

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Analytické šetření tělesné zdatnosti žáků základní školy
pro podporu kondice, psychické pohody a zdraví.**

Bc. Dalibor Mukenšnábl

Učitelství pro základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem samostatně vypracoval diplomovou práci s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni,

.....
Vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za trpělivost, čas, cenné informace,
rady a podnětné připomínky při vedení mé diplomové práce.

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Analytické šetření tělesné zdatnosti žáků základní školy pro podporu kondice, psychické pohody a zdraví.

Jméno a příjmení autora: Bc. Dalibor Mukenšnábl

Studijní obor: Učitelství tělesné výchovy pro základní školy a Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy.

Pracoviště: Centrum tělesné výchovy a sportu, Fakulta pedagogická Západočeské univerzity v Plzni.

Vedoucí Diplomové práce: Mgr. Petra Kalistová

Rok obhajoby: 2023

Anotace

Diplomová práce bude zaměřená na analytické šetření tělesné zdatnosti žáků ve školních zařízeních. Hlavním cílem šetření je reakce na distanční vzdělávání a tím pokles pohybových aktivit pro celkově zdravý vývoj dítěte. Tělesná zdatnost žáků bude měřena prostřednictvím motorických testů podle metodiky, kterou zpracovalo Vysokoškolské sportovní centrum VICTORIA ve spolupráci s tělovýchovnými fakultami pro MŠMT. Výsledky šetření poskytnou informace o současné úrovni tělesného zdraví mládeže a mohou tak umožnit podporu pro pohybovou aktivitu a komplexní zdravotní rozvoj do dalších let.

Klíčová slova: tělesná zdatnost, pohybová aktivita, motivace, motorické testování

OBSAH

Obsah	5
Seznam zkratk.....	7
Úvod.....	8
1 Charakteristika mladšího a staršího školního věku	10
2 Pohybová aktivita	12
2.1 Pohybová aktivita českých dětí a mládeže ve školním vzdělávání.....	14
2.2 Mimoškolní pohybová aktivita	17
3 Tělesná zdatnost	18
4 Motivace.....	19
4.1 Motivace žáků ve výchovně vzdělávacím procesu	20
4.2 Motivace k pohybové aktivitě.....	21
5 Testování tělesné zdatnosti v roce 2022	24
6 Praktická část.....	25
6.1 Cíl, úkoly a hypotéza práce.....	27
6.2 Standardizované testy pro výzkum	27
6.3 Realizace testování tělesné zdatnosti na ZŠ Rokycany	32
6.4 Na jaké úrovni se nachází tělesná zdatnost žáků základní školy Rokycany v rámci celorepublikového šetření	33
6.5 Do jaké míry jsou výsledky z celoplošného testování tělesné zdatnosti pro učitele tělesné výchovy přínosné?.....	37
6.6 Jak vnímají žáci základní školy Rokycany změny ve své tělesnou zdatnosti, psychické i duševní pohodě i v souvislosti po pandemii covid-19?.....	43
7 Diskuze	50
8 Závěr	52
9 Resumé.....	54
10 Summary	55
11 Seznam literatury	56

12 Seznam obrázků.....	59
------------------------	----

SEZNAM ZKRATEK

ČŠI – Česká školní inspekce

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

ZŠ – Základní škola

SŠ – Střední škola

RVP – Rámcově vzdělávací program

ČR – Česká republika

WHO – Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

PA – Pohybová aktivita

TO – Testovaná osoba

TV – Tělesná výchova

ÚVOD

V dnešní době je tělesná zdatnost velmi diskutované téma i s ohledem na předešlé roky, kdy bylo zavedeno distanční vzdělávání žáků ve většině škol z důvodu pandemie covid-19. Toto období postihlo především roky 2020–2021. Pro žáky základních a středních škol to znamenalo velkou změnu a z toho vyplývající povinnost se stále přizpůsobovat novým okolnostem a situacím v době covidu-19. Nastaveno bylo mnoho omezení, které se týkaly volnočasových, vzdělávacích, kulturních a dalších akcí.

Právě toto téma zasáhlo osobně i mě, jelikož vyučuji předměty tělesnou výchovu a člověk a zdraví na základní škole v Rokycanech. V uplynulé době jsem pozoroval zásadní nedostatky v tělesné zdatnosti nejen u svých žáků. Myslím si, že je to velký problém, který je už nyní potřeba řešit a do budoucna děti navést zpět na správnou cestu k pohybu a zlepšení tělesné zdatnosti. Proto se touto problematikou chci zabývat i ve své diplomové práci a do budoucna napomoci žákům k jejich znovuobjevení tělesné zdatnosti, motivace i psychické pohody a zdraví.

Z hlediska pohybového rozvoje mělo období pandemie negativní vliv na pohybovou aktivitu jedinců, kdy mohlo dojít k částečnému narušení správného rozvoje. V teoretické části se právě proto zaměřuji, jak na pohybovou aktivitu dětí a mládeže ve školním vzdělávání, tak na jejich mimoškolní aktivity a celkovou tělesnou zdatnost a motivaci.

Snaha propojit teoretickou a praktickou část je v mé práci klíčová. Zatímco kapitoly zabývající se vývojovou psychologií a pohybovou aktivitou patří k nutným předpokladům pro pochopení efektivity celoplošných testů navržených MŠMT, tak kapitoly o motivaci blízce souvisí s mojí výzkumnou otázkou spojenou s obdobím pandemie covidu-19.

V praktické části se zabývám analytickým šetřením tělesné zdatnosti žáků v hodinách tělesné výchovy na základní škole v Rokycanech. K měření využívám soupravy motorických testů, podle metodiky, kterou vypracovalo Vysokoškolské sportovní centrum Victoria. Získané výsledky jsou následně porovnávány s celostátním šetřením, které proběhlo na většině základních a středních školách po celé ČR. V hlavní otázce se věnuji úrovni tělesné zdatnosti žáků ZŠ Rokycany v právě proběhlém celoplošném testování. Jelikož se v českém prostředí podobná událost již 30 let nerealizovala v takovém rozsahu, je pro mě tato otázka klíčová. Přesto se však nejedná o jedinou oblast, kterou v diplomové práci budu zkoumat. Pokládám si totiž další výzkumné podotázky, které s hlavní úzce souvisí. Rozhodl jsem se k výzkumu testování připojit dvě dotazníková šetření. První je určeno pro pedagogy tělesné výchovy po celé ČR. V rámci celoplošného

testování totiž můžeme snadno přehlédnout jejich zásadní roli. Věřím, že si v mé práci pozornost zaslouží, jsou to totiž učitelé TV, kteří testování vedli a měli možnost na něj nahlížet "z první ruky". Mohou si tak lépe všimnout i praktického hlediska testování, nikoli pouze toho teoretického. Jejich bezprostřední zkušenost je dle mého názoru neocenitelná, a proto se v dotazníkovém šetření budu ptát, jak na jejich názor na testování, tak na jeho průběh a výsledky. Druhé šetření je zaměřené na tělesnou zdatnost a psychické prožívání žáku v období pandemie covidu-19. Považuji též za důležité vnímat celoplošné testování v celém svém důsledku, poněvadž nejde jen a pouze o informace, jak se daří české mládeži v tělesné zdatnosti po 30 letech. Jde i o informace, jak je na tom české žactvo po víc jak roce distanční výuky, a tedy po dlouhém období bez efektivní a prezenční tělesné výchovy. Výsledky testů jsou zkrátka nutně ovlivněny pandemií covidu-19 a s ní spojenými restrikce a je zřejmé, že testy by bez výše zmíněného dopadly odlišně. Právě vhodně zvolené dotazníkové šetření mezi žáky by mi mělo pomoci odhalit tyto možné odchylky tak, abych výsledky svého výzkumu neinterpretovat chybně.

Věřím, že má práce vzhledem k její aktuálnosti bude nanejvýš užitečná nejen pro mě v práci učitele TV, ale také ostatním kolegům v dalších letech. Zároveň doufám, že celoplošné testování tělesné zdatnosti 2022 bude podrobena dalšímu a hlubšímu zkoumání, neboť se jedná o materiál, který k němu přímo vybízí.

1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO A STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Mladší školní věk je období definované nástupem dítěte do školy obvykle mezi šestým a sedmým rokem věku. Také však závisí na zralosti centrální nervové soustavy. Toto období je ukončeno s nástupem pubescence, přibližně kolem jedenáctého a dvanáctého roku dítěte a počátkem fyziologických změn spojené s pohlavním dospíváním, kdy dítě přechází do další vývojové etapy, a to staršího školního věku.¹

Období mladšího školního věku definuje Matějček ve své *Vývojové psychologii* 2 jako „typické přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejším chováním školáka.“²

Čačka uvádí ve své knize několik zahraničních autorů nazývajících toto období jako období dětství (6-12 let), období dětství a prepuberty (7-12 let) či jako období prepubescence (6-12 let).³

Rozdělení mladšího školního věku do dvou dílčích fází popsala Vágnerová. Jedná se o raný školní věk trvající zhruba dva roky od nástupu do školy. Pro tento věk je charakteristická změna sociálního postavení i různé vývojové proměny projevující se především ve vztahu ke škole. Druhou fází je střední školní věk trvající přibližně od osmi do jedenácti let dítěte, tzn. do doby, kdy dítě přechází na druhý stupeň ZŠ. V tuto dobu již začíná dítě dospívat a dochází k různým změnám, jež jsou považovány za přípravu na dobu dospívání.⁴

Za období staršího školního věku neboli pubescence je považováno druhé desetiletí života jedince. Tedy věk mezi desátým až patnáctým rokem. Toto období je částí vývojové fáze dospívání. Starší školní věk však nezahrnuje celou fázi dospívání, nýbrž je brán jako její začátek. To tedy znamená úsek od jedenáctého až dvanáctého roku, které trvá zhruba do patnácti let jedince. Obsahuje zcela fázi puberty, první období dospívání trvající zhruba do věku třinácti let a etapu vlastní puberty končící přibližně patnáctým

¹ LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

² LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 98. ISBN 80-247-1284-9.

³ ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

rokem života. ⁵ Dochází zde k celkové proměně osobnosti, a to v oblasti psychické, somatické i sociální.

Krejčíková a Langmeier definují starší školní věk jako: „*životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků) a více či méně význačnou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončení tělesného růstu.*“⁶

⁵ ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1907-8.

⁶ LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 142. ISBN 80-247-1284-9.

2 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita je jako mnoho dalších činností přirozenou součástí našeho života. Na základě fylogenetického pohledu je doloženo, že lidské tělo je k pohybové aktivitě (PA) velmi dobře uzpůsobeno. Již v počátcích by lidský druh bez pohybových dovedností a schopností nepřežil. PA se tedy stala pro jedince hybnou silou v jeho vývoji.

Světová zdravotnická organizace WHO charakterizuje pohybovou aktivitu jako libovolný tělesný pohyb, jenž je vytvářený kosterním svalstvem vyžadující výdej energie. Jedná se například o činnosti vykonávaných při práci či domácích pracích, hraní, cestování a rekreačních aktivitách.⁷

Pod pojmem pohybová aktivita je obecně chápáno komplexní chování jedince, které lze dělit nejen dle životního stylu na pohybovou aktivitu vykonávanou v domácnosti, ve škole a v zaměstnání, ale také na sportovní a rekreační.⁸

Zásadním cílem pohybu je ovlivňování nejen stránky fyzické, ale i psychické, což má vliv na formování osobnosti a vývoj vlastností jedince. Pařízková ve své publikaci uvádí, že PA pozitivně ovlivňuje harmonický vývoj dítěte, podporuje jeho duševní, sociální i tělesné zdraví.⁹

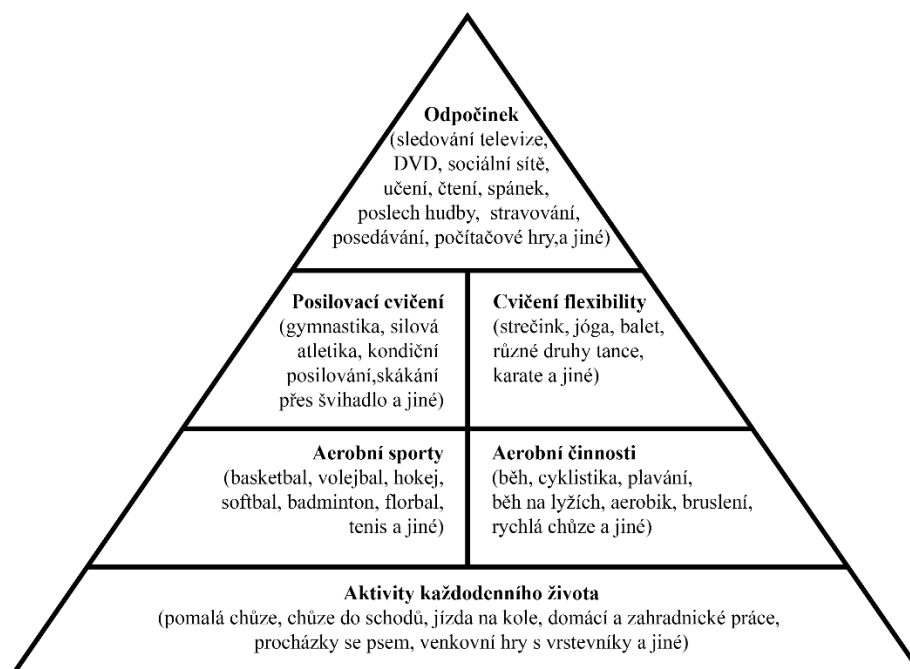
Pro doporučení typu a množství PA je možné využít tzv. pyramidu pohybové aktivity (viz. obrázek č.1). Tato pyramida nabízí možný výběr pohybové aktivity, jež by děti měly zařadit do svého týdenního režimu. Volba je možná z různých variant sportovních či nespportovních (například domácích) pohybových činností. Nezapomeňme však na to, že pyramida je pouze návodem k vytvoření individuální pohybové aktivity. PA je důležité volit tak, aby byla dětem blízká, zábavná a přirozená. Pokud takto výběr provedeme, bude dítě aktivitu provádět rádo a s vnitřní motivací.

⁷World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. [cit. 31.10.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/developing-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>

⁸ SIGMUND, Erik a SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

⁹ PAŘÍZKOVÁ, Jana a LISÁ, Lidka. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, 2007. ISBN 9788024614274.

Jako příklad jsem vložil pohybovou pyramidu od Suchomela¹⁰, který ji rozděluje na čtyři patra. Také konstatuje, že by se děti měly naučit vybírat a provádět aktivity ze tří pater, přičemž poslední čtvrté „odpočinek“ by mělo být z hlediska vývoje dítěte minimalizováno.



¹¹ Obrázek 1. Pyramida pohybové aktivity dětí dle Suchomela a upraveno autorem

V prvních letech života převládá především spontánní pohybová aktivita, jejíž formou je hra. Děti jí věnují pozornost na základě vlastního svobodného odhodlání, které jim přináší prožitek a potěšení z přítomné aktivity, u které často dochází k prolínání fyzické zátěže a odpočinku. Kvalita a kvantita této spontánní volné pohybové aktivity má velmi pozitivní vliv na zdravotní stav jedince v dospělosti. Později jsou tyto samovolné aktivity doplněny o organizovanou pohybovou činnost.¹²

V Národní zprávě o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže v roce 2022 bylo z výzkumného vzorku zjištěno, že z počtu 3 097 dětí tráví více jak polovina alespoň dvě hodiny neorganizovanou pohybovou aktivitou, což je z porovnání z roku 2018 mnohem

¹⁰ SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.

¹¹ SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.

¹² KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

lepší zjištění.¹³ Samozřejmě děti by měly mít také adekvátní prostory, které jim umožní provádět pohybové aktivity. Zajímavý je například koncept dobrodružných hřišť, kde místo houpaček a prolézaček jsou k dispozici různé předměty, náradí a jiné materiály.

Podle studií, obvykle dotazníkového charakteru vyplývá, že důležitost a vnímání pohybu a určité aktivity dětí napomáhá vliv ze strany rodičů. Tedy prostředí, socioekonomické faktory, ale také rodičovský styl výchovy. Zajímavé zjištění je, že vztah matky a jejími dětmi k pohybové aktivitě je silnější než u otce. Čím vyšší úroveň PA, především matky napomáhá k prohlubování pozitivního vztahu k pohybu u dítěte.¹⁴

2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE VE ŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Škola má vést a podporovat dítě v aktivním životním stylu. Vytvářet hodnoty, jež dítěti napomohou v další etapě života. Podporovat mravní, rozumový a tělesný vývoj jedince. Neodmyslitelnou součástí školského procesu by tak měla být pohybová aktivita podporována učiteli, kteří žáky tímto podněcují k pohybu nejen během výuky tělesné výchovy.¹⁵ Nesmí však přestat myslet na to, že děti těžko snášejí jednotvárné činnosti z důvodu omezené doby pozornosti. Primárním úkolem, při vytváření aktivit, tedy je neustálé obměňování, atraktivita, hravost a soutěživost. Pokud toto budou aktivity splňovat, dítě využije svou hravost, spontánnost, fantazii a kreativitu.

Tomuto tématu se v průběhu několika let začalo věnovat mnoho publikací, příruček a metodických doporučení. Například ČŠI se zabývala problematikou pohybových dovedností u žáků ZŠ a SŠ v roce 2015/2016. Podle různých šetření poukazuje na alarmující fakt, že tyto dovednosti jsou nedostatečné. Podílí se na tom sled různých nežádoucích jevů

¹³ GÁBA, Aleš. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online], 2018. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 25.3.2023]. Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>

¹⁴ GÁBA, Aleš. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online], 2018. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 25.3.2023]. Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>

¹⁵ MUŽÍK, Vladislav a MUŽÍKOVÁ, Leona. *4. mezinárodní konference Škola a zdraví*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-044-9.

souvisejících s životním stylem, zdravím, vzdělávacím procesem a bezpečností. V tematické zprávě jsou také uvedeny materiální podmínky a možnosti provádět pohybovou aktivitu i mimo povinnou výuku. U některých škol, které byly zapojeny do tohoto šetření měli žáci možnost samovolné pohybové aktivity mezi přestávkami nebo v průběhu volných vyučovacích hodin. Mezi často nabízenými příležitostmi byly vyčleněny konkrétní prostory například venkovní kondiční kout, stolní tenis, basketbalový koš a další.¹⁶ Hlavním záměrem je omezení pasivně stráveného času. Jedná se tedy o snahu nabídnout žákům široké spektrum činností, které je podnětné pro zdokonalování tělesné zdatnosti, psychického zdraví a socializaci.¹⁷

Nesmíme také opomenout finanční možnosti jednotlivých škol a také to, jak s těmito prostředky nakládají. Některé základní školy mohou nabízet žákům na vypůjčení specifické vybavení a pomůcky, například zapůjčení lyžařského vybavení, jiné naopak nikoliv. Žákům jsou tím zpřístupněny aktivity, které často nemohou z finančních důvodů absolvovat. Přitom sportovní kurzy nabízejí zajímavé pohybové aktivity a jsou významným motivačním a socializačním faktorem. Můžeme sem zařadit cykloturistiku, vodní turistiku a mnoho dalších pohybových a sportovních kurzů. Při zjišťování v rámci šetření ČŠI v roce 2016 bylo zjištěno, že tyto kurzy jsou pořádány základními školami poměrně málo. Samotnou kategorií jsou lyžařské kurzy, které jsou naopak jednotlivými školami více organizovány (9 z 10 škol pořádá lyžařský kurz), převážně na druhém stupni ZŠ. Velmi negativním faktorem, z hlediska personálního zajištění výuky, je dle ČŠI aprobovanost učitelů tělesné výchovy, která byla pouze 49,1 % na druhém stupni základních škol. Tato okolnost má zásadní vliv na kvalitu výuky. Nemusí se jednat pouze o negativní dopad na pohybovou aktivitu žáků, ale i na osobnost samotného pedagoga.¹⁸

Podle zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže vydané v roce 2018 vzrostl počet škol, které organizují zájmové a sportovní kurzy s porovnáním šetřením ČŠI v roce 2016. Také zde byla zaznamenána nízká aprobovanost učitelů převážně na druhém stupni ZŠ, což je dlouhodobá negativní skutečnost. Na středních školách bylo zaznamenáno vysoké množství žáků, kteří byli částečně nebo zcela uvolněni z hodin tělesné výchovy.

¹⁶ Česká školní inspekce (2016). *Vzdělávání v tělesné výchově, podpora rozvoje tělesné zdatnosti a pohybových dovedností*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

¹⁷ PAROULKOVÁ, Lenka. *Školní pohybová aktivita žáků na 1. stupni základní školy*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta pedagogická. Vedoucí diplomové práce doc. Vladislav MUŽÍK.

¹⁸ Česká školní inspekce (2016). *Vzdělávání v tělesné výchově, podpora rozvoje tělesné zdatnosti a pohybových dovedností*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

Přibližně se jednalo o 26 žáků na jednu střední školu.¹⁹ Pro některé žáky to může být snadný způsob, jak se vyhnout tělesné výchově. Přitom pohybová aktivita je i částečnou prevencí například civilizačních nemocí a napomáhá celkové tělesné kondici a psychickému zdraví. Proto by orgány zabývající se vzděláváním v oblasti sportu a tělesné výchovy měli odstraňovat nežádoucí osvobození žáků z tělesné výchovy. Zařazením vhodných systémových opatření by se dalo pozitivně ovlivnit pohybové chování jedince a upevňovat tak zdravý životní styl.²⁰ Jako vhodný způsob může být zařazení zdravotní tělesné výchovy jako samotného předmětu nebo alespoň začlenění do jiných mezipředmětových souvislostí.

V březnu roku 2021 vydala ČŠI metodické doporučení pro podporu pohybových dovedností žáků během školních aktivit. Zde reagovala na předešlé šetření, ale také na snížení pohybové aktivity žáků během distančního vzdělávání z důvodu pandemie covid-19 v období školního roku 2019/2020 (2. pololetí) a po většinu školního roku 2020/2021. Mnoho odborníků z řad dětských lékařů, sportovních trenérů a dalších zdůrazňují naléhavost problémů, které mohou pramenit z nedostatku pohybu. Poukazují na současné i budoucí následky v oblasti zdravotní kondice, psychickou vyrovnanosti a duševního zdraví.²¹

Z hlediska pohybu a tělesného zdraví na žáky negativně působí i příliš statické aktivity, jako je například dlouhodobé sezení v lavicích. Škola by neměla příliš podporovat hypokinetický způsob života, který je dětmi často aplikován i ve volném čase. Možností, jak tomuto způsobu předejít je mnoho. Například v RVP pro ZŠ je tělesná výchova stanovena na dvě vyučovací hodiny týdně s východiskem navýšení o hodinu navíc. Tuto příležitost mají plně ve své kompetenci ředitelé jednotlivých škol. Také by se podle

¹⁹ GÁBA, Aleš. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online], 2018. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 25.3.2023]. Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>

²⁰ GÁBA, Aleš. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online], 2018. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 25.3.2023]. Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>

²¹ Česká školní inspekce (2021). *Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

RVP mělo odstupovat v rámci tělesné výchovy od výkonové zdatnosti a více se zaměřit na zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost.²²

2.2 MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA

Trávení volného času se v dnešní době stává jevem, jež komplexně ovlivňuje náš každodenní život. Díky rostoucímu významu volného času vzniká mnoho možností pro rozvoj mimoškolních aktivit a neformální výchovu dětí napomáhající k jejich relaxaci, zábavě, odpočinku, rozvoji zájmů, ale i k formování osobnosti. Pojem volný čas je Medekovou vymezen jako prostor pro sebezdokonalování jedince i jako možnost plnění individuálních potřeb a zájmů.²³

Musíme však brát i v potaz okolnosti, které jsou právě nárůstem dosahu volného času na vzestupu. Jelikož v této době nabývají na závažnosti společenské problémy jako je zhoršující se zdravotní stav populace, nekvalitní životní prostředí, rostoucí kriminalita, herní i drogové závislosti, může vést riziko volby i k negativnímu trávení času. Tento negativní dopad by se mohl objevit u jedince v období, kdy stále nemá žádné sociální zkušenosti s neupevněnými návyky v chování. Pozitivní vliv na správu volbu má tedy stabilizující podpora od rodiny, školy i kamarádů.

²² KAPLAN, Aleš. Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

²³ MEDEKOVÁ, Helena. *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. Bratislava: MC, 1998. ISBN 80-8052-030-5.

3 TĚLESNÁ ZDATNOST

Pod pojmem tělesná zdatnost si lze představit komplexní schopnost jedince reagovat pohybovou činností efektivně a účelně na impulzy z vnějšího prostředí. Obsahuje také náležitý somatický rozvoj a funkční zdatnost. Je tedy chápána jako nezbytný předpoklad pro záměrné fungování lidského organismu. Tento stav organismu jedinci umožňuje provádět denní aktivity bez neúměrné únavy a s rezervou, která je dostatečná pro pohodlné strávení volného času.²⁴ Tělesná zdatnost je výsledkem dlouhodobého procesu postupného přizpůsobení organismu zátěži z pohybové aktivity, které touto postupnou adaptací probíhá podle fyziologických zákonitostí. Z velké části je geneticky podmíněna. Během života je však možné ji ovlivňovat a rozvíjet. Touto možností je například pravidelná strava a pohybová aktivita či otužování.²⁵

Tělesnou zdatnost lze rozdělit na dvě kategorie na výkonově orientovanou zdatnost, jež je vázaný na pohybové výkony, či jako zdravotně orientovanou zdatnost ovlivňující zdravotní stav a preventivně působící na zdravotní komplikace spojené s pohybovou nečinností – hypokinézou.²⁶

Suchomel konstatuje, že děti se sníženou úrovní tělesné zdatnosti se mnohem obtížněji zapojují do tělovýchovných procesů ve školním vzdělávání. Pokud jedinec nenaplnuje pohybovou seberealizaci, mohou se u něj projevit emoční pocity méněcennosti a nejistoty. V těchto důsledcích mohou velmi strádat v přístupu k jejich pohybovým potřebám. Čím víc je zdůrazňováno umístění a výkonnost tím více trpí právě tělesně nezdatní žáci.²⁷ A právě u nich je zásadní respektování jejich individuálních možností rozvoje pohybových schopností.

²⁴ MALINA, Robert, BOUCHARD, Claude a BAR-OR Oded. *Growth, maturation and physical activity*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-88011-882-2.

²⁵ MĚKOTA, Karel, CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti – činnost – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 9788024417288.

²⁶ KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

²⁷ SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.

4 MOTIVACE

Motivace pocházející z latinského slova „motus“ lze přeložit jako pohyb či hnutí. Jedná se o psychický stav, jež vyvolává aktivitu, prožívání, jednání a chování, který je zaměřuje specifickým směrem. Motivace je jakýmsi souhrnem hybných sil, který je procesem zahájení a následné regulace činnosti za účelem obnovení ztracené rovnováhy fyziologické nebo psychologické, a to znamená dosažení určitých cílů.²⁸

S motivací velmi úzce souvisí motiv, kdy je však velmi podstatné uvědomení si rozdílu mezi nimi. Tímto rozlišením se zabýval Nakonečný, jenž pojmenoval motivy dispozicemi a motivaci procesem realizující se funkčním vztahem dispozice a podnětové situace.²⁹

Motiv je tedy chápán jako statická, iniciační síla, vyvolávající, zaměřující se a regulující aktivitu člověka. V obecné rovině se pod pojmem motiv označuje příčina, důvod, pohnutka, podnět či potřeba. Nesmíme však zapomenout, že nejsme nikdy motivováni pouze jedním motivem, ale vždy jejich komplexem.

Motivy určují:

- Směr, zaměření aktivity i její obsah.
- Intenzitu a míru úsilí vynaložené k dosažení cíle.
- Délku trvání činnosti.

Naopak motivace je procesuální stránkou zahájení aktivity člověka, zaměřující se k určitým objektům a k regulaci aktivit s ohledem na dosažení určitých cílů.³⁰ Je tedy jasné, že motivace úzce souvisí s celou osobností. Podle autorů Čápa a Mareše jsou hybné momenty to, co člověka pobízí, podněcuje k tomu, aby reagoval či konal. Tato reakce však může působit i opačně, kdy naopak člověka tlumí nebo mu znemožňuje konat.³¹ Motivace lidského chování může být ovlivněna jak vnitřními motivy (introtivy) vycházející z jedince samotného, tak motivy vnějšími (incentivy) vycházející naopak z vnějších zdrojů.

²⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*, obor v pohybu. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-3133-9.

²⁹ NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.

³⁰ NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.

³¹ ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

Do vnitřních a vnějších motivů řadíme:

- Introtivy – např. potřeby, zájmy, emoce, zvyky, pocit povinnosti.
- Incentivy – např. odměny, tresty, příkazy, prosby, přání a očekávání druhých, nabídky, pobídky, vzory.³²

Tento soubor vnitřních a vnějších faktorů aktivují lidské jednání, dodávají jedinci potřebnou energii, udržují jej v chodu, řídí průběh i dosahování výsledků a navozují hodnocení vlastního prožívání a jednání, úspěchů a neúspěchů či vztah s okolím.³³

4.1 MOTIVACE ŽÁKŮ VE VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍM PROCESU

Pojem motivace jsem již obecně popsal v předchozí kapitole. Je však důležité si tyto fakta osvojit a využít ve výchovně vzdělávacím procesu. Zde je totiž nutno motivaci chápat nejen jako nástroj zvyšující efektivitu učení, kdy je využívána k uskutečnění vzdělávacích cílů, ale také jako jeden z podstatných cílů výchovně vzdělávacího vlivu pedagoga. Jedná se o rozvoj zájmů, potřeb, vůle i dalších motivačních a autoregulačních zdatností.³⁴

V průběhu vyučování motivuje učitel své žáky vědomě, vzdělávacími metodami a postupy, navozováním určitých podmínek a vhodnými cíli. Ovšem projevuje se i motivace nevědomá spočívající v interakci pedagog – žák, kdy si musí být učitel vědom vlivu svého chování na žáky, jelikož může být dopad pozitivní, tak i negativní na motivaci žáků.³⁵

Podle Hrabala a Pavelkové lze na motivaci pohlížet z krátkodobého i dlouhodobého hlediska. Zmiňují, že u většiny pedagogů převládá právě krátkodobá motivace, kdy se převážně zaměřují na vzbuzení zájmu na začátku vyučovací hodiny a domnívají se, že touto motivací působí i na pozdější průběh vlastního učení žáků. Bohužel je tento předpoklad často mylný. S ohledem na dlouhodobé hledisko je základem především systematický

³² ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Unverzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

³³ PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. 400 s., ISBN 978-80-7367-647-6.

³⁴ HRABAL, Vladimír a PAVELKOVÁ Isabella. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073677558.

³⁵ HRABAL, Vladimír, MAN František a PAVELKOVÁ Isabella. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2. upravené vyd. Praha: Státní pedagogické nakl., 1989, ISBN 80-042-3487-9.

rozvoj osobnostního rámce potřeb a autoregulační zdatnosti s aktivním vztahem k budoucnosti, který vede k rozvoji motivačních dispozic žáka.³⁶

K vhodnému motivování žáka ve vzdělávání je nutné, aby učitel znal základní motivační činitele. Tyto činitele podněcující výkonnost žáka ve své publikaci zmiňují Lokša a Lokšová.³⁷ Jedná se o vnitřní činitele zahrnující potřebu výkonu, poznávací potřeby a zájmy, potřebu vyhnout se neúspěchu a dosažení úspěchu i sociální potřebu (tj. potřeba pozitivního vztahu a prestiže). Dále jsou to vnější činitele, kde se objevují odměny a tresty, známky ve škole a vztahy žáka k jiným lidem (např. rodičům, vrstevníkům atd.). Je však důležité myslet na to, že míra působení jednotlivých činitelů závisí na osobnosti žáka, kdy velký význam hraje jeho věk a zralost.³⁸

4.2 MOTIVACE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Motivace k pohybové aktivitě je velice důležitá, jelikož motivovaný jedinec se pohybové aktivity účastní s předpokladem, že se jedná o uspokojující a pozitivní zkušenost. Tento jedinec má důvěru ve své fyzické schopnosti a kladný vztah k sobě samému. U jedince je motivaci možné nazvat jako nadšení či potřebu zapojit se do činnosti.³⁹ Právě již od útlého dětství je potřeba k pohybové činnosti vrozená. Při provádění pohybové aktivity je potřeba pohybu základní pohnutkou vedoucí za určitých podmínek jedince ke sportovní činnosti.⁴⁰

Prvotní impulz k pohybové aktivitě jedince zajišťuje jeho rodina především v prvních osmi letech života. Zde se formují první zkušenosti, které se budou nadále rozvíjet. Je tedy jasné, že zásadní role v motivaci dětí k pohybu mají rodiče a výchova.

³⁶ HRABAL, Vladimír a PAVELKOVÁ Isabella. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073677558.

³⁷ LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA Jozef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999, Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8205-X.

³⁸ LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA Jozef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999, Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8205-X.

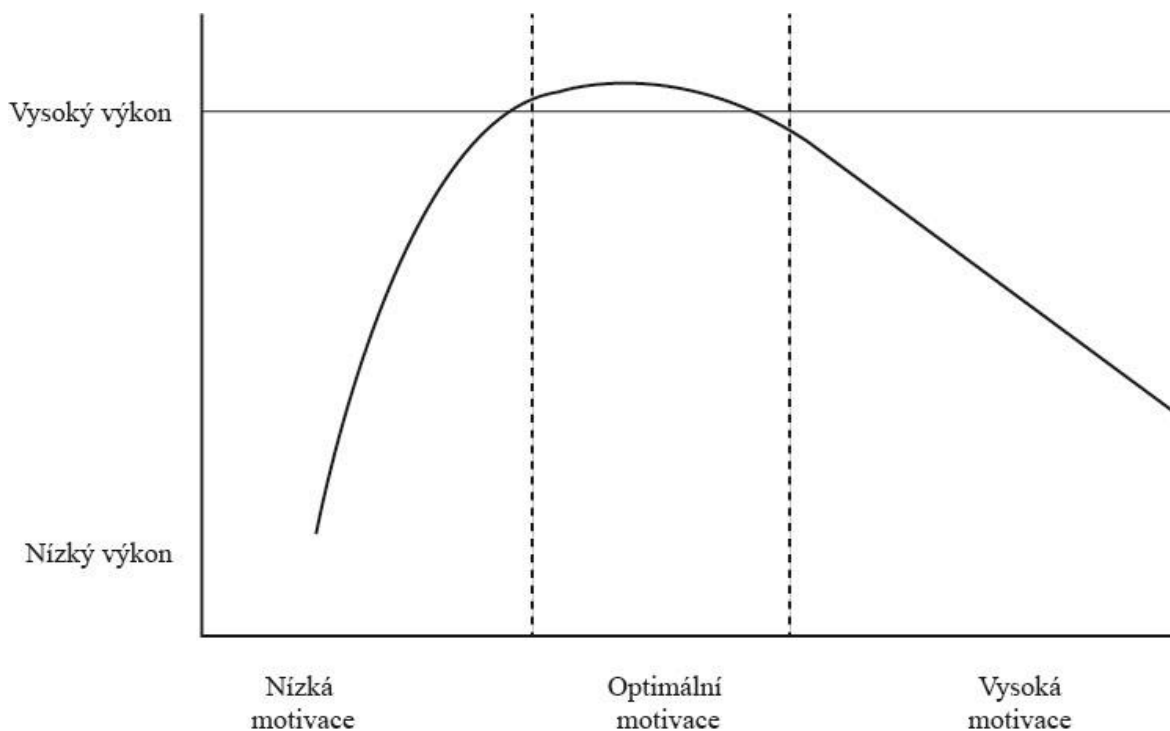
³⁹ VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1.

⁴⁰ SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK Václav a HÁTLOVÁ Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

Ti utvářejí spontánní a přirozený zájem a podporují jeho pohybové dovednosti a vedou jej k samostatnosti a nezávislosti.⁴¹

Motivace úzce souvisí s výkonovou motivací. Snahu ke sportovní aktivitě popisuje teorie výkonové motivace jako rozdíl mezi snahou dosáhnout úspěchu a snahou vyhnout se neúspěchu. Zásadní roly hrají dřívější zkušenosti jedince, jeho sociální role a situační faktory.⁴²

Ve své publikaci se výkonové motivaci věnuje i Mareš.⁴³ Uvádí, že někteří lidé lidskou motivaci považují za výkon, pro něž platí – *čím více, tím lépe*. Tento princip však Mareš vyvrací a říká, že motivace funguje zcela odlišně. „*Rozsáhlé výzkumy, ale i každodenní zkušenosti nás přesvědčují, že nejde o lineární závislost. Mezi úrovní motivace a výkonem, který člověk podá (ať už ve zkouškové situaci, nebo při sportovních závodech) existuje nelineární vztah, který lze znázornit obrácenou „U“ křivkou*“.⁴⁴



⁴⁵ Obrázek 2. Vztah mezi motivací a výkonem dle Mareše (2013, s. 289) a upraveno autorem

⁴¹ HARWOOD, Chris G. a KNIGHT, Camilla J. *Sport, Exercise, and Performance P* [Online]. 2016 [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/>

⁴² SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK Václav a HÁTLOVÁ Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

⁴³ MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013, s. 289. ISBN 9788026201748.

⁴⁴ MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013, s. 289. ISBN 9788026201748.

⁴⁵ MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013, s. 289. ISBN 9788026201748.

Zde je možné pozorovat vztah mezi motivací a výkonem. Z tzv. „U“ křivky (viz. obrázek č.2) je patrné, že pokud je jedinec motivován málo, podává tak obvykle nízký výkon. Je však možné, že bude naopak až „přemotivován“ a tím pádem nepodá svůj nejlepší a někdy ani obvyklý výkon. Může dojít až k podání výkonu horšímu. Je tedy důležité najít optimální úroveň motivace, pro podání nejlepšího výkonu jedince. Zásadní je zvolení vhodné obtížnosti činnosti, aby byla přijata jako výzva, a ne jako velmi lehká či obtížná, jelikož taková činnost jedince nemotivuje.⁴⁶

⁴⁶ MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 9788026201748.

5 TESTOVÁNÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI V ROCE 2022

V posledních letech je tělesná zdatnost u žáků ZŠ a SŠ velmi sledována hned z několika důvodů. Z mnoha vědeckých poznatků je patrný pokles během několika desetiletí. Tento problém se netýká pouze České republiky, ale i ostatních evropských států.⁴⁷ Jedná se o velmi zajímavý paradox. Čím se zvyšuje životní úroveň tím se snižuje stupeň tělesné zdatnosti. Dále je zřejmé, že restriktivní opatření spojené s pandemií covid-19 mohlo na některé jedince velmi negativně působit v oblasti volného času, vzdělávání a pohybových aktivit. Je tedy velmi pravděpodobné, že na úrovni tělesné zdatnosti bude tento důsledek viditelný už nyní i během několika dalších let. Pozitivní zjištění však je to, že se ČŠI společně s vysokoškolskými fakultami a středisky vrací k celoplošnému testování tělesné zdatnosti žáků ZŠ a SŠ, které v takovém měřítku nebylo spuštěno během posledních 30 let. V roce 2023 budou k dispozici relevantní a cenné informace z naměřených výsledků. K datům z testování tělesné zdatnosti, které proběhlo v měsíce říjen-listopad 2022 by měla mít přístup každá škola, která se motorického testování zúčastnila. Výsledky žáků se zaznamenají do 3 kategorií tzv. červená (kritická), žlutá (zvýšená pozornost) a zelená (optimální) zóna. Přiřazení žáka do konkrétní zóny proběhne dle kvality jeho výkonu (vzhledem k věku a pohlaví). ČŠI v rámci reportu předloží pro jednotlivé zóny metodické doporučení. S těmito materiály budou nadále pracovat učitelé tělesné výchovy podle svého uvážení. Příznivé však je, že si každý z nich může vyhledat výsledky z jednotlivých tříd i konkrétních žáků. Lze také porovnat výkony motorických testů, tedy průměry žáků školy s průměry všech zapojených žáků z ČR.⁴⁸

Zde musíme velmi pozitivně hodnotit krok MŠMT za zavedení jakéhosi standardizovaného přístupu k měření fyzické zdatnosti žáků na ZŠ a SŠ. Pro hodnocení byly vybrány testy, které se často objevují a využívají právě pro měření tělesné zdatnosti.

⁴⁷ GÁBA, Aleš. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online], 2018. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 25.3.2023]. Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>

⁴⁸ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz).

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Při zpracování praktické části jsem využil sady motorických testů podle metodiky, jež zpracovalo Vysokoškolské sportovní centrum VICTORIA ve spolupráci s fakultami, univerzitami a dalšími vybranými pracovišti Českých Vysokých škol pro Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

V průběhu testování tělesné zdatnosti, které proběhlo v říjnu-listopadu 2022, byly měřeny čtyři disciplíny, které jsou podrobně popsány v kapitole standardizované testy pro výzkum. Měření těchto testů jsem uskutečnil na ZŠ v Rokycanech, kde vyučuji tělesnou výchovu. Od ČŠI mám k dispozici velmi podrobná data. Výsledky za naši školu jsou porovnány v systému InspIS DATA (systém ČŠI pro sběr a vyhodnocení dat). Skóre je převedeno do grafického znázornění, kde mohu monitorovat naše jednotlivé třídy 3.A, B a 7.A, B s průměrnými hodnotami z celorepublikového šetření. V grafu jsou také zobrazeny dílčí zóny vyznačené barvami, kdy červená = kritická zóna, žlutá = zóna zvýšené pozornosti a zelená = optimální zóna. Zde tedy zjistím, v jakých zónách se třídy nachází v jednotlivých motorických testech ve srovnání s ostatními žáky po celé ČR. Pro individuální posouzení je možné využít graf reprezentující výsledky žáků s přiřazením dílčích zón. Tento graf bohužel s ohledem na GDPR není ukázán.

Pro záznam dat jsem využil připravené formuláře od ČŠI, do kterých jsem podrobně zaznamenal výsledky z realizovaného testování. Formulář je rozdělen do několika sloupců, kam se zaznamenávají důležité informace jako např. jméno a příjmení žáka, třída a výsledky z jednotlivých motorických testů (skok daleký z místa, sed-leh, běh 4x10 m a vytrvalostní člunkový běh). Skok daleký z místa, je měřen v centimetrech a ze tří zapsaných pokusů je započítán pouze ten nejlepší. V průběhu realizace sedů-lehů je uznán maximální dosažený výsledek za jednu minutu. U běhu 4x10 metrů, jsem zaznamenal celkem dva pokusy s tím, že se do výsledku zadává pouze ten nejlepší. Pro vytrvalostní člunkový běh je určen samostatný záznamový arch, na zápis a součet jednotlivých přeběhů za jednotlivé žáky. Přesný počet přeběhů jsem potom přepsal do hlavního formuláře.

K prohloubení sběru dat jsem využil dvou dotazníkových šetření zpracovaných pomocí elektronického formuláře od Google a tvořeny z otevřených, polouzavřených a uzavřených výzkumných otázek. První dotazník zjišťující přínos testování tělesné zdatnosti pro učitele jsem rozeslal pomocí emailu přímo ředitelům základních škol po celé České republice a ti ho dále předali pedagogovi zodpovědnému za testování tělesné zdatnosti. Každá škola tedy vyplnila dotazník pouze jednou, a to z důvodu, že některé

otázky byly orientované na způsob realizace a provedení testování v rámci jedné školy. Druhé dotazníkové šetření je zaměřené na vnímání změn tělesné zdatnosti, psychického a duševního zdraví žáků ZŠ Rokycany (7,8 a 9 tříd) v souvislosti s pandemií covid-19. Nestandardizované dotazníky jsou vytvořeny v programu Google forms a vyhodnoceny Microsoft Excel. Výsledné odpovědi jsou převedeny do sloupcových (histogramů) a koláčových grafů pro zobrazení absolutní a relativní četnosti.

6.1 CÍL, ÚKOLY A HYPOTÉZA PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je porovnání úrovně tělesné zdatnosti žáků 3. a 7. ročníků základní školy s daty celorepublikového šetření.

Hlavní úkoly:

1. Popis realizace testování – standardizovaných testů od MŠMT.
2. Sběr a vyhodnocení dat z realizace motorického testování.
3. Dotazníkové šetření pro žáky a učitele ZŠ.
4. Shrnutí zjištěných výsledků a nastínění možných změn do budoucna.

Hypotéza:

Předpokládám, že tělesné zdatnost žáků ZŠ Rokycany bude podprůměrná oproti výsledkům z celorepublikového šetření.

Hlavní výzkumná otázka:

Na jaké úrovni se nachází tělesná zdatnost žáků základní školy Rokycany v rámci celorepublikového šetření?

Dále jsem si stanovil dvě dílčí výzkumné otázky:

1. Budou výsledky z celoplošného testování tělesné zdatnosti pro učitele tělesné výchovy přínosné?
2. Jak budou vnímat žáci základní školy Rokycany změny, ve své tělesné zdatnosti, psychické a duševní pohodě.

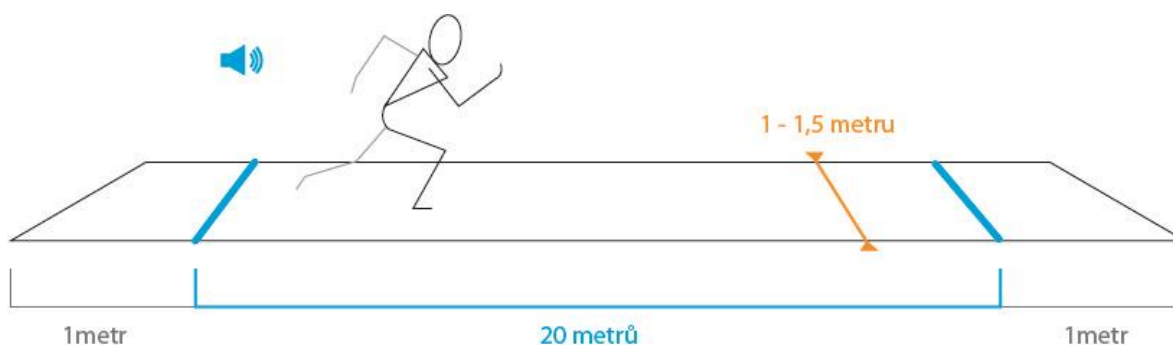
6.2 STANDARDIZOVANÉ TESTY PRO VÝZKUM

V rámci uskutečněného měření byla použita standardizovaná sada 4 motorických testů. Konkrétně se jedná o vytrvalostní člunkový běh, skok daleký z místa, běh 4x 10 m a leh-sed.

Tyto testy zohledňují určité specifické požadavky, které jsou důležité pro testování ve školním zařízení. Jak uvádí ČŠI, tak testy jsou standardizovány a poskytnou relevantní výsledky k určení dlouhodobých změn tělesné zdatnosti žáků. Realizace těchto testů by neměla být pro žáky zdravotním rizikem. Testy by měly brát v úvahu věk

testovaných osob. Většina škol má také k dispozici vybavení a sportovní pomůcky, které jsou potřebné k samotnému provedení.⁴⁹

Vytrvalostní člunkový běh neboli Beep test (viz. obrázek č.3) je zaměřen především na aerobní zdatnost organismu jedince. Cílem je diagnostikovat vytrvalostní schopnosti na úrovni běžecské vytrvalosti spojené se změnami směru.⁵⁰ Pomůcky, které je nutné si připravit: pásma dlouhé minimálně 20 m., barevné kužele, audio přehrávač, lepicí páska a dresy ze startovními čísli. Zásadní pomůckou je audio nahrávka, která je určena pouze k tomuto testu, dává znamení při jednotlivých přebězích mezi čarami a také hlásí množství přeběhů a úrovní, které jsou překonány. Provedení probíhá tak, že TO opětovně překonává vzdálenost 20 m. Přímočaře od čáry k čáře. Cílem je zvládnout co nejvíce těchto úseků dle zvukového podání. Úseky mají určený časový limit, který se v průběhu testu postupně zkracuje. Jsou dva způsoby, kdy TO v testu končí. Pokud nedosáhne pásce 20 m v určeném časovém limitu a zároveň testovací osobě chybí více jak dva kroky cca 1,5 m rozdílu k pásce, tedy není za úrovní 18,5 m. Další možností je, když TO není schopna 2 x za sebou dosáhnout 20 m. Tato varianta je možná tehdy pokud TO chybí při doběhu jeden nebo dva kroky do konce 20m úseku. Žák je zkoušejícím motivován, aby zrychlil své tempo a je mu tím pádem umožněno doběhnout následující úsek v limitu. Při vyhodnocení se zapisuje do záznamového archu počet úspěšně dokončených přeběhů.⁵¹



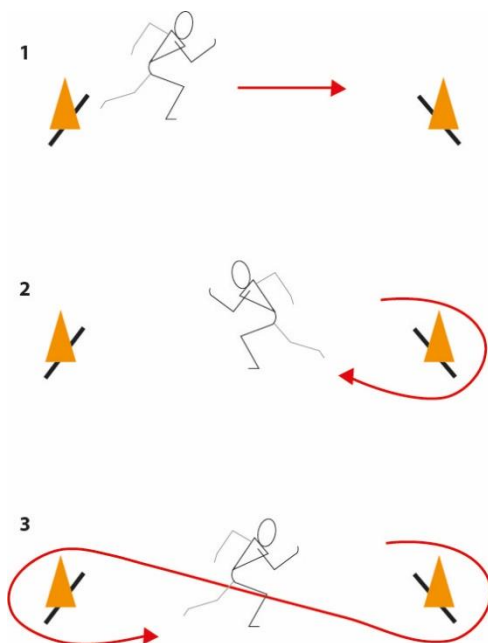
Obrázek 3. Vytrvalostní člunkový běh autorský obrázek

⁴⁹ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 16.3.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

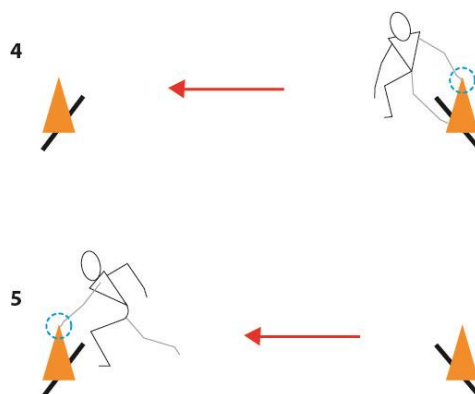
⁵⁰ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 16.3.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

⁵¹ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 16.3.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

Člunkový běh 4 x 10 m (viz. obrázek č.4 a 5) je charakterizován jako test běžecké rychlosti se změnami směru a také obratnostních dispozic.⁵² Cílem je diagnostika rychlostně-silových a koordinačních schopností.⁵³ Pro uskutečnění je potřeba si připravit dvě mety (kužele) vysoké 20 až 30 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe. Dále jsou nutné stopky, lepicí páska a pásmo. Hlavním cíle TO je co nejrychleji proběhnout určenou distanci. Každý žák provede tento běh celkem 2krát. Examinátor započítává vždy lepší čas s předností na jedno desetinné místo.



Obrázek 4. Člunkový běh 4x100 m (1) autorský obrázek

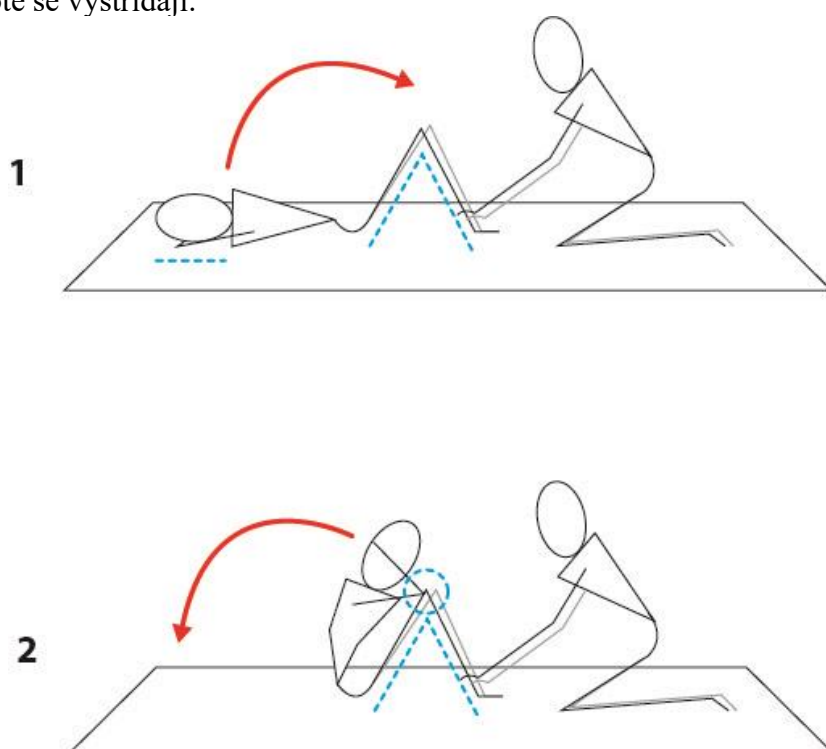


Obrázek 5. Člunkový běh 4x100 m (2) autorský obrázek

⁵² KAPLAN, Aleš. Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

⁵³ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 16.3.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

Leh sed (viz. obrázek č.6) opakovaně. Tento test je zaměřen na vytrvalostně silové schopnosti břišního a bedro-stehenního svalstva do flexe. Cílem je diagnostikovat dynamické silové vytrvalosti flexorů trupu a kyčelních kloubů.⁵⁴ Potřebné pomůcky jsou stopky, gymnastické žíněnka nebo koberec. Cílem TO je provést maximální počet cyklů během 1 minuty. Jako správně provedený cyklus se počítá přechod z lehu do sedu a zpět do lehu. Podstatný je správné provedení: leh na zádech pokrčmo, kolena jsou v 90stupňovém úhlu.⁵⁵ Chodidla jsou na podložce a vzdálena od sebe 20 až 30 cm. Paže skrčeny vzpažmo zevnitř, ruce v týl, prsty sepnuty. V lehu musí mít TO hlavu, prsty i lokty na podložce a v sedu je nutný dotek kolen lokty. Druhá osoba zpravidla jiný žák fixuje a přidržuje TO kotníky, poté se vystřídají.

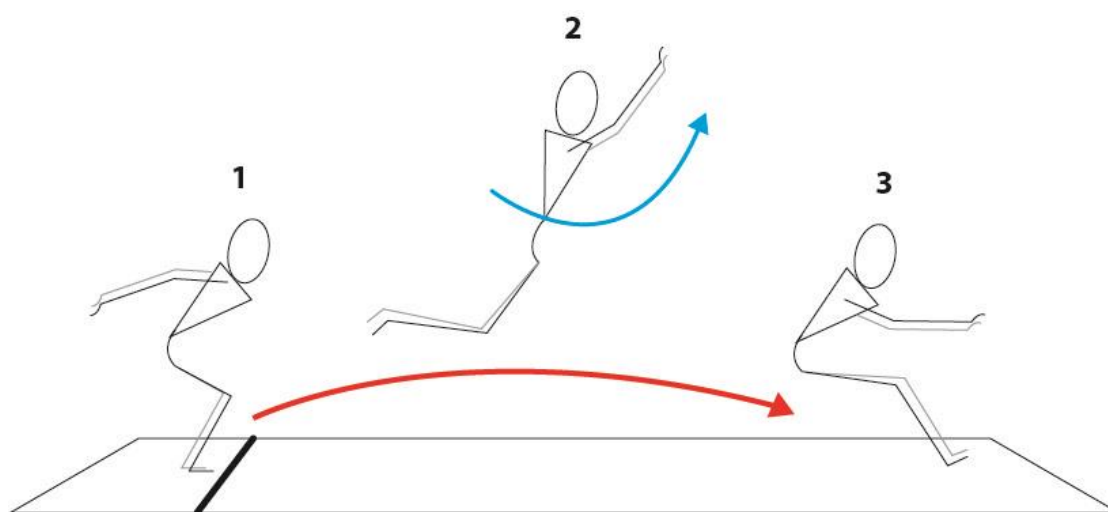


Obrázek 6. Leh sed autorský obrázek

⁵⁴ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 16.3.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

⁵⁵ KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

Skok daleký z místa odrazem snožmo. Cílem je diagnostika explozivně silových schopností.⁵⁶ K vyznačení místa odrazu použijeme barevnou lepící pásku nebo startovní čáru. Pro vyznačení vzdálenosti využijeme pásmo dlouhé alespoň 5 m. Hlavním úkolem TO je provést odraz snožmo (stoj rozkročný - chodidla na šířku pánve) co nejdále z podřepu a předklonu s pažemi v zapažení se současným švihem paží vpřed a vzhůru. Měřena je délka mezi odrazovou linií a posledním zadním otiskem boty, ruky nebo jiné části těla. Hodnotitel zapisuje překonanou vzdálenost v cm. Žák má celkem 3 pokusy z nichž, se započítává ten nejlepší.⁵⁷



Obrázek 7. Skok daleký z místa odrazem snožmo autorský obrázek

⁵⁶ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

⁵⁷ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

6.3 REALIZACE TESTOVÁNÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI NA ZŠ ROKYCANY

Hlavní část výzkumu probíhala v průběhu měsíce října roku 2022. Jednalo se o testování tělesné zdatnosti, do kterého byli zapojeni žáci 3 a 7 tříd základní školy Rokycany. Toto měření bylo velmi podobně realizováno i na jiných školách v rámci celorepublikového šetření. Použita byla testová baterie od MŠMT, kterou jsem podrobněji popsal v kapitole standardizované testy pro výzkum.

Před zahájením motorického testování na ZŠ bylo nutné si připravit stanoviště a k tomu určené jednotlivé pomůcky (gymnastické žíněnky, kužele, pásmo, lepící pásku, audiopřehrávač, stopky a jednotlivé formuláře). Důležité je také, aby učitel neopomenul úvodní a průpravnou část vyučovací hodiny. Seznámení žáků s obsahem, úkoly a cíli vyučovací jednotky. Zásadní je také navození pozitivní motivace, zahřátí a zapracování organismu kloubně-mobilizační i protahovací cvičení. Jakmile začínáme zahajovat jednotlivé testy tělesné zdatnosti musíme žákům podat jasné a stručné instrukce doprovázené o praktickou ukázkou. Tyto metody velmi napomohou ke správnému provedení žáků a plynulosti vyučovací jednotky.

Při realizaci testování jsme s kolegy řešili několik zásadních problémů, které byly převážně organizačního charakteru. Pro vytrvalostní člunkový běh je zapotřebí tělocvična s rozměrem 24 m. Bohužel takový prostor jsme u dvou ze čtyř tříd k dispozici neměli. Proto jsme museli využít venkovní dlážděný prostor před naší ZŠ. Další překážkou byla časová dotace na prvním stupni, který má tělesnou výchovu vždy pouze jednu hodinu 2krát týdně. Právě ta pro nás byla velmi neefektivní s ohledem na plynulost a časové možnosti testování. Využili jsme tedy spojení dvou hodin, zpravidla tělesné výchovy a jiného předmětu. Vyčleněny byly dvě vyučovací jednotky. Třetí byla určena pro dotestování žáků, kteří nebyli přítomní nebo se z nějakého důvodu nezúčastnili testování v daném termínu. Někteří žáci se na testování vůbec nepodíleli, a to z důvodu úplného uvolnění z tělesné výchovy, dlouhodobého zranění či nemoci. Z celkového počtu 90 žáků se jednalo pouze o tři výjimky.

Pro samotné testování byli vždy vyčleněni dva pedagogičtí pracovníci, zpravidla učitelé tělesné výchovy, kteří zodpovídali za realizaci.

6.4 NA JAKÉ ÚROVNI SE NACHÁZÍ TĚLESNÁ ZDATNOST ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY ROKYCANY V RÁMCI CELOREPUBLIKOVÉHO ŠETŘENÍ

Pro potvrzení či vyvrácení hypotézy H1 jsem porovnal výsledky žáků ZŠ Rokycany s výsledky z celorepublikového šetření. Celkem se jedná o 32 hodnot, které jsou uvedeny v grafech, jako průměrné výsledky třída/ČR. Zjistil jsem, že v 68,75 % měli naši žáci podprůměrné výsledky, shodné byly ve 12,5 % a lepší v 18,75 % případů. Tímto tedy potvrzují hypotézu H1, u které předpokládám, že tělesná zdatnost u žáků ZŠ Rokycany bude podprůměrná ve srovnání s celorepublikovým šetřením. Dále jsem si také všiml, že u jednotlivých motorických testů je vysoké procentuální zastoupení převážně v zóně zvýšené pozornosti a zóně kritické. Naopak velmi málo se žáci, jak naši školy, tak celorepublikově vyskytují v optimální zóně. Toto zjištění považuji za značně negativní.

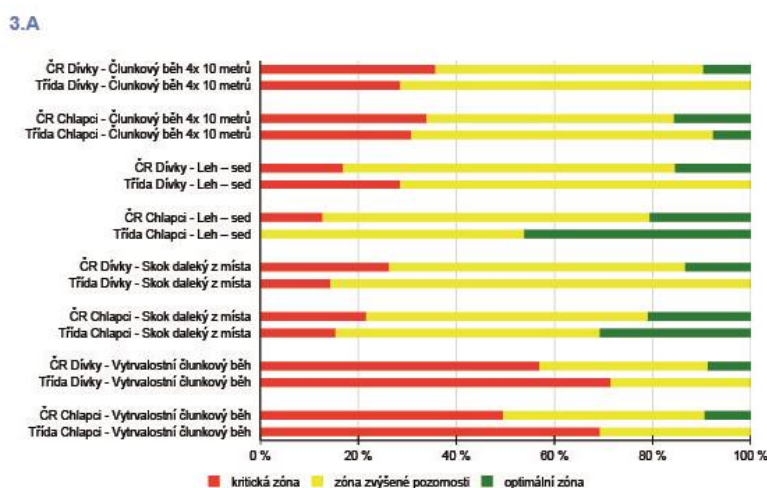
Zaměřil jsem se také na analýzu dat u jednotlivých motorických testů. Hned na první pohled mě negativně překvapily výsledky z vytrvalostního člunkového běhu u všech zúčastněných tříd, jak u dívek, tak u chlapců. Zde naši žáci měli vždy horší výsledek, než byl průměr z celorepublikového měření. Nejhorší skóre zaznamenali dívky v 7.B s průměrnou hodnotou pouze 18 přeběhů a tedy 100% kritické zóny. Chlapci v této třídě měli o 8 přeběhů více s kritickou zónou okolo 83 % a 17 % v zóně zvýšené pozornosti. Nejlépe skončili žáci z 3.A vzhledem k ostatním třídám, u nichž je kritická zóna okolo 70 %, jak u dívek, tak u chlapců a zbytek se nachází v zóně zvýšené pozornosti.

U člunkového běhu 4x10 m zaznamenali naši žáci 3. tříd podobné, někdy lepší výsledky v porovnání s celorepublikovým šetřením. Například ve 3.B u chlapců byla hodnota kritické zóny velmi nízká okolo 10 %. V ostatních případech se pohybovala kolem 20 až 30 % u dívek a chlapců. Optimální zóna zde byla velmi nízko zastoupena, kdy se nacházela v rozmezí 0 až 17 %. Když srovnáme 7. třídy, je na první pohled jasné, že jejich výsledky jsou horší než celorepublikový průměr. Opět se to odráží v jednotlivých zónách. Dokonce u třídy 7.A je kritická zóna 2x větší než u ostatních žáků ČR.

Výborné výsledky zaznamenali chlapci ze 3.A v testu sed-leh, což dokazuje průměrná hodnota 35 sed-leh/min a optimální zóna okolo 45 %. Stejného skóre dosáhli chlapci na druhém stupni ve třídě 7.B. Oproti tomu třída 7.A u chlapců dosáhla pouze 31 sed-leh/min. Tyto data poukazují na velmi špatné výsledky v 7. ročníku naší ZŠ. U dívek nejsou vidět takové rozdíly ve výkonnosti mezi 3. a 7. třídou, jako u chlapců. Kritická zóna nepřesáhla přes 40 % u všech našich testovaných tříd.

Ve skoku dalekém je důležité zmínit horší výsledky ve 3.B u dívek s kritickou zónou přes 50 %. Velmi dobře si opět vedla třída 3.A a s celorepublikovým porovnáním jsou výsledky velmi podobné. Oproti tomu v 7.A mají chlapci horší výsledky než dívky ve stejné třídě. Kritická zóna u chlapců zde dosahuje kolem 75 %.

Při porovnání jednotlivých tříd bych učitelům doporučil, aby si udělali jednoduchou analýzu a sledovali důležité prvky. Tím myslím například zaměření se na vysoké hodnoty kritické nebo naopak optimální zóny u jednotlivých motorických testů, které jsou zaměřené na určité specifické schopnosti (vytrvalostní a rychlostní – běžecké, explozivně silové – dolních končetin, dynamické silově vytrvalostní flexorů trupu a kyčelních kloubů). Učitelé také mohou využít metodické doporučení od MŠMT, kde jsou například podrobné informace k jednotlivým zónám, jak směřovat výuku při značných nedostatcích v určitých oblastech tělesné zdatnosti a další.



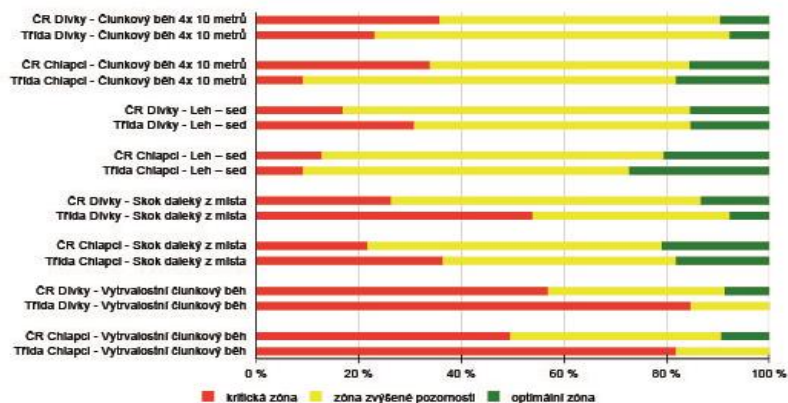
Disciplína	Pohlaví	Třída		ČR	
		Celkem žáků	Průměrný výsledek	Celkem žáků	Průměrný výsledek
Člunkový běh 4x 10 metrů	Dívky	7	14	50612	14
	Chlapci	13	13	52468	14
Leh – sed	Dívky	7	21	50935	28
	Chlapci	13	35	52844	28
Skok daleký z místa	Dívky	7	128	51035	129
	Chlapci	13	145	52606	139
Vytvalostní člunkový běh	Dívky	7	19	49702	23
	Chlapci	13	21	51480	28

58

Obrázek 8. Testování tělesné zdatnosti graf 3.A

⁵⁸ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 20.3.2023].

3.B

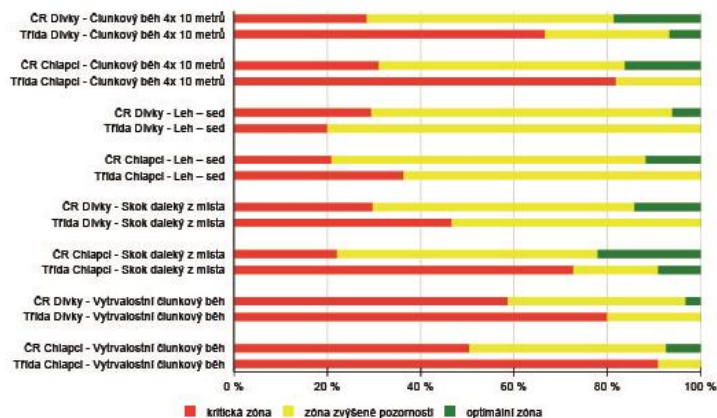


Disciplína	Pohlaví	Třída		ČR	
		Celkem žáků	Průměrný výsledek	Celkem žáků	Průměrný výsledek
Člunkový běh 4x 10 metrů	Divky	13	15	50612	14
	Chlapci	11	13	52468	14
Leh – sed	Divky	13	22	50935	26
	Chlapci	11	29	52844	28
Skok daleký z místa	Divky	13	109	51035	129
	Chlapci	11	134	52906	139
Výtrvalostní člunkový běh	Divky	13	15	49702	23
	Chlapci	11	21	51490	28

59

Obrázek 9. Testování tělesné zdatnosti graf 3.B

7.A



Disciplína	Pohlaví	Třída		ČR	
		Celkem žáků	Průměrný výsledek	Celkem žáků	Průměrný výsledek
Člunkový běh 4x 10 metrů	Divky	15	13	50886	13
	Chlapci	11	13	53271	12
Leh – sed	Divky	15	29	51341	30
	Chlapci	11	31	53516	34
Skok daleký z místa	Divky	15	149	51298	160
	Chlapci	11	143	53577	174
Výtrvalostní člunkový běh	Divky	15	23	49925	30
	Chlapci	11	22	52393	38

60

Obrázek 10. Testování tělesné zdatnosti graf 7.A

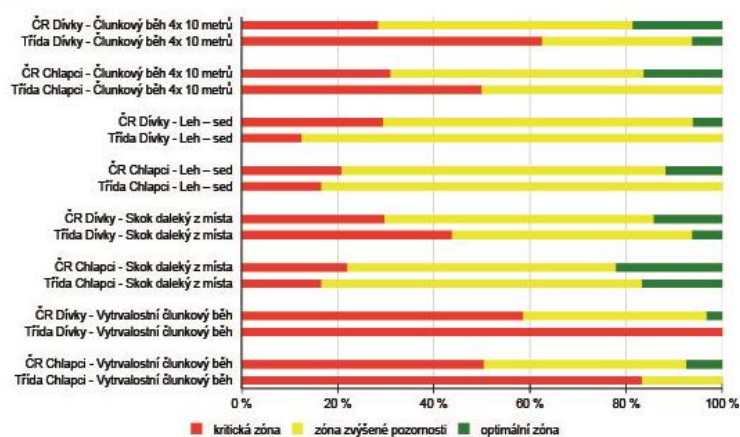
⁵⁹ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 20.3.2023].

Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

⁶⁰ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 20.3.2023].

Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

7.B



Disciplína	Pohlaví	Třída		ČR	
		Celkem žáků	Průměrný výsledek	Celkem žáků	Průměrný výsledek
Člunkový běh 4x 10 metrů	Dívky	16	13	50886	13
	Chlapci	6	13	53271	12
Leh – sed	Dívky	16	30	51341	30
	Chlapci	6	35	53516	34
Skok daleký z místa	Dívky	16	150	51298	160
	Chlapci	6	166	53577	174
Vytrvalostní člunkový běh	Dívky	16	18	49825	30
	Chlapci	6	26	52393	38

61

Obrázek 11. Testování tělesné zdatnosti graf 7.B

⁶¹ Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 20.3.2023].

Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

6.5 DO JAKÉ MÍRY JSOU VÝSLEDKY Z CELOPLOŠNÉHO TESTOVÁNÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI PRO UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY PŘÍNOSNÉ?

Toto dotazníkové šetření reaguje na celoplošné testování tělesné zdatnosti žáků základních škol vypracované od MŠMT. Dotazník jsem zasílal na základní školy v různých částech ČR, pro pedagogy tělesné výchovy. Zpětnou vazbu se mi podařilo získat od 23 základních škol.

Hlavním cílem dotazníkového šetření pro mě bylo zjistit, zda byly výsledky z celoplošného testování tělesné zdatnosti pro pedagogy tělesné výchovy přínosné či nikoliv. Zaměřil jsem se proto nejen na otázky ohledně samotné realizace, ale především na názor pedagogů ohledně hodnoty motorických testů.

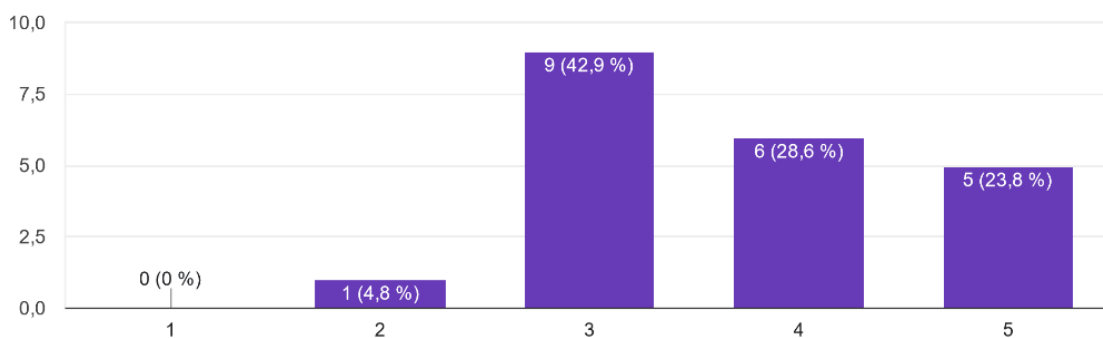
Dotazník je složen ze třinácti otázek uzavřeného, polouzavřeného i otevřeného typu. Nasbíraná data jsem následně zpracoval do grafů a textu. Výpovědi respondentů ukazují, že ve většině případů 73,9 % byla realizace motorického testování provedena v hodinách tělesné výchovy. Dále uváděli provedení v dopoledních a odpoledních blocích, v projektových dnech nebo během výměny za jiný předmět než tělesná výchova. Z časového hlediska zabralo testování jedné třídy nejčastěji 2-3 vyučovací hodiny, některým pedagogům i kolem 4 hodin. Samozřejmě záleželo na počtu TO a pedagogických pracovníků i dobrovolníků, kteří pomohli s uskutečněním. Velmi špatně se také odhadoval čas na vytrvalostní člunkový běh, jelikož individuální výkony se mohly pohybovat v jednotkách až desítkách minut v jednom přeběhu. Proto bych pro rychlejší průběh doporučil žáky k sobě přiřazovat podle výkonnosti. Tento test byl také pro některé školy velmi náročný na prostor. Celkem 34,8 % škol uvedlo, že měly určité komplikace a musely využít jiné tělocvičny, venkovní prostory či hřiště. Nejen já, ale i pedagogové tělesné výchovy si z 73,9 % myslí, že využití motorické testy vypovídají o tělesné zdatnosti jednotlivých žáků. Je tedy velmi dobré zjištění, že stejný počet z nich by chtělo ty samé testy využívat i v budoucnu pro další generace. Více než polovina z dotázaných učitelů by díky naměřeným datům chtěla uzpůsobit výukové cíle v hodinách tělesné výuky. Zajímalo mě také, zda byly testy vhodně zvoleny pro určené věkové kategorie, tedy pro 3. a 7. třídu. S tím, že byly náležitě zvoleny souhlasilo 78,3 % učitelů a 21,7 % mělo určité výhrady. Zmiňují například obtížnost správného provedení u netrénovaných jedinců a dodržení požadované techniky u testu sed-leh. Dále si myslí, že vytrvalostní člunkový běh neodpovídá zátěži pro 3. třídu. Nedostatek vidí i v chybějícím zastoupení komplexního (angličák) a flexibilního (předklon) cviku.

Po vyhodnocení dat je zřejmé, že pedagogové se do celoplošného testování se zájmem vložili, i přes některé připomínky, a výsledky pro ně byly důležité. Právě vzhledem k tomuto zjištění musím pozitivně hodnotit cíl MŠMT a jejich poukázání na výslednou úroveň žáků na základních i středních školách. Jsem velmi rád, že si tento podnět budou pedagogové přenášet i to budoucna, kdy se zaměří nejen na uzpůsobení výukových cílů, ale budou také využívat motorických testů pro zjišťování tělesné zdatnosti i následnou prevenci.

Stupnice 1 (výrazně zlepšila) – 5 (výrazně zhoršila).

Tělesná zdatnost žáků se během posledních 5 let...

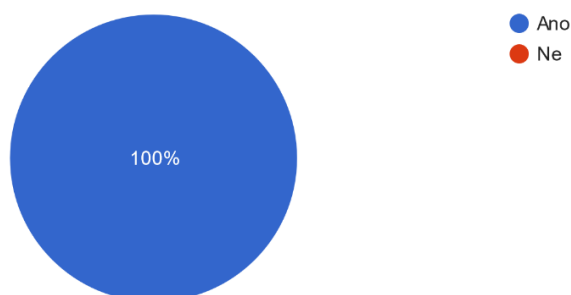
21 odpovědí



Obrázek 12. Dotazník pro pedagogy - otázka č.1

Zúčastnila se Vaše škola plošného testování tělesné zdatnosti od MŠMT.

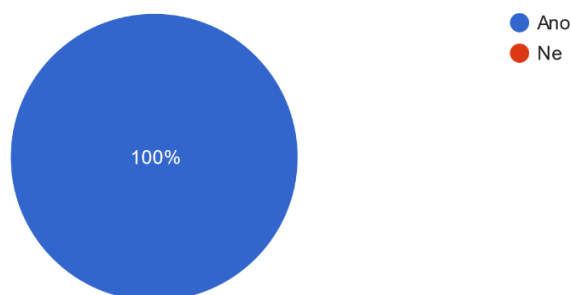
23 odpovědí



Obrázek 13. Dotazník pro pedagogy - otázka č.2

Obdrželi jste od Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy veškeré informace (manuál, hodnotící archy, audio nahrávka a webové odkazy...) pro učitele, jak provést testování tělesné zdatnosti.

23 odpovědí



Obrázek 14. Dotazník pro pedagogy - otázka č.3

Jak byla realizace testů tělesné zdatnosti uskutečněna.

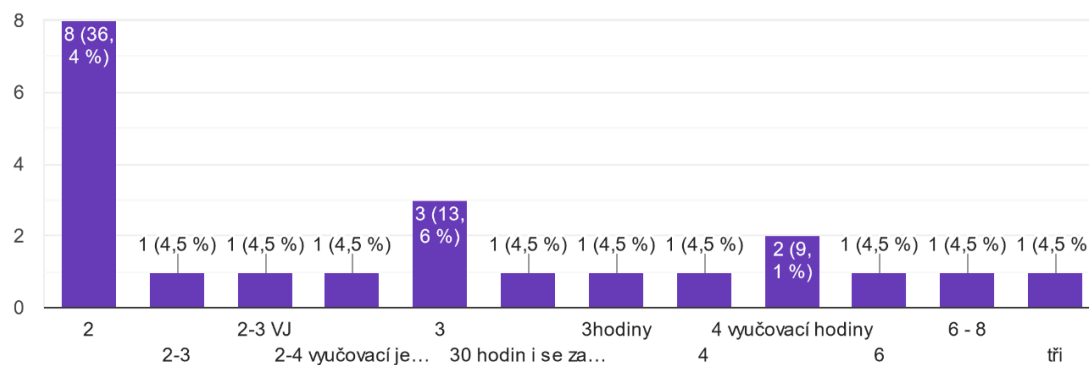
23 odpovědí



Obrázek 15. Dotazník pro pedagogy - otázka č.4

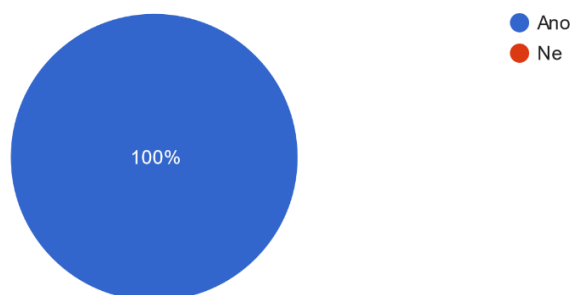
Kolik vyučovacích hodin přibližně zabralo testování jedné třídy?

22 odpovědí



Obrázek 16. Dotazník pro pedagogy - otázka č.5

Disponovala Vaše škola veškerými potřebnými materiály (žíněnky, lepící páska, pásmový metr, stopky, kužely, audio nahrávka a přehrávač) pro přípravu stanovišť jednotlivých motorických testů.
23 odpovědí



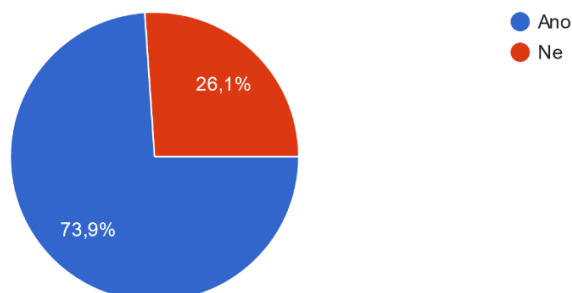
Obrázek 17. Dotazník pro pedagogy - otázka č.6

Bylo pro Vás možné naměření všech motorických testů s ohledem na prostory Vaší školy.
23 odpovědí



Obrázek 18. Dotazník pro pedagogy - otázka č.7

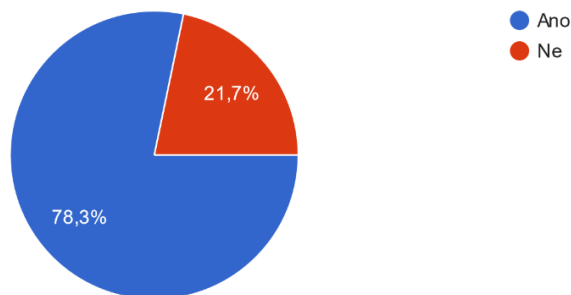
Myslíte si, že zadané motorické testy dostatečně vypovídají o tělesné zdatnosti žáků?
23 odpovědí



Obrázek 19. Dotazník pro pedagogy - otázka č.8

Myslíte si, že testy byly vhodně zvolené pro určené věkové kategorie?

23 odpovědí



Obrázek 20. Dotazník pro pedagogy - otázka č.9

Které motorické testy (skok do dálky, člunkový běh 4x10 m, sed - leh, vytrvalostní člunkový běh) si myslíte že nebyly vyhovující pro věkovou kategorii a proč?

7 odpovědí

sedy - lehy , obtížnost správného provedení při netrénovanosti - ve všech kategoriích

vše ok

Chyběl nám zastoupený nějaký komplexní silový cvik (např. angličáky) a cvik hodnotící flexibilitu (např. předklon)

vytrvalostní člunkový běh, neodpovídá zátěži pro 3. třídu

sed - leh (za mě nevhodné provedení cviku)

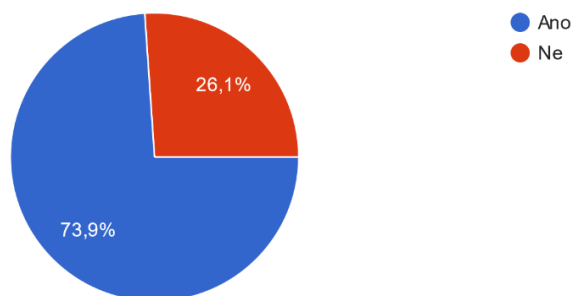
Ne přímo nevyhovující, ale třetí ročníky měly problém udržet požadovanou techniku cvičení u cviku leh sed.

domnívám se, že motorické testy byly vhodně zvolené /běžně je dělám v hodinách už několik let

Obrázek 21. Dotazník pro pedagogy - otázka č.10

Myslíte si, že využijete tyto testy pro zjišťování úrovně tělesné zdatnosti žáků i v dalších letech?

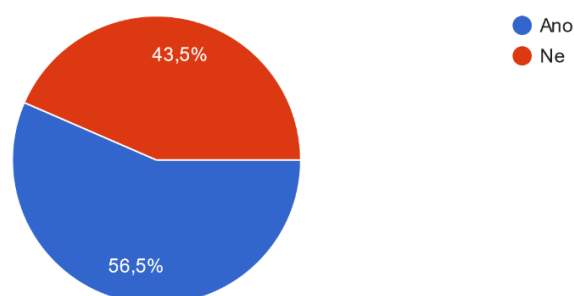
23 odpovědí



Obrázek 22. Dotazník pro pedagogy - otázka č.11

Zaměříte se dle zjištěných výsledků na uzpůsobení výukových cílů v hodinách tělesné výchovy?

23 odpovědí



Obrázek 23. Dotazník pro pedagogy - otázka č.12

Překvapily Vás výsledky testování? Negativně, pozitivně, u čeho?

18 odpovědí

ne

Ano, pozitivně - nasazení dětí o nejlepší výkon, zájem o výsledek

Jsme škola zaměřená na sport, takže ne.

Negativně

nepřekvapily - očekávali jsme

Nepřekvapily

Naše škola je zapojena do projektu Sazka Olympijského víceboje. Všechny žáky školy každý rok testujeme jejich testovou baterií, která má více testovaných disciplín cíleně zaměřené na svalovou skupinu nebo dovednost. I díky tomu víme, jak na tom žáci jsou a sami mají srovnání s výsledky z předešlých let, kdy mohou vidět v jakých disciplínách se zlepšují či zhoršují. Vybrané testy od MŠMT nejsou tak komplexní, ale rozhodně nějakou vypovídající hodnotu mají. Nejvíce se nám líbil vytrvalostní běh, který určitě využijeme i nadále. Výsledky korespondovaly se zdatností žáků, co se týče naší školy, tak nepřekvapily. Těšíme se na zpracované

Obrázek 24. Dotazník pro pedagogy - otázka č.13

6.6 JAK VNÍMAJÍ ŽÁCI ZÁKLADNÍ ŠKOLY ROKYCANY ZMĚNY VE SVÉ TĚLESNOU ZDATNOSTI, PSYCHICKÉ I DUŠEVNÍ POHODĚ I V SOUVISLOSTI PO PANDEMII COVID-19?

Druhé dotazníkové šetření je orientováno na vnímání změn tělesné zdatnosti, psychického a duševního zdraví žáků v souvislosti s pandemií covid-19. Sběr dat proběhl na ZŠ v Rokycanech, kde se mi podařilo dotazník rozdat žákům druhého stupně. Nashromáždil jsem 80 odpovědí, které byly následně přetvořeny do grafů.

Tento dotazník jsem se rozhodl využít s ohledem na to, že se proběhlé motorické testování zaměřuje pouze na rozdíl ve výkonnosti žáků v současné době, ale již ne na příčiny tohoto rozdílu a individuální možnosti jedince. Nashromážděné informace od žáků ZŠ v Rokycanech mi napomohli ke zjištění zájmu k pohybové aktivitě a také k tomu, jak se u nich měnili zájmy a pravidelný režim. Chtěl jsem však, aby i samotní žáci vnímali tyto změny nejen pro jejich uvědomění, ale také pro podporu a možnou nápravu. Dle nasbíraných dat je zřejmé, že nejzásadnější zvrát nastal v období pandemie covid-19, který dále přesahuje do současnosti.

Struktura dotazníku byla členěna do tří hlavních etap. Jednalo se o minulost, období pandemie covid-19 a současnost. Dohromady bylo položeno 14 otázek. Většina z nich je polouzavřených, kdy si respondent může vybrat z nabídky odpovědí či zvolit možnost jiné a dopsat svou vlastní. Využil jsem však i možnost uzavřených otázek a sémantického diferenciálu, kdy se na škále od 1 (velmi dobrá) do 5 (velmi špatná) žáci posuzovali svou úroveň tělesné zdatnosti či ohodnotili své duševní zdraví. Do úvodu byly vloženy dvě otázky, kde sami žáci zvolí, jak vnímají důležitost pohybové aktivity a kdo je k pohybu přivedl. Mezi nejčastější odpovědi v důležitosti pohybové aktivity zazněly ze 37,5 % „*pohybová aktivita vede ke zlepšení tělesné zdatnosti*“ a z 18,8 % „*pohybová aktivita je především zábava a možnost sociálního začlenění*“. U otázky vedoucí k tomu, kdo žáka přivedl ke sportu bylo nejčastěji volena varianta rodina ze 35 % a se stejným procentem 22,5 % vrstevníci a žák sám. Dotazník je, jak jsem již zmínil, rozdělen do tří období a v každém z nich jsou obsaženy čtyři otázky. Dvě otázky směřují k tématu tělesné zdatnosti a druhé dvě k duševnímu zdraví. Díky tomuto členění je možné porovnávat, jaké probíhaly změny v časovém období od minulosti až po současnost.

Při analýze odpovědí jsem vždy porovnával stejné otázky ze všech tří etap. V první uzavřené otázce, kde žáci posuzovali, jakým způsobem trávili volný čas se v minulosti objevilo, že 58,8 % aktivně. Velký propad nastal v období pandemie, kde 72,5 % trávilo svůj

volný čas pasivně, což považují za hlavní spouštěč poklesu tělesné zdatnosti. Období současnosti již dopadlo lépe, 63,7 % aktivně tráveného času, kdy si myslím, že velmi napomohlo znovu povolení tělesné výchovy ve školách a sportovních akcí. Zde je tedy vidět, že před pandemií byla tělesná zdatnost na vyšší úrovni a žáci se tak cítili aktivnější. Naopak během pandemie svou úroveň již hodnotili spíše průměrně až podprůměrně. Po tomto období se postupně tělesná zdatnost začíná vracet na podobný stupeň jako před pandemií. Následující otázky se týkají duševního zdraví, jenž je velmi důležité pro správné fungování celé podstaty člověka. V dotazníkovém šetření jsem se zaměřil i právě na tuto stránku jedince ovlivňující i kvalitu tělesné zdatnosti. Žáci měli nejprve na škále ohodnotit své duševní zdraví. Období minulosti bylo hodnocené velmi kladně až z 50 %. Duševní zdraví se však v době covidu-19 začalo naopak zhoršovat. U žáků se začaly objevovat negativně se projevující vlivy. V souladu s další otázkou, zda jedinec pociťoval negativní faktory ve svém duševním zdraví se tyto okolnosti začaly objevovat až právě v době pandemie. Mezi nejčastější patří zvýšená stresová zátěž, závislost, konflikty a pocity úzkosti. U všech zmíněných faktorů přerostla hodnota 23 %. Bohužel tomu není jinak ani v současné době, kdy například u zvýšené stresové zátěže vzrostla o 11,3 %. Nově se také objevují duševní nemoci a deprese. Tyto výsledky mne velmi překvapily a popravdě i zděsily. Myslím si, že právě i díky těmto vlivům se žáci pohybové aktivitě, a tím zlepšení tělesné zdatnosti, neměli chuť věnovat.

Jak vnímáš důležitost pohybové aktivity pro svůj život. Vyber odpověď, která je pro tebe nejzásadnější.

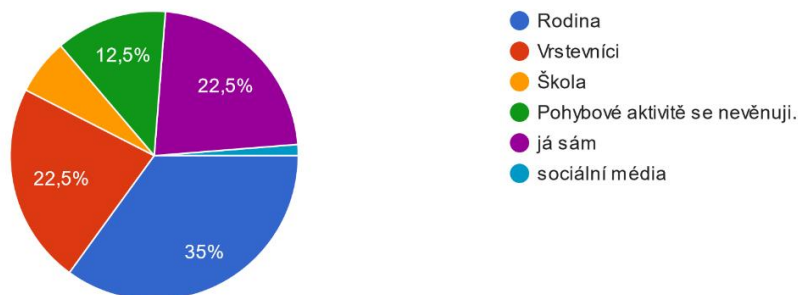
80 odpovědí



Obrázek 25. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.1

Kdo tě přivedl k pohybové aktivitě.

80 odpovědí



Obrázek 26. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.2

Zkus posoudit jakým způsobem jsi v minulosti před pandemií covid-19 trávil/a volný čas ? Vyberte odpověď, která ve tvém případě převažovala.

80 odpovědí

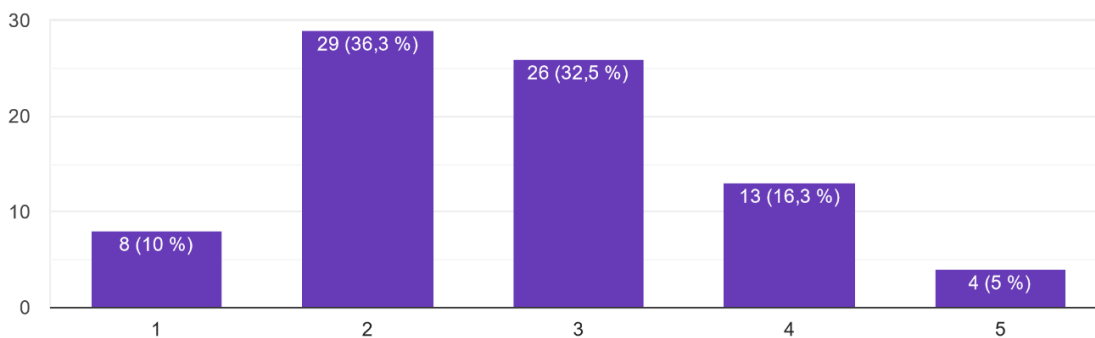


Obrázek 27. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.3

Stupnice 1 (velmi dobrá) – 5 (velmi špatná).

Pokus se posoudit jaká byla úroveň tvé tělesné zdatnosti před pandemií covid-19.

80 odpovědí

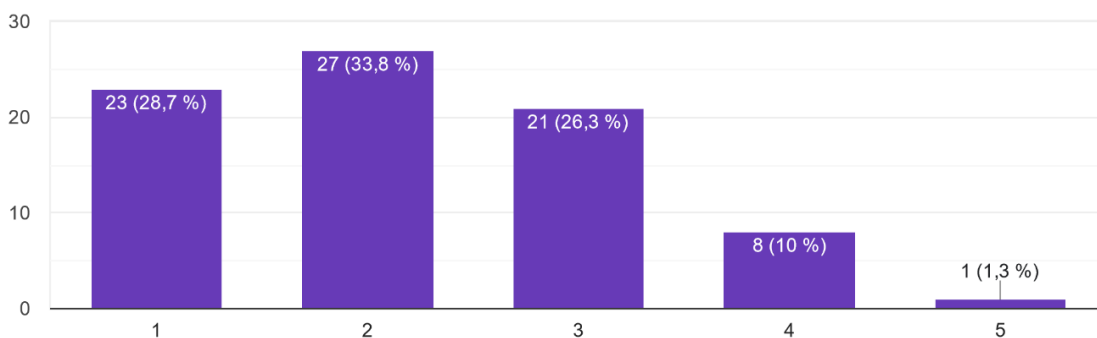


Obrázek 28. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.4

Stupnice 1 (velmi dobrá) – 5 (velmi špatná).

Jak bys ohodnotil/a své duševní zdraví na škále před pandemií covid-19.

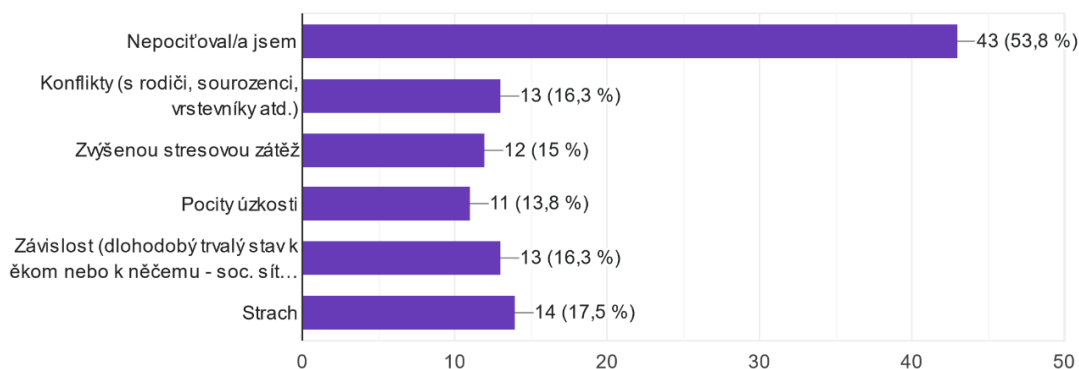
80 odpovědí



Obrázek 29. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.5

Pociťoval/a si v minulosti před pandemií covid-19 nějaké negativní faktory ve svém duševním zdraví.

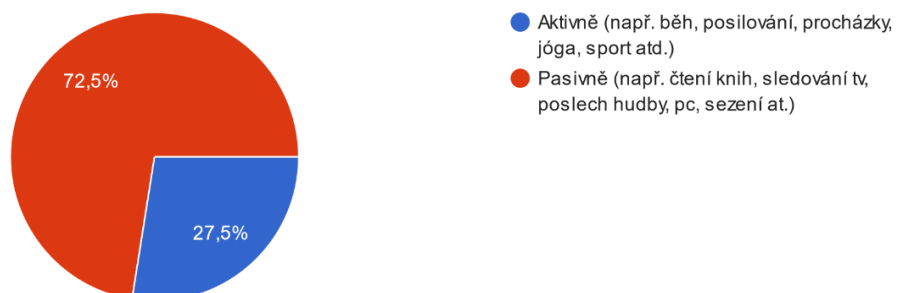
80 odpovědí



Obrázek 30. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.6

Zkus posoudit, jakým způsobem si v době pandemie covid-19 trávil/a volný čas. Vyber odpověď, která ve tvém případě převažovala.

80 odpovědí

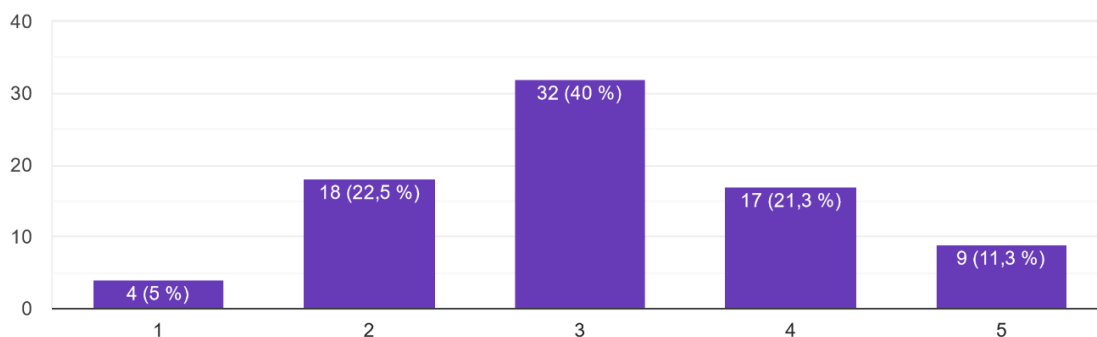


Obrázek 31. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.7

Stupnice 1 (velmi dobrá) – 5 (velmi špatná).

Pokus se posoudit jaká byla úroveň tvé tělesné zdatnosti v době pandemie covid-19.

80 odpovědí

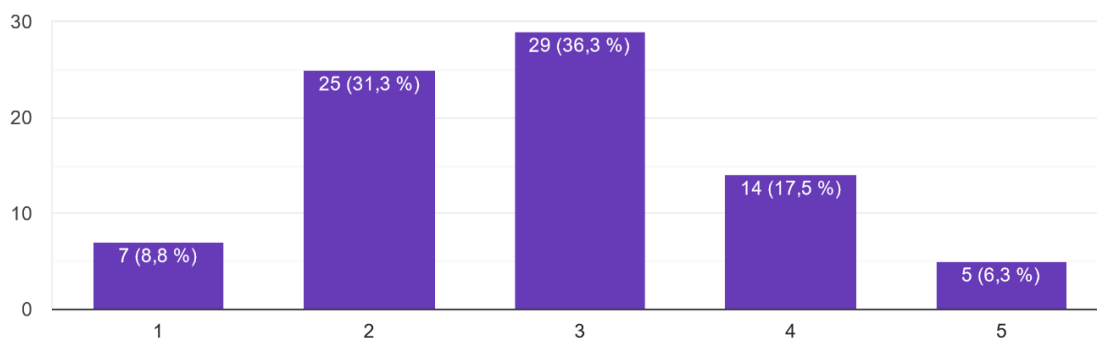


Obrázek 32. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.8

Stupnice 1 (velmi dobrá) – 5 (velmi špatná).

Jak bys ohodnotil/a tvé duševní zdraví na škále v době pandemie covid-19.

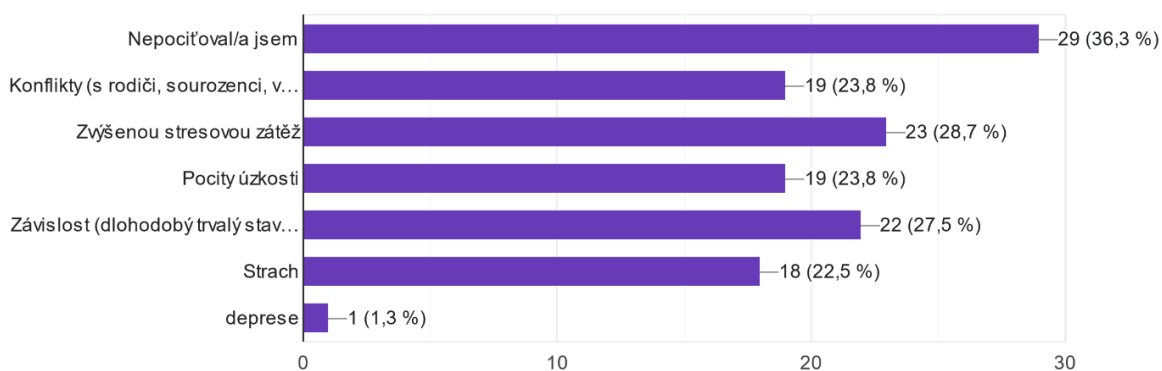
80 odpovědí



Obrázek 33. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.9

Pociťoval/a si nějaké nějaké negativní faktory v duševním zdraví v době pandemie covid-19.

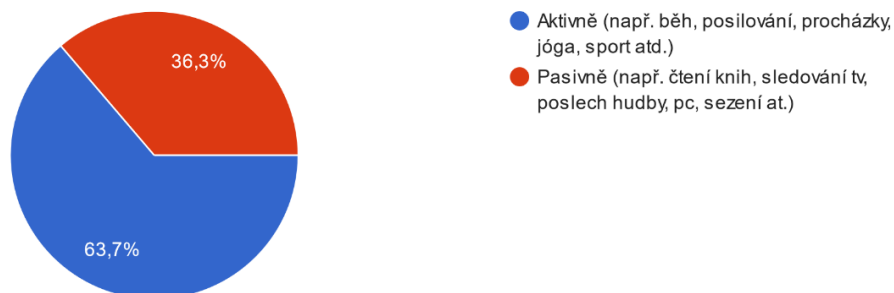
80 odpovědí



Obrázek 34. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.10

Zkus posoudit, jakým způsobem nyní trávíš volný čas. Vyber odpověď, která ve tvém případě převažuje.

80 odpovědí

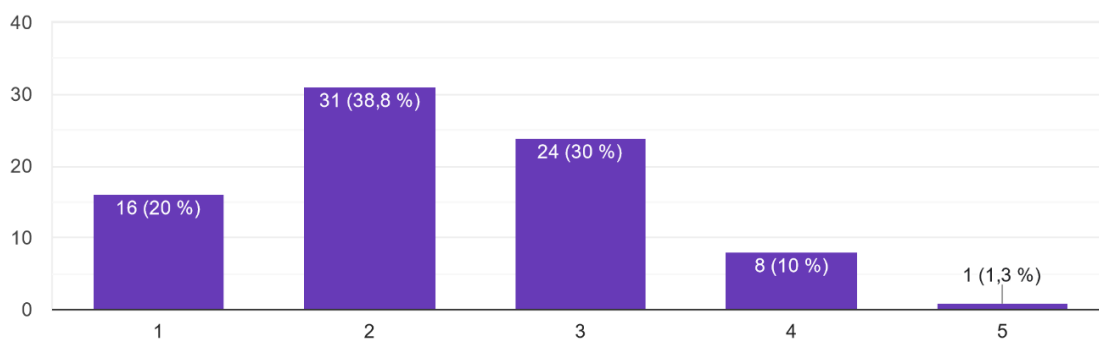


Obrázek 35. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.11

Stupnice 1 (velmi dobrá) – 5 (velmi špatná).

Pokus se posoudit jaká je nyní úroveň tvé tělesné zdatnosti.

80 odpovědí

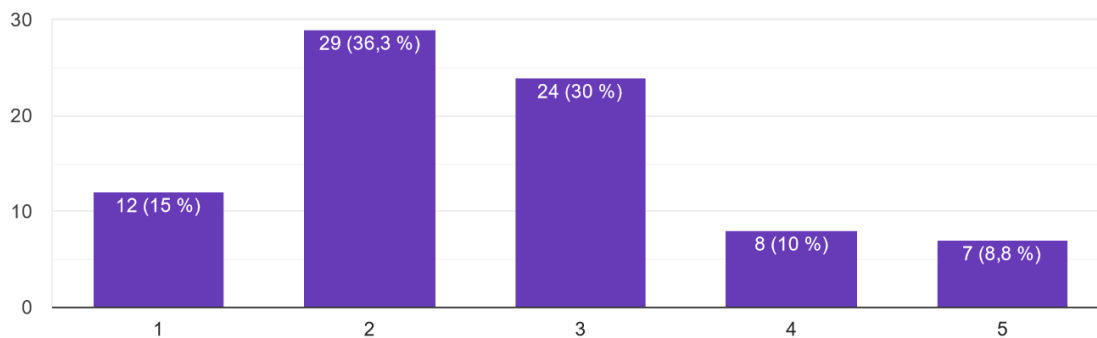


Obrázek 36. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.12

Stupnice 1 (velmi dobrá) – 5 (velmi špatná).

Jak bys nyní ohodnotil/a na škále tvé duševní zdraví.

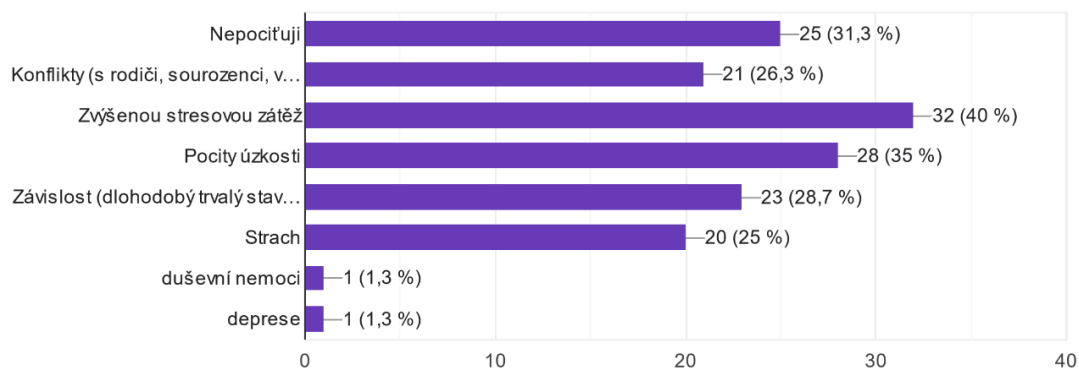
80 odpovědí



Obrázek 37. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.13

Pociťuješ nějaké negativní faktory v duševním zdraví i nyní.

80 odpovědí



Obrázek 38. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.14

7 DISKUZE

Při analýze výsledků z celorepublikového a dotazníkového šetření je zjevné, že nejen v oblasti tělesné zdatnosti jsou na tom žáci o mnoho hůře než tomu tak bylo v minulosti.

Samotné měření pomocí motorických testů poukázalo na již viditelnou skutečnost, kterou upozorovalo mnoho odborníků i učitelů. Jedná se o sníženou úroveň tělesné zdatnosti, jež byla v mnoha případech odstartována díky pandemii covid-19. Z mé vlastní zkušenosti tuto problematiku mohu opravdu potvrdit. Všiml jsem si, že u většiny žáků je především problematickou oblastí vytrvalost. Dokazují to nejen realizace tělesných aktivit během cvičební jednotky, ale také již zmíněné výsledky motorických testů. Je velmi důležité myslet na jeden zásadní fakt, že vytrvalost je ovlivňována mnoha faktory. Mezi ně patří především samotná konstituce jedince a motivace. Z mého pohledu je toto velmi viditelné u žáků 7 ročníku na základní škole Rokycany. Velmi často se zde projevuje, především u chlapců, nadváha a v některých případech i obezita. Tento fakt má velký vliv i na běžné každodenní aktivity a zvládání zátěže. Například při hodinách tělesné výchovy si myslím, že se osvědčuje častější odpočinek a delší čas na regeneraci po zátěži. Efektivně působí také práce s intervaly trvání fyzické zátěže, jelikož u žáků s horší vytrvalostí je důležité, aby nebyli aktivitou přetíženi a proběhla právě zmíněná regenerace před další zátěží. Z mého pohledu by se měla změnit i časová dotace na hodiny tělesné výchovy, která je nyní pouhé dvě vyučovací jednotky v týdnu. Právě navýšení tělesné výchovy by působilo jako prevence nejen proti čím dál častější nadváze, ale také proti zdravotním onemocněním, nízké úrovni tělesné zdatnosti a zhoršujícímu se duševnímu zdraví. Myslím si, že tato prevence by napomohla ke zlepšení vnitřní motivaci jedinců k pohybové aktivitě, jelikož by byl viditelný účinek pohybové aktivity. S ohledem na motivaci je zásadní, z pohledu pedagoga, žáky motivovat i pomocí osobního přístupu k nim samým. Je to klíčové nejen pro kladný vztah k pohybové aktivitě a probuzení vnitřní motivace u jedince, ale i k pozitivnímu klimatu ve třídě, jenž je také základem. Jak jsem již zmiňoval v kapitole o motivaci, hlavním rizikem je nízká motivace, ale také nadměra motivace tzv. přemotivovanost. Obě tato rizika mohou vést až k demotivaci.

Z výsledků dotazníkového šetření, určeného pro žáky základní školy Rokycany, ukazující nejen osobní pohled jedinců na svou tělesnou zdatnost i duševní zdraví je zřejmé, že období pandemie covid-19 a následný návrat zpět do běžného režimu byl velmi náročný. Dle odpovědí bude pro žáky, ale i pedagogy těžké obnovit a následně i zlepšovat úroveň zdravého stylu života. Věřím, že tento proces bude trvat delší dobu, ale právě díky motivaci,

osobnímu přístupu a kooperaci je možné vše zlepšit. Z osobní zkušenosti mohu říci, že naše škola na tento průběh reagovala velmi rychle. Zmíním zde několik opatření, které přinášejí velmi pozitivní ohlas nejen od pedagogů, žáků ale i rodičů. Jedná se například o zavedení celoroční výzvy s názvem „Zdraví nás baví“. Zde se každý měsíc koná soutěž o nejlepší třídu ve splnění jednoho či více úkolů na určené téma. V měsíci únoru bylo například téma „Valentýn“, kdy každá třída měla za úkol složit básně obsahující slovo srdce, připravit zdravou svačinu a vytvoření plakátu na téma „Nemoci srdce“. Jako další se u nás konají projektové dny na téma „Zdraví“. Třídy si volí svůj program na aktivní strávení vyučovacího dne mimo prostředí ZŠ. Například tvorba tréninkového fitness plánu, který realizují na outdoorovém hřišti, vzdělávací procházky, míčové hry či opékání buřtů a zpěv. Ke konci roku se vždy koná „Sportovní den“ s několika stanovišti se skupinovými i individuálními aktivitami. Velmi se nám osvědčily i tzv. „Putovní poháry“, které si ze sportovního dne třídy odnesou a mají je vystavené vždy na rok ve své třídě. Jednou týdně před vyučováním dětem nabízíme sportovní kroužek, kde rozvíjí své pohybové dovednosti. Každoročně se také konají lyžařské i cyklistické kurzy, na které se žáci s oblibou hlásí, jelikož se jedná o specifické dovednosti, v nichž se mohou dále seberealizovat. Naše škola je také členem skupiny Asociace školních sportovních klubů, jež realizují mnoho soutěží, do kterých se naši žáci zapojují. Od realizovaného testování jsem již zmíněná data použil k výběru žáků, kteří byli do těchto soutěží zapsáni. Myslím si, že je to jedno z mnoha dalších využití nashromážděných dat, které je možné aplikovat ve školním prostředí do budoucna.

Jelikož vidím velký potenciál v měření tělesné zdatnosti pomocí motorických testů, chtěl bych toto měření realizovat i v dalších letech. Díky tomu bude možné porovnat již nashromážděná data a pozorovat tak případné zlepšení či naopak zhoršení. Z vlastní zkušenosti jsem zjistil, že samotné měření žáky velmi bavilo a motivovalo je k pohybové aktivitě. Zájem projeví i o výsledky a sami chtějí v testování pokračovat do budoucna, aby viděli jejich úroveň.

Jako další projekt bych chtěl žáky zapojit do „Odznamu všestrannosti“, kde si ve školním prostředí budou moci vyzkoušet mnoho disciplín, kdy naměřené výsledky analyzují odborníci. Díky tomu pomohou žákům nalézt ideální sport, kterému by se podle jejich předností mohli věnovat.

8 ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se věnoval analytickému šetření tělesné zdatnosti žáků základní školy pro podporu kondice, psychické pohody a zdraví. Právě tělesná zdatnost představuje pro jedince komplexní schopnost efektivně reagovat pohybovou činností na podněty. Viditelné je právě i prolnutí tělesné zdatnosti s psychickým stavem jedince a jeho zdravím. Každý z těchto zmíněných termínů ovlivňuje druhý, a tím se navzájem obohacují či oslabují.

Teoretická část byla zaměřena na vymezení základních pojmů, které se k tématu diplomové práce úzce váží. Jedná se zejména o charakteristiku mladšího a staršího školního věku, která poukazuje na ta nejdůležitější skutečnosti, které se v tomto věku jedince odehrávají. Zmiňuji se zde také o tělesné zdatnosti, jenž je důležitým základem pro fyzické i psychické zdraví. Nejde však opomenout také pohybovou aktivitu nejen ve školním vzdělávání, ale také aktivitu mimoškolní. Právě pohybová aktivita byla během pandemie covid-19 velmi diskutovanou záležitostí a ovlivnila nejen tělesnou zdatnost, ale právě i psychické zdraví jedinců. Další kapitolu jsem věnoval motivaci, která je onou hybnou silou vyvolávající u člověka určitou činnost, jednání či prožívání. Ve výchovně vzdělávacím procesu je velmi důležitým faktorem ovlivňující každého ať už pozitivně nebo naopak negativně.

Stěžejním cílem práce bylo porovnání tělesné zdatnosti žáků 3. a 7. ročníků na základě měření motorických testů v celorepublikovém šetření od MŠMT. V praktické části jsem popsal realizaci měření na základní škole Rokycany, jež se uskutečnila během hodin tělesné výchovy. S ohledem na aktivitu žáků během cvičebních jednotek jsem předpokládal, že jejich tělesná zdatnost bude podprůměrná oproti výsledkům z celorepublikového šetření. Tato hypotéza se mi při analýze výsledků bohužel potvrdila. Z nasbíraných dat bylo viditelné, že se naši žáci často nacházejí v zóně kritické značící nízkou úroveň tělesné zdatnosti. Realizované testování bylo určitě nejen pro mě, ale i pro mnoho dalších pedagogů velmi přínosné. Rozhodl jsem se na základě rozboru měření modifikovat výuku tak, aby se tělesná zdatnost v dalších letech zlepšovala. Doporučil jsem také pedagogům z naší ZŠ, kteří mají výuku tělesné výchovy, jako vedlejší předmět, využívat metodiku od ČŠI. Za sebe mohu říci, že žáci byli během testování motivováni a samotné měření je bavilo. Rozhodl jsem se i na základě jejich pobídky do budoucna testy zopakovat. Všiml jsem si, že po pandemii covid-19 mají žáci velký zájem zlepšit své

nedostatky v pohybové aktivitě, kterých si začali sami všímat. Velkým dílem přispěli právě i k samotné modifikaci výuky, kdy projevují velkou motivaci a nadšení.

V průběhu analýzy jsem si pokládal další otázky. Pro jejich zodpovězení byla vytvořena dvě dotazníková šetření. První bylo určeno pro pedagogy tělesné výchovy po celé České republice, kteří odpovídali na několik otázek vypovídajících o přínosu celoplošného testování tělesné zdatnosti. Druhé šetření jsem vytvořil pro žáky ZŠ Rokycany. Zde mě zajímala otázka, jak žáci vnímají změny, ve své tělesné zdatnosti a psychické i duševní pohodě. Zjištěné výsledky mě velmi zaujaly, jelikož bylo zřejmé, že vliv pandemie covid-19 zásadním způsobem ovlivnila jejich tělesné i psychické zdraví.

Po zamyšlení se nad průběhem celého testování mohu říci, že nejen realizace, ale i samotná analýza dat a dotazníková šetření pro mě bylo velmi obohacující. Nasbíral jsem mnoho zajímavých informací a podnětů do dalších let, která se budu snažit využívat nejen v praxi.

9 RESUMÉ

Diplomová práce reflektuje současný stav tělesné zdatnosti žáků základní školy, jejich psychickou pohodu a zdraví.

Teoretická část je zaměřena na definování základních pojmů, které jsou nedílnou součástí pro pochopení celého šetření. Praktická část se orientována na realizaci měření motorických testů, které proběhlo na základě celorepublikového šetření. Osobně jsem realizaci provedl na základní škole Rokycany. Naměřená data jsem dále analyzovala a porovnal s daty celorepublikovými. Rozborem jsem zjistil, že v případě našich žáků 3. a 7. ročníků je úroveň tělesné zdatnosti nižší než úroveň žáků na jiných českých základních školách. Pro rozšíření tohoto šetření jsem vytvořil dvě dotazníková šetření, která zjišťují přínos celorepublikového šetření u pedagogů tělesné výchovy i vnímání změn tělesné zdatnosti a psychického i duševního zdraví samotných žáků ZŠ Rokycany.

10 SUMMARY

The Diploma thesis reflects the current state of physical fitness of primary school students, their psychological well-being and health.

The theoretical part focuses on defining the basic concepts that are integral to understanding the whole investigation. The practical part is oriented to the implementation of the motor test measurements, which were carried out on the basis of a nationwide survey. I personally carried out the implementation at the Rokycany primary school. I further analyzed and compared the measured data with the national data. Through the analysis I found that in the case of our pupils of the 3rd and 7th grades the level of physical fitness is lower than the level of pupils in other Czech primary schools. To extend this investigation, I created two questionnaire surveys to investigate the contribution of the nationwide survey to physical education teachers and the perception of changes in physical fitness and psychological and mental health of Rokycany primary school pupils themselves.

11 SEZNAM LITERATURY

Tištěné zdroje:

1. ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.
2. ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
3. HRABAL, Vladimír a PAVELKOVÁ Isabella. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073677558.
4. HRABAL, Vladimír, MAN František a PAVELKOVÁ Isabella. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2. upravené vyd. Praha: Státní pedagogické nakl., 1989, ISBN 80-042-3487-9.
5. KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.
6. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
7. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 98. ISBN 80-247-1284-9.
8. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 142. ISBN 80-247-1284-9.
9. LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA Jozef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999, Pedagogická praxe. ISBN 80-7117-8205-X.
10. MALINA, Robert, BOUCHARD, Claude a BAR-OR Oded. *Growth, maturation and physical activity*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-88011-882-2.
11. MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013, s. 289. ISBN 9788026201748.
12. MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 9788026201748.
13. MEDEKOVÁ, Helena. *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. Bratislava: MC, 1998. ISBN 80-8052-030-5.
14. MĚKOTA, Karel, CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti – činnost – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 9788024417288.

-
15. MUŽÍK, Vladislav a MUŽÍKOVÁ, Leona. *4. mezinárodní konference Škola a zdraví*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-044-9.
 16. NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
 17. PAROULKOVÁ, Lenka. *Školní pohybová aktivita žáků na 1. stupni základní školy*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta pedagogická. Vedoucí diplomové práce doc. Vladislav MUŽÍK.
 18. PAŘÍZKOVÁ, Jana a LISÁ, Lidka. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, 2007. ISBN 9788024614274.
 19. PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. 400 s., ISBN 978-80-7367-647-6.
 20. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-3133-9.
 21. SIGMUND, Erik a SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
 22. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK Václav a HÁTLOVÁ Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
 23. SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
 24. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
 25. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1907-8.
 26. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
 27. VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1.

Elektronické zdroje:

1. Česká školní inspekce (2016). *Vzdělávání v tělesné výchově, podpora rozvoje tělesné zdatnosti a pohybových dovedností*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)
2. Česká školní inspekce (2021). *Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit*. [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)
3. Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 16.3.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)
4. Česká školní inspekce (2022). *Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. [cit. 20.3.2023]. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)
5. GÁBA, Aleš. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online], 2018. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 25.3.2023]. Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>
6. HARWOOD, Chris G. a KNIGHT, Camilla J. *Sport, Exercise, and Performance P* [Online]. 2016 [cit. 22.2.2023]. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/>
7. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. [cit. 31.10.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/developing-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>

12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Pyramida pohybové aktivity dětí dle Suchomela a upraveno autorem.....	13
Obrázek 2. Vztah mezi motivací a výkonem dle Mareše (2013, s. 289) a upraveno autorem	22
Obrázek 3. Vytrvalostní člunkový běh autorský obrázek	28
Obrázek 4. Člunkový běh 4X100m (1) autorský obrázek.....	29
Obrázek 5. Člunkový běh 4X100m (2) autorský obrázek.....	29
Obrázek 6. Leh sed autorský obrázek	30
Obrázek 7. Skok daleký z místa odrazem snožmo autorský obrázek	31
Obrázek 8. Testování tělesné zdatnosti graf 3.A	34
Obrázek 9. Testování tělesné zdatnosti graf 3.B	35
Obrázek 10. Testování tělesné zdatnosti graf 7.A	35
Obrázek 11. Testování tělesné zdatnosti graf 7.B	36
Obrázek 12. Dotazník pro pedagogy - otázka č.1.....	38
Obrázek 13. Dotazník pro pedagogy - otázka č.2.....	38
Obrázek 14. Dotazník pro pedagogy - otázka č.3.....	39
Obrázek 15. Dotazník pro pedagogy - otázka č.4.....	39
Obrázek 16. Dotazník pro pedagogy - otázka č.5.....	39
Obrázek 17. Dotazník pro pedagogy - otázka č.6.....	40
Obrázek 18. Dotazník pro pedagogy - otázka č.7.....	40
Obrázek 19. Dotazník pro pedagogy - otázka č.8.....	40
Obrázek 20. Dotazník pro pedagogy - otázka č.9.....	41
Obrázek 21. Dotazník pro pedagogy - otázka č.10.....	41
Obrázek 22. Dotazník pro pedagogy - otázka č.11.....	41
Obrázek 23. Dotazník pro pedagogy - otázka č.12.....	42
Obrázek 24. Dotazník pro pedagogy - otázka č.13.....	42
Obrázek 25. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.1	44
Obrázek 26. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.2	45
Obrázek 27. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.3	45
Obrázek 28. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.4	45
Obrázek 29. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.5	46
Obrázek 30. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.6	46

Obrázek 31. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.7	46
Obrázek 32. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.8	47
Obrázek 33. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.9	47
Obrázek 34. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.10	47
Obrázek 35. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.11	48
Obrázek 36. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.12	48
Obrázek 37. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.13	48
Obrázek 38. Dotazník pro žáky ZŠ Rokycany - otázka č.14	49