

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

VZTAH VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ K POSTOJŮM A OČEKÁVÁNÍ K TV U ŽÁKŮ DRUHÉHO STUPNĚ ZŠ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Tereza Pajmová

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy, obor
Učitelství tělesné výchovy pro základní školy*

Vedoucí práce: Doc. Ladislav Čepička, PhD.

Plzeň, 2017

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

V Plzni, 18. dubna 2017

.....
vlastnoruční podpis

Velmi ráda bych poděkovala vedoucímu práce Doc. Ladislavu Čepičkovi, PhD., za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi poskytl při realizaci diplomové práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1	ÚVOD	6
2	CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE	8
2.1	CÍLE PRÁCE	8
2.2	HYPOTÉZY PRÁCE	8
2.3	ÚKOLY PRÁCE	8
3	PROBLÉM	9
4	POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	11
4.1	VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI	11
4.2	ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	15
5	MOTORICKÉ TESTY	18
6	MOTIVACE KE SPORTU	21
7	METODIKA VÝZKUMU	24
7.1	SOUBOR	24
7.2	TESTOVÁNÍ	24
7.2.1	Testy	27
7.2.2	Vyhodnocení testů	29
7.2.3	Dotazník	31
7.2.4	Vyhodnocení dotazníku	32
7.3	STATISTIKA	32
8	VÝSLEDKY A DISKUSE	33
9	ZÁVĚR	43
	RESUMÉ	44
	SUMMARY	45
	SEZNAM LITERATURY	46
10	PŘÍLOHY	47
10.1	SEZNAM OBRÁZKŮ	47
10.2	SEZNAM TABULEK	47
10.3	SEZNAM GRAFŮ	47
	PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

V dnešní době se neustále tvrdí a v médiích probírá, že současné děti vůbec nesportují a věnují se převážně počítačům a dalším obdobným zařízením. A to i přes to, že žáci základních a středních škol mají hodiny tělesné výchovy povinně (většinou 2 vyučovací hodiny týdně). Během těchto hodin by se dětem mělo ukázat, že sport může být zábavný a není to jen dřina, jak si většina z nich myslí.

Seznámení se sportem není v kompetenci pouze školských institucí. Hodně záleží na tom, v jaké rodině žák vyrůstá. Pokud má dítě rodiče aktivní a sportující, je velká pravděpodobnost, že jejich potomci budou aktivitě nakloněni. V opačném případě je velká pravděpodobnost, že o seznámení se sportem od rodičů přijde. To následně mohou napravit vzdálenější rodinní příslušníci, školská zařízení či různé kroužky.

V případě, že dítě přijde do školy s negativním vztahem k tělesné výchově, mohou poté provést změnu postoje spolužáci (kamarádi) nebo učitelé. Slovo kamaráda má někdy pro dítě větší význam než slovo rodiče či učitele. Přítel je s ním totiž po celou dobu školní docházky a hlavně je ve stejném věku, což může ovlivnit prožitek z aktivity. Když ji bude provádět s někým, koho zná, věří mu a zažívá s ním legraci, je možnost, že se na pohybovou aktivitu bude dívat z jiného pohledu. Pokud ani kamarád nepomůže, tak je to závislé na vyučujícím, který má možnost žákům cokoliv předvést, působit na ně pozitivně a umět je dokázat pochválit i za sebemenší pokrok vpřed. V případě, že by učitel nebo trenér chodil na hodiny otrávený, pesimistický a zlý, pravděpodobně by své svěřence úplně nenadchl.

Při tělesné výchově se rozvíjí spousta dalších schopností mimo kondiční a koordinační. Především je to komunikace, při jakékoliv skupinové hře, kde na sebe žáci musí mluvit (jako příklad si můžeme uvést volejbal, basketbal, fotbal). Další schopností může být spolupráce s ostatními spolužáky. Ta se také projevuje v kolektivních sportech, ale může se zařadit i do her, kde se musí předem domluvit strategie. V hodinách by se měly zachovávat určité zásady a pravidla, striktně, aby se žákům nestal nějaký úraz.

V první řadě je důležité zmínit sportovní chování, jež by každý žák měl znát a umět je dodržovat. Toto chování utužuje kolektiv a celkově i školní třídu. Co se týče bezpečnosti, žáci by neměli mít při pohybové aktivitě žádné šperky – řetízky, prstýnky, velké náušnice, náramky a piercingy – protože by mohlo dojít k zachycení šperku a tím k poranění. Všechny zásady, které se naučí, se promítají jak do jiných školních předmětů (snazší

dodržování pravidel, lepší kooperace ve třídě apod.), ale i do života. Možné je i propojit tělesnou aktivitu s jiným předmětem, například matematikou (lehké matematické operace – sčítání, odčítání, násobení, dělení, seřazení čísel – vzestupně, sestupně), zeměpisem (přiřazení států k vlajkám, hlavním městům apod.) a dalšími.

V této práci se zaměříme na kondiční schopnosti a hlavně na schopnosti vytrvalostní. Většina aktivit, zaměřených na vytrvalost, není u žáků moc oblíbená. V podstatě je to stejná činnost vykonávaná po delší dobu, což není pro děti zábavné a ani zajímavé. Proto je potřeba vymýšlet hry, u nichž budou mít děti takovou činnost, při které si nestihnou uvědomit, že ji vykonávají dlouhodobě.

2 CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍLE PRÁCE

Cílem práce je posoudit spojitost mezi stavem vytrvalostních schopností u žáků druhého stupně na Masarykově základní škole v Klenčí pod Čerchovem a jejich očekáváním a postoji k tělesné výchově.

2.2 HYPOTÉZY PRÁCE

Hypotéza 1: Žáci mají pozitivní postoj k tělesné výchově.

Hypotéza 2: Žáci si uvědomují negativní postoje a špatný stav vytrvalostních schopností.

Hypotéza 3: Úroveň vytrvalostních schopností souvisí s postoji k tělesné výchově

2.3 ÚKOLY PRÁCE

1. Výběr způsobu diagnostiky očekávání a jeho uplatnění
2. Výběr způsobu diagnostiky postojů a jeho použití
3. Výběr vhodných testů a diagnostikování úrovně vytrvalostních schopností
4. Zjištění očekávání žáků od hodin TV
5. Posouzení spojitosti mezi vytrvalostními schopnostmi žáků a jejich postoji k TV

3 PROBLÉM

Děti a sport je stále řešená otázka. Děti by měly více sportovat, mít celkově více pohybu, ať už je to turistika, jízda na kole – sporty jednotlivců, sporty kolektivní – fotbal, basketbal, volejbal apod. Ale je tomu tak, nebo děti v dnešní době už téměř nesportují?

V diplomové práci na téma „Vztah žáků k tělesné výchově a sportu na vybraných ŽŠ“ se zjistilo, že zhruba 50 % otestovaných žáků druhého stupně provozuje závodně určitý sport. U děvčat už výsledky byly horší, zde se aktivně sportu věnuje jen zhruba 25 %. Ovšem u rekreačních sportů je to téměř obráceně, cca 25 % chlapců a 40 % dívek. Když se tato čísla sečtou, tak okolo 70 % populace od 12 do 15 let se pohybuje. V této publikaci se srovnávají zjištěné výsledky s daty naměřených v roce 2009. Přišlo se na to, že aktivně sportujících chlapců mírně přibýlo. U dívek je to naopak, závodně sportujících je o více jak 10 % méně než dříve (Nováková, 2011).

Tento výzkum probíhal na vybraných základních školách v našem hlavním městě. Zde je pro děti mnohem více možností. Například jeden druh sportu se objevuje ve větším množství, to znamená, že v jedné části Prahy mohou být 3 oddíly zaměřené na ten samý sport. Pokud by tedy nastala situace, že děti nebudou spokojeni s vedoucími či trenéry, tak mohou zkusit jiný oddíl. V případě, že je aktivita přestane bavit nebo zjistí, že to pro ně není to pravé, mohou si bez velkých problémů vybrat jiný sport. V dnešní době už je tolik pohybových aktivit, že ve větších městech jsou takové kroužky či oddíly, o kterých děti ani dospělí na vesnici či menších městech nemají tušení. Z toho vyplývá, že na vesnicích nebo v malých městečkách není takový výběr jako ve městě. Oddíly či kroužky jsou zde poskromnu, většinou však jen jeden svého druhu, protože více by jich nenašlo uplatnění.

Nejdůležitější je však to, jaký mají děti přístup k pohybové aktivitě. V tom je může ovlivnit mnoho faktorů. Na začátku jejich života je to rodina a dětská hřiště, jak se k nim ostatní děti na hřišti chovají, nebo zda je tam rodiče vůbec vezmou. V dnešním světě existuje spousta hodin cvičení pro malé děti, již od několika měsíců, jako je například plavání nebo cvičení rodičů s dětmi. Následně děti přicházejí do školky, kde hrají spíše hry, ale hýbou se u nich. Nejvíce je ve školce ovlivňují učitelky a děti. Poté přijde nástup do školy, kde už děti musí dávat pozor a učit se. Pohybové aktivity už není tolik, jen při hodinách tělesné výchovy a tam se dělá to, co řekne učitel/ka. A tohle mají děti během celé povinné školní docházky. Avšak do škol se může zařadit více sportu, za pomoci různých kroužků nebo pohybových rekreačních přestávek.

Dalším faktorem mohou být výkony dítěte a jeho hodnocení. V případě, že dítě nebude na sport šikovné a ostatní žáci ho budou ponižovat a učitel by ho ani za malé zlepšení nepochválil, jeho postoj k tělesné výchově nebude zrovna pozitivní. A v tomto případě nebude žák očekávat od hodiny pochvalu nebo úspěch.

Negativní postoje a očekávání od hodin tělesné výchovy tedy mohou vést ke špatnému stavu vytrvalostních schopností.

4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti se charakterizují jako relativně samostatné integrované soubory vnitřních biologických vlastností jedince, které podmiňují vykonávání motorické činnosti určitého charakteru (Bursová, M., Rubáš, K., 2001, str. 23). Do současné doby neexistuje konečná představa taxonomie pohybových schopností. V této práci se budeme držet dělení na kondiční a koordinační schopnosti, které uvedli jako první Schnabel a kol. z bývalého NDR, u nás se toto rozdělení objevuje u Měkoty a Blahuše (Bursová, M., Rubáš, K., 2001).

Autoři z NDR chápou kondiční schopnosti jako primární determinované energetické procesy (Měkota, Blahuš, 1983, str. 110). Koordinační schopnosti nebo také obratnostní schopnosti vymezili sovětsí autoři jako schopnost rychle si osvojovat nové pohyby a jako schopnost přizpůsobovat pohybovou činnost neočekávaně se měnícím podmínkám (Měkota, Blahuš, 1983, str. 165).

Bursová a Rubáš mají tyto schopnosti vysvětleny podrobněji:

„Kondiční schopnosti jsou pohybové předpoklady jedince k motorické činnosti výrazně závislé na metabolických procesech, na získávání a přenosu energie. Tento komplex tvoří silové vytrvalostní a akční rychlostní schopnosti.“

Koordinační schopnosti jsou pohybové předpoklady jedince k motorické činnosti, které jsou dominantně ovlivněny centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu. Komplex těchto schopností vytvářejí schopnosti reakčně rychlostní obratnostní, rovnováhové, rytmické a pohyblivostní“ (Bursová, Rubáš, 2001, str. 24).

Podle zmíněných definicí jsme se seznámili se schopnostmi, které spadají přímo do kondičních a koordinačních. V této práci se budeme především zabývat vytrvalostními schopnostmi, na které se nyní zaměříme.

4.1 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

V roce 1977 chápe Čelikovský vytrvalostní schopnosti jako „Schopnost člověka provádět déle trvající tělesnou činnost bez snížení její efektivity, popř. způsobilost konat určitou tělesnou práci co nejdéle (pokud je člověk schopen)“ (Čelikovský a kol, 1977, str. 49). Už o dva roky později píše, že „Vytrvalostní schopností rozumíme soubor předpokladů provádět déle trvající tělesná cvičení se stejnou intenzitou nebo co nejdéle (pokud je cvičenec schopen)“ (Čelikovský a kol., 1979, str. 83). Také zde zmiňuje, že

podobnou definici vytrvalosti zveřejnil například Zaciorskij v roce 1966 (Čelikovský a kol., 1979).

V roce 1990 Čelikovský charakterizuje vytrvalostní schopnosti specifitěji: „Schopnost provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity“ (Kouba, V., 1995, str. 30).

V roce 2001 Burzová a Rubáš ve své knize Základy teorie tělesných cvičení zveřejňují, že „Vytrvalostní schopnosti jsou předpoklady člověka provádět déletrvající motorickou činnost určitou intenzitou (bez jejího snížení)“ (Burzová, M., Rubáš, K., 2001, str. 31).

Vytrvalostní schopnosti dělíme z několika hledisek:

1. Podle množství zapojení svalů
2. Podle doby trvání pohybové činnosti
3. Podle typu svalové kontrakce
4. Podle podílu rychlostní a silové složky při pohybové činnosti

1. Podle množství zapojení svalů

Z tohoto hlediska vytrvalostní schopnosti rozlišujeme na lokální a globální. Jak už značí název této skupiny, rozdíl mezi lokální a globální vytrvalostní schopností se bude týkat počtu zapojených svalů.

Lokální vytrvalostní schopnost má stejnou charakteristiku jako vytrvalostní schopnost jen s tím rozdílem, že se zde zapojují jen jednotlivé části těla a menší svalové skupiny. V některých zdrojích se uvádí aktivace 30 % svalstva těla během pohybové činnosti a v jiné literatuře $1/3 - 1/4$ nebo dokonce $1/6$ zapojeného svalstva. Lokální dlouhodobá činnost neklade vysoké nároky na respirační a kardiovaskulární systém. Únava svalů je ovlivněna součinností celého organismu a především centrální nervovou soustavou.

Globální vytrvalostní schopnost zatěžuje během pohybové činnosti zvláště velké svalové skupiny. Při celkové vytrvalosti se aktivuje většinou více než $2/3$ svalstva. V globální vytrvalostní schopnosti je hlavně zatěžována, naopak od lokální vytrvalosti, dýchací a cévní soustava. S velkým množstvím zapojení svalů a zmíněných soustav souvisí vysoký výdej energie, který je i typický pro celkovou vytrvalost (Kouba, 1995; Bursová, Rubáš, 2001; Čelikovský, 1977; Čelikovský, 1979).

2. Podle doby trvání pohybové činnosti

Dělení podle doby trvání závisí především na intenzitě činnosti, s čímž souvisí i energetické krytí. Pokud bude aktivita trvat delší dobu, bude se tím intenzita snižovat. Platí to i v opačném případě. Jestliže bude pohybová činnost trvat kratší dobu, bude se intenzita zvyšovat (Bursová, Rubáš, 2001).

Rychlostní vytrvalostní schopnosti jsou charakteristické délkou trvání 15 – 50 sekund, kde je intenzita maximální a submaximální (nad 80 % maxima). Energie ve svalech je kryta ATP (adenozintrifosfát), CP (kreatinfosfát) a anaerobní glykolýzou za přítomnosti tvorby velkého množství laktátu. Jako příklad mohu uvést 400 m běhu u dospělých jedinců a 200 m u dětí, kde záleží na věku a trénovanosti (Bursová, Rubáš, 2001).

Krátkodobé vytrvalostní schopnosti jsou definované délkou trvání pohybové činnosti od 50 do 120 sekund se submaximální intenzitou. Energetické krytí je hrazeno anaerobní glykolýzou, stejně jako u předchozího, s vysokou tvorbou laktátu. Příkladem nám mohou být běhy na 400 m a 800 m, opět s ohledem na věk a trénovanost jedince (Kouba, 2003; Bursová, Rubáš, 2001).

Střednědobá vytrvalostní schopnost je činnost projevující se v pohybu trvajícím 2 – 10 minut (někdy 2 – 11 minut), se střední intenzitou (60 % - 80 % z maxima). K hrazení energie nastupují cukry nebo-li glycidy se současným vznikem středního množství laktátu. Sem řadíme například běhy na 1500 m a 3000 m, i zde je brán zřetel na věk a trénovanost. (Kouba, 1995; Bursová, Rubáš, 2001).

Dlouhodobá vytrvalostní schopnost je vymezena motorickou činností, která probíhá déle než 10 minut (někdy se uvádí 11 - 60 minut) s mírnou intenzitou (50 % - 60 % z maxima). Energie je zde kryta glycidy za přístupu kyslíku, u činnosti trvajícím cca 20 minut a déle se energie bere z lipidů (tuků). Příkladem může být například půlmaratón nebo maratón (Kouba, 1995; Bursová, Rubáš, 2001).

3. Podle typu svalové kontrakce

Statické vytrvalostní schopnosti nastávají u činností, kde je izometrická svalová kontrakce. Svalovou kontrakcí rozumíme stah, to znamená, jak sval reaguje na podnět (podráždění). Izotonická kontrakce je definovaná tak, že sval nemění délku, ale mění své napětí. Statická vytrvalost nastává u lokální vytrvalosti, ale ne u globální.

Dynamická vytrvalostní schopnost je charakteristická motorickou činností, pro níž je typická izotonická kontrakce. Tato kontrakce se také nazývá izokinetická, kdy u svalových vláken se nemění napětí, ale mění se délka v průběhu pohybu. Izotonická kontrakce se dále

dělí na excentrickou a koncentrickou. U excentrické kontrakce se sval prodlužuje (natahuje), kdežto u koncentrické kontrakce se sval zkracuje (stahuje). Dynamická vytrvalostní schopnost nastává jak u lokální vytrvalosti, tak i u globální vytrvalosti (Kouba, 1995; Bursová, Rubáš, 2001).

4. Podle podílu rychlostní a silové složky při pohybové činnosti

V tomto dělení se nám prolíná vytrvalost s ostatními kondičními schopnostmi. První je tzv. rychlostní vytrvalost, kde dochází především ke kvalitativně odlišné dílčí schopnosti člověka, jejichž projev má i své odlišné mechanismy (Čelikovský a kol., 1977, str. 52). Chápat ji můžeme jako druh lokální nebo dynamické vytrvalosti nebo i jako samostatnou specifickou způsobilost člověka. Charakteristickou činností jsou pohybové úkoly, jež provádíme vysokou (v některých případech až maximální) rychlostí, kde se zvyšuje především intenzita. Může se ovšem zvyšovat i zatížení, a potom se jedná o (druhou) tzv. silovou vytrvalost, kde se mění charakter schopnosti a svým projevem se přibližuje k dynamické síle. Silová vytrvalost může nastat jak ve vytrvalosti lokální, tak i ve všeobecné. Funkční změny nastávají podle toho, ke které z těchto vytrvalostí patří. Typickou statickou silovou vytrvalostí je výdrž ve shybu a u dynamické silové vytrvalosti jsou to opakované shyby (Čelikovský a kol., 1977).

Ve vývojovém období, které se nazývá pubescence, se objevují výrazné rozdíly mezi chlapci a dívkami. Dochází zde k velkým změnám, rozvíjí se druhotné pohlavní znaky a pohlavní orgány dozrávají. Dále se toto období projevuje náhlým somatickým i fyziologickým vývojem a značí se jako etapa s druhou změnou postavy. Důležitým bodem této éry u dívek je nástup menarche, ke kterému dochází mezi 12 a 14 rokem. Po propuknutí menarche se u ženského pohlaví zpomaluje růst do výšky, ale naopak se zvětšují šířkové rozměry. Poté dívka může vzrůst ještě o cca 5 cm a na své konečné výšce se zastaví ve svých 16 až 17 letech. U chlapců je to naopak. Ti mezi 12,5 až 15 lety života začínají nabírat na výšce, což jim může vydržet až do jejich 20 roku. Z důvodu rychlého vzrůstu se objevuje zhoršení koordinace pohybů, ale dochází i k narušení plynulosti a přesnosti pohybu. Proto je důležité se v tomto období vrátit zpět k opakování základních pohybů a procvičit je.

Co se týká vytrvalostních schopností, okolo 13 roku dochází k velmi výrazným rozdílům ve výkonnosti. Chlapci pokračují dále a jejich úroveň vytrvalostních schopností se přirozeně zvyšují. Opačně je tomu u dívek, jež zůstanou na své úrovni, nebo může nastat prudký pokles jejich výkonnosti. U chlapců výkonnost roste, protože dochází ke

zdokonalování funkční úrovně kardiopulmonálního a pohybového systému a zároveň s tím i regulačně koordinační funkce organismu (Kouba, 1995).

4.2 ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Úroveň vytrvalostní schopností nám může ovlivnit celá řada činitelů. Hlavním z nich jsou fyziologické předpoklady, somatické předpoklady, psychické faktory a technika vlastních pohybových projevů (Bursová, Rubáš, 2001).

Bursová s Rubášem ve své knize uvádějí činitele, které nám ovlivňují při rozvoji vytrvalostní schopnosti.

1. Doba cvičení - zatížení by mělo být přiměřené věku, pohlaví a výkonnosti jedince.
2. Frekvence cvičení – během týdne by se mělo cvičit 3 x po dobu 30 minut.
3. Intenzita zátěže – může být od nízké, střední až po vysokou.
4. Délka odpočinku – je dlouhá takovou dobu, dokud nedojde k zotavení.
5. Charakter odpočinku – ten by měl být spíše aktivní (lepší) než pasivní

(Bursová, Rubáš, 2001, str. 34).

Kouba ve své knize zveřejnil zásady pro rozvoj vytrvalostních schopností podle Bunce z roku 1990, které nejsou tak specifické.

1. Pohybová aktivita by se měla provádět 3 x – 4 x týdně.
2. Intenzita cvičení by měla být na úrovni 80 % VO_2 max, což odpovídá procentu maximální srdeční frekvence (u žáků cca 160 tepů za minutu nebo vyšší).
3. Minimální délka zatížení by měla být 20 – 30 minut souvislé činnosti; zatěžovat velké svalové skupiny formou dynamické činnosti (běh, plavání, běh na lyžích)

(Kouba, 1995, str. 36).

Za základní metody, které nám rozvíjejí vytrvalostní schopnosti, se považují metody nepřerušovaného zatížení a metody přerušovaného zatížení. Tyto metody si nyní přiblížíme.

Metody nepřerušovaného zatížení:

1. Souvislá metoda

Dokáže nám napodobit přirozené podmínky vytrvalostního zatížení, které se vyznačují nízkou až střední zátěží (cca 150 tepů za minutu), jejíž průběh je stálý (déletrvající) a nepřerušovaný. Řadíme ho do aerobního režimu. Můžeme jí najít

také pod názvem globální, celistvá vytrvalostní nebo metoda rovnoměrného zatížení.

2. Střídavá metoda

V této metodě se pohybová aktivita provádí opět dlouhodobě a nepřerušovaně. Ovšem zde je metoda charakteristická proměnlivou intenzitou zatížení, což nám může při vyšší intenzitě způsobit takovou odezvu organismu, že se dostaneme na hranici kyslíkového dluhu. Střídavou metodu někdy označujeme jako metodu nerovnoměrného rozvoje vytrvalosti.

3. Fartleková metoda

Setkat se můžeme i s názvem běh v terénu, který nám v podstatě tuto metodu charakterizuje. Jedná se spíše o pocitový trénink, kdy se reaguje improvizovaně na vzniklou situaci. Ta vyplývá ze zvolené trasy s jejími přírodními terénními nerovnostmi, jako jsou například výběhy, seběhy, přeskoky, výskoky apod. s následným vyklusáním, relaxací atp. Většinou se zadává celkový čas fartleku nebo další možností jsou hraniční hodnoty tepové frekvence (minimální a maximální). Pro druhou možnost se doporučuje použití sporttesteru.

4. Kontrolní metoda

Název vznikl od slova kontrola, to znamená, že chceme něco zjistit. Prověřujeme obvykle závody, které jsou zaměřené na požadovanou vytrvalost. Zkouška probíhá na standardní trati, kde záleží na věkové skupině, ale i na délce dráhy, jež se odvíjí od toho, co chceme kontrolovat.

Metody přerušovaného zatěžování:

1. Intervalová metoda

Metoda intervalová je charakteristická tím, že se pravidelně střídá interval zatížení a odpočinku. Účinnost tréninkového zatížení si můžeme jednoduše stanovovat sami na základě proměnných faktorů, čímž je například délka, rychlost, počet úseků, ale i délka intervalu, který je zaměřen na odpočinek.

Provést to můžeme podle 5 bodů:

- Nárůst počtu úseků, který jedinec absolvuje
- Prodloužením délky úseků
- Zvýšením intenzity u jednotlivých činností
- Zkrácením intervalu, který je zaměřen na odpočinek
- Změnou způsobu odpočinku, buď t pasivně, nebo aktivně.

Pro děti jsou vhodné pouze první tři z těchto pěti metod. U žáků na základních školách v hodinách tělesné výchovy se spíše používají pro rozvoj vytrvalosti pohybové hry než tyto metody. Ovšem tyto hry musí trvat minimálně několik minut a současně s tím mít odpovídající (bezpečné) reakce organismu jedinců (Bursová, Rubáš, 2001).

5 MOTORICKÉ TESTY

Existuje řada motorických testů, které nám určují úroveň vytrvalostních schopností. Jak už jsme se výše zmínili, vytrvalostní testy se dělí podle množství zastoupení svalů. I testy jsou proto zaměřeny na různé druhy vytrvalosti. Zde si uvedeme jedny z nejnámějších a nepoužívanějších vytrvalostních testů.

Běh po dobu 12 minut (Cooperův test)

Cooperův test spočívá v tom, že osoba, která test provádí, běží nebo jde (nesmí se zastavit) po dobu 12 minut (zjišťujeme dlouhodobou vytrvalost). Testovaná osoba se snaží za tuto dobu dosáhnout co nejdelší vzdálenosti na přesnost 10 m. Start se provádí z vysokého startu a v průběhu testování se probanda informuje o mezičasech. Poslední minuta běhu se hlásí zvláštním domluveným signálem (písknutí, výstřel apod.). Nejlepší provedení toho testu je na atletické dráze, ale může se organizovat i jinde, důležité však je, aby se vyznačila dráha po určitých vzdálenostech (Bursová, Rubáš, 2001).

Distanční běh (600 m až 3000 m dle věku a pohlaví)

Distanční běhy mají stejné provedení, jen se liší v délce trati. Na startu se testované osoby na pokyn vedoucího postaví do polovysokého startu a na startovní povel vyběhnou. Probandi se snaží uběhnout danou vzdálenost v co nejkratším čase (zkoumá střednědobou vytrvalost). V tomto testu je dovoleno v případě únavy nahradit běh chůzí. Běhy se provádí za normálních povětrnostních podmínek a na dráze, která je v dobrém stavu a přesně změřena. Jak už je zmíněno, test se snaží žáci provést v co nejkratším čase s přesností na 1 sekundu (Měkota, Blahuš, 1983).

Leh sed po dobu 1 minuty

Žák, jenž provádí leh-sedy, si lehne na žíněnku nebo gymnastický koberec a pokrčí nohy v kolenou (cca 90°) zhruba 20 cm od sebe. Paže jsou skrčené vzpažmo zevnitř a prsty rukou jsou semknuté v týlu, lokty se dotýkají podložky. U testované osoby je pomocník, který drží chodidla u země. Na povel začne proband provádět (co nejrychleji) sed, kdy se oba lokty dotknou souhlasných kolen a poté leh, u něhož se musí hřbety rukou položit na podložku. Cílem je vykonávat sed-leh co nejrychleji a dosáhnout tak co nejvíce opakování za 60 s (zaměřené na silovou vytrvalost). Počítá se počet správně provedených cyklů

(jeden cyklus - z lehu do sedu a následně zpět do lehu) bez přerušení. Pokud testovaná osoba nevydrží a přestane leh-sedy provádět, počítá se počet správně provedených cviků za uplynulou dobu (Kouba, 1995).

Opakované shyby

Opakované shyby se provádí na doskočné hrazdě, kdy testovaná osoba se žerdi uchopí nadhmatem v šíři ramen a opakovaně se přitahuje tak, že dostane svou bradu nad úroveň žerdi a následně se vrací do základní polohy, při níž má paže zcela napnuty. Úkolem je provést maximální počet shybů (testování silové vytrvalosti). Zapisuje se počet správně provedených shybů. V případě, že se proband dostane do shybu kmitem nebo přítrhem, nezapočítává se to jako správné provedení, stejně tak pokud testovaná osoba přeruší opakování dvěma a více sekundami (Kouba, 1995).

Harvardský step-test

K provedení step-testu je potřeba mít stupínek, jenž může být vysoký 50 cm (muži a dorostenci), 45 cm (ženy a dorostenky) a 30 cm (žactvo). Testovaná osoba stojí čelem ke stupínku, na nějž bude po startovním signálu opakovaně vystupovat a sestupovat. Frekvence činnosti by měla být stálá – 30/minutu. Rytmus výstupu je čtyřdobý: 1. nejprve proband položí jednu nohu na stupínek, 2. vystoupí na stupínek a obě nohy má napnuté v kolenou (chodidla se dotýkají stupínku) a jeho trup je vzpřímený, 3. zahájí sestupování na podlahu tou nohou, která zahajovala vystupování, 4. testovaná osoba se postaví oběma nohama na podložku (chodidla jsou celá na zemi). Takto provádí proband „aktivitu“ podle metronomu 5 minut. Během provádění výstupů a sestupů je možné vystřídat nohu, která půjde jako první. Po uplynutí 5 minut se testovaná osoba posadí na židli a odpočívá. Poté v určitých intervalech examinátor počítá puls, pokaždé po dobu 30 sekund. Pokud se stane, že testovaná osoba nezvládá nastavené tempo po dobu 20 sekund, test přeručíme a zaznamenáme čas (Měkota, Blahuš, 1983).

V této práci jsme použili motorické testy – progresivní člunkový běh na 20 m (Beep test), výdrž ve shybu a Jacíkův test (Celostní motorický test). Zmíněnými nástroji se budeme zabývat níže. Nejprve jsme měli vybraný Cooprův test, ale provedení tohoto nástroje by bylo velmi náročné. Proto jsme vybrali již zmíněný progresivní člunkový běh, který též zkoumá úroveň dlouhodobých vytrvalostních schopností. Dále jsme chtěli mít zastoupení krátkodobé vytrvalosti, na níž se zaměřuje Jacíkův test. A v neposlední řadě byl

výběr výdrže ve shybu, který je zaměřen na statickou vytrvalost horních končetin a pletence ramenního. Zde máme zastoupeno propojení dvou kondičních schopností. Tyto tři testy nám přišly vhodné k diagnostice obecných vytrvalostních schopností.

6 MOTIVACE KE SPORTU

Slovo motivace každý určitě slyšel ale co to vlastně znamená? Pravděpodobně spousta rodičů už někdy použili větu „Učitelé musí děti ve škole správně motivovat.“, „Trenéři by měli na fotbale děti motivovat, aby je to bavilo a chtěli tam chodit dál.“. Ale co si pod slovem motivace představíme? Snad nadšení pro nějakou věc či činnost? V první řadě si tedy řekneme, co motivace vlastně je a jak se dělí.

Na začátku 20. století se pojem motivace ustálil a tím pádem byly zveřejněny první přesnější definice. Jednu z nich v roce 1935 podal N. Ach, který tvrdí, že: „Motivace zahrnuje celek těch vědomých a nevědomých psychonomních faktorů, na jejichž základě se uskutečňuje naše chtění a jednání.“ (Hyhlík, Nakonečný, 1977, str. 92). Z oblasti behaviorální definuje Brown v roce 1961 motivaci jako „proces energetizace chování a jeho zacílení“ (Nakonečný, 1998, str. 455). V témže roce vymezuje pojem motivace P. Th. Young jako „proces aktivace chování, udržování aktivity a řízení vzorce aktivity“ (Nakonečný, 2003, str. 195). Obdobného názoru jako Brown je také Reber, který roku 1985 tvrdí, že pojem motivace představuje „intervenující proces nebo interní stav organismu, který ho pobízí nebo žene do akce“ (Nakonečný, 1998, str. 455). Trochu více obsáhlé vyjádření podal Reykowski jenž tvrdí, že: „Motivace je proces psychické regulace, na němž závisí směr lidské činnosti, jakož i množství energie, kterou je člověk ochoten obětovat na realizaci daného směru. Motivace je vnitřní proces podmiňující úsilí dospět k určitému cíli.“ (Nakonečný, 1998, str. 455). Podle mého názoru je nejlépe vysvětlena motivace od profesora Heluse, kterou zveřejňuje ve své učebnici. Prezentuje zde, že „Jako motivaci označujeme činitele aktivizující organismus k reagování, chování, jednání vedoucímu k dosažení cíle, uspokojení.“ (Helus, 2011, str. 128).

Motivace chování jedince je převážně ovlivněno jak vnitřně (pohnutky, potřeby), tak i z vnějšku (popudy, tzv. incentive). Potřeby jsou zpravidla pokládány za dispoziční motivační faktor. Potřeby mohou být jak vrozené, tak i nabyté v průběhu života jedince. Projevují se pocitem vnitřního, buďto nedostatku nebo přebytku. Incentivy řadíme do vnějších popudů, jevů či událostí, jež mohou způsobit povzbuzení a ve většině případů i uspokojení potřeby člověka. Incentivy se dělí na negativní a pozitivní. Pozitivní v nás vyvolávají takové chování, které směřuje k potřebám. Negativní v nás vzbuzují chování, jež jde směrem od nich. Negativní incentive jsou schopné vyvolat potřebu, ale nemají

schopnost ji uspokojit. Pokud je potřeba vzbuzena, vznikne nám tzv. motiv. Motiv je důvod, proč člověk začne určitým způsobem jednat. Vytvářejí se při vzájemném působení potřeb a incentív a jsou tedy zároveň v úzkém vztahu k chování člověka (Hrabal, Man, Pavelková, 1989).

Jednou z mnoha diskutovaných a zveřejňovaných oblastí motivace v minulosti i dnes je výkonová motivace, jež také úzce souvisí s pohybovou aktivitou. Známa je též pod názvem motivace k úspěchu a je definována jako potřeba vytyčování si náročných cílů, kterých dosáhneme tak, že budeme vyvíjet úsilí na jejich splnění. Úroveň výkonové motivace se u každého člověka liší (Helus, 2011).

Teorii výkonové motivace uvedl jako první Atkinson v USA z 60. let 20. století. Podle této teorie vzniká náklonnost ke sportovní aktivitě z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. První zmíněná tendence (dosažení úspěchu) je brána jako funkce motivu k dosažení úspěchu, hodnoty úspěchu a pravděpodobnosti dosažení tohoto úspěchu. Stejně jako první tendence i druhá (vyhnout se sportovnímu selhání) je funkcí motivu vyvarovat se neúspěchu, negativní hodnotě a pravděpodobnosti neúspěchu. U jedinců, kteří mají vysokou výkonovou motivaci, převládá tendence dosáhnout úspěchu nad tendencí vyhnout se selhání (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

Motivace sportovních činností se zabývá otázkami, které nám podněcují příčiny sportovcovy jednání. V dnešní době je pojetí sportovní motivace omezeno na otázky peněžního hodnocení, což není vyhovující, jak z hlediska etického, tak z hlediska psychologických zákonitostí sportovních činností. Na všechny sportovce má vliv řada motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se prolínajících i mnohdy vzájemně protichůdných. Motiv sportovní činnosti je velmi těžké vymezit, a proto se hovoří o motivaci sportovní činnosti. To znamená, že se mluví o příčinách a podmínkách jednání ve sportu. Pro pohybovou činnost je důležité, že jednou z nejdůležitějších biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu. Tato potřeba je vyšší u mládeže a nižší u starých lidí. Zároveň je závislá na životním režimu a na způsobu života. V oblasti sportovní je potřeba pohybu brána jako základní pohnutka, jež za pomoci nespécializované tělovýchovné činnosti přivádí na určitém stupni a za určitých podmínek jedince ke sportovní činnosti. Velmi důležitý význam mají pro sportovní činnost potřeby, které mají úzký vztah s utvářením vztahů mezi lidmi. Jako příklad můžeme uvést potřebu citových vztahů, potřebu hodnocení a uznání vlastní činnosti, potřebu obsadit určité místo ve společnosti. Závěrem můžeme říci, že sportovní činnost je z velké části motivována sama sebou,

protože vychází přímo z různých základních tendencí, biogenních a sociogenních potřeb. Vyjma toho je to činnost dobrovolná a zájmová. Zároveň se při sportovní činnosti se silně uplatňují nejrůznější vnější pobídky (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

7 METODIKA VÝZKUMU

7.1 SOUBOR

Testování vytrvalostních schopností probíhalo na druhém stupni v Masarykově Základní škole v Klenčí pod Čerchovem. Celkem jsme otestovali 83 žáků, z toho 47 dívek a 46 chlapců. Bohužel ne všichni byli přítomni, když probíhala diagnostika jiného testu, a proto konečný soubor je o velikosti 70 probandů a z toho 30 chlapců a 40 dívek ve věku od 11 do 15 let. Průměrný věk chlapců a dívek je shodný, tedy i výsledný průměr bude totožný $\bar{x} = 12,8$.

Dotazník na postoje a očekávání vyplňovali žáci před vykonáváním fyzických testů. Celkem jsem měla vyplněných 82 dotazníků (46 dívek a 46 chlapců). Protože budu posuzovat spojitost mezi výsledky dotazníku a úrovně vytrvalostních schopností, mohu použít pouze ty dotazníky, které vyplnily ty testované osoby, jež mají výkony ze všech tří diagnostických testů. Z tohoto důvodu je výsledný soubor totožný se souborem z testování vytrvalostních schopností.

7.2 TESTOVÁNÍ

Jednou z nejdůležitějších věcí bylo sjednat školu, na které by se testování mohlo uskutečnit. Vybraná instituce musela splňovat některé podmínky – mít druhý stupeň, dostatečně velké prostory a hrazdu. Masarykova základní škola v Klenčí pod Čerchovem byla jasná volba, protože splňuje všechny zmíněné podmínky a zároveň zde pracuji. Domluva s vedením školy byla bezproblémová, vstřícná a rychlá.

Ihned po zahájení školního roku 2016 jsem s paní ředitelkou Mgr. Novákovou konzultovala informovaný souhlas, který jsem vypracovala a domlouvala další věci týkající se realizace. Po potvrzení správnosti informovaného souhlasu jsem mohla formuláře na škole rozdat všem žákům druhého stupně. Navštívila jsem každou třídu osobně, kde jsem studenty seznámila se všemi informacemi týkající se výzkumu a mé práce. Někteří z žáků měli i otázky, na něž jsem s radostí odpovídala. Samozřejmě jsem jim následně rozdala informované souhlasy, jež měli doma předat rodičům. Ti měli

dostatek času na prostudování textu, kde našli i kontakt na mou osobu, přes který mi mohli položit v případě potřeby otázky.

Celkem jsem předala 112 informovaných souhlasů, z toho se mi jich vrátilo 84 podepsaných. To je přesně 75 % z počtu žáků celého druhého stupně, což je velmi úspěšné. Následně jsem se s učiteli tělesné výchovy domlouvala na konkrétních termínech, kdy bych mohla testování provádět. Musím říci, že vyučující mi vyšli maximálně vstříc a ještě byli ochotni mi pomoci.

Než začalo samotné motorické testování, dala jsem žákům vyplnit dotazník, aby jeho hodnocení nebylo ovlivněno průběhem testování. Nástroj na zjištění postojů a očekávání od hodin tělesné výchovy jsem respondentům rozdala a seznámila je s obsahem. Ozámila jsem jim, že musí vyplnit i hlavičku dotazníku, která obsahovala jméno, datum a třídu. Někteří žáci se hned ozvali, že testování je anonymní a proč tedy musí vyplňovat jméno. Vysvětlila jsem jim, že jméno je tam pouze z toho důvodu, abych mohla spojit jejich odpovědi z dotazníku s výsledky testů a že jejich jméno nebude nikde zveřejněno. Poté jsem pokračovala s popisem, co s dotazníkem dělat a následně jsem jim dala dostatek času na jeho vyplnění. V poslední řadě žáci vyplněné dotazníky odevzdali a já jsem je rychle zkontrolovala, zda je vyplněno vše tak, jak má.

Celý výzkum proběhl během 3 týdnů v říjnu. V prvním týdnu jsem během hodin tělesné výchovy provedla ve všech třídách vytrvalostní člunkový běh. Následující týden jsem testovala výdrž ve shybu a Jacíkův test. V početnějších třídách nestihli provést testy všichni žáci, a proto se výzkum prodloužil do třetího týdne. Samozřejmě nastala situace, že některé osoby, které měly svolení k testování, nebyly přítomny na hodině. Tedy jim chyběl například pouze jeden test k tomu, abych je mohla do práce zahrnout. Proto jsem se domluvila s vedením na tom, že si osobně promluvím se studenty, kterým test chybí, a poprosím je, zda by byli ochotní dodělat test ve svém osobním volnu. Byla jsem mile překvapena, že většina probandů souhlasila. Tuto menší skupinu jsem otestovala během 3 dnů v březnu, kdy každý den byl zaměřen na jeden test.

Nyní popíšu průběh jednotlivých testů. Jak už jsem se zmínila, první týden jsem testovala vytrvalostní člunkový běh. Jako normální běžnou hodinu jsem žáky s jejich vyučující vyzvedla ve třídě a odvedla do tělocvičny. Studenti se převlékli a já mezitím připravila dráhu a další potřebné pomůcky. Po příchodu žáků do tělocvičny se zahřáli a protáhli. Následně jsem jim řekla, co je čeká. Vysvětlila jsem probandům pravidla, co

mohou a nemohou a samozřejmě jsem jim předvedla i názornou ukázkou. Poté už stačilo testované osoby postavit na startovní čáru a pustit nahrávku. Vybírala jsem z dvou možností nahrávek. Nejprve jsem byla rozhodnuta, že použiji verzi s hudbou, ale při spuštění jsme se s žáky shodli, že pípnutí v muzice je málo slyšitelné. Proto jsme zvolili druhou možnost a to je nahrávka čistě jen s pípnutími a ničím jiným. Při průběhu testu jsem já, vyučující a studenti, kteří necvičili, pomáhali se zapisováním do archu. Testované osoby jsme se snažili po celou dobu povzbuzovat a motivovat. Když některý z žáků už nemohl a skončil s během, zakroužkovali jsme si v záznamovém archu číslo posledního pípnutí, kterým proběhl, a napsali si k němu jeho jméno. Musím říci, že studenti se opravdu snažili, dokonce jedna žákyně 5 × za sebou nestihla doběhnout na jednu stranu, ale na té druhé to vždy dohnala, což bylo opravdu úžasné sledovat. Po skončení testu si žáci individuálně chodili po tělocvičně, nesměli si ale sednout nebo dokonce lehnout.

V druhém týdnu jsem se zaměřila na testování výdrže ve shybu a Jacíkův test. Postup byl podobný jako v prvním týdnu, jen s tím rozdílem, že po rozcvíčení a protažení jsme postavili hrazdu, pod ní žíněnku a stupínek. Následně jsem opět předvedla názornou ukázkou, kterou jsem doplnila pokyny a pravidly. Žáci chodili jeden po druhém, stoupli si na stupínek, uchopili se nadhmatem a po startovním povelu, kdy jsem spustila stopky, se jejich dolní končetiny odlepily od stupínku. Poté jsme bedýnku dali stranou, aby při pouštění na zem nenastal úraz z důvodu špatného došlápnutí. Po výdrži ve shybu si žáci protáhli horní končetiny a prsní svaly. Nechala jsem je odpočinout a pak jsme se přesunuli na druhý – Jacíkův test. Předvedla jsem ukázkou, jak má být cvik proveden správně, ale i špatně. Zdůraznila jsem, že při lehu na břicho musí mít opřenou bradu a špičky nohou, jež jsou natažené o podložku atd. Poté jsem utvořila skupinky minimálně po třech, kdy jeden cvičil a další dva počítali správně provedené polohy. Každý si správné provedení před testováním vyzkoušel. Já jsem testování odstartovala a měřila čas. V některých třídách se testování Jacíkova testu provádělo ještě třetí týden, kdy postup vypadal úplně stejně.

Testování v březnu probíhalo ráno před začátkem školy, kdy žáci přišli dříve do školy. Seznámení s testem a vysvětlení pravidel probíhalo úplně stejně. Dokonce se v řadách studentů našli dobrovolníci, kteří mi chtěli při testování pomáhat. Samozřejmě jsem nabídku přijala a žáci pomáhali s přípravami, spouštěli nahrávku či počítali správné polohy při Jacíkově testu.

7.2.1 TESTY

Progresivní člunkový běh na 20 m

Progresivní člunkový běh, jemuž se také říká Beep test, je diagnostický nástroj, který je součástí testové baterie Eurofit a Unifittest. Tímto během zjišťujeme kardio-respirační vytrvalost. Beep test se dá provádět kdekoliv, kde je dostatečný prostor na 20 m dráhu a možnost připojení přehrávače.

Pomůcky

Tělocvična či dostatečně velký prostor na 20 m dráhu, která je vyznačena kužely, křídou nebo páskou. Důležitý je také přehrávač, kde se pouští nahrávka s rytmem běhu. Jako poslední součást testu je potřeba mít stopky a formulář pro zápis výsledků.

Popis

Test se provádí tak, že respondent běhá po 20 m dráze od jednoho kužele (čáry) k druhému. V momentě, kdy se testovaná osoba dotkne hranice 20 m dráhy, běží zpět. Ovšem rychlost běhu je závislá na zvukové nahrávce, jež vydává signály, které určují čas na jeden přeběh. Proband má při zvukovém signálu toleranci 1-2 m od koncové čáry (počítá se jako platný doběh), ale i tak musí doběhnout na vyznačené místo a až poté se vydá na opačnou stranu. Rytmus nahrávky (interval) je ze začátku pomalejší, ale každou minutou je rychlejší a rychlejší. Osoba, která test provádí, má za úkol vydržet člunkový běh co nejdéle podle rytmu nahrávky. V případě, že respondent není schopen rytmus dodržet a 2 × za sebou nestihne doběhnout ke koncové čáře (nedoběhne ani do pole s tolerancí), tak končí. Počítá se poslední číslo, které nahrávka sdělila. Časová náročnost testu závisí na vytrvalosti každého jedince, čím je testovaná osoba zdatnější, tím test trvá delší dobu.

Obrázek č. 4, 5, 6 a 7

Bezpečnost

Progresivní člunkový běh je vhodný pro zdravé osoby, jež by před provedením neměly alespoň dvě hodiny jíst. Co se týče pití, je nejlepší, aby doplnily tekutiny maximálně 15 minut před během. Nezbytnou součástí je sportovní oblečení a obuv. Jedinec, který ukončí své snažení, se vydýchává a odpočívá za chůze, neměl by si sednout nebo lehnout (Neuman, J. 2003, Kouba, V., 1995).

Výdrž ve shybu

Tento test je součástí testové baterie Eurofit, Unifittest a Fitnessgram. Výdrž ve shybu zjišťujeme statickou vytrvalostní schopnost svalů horních končetin a pletence ramenního. Zmíněný test se dá provádět kdekoliv, kde je přítomna hrazda, případně bradla.

Pomůcky

Postavená hrazda, kde je žerď tak vysoko nad zemí, aby byla pro všechny respondenty doskočná. Pod hrazdu dáme žíněnku a připravíme stupínek, židli, švédská bedna nebo něco podobného, z čehož se testované osoby dostanou do polohy shybu. Další důležitou pomůckou je magnezium a stopky.

Popis

Testovaná osoba přijde k hrazdě, vystoupí na stupínek (židli či bednu) a žerď uchopí nadhmatem. Tím se dostane do polohy ve shybu, kde je probandova brada nad úrovní žerdi. Na pokyn osoby, která testování provádí, proband opustí oporu. V této poloze se snaží udržet co nejdéle bez doteku s podložkou. Měřený čas zastavujeme v případě, že testované osobě klesne brada pod úroveň žerdi a nebo se ji dotkne částí hlavy (Neuman, J., 2003, Kouba, V., 1995).

Obrázek č. 8

Jacíkův test

Jacíkův test se také nazývá celostní motorický test, protože po jeho provedení nezjistíme úroveň jednotlivých pohybových schopností. Zjistíme podle nich stav krátkodobé vytrvalosti, dynamické síly dolních a horních končetin i trupu, části rychlostních schopností a schopností obratnostních.

Jacík zveřejňuje normy, které jsou rozdělené podle pohlaví od 3 do 50 let.

Pomůcky

K provedení testu jsou důležité žíněnky a stopky, případně další osoby, které pomáhají počítat správně provedené polohy.

Popis

Test se skládá ze čtyř opakujících se poloh. Testovaná osoba jde ze stoje spatného, kdy má ruce v připažení, do lehu na záda (lopatky a paty se musí dotýkat podložky). Následně se vrátí zpět do stoje spatného s připaženými rukama, ze kterého přejde do lehu na břicho (brada, hrudník a špičky se musí dotýkat podložky). Poté opět provede stoj spatný a začíná znovu. Tyto polohy se opakují po dobu 2 minut a za každé správné provedení polohy se počítá 1 bod (Neuman, J., 2003).

Obrázek č. 9

7.2.2 VYHODNOCENÍ TESTŮ

Naměřené hodnoty jsme vyhodnocovali pomocí tabulek, jež jsme získali v publikacích.

Progresivní člunkový běh na 20 m jsme hodnotili podle normových výsledků testování a měření, jenž zveřejnil ve své publikaci Motorika dítěte Václav Kouba z roku 1995. Ten použil ke stanovení normy výsledky několika celostátních testování. Uvádí hodnocení pro kategorie od 6 do 15 let. My jsme pro svou práci použili rozpětí pouze od 11 do 15 let.

Normová tabulka pro chlapce ve věku od 11 do 15 let. (Kouba, V., 1995, str. 83-85)

Věk \ Výkon	11	12	13	14	15
Výrazně podprůměrný	-4,75	-5,25	-5,50	-6,00	-6,50
Podprůměrný	4,76-6,25	5,26-6,75	5,51-7,00	6,01-7,50	6,51-8,00
Průměr	6,26-7,75	6,76-8,25	7,01-8,50	7,51-9,00	8,01-9,50
Nadprůměrný	7,76-9,25	8,26-9,75	8,51-10,00	9,01-10,50	9,51-11,00
Výrazně nadprůměrný	9,26+	9,76+	10,01	10,51+	11,01+

Normová tabulka pro dívky ve věku od 11 do 15 let. (Kouba, V., 1995, str. 88 – 90)

Věk \ Výkon	11	12	13	14	15
Výrazně podprůměrný	-3,75	-4,25	-4,50	-4,75	-4,75
Podprůměrný	3,76-5,25	4,26-5,50	4,51-5,75	4,76-5,75	4,76-6,00
Průměr	5,26-6,75	5,51-7,00	5,76-7,25	5,76-7,25	6,01-7,50
Nadprůměrný	6,76-8,25	7,01-8,50	7,26-8,75	7,26-8,75	7,51-9,00
Výrazně nadprůměrný	8,26+	8,51+	8,76+	8,76+	9,01+

Pro posouzení výkonnosti Jacíkova testu jsme použili hodnotící tabulku, kterou použil J. Neuman (Neuman, J., 2003, str. 110) ve své knize Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Neuman zveřejnil toto hodnocení Groulíka, jež tabulku sestavil na základě měření na Katedře tělesné výchovy Západočeské Univerzity v Plzni.

Posouzení výkonnosti podle měření KTV Plzeň (Groulík, 2000), (Neuman, J., 2003, str. 110):

Výkon	12-15 let	16-19 let
Slabý	55 a méně	56 a méně
Podprůměrný	56-64	57-65
Průměrný	65-71	66-73
Nadprůměrný	72-79	74-81
výborný	80 a více	82 a více

Pro poslední test, výdrž ve shybu, jsme použili hodnotící tabulku z roku 2000, jež zveřejnil Bunc a kolektiv. Tabulku jsme využili pouze částečně. Vzali jsme průměrné hodnoty, ty co byly menší než průměr = podprůměr a ty co byly větší než průměr = nadprůměr. U všech věkových kategorií je průměr charakteristický rozmezím dvou čísel. Pouze v hodnotící tabulce dívek ve věku 12 let se objevuje jen jedno číslo, což nám neumožňuje vyhodnotit výkony dívek, kterým je 12 let. Proto jsme museli vypočítat u ostatních kategorií průměr a od něj určit variační rozpětí. Toto variační rozpětí jsme použili jako prostředek pro odhad variačního rozpětí u 12letých dívek, jež jsme použili při hodnocení.

Výdrž ve shybu (s) pro chlapce od 6 do 15 let (Bunc a kol., 2000), (Neuman, J., 2003, str. 56):

Věk \ Výkon	11	12	13	14	15
Podprůměrný	13 a méně	15 a méně	15,7 a méně	17 a méně	22 a méně
Průměrný	14-20	15,1-21,6	15,8-22,8	18-26	23-31
Nadprůměrný	20 a více	21,7 a více	22,9 a více	27 a více	32 a více

Výdrž ve shybu (s) pro dívky od 6 do 15 let (Bunc a kol., 2000), (Neuman, J., 2003, str. 56):

Věk \ Výkon	11	12	13	14	15
Podprůměrný	6,4 a méně	7,6 a méně	7,6 a méně	6,3 a méně	5 a méně
Průměrný	6,5-12	7,7-13,3	7,7-13,4	6,4-10,9	6-10,1
Nadprůměrný	13 a více	13,4 a více	13,5 a více	11 a více	10,2 a více

7.2.3 DOTAZNÍK

Dotazník, který jsme v této práci využili, jsme získali v knize Jaký jsem učitel od Hrabala a Pavelkové. Skládá se ze dvou částí – 1. Dotazník postojů ke školním předmětům I a 2. Dotazník ke školním předmětům II – předpoklady ke školnímu výkonu. V knize jsou zveřejněny formy jak pro učitele, tak i pro žáky. V této práci samozřejmě použijeme tu pro žáky. Obsah tvoří 6 uzavřených dotazů, na které se odpovídá za pomoci pětistupňové škály a jedné otevřené otázky. První tři jsou zaměřené na předmět – obliba, obtížnost, význam a čtvrtá až šestá se zabývá předpoklady k předmětu – nadání, motivace a píle. Otevřená otázka se týká poslední známky z daného předmětu na vysvědčení. Tento nástroj je určen především pro učitele, kteří podle něj zjistí, jak žáci jsou s předmětem spokojeni a zda jeho výuka je hodnotná.

V otázce na oblibu předmětu, žáci odpovídají na to, jaký mají emocionální prožitek z a během daného předmětu. Dále také náklonost k činnostem, kterými se zabývá a vyžaduje. Jaké žáci pociťují z činností uspokojení, z čehož můžeme usoudit i úroveň a směr motivace. Další otázka je zaměřena na obtížnost, již můžeme chápat jako souhrn znaků vztahujících se k několika motivačním procesům ve vyučování (pocit výkonnosti, sebeobraz, úspěch atd.) (Hrabal, Pavelková, 2010). Třetí a poslední otázkou týkající se

postojů k předmětům, se zabývá významem, který se dá chápat jako motivační zdroj, jenž je zprostředkovaný zvnitřněnou sociální reprezentací předmětu z hlediska uplatnění ve společnosti a jeho význam pro dosažení vlastních cílů v budoucnosti (Hrabal, Pavelková, 2010, str. 27). Také zde zjišťujeme tzv. subjektivní smysl činnosti jedince. Je vhodné tyto tři položky vzájemně porovnat, především oblibu a obtížnost (Hrabal, Pavelková, 2010). Druhá část dotazníku nám zjišťuje informace o žákovi a o tom, jak si připadá. Tyto výsledky mohou trochu subjektivní, ale studenti na druhém stupni by měli být schopni na tyto otázky vhodně odpovědět.

Poslední část dotazníku se zabývá očekáváním od hodin tělesné výchovy. Jedná se o uzavřenou otázku, kterou jsme si sestavili sami. Zajímalo nás, co od hodin očekávají. Respondenti měli na výběr z 12 možností, z nichž mohli vybrat maximálně 3. Většina možností byla zaměřena na pozitivní vztah k tělesné výchově, pouze 2 byly negativní a 1 volná. Můžeme z toho v podstatě vyvodit jejich představu a pocity z předmětu.

7.2.4 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Při vyhodnocení dotazníku jsme použili program MS Excel. U jednotlivých otázek z první části dotazníku jsme počítali popisné statistiky – medián, aritmetický průměr, které jsme pak interpretovali pro popis výsledků. V druhé části dotazníku jsme počítali frekvenci četnosti výskytu odpovědí, které jsme následně převedli do grafu. Tím jsme vyjádřili, co žáci nejvíce očekávají od hodin tělesné výchovy.

7.3 STATISTIKA

Pro vyhodnocení dimenzionality sestavy motorických testů jsme použili koeficient determinace, kdy hodnota koeficientu vyjadřuje velikost části rozptylu výsledků v jednom testu, která je vysvětlena částí rozptylu výsledků druhého testu.

Míru závislosti mezi motorikou a motivací jsme vyjádřili koeficientem pořadové korelace. Tento koeficient jsme použili z toho důvodu, že data v dotazníku mají pořadový charakter. Výpočet jsme udělali v MS Excel. Pro vyjádření statistické významnosti jsme stanovili hladinu významnosti $\alpha = 0,01$. Pro posouzení věcné významnosti vztahu byl použit koeficient determinace.

8 VÝSLEDKY A DISKUSE

Poté, co žáci vyplnili dotazník a vykonali tři fyzické testy – progresivní člunkový běh na 20 m, výdrž ve shybu a Jacíkův test, bylo potřebné se zaměřit na vyhodnocení dat (Tabulka č. 1: Výkony a vyhodnocení fyzických testů).

Ze všech tří testů dopadl nejhůře progresivní člunkový běh na 20 m, kde do výrazného nadprůměru spadají 3 žáci, do nadprůměru o něco více, a to 7 žáků. Stejný počet se zařadil i do průměru. Ovšem v podprůměru se číslo opět zvětší, a to na 11 žáků. Do výrazného podprůměru se řadí více jak polovina testovaných osob - 42. Když zmíněné výsledky uvedeme v poměru v procentech od nejlepšího po nejhorší, situace bude vypadat takto: 4:10:10:16:60 (Graf č. 1). Pokud vezmeme výsledky podle pohlaví, jsou si velmi podobné (Graf č. 2 a 3). V případě, že bychom brali pouze nadprůměr, průměr a podprůměr, jsou naprosto totožné. Což je velmi zajímavé, protože zde nejsou vidět vývojové rozdíly v pohlaví. Do výrazného podprůměru se dostalo svým výkonem 25 dívek (63 %) a 17 chlapců (56 %). Podprůměr je zastoupen 5 dívkami (13 %) a 6 chlapci (20 %). V průměru je vyjádření v procentech stejné – 10 %, 4 dívky a 3 chlapci. Nadprůměrné výkony má 5 dívek (12 %) a 2 chlapci (7 %). Co se týče výrazného nadprůměru, tak i sem se dostaly výsledky některých jedinců – 1 dívka (2 %) a 2 chlapci (7 %). V případě, že probandy rozdělíme podle ročníků, dívky v 6. ročníku měly výrazně lepší výkony než chlapci. Děvčata mají zastoupení v každé úrovni hodnocení, zatímco hoši svými výkony vynechali úroveň průměr a nadprůměr (Graf č. 4). U obou pohlaví byl špatný výsledek v 7. ročníku, kde se 9 dívek řadí do výrazného podprůměru a 1 dívka svým výkonem patří do nadprůměru. Chlapci mají své výkony více členité, 3 výkony jsou ve výrazném podprůměru a 4 v podprůměru. Pouze jeden jediný výkon se řadí do průměru (Graf č. 5). Zato v 8. ročníku se do lepších výsledků dostávají chlapci oproti dívkám. Dívky zde řadí své nejlepší výkony do průměru, ale hoši do výrazného nadprůměru (Graf č. 6). To samé platí i v 9. ročníku, kde hoši dosahují lepších výsledků než dívky. Ovšem nejsou to tak výrazné rozdíly jako u předchozí třídy. Zde mají hoši i dívky zastoupení ve všech úrovních hodnocení (Graf č. 7). Nejlepší výsledek z chlapců předvedl žák 8. třídy, který se dostal až do 10. levelu a běhal 10 minut a 48 sekund. Druhý výsledek v pořadí byl opět u žáka z 8. ročníku, jenž skončil o minutu dříve než první. Na třetím místě se umístil s 9 minutami a 44 sekundami žák z 6. ročníku (Tabulka č. 2). U dívek je to úplně jinak, do 1. a 2. nejlepšího výkonu spadají probandi 6. ročníku, kde nejvýše je výkon v 9. levelu a čas se

zastavil na 9. minutě a 48 sekundách. To vlastně odpovídá druhému nejlepšímu výkonu u chlapců. Výsledek v 2. pořadí patří do 7. levelu v celkovém čase 8 minut a 16 sekund. O třetí nejlepší čas se dělí dvě dívky a to z 6. a 9. ročníku se svým výkonem 8 minut a 10 sekund (Tabulka č. 3).

Z těchto výsledků můžeme usoudit, že u většiny testovaných osob je kardiorespirační vytrvalost na nízké úrovni. Většina žáků, která dosáhla hodnocení výrazného nadprůměru a nadprůměru, se ve svém volnu věnuje sportovní aktivitě – atletika, fotbal. Podle mého názoru není vytrvalost na této škole rozvíjena natolik, aby alespoň polovina žáků byla schopna vykonat tuto aktivitu s průměrným hodnocením. V průběhu testování byla na probandech viditelná reakce organismu – zčervenání, prudké výdechy, nekoordinovaný běh. Projevy se objevovaly brzy po zahájení testu, což pro mne bylo překvapující.

Výsledky u výdrže ve shybu už jsou lepší než u předchozího diagnostického nástroje. Výkonů, které spadají do nadprůměru, je celkem 19 (27 %). Do průměru se dokázalo vejít 15 výkonů (21 %) a do podprůměru se řadí 36 naměřených dat (52 %), (Graf č. 8). Opět více jak polovina žáků patří do podprůměru, ale už je to podstatně méně v porovnání progresivního člunkového běhu. Dívky dopadly v tomto testu podstatně lépe než chlapci (Graf č. 9 a 10) i přesto, že v nadprůměrném hodnocení je procentuální zastoupení dívek a chlapců stejné – 27 % (11 : 8). Do průměru se vešlo 13 dívek (33 %) a pouze 2 hoši (6 %). Podprůměrný výkon se řadí k výkonům 16 dívek (40 %) a 20 chlapcům (67 %). Při porovnání tříd jsou svými výkony v 6. ročníku mnohem lepší dívky. Téměř ¾ chlapců se řadí do podprůměru, načež dívek zde není ani ¼. V průměru mají dívky zastoupení zhruba čtyřnásobně vyšší a v nadprůměru dvojnásobně vyšší než chlapci (Graf č. 11). V 7. třídě mají jednoznačně navrch dívky, protože se ani jeden z chlapců nedostal do nadprůměrného hodnocení a ani do průměru. Ovšem ani u dívek nejsou výsledky moc pozitivní, celkem 80 % z nich má výkony v podprůměru. Průměr i nadprůměr je zastoupen procentuálně stejně – 10 % (Graf č. 12). Výsledky z 8. ročníku jsou velmi zajímavé, lepší jsou zde opět dívky z toho důvodu, že ani jedna svým výkonem nepatří do podprůměru. Velmi zajímavé mi připadá i to, že chlapci nemají zastoupení v průměru. (Graf č. 13). Překvapením je i 9. třída, kde jsou výkony téměř shodné jak pro kluky, tak pro dívky. Do podprůměru se řadí chlapci i děvčata procentuálně stejně – 43 %. Větší zastoupení mají dívky v průměru, ale chlapci mají zase vyšší zastoupení v nadprůměru (Graf č. 14). Nejlepší výkon ze všech je u chlapce v 8. třídě, který vydržel ve shybu 61 sekund. Druhý nejlepší výkon opět patří mužskému pohlaví v délce 48 sekund. Stejně jako druhé místo,

tak i třetí je zastoupeno chlapcem z 9. ročníku s výkonem 47 sekund (Tabulka č. 4). Dívky mají mnohem nižší výsledky, což je zřejmé již z hodnotících tabulek, které obsahují mnohem nižší čísla než chlapecká hodnotící tabulka. Dívčí nejlepší čas ve výdrži je 30 s, jež vykonala žákyně 6. a 8. ročníku. V 6. třídě se ještě objevuje i třetí nejlepší výkon 23 sekund (Tabulka č. 5).

Pro mne bylo velkým překvapením, že dívky dosahují u tohoto testu lepších výsledků než chlapci. Podle mého názoru to mělo být naopak a už i při sledování výkonů jsem byla velmi překvapena. Většina žáků měla velký problém udržet se i pouhou 1 vteřinu. Velmi nízký čas výdrže se objevoval především v 7. třídě, jak u chlapců, tak u dívek a v 6. třídě, kde se nižší hodnoty ukazovaly spíše u chlapců. Během testování se některým probandům stalo, že rozkmitali žerd'. Testovaná osoba z toho byla dost nervózní, protože konstrukce vydávala značně hlasitý zvuk a u žáků, kteří neprováděli test, se pozornost přesunula na cvičícího probanda.

Posledním fyzickým testem je Jacíkův test, zde se do slabých jedinců řadí 16 žáků (23 %). Podprůměrné výkony zacvičilo celkem 22 testovaných osob (31 %). Průměrných výkonů celkem dosáhlo 16 probandů (23 %). Do nadprůměru se svými výkony dostalo 10 žáků (14 %) a do hodnocení výborný se podařilo vejít 6 dětem (9 %). Opět se budu opakovat, protože více jak polovina testovaných osob má horší výsledky než je průměr (Graf č. 15). Když výsledky porovnáme z hlediska pohlaví, tak oproti předchozím závěrům zjistíme, že v tomto testu jsou lepší chlapci než dívky. A to i přesto, že do výborného hodnocení se dostalo více dívek než chlapců. Ovšem hoši mají velké zastoupení svých průměrných výkonů, kdežto dívky mají velké zastoupení v podprůměrném hodnocení (Graf č. 16 a 17). Je velmi zajímavé, že až Jacíkův test ukázal výkonnostní rozdíly v pohlaví. Znovu se podíváme na rozdíly v rámci tříd. V 6. třídě jsou lepší chlapci než dívky, i když ony mají, oproti klukům, zastoupení v hodnocení výborný. Ovšem dívkám chybí průměrné výsledky a mají větší zastoupení slabých výkonů (Graf č. 18). Lepšího hodnocení dosáhli hoši v 7. ročníku i přesto, že svými výkony se řadí pouze do slabých a průměrných výsledků. Dívky mají sice zastoupení ve výborném a nadprůměrném hodnocení, ale více dívek spadá do podprůměru a slabých výkonů (Graf č. 19). Zato v 8. třídě je to naopak, zde mají lepší výkony dívky, ani jedna se nezařadila svým výkonem do slabého hodnocení. V podprůměru se už nějaké výsledky objevují – 20 %. Chlapci mají zastoupení v podprůměru a ve slabých výkonech stejný – 14 %. Průměrné a výborné hodnocení mají lepší dívky než chlapci a v nadprůměru je to naopak (Graf č. 20). O ročník

výš už jsou opět lepší kluci, jež mají necelou polovinou svých výkonů zastoupení v průměru. Množství výkonů dívek je v průměru menší než u chlapců, ale do nadprůměru se řadí procentuálně stejně. Dívky mají ovšem zastoupení ve slabých výkonech dvojnásobně větší než chlapci (Graf č. 21). Nejlepší výkony u chlapců se řadí do vyšších ročníků. Na prvním místě je žák 8. třídy, který dokázal během dvou minut provést celkem 85 poloh. Druhé místo obsadil žák 9. ročníku, jenž vykonal 79 poloh a hned za ním se umístil opět žák 8. ročníku se 78 polohami (Tabulka č. 6). U dívek je to jinak, i když první místo je opět zastoupeno žákyní z 8. ročníku, která správně provedla celkem 96 poloh, což je lepší výkon než u chlapců. Na druhém místě je žákyně 7. třídy s 86 polohami. O třetí místo se dělí 2 žákyně, jedna ze 7. ročníku a druhá z 6. ročníku s výkonem 85 poloh (Tabulka č. 7). Je zvláštní, že v tomto testu byli celkově lepší hoši, ale když porovnáme první 3 místa, tak to vypadá opačně.

Sama za sebe mohu říci, že tento test byl asi nejtěžší na organizaci. Byla potřeba u žáků udržet pozornost, aby dokázali pochopit zadání a zároveň hodnocení. Musím říci, že studenti se opravdu snažili. Pokud by se v tomto testu počítaly i polohy, které nebyly provedeny úplně správně, žáci by dosahovali mnohem lepších výsledků. Domnívám se, že spousta probandů vykonala během 2 minut testování tolik poloh, které by se řadily převážně do průměru. Ovšem pravidla byla jasná a udělalo mi radost, že žáci, kteří mi pomáhali, se těchto pravidel drželi. Čekala jsem, že výsledky tohoto testu budou horší než progresivní člunkový běh. Říkala jsem si, že běh je jednoduchá lokomoce, kterou každý vykonává. Kdežto v Jacíkové testu se provádí 4 polohy a měla jsem obavy, aby žáci byli schopni tyto polohy opakovat a nezamotat se do nich.

Nyní přejdeme k vyhodnocení dotazníku. Jak už jsem se výše zmínila, dotazník se dělí do 2 částí. První je zaměřená na postoje a druhá na předpoklady k danému předmětu (Tabulka č. 8). První část se zabývá oblíbou, významem a obtížností předmětu. Průměrné hodnoty nám ukazují, že oblíba je u žáků $\bar{x} = 1,7$; což znamená rozhraní mezi velmi oblíbeným a oblíbeným předmětem. Zde se budeme spíše přiklánět k oblíbenosti označovanou číslem 2. Když porovnáme oblíbenost předmětu zvlášť u dívek a u chlapců, tak hoši mají o něco málo tělesnou výchovu radši než dívky. To samé jsem odhalila i při porovnávání jednotlivých tříd. Zjišťuji také, že největší oblību z předmětu mají žáci 6. ročníku. Hned za nimi je 8. ročník, poté 9. a 7. ročník je na posledním místě i přesto, že jeho průměr je přesně $\bar{x} = 2$. Pokud to porovnáme s normou, zveřejněnou v knize Jaký jsem učitel od Hrabala a Pavelkové z roku 2010 (Tabulka č. 9), tak zjišťuji, že studenti 6.

ročníku mají větší oblibu o 1 desetinu než je normovaný průměr. Žáci 7. třídy to mají naopak, ti mají menší oblíbenost od normy o 3 desetiny. Studenti z 8. a 9. ročníku se s normami naprosto shodují.

Další otázka byla zaměřena na obtížnost hodin tělesné výchovy, kde průměr je $\bar{x} = 3,7$; což nám značí, že pro žáky je to předmět spíše snadný. Podle chlapců je to předmět o 2 desetiny snazší než si myslí dívky, ale pořád spadá do kategorie snadného předmětu. Nejméně obtížný je předmět pro žáky 8. třídy, poté pro žáky 6., 9. a 7. ročníku. Porovnání s normami je zajímavé, jediná třída, která se shoduje s průměrem je 8. třída, ostatní ročníky si myslí, že je předmět těžší. Největší rozdíl je u 7. třídy, kde se průměry liší o celé jedno číslo. Při porovnání obtížnosti ve třídě – dívky a chlapci, tak tři ročníky se shodují celkovým průměrem, ale 7. třída to má naopak, pro dívky je předmět jednodušší než pro chlapce.

Třetí otázka se ptala žáků na význam předmětu. Průměrná hodnota je $\bar{x} = 2,2$ – významný. Chlapci i dívky se významnosti naprosto shodují, není zde žádný rozdíl. Když se zaměříme na výsledky tříd, tak už zde jsou vidět malé rozdíly. Pokud se ale podívám na hodnocení pohlaví v jednotlivých třídách tak v 7. a 8. ročníku se objevují větší rozdíly. Hoši ze 7. třídy považují tělesnou výchovu za zčásti významnou ($\bar{x} = 3,0$), kdežto dívky s hodnotou průměru $\bar{x} = 2,1$ za významnou. V 8. ročníku je to naopak, dívky hodnotí předmět zčásti významným ($\bar{x} = 3,2$), zatím co chlapci si myslí, že je významný ($\bar{x} = 2,2$). Druhou část dotazníku, zaměřenou na předpoklady, bylo pro žáky obtížnější vyplnit. Hodnocení sama sebe je pro ně horší než hodnotit někoho jiného. Spoustu jedinců mi při vyplňování pokládalo otázky: „Jsem nadaný/á?“; „Jsem při hodinách pilný/á?“. Na otázku, zda je žák nadaný, odpověděli s průměrem $\bar{x} = 2,4$. To je na rozhraní 2. (nadaný) a 3. (středně nadaný) odpovědi, podle zaokrouhlení se přikloníme k první variantě – nadaný. Podle pohlaví jsou kluci trochu nadanější než dívky, ale je to opravdu minimální rozdíl. Co je zajímavé: z hlediska tříd, (bráno vzestupně), se nadání podle žáků zlepšuje. Při porovnání s normovými tabulkami jsou žáci přesvědčeni o tom, že jejich nadání je ve všech ročnících nižší. Z hlediska pohlaví ve třídách opět platí, že hoši jsou nadanější než dívky. Pokud provedeme zaokrouhlení, abychom přesně věděli, za jak nadané žáky se považují, zjistíme, že v 7., 8., a 9. ročníku chlapci spadají do nadaných, kdežto dívky do zčásti nadaných. V 6. ročníku po zaokrouhlení jak dívky, tak i chlapci patří do kategorie zčásti nadaný.

Další otázka je zaměřena na motivaci, podle odpovědí bychom měli zjistit, jak moc je žák motivovaný na předmět tělesná výchova. Z průměrné hodnoty odpovědí $\bar{x} = 2,3$ zjišťujeme, že se žáci shledávají motivovanými. Podle pohlaví máme už rozdíly, chlapci s průměrem $\bar{x} = 2$ se řadí do motivovaných, zatímco dívky s průměrem $\bar{x} = 2,5$; jež zaokrouhlíme, do středně motivovaných. Po porovnání tříd vidíme, že dvě třídy – 6. a 8. se shodují s průměrem. V ostatních ročnících se od průměru liší pouze o 1 desetinu, což ale po zaokrouhlení nic nezmění. S normovou tabulkou je výsledek totožný s 8. třídou, 9. ročník je s rozdílem 2 desetin horší, 7. ročník taktéž jen s 1 desetinou a 6. ročník má horší motivaci o 5 desetin. Porovnáním motivace u pohlaví ve třídách zjistíme, že největší rozdíl je v 8. třídě, hoši mají průměr $\bar{x} = 2,2$ a dívky $\bar{x} = 3$. Druhý největší rozdíl v průměru se objevuje v 9. třídě, chlapci $\bar{x} = 2,3$ a dívky $\bar{x} = 2,7$. Poslední 2 třídy se liší stejným rozdílem 3 desetin.

Poslední otázkou, kde žáci odpovídali pomocí škály, je píle. Zde je průměr, stejně jako v přechozích případech, pozitivní: $\bar{x} = 2,2$. Značí nám to, že žáci se při hodinách snaží. V tomto případě je velmi zajímavé, pro mne až šokující, že hoši ($\bar{x} = 2,1$) se považují za pilnější než dívky ($\bar{x} = 2,4$). Ve všech předmětech se většinou říká, že dívky jsou pilnější než chlapci. Je pro mne tedy překvapením, že v předmětu tělesná výchova je to naopak. Když porovnáme výsledky tříd, 6. a 7. ročník s průměrem $\bar{x} = 2,3$ a 8. a 9. ročník s průměrem $\bar{x} = 2,1$ se shoduje. Výsledky jsou opět jiné, než v normové tabulce. U nás se píle s vyšším ročníkem zvyšuje a v normové tabulce jsou nejpilnější žáci 6. třídy. Ve všech třídách platí, v porovnání pohlaví, to samé, co celkově – chlapci jsou pilnější než dívky. Největší rozdíl v průměru je v 8. třídě, kde chlapci mají výsledek $\bar{x} = 1,9$ (pilný), zatímco dívky $\bar{x} = 2,8$ (středně pilný). Druhý největší rozdíl je v 7. třídě o 5 desetin, chlapci $\bar{x} = 2$ (pilný); dívky $\bar{x} = 2,5$ (středně pilný). Poté následuje 6. třída, chlapci $\bar{x} = 2,3$ (pilný) a dívky $\bar{x} = 2,6$ (středně pilný). Poslední ročník s nejmenším rozdílem 2 desetin je 9., chlapci $\bar{x} = 2,2$ a dívky $\bar{x} = 2,4$.

Závěrem dotazníku z knihy Jaký jsem učitel je otázka zaměřená na poslední známku z tělesné výchovy na vysvědčení. Výsledným průměrem je $\bar{x} = 1,1$. To nám ukazuje, že většina žáků dostává na vysvědčení známku 1. U pohlaví se průměr shoduje s výsledným. Nejlepší průměr $\bar{x} = 1$ mají žáci z 6. a z 8. Třídy. Průměr $\bar{x} = 1,1$ mají žáci 9. ročníku a v 7. třídě mají průměr $\bar{x} = 1,2$. Normová tabulka nám ukazuje, že má stejné výsledky jako 9. a 7. ročník školy. Žáci z 6. a 8. ročníku mají lepší průměr než normový. Co se týče pohlaví ve třídách, tak v 7. a 8. třídě mají žáci stejný průměr, v 6. a v 9. třídě se průměr liší o jednu

desetinu. Můžeme tedy říci, že výsledky dotazníku na postoje a předpoklady jedinců k předmětu tělesná výchova jsou velmi pozitivní. Tento předmět je podle nich oblíbený, není těžký, při hodinách se snaží a jejich nadání se odvíjí podle činnosti. Téměř všichni žáci, až na opravdu pár výjimek, dostali na posledním vysvědčení známku 1. To tedy může znamenat, že žáci jsou opravdu šikovní a s pohybovou aktivitou nemají žádný problém.

Pokud nebudeme brát ohled na předešlé výsledky z fyzických testů, můžeme u dotazníku vyvodit dva závěry. První už jsem zmínila výše a druhý si řekneme nyní. Toto hodnocení můžeme pochopit i jinak a to tak, že na žáky jsou kladeny nízké nároky. Proto je pro ně předmět jednoduchý a oblíbený. Žáci si mohou myslet, že jsou nadaní, když jejich výkony jsou hodnoceny nejlepší známkou. Máme tu tedy dva závěry, které jsou úplně odlišné. Pokud nyní zohledníme výsledky fyzických testů, přiklonila bych se k druhé variantě. Všimla jsem si, že nejhorších výsledků z celého druhého stupně mají žáci v 7. třídě a zároveň mají i nejhorší postoj k předmětu tělesná výchova.

Abychom mohli potvrdit nebo vyvrátit hypotézy 1 a 2, bylo potřebné si vytvořit hodnocení, podle kterého usoudíme, zda mají žáci pozitivní, neutrální či negativní postoj. Jelikož celý dotazník má odpovědi na pětibodové škále, tak jsme si podle toho určili jednotlivé rozhraní. Pokud nám celkový průměr dotazníku vyjde mezi 1 a 2,4, tak probandí mají pozitivní vztah k tělesné výchově. V případě, že by průměr měl hodnotu mezi 2,5 a 3,4; postoj k předmětu by byl neutrální. Negativní postoj budeme řadit do rozpětí mezi 3,5 a 5. Díky tomuto hodnocení můžeme říci, že výsledný průměr $\bar{x} = 2,2$ řadíme do postojů pozitivních. Vzhledem k výsledkům můžeme potvrdit hypotézu 1 a zároveň vyvrátit hypotézu 2, protože se negativní postoj k tělesné výchově neprokázal.

Na Slovensku byl proveden výzkum: „Postoje žáků základních škol k tělesné výchově a sportu“. Byla zde zveřejněna data výsledků 9. ročníků z různých oblastí Slovenska. Celkem se testování zúčastnilo 1606 žáků (826 chlapců a 780 děvčat). Z městských škol to bylo 1034 žáků a z vesnických škol 572 žáků. Došli k závěru, že hoši mají lepší postoje k tělesné výchově než dívky, ale tento závěr nebyl statisticky významný. Dále zjistili, že děti, které studují na vesnici, mají pozitivnější postoj k tělesné výchově, než děti studující ve městě. Rozdíl mezi těmito výsledky byl statisticky významný. Z 1606 respondentů zaujalo pozitivní postoj 726 žáků (45,21 %). Lhostejný postoj mělo 844 žáků (52,55 %) a negativní postoj projevilo jen 36 žáků (2,24 %), (Bartík, 2009).

Podle mého názoru jsou to velmi zajímavé výsledky. Netušila jsem, že až takové množství žáků může mít lhostejný postoj k tělesné výchově. Myslím si, že podobné výsledky by se zjistily i v České republice a je potřeba, aby se s tím začalo pracovat. Snažit se dětem ukázat, že se dá sport dělat zábavnou formou. Pokusit se o to, aby jejich lhostejný vztah ke sportu se změnil k pozitivnímu a děti našly alespoň jeden druh sportu, který by je naplňoval.

Závěrem dotazníku byla otázka, která se týkala očekávání. Co žáci očekávají od hodin tělesné výchovy? Jako budoucí učitelku tohoto předmětu mne jejich odpověď velice zajímá. Respondenti měli na výběr z 10 možností a do 11 mohli napsat něco jiného, co v nabídce nebylo. Celkem bylo možné zatrhnout 3 možnosti, jež nejvíce očekávají. Samozřejmě jsem měla nějakou představu, jak by mohly výsledky dopadnout. Ovšem výsledky, které jsem zjistila (Graf č. 22), mne i přesto udivily. U tří možností neodpověděl ani jeden respondent a to u nudy, ztráty času a u jiné možnosti. Byla jsem velmi mile překvapena, že nikdo z žáků neoznačil negativní tvrzení, protože zrovna zde jsem měla domněnku, že někdo z jedinců odpověď zatrhne. Nejčastěji označená byla zábava, celkem 55×, z toho 25 chlapců a 30 dívek. To je velké množství na 70 respondentů. Na druhém místě je protažení, jež bylo vybráno 28×. Je pravdou, že na zmíněné základní škole se žáci pravidelně protahují na každé hodině a tím pádem to byla jedna z odpovědí, kterou zatrhávali mezi prvními. V těsném závěsu s 26 body je zdokonalení (zlepšení) a následně s 21 označeními odreagování, což je velmi důležité, protože dnešní děti ve škole hůře udržují pozornost a takového odreagování od teorie pro ně musí být osvobozující. O jeden hlas méně, tedy 20, získala položka seznámení s novou aktivitou, sportem. Až v pořadí šestém se objevilo Fair play. Podle mého názoru by tato položka měla být někde výše, protože díky hře fair play se učí i spoustu vlastností do života. Jako další v pořadí s 13 označeními je hravost, nedaleko za ní je fyzická zátěž s 11 hlasy. Překvapuje mne, že žáci na předposlední místo, když nepočítám nuly, zařadili fyzickou zátěž. Nevím tedy, co by při hodinách tělesné výchovy rádi dělali, ale nějaká namáhavá činnost to asi nebude. A tedy na posledním místě s 9 zaškrtnutími je disciplína, dodržování pravidel. O této možnosti můžeme říci, že se tak trochu prolíná s fair play, ale bohužel ani jedna z těchto možností se pohybuje spíše v zadní části pořadí. Myslím si, že pro tyto děti, pokud se to nenaučí, bude problém dodržování pravidel jak ve škole, tak i v pracovním procesu.

U chlapců i u dívek se hodnocení liší. Chlapci položky podle četnosti seřadili – zábava (25); zdokonalení (12) a protažení (12); odreagování (9); hravost (7); fair play (6); fyzická

zátěž (6) a seznámení s novou aktivitou, sportem (6); disciplína, dodržování pravidel (3). Podle dívek je řazení takto – zábava (30), protažení (16); zdokonalení (14) a seznámení s novou aktivitou, sportem (14); odreagování (12) a fair paly (12); hravost (6) a disciplína, dodržování pravidel (6); fyzická zátěž (5). Z těchto výsledků můžeme usoudit, že žáci nejvíce očekávají od tělesné výchovy zábavu. Pokud hodiny nebudou zábavné, nebudou z toho mít takový prožitek a radost. Znamená to, že jsou kladeny větší nároky na učitele. Vyučující bude muset být kreativní, vymýšlet zábavné aktivity, aby to děti bavilo a na další hodiny se těšily.

Pomocí pořadové korelace jsme zjišťovali spojitost mezi výsledky fyzických testů a dotazníku. Porovnávali jsme spojitost jednotlivých testů, kde jsme zjistili, že největší spojitost je mezi progresivním člunkovým během a dotazníkem, kde nám vyšla hodnota korelace $r = 0,82$ a determinace $r^2 = 68 \%$. Tato hodnota nám naznačuje, že mezi zmíněnými diagnostickými nástroji existuje věcně významná spojitost. Dále jsme hledali vztah mezi výdrží ve shybu a dotazníkem, zde nám výsledek ukazuje mnohem menší spojitost $r = 0,59$. Koeficient determinace $r^2 = 35 \%$ a ukazuje nám, že závislost mezi dotazníkem a výdrží ve shybu existuje, ale není tak výrazná. Poslední posouzení vztahu je u Jacíkova testu a dotazníku. Hodnota této spojitosti je vyšší než u výdrže ve shybu, ale nižší než u progresivního člunkového běhu. Výsledek pořadové korelace ($r = 0,77$) a koeficient determinace ($r^2 = 60 \%$) nám naznačuje, že i mezi těmito nástroji existuje spojitost. Podle těchto výsledků můžeme usoudit, že čím delší dobu trvá fyzický test, tím větší věcná významnost existuje s dotazníkem postojů.

Pomocí koeficientu determinace jsme se pokusili zjistit vztah mezi jednotlivými diagnostickými testy. Nejprve jsme vypočítali koeficient determinace mezi progresivním člunkovým během a výdrží ve shybu. Došli jsme k závěru, že mezi těmito nástroji je úspěšnost vztahu velmi malá $r^2 = 0,17$. Poté jsme porovnali výdrž ve shybu a Jacíkův test, zde jsme zjistili úspěšnost vztahu větší než u předchozího $r^2 = 0,22$; ale i přesto je velmi malá. Poslední vztah jsme zjišťovali mezi progresivním člunkovým během a Jacíkovým testem, kde hodnota koeficientu determinace je nejmenší a téměř nulová $r^2 = 0,09$.

Pro platnost či neplatnost třetí hypotézy jsme zjistili kritickou hodnotu pro hladinu významnosti $\alpha = 0,01$. Velikost kritické hodnoty je 0,325; kterou jsme porovnali s hodnotami korelačních koeficientů jednotlivých testů a dotazníku. Na základě těchto výsledků (zmněných výše) můžeme říci, že u každého zvlášť se potvrdila statisticky

významná souvislost mezi úrovní vytrvalostních schopností a postoji k předmětu tělesná výchova. Z tohoto důvodu můžeme potvrdit hypotézu 3.

Závěrem bych ráda zmínila, že mé závěry a názory mohou být subjektivní, protože na Masarykově Základní škole v Klenci pod Čerchovem, kde veškerý můj výzkum probíhal, pracuji již druhým rokem. Proto znám všechny žáky, kteří se testování účastnili. Zároveň vím, jak probíhají hodiny tělesné výchovy a jak se žáci během hodin chovají.

9 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo posoudit spojitost mezi postojem žáků k předmětu tělesná výchova a jejich úrovni vytrvalostních schopností. Podle výsledku pořadové korelace jsem došla k závěru, že existuje výrazná spojitost mezi dotazníkem a progresivním člunkovým během a dále mezi dotazníkem a Jacíkovým testem. U Výdrže ve shybu se spojitost potvrdila, ale je již menší.

Závěry a pomocné výsledky mohou být užitečné pro základní školu, na které testování probíhalo, jak pro vedení, tak i pro pedagogický sbor. Zjištěná data mohou být prospěšné i pro rodiče dětí, jejichž výkony se v této práci objevují.

Doporučuji udělat další výzkumy s větším počtem testovaných osob, kde by se nahradil test – výdrž ve shybu jiným testem, u kterého by se mohla najít větší spojitost s dotazníkem. Dále mi přišlo zajímavé, že u testu výdrž ve shybu, kde se posuzuje silová vytrvalost horních končetin a pletence ramenního, byly ve výkonech lepší dívky než chlapci. Z tohoto důvodu bych doporučila další zkoumání testu na druhém stupni základní školy.

Závěrem práce bych chtěla poděkovat Masarykově Základní škole v Klenčí pod Čerchovem za jejich ochotu a možnost realizace výzkumu. Dále bych ráda poděkovala všem vyučujícím a samozřejmě žákům, kteří se testování účastnili.

RESUMÉ

Cílem této práce bylo posoudit spojitost mezi zjištěnou úrovní vytrvalostních schopností a postoji žáků k předmětu tělesná výchova. K určení úrovní vytrvalostních schopností byly použity tři diagnostické nástroje – Progresivní člunkový test (Beep test), Výdrž ve shybu a Jacíkův test. Postoje žáků byly zjištěny Dotazníkem postojů k předmětům.

Studie probíhala na Masarykově Základní škole v Klenčí pod Čerchovem. Celkem bylo otestováno Progresivním člunkovým během, Výdrží ve shybu, Jacíkovým testem a dotazníkem 70 dětí ve věku 11 – 15 let.

Výsledky dat ukázaly, že existuje statistická významnost mezi jednotlivými testy a dotazníkem. Zároveň se nám potvrdilo, že žáci mají pozitivní postoj k předmětu tělesná výchova, s čímž souvisí i jejich úroveň vytrvalostních schopností.

SUMMARY

The aim of this study was to assess the association between levels detected endurance skills and attitudes pupils to the subject of physical education. To determine the levels of endurance skills using three diagnostic tools – Progressive shuttle run (Beep test), Stamina of pull up, Jacik's test. Pupils' attitudes were found Questionnaire attitudes to the subject.

The study took on the Masaryk's elementary school in Klenčí pod Čerchovem. Total were tested Progressive shuttle run, Stamina of pull up, Jacik's test and Questionnaire 70 children at the age of 11 – 15 years.

Results data showed that there is a statistical significance between tests and questionnaire. At the same time we confirmed that pupils have a positive attitude to the subject of physical education, which is related to their level of endurance abilities.

SEZNAM LITERATURY

- 1) BARTLÍK, P. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica, 2009. ISBN 978-80-8083-764-8
- 2) BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Západočeská univerzita v Plzni, 2001. ISBN 80-7082-822-6
- 3) ČELIKOVSKÝ, S a kolektiv. *Antropomotorika - Teorie tělesných cvičení*. Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1977. č. 1041-0300
- 4) ČELIKOVSKÝ a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1979. Č. 32660/77-33
- 5) HELUS, Z. *Úvod do psychologie: Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3037-0
- 6) HRABAL, V., PAVELKOVÁ, I. *Jaký jsem učitel*. Portál, s. r. o. Praha 2010. ISBN 978-80-7367-755-8
- 7) HRABAL, V., MAN, F., PAVELKOVÁ, I. *Pedagogické otázky motivace ve škole*. Státní pedagogické nakladatelství Praha 1989. ISBN 80-04-23487-9
- 8) HYHLÍK, F., NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*. Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1977. Č. 74-0-197
- 9) KOUBA, V. *Motorika dítěte*. Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-137-0
- 10) MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1983. č. 86-70-11/1
- 11) NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0
- 12) NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3
- 13) NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Portál, s.r.o., Praha 2003. ISBN 80-7178-730-2
- 14) NOVÁKOVÁ, P. *Vztah žáků k tělesné výchově a sportu na vybraných ZŠ*. Praha 2011. 84 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PhDr. Vlastimil Janák, CSc.
- 15) SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Nakladatelství Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5

10 PŘÍLOHY

10.1 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Informovaný souhlas	I
Obrázek č. 2: Dotazník	II
Obrázek č. 3: Záznamový arch – progresivní člunkový běh	III
Obrázek č. 4: Progresivní člunkový běh – start	III
Obrázek č. 5: Progresivní člunkový běh – došlap	III
Obrázek č. 6: Progresivní člunkový běh – doběh - platný pokus	IV
Obrázek č. 7: Progresivní člunkový běh – doběh – neplatný pokus	IV
Obrázek č. 8: Výdrž ve shybu	IV
Obrázek č. 9: Jacíkův test	V

10.2 SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Výkony a vyhodnocení fyzických testů	
Tabulka č. 2: Výkony - Progresivním člunkovém běhu – Hoši	VI
Tabulka č. 3: Výkony - Progresivním člunkovém běhu – Dívky	VII
Tabulka č. 4: Výkony - Výdrži ve shybu – Hoši	VIII
Tabulka č. 5: Výkony - Výdrži ve shybu – Dívky	IX
Tabulka č. 6: Výkony – Jacíkův test – Hoši	X
Tabulka č. 7: Výkony – Jacíkův test – Dívky	XI
Tabulka č. 8: Dotazník	XII
Tabulka č. 9: Normová tabulka – Jaký jsem učitel	XIII

10.3 SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Progresivní člunkový běh	XV
Graf č. 2: Progresivní člunkový běh – Hoši	XV

Graf č. 3: Progresivní člunkový běh – Dívky	XVI
Graf č. 4: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 6. tř.	XVI
Graf č. 5: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 7. tř.	XVII
Graf č. 6: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 8. tř.	XVII
Graf č. 7: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 9. tř.	XVII
Graf č. 8: Výdrž ve shybu	XVIII
Graf č. 9: Výdrž ve shybu – Hoši	XVIII
Graf č. 10: Výdrž ve shybu – Dívky	XVIII
Graf č. 11: Výdrž ve shybu – pohlaví – 6. tř.	XIX
Graf č. 12: Výdrž ve shybu – pohlaví – 7. tř.	XIX
Graf č. 13: Výdrž ve shybu – pohlaví – 8. tř.	XIX
Graf č. 14: Výdrž ve shybu – pohlaví – 9. tř.	XX
Graf č. 15: Jacíkův test	XX
Graf č. 16: Jacíkův test – Hoši	XXI
Graf č. 17: Jacíkův test – Dívky	XXI
Graf č. 18: Jacíkův test – pohlaví - 6. tř.	XXII
Graf č. 19: Jacíkův test – pohlaví - 7. tř.	XXII
Graf č. 20: Jacíkův test – pohlaví - 8. tř.	XXII
Graf č. 21: Jacíkův test – pohlaví - 9. tř.	XXIII
Graf č. 22: Dotazník – očekávání	XXIII

PŘÍLOHY

Obrázek č. 1: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas rodičů

pro výzkumný projekt: „Vztah vybraných kondičních motorických schopností k očekávání a postojů k TV u žáků druhého stupně ZŠ“.

období realizace: září – listopad 2016
řešitelka projektu: Bc. Tereza Pajmová

Vážení rodiče,

jmenuji se Tereza Pajmová, jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia na Západočeské univerzitě v Plzni, Fakultě pedagogické obor Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. V letošním roce mne čeká vypracování diplomové práce. V práci se zaměřím na jednu z kondičních schopností, a to na vytrvalostní. Důležitou součástí kvalifikační práce bude testování dětí. Získání dat z testování bych ráda provedla na ZŠ v Klenčí pod Čerchovem. Výzkum by zahrnoval 3 testy a 1 dotazník. Progresivní člunkový běh je první testovací disciplína, která ověří vytrvalostní schopnosti v běhu. Druhou testovací disciplínou je výdrž ve shybu, kdy se žáci snaží co nejdéle udržet hrazdy. Posledním testem je Jacikův test, kdy žáci provádí opakovaně sled několika pohybů. Poslední částí je krátký dotazník, který obsahuje první otázku na oblíbenost, obtížnost a významnost předmětu, druhou na poslední známku z tělesné výchovy a třetí otázku na to, co žáci od tohoto předmětu očekávají. Tento výzkum nijak nenaruší výuku vašich dětí a nijak je neohroží. Testování by proběhlo v průběhu hodin tělesné výchovy. Získaná data budou anonymní, jména dětí nebudou nikde zveřejněna, využití bude pouze při spojení výsledků všech testů a dotazníku.

Pokud byste chtěli vědět více informací nebo zodpovědět nějaké otázky můžete mě kontaktovat na e-mailu: zsklenci.pajmova@seznam.cz.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí mé dcery/ mého syna na výše uvedeném testování. Řešitelka výzkumu mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účel výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně dlouhém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitele/ky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na projektu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Jméno a příjmení dítěte – účastníka:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Podpis zákonného zástupce:

V dne:

Zdroj: Autor

Obrázek č. 2: Dotazník

Dotazník postojů a očekávání k tělesné výchově

Jméno: _____ Třída: _____
 Příjmení: _____

V každém sloupečku podtrhněte prosím tu odpověď, která se pro vás nejvíce hodí.
 Zajímá mě váš osobní názor, jak to sami cítíte, ne jak je obvykle určitý předmět vnímán.

Obliba	Obtížnost	Význam
1 velmi oblíbený	1 velmi obtížný	1 velmi významný
2 oblíbený	2 obtížný	2 významný
3 ani oblíbený, ani neoblíbený	3 ani obtížný, ani snadný	3 zčásti významný
4 neoblíbený	4 snadný	4 málo významný
5 velmi neoblíbený	5 velmi snadný	5 nevýznamný

Nadání	Motivace	Pile
1 velmi nadaný	1 velmi motivovaný	1 velmi pilný
2 nadaný	2 motivovaný	2 pilný
3 středně nadaný	3 středně motivovaný	3 středně pilný
4 málo nadaný	4 málo motivovaný	4 málo pilný
5 nenadaný	5 nemotivovaný	5 nepracující

Známka z předmětu na posledním vysvědčení: _____

Zdroj:
 HRABAL, V., PAVELKOVÁ, I. *Jaký jsem učitel*. Portal, s.r.o., Praha 2010. IBN 978-80-7367-755-8

Co očekáváte od hodiny TV? (vyberte 3 možnosti)

1) Zábava	7) Zdokonalení (zlepšení)
2) Nuda	8) Disciplína, dodržování pravidel
3) Odreagování	9) Fyzická zátěž
4) Hravost	10) Protážení
5) Fair play	11) Seznámení s novou aktivitou, sportem
6) Ztráta času	12) Jiné: _____

Zdroj: Autor

Obrázek č. 6: Progresivní člunkový běh
- doběh – platný pokus



Zdroj: Autor

Obrázek č. 7: Progresivní člunkový běh
- doběh – neplatný pokus



Zdroj: Autor

Obrázek č. 8: Výdrž ve shybu



Zdroj: Autor

Obrázek č. 9: Jacíkův test



Zdroj: Autor

Tabulka č. 1: Výkony a vyhodnocení fyzických testů

Respondent	Třída	Pohlaví	Věk	Progresivní člunkový běh				Výdrž ve shybu	Jacikův test	Výsledky	
				Level	Počet pínutí	čas	Výsledky				
1	6.	H	11	5	49	6:06	4	26 s	1	70	3
2	6.	H	12	4	40	5:07	5	1 s	3	64	4
3	6.	D	11	2	18	2:30	5	19 s	1	42	5
4	6.	H	11	3	29	3:51	5	4 s	3	75	2
5	6.	D	11	3	32	4:13	4	10 s	2	60	4
6	6.	D	11	3	30	3:58	5	10 s	2	53	5
7	6.	H	11	9	85	9:44	1	25 s	1	75	2
8	6.	H	11	4	40	5:07	4	7 s	3	57	4
9	6.	H	11	2	19	2:37	5	16 s	2	57	4
10	6.	D	11	7	69	8:10	2	8 s	2	75	2
11	6.	H	12	3	28	3:44	5	1 s	3	64	4
12	6.	H	12	6	52	6:26	4	6 s	3	71	3
13	6.	D	11	9	86	9:48	1	22 s	1	59	4
14	6.	D	11	6	57	6:57	3	30 s	1	85	1
15	6.	H	11	2	17	2:22	5	10 s	3	59	4
16	6.	D	11	2	18	2:30	5	1 s	3	53	5
17	6.	D	12	3	30	3:58	5	8 s	2	60	4
18	6.	H	11	2	23	3:07	5	12 s	3	53	5
19	6.	H	13	2	21	2:52	5	1 s	3	69	3
20	6.	D	12	5	49	6:06	3	9 s	2	62	4
21	6.	D	12	4	37	4:47	4	6 s	3	56	4
22	6.	D	12	7	70	8:16	2	23 s	1	82	1
23	7.	D	12	1	15	2:07	5	1 s	3	56	4
24	7.	D	12	1	10	1:27	5	1 s	3	58	4
25	7.	D	12	4	33	4:19	5	1 s	3	63	4
26	7.	H	12	6	53	6:32	4	2 s	3	66	3
27	7.	D	12	6	60	7:16	2	20 s	1	85	1
28	7.	H	12	4	39	5:00	5	4 s	3	43	5
29	7.	D	12	2	18	2:30	5	1 s	3	46	5
30	7.	D	12	4	33	4:19	5	8 s	2	86	1
31	7.	D	12	3	32	4:13	5	2 s	3	59	4
32	7.	D	12	2	16	2:14	5	1 s	3	38	5
33	7.	H	12	6	61	7:22	3	3 s	3	70	3
34	7.	H	13	3	25	3:22	5	4 s	3	52	5
35	7.	D	12	2	17	2:22	5	1 s	3	49	5
36	7.	D	14	1	12	1:43	5	5 s	3	73	2
37	7.	H	13	2	19	2:37	5	2 s	3	43	5
38	8.	H	15	8	82	9:26	3	41 s	1	68	3
39	8.	H	13	2	20	2:45	5	1 s	3	47	5
40	8.	H	13	4	33	4:19	5	13 s	3	76	2
41	8.	D	13	2	20	2:45	5	12 s	2	67	3
42	8.	H	13	10	97	10:48	1	40 s	1	68	3
43	8.	D	14	5	51	6:19	3	9 s	2	70	3
44	8.	D	13	3	30	3:58	5	9 s	2	74	2
45	8.	H	13	9	86	9:48	2	13 s	3	78	2
46	8.	H	14	5	50	6:13	4	15 s	3	63	4
47	8.	D	14	5	44	5:34	4	30 s	1	63	4
48	8.	H	13	4	40	5:07	5	61 s	1	85	1
49	8.	D	13	3	32	4:13	5	13 s	2	96	1
50	9.	D	14	3	32	4:13	5	1 s	3	37	5
51	9.	H	15	6	54	6:40	5	23 s	2	59	4
52	9.	D	14	7	69	8:10	2	6 s	3	53	5
53	9.	D	14	2	21	2:52	5	2 s	3	60	4
54	9.	D	14	2	22	3:01	5	1 s	3	52	5
55	9.	H	15	5	47	5:53	5	47 s	1	79	2
56	9.	D	15	7	68	8:04	2	16 s	1	68	3
57	9.	D	14	5	43	5:27	4	8 s	2	63	4
58	9.	H	15	7	69	8:10	3	12 s	3	55	5
59	9.	D	14	2	20	2:45	5	8 s	2	75	2
60	9.	D	14	2	20	2:45	5	4 s	3	56	4
61	9.	D	15	3	25	3:22	5	15 s	1	68	3
62	9.	D	14	2	20	2:45	5	12 s	1	63	4
63	9.	H	15	5	51	6:19	5	12 s	3	59	4
64	9.	H	14	2	17	2:22	5	29 s	1	69	3
65	9.	H	15	7	63	7:34	4	11 s	3	70	3
66	9.	D	14	3	28	3:44	5	17 s	1	67	3
67	9.	D	15	1	14	1:59	5	1 s	3	25	5
68	9.	D	14	5	47	5:53	4	7 s	2	76	2
69	9.	D	14	6	54	6:38	3	17 s	1	71	3
70	9.	H	14	8	80	9:14	2	48 s	1	66	3

Tabulka č. 2: Progresivní člunkový běh – Hoši

Respondent	Třída	Pohlaví	Věk	Progresivní člunkový běh			
				Level	Počet pípnutí	čas	Výsledky
1	6.	H	11	5	49	6:06	4
2	6.	H	12	4	40	5:07	5
3	6.	H	11	3	29	3:51	5
4	6.	H	11	9	85	9:44	1
5	6.	H	11	4	40	5:07	4
6	6.	H	11	2	19	2:37	5
7	6.	H	12	3	28	3:44	5
8	6.	H	12	6	52	6:26	4
9	6.	H	11	2	17	2:22	5
10	6.	H	11	2	23	3:07	5
11	6.	H	13	2	21	2:52	5
12	7.	H	12	6	53	6:32	4
13	7.	H	12	4	39	5:00	5
14	7.	H	12	6	61	7:22	3
15	7.	H	13	3	25	3:22	5
16	7.	H	13	2	19	2:37	5
17	8.	H	15	8	82	9:26	3
18	8.	H	13	2	20	2:45	5
19	8.	H	13	4	33	4:19	5
20	8.	H	13	10	97	10:48	1
21	8.	H	13	9	86	9:48	2
22	8.	H	14	5	50	6:13	4
23	8.	H	13	4	40	5:07	5
24	9.	H	15	6	54	6:40	5
25	9.	H	15	5	47	5:53	5
26	9.	H	15	7	69	8:10	3
27	9.	H	15	5	51	6:19	5
28	9.	H	14	2	17	2:22	5
29	9.	H	15	7	63	7:34	4
30	9.	H	14	8	80	9:14	2

Tabulka č. 3: Progresivní člunkový běh – Dívky

Respondent	Třída	Pohlaví	Věk	Progresivní člunkový běh			
				Level	Počet pípnutí	čas	Výsledky
1	6.	D	11	2	18	2:30	5
2	6.	D	11	3	32	4:13	4
3	6.	D	11	3	30	3:58	5
4	6.	D	11	7	69	8:10	2
5	6.	D	11	9	86	9:48	1
6	6.	D	11	6	57	6:57	3
7	6.	D	11	2	18	2:30	5
8	6.	D	12	3	30	3:58	5
9	6.	D	12	5	49	6:06	3
10	6.	D	12	4	37	4:47	4
11	6.	D	12	7	70	8:16	2
12	7.	D	12	1	15	2:07	5
13	7.	D	12	1	10	1:27	5
14	7.	D	12	4	33	4:19	5
15	7.	D	12	6	60	7:16	2
16	7.	D	12	2	18	2:30	5
17	7.	D	12	4	33	4:19	5
18	7.	D	12	3	32	4:13	5
19	7.	D	12	2	16	2:14	5
20	7.	D	12	2	17	2:22	5
21	7.	D	14	1	12	1:43	5
22	8.	D	13	2	20	2:45	5
23	8.	D	14	5	51	6:19	3
24	8.	D	13	3	30	3:58	5
25	8.	D	14	5	44	5:34	4
26	8.	D	13	3	32	4:13	5
27	9.	D	14	3	32	4:13	5
28	9.	D	14	7	69	8:10	2
29	9.	D	14	2	21	2:52	5
30	9.	D	14	2	22	3:01	5
31	9.	D	15	7	68	8:04	2
32	9.	D	14	5	43	5:27	4
33	9.	D	14	2	20	2:45	5
34	9.	D	14	2	20	2:45	5
35	9.	D	15	3	25	3:22	5
36	9.	D	14	2	20	2:45	5
37	9.	D	14	3	28	3:44	5
38	9.	D	15	1	14	1:59	5
39	9.	D	14	5	47	5:53	4
40	9.	D	14	6	54	6:38	3

Tabulka č. 4: Výdrž ve shybu – Hoši

Respondent	Třída	Pohlaví	Věk	Výdrž ve shybu	Výsledky
1	6.	H	11	26 s	1
2	6.	H	12	1 s	3
3	6.	H	11	4 s	3
4	6.	H	11	25 s	1
5	6.	H	11	7 s	3
6	6.	H	11	16 s	2
7	6.	H	12	1 s	3
8	6.	H	12	6 s	3
9	6.	H	11	10 s	3
10	6.	H	11	12 s	3
11	6.	H	13	1 s	3
12	7.	H	12	2 s	3
13	7.	H	12	4 s	3
14	7.	H	12	3 s	3
15	7.	H	13	4 s	3
16	7.	H	13	2 s	3
17	8.	H	15	41 s	1
18	8.	H	13	1 s	3
19	8.	H	13	13 s	3
20	8.	H	13	40 s	1
21	8.	H	13	13 s	3
22	8.	H	14	15 s	3
23	8.	H	13	61 s	1
24	9.	H	15	23 s	2
25	9.	H	15	47 s	1
26	9.	H	15	12 s	3
27	9.	H	15	12 s	3
28	9.	H	14	29 s	1
29	9.	H	15	11 s	3
30	9.	H	14	48 s	1

Tabulka č. 5: Výdrž ve shybu – Dívky

Respondent	Třída	Pohlaví	Věk	Výdrž ve shybu	Výsledky
1	6.	D	11	19 s	1
2	6.	D	11	10 s	2
3	6.	D	11	10 s	2
4	6.	D	11	8 s	2
5	6.	D	11	22 s	1
6	6.	D	11	30 s	1
7	6.	D	11	1 s	3
8	6.	D	12	8 s	2
9	6.	D	12	9 s	2
10	6.	D	12	6 s	3
11	6.	D	12	23 s	1
12	7.	D	12	1 s	3
13	7.	D	12	1 s	3
14	7.	D	12	1 s	3
15	7.	D	12	20 s	1
16	7.	D	12	1 s	3
17	7.	D	12	8 s	2
18	7.	D	12	2 s	3
19	7.	D	12	1 s	3
20	7.	D	12	1 s	3
21	7.	D	14	5 s	3
22	8.	D	13	12 s	2
23	8.	D	14	9 s	2
24	8.	D	13	9 s	2
25	8.	D	14	30 s	1
26	8.	D	13	13 s	2
27	9.	D	14	1 s	3
28	9.	D	14	6 s	3
29	9.	D	14	2 s	3
30	9.	D	14	1 s	3
31	9.	D	15	16 s	1
32	9.	D	14	8 s	2
33	9.	D	14	8 s	2
34	9.	D	14	4 s	3
35	9.	D	15	15 s	1
36	9.	D	14	12 s	1
37	9.	D	14	17 s	1
38	9.	D	15	1 s	3
39	9.	D	14	7 s	2
40	9.	D	14	17 s	1

Tabulka č. 6: Jacíkův test – Hoši

Respondent	Třída	Pohlaví	Věk	Jacíkův test	Výsledky
1	6.	H	11	70	3
2	6.	H	12	64	4
3	6.	H	11	75	2
4	6.	H	11	75	2
5	6.	H	11	57	4
6	6.	H	11	57	4
7	6.	H	12	64	4
8	6.	H	12	71	3
9	6.	H	11	59	4
10	6.	H	11	53	5
11	6.	H	13	69	3
12	7.	H	12	66	3
13	7.	H	12	43	5
14	7.	H	12	70	3
15	7.	H	13	52	5
16	7.	H	13	43	5
17	8.	H	15	68	3
18	8.	H	13	47	5
19	8.	H	13	76	2
20	8.	H	13	68	3
21	8.	H	13	78	2
22	8.	H	14	63	4
23	8.	H	13	85	1
24	9.	H	15	59	4
25	9.	H	15	79	2
26	9.	H	15	55	5
27	9.	H	15	59	4
28	9.	H	14	69	3
29	9.	H	15	70	3
30	9.	H	14	66	3

Tabulka č. 7: Jacíkův test – Dívky

Respondent	Třída	Pohlaví	Věk	Jacíkův test	Výsledky
1	6.	D	11	42	5
2	6.	D	11	60	4
3	6.	D	11	53	5
4	6.	D	11	75	2
5	6.	D	11	59	4
6	6.	D	11	85	1
7	6.	D	11	53	5
8	6.	D	12	60	4
9	6.	D	12	62	4
10	6.	D	12	56	4
11	6.	D	12	82	1
12	7.	D	12	56	4
13	7.	D	12	58	4
14	7.	D	12	63	4
15	7.	D	12	85	1
16	7.	D	12	46	5
17	7.	D	12	86	1
18	7.	D	12	59	4
19	7.	D	12	38	5
20	7.	D	12	49	5
21	7.	D	14	73	2
22	8.	D	13	67	3
23	8.	D	14	70	3
24	8.	D	13	74	2
25	8.	D	14	63	4
26	8.	D	13	96	1
27	9.	D	14	37	5
28	9.	D	14	53	5
29	9.	D	14	60	4
30	9.	D	14	52	5
31	9.	D	15	68	3
32	9.	D	14	63	4
33	9.	D	14	75	2
34	9.	D	14	56	4
35	9.	D	15	68	3
36	9.	D	14	63	4
37	9.	D	14	67	3
38	9.	D	15	25	5
39	9.	D	14	76	2
40	9.	D	14	71	3

Tabulka č. 8: Dotazník

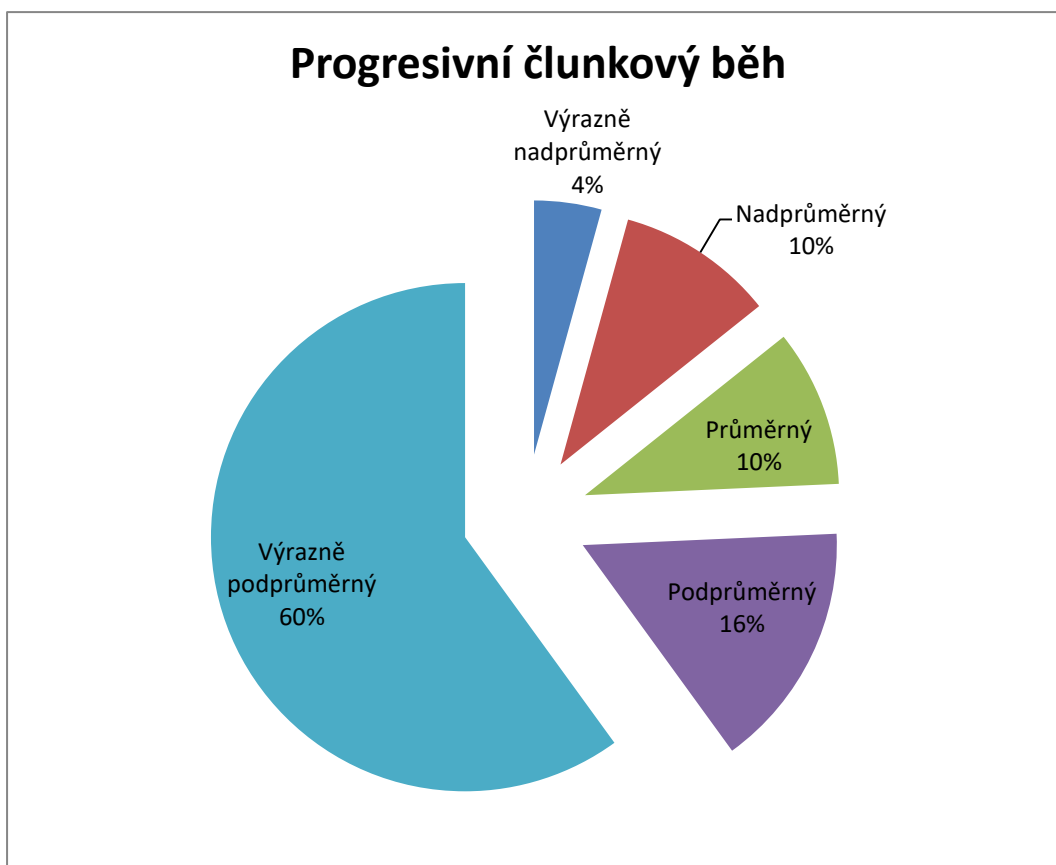
Respondent	Třída	Pohlaví	Dotazník							Medián	Průměr
			Obliba	Obtížnost	Význam	Nadání	Motivace	Píle	Známka		
1	6.	H	1	4	1	2	1	2	1	1	1,7
2	6.	H	3	3	3	3	3	3	1	3	2,7
3	6.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
4	6.	H	1	4	2	3	3	2	1	2	2,3
5	6.	D	1	4	1	2	2	1	1	1	1,7
6	6.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
7	6.	H	1	2	1	2	1	1	1	1	1,3
8	6.	H	2	4	2	2	2	2	1	2	2,1
9	6.	H	1	5	1	1	1	1	1	1	1,6
10	6.	D	1	5	1	2	1	2	1	1	1,9
11	6.	H	1	4	2	3	3	2	1	2	2,3
12	6.	H	2	4	3	3	3	3	1	3	2,7
13	6.	D	1	5	1	1	1	1	1	1	1,6
14	6.	D	2	5	1	3	3	4	1	3	2,7
15	6.	H	1	5	1	3	1	1	1	1	1,9
16	6.	D	2	3	4	4	4	3	1	3	3,0
17	6.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
18	6.	H	2	4	3	3	3	4	1	3	2,9
19	6.	H	2	3	3	3	3	4	1	3	2,7
20	6.	D	1	3	2	2	3	3	1	2	2,1
21	6.	D	2	3	2	2	2	2	1	2	2,0
22	6.	D	1	5	1	2	2	1	1	1	1,9
23	7.	D	3	3	2	3	3	4	2	3	2,9
24	7.	D	2	3	2	3	3	3	1	3	2,4
25	7.	D	2	4	2	3	2	2	1	2	2,3
26	7.	H	1	3	2	2	1	1	1	1	1,6
27	7.	D	1	5	1	1	1	1	1	1	1,6
28	7.	H	1	3	4	2	2	2	1	2	2,1
29	7.	D	2	3	2	3	2	2	1	2	2,1
30	7.	D	2	3	2	3	2	2	1	2	2,1
31	7.	D	1	4	2	2	2	3	1	2	2,1
32	7.	D	3	3	3	5	4	4	2	3	3,4
33	7.	H	2	3	2	1	2	2	1	2	1,9
34	7.	H	2	2	3	4	3	3	2	3	2,7
35	7.	D	2	4	2	2	2	2	1	2	2,1
36	7.	D	2	3	3	1	2	2	1	2	2,0
37	7.	H	3	4	4	2	2	2	1	2	2,6
38	8.	H	1	5	2	2	2	1	1	2	2,0
39	8.	H	1	5	2	2	2	2	1	2	2,1
40	8.	H	2	4	2	3	2	3	1	2	2,4
41	8.	D	2	4	3	2	3	2	1	2	2,4
42	8.	H	1	5	2	1	2	1	1	1	1,9
43	8.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
44	8.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
45	8.	H	1	5	1	2	1	1	1	1	1,7
46	8.	H	1	5	1	2	2	1	1	1	1,9
47	8.	D	2	4	4	3	3	3	1	3	2,9
48	8.	H	2	5	2	2	1	2	1	2	2,1
49	8.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
50	9.	D	1	3	1	4	2	2	1	2	2,0
51	9.	H	2	3	4	2	3	2	1	2	2,4
52	9.	D	1	3	1	1	2	1	1	1	1,4
53	9.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
54	9.	D	2	3	2	2	2	2	1	2	2,0
55	9.	H	2	3	2	2	3	3	1	2	2,3
56	9.	D	2	5	2	1	2	1	1	2	2,0
57	9.	D	2	5	3	3	3	2	1	3	2,7
58	9.	H	2	1	2	2	2	2	1	2	1,7
59	9.	D	2	4	3	2	3	2	1	2	2,4
60	9.	D	1	3	1	2	3	1	1	1	1,7
61	9.	D	1	3	1	2	1	2	1	1	1,6
62	9.	D	2	3	2	2	2	2	1	2	2,0
63	9.	H	2	4	2	1	1	2	1	2	1,9
64	9.	H	2	4	3	3	2	3	2	3	2,7
65	9.	H	1	4	2	3	2	2	1	2	2,1
66	9.	D	2	5	3	3	3	2	1	3	2,7
67	9.	D	3	4	4	3	4	3	2	3	3,3
68	9.	D	2	3	1	3	3	3	1	3	2,3
69	9.	D	2	3	3	3	3	3	1	3	2,6
70	9.	H	1	4	3	2	2	2	1	2	2,1
Průměr			Obliba	Obtížnost	Význam	Nadání	Motivace	Píle	Známka		
		Všichni	1,70	3,69	2,23	2,41	2,31	2,23	1,07		2,23
		Hoši	1,6	3,8	2,2	2,3	2,0	2,1	1,1		
		Dívky	1,8	3,6	2,2	2,5	2,5	2,4	1,1		
	6. tř.	Všichni	1,5	3,8	2,0	2,5	2,3	2,3	1,0		
		Hoši	1,5	3,8	2,0	2,5	2,2	2,3	1,0		
		Dívky	1,8	3,6	2,0	2,6	2,5	2,6	1,1		
	7. tř.	Všichni	1,9	3,3	2,4	2,5	2,2	2,3	1,2		
		Hoši	1,8	3,0	3,0	2,2	2,0	2,0	1,2		
		Dívky	2,0	3,5	2,1	2,6	2,3	2,5	1,2		
	8. tř.	Všichni	1,6	4,3	2,3	2,3	2,3	2,1	1,0		
		Hoši	1,5	4,2	2,2	2,0	2,2	1,9	1,0		
		Dívky	2,0	3,4	3,2	2,8	3,0	2,8	1,0		
	9. tř.	Všichni	1,8	3,5	2,3	2,3	2,4	2,1	1,1		
		Hoši	1,8	3,7	2,7	2,3	2,3	2,2	1,1		
		Dívky	1,9	3,5	2,5	2,6	2,7	2,4	1,0		

Tabulka č. 9: Referenční normy – postoje

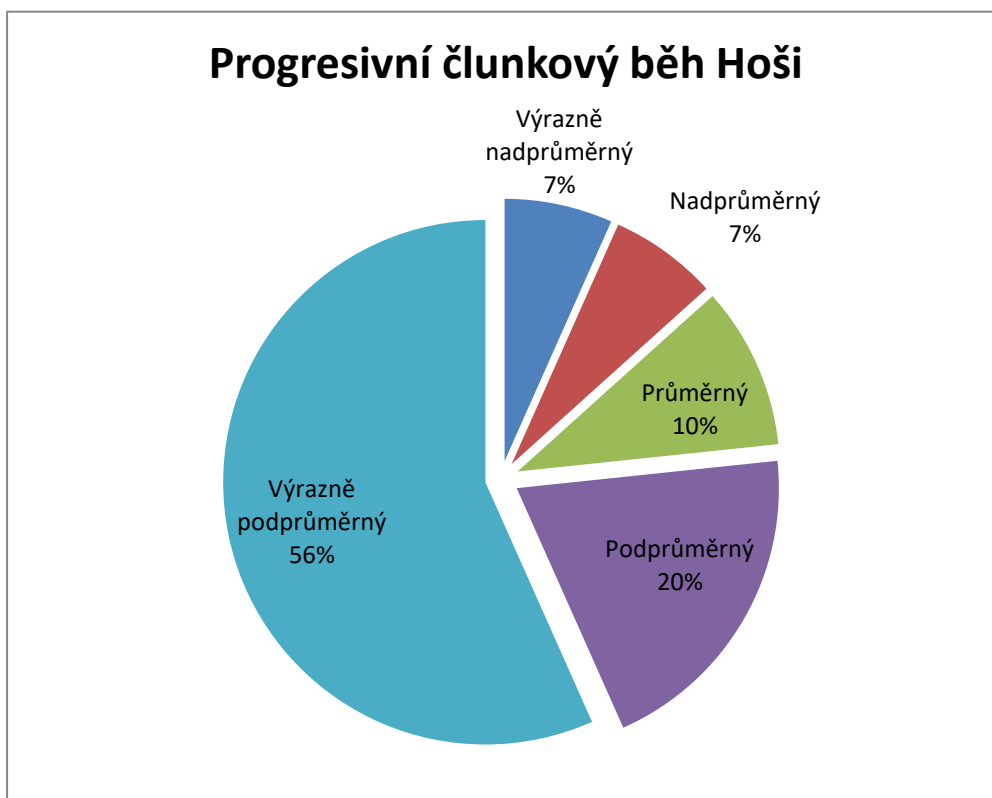
		Tělesná výchova								
		Počet tříd	Průměr	Kvartil		Hodnocení				
				1	3	1	2	3	4	5
6. třída										
Žáci	Obliba	32	1,6	1,3	1,8	65,2 %	20,2 %	8,6 %	3,3 %	2,6 %
	Obtížnost	32	4,2	4,1	4,5	4,0 %	5,3 %	12,8 %	18,9 %	58,9 %
	Význam	32	2,6	2,2	2,9	28,4 %	22,4 %	23,9 %	15,2 %	10,1 %
	Známka	32	1,1	1,0	1,2	86,6 %	12,4 %	0,9 %	0,1 %	
	Nadání	15	1,8	1,5	2,1	48,8 %	30,2 %	15,9 %	4,0 %	1,2 %
	Motivace	15	1,8	1,5	2,0	51,2 %	25,6 %	14,0 %	4,6 %	4,6 %
	Přile	15	1,7	1,6	1,9	52,4 %	28,0 %	13,7 %	4,0 %	1,8 %
Učitelé	Obliba	8	2,1	1,7	2,4	39,1 %	30,2 %	19,6 %	7,3 %	3,9 %
	Obtížnost	8	3,6	3,4	3,9	3,4 %	14,5 %	23,5 %	40,2 %	18,4 %
	Význam	8	2,3	1,9	2,6	19,1 %	42,7 %	28,7 %	8,4 %	1,1 %
	Nadání	8	2,1	1,8	2,5	29,2 %	33,7 %	31,5 %	5,6 %	
	Motivace	8	2,1	1,9	2,3	21,3 %	51,7 %	20,8 %	5,1 %	1,1 %
	Přile	8	1,9	1,6	2,1	38,8 %	40,4 %	16,3 %	3,4 %	1,1 %
	Výkon	8	1,9	1,6	2,2	36,0 %	43,3 %	16,9 %	2,8 %	1,1 %
7. třída										
Žáci	Obliba	34	1,6	1,3	1,9	63,9 %	20,2 %	9,1 %	3,1 %	3,7 %
	Obtížnost	34	4,2	4,0	4,5	5,9 %	3,4 %	10,9 %	23,7 %	56,1 %
	Význam	34	2,7	2,5	3,0	24,3 %	21,0 %	26,0 %	15,9 %	12,7 %
	Známka	34	1,2	1,0	1,3	84,4 %	13,2 %	2,4 %		
	Nadání	19	1,9	1,6	2,3	46,7 %	26,4 %	17,8 %	5,2 %	4,0 %
	Motivace	19	2,1	1,7	2,4	43,1 %	25,9 %	14,8 %	7,9 %	8,4 %
	Přile	19	2,0	1,6	2,4	46,5 %	25,7 %	16,6 %	5,7 %	5,4 %
Učitelé	Obliba	10	2,0	1,8	2,2	36,9 %	30,9 %	25,3 %	6,9 %	
	Obtížnost	10	3,7	3,4	4,0	0,9 %	11,6 %	27,5 %	34,8 %	25,3 %
	Význam	10	2,5	2,1	2,8	10,3 %	39,9 %	39,5 %	9,0 %	1,3 %
	Nadání	10	2,1	2,0	2,3	30,0 %	32,2 %	31,3 %	6,4 %	
	Motivace	10	2,1	1,9	2,3	25,3 %	47,2 %	20,6 %	6,4 %	0,4 %
	Přile	10	2,0	1,8	2,1	32,2 %	39,1 %	23,2 %	5,2 %	0,4 %
	Výkon	10	2,0	1,8	2,3	34,3 %	37,3 %	21,9 %	6,0 %	0,4 %
8. třída										
Žáci	Obliba	35	1,6	1,4	1,8	60,9 %	23,1 %	9,1 %	4,2 %	2,7 %
	Obtížnost	35	4,3	4,1	4,6	3,8 %	3,6 %	10,8 %	20,2 %	61,6 %
	Význam	35	3,0	2,7	3,3	18,5 %	16,2 %	26,2 %	23,5 %	15,5 %
	Známka	35	1,1	1,0	1,2	86,8 %	12,2 %	0,6 %	0,3 %	0,1 %
	Nadání	19	1,9	1,6	2,1	45,7 %	29,5 %	14,3 %	6,7 %	3,8 %
	Motivace	19	2,3	2,1	2,5	40,1 %	22,3 %	17,6 %	10,9 %	9,0 %
	Přile	19	2,0	1,8	2,2	45,0 %	27,4 %	16,4 %	6,4 %	4,8 %
Učitelé	Obliba	11	2,1	1,8	2,2	33,3 %	35,1 %	25,9 %	3,9 %	1,8 %
	Obtížnost	11	3,7	3,5	3,9	2,5 %	4,6 %	28,7 %	47,9 %	16,3 %
	Význam	11	2,4	2,2	2,7	11,3 %	45,7 %	30,9 %	10,3 %	1,8 %
	Nadání	11	2,2	2,0	2,5	22,3 %	42,6 %	28,0 %	5,7 %	1,4 %
	Motivace	11	2,2	2,0	2,4	18,4 %	48,2 %	27,0 %	5,3 %	1,1 %
	Přile	11	2,1	2,0	2,3	24,8 %	44,3 %	25,2 %	5,0 %	0,7 %
	Výkon	11	2,1	2,0	2,4	29,6 %	41,1 %	21,8 %	5,4 %	2,1 %
9. třída										
Žáci	Obliba	40	1,8	1,6	2,0	50,4 %	28,4 %	12,6 %	5,6 %	3,0 %
	Obtížnost	40	4,2	4,0	4,4	3,6 %	4,1 %	14,2 %	23,5 %	54,5 %
	Význam	40	2,9	2,5	3,3	16,4 %	21,2 %	30,5 %	20,0 %	11,9 %
	Známka	40	1,1	1,0	1,1	92,5 %	6,4 %	0,9 %	0,1 %	0,1 %
	Nadání	22	2,0	1,7	2,2	40,6 %	33,0 %	16,5 %	5,9 %	4,1 %
	Motivace	22	2,2	1,9	2,5	35,4 %	28,9 %	18,3 %	9,7 %	7,7 %
	Přile	22	2,0	1,8	2,3	37,5 %	32,7 %	18,5 %	7,9 %	3,4 %
Učitelé	Obliba	15	2,0	1,6	2,6	40,8 %	29,9 %	19,3 %	8,5 %	1,5 %
	Obtížnost	15	3,9	3,6	4,2	0,6 %	6,6 %	20,8 %	40,2 %	31,7 %
	Význam	15	2,5	2,1	3,1	18,4 %	39,6 %	22,4 %	13,0 %	6,6 %
	Nadání	15	2,2	1,8	2,6	26,6 %	38,4 %	28,7 %	5,7 %	0,6 %
	Motivace	15	2,2	1,8	2,6	24,5 %	42,6 %	23,9 %	6,3 %	2,7 %
	Přile	15	2,1	1,7	2,6	31,4 %	39,6 %	20,2 %	6,3 %	2,4 %
	Výkon	15	2,0	1,7	2,6	34,7 %	36,9 %	23,0 %	4,2 %	1,2 %

Zdroj: Hrabal, Pavelková, 2010, str. 224 a 225

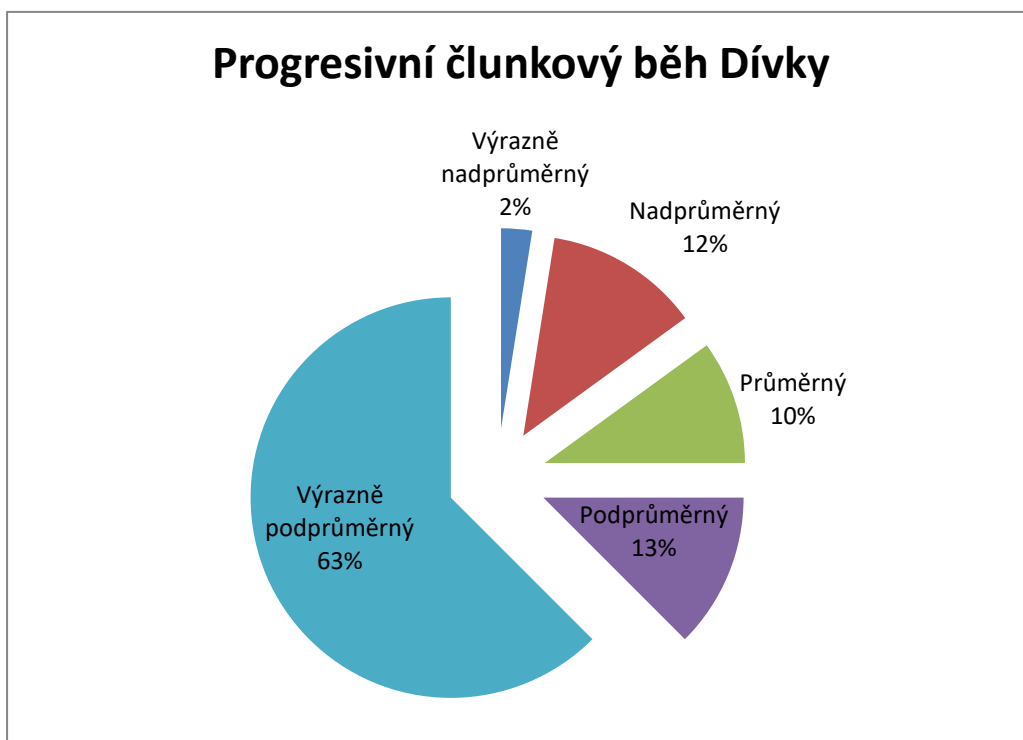
Graf č. 1: Progresivní člunkový běh



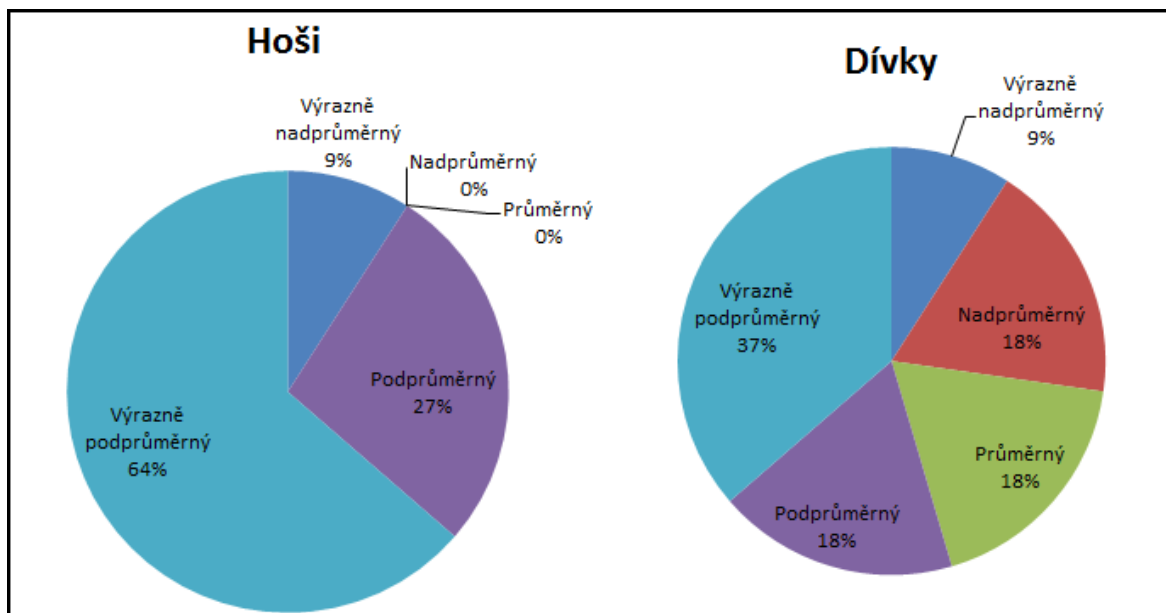
Graf č. 2: Progresivní člunkový běh – Hoši



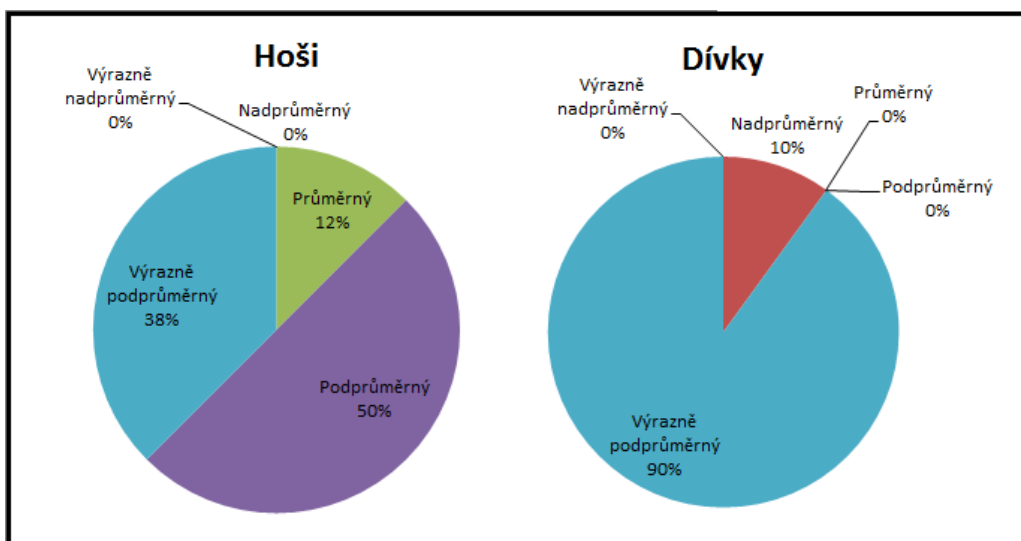
Graf č. 3: Progresivní člunkový běh – Dívky



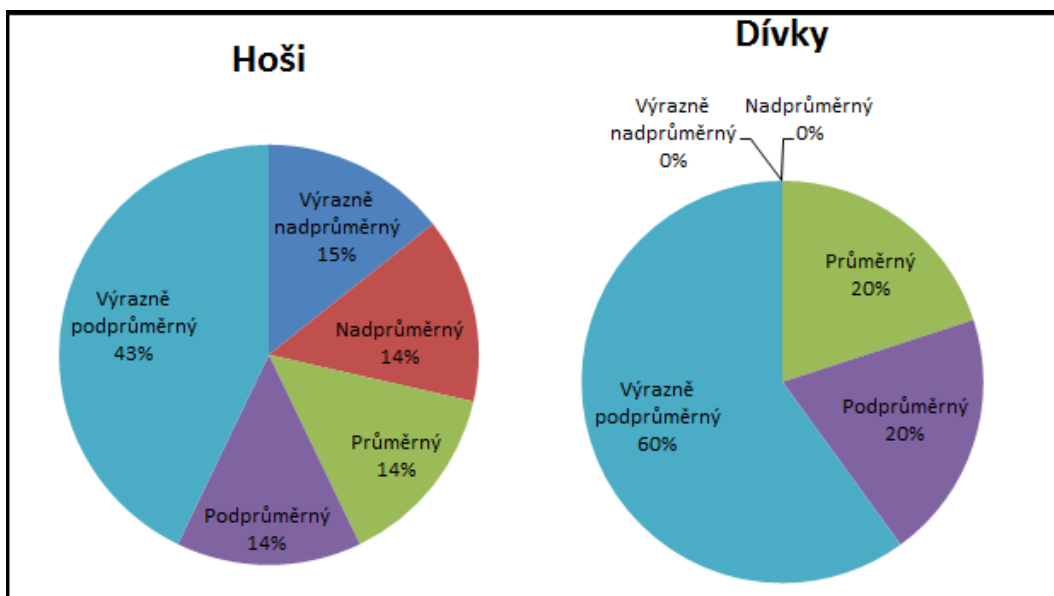
Graf č. 4: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 6. tř.



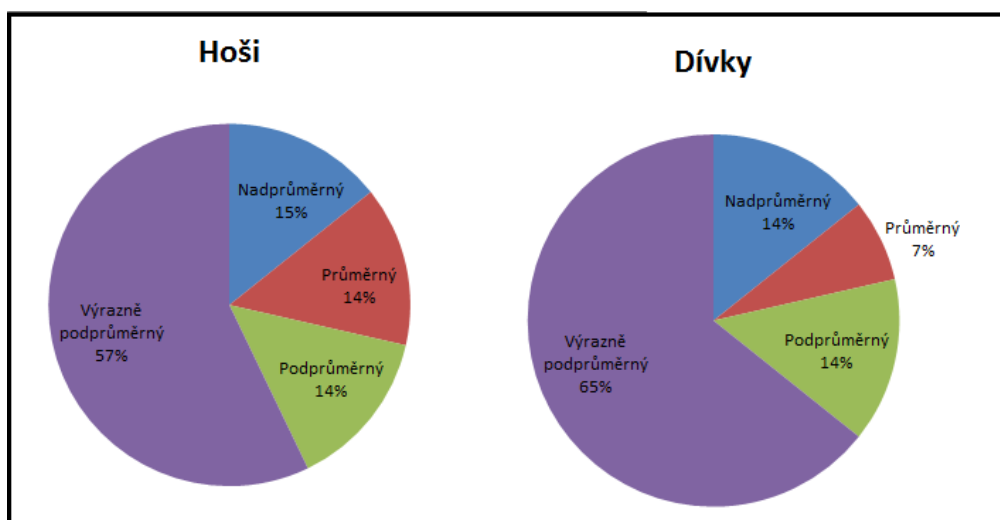
Graf č. 5: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 7. tř.



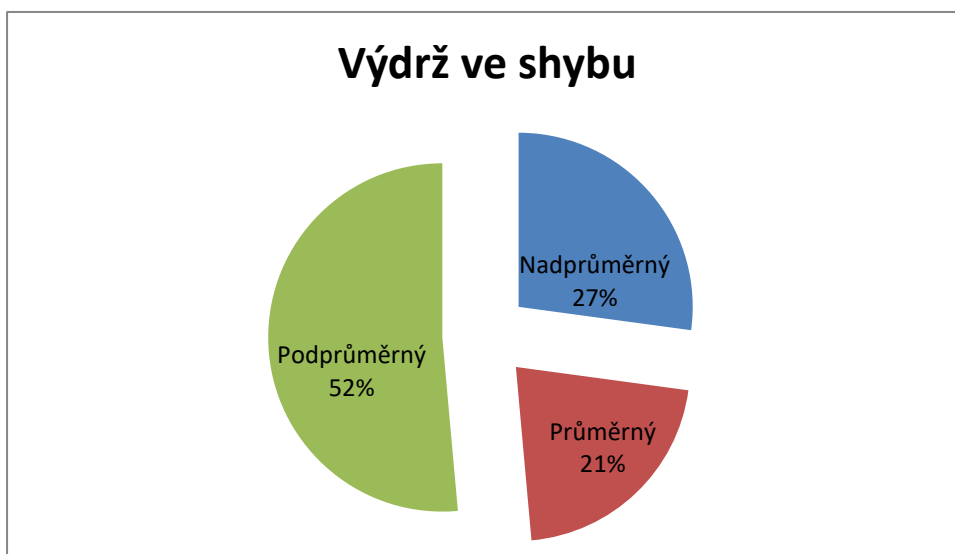
Graf č. 6: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 8. tř.



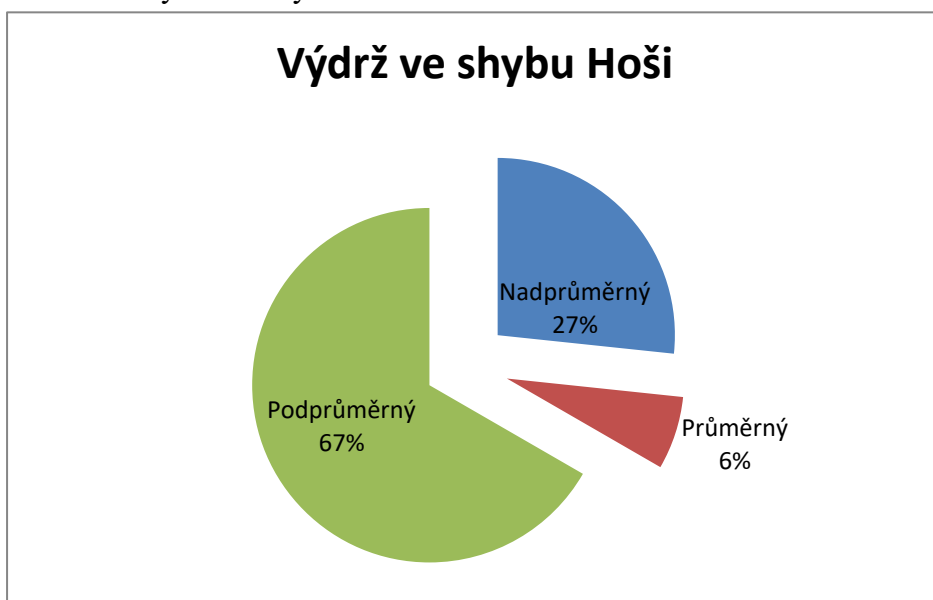
Graf č. 7: Progresivní člunkový běh – pohlaví – 9. tř.



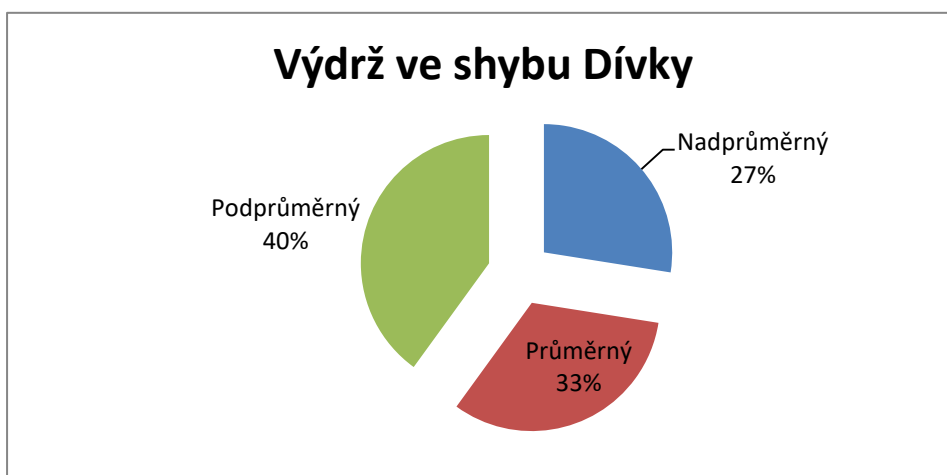
Graf č. 8: Výdrž ve shybu



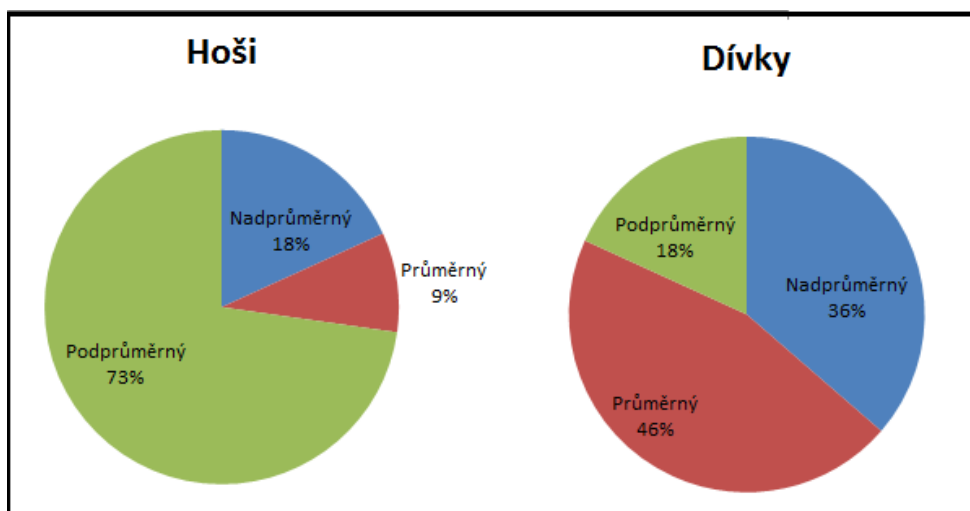
Graf č. 9: Výdrž ve shybu – Hoši



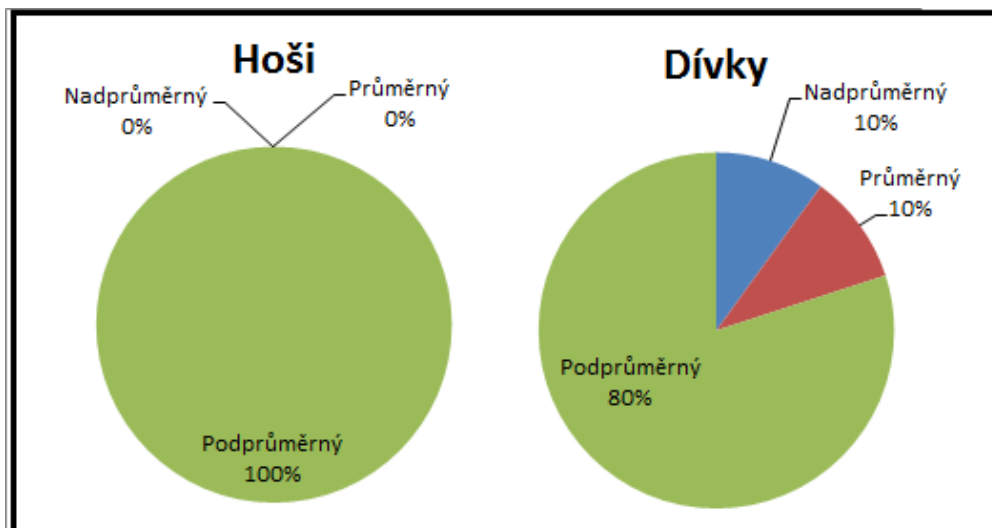
Graf č. 10: Výdrž ve shybu – Dívky



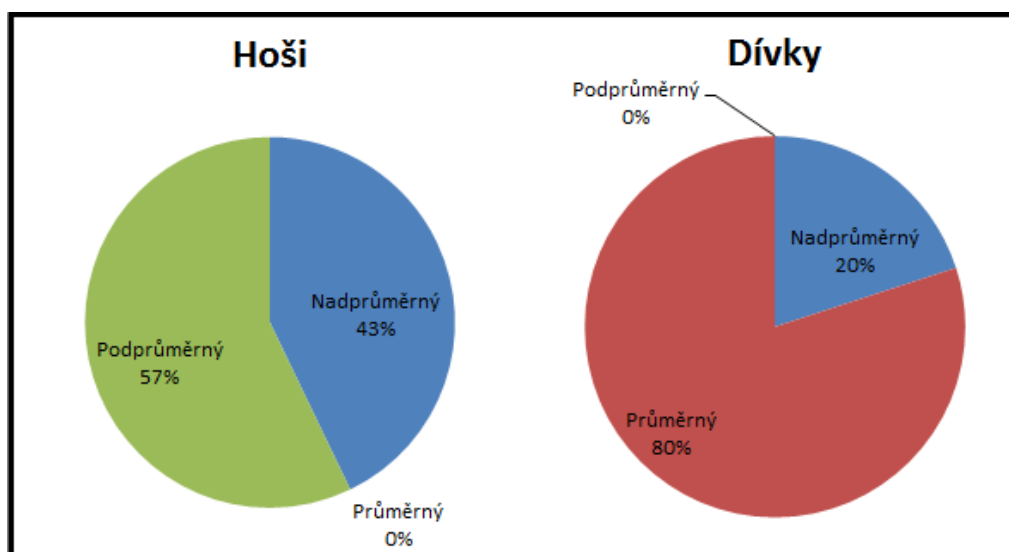
Graf č. 11: Výdrž ve shybu – pohlaví – 6. tř.



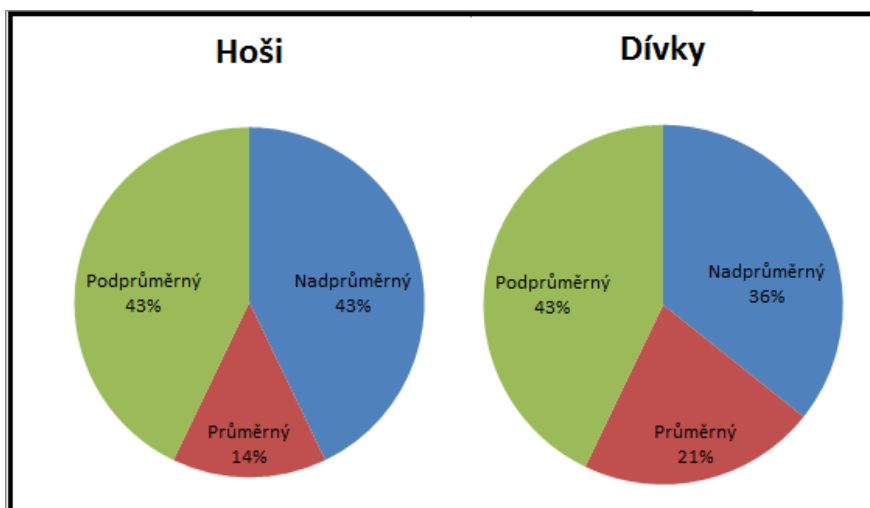
Graf č. 12: Výdrž ve shybu – pohlaví - 7. tř.



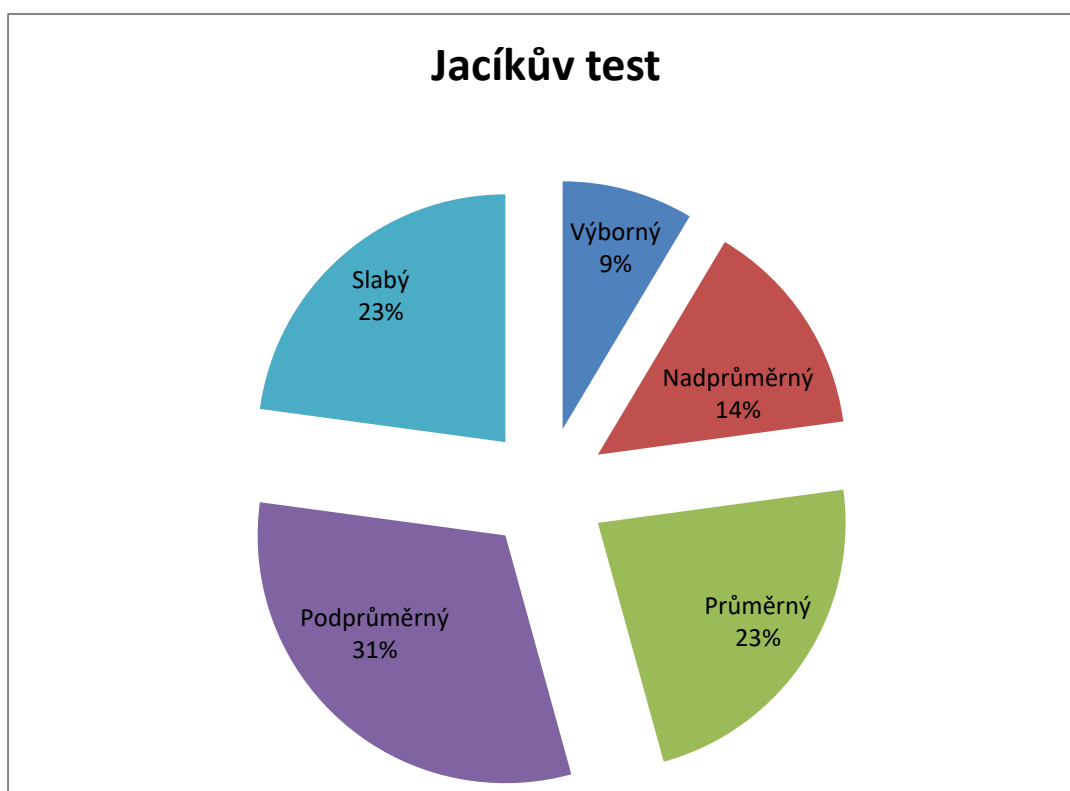
Graf č. 13: Výdrž ve shybu – pohlaví – 8. tř.



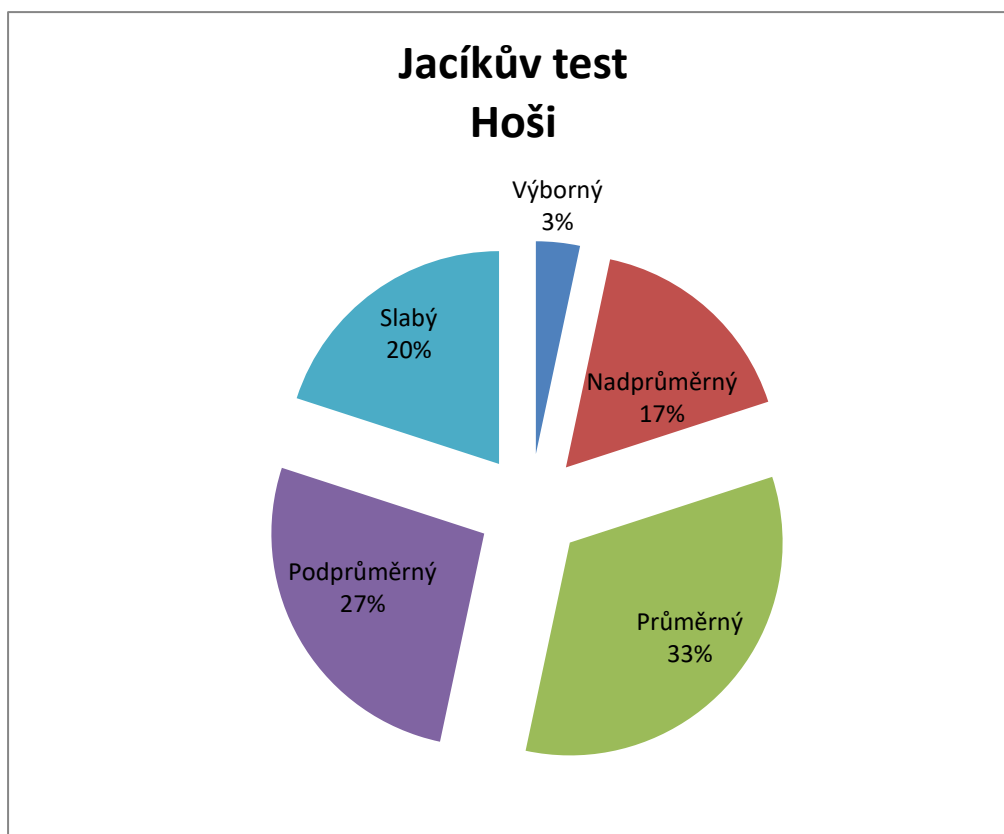
Graf č. 14: Výdrž ve shybu – pohlaví – 9. tř.



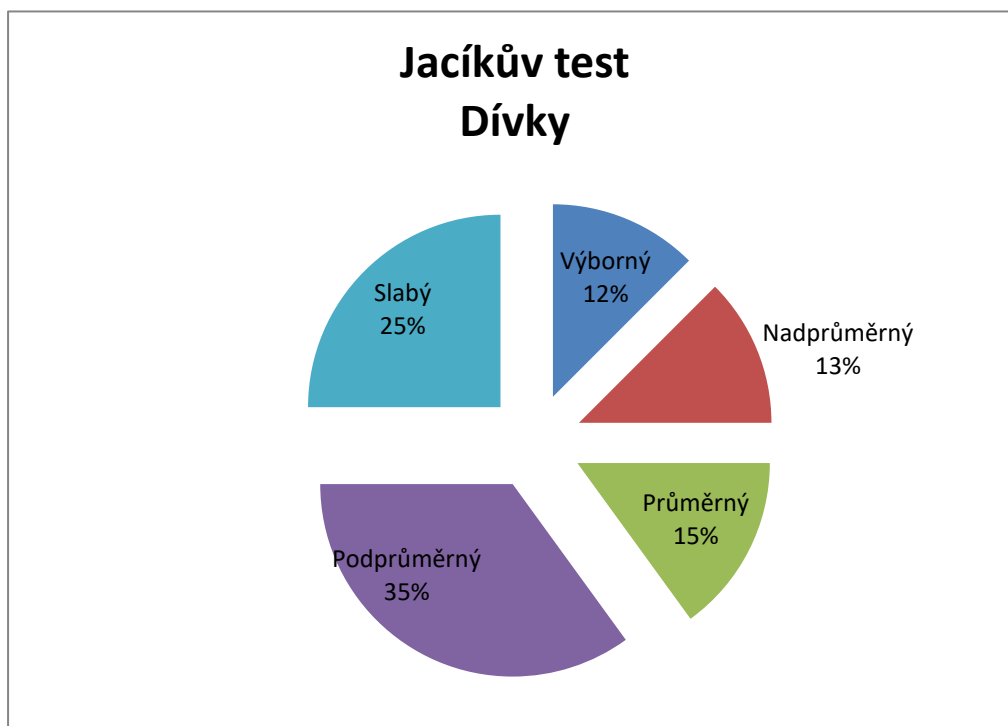
Graf č. 15: Jacíkův test



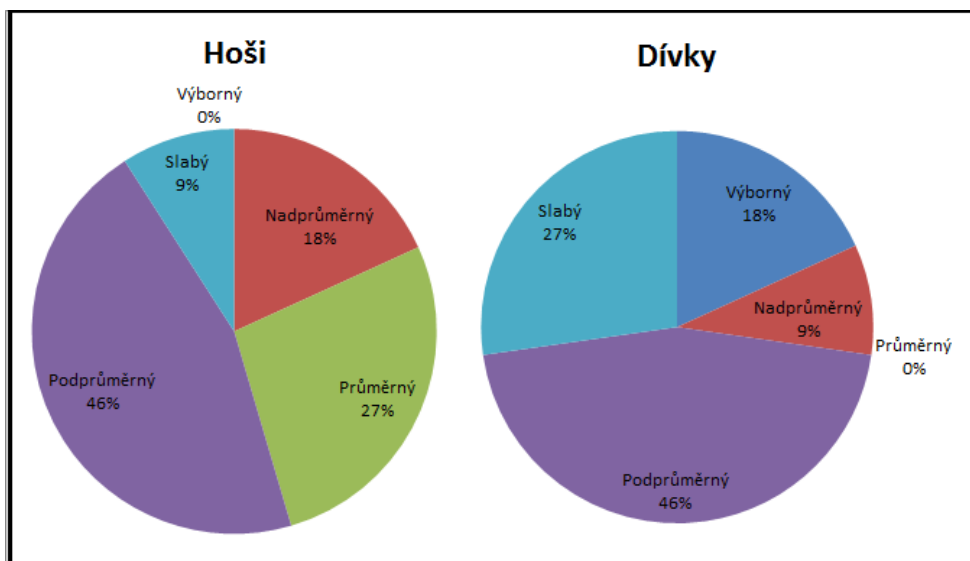
Graf č. 16: Jacíkův test – Hoši



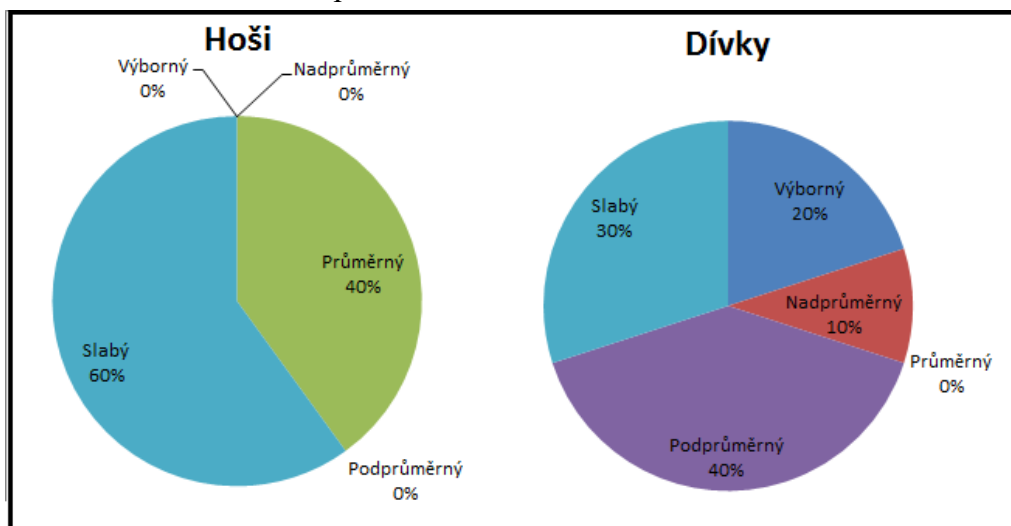
Graf č. 17: Jacíkův test – Dívky



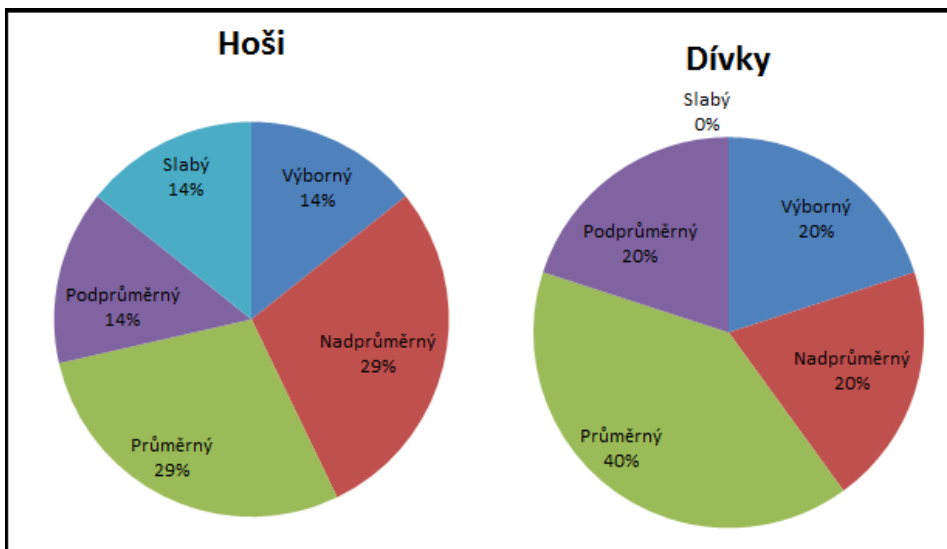
Graf č. 18: Jacíkův test – pohlaví -6. tř.



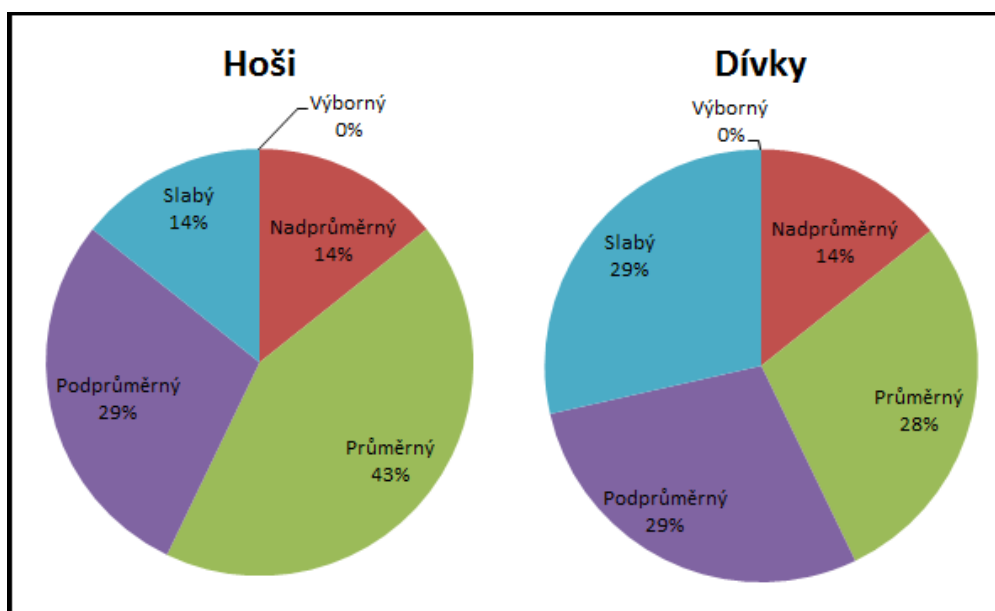
Graf č. 19: Jacíkův test – pohlaví – 7. tř.



Graf č. 20: Jacíkův test – pohlaví – 8. tř.



Graf č. 21: Jacíkův test – pohlaví – 9. tř.



Graf č. 22: Dotazník – očekávání

