

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

**Téma: Úroveň motoriky žáků v kontextu jejich vztahu k tělesné
výchově**

na 1. stupni ZŠ

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Zpracoval:

Petr Kršek

Olomouc 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární prameny, které byly během této práce použity.

V Šumperku dne 3. 3. 2020

.....
Petr Kršek

Poděkování:

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálních podkladů k práci. Dále bych chtěl poděkovat Mgr. Zdeňku Rehtíkovi za pomoc při provádění výzkumu a zpracování dat, vedení a zaměstnancům základních škol za umožnění provedení výzkumu a za jejich pomoc při sběru dat.

Obsah

1. Úvod	5
2. Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk	6
2.1 Fyzická a psychická specifika	9
2.2 Sociální specifika	14
3. Pohybová aktivita a podpora zdraví žáka na 1.st škol	16
3.1 Pohybová aktivita a zdraví	17
3.1.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví fyzické, psychické, sociální	17
3.1.2 Postoj k pohybové aktivitě	22
3.1.3 Dopady nedostatečné pohybové aktivity na zdraví fyzické, psychické a sociální	23
3.1.4 kritéria dostatečné pohybové aktivity pro dítě	24
3.2 RVP ZV z hlediska podpory pohybové aktivity a zdraví žáka	27
4. Cíle, úkoly a hypotézy	33
5. Metodika	35
5.1 Charakteristika výzkumného souboru	35
5.2 Design výzkumu	36
5.3 Statistické metody a techniky	37
6. Výsledky	43
6.1 Úroveň hrubé motoriky u žáků 1. st. ZŠ	43
6.2 Vztah žáků k tělesné výchově	46
6.2.1 Hodnocení vztahu dívek k tělesné výchově	62
6.2.2 Hodnocení vztahu chlapců k tělesné výchově	64
6.3 Rozdíly v úrovni motoriky z hlediska genderu	66
6.3.1 Rozdíly v úrovni motoriky z hlediska genderu, výsledky Studentova t-testu	69
6.4 Rozdíly ve vztahu k TV z hlediska genderu	70
6.5 Korelace mezi úrovní vztahu k TV a úrovní motoriky žáka	71
7. Diskuse	72
8. Závěry	74
9. Souhrn	76
10. Summary	78
11. Přehled literatury a dalších zdrojů	80
12. Přílohy	90

1. Úvod

V dnešní moderní technicky vyspělé době je pohyb čím dál víc důležitější. Mnoho lidí z důvodu úspory času používá různé dopravní prostředky, mnohdy i tam, kde by nemuseli. Například do obchodu jedou autem i když je vzdálen jen pět minut chůze. Dále využívají moderní technologie a tráví s nimi velké množství času. Bez mobilního telefonu, televize či počítače nebo tabletu si dnes již nedokážeme představit existovat. A právě tyto vymoženosti nám ubírají velké množství času a vedou nás k minimálnímu pohybu. Dost velká část rodičů nahrazuje svoji pozornost dítěti právě těmito moderními vynálezy. Místo, aby se věnovali dětem, nechají je sledovat televizi a tak je jejich návyk k pohybovým aktivitám minimální. Následkem toho je horší fyzická kondice a nechť k jakýmkoli pohybovým aktivitám.

Sami rodiče, přestože mají mnohdy méně pohybu díky zaměstnání, by měli být dětem příkladem. Rodiče jsou dětem přirozeným vzorem a děti je napodobují. Proto by měla být pohybová aktivita součástí každého dne. Navíc pravidelná pohybová aktivita má velmi pozitivní účinky na zdraví člověka. Pohyb zlepšuje kondici, ale i náladu. Díky sportu se děti naučí lépe koordinovat své pohyby, zpevní tělo a díky tomu si bude i více věřit. Dokáže psychicky unést prohru, ale také překonat samo sebe, spolupracovat a hospodařit se svými silami. Pravidelná pohybová aktivita pomáhá zvyšovat koncentraci a schopnost soustředit se.

Předmětem této práce je zjistit úroveň pohybových dovedností žáků na 1. stupni základních škol a jejich vztah k tělesné výchově. V jednotlivých školách bude provedeno měření pohybových dovedností pomocí testu TGMD-2 a následně bude provedena analýza vztahu k tělesné výchově pomocí dotazníku. Na jeho podkladu pak bude vyhodnocen vztah jednotlivých žáků k tělesné výchově.

2. Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk

V průběhu života člověk prochází změnami ve svém vývoji. Jsou velmi individuální jako každý jedinec a nevratné. Proto při práci s dětmi musí pedagogové vycházet ze specifických věkových charakteristik.

Lidský věk se podle Příhody (1977, s. 258) rozděluje na tři hlavní období:

1. Integrační (období mládí)

- *prenatální*
- *dětství 0 - 11 let*
- *mladší školní věk 6 - 11 let*
- *dorost 11 - 20 let*
- *starší školní věk (pubescence) 11 - 15 let*
- *adolescence 15 - 18/19 let*

2. Kulminační (dospělost)

- *20 - 30 let – preakmé*
- *30 - 45 let – akmé*
- *45 - 60 let - postakmé*

3. Involuční (stáří - 60 let a více)

Vzhledem k tématu diplomové práce se zaměříme na mladší školní věk. „*Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy.*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 117).

Tato životní etapa se může zdát jako méně zajímavá, oproti předchozím i následujícím obdobím. Můžeme ji charakterizovat jako poměrně klidnou etapu z hlediska všech vývojových částí, kterými každý jedinec prochází. Změny nejsou tak převratné jako v raném dětství a v předškolním věku a nejsou ani tak bouřlivé jako v následujícím období, kterým je dospívání (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Poněkud odlišný pohled na toto období přináší Z. Matějček, který rozděluje tuto etapu na tři části. Mladší školní věk (období mezi 6. a 8. rokem života), střední školní věk (období mezi 9. a 12. rokem života) a starší školní věk kryjící se pak s pubescencí (Matějček, 2007, s. 143).

Vstupem dítěte do školy se výrazně mění jeho dosavadní způsob života. Většinu času v minulém období představovala herní činnost, kterou nyní vystřídalo učení. Musí se podřídit požadavkům školního prostředí, vyrovnat se s narůstajícími povinnostmi, které jsou ve srovnání s minulým obdobím náročnější a závažnější. Dále se mění postavení dítěte ve společnosti, rodině a škole. Učí se novým rolím, získává cenné zkušenosti, má více práv a je respektován jeho názor (Kuric, 2001, Vágnerová, 2007, Čačka, 2008).

Psychické procesy jako vnímání, představy, pozornost, paměť, myšlení a fantazie vystihují kognitivní vývoj. Vnímání, pozornost a paměť spolu velmi souvisí. Při nástupu dítěte do školy je nejprve velmi obtížné si něco zapamatovat. Vlivem nového prostředí není pozornost na dobré úrovni a pro dítě není jednoduché zpracovat a uchovat si informace. Postupně se ale pozornost zlepšuje a dítě je schopno záměrného soustředění. Vnímání se stává základem pro školní vyučování. Škola má na pozornost vyšší požadavky, žák se zde musí úmyslně soustředit na plnění úkolů. Doba takové pozornosti je zatím krátká, zhruba 5-10 minut, a množství pozorovaných prvků nemůže být příliš velké. Fantazie a představivost mají velký význam pro žáky mladšího věku, kteří je využívají velmi intenzivně. Představy vyplývají z bezprostředních prožitků a jejich bohatost je závislá na tom, jaká je úroveň myšlení. Fantazie pak tyto představy přetváří a kombinuje. Někdy může dítě zavádět od skutečnosti, proto je potřeba ji usměrňovat. Potlačovat se ale nesmí, protože rozvoj fantazie přispívá i k rozvoji tvořivosti. Zvyšuje se také oblíbenost některých médií (televize aj.), které bohužel snižují zájem dětí o knihy jako prostředky pro rozvoj tvořivosti a fantazie (Vágnerová, 2001, Svoboda, 2007, Čačka, 2008).

Kdybychom chtěli celé období psychologicky postihnout a charakterizovat, tak aby to bylo smysluplné a jednoznačné, mohli bychom jej označit jako období strážlivého realismu. Dítě je v tomto období plně zaměřeno na to, co je a jak to je. Touží pochopit svět kolem sebe a tento charakteristický rys lze pozorovat ve všech jeho činnostech. Zpočátku je realismus závislý na autoritách, jejich názorech a chování, mluvíme zde

o naivním realismu, později se však tento naivní přístup stává více a více kritickým, což bývá znakem počínajícího dospívání (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.1 Fyzická a psychická specifika

V tomto období je tělesný růst rovnoměrný a plynulý, jistou závislost na něm má i vývoj pohybových a ostatních schopností. V předchozím i následujícím období můžeme zaznamenat větší či menší růstovou akceleraci. Můžeme tedy říci, že dítě v tomto období se jeví jako harmonicky vyvinuté s nízkou disproporcionalitou (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Během mladšího školního věku dochází k rovnoměrnému růstu a zvyšování tělesné hmotnosti. Rozvíjí se tělesné orgány, zakřivení páteře je již ustálené, probíhá osifikace kostí a mění se tvar těla. V šestém roku života je mozek již dostatečně zralý pro zvládání složitějších a koordinačně náročnějších pohybů (Kaplan, Válková 2009).

S proměnou tělesné stavby souvisí i změny v koordinaci. Děti se učí úspěšněji využívat pohyb, více šetří silami, jejich nervový systém je dostatečně zralý i pro složitější a na koordinaci náročnější pohyby (Kučera, Kolář, Dylevský 2011).

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné hmotnosti i tělesné výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je zajištěn i pravidelný nárůst tělesné energie spojený se zvyšováním výkonnosti organismu. Mění se tělesné proporce, největší prodloužení nastává u dolních končetin. Osifikace kostí postupuje pomalu, kostra tedy není ještě plně vyvinuta (Jansa, Dovalil, 2007).

Dalšími znaky jsou plynulý rozvoj vnitřních orgánů, zvětšování plicní a vitální kapacity. Déle dochází ke zvětšení krevního oběhu. Děti v mladším školním věku jsou dnes silnější a větší než byly děti téhož věku před třiceti lety (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Přírůstky jsou však s přibývajícím věkem stále menší. Tempo růstu se s věkem jedinců zpomaluje. Rozdíly mezi chlapci a děvčaty nejsou signifikantní. Navzdory osifikaci jsou kosti a kloubní spojení velmi měkké a pružné. Dominující statické zatížení, spojené se sezením ve škole a sníženou pohybovou aktivitou, může vést ke vzniku svalových dysbalancí v některých případech i deformaci páteře (Rychtecký, Fialová, 1998).

Dochází k rovnoměrnému nárůstu výšky a váhy. Průměrně se za rok tělesná výška změní o 2 – 4 cm a tělesná váha o 1,5 – 2 kg.

V tomto období se začínají pozvolna rozlišovat mužské a ženské tvary těla. Nejpatrnější je to u množství podkožního tuku a šířce pánve. U obou aspektů dominují děvčata. Změny pozorujeme i u celkového tvaru těla včetně ustálení zakřivení páteře

a tvorby příznivých pákových poměrů mezi končetinami a trupem. Kloubní spojení jsou ještě měkká a pružná i přes rychlou osifikaci kostí (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dochází ke zlepšování jemné i hrubé motoriky. U dětí je tento proces dobře vidět na činnostech psaní a kreslení, kdy pohyb vychází z ramenního a loketního kloubu a rozvojem jemné motoriky se projevuje funkčnost a cit v zápěstí. Svalová síla se zvětšuje, pohyby jsou rychlejší a dochází ke zlepšení koordinace pohybů celého těla. S tím souvisí i vyšší zájem o sportovní výkony a pohybové hry, které jsou náročnější na vytrvalost, sílu a obratnost (Kaplan, Válková 2009).

Obdobně tento vývoj interpretuje Kučera (2011), který rozvojem jemné motoriky poukazuje na patrné zrychlení, efektivnost a plynulost provádění jemně motorických činností. Hlavním důvodem je vývoj a dozrávání zrakového systému dětí. Právě zlepšením senzomotorických schopností děti daleko více spoléhají na svůj zrak a provádějí jemné motorické činnosti přesněji a rychleji.

Při vývoji probíhá tzv. osifikace kostních tkání. Kostí a kloubní spojení jsou dost pružné a měkké. Pomocí osifikace dochází k jejich zpevnění. Důležitý je vývoj páteře, hrudníku, lebky, kloubů a určitých svalů (Vilímová, 2002; Dylevský, 2000).

Při správném vývoji dětského těla je důležitý tvar páteře, který má mít dvojesovité zakřivení. Klenutí páteře je ovlivněno pohybovými aktivitami dítěte a jeho silou v zádočných svalech. Páteř roste pomalu a nerovnoměrně až do 10. roku věku. S pomalým a nerovnoměrným vývojem organismu v mladším školním věku je spojen i růst páteře. Při růstu, stabilizaci a fixaci páteře se utváří návyk správného držení těla, který by měl být vhodně podporován (Kopecký, Cichá, 2005).

V tomto období roste i pomalejším tempem kostra lebky, která se dělí na obličejovou a mozkovou část. Mozková část má funkci ochrannou. Obličejová část je složena z horní a dolní čelisti. Vývoj dolní čelisti je spojován s výměnou tzv. dentice dočasné za dentici trvalou. Celý proces trvá přibližně do 18. roku. Může trvat i déle či méně, vše je zcela individuální (Skutilová, 2014).

Významnou a rozsáhlou skupinou při vývoji jsou svaly, které ovlivňují správné držení těla. Svaly dítěte v mladším školním věku se od dospělého člověka liší hlavně chemickými látkami, které jsou v nich obsaženy, jejich proporcemi, činnostmi a stupněm výkonnosti. Dětské svaly obsahují větší podíl vody, menší podíl bílkovin a anorganických látek. Svaly v dětském organismu se rychleji unavují. Hlavním důvodem únavy je nedokonalá látková a hormonální přeměna. Podíl vody se postupně ve svalstvu snižuje a obsah bílkovin a anorganických látek zvyšuje, což je pozitivní pro

funkci svalů. V dětství se nejdříve vyvíjí koordinace pohybů a svalstva dolních končetin. V mladším školním věku ještě není zcela dokončen vývoj zádového svalstva, a tudíž je nutné dohlížet na správné držení jeho těla. Lepší vývoj svalové hmoty můžeme spíše očekávat u chlapců. Je zapříčiněn sekrecí mužských pohlavních hormonů. Největší rozvoj dosahuje svalstvo horních končetin. Další důležitou skupinou jsou dýchací svaly. Jsou zatím nedostatečně vyvinuté a proces dýchání je jen povrchový a jeho frekvence je vyšší než u dospělého člověka. Do svalových skupin zahrnujeme i srdeční sval a s ním spojenou oběhovou soustavu. Přibližně v 10. roce života dítěte se oproti sáním rychleji zvětšují obě komory. S přibývajícím věkem se mění výška krevního tlaku a počet tepů srdce za minutu. Krevní tlak se postupně zvyšuje a tepová frekvence srdce se snižuje. Rozdíl hodnot mezi dětmi a dospělými je zapříčiněn šířkou krevních vlásečnic, které jsou u dětí širší. Na počátku období má mladší školák výšku krevního tlaku přibližně 100/65 torrů a 90 tepů za 1 minutu. V 15. roce života je krevní tlak 115/75 torrů a 75 tepů za 1 minutu (Kopecký, Cichá, 2005.).

Z hlediska psychologie můžeme toto období označit za přechodné. Dítě dorzává a vytváří vlastní postoje, názory, osobnostní vlastnosti a předpoklady pro školní úspěšnost. Z malých dětí se stávají osoby více citlivé a zranitelné. Toto období je nejvíce ovlivňováno rozvojem duševních funkcí. Při budování psychiky je důležité směřovat děti k samostatnosti, soustavnosti, trpělivosti a odpovědnosti ve škole i v běžném životě (Matějček, Pokorná, 1998).

Důležitou stránkou psychického vývoje je rozvoj vnímání, na kterém se podílí všechny poznávací procesy, jako je například představivost, paměť, myšlení a pozornost (Čačka, 1996).

Vnímání je základním prostředkem, díky kterému probíhá vyučování, proto je třeba ho neustále rozvíjet. Na počátku této vývojové etapy je analytičnost nahrazována systematičností a teprve později dítě dokáže komplexně porozumět situaci jako celku. Vnímání se stává cílevědomým aktem. Žák přechází od vnímání konkrétních předmětů k vnímání všeobecnému. Kolem 10. roku dítěte lze vnímání dítěte stavět na stejnou úroveň jako u dospělého jedince. Jediný rozdíl spočívá v tom, že dítě nemá takové množství zkušeností, a proto se může zdát nedostatečně vyspělé. S vývojem vnímání souvisí i vývoj pozornosti a dalších poznávacích procesů. Dostatečný rozvoj a kvalita pozornosti se odráží na školní úspěšnosti. Na počátku období mladšího školního věku je pozornost spíše krátkodobá a spontánně zaměřená. Pozornost dítěte může být přerušována rušivými elementy, které není schopno vytěsnit. Žáci sice dokážou úmyslně

ovládat pozornost vlastní vůlí. Pokud ale chceme udržet delší dobu pozornost dítěte, je nutno střídat organizační formy práce, zařazovat zábavné, oddechové a relaxační činnosti, přičemž nesmíme zapomínat na povzbuzení a pochvalu (Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Čačka, 1996).

Za velice důležitý proces provázející vývoj je považován proces myšlení a schopnost vytvářet nové pojmy. Ve vzdělávání dětí má významné postavení schopnost správného myšlení, chápání a uvažování nad novými pojmy. Pokrok dítěte při učení je podmíněn správným pochopením dané problematiky. Pro rozvoj myšlení je důležitá zralost centrální nervové soustavy, přičemž jsou podstatné další podněty, jako například školní činnost, osobnost učitele jako taková a další působení prostředí na dítě. Během svého vývoje se dítě setkává s novými předměty a zkušenostmi, snaží se jim porozumět a spojit s pojmy, které již zná nebo si vytváří pojmy nové. Různé teorie dokládají, že děti mladšího školního věku postupně získávají soudržnou a uspořádanou soustavu myšlení. Můžeme se setkat s tím, že toto období někteří nazývají obdobím konkrétních operací z důvodů stále potřeby konkrétních zkušeností. V této době se u dětí objevuje abstraktní uvažování a logické myšlení, které je ovlivněno zkušenostmi z minulého období. Myšlení dětí upouští od egocentrismu, což znamená, že dítě nenahlíží na svět jen subjektivně. Dítě si utváří realističtější pohled na svět tím, že získává nové zkušenosti, seznamuje se s abstraktními pojmy a schopností uspořádat informace v logické návaznosti. Na základě poznávání vztahů mezi předměty je dítě schopné řešit případné problémové situace a vytvářet si tak i vlastní úroveň inteligence (Fontana, 2014).

Paměť slouží k uchování myšlenek, prožitých pocitů, získaných vjemů a zkušeností jedince. Úroveň paměti závisí na schopnosti udržet potřebné informace, dokázat je třídit a efektivně je v daných situacích využívat. Funkce paměti je nejvíce rozvíjí v období mladšího školního věku, v závislosti na zrání, stimulaci a potřebám a požadavkům, které na dítě klade škola. Pozitivní vliv na vývoj paměti má zlepšování zapamatování, vybavení a reprodukce získaných poznatků. Zlepšuje se úroveň krátkodobé paměti, která postupně narůstá. To ovlivňuje zrání, ale také množství získaných znalostí a schopností tyto zkušenosti logicky zařazovat a navzájem propojovat. Na začátku mladšího školního věku převládá neúmyslná a mechanická paměť s učením potřebuje pomoci. Za podstatné při rozvoji paměti považujeme potlačení informací, které nejsou v dané chvíli a situaci užitečné. Vývoj paměti je úzce spojen s rozvojem představivosti. Dítě si vybavuje zažité vjemy v paměti, čímž dochází

k rozvoji záměrných představ. Představy považujeme za velice důležité, jelikož zastupují pojmy, se kterými se dítě průběžně seznamuje (Vágnerová, Klégrová, 2008).

2.2 Sociální specifika

Pro rozvoj poznávacích procesů, pro školní adaptaci a pocity úspěšnosti je důležitý správný emocionální i sociální vývoj. Do tohoto období bývá dítě často impulzivní, labilní a ve velké míře egocentrické. Tyto znaky postupně mizí a začíná se objevovat schopnost seberegulace, tzn. že dítě se učí ovládat vlastní chování podle toho, jaké klade společnost požadavky, jaké jsou jejich normy. V průběhu vývoje se učí vzdávat okamžitého uspokojení vlastních potřeb a více začíná prokazovat empatii k ostatním. Vstup do školy je důležitým bodem v životě dítěte, jelikož významně ovlivňuje nejen psychický ale i sociální vývoj. Každý jedinec je socializován množstvím prostředí (rodinným, školním a dalšími), ve kterých získává mnoho zkušeností. Mladší školák si formuje vlastnosti, schopnosti a dovednosti, které považuje za důležité, popř. potlačuje ty, které by mohly být podle něj nežádoucí. Čím více prostředí pozná, tím obsáhne větší množství sociálních rolí. Na počátku období je dítě ve velké míře vázáno na rodiče a na jejich požadavky. Děti postupně vyhledávají sociální skupiny, které jsou tvořeny jejich vrstevníky. Na konci období si žáci začínají utvářet role dle pohlaví, utváří tzv. sexuální role. Do osmého roku života chlapci a dívky nespátřují žádné rozdíly mezi nimi, dokonce se vzájemně vyhledávají ke hrám. K oddělenému seskupování mezi dívkami a chlapci dochází mezi osmým až dvanáctým rokem jejich života. Tento antagonismus se postupně zvyšuje a jedinci se sobě vyhýbají. Dívky od dvanáctého a chlapci od čtrnáctého roku na sebe začínají upozorňovat a pokouší se zaujmout opačné pohlaví (Vágnerová, 2001; Čačka, 1996, Perič a kol., 2012).

Se vstupem na základní školu vznikají velké změny v sociálních vztazích. Na počátku se dítě učí navázat vztah s učitelem, snaží se být oblíbeným a obdivuje ho. Autorita učitele s rozvojem kritického myšlení klesá a dítě se zaměřuje hlavně na své spolužáky. Pro dítě mají v tomto období vrstevníci již velký význam. Vznikají kamarádské vztahy, ale i agresivita nebo jiné nepřiměřené způsoby chování, které mohou vznikat i tehdy, když se dítě ve skupině dostane mimo sociální vztahy. Vrstevníci jsou velmi důležití pro vývoj chování a sociálního citění dítěte. Dítě se postupně naučí nejrůznější formy komunikace a sociální interakce. Z různých rolí dítě si dítě osvojuje i základy sebehodnocení a sebepojetí. Vlastní hodnocení se rozvíjí intenzivně hlavně v období dospívání. Dítě začíná vnímat stabilitu své osobnosti v období okolo sedmi let věku, zejména některé rysy a vlastnosti tvořící jeho psychologickou charakteristiku.

Může se srovnávat s druhými a tvořit si tak silnější základnu sebehodnocení. Pro jedince je velmi důležité kladné hodnocení. Člověk, který se přeceňuje nebo naopak podceňuje, má často problémy ve styku s ostatními lidmi. Hlavně rodiče mají vliv na sebehodnocení svého dítěte. Takzvanou zrcadlovou teorií mu odhalují jeho vlastní hodnotu tím, jak mu dávají najevo, že si ho váží nebo někdy naopak jak moc ho podceňují. Z druhé strany jsou rodiče také vzorem pro chování. Dítě podle nich modeluje samo sebe a jeho „zrcadlení“ v posuzování rodičů je pro něj velmi důležité (Svoboda, 2007, Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

„Na začátku mladšího školního věku není dítě ještě schopno své city skrývat. Jeho city jsou zcela otevřené. Postupem času rozumová stránka žákovy psychiky nabývá převahy nad jeho citovostí a nastupuje větší kontrola citových projevů“ (Machová, 1989, s. 100).

Z hlediska mravního nebo morálního vývoje udělá dítě značný pokrok. Vzory mravního jednání ze skutečného světa nebo pouze ztvárněné v uměleckých dílech jej podněcují k sebepoznání a umožňují mu hodnotit své vlastní mravní jednání, a tak ho směřují k žádoucímu chování. K tomuto chování napomůže především dobrý dětský kolektiv a správné řízení ve školním kolektivu a nemálo by měla přispět i sama rodina žáka. V dobrém dětském kolektivu se žák postupně zbavuje egocentrismu, lenosti, neochoty a stává se uvědomělým členem kolektivu (Kuric 2001).

„Vývoj emoční reaktivity a volního ovládnání emočních reakcí pak přispívá k narůstající odolnosti dítěte vůči zátěži i k větší adaptabilitě. Schopnost emoční seberegulace je obecně významnou součástí celkové sociální obratnosti dítěte a ovlivňuje jeho přijetí skupinou“ (Vágnerová 2012).

3. Pohybová aktivita a podpora zdraví žáka na 1.st škol

Důležitou součástí zdravého způsobu života je pohybová aktivita, která může být vyjádřena jako souhrn činností, které vykonává kosterní svalový systém. Podle Měkoty a Cuberka (2007) je podmíněna energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí. Z hlediska rozsahu může být trojí:

- *singulární* – pohybový akt: je zaměřený na splnění konkrétního úkolu – přeskocit překážku, uběhnout 10 m,
- *pluralitní – parciální*: množina pohybových aktů s určitým cílem – sehrát tenisové utkání,
- *globální*: souhrn pohybových aktů a aktivit za delší období (aktivita denní, týdenní, víkendová, měsíční atd.).

V tomto smyslu je „*pohybová aktivita množina všech pohybových aktů a aktivit, souhrn veškerého pohybového chování a jednání v určitém (delším) časovém období*“ (Měkota, Cuberek, 2007, s. 77).

WHO v roce 2004 definovala pohybovou aktivitu jako „jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“ a pro podporu zdraví doporučila vykonávat pohybovou aktivitu pětkrát týdně po dobu třiceti minut, přičemž by se měla intenzita pohybovat okolo 60%.

Hlavní přínos pohybových činností bývá spatřován především v podpoře zdraví. Světová zdravotnická organizace (WHO, 1998) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, duchovní, sociální a estetické pohody“. Nehovoříme tedy jen o stavu bez nemoci nebo vady. Zdraví můžeme definovat také jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami nebo jako formu rovnováhy mezi příjmem a výdajem energie a dalších důležitých látek. Můžeme také jednoduše říci, že zdraví je stav tělesné, psychické a sociální pohody.

3.1 Pohybová aktivita a zdraví

Podle Suchomela (2006) se pohybová aktivita podílí na průběhu celé ontogeneze, spoluvytváří a usměrňuje vývoj lidského organismu. Na pohybu se podílí a také jsou zpětně ovlivněny všechny systémy: podpůrný, svalový, srdečně-cévní, dýchací, nervový, trávicí, vylučovací, rozmnožovací a lymfatický. Míra pohybu je úměrná funkční a strukturální úrovni organismu, rychlosti metabolismu, tělesné zdatnosti a výkonnosti. Vzájemný soulad tělesných a duševních vlastností je stěžejním bodem zdravého vývoje dítěte. Tato harmonizace se projevuje celkovou pohodou v oblasti tělesné, duševní a sociální. Pohyb se poté stává výrazem vztahu vnitřního a vnějšího prostředí.

3.1.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví fyzické, psychické, sociální

Vzhledem k tomu, že podstatnou část dne tráví děti ve škole, je důležité, aby pohybová aktivita byla součástí každého dne. Ve škole se všestranně vzdělávají, takže by měly mít informace o zdraví, pohybu a správném zdravotním vývoji každého jedince. Díky tomu, by si měly být schopny vybrat vyhovující pohybovou aktivitu v různých vývojových etapách. V dnešní době jsou děti vystavovány jednostranným, často statickým zátěžím a zdlouhavému sezení v lavicích. Pro velké množství z nich je tělesná výchova jediným zdrojem pohybové aktivity, v níž si zdokonalují a osvojují pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou nezbytné pro vývoj fyzické zdatnosti člověka (Dvořáková, 2017; Dylevský, 2011; Perič, 2008)

V tomto vývojovém období jsou děti velmi pohybově aktivní. Můžeme dokonce říci, že jsou neaktivnější ze všech vývojových stádií. Proto jejich pohyb chápeme jako jednu z biologických potřeb, která je ale u každého jedince odlišná. Výzkumy dokazují, že se děti častěji pohybují v průběhu týdne. Vzhledem k vývoji a utváření si nových postojů a názorů se mění i přístup k pohybovým aktivitám. S vyšším věkem se snižuje míra pohybové aktivity. Ta má pozitivní účinky na zdraví dětí a přispívá k podpoře tělesné zdatnosti. Hlavním úkolem, zejména školní tělesné výchovy, je rozvíjet u žáků pozitivní postoj k pohybu a budovat u nich tělesnou zdatnost, která je základem pro vytvoření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě (Měkota, Cuberek, 2007; Krejčí, Mužík, 1997).

Mezi projevy fyzické a psychické kondice dítěte můžeme zařadit: držení těla, mimiku, gestikulaci, rychlost a míru reakcí. Pro rozvoj dětského organismu je pohyb nutností a tedy základní potřebou. Podporuje totiž růst a vývoj všech tělních orgánů jedince. Pohybem je výrazně ovlivňována stavba a funkce svalů. Zároveň jejich činnost působí na kosti a klouby. Vnitřní orgány při pohybu také obvykle zvyšují svoji funkci a zlepšují schopnost adaptace organismu na náročnější podmínky. To platí i pro rozvoj mozku (Suchomel, 2006).

Pohybové činnosti také podporují rozvoj psychický a sociální. Pohyb od raného věku rozvíjí celou řadu psychických funkcí, jako je vnímání pomocí smyslů a kognitivní funkce. Je rozvíjena paměť, představy, pozornost, vnímání, myšlení i tvořivost a pohyb může být také terapií vývojových poruch (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Tento vývoj psychických procesů není ukončen a je třeba brát ohled na potřeby dětí. Pro pozornost je typická výběrovost a nestálost. Koncentrace pozornosti je velmi důležitá při zadávání úkolů. Je žádoucí upoutat co nejvíce pozornost při vysvětlování pravidel a vysvětlit co nejpřesněji požadavky na činnost. Tímto způsobem je možné předejít případným úrazům. Děti se dokáží lépe soustředit na vizuální podněty než na podněty sluchové. Pro zvýšení pozornosti a rozvoji paměti je vhodná motivace a konkrétní názorné ukázky. Nejlépe si pamatují situace, které zažily a vnímaly svými smysly. Pro děti tohoto věku je náročné zpracovat více složitějších úkonů najednou. V následujícím období se rozvíjí záměrná paměť a způsob zpracovávání a uchování získaných myšlenek a zkušeností v paměti. Vývojem myšlení se mění i utváření představ a fantazie. Představy již odlišují od reality, avšak je zcela neopouštějí, protože je umí využít u herních činností a pohybových aktivit, při nichž se rozvíjí pohybové schopnosti či dovednosti. Pohybové aktivity slouží především pro rozvoj vědomé koordinace celého těla, při kterém je zároveň podporována kreativita dítěte (Perič, 2008; Miklánková, 2013; Sigmund, Šnoblová, 2010).

Pohybovou aktivitou je ovlivněn vývoj psychických procesů, ale i sebevědomí, radost z pohybu, optimismus, lepší nálada apod. Hlavním důvodem těchto příjemných pocitů je výskyt hormonů – endorfinů, které se vylučují z hypofýzy během pohybové aktivity. Endorfiny se vylučují při jakékoliv pohybové aktivitě a ovlivňují mysl jedince. Jejich přítomnost v těle vyvolává dobrou náladu a pocit blaženosti, proto by měly být pohybové aktivity součástí denního života (Marcus, Forsyth, 2010; Galloway, 2007; Marinov, 2013).

Postoj k pohybu se vytváří již v raném věku. Dítě si vybírá své zájmy a utváří si názory a postoje k pohybovým aktivitám podle vlivu rodiny. Děti mají po různých pohybových aktivitách dobrý pocit. Důležitá je vhodná nabídka pohybových aktivit. Rodiče i další dospělí by měli děti vést k aktivnímu způsobu života a o těchto aktivitách a prožitcích spolu hovořit (Kučera, Kolář, Dylevský 2011).

Pohyb a pohybové aktivity slouží jako prostředek k vybití energie, jež se nahromadila v průběhu dne při stresových situacích. Proto je vhodné se věnovat pohybovým aktivitám v odpoledních hodinách. Každé dítě by se mělo věnovat pohybu aspoň dvě hodiny denně (Machová, Kubátová 2015).

Dalším pozitivním vlivem pohybové aktivity na psychiku dítěte je odbourávání stresu. Stres je jeden z faktorů, který poškozuje zdraví člověka. Může být důvodem vzniku vážných onemocnění a kvůli tomu by se nemělo podceňovat prožívání stresových situací u dětí. Stres souvisí s různými onemocněními, jako jsou poruchy příjmu potravy, poruchy chování, obezita apod. Vlivy působící negativně na jedince jsou označovány jako stresory, látky které vyvolávají stres. Obvykle se stres projevuje jako negativní stav člověka - tzv. distres ovšem může navozovat i příjemné pocity. Můžeme se s tím setkat například u sportovců nebo rizikových činností. Stresové situace probouzí stresové hormony, které jsou využity při plnění úkolů. Míru, při které je stres vnímán jako pozitivní nebo naopak negativní, má každý jinou. Vnímání stresu je individuální. Stres může být chápán i jako motivační prostředek k určité činnosti. Pozitivní stres lze tedy chápat jako motivaci, která dítě posouvá k lepším výkonům (Křivohlavý, 2001; Blahutková, Jonášová, Ošmera, 2015).

Děti jsou citlivé a některé situace vnímají negativně. Tyto situace ovlivňují funkci mozku a vyvolávají tzv. Stresové hormony, které ovlivňují dětské emoce a průběh komunikace. Jde o fyziologickou událost, nad níž dítě nemá větší kontrolu. Např. šestileté dítě bude reagovat rozdílným způsobem na stejný stresor, jako dítě dvanáctileté. Dětskou obranou proti stresu může být jakákoliv pohybová aktivita (Peterson, 2014). Pravidelné pohybové aktivity zvyšují odolnost proti stresovým situacím. Pravidelný pohyb má vliv na jedincovo chování. K odbourávání stresových situací lze využít velké množství pohybových aktivit (Blahutková, Jonášová, Ošmera, 2015).

Jednou z podpor pohybových aktivit je motivace. Tuto problematiku je možno uplatnit ve všech vývojových fázích života každého jedince. Motivaci chápeme jako soubor podmínek, které mají vliv na aktivitu člověka a utváří se na základě motivů,

kteře aktivizují a řídí chování člověka tak, aby dosáhl daného cíle. U dětí v mladším školním věku je potřebná motivace v procesu učení při získávání vědomostí. Nesmíme na ni ale zapomínat ani při upevňování pohybových schopností a dovedností pomocí pohybových aktivit (Kulhánková, 2006; Blahutková, Řehulka, Daňhelová, 2005; Hendl, Dobrý, 2011).

Pozitivní vztah k pohybovým aktivitám lze utvářet pomocí motivace:

- prožitková – zážitek ze zajímavé pohybové aktivity bude mít dítě dlouho v paměti
- soutěživá – dítě má srovnání s vrstevníky nebo s vlastními výkony

Vhodná motivace dětí by měla povzbuzovat k překonávání překážek beze strachu. Tou může být praktická ukázka činností, povzbuzení při cvičení nebo pochvala. Pozitivní motivací bychom měli směřovat k úspěšnému zvládnutí všech požadovaných pohybů. U dětí mladšího školního věku je třeba pohybové činnosti provádět co nejvíce přitažlivě, např. hravými a netradičními činnostmi (Kaplan, Válková, 2009).

Pro rozvoj pohybových schopností a dovedností je vhodné používat pohybové hry. Ty zároveň podporují rozvoj tvůrčího myšlení. Tvořivost je důležitá v situacích, ve kterých není možné využívat již známá řešení. Dítě je tedy nuceno i při hrách hledat různá řešení úkolů a využívat představivost a fantazii (Sigmund 2007).

Je žádoucí, aby děti měly z pohybu radost, pocit štěstí a příjemné prožitky. Pokud se nám u nich podaří vytvořit kladný postoj k pohybu, bude to mít na ně vliv i v období dospívání a dospělosti. Pohyb využíváme ke komunikaci, vyjadřování i při poznávání sebe sama. Pohybová aktivita je důležitá nejen pro fyzické zdraví, ale i pro psychickou pohodu (Kaplan, Válková, 2009).

Při pohybových aktivitách na sebe vzájemně působí členové sociální skupiny. Přitom je důležitá komunikace a sociální percepce neboli vnímání. Vytvářením sociální interakce je ovlivňováno právě i zdraví sociální (Jansa, Dovalil, 2007).

Zdraví z hlediska sociálního vývoje dětí mladšího školního věku bývá ovlivňováno dvěma důležitými obdobími. Prvním je vstup do školy. Dítě se učí oprostit se od herních činností a do života mu nastupuje řád, který musí dodržovat. Tím rozumíme povinnosti a s nimi spojené činnosti a volný čas. Jednotlivé aktivity probíhají v přesně stanovený čas. Dále je typické respektování autorit. Snaží se plnit výkonové požadavky i když výsledek nemá pro něj příliš velký význam. Zajímá ho nejvíce reakce uznávaných autorit na jeho výkon. Vlastní výkony pak dítěti slouží k posouzení svého chování. S mírou získaných zkušeností se dítě osamostatňuje

a přechází k druhému období, které se objevuje ke konci období mladšího školního. Tato část bývá označována jako kritické myšlení. Vytrácí se vliv autorit, zdůrazňuje se kritičnost vůči společnosti a objevuje se nízká úroveň sebekritičnosti a schopnosti překonávat neúspěchy (Perič, 2008; Mikláňková, 2013; Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Významný vliv na začlenění dítěte do společnosti má rodina, vrstevníci a školní prostředí. Ve škole se setkávají s významným výchovným působením. Díky těmto vlivům se u dětí buduje vztah a postavení ve společnosti. Děti se chtějí začlenit do skupiny. Odborné studie dokládají, že děti se učí uznávat pravidla ve skupině, a tímto způsobem získávají a přejímají nejrůznější sociální role. Pohybové hry jsou prostředkem interakce se sociálním i materiálním prostředím a mají pozitivní přínos při utváření a upevňování sociální vazeb a podporují poznání a rozvoj vlastní osobnosti (Mikláňková, 2013; Karásková, 2007; Mužík, Krejčí, 1997).

Děti mladšího školního věku by se měly naučit ovládat emoce a zvládat řešit konflikty. Nechápu ještě úplně nezávažnost neúspěchu při pohybové aktivitě či hře. Každé dítě chce být první. Pokud by toto vedlo k agresivitě nebo podvádění, je potřeba zasáhnout a tyto konflikty řešit. Nejdříve by měl zasáhnout učitel, rodič nebo jiný vedoucí. Později nechat řešení konfliktů na dětech. Důležitá je informace, že ne vždy jde konflikt vyřešit ke spokojenosti všech. Takovéto poznání je pro děti cenné a postupně se u nich rozvíjí vzájemná tolerance a empatie. Důležité pro správný rozvoj sociálního chování je také dodržování dohodnutých pravidel, kterým aktivují své chování (Mužík, Krejčí, 1997).

Pohybovými aktivitami by mělo u dětí docházet z hlediska sociálního zdraví k pěstování přizpůsobivého chování, ovládnutí emocí při vypjatých situacích, vyrovnání se s porážkou či zklamáním, a také k rozvoji schopnosti spolupracovat a řešit případné konflikty mezi sebou. Dá se tedy předpokládat, že pohybové aktivity slouží k budování společenského života a tím i k upevňování sociálního zdraví (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Pohybovými aktivitami by mělo u dětí docházet z hlediska sociálního zdraví k pěstování přizpůsobivého chování, ovládnutí emocí při vypjatých situacích, vyrovnání se s porážkou či zklamáním, a také k rozvoji schopnosti spolupracovat a řešit případné konflikty mezi sebou. Dá se tedy předpokládat, že PA slouží k budování společenského života a tím i k upevňování sociálního zdraví (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Díky pohybovým činnostem dítě získává informace o sobě, o světě kolem sebe a také o svých možnostech (Dvořáková, 2011). Při těchto pohybových činnostech dítě prožívá různé pocity: uspokojení, identifikace, zklamání a odmítání (Suchomel, 2006). Tyto pocity se dítě učí postupně zvládat. Vhodně podporované a řízené pohybové aktivity rozvíjejí u jednotlivců sebevědomí, sebezpojetí, sebehodnocení a podporují sebeidentifikaci. Jelikož pohybová aktivita se realizuje obvykle ve skupině musí děti vzájemně komunikovat a spolupracovat, aby dosáhly společného pozitivního výsledku. Tím je zřejmé, že pohybové činnosti a hry podporují sociální dovednosti a vztahy. S tím souvisí i trávení volného času, který je prevencí problémového chování, ale často také přináší přátelské vztahy na celý život. Kromě formování vlastní osobnosti ve skupině, rozvíjejí pohybové činnosti schopnost vnímat druhé, respektovat je, komunikovat a vnímat jejich potřeby a nálady (Dvořáková, Michalová, 2004).

3.1.2 Postoj k pohybové aktivitě

Bohužel v dnešní době hraje školní tělesná výchova mnohdy jedinou roli v tělesné kultuře dětí, které chodí na základní školu. Je zřejmé, že roste počet dětí, které nemají jinou pohybovou aktivitu než která je součástí školního vzdělávání. Velký důraz je proto v dnešní době kladen na učitele tělesné výchovy, jehož snahou je zaujmout dítě tělesnou aktivitou tak, aby se do hodin těšilo. S tím souvisí i fakt, že žák musí vědět, proč je pohyb a sport tolik důležitý a potřebný pro jeho život a zdraví. Proto ve škole učitelé vedou děti k zodpovědnosti za vlastní fyzické i duševní zdraví. Pohyb, pohybové aktivity, tělesné cvičení patří k základním prostředkům tělesné výchovy, které se významně podílí na zdravém vývoji lidského organismu. Je potřeba si uvědomit, že toto poznání musí být zprostředkováno správně a v přiměřené míře. Společným zájmem učitelů tělesné výchovy by mělo být posilování přirozeného zájmu o pohyb u žáků, vytváření základů aktivního vztahu a postoje dětí k tělovýchovné a sportovní aktivitě. S tím také souvisí osvěta v oblasti otužování se a také by si mělo dítě uvědomit co je pro jeho zdraví dobré a co mu naopak škodí.

3.1.3 Dopady nedostatečné pohybové aktivity na zdraví fyzické, psychické a sociální

V současné době jsou pohybové činnosti dětí omezovány na minimum již od počátku jejich života. Rodiče se o své děti bojí a neustále je přenáší a převáží. Proto mají pro samostatný pohyb omezený prostor a čas. Podobně jsou na tom i starší děti a mládež. Žáci ve škole většinou pracují v sedu či jiných statických polohách, tudíž nevyvíjejí náročnější tělesnou aktivitu. Výsledkem je nižší rozvoj kostí a svalstva i dalších vnitřních orgánů. Je potřeba si uvědomit, že omezování pohybových činností v mládí může vést až k nižší oblíbenosti těchto činností.

Díky ekonomickému rozvoji se stále zvyšuje příjem potravin, který je oproti výdeji vyšší. Proto v současné době je za nejzávažnější celosvětový problém považována obezita neboli nadváha. S tímto souvisí další onemocnění, která ohrožují lidský život. Patří sem: kardiovaskulární choroby, diabetes a metabolický syndrom, ortopedické a psychologické problémy i další. Podmínky pro rozvoj obezity působí na rostoucí organismus již v raném věku. Je tedy nutno se touto problematikou zabývat již od dětství. Nadváha a obezita se objevuje čím dál častěji už u dětí na základní škole (WHO, 2010).

Již v prvních letech školní docházky vzniká riziko obezity až kolem 20 %, naopak výskyt podváhy bývá u 5 % žáků (Vrbaš 2010).

Dle opakovaných výzkumů bylo prokázáno, že život žáků je celkově málo aktivní (Frömel, 2007), organizovaný, často kontrolovaný a žáci málo činností zkouší prakticky, jelikož získávají většinou informace přes audio-vizuální podněty (Fischer, 2004).

Výživa a pohyb ovlivňují i další růst a vývoj organismu z mnoha hledisek: metabolických, nutričních, imunitních, psychologických, ortopedických a dalších. Svalová tkáň se kvůli nedostatečné stimulaci nerozvíjí na optimální úroveň svalové síly a nerozvíjí se optimálně i funkční schopnosti organismu. Dítě pak trpí řadou ortopedických problémů, včetně vadného držení těla a nedokáže se vyrovnat i s nízkou zátěží (Tomkinson 2007).

Se začátkem školní docházky se zvyšují problémy s držením těla žáků, které vychází z dřívějšího vývojového období nebo je získané následně. (Kolář 2002) Po prvním roce školní docházky má téměř každý žák potíže s držením těla. Nejčastěji mají problémy v oblastech lopatek a břicha spolu s prohloubenou bederní lordózou.

Výzkumy uvádí pouze 1 % dokonalého držení těla, 48 % dobré a 51 % špatné držení těla podle škály Manuálu k vyšetření pohybového aparátu dítěte Státního zdravotního ústavu (Vrbaš, 2010).

Můžeme tedy říci, že pohybové aktivity a tělesná výchova hrají důležitou roli v optimálním vývoji organismu a jsou zároveň dobrou prevencí tzv. civilizačních chorob.

V rámci psychického zdraví by měl každý žák rozumět dění kolem sebe ve třídě i ve škole tak, aby se dokázal chovat podle daných pravidel a aby byla omezena manipulace s jednotlivci. Musíme vzít v potaz, že pokud žák neví co dělat a nerozumí plně pravidlům, jde ve stopách ostatních, aniž by věděl proč. Tento žák je nejistý a často neví, co se od něho očekává. S tím souvisí jeho následná chybovost, za kterou je napomínán. Je zřejmé, že nejistota, neúspěšnost a neoblíbenost jsou psychické příčiny somatických onemocnění a jsou dlouhodobým problémem se kterým musí učitel v hodinách pracovat (Šlachťová, 2010). Je potřeba si uvědomit, že pro pocit individuálního zdraví a pohody jsou velmi významné tyto faktory: smysluplná budoucnost, optimismus do budoucna, důvěra ve vlastní schopnosti, přátelství a dobré vztahy, smysluplná práce, pozitivní sebeocení, pozitivní vztah ke svému tělu, znalosti o zdraví, přístup ke zdravotní péči (Bengel, Strittmatter, Willmann, 1999).

3.1.4 kritéria dostatečné pohybové aktivity pro dítě

Jak již bylo zmíněno, je pohybová aktivita považována za velmi důležitý faktor podpory zdraví a prevence civilizačních onemocnění. Z těchto důvodů WHO a další národní zdravotní a vzdělávací organizace formulovali různá doporučení v oblasti pohybu pro různé věkové kategorie. Žáci mladšího školního věku (6-11 let) by se měli věnovat pohybové aktivitě střední intenzity alespoň 90 minut denně. Tuto aktivitu je možné rozložit do různých úseků, např. v délce alespoň 10 minut. Kromě tohoto by žáci měli být zapojeni do řízené pohybové aktivity (alespoň třikrát až čtyřikrát týdně). Do popředí by měl být kladen všestranný pohybový rozvoj a žáci by si měli osvojit základní gymnastické prvky a další pohybové aktivity. Mezi ně patří šplh, bruslení, plavání, jízda na kole a lyžování. Tyto pohybové aktivity by si měl žák osvojit nejpozději do nástupu puberty. Určitě se nedoporučuje sedět déle než 120 minut v kuse a dále se nedoporučují vylučovací hry pro negativní vliv na psychiku dítěte (WHO, 2010).

Podle Křištofiče (2006, s. 28-29), je v rámci rozvoje všestranné pohybové přípravy dětí potřeba zaměřit se na tyto oblasti:

- *„Stabilizování pohybových stereotypů, vytváření a zautomatizování kvalitních pohybových návyků.“*

Čím má dítě více pohybových zkušeností, tím se mu nabízí širší možnost volby optimálního řešení. Pokud je pohybová činnost zautomatizovaná, pomáhá překonávat dítěti kritická místa bez většího psychického zatížení.

- *„Rozvíjení senzoryckých schopností, rozvíjení vnímání poloh a pohybů.“*

Opakovaným procvičováním se zdokonaluje funkce vnitřních i vnějších analyzátorů. Tím se zkvalitňuje zpětná vazba kontroly pohybu. Na základě toho lze korigovat pohyb.

- *„Formování korektního držení těla.“*

Správné držení těla má vliv na polohu vnitřních orgánů a ovlivňuje také jejich funkci.

- *„Rozvíjení kinestetické diference.“*

Na základě opakovaných cvičení dochází ke zkvalitnění rozlišovacích schopností, přičemž vnímáme pohyb a polohu těla.

- *„Rozvíjení koordinačních schopností.“*

Dítě se učí sladit pohyby, zapojit celé tělo a plynule spojovat pohybové části a dále se také učí vnímat pohybový rytmus.

- *„Rozvíjení silových schopností.“*

Dítě rozvíjí všechny svalové skupiny v různých režimech. Učí se výdrži, dynamickému pohybu a vytrvalosti.

- *„Rozvíjení flexibility.“*

Žák se učí dosáhnout úrovně, která mu umožní správné provádění různých pohybů s ohledem na estetiku pohybového projevu a zdravotní možnosti každého jednotlivce.

- *„Vnímání vlastního pohybu.“*

Jde o schopnost vnímat a ovládat pohyb těla v prostoru a jde také o bezpečnostní prvek, který nám umožňuje kontrolovat svůj pohyb.

- *„Vytváření široké pohybové základny.“*

Naším cílem by mělo být naučit děti vybírat ideální řešení vzhledem k individuálním pohybovým možnostem a rozvíjení motorické paměti. Podstatné je také vybavit každého žáka základními taktickými vědomostmi.

- *„Rozvíjení morálně volných vlastností.“*

Tato oblast je velice důležitá, jelikož se dítě učí koncentrovat, stabilizovat psychické pochody a emoční výkyvy a zároveň obohatit prožitek z pohybu a rozvíjet kladný vztah ke sportu.

3.2 RVP ZV z hlediska podpory pohybové aktivity a zdraví žáka

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV, 2013) obsahuje 10 vzdělávacích oblastí a ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je obor Tělesná výchova vedle oboru Výchova ke zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví si stanovuje podporu zdraví jako prioritu vzdělávání. RVP ZV také upozorňuje na potřebu rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání i individuální úrovně, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků.

Neméně důležité je odhalení zdravotního oslabení žáka a jeho korekce v běžných i specifických formách pohybového učení.

Vzdělávání v této oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k (RVP ZV, 2013, s. 78–79):

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot,*
- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí,*
- *získávání základní orientace v názorech, co je zdravé, co zdraví prospívá nebo je ohrožuje,*
- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivnění zdraví v denním režimu,*
- *propojování činností a jednání k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví,*
- *propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.,*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.,*

• *ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí,*

• *aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace činností zdravotně prospěšných činností ve škole i obci.*

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání; časová dotace pro tělesnou výchovu nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod 2 hodiny týdně.

Součástí vzdělávacího oboru Tělesná výchova je tematický okruh Zdravotní tělesná výchova. Tato je preventivně využívána v hodinách Tělesné výchovy pro žáky se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Pokud má škola žáky v III. zdravotní skupině, doporučuje se vyrovnávat jejich pohybový deficit korektivním cvičením zařazeným do povinného nebo volitelného předmětu, který vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova.

Základní organizační formou tělesné výchovy je vyučovací hodina tělesné výchovy, která je realizována v rozsahu 2 – 3 hodin vyučovacích týdně. Pohybové činnosti vzhledem k potřebám dětí mladšího školního věku by se měly prolínat každodenním režimem ve škole. Mladší žáci pohybem kompenzují psychickou zátěž. Proto se pohybové formy zařazují do většiny hodin nebo do dalších organizačních forem. Např. vycházky, výlety, škola v přírodě. Mezi pravidelné organizační formy patří:

- tělovýchovné chvílky (přípravné, kompenzační, relaxační)
- učení v pohybu
- pohybově-rekreační přestávky
- integrovaná terénní výuka
- projekty, např. týdny zdraví (Pohyb a výživa, 2014, www.pav.rvp.cz)

Tělovýchovné chvílky jsou krátká cvičení v průběhu vyučování, která nenarušují jeho průběh. Tělovýchovná chvílka je jednou z nejdostupnějších forem pohybové aktivity ve škole. Můžeme ji využít při každé vyučovací hodině, v kterémkoliv předmětu. Učitel ji zařazuje vždy, když uzná, že je to potřebné z hlediska nastupující únavy žáků. Můžeme ji provádět i na začátku vyučovací hodiny, kdy má žáky lépe připravit na výuku.

Další význam tělovýchovných chviliek je spatřován v kompenzaci jednostranné zátěže žáků projevující se zvýšeným duševním zatížením, statickou sedavou polohou v lavicích a nedostatečnou pohybovou aktivitou, což má za následek snížení pracovní výkonnosti a pozornosti žáků. Nejčastějším zdrojem únavy je nedostatečné střídání práce a odpočinku při výuce. Proto by se měli učitelé více zaměřit na tento aspekt a svou snahou co nejvíce eliminovat únavu žáků. V neposlední řadě pohybovými chvilkami vedeme děti k návykům pravidelné pohybové aktivity, k potřebě a kladnému vztahu k pohybu a při správném provádění cvičení i k upevňování správného držení těla. Záměrná cvičení, vložená do sedavých hodin výuky, jsou prevencí i vyrovnáním vznikajícího vadného držení těla, které výrazně stoupá právě sezením v lavicích. Tělovýchovnou chvíli tedy můžeme chápat jako prostředek ke kompenzaci jednostranné psychické a fyzické zátěže (Hnízdilová, 2006).

Úkolem tělovýchovných chviliek je:

- vytvořit správně zvolenou pohybovou činností podmínky pro zotavení unavených a zatížených nervových buněk a center, obnovit a prodloužit pracovní schopnost žáků,
- zrychlit odstranění únavy, zejména zádového svalstva, zrychlit fyziologické pochody organismu,
- posílit správné držení těla

Tělovýchovné chvílky mohou mít různé zaměření:

- gymnastické cviky
- cvičení s hudebním doprovodem
- psychomotorické hry
- cvičení doprovázené textem (říkadla, písničky, hádanky)
- jóga - relaxační cvičení

(Hadač, Prášilová).

Pohybové přestávky mohou být využívány jako prostředek k relaxaci nebo nabídce aktivního odpočinku zařazováním netradičních pohybových rekreačně-zábavných činností, jako např.: jógová cvičení, uvolňovací a protahovací cvičení, psychomotorické hry, hudebně pohybové aktivity, stolní tenis, košíková, malá kopaná apod. Při uplatňování pohybových přestávek lze využít tradiční i netradiční náčiní s ohledem na bezpečnost. Realizovat je můžeme na chodbách, ve třídách i v tělocvičně. Z hlediska bezpečnosti je úkolem pedagoga seznámit žáky s bezpečnostními pravidly a umístit je v tištěné podobě na viditelném místě. Žáci si samostatně volí druh pohybu,

včetně dodržování předem stanovených pravidel. Učí se při tom ohleduplnosti k ostatním, samostatnosti, komunikaci ve skupině a spolupráci (Jašková, 2011).

Podle Hofmanna (2003, s. 6) je terénní výuka: „... komplexní výukovou formou, která v sobě zahrnuje různé výukové metody (pokus, laboratorní činnosti, pozorování, projektová metoda, kooperativní metody, metody zážitkové pedagogiky...) a různé organizační formy výuky (vycházka, terénní cvičení, exkurze, tematické školní výlety – expedice...), přičemž těžiště spočívá v práci v terénu – především mimo školu.“

Cíle terénní výuky vymezuje Hofmann (2003, s. 8) na základě rámcového vzdělávacího programu takto:

- *strategie učení a motivace pro celoživotní učení,*
- *základy tvořivého myšlení, logického uvažování a řešení problémů,*
- *základy všestranné komunikace,*
- *spolupráce a respektování práce a úspěchu,*
- *utváření a vhodné projevy svobodné a zodpovědné osobnosti,*
- *rozvoj a projevování pozitivních citů v jednání a prožívání, vnímavost,*
- *pozitivní vztah ke zdraví,*
- *schopnost žít s ostatními,*
- *poznání a uplatňování reálných možností,*

Terénní výuka je tedy komplexní výuková forma, jejímž těžištěm je výuka mimo školu. Mezi její formy patří vycházky, terénní cvičení, exkurze, tematické školní výlety aj.

Vycházka probíhá v přírodním prostředí v kratším časovém úseku (1,5 – 3 hod.). Je velmi podobná exkurzím, liší se však délkou trvání a náročností. Podílí se na rozvoji schopností, jako je pozorování, porovnávání a poznávání místní krajiny a rozvíjí proces verbalizace. Žáci jsou schopni reálnost světa převést do oboru slov, pojmů. Jde o to, že žáci vidí pozorované objekty v jejich přirozeném prostředí, přemýšlí o vztazích mezi pozorovanými jevy. Důležitou roli zde hraje učitel (Navrátilová, 2013).

Exkurze podle Průchy et al. (2008, s. 63) je: „Skupinová návštěva významného nebo zajímavého místa či zařízení, která má poznávací cíl.“ Mezi další cíle exkurze patří: podporování názornosti, prohlubování společenskovední, přírodovědné, technické nebo pracovní znalosti žáků. Exkurze žákům ukazuje, jak mohou školní poznatky využít v praxi. Dále u nich zvyšuje motivaci a zájem (Navrátilová, 2013).

Podle Brtnové-Čepičkové et al. (2012, s. 5) spočívá význam výletů a exkurzí v: „... přímé účasti dětí v místním prostředí, ve kterém mohou pozorovat různé jevy a procesy, které umožňují provádět konkrétní činnosti.“ Přitom exkurze jsou časově náročnější a trvají i skoro celý den.

Druhy vycházek a exkurzí do terénu podle prostředí:

- *Žáci poznávají běžné přírodní, společenské a kulturní prostředí v terénu. Cílem je poznat jevy a vztahy v krajině nebo v ekosystému.*
- *exkurze do výrobních podniků s náročným technickým vybavením.*
- *exkurze do vědeckých ústavů, meteorologických stanic apod.*
- *exkurze na výstavy a do muzeí. Druhy vycházek a exkurzí do terénu podle obsahu:*
- *monotematické – žáci poznávají jeden proces, jev, problém,*
- *polytematické – žáci hledají souvislosti mezi pozorovanými objekty a jevy,*
- *integrované – jsou využívány mezipředmětové vztahy, obsahy jiných předmětů jsou součástí cílů vycházky,*
- *fenologické vycházky – předmětem pozorování a zkoumání jsou změny ve vývoji živých organismů závislé na střídání ročních období.* (Brtnová-Čepičková et al., 2012, s. 5)

V případě integrované výuky v přírodě se jedná o sloučení terénní výuky a turisticko-sportovního kurzu. Obvykle probíhá 3 – 7 dní, kdy se program a činnosti střídají, doplňují a integrují, přitom cíle a úkoly všech předmětů musí být splněny. Je samozřejmé, že při všech těchto formách terénní výuky využíváme pohybové aktivity, nejběžněji chůzi a běh (Korvas, Cacek, 2009).

Hlavním cílem v projektu Pohyb a zdraví je vytvořit podnětné školské prostředí pro pohybový a výživový režim žáků a ověřit reálné možnosti uplatnění programu v různých podmínkách a v různých typech základních škol (malotřídní školy, školy jen s 1. stupněm, plně organizované základní školy).

Program vychází z poznatků, že dostatek pohybu a odpovídající výživa patří mezi základní životní potřeby žáků, které vzděláváme. Chce zlepšit pohybovou a výživovou gramotnost žáků a ovlivnit jejich pohybové a výživové chování. V oblasti pohybu i výživy přitom zdůrazňujeme šest priorit (6 P): pravidelnost, pestrost, přiměřenost, pravidla přípravy, pravdivost informací a pitný režim přiměřený aktuálním potřebám dětí. Uplatnění šesti P v režimu dětí je v reálných možnostech školy i rodiny. Žáci, kteří budou dodržovat pravidla šesti P (VIP), budou označováni jako „VIP školáci“, škola, kde bude vytvořeno podnětné prostředí a budou dodržována pravidla šesti P, bude „VIP škola“.

Dlouhodobým cílem programu Pohyb a výživa je zlepšení pohybového a výživového chování populace a v jeho důsledku zlepšení zdravotního stavu naší společnosti (Pohyb a výživa, 2014, www.pav.rvp.cz).

4. Cíle, úkoly a hypotézy

Cíl:

Zjistit vztah k tělesné výchově u žáků 1. stupně ZŠ v kontextu úrovně jejich hrubé motoriky

Dílčí cíl:

Posoudit genderové rozdíly v lokomočních a manipulačních dovednostech žáků.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Získat souhlas s realizací výzkumu ze strany managementu škol
2. Vytvořit výzkumný soubor
3. Aplikovat zvolené výzkumné techniky a získat potřebná data
4. Zpracovat data v kontextu stanovených cílů a hypotéz.
5. Zformulovat závěry práce

V rámci diplomové práce byly řešeny tyto hypotézy:

H_0 1. Úroveň motoriky nemá vliv na vztah žáka ke školní tělesné výchově.

H_A 1. Čím bude vyšší úroveň motoriky, tím bude pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

H_0 2. V manipulačních dovednostech se u sledovaných žáků neprojeví genderové rozdíly.

H_A 2. V manipulačních dovednostech se u sledovaných žáků projeví genderové rozdíly.

H_0 3. V lokomočních dovednostech se u sledovaných žáků neprojeví genderové rozdíly.

H_A 3. V lokomočních dovednostech se u sledovaných žáků projeví genderové rozdíly.

Operacionalizované hypotézy:

H1. Žáci dosahující průměrné a vyšší úrovně v motorickém testu budou vykazovat i vyšší skóre v dotazníku diagnostiky vyučovací hodiny TV.

H2. Chlapci budou dosahovat signifikantně lepších výsledků v manipulačních dovednostech než dívky.

H3 Chlapci budou dosahovat signifikantně lepších výsledků v lokomočních dovednostech než dívky.

5. Metodika

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 323 žáků a žákyň 1. - 5. třídy. Z toho bylo 154 chlapců, průměrný věk 8,2, let a 169 dívek, průměrný věk 8,4 let.

Výzkum byl prováděn v Olomouckém kraji na třech základních školách, dvou městských a jedné vesnické.

První městská plně organizovaná základní škola má celkem 466 žáků, z toho 203 dívek, a 263 chlapců. Ve všech ročnících má dvě paralelní třídy. Zaměřuje se na výuku výpočetní techniky a také podporuje výuku jazyků od 1. třídy. Je zapojena do mnoha projektů, které umožňují žákům přístup k moderním technologiím, ale také např. zdarma vycestovat do zahraničí na jazykové pobyty.

Druhá městská plně organizovaná základní škola má celkem 587 žáků (306 ve 13 třídách I. stupně a 281 ve 12 třídách II. stupně). Zaměřuje se na výuku cizích jazyků. Je zapojena do různých projektů, umožňující žákům rozvoj v různých oblastech.

Třetí vesnická plně organizovaná základní škola má celkem 117 žáků, z toho 51 chlapců a 66 dívek. Tato škola umožňuje domácí vzdělávání žáků, kterého se účastní dalších 20 žáků (11 chlapců, 9 dívek). Škola nemá žádnou specializaci, ale snaží se nabídnout dostatečné množství aktivit pro rozvoj žáků v různých oblastech.

5.2 Design výzkumu

Měření se prováděla v rámci hodiny tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. S tímto bylo srozuměno a souhlasilo vedení dané školy a zároveň zákonní zástupci zkoumaných žáků. Žáci byli rozděleni do skupin, ve kterých bylo prováděno měření. Jednotlivé cviky jim byly vždy názorně předvedeny a poté následovaly dva měřené pokusy. Každé kritérium bylo vyhodnoceno a zaznamenáno. Naměřené hodnoty byly následně zapsány do tabulek a z nich byly zpracovány grafy, které ukazují úroveň pohybových dovedností žáků na prvním stupni základní školy. Pomůcky, které jsou potřebné pro realizaci testu, bývají běžně ve školách, kromě pomůcek na odpalování míčku. Tyto jsem poskytl z vlastních zdrojů. V průběhu měření byla dodržena pravidla etiky. Děti mohly klást dotazy k dané oblasti. Byly sledovány reakce dětí a v případě negativní reakce bylo testování přerušeno nebo ukončeno.

5.3 Statistické metody a techniky

K hodnocení vztahu k tělesné výchově jsem použil metodu dotazník. Je časově nenáročný, přinese písemné odpovědi a použijeme ho u skupiny jedinců současně (Čáp, 1993). Jednou z výhod dotazníku je, že se v docela krátké době shromáždí velké množství důležitých dat. Mezi nevýhody je možno zmínit to, že nejsou pružné a mohou být zkresleny motivací člověka, protože se týkají vlastní výpovědi (Hill, 2004). V dotazníku používáme otázky uzavřené, otevřené a polouzavřené. Otázky uzavřené nabízí respondentovi již hotové alternativní odpovědi. Ten jen vyznačí (křížkem, zakroužkováním, podtržením) vhodnou odpověď. Otevřené otázky dávají respondentovi velkou volnost u odpovědi. Nevýhodou otevřených otázek je jejich vyhodnocení, které není jednoduché. Polouzavřené otázky nabízí respondentovi alternativní odpověď, avšak požaduje upřesnění v období otevřené otázky (Gavora, 2000). Návratnost dotazníků je různá. Pokud dotazníky zadá výzkumník sám osobně a počká si na jejich vyplnění, tak se mu vrátí všechny (Gavora, 2000).

V mém výzkumu jsem použil vlastní dotazník s uzavřenými otázkami. Vzhledem k tomu, že byl určen žákům prvního stupně (první až páté třídy), zvolil jsem tento typ dotazníku pro jeho snadné použití. K sestavení dotazníku jsem použil jako podklad Dotazník k diagnostice VJ TV (Frömel et al: Kreativorientierter Sportunterricht an der Grundschulen. Tělesná kultura, 1994, 25, pp. 5 – 27).

Dotazník zjišťující vztah žáků k tělesné výchově obsahoval celkem 15 uzavřených otázek, které se týkaly emotivní, sociální, vztahové a zdravotní stránky tělesné výchovy. Na vyplnění dotazníku se respondenti účastnili dobrovolně. Dotazníky jim byly rozdány, vysvětlena pravidla pro vyplnění a následně po vyplnění vybrány. Data z dotazníků byla zpracována a vyhodnocena v grafech.

Otázky v dotazníku se vztahují převážně k jevům vnitřním, za které považujeme např. citové stavy, postoje, motivy apod. (Chráška, 2016). Respondenti odpovídali na patnáct otázek. Z nichž bylo hodnoceno jen jedenáct (Tabulka č. 1). Do hodnocení vztahu k tělesné výchově nebyly zahrnuty otázky 8, 9, 13 a 14. Tyto otázky nezkoumají vztah, ale jen upřesňují místo výběru sportoviště nebo se týkají vnějších okolností. Za každou kladnou hodnocenou odpověď byl přidělen jeden bod. Následně se body sečetly a vyhodnotil se vztah žáků k tělesné výchově a sporu.

Hodnocení dotazníku:

Vztah k tělesné výchově	procenta	body
výborný	100 – 90 %	11, 10
velmi dobrý	89 – 75 %	9, 8
dobrý	74 – 50 %	7, 6
spíše špatný	49 – 25 %	5, 4, 3
špatný	24 – 0 %	2, 1, 0

Tabulka č. 1: Hodnocení dotazníku vztahu k tělesné výchově

Vysvětlivky: procenta označují hranice jednotlivých kategorií vztahu k tělesné výchově a jim odpovídá bodové hodnocení použitého dotazníku

K hodnocení úrovně pohybových dovedností žáků byl použit test motorických dovednostních. Test of Gross Motor Development, zkráceně TGMD–2 (druhé vydání) (Ulrich, 2000). TGMD–2 je jedním z velmi často využívaných standardizovaných nástrojů sloužících k měření úrovně hrubé motoriky. Vychází z původní verze testu TGMD (Ulrich, 1985). Test se zabývá vývojem hrubé motoriky u dětí ve věkovém rozmezí od 3–10 let. Je rozdělen na dva subtesty. První se zabývá lokomocí a druhý manipulační dovedností (Příloha 1).

Jednotlivé dovednosti (Příloha 2) jsou posuzovány podle stanovených kritérií a následně vyhodnocovány.

Pokud testovaný dané kritérium splní, získá 1 bod. Za nesplnění kritéria dostane testovaná osoba 0 bodů. Na výkon každé dovednosti má dva pokusy, oba pokusy se bodují. Po sečtení všech bodů získáme hrubé skóre, které se pohybuje od 0-48 bodů z testování lokomoce a 0-48 bodů z testu manipulaci s předměty (Ulrich, 2000). Sečteme nejprve body za subtest lokomoční dovednosti, tzv. hrubé skóre a v tabulce nám vyjde podle dosažených bodů a věku dítěte standardní skóre. To samé provedeme i s výsledky hrubého skóre z druhého subtestu. Poté sečteme standardní skóre výsledků z prvního i druhého subtestu a převedeme na GMQ. Na základě získaného GMQ lze pak určit úroveň hrubé motoriky testovaného dítěte. Čím vyššího počtu bodů dítě během testování dosáhne, tím lepší je jeho úroveň v hrubé motorice.

Žáci, jejichž hodnota motorického kvocientu (dále GMQ) byla větší než 130 byli zařazeni do kategorie: Velmi výborná úroveň pohybových dovedností. Ti, kteří

dosáhli GMQ v hodnotě 121–130 byli zařazeni do kategorie: Výborná úroveň pohybových dovedností. Další, jejichž hodnota GMQ byla 111–120 byli zařazeni do kategorie: Nadprůměrná úroveň pohybových dovedností. Žáci s hodnotou GMQ v hodnotě 90–110 byli zařazeni do kategorie: Průměrná úroveň pohybových dovedností. Další skupina žáků s hodnotou GMQ 80–89 byla zařazena do kategorie: Podprůměrná úroveň pohybových dovedností. Žáci s hodnotou GMQ 70–79 byli zařazeni do kategorie: Nízká úroveň pohybových dovedností. Poslední skupina žáků s hodnotou GMQ menší než 70 byla zařazena do kategorie: Velmi nízká úroveň pohybových dovedností (Příloha 3).

Výzkum byl realizován v období březen až květen 2019 na třech základních školách, dvou městských a jedné vesnické. Testování probíhalo vždy v předem naplánované termíny a po souhlasu managementu základních škol.

. Vzhledem k množství žáků a časové náročnosti testu bylo potřeba v některých třídách test rozdělit na dvě části a uskutečnit ve dvou termínech. Měření se provádělo v tělocvičně školy, která vyhovuje podmínkám pro realizaci testu. Všichni testovaní žáci se účastnili dobrovolně a v dobrém zdravotním stavu. Žádný z nich neměl zdravotní postižení. Vždy před každým měřením byl navázán se žáky kontakt. K výkonům byli pozitivně motivováni před každým měřením byla provedena vzorová ukázka daného pohybu.

Ke zjištění korelace mezi úrovní motoriky žáků a vztahu k TV byl užit Spearmanův korelační koeficient (Chráška, 2016), hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Spearmanův koeficient pořadové korelace umožňuje kvantitativně stanovit, jak dalece jsou si podobná dvě vytvořená pořadí. Tím vlastně určí, jak blízký je vztah mezi proměnnými, na jejichž základě byla tato pořadí vytvořena.

Nejprve jsme převedli pohybové dovednosti na pořadí. Žák s nejlepší hodnotou pohybových dovedností dostal přiřazenu hodnotu 1 a žákům s menší hodnotou pohybových dovedností se postupně přidělilo pořadí 2, 3 atd. Pokud dva nebo více žáků měli stejnou hodnotu pohybových dovedností přiřadilo se jim průměrné pořadí. Například stejnou pohybovou dovednost měli tři žáci, kteří se dělili o čtvrté, páté a šesté místo. Bylo jim přiřazeno proto pořadí $(4 + 5 + 6) : 3 = 5$. Stejně postupujeme u vztahu k tělesné výchově. U každého dítěte vypočítáme rozdíl mezi oběma vytvořenými pořadími (hodnota d) a dále vypočítáme hodnotu d^2 . Výpočet Spearmanova koeficientu pořadové korelace provedeme podle vzorce,

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

kde r_s je Spearmanův koeficient pořadové korelace, n je počet srovnávaných dvojic hodnot (v našem případě počet dětí) a d je rozdíl (diference) pořadí pro jednu dvojici hodnot.

Koeficient r_s může nabývat hodnot od 0 do ± 1 . Hodnota 0 vypovídá o tom, že mezi srovnávanými jevy není žádný vztah. Čím více se vypočítaná hodnota koeficientu korelace blíží hodnotě 1 (nebo -1), tím těsnější je vztah mezi jevy, které srovnáváme. Kladný výsledek vypovídá o tom, že vyšším hodnotám u jednoho měřeného jevu odpovídají také spíše vyšší hodnoty u druhého jevu a zároveň nižším hodnotám u prvního jevu odpovídají také nižší hodnoty u jevu druhého. Jestliže je koeficient korelace záporný, znamená to, že mezi jevy, které srovnáváme, je negativní (opačný) vztah, tj. vysokým hodnotám jedné proměnné odpovídají spíše nižší hodnoty druhé proměnné a naopak.

Pro přibližnou interpretaci vypočítaného koeficientu korelace je možno použít tabulku.

Koeficient korelace	Interpretace
$r = 1$	naprostá závislost (funkční závislost)
$1,00 > r \geq 0,90$	velmi vysoká závislost
$0,90 > r \geq 0,70$	vysoká závislost
$0,70 > r \geq 0,40$	střední (značná) závislost
$0,40 > r \geq 0,20$	nízká závislost
$0,20 > r \geq 0,00$	velmi slabá závislost
$r = 0$	naprostá nezávislost

Tabulka č. 2: Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu (Chráška, 2016)

Spearmanův koeficient korelace může nabývat hodnot z intervalu od -1 do $+1$. Čím více se vypočítaná hodnota koeficientu korelace blíží hodnotě 1 (nebo -1), tím těsnější je vztah mezi proměnnými (jevy), které srovnáváme. Kladný výsledek vypovídá, že vyšším hodnotám jedné proměnné odpovídají také spíše vyšší hodnoty

druhé proměnné a zároveň nižším hodnotám první proměnné odpovídají také nižší hodnoty druhé proměnné. Jestliže je koeficient korelace záporný, znamená to, že mezi proměnnými, které srovnáváme, je negativní (opačný) vztah. V tomto případě vysokým hodnotám jedné proměnné odpovídají spíše nižší hodnoty druhé proměnné a naopak.

Ke zjištění signifikance genderových rozdílů byl užit t-test (Chráška, 2016), hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. T-test je typ statistického testu, který se používá k porovnání průměrů dvou skupin. Z naměřených údajů pohybových dovedností chlapců se vypočítá průměrná hodnota. Stejně se postupuje u skupiny děvčat. Ověření hypotézy u Studentova t-testu testujeme pomocí kritéria t, které se vypočítává ze vztahu,

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s} \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}}$$

kde \bar{x}_1 je průměr jedné skupiny, \bar{x}_2 je průměr druhé skupiny, n_1 , n_2 jsou četnosti obou skupin a s je směrodatná odchylka. Směrodatná odchylka s se vypočítává z hodnot získaných v obou skupinách, z tzv. nestranného odhadu rozptylu s^2 podle vzorců,

$$s^2 = \frac{1}{n_1 + n_2 - 2} \left[\sum (x_{1i} - \bar{x}_1)^2 + \sum (x_{2j} - \bar{x}_2)^2 \right]$$

$$s = \sqrt{s^2}$$

kde x_1 , a x_2 , jsou jednotlivé naměřené hodnoty v obou skupinách a význam ostatních symbolů je stejný jako v předchozím vzorci. Vypočítanou hodnotu t srovnáváme s kritickou hodnotou testového kritéria pro zvolenou hladinu významnosti a příslušný počet stupňů volnosti. Počet stupňů volnosti se u Studentova t-testu určí podle vztahu,

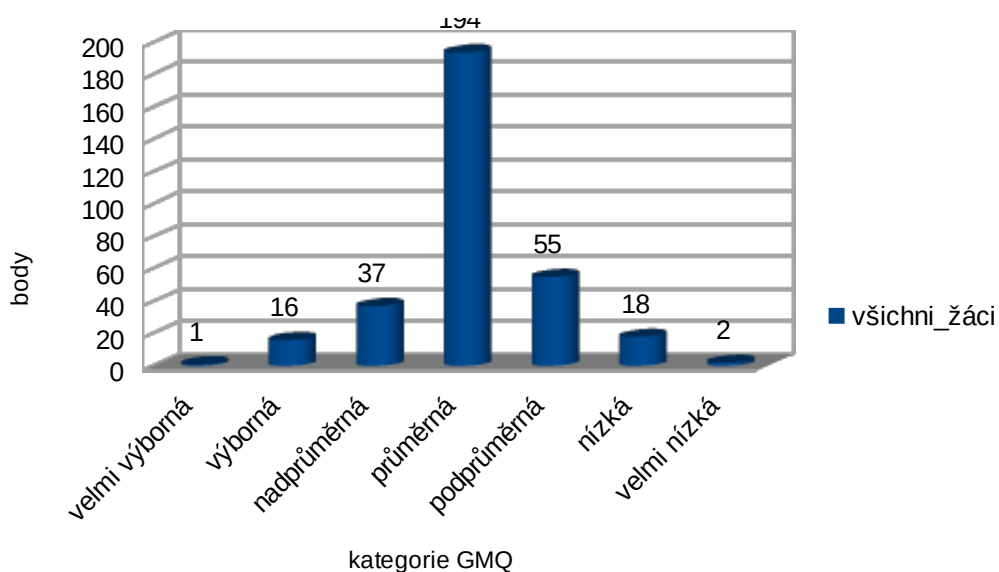
$$f = n_1 + n_2 - 2$$

kde f je počet stupňů volnosti, n_1 je četnost jedné skupiny a n_2 je četnost druhé skupiny.
V našem případě je kritická hodnota stanovena na 1,966.

6. Výsledky

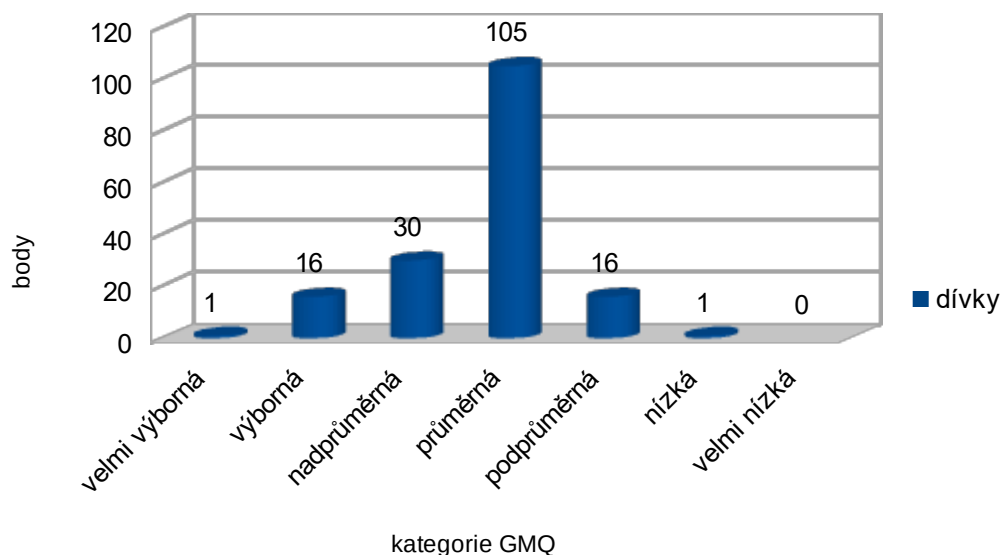
6.1 Úroveň hrubé motoriky u žáků 1. st. ZŠ

Na základě výsledků testu TGMD-2 byli žáci rozděleni do jednotlivých skupin podle úrovně pohybových dovedností. (graf č. 1).



Graf č. 1: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD-2, n = 323 (ndívky = 169, nchlapci = 154)

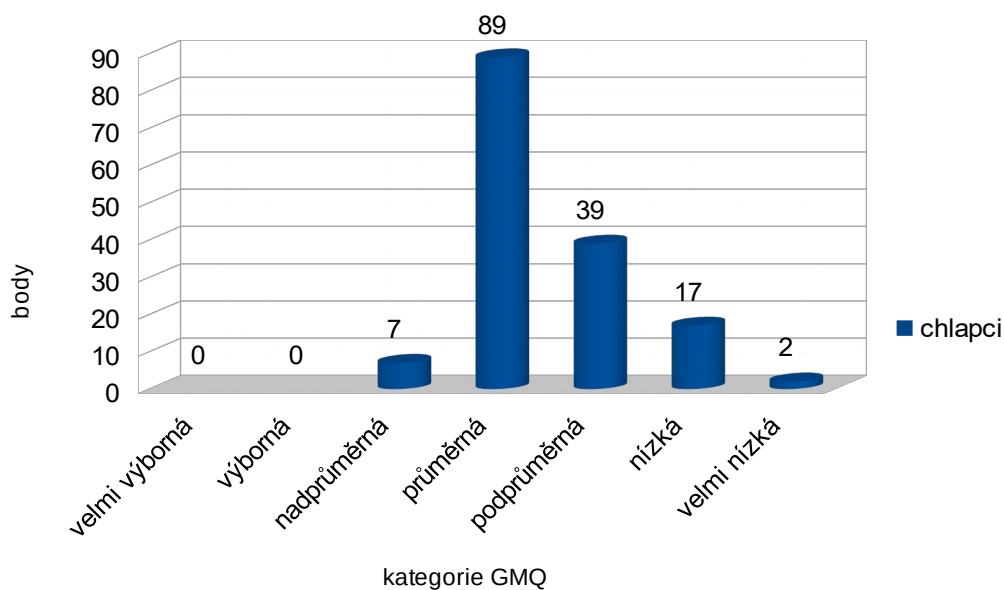
Celkový počet testovaných žáků byl 323. Z toho 1 žák (0,3 %) dosáhl velmi výborné úrovně pohybových dovedností. Výborné úrovně pohybových dovedností dosáhlo 16 žáků (5 %). Žáků s nadprůměrnou úrovní pohybových dovedností bylo 37 (11 %). Nejpočetnější skupina, 194 žáků (60 %), dosáhla průměrných pohybových dovedností. Podprůměrnou úroveň pohybových dovedností mělo 55 žáků (17 %). Nízká úroveň pohybových dovedností byla u 18 žáků (6 %). Do kategorie: Velmi nízká úroveň pohybových dovedností byli zařazeni 2 žáci (0,6 %).



Graf č. 2: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD–2 u dívek, n = 169

Celkový počet testovaných dívek bylo 169. Průměrný věk byl 9,1 let. Velmi výborných pohybových dovedností dosáhla jedna žákyně (0,6 %). Výborné úrovně pohybových dovedností dosáhlo 16 dívek (9,47 %). Dívek s nadprůměrnými pohybovými dovednostmi bylo 30 (17,75 %). Nejpočetnější skupina, 105 dívek (62,1 %), dosáhla průměrných pohybových dovedností.

Podprůměrnou úroveň pohybových dovedností mělo 16 dívek (9,47 %). Nízká úroveň pohybových dovedností pak byla zaznamenána u jedné žákyně (0,6 %). Kategorie: Velmi nízká úroveň pohybových dovedností u dívek nebyla obsazena.



Graf č. 3: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD–2 u chlapců, n = 154

Celkový počet testovaných chlapců bylo 154. Z toho první dvě kategorie: Velmi výborná a výborná úroveň pohybových dovedností u chlapců nebyla obsazena. Nadprůměrné úrovně dosáhlo 7 chlapců (4,55 %). Nejpočetnější skupina s průměrnými pohybovými dovednostmi činila 89 hochů (57,8 %). Podprůměrnou úroveň pohybových dovedností mělo 39 chlapců (25,32 %). Nízká úroveň pohybových dovedností byla zaznamenána u 17 hochů (11 %). Velmi nízkou úroveň obsadili 2 hoši (1,3 %).

6.2 Vztah žáků k tělesné výchově

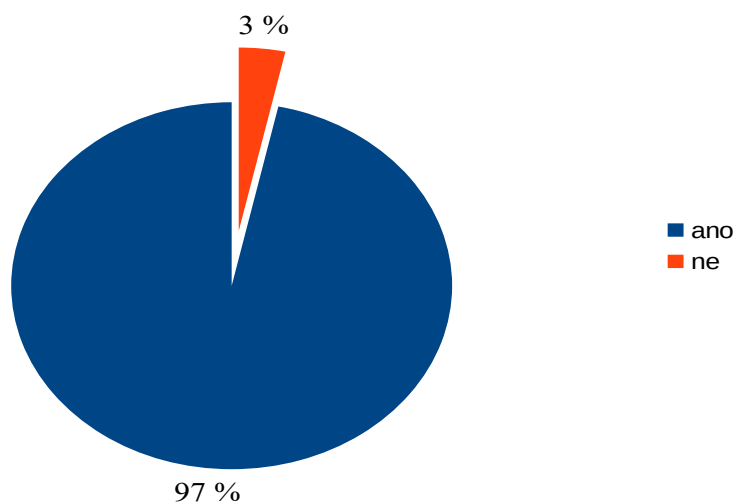
Otázka č. 1: Patří tělesná výchova mezi tvé oblíbené předměty?

Touto otázkou zjišťujeme, jestli je tělesná výchova mezi žáky oblíbená. Očekáváme spíše pozitivní odpověď, protože pohybová aktivita je přirozenou součástí člověka. V hodinách tělesné výchovy nejsou vystaveni tak velké míře soustředění a slouží spíše jako odpočinková, přesto že musí vyvinout fyzickou aktivitu.

Tabulka č. 3: Oblíbenost tělesné výchovy

	dívky	chlapci	četnost
ano	165	147	312
ne	4	7	11

Z výsledků vyplývá, že tělesná výchova je u žáků opravdu oblíbeným předmětem. Z celkového počtu probandů 323 byl frekvenční výskyt 312.



Graf č. 4: Oblíbenost tělesné výchovy (n = 323)

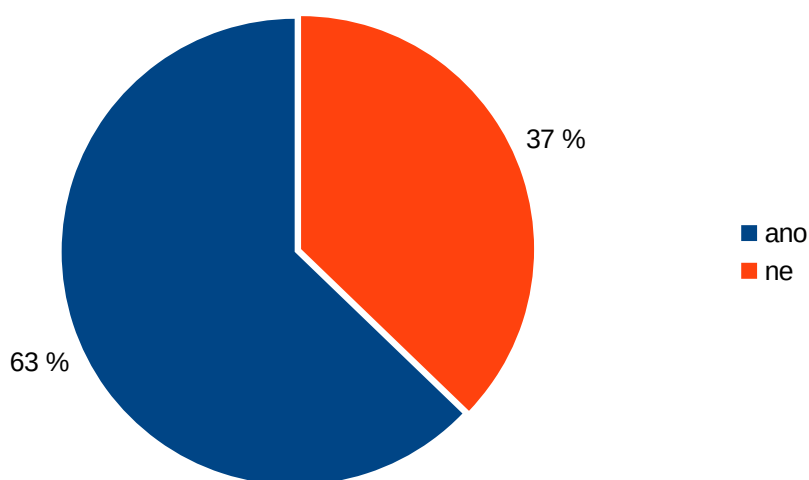
Otázka č. 2: Máš nějakého oblíbeného sportovce nebo sportovkyni?

Pomocí této otázky zjišťujeme, jestli mají žáci nějaký sportovní vzor. Žáci, kteří mají sportovní vzor mají lepší vztah ke sportu, sledují výsledky svého oblíbeného sportovce a mají větší motivaci k pohybovým aktivitám. Sportovní vzor má na pohybové činnosti dětí pozitivní vliv.

Tabulka č. 4: Oblíbený sportovec, sportovkyně

	dívky	chlapci	četnost
ano	108	95	203
ne	61	59	120

Z výsledků je zřejmé, že z celkového počtu 323 respondentů má 203 žáků sportovní vzor,



Graf č. 5: Sportovní vzor (n = 323)

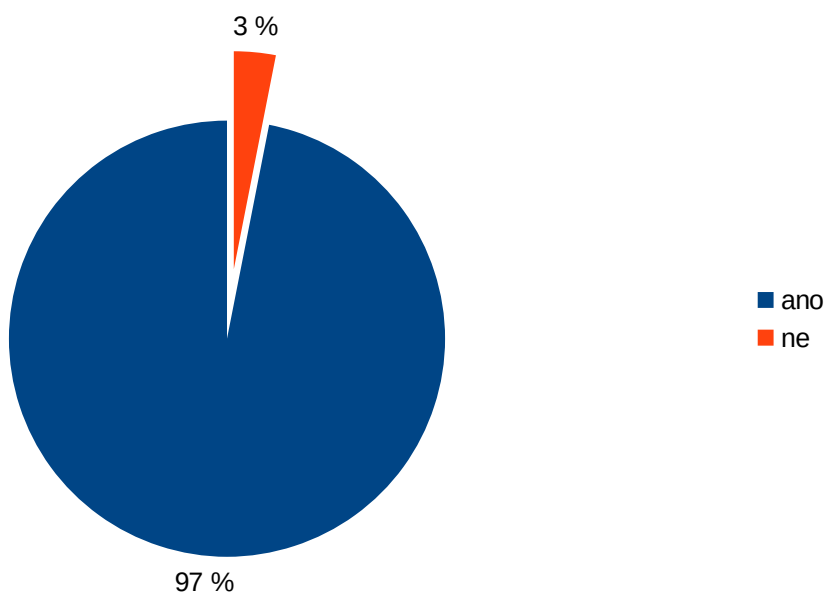
Otázka č. 3: Těšíš se na hodiny tělesné výchovy?

Tato otázka se zabývá oblíbeností tělesné výchovy a zjišťuje, jestli se žáci na ni těší. Vzhledem k tomu, že tělesná výchova patří k oblíbeným předmětům předpokládáme kladnou odpověď.

Tabulka č. 5: Pozitivní vztah k hodinám tělesné výchovy

	dívky	chlapci	četnost
ano	165	148	313
ne	4	6	10

Předpoklad oblíbeného předmětu se potvrdil a žáci se na hodiny tělesné výchovy těší. Kladně odpovědělo 313 respondentů. Je to důkaz toho, že tělesná výchova je baví. Materiální vybavení tělocvičen je dobré a vedení hodin ze strany vyučujících je výborné. Proto se žáci na další hodiny těší.



Graf č. 6: Pozitivní vztah k hodinám tělesné výchovy (n = 323)

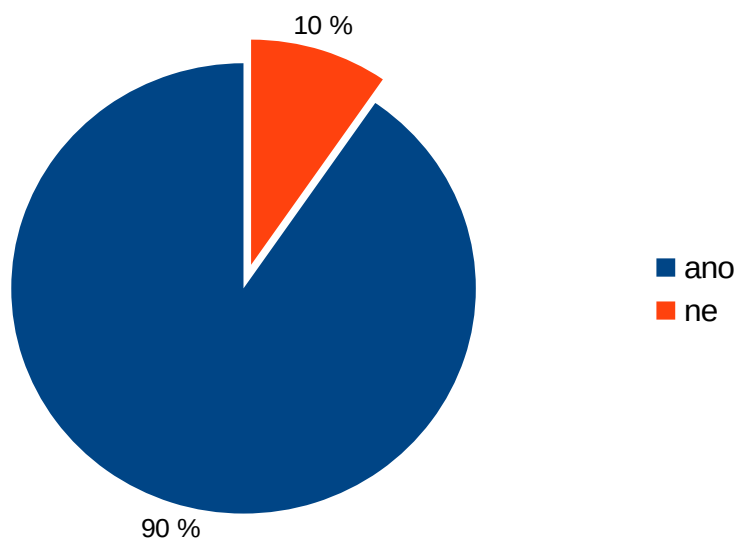
Otázka č. 4: Chtěl bys mít více hodin tělesné výchovy?

Touto otázkou můžeme zjistit, jestli mají žáci zájem o zvýšení počtu hodin tělesné výchovy. Opět předpokládáme pozitivní odpovědi z důvodu oblíbenosti předmětu.

Tabulka č. 6: Zájem o hodiny tělesné výchovy

	dívky	chlapci	četnost
ano	159	133	292
ne	10	21	31

Z výsledků odpovědí je patrné, že žáci by si přáli více hodin tělesné výchovy. Pro zvýšení počtu hodin se vyjádřilo 292 dotazovaných (90 %).



Graf č. 7: Zájem o hodiny tělesné výchovy (n = 323)

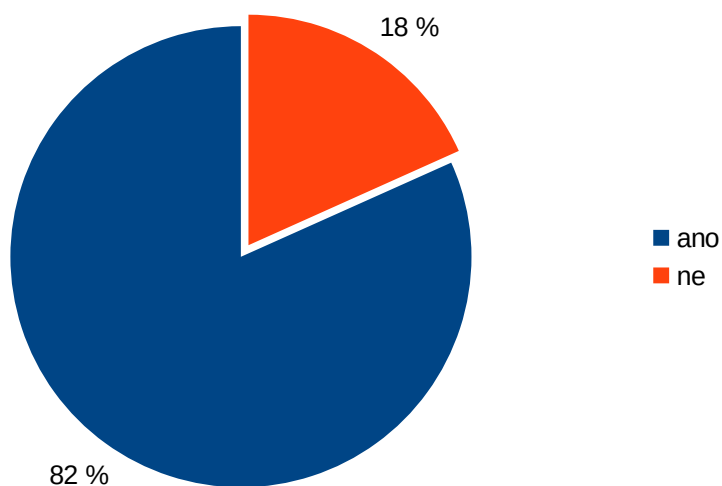
Otázka č. 5: Pomáhají ti hodiny tělesné výchovy zvýšit tvoji kondici? (síla, vytrvalost)

Otázkou zjišťujeme postoj žáka a uvědomění si důležitosti pohybu pro zvýšení fyzické kondice.

Tabulka č. 7: Uvědomění si důležitosti pohybu pro zvýšení fyzické kondice

	dívky	chlapci	četnost
ano	148	116	264
ne	21	38	59

Z tabulky je patrné, že důležitost tělesné výchovy pro zvýšení kondice si uvědomuje 264 dotazovaných. Více uvědomělé jsou dívky a menší důležitost tomuto tématu přikládají chlapci.



Graf č. 8: Uvědomění si důležitosti pohybu pro zvýšení fyzické kondice (n = 323)

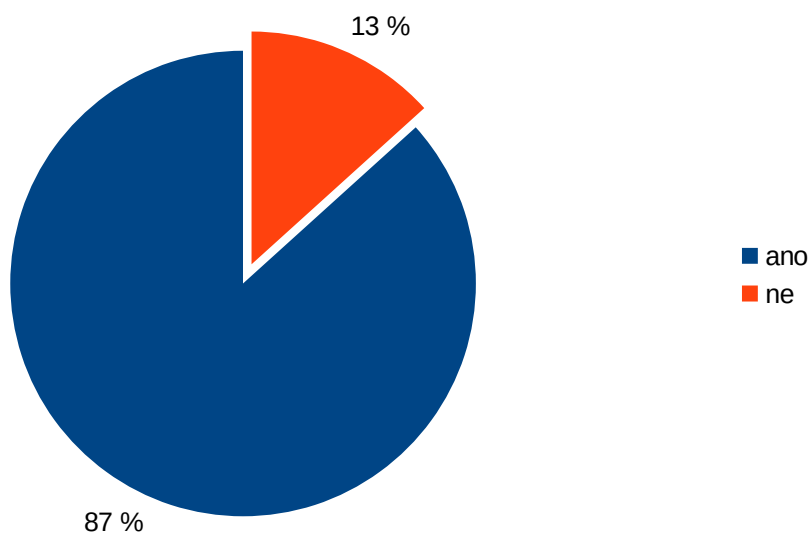
Otázka č. 6: Pochválí tě při hodině tělesné výchovy spolužák nebo učitel(ka)?

Otázkou zjišťujeme pozitivní zpětnou vazbu na pohybové činnosti dítěte. Toto je pro pozitivní vztah k pohybovým aktivitám klíčové. Pokud nepochválíme dítě za jeho pohybovou aktivitu, může nabýt dojmu, že v ní není dobrý a přestane ji vyhledávat.

Tabulka č. 8: Pozitivní zpětná vazba

	dívky	chlapci	četnost
ano	160	120	280
ne	9	34	43

Z výsledků vyplývá, že v této oblasti jsou stále rezervy. Přestože 280 žáků z 323 se cítí být chváleno za své pohybové výkony, zůstává 43 nedoceněných, nepochválených nebo jen těch, kteří to potřebují slyšet víckrát nebo jinou formou.



Graf č. 9: Pozitivní zpětná vazba (n = 323)

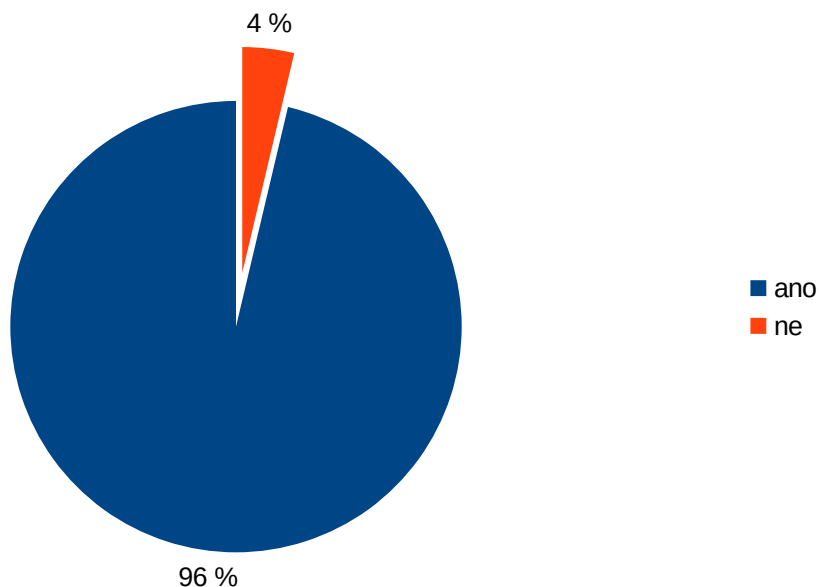
Otázka č. 7: Spolupracuješ při hodinách tělesné výchovy se spolužáky?

Tato otázka zjišťuje, zda žáci při hodinách tělesné výchovy spolupracují. Spolupráce je důležitá pro všechny kolektivní sportovní hry, ale také pro pozitivní klima třídy a osobnostní a sociální rozvoj žáků.

Tabulka č. 9: Spolupráce se spolužáky

	dívky	chlapci	četnost
ano	163	148	311
ne	6	6	12

Z tabulky je zřejmé, že většina žáků (311) si je vědoma spolupráce s ostatními, což je dobrým přínosem pro komunikační dovednosti, dodržování pravidel, respektování druhých a pozitivním osobnostním rozvoji žáků.



Graf č. 10: Spolupráce se spolužáky (n = 323)

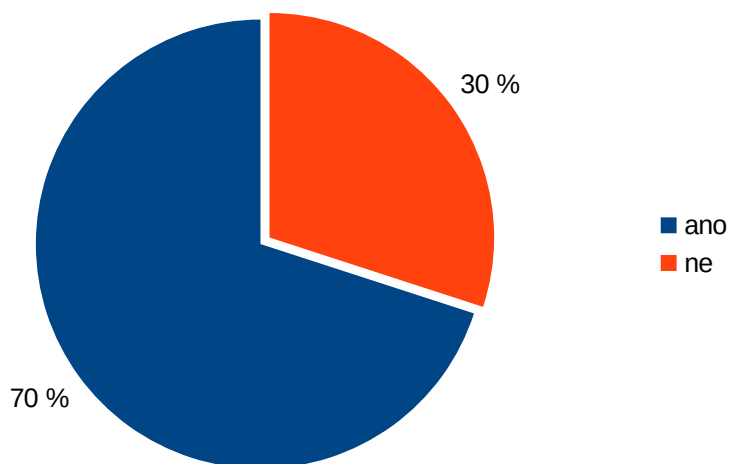
Otázka č. 8: Sportuješ raději v tělocvičně než na hřišti?

Tato otázka se zabývá preferencí sportovního místa. Motivující může být dobré vybavení tělocvičny pro výběr sportoviště.

Tabulka č. 10: Místo sportu

	dívky	chlapci	četnost
ano	132	94	226
ne	37	60	97

Z výsledků je patrné, že 226 žáků by zvolilo pro sport tělocvičnu. Určitou roli hraje vzhled a vybavení těchto prostorů. V dnešní době má většina škol zmodernizované nebo nové tělocvičny, což může být pro žáky atraktivní.



Graf č. 11: Místo sportu (n = 323)

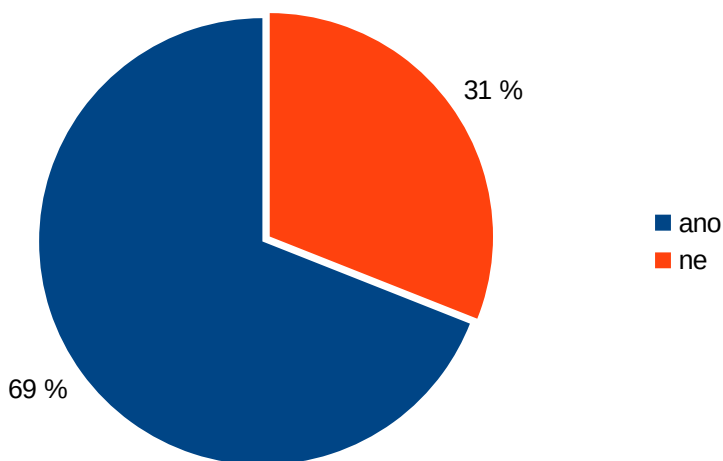
Otázka č. 9: Sportuješ raději v hodinách tělesné výchovy ve škole než odpoledne ve volném čase?

Tato otázka se zabývá zájmem o tělesnou výchovu. Jde částečně o zpětnou vazbu na hodiny tělesné výchovy. Pokud žáky hodiny tělesné výchovy baví, těší se na ně a dělají v nich zajímavé pohybové aktivity budou je upřednostňovat před cvičením ve volném čase.

Tabulka č. 11: Zájem o tělesnou výchovu

	dívky	chlapci	četnost
ano	137	87	224
ne	32	67	99

Výsledky ukazují, že 224 žáků upřednostňuje hodiny tělesné výchovy před cvičením ve volném čase. Hraje zde významnou roli motivace učitele a výběr sportovních aktivit. Přesto, že by se mohlo zdát, že 224 žáků z celkového počtu 323 je dobrý výsledek, tak v tomto období mladšího školního věku je docela snadné motivovat žáky ke sportovní činnosti, takže celkový výsledek by mohl být vyšší.



Graf č. 12: Zájem o tělesnou výchovu (n = 323)

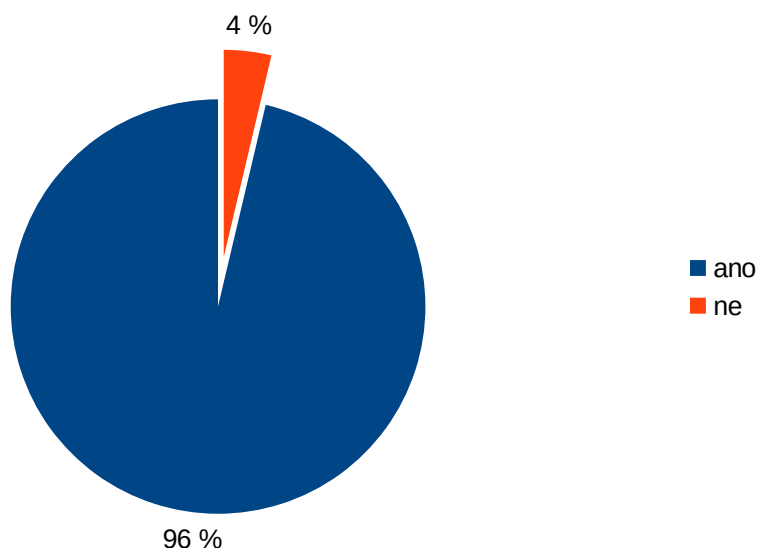
Otázka č. 10: Myslíš si, že jsou pohybová aktivita a tělesné cvičení důležité pro zdraví člověka?

Touto otázkou zjišťujeme postoj k pohybu a zdravému životnímu stylu. V poslední době je toto téma velmi aktuální. Nedostatek pohybové aktivity spolu se špatnými stravovacími návyky vede ke zdravotním komplikacím dětí, jako je např. obezita.

Tabulka č. 12: Význam pohybu pro zdraví

	dívky	chlapci	četnost
ano	163	148	311
ne	6	6	12

Z výsledků je zřejmé, že téměř všichni respondenti (311 žáků) si uvědomují důležitost pohybu pro své zdraví. Na tomto výborném stavu se podílí nejen rodiče, pedagogové, ale hlavně samotné děti, které si toto uvědomují. Otázkou avšak zůstává, jestli také pro to něco dělají.



Graf č. 13: Význam pohybu pro zdraví (n = 323)

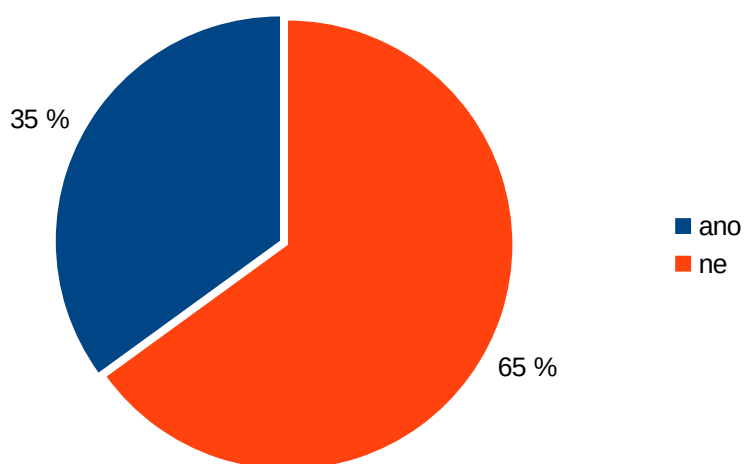
Otázka č. 11: Jsou podle tebe žáci, kteří sportují, ve třídě více oblíbení?

Tato otázka zjišťuje pohled na sportující spolužáky. Jestliže jsou mezi spolužáky další, kteří se věnují stejné aktivitě, budou se podporovat a v tom případě bude odpověď pozitivní. Záleží také na vztazích v kolektivu. Úspěšní sportovci mohou být nejen vzorem, ale také mohou druhým díky svým úspěchům imponovat.

Tabulka č. 13: Oblíbenost sportujících žáků

	dívky	chlapci	četnost
ano	165	64	112
ne	121	90	211

Z výsledků je zřejmé, že oblíbenost sportujících spolužáků vidí jen 112 žáků z 323 dotazovaných. Větší část 211 žáků odpověděla negativně. V tomto mladším školním věku nemusí být sportovní úspěchy ještě patrné nebo jim ostatní nedávají tak velkou váhu.



Graf č. 14: Oblíbenost sportujících žáků (n = 323)

Otázka č. 12: Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek nebo oddíl?

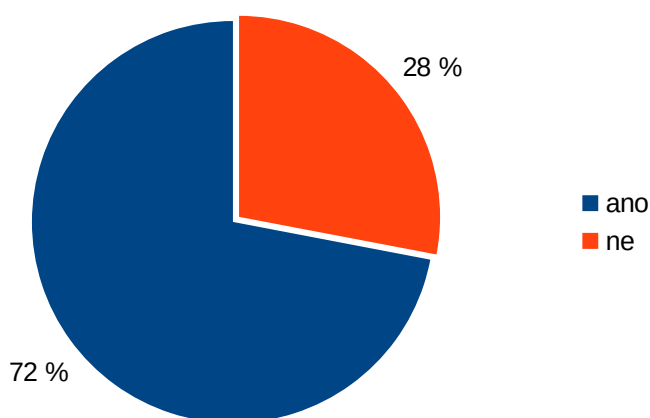
Touto otázkou zjišťujeme, jak velké část dětí navštěvuje sportovní kroužek nebo oddíl. Další organizovaná sportovní aktivita je přínosem. Zároveň podporuje dodržování pravidel, komunikaci a začlenění do společnosti. Navíc v tomto období může sportovní kroužek nebo oddíl odhalit skrytý talent a potenciál dítěte pro dané sportovní odvětví a nabídnout mu jeho rozvoj.

Tabulka č. 14: Účast ve sportovním oddílu

	dívky	chlapci	četnost
ano	126	107	233
ne	43	47	90

Z výsledků je patrné, že 233 dětí navštěvuje sportovní kroužek nebo oddíl. Rozdíl mezi chlapci a děvčaty není velký. Zájem o sportovní oddíly či kroužky je vyrovnaný. Obtíže ale mohou nastat, pokud děti nebo rodiče neuváženě zvolí větší množství těchto kroužků a dojde k fyzickému přetížení dítěte. Proto by měli rodiče se svými dětmi o těchto záležitostech mluvit popřípadě se poradit s dětským lékařem.

Druhá část (90 respondentů) uvedla, že nenavštěvují sportovní kroužky. Otázkou je, zda sportují ve svém volném čase sami nebo se žádným sportovním aktivitám nevěnují. V tom případě by to byla dost velká část, která by v budoucnu mohla mít nějaké zdravotní potíže.



Graf č. 15: Účast ve sportovním oddílu (n = 323)

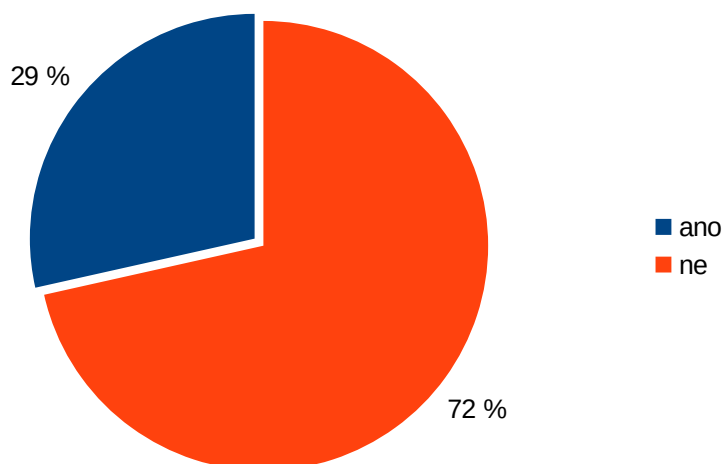
Otázka č. 13: Je tento kroužek ve škole?

Otázka se zabývá nabídkou sportovních aktivit školou. Pokud škola nabízí dostatečné množství sportovních kroužků, žáci nemusí trávit čas dojížděním nebo je nemusí vozit rodiče do mnohdy docela vzdálených sportovních center.

Tabulka č. 15: Nabídka sportovních kroužků

	dívky	chlapci	četnost
ano	52	40	92
ne	117	114	231

Výsledky ukazují, že nabídka není dostatečná a velká část 231 dětí se věnuje sportovní činnosti v jiné organizaci. Na druhou stranu musíme zmínit ten fakt, že školy nemají dostatečné množství pedagogů nebo trenérů, kteří by nabídli tolik sportovních aktivit jako jiné sportovní oddíly.



Graf č. 16: Nabídka sportovních kroužků (n = 323)

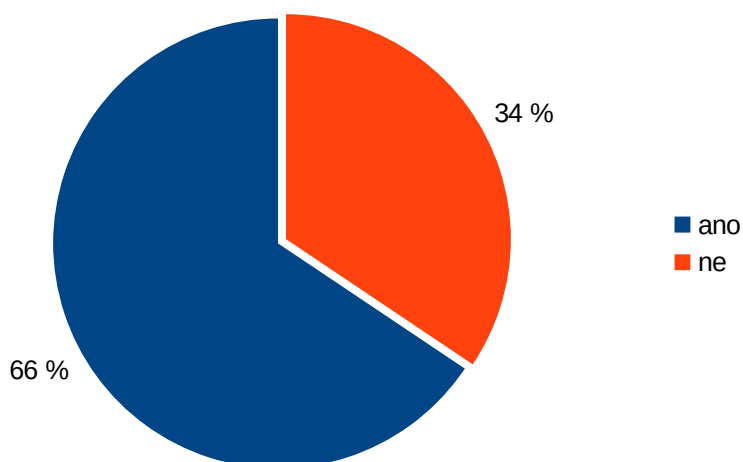
Otázka č. 14: Sportují s tebou i rodiče ve volném čase?

Touto otázkou zjišťujeme, jestli rodiče s dětmi sportují a motivují je ke sportovní aktivitě. Vliv rodičů je velký a nemělo by se na něj zapomínat.

Tabulka č. 16: Sportování s rodiči

	dívky	chlapci	četnost
ano	117	95	212
ne	52	59	111

Na výsledcích můžeme vidět, že více než polovina, konkrétně 212 rodičů, se věnuje sportu s dětmi. Rodiče jsou svým dětem příkladem a proto je velmi důležité, aby se jim věnovali a vedli je ke sportovní aktivitě.



Graf č. 17: Sportování s rodiči (n = 323)

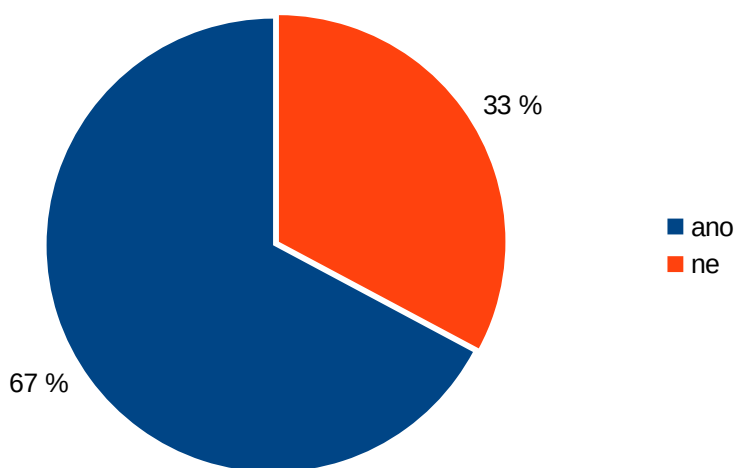
Otázka č. 15: Účastníš se sportovních aktivit a soutěží pořádané školou?

Tato otázka se zabývá účastí žáků ve školních sportovních soutěžích. Vzhledem k tomu, že všechny tři školy jsou členy AŠSK (asociace školních sportovních klubů), tak sportovních soutěží pořádají velké množství. Záleží tedy na zájmu žáků účastnit se jednotlivých soutěží.

Tabulka č. 17: Účast ve školních sportovních soutěžích

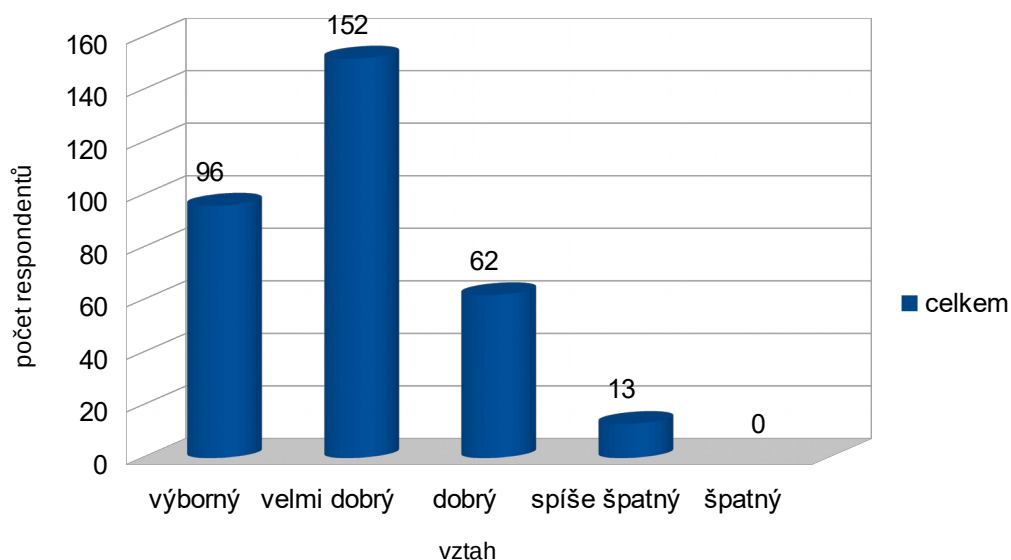
	dívky	chlapci	četnost
ano	118	99	217
ne	51	55	106

Na výsledcích je patrné, že sportovních soutěží pořádaných školou se účastní 217 žáků z 323 dotazovaných.

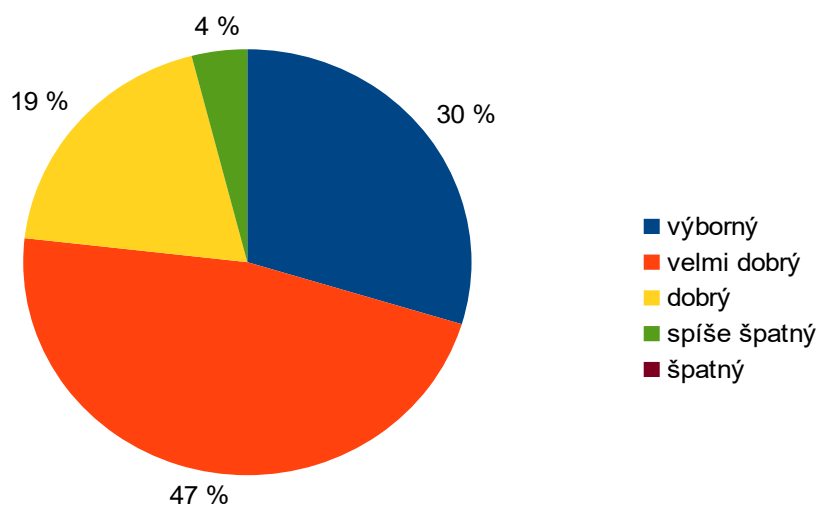


Graf č. 18: Účast ve školních sportovních soutěžích (n = 323)

Celkové hodnocení vztahu žáků k tělesné výchově



Graf č. 19: Vztah žáků k tělesné výchově, n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

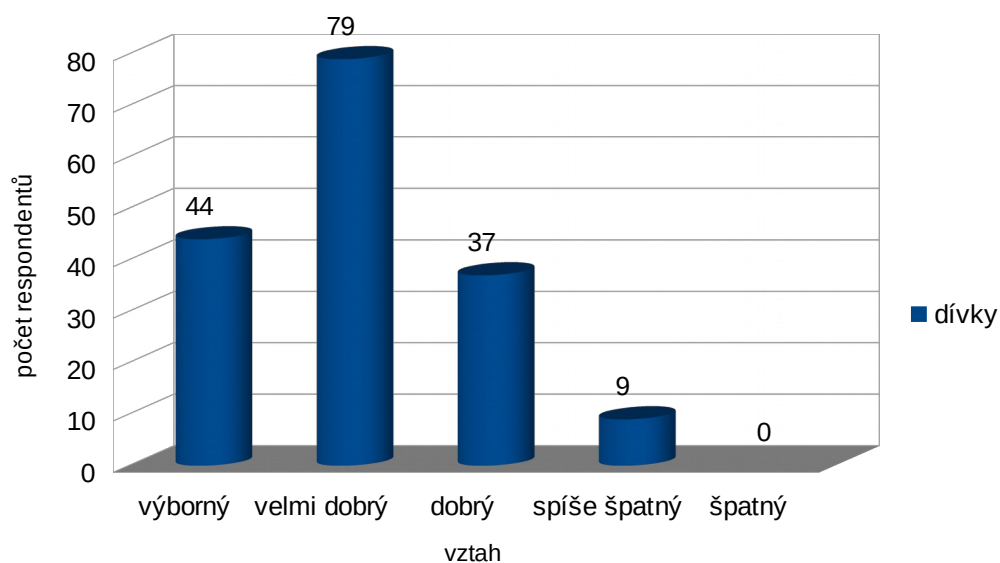


Graf č. 20: Vztah žáků k tělesné výchově v procentech (n = 323)

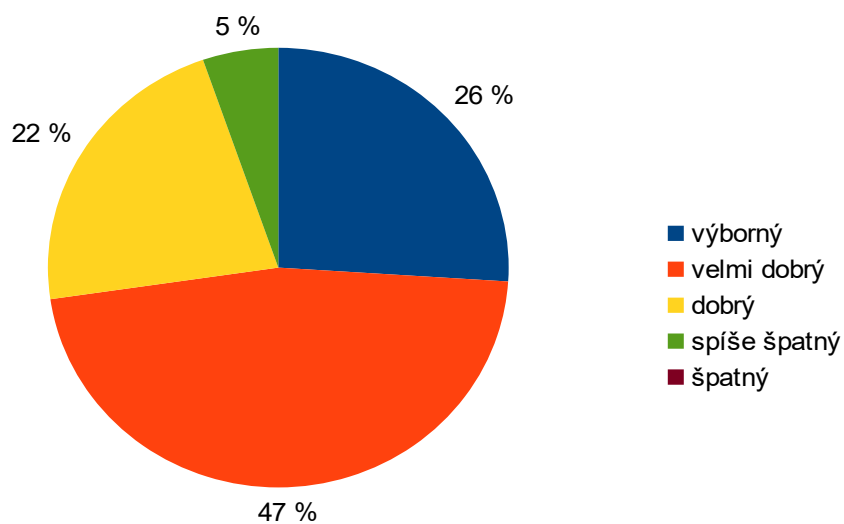
Z výsledků je patrné, že 96 respondentů má výborný vztah k tělesné výchově. Nejpočetnější skupina, 152 žáků, má velmi dobrý vztah k tělesné výchově. Dobrý vztah má 62 dětí. Pouze 13 žáků z celkového počtu dotázaných má spíše špatný vztah k tělesné výchově. Velmi pozitivní výsledek je to, že ani jeden žák nemá špatný vztah k tělesné výchově.

6.2.1 Hodnocení vztahu dívek k tělesné výchově

Do dotazníkového šetření se zapojilo celkem 169 dívek.



Graf č. 21: Vztah dívek k tělesné výchově, (n = 169)



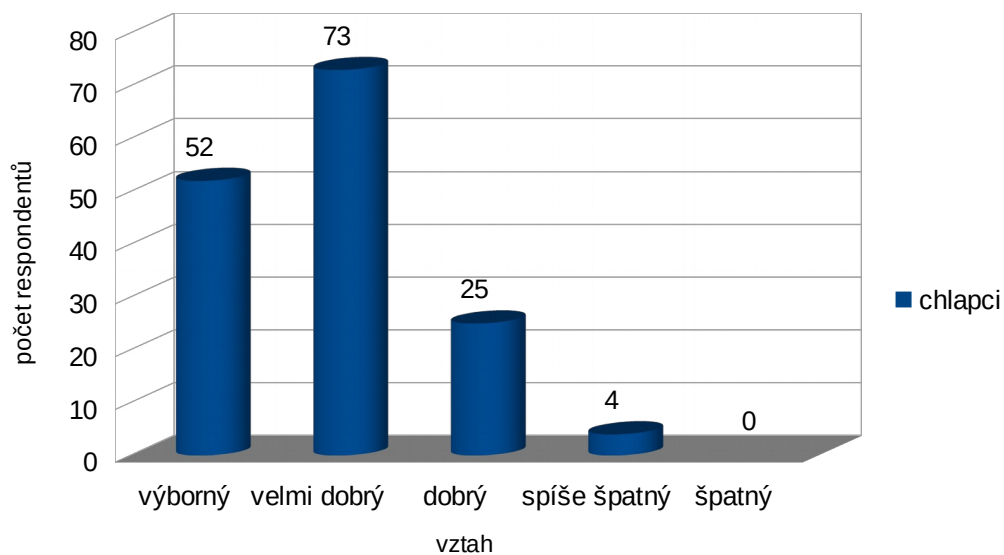
Graf č. 22: Vztah dívek k tělesné výchově v procentech (n = 169)

Z výsledků je patrné, že 44 respondentů má výborný vztah k tělesné výchově. Nejpočetnější skupina, 79 dívek, má velmi dobrý vztah k tělesné výchově. Dobrý vztah

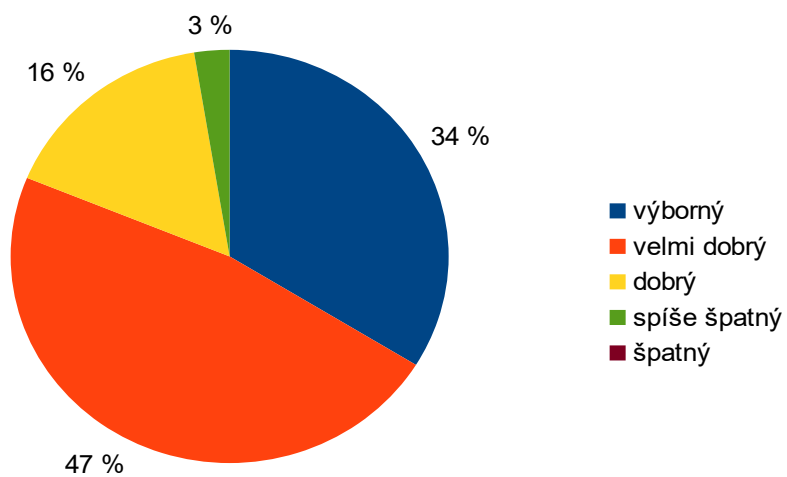
má 37 žákyň. Pouze 9 dívek z celkového počtu dotázaných má spíše špatný vztah k tělesné výchově. Velmi pozitivní výsledek je to, že ani jedna žákyně nemá špatný vztah k tělesné výchově.

6.2.2 Hodnocení vztahu chlapců k tělesné výchově

Do dotazníkového šetření se zapojilo celkem 154 chlapců.



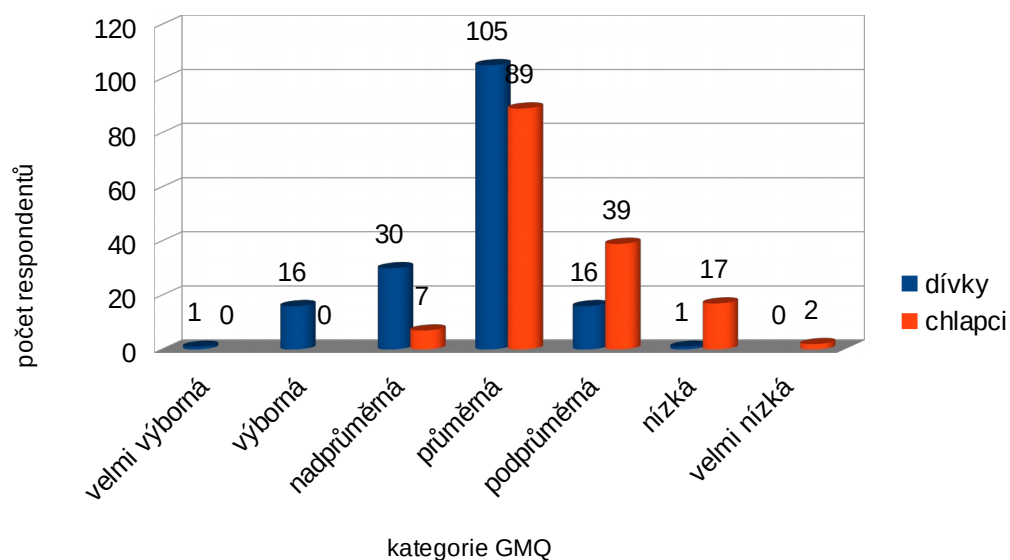
Graf č. 23: Vztah chlapců k tělesné výchově, n = 154



Graf č. 24: Vztah chlapců k tělesné výchově v procentech n = 154.

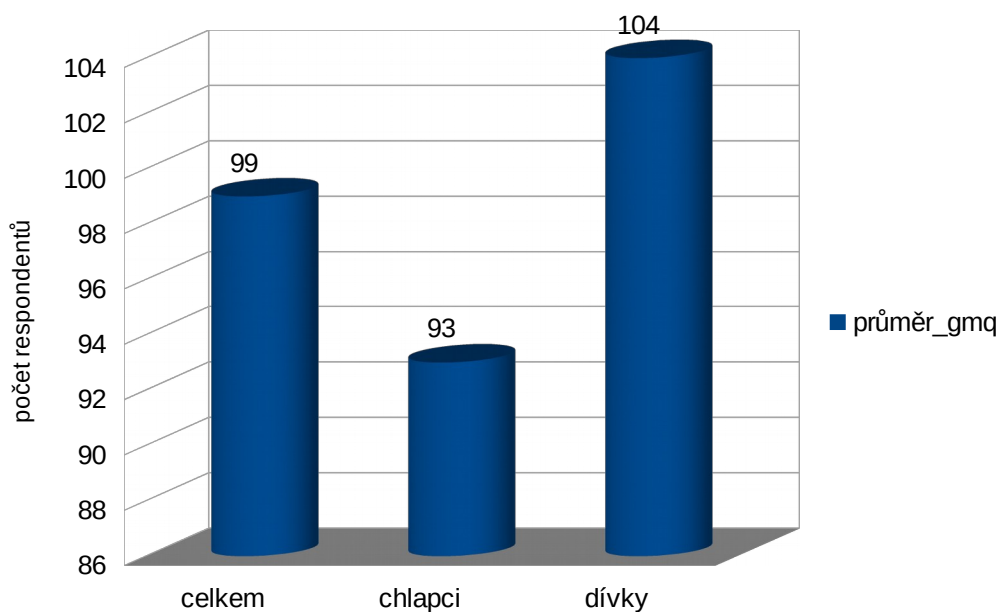
Z výsledků je patrné, že 52 respondentů má výborný vztah k tělesné výchově. Nejpočetnější skupina, 73 chlapců, má velmi dobrý vztah k tělesné výchově. Dobrý vztah má 25 žáků. Pouze 4 chlapci z celkového počtu 323 dotázaných má spíše špatný vztah k tělesné výchově. Velmi pozitivní výsledek je to, že ani jeden chlapec nemá špatný vztah k tělesné výchově.

6.3 Rozdíly v úrovni motoriky z hlediska genderu



Graf č. 25: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD-2 vzhledem k pohlaví testovaných dětí n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

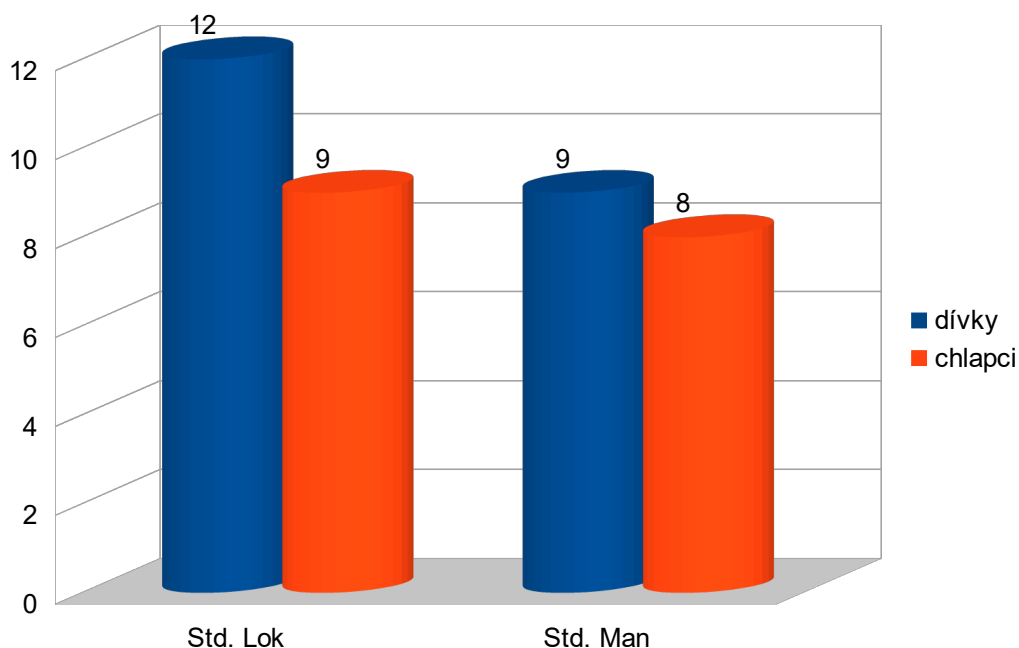
V mladším školním věku jsou viditelné rozdíly v pohybových dovednostech mezi dívkami a chlapci. Lepších výsledků v testování hrubé motoriky dosáhly dívky.



Graf č. 26: Průměrná úroveň GMQ vzhledem k pohlaví testovaných dětí n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

V testování úrovně hrubé motoriky dosáhly lepších výsledků dívky. Musíme ale zmínit, že tabulka na hodnocení subtestu manipulace s předměty je pro chlapce a pro dívky jiná.

Dívky získají za stejný výkon více bodů než chlapci. Můžeme uvést příklad. Osmiletá dívka, která získala v subtestu manipulačních dovedností hrubé skóre 40, dostane po převedení na standardní skóre 10 bodů. Zatímco stejně starý chlapec se stejným počtem bodů 40 získá bodů pouze 7. K hodnocení lokomočních dovedností se používá stejná tabulka jak pro chlapce, tak pro dívky.



Graf č. 27: Průměrná úroveň lokomočních a manipulačních dovedností v testování TGMD–2 vzhledem k pohlaví testovaných dětí, n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

Vysvětlivky: StD.lok...standardní skóre lokomočních dovedností; StD.Man... standardní skóre manipulačních dovedností

Žáci byli úspěšnější v lokomočních pohybových dovednostech. Můžeme tedy předpokládat, že pro děti mladšího školního věku jsou stále snadnější pohybové dovednosti než manipulace s předměty. Rozdíl je ale nepatrný.

V prvním subtestu lokomočních dovedností si vedly lépe dívky. U žákyň byl výkon vyrovnanější a nebyly znát velké výkonnostní výkyvy. U chlapců byly znát větší výkyvy v rozdílech lokomočních dovedností.

V druhém subtestu manipulačních dovedností dopadla lépe děvčata. Rozdíl výsledků mezi děvčaty a chlapci je velmi nepatrný. Můžeme tedy říci, že jejich manipulační dovednosti jsou rovnocenné.

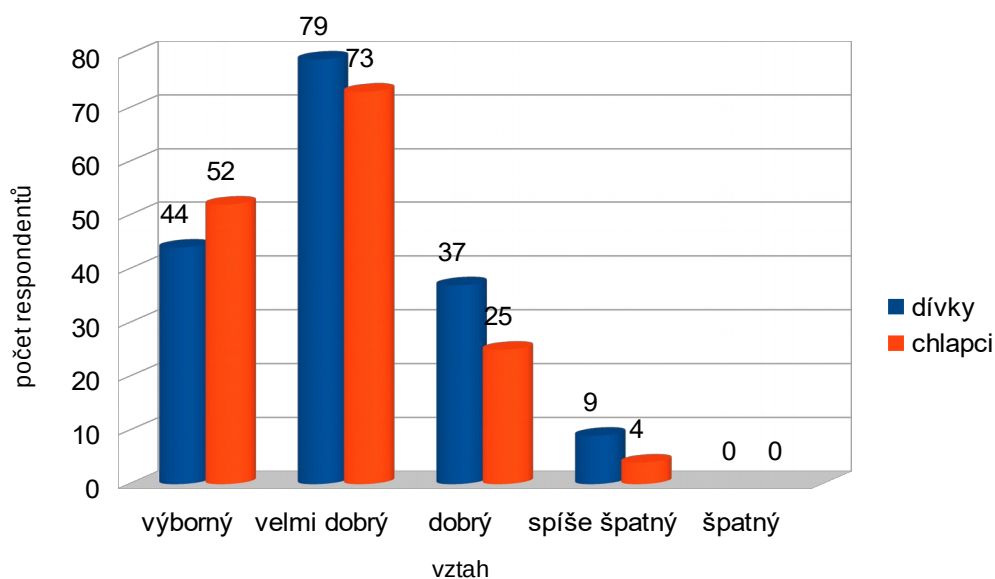
6.3.1 Rozdíly v úrovni motoriky z hlediska genderu, výsledky Studentova t-testu.

Výsledky t-testu dokazují, že při celkovém posuzování pohybových dovedností se neobjevily signifikantní intersexuální rozdíly. Hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Hodnota $t = 1,0$ a kritická hodnota byla stanovena na 1,966. Protože vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická, mezi úrovní motoriky chlapců a dívek nejsou statisticky významné rozdíly.

Výsledky t-testu v subtestu lokomočních pohybových dovedností dokazují, že při posuzování lokomočních pohybových dovedností se neobjevily signifikantní intersexuální rozdíly. Hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Hodnota $t = 1,02$ a kritická hodnota byla stanovena na 1,966. Protože vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická, mezi úrovní lokomočních dovedností chlapců a dívek nejsou statisticky významné rozdíly.

Výsledky t-testu v subtestu manipulačních pohybových dovedností dokazují, že při posuzování manipulačních pohybových dovedností se neobjevily signifikantní intersexuální rozdíly. Hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Hodnota $t = 0,98$ a kritická hodnota byla stanovena na 1,966. Protože vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická, mezi úrovní manipulačních dovedností chlapců a dívek nejsou statisticky významné rozdíly. Tímto nepřijímáme hypotézu H2, což znamená, že v manipulačních dovednostech se u sledovaných žáků neprojevíly genderové rozdíly. Chlapci tedy nedosahovali signifikantně lepších výsledků v manipulačních dovednostech než dívky.

6.4 Rozdíly ve vztahu k TV z hlediska genderu



Graf č. 28: Vztah žáků k tělesné výchově z hlediska genderu, n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

Ze získaných dat můžeme vyvodit tyto závěry. Většina dětí má spíše kladný vztah k tělesné výchově. Výborný vztah má 26% dívek a 34% chlapců. Velmi dobrý vztah pak vykazuje 47% dívek i chlapců. Dobrý vztah má 22% dívek a 16% chlapců. Tělesnou výchovu spíše negativně hodnotí 5% dívek a 3% chlapců. Je povzbuzující, že žádný žák neuvedl, že jeho vztah k tělesné výchově je ryze špatný. Můžeme tedy usuzovat, že tělesná výchova je oblíbeným předmětem, jelikož si děti mohou odpočinout od psychické i statické zátěže. Domnívám se, že významnou roli může hrát i sociální rovina. Žáci spolupracují a rádi hrají kolektivní sportovní a pohybové hry.

6.5 Korelace mezi úrovní vztahu k TV a úrovní motoriky žáka

Výsledky Spearmanova koeficientu pořadové korelace dokazují, že mezi úrovní pohybových dovedností žáků a jejich vztahu k tělesné výchově je pozitivní vztah. Vypočítaný koeficient $r_s = 0,9$. Vypovídá tedy o velmi vysoké závislosti mezi pohybovou úrovní a vztahem k tělesné výchově. Můžeme tedy přijmout hypotézu H_{A1} , že žáci s lepší úrovní motoriky vykazují pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Stejného výsledku bylo dosaženo i u skupiny chlapců, kde koeficient činil $r_s = 0,89$. Tudíž i v této skupině můžeme přijmout hypotézu H_{A1} , že chlapci s lepší úrovní motoriky vykazují pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy.

U skupiny dívek byl koeficient $r_s = 0,91$. Takže bychom mohli opět potvrdit hypotézu H_{A1} . Dívky s lepší úrovní motoriky tedy vykazují pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy.

7. Diskuse

Výzkum probíhal s 323 žáky 1. - 5. třídy základní školy. Jednalo se o zjišťování úrovně pohybových dovedností a vztahu žáků k tělesné výchově. Z výsledků mé práce vyplývá, že v celkovém souhrnu motorických dovedností a jejího testování pomocí testu TGMD-2 dosáhlo 60% žáků průměrných výsledků. A to jak u chlapců, tak i u dívek. V porovnání s výzkumem Souchy 2018, kdy v motorickém testu dosáhlo 70% procent dětí podprůměrných výsledků. Lepších výsledků by bylo možno dosáhnout využíváním principu her a herních cvičení ve výuce tělesné výchovy dětí mladšího školního věku což je i jedno ze zdravotních doporučení autorů Frömel et al., 1999; Sigmunda, Sigmundová, 2011; WHO, 2010).

V práci jsem si stanovil hypotézy:

H1. Žáci dosahující průměrné a vyšší úrovně v motorickém testu budou vykazovat i vyšší skóre v dotazníku diagnostiky vyučovací hodiny TV. Tato hypotéza byla potvrzena. Na základě výsledků z dotazníkového šetření a výsledků testování pomocí TGMD-2 bylo potvrzeno, že žáci s průměrnou a vyšší úrovní motorických dovedností mají dobrý vztah k tělesné výchově.

H2. Chlapci budou dosahovat signifikantně lepších výsledků v manipulačních dovednostech než dívky. Tato hypotéza nebyla potvrzena. Mezi úrovní manipulačních dovedností chlapců a dívek nebyly signifikantní rozdíly. V této otázce se rozcháším s výsledky výzkumu Bešiče a Balabana (2013), kteří na výzkumném vzorku 51 chlapců a 49 dívek dospěli k závěrům, že chlapci dosahují vyšší úrovně manipulačních pohybových schopností. Výzkumem této diplomové práce došel k závěrům, že vyšších výsledků dosahovaly dívky i když rozdíl nebyl příliš velký. Je to dáno věkem dětí, které účastnily výzkumu. Na výzkumu této diplomové práce se podílely děti ve věku 6 až 11 let. Nejpočetnější skupinu tvořily osmileté děti. V období mladšího školního věku nejsou genderové rozdíly tolik patrné a jejich rozdíl narůstá s věkem. U starších žáků 10 až 11 let se potvrdil rozdíl v manipulačních dovednostech a vyššího skóre opravdu dosahovali chlapci. Z praktických zkušeností vyplývá, že chlapci jsou častěji motivováni ke sportovním hrám jako je fotbal, florbal, hokej apod. Proto je možné, že mohou dosahovat lepších výsledků v oblasti „*pohyb s předmětem*“ než testované dívky. U mladší skupiny dětí 6 až 8 let byl rozdíl vyšší u dívek. Celkový výsledek v manipulačních dovednostech byl vyšší u dívek, nebyl ovšem statisticky významný.

H3 Chlapci budou dosahovat signifikantně lepších výsledků v lokomočních dovednostech než dívky. Tato hypotéza nebyla potvrzena. Mezi úrovní lokomočních dovedností chlapců a dívek nebyly signifikantní rozdíly. Dívky sice dosáhly vyššího skóre v lokomočních dovednostech, nebyly ale statisticky významné. Manipulační dovednosti, které byly testovány v této studii, zahrnují dovednosti používané především ve sportovních hrách. Míčové sporty jsou více oblíbené u chlapců než u dívek a vzhledem k tomu, že jsou chlapci tohoto věku více pohybově aktivní. Některé lokomoční dovednosti testované testem TGMD-2 jsou většinou přítomné v tanečních a gymnastických aktivitách, do nichž se dívky tradičně začleňují více než chlapci. Tento závěrse opět rozchází s výzkumem Bešiče a Balabana (2013), který dospěl k závěrům, že dívky dosahují vyšší úrovně pohybových schopností.

Příjemně mě překvapil velký zájem dětí o testování. Zúčastnily se jej s nadšením, dokonce i ty, které podle zpráv mají o pohyb menší zájem. Nejjednodušší byl pro ně běh, protože je pro ně zcela přirozený. Používají jej každý den. Obtíže se vyskytly u manipulačních disciplín. Nejčastější chybou byl postoj u hodů míčkem. Je patrné, že tento pohyb nemají ještě zažitý. Zajímavostí také byla preference strany u odpalu statického míčku pálkou. Někteří žáci neměli s touto disciplínou zkušenost a museli si ji vyzkoušet, protože neměli vyhraněnou dominantní ruku. Připomíná mi to hráče hokeje, kteří jako "praváci" hrají nalevo a naopak. Testovanou hodinu opouštěli žáci s pozitivním přístupem jako "toto byl nejlepší tělocvik za poslední dobu".

8. Závěry

Ve své práci jsem se zabýval úrovní pohybových dovedností žáků na 1. stupni základních škol a jejich vztahem k tělesné výchově.

Cílem práce bylo zjistit úroveň motoriky žáků na 1. stupni základní školy v kontextu jejich vztahu k tělesné výchově. Dále mým cílem bylo ověřit, zda se v manipulačních dovednostech u sledovaných žáků projeví intersexuální rozdíly.

Výzkumné šetření bylo provedeno na třech základních školách Olomouckého kraje. Celkový počet respondentů bylo 323, z toho 154 chlapců a 169 dívek. Průměrný věk byl 8,2 let. V jednotlivých školách bylo provedeno měření pohybových dovedností pomocí testu TGMD-2. Následně byla provedena analýza vztahu k tělesné výchově na základě výsledků dotazníkového šetření.

Praktická část se opírala o dotazníkové šetření a test pohybových dovedností TGMD-2, což mi umožnilo naplnit cíle a ověřit si předem stanovené hypotézy.

Došel jsem k následujícím závěrům:

H_A1 . Čím bude vyšší úroveň motoriky, tím bude pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Tato hypotéza byla přijata. Žáci s lepší úrovní motoriky vykazují pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Výsledky Spearmanova koeficientu pořadové korelace dokazují, že mezi úrovní pohybových dovedností žáků a jejich vztahu k tělesné výchově je pozitivní vztah. Vypočítaný koeficient $r_s = 0,9$. Vypovídá tedy o velmi vysoké závislosti mezi pohybovou úrovní a vztahem k tělesné výchově.

H_A2 . V manipulačních dovednostech se u sledovaných žáků projeví genderové rozdíly.

Tato hypotéza nebyla přijata. Výsledky t-testu v subtestu manipulačních pohybových dovedností dokazují, že při posuzování manipulačních pohybových dovedností se neobjevily signifikantní intersexuální rozdíly. Hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Hodnota $t = 0,98$ a kritická hodnota byla stanovena na 1,966. Protože vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická, mezi úrovní manipulačních dovedností chlapců a dívek nejsou statisticky významné rozdíly. Chlapci nedosahovali signifikantně lepších výsledků v manipulačních dovednostech než dívky.

H_A3 . V lokomočních dovednostech se u sledovaných žáků projeví genderové rozdíly.

Tato hypotéza nebyla přijata. Výsledky t-testu v subtestu lokomočních pohybových

dovedností dokazují, že při posuzování lokomočních pohybových dovedností se neobjevily signifikantní intersexuální rozdíly. Hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Hodnota $t = 1,02$ a kritická hodnota byla stanovena na 1,966. Protože vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická, mezi úrovní lokomočních dovedností chlapců a dívek nejsou statisticky významné rozdíly. Chlapci nedosahovali signifikantně lepších výsledků v lokomočních dovednostech než dívky.

H1. Žáci dosahující průměrné a vyšší úrovně v motorickém testu budou vykazovat i vyšší skóre v dotazníku diagnostiky vyučovací hodiny TV. Tato hypotéza byla potvrzena. Žáci, kteří dosahovali průměrné a vyšší úrovně v motorickém testu, vykazovali i vyšší skóre v dotazníku týkajícího se vztahu k hodinám tělesné výchovy.

Z výsledků práce vyplývá, že pro vztah dětí k hodinám tělesné výchovy je klíčové rozvíjet jejich pohybové dovednosti, protože tím se zároveň zlepšuje vztah k tělesné výchově a sportu obecně. Dále nelze předpokládat, že chlapci budou vždy dosahovat lepších výsledků v oblasti manipulačních dovedností.

Z praktického hlediska lze rozvíjet pohybové dovednosti různými způsoby. Důležité je všestranný rozvoj pohybových dovedností formou pohybových a sportovních her. Zařazení netradičních a poutavých pomůcek a her do výuky. Za velmi důležité považují střídání různých pohybových aktivit, které žáky zaujmou a zároveň motivují k dalšímu pohybu. Domnívám se, že velmi důležité pro sociální rozvoj dětí je zařazování kooperativních aktivit a her. Samozřejmě záleží na individuálních dovednostech jednotlivců a na vnějších podmínkách, k čemu jsou žáci vedeni ve škole i ve svém volném čase.

9. Souhrn

Ve své práci jsem se zabýval úrovní pohybových dovedností žáků na 1. stupni základních škol a jejich vztahem k tělesné výchově.

Cílem práce bylo zjistit úroveň motoriky žáků na 1. stupni základní školy v kontextu jejich vztahu k tělesné výchově. Dále mým cílem bylo ověřit, zda se v manipulačních dovednostech u sledovaných žáků projeví intersexuální rozdíly.

V teoretické části jsem se zabýval charakteristikou dětí věkové kategorie mladšího školního věku, jejich pohybovou aktivitou a podporou zdraví v návaznosti na RVP ZV.

Praktická část se opírala o dotazníkové šetření a test pohybových dovedností TGMD-2. Výzkumný soubor tvořilo 323 žáků a žákyň 1. - 5. třídy ze 3 škol. Průměrný věk byl 8,2 let. Z toho bylo 154 chlapců a 169 dívek. Získané výsledky jsem použil pro ověření předem stanovených hypotéz a naplnění cíle práce.

H_01 . Úroveň motoriky nemá vliv na vztah žáka ke školní tělesné výchově. Tato hypotéza nebyla přijata.

H_A1 . Čím bude vyšší úroveň motoriky, tím bude pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Tato hypotéza byla přijata. Žáci s lepší úrovní motoriky opravdu vykazují pozitivnější vztah k hodinám tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

H_02 . V manipulačních dovednostech se u sledovaných žáků neprojeví genderové rozdíly. Tato hypotéza byla potvrzena. V manipulačních dovednostech se u sledovaných žáků neprojeví genderové rozdíly.

H_A2 . V manipulačních dovednostech se u sledovaných žáků projeví genderové rozdíly. Tato hypotéza nebyla přijata.

H_A3 . V lokomočních dovednostech se u sledovaných žáků projeví genderové rozdíly. Tato hypotéza nebyla přijata. Chlapci nedosahovali signifikantně lepších výsledků v lokomočních dovednostech než dívky.

Operacionalizované hypotézy:

H1. Žáci dosahující průměrné a vyšší úrovně v motorickém testu budou vykazovat i vyšší skóre v dotazníku diagnostiky vyučovací hodiny TV. Tato hypotéza

byla přijata. Žáci, kteří dosahovali průměrné a vyšší úrovně v motorickém testu, vykazovali i vyšší skóre v dotazníku týkajícího se vztahu k hodinám tělesné výchovy.

H2. Chlapci budou dosahovat signifikantně lepších výsledků v manipulačních dovednostech než dívky. Tato hypotéza nebyla přijata. U sledovaných žáků se neprojevily genderové rozdíly. Chlapci nedosahovali signifikantně lepších výsledků v manipulačních dovednostech než dívky.

Z výsledků práce vyplývá, že pro vztah dětí k hodinám tělesné výchovy je klíčové rozvíjet jejich pohybové dovednosti, protože tím se zároveň zlepšuje vztah k tělesné výchově a sportu obecně. Dále nelze předpokládat, že chlapci budou vždy dosahovat lepších výsledků v oblasti manipulačních dovedností.

Doporučení pro praxi: rozvíjet pohybové dovednosti různými způsoby. Důležité je všestranný rozvoj pohybových dovedností formou pohybových a sportovních her. Zařazení netradičních a poutavých pomůcek a her do výuky. Za velmi důležité považuji střídání různých pohybových aktivit, které žáky zaujmou a zároveň motivují k dalšímu pohybu. Domnívám se, že velmi důležité pro sociální rozvoj dětí je zařazování kooperativních aktivit a her.

10. Summary

In my work, I looked at the level of mobility skills of pupils in Grade 1 primary schools and their relationship to physical education. The aim of the work was to establish the level of motoring of pupils at 1st grade of the primary school in the context of their relationship with physical education. Furthermore, my aim was to verify whether the manipulation skills of the pupils surveyed would exhibit intersexual differences. In the theoretical part, I looked at the characteristics of children of younger school age, their exercise activity and health promotion following RVP ZV. The practical part relied on a questionnaire survey and TGMD-2 motion skills test. The research ensemble consisted of 323 pupils and pupils 1. - 5th grade from the 3 schools. The average age was 8.2 years. Of these, 154 were boys and 169 were girls. I used the results obtained to verify the hypotheses set out in advance and to fulfill the aim of the work.

H01. The level of motoring does not affect the pupil's relationship with school physical education. This hypothesis has not been accepted.

HA1. The higher the level of motoring, the more positive the relationship with physical education classes at 1st grade of the primary school. This hypothesis has been accepted. Pupils with better motor levels really show a more positive relationship with physical education classes at 1st grade of the primary school.

H02. In manipulation skills, the pupils observed will not show gender differences. This hypothesis has been confirmed. In manipulation skills, the pupils observed did not show gender differences.

HA2. In handling skills, the pupils surveyed will show gender differences. This hypothesis has not been accepted.

HA3. Gender disparities will occur in the locomotion skills of the pupils observed. This hypothesis has not been accepted. Boys did not achieve significantly better results in locomotion skills than girls.

Operationalized hypotheses:

H1. Pupils achieving average and higher levels on the motor test will also report higher scores on the TV class diagnostic questionnaire. This hypothesis has been accepted. Pupils who achieved average and higher levels on the motor test also reported higher scores on the questionnaire relating to PE lessons.

H2. Boys will achieve significantly better results in handling skills than girls. This hypothesis has not been accepted. There were no gender differences in the pupils surveyed. Boys did not achieve significantly better results in handling skills than girls.

The results of the work indicate that it is crucial for children to relate to physical education classes to develop their exercise skills, as this also improves the relationship with physical education and sport in general. Furthermore, boys cannot always be expected to achieve better results in handling skills.

Practice recommendations: Develop motion skills in different ways. What is important is the versatile development of movement skills in the form of movement and sports games. Inclusion of non-traditional and engaging aids and games in teaching. I consider it very important to rotate the various movement activities that will both interest pupils and motivate them to move on. I believe that the inclusion of cooperative activities and games is very important for the social development of children.

11. Přehled literatury a dalších zdrojů

BALABAN, V., BEŠIČ, D. Vztah mezi tělesnou zdatností a pohybovými dovednostmi u dětí středního školního věku 2014. [online]. [cit. 2020-04-22]. Dostupné z: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=776239>

BENGEL, J., STRITTMATTER, R., WILLMANN, H. (1999). What keeps people healthy? Cologne: Federal Centre for Health Education.

BLAHUTKOVÁ, M., JONÁŠOVÁ, D., OŠMERA, M. Duševní zdraví a pohyb. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2015, 109 s. ISBN 97880-7204-916-5.

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DAŇHELOVÁ, Š. Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 8073151081.

BRTNOVÁ-ČEPIČKOVÁ et al. Metodika realizace environmentální výchovy v terénu: Stezky do přírody a přírodou. In: Enviregion: Hlavní web [online]. 2012 [cit. 2020-06-25]. Dostupné z: <http://enviregion.pf.ujep.cz/exkurze/ucitele/data/metodika.pdf>

DONNELLY, F., GALLAHUE, D. Developmental physical education for all children. 4th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 0736033882.

DOVALIL, J., a kol. Lexikon sportovního tréninku. Praha: Karolinum, 2008. 298 s. ISBN 978-80-246-1404-5.

DVOŘÁKOVÁ, H., ENGELTHALEROVÁ Z. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN isbn978-80-246-3308-4.

ČAČKA, O. Psychologie dítěte. 2. dopl. vyd. Tišnov: Sursum, 1996, 112 s. ISBN 80-85799-03-0.

ČÁP, J., MAREŠ, J. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

Čáp, J. Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3

DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, H., MICHALOVÁ, Z. (2004). Využití psychomotoriky ve škole. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

DYLEVSKÝ, I. Somatologie. Vyd. 2., přeprac. a dopl. Olomouc: Epava, 2000, 480 s. ISBN 80-86297-05-5

FISCHER, K. (2004). Einführung in die Psychomotorik. München: Ernst Reinhardt, GmbH Co KG.

FONTANA, D. Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele. Vydání čtvrté. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2014, 383 s. ISBN 978-80-262-0741-2.

FRÖMEL, K. et al: Kreativorientierter Sportunterricht an der Grundschulen. Tělesná kultura, 1994, 25, pp. 5 - 27

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. 1. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, 173 s.

GAVORA, P. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno : Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

GALLOWAY, J. Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné. Přeložil Libor SOUMAR. Praha: Grada Publishing, 2007, 141 s. ISBN 9788024721347.

HADAČ, J., PRÁŠILOVÁ, M. Didaktika tělesné výchovy pro 1. cyklus škol. Brno: Universita Jana Evangelisty Purkyně v Brně, 982. 104 s.

HARDY, L., L., KING, L., FARRELL, L., MACNIVEN, R., HOWLETT, S. 2009. Fundamental movement skills among australian preschool children. Journal of Science and Medicine in Sport. 2009, vol. 13, no. (5), pp. 503-508. ISSN 1440-2440.

HILL, G. Moderní psychologie. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7178-641-1.

HENDL, J. Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.

HENDL, J., DOBRÝ, L. Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2011, 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.

HNÍZDILOVÁ, M. Tělovýchovné chvílky, aneb, pohyb nejen v tělesné výchově. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 64 s. ISBN 80-120-4010-6.

HOFMANN, E. Integrované terénní vyučování. 1. vyd. Brno: Paido, 2003, 1 sv. (různé stránkování). ISBN 80-731-5054-9.

CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

JANSA, P., DOVALIL, J., RYCHTECKÝ, A., KRAUSKOPF, J. Sportovní příprava: vybrané teoretické obory: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management. Praha: Q-art, 2007, 267 s. ISBN 8090328083.

JAŠKOVÁ, Z. Asociace mezi školní a mimoškolní pohybovou aktivitou u studentů gymnázia Josefa Kainara v Hlučíně. Olomouc 2011. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. 65 s.

KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry. Praha: Olympia, Edice Atletika, 2009. 244 s. ISBN 978-80-7376-156-1.

KARÁSKOVÁ, V. Zábavná cvičení ve škole i doma. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, 154 s. ISBN 9788024416724.

KOKŠTEJN, J. Úroveň základních pohybových dovedností dětí předškolního věku – možné pohlavní rozdíly . [online]. [cit. 2020-04-22]. Dostupné z: http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studia_kinantropologica/documents/magazine/SK_vol_17_2016_3.pdf#page=145

KOPECKÝ, M., CICHÁ, M. Somatologie pro učitele. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 263 s. Učebnice. ISBN 80-244-1072-9.

KOPŘIVOVÁ, J. Tělovýchovné chvílky na 1. stupni základní školy. Těl. Vých. Sport Mlád., Praha: FTVS UK, 2000, roč. 66, č. 4, s. 19-21. ISSN 1210-7689.

KORVAS, P.; CACEK, J. Integrovaná výuka a tělesná výchova na základní škole. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 109 s. ISBN 978-80-210-4988-8.

KREJČÍ, M., MUŽÍK, V. Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. ISBN 8085783177.

KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Kondiční a koordinační gymnastická cvičení. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80 – 247 – 1636 – 4.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Autor úvodu SCHREIBER, V. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 8071785512.

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. Sportovní medicína. Praha: Grada, 1999. ISBN: 80-7169-725-7.

KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. Dítě, sport a zdraví. Editor HOUDEK, L. Praha: Galén, c2011, xiv, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

KULHÁNKOVÁ, E. Pohybová výchova dětí. Metodický portál: Články [online]. 06. 12. 2006, [cit. 2020-05-20]. Dostupný z WWW: 94 . ISSN 1802-4785.

KURIC, J. Ontogenetická psychologie. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, J. Biologie člověka pro učitele. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 807184-867-0.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARCUS, B., H., FORSYTH, L., A., H. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Přeložil DOBRÝ, L. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 9788073676544.

MARINOV, Z. Význam pohybu [online]. 2013 [cit. 2020-04-22]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/bezpohybu-to-nejde/vyznam-pohybu/>

MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk. Jinočany: H & H, 1998. 205 s. ISBN 80-86022-21-8.

MATĚJČEK, Z. Co, kdy a jak ve výchově dětí. 4. vyd., Praha: Portál, 2007, 143 s.

MĚKOTA, K., CUBEREK, R. Pohybové dovednosti - činnosti - výkony. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

MIKLÁNKOVÁ, L. Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 75 s. Skripta. ISBN 978-80-244-3639-5.

MUŽÍK, V., SÜSS, V. Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století, Brno: Masarykova Univerzita, 2009.

MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. 2008. Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 978-80-210-4589-7.

NAVRÁTILOVÁ, I. Kojetínsko v geografickém vzdělávání [online]. Brno, 2013 [cit. 2020-06-25]. Dostupné z: https://is.muni.cz/auth/th/323942/prif_m/Plny_text_prace.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce RNDr. Vladimír Herber, CSc.

NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2001, 46 s. ISBN 80-210-2642-1.

PAYNE, V. G., & ISAACS, L. D. (2007). Human Motor Development: A Lifespan Approach: McGraw-Hill.

PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. 2., dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 192 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

PETERSON, K., L. Helping Them Heal: How Teachers Can Support Young Children Who Experience Stress and Trauma. Gryphon House, 2014, 192 s. ISBN 9780876594766.

POHYB A VÝŽIVA: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. (2014) Praha: Národní ústav pro vzdělávání.

PŘÍHODA, V. Ontogeneze lidské psychiky I., Praha: SPN, 1977, 258 s.

PSOTTA, R., HENDL, J. (2012). The movement assessment battery for children - 2: cross-cultural comparison between 11-15 years old children from the Czech Republic and United Kingdom. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (2013). Praha: MŠMT. Dostupné z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

SCHMIDT, R., A., WRISBERG, C. A. Motor learning and performance. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-4566-X.

SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 97880-244-2811-6.

SIGMUND, E., ŠNOBLOVÁ, R. Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 76 s. ISBN 9788024424965.

SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: HANEX, 2007, 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.

SKUTILOVÁ, V. Somatologie nejen pro speciální pedagogy. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, 95 s. ISBN 978-80-7435-426-7.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. Praha: Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova, 2006, 230 s. ISBN 8024612909.

SUCHOMEL, A. (2006). Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy). Liberec: Technická univerzita v Liberci.

SVOBODA, B. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2007. 250 s. ISBN: 978-80-246-1358-1

CUSTON, S., SUHERMAN, A. Zvyšování hrubého motorického dovednosti prostřednictvím experimentu svývojem základních dovedností. [online]. [cit. 2020-04-22]. Dostupné z: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/21415>

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., BINAROVÁ, I., HOLÁSKOVÁ, K., PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I., PUGNEROVÁ, M. Přehled vývojové psychologie. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.

TOMKINSON, G. R. (2007). Global changes in anaerobic fitness test performance of children and adolescents (1958–2003). Scand. J. Med Sci. Sports, 17(5), s. 497–507.

ULRICH, Dale A. Test of gross motor development. 2nd ed. Austin, Tex.: Pro-Ed, 2000.

VÁGNEROVÁ, M., KLÉGROVÁ, J. Poradenská psychologická diagnostika dětí a dospívajících. Praha: Karolinum, 2008, 538 s. ISBN 978-80-2461538-7.

VÁGNEROVÁ, M. Kognitivní a sociální psychologie žáka základní škol. Praha: Karolinum, 2001, 304 s. ISBN 8024601818.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012, 531s. ISBN 9788024621531.

VILÍMOVÁ, V. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002, 103 s. ISBN 8073150336.

VRBAS, J. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku. Brno: Masarykova Univerzita, 2010.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. Sociální psychologie. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

WEDLICOVÁ, I. Vývojová psychologie. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

World Health Organization (WHO) (1998). Preventing and Managing the Global Epidemic, WHO Consultation on Obesity, June 1997, WHO, Geneva.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2010. ISBN 9789241599979.

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

- Tabulka č. 1: Hodnocení dotazníku vztahu k tělesné výchově
- Tabulka č. 2: Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu
- Tabulka č. 3: Oblíbenost tělesné výchovy
- Tabulka č. 4: Oblíbený sportovec, sportovkyně
- Tabulka č. 5: Pozitivní vztah k hodinám tělesné výchovy
- Tabulka č. 6: Zájem o hodiny tělesné výchovy
- Tabulka č. 7: Uvědomění si důležitosti pohybu pro zvýšení fyzické kondice
- Tabulka č. 8: Pozitivní zpětná vazba
- Tabulka č. 9: Spolupráce se spolužáky
- Tabulka č. 10: Místo sportu
- Tabulka č. 11: Zájem o tělesnou výchovu
- Tabulka č. 12: Důležitost pohybu pro zdraví
- Tabulka č. 13: Oblíbenost sportujících žáků
- Tabulka č. 14: Účast ve sportovním oddílu
- Tabulka č. 15: Nabídka sportovních kroužků
- Tabulka č. 16: Sportování s rodiči
- Tabulka č. 17: Účast ve školních sportovních soutěžích
- Tabulka č. 18: Hodnocení testu TGMD-2

Seznam grafů

- Graf č. 1: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD-2, n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)
- Graf č. 2: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD-2 u dívek, n = 169
- Graf č. 3: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD-2 u chlapců, n = 154
- Graf č. 4: Oblíbenost tělesné výchovy
- Graf č. 5: Sportovní vzor
- Graf č. 6: Pozitivní vztah k hodinám tělesné výchovy
- Graf č. 7: Zájem o hodiny tělesné výchovy
- Graf č. 8: Uvědomění si důležitosti pohybu pro zvýšení fyzické kondice
- Graf č. 9: Pozitivní zpětná vazba
- Graf č. 10: Spolupráce se spolužáky
- Graf č. 11: Místo sportu
- Graf č. 12: Zájem o tělesnou výchovu
- Graf č. 13: Důležitost pohybu pro zdraví
- Graf č. 14: Oblíbenost sportujících žáků
- Graf č. 15: Účast ve sportovním oddílu
- Graf č. 16: Nabídka sportovních kroužků
- Graf č. 17: Sportování s rodiči
- Graf č. 18: Účast ve školních sportovních soutěžích
- Graf č. 19: Vztah žáků k tělesné výchově, n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)
- Graf č. 20: Vztah žáků k tělesné výchově v procentech
- Graf č. 21: Vztah dívek k tělesné výchově, n = 169
- Graf č. 22: Vztah dívek k tělesné výchově v procentech
- Graf č. 23: Vztah chlapců k tělesné výchově, n = 154
- Graf č. 24: Vztah chlapců k tělesné výchově v procentech
- Graf č. 25: Úroveň pohybových dovedností v testování TGMD-2 vzhledem k pohlaví testovaných dětí n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)
- Graf č. 26: Průměrná úroveň GMQ vzhledem k pohlaví testovaných dětí n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

Graf č. 27: Průměrná úroveň lokomočních a manipulačních dovedností v testování TGMD – 2 vzhledem k pohlaví testovaných dětí, n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

Graf č. 28: Vztah žáků k tělesné výchově z hlediska genderu, n = 323 (dívky = 169, chlapci = 154)

12. Přílohy

Příloha 1 – TGMD–2 subtesty

Příloha 2 – Jednotlivá kritéria posuzování TGMD–2

Příloha 3 – Hodnocení testu TGMD-2

Příloha 4 – Vzorová žádost pro ředitele školy

Příloha 5 – Dotazník ke zjištění vztahu k tělesné výchově

Příloha 1

Lokomoční dovednosti:

1. Běh
2. Cval vpřed
3. Skoky na jedné noze
4. Přeskok
5. Skok snožmo
6. Cval stranou

Manipulační dovednosti:

1. Obouručný úder statického míče
2. Driblink jednoruč na místě
3. Chytání oběma rukama
4. Kopnutí do stojícího míče
5. Hod vrchním obloukem
6. Kutálení míče

Příloha 2 (Ulrich, 2000)

Při lokomočních dovednostech se posuzuje:

Běh:

- pohyb paží proti nohám s ohnutím v loktech,
- fáze běhu, kdy se obě nohy nedotýkají podložky,
- došlap na špičku nebo na patu,
- ohnutí neoporové nohy zhruba na 90°,

Cval vpřed:

- pokrčení paží úrovní pasu a pohupující se rytmicky vpřed,
- krok vpřed vedoucí nohou je následován druhou nohou, která je položena vedle nebo lehce za vedoucí nohou,
- krátký moment, kdy se obě nohy nedotýkají podložky,
- udržování rytmu v průběhu 4 souvislých cvalových poskoků,

Skoky na jedné noze:

- neoporová pokrčená noha se pohybuje vpřed, aby produkovala sílu pohybu,
- chodidlo neoporové nohy zůstává vzadu za skákající nohou (neprotíná osu těla),
- paže ohnuté v loktech se pohybují vpřed,
- provede aspoň 4 souvislé skoky na preferované noze než zastaví,

Přeskok:

- odraz z jedné končetiny a dopad na druhou končetinu,
- doba, kdy jsou obě nohy ve vzduchu je delší než při běhu,
- při skoku je horní končetina v opozici k dolní končetině, která překonává překážku,

Skok snožmo:

- před odrazem jsou kolena ohnuta a paže jsou v zapažení,
- paže se pohybují silou vpřed a vzhůru zhruba do úrovně hlavy,
- obě nohy se odráží i dopadají současně,
- obě paže jsou při doskoku přeneseny dolů,

Cval stranou:

- tělo je otočeno do směru pohybu bokem, takže ramena zůstávají v rovině s čarou vyznačenou na podložce,
- krok stranou vedoucí nohou je následován přitažením druhé nohy a nastává krátký moment, kdy se obě nohy nedotýkají podložky,
- čtyři souvislé cvaly na preferovanou stranu,
- čtyři souvislé cvaly na nepreferovanou stranu,

Při manipulačních dovednostech se posuzuje:**Obouručný úder statického míče:**

- preferovaná ruka dítěte drží pátku nad nepreferovanou rukou,
- nepreferovaný bok/ramena dítěte směřují rovně vpřed,
- boky a ramena rotují při úderu ve směru švihů,
- krok nepreferovanou nohou (váha je přenesena na přední nohu),
- dítě se trefí do míčku a ten letí po úderu rovně vpřed,

Driblink jednoruč na místě:

- dotyk míče jednou rukou zhruba v úrovni pasu,
- míč tlačí prsty dolů (neplácá do míče),
- udrží kontrolu nad míčem alespoň po 4 souvislé odrazy míče neposune chodidla místa,

Chytání oběma rukama:

- v přípravné fázi jsou paže ohnuté v loktech a před tělem,
- paže se natahují proti letícímu míči,
- míč je chycen pouze rukama,

Kopnutí do stojícího míče:

- pozvolný zrychlený souvislý a nepřetržitý pohyb k míči,
- dítě provede prodloužený krok či poskok těsně před kontaktem s míčem,
- nekopající noha stojí blízko míče,
- kope míč vnitřní nebo vnější částí chodidla,

Hod vrchním obloukem:

- nápřah začíná pohybem paže a ruky dolů,
- rotuje bok a ramena na stranu nepreferované paže, která při hodu míří na zed',
- vykročí vpřed nohou, která je v opozici k ruce, kterou hází,
- házející ruka pokračuje po odhodu v pohybu směrem k boku neodhodové strany,

Kutálení míče:

- preferovaná paže se pohybuje dolů a vzad až za osu těla, zatímco hrudník směřuje ke kuželům,
- vykročí vpřed nohou, která je v opozici k ruce, kterou hází,
- vypustí míč těsně nad podlahou, takže míč letí po zemi a neskáče,

Příloha 3

Úrovně jsou podle dosažených bodů následující: (Ulrich, 2000)

Slovní hodnocení	GMQ standardní skóre	skóre v procentech
Velmi výborná	> 130	99 %
Výborná	121 – 130	92 – 98 %
Nadprůměrná	111 – 120	76 – 91 %
Průměrná	90 – 110	25 – 75 %
Podprůměrná	80 – 89	10 – 24 %
Nízká	70 – 79	2 – 8 %
Velmi nízká	< 70	< 1 %

Tabulka č. 18: Hodnocení testu TGMD-2

Příloha 4 – Vzorová žádost pro ředitele školy

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

Jmenuji se Petr Kršek a jsem studentem 4. ročníku PdF UP v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Dovoluji si Vás požádat o umožnění výzkumného šetření k diplomové práci na téma Úroveň motoriky žáků v kontextu jejich vztahu k tělesné výchově na 1. stupni ZŠ.

V rámci výzkumu bude hodnocena úroveň pohybových dovedností lokomočního (běh, poskoky, cval stranou apod.) a manipulačního (házení, chytání, kutálení míče apod.) charakteru. Tyto dovednosti jsou běžnou součástí hodin tělesné výchovy dle RVP ZV. K hodnocení bude použit test TGMD-2 (Ulrich, 2000). Výzkumné šetření by proběhlo v rámci vyučovacích hodin tělesné výchovy na 1. stupni vaší základní školy. Žákům budou jednotlivé aktivity vysvětleny a předvedeny. Děti se budou jejich realizace účastnit dobrovolně, v případě negativní reakce dítěte bude testování ukončeno. Získaná data budou prezentována pouze v rámci diplomové práce, komplexně v procentech a jako data anonymní, tzn. bez uvedení jmen žáků a názvu školy.

Za umožnění výzkumu Vám velmi děkuji.

S pozdravem

Petr Kršek

V Šumperku 3. 12. 2018

Příloha 5 – Dotazník ke zjištění vztahu k tělesné výchově

Milí žáci, právě se Vám dostal do rukou dotazník,
který zjišťuje Váš postoj k hodinám tělesné výchovy a ke sportu.
V následujících otázkách vyberte jednu z možností. Označte ji **X**.

Jméno:

třída:

	Ano	Ne
1. Patří tělesná výchova mezi tvé oblíbené předměty?		
2. Máš nějakého oblíbeného sportovce nebo sportovkyni?		
3. Těšíš se na hodiny tělesné výchovy?		
4. Chtěl bys mít více hodin tělesné výchovy?		
5. Pomáhají ti hodiny tělesné výchovy zvýšit tvoji kondici? (síla, vytrvalost)		
6. Pochválí tě při hodině tělesné výchovy spolužák nebo učitel(ka)?		
7. Spolupracuješ při hodinách tělesné výchovy se spolužáky?		
8. Sportuješ raději v tělocvičně než na hřišti?		
9. Sportuješ raději v hodinách tělesné výchovy ve škole než odpoledne ve volném čase?		
10. Myslíš si, že jsou pohybová aktivita a tělesné cvičení důležité pro zdraví člověka?		
11. Jsou podle tebe žáci, kteří sportují, ve třídě více oblíbení?		
12. Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek nebo oddíl?		
13. Je tento kroužek ve škole?		
14. Sportují s tebou i rodiče ve volném čase?		
15. Účastníš se sportovních aktivit a soutěží pořádané školou?		

Anotace

Jméno a příjmení:	Petr Kršek
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Úroveň motoriky žáků v kontextu jejich vztahu k tělesné výchově na 1. stupni ZŠ
Název v angličtině:	The level of pupils' motorism in the context of their relation to physical education at elementary school
Anotace práce:	Ve své práci jsem se zabýval úrovní pohybových dovedností žáků na 1. stupni základních škol a jejich vztahem k tělesné výchově. Cílem práce bylo zjistit úroveň motoriky žáků na 1. stupni základní školy v kontextu jejich vztahu k tělesné výchově. Dále mým cílem bylo ověřit, zda se v manipulačních dovednostech u sledovaných žáků projeví intersexuální rozdíly. K výzkumu byl použit test pohybových dovedností TGMD-2 a dotazník.
Klíčová slova:	mladší školní věk, pohybová aktivita, pohlavní rozdíly, hrubá motorika, tělesná výchova, vztah k tělesné výchově, lokomoční dovednosti, manipulační dovednosti, TGMD-2
Anotace v angličtině:	In my work I dealt with the level of movement skills of pupils at the 1st grade of primary schools and their relation to physical education. The aim of the work was to find out the level of motor skills of pupils at the 1st grade of primary school in the context of their relation to physical education. Furthermore, my goal was to verify whether intersex differences are reflected in the manipulation skills of the monitored students. The TGMD-2 motor skills test and a questionnaire were used

	for the research.
Klíčová slova v angličtině:	primary school age, physical activities, gender differences, gross motor skills, physical education, relation to physical education, locomotor skills, handling skills, TGMD-2
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – TGMD–2 subtesty Příloha 2 – Jednotlivá kritéria posuzování TGMD–2 Příloha 3 – Hodnocení testu TGMD-2 Příloha 4 – Vzorová žádost pro ředitele školy Příloha 5 – Dotazník ke zjištění vztahu k tělesné výchově
Počet titulů použité literatury	85 titulů
Rozsah práce:	116946 znaků
Jazyk práce:	Český jazyk