do celostátních porovnávacích programů ( SCIO, Kalibro ) – 5.,9. roč.
10. Posilovat význam pedagogických porad, **dodržovat jejich usnesení**
11. **Změnit formy a metody výuky** / projektové vyučování, diferencované skupinové vyučování, problémové vyučování, sociální učení... /
12. Propracovaněji plánovat učební proces, soustředit se více na **organizaci hodiny** než na předávání informací
13. Promyšleně připravovat plány exkurzí, vycházek, besed, návštěv divadel a výstav
14. Zaměřenost **DVPP na kooperaci při tvorbě ŠVP**.
15. Kázeňské problémy- důslednost, včasnost, průhlednost jednání, informovanost
16. Řešení záškoláctví - TU v souladu se zákonem, okamžitá informovanost, řešení s VP
17. Zvýšit odpovědnost pedagogů za kvalitu předávaných informací – **kultivace písemného styku** s rodiči a orgány státu a města

## **2.3 Školy se sportovním zaměřením**

„Sportovní školy a třídy jsou specifickým útvarem, vzniklým v posledním čtvrtstoletí nejen u nás, ale obecně v celém světě. Jedná se o školy, kde je rozšířena výuka tělesné výchovy, zejména ve formě sportovní přípravy, která se tak stává předstupněm systému vrcholového sportu. Samozřejmým předpokladem uchazeče o tuto školu je vysoký stupeň aktivního zdraví, harmonický rozvoj organismu a funkční zdatnost.“ ( Kučera, 1999 ).

### **2.3.1 Tělesná výchova ve sportovních třídách**

Jak uvádějí učební osnovy pro sportovní třídy, tělesná výchova ve sportovních školách se zajišťuje jako nedílná součást sportovní přípravy pohybově talentovaných žáků. Představuje systém výchovně vzdělávacích prostředků, metod a forem práce, sportovního tréninku, věkových zvláštností i vývojových zákonitostí a specifických cílů sportovní přípravy.

### **2.3.2 Výchovné a vzdělávací cíle ve sportovních školách**

Výchovné a vzdělávací cíle jsou zaměřeny na výchovu a intenzivní všestranný tělesný a pohybový rozvoj a soustavné zvyšování zdraví žáků sportovních škol, poněvadž je to nezbytný základ jejich sportovní specializace.

Při tělesné výchově stejně jako při sportovní přípravě a v soutěžích se žáci záměrně vedou k projevu kladných postojů k členům vlastního družstva, k soupeři, rozhodčím i ke sportovním divákům. Žáci si musí uvědomovat odpovědnost za vlastní vystupování a jednání při veškeré sportovní činnosti, soutěžích i ve svém soukromém životě ( Belšan-Tupý, 1989 ).

Cílem tělesné výchovy jako součásti sportovní přípravy je dosažení optimálního rozvoje motorických schopností, pohybových dovedností a psychických vlastností žáků jako nezbytného předpokladu pro sportovní trénink a zvyšování jejich sportovní výkonnosti. Současně si žáci osvojují odpovídající poznatky z teorie metodiky TV, ze zdravotní a sportovních pravidel ( Belšan-Tupý, 1984 ).

### 2.3.3 Sportovní výkonnost

Sportovní výkonnost můžeme charakterizovat jako schopnost podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni ( Choutka-Dovalil, 1987 ).

Sportovní výkon charakterizujeme jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce v uvědomělém činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví, resp. disciplíny (Choutka-Dovalil, 1987).

Na školách se doporučuje rovnoměrný rozvoj všech pohybových schopností pomocí všeobecně rozvíjejících činností. Hodiny TV a tréninky by měly být pestré a zábavné. Zejména ve využití různých pohybových her a soutěží, které přinášejí žákům uspokojení a radost z pohybu.

V období 13-ti let dochází k velkým změnám nejen fyzickým, ale i psychickým a rozumovým. Pohlavní dospívání může velmi ovlivnit sportovní výkony během tohoto období. Dětská tělesná schránka se začíná dotvářet. Rozvíjí se svalové partie, dorůstají kosti, vyvíjí se sekundární pohlavní znaky. Je proto velmi důležité, aby se dodržovaly zásady přiměřenosti, postupnosti a všestrannosti, protože tak je dětský organizmus schopný harmonického rozvoje.

### **3. TĚLESNÁ ZDATNOST**

Pod pojmem tělesná zdatnost rozumíme schopnost organismu přiměřeně reagovat na zevní podněty. Tento široký pojem představuje dokonalou souhru všech orgánů. Patří sem jak reakce ze strany centrálního nervového systému, jeho regulační činnost, tak hlavně přizpůsobivost oběhového a dýchacího systému ( Máček, 1975 ).

#### **3.1 Klasifikace pohybových schopností**

Souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektů, potřebných ke splnění pohybového úkolu ( Čelikovský, 1990 ).

#### **3.2 Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově**

Rozvoj motoriky dítěte během ontogeneze je dán geneticky a je výrazně ovlivněn dosaženým stupněm zralosti nervového systému. Rozvoj psychického vývoje závisí na interakci schopností vnímání a na množství informací z okolí dítěte ( Riegerová, 2006 ).

Základem rozvoje pohybových schopností je tělesné zatěžování (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter). Aplikace zatížení a odpočinku v tělovýchovném procesu se mění v závislosti na rozvoji jednotlivých schopností, věku, pohlaví i aktuálním rozvoji žáků ( Vilímová, 2002 ).

##### **3.2.1 Síla a její rozvoj**

Síla je vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím podle zadaného úkolu ( Pavlík, 1996 ). „U středního školního věku rozlišujeme sílu dynamickou, od 14-15 let můžeme provádět pravidelný posilovací trénink“ ( Vilímová, 2002 ).

### **3.2.2 Rychlost a její rozvoj**

Rychlost vymezujeme jako schopnost měnit polohu těla, jeho částí nebo objektu v co nejkratším čase, nebo s nejvyšší frekvencí ( Čelikovský, 1985 ).

### **3.2.3 Vytrvalost a její rozvoj**

Vytrvalost je definována jako schopnost organismu podat dlouhodobý výkon bez přerušení až do jeho omezení nebo úplného znemožnění nástupem únavy ( Neumann, 2005 ). Vytrvalostní schopnosti pro svou komplexní povahu tvoří základ tělesné zdatnosti. Potencionální možnosti k rozvoji vytrvalosti jsou vyšší než u předchozích kondičních schopností ( Semiginovský, 1988 , Melichna, 1983 ).

### **3.2.4 Obratnost a její rozvoj**

Obratnost je souhrn schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby ( Dovalil, 1992 ).

### **3.2.5 Ohebnost – pohyblivost a její rozvoj**

Ohebnost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu, jak to umožňuje kloubní systém člověka ( Kos, 1985 ). Dalšími subsystemy v této kategorii pohybových projevů jsou flexibilita a pružnost ( Vilímová, 2002 ).

### **3.3 Formy tělesné aktivity**

Tělesná aktivita je vždy taková forma pohybu, která má pozitivně ovlivňovat organismus. Lze ji rozdělit na dvě velké skupiny: spontánní pohybová aktivita zahrnující neorganizovanou tělesnou aktivitu, jejíž podstatou je pohybová stimulace (vyjádřena v dětských hrách) a další formou je řízená pohybová aktivita, která tvoří základ pro celý systém tělovýchovných aktivit. Slouží k regeneraci po pracovní zátěži a navíc i k posilování aktivního zdraví ( Kučera, 1999 ).

#### **3.3.1 Povinná školní tělesná výchova**

Je nejrozšířenější formou řízené pohybové aktivity. Realizuje se na všech školách (od mateřských až po vysoké). Měla by poskytovat potřebný fond pohybových dovedností, návyků a poznatků. Měla by plnit tyto základní úkoly:

1. Nácvik a osvojení základních pohybů a na ně navazujících aktivit.
2. Vytvoření podkladů pro používání pohybových aktivit a upevnění ve spontánních aktivitách i v běžném životě.
3. Cílené působení na organismus a rozvoj jeho funkčních ukazatelů a ovlivňování růstu a vývoje.
4. Kompenzace pohybového „manka“ vzniklého dlouhým sezením při vyučování.
5. Vytvoření základů pro odpovídající polohu při některých činnostech – zejména sezení, stání, ale i chůze.

Do této skupiny povinné Tělesné výchovy patří i tzv. „ Zdravotní tělesná výchova“, kde jsou zařazováni jedinci s oslabením funkčním i strukturálním ( Kučera, 1999 ).

### **3.3.2 Zájmová školní tělesná výchova**

Tato forma řízené pohybové aktivity je doplněním pro jedince, kteří jsou pohybově nadaní a mají zájem o další pohybovou stimulaci. Rozšiřuje úkoly povinné tělesné výchovy a navíc vytváří základ pro další tělovýchovné aktivity. Pro školáka je výhodou nejen v dostupnosti ve škole, ale i podílem učitele, který může vytvářet výrazný vztah k pohybovému režimu, sportu a ke zdravému způsobu života vůbec ( Kučera, 1999 ).

### **3.3.3 Rekreační tělesná výchova**

Pokrývá fyzicky i psychicky méně náročné činnosti, organizované ale i neorganizované ve všech odvětvích tělovýchovy. Cílem je aktivní odpočinek, relaxace, mentální stimulace a udržování kondice ( Kučera, 1999 ).

### **3.3.4 Sport pro všechny**

Zajišťuje tělovýchovné aktivity s větší účastí. Většinou jde o organizovaná cvičení, počínaje aerobikem a různými sportovními akcemi, turistikou, lyžováním a joggingem konče. Vhodná a v budoucnu atraktivní pohybová aktivita pro širokou veřejnost (Kučera, 1999).

### **3.3.5 Výkonnostní sport**

Dříve organizovaný závodní sport byl určen pouze pro muže. V současné době se stává masovou záležitostí pro všechny kategorie ( Küpper, 1991 ).

Je aktivitou největší skupiny jedinců, kteří systematicky trénují a soutěží. Cílem je zvyšování kondice a dosahování sportovních výsledků. Je limitován a řízen metodikou,

pravidly a soutěžními řády. V mnoha případech je přípravou na vrcholový sport (Kučera, 1999).

### **3.3.6 Vrcholový sport**

Do skupiny vrcholových sportovců se zařazují jedinci s nejvyšší sportovní výkonností. Zejména pro nejmladší populaci jsou vzorem a námětem dětských her, objektem pro napodobení. Pro sportovce znamená vrcholový sport plné podřízení života cílům sportovního tréninku. Podmínkou je nejen absolutní koncentrace na proces, ale i vysoký stupeň aktivního zdraví a celkového funkčního stavu (Kučera, 1999).



## 4. CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY

Cílem diplomové práce bylo sledování rozdílu tělesné zdatnosti žáků základních škol druhého stupně se zaměřením na sport, zdravý životní styl a školu bez jakéhokoli zaměření.

### 4.1 Úkoly

Z toho vyplynuly tyto dílčí úkoly:

- a) zjistit, zda se liší zdatnost žáků základní školy bez sportovního zaměření, školy podporující zdraví a školy se sportovním zaměřením,
- b) zjistit, zda škola zaměřená na podporu zdraví a škola sportovní má vliv na tělesný vývoj jedince z pohledu tělesných proporcí ( hmotnost a výška ),
- c) zjistit, zda má zvýšený zájem žáků o sport vliv na další volnočasové aktivity žáka,
- d) zjistit, zda žák který sportuje, není ve velké míře ovlivňován negativními závislostmi a pocity nudy.

Cílem bylo zjistit, zda je nějaký znatelný rozdíl mezi výkony žáků sportovní školy , tzv. zdravé školy a základní školy bez zaměření.

### 4.2 Hypotézy:

- a) škola „podporující zdraví“ a sportovní škola vede žáky k lepším výkonům a tím i lepší kondici,
- b) tělesný vývoj jedinců zaměřených na sportovní a pohybovou činnost je vyvážený, žáci zdravotně prospívají a netrpí nadváhou a civilizačními chorobami,
- c) u žáků se sportovním zaměřením a se zájmem o sportovní aktivity jsou volnočasové aktivity zaměřeny na sportovní a pohybovou činnost,
- d) žáci, kteří pravidelně sportují nejsou do takové míry ovlivňováni nečinností a negativními vlivy společnosti, které z tohoto vyplývají.

## **5. METODOLOGIE**

### **5.1 Metody**

Pro splnění cílů a úkolů byly použity tyto metody:

- a) metoda osobního a písemného dotazování,
- b) metoda testování dle UNIFITTESTU

### **5.2 Postup řešení**

Průzkum probíhal na ZŠ Chomutov, Kadaňská, dále na ZŠ Chomutov, Heyrovského a na ZŠ Jirkov, Krušnohorská.

Volba škol byla zřejmá, neboť celá tato práce se těchto škol týká. Základní myšlenka je postavena na filozofii projektu „Zdravá škola“, kterou jsem zpracovala ve své bakalářské práci a dále jsem tedy porovnávala se školami jiného typu.

Pro svou práci jsem zvolila pouze žáky 6.- 9. tříd neboť jsem předpokládala, že u mladších žáků by nemuselo dojít k přesnému pochopení položek a správné formulaci odpovědí. Také mne z fyziologického hlediska zajímaly dosažené výkony právě žáků těchto věkových kategorií.

Z celkového počtu žáků 6.- 9. tříd, což činí 451 žáků, byl dotazník zadán 351 žákům (100 žáků v den zadání chybělo).

V závěru tedy bylo 351 dotazníků.

#### **Sestavení dotazníku pro žáky**

Při sestavování jednotlivých položek jsem se zaměřila na okruh otázek, které by mi pomohly odhalit odpovědi na otázky již výše uvedené. Jednotlivé položky jsem sestavovala sama, po předchozí konzultaci s ostatními učiteli. Jejich náměty a poznámky byly podnětné a měly na sestavování dotazníku nemalý vliv.

Položky se konkrétně zaměřovaly na vztah žáka ke sportovní činnosti, na množství hodin tělesné výchovy ve škole, zdravotní stav a jisté omezení v hodinách Tělesné výchovy, dále na využití volného času.

Předem jsem si připravila soubor otázek, které tvořily jádro celého dotazníku a ty jsem následovně přenesla do záznamového archu ( příloha č. 1 ). Položky v dotazníku jsem volila otevřené a to z důvodů získání co největšího množství informací od žáků.

Abych zajistila pravdivost údajů, zařadila jsem do dotazníku tzv. „ kontrolní položky “. Tyto položky měly sloužit k tomu, aby žáci neodpovídali náhodně a bez zamyšlení.

### **Organizace žákovské dotazníkové ankety**

Jak jsem již uvedla průzkum byl proveden na 4. a 12.ZŠ Chomutov a na 4.ZŠ Jirkov v 6.- 9.třídách ( u 4.ZŠ Jirkov šlo pouze o výběrové třídy se sportovním zaměřením ). O jednotlivých položkách a způsobu zadání jsem pohovořila se všemi učiteli, kteří dotazník žákům zadávali.

Jednotliví učitelé si pak zadali dotazníky v daných třídách dle vlastních možností výuky.

Samotná realizace průzkumu nastala již v říjnu roku 2006.

Učitelé před zahájením vysvětlili žákům smysl a podstatu dotazníku a zároveň předložili dotazníky, které měli žáci vyplnit. Před zahájením vyplňování si společně přečetli a vysvětlili jednotlivé položky a poté začali psát. Pokud žák položku dostatečně nepochopil, bylo úkolem učitelů položku vysvětlit, ne však přednést svůj názor ( příloha č. 2 ).

Všechny paní učitelky byly připravené a ochotně s žáky dotazníky vyplnily ( ani já, ani ony neměly při vyplňování žádné problémy ).

Po vyplnění mi paní učitelky jednotlivých tříd dotazníky odevzdaly ke zpracování a vyhodnocení.

Dotazníky žáci vyplňovaly ve svých třídách a doba vyplnění činila v průměru 20 minut.

Chtěla bych jen podotknout, že dotazník byl anonymní, žáci měli uvést pouze třídu, pohlaví a věk.

### **Způsob zpracování a problémy, které se vyskytly během zpracování**

Po vyplnění a odevzdání dotazníků jsem započala vyhodnocovat každou položku a každou třídu zvlášť. Tyto odpovědi jsem poté sečetla, zvlášť dívky, chlapce a pak dohromady, jak za určitou třídu, školu tak i celkově za všechny dotazované žáky. Výsledné odpovědi jsem vyjádřila procenty vzhledem k počtu dotazovaných žáků.

Do celkového vyhodnocení jsem vybrala pouze otázky a odpovědi, které byly zásadní pro tuto práci a vypsala je. Odpovědi, které se vyskytovaly v četnosti menší než 5% jsem vypsala slovy a nebo jsem je neuváděla.

V přípravné fázi, ani v průběhu zadávání dotazníku nedocházelo k žádným závažným problémům. Paní učitelky bez problémů poskytly materiál k nakopírování dotazníků a vyučující byli vstřícní při jeho zpracování. Také žáci přistupovali s ochotou, neboť sami byli zvědaví jaké budou výsledky dotazníku.

Další použitá metoda se týkala testování motorické úrovně žáků, kde jsem použila standardizovaný UNIFITTEST. Tento test jsem však po dohodě s učitelkami upravila. Jednalo se pouze o Člunkový běh. K tomuto došlo z důvodů nevybavenosti škol zvukovým záznamem. Jednotlivým učitelkám jsem rozdala tabulky pro záznam výkonů v jednotlivých oblastech UNIFITTESTU. Na jejich konečné vyplnění měly dva měsíce, neboť jsem musela počítat se školními akcemi a soutěžemi, kterých se školy zúčastňují.

### 5.3 Dotazníkové šetření

**Cílem dotazníkového šetření bylo:**

- a) zjistit, zda sportovní vede žáky k lepším sportovním výkonům,
- b) zjistit nejčastější důvody a počet žáků s omezením TV,
- c) zjistit, zda žáci daného věku sportují, případně jaký sport a jak často,
- d) zjistit využití volnočasových aktivit u žáků, kteří nejsou zaměřeni na sportovní činnost.

Pro tyto účely byl použit dotazník ( příloha č. 1 ).

### 5.4 UNIFITTEST

Cílem tohoto testování bylo zjistit motorickou úroveň žáků druhého stupně tří Základních škol, jejichž výsledky jsem následně porovнала a vyhodnotila.

UNIFITTEST ( Měkota a kol., 2000 ) je motorický test se standardizovaným postupem, jehož obsahem je pohybová činnost a výsledkem kvantitativní nebo kvalitativní vyjádření průběhu pohybu či výsledku této činnosti.

Standardizace umožňuje:

- a) reprodukovatelnost testu ( testové zadání, prostředí, standardní pomůcky, eliminace vlivu experimentátora )
- b) autentičnost testu ( informace o důležitých vlastnostech )
  - reliabilita ( spolehlivost testu )
  - validita ( platnost testu )
- c) vypracovaný systém testování – normy.

UNIFITTEST odpovídá požadavkům standardizace.

## 5.4.1 Popis a způsob provedení motorických testů

### 5.4.1.1 Skok daleký z místa odrazem snožmo ( T 1 )

*Obrázek 1*



#### **Charakteristika**

Test dynamické, výbušné ( explozivně ) silové schopnosti dolních končetin.

#### **Zařízení**

Rovná, pevná plocha ( žíněnka, plstěný nebo gumový pás, doskočiště na hřišti, tělocvična ), měřicí pásmo.

#### **Provedení**

Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou ( chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen ) provede testovaná osoba ( dále jen TO ) podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Provádějí se tři pokusy.

#### **Hodnocení a záznam**

Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1cm.

### 5.4.1.2 Leh-sed opakovaně (T2)

Obrázek 2



Obrázek 3



#### Charakteristika

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

#### Zařízení

Plstěný pás, koberec nebo tuhá gymnastická žíněnka, stopky.

#### Provedení

TO zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí TO co nejrychleji opakovaně sed ( oběma lokty se dotkne souhlasných kolen ) a leh ( záda a hřbety rukou se dotknou podložky ) s cílem dosáhnout max. počtu cyklů za dobu 60 sekund.

#### Hodnocení a záznam

Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů ( cviků ) za dobu 1 minuty. Pokud TO nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamenává se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela ( přerušení cvičení je přípustné ).

### 5.4.1.3 Modifikovaný vytrvalostní člunkový běh (T3)

**Obrázek 4**



#### **Charakteristika**

Test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti. Má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska je v úzké vazbě na maximální aerobní výkon.

#### **Zařízení**

Volejbalové hřiště standardních rozměrů v tělocvičně i venkovních prostorách, stopky.

#### **Provedení**

Vzhledem k tomu, že testované školy nevlastní zvukový záznam, který je potřebný k vykonání klasického člunkového běhu, přistoupila jsem po dohodě s učitelkami Tělesné výchovy k modifikaci této disciplíny, tzv. „čarovému běhu“.

TO startuje z první čáry, běží k čáře druhé vzdálené od první 6m a zpět (celkem 12m), opět běží k čáře, ale nyní již třetí, vzdálené 9m a zpět na start (celkem 18m), kde se otáčí a běží na čáru vzdálenou 12m a zpět k cíli (celkem 24m), opět se otáčí a běží na čáru poslední, vzdálenou 18m a zpět (celkem 36m), tentokrát již do cíle. Při každém dosažení čáry se před otočkou žák musí dosažené mety (čáry) dotknout rukou. Celková dráha činí 90 metrů.

#### **Hodnocení a záznam**

Měří se dosažený čas po proběhnutí cílem.



#### 5.4.1.4 Opakované shyby (T4)

*Obrázek 5*



##### **Charakteristika**

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti ( perzistence ) horních končetin a pletence ramenního.

##### **Zařízení**

Doskočná hrazda ( průměr žerdi 2-4 cm ).

##### **Provedení**

Ze svisu nadhmatem na doskočné hrazdě ( úchop v šíři ramen ) se TO opakovaně přitahuje do shybu ( brada nad žerdí ) a spouští zpět do základní polohy (paže napnuty). Cílem je provést maximální počet shybů.

##### **Hodnocení a záznam**

Zaznamenává se počet ukončených a správně provedených shybů. Přesnost záznamu 1 shyb.

## 5.4.2 Somatická měření

Měkota a kol., (2002) uvádí, že významnými indikátory tělesné zdatnosti a nepřímo i pohybové výkonnosti jsou také různé somatické charakteristiky. Odráží úroveň tělesného složení, a proto představují jeden z důležitých komponentů zdatnosti. Výčet somatických měření v této testové baterii odpovídá běžně užívanému standardu – hodnocena je:

- a) tělesná výška
- b) tělesná hmotnost
- c) množství podkožního tuku ( neměřeno )
- d) index tělesné hmotnosti ( BMI – Body Mass Index )

Index tělesné hmotnosti ( BMI )

BMI je doplňujícím ukazatelem, který odvozujeme z tělesné výšky a z tělesné hmotnosti. Je dán vztahem:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$$

Oja (1997) uvádí tyto hodnoty BMI:

- méně než 20 ... podváha
- 21 - 25 ... přijatelná hmotnost
- 26 - 30 ... nadváha
- 31 - 40 ... obezita
- 41 a více ... výrazná obezita

Údaje o tělesné výšce a hmotnosti naměřily p.učitelky pomocí lékařské váhy, nebylo možné zajistit měření podkožního tuku pomocí kaliperu z důvodu jeho nedosažitelnosti.

## 6. Charakteristika sledovaného souboru

Na testování motorické výkonnosti jsem pracovala se třemi skupinami žáků základních škol s různým zaměřením. Věková kategorie byla omezena hranicí 2.stupně ( tedy 11-16 let ), což plně vyhovovalo požadavkům tohoto motorického testu.

Celkový počet testovaných osob činil 351 žáků.

Ke srovnání motorické výkonnosti žáků jsem si zvolila skupinu pravidelně cvičících jedinců. Toto testování bylo poměrně nenáročné, protože většina učitelů využívá UNIFITTEST k pravidelnému testování výkonnosti jednotlivých žáků v daném ročníku. V každé ze tří škol byly dotazníky zadávány ve třídách ( společně chlapci i dívky ). Dotazník vyplňovali pouze ti žáci, kteří se zúčastnili testování. Všichni byli předem informováni, že nejde o test vědomostní. Na dotaznících jsem pracovala společně s vyučujícími z každé školy a případné dotazy jsem řešila individuálně.

## 7. Výsledky a diskuze

Během jednoho roku jsem opětovně navštěvovala tři Základní školy v Chomutově a Jirkově, kde jsem po dohodě s jednotlivými učitelkami prováděla jednotlivá měření a šetření. Vzhledem k tomu, že je tato práce navazující na mou předchozí ( bakalářskou práci ), zaměřila jsem se právě na školu se zaměřením na správný životní styl a následně jsem ji porovnávala se školou běžného typu a se školou sportovního zaměření. Zajímalo mě, zda má správný životní styl ( zaměření na tělesnou i duševní stránku ) vliv na celkový vývoj jedince a zda se tento vliv projevuje v celkovém hodnocení školy, která je zapojena právě do projektu „ Zdravá škola “.

Vzhledem k tomu, že se všechny paní učitelky z jednotlivých škol znají, domluvila jsem si s nimi společnou schůzku, na které jsme stanovily stejná pravidla a zápisy zjištěných položek. Dále jsem předala vypracované tabulky a dotazníky s dodatky, ve kterých byly upřesněny jednotlivé položky.

Během měření UNIFITTESTU jsem se postupně aktivně zúčastňovala hodin TV na jednotlivých školách.

Dále jsem se v rámci možností jednotlivých škol podílela na účasti v zájmových kroužcích. Cílem bylo zmapovat si množství zájmových kroužků a jejich rozmanitost zaměření ( můj zájem byl zaměřen i na nespportovní oblast ).

Prostředí škol bylo různé, nicméně škola zapojená do sítě škol podporujících zdraví pro mě byla stále inspirující a utvrzující v mém názoru, že zde existuje největší předpoklad pro celkový zdravý vývoj jedince a že prostředí a akce této školy neustále vedou k podpoře zdraví tělesného i duševního.

Níže se zmíním o každé škole podrobněji a z dostupných materiálů popíši nabídku sportovních a zájmových útvarů těchto škol.

## 7.1 Základní škola Chomutov, Kadaňská „ Zdravá škola“

Tato škola se nachází v Chomutově ( Ústecký kraj ). Jde o základní školu s prvním i druhým stupněm. Tato škola není zaměřena na daný výukový předmět, ale na celkový duševní i tělesný vývoj jedince.

Na prvním stupni je deset tříd s počtem 229 žáků a na stupni druhém osm tříd s 203 žáky.

Výuka odpovídá osnovám Základního školství. V době po vyučování mohou děti navštěvovat zájmové útvary, které jsou zaměřeny na tělesný i duševní vývoj.

Mezi kroužky patří například kroužek: výtvarný, PC, anglická a německá konverzace, zdravotnický, přírodovědný, redakční rada a sportovní - fotbal, basketbal, volejbal, florbal.

Vedením těchto kroužků jsou pověřeni jednotliví učitelé, vychovatelky, bývalí učitelé školy ( důchodci ) a někteří rodiče.

Vzhledem k podpoře zdraví na této škole je navýšena jedna hodina Tělesné výchovy u žáků šestých a osmých tříd.

Prostory školy jsou uzpůsobeny k volnému pohybu i během přestávek. Na chodbách jsou umístěny horolezecké stěny a na podlahách jsou namalovány obrazce využívané k pohybové činnosti žáků. Škola disponuje malou a velkou tělocvičnou. V areálu školy je též vybudované víceúčelové hřiště pro atletiku a kolektivní sporty.

*Obrázek 6*



## 7.1.1 Hodnocení dotazníku

### 4.ZŠ Kadaňská Chomutov – škola podporující zdraví

Tabulka 1 ( Hodnocení vybraných položek dotazníku )

	6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky
Průměrný věk žáků.	12	12	13	13	14	14	15	15
Počet žáků ve třídě.	14	18	18	21	23	13	19	16
Jsi sportovec?	Ano -9 Ne -5	Ano-11 Ne -7	Ano-10 Ne -8	Ano-10 Ne -11	Ano-16 Ne -7	Ano -8 Ne -5	Ano-14 Ne -5	Ano -5 Ne -11
Kolik hodin týdně sportuješ?	8	7	4	5	6	6	6	3
Máš omezení Tv?	1	3	0	6	0	2	3	2
Důvod omezení Tv.	zrak	alergie		alergie		alergie	alergie epilepsie	alergie
Počet hodin Tv za týden.	3	3	2	2	3	3	2	2

Celkem zodpovědělo dotazníkovou anketu 142 žáků = 77,2 % žáků

Počet žáků 2.stupně na škole je 184.

Jsi sportovec?

ANO = 83 žáků ... 58,5%

NE = 59 žáků ... 41,5%

Kolik hodin týdně sportuješ?

5,6 hodiny

Máš omezení Tv?

12 %

Počet hodin Tv za týden

2,5 hodiny

### Zhodnocení volnočasových aktivit:

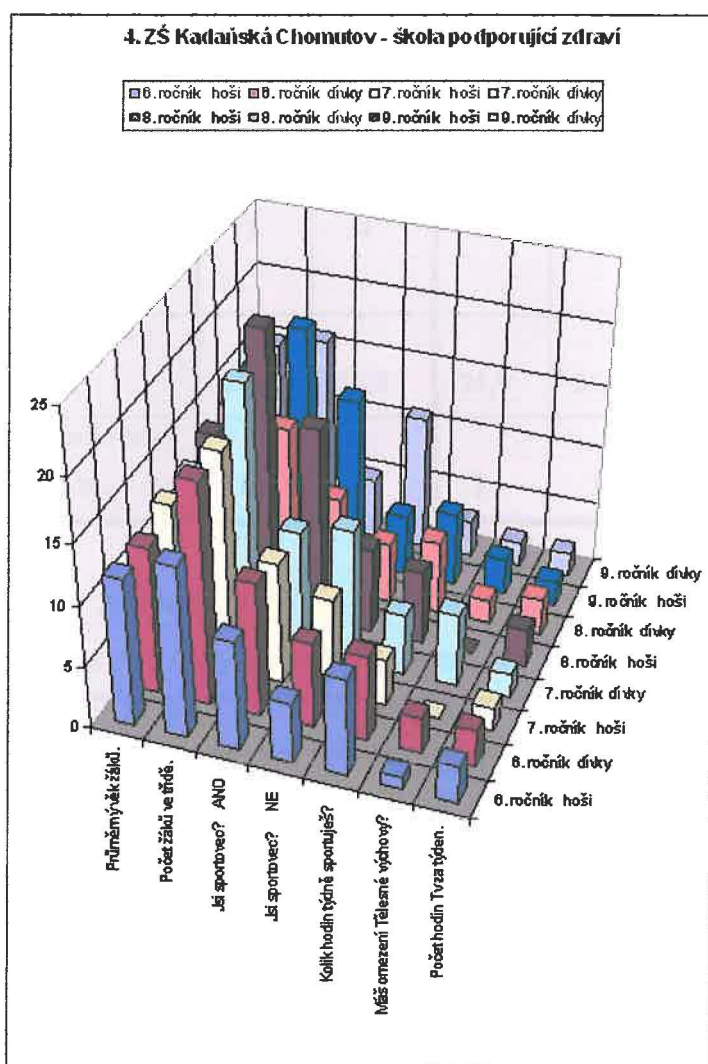
Počet hodin v průměru, které děti tráví během volnočasových aktivit za jeden den:

Pobyt venku bez cílené náplně 3,5 hodiny

Hry a práce na PC 3,3 hodiny

Sledování televize 1,7 hodiny

Velmi malá část žáků tráví volnočasové aktivity cíleně, tzn. zájmové útvary a kroužky bez sportovního zaměření. Mezi nejčastější sportovní aktivity ve volném čase patří : jízda na kole, bruslích a kopaná.



Graf 1 (Hodnocení dotazníku)

## 7.1.2 Hodnocení motorické výkonnosti dle UNIFITTESTU

4. ZŠ Kadaňská Chomutov - škola podporující zdraví (průměr na třídu, zvlášť hoši a dívky)

Tabulka 2 ( Výsledky unifittestu – průměr )

	6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky
Skok daleký z místa odrazem snožmo	164	167	182	178	186	183	189	179
Leh-sed opakovaně (limit 60s)	33	34	34	36	33	39	32	34
Člunkový běh	25,8	26,2	25,9	25,8	25,9	24,2	26,1	26,6
Opakované shyby	1	1	2	3	4	2	4	1

## 7.1.3 Měření BMI na „Škole podporující zdraví“

Tabulka 3 ( Výsledek BMI – průměr )

	6.třída		7.třída		8.třída		9.třída	
	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška
Hoši	45	152	49	158	60	169	65	173
Dívky	40	151	48	158	57	163	63	168

Výsledky měření v procentech:

	Hoši	Dívky		Hoši	Dívky
6. třída	19,6%	17,4%	8. třída	20,7%	21,1%
7. třída	19,6%	19,2%	9. třída	21,7%	22,5%



## 7.2 Základní škola Chomutov, Heyrovského, „škola běžného typu“

Základní škola Akademika Heyrovského se nachází v Chomutově. Její zaměření není nijak specializováno. Jde o Základní školu běžného typu, která se opět vzdělává dle programu Základní škola. Je zde opět první i druhý stupeň. Počet tříd na prvním stupni je 9 a na druhém 7 tříd. Celkový počet žáků je 343. Na této škole se mohou děti v odpoledních hodinách zapojit do zájmových činností, které jsou jim nabízeny. Mezi nejčastěji navštěvované patří kroužek volejbalu a softbalu, keramická dílna, kroužek práce na PC.

Prostory školy jsou veliké, mají zde široké chodby s atrií, které využívají k relaxaci a odpočinku. Škola má dvě tělocvičny, malou a velkou. Malá tělocvična je vybavena pro gymnastiku a velká je pro svou rozlohu využívána pro kolektivní sporty. Vzhledem k tomuto se zde konají meziškolní turnaje v odbíjené, basketbalu, florbalu, kopané atd. V areálu školy je veliký atletický stadion, který náleží softbalovému oddílu a který škola po dohodě využívá ke sportovním a jiným činnostem. Výhodou této školy je i možnost využívat sportovního víceúčelového areálu TJ Veros Chomutov. Tento areál má několik hřišť na volejbal, nohejbal, tenis, plážový volejbal a kopanou.



**Obrázek 7**

## 7.2.1 Hodnocení dotazníku

### 12.ZŠ Heyrovského Chomutov - třídy bez sportovního zaměření

Tabulka 4 ( Hodnocení vybraných položek dotazníku )

	6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky
Průměrný věk žáků.	12	12	13	13	14	14	15	15
Počet žáků ve třídě.	18	14	11	12	14	16	12	17
Jsi sportovec?	Ano-12 Ne - 6	Ano-7 Ne - 7	Ano -8 Ne - 3	Ano-10 Ne - 2	Ano - 4 Ne -10	Ano -8 Ne - 8	Ano-7 Ne - 5	Ano -10 Ne - 7
Kolik hodin týdně sportuješ?	5,5	4	7,5	5	5,5	5	6	7
Máš omezení Tv?	1	3	2	3	3	1	0	2
Důvod omezení Tv.	oční vada	alergie asthma	alergie	alergie	alergie	alergie		alergie skoliosa
Počet hodin Tv za týden.	2	2	2	2	2	2	2	2

Celkem zodpovědělo dotazníkovou anketu 114 žáků školy = 71 %

Počet žáků 2. stupně na škole 160 žáků

Jsi sportovec?

ANO = 66 žáků ... 57,9 %

NE = 48 žáků ... 42,1 %

Kolik hodin týdně sportuješ?

5,7 hodiny

Máš omezení Tv?

11,4 %

Počet hodin Tv za týden

2 hodiny

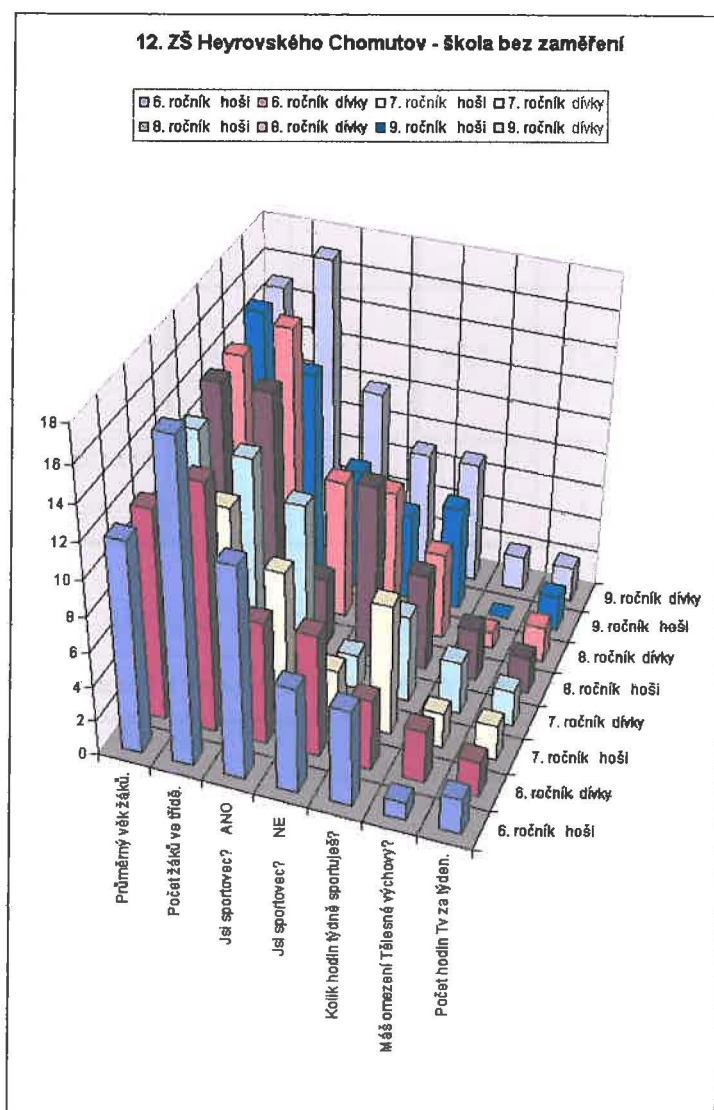
### Zhodnocení volnočasových aktivit:

Počet hodin v průměru, které děti tráví během volnočasových aktivit za jeden den:

Pobyt venku bez cílené náplně	3 hodiny
Hry a práce na PC	3 hodiny
Sledování televize	1,5 hodiny

I v této škole velmi malá část žáků tráví volnočasové aktivity cíleně, tzn. Zájmové útvary a kroužky bez sportovního zaměření.

Mezi nejčastější sportovní aktivity ve volném čase patří : jízda na kole, bruslích a florbal.



Graf 2 ( Hodnocení dotazníku )

## 7.2.2 Hodnocení motorické výkonnosti dle UNIFITTESTU

12.ZŠ Heyrovského Chomutov - třídy bez sportovního zaměření ( průměr na třídu, zvlášť hoši a dívky )

Tabulka 5 ( Výsledky unifittestu – průměr )

	6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky
Skok daleký z místa odrazem snožmo	165	164	180	180	176	170	185	170
Leh-sed opakovaně (limit 60s)	32	30	33	32	37	30	36	32
Člunkový běh	26,7	26,1	25,5	27,2	26,8	26,3	26,5	27,8
Opakované shyby	2	2	4	3	4	1	4	2

## 7.2.3 Měření BMI na škole běžného typu

Tabulka 6 ( Výsledek BMI – průměr )

	6.třída		7.třída		8.třída		9.třída	
	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška
Hoši	46	150	52	155	60	168	67	174
Dívky	47	149	50	157	57	164	57	165

Výsledky měření v procentech:

	Hoši	Dívky		Hoši	Dívky
6. třída	20,9%	21,4%	8. třída	21,4%	21,1%
7. třída	21,7%	20,0%	9. třída	22,3%	21,1%

### **7.3 Základní škola Jirkov, Krušnohorská, „škola se sportovním zaměřením“**

Tato škola se nachází v Jirkově (město přiléhající k Chomutovu). Jde o Základní školu s prvním i druhým stupněm. Celkový počet tříd je však vyšší, neboť jsou zde třídy zaměřené na sport a tělesnou výchovu a na vzdělávání dětí s poruchami učení, tzv. „Dyslektické třídy“. Tyto třídy jsou na prvním i druhém stupni. Sportovní třídy jsou pouze na stupni druhém. Vzhledem k tomuto velkému rozsahu je zde i celkový počet žáků na škole mnohem vyšší než na jiných školách v Chomutově a Jirkově. Na škole je tedy celkem 40 tříd s 859 žáky. Celkový počet učitelů je 58.

Sportovní třídy jsou zaměřeny na kolektivní míčové hry, speciálně volejbal. Kromě zvýšeného počtu vyučovacích hodin Tělesné výchovy a odpoledních speciálních tréninků probíhá výuka dle osnov a vzdělávacího programu Základní škola.

Škola je vybavena třemi tělocvičnami, dvě malé a jedna hala. Vzhledem k tomu, že je v blízkosti další Základní škola s bazénem, využívají této možnosti k trénování i relaxaci. Bohužel tato škola nemá sportovní hřiště.

Volnočasové aktivity žáků školy jsou zajišťovány v zájmových kroužcích: florbal, volejbal, atletika, kroužek cizích jazyků a kroužek výpočetní techniky.



**Obrázek 8**

### 7.3.1 Hodnocení dotazníku

#### 4. ZŠ Krušnohorská Jirkov – třídy se sportovním zaměřením (volejbal)

Tabulka 7 (Hodnocení vybraných položek dotazníku)

	6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky
Průměrný věk žáků.	12	12	13	13	14	14	15	15
Počet žáků ve třídě.	13	12	12	11	11	12	12	12
Jsi sportovec?	Ano-13	Ano-12	Ano-12	Ano-11	Ano -11	Ano-12	Ano-12	Ano-12
Kolik hodin týdně sportuješ?	11	11	12	12	14	14	12	12
Máš omezení Tv?	0	1	1	2	1	2	1	0
Důvod omezení Tv.		alergie	alergie	alergie	alergie	alergie	alergie	
Počet hodin Tv za týden.	3	3	5	5	5	5	4	4

Celkem zodpovědělo dotazníkovou anketu 95 žáků školy = 88,8% žáků.

Počet žáků 2. stupně na škole 107 žáků

Jsi sportovec?

ANO = 95 žáků - 100%

NE = 0 žáků - 0%

Kolik hodin týdně sportuješ?

15 hodin

Máš omezení Tv ?

8,4 %

Počet hodin Tv za týden

4,2 hodiny

### Zhodnocení volnočasových aktivit:

Počet hodin v průměru, které děti tráví během volnočasových aktivit za jeden den:

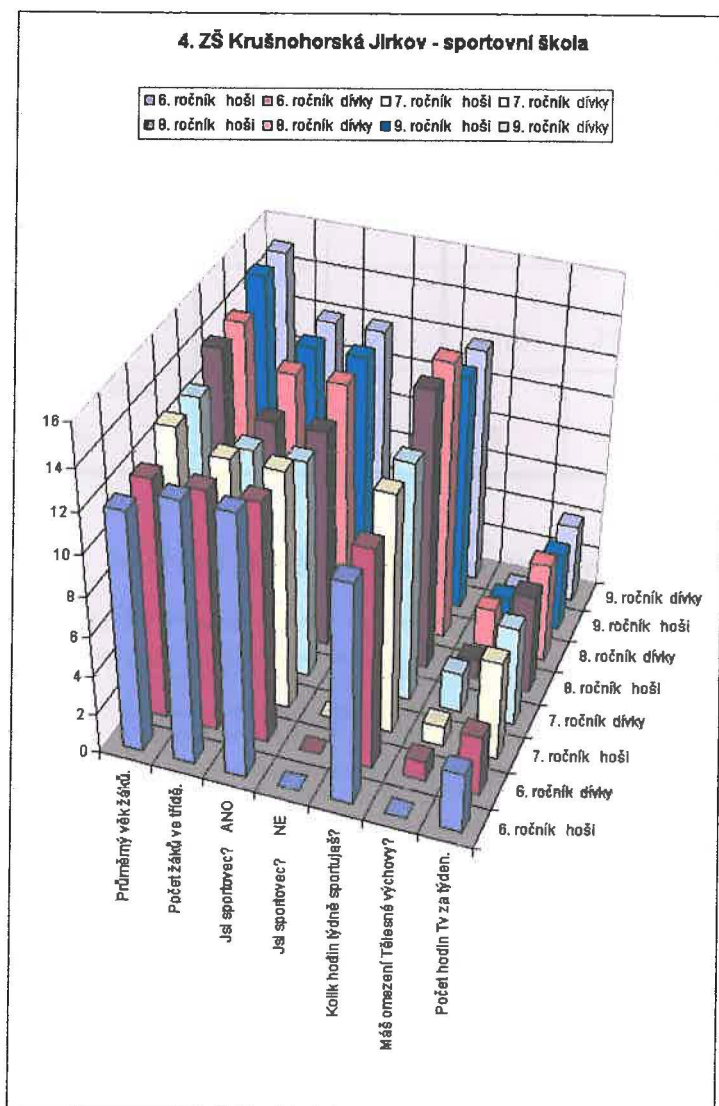
Pobyt venku bez cílené náplně 1,5 hodiny

Hry a práce na PC 2,5 hodiny

Sledování televize 2 hodiny

Volnočasové aktivity žáků sportovní školy jsou převážně vyplněny tréninkovými hodinami .

Další sportovní aktivity se zde objevují pouze zřídka, převážně však jako kompenzační neboli doplňkový sport. Mezi tyto aktivity patří především plavání a jízda na kole.



Graf 3 ( Hodnocení dotazníku )

### 7.3.2 Hodnocení motorické výkonnosti dle UNIFITTESTU

4.ZŠ Krušnohorská Jirkov ... třídy se sportovním zaměřením (volejbalové třídy)  
průměr na třídu, zvlášt' hoši a dívky

Tabulka 8 ( Výsledky unifittestu – průměr )

	6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky	hoši	dívky
Skok daleký z místa odrazem snožmo	178	172	195	189	198	197	205	196
Leh-sed opakovaně (limit 60s)	36	36	39	39	42	40	44	37
Člunkový běh	25,1	25,7	24,6	24,1	23,6	24,2	23,1	24,2
Opakované shyby	6	4	5	5	6	5	7	5

### 7.3.3 Měření BMI na škole se sportovním zaměřením

Tabulka 9 ( Výsledek BMI – průměr )

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška
Hoši	48	150	50	155	60	170	65	176
Dívky	51	150	48	159	55	165	55	165

Výsledky měření v procentech:

	Hoši	Dívky		Hoši	Dívky
6. třída	21,8%	23,2%	8. třída	20,7%	20,4%
7. třída	20,0%	19,2%	9. třída	20,9%	20,4%



## 7.4 Celkové vyhodnocení UNIFITTESTU

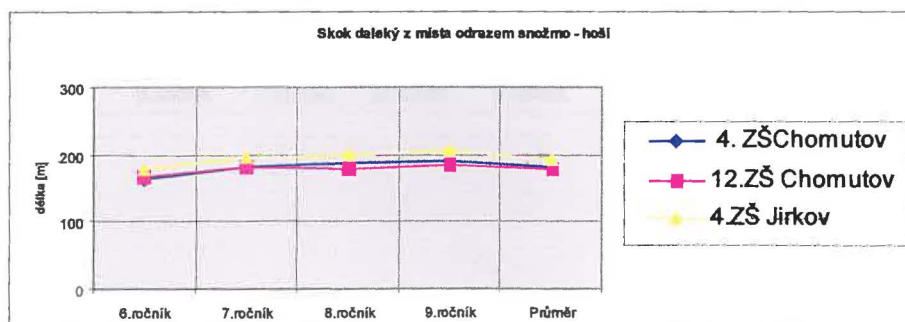
### 7.4.1 Vyhodnocení hoši

#### Skok daleký z místa odrazem snožmo

Tabulka 10 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – skok daleký z místa)

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	164	182	186	189	180	3.
<b>12.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	165	180	178	185	177	2.
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	178	195	198	205	194	1.

Graf 4 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – skok daleký z místa)

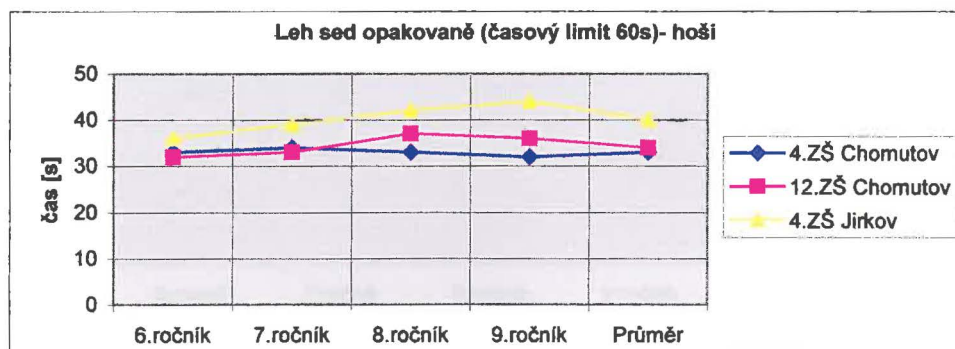


## Leh-sed opakovaně ( časový limit 60s )

**Tabulka 11 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – leh-sed opakovaně )**

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	33	34	33	32	33	<b>3.</b>
<b>12.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	32	33	37	36	34	<b>2.</b>
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	36	39	42	44	40	<b>1.</b>

**Graf 5 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – leh-sed opakovaně )**

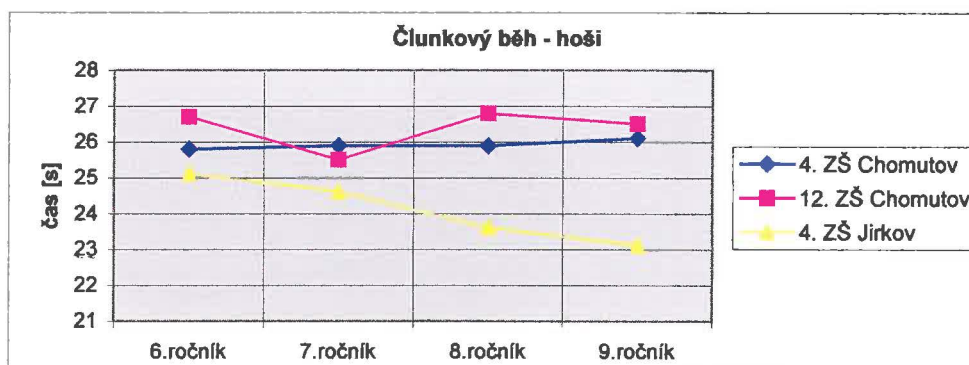


## Člunkový běh

Tabulka 12 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – člunkový běh)

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	25,8	25,9	25,9	26,1	25,9	<b>2.</b>
<b>12.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	26,7	25,5	26,8	26,5	26,4	<b>3.</b>
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	25,1	24,6	23,6	23,1	24,1	<b>1.</b>

Graf 6 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – člunkový běh)

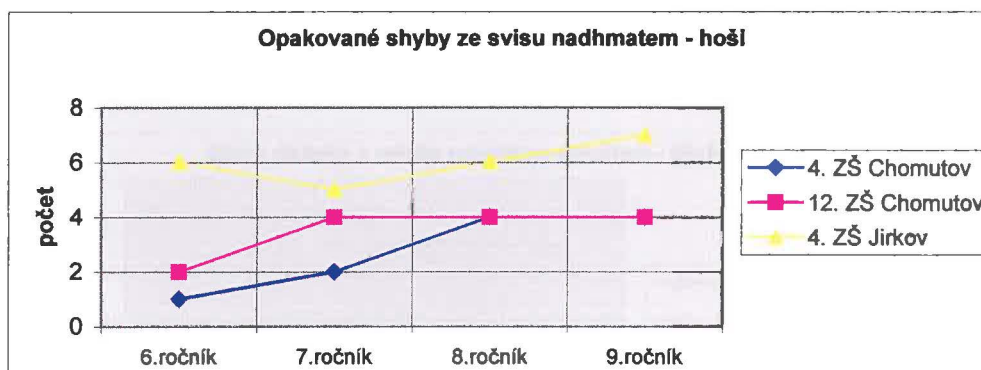


## Opakované shyby ze svisu nadhmatem

Tabulka 13 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – opakované shyby)

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	1	2	4	4	3	<b>3.</b>
<b>12.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	2	4	4	4	3,5	<b>2.</b>
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	6	5	6	7	6	<b>1.</b>

Graf 7 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – opakované shyby)



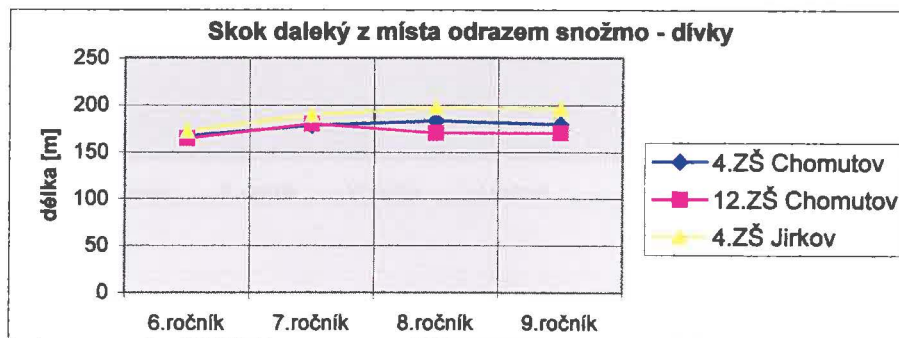
## 7.4.2 Vyhodnocení dívky

### Skok daleký z místa odrazem snožmo

Tabulka 14 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – skok daleký z místa )

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	167	178	183	179	177	<b>2.</b>
<b>12.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	164	180	170	170	171	<b>3.</b>
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	172	189	197	196	189	<b>1.</b>

Graf 8 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – skok daleký z místa )

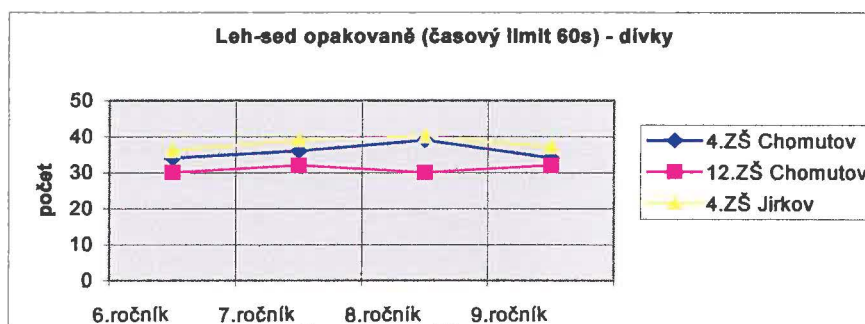


## Leh-sed opakovaně ( časový limit 60s )

Tabulka 15 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – leh-sed opakovaně )

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ Chomutov</b>	34	36	39	34	36	2.
<b>12.ZŠ Chomutov</b>	30	32	30	32	31	3.
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	36	39	40	37	38	1.

Graf 9 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – leh-sed opakovaně )

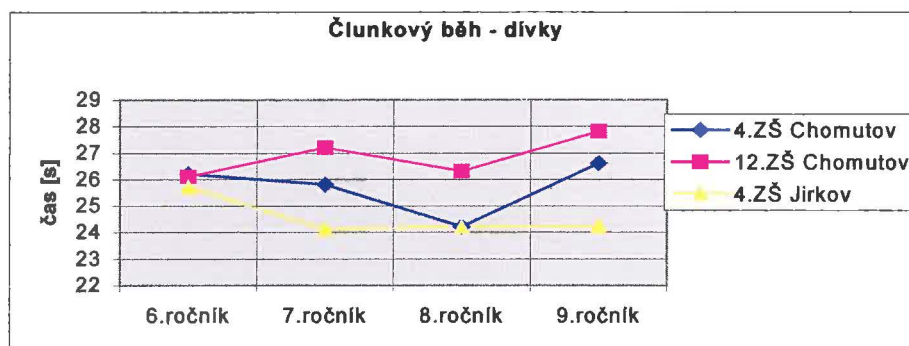


## Člunkový běh

Tabulka 16 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – člunkový běh )

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	26,2	25,8	24,2	26,6	25,7	<b>2.</b>
<b>12.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	26,1	27,2	26,3	27,8	26,9	<b>3.</b>
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	25,7	24,1	24,2	24,2	24,6	<b>1.</b>

Graf 10 ( Porovnání výkonů jednotlivých škol – člunkový běh )

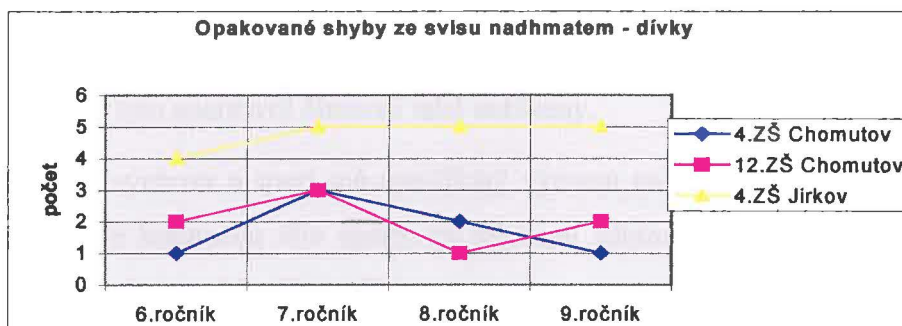


## Opakované shyby ze svisu nadhmatem

Tabulka 17 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – opakované shyby)

	6.ročník	7.ročník	8.ročník	9.ročník	Průměr	Pořadí
<b>4.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	1	3	2	1	2	<b>3.</b>
<b>12.ZŠ</b>						
<b>Chomutov</b>	2	3	1	2	2	<b>2.</b>
<b>4.ZŠ Jirkov</b>	4	5	5	5	5	<b>1.</b>

Graf 11 (Porovnání výkonů jednotlivých škol – opakované shyby)





## 8. Závěr

Záměrem mé diplomové práce bylo zjistit, jaká je zdatnost u žáků 2.stupně základních škol různého zaměření. Pro svou práci jsem si zvolila tři základní školy v Chomutově a Jirkově. Volba objektů byla ovlivněna ochotou a spoluprací s vyučujícími na těchto školách. Během testování byla výuka narušena časovou náročností a ne každý z vyučujících byl ochoten pozměnit své časové a tematické plány.

Výsledky šetření prokázaly, že podmínky pro tělesnou výchovu a sport jsou v každé škole rozdílné. Jednoznačně nejlépe vybavenou školou byla sportovně zaměřená škola v Jirkově. A to i přes fakt, že nemají venkovní hřiště.

Na všech testovaných školách mají žáci zajištěny mimoškolní aktivity zaměřené na sport a tělovýchovu, žáci jsou informováni o možnostech zařazení do kroužků na informačních tabulích nebo internetových stránkách školy.

Škola Ak.Heyrovského v Chomutově velmi úzce spolupracuje s Domem dětí a mládeže, kde jsou tyto sportovní činnosti také nabízeny.

Tělesná výchova a sport má specifický význam pro tělesný a duševní vývoj osobnosti. Kladně je hodnocen vliv sportu na tělesnou zdatnost, zdraví, sebevědomí a pohybové dovednosti a tím i lepší kondici.

Během testování bylo potvrzeno, že žáci sportovní školy dosahují všeobecně lepších výkonů a tím je jejich fyzická zdatnost na lepší úrovni. Naopak nebylo potvrzeno, že by škola podporující zdraví měla nějaký větší vliv na zlepšení tělesné kondice u svých žáků.

Pokud jde o tělesný vývoj jedinců, pak lze konstatovat, že žáci zdravé školy lépe prospívají v období kategorie 6.-7.třída, což se však mění s narůstajícím věkem, kde již mnohem lepších výsledků dosahují žáci ze sportovních škol. Žáci školy bez zaměření jednoznačně prokázali, že jejich BMI není nijak markantně proměnlivé, nicméně jejich hodnoty byly vyšší. Na základě mého šetření lze konstatovat, že děti ve věku 11 – 15 let prozatím nevykazují známky obezity ( v průměru ).

Z dotazníků vyplynulo, že žáci zaměřeni na aktivní sportovní činnost tráví mnohem méně času zahálením oproti svým vrstevníkům, kteří ve volném čase preferovali „chození ven“ bez cílené náplně. Dále se zde projevilo, která sportovní odvětví žáci v tomto věku upřednostňují. Mezi chlapci byl na prvním místě fotbal a mezi děvčaty volejbal. Jednoznačně žáci dávají přednost kolektivním sportům. Nevyhýbají se ani smíšeným kolektivním sportům, ba naopak.

V úvodu své práce jsem předpokládala lepší výsledky u žáků sportovní a zdravé školy, což se potvrdilo pouze částečně. Sportovní škola byla díky svému zaměření výsledkově nejlepší, u zdravé školy k žádným větším rozdílům v porovnání se školou běžného typu nedošlo. Nicméně u mladších žáků zdravé školy se mírně projevil vliv na výchovu ke zdravému způsobu života. Avšak v období puberty se mění v jeho neprospěch.

Jsem přesvědčena, že škola nemůže celkově změnit pohled na život a chování žáka, pokud rodina není příkladem a nespolupracuje. Mnoho žáků, kteří nemají cílené aktivity, tráví svůj volný čas u televize, počítače nebo se toulá venku. Z těchto důvodů vzniká u adolescentů a pubescentů tzv. „patologická nuda“, která vede k negativním projevům ve společnosti.

Bohužel i současná finanční a společenská situace ve školství tomuto faktu nahrává, neboť většina učitelů volnočasové aktivity a kroužky vede zdarma nebo jen za velmi malou finanční odměnu. Učitelé nejsou motivováni a tudíž se na těchto aktivitách odmítají podílet.

Již v průběhu tvorby mě tato práce obohatila o nové poznatky v oblasti teoretické i praktické.

Vzhledem k určitým omezeným možnostem zvolených metod ve výzkumu nemohu tyto údaje jednoznačně generalizovat. Jsem si vědoma, že by počet zkoumaných škol a množství žáků pro hlubší výzkum nestačil.

Výsledek své práce hodnotím jako zdařilý, neboť jsem si potvrdila, že význam sportovní činnosti mládeže je nedílnou součástí jejich pozitivního tělesného i duševního vývoje. Sport jako takový vede především ke komunikaci, toleranci a disciplíně. Také přináší pocity radosti, uspokojení a naplnění. Celkově zoceluje osobnost jedince.

## **9. Přílohy**

1. Dotazníková anketa pro žáky 6.-9. tříd
2. Dotazníková anketa pro vyučující - vysvětlivky k jednotlivým položkám
3. Fotografie – 4.ZŠ Chomutov , „Zdravá škola“
4. Fotografie – 12.ZŠ Chomutov, škola bez zaměření
5. Fotografie – 4.ZŠ Jirkov, sportovní škola
6. Dotazníková anketa tabulky a grafy
7. Výsledky měření BMI
8. Vyhodnocení UNIFITTESTU – tabulky a grafy

## Příloha 1

### Dotazníková anketa pro žáky 6. - 9. tříd ZŠ

1. Věk/třída.....
2. Pohlaví .....
3. Jsi sportovec? .....
4. Kolik hodin týdně sportuješ? .....
5. Sportuješ rád(a)? .....
6. Jaký sport tě baví? .....
7. Máš omezení tělesné výchovy? .....
8. Z jakých důvodů? .....
9. Sportuješ spolu s rodiči? Jak? .....
10. Pokud nesportuješ, jak trávíš volný čas? .....
11. Kolik hodin denně spíš? .....
12. Kolikrát denně jíš? .....
13. Navštěvuješ kroužky? .....
14. kolik hodin denně strávíš u PC ? .....
15. Chodíš na výlety a vycházky? .....
16. Kolik máš hodin Tělesné výchovy ve škole? .....
17. Kolik času věnuješ přípravě na vyučování? .....
18. Kolik hodin trávíš u televize? .....

## Příloha 2

### Dotazníková anketa pro vyučující ... vysvětlivky k jednotlivým položkám

1. **Věk/třída** ...žák zapíše číselně svůj věk a třídu, kterou navštěvuje.
2. **Pohlaví** ...žák zapíše slovy zda je děvče nebo chlapec.
3. **Jsi sportovec?** ...otázkou je myšleno, zda sportuje aktivně, bez rozdílu toho, zda je nebo není registrován (př. jezdí-li pravidelně na kole, je sportovec).
4. **Kolik hodin týdně sportuješ?** ...žák si vypočítá průměr hodin za jeden týden, včetně hodin Tělesné výchovy ve škole (odhadem).
5. **Sportuješ rád(a)?** ...žák slovy ANO-NE vyjádří zda sportuje s oblibou či ne.
6. **Jaký sport tě baví?** ...žák slovně vypíše oblíbené sportovní aktivity.
7. **Máš omezení tělesné výchovy?** ...žák slovy ANO-NE zaznamená odpověď.
8. **Z jakých důvodů?** ...má-li žák omezení, slovně vyjádří důvod.
9. **Sportuješ spolu s rodiči? Jak?** ...žák slovy ANO-NE vyjádří svou odpověď. Pokud je odpověď kladná, pak rozepíše způsob.
10. **Pokud nespportuješ, jak trávíš volný čas?** ...žák jednoduše popíše činnosti, vyplňující jeho volný čas (PC, televize, jiné zájmové aktivity).
11. **Kolik hodin denně spíš?** ...žák si vypočítá kolik hodin v průměru denně spí (vychází z časového úseku jednoho týdne).
12. **Kolikrát denně jíš?** ...žák vyjádří kolikrát denně přijímá potravu.
13. **Navštěvuješ kroužky?** ...žák stručně vypíše další zájmové útvary, které navštěvuje
14. **Kolik hodin denně strávíš u PC ?** ...žák opět vypočítá průměr hodin
15. **Chodíš na výlety a vycházky?** ...žák napíše, zda chodí alespoň 1x v týdnu na procházku či výlet (s rodiči, sourozenci, kamarády, s pejskem ...)
16. **Kolik máš hodin Tělesné výchovy ve škole?** ...žák zapíše počet hodin Tv v týdnu
17. **Kolik času věnuješ přípravě na vyučování?** ...žák opět vypočítá průměr hodin, které věnuje přípravě na vyučování (možno vyjádřit i v minutách)
18. **Kolik hodin trávíš u televize?** ... žák vypočítá průměr hodin, které tráví denně u televize (vypočítá z průměru za jeden týden )

## Příloha 3

### 4. ZŠ Chomutov, „Zdravá škola“

*Obrázek 9 - Hlavní vchod do školy*



*Obrázek 10 - Vestibul školy*



*Obrázek 11 - Velká tělocvična*



*Obrázek 12 - Malá tělocvična*



*Obrázek 13 - Kroužek kopané*



*Obrázek 14 - Ekologický kroužek*



## **Příloha 4**

### **12. ZŠ Chomutov, škola bez zaměření**

*Obrázek 15 - Hlavní budova*



*Obrázek 16 - Hlavní vchod*



*Obrázek 17 - Kroužek kopané*



*Obrázek 18 - Výtvarný kroužek*



## Příloha 5

### 4.ZŠ Jirkov, sportovní škola

*Obrázek 19 - Zadní vchod školy*



*Obrázek 20 - Vchod pro 1.stupeň*



*Obrázek 21 - Hlavní vchod do školy*



*Obrázek 22 - Informační tabule*



*Obrázek 23 - Volejbalový kroužek*



*Obrázek 24 - Florbalový kroužek*





**Příloha 7**

**Měření BMI na „Škole podporující zdraví“**

	6.třída		7.třída		8.třída		9.třída	
	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška
<b>Hoši</b>	<b>45</b>	<b>152</b>	<b>49</b>	<b>158</b>	<b>60</b>	<b>169</b>	<b>65</b>	<b>173</b>
<b>Dívky</b>	<b>40</b>	<b>151</b>	<b>48</b>	<b>158</b>	<b>57</b>	<b>163</b>	<b>63</b>	<b>168</b>

*Tabulka 3*

**Výsledky měření v procentech:**

	<b>Hoši</b>	<b>Dívky</b>		<b>Hoši</b>	<b>Dívky</b>
<b>6. třída</b>	19,6%	17,4%	<b>8.třída</b>	20,7%	21,1%
<b>7.třída</b>	19,6%	19,2%	<b>9.třída</b>	21,7%	22,5%

**Měření BMI na škole běžného typu**

	6.třída		7.třída		8.třída		9.třída	
	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška
<b>Hoši</b>	<b>46</b>	<b>150</b>	<b>52</b>	<b>155</b>	<b>60</b>	<b>168</b>	<b>67</b>	<b>174</b>
<b>Dívky</b>	<b>47</b>	<b>149</b>	<b>50</b>	<b>157</b>	<b>57</b>	<b>164</b>	<b>57</b>	<b>165</b>

*Tabulka 6*

**Výsledky měření v procentech**

	<b>Hoši</b>	<b>Dívky</b>		<b>Hoši</b>	<b>Dívky</b>
<b>6. třída</b>	20,9%	21,4%	<b>8.třída</b>	21,4%	21,1%
<b>7.třída</b>	21,7%	20,0%	<b>9.třída</b>	22,3%	21,1%

**Měření BMI na škole se sportovním zaměřením**

	6.třída		7.třída		8.třída		9.třída	
	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška	Hmotnost	Výška
<b>Hoši</b>	<b>48</b>	<b>150</b>	<b>50</b>	<b>155</b>	<b>60</b>	<b>170</b>	<b>65</b>	<b>176</b>
<b>Dívky</b>	<b>51</b>	<b>150</b>	<b>48</b>	<b>159</b>	<b>55</b>	<b>165</b>	<b>55</b>	<b>165</b>

*Tabulka 9*

**Výsledky měření v procentech:**

	<b>Hoši</b>	<b>Dívky</b>		<b>Hoši</b>	<b>Dívky</b>
<b>6.třída</b>	21,8%	23,2%	<b>8.třída</b>	20,7%	20,4%
<b>7.třída</b>	20,0%	19,2%	<b>9.třída</b>	20,9%	20,4%

## Seznam použité literatury

- ČELIKOVSKÝ, S. et al. *Analýza, teorie a matematické modely pohybových schopností*. Praha: UK Karolinum, 1990.
- DOVALIL, J. et al. *Sportovní trénink. Lexikon základních pojmů*. Praha: UK Karolinum, 1992.
- FRÖMEL, K. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0514-8.
- HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*: Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.
- HAVLÍNOVÁ, M. Školství a zdravý vývoj žáka. *Pedagogika*, roč.XLI, 1991, č. 2, s.165-178
- HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat*. 1.vyd., Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.
- KUBÁTOVÁ, D. *Zdraví a ozdravné programy v ČR. Primární prevence sociálně patologických jevů v pedagogické praxi 1*. Ústí nad Labem: UJEP, 1998.
- KUBÁTOVÁ, D. *Zdravý životní styl jako součást výchovného procesu. Primární prevence sociálně patologických jevů v pedagogické praxi 1*. Ústí nad Labem: UJEP, 1998.
- KUČERA, M. a kol. *Sportovní medicína*, Praha: Grada 1999. ISBN 80-7169-725-7.
- KUČERA, Z. a kol. Podpora zdraví. *Bulletin Národního centra podpory zdraví*, Praha: 1989.
- KUPPER, D. *Sport a zdraví*. Verlag Hofmann Schorndorf, Printed in Germany: 1991. ISBN 3-7780-4991-7.
- MÁČEK, M. a kol. *Léčebná tělesná výchova v pediatrii*. Praha: Avicenum, 1975. ISBN 735-21-08/28.

MELICHNA, J. et al. *Environmental effects and the skeletal muscle metabolic potential II. Muscle fibre pattern*. Physiol. Bohemoslov., 1983, roč.32, č.5, s. 542-543. In RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2.přepřac.vyd.Praha: UK Karolinum, 1998, 171 s.

MĚKOTA, K. a kol. *Motorické testy*. Praha: SPN, 1983. ISBN 86-70-11/1.

MĚKOTA, K. a kol. *Unifittest (6-60)*. Praha: FTVS UK, 2002.

NEUMANN, G. A kol. *Trénink pod kontrolou*. Praha, Grada, 2005.

ISBN 80-247-0947-3.

NOVÁKOVÁ, M. *Odras změn v práci základní školy v souvislosti se zavedením projektu „Zdravá škola“*. (Dipl. práce: depon.in PF UJEP v Ústí nad Labem, 2001).

PÝCHOVÁ, J. *Vliv projektu „Zdravá škola“ na správný životní styl současné školní mládeže*. (Dipl. práce: depon.in UK Praha, 2005).

RIEGEROVÁ, J. a kol. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: HANEX, 2006. ISBN 80-85783-52-5.

SEMIGINOVSKÝ, B. *pohybová činnost*. Praha: UK Karolinum, 1988. In RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2.přepřac.vyd. Praha: UK Karolinum, 1998, 171 s.

SVOBODOVÁ, J. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 1998.

ISBN 80-85931-53-2.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.

#### **Internet:**

ZŠ Chomutov, Kadaňská ul. *Výroční zpráva* [online]. Chomutov, aktualizováno dne 18.7.2007 [cit. 2007-07-24]. URL: < <http://www.4zscv.cz> .

ZŠ Chomutov, Ak. Heyrovského. *Výroční zpráva* [online]. Chomutov, aktualizováno dne 18.7.2007 [cit. 2007-07-24]. URL: < <http://www.12zscv.cz> .