



Otazníky zdraví

možnosti zvyšování
zdravotní gramotnosti
dětí a mládeže



Projekt OPVK, výzva 53



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Měření fyzické + zdatnosti - teorie, historie v ČR

PhDr. Martin Musálek, Ph.D.

Fakulta tělesné výchovy a sportu, UK

Teorie a historie

- Obecná fyzická zdatnost je odrazem nesespecifické adaptace organismu (Bouchard, 1994; Bunc, 1995; Saltin & Rowell, 1980)
- Představuje a zahrnuje pojmy jako pohybové předpoklady, nebo pohybové schopnosti
- Ty jsou z větší či menší míry geneticky determinovány (Dovalil et al., 2012)
- Představují podklad pro další osvojování pohybových vzorců s charakterem dovedností

Teorie a historie

- Fyzická zdatnost je tedy určena zejména:
 - Fyziologickými kapacitami
 - Možnostmi energetického krytí
- Strukturální anatomii svaly, kosti, nervová soustava – antropometrie
- Biomechanickou složkou, která integruje oba předcházející aspekty a vytváří obraz o kvalitě a efektivitě pohybu (úhly, rozsah pohybu apod)

Teorie a historie

- Atributy fyzické zdatnosti i jejich „testování“ sahají hluboko do historie
 - Spartánská výchova – Agoge
 - Starověké olympijské hry
 - Gladiátorské zápasy Řím
 - Součást sedmi rytířských ctností apod...
 - Na našem území samozřejmě Tyrš
- Samozřejmě se nejednalo o testování čistých pohybových předpokladů, ale vždy šlo o kloubení předpokladů s dovednostmi př: v boji

Teorie a historie

- Lidský organismus prochází v průběhu života mimo jiné také pohybovou ontogenezí
- Disciplína, která se zabývá vývojem pohybového chování člověka se jmenuje Antropomotorika
- Ta hodnotí právě i úroveň obecné fyzické zdatnosti
- U dětské populace má hodnocení obecné fyzické zdatnosti dva přístupy

Teorie a historie

- Výkonnostně orientované zdatnost
- Predikce talentu
- Sledování sekulární trendů
- Zdravotně orientované zdatnost
- Prevence před obezitou, špatnou kineziologií pohybu apod...

Testování obecné fyzické zdatnosti v ČR (ČSSR)

- Myšlenkami M. Tyrše byla fyzická zdatnost brána jako nutná součást tzv. kalokagathie tj. harmonie fyzické i duševní stránky člověka
- Proto bylo zprvu „testování“ směřováno k zajištění harmonie organismu
- V následné době pak ve spolupráci s antropology vznikaly myšlenky, jak souvisí s fyzickou zdatností tělesná kompozice – hodnocena pomocí Metiezkova modelu (1921), (Roubalová, 1923)

Testování obecné fyzické zdatnosti v ČR (ČSSR)

- Ve druhé polovině 20. století testování fyzické zdatnosti souviselo s:
 - Tvorbou norem pro ČSSR populace Čelikovský et al., 1973; Stráňai, Havlíček et al., 1973
 - Výběrem talentů TOZ a další (Havlíček, 1986)
- Sledování sekulárních trendů (Komeščík, 1989; Kovář 1985; Měkota, 1991; Měkota, Šrom, 1972; Pávek, 1977; Žára, 1975)

Testování obecné fyzické zdatnosti v ČR (ČSSR)

- V 80. letech se hodně směřovalo právě k hodnocení fyzické zdatnosti orientované na výkon
- Několikaletý projekt, které longitudinálně měřil „motorickou výkonnost“ (1986 – 1989) – (Havlíček, 1986)
- Se „sametem“ toto padlo
- Do této doby byly aspekty obecné fyzické zdatnosti testovány souborem proměnných, které neprošly tvrdší validizací

Testování obecné fyzické zdatnosti v ČR (ČSSR)

- V 80. letech vznikla v Evropě standardizovaná testová baterie – Eurofittest
- Ta se stala podkladem pro vznik českého testovacího nástroje, který se začal vyvíjet v týmu odborníků kolem prof. Měkoty prof. Kováře
- V roce 1993 první dílčí výstupy o struktuře a kvalitě tohoto nástroje
- V roce 1996 oficiální publikace (Měkota & Kovář, 1996), která shrnula vytvoření UNIFITtestu
- Respektive jeho první verze

Testování obecné fyzické zdatnosti v ČR (ČSSR)

- Po vzniku této baterie přišly průřezové studie, které hodnotily zlepšení nebo zhoršení stavu fyzické zdatnosti u různých populací
- Na dětské populaci se ve velkých kohortních šetřeních například zaměřily práce (Chytráčková, 2002; Rychtecký et al., 2006)
- Ty potvrdily dlouhodobý sekulární trend klesající motorické výkonnosti české populace dětí

UNIFITTest 6 - 60

- Tato testová baterie má některé položky pevně dané a některé je možné použít v několika alternativách – v návaznosti na podmínkách
- Základ:
 - Skok daleký z místa
 - Opakované sedy lehy
 - Výběr jedné z variant hodnotících vytrvalost
 - Hodnocení somatických parametrů

UNIFITTest 6 - 60

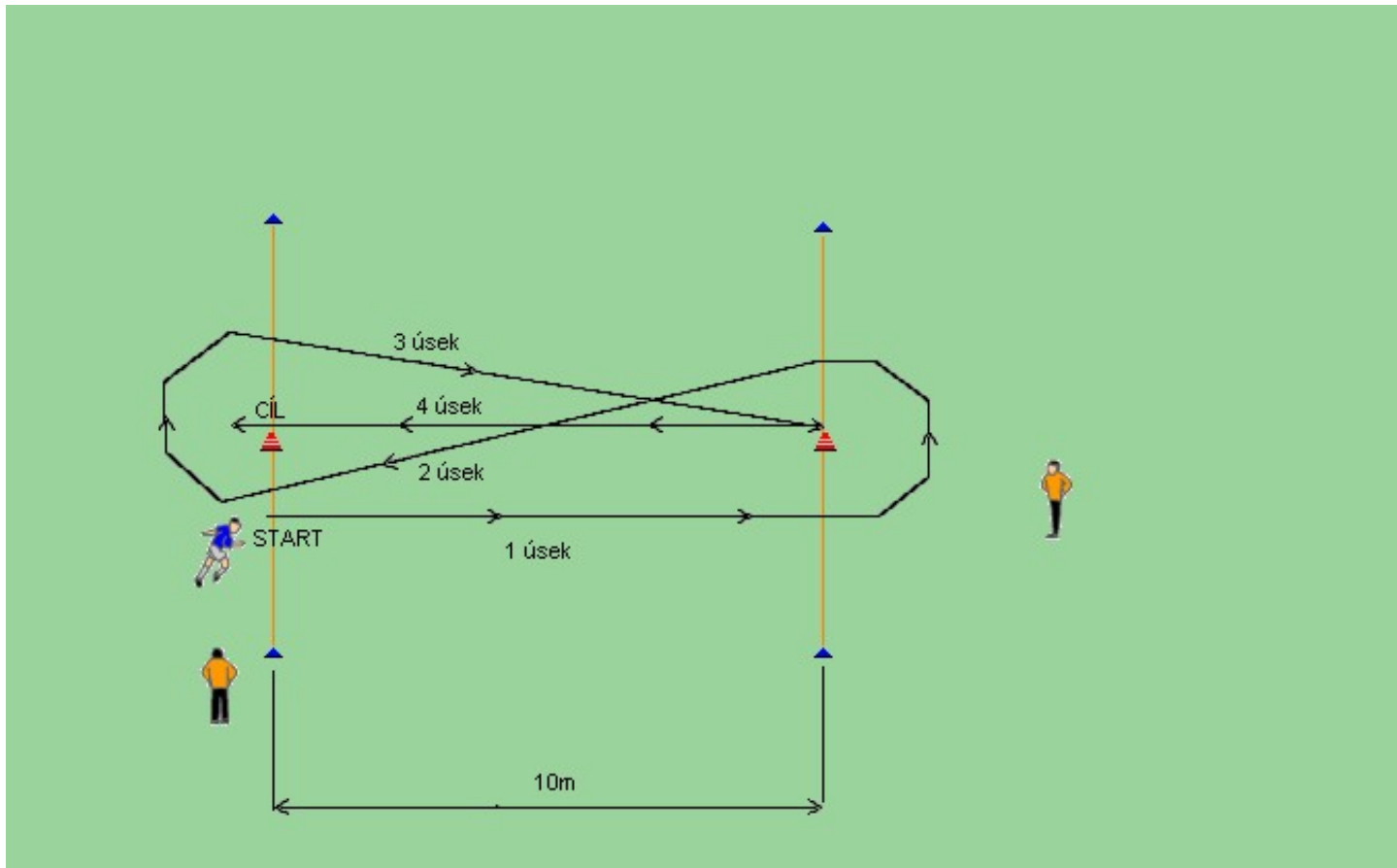
- **Somatická měření** (výška, hmotnost, podkožní tuk – triceps, scapula, spina)

- **Motorické testy pro děti v 5. třídách a středoškoláky:**
 - Skok z místa (5. třída i středoškoláci)
 - Leh – sed opakovaně (5. třída i středoškoláci)
 - Vytrvalostní člunkový běh (5. třída i středoškoláci)
 - Člunkový běh 4x10 m (5. třída i středoškoláci)
 - Opakované shyby – Výdrž ve shybu (středoškoláci)

- Každý z testů má svůj standardní postup – tj opakované pokusy (Skok z místa, Člunkový běh 4x10 m, měření kožních řas)

UNIFITTest 6 - 60

Člunkový běh 4x10m



UNIFITTest 6 - 60

- Hodnocení výsledků
- Všechny dosažené výsledky jsou zaznamenávány do standardních archů (formuláře)
- Doporučuji detailnější formulář, kdy každé dítě má právě jeden
- Kromě osobních údajů – jméno a datum narození je nutné mít vždy uveden na každém formuláři kód
 - Tento kód specifikuje školu – první dvě písmena z názvu školy, poté následuje číslo určující třídu a pokud jsou paralelky, tak pak i písmeno A, nebo B a bude to první žák (nemusí odpovídat prvnímu v abecedě)
 - Příklad: budu testovat 5.B na ZŠ Masarykova.
 - První žák bude mít kód, kód: MA5B1