

Abstrakt

Název práce:

Využití prvků zdravotní tělesné výchovy pro zmírnění dopadu distanční výuky na držení těla u žákyň staršího školního věku

Cíl práce:

Cílem práce bylo zjistit úroveň držení těla u žákyň staršího školního věku po půl roce distanční výuky, bez sociálního kontaktu, zájmových kroužků, hodin tělesné výchovy a ověřit účinnost intervenčního programu na držení těla. Dalším cílem bylo zjistit, jak návrat do běžné prezenční výuky ovlivní denní režim, životosprávu, pohybovou aktivitu a psychickou pohodu žákyň.

Metody práce:

Jedná se o empirický výzkum, quaziexperiment. Byl využit vstupní test – intervence (10 měsíců) – výstupní test pro zjištění změn v držení těla. Pro získání dat o změnách držení těla byla použita testová baterie složená ze 6 testů – Mathiasův test, Trendelenburg-Duchenna zkouška, Rombergův stoj, Forestierova fleche, test na zkrácené flexory kolenního kloubu dle Jandy a svalový test m. gluteus maximus. Výzkumu se zúčastnilo 28 dívek, rozdělených na experimentální (14) a kontrolní skupinu (14). Intervenční program byl složen ze cviků, které napomáhají k lepšímu držení těla. U experimentální skupiny byl zařazen intervenční program do každé hodiny školní tělesné výchovy, (2x týdně 45 min týdně) a cvičení i na doma. U kontrolní skupiny nebyl zařazen intervenční program. Další metodou bylo využití dotazníku vlastní konstrukce, který obsahoval 18 otázek a dívky jej vyplňovaly na prvním a posledním měření. První měření probíhalo ihned po návratu dětí z distanční výuky v červnu 2021, druhé testování po letních prázdninách v září 2021 a třetí finální měření se uskutečnilo v dubnu 2022.

Výsledky práce:

Po aplikaci intervenčního programu došlo ke zlepšení držení těla v 5 ze 6 testů u experimentální skupiny. Nedošlo ke zlepšení pouze u testu Forestierova fleche, jelikož výchozí výsledky dívek byly u všech negativní, a nebylo tedy co zlepšovat. U kontrolní skupiny docházelo ke změnám a zlepšení držení těla díky návratu do škol a do běžného režimu, ale oproti experimentální skupině změny nebyly tak viditelné. Výsledky z dotazníků ukázaly denní harmonogram, který během karantény nebyl pravidelný, a více než polovina dívek nespala ani 8 hodin denně. Během karantény nebyl ani jeden den bez využití mobilních telefonů a počítačů. Jejich sociální kontakt byl tedy většinou formou online, a to mělo také za následek, že 24 dívek se během distanční výuky cítilo osamocené. Během školního roku se cítily osamocené pouze 3 dívky. Většina dívek by se na distanční výuku nevrátila a raději chodila do školy. Pouze 4 dívky uvedly, že by rády zůstaly na distanční výuce. Výsledky poukazují na důležitost zdravotního cvičení, sociálního kontaktu dětí a nastavení pravidelného režimu.

Klíčová slova:

Distanční výuka, držení těla, testování, denní režim, zdraví