

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Monika Dudová

**Úroveň pohybových dovedností dětí mladšího
školního věku (region Prostějov)**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci 1. 9. 2017

.....

Monika Dudová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce, doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a rady. Dále bych ráda poděkovala školám v prostějovském regionu za možnost uskutečnit výzkum. V neposlední řadě děkuji své rodině a svému příteli za podporu a trpělivost v celé době studia.

Obsah

1 ÚVOD	6
2 PŘEHLED POZNATKŮ	7
2.1. Charakteristika věkové kategorie žáků mladšího školního věku	7
2.1.1. Tělesný a motorický vývoj žáka mladšího školního věku	8
2.1.2. Psychologická specifika žáka mladšího školního věku	10
2.1.3. Emocionální a sociální specifika žáka mladšího školního věku	11
2.2. Charakteristika pojmu pohybová aktivita	12
2.2.1. Význam pohybu v životě člověka	13
2. 3. Dětská obezita, příčiny, následky a možná náprava.....	16
2. 3. 1. Prevence obezity	18
2. 3. 2. Doporučená pohybová aktivita:	20
2. 3. 3. Sedavá společnost	22
2.4. Tělesná výchova a pohybová aktivita v povinné školní docházce.....	22
2. 4. 1. Struktura hodiny v tělesné výchově	23
2. 4. 2. Vedení pohybových aktivit v tělesné výchově	24
2. 4. 3. Tělesná výchova v RVP ZV	25
2. 5. Mimoškolní pohybová aktivita a volný čas.....	27
2. 5. 1. Sport a volný čas.....	29
2. 5. 2. Význam sportu pro společnost.....	31
2. 5. 3. Rizikové faktory současného způsobu života, preventivní úloha pohybových aktivit a sportovních aktivit.....	31
2. 6. Možnost testování žáků	32
2. 6. 1. Vlastnosti a klasifikace testů	32
2. 6. 1. Historie testování	39
2. 7. Pohybové schopnosti a dovednosti.....	41
2. 7. 1. Pohybové schopnosti	41
2. 7. 2. Pohybové dovednosti	45
EMPIRICKÁ ČÁST.....	48
3 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	48

4. METODIKA	49
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	49
4.1.1 Zastoupení respondentů v jednotlivých školách.....	50
4.2. Organizace výzkumu.....	52
4.3. Užití statistické metody a techniky	52
5. Výsledky výzkumu	54
6. ZÁVĚR	65
7. Souhrn	67
8. Summary	68
9. Seznam použité literatury a internetových zdrojů.....	69
10. Přílohy	73

1 ÚVOD

Velmi diskutovaným tématem poslední doby je pohybová a tělesná úroveň dětí. Téma se stalo aktuálním díky narůstající digitalizaci a virtuálnímu prostředí, které velmi těsně souvisejí s celkovým fyzickým stavem dítěte. Dětem v dnešní době chybí pohyb. Proto se nelze divit tomu, že obezita a zdravotní problémy stále narůstají. Děti mají možnost vlastnit nejmodernější elektronická zařízení, což jim přináší větší uspokojení než trávit volný čas venku s kamarády. Pohybová aktivita vymizela z běžného každodenního života u většiny populace.

Diplomovou práci na téma Úroveň pohybových dovedností žáků mladšího školního věku v regionu Prostějov jsem si vybrala zejména z toho důvodu, že se od malička věnuji nejrůznějším druhům sportovních aktivit. Jsem instruktorkou pohybových aktivit dětí v předškolním i školním věku. Působím na mnoha sportovních příměstských táborech či jako trenérka atletické přípravky. Díky tomu mám možnost dostat se do styku přímo s touto problematikou a ráda bych se s ní prostřednictvím studia při psaní své diplomové práce seznámila více do hloubky.

V teoretické části práce se zabývám charakteristikou věkové kategorie žáků mladšího školního věku, její specifikací v souvislosti s tělesným, psychickým a sociálním vývojem a také důležitostí pohybové aktivity v ontogenezi dítěte. Dále sleduji rozdíly mezi schopnostmi a dovednostmi dětí a zařazení pohybové aktivity do povinné školní docházky v rámci RVP ZV v oblasti Člověk a zdraví, a to jak ve škole, tak i mimo ni.

V empirické části zkoumám žáky 1. ročníku základní školy a úroveň jejich pohybových dovedností pomocí testu TGMD-2. Tento test je určen k posouzení hrubých motorických dovedností u dětí ve věku 3 až 10 let.

Hlavním cílem mé diplomové práce je zmapovat a analyzovat aktuální stav úrovně pohybových dovedností žáků v mladším školním věku se zaměřením na region Prostějov.

Jako dílčí cíl jsem si stanovila posoudit úroveň zjišťovaných pohybových dovedností se zaměřením na difference dětí z vesnice a města v regionu Prostějov.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Budu se zabírat fyzickým, sociálním a psychickým vývojem žáků a poukážu také na důležitost pohybové aktivity v tomto věku a zařazení pohybu v rámci povinné školní docházky i mimo ni. V neposlední řadě představím několik testů na monitoring pohybových schopností či dovedností.

2.1. Charakteristika věkové kategorie žáků mladšího školního věku

Mladší školní věk, školní věk, školní období... literatura uvádí různé názvy, ale v každém se objevuje slovo škola, proto tedy za počátek tohoto období pokládáme vstup dítěte do školy.

Nástupem dítěte do školy nastává nová etapa, která zpravidla trvá od 6–7 let do 11–12 let, kdy u dětí můžeme pozorovat první znaky dospívání. (Langmeier – Krejčířová, 2006)

Rozdělení kategorie mladšího školního věku se může u různých autorů lišit.

Vágnerová (1999), stejně jako ostatní autoři, pokládá za zásadní pro dítě školu. Škola nabývá mnohem větší důležitosti než samotní rodiče, protože i pro rodiče jsou stanovena určitá pravidla. Škola je pro dítě velmi důležitá, ovlivňuje rozvoj osobnosti a dítě v ní získává nové zkušenosti v situacích, které v rodině dosud nepoznalo. Rovněž negativní okolnosti prožité během školní docházky mohou být v dalším vývoji dítěte rozhodující. Vstup dítěte do školy můžeme chápat jako proces odpoutávání se od rodičů a navazování nových vztahů.

Rozdělení školního věku podle Vágnerové:

Raný školní věk trvá od vstupu dítěte do školy do 8–9 let. Vyznačuje se změnou režimu a vývojovými změnami.

Střední školní věk (8/9 – 12 let) je obdobím před přechodem dítěte na 2. stupeň základní školy a počátkem prvních známek dospívání. V této fázi dochází ke změnám sociálním, psychologickým a také biologickým.

Starší školní věk je období do věku 15 let, v jehož závěru dochází k ukončení povinné školní docházky.

Může se zdát, že mladší školní věk je oproti jiným obdobím nevýrazný a že s osobností dítěte se mnoho neděje, jelikož změny nejsou tak viditelné jako v předškolním věku nebo v pubertě.

Psychoanalýza tento věk nazývá obdobím „latence“, jelikož psychosexuální vývoj, základní pudová a emoční složka vývoje, je v klidu až do začátku dospívání.

Jiné psychologické studie však tento názor vyvracejí a považují tuto vývojovou etapu za důležitou. Dítě se stále plynule rozvíjí a dosahuje pokroku ve všech směrech, které jsou velmi často v budoucnu pro dítě prvořadé.

V průběhu mladšího školního věku nastávají zřetelné změny, a to nejen biologické, ale také sociální a psychologické. (Vrbaš – Trávníček – Šauerová, 2013)

2.1.1. Tělesný a motorický vývoj žáka mladšího školního věku

Dítě v mladším školním věku je tělesně po tvarové přeměně. Má dlouhé končetiny a osifikace kostí není dokončena. V tomto věku spíše děti své síly přeceňují, proto je zapotřebí hlídat jejich zátěž. (Langmeier, 1991)

Dítě v období školního věku bývá většinou rozvinuté rovnoměrně. Musíme však počítat s velkými rozdíly mezi jednotlivými dětmi, včetně nerovností u dívek a chlapců. Také biologický věk dítěte nemusí vždy odpovídat věku kalendářnímu. Výška a hmotnost jednotlivců se často liší. (Čížková, 1999).

Kalendářní věk je dán datem narození na rozdíl od věku biologického, který je charakterizován stupněm biologického vývoje. Tyto dva věky spolu nemusí souhlasit. Pokud je biologický věk před kalendářním, tedy biologický stupeň vývoje je dál, než kolik je jedinci skutečně let, jedná se o akceleraci. Pokud je tomu naopak a biologický věk za kalendářním zaostává, mluvíme o retardaci. (Perič, 2004)

Tento věk se vyznačuje jak rovnoměrným růstem, tak i zvýšením hmotnosti dítěte. Dochází k rozvoji vnitřních orgánů, například ke zvýšení kapacity plic a k růstu objemu krve v těle. V tomto věku je vývoj pohybových i ostatních schopností do určité míry závislý na tělesném růstu. V tomto období bývá zpravidla růst plynulý. Během toho je významné a souvislé zlepšení jemné i hrubé motoriky, dítě začíná mít větší svalovou sílu, jeho pohyby jsou rychlejší a také se zlepšuje koordinace těla. Proto má dítě zájem o sport a hry s ním spojené. Rozdíly mezi dětmi jsou z části podmíněné tím, jak se rodiče staví k rozvíjení sportovních a pohybových dovedností u dítěte. Děti, které provozují pohybové aktivity málo nebo vůbec, podávají obecně horší výkony. Nechuť k pohybovým aktivitám může mít vliv na

celkový rozvoj dítěte. Jak ukazují sociometrické studie, úroveň pohybových dovedností dítěte, má z pravidla vliv na jeho celkové postavení v kolektivu a jeho oblíbenost. (Langmeier – Krejčířová, 2006)

Mladší školní věk je z pedagogického hlediska obdobím dobré ovladatelnosti žáka. Děti mají radost z každého pohybu, jsou velmi soutěživé a dají se pro danou činnost lehce namotivovat.

Děti se přizpůsobují autoritě a snadno přejímají názory druhých. (Perič, 2004)

Mladší školní věk se podle Periče (2004) dělí na dvě období:

6 až 7 let - období pohybového neklidu, nestálost, živost, děti neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat.

8 až 10 let - "zlatý věk motoriky", nejsnadnější učení pohybových dovedností - stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.

Věková období ontogeneze motoriky		
PŘÍHODA (1963 – 1974)		
Období	Věk	Motorická charakteristika jednotlivých stadií
Antenatální		0
I. DĚTSTVÍ	Nemluvněte	1
	Batolete	3
II. DĚTSTVÍ	Přeškolní věk	6
	Prepubescence	11
PUBESCENCE		15
HEBETICKÉ	Postpubescence	20
	Mecitma	30
ADULTIUM		45
INTERVIUM		60
SENIUM	Stáří	75
	Kmetství	90
	Patriarchium	110

Obr. 1 Dělení ontogeneze motoriky dle Příhody (1974)

Ontogeneze motoriky Příhoda [online]. [cit. 2017-03-15]. Dostupné z: <http://docplayer.cz/243246-Biologie-ditete-prenatalni-vyvoj-od-oplozeni-do-porodu-priblizne-280-dni-10-lunarnich-mesicu-po-28-dnech-vetsina-casu-v-deloze.html>

2.1.2. Psychologická specifika žáka mladšího školního věku

Z pohledu vývojové psychologie má oblast poznávacích procesů rostoucí tendenci. Dítě se nechce jen pasivně účastnit různých aktivit, ale také vše pochopit, aktivně se účastnit a nejlépe si předměty na vlastní kůži osahat. Pořád je vše ale úzce spjato s city. (Čížková, 1999).

Vnímání

Vnímání dítěte se stává cílevědomé, není jen nahodilé. Snaží se pochopit souvislosti, podstatu věcí, předmětů a jevů. Orientuje se v prostoru a čase. Během této etapy dítě začíná chápat konkrétní předměty a jevy. Okolo 10. – 11. roku je vnímání skoro stejné, jako u dospělého jedince, avšak má méně zkušeností pro vytřídění daných informací a souvislostí. (Čížková, 1999).

Představivost

Představivost a schopnost vybavit si dřívější vzpomínky dosahuje vrcholu. Dítě dokáže rozlišit skutečnost a fantazii. Vlivem školního prostředí se rozvíjí vědomá představivost. Dítě je schopno zacházet s představami a tímto je mu umožněno operovat s pojmy. (Čížková, 1999).

Pozornost

Pro školáka má pozornost prvořadý význam. Zde se rozhoduje o kvalitě ostatních poznávacích procesů. Má vliv tedy na úspěšnost či neúspěšnost v oblasti učení. Na počátku školní docházky je pozornost spíše krátkodobá a převládá vzruch nad útlumem. Dochází k častému přerušování pozornosti a neschopnosti odolávat rušivým elementům. Správná organizace vyučovací hodiny nám pomůže udržet pozornost žáků. Kladně působí střídání forem práce, pochvala, hravé prvky, oddechové a hravé chvíle. (Čížková, 1999)

Myšlení

Vývoj této oblasti v určité míře záleží na osobnosti učitele a činnostech ve školním prostředí. Dítě začíná logicky myslet a jeho názor není nahodilý. Přechází z myšlení názorného ke konkrétnímu. Dítě si postupně osvojuje schopnost logických operací.

S vývojem myšlení také dochází k obohacení řeči. Osvojuje si řeč, jak psanou, tak čtenou a ta vyžaduje souhru sluchových, kinetických a zrakových analyzátorů. (Čížková, 1999).

Řeč

Nejen, že se ve školním věku rozvíjí motorika, vnímání a myšlení, ale také řeč. V tomto věku se výrazně zvyšuje slovní zásoba, délka a složitost vět. Příčinou je především vliv cíleného učení ve škole. Slovní zásoba se průměrně pohybuje okolo 18 633 slov. Mezi dětmi, které vstupují do školy, jsou velké rozdíly. Děvčata začínají mluvit o něco dříve než chlapci a dosahují lepších verbálních výsledků. Rozdíly vychází z individuálních vloh, a také ze stimulace prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. (Langmeier - Krejčířová, 2006)

Paměť

Příčinou rozvoje paměti je vývoj řeči a zvětšení slovní zásoby. Svou stabilitu získává, jak dlouhodobá, tak krátkodobá paměť. Dítě dokáže lépe prezentovat naučené učivo. Rozdíl mezi začátkem mladšího školního věku a jeho koncem je markantní. (Langmeier - Krejčířová, 2006)

2.1.3 Emocionální a sociální specifika žáka mladšího školního věku

Správný sociální a emocionální vývoj je velmi důležitý pro adaptaci dítěte do školy. Citový projev školáka je již méně impulzivní a labilní, dokáže vyjádřit nebo potlačit své pocity, narůstá schopnost seberegulace. Dítě začíná chápat širokou škálu citů, jejich kvalitu a význam. Přetrvává značná citová ovlivnitelnost, rozvíjí se vyšší city. Vše také záleží na citové vyzrálosti a uspokojení v raném věku. Morální vývoj je ovlivněn výchovnými postupy a způsobem interakce mezi členy rodiny. V období mladšího školního věku je z velké míry ovlivňováno školou, trvalejší neúspěch může vést ohrožení vlastního „já“. Jak dítě zvládne případný neúspěch, určuje temperament. Pro zdravý vývoj dítěte je důležitá hra. Oblíbené hry dětí jsou pohybové a soutěživé. Chlapci mívají ve hře více tvořivosti, jsou hlučnější a agresivnější. Děvčata preferují stereotyp a klid. Hra je relaxací, přirozeným odreagováním od školních aktivit a má mentálně hygienický význam. Hra může plnit několik funkcí: diagnostickou či terapeutickou. Stává se pomocníkem nejednoho učitele. Objevují se také počátky zájmů, které však mívají přechodný charakter. Úspěšná seberealizace rozvíjí osobnost dítěte. Možnost seberealizace patří celý život k nejsilnějším lidským potřebám.

Vstupem dítěte do školy začíná nová etapa, dítě se stává žákem a není jen středem pozornosti rodičů. Nahrazují je i jiné autority, jako učitel, trenér, vychovatel aj. Dítě si vytváří postavení ve skupině a snaží se začlenit do kolektivu. Koncem tohoto období je dítě více kritické a hodnotí jevy dle daného sociálního prostředí, snižuje se také autorita dospělého a nahrazuje jej výrazná osobnost z řad vrstevníků. V tomto období jsou děti velmi soutěživé a to především mezi kamarády. Narůstá také rozvoj smyslu pro spravedlnost. (Čížková, 1999, Lanmeier – Krejčířová, 2006)

2.2. Charakteristika pojmu pohybová aktivita

Co je to pohybová aktivita? Pohybovou aktivitu můžeme definovat podle WHO (2004) jako „*jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové frekvence*“. Pohybovou aktivitu tedy můžeme chápat jako celý soubor činností, které člověk ve svém životě provozuje, ať už jsou součástí sportu, školních aktivit či domácích prací. (Kalman – Hamřík – Pavelka, 2009)

K pohybové aktivitě bychom měli přidat rozumnou výživu, otužování a pravidelný denní režim. (Sekot, 2015)

„*Pohybovou aktivitu můžeme definovat také jako pohybovou činnost zvyšující požadavky na funkce organismu a vyžadující energetický výdej nad úroveň výdeje v klidovém stavu.*“ (Sekot, 2015, s. 26)

Hlavní funkce pohybových aktivit pro člověka dle Jansu a Dovalila (2007).

- Upevnění zdraví.
- Rozvoj fyzické zdatnosti.
- Uspokojení přirozené potřeby pohybu.
- Zotavení po psychické zátěži.
- Vlastní prožitek.
- Socializační aspekty.
- Výchovné usměrnění jedince



Obr. 2 Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH (2004)

(Kalman – Průcha – Pavelka, 2009. str. 21)

2.2.1 Význam pohybu v životě člověka

Všechny funkce lidského organismu jsou velmi spjaté s pohybem. Lidský organismus se vyvíjí mnoho let a přizpůsobuje se náročným podmínkám spojených s pohybovou aktivitou. Pokud uděláme srovnání, člověk jako sběrač a lovec trávil několik hodin denně pohybem, aby se zabezpečil a získal potravu pro příjem energie. Tomuto stylu života jsou lidské funkce člověka stále přizpůsobeny.

Fyziologická genetika novorozence je stejná jako dříve, avšak jeho způsob života v době moderních technologií bude úplně jiný. Vlivem nárůstu technologií se snižuje i objem přirozené aktivity. Sedavý způsob života dětí i dospělých má vliv na vznik civilizačních chorob. Jediným způsobem, jak alespoň zčásti kompenzovat tento styl života, je zařazení zdravé stravy a pohybu do denního programu. Pohybová aktivita kladně působí na psychický stav člověka, na jeho náladu a pocity, avšak musí být zvolena správným způsobem. (Měkota – Cuberek, 2007)

Jak už bylo zmíněno, pokud chceme zachovat zdraví, pohybu se nevyhneme. Mnoho lidí bere na vědomí důležitost pohybu v životě a z tohoto důvodu se pravidelně věnují pohybovým aktivitám. Jako jsou například plavání, běh, jízda na kole či lyžování. Často se, ale setkáváme s názorem, že na pohyb není čas a také, že některé druhy pohybových aktivit jsou finančně náročné. Pokud se nad tímto názorem zamyslíme, můžeme s ním z jedné strany souhlasit, ale také oponovat. Mnoho lidí opomíná na základní pohybovou aktivitu a to je chůze. Je brána, jako nepřirozenější pohybová aktivita. Jak již bylo zmíněné, člověk, jako

lovec a sběrač chůzi potřeboval ke každodennímu obstarávání obživy. V dnešní době právě naopak, chůzi můžeme brát, jako kompenzování sedavého stylu života, která nám pomáhá k tomu, abychom „přežili“. (Sekot, 2015)

Pravidelné cvičení pomáhá překonávat sama sebe a pomyslné zdolávání překážek při cvičení se stává součástí životního stylu. Tělesná výchova je úzce spojena nejen s tělesným zdravím, ale i mentálním, sociálním a duchovním. Tyto druhy spolu úzce souvisejí, prolínají se a na všechny lze prostřednictvím tělesné výchovy působit. (Hondlík, 2002)

2. 2. 1. 1. Pohybová aktivita pohledem sociologie

Sportovní pohybová aktivita má nezastupitelnou roli v socializaci jedince. Sociologie se zabývá dopadem společnosti na celkové zrání člověka odehrává se v různém společenském prostředí. Do nejvýznamnějších socializačních činitelů patří rodina, škola, vrstevníci, mass média, prostředí v zaměstnání atd. Uvádí se, že častější vliv na sportovní socializaci u dítěte má otec. (Charvát, 2002)

U dětí se ještě více zdůrazňuje proces socializace pro rozvoj všech typů pohybových schopností. Socializace ve sportu má několik pozitivních ukazatelů. Nejen, že zvýšíme motorické dovednosti a svoji kondici, také se naučíme respektování pravidel hráčů, spolupracovat v týmu, lépe zvládat stres, ale také sport slouží, jako prevence před vznikem civilizačním onemocněním, jako je například obezita. Jelikož dítě s obezitou je opět z určité části vyřazeno z kolektivu. (Sekot, 2015)

V případě chlapců je sport chápán, jako nedílná součást jejich vývoje v muže. U dívek se nepředpokládá výraznější úloha sportu při dozrávání. Sportovní činnost má mnoho pozitivních vlivů na lidský organismus, nesmí být však na úkor jiných zájmů, zde můžeme čekat negativní socializační důsledek. (Sekot, 2008)

Vliv rodiny je nezastupitelný a se socializačním procesem nejúžeji spjat. (Charvát, 2002)

„Socializace je tedy celoživotní proces usměrňující individuální fungování jedince ve společnosti ve smyslu schopnosti reagovat na podněty z okolí v souladu se všeobecným očekáváním.“ (Sekot, 2015, s. 55)

2. 2. 1. 2. Pohybová aktivita v ontogenezi dítěte

Pohybová aktivita je v ontogenezi dítěte velmi důležitá, jelikož pohyb a vývoj na sebe vzájemně působí. Ovlivňuje organismus jako celek a umožňuje správnou funkci pohybového aparátu.

„Motorika člověka a tedy i její součást, motorické schopnosti, se vyvíjí převážně v období postnatální. Schopností se během růstu a vývoje organismu nejen rozvíjejí, ale i diferencují. V osmi letech se struktura schopností dítěte už hodně podobá struktuře schopností dospělého.“ (Měkota, Novosad, 2000, str. 15)

Pohyb je považován za jeden z pilířů zdraví a je nedílnou součástí našeho života. Každý ví, že pohyb je pro život důležitý, ale nepřipouští si, že má tak velký význam. Fyzická aktivita je klíčová pro kvalitní fyziologický, psychický a sociální rozvoj jedince, ale také jako prevence obezity a nastolení režimu zdravého životního stylu. U dětí je také pohybová aktivita způsob, jímž se mohou obeznámit s novým prostředím, zároveň se učí novým věcem, ovládání svého těla, kooperaci a komparaci s ostatními a v neposlední řadě sebereflexi. Abychom byli schopni správně zvládat pohyb, záleží na několika činitelích:

- věk dítěte
- stádium psychomotorického rozvoje
- genetické předpoklady
- aktuální zdravotní stav dítěte
- zázemí dítěte, sociální, zeměpisné a kulturní

Význam pohybu [online]. [cit. 2017-04-6]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/bez-pohybu-to-nejde/vyznam-pohybu/>

2.2.1.3 Potřeba pohybu žáka mladšího školního věku

Každé období má své zvláštnosti a proto potřeba pohybu v dětském věku je rozdílná, ale vždy velmi důležitá.

Při nástupu dítěte do školy se značně snižuje potřebná pohybová aktivita, proto toto období klade vysoký důraz na rodinu a zajištění vhodného množství pohybu pro dítě. Nejdůležitější je pro dítě vzor. Abychom u dítěte vytvářeli kladný vztah k pohybu, musíme jít příkladem. Pokud dítěti pohyb zpestříme zábavným stylem a hrou, bude ho bavit a bude chtít

dále pokračovat. Důležité je dítě povzbudit či pochválit, i když mu daný sport úplně nejde a vyzkoušet další, abychom nevytvořili negativní vztah k dané aktivitě. Pokud se aktivně zapojíme do pohybu, má to na dítě velmi pozitivní vliv. Velmi oblíbené aktivity u českých dětí jsou fotbal, lyžování, bruslení, ale také tanec a plavání.

Aktivní pohyb by mělo dítě v tomto věku vykonávat stejně dlouho, jako strávený čas ve škole. Nedostatek pohybu může vést k rozvoji dětské obezity a to bývá nejčastěji v období sedmého roku života. Pokud má dítě pravidelných pohybů, má dobrý předpoklad k návyku k pohybovým aktivitám. Také se utužuje sociální citění, jako je fair play a týmová práce. (Pastucha 2011)

Pohybová aktivita přispívá k odolnosti, fyzické a psychické pohodě. A pokud přivedeme dítě k pohybu již v dětství, je pravděpodobné, že to bude jeho nezbytnou potřebou i v dospělosti. Tělovýchovná oblast je klíčová také ze zdravotního hlediska. Pokud budeme chtít správně rozvíjet pohybové schopnosti je důležitá všestrannost. Zařazení sportovních aktivit, jako plavání, gymnastika, sportovní hry, turistika a také bruslení či lyžování.

(Hájek- Pávková- Hofbauer, 2002)

2. 3. Dětská obezita, příčiny, následky a možná náprava

Dle údajů ze Státního statistického zdravotního ústavu trpí v České republice nadváhou každý druhý člověk a každý čtvrtý některým typem obezity. Tato situace je alarmující a proto je zapotřebí řešit tento problém již v dětském věku.

Pokud dítě trpí obezitou již v dětském věku, dá se předpokládat, že tento problém bude trvat i v dospělosti. Zde také nastává zvýšení možnosti onemocnět různými typy nemocí, hlavně tedy onemocnění související s kardiovaskulárním systémem. Jelikož obezita v několika posledních desetiletích měla stoupající tendenci, narůstaly i studie, zabývající se touto problematikou. (Aldhoon Hainerová, 2009)

Co je to obezita? Zdánlivě jde o pojem, který všichni dobře známe, ale budeme-li hledat jeho přesnou definici, budeme udiveni, že se v mnoha pramenech liší. Nejvýstižnější vymezení slova obezita (česky „otýlost“) uvádí, že se množství tukové tkáně v těle zvýší nad danou normu. Obezitu lze také charakterizovat jako nadměrné ukládání tuku, jež má za následek zvýšení hmotnosti. (Marinov, Pastucha a kolektiv, 2012)

Aldhoon Hainerová definuje podobně a to, že obezita je „*metabolická porucha charakterizovaná množením tělesného tuku a je důsledkem interakce genetických dispozic s faktory zevního prostředí*“. (Aldhoon Hainerová, 2009, s.3)

Nadmíra tuku v těle neboli poměr tuku v těle nad obvyklou normu může mít za následek zhoršení zdravotního stavu. Jak ale určit obvyklou normu? Tato otázka vyvolává nejvíce rozporů. Jako indikátor obezity používáme metodu body mass index. U dospělých tato metoda určuje, jak jsme na tom se svou váhou vzhledem ke své výšce, věku a pohlaví. U dětí však nelze metodu jednoznačně použít, jelikož dítě se neustále vyvíjí a body mass index se mění. K posouzení obezity dětí můžeme využít percentilové grafy, avšak názory na ně nejsou jednotné, a proto nemůžeme s přesností stanovit, kolik procent dětí je obézních. Do této doby nelze přesně určit celosvětově uznávaný ukazatel pro měření obezity. Lze však říct, že výskyt obezity kolísá mezi 5–10 %. Tento jev není možno brát na lehkou váhu, jelikož dětská obezita vede k vyšší úmrtnosti po 30. roce. (Marinov, Pastucha a kolektiv, 2012)

Dětská obezita může mít mnoho příčin, k rozvoji dochází již v útlém věku dítěte, při doslazování jídel, pití sladkých nápojů nebo přijímání sladkostí za odměnu. Důvodem je také, že energetický příjem je vyšší než výdej. Místo aby děti trávily volný čas pobíháním venku, vysedávají u počítače. Tím se dostáváme do začarovaného kruhu. Při nárůstu váhy je pro dítě pohyb složitější, a proto ho začne méně vyhledávat. Dobrá fyzická výkonnost je v dětském kolektivu vysoce ceněna, dětská skupina tedy bývá k obézním dětem kritická. Obézní dítě se tak začne stranit kolektivu a jeho útechou se stává jídlo, volný čas tráví u počítače a u televize.

Žij zdravě [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-u-deti/nadvaha-v-detskem-veku>

Jako dalším faktorem ovlivňující vznik obezity je prostředí. V posledních letech se klade velký důraz na reklamu. Potraviny, které svým vzhledem lákají děti nebo rychlé občerstvení, které nabízí k danému jídlu pro děti i hračku. Avšak spousta těchto potravin obsahuje mnoho tuků, umělých cukrů, barviv a prázdných kalorií, které nemají výživovou hodnotu. (Aldhoon Hainerová, 2009)

2. 3. 1. Prevence obezity

Při prevenci obezity bychom se určitě měli zaměřit na kvalitní stravování a režim dítěte.

Jak by měl vypadat správný denní režim ve stravování dítěte:

Dítě mezi 7-12 rokem roste pomaleji, proto se tedy denní příjem navyšuje méně než v předchozím věkovém období. Musíme však zvážit jeho celkovou fyzickou aktivitu. Děti by měly jíst cca 5krát denně. Jídelníček by se měl skládat ze snídaně, svačiny, obědu, odpolední svačiny, a večeře. Dítě by nemělo vynechávat snídani a stravovat se v pozdních večerních hodinách. Měli bychom omezit příjem tuků, jíst libové maso, nízkotučné mléčné výrobky, ryby a rostlinné tuky. Nahradit bílé pečivo celozrnným. Konzumovat dostatek zeleniny a ovoce. Sladkosti spíše výjimečně. Nahradit spíše kvalitní hořkou čokoládu. Ve stravování dítěte nesmíme zapomínat na dostatečný pitný režim, který je zhruba 1,5 litrů vody za den. Nejlepší je čistá voda, dostatečný pitný režim pomůže dítěti udržovat pozornost ve škole a kvalitní a dostatečná strava psychickou a fyzickou pohodu.

Výživa dětí [online]. [cit. 2017-08-01]. Dostupné z: (<https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/>)

Každé dítě po narození čekají stejné fáze výživových zvyklostí, jako čekaly vývoj lidstva. Děti prochází fázemi kojeneckých savců až po jedince s rozmanitou stravou. Není proto dobré, když se tento vývoj naruší. Rozvoj centrální nervové soustavy a myšlení nám byl dán především díky tomu, že přijímáme více složených cukrů, plnohodnotnější bílkoviny a nenasycené mastné kyseliny. Spotřeba energie mladého organismu se odhaduje na 50 – 60 %, spotřeba na aktivní výkon 20 % a na obnovu tkání pouze 10 %. Každý mladý organismus se průběžně vyvíjí, a proto je také významnou energetickou položkou růst, který spotřebuje 10 – 30 % energetického denního příjmu.

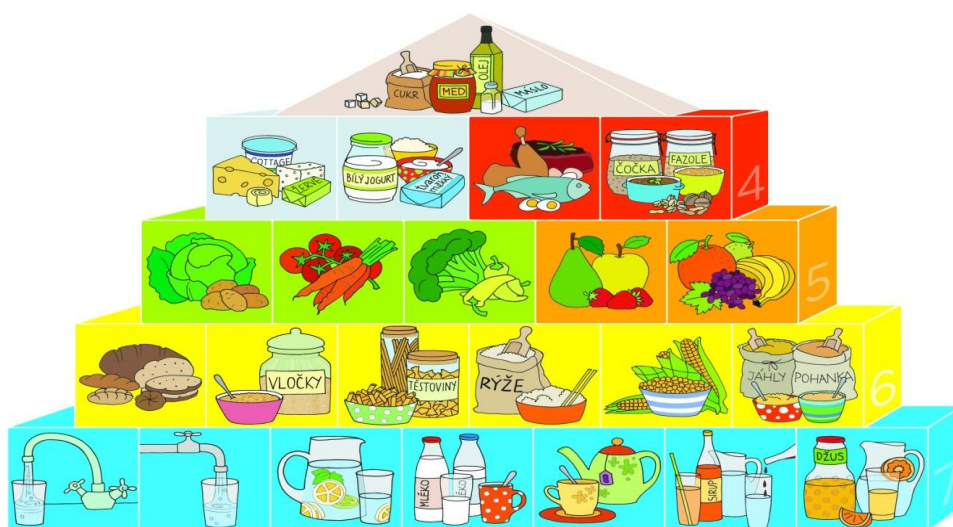
Každé dítě, ale i dospělí lidé se během svého života učí poznávat nová jídla. V mladším školním věku je nutné zdůraznit zásady racionální stravy a napravovat chyby, které při zvykání si na stravu vznikly. Nejdůležitější je, aby zůstal vždy zachován pravidelný jídelní režim. I přesto, že mají děti hodně školních povinností, je potřeba dbát na to, aby stravování nebylo zanedbané.

Každý rodič může ovlivňovat stravovací návyky svého dítěte, a to zejména tím, že jej zapojí do každodenních příprav jídla. Každé dítě by mělo již od mladšího školního věku

pomáhat s nakupováním, prostíráním, vařením či plánováním jídla. Děti si tak zvyknou na pravidelnou a pestrou stravu. Největší chybou je, když rodiče zapojují na jídelníček hodně sladkostí, smaženého jídla a naopak nekladou důraz na příjem ovoce a zeleniny. Nejdůležitější však je, aby byl kladen velký důraz na pitný režim. Tekutiny se však nesmí skládat jen ze slazených čajů, neředěných džusů, sycených nápojů či limonád.

Vývoj výživových zvyklostí [online]. [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/muj-talir-z-ktereho-jim/vyvoj-vyzivovych-zvyklosti/>

Výživová pyramida popisuje, co by vše měla obsahovat strava dětí za jeden den. Tuto pyramidu můžeme využívat, jak ve školních jídelnách. Také se z ní mohou inspirovat i rodiče při každodenním chystání svačín dětem do škol. Numerické označení pater níže zobrazené výživové pyramidy udává doporučené denní porce, které by dítě mělo sníst během jednoho dne, a to především na to dbát v době vývoje. Barevné znázornění těchto velmi důležitých živin vytvořily L. Mužíková a V. Březková pro snadné pochopení nejen dospělými, ale v první řadě malými dětmi.



Obr. 3 Pyramida výživy

Pohyb a výživa. [online]. [cit. 2017-07-29]. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

Dle Marinova (2012) má na dětskou obezitu vliv také genetika, a to z 40–60 %. Genetické předpoklady k obezitě dělíme podle závažnosti na:

- a) závažnou genetickou dispozici
- b) významnou genetickou predispozici
- c) nízkou genetickou predispozici
- d) genetickou rezistenci

Léčba dětské obezity je odlišná od léčby pro dospělé, a proto se musíme řídit těmito zásadami:

- pokud chceme léčit dětskou obezitu, musí se do léčby zapojit všichni členové rodiny, dítě povzbuzovat a jít mu příkladem;
- nesmíme až příliš omezit příjem energie, jelikož bychom tak mohli zapříčinit narušení růstu a vývoje dítěte;
- nestačí jen upravit stravovací návyky a jídelníček, ale také přiměřeně věku zvýšit pohybovou aktivitu.

Žij zdravě [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-u-deti/nadvaha-v-detskem-veku/>

2. 3. 2. Doporučená pohybová aktivita:

Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na samovolnou nebo záměrnou. Je známo, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na naše tělo ze všech stránek.

Vhodné pohybové aktivity

Pro děti je nejpřirozenějším pohybem chůze. Při dostatečné rychlosti (5,0 – 6,5 km/h) by se mělo každé dítě lehce zadýchat a zpotit. Tahle chůze přispívá ke zvýšení energetického výdeje. Zvýšit energetický výdej se dá chůzí do kopce nebo kombinací s krátkými běhy –tzv. indiánská chůze. Největší výhodou chůze je minimální náročnost na sportovní vybavení, dále čas a dostupnost. Není potřeba si kupovat žádné sportovní vybavení, jako je tomu u jiných sportů.

Jestliže chceme docílit, aby byla chůze pro děti atraktivní, je dobré jim pořídit psa, případně naplánovat procházky v zajímavém prostředí. Děti také rády hledají poklad, a proto chůze spojená s touto zábavou je také vhodnou alternativou. U větších dětí je možnou alternativou turistická hra tzv. Geocaching, kdy děti za pomoci navigace GPS pátrají po uschovaných předmětech v cílové stanici. Doporučení, které se vztahuje přímo k chůzi je 30 – 60 minut denně, což se rovná zhruba 10 000 kroků denně. Dobré je, když se do této pohybové aktivity zapojí celá rodina. Postupně zvyšujeme dětem zátěž, abychom je neodradili hned na začátku. Procházky jsou vhodné nejen ke zvyšování energetického výdeje, ale také k posilování rodinných vazeb.

Po chůzi je druhým nejpřirozenějším pohybem jízda na kole. Široká společnost se právě jízdě na kole věnuje. Při tomto sportu dochází k odlehčení kloubů a šlach dolních končetin, ale může se také stát, že dojde k přetížení svalů podél páteře. Důležité je, aby se poloha sedla a řídítek upravila tak, aby dítě na kole sedělo vzpřímeně. Vzhledem k tomu, že při jízdě na kole vznikají rizikové faktory, jako pády z kola či hustý silniční provoz, tak je dobré, aby dítě šlapalo zlehka a hlavně po cyklistických či polních stezkách. Samozřejmostí je používání ochranných pomůcek, především cyklistické přilby.

Bruslení na ledě či kolečkových bruslích získává na stále větší popularitě. Jde o to, že bruslení je dostatečně zábavné, ale také energeticky náročné a šetrné ke kloubům dolních končetin. Při rychlejší jízdě na bruslích je možno spálit stejné množství tuku, jako při běhu. I při tomto sportu je samozřejmostí klást důraz na ochranné pomůcky a to zejména přilbu, chrániče na lokty, ruce a kolena.

Jedním z nejatraktivnějších pohybů je tanec. Děti jej rády provozují zejména v kolektivu. Největší výhodou tance je dostatečná energetická náročnost a malá úrazovost. Děti při tanci upouštějí uzdu fantazie, mohou se volně pohybovat do rytmu hudby, improvizují, ale hlavně se radují. Nejpopulárnějším druhem tance je zejména u dívek břišní tanec, kdy se i obéznější dívky nemusí stydět za svoji postavu, ale naopak ji uplatňují, protože je považována za výhodu. Při tanci se posiluje svalstvo vnitřních orgánů, dolních končetin, ale také se zlepšuje činnost žilního systému.

U chlapců je naopak nejpobulárnější kopaná, jde totiž o kolektivní hru, intervalového charakteru. Zde je důležité, aby byl kladen důraz na hru stejně starých, vyspělých a pohybově nadaných jedinců. Pokud bychom měli strach z vysokého výskytu úrazů, tak se dá kopaná nahradit nohejbalem, kdy nedochází ke kontaktu se soupeřem. Kopaná je hodně dostupným, finančně nenáročným a nejvíce oblíbeným sportem u nás.

Vhodné pohybové aktivity [online]. [cit. 2017-06-29]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/bez-pohybu-to-nejde/vhodne-pohybove-aktivity/>

2. 3. 3. Sedavá společnost

V dnešní technologiemi nabitě společnosti ztrácí na významu fyzická práce a s tím také mizí pravidelná pohybová aktivita. V tomto důsledku mluvíme o sedavé společnosti. Fyzická práce se ztrácí ve všech oblastech života. A to většinou v zaměstnání, v domácím prostředí a také v individuálním způsobu formy dopravy. Mnoho medicínských studií poukazuje na vliv několika hodinového sezení denně na délku života. Život si můžeme zkrátit až o několik let. Pokud tedy do zaměstnání přijedeme autem, celý den pracujeme u počítače, doma sledujeme televizi, nebo jsme nuceni pracovat opět u počítače, tím pádem celý den jen „prosedíme“. V tomto případě sám jedinec musí rozhodnout, jak je pro něho fyzická aktivita potřebná. V případech kdy vymizí ze života pohyb a k tomuto stylu života přidáme nekvalitní stravovací návyky, můžeme se začít potýkat různými nemocemi. (Sekot, 2008)

2.4. Tělesná výchova a pohybová aktivita v povinné školní docházce

Pojmenování tělesná výchova vzniklo už po 1. světové válce, dříve se používal jen název tělocvik. Tělesnou výchovu můžeme chápat jako pedagogický proces, při kterém rozvíjíme za pomoci tělesných cvičení celý organismus člověka.

V tělesné výchově není hlavním cílem, co nejlepší pohybový výkon, ale přiměřené výkony, které zvládne daný jedinec. O tělesné výchově nejčastěji slyšíme jako, o předmětu ve školském zařízení, jako o vyučovacím předmětu. Tak jako se celý svět vyvíjí, tak i tělesná výchova nezůstala stejná. (Hondlík, 2002)

Tělesná výchova je velmi důležitá ve škole, je to zdroj pohybové aktivity. Jak už bylo zmíněno, pohyb je zapotřebí pro celkový fyzický i psychický rozvoj jedince. Dítě se učí spolupracovat, dodržovat určitá pravidla a hrát fair play. U dětí rozvíjíme pohybové dovednosti, které jsou důležité pro zvládnutí pohybových aktivit. (Pastucha a kol, 2011)

Vytvořit kladný vztah k pohybové aktivitě u dětí není jednoduché. Učitel by se měl snažit hodiny tělesné výchovy zpestřovat. V hodinách tělesné výchovy využívat nejrůznějších her, motivovat děti k pohybu a radosti z něj, aby i po skončení vyučování našly ve sportovní aktivitě zálibu. Vzhledem k častějšímu výskytu civilizačních chorob u dětí „je v dnešní, moderní době pohybová aktivita stále důležitější a dvě hodiny tělesné výchovy ve škole je pro děti nedostačující. (Dvořáková, 2012)

Děti školního věku by se měly věnovat pravidelné sportovní aktivitě 8 až 10 hodin týdně. (Zusková, 2000 In Sekot, 2015)

Pravidelné cvičení pomáhá překonávat sama sebe a pomyslné zdolávání překážek při cvičení se stává součástí životního stylu. Tělesná výchova je úzce spojena nejen s tělesným zdravím, ale i mentálním, sociálním a duchovním. Tyto druhy spolu úzce souvisejí, prolínají se a na všechny lze prostřednictvím tělesné výchovy působit. (Hondlík, 2002)

2. 4. 1. Struktura hodiny v tělesné výchově

Vyučovací jednotka se skládá ze tří částí. Úvodní, hlavní a závěrečná. Vyučovací hodina trvá zpravidla 45 minut.

V úvodní části hodiny se žáci seznámí s cílem vyučovací jednotky. Poté by měla následovat motivace a získání si žáků na hodinu. Z hlediska fyzického si v této části hodiny připravíme organismus na výkon. Mělo by dojít k zahřátí svalů a zvýšení tepové frekvence. Tato část hodiny by měla trvat okolo 5 – 7 minut.

Na začátku hlavní části vyučovací jednotky probíhá tzv. kognitivní zatížení. Učíme žáky novým věcem, dokud nejsou unaveni z průběhu hodiny. Na řadu přichází nácvik nových dovedností. V této části hodiny se žáci dokážou nejvíce soustředit. Opakujeme kondiční cvičení, dokud žáci nejsou unaveni. V závěru hlavní části působíme na kondici žáka. Zařazujeme silová a vytrvalostní cvičení. Můžeme také zpestřit hodinu herním cvičením s problematikou dané dovednosti.

V závěrečné části následuje zklidnění tepové frekvence, protažení, relaxace. Zhodnocení hodiny a pochvala. (Fialová- Rychtecký, 1998)

2. 4. 2. Vedení pohybových aktivit v tělesné výchově

Při vstupu žáků do školy je většinou pohyb příjemnou aktivitou každodenního života. Jelikož s nástupem do školy přibývají i povinnosti, pohybová aktivita se snižuje. Je velmi důležité žáky motivovat a vytvářet jim, co nejvíce příležitostí.

Mezi příčiny motivace patří fyziologické stavy mozku a těla stejně tak naše kultura a sociální interakce s jedinci v našem okolí.“ (Atkinson a kol, 2003, str. 349)

Pokud se budeme bavit o vedení žáků mladšího školního věku v období od 1. ročníku – 3. ročníku, měli bychom se řídit určitými postupy.

Musíme dbát na individuální rozdíly mezi žáky a na jejich skutečné možnosti. Slabším žákům aktivitu zpestřit, aby o ni měli i v budoucnu zájem. Musíme být trpělivý a danou činnost několikrát opakovat. Snažíme, abychom způsob a organizaci činnosti neměli jednotvárnou.

Abychom u dětí rozvíjeli kladný vztah k pohybu je důležité příjemné klima v hodině. Měli bychom se vzájemně podporovat, chválit, pomáhat, nekritizovat a nedostávat žáky do stresových situací.

Musíme přizpůsobit činnosti a vysvětlování k psychomotorickým předpokladům žáků daného věku. Používáme názorné vysvětlení, náčiní přizpůsobené velikosti jejich rukou, volit jednodušší organizaci.

Důležitá je radost a uspokojení z pohybu. Hodnocení by mělo žáky motivovat a sledovat změnu v jejich osobním pokroku a nesrovnávat mezi sebou. Zorganizovat hry a činnosti, aby i slabší děti měly pocit úspěchu. Chyba není na škodu, důležité je ji rozpoznat a snažit se ji napravit.

Jako velmi důležitý prvek při rozvíjení pohybových aktivit je spolupráce s rodinnými příslušníky a rozvíjení pohybu i mimo školu, opakovat ve svém volném čase a snažit se zapojit celou rodinu.

Organizační a pedagogické principy:

- pokud je to možné každou aktivitu se snažíme provádět zábavnou formou
- při nácviku daných dovedností je důležitá názorná ukázka i v průběhu činnosti
- pokud organizujeme činnosti ve skupinách, rozdělujeme žáky podle individuální pohybové úrovně
- při hromadných činnostech zadáváme jednotlivé úkoly
- zapojujeme na základě úrovně svých schopností a dovedností
- netrestáme vyřazení ze hry či za prohru, nestraníme slabší jedince daných činností
- snažíme se být flexibilní v dané situaci, pokud žáky hra nebaví, smažíme se o obměnu a lepší motivaci

Základní přístupy k vedení pohybových aktivit [online]. [cit. 2017-08-29]. Dostupné z: <http://hop.rvp.cz/metodika-2>

2. 4. 3. Tělesná výchova v RVP ZV

Školní tělesná výchova na základní škole je dána Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. RVP ZV upravuje obecný rámec vzdělávání, školní vzdělávací program konkretizuje.

Tělesná výchova se řadí do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tato vzdělávací oblast je chápána, jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody a přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví žáků. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována v souladu s věkem žáků a to ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova.

Vzdělávací obsah a očekávané výstupy vzdělávacího oboru Tělesná výchova:

1. období žák:

- TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

- TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

2. období žák

- TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
- TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

2. 5. Mimoškolní pohybová aktivita a volný čas

Volný čas = jedná se o dobu, kdy daný jedinec nemá povinnosti vůči sobě ani nikomu jinému a na základě toho, jak se sám rozhodne, se věnuje vybraným činnostem, které ho baví a přinášejí mu radost, bez obav a úzkosti. (Pávková, 2002)

Jako volný čas bývá zpravidla označováno období, kdy se svým časem nakládáme, tak, aby nám dané činnosti, které si svobodně vybereme a přináší uspokojení a radost. Volný čas si můžeme také představit, jako různé zájmové činnosti či vzdělávání, odpočinek nebo rekreace. Z pohledu dětí zde nepatří vyučovací proces a činnosti s ním spjaté. Součástí volného času také nejsou základní biologické potřeby, jako je například jídlo, spánek, hygiena. Svůj volný čas trávíme dle nabízených možností, které bývají nabízeny dle možností dané lokality. U dítěte mladšího věku je zapotřebí určité vedení trávit volný čas. Prostředí, kde budeme trávit svůj volný čas je rozličné, záleží na věku dítěte či rodinném zázemí. Nejlépe však pokud děti tráví svůj volný čas organizovaně, jelikož ho mají relativně hodně. Pokud dítě tráví veškerý svůj volný čas venku, v ulicích, parku bez dohledu, může být ohrožena výchova dětí, a především zdraví. (Pávková- Hájek- Hofbauer, 2010)

„Volnočasové činnosti mládeže by měly být prostoupeny individuální touhou prožívat to, co nepatří k běžné náplni školní docházky.“ (Sekot 2006, s. 175)

Jak bylo zmíněno, pohybová aktivita dvakrát za týden nestačí a je také zapotřebí působení mimoškolní pohybové aktivity.

Možnosti volnočasových aktivit v regionu Prostějov

V regionu Prostějov je nespočet aktivit, které mohou děti navštěvovat. Každé dítě si může najít vhodnou alternativu.

V Prostějově nabízí největší výběr volnočasových aktivit (kroužků) Dům dětí a mládeže Prostějov, který je rozdělen na 3 základny. Pracoviště Vápenice, které je také základnou hlavní a nachází se velmi blízko centra města. Pracoviště Olympijská (Sportcentrum DDM) je velká víceúčelová hala ležící v okrajové části, ve které se i mnohokrát ročně konají volejbalová utkání žen mezinárodních rozměrů. Třetí pracoviště je Dětské dopravní centrum (DDC) navštěvované nejen žáky čtvrtých tříd v rámci absolvování povinné dopravní výchovy ale hojně také v odpoledních hodinách, v čase vyhrazeném pro veřejnost. Děti zde mohou využívat zapůjčení různých nemotorových dopravních prostředků a v bezpečí se tak vyzkoušet řešení různých dopravních situací na vlastní kůži, ještě předtím než sami vyrazí vstříc silničnímu provozu. Další nedávno vybudovanou atrakcí, je velmi oblíbené dětské samojistící lanové centrum s více než desítkou překážek různého typu.

Dům dětí a mládeže – kroužky

Děti v předškolním věku zde mohou navštěvovat kroužek atletika – minipřípravka, hry bez hranic 1 (pohybovky), R.A.Dance – děti, florbal – rekreační a basketball – přípravka.

Děti mladšího školního věku mohou využít kroužek atletika – přípravka, badminton rekreační, baseball pro děti, basketbal dívky, florbal chlapci, florbal I, florbal II, karate - Kihon, Kata, karate – Kumite, stolní tenis rekreační, výletnický kroužek, tenis rekreační, The Cheers – roztleskávačky, rybářský kroužek, sportovní gymnastika děti, hry bez hranic 2 (pohybovky) a R.A.Dance - JUNIOŘI "B" začátečníci.

Starší děti pak mají na výběr např. atletika – starší, badminton, cyklistika, florbal dívky, florbal III, karate – Shotokan, kondiční florbalový kroužek, posilování, R.A.Dance - JUNIOŘI "A" pokročilí, sportovní hry, sportovní tanec, taneční gymnastika.

Kroužky DDM Prostějov [online]. [cit. 2017-05-15]. Dostupné z: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WN6cMR1dCCkhqn_RrxL0ls-gP5zPmI7k9I2n2EWJWe0/pubhtml?gid=0&single=true

Funguje zde také jako ve většině měst v České republice organizace Sokol. V Prostějově má Sokol zastoupení hned na dvou místech a děti zde mohou navštěvovat tyto sporty: nohejbal, volejbal, malá kopaná, bojové sporty a sokolská všestrannost.

V neposlední řadě je v Prostějově celá řada sportovních klubů, ve kterých mohou děti například započít svoji sportovní kariéru, nebo se jen věnovat sportu o který mají zájem. Mezi kluby s největší základnou mládeže patří 1.SK Prostějov – fotbal, Atletický klub Prostějov – atletika, Florbalový klub FBC Playmakers Prostějov – florbal, LHK JESTŘÁBI PROSTĚJOV – hokej, VK Agel Prostějov – volejbal, TK PLUS s.r.o. – tenis a Oddíl dálkového a zimního plavání TJ HANÁ Prostějov – plavání. Mezi kluby s nižším počtem mládeže patří Sportovní klub cyklistů TUFO Prostějov – cyklistika, Sportovní klub K2 Prostějov – florbal, Orli Prostějov – basketbal, Taneční studio Free Dance Prostějov – tanec, Korfbalový klub SK RG Prostějov – korfbal, Taneční škola PIROUETTE - tanec a TJ OP Prostějov - dívčí basketbalový klub, stolní tenis. Nachází se zde ovšem i kluby ve kterých je obsazení dětí opravdu v řádech jedinců a je to například Golf Club Prostějov z.s. – golf, Adrenalin - horolezecký oddíl, Box club DTJ Prostějov – box, JPV SK Prostějov – orientační běh, Krasobruslení Prostějov – krasobruslení a TJ OP Prostějov Lukostřelecký oddíl – lukostřelba.

2. 5. 1. Sport a volný čas

Volný čas = jedná se o dobu, kdy daný jedinec nemá povinnosti vůči sobě ani nikomu jinému a na základě toho, jak se sám rozhodne, se věnuje vybraným činnostem, které ho baví a přinášejí mu radost, bez obav a úzkosti. (Pávková, 1999)

Aktuální problémy

Největší aktuální problém je, že jsou děti závislé na rodičích. Podle toho co dělají jejich rodiče, tak dělají i děti a tím dochází k velkému ovlivnění ze strany rodičů. Další vliv, který je kladen na děti je ze strany širšího okolí a to jak ze strany školy, tak ze strany kamarádů.

V postproduktivním věku nám nastávají další problémy, a to, jak trávit volný čas, zda na něj mají jedinci finance, nebo zda je volný čas adekvátní zájmům, zdatností a zdravotnímu stavu jedince.

V produktivním věku je volný čas ovlivněn zejména sociálním zařazením, financemi a volbou mezi penězi a volným časem. (Slepičková, 2001)

Zapojení do pohybových aktivit

Jestliže vezmeme v potaz kvantitativní metody volného času, a to jak strávit volný čas. Tak se jedná zejména o to, abychom si charakterizovali strukturu volného času, časový objem, frekvenci a preference. Pokud budeme brát v potaz kvalitativní metodu, tak jde především o to, proč je volný čas naplňován právě daným způsobem, zároveň bereme v potaz vliv prostředí společně s potřebami jedince. (Slepičková, 2001)

Rekreace

Rekreace je odvozena od slova recreate, nebo-li obnovit, osvěžit. Rekreace se týká aktivit mimo pracovní povinnosti. Aktivita, které jsou vykonávány během rekreace přinášejí zábavu, odpočinek a znovunabytí psychických a fyzických sil. Rekreace je čistě svobodná a dobrovolná činnost, která slouží k rozvoji lidské osobnosti. Co se týká rekreace pohybové, tak se jedná o formu rekreace, při níž je pohyb zvolený pouze na nás. Ať už se jedná o procházky, práci na zahradě či myslivost. (Slepičková, 2001, 2005)

Způsoby sledování volného času

Pro posouzení zapojení do volného času se využívají údaje o frekvenci a objemu, intenzitě a konkrétním sportu. Mezi způsoby sledování volného času spadají různé statistiky, ze kterých lze vyčíst základní údaje o členech organizace. Mezi největší výhodu tohoto šetření spadá pravidelnost a hlavně to, že není finančně nákladná.

Jako další se k posouzení používají sociologická šetření, která jsou detailnější, ale na druhou stranu jsou finančně nákladnější a je obtížnější porovnat výsledky. (Pávková, 1999)

Trendy účasti české populace

K porovnávání situace v jednotlivých státech slouží údaje, které jsou získané pozorováním členské základny sportovních organizací. Mezi nejčastější kritéria spadá věk, pohlaví, druh sportu, členství, účast v soutěžích, lokalita, sociální postavení a v neposlední řadě vzdělání. (Slepička- Slepičková, 2002)

2. 5. 2. Význam sportu pro společnost

Spektrum aktivit je široké. Sportu konkuruje velká řada různých možností, jak vyplnit volný čas. Jednou z možností je kultura, která se stala masovou a to díky možnostem sdělovacích prostředků. Jedním z kritérií jak plnit volný čas je, zda má jedinec volný čas k dispozici. Hodně lidí si stěžuje na to, že volný čas vůbec nemá, a přitom si jej pouze neumí udělat. Lidé, kteří mají vyšší vzdělání, přistupují ke svému volnému času racionálněji a zařazují do něj pohyb. Vždy když se chceme ve volném čase věnovat sportu, tak si čas najdeme, ostatní jsou jen výmluvy. (Slepičková, 2001)

Faktory podmiňující účast ve sportu

Mezi vnější faktory patří zejména znalost sporu, postoj k danému sportu, motivace, kontakt se sportem, příležitost, sociální image sportu, kdy závisí hlavně na jeho atraktivnosti či úspěchu, slávě a financích, dále na přístupu k zařízením, ve kterých se sport provozuje, volnému čase a hlavně na nákladech, které jsou s provozováním sportu spojeny.

Mezi vnitřní faktory spadá věk, pohlaví, rodina zájem o sport, volný čas, zdravotní stav a finanční situace. (Slepičková, 2005)

2. 5. 3. Rizikové faktory současného způsobu života, preventivní úloha pohybových aktivit a sportovních aktivit

Mezi rizikové faktory spadá zejména zvýšení některých onemocnění, tzv. civilizačních chorob. Mezi ně spadají hlavně nemoci srdce a cév, rakovina, cukrovka, duševní nemoci a úrazy. Dalšími chorobami jsou hypokineze, bolesti zad a potíže s pohybovým aparátem. Mezi hlavní faktory, které ohrožují zdraví spadá nezdravá strava, tělesná nečinnost, obezita, nadměrná konzumace alkoholu a psychosociální stres. (Slepičková, 2001)

Prevence

Sport musí být prožíván s radostí a uspokojením, protože jeho pozitivní účinky se projevují nejdříve na psychice a poté na fyzickém stavu.

Přínos sportu v oblasti tělesné a duševní se týká toho, že zvyšuje účinnost srdce a plic, snižuje riziko cévních onemocnění, snižuje problémy se zády, zlepšuje vzhled, snižuje působení stresu, způsobuje přirozenou únavu a uklidnění a oddaluje proces stárnutí. (Slepičková, 2005)

Vliv pohybu na duševní stres

Nejpřirozenějším je pro nás pohyb, který je zároveň i konečnou fází stresové odpovědi. Tělesná aktivita pro nás působí jako prostředek emočního naladění. Zvyšuje přísun krve do mozku a vytváří pro nás pocit libosti. Pohyb je pro nás socializačním nástrojem, který zlepšuje životní styl. (Slepičková, 2005)

Vhodnost typů cvičení

Aktivita aerobního typu redukuje psychické napětí, snižují úzkost, hněv, depresi a únavu. Při aerobních aktivitách nezávisí na pohlaví nebo věku jedince. Jedná se o nejvhodnější techniku redukce stresu. Sportovní hry vedou spíše k nerovnováze. Nejsou moc vhodné pro vyrovnaní špatné nálady, ale slouží ke zlepšení nálady ve smyslu vzrušení a napětí. (Slepičková, 2005)

2. 6. Možnost testování žáků

2. 6. 1. Vlastnosti a klasifikace testů

Každý test má svá pravidla a různé dělení, ale měla by být dodržena validita a reliabilita. To, že test je validní znamená, že měří, to co měřit má. Další vlastností testu je spolehlivost neboli reliabilita. Ta nám ukazuje přesnost testu nebo také možnost velikosti chyby při měření. Název testu je většinou odvozen od charakteru zkoumané pohybové činnosti. Test můžeme chápat, jako určitou zkoušku. Ne každý test je vyjádřen ve stejných

jednotkách. Velmi často se výsledky přepočítávají na percentily. Percentil vyjadřuje, kolik procent měřených osob získalo horší výsledek než právě hodnocený. (Neuman, 2000)

Standardizované testy

Testy standardizované se tímto pojmem označují z důvodů jejich velmi důkladné přípravy a používání vybavení k tomu přímo určené. Příprava těchto testů musí být přísně profesionální, důkladně prověřena všechny kritéria a základní vlastnosti. Aplikují se především pro opakovaná měření u větších skupin žáků, studentů či členů sportovních týmů a klubů. V převážné většině je vydávání těchto testů možno pouze specializovanou organizací, která dodává jako součást balíčku také podrobnou rukověť, ve které je naprosto do detailů popsáno, jakým způsobem a v jakém prostředí test připravit, jak s danou skupinou sportovců při testu pracovat a jak jej v závěru správně vyhodnotit. Pro vyhodnocení je dodávána tzv. testová norma. Standardizované testy se převážně využívají pro měření výsledků výuky za delší časové období. (Byčkovský, 1982)

Nestandardizované testy

U přípravy nestandardizovaných testů obvykle nepostupujeme podle přísně daných kritérií jako na rozdíl u testů standardizovaných. Ve většině případů použití těchto testů je připravují učitelé (trenéři) ať už improvizací přímo v dané situaci, nebo si test připraví dopředu. Pravidla určují také, a proto se jim často také říká testy neformální či učitelské. Tyto testy se neprovádějí na větší skupině žáků či sportovců a tak není možno zjistit všechny vlastnosti průběhu. Nestandardizovaný test nemá žádný manuál ani testovou normu k jeho vyhodnocení. Výsledky takto prováděných testů slouží především ke zjištění aktuální výkonnosti svěřenců, či jejich porovnání mezi sebou. (Kalhous, 2002)

Testy v pedagogické praxi nazýváme motorické.

Čelikovský 1979 dělí testy na:

Testy základních tělesné výkonnosti – jedná se o motorické schopnosti, při kterých využíváme jednoduché činnosti, které nepotřebují předchozí motorické učení.

Testy tělocvičné a pozorující výkon- sledují připravenost ve sportovních činnostech.

Testy pohybových dovedností (nadání) – jde o testy pohybové inteligence s koordinačně složitějšími pohyby. Zjišťují stupeň snadnosti, se kterou se jedinec učí nové pohybové dovednosti.

Testová baterie

Soubor několika testů, který má svá pravidla se nazývá testová baterie. Testové baterie většinou obsahují možnost výběru testů v jednotlivých pojetích, aby bylo dosaženo maxima pro splnění cílů. Testová baterie posuzuje jednu či více schopností, která je zhodnocena, jako celek. Jsou standardizované na určitém vzorku a jsou navzájem srovnatelné. (Neuman, 2000)

Nejznámější testové baterie

Mezi nejznámější testové baterie patří IOWA BRACE, AAHPERD, DENISIUK, Edwin Fleishman, Ozereckého test motorické vyspělosti dětí a mládeže, UNIFITtest, EUROFIT test a Fitnessgram.

Testové baterie UNIFITTEST, FITNESSGRAM, EUROFITTEST jsou určeny k hodnocení a sledování tělesné zdatnosti u žáků. Cílem těchto baterií je podpořit sledování tělesné zdatnosti žáků, a to ze strany pedagogů. Dalším cílem je motivace žáků k pohybové aktivitě, ale také k tomu, aby žáci sledovali vlastní tělesné zdatnosti a mohla se u nich tak rozvíjet schopnost sebehodnocení v této oblasti.

Testování zdatnosti [online]. [cit. 2017-06-08]. Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/testovani-zdatnosti-2>

Unifittest (6-60)

V České republice prakticky nepoužívanější testový systém po roce 1989. Vytvořen R. Kovářem a K. Měkotou.

Čtyř-položková heterogenní testová baterie, doplněná o diagnostiku základních somatických ukazatelů. Obsahem je společný testový základ jednotný pro všechny věkové kategorie a pohlaví. „*Testová baterie je určena pro posouzení a monitorování úrovně základní motorické výkonnosti populace školních dětí, mládeže a dospělých, v věkovém rozmezí od 6 do 60 let.*“ (Měkoto, 2002, s. 7)

Dále různé alternativy pro hodnocení aerobní vytrvalostní schopnosti, zohledňující věk, kondiční připravenost testovaných osob, případně podmínky testování. „*Jednotlivé testy slouží jako ukazatele k jednoduchému - terénnímu posouzení rozvoje tzv. základních či elementárních pohybových schopností a k jejich normativnímu hodnocení s ohledem na určité populační skupiny.*“ (Měkota, 2002, s. 7)

Společný základ je doplněn o výběrový test, jež charakterizuje typické motorické projevy daného věkového období. Součástí systému Unifittest 6-60 jsou různé typy norem pro individuální hodnocení a diagnostiku.

Přehled motorických testů a somatických měření testové baterie Unifittest 6-60

Společný základ pro všechny věkové kategorie:

T1 Skok daleký z místa

T2 Leh sed- opakovaně

T3a Běh po dobu 12 min.

T3b Vytrvalostní člunkový běh

T3c Chůze na vzdálenost 2 km (u testu T3 se provádí pouze jedna alternativa)

Volitelný test podle věku:

T4-1 Člunkový běh 4x10 m

T4-2 Shyby (chlapci) Výdrž ve shybu (děvčata)

T4-3 Hluboký předklon v sedu

Somatická měření:

SM1 Tělesná výška

SM2 Tělesná hmotnost

SM3 Podkožní tuk

„Pro zajištění objektivitu a věrohodnosti výsledků je nutné, aby testování vedl kvalifikovaný odborník a aby všichni byli dobře obeznámeni se způsobem provádění testů a se záznamem testových výsledků. Stejně požadavky platí pro měření somatických znaků.“ (Měkota , 2002 str. 21)

Unifittest [online].[cit.2017-08-01].Dostupné z: https://pf.ujep.cz/~hnizdil/RPS_net/RPS%20-FRVS%202005/ZOZ/Uni.html

Nejznámější testové baterie

Mezi nejznámější testové baterie patří IOWA BRACE, AAHPERD, DENISIUK, Edwin Fleishman, Ozereckého test motorické vyspělosti dětí a mládeže, UNIFIT test, EUROFIT test a Fitnessgram.

Testové baterie UNIFITTEST, EUROFITTEST, FITNESSGRAM jsou určeny k hodnocení a sledování tělesné zdatnosti u žáků. Cílem těchto baterií je podpořit sledování tělesné zdatnosti žáků, a to ze strany pedagogů. Dalším cílem je motivace žáků k pohybové aktivitě, ale také k tomu, aby žáci sledovali vlastní tělesné zdatnosti a mohla se u nich tak rozvíjet schopnost sebehodnocení v této oblasti.

Testování zdatnosti [online]. [cit. 2017-06-08]. Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/testovani-zdatnosti-2>

Testová baterie Fitnessgram

Tato metoda je jedním z nejsnadnějších způsobů, jak vyučující (trenér) má možnost sledovat schopnosti cvičenců a v případě špatných výsledků, následně informovat jejich zákonné zástupce a přimět je tak k započetí okamžitého řešení. Při tomto testu jsou děti hodnoceny oblastmi zdravotně orientované zdatnosti ve třech kategoriích (aerobní zdatnost, svalová zdatnost a složení těla). Zdraví celého těla si žádá určitou hranici zdatnosti, pod kterou by žáci neměli klesnout. Výsledky se hodnotí se standardními kritérii. Tyto kritéria vypracovala skupina vědců, vyhodnocením z výsledků po dlouhé dvacetileté práci. Jakákoli snaha o soutěžení mezi cvičícími je absolutně vyloučena. Body hodnocení nezahrnují lokomoce či dovednosti.

Aerobní zdatnost obsahuje

- Běh: a) člunkový běh – využívanější
b) běh na 1600m

Svalová zdatnost obsahuje

Břišní svalstvo: Hrudní předklony v lehu pokrčmo

Extenzory trupu: Záklon v lehu na břicho

- Svalstvo v horní části trupu: a) Kliky
b) Shyby
c) Výdrž ve shybu

- Flexibilita: a) Předklon v sedu pokrčmo přednožným pravou nebo levou rukou
b) Dotyk prsty za zády

Složení těla obsahuje

- Somatiská měření: a) Měření kožních řas
b) Index tělesné hmotnosti

Celé testování se zapisuje do záznamového archu. Na základě těchto archů se vyhodnocují výsledky. S předáním testovaných výsledků obdrží testovaný příručku, ve které je zaznamenán plán pro nápravu.

Fitnessgram [online].[cit.2017-07-15].Dostupné z:<http://www.cooperinstitute.org/fitnessgram>

Eurofittest

Tento test by vytvořen v rámci EU pro testování mládeže 6 - 18 let. Metodika testování byla publikována v roce 1988.

Baterie se skládá z 9 testů motorických schopností a 3 somatických měření. Od roku 1995 se používá i upravená forma testů určená pro dospělé populaci, kterou pro České podmínky upravil Kovář. Výsledky jednotlivých testů jsou zpracovány pomocí percentilů.

Testy motorických schopností:

1. Plameňák = test statické rovnováhy. Cvičící balancuje ve stoji na jedné noze na malé kladině určené danými rozměry.

2. Tanierový tappink = test frekvenční rychlosti ruky. Střídavě a rychle se cvičící dotýká dominantní rukou dvou kruhů neboli terčů - celkem 25 cyklů.

3. Předklon s dosahováním před sebe = klidová pohyblivost trupu. Vsedě a předklonu cvičící předpaží a snaží se dosáhnout co nejdál rukama.

4. Skok do dálky z místa = výbušná síla dolních končetin. Skok do dálky z místa odrazem snožmo - 2 pokusy

5. Ruční dynamometrie = statická síly dominantní ruky. Test se provádí za pomoci kalibrovaného ručního dynamometru s nastavitelnou rukojetí - počítá se lepší ze dvou pokusů.

6. Leh - sed = dynamická síla břišního a bedro - stehenního svalstva. Počítá se maximální počet sedů a lehů za půl minuty

7. Výdrž ve shybu = statická síla svalstva horních končetin. Cvičící se snaží vydržet ve shybu na hrazdě co nejdéle při udržení správné polohy.

8. Člunkový běh 10 x 5 metrů = Běh, rychlost, změny směru. Opakované přeběhnutí vymezené vzdálenosti v co nejkratším čase.

9. Vytrvalostní člunkový běh = maximální aerobní vytrvalost. Cvičící překonává opakovaně 20 metrů od jedné čáry k druhé podle časových signálů. Začíná se velmi pomalu - chůzí, zvuk signálu zní stále v kratším čase, cvičící je tedy nucen zrychlovat

Somatometrické měření:

1. Měření kožní řasy na rameni - triceps
2. Měření kožní řasy na rameni - biceps
3. Měření kožní řasy na zádech
4. Měření kožní řasy na boku

Test pro dospělou populaci obsahuje alternativní testy:

- chůze na 2 km
- výskok do výšky
- úklon trupu
- abdukce ramenního kloub

Eurofit test [online]. [cit. 2017-06-08]. Dostupné z: <http://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>

2. 6. 1. Historie testování

Zjišťování úrovně dovedností, výkonnosti a zdatnosti není novodobý trend. Pro ukázkou máme zde několik druhů testů. Posuzování bylo prováděno již před naším letopočtem, avšak z této doby o tom nejsou dochovány žádné písemné zprávy. Testování probíhalo již 800 roků př. n. l., kdy chlapci ve Spartě měli tvrdý výcvik pro nástup do vojenské služby a jejich výkon posuzovali úředníci. První spolehlivější záznamy, kdy můžeme mluvit o měření lidské výkonnosti a posuzování dovedností je z roku 1699. Do tělesné výchovy zavedl hodnocení německý pedagog E. Eiselen, cvičení bylo rozděleno podle obtížnosti, pro toto měření vytvořil tabulku, která brala ohled na tělesnou výšku daného jedince. Na konci 19. století se neurologové domnívali, že problémy nervové soustavy se projevují neobvyklým motorickým chováním. Do prvních testů se řadilo kreslení rovné čáry a hledání bodu se zavřenýma očima a také podrobné sledování lidské chůze. S postupem času se testy vyvíjely a

zkoumaly různé druhy dovedností. Na konci 19. století se začali odborníci zaměřovat na měření antropometrických údajů a síly. Velmi uznávaný učitel tělesné výchovy D. A. Sargent prováděl ve své škole pravidelné měření končetin síly a trupu dynamometrem neboli přístrojem, který měří velikost síly. Test pod názvem Mezikolejní test síly – Intercollegiate Strenght Tests (ITS), který v roce 1880 provedl na Harvardské univerzitě a později jej přijalo 15 fakult a univerzit. Na začátku 20. století se začali zabývat posuzováním pohybu i psychologové a učitelé tělesné výchovy. Testování se neustále vyvíjelo, další odborníci měli pocit, že test ITS neměří celý objem pohybových možností a začínaly se prosazovat testy zkoumající rychlost a vytrvalost. Komplexní test pohybové zdatnosti utřídil v roce 1911 francouzský pedagog G. Hébert. Tento test obsahoval například běhy, skoky z místa i do dálky, vrh, vzpírání, plavání a potápění. Pro tento test byla vytvořena i bodovací tabulka. Aby byl zájem o tělesnou výkonnost ještě vyšší, zaváděli se pro motivaci různé hodnotící odznaky. Testování na počátku 20. století se dostávalo do větší a větší pozornosti. Rozvoj motorických testů pozvedl do pozornosti ruský neuropsycholog N. I. Ozereckij, a to v roce 1923, kdy uveřejnil škálu pro posouzení kapacity pohybu u dětí, později test známý pod jménem Ozereckého test motorické vyspělosti. Testování se později objevilo i v novém oboru a to při vývoji dítěte. Řadily se sem především dvě skupiny testů. První z nich byla tělesná kapacita, výkonnosti či schopnosti, přičemž tyto 3 skupiny byly posuzovány společně. Druhou složkou bylo posuzování pohybové dovednosti, kde každá položka je vyložena samostatně. (Neuman, 2000)

V roce 1923 jako první testovali na území ČSR bratři Roubalové a to žáky a studenty základních a středních škol. V roce 1965 provedli test na kondiční schopnosti Měkota a Štorm a to na 20 000 vysokoškolských studentech. V roce 1966 proběhlo testování obecné tělesné výkonnosti pod vedením Dr. Pávka na 63 000 žácích a studentech ve věku od 7 – 19 let. V roce 1977 proběhlo již druhé testování na základních a středních školách pod dohledem Pávka a Šemetku. Rok 1986 a druhé testování kondičních schopností s počtem 28 000 studentů provedl Kolář a Měkota, kteří jsou také spoluvůdci baterie UNIFIT test 6 – 60. Test se stal po roce 1989 jedním z nejpoužívanějších testů v systému České republiky. Rok 1987 a již 3. testování a monitorování tělesného vývoje a pohybové výkonnosti mládeže ve věku 7 – 18 let. Testování provedli Kasa a Moravec.

Historie testování [online]. [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/sport/neco-z-historie-testovani>

2. 7. Pohybové schopnosti a dovednosti

2. 7. 1. Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních funkčních předpokladů člověka pro pohybovou schopnost. Projevem pohybových schopností (realizací předpokladů) je tedy pohybová činnost. Pohybovou činnost chápeme jako soustavu pohybů, jimiž se plní pohybový úkol. Pohybové schopnosti charakterizuje, že:

- *jsou vnitřními, příčinnými předpoklady,*
- *nejsou specifické pro jednu specializovanou činnost,*
- *jsou poměrně stálé v čase, θ prostředím jsou ovlivňovány jen částečně, neboť jsou člověku vrozeny.*“ (Čelikovský 1990, s. 69)

Motorická schopnost není však jediným předpokladem pro zvládnutí obtížné pohybové činnosti v povolání či sportu. Úspěšnost také podmiňuje několik faktorů. Souhrn tvarových a funkčních tělesných znaků člověka, vlastnosti osobnosti, výkonová motivace, jež mezi tyto schopnosti nepatří. Aktivní pohybová činnost v dětství, pubertě a adolescenci, může pozitivně ovlivnit motorické schopnosti. Naopak neaktivita, například při dlouhodobém upoutání na lůžko, rozvoj těchto schopností zabrzdí. Proces rozvoje schopností je avšak vždy pozvolný a dlouhodobý. Probíhá o mnoho pomaleji než osvojení dovedností. V dospělém věku jsou motorické schopnosti rovněž ovlivnitelné, avšak stěží měnitelné. Vyznačují se jistou stálostí.

Dle Měkoty (Měkota, Novosad, 2005) schopnosti dělíme do tří soustav:

- Kondiční pohybové schopnosti – řadíme zde spíše energetické faktory a procesy, jako je vytrvalost, síla a z části také rychlost.
- Hybridní (smíšené) – již zmíněné rychlostí schopnosti, akční a reakční rychlost.
- Koordinační schopnosti - patří k nim obratnost, orientace, rytmika a také reakční rychlost.

Všechny tyto schopnosti spolu kooperují, jedna se bez druhé neobejde v pohybových či sportovních aktivitách.

Hondlík (2000), uvádí pět nejznámějších pohybových schopností řadíme:

1. Silové schopnosti - jsou často označovány jako biologický základ ostatních schopností. Oblast síly se mimo jiné dělí na sílu statickou, prováděnou bez pohybu a dynamickou, s pohybem. V tělesné výchově jednoznačně převládají silové pohyby dynamického charakteru. Sílu získáváme posilováním, díky kterému rozvíjíme růst svalů. Při posilování potřebujeme také zdokonalovat spolupráci jednotlivých svalových skupin a zapojovat nervový systém. Znamená to nejen posilovat se správnou zátěží a optimálním počtem opakování, ale klást důraz i na správné provedení daných cviků.

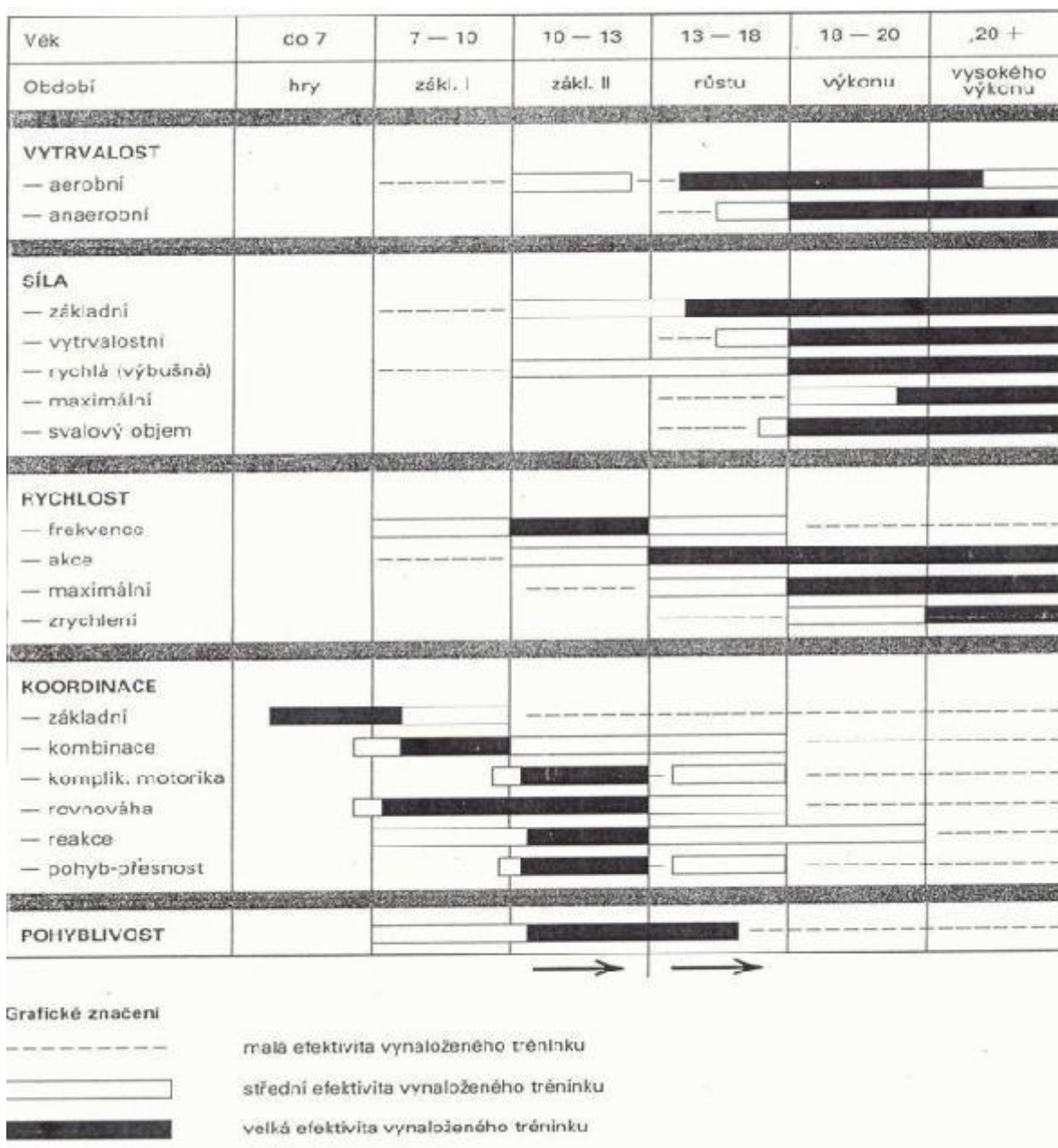
Růst svalové síly u dětí je až do deseti let pravidelný a nejsou žádné rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Od deseti let začínají na růst svalstva působit i další faktory, které mohou tuto dosavadní pravidelnost narušit.

2. Rychlostní schopnosti - rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost v co nejkratším čase. „*Tato činnost je prováděna maximálním volním úsilím, maximální intenzitou, kterou energeticky zajišťuje ATP-CP systém, nemůže tudíž trvat dlouho - bez přerušení do 10 - 15 sekund, jde o pohyby v zásadě bez odporu nebo s malým odporem (kromě gravitace nebo prostředí).*“ (Jansa, Dovalil... Sportovní příprava) Rychlostní schopnosti jsou do určité míry ovlivněny genetikou. Projevy rychlosti jsou rozmanité a relativně na sobě nezávislé. Vysoká úroveň jedné rychlosti (akční, reakční) nemusí znamenat vysokou úroveň rychlosti jiné. Rozvoj jedné tedy současně nezabezpečuje rozvoj druhé. Nejlepším obdobím pro rozvoj rychlosti je věk od 7 do 14 let. Po tomto období je zlepšení způsobeno spíše zdokonalováním silových schopností a techniky pohybu, psychickým zráním a zlepšujícím se aerobním schopnostem organismu. Rychlost rozvíjíme vždy s plným úsilím a soustředěním. Příkladem vhodných cvičení na rozvoj rychlosti jsou různé druhy startů, skokanská cvičení, štafety, krátké běhy se změnami směrů, švihová cvičení apod.

3. Vyrvalostní schopnosti - vyrvalost je pohybová schopnost provádět déletrvající činnost určité úrovně, aniž by došlo ke snížení efektivit v činnosti. Je náročná na psychiku, volní úsilí a na schopnost překonávat možné nepříjemné pocity spojené s tělesnou zátěží. Nejjednodušší rozdělení vyrvalosti je na obecnou a speciální. S rozvojem obecné vyrvalosti lze začínat již mezi 7 a 9 rokem. Vyrvalost rozvíjíme prostřednictvím tělesných cvičení prováděných dlouhodobě s mírnou až střední intenzitou a to souvislou nebo přerušovanou formou - běh, turistika, běžecké lyžování, cyklistika, bruslení, plavání sportovní hry aj.

4. Obratnost - soubor schopností lehce a účelně koordinovat pohyby svého těla, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám a snadno a rychle si osvojit dovednosti nové. Nejlepší předpoklad pro rozvoj obratnosti jsou mezi 6 a 14 rokem. Jedná se o shromažďování pohybových zkušeností díky soustavnému osvojování pohybových dovedností. Rozvoj obratnostních schopností se provádí na principu všestrannosti a rozhodující roli hrají řídicí a koordinační funkce centrální nervové soustavy. Základní metodou rozvoje obratnosti je opakování vhodných cvičení s použitím nejrozličnějších změn. Vhodnými cvičeními jsou například odrazy, odhody, odbíjení, překážkové dráhy, koordinační žebřík, kotouly, akrobacie, střelba na koš, pálkovací hry a sportovní hry.

5. Pohyblivost - pohyblivost je schopnost vykonávat pohyb ve velkém rozsahu. Největší význam má pohyblivost páteře a rozsah pohybů ve velkých kloubních spojeních. Pohyblivost se dá zlepšit zvýšením pružnosti svalů obklopujících klouby, v protažení svalů a vazů, posílení a uvolnění svalů, které jsou zodpovědné za pohyb v jednotlivých kloubech. Nejintenzivněji lze rozvíjet pohyblivost v období od 9 do 13 let. Nejrozšířenější metodou jak zlepšit pohyblivost je metoda opakovaného úsilí, kde se mnohonásobně opakuje cvičení, které je vhodné pro rozsah v daném kloubu. Zlepšení lze dosáhnout poměrně rychle. Dalšími metodami jsou cvičení se zátěžemi a postizometrická relaxace tedy strečink. Protahování a uvolňování svalstva má také regenerační efekt, při kterém se okysličují a prokrvují tkáně. Mělo by být nedílnou součástí každého dne v životě sportovce.



Obr. 3 (Perič, 2004),

Ve výše uvedené tabulce můžeme vidět věkové úseky, ve kterých má dítě nejlepší předpoklad pro rozvoj dané schopnosti.

2. 7. 2. Pohybové dovednosti

Reálné, učením osvojené způsobilosti k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu. Způsob dosáhnout výsledku s minimální námahou, časem, energií a s maximální jistotou. Učíme se jim od mládí a to motorickým učením. „*Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.*“ (Měkota- Cuberek, 2007, s. 9)

Rozdíly mezi schopnostmi a dovednostmi dle Měkoty (2007):

Schopnost

- částečně vrozená:
- generalizovaná
- relativně stabilní
- podkládá mnoha dovedností
- omezený počet

Dovednost

- vytvořená praxí
- úkolově specifická
- snadněji modifikovatelná praxí
- závislá na několika schopnostech
- neomezený počet

Mezi základní pohybové dovednosti lze řadit: házení, chytání, kutálení, šplhání, chůze, běh, plazení, zvedání, nošení, poskoky, balancování aj. (Měkota – Novosad ,2005)

Vymezení	M. schopnost	M. dovednost
	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad – pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) – potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu	Učením získaná (specifická) pohotovost k
Rozlišení	– týká se rozsahu kapacity – částečně vrozená – generalizovaná – relativně stabilní a trvalá – podkládá mnoho různých dovedností a činností – počet omezený	– týká se využití kapacity – vytvořená praxí – úkolově specifická – snadněji modifikovatelná praxí – závislá na několika schopnostech – počet nevyčíslitelný
Příklady	s. silové, rovnováhové ...	d. smečovat, řídit auto...
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - zavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	ability, Fähigkeit, schopnost, schopnost	Skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

(Měkoto – Novosad, 2005, s. 17)

Klasifikaci dovedností je celá řada:

Měkoto a Czuberek (2007) dělí pohybové dovednosti podle složitosti.

- Pohybová dovednost jednoduchá, kde koordinace pohybů je méně náročná .
- Pohybová dovednost komplexní je opakem, zde je důležité načasování pro skloubení několika pohybových dovedností najednou.

Pohybové dovednosti dělíme také na jemné a hrubé:

- Jemné dovednosti se týkají činností ruky, případě prstů, zřídka jiných částí těla.
- Hrubé pohybové dovednosti uplatňujeme v pohybových činnostech, kde je pohyb koordinován velkými svalovými skupinami. Řadíme sem většinu sportovních dovedností. (Měkoto – Czuberek, 2007)

Základem pohybové dovednosti je kombinace a interakce procesů.

1. percepčně - senzorické procesy: hlavním zdrojem informací, které přicházejí z prostředí je vidění. Sluch nemá takovou roli, ale není zanedbatelný. Příkladem může být překážka na silnici při jízdě autem, terén při jízdě na lyžích, pohybující se hráči nebo míč ve sportovních hrách apod.
2. kognitivní procesy: zásadní roli hrají při řešení pohybového úkolu, při rozhodování co dělat a nedělat. Význam kognitivní složky, tedy myšlení narůstá při změně prostředí například chůze na zledovatělém povrchu
3. motorické procesy: úspěšné řešení pohybového úkolu závisí až na vzácné výjimky na kvalitě samotného pohybu. *„I v případě správného vnímání i rozhodování nebude dosaženo cíle, pokud pohybový akt bude nekvalitní (pomalý, nepřesný...), případně pokud se vůbec neuskuteční.“* (Měkota- Cuberek, 2007, s. 13)

Motivace je základní předpoklad učení se sportovním dovednostem, jak v začátku, tak v jeho průběhu. Motivace, jako podněcující příčina chování, nás vede k podání určitého sportovního výkonu. Rozhoduje o dynamice chování, má energetizující význam, vysvětluje zaměření a směr našeho snažení. (Jansa- Dovalil, 2007)

„Motivace je termín odvozený z latinského movere- hýbati, pohybovati. Znamená souhrn hybných činitelů v činnostech, učení a osobnosti.“ (Čáp, 1993, str. 84) „Mezi příčiny motivace patří fyziologické stavy mozku a těla stejně tak naše kultura a sociální interakce s jedinci v našem okolí.“ (Atkinson a kol, 2003, str. 349)

Motivace je základní předpoklad učení se sportovním dovednostem, jak v začátku, tak v jeho průběhu. Motivace, jako podněcující příčina chování, nás vede k podání určitého sportovního výkonu. Rozhoduje o dynamice chování, má energetizující význam, vysvětluje zaměření a směr našeho snažení. (Jansa- Dovalil, 2007)

„Mnohdy se stává, že se dovednost tak zautomatizuje, že si neuvědomujeme, že ji vykonáváme. Například v herních činnostech. (Belej, 2002)

EMPIRICKÁ ČÁST

3 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat a analyzovat aktuální stav úrovně pohybových dovedností žáků mladšího školního věku se zaměřením na region Prostějov.

Dílčím cílem je posoudit úroveň zjišťovaných pohybových dovedností se zaměřením na difference mezi žáky z vesnice a města v regionu Prostějov.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Zvolit vhodné statistické metody a techniky ke zjištění úrovně pohybových dovedností.
2. Vytvořit výzkumný soubor žáků mladšího školního věku v daném regionu.
3. Prostřednictvím zvolených metod a technik, při dodržení zásad etiky výzkumu získat data o aktuální úrovni pohybových dovedností u výzkumného souboru.
4. Zpracovat a vyhodnotit data a zformulovat závěry práce.

Na základě cílů práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

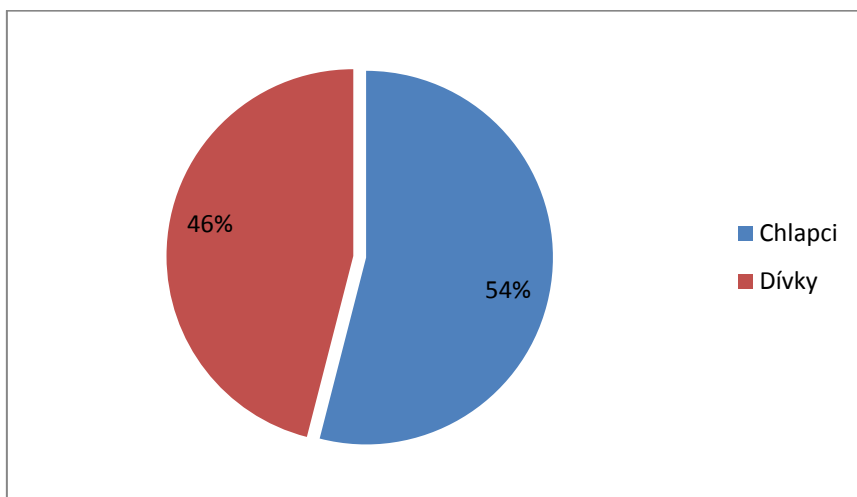
1. Bude rozdíl mezi dívkami a chlapci ze sledovaného souboru v úrovni motorického kvocientu?
2. Budou žáci z městských škol vykazovat vyšší úroveň motorického kvocientu než žáci ze škol vesnických?

4. METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor 96 žáků 1. ročníku ze 4 základních škol, z toho 52 chlapců a 44 dívek (46 %). Výzkumný soubor tvořily děti od 6 do 7 let. Průměrný věk sledovaného souboru byl 6,19 let (6,23 let chlapci, 6,15 let dívky). Sledovaní žáci dosahovali průměrné výšky 121,5 cm (dívky 121 cm, chlapci 122cm) a průměrné hmotnosti 22,9 kg (dívky 22,6 kg, chlapci 23,2 kg). Průměrné BMI souboru dosahovalo 15,9 (dívky 15,8, chlapci 15,9).

BMI [online]. [cit. 2017-08-29]. Dostupné z: <http://szu.cz/>



Graf 1. Výzkumný soubor z hlediska genderového složení (n= 96, nch= 52, nd=44)

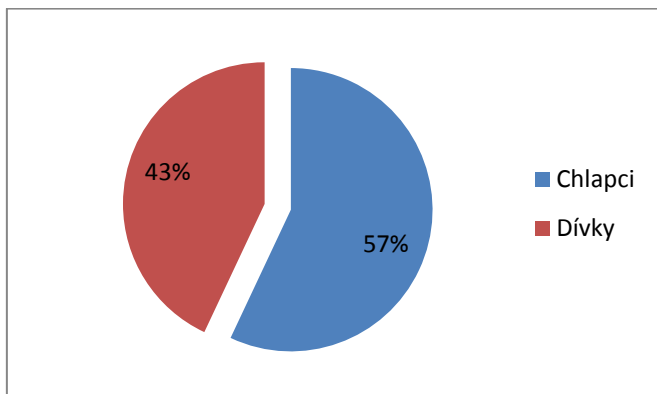
Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek

Výzkumný soubor byl vytvořen ve spolupráci se základními školami prostějovského regionu. Výzkumu se zúčastnily čtyři základní školy, z toho 2 školy z města Prostějov a 2 školy z okolí Prostějova. Žádná z nich nebyla se sportovním zaměřením, ale každá škola měla u školy sportovní areál, který mohl být využíván, jak pro výuku, tak na odpolední kroužky a trávení volného času.

4.1.1 Zastoupení respondentů v jednotlivých školách

ŠKOLA- město 1

Výzkumu se zúčastnili žáci 1. ročníku této ZŠ. Základní škola ve městě Prostějov. Celkový počet respondentů byl 28, z toho 12 dívek a 16 chlapců. (Graf 2)

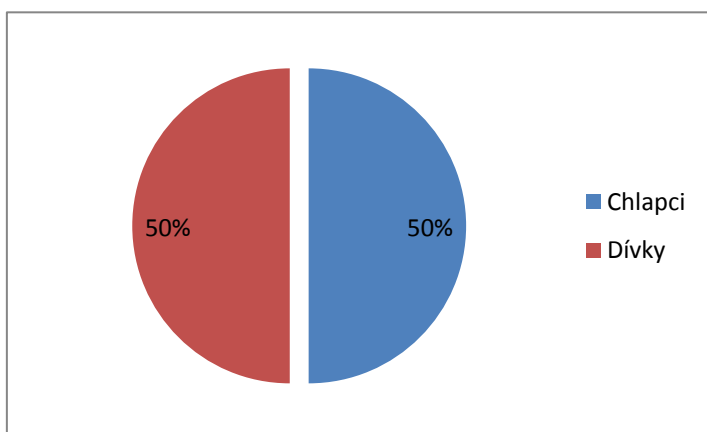


Graf 2. Genderové zastoupení ve škole MĚSTO 1 (n= 28, nd=12, nch=16)

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek

ŠKOLA – město 2

Výzkumu se zúčastnili žáci 1. ročníku této ZŠ. Základní škola ve městě Prostějov. Celkový počet respondentů byl 26, z toho 13 dívek a 13 chlapců. (Graf 3)

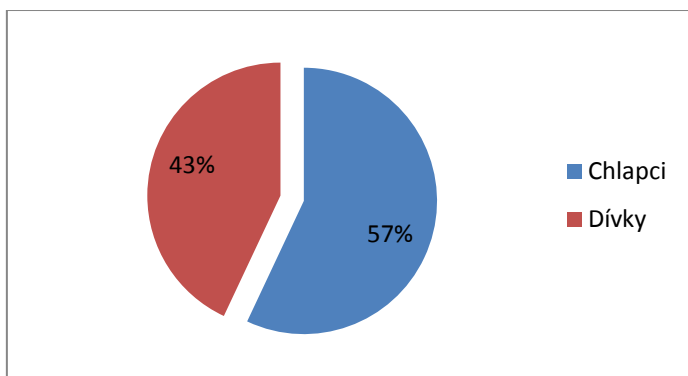


Graf 3. Procentuální zastoupení dívek a chlapců MĚSTO 2 (n= 26, nd=13, nch=13)

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek

ŠKOLA- vesnice 1

Škola vzdálená přibližně 8 km od města Prostějov. Výzkumu se zúčastnili žáci 1. ročníku této ZŠ. Celkový počet respondentů byl 21, z toho 9 dívek a 12 chlapců. (Graf 4)

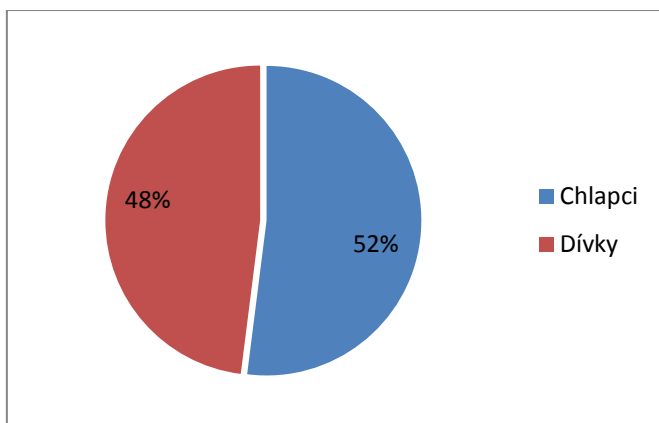


Graf 4. Genderové zastoupení žáků ve škole VESNICE 1 (n= 21, nd=9, nch=12)

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek

ŠKOLA – vesnice 2

Základní škola v regionu Prostějov. Škola vzdálená přibližně 6 km od města Prostějov. Výzkumu se zúčastnili žáci 1. ročníku této ZŠ. Celkový počet respondentů byl 21, z toho 10 dívek a 11 chlapců. (Graf 5)



Graf 5. Genderové zastoupení žáků ve škole VESNICE 2 (n= 21, nd=10, nch=11)

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek

4.2. Organizace výzkumu

V následující části bych ráda popsala průběh výzkumu od začátku až do konce.

V rámci vytváření výzkumného souboru byli ředitelé ZŠ v regionu Prostějov požádáni o možnost realizace výzkumu s žáky 1. ročníků na jejich školách. Emailem byly zaslány informace týkající se výzkumu a při souhlasu byla dohodnuta informační schůzka. Musím říct, že získávání respondentů bylo lehčí, než jsem si myslela. Celkem jsem takto oslovila 4 školy v regionu Prostějov. Dvě školy přímo ve městě Prostějov a dvě v regionu Prostějov. Celkem jsem získala 96 respondentů a to 52 chlapců a 44 dívek. Testy byly zrealizovány prostřednictvím proškolených administrátorů během hodin tělesné výchovy žáků 1. ročníků. Všechny školy mi poskytly potřebné podmínky pro kvalitní realizaci výzkumu. Data jsem zpracovala do tabulek a grafů v Microsoft Excel.

4.3. Užití statistické metody a techniky

Ke zjištění úrovně pohybových dovedností byl použit TGMD-2 test (Ulrich, 2000).

TGMD - 2 test ke zjišťování a posouzení hrubých motorických dovedností u dětí od 3 až 10 let.

Test bývá používán:

1. Srovnání individuálního pokroku v rozvoji hrubých motorických dovedností.
2. Jako výsledek programu pro rozvoj hrubé motoriky, který jsme naplánovali.
3. Na měření aktuální úrovně hrubých motorických dovedností při různých intervenčních programech.

Test se skládá z 2 částí:

1. Lokomoční dovednosti - zde jsou zastoupeny tyto aktivity (běh, cval vpřed, poskoky na jedné noze, odpichy, skok z místa, cval stranou)
2. Manipulační dovednosti, zde jsou zastoupeny tyto aktivity (obouruční odpal plastovou pálkou, driblink na místě, chytání míče, kop do míče, hod míčkem, kutálení míče)

Pro správné provedení testu je potřeba dodržet tyto zásady:

1. Slovně popsat provedení dovednosti před žáky.

2. Ukázat přesné provedení dovednosti před žáky.
3. Poskytnout cvičný pokus pro zjištění, zda žák chápe, co má dělat.
4. Pokud žák nepochopil, provést vysvětlení znovu.
5. Každou dovednost žák provede dvakrát a posuzovatel ohodnotí výkon žáka podle daného kritéria.

Testování každého žáka trvá přibližně 15 minut. Žák provede veškeré dovednosti z oblasti manipulační i lokomoční. Prostor, ve kterém jsou žáci zkoumáni, musí být o rozměrech 20 m x 15 m s jednou stěnou.

Potřebné vybavení pro provedení testu:

- lepicí páska
- kužílky nebo kloboučky
- basketbalový míč
- tenisový míček
- softbalový míček
- florbalový míček
- plastová pálka

Počet předmětů určíme dle množství žáků, kteří test absolvují.

Hodnocení proběhlo v souladu s manuálem pro realizaci daného testu.

Získané skóre je převedeno v souladu s manuálem TGMD-2 (Ulrich, 2000) na percentilové skóre. Stejně tak jsou získaná data převedena na Gross Motor Quotient (GMQ), který vystihuje úroveň motoriky konkrétního dítěte. Dle zjištěného GMQ můžeme dítě zařadit do následující výkonnostní tabulky.

Tabulka 1. Tabulka hodnocení podle GMQ

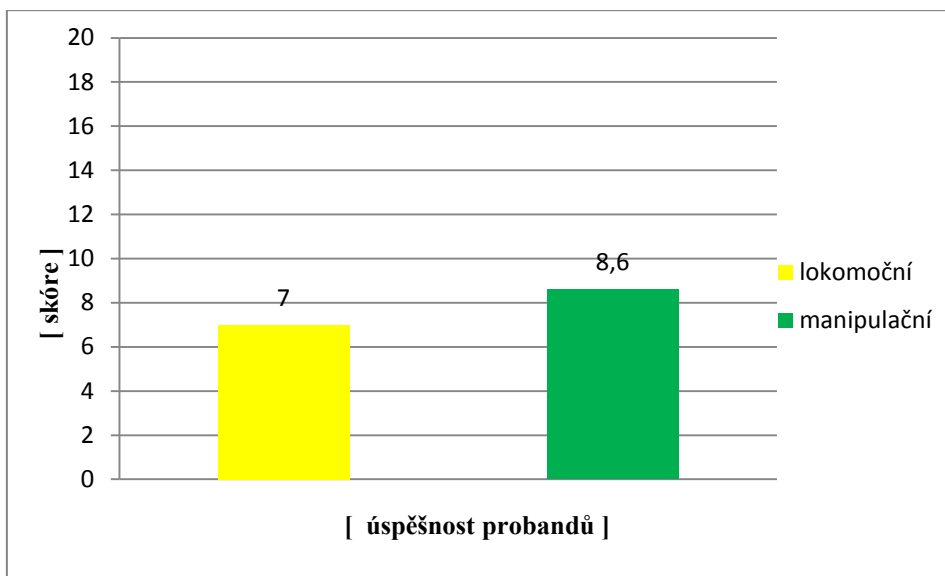
GMQ standard score	Descriptive ratings
> 130	Very superior
121- 130	Superior
111-120	Above average
90-110	Average
80- 89	Below average
70-79	Poor
< 70	Very poor

Vysvětlivky- GMQ- motorický kvocient, GMQ standard score- skóre za kvocient úrovně hrubé motoriky, Descriptive ratings- popisné hodnocení, Very superior – velmi nadřazený, Superior- nadřazený, Above average – nadprůměrný, Average- průměrný, Below average- podprůměrný, Poor, slabý, Very poor- velmi slabý

5. Výsledky výzkumu

Dosažené výsledky mého výzkumu jsou zaznamenány ve sloupcových grafech. Z grafů lze vyčíst úspěšnost probandů v lokomočních a manipulačních dovednostech (viz. graf 6,), stejně, jako kvocient úrovně hrubé motoriky (GMQ) zkoumaných žáků. (viz graf 7,...).

Výsledek úspěšnosti probandů vznikl na základě podrobného zkoumání daného žáka v každé dovednosti. Získané body z dovedností tvoří výsledek úspěšnosti.

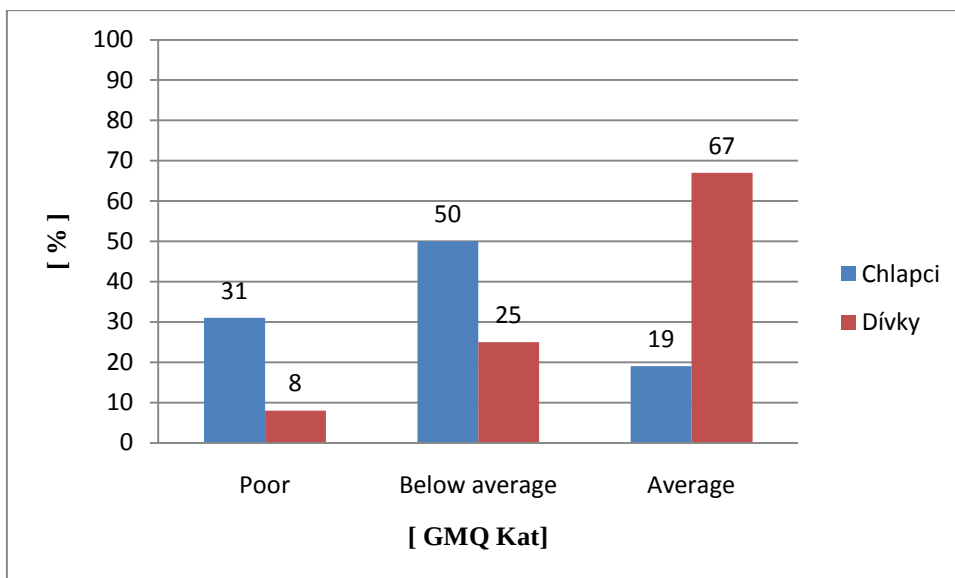


Graf 6. Porovnání průměrného skóre lokomočních a manipulačních dovedností žáků ze školy MĚSTO 1 (n= 28, nch=16, nd=12)

Vysvětlivky: n=celkový počet probandů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, lokomoční= lokomoční dovednosti, manipulační = manipulační dovednosti

V lokomočních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 28 žáků, z toho 12 dívek a 16 chlapců byla dosažena průměrná úspěšnost 35 %. V manipulačních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 28 žáků, z toho 12 dívek a 16 chlapců byla dosažena průměrná úspěšnost 43 % (graf 6).

Zkoumaní žáci zaznamenali v průměru nejlepší skóre v kopu a chytání míče. Naopak odpal pálkou bylo podle mého názoru jejich největší slabinou. Přesto byli žáci této školy v manipulačních i lokomočních dovednostech šikovní. Skóre z obou dovedností je na podobné úrovni. Obecně měli žáci v lokomočních dovednostech problém s odpichy. Myslím si, že tato dovednost je ovšem mnohdy složitá i pro trénovaného sportovce. Odpichy jsou koordinačně velmi náročná dovednost a pokud není trénovaná, nemůže být správně provedena.

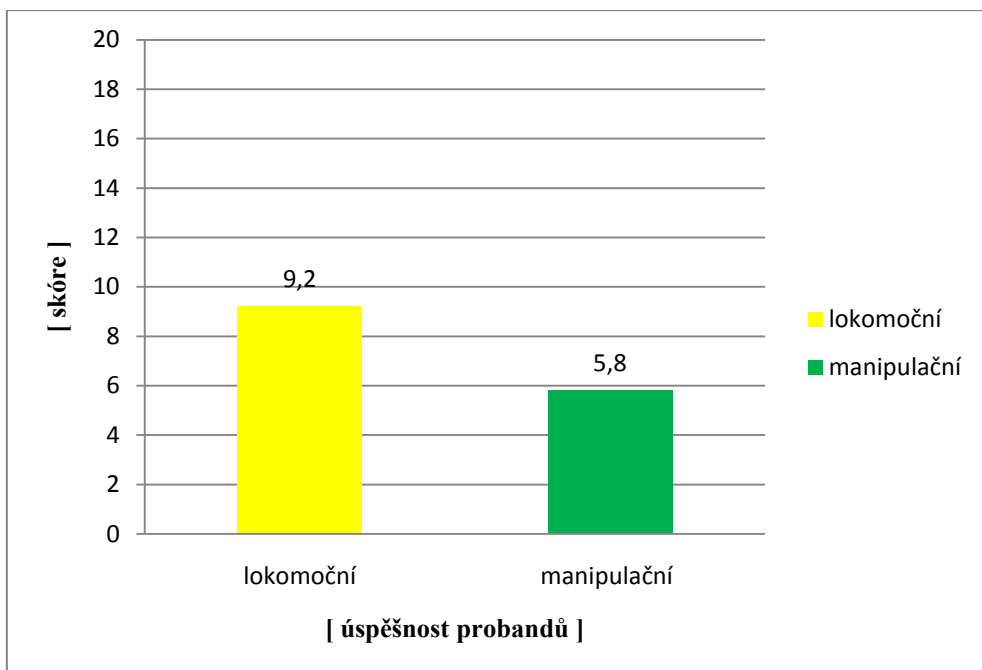


Graf 7. Zastoupení probandů v kategoriích GMQ MĚSTO 1 (n= 28, nch=16, nd=12)

Vysvětlivky: n= celkový počet probandů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, Poor- slabý, Below average- podprůměrný, Average- průměrný

V kategorii Poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 6 žáků, z toho 5 chlapců a 1 dívka. V kategorii Below average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 11 žáků, z toho 8 chlapců a 3 dívky. V kategorii Average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 11 žáků, z toho 3 chlapci a 8 dívek. (graf 7).

U grafu 7 mě překvapilo celkem vysoké procento zastoupení chlapců v kategorii Poor, a naopak dosti nízké v Average. Dívky ve MĚSTO 1 byly ve zkoumaných dovednostech v průměru lepší jak vyplývá z výsledků, ale vzhledem k nestejnému počtu chlapců a dívek ve zkoumaném souboru je nelze mezi sebou porovnávat.

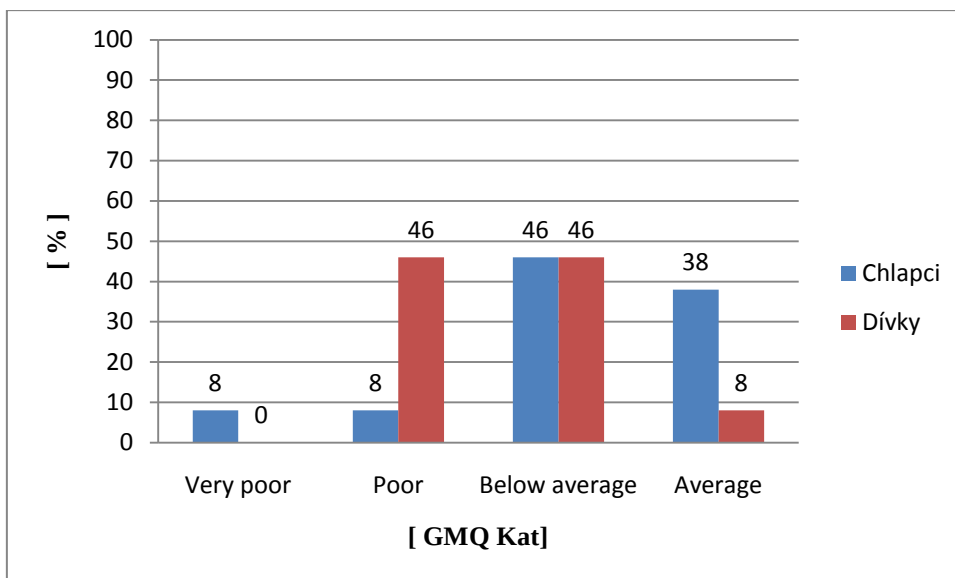


Graf 8. Porovnání průměrného skóre u lokomočních a manipulačních dovedností žáků ze školy MĚSTO 2 (n= 26, nch=13, nd=13)

Vysvětlivky: n= počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, lokomoční= lokomoční dovednosti, manipulační= manipulační dovednosti

V lokomočních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 26 žáků, z toho 13 dívek a 13 chlapců byla dosažena průměrná úspěšnost 46 %. V manipulačních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 26 žáků, z toho 13 dívek a 13 chlapců byla dosažena průměrná úspěšnost 29 % (graf 8).

Žáci z MĚSTA 2 byli velmi zdatní v lokomočních dovednostech. U běhu, cvalu vpřed a cvalu stranou se mi zdáli přirození a pohybem se bavili. Naproti tomu v manipulačních dovednostech mi přišli slabší. Překvapilo mě, že při driblinku, hodů a kutálení míčkem žáci působili, jako by se s danou dovedností nikdy dříve nesetkali. Samozřejmě i v tomto zkoumaném souboru se našli žáci, kteří ve většině dovedností převyšovali ostatní.

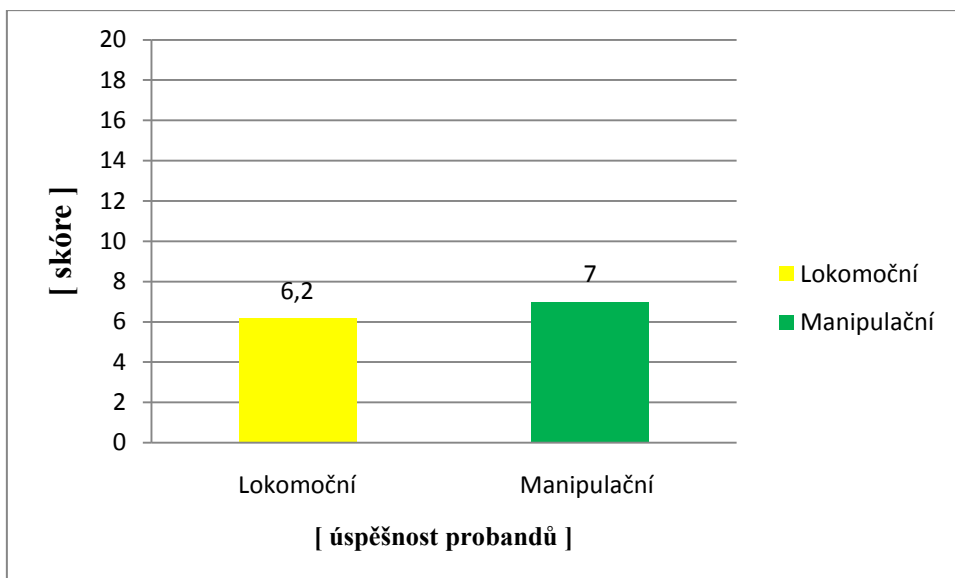


Graf 9. Zastoupení probandů v kategoriích GMQ MĚSTO 2 (n= 26, nch=13, nd=13)

Vysvětlivky: n= celkový počet probandů, nch=počet chlapců, nd=počet dívek, Very poor- velmi slabý, Poor- slabý, Below average- podprůměrný, Average- průměrný

V kategorii Very poor motorického kvocientu (GMQ) se umístil celkem 1 žák, z toho 1 chlapec a 0 dívek. V kategorii Poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 7 žáků, z toho 1 chlapec a 6 dívek. V kategorii Below average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 12 žáků, z toho 6 chlapců a 6 dívek. V kategorii Average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 6 žáků, z toho 5 chlapců a 1 dívka (graf 9).

V grafu můžeme vidět, jak výrazný rozdíl je mezi dívkami a chlapci. V tomto zkoumaném souboru dosáhli chlapci výrazně lepších výsledků při stejném počtu chlapců i dívek. MĚSTO 2 je jediným zkoumaným souborem, kde se nijedna žákyně neumístila v kategorii Very poor.



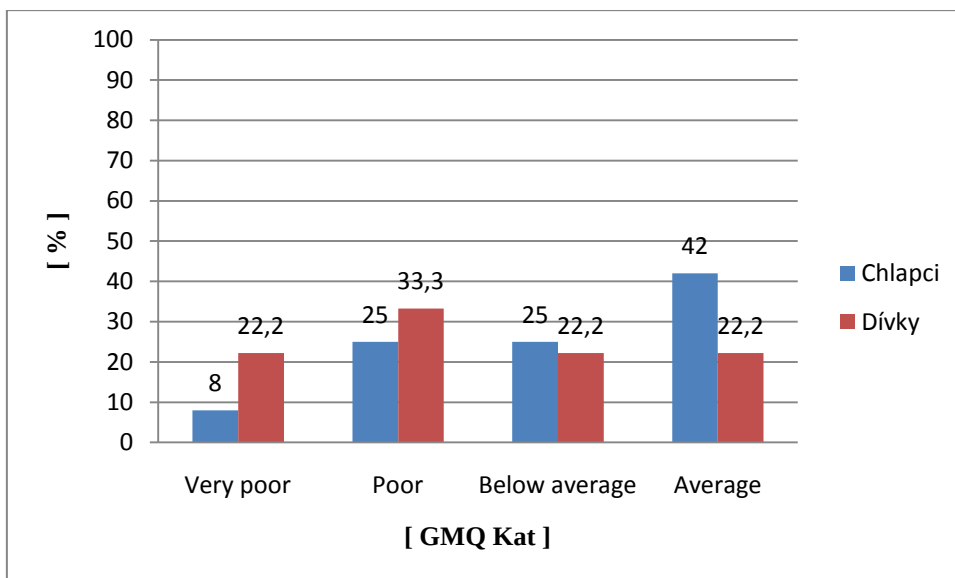
Graf 10. Porovnání průměrného skóre u lokomočních a manipulačních dovedností žáků ze školy VESNICE 1 (n= 21, nch=12, nd=9)

Vysvětlivky: n= celkový počet probandů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, lokomoční= lokomoční dovednosti, manipulační= manipulační dovednosti

V lokomočních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 21 žáků, z toho 9 dívek a 12 chlapců byla dosažena průměrná úspěšnost 29,5 %. V manipulačních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 21 žáků, z toho 9 dívek a 12 chlapců byla dosažena průměrná úspěšnost 33,3 % (graf 10).

Na VESNICI bylo obecně průměrně nízké skóre, jak u lokomočních tak u manipulačních dovedností žáků. Z lokomočních dovedností byli žáci průměrně nejlepší v běhu a cvalu stranou. Odpichy žáci ani po názorné ukázce a slovním popisu nezvládli provést.

V manipulačních dovednostech byl podle mého názoru zkoumaný soubor výrazně lepší, přesto tomu jejich finální skóre neodpovídá. Žákům z VESNICE 1 šlo chytání a kop do míče.

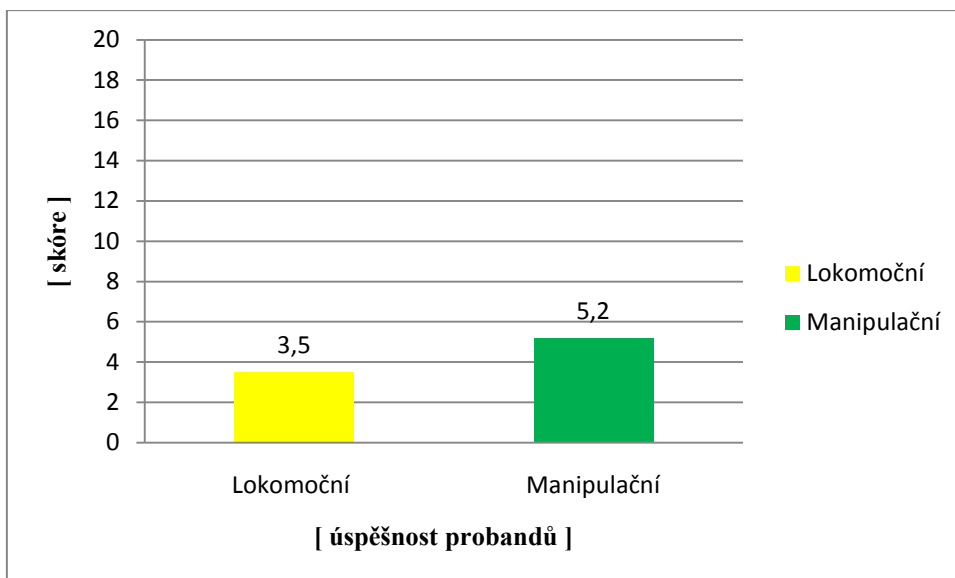


Graf 11. Zastoupení probandů v kategoriích GMQ VESNICE 1 (n= 21, nch=12, nd=9)

Vysvětlivky: n= celkový počet probandů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, Average- průměrný, Below average- podprůměrný, Poor- slabý, Very poor- velmi slabý

V kategorii Very poor motorického kvocientu (GMQ) se umístili celkem 3 žáci, z toho 1 chlapec a 2 dívky. V kategorii Poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 6 žáků, z toho 3 chlapci a 3 dívky. V kategorii Below average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 6 žáků, z toho 3 chlapci a 3 dívky. V kategorii Average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 7 žáků, z toho 5 chlapců a 2 dívky (graf 11).

Překvapilo mě, že mnoho žáků z VESNICE 1 spadá do kategorie Very poor a poor, což znamená slabý, velmi slabý.



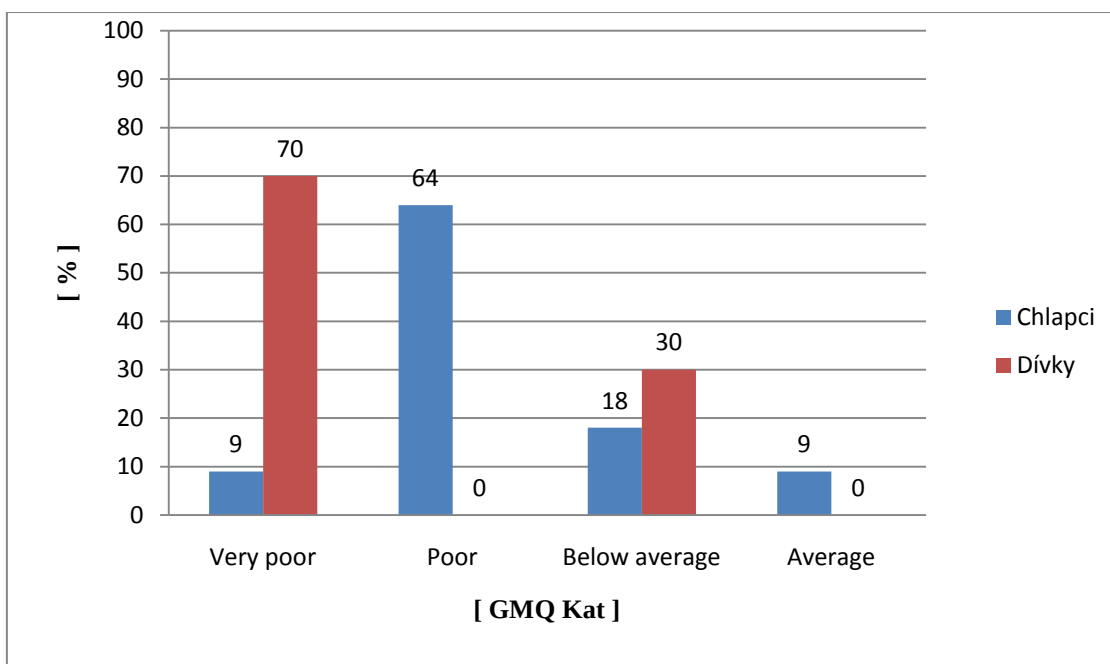
Graf 12. Porovnání průměrného skóre u lokomočních a manipulačních dovedností žáků ze školy VESNICE 2 (n= 21, nch=11, nd=10)

Vysvětlivky: n= celkový počet probandů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, Lokomoční= lokomoční dovednosti, Manipulační= manipulační dovednosti

V lokomočních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 21 žáků, z toho 10 dívek a 11 chlapců byla dosažena průměrná úspěšnost 17,5 %. V manipulačních dovednostech TGMD testu ze zúčastněných 21 žáků, z toho 10 dívek a 11 chlapců, byla dosažena průměrná úspěšnost 26 % (graf 12).

Na VESNICI bylo obecně průměrně nízké skóre, jak u lokomočních tak u manipulačních dovedností žáků. Z lokomočních dovedností byli žáci v průměru nejlepší v běhu. Odpichy žáci ani po názorné ukázce a slovním popisu nezvládli provést, stejně tak nedokázali odpálit míček pálkou.

VESNICE 2 zaznamenala výrazně nízké skóre u lokomočních i u manipulačních dovedností. Žáci měli problémy s většinou stanovených dovedností a působili v jejich provedení nepřírozeně. Měla jsem pocit, že tito žáci byli nejméně šikovní ze všech, které jsem měla možnost vidět.

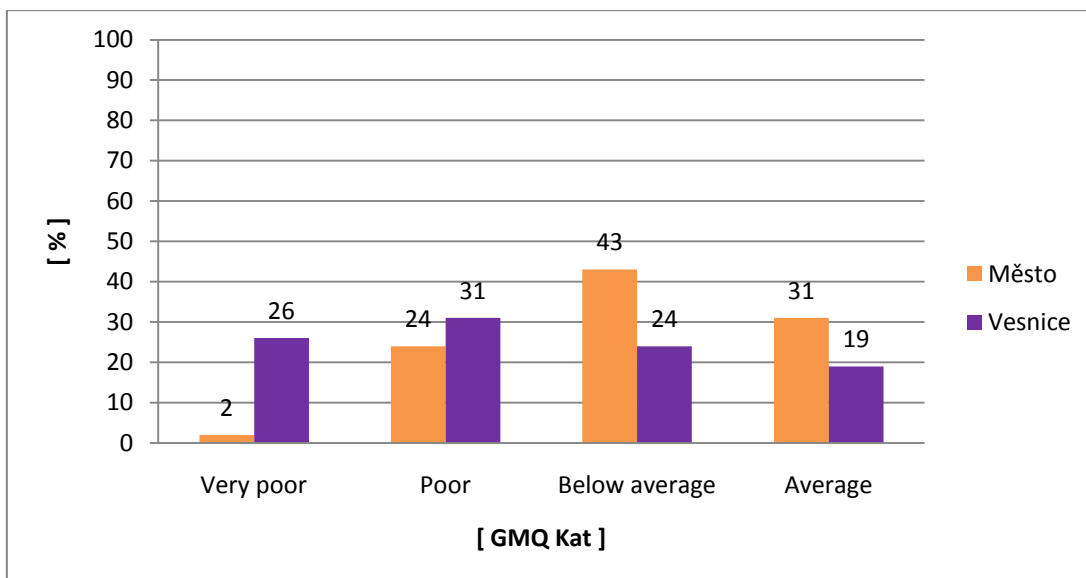


Graf 13. Zastoupení probandů v kategoriích GMQ VESNICE 2 (n= 21, nch=11, nd=10)

Vysvětlivky: n= celkový počet probandů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, Average- průměrný, Below average- podprůměrný, Poor- slabý, Very poor- velmi slabý

V kategorii Very poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 3 žáků, z toho 1 chlapec a 2 dívky. V kategorii Poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 7 žáků, z toho 7 chlapci a 0 dívek. V kategorii Below average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 5 žáků, z toho 2 chlapci a 3 dívky. V kategorii Average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 1 žáků, z toho 1 chlapců a 0 dívky (graf 13).

Ve výsledku VESNICE 2 bych ráda poukázala na převažující zastoupení probandů v kategorii Very poor a Poor. A také na to, že na kategorii Average nedosáhla ani jedna dívka.



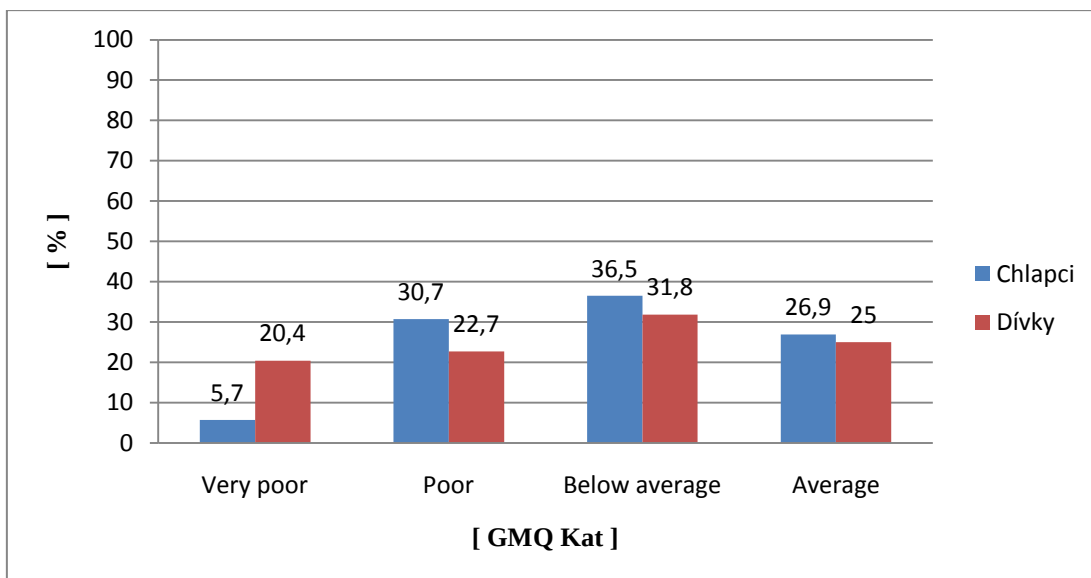
Graf 14. Zastoupení probandů v kategorii GMQ při rozdělení škol MĚSTO 1,2 a VESNICE 1,2 (n= 96)

Vysvětlivky: n=celkový počet probandů, Average- průměrný, Below average- podprůměrný, Poor- slabý, Very poor- velmi slabý

V kategorii Very poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 28 žáků, z toho 2 z MĚSTA 1,2 a 26 z VESNICE 1,2. V kategorii Poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 26 žáků, z toho 13 z MĚSTA 1,2 a 13 z VESNICE 1,2. V kategorii Below average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 33 žáků, z toho 23 z MĚSTA 1,2 a 10 z VESNICE 1,2. V kategorii Average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 25 žáků, z toho 17 z MĚSTA 1,2 a 8 z VESNICE 1,2 (graf 14).

Z grafů jednoznačně vyplývá, že žáci navštěvující školy MĚSTO 1, 2 mají většinu probandů v kategorii Below average a Average.

VESNICE 1, 2 má většinu žáků v kategorii Very poor a Poor.



Graf 15. Zastoupení probandů v kategorii GMQ při rozdělení chlapců a dívek z MĚSTO 1,2 a VESNICE 1,2 (n= 96, n= 52, nd= 44)

Vysvětlivky: n= celkový počet probandů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, Average- průměrný, Below average- podprůměrný, Poor- slabý, Very poor- velmi slabý

V kategorii Very poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 12 žáků, z toho 3 chlapec a 9 dívek. V kategorii Poor motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 26 žáků, z toho 16 chlapec a 10 dívek. V kategorii Below average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 33 žáků, z toho 19 chlapců a 14 dívek. V kategorii Average motorického kvocientu (GMQ) se umístilo celkem 25 žáků, z toho 14 chlapců a 11 dívek (graf 15).

V kategorii Average, Below average a Poor mají chlapci větší procentuální zastoupení než dívky. Více než 20 % dívek je řazeno do kategorie Very Poor. Chlapců se v kategorii Very Poor umístilo necelých 6 %.

Rozdíl v provedení zkoumaných dovedností mezi dívkami a chlapci není nijak zvlášť výrazný. Toto zjištění potvrzuje můj předpoklad a zároveň fakt, který interpretují mnohé studie vývojové psychologie, a to že v tomto věkovém období nezáleží v dítěte na pohlaví.

6. ZÁVĚR

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zmapovat a analyzovat aktuální úroveň pohybových dovedností žáků mladšího školního věku se zaměřením na region Prostějov. Výzkumu se zúčastnilo 96 dětí (52 chlapců, 44 dívek). Jednalo se o žáky 1. ročníků ZŠ. Ke zjišťování úrovně pohybových dovedností byl použit test TGMD -2. (Ulrich, 2000) Výzkumný soubor, který obsahoval 4 skupiny a to školy z regionu Prostějov: MĚSTO 1, MĚSTO 2, VESNICE 1, VESNICE 2.

K vyhodnocení dat byly využity kvantitativní metody.

Byly stanoveny 2 výzkumné otázky:

1. Budou chlapci vykazovat vyšší úroveň motorického kvocientu než dívky?
2. Budou žáci z městských škol vykazovat vyšší úroveň motorického kvocientu než děti ze škol vesnických?

Na základě získaných dat jsme dospěli k těmto závěrům:

Při vyhodnocení první výzkumné otázky jsme zjistili, že žáci dosahují v motorickém kvocientu těchto výsledků. V kategorii Very poor- (velmi slabý) se zařadilo 5,7 % chlapců a 20,4 % dívek. V kategorii Poor- (slabý) 30,7 % chlapců a 22,7 % dívek. V kategorii Below average (podprůměrný) 36,5 % chlapců a 31,8 % dívek. V kategorii Average (průměrný) 26,9 % chlapců a 25% dívek. Největší rozdíl mezi chlapci a dívkami je v kategorii Very poor a poor, kde se do kategorie Poor(velmi slabý) řadí až 20,4 % dívek. Z provedeného testování jednoznačně nevyplývá, že by chlapci vykazovali vyšší úroveň motorického kvocientu, než dívky.

Při posuzování druhé výzkumné otázky jsme vyhodnotili výsledky takto. Žáci z města dosahují v GMQ kategoriích následujících procent. Kategorie Very poor (velmi slabý) 2%, Poor (slabý) 24%, Below average (podprůměrný) 43%, Average (průměrný) 31%. Při vyhodnocení výsledků u žáků z vesnice vypadají procentuální výsledky takto. Kategorie Very poor (velmi slabý) 26%, Poor (slabý) 31%, Below average (podprůměrný) 24%, Average (průměrný) 19%.

Výsledky testů jsou, jak u dětí z města, tak z vesnice, neuspokojivé. Nejvíce žáků z VESNICE se řadí do kategorií Poor (slabý) 31 %. Do kategorie Below average (podprůměrný)

43% žáků z MĚSTA. I v kategorii Average (průměrný) zaznamenali žáci z města výrazné procentuální zastoupení 31%. Žádné z testovaných škol se nepodařilo zařadit do vyšších kategorií než AVERAGE (průměrný).

Příčinou může být nedostatečná pohybová aktivita a sedavý způsob života. Tento styl života je potřeba změnit již v raném dětském věku, ať už zásluhou rodičů nebo učitelů. Dle mého názoru by bylo nejlepší, již z prvopočátku zařadit na vesnické školy více pohybových aktivit, a to již v předškolním věku. Důležité je brát zřetel na to, aby byly pohybové kroužky v blízkém okolí škol. Zejména proto, že hodně dětí z vesnic je závislých na dopravě autem či autobusem na určité místo a tím také vzniká závislost na rodičích či prarodičích, kteří své ratolesti musí na kroužky dopravovat. Musíme si uvědomit, že vozit dítě do vzdáleného města na kroužky je nejen časově, ale i finančně náročné. Město také dává na výběr větší množství kroužků či sportovních klubů a žák se může seznámit s tradičními i netradičními sporty. Ve městě se také naskýtá možnost vybrat si z více termínů, které lépe vyhovují jak dítěti, tak rodičům.

Výsledky výzkumu je možné použít k budoucímu zjištění pokroku v dalších ročnících, na měření aktuální úrovně hrubých motorických dovedností při různých intervenčních programech. Dle mého názoru by měl každý učitel základní školy rozvíjet pohybové dovednosti svých žáků, jak v hodinách tělesné výchovy, tak i při mimoškolních aktivitách. Podílet se na organizaci pohybových kroužků, které dále vedou k fyzickému rozvoji žáků.

Vytvořit kladný vztah ke sportu, zdravému životnímu stylu a zdůrazňovat důležitost pohybu v životě.

7. Souhrn

Téma mé diplomové práce je Úroveň pohybových dovedností dětí mladšího školního věku. Hlavním cílem bylo zmapovat a analyzovat aktuální stav úrovně pohybových dovedností žáků mladšího školního věku. Dílčím cílem bylo posoudit úroveň zjišťovaných pohybových dovedností se zaměřením na difference žáků z vesnice a města v regionu Prostějov.

Práce je složena z teoretické a empirické části. Teoretická část uvádí poznatky, které souvisí se specifiky věkové kategorie mladší školní věk a to z hlediska vývoje fyzického, psychického i sociálního. Popisuje také význam pohybové aktivity v životě dítěte a možné problémy způsobené nedostatečným pohybem, trávení volného času, vysvětlení pojmů pohybová dovednost zařazení pohybové aktivity v RVP ZV a možnosti testování pohybových dovedností.

V empirické části popisují metodu výzkumu, a sice test TGDM- 2 (Ulrich, 2000). Zjišťuji úroveň pohybových dovedností žáků mladšího školního věku, prvních ročníků ZŠ. Uvádím a vyhodnocuji výzkumné otázky. Získaná data jsou zaznamenána pomocí grafů zhotovených v programu MS Excel a tabulek nacházejících se v přílohách.

Výzkumný soubor 96 žáků 1. ročníku ze 4 základních škol, z toho 52 chlapců a 44 dívek (46 %). Výzkumný soubor tvořily děti od 6 do 7 let. Průměrný věk sledovaného souboru byl 6,19 let (6,23 let chlapci, 6,15 let dívky). Sledovaní žáci dosahovali průměrné výšky 121,5 cm (dívky 121 cm, chlapci 122cm) a průměrné hmotnosti 22,9 kg (dívky 22,6 kg, chlapci 23,2 kg). Průměrné BMI souboru dosahovalo 15, 9 (dívky 15,8, chlapci 15,9). Výzkumný soubor byl vytvořen ve spolupráci se základními školami prostějovského regionu. Výzkumu se zúčastnily čtyři základní školy, z toho 2 školy z města Prostějov a 2 školy z okolí Prostějova.

Ke zjišťování úrovně pohybových dovedností byl použit test TGDM-2 (Ulrich, 2000), který se používá ke stanovování úrovně pohybových dovedností. Vzhledem k charakteru dat byla použita kvantitativní metoda.

8. Summary

My thesis is entitled *The level of motoric skills of primary school children (the Prostějov region)*. Its main aim was to map and analyse current level of motoric skills of primary school students. Besides that, I intended to assess the level of detected motoric skills with the focus on the differences between students from a village and students from the city of the Prostějov region.

The thesis consists of two parts, a theoretical part and an empirical part. The theoretical part presents findings pertaining specific features of primary school children as an age bracket, namely from the viewpoint of physical, mental and social development. It also specifies the significance of motoric activity in a child's life and possible problems caused by insufficient physical activity, appropriate was of spending free time, inclusion of motoric activity in RVP ZV and possibilities to test motoric abilities and skills.

In the empirical part, I describe the research method, that is the TGDM- 2 test (Ulrich, 2000). I detect the level of motoric skills of primary school students, in particular the students of the first grade of elementary school. The analysed group of children included 96 students of four different elementary schools (52 boys and 44 girls). The students were between 6 and 7 years of age. The average age of the tested group was 6.19 years (boys: 6.23 years, girls 6.15 years). The average height of the tested students was 121.5cm (boys: 122 cm, girls 121 cm) and the average weight was 22.9 kg (boys: 23.2 kg, girls: 22.6 kg). The average BMI of the group reached the value of 15.9 (boys: 15.9, girls: 15.8). The tested group of students was formed in cooperation with elementary schools of the Prostějov region. Four elementary schools participated in the testing: 2 schools from the city of Prostějov and 2 schools from a village in the Prostějov region.

TGDM-2 test (Ulrich, 2000) was used as the method of detecting the level of motoric skills. The character of data required the use of a quantitative method.

9. Seznam použité literatury a internetových zdrojů

ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, c2009. Novinky v medicíně (Maxdorf). ISBN 978-80-7345-196-7.

ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BYČKOVSKÝ, P. *Základy měření výsledků výuky. Tvorba didaktického testu*. Praha: ČVUT, 1982.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu : celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu .. 3., přeprac. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 8004232485.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika*. Praha: SPN, 1979.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.

HOLOUŠOVÁ, Drahomíra – KROBOTOVÁ, Milena. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1237-3.

HONDLÍK, Jan. *Tělovýchova a sport*. Praha: Junák, 2000. Vůdcovská zkouška. ISBN 80-86109-41-0.

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.

KALHOUS, Zdeněk. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-x.

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Vyd. 2., dopl. Praha: Avicenum, 1991.

LANGMEIER, Josef – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.

MĚKOTA, Karel – CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981.

MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., a kol. *Unifittest (6 – 60)*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy, 2002.

MĚKOTA, Karel a Rudolf KOVÁŘ. *Unifittest (6-60): tests and Norms of motor performance and physical fitness in youth and in adult age*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. ISBN 80-7067-581-0.

NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2.

PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 9788024706832.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071846597.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 9788024725628.

SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

SLEPIČKOVÁ Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. ISBN 80-7067-953-0.

TOD, David – THATCHER, Joanne – RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

VRBAS, Jaroslav, Marek TRÁVNÍČEK a Kateřina ŠAUEROVÁ. *Atletika v předškolním a mladším školním věku – učební materiál*. 1. vyd. Brno: KTV PdF MU, 2013. 86 s. ISBN 978-80-210-6636-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531.

WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.

Internetové zdroje:

Žij zdravě [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-u-deti/nadvaha-v-detskem-veku/>

Základní přístupy k vedení pohybových aktivit [online]. [cit. 2017-08-29]. Dostupné z: <http://hop.rvp.cz/metodika-2>

Význam pohybu [online]. [cit. 2017-04-6]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/bez-pohybu-to-nejde/vyznam-pohybu/>

BMI [online]. [cit. 2017-08-29]. Dostupné z: <http://szu.cz/>

Vývoj výživových zvyklostí [online]. [cit. 2017-06-17]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/muj-talir-z-ktoreho-jim-vyvoj-vyzivovych-zvyklosti/>

Výživa dětí [online]. [cit. 2017-08-01]. Dostupné z: (<https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/>)

Pohyb a výživa. [online]. [cit. 2017-07-29]. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

Vhodné pohybové aktivity [online]. [cit. 2017-06-29]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/bez-pohybu-to-nejde/vhodne-pohybove-aktivity/>

Testování zdatnosti [online]. [cit. 2017-06-08]. Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/testovani-zdatnosti-2>

Unifittest [online]. [cit. 2017-08-01]. Dostupné z: https://pf.ujep.cz/~hnizdil/RPS_net/RPS%20-FRVS%202005/ZOZ/Uni.html

Unifittest [online]. [cit. 2017-05-01]. Dostupné z: http://zdravi.dumy.cz/?wpfb_dl=346

Eurofit test [online]. [cit. 2017-06-08]. Dostupné z: <http://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>

Historie testování [online]. [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: [http://www.sportvital.cz/sport/neco-z-](http://www.sportvital.cz/sport/neco-z-historie-testovani)

historie-testovani

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. 96 s. [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Kroužky DDM Prostějov [online]. [cit. 2017-05-15]. Dostupné z: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WN6cMR1dCCkhqn_RrxL0ls-gP5zPMl7k9I2n2EWJWe0/pubhtml?gid=0&single=true

10. Přílohy

1. Dopis řediteli
2. Tabulky získaných dat

Příloha č. 1 – Dopis řediteli/ ce základní školy

Monika Dudová
Sídliště Svobody 3512/13
Prostějov 796 01

6. května 2016, Prostějov

ŽÁDOST O VÝZKUM NA VAŠÍ ŠKOLE

Vážený pane řediteli,

žádám Vás o možnost realizace mého výzkumu, jehož součástí je práce s žáky Vaší školy.

Jsem studentka 4. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Univerzitě Palackého v Olomouci. Vedoucí mé diplomové práce je Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D. z Katedry primární a preprimární pedagogiky Univerzity Palackého v Olomouci.

Tento výzkum bude součástí praktické části mé diplomové práce s názvem Úroveň pohybových dovedností žáků mladšího školního věku, region Prostějovsko. Byl by zaměřen na testování dětí testem TGDM- 2. Test hodnotí dvě kategorie hrubé motoriky – pohybové dovednosti (lokomoce) a dovednosti manipulace s objektem.

Pro realizaci bude potřeba: cca. 20 žáků 1. třídy, nastupující ve školním roce 2015/2016.

Výzkum bych chtěla provést na začátku školního roku a to v období září - listopad.

Výzkum bude probíhat na dvou ZŠ z města Prostějov a na dvou vesnických školách v okolí Prostějova.

Za vyřízení mé žádosti Vám děkuji.

S pozdravem

Monika Dudová

doc.PhDr. Ludmila Miklánková ,
KPV PdF UP v Olomouci

e-mail: ludmila.miklankova@upol.cz
tel. 585 635 117

Monika Dudová
studentka oboru Učitelství 1. stupně ZŠ,
PdF UP v Olomouci
e-mail: dudova.mona@seznam.cz

Tabulka 9. TGMD -2 Přehled výzkumných dat MĚSTO 1(n= 27, nd= 11, nch= 16)

MĚSTO 1	č	SZL	MD	SZM	LOKO+ MANI	GMQ	Descriptive rating
Dívka 1	30	7	33	10	17	91	Average
Dívka 2	26	6	31	10	16	88	Below average
Dívka 3	29	6	31	9	15	85	Below average
Dívka 4	28	5	29	7	12	76	Poor
Dívka 5	30	7	32	10	17	91	Average
Dívka 6	23	5	35	12	17	91	Average
Dívka 7	33	8	34	11	19	97	Average
Dívka 8	32	8	33	11	19	97	Average
Dívka 9	32	7	33	10	17	91	Average
Dívka 10	35	8	32	9	17	91	Average
Dívka 11	36	9	35	11	20	100	Average
Dívka 12	28	6	30	10	16	88	Below average
					Průměr	90,5	
					SO	6,2	
Chlapec 1	38	10	31	8	18	94	Average
Chlapec 2	31	7	34	8	15	85	Below average
Chlapec 3	36	9	31	7	16	88	Below average
Chlapec 4	34	7	30	6	13	79	Poor
Chlapec 5	28	6	31	7	13	79	Poor
Chlapec 6	28	5	34	7	12	76	Poor
Chlapec 7	27	6	25	5	11	73	Poor
Chlapec 8	32	7	32	6	13	79	Poor
Chlapec 9	35	8	41	10	18	94	Average
Chlapec 10	32	8	38	10	18	94	Average
Chlapec 11	30	7	32	7	14	82	Below average
Chlapec 12	30	7	31	7	14	82	Below average
Chlapec 13	26	6	36	10	16	88	Below average

Chlapec 14	32	7	38	8	15	85	Below average
Chlapec 15	34	8	25	6	14	82	Below average
Chlapec 16	29	6	38	9	15	85	Below average
Průměr		7		8,6	Průměr	84,1	
SO		1,2		1,9	SO	6,4	

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, LK- lokomoční dovednosti, SZL- -skóre za lokomoci, MD- manipulační dovednosti, SZM- skóre za manipulaci, LOKO+MANI- skóre za lokomoční + manipulační dovednosti, GMQ- kvocient úrovně hrubé motoriky, Descriptive ratings- popisné hodnocení, Average- průměrný, Below average – podprůměrný. poor- slabý, very poor- velmi slabý, SO- směrodatná odchylka

Tabulka 10. TGMD -2 Přehled výzkumných dat MĚSTO 2(n= 26, nd= 13, nch= 13)

MĚSTO 2	LD	SZ L	MD	SZ M	LOKO +MANI	GMQ	Descriptive ratings
Dívka 1	41	10	31	10	20	100	Average
Dívka 2	36	9	21	5	14	82	Below average
Dívka 3	34	7	25	6	13	79	Poor
Dívka 4	40	10	22	6	16	88	Below average
Dívka 5	31	7	19	5	12	76	Poor
Dívka 6	37	10	20	5	15	85	Below average
Dívka 7	29	7	23	6	13	79	Poor
Dívka 8	30	7	18	4	11	73	Poor
Dívka 9	39	9	20	4	13	79	Poor
Dívka 10	31	7	16	4	11	73	Poor
Dívka 11	39	10	19	5	15	85	Below average
Dívka 12	40	9	25	6	15	85	Below average
Dívka 13	40	10	21	5	15	85	Below average
					Průměr	82,2	
					SO	7,2	
Chlapec 1	36	8	18	2	10	70	Very poor

Chlapec 2	36	9	28	6	15	85	Below average
Chlapec 3	38	10	27	7	17	91	Average
Chlapec 4	44	13	23	5	18	94	Average
Chlapec 5	38	10	25	6	16	88	Below average
Chlapec 6	29	7	31	8	15	85	Below average
Chlapec 7	46	14	30	6	20	100	Average
Chlapec 8	38	10	37	10	20	100	Average
Chlapec 9	35	8	27	6	14	82	Below average
Chlapec 10	36	9	24	6	15	85	Below average
Chlapec 11	39	10	28	7	17	91	Average
Chlapec 12	40	10	26	5	15	85	Below average
Chlapec 13	34	8	22	5	13	79	Poor
Průměr		9,2		5,8	Průměr	87,3	
SO		1,8		1,7	SO	8,2	

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, LK- lokomoční dovednosti, SZL- skóre za lokomoci, MD- manipulační dovednosti, SZM- skóre za manipulaci, LOKO+MANI- skóre za lokomoční + manipulační dovednosti, GMQ- kvocient úrovně hrubé motoriky, Descriptive ratings- popisné hodnocení, Average- průměrný, Below average – podprůměrný. poor- slabý, very poor- velmi slabý, SO- směrodatná odchylka

Tabulka 11. TGMD -2 Přehled výzkumných dat VESNICE 1 (n= 18, nd= 9, nch= 12)

VESNICE 1	LD	SZL	MD	SZM	LOKO+MANI	GMQ	Descriptive rating
Dívka 1	29	7	30	10	17	91	Average
Dívka 2	37	9	30	9	18	94	Average
Dívka 3	34	8	29	8	16	88	Below average
Dívka 4	17	3	16	4	7	61	Very poor
Dívka 5	17	3	21	6	9	67	Very poor
Dívka 6	28	6	21	5	11	73	Poor
Dívka 7	22	5	22	6	11	73	Poor

Dívka 8	22	4	26	6	10	70	Poor
Dívka 9	26	5	32	9	14	82	Below average
					Průměr	77,7	
					SO	11,53	
Chlapec 1	15	2	30	8	10	71,654 475	Poor
Chlapec 2	37	9	37	9	18	94	Average
Chlapec 3	35	8	37	9	17	91	Average
Chlapec 4	36	8	38	8	16	88	Below average
Chlapec 5	22	4	29	6	10	70	Poor
Chlapec 6	39	9	38	8	17	91	Average
Chlapec 7	35	8	26	4	12	76	Poor
Chlapec 8	39	9	25	5	14	82	Below average
Chlapec 9	28	6	40	11	17	91	Average
Chlapec 10	9	1	10	1	2	46	Very poor
Chlapec 11	36	9	36	10	19	97	Average
Chlapec 12	37	8	31	6	14	82	Below average
Průměr		6,2		7,0	Průměr	82,5	
SO	7	2,6		2,5	SO	14,6	

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, LK- lokomoční dovednosti, SZL- -skóre za lokomoci, MD- manipulační dovednosti, SZM- skóre za manipulaci, LOKO+MANI- skóre za lokomoční + manipulační dovednosti, GMQ- kvocient úrovně hrubé motoriky, Descriptive ratings- popisné hodnocení, Average- průměrný, Below average – podprůměrný. poor- slabý, very poor- velmi slabý, SO- směrodatná odchylka

Tabulka 2. . TGMD -2 Přehled výzkumných dat VESNICE 2 (n= , nd= 10, nch= 11)

VESNICE 2	LD	SZL	MD	SZM	LOKO+MANI	GMQ	Descriptive rating
Dívka 1	18	3	36	12	15	85	Below average
Dívka 2	16	3	33	11	14	82	Below average
Dívka 3	21	4	10	2	6	58	Very poor
Dívka 4	34	8	10	2	10	70	Very poor
Dívka 5	6	1	10	2	3	49	Very poor
Dívka 6	16	2	14	3	5	55	Very poor

Dívka 7	14	2	11	2	4	52	Very poor
Dívka 8	11	1	14	3	4	52	Very poor
Dívka 9	31	7	27	8	15	85	Below average
Dívka 10	9	1	13	3	4	52	Very poor
					Průměr	64	
					SO	14,2	
Chlapec 1	16	2	32	10	12	76	Poor
Chlapec 2	18	3	10	2	5	55	Poor
Chlapec 3	33	3	31	10	13	79	Poor
Chlapec 4	8	1	11	2	3	49	Very poor
Chlapec 5	33	7	27	7	14	82	Below average
Chlapec 6	12	1	9	2	3	49	Poor
Chlapec 7	29	6	30	9	15	85	Below average
Chlapec 8	37	8	24	5	13	79	Poor
Chlapec 9	12	1	13	3	4	52	Poor
Chlapec 10	13	2	11	2	4	52	Poor
Chlapec 11	32	7	32	10	17	91	Average
Průměr		3,5		5,2	Průměr	68,1	
SO	1	2,6		3,7	SO	16,5	

Vysvětlivky: n= celkový počet respondentů, nch= počet chlapců, nd= počet dívek, LK- lokomoční dovednosti, SZL- -skóre za lokomoci, MD- manipulační dovednosti, SZM- skóre za manipulaci, LOKO+MANI- skóre za lokomoční + manipulační dovednosti, GMQ- kvocient úrovně hrubé motoriky, Descriptive ratings- popisné hodnocení, Average- průměrný, Below average – podprůměrný. poor- slabý, very poor- velmi slabý, SO- směrodatná odchylka

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Monika Dudová
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PhDr.Ludmila Miklánková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Úroveň pohybových dovedností dětí mladšího školního věku (Prostějovsko)
Název v angličtině:	The level of motoric skills of primary school children (the Prostějov region)
Anotace práce:	Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat a analyzovat aktuální stav úrovně pohybových dovedností žáků v mladším školním věku se zaměřením region Prostějov. V teoretické části práce se zabývám charakteristikou věkové kategorie žáků mladšího školního věku a její specifikací, co se týče tělesného, psychického a sociálního vývoje. Také důležitostí pohybové aktivity v ontogenezi dítěte. Dále rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi dětí a zařazení pohybové aktivity do povinné školní docházky v rámci RVP ZV v oblasti Člověk a zdraví a to, jak ve škole, tak i mimo ni. V empirické části zkoumám žáky 1. ročníku základní školy a jejich úroveň pohybových dovedností pomocí testu TGMD – 2. Tento test je určen k posouzení hrubých motorických dovedností u dětí ve věku 3 až 10 let.
Klíčová slova:	Mladší školní věk, pohybová aktivita, pohybové dovednosti a schopnosti, volný čas
Anotace v angličtině:	The thesis aims namely at mapping and analysing current level of motoric skills of students at primary school age in the Prostějov region. In theoretical part of the thesis I characterize and specify the category of primary school students in terms of their physical, mental and social development. I also deal with the importance of motoric activity in ontogenesis of a child, with varying abilities and skills of children and with inclusion of physical activities in compulsory education (RVP ZV, section

	“Man and Health”) in form of both school and extracurricular activities. In the empirical part of the thesis I examine the level of motoric skills of the first grade elementary school students with the use of TMGD – 2 test. The test was designed to analyse gross motoric skills of children between 3 and 10 years of age.
Klíčová slova v angličtině:	Primary school age, motoric activity, motoric abilities and skills, free time
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Dopis řediteli/ce základní školy Přílohy 2 Tabulky s daty výzkumných souborů
Rozsah práce:	73
Jazyk práce:	Český