



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**  
**Pedagogická fakulta**  
Katedra výchovy ke zdraví

## **Bakalářská práce**

Dostupnost sportovišť a sportovní vybavení na základních školách v malých  
obcích v okrese Tábor

**Vypracoval: Radek Náprstek**

**Vedoucí práce: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.**

**České Budějovice 2015**



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**  
**Pedagogical faculty**  
Department of healtheducation

## **Bachelor Thesis**

Availability of sports facilities and sports equipment in municipal elementary schools in region of Tabor

**Author: Radek Náprstek**

**Supervisor: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.**

**České Budějovice 2015**

## **Abstrakt**

V bakalářské práci se zabývám zmapováním všech sportovních hal, tělocvičen a ostatních krytých a nekrytých sportovišť v okrese Tábor v obcích do 1000 obyvatel, které mají Základní školy k dispozici. Dalším dílčím úkolem bylo zjistit, do jaké míry se tyto sportoviště využívají a jaké je jejich vybavení. Jak jsou spokojeni se současnou úrovní a stavem krytých a nekrytých sportovišť učitelé a žáci. V práci jsem se dále zaměřil na sportovní činnosti a druhy sportů v rámci základních škol. Veškeré údaje k praktické části jsem získal pomocí vytvořeného dotazníku a osobním dotazováním na školách. Výsledkem byla skutečnost, že situace krytých a venkovních sportovišť je v okrese Tábor uspokojivá, až na školu ve Stádleci, kde bych doporučil více se zaměřit na spolupráci s obcemi v získávání finančních prostředků ke zlepšení úrovně těchto sportovišť, v některých oblastech i výstavbu nových krytých sportovišť.

**Klíčová slova:** sport, pohyb, škola, životní styl, tělesná výchova, cvičení, trénink.

## **Abstract**

My Bachelor's thesis is focused on mapping of all sports halls, gyms and other covered and opened sport facilities in municipalities of Tabor with up to 1000 inhabitants where elementary schools were founded. Other goal was to find out how effectively they are used, how equipped they are and what teachers and students think about current condition of these facilities. The thesis points out physical training and sports carried out in elementary schools. Data for the practical part of thesis was collected with use of assembled questionnaire and its dissemination in all concerned schools. The result of this research in region of Tabor was satisfactory except of elementary school in Stadlec where I recommend putting more stress on cooperation with villages in neighborhood for better financing in order to improve its condition or construction of new ones.

**Key words:** sports, physical activity, school, lifestyle, physical training, workout, drill.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum:

Podpis studenta: Náprstek Radek

## Poděkování

Děkuji p. Mgr. Bc. Radim Kokešovi, Ph.D. za cenné rady a obětavou pomoc při zpracovávání této práce. Zvláštní poděkování patří i ředitelům škol a učitelům, kteří mě na školách, kde působí, umožnili průzkum, důležitý pro tuto práci.

## OBSAH

1. Úvod .....	9
2. Teoretická východiska.....	9
2.1 Pohyb a jeho význam.....	9
2.2 Funkce tělesné výchovy.....	12
2.3 Sport a volný čas.....	13
2.4 Charakteristika mladšího školního věku.....	13
2.5 Koncept tělesné výchovy na základních školách v České republice.....	18
2.5.1 Rámcový vzdělávací program RVP.....	23
2.6 Sportovní příprava dětí.....	24
2.7 Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí.....	25
2.8 Problémy současnosti.....	27
2.8.1 Druhy civilizačních chorob .....	28
2.8.2 Závislosti na počítačích a mobilních telefonech.....	30
3. Výzkumná část .....	31
3.1 Cíle práce.....	31
3.2 Úkoly práce.....	31
3.3 Hypotézy.....	32
4. Metodika výzkumu.....	32
4.1 Charakteristika souboru.....	32
4.2 Organizace výzkumného šetření.....	35
4.3 Metody hodnocení .....	35
5. Výsledky.....	37
5.1 Výsledkové grafy.....	39
6. Diskuze.....	44

7. Závěr.....	46
8. Doporučení pro školy .....	47
9. Přehled použité literatury .....	48
10. Seznam příloh.....	50
Dotazník pro základní školy.....	50



## **1. Úvod**

Objektem zkoumání v mé bakalářské práci jsou sportovní haly, tělocvičny a ostatní krytá a nekrytá sportoviště, které využívají základní školy v obcích pod 1000 obyvatel v okrese Tábor. Toto téma jsem si vybral proto, že bydlím s dětmi v malé obci a ta se potýká s nedostačujícími možnostmi v oblasti tělesné výchovy a sportu. Myslím si a je to i předpoklad této bakalářské práce, že většina menších obcí v našem okrese se potýká se stejnými problémy. Základním kritériem výběru škol pro mé pozorování bylo vybrat obce s počtem obyvatel do jednoho tisíce a v okrese Tábor. Předmětem mého zkoumání byla vybavenost škol sportovními pomůckami a dostupnost sportovišť nejen pro výuku tělesné výchovy ve škole, ale i ve volném čase.

## **2. Teoretická východiska**

### **2.1 Pohyb a jeho význam**

Pohyb a pohybová aktivita - tyto pojmy jsou spojovány se zdravým životním stylem a s péčí o zdraví. Pravidelnými odběrateli pohybových aktivit díky osnovám jsou žáci základních škol. Ale předepsaný počet 2- 3 hodiny týdně není z pohledu rozvoje pohybového fondu člověka dostatečný. Tělesná zdatnost a její psychické prožívání však má velký význam pro utváření zdravé dětské osobnosti. Ve škole se pak přirozeně zdůrazňuje hodnota školního prospěchu a známky z „důležitých předmětů“ pro mnohé rodiny se stávají ideálem úspěchu, pro nějž se obětuje rozvoj vyvážené zdravé osobnosti dítěte. Většina chlapců i dívek ve věku 8-10 let se věnuje pohybovým aktivitám nepravidelně, neorganizovaně a spontánně. Pohybová aktivita sehrává v dětském věku významnou úlohu. Pohyb je významný pro posilování pohybové soustavy, upevňování zdraví a rozvíjení tělesné zdatnosti (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003, s. 12).

„Pohyb je znamením života. I když jsme zdánlivě v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. V lidském pohybu je harmonicky propojena složka fyzická, duševní (mentální) a duchovní, a to v individuální podobě a v individuálních vztazích k okolnímu světu. Pohyb je i základním

výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace.“ (Mužík, Krejčí, 1997, s. 4)

Pohybová aktivita je základem života a všech živých organismů. Ve vývoji člověka došlo ke změně významu pohybu, který dříve sloužil jen k zajišťování základních životních potřeb, teprve později své pohybové schopnosti člověk zdokonaloval ve sportu či v umělecké činnosti. Lidský organismus je v neustálém pohybu, jak vnitřním, tak vnějším. Vnitřní - dechové pohyby, pohyb buněk, srdečního svalu, střev i dalších orgánů. Vnější pohyb zajišťuje kosterní svalstvo. Jednou z negativních vlastností naší civilizace je nedostatek pohybu, což má neblahý dopad na zdraví obyvatelstva. „Generace, narozené před druhou světovou válkou byly zvyklé na neustálou pohybovou aktivitu a na těžkou práci.“ (Machová, 2006, s. 41)

Dnes je tělesná výchova chápána jako součást výchovy ke zdraví.

Nechť k pohybovým aktivitám lze pozorovat u žáků základních škol, jelikož většinu dne stráví v lavici a hodin TV je velmi málo. Rozvoj médií a počítačů vedou děti spíše k pasivnímu trávení času. K pasivitě žáků přispívá i přílišná pracovní vytíženost rodičů, kteří děti k pohybu nevedou. Základ pohybového režimu dětí formuje nejen škola, ale především rodina. Pohybová aktivita člověka dnes záleží především na jeho motivaci a vůli pohybovat se. Nejen hodiny tělesné výchovy, ale též celkový režim školy by měl vycházet z požadavků zdravotně orientované zdatnosti žáků.

Na pohyb nelze tedy pohlížet jen jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit i jeho další hodnoty. Vedle účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů (Machová, Kubátová, 2006, s. 44).

Pohyb a jeho pozitiva:

- sport snižuje nemocnost.
- pozitivní dopad na psychiku dítěte.
- udržuje tělesnou hmotnost.
- zvyšuje kapacitu plic.
- pomáhá k navozování nových přátelství.
- pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.
- zlepšuje srdeční a cévní činnost, snižuje tlak.

- kolektivní sporty naučí disciplíně a vyrovnávat se s výhrou i prohrou.

U předškolních dětí to není tak hrozné, jako u těch starších. Pohyb je totiž jejich biologickou potřebou, kterou musejí uspokojit. Pokud s přibývajícím věkem jejich pohybová aktivita upadá, je to většinou důsledkem špatného vzoru dítěte. Děti se totiž učí tak, že napodobují dospělé, hlavně své rodiče. Naučí se tak všemu, co potřebují pro život. Jednou z těchto oblastí je i zdravý životní styl, stravování i fyzická aktivita. Pokud se rodiče nevěnují žádnému sportu, ani nejsou zvyklí trávit volný čas procházkami, dítě to od nich „odkouká“ a s tímto vzorcem chování se ztotožní.

Pohybová aktivita začíná klesat s obdobím vstupu do školy. Děti najednou tráví více času v lavici, doma musí dělat domácí úkoly. Taky se jim mění životní styl, jejich volný čas začíná vyplňovat televize a počítač. V pubertě se pak začínají projevovat první příznaky nedostatku pohybu – křivení páteře, oslabené zádové a břišní svaly, špatné držení těla. A to je situace, která si žádá odborníky - pediatra, ortopeda a fyzioterapeuta.

Proč potřebujeme pohyb?

„Každý špatně udržovaný stroj se časem porouchá. Naše tělo je stroj velmi dokonalý, ale také komplikovaný. K jeho údržbě pohyb nezbytně patří, protože podporuje vývoj organismu, udržuje tělo ve správné kondici, příznivě rozvíjí osobnost, zvyšuje výkonnost tělesné i duševní činnosti, usnadňuje uvolňování napětí, přispívá k udržování duševní rovnováhy, je radostným zážitkem, příležitostí pro hru, protiváhou jednostranné učební činnosti. Příležitostí k pohybu je mnoho. Pohyb není jen odborně vedený trénink. Každý se může hýbat sám a v podstatě kdekoliv. Užitečné trávení volného času je nesmírně důležité. Při plánování lze přemýšlet a kombinovat spoustu lákavých činností. Každé nevhodné využití času lze považovat za vlastní ztrátu a navíc může vést k nežádoucím aktivitám.“ (Krejčí, Bäumelová, 2001, s. 45)

## 2.2 Funkce tělesné výchovy

Účel a funkce tělesné výchovy spočívají „v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince“ (Gensemer 1985). Pro své příznivé účinky (aktuální i potenciální), je tělesná výchova nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. Přispívá v nich k harmonizaci, komplexnosti a ve výchovně vzdělávacích systémech je i kompenzační protiváhou k výchově rozumové, estetické, pracovní a mravní. Společným znakem všech pojetí a funkcí tělesné výchovy a sportu je, že pohyb, pohybovou aktivitu chápou jako médium procesu, v němž mohou nastávat či nastávají pozitivní, ale i negativní změny, tělesné i duševní. Nemusí dokonce jít ani o pohyby dokonale zvládnuté, ani o vysoce intenzivní cvičení, aby došlo ke vzniku zmíněných účinků. Je však pochopitelné, že dobře naučené pohyby pohybové činnosti s přiměřeným obsahem, intenzitou provádění, dobou trvání atd., budou mít účinky na provádějící subjekt mnohem příznivější.

To, jaká je podoba školní tělesné výchovy, je dáno převážně její koncepcí vymezenou vzdělávacími dokumenty. Značný vliv na realizaci vyučovacího předmětu má však v rozhodující míře pojetí vyučování učitelem a konkrétní podmínky učení.

Účelem a funkcí je vytvoření u jednotlivce pozitivního vztahu k pohybu, který má být jakousi kompenzací rozvoje rozumové složky jedince. Tím, že si lidé začali stále více uvědomovat význam pohybu pro člověka, začal se tento vliv i vědecky zkoumat.

Konkrétní náplní přípravy dítěte je:

- získání všeobecného pohybového základu
- optimální psychický a tělesný vývoj dítěte
- upevňování jeho zdraví
- zajištění všestranného pohybového rozvoje
- vytvoření kladného vztahu k pravidelnému tréninku
- počátek seznámení se s danou sportovní specializací, tato etapa ve sportovním vývoji dítěte se nazývá etapou seznamování se sportem.

## 2.3 Sport a volný čas

Volný čas je čas, se kterým člověk může nakládat zcela podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to doba, která zůstane z dvaceti čtyř hodin po odečtení času věnovaného práci, škole, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku (Průcha a kol., 1995, s. 255). Volný čas můžeme chápat jako odpočinek, relaxaci, zájmovou činnost či jen tak obyčejné lenošení, přináší nám pocit uspokojení a pohody. Je to vlastně opak nutné práce a povinností, doba, kdy si svoji činnost můžeme svobodně vybrat, děláme ji dobrovolně a rádi a přináší nám příjemné pocity uspokojení a uvolnění. Jeho využívání se stává jakýmsi ukazatelem životního stylu. Specifikou volného času dětí je, že z výchovného hlediska je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Důležitou podmínkou však je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízená činnost pak velmi pestrá a přitažlivá a účast dobrovolná. Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální a sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy (Pávková, 1999, s. 15). Z hlediska sociologického a sociálně-psychologického je zapotřebí sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů, jak je napomáhají kultivovat. Vytváření formálních i neformálních skupin na základě společného zájmu je součástí socializace jedince (Pávková, 1999, s. 17).

Z hlediska sportu můžeme na volnočasové aktivity nahlížet jako na prostor, ve kterém je možnost široké realizace pohybové rekreace (Sekot, 2003, s. 113). Volný čas dětí by měl být zcela odlišný tomu, co dítě vykonává ve škole. Jedna z nejdůležitějších činností dítěte ve volném čase by pak měla být hra. Spojením volného času a sportu pak dostaneme ideální činnosti přispívající k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje dětí a mládeže. Možnost poznávat různé druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování, a ve značné míře tak přispívá i k tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nezbytnou potřebou (Pávková, 1999, s. 101).

## 2.4 Charakteristika mladšího školního věku

„Motorický vývoj probíhá v souvislosti se somatickými a funkčními změnami organismu a zrání nervové soustavy člověka. Závisí na struktuře a funkční zralosti nervosvalového aparátu. Tento proces změn provází motoriku člověka jak z hlediska

odpovídajících pohybových předpokladů, tak i vnějších pohybových projevů.” (Miklánková, 2006, s. 7)

## **Charakteristika dětí a mládeže podle věku**

### **Charakteristika věkového období 6-18 let u dětí a mládeže**

Rozdělení věkových kategorií je jen orientační. Významnou roli zde hraje individuální ontogenetický vývoj. Nicméně přehled poskytuje základní vhled do problematiky sportovní přípravy.

#### **Mladší školní věk (6-11 let)**

- kostra není vyvinutá (zakřivení páteře), nutnost návyku správného držení těla
- poznávání a myšlení je soustředěno na jednotlivosti, souvislosti unikají
- nejsou ustálené rysy osobnosti, převažuje impulsivnost
- není vyvinutá vůle (problém soustředění maximálně cca 5 min)
- dítě ovládá základní pohybové činnosti (lezení, běh, skok, jednoduchý hod)
- senzitivní období pro rozvoj koordinace a částečné rychlosti
- nejsou rozdíly mezi chlapci a děvčaty
- musí převládat princip soutěživosti
- převládá herní princip v procesu tréninku
- princip: postupně přivádět děti od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě včetně norem a chování ve sportu
- důležitý moment – příklad trenéra
- nevhodnost negativního hodnocení trenéra

#### **Starší školní věk (11-15 let)**

- nerovnoměrné biologické změny (puberta)
- v důsledku hormonálního působení se urychluje růst

- vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou uzpůsobené šlachy, vazy, úpony
- znak: motorická neohrabanost – dočasná ztráta koordinace vlivem rychlého růstu (13-14 let)
- rozvoj logického, abstraktního myšlení
- výrazné prohloubení citového života
- přirozeně roste výkonnost
- začínají se projevovat rozdíly mezi chlapci a děvčaty
- stále není ukončena osifikace kostí, která limituje výkonnost
- senzitivní období pro rozvoj rychlosti
- rozvoj vytrvalosti hlavně metodami nepřerušovaného zatížení mírné intenzity a delšího trvání
- velmi taktní přístup trenéra (důvod psychické změny v pubertě)

#### Dorostenecký věk (15-18 let)

- koncem období se pozvolna dovršuje tělesný rozvoj všech orgánů těla (srdce, plic, svalů, zesílení kotí, šlach)
- plná schopnost logického usuzování, využívání abstraktního myšlení
- od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky
- možnost zařazení anaerobních aktivit ve větším rozsahu
- možnost zařazení systematické silové přípravy
- pokračuje zdokonalování technické přípravy až do detailů
- roste podíl taktické přípravy
- nutnost regulace psychických stavů sportovců

Výše uvedené rozdělení vychází z kalendářního věku, který je pouze orientační a nezahrnuje v sobě individuální rychlost ontogenetických změn. Tyto změny postihuje biologický věk. Akcelerace představuje zrychlený ontogenetický vývoj oproti normálu. Retardace představuje opak tj. zpomalený ontogenetický vývoj oproti normálu. Sportovní věk je doba, po kterou se sportovec věnuje systematické sportovní přípravě. Mezi hlavní metody stanovení biologického věku patří:

- porovnání tělesné výšky a hmotnosti s normami
- určení stupně osifikace kostí
- určení stupně rozvoje sekundárních pohlavních znaků

Při vytváření koncepce sportovního tréninku je potřeba si uvědomit, že se jedná a dlouhodobý vývoj výkonnosti každého sportovce od dětství až do dospělosti. Obsah tréninkového procesu proto musí respektovat biologickou zralost, přičemž nejvyššího výkonu je schopen dosáhnout pouze sportovec, u nějž byly základy špičkové výkonnosti položeny již v dětství a mládí (Zahradník, Korvas, 2012).

### **Biologická specifika**

Podrobná znalost anatomického a funkčního rozvoje organismu je předpokladem pro správnou volbu podnětů k motorickému vývoji a motorickému učení. Přitom je třeba respektovat specifika pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Rozhodně by neměla být jen redukcí pohybové aktivity dospělých. Spontánní pohybová aktivita dětí se vyznačuje krátkodobým, ale často vysoce intenzivním tělesným zatížením. Přemíra pohybu dítě fyzicky neunavuje, protože neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny. U dětí je zapotřebí střídat zatížení. Typické je rychlé střídání pohybové aktivity s pasivní relaxací, ale děti v tomto věku spíše odpočívají aktivně. Děti regenerují síly v poměrně krátkém čase. Dětský organismus je vždy připraven pro krátkodobou, vysoce intenzivní pohybovou aktivitu. „V mladším školním věku je typický rozvoj velkých svalových skupin, zpočátku bez odpovídající akční schopnosti. Fyzické zatěžování podporuje u dětí kostní růst, časté přetěžování vede ovšem v těchto případech k deformitám kostry.“ (Miklánková, 2006, s. 7)



Odborníci uvádí, že motorické učení vyvolává tyto charakteristické efekty

- maximální efekt vykonaného pohybu - dokonalé zvládnutí pohybového úkolu - stabilitu prováděné činnosti - sladění pohybové struktury s činností ostatních systémů - ekonomičnost energetické bilance prováděné aktivity (Miklánková, 2006, s. 7).

### **Charakteristika mladšího školního věku – fyziologie**

Nedostatečná vazivová zpevnění kloubů umožňují provádět pohyby v takovém rozsahu, který je v pozdějších věkových obdobích patologický. Organismus dětí je více připraven kardiovaskulárně než posturálně a psychicky. Tepová frekvence v klidu je 95 - 98 tepů, při zátěžích může dosáhnout až 210 tepů / min. Cévní soustava je ve své činnosti labilní, proto jsou reakce na fyzickou námahu intenzivnější. Krevní tlak je u dětí nižší. Rozvojem nervové soustavy v mladším školním věku jsou dány pozitivní podmínky pro rozvoj koordinace, rychlost reakce i rychlostních schopností, obratnosti. Vzhledem k akceleraci vývoje zrakového analyzátoru jsou děti mladšího školního věku schopny poměrně přesně napodobit ukázkou pohybu. Zdravé děti mají přirozenou potřebu být pohybově aktivní (Miklánková, 2006).

### **Psychologická specifika**

Děti upřednostňují pestrou pohybovou aktivitu, což souvisí s vývojem nervové soustavy a vnímání (především vývojem zrakového a sluchového analyzátoru). Výrazně barevné a tvarově poutavé náčiní, příběhy, pohádky, říkanky, hudba - to vše působí motivačně a aktivizuje dítě k určité pohybové aktivitě. Dítě mladšího školního věku má v důsledku menších zkušeností méně strachových bariér. Děti vedené k pohybové aktivitě jsou sebevědomější a adaptabilnější (Miklánková, 2006).

### **Motorická specifika**

Děti upřednostňují lokomočně orientovanou a manipulační (s využitím sportovního náčiní, hraček, různorodých předmětů) pohybovou aktivitu. V motorickém vývoji 7 - 9letých dětí byly zaznamenány nejvyšší roční přírůstky v pohybové rychlosti, aerobní vytrvalosti a pohybové koordinaci (Miklánková, 2006).

## **Pedagogická specifika**

Děti touží po poznání, inklinují ke spravedlivé a v šancích vyrovnané soutěživosti, dodržování pravidel, čestnosti. Děti se rychle učí a naučit děti základy sportování je z velké části i věc základních škol (Miklánková, 2006).

Základním motivem je všestranný pohybový rozvoj dítěte.

## **2.5 Koncept tělesné výchovy na základních školách v České republice**

V současné době trpí 41% dětí a mládeže v důsledku sedavého způsobu života a nedostatečné pohybové aktivity nějakým typem zdravotního oslabení. V této situaci 2 hodiny povinné tělesné výchovy týdně pro mladý organismus rozhodně nestačí. Odborníci považují za optimální zajistit pro veškerou mládež 8 - 10 hodin intenzivní pohybové aktivity týdně.

### **Přehled učebních osnov od roku 1954 směřujících k dnešnímu pojetí obsahové náplně TV**

#### **Osnovy rok 1954**

Žáci byli klasifikováni podle norem, kontrolních cvičení a kvality provedení pohybových činností. Rozhodujícím kritériem byl výkon. Nebraly se v úvahu individuální zvláštnosti žáků, ani jejich předchozí pohybová příprava. To způsobovalo, že slabší žáci ztráceli zájem o TV a pohyb vůbec, což bylo značně kontraproduktivní. Později došlo k určitým úpravám podle metodických příruček, ale byl zde pořád ten problém, že byli žáci posuzováni podle celkové pohybové úrovně pohybové výkonnosti a ne z pozitivních změn v těchto aspektech. V roce 1991 byly připraveny nové učební osnovy. Obsah tvoří soubor poznatků, návyků a pohybových činností, které byly rozděleny do tematických celků. Učitel vybírá učivo z osnov podle úrovně žáků, podmínek školy a vlastních schopností.

V dubnu 1993 byl zpracován projekt „Obecná škola“. Jako další povinnou formu se doporučuje pohybově rekreační program v rozsahu 25 minut denně a tělovýchovné chvílky v ostatních předmětech. Mezi zájmovými formami tělesné výchovy se objevuje taneční škola.

## **Osnovy rok 1995**

Činnost TV založena na laskavém přístupu k žákům, vytváření pocitu sebedůvěry. Důraz je kladen na kvalitu prožitku, využitelnost získaných schopností a dovedností. Tělesnou výchovu v 1. ročníku chápou jako adaptační. Ve 2. – 4. ročníku postupný přechod na řízené činnosti, vzrůstá obsahová i organizační náročnost. V tělesné výchově nejsou uváděny standardy: potřeba a radost z pohybu, základy míčových her, atletiky, plavání, zimních sportů.

## **Osnovy rok 1996**

1. – 5. ročník: Bruslení - pohyb na ledu, jízda na jedné brusli, chůze, skluz, zastavení. Zatáčení, jízda vzad, ošetřování bruslí. Turistika a pobyt v přírodě: Základní technika chůze. Umí se připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě, uvědomuje si různá nebezpečí, umí se chovat ohleduplně k přírodě. Gymnastika – gymnastické držení těla, svalové napětí a uvolnění, akrobacie, kotoul, stoj na rukou, přemet, přeskok, hrazda a kladina. Atletika – běh rychlý (20 – 60m), skok do dálky, do výšky, hody z místa, z chůze. Sportovní hry – základní sportovní hry, držení jednoruč a obouruč, přihrávky rukou, nohou, pravidla sportovních her, střelba na koš. Plavání – příprava na suchu, orientace ve vodě, osvojení plaveckých dovedností, základní hygiena, startovní skok. Kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení – zásady správného sezení, držení těla, zdravotní cvičení, technika cviků, svalová nerovnováha.

## **Osnovy rok 1997**

Osnovy základní školy 1. - 2. ročník - cílem je utváření základních pohybových dovedností a zdravotních návyků, hravé pojetí. 3. - 5. ročník – cílem je rozvoj především obratnostních a rychlostních pohybových schopností a dovedností. 6. - 9. ročník – výuka chlapců a dívek je oddělena, cílem je rozvoj především silových a vytrvalostních schopností.

Pro zkvalitnění výuky zaveden alternativní program:

Povinná forma – TV 2 hodiny týdně, 20 hodinový kurz plavání. Zdravotní TV 2 hodiny týdně, pohybově rekreační program 25 min. denně. Zájmová forma 3 hodiny týdně, taneční forma 2x 60min. týdně. Základy sportovní specializace 2x 60 min týdně, zdokonalovací plavecký kurz.

## **Osnovy rok 1998**

Učební osnovy: Obsah učiva jako prostředku k dosažení cílů předmětu. Hlavním cílem zdravotně – preventivní pojetí, pohyblivost, rychlost, aerobní vytrvalost, pohybové sebeutváření- učit se pohybem, socioestetická výchova, sportovně – socializační pojetí (příprava na sportovní aktivity) a celoživotní pohybová aktivita. A kompenzační a hygienické cíle.

## **Osnovy rok 2002**

Prvky vedoucí ke zvýšení efektivnosti vzdělávacího procesu TV rodinná výchova (postoje rodičů, sourozenců), masmédiá (tisk, televize, rozhlas), trenéři, cvičitelé (mimotřídní a mimoškolní výchova), mezipředmětové vztahy lékaři a pediatři.

Větší otevřenost curricula, humanistické principy, které se pro jednotlivé stupně škol zpracovaly. Rozpis učiva se zpracovává v tematických celcích na celý školní rok. Tento plán si připravuje učitel sám.

Už roku 1990 přijalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy opatření k postupnému rozšíření povinné tělesné výchovy na základních a středních školách na 3 hodiny týdně. Z finančních i dalších důvodů se však nikdy zcela nerealizovalo. Navíc došlo k výrazné redukci počtu oddělení zdravotní tělesné výchovy, která umožňuje aktivní zapojení i stoupajícimu počtu zdravotně oslabených žáků. Při úsporných opatřeních byl rovněž zrušen systém sportovních kroužků a sportovních her, který využívalo např. v roce 1990 380.000 žáků a systém sportovních soutěží a příspěvek státu na lyžařské a sportovně-turistické kursy. Tento stav, při současné konkurenci atraktivních nepohybových aktivit /hrací automaty, počítačové hry, reprotchnika, virtuální realita/, přispívá k všeobecnému poklesu zájmu mládeže o sport s často vážnými důsledky rostoucí kriminality, drogové závislosti a nárůstu civilizačních chorob.

Počet žáků a studentů zapojených do pravidelné mimoškolní tělesné výchovy a sportu v ČR je 25 - 30%, což je pouhá polovina zahraničních ukazatelů /ve vyspělých zemích 50-60%. Za této situace úlohu škol na sebe musí přebírat občanská sdružení v tělovýchově a sportu. I když je ve sportovních spolcích, někdy i opakovaně, zapojeno 915 857 dětí do 18 let, nemohou svým vlivem úlohu škol zcela nahradit.

Hlavní aktuální problémy:

- rozdílná úroveň vedení a nedostatečný počet hodin povinné tělesné výchovy na základních a středních školách,
- nedostatečné možnosti aktivního zapojení do povinné školní tělesné výchovy zdravotně oslabených žáků,
- omezení rozsahu povinné tělesné výchovy a nedostatečné finanční zajištění nepovinné tělesné výchovy na vysokých školách,
- zrušení systému sportovních kroužků a sportovních her na školách umožňující širší zapojení žáků a studentů do mimoškolních forem sportu,
- výrazné omezení úlohy školy ve vyhledávání a sportovní přípravě talentovaných jedinců,
- převážně nedostatečná spolupráce mezi školou, sportovními spolky a obcemi, vyplývající z toho, že v mnoha obcích neexistují ucelené programy pro rozvoj tělovýchovy a sportu, zejména dětí a mládeže,
- zastaralá sportovní zařízení a absence koncepce jejich účelné výstavby, modernizace a údržby.
- omezená výstavba, údržba a nezajištěný provoz jednoduchých, volně přístupných zařízení, včetně zařízení škol, umožňujících spontánní sportovní aktivity,
- nedocenění možnosti širšího využití školních sportovních zařízení pro mimoškolní sportovní činnost školních sportovních klubů, tak i ostatních občanských sdružení,
- nedostatečná možnost ohodnocení pedagogických pracovníků za práci ve sportovních klubech, což je rozhodující faktor pro zabezpečení pravidelných sportovních aktivit žáků.

Místo dvou hodin tělocviku týdně budou pravděpodobně tři. Kvůli nárůstu dětské obezity to opět plánuje ministerstvo školství. Většina lidí i učitelů souhlasí, že žáci více pohybu potřebují. I v dnešní době jsou děti vystaveny vážným zdravotním hrozbám a to zejména díky sedavému způsobu života a nevhodné stravě. Proto je nanejvýš důležité, aby kvalita hodin TV na školách byla co nejlepší, aby rozvíjela jedince ve všech jeho složkách, jak po duševní tak po fyzické stránce. Mnoho dětí v naší společnosti, nebude-li jim věnována odpovídající péče, je předurčeno k vážným zdravotním problémům a to již ve věku rané dospělosti.

Dnešní doba zkrátka potřebuje zdravý životní styl a k němu pohyb jednoznačně patří. Jasným ukazatelem toho, že děti pohyb potřebují je zvyšující se procento obezity dětí. Děti trpí obezitou méně ve městech než na vesnicích. Výsledky statistických průzkumů uvádějí, že školáci v České republice mají špatné stravovací návyky. Kromě toho spousta z nich nemá ani správné pohybové návyky a z toho vyplývá, že již děti v tomto věku trpí nadváhou. A o to v mé bakalářské práci jde, proč na vesnicích je větší riziko obezity u dětí? Těch faktorů je určitě více, ale jedním z nich je ten, že nemají možnosti osahání základů jednotlivých sportů tak jako děti ve městech. Název základní škola by dle mého uvažování měla dát i základy sportování a široký okruh sportů. A vzbudit u dětí chuť nějaký sport dělat i ve svém volném čase.

Sportovní aktivita je nezbytná pro správný a zdravý rozvoj dítěte, pro jeho snadnější socializaci, zdravý růst a správný životní styl. Udržet dítě při sportovní činnosti v době velké popularity a rozvoje počítačových her a internetu je stále náročnějším a těžším úkolem.

### **Současné pojetí**

I vzdělávání v této oblasti vychází ze strategického dokumentu „Bílá kniha“, která požaduje, aby základní vzdělávání respektovalo přirozené potřeby žáků, individuální úroveň jejich zrání a tomu přizpůsobovalo učební program. Proces vzdělávání v TV má směřovat k tomu, aby si žáci osvojili: pohybové dovednosti, získali orientaci v otázkách vlivu pohybové činnosti na zdraví, základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro pohybové činnosti, pozitivní vztah k pohybu a sportu, k překonávání negativních vlivů, naučit je chápat sociální vztahy a role ve sportu. Stěžejním dokumentem je RVP pro základní vzdělávání, který zavádí oblast Člověk a zdraví, do které se řadí i tělesná výchova a výchova ke zdraví. Charakteristické pro pohybové vzdělávání dle RVP je rozpoznání talentu, odhalování oslabení žáků a tudíž zařazování zdravotní TV. Dle určitých průzkumů vnímání TV žáky se zjistilo, že má stále tělesná výchova spíše sportovně výkonnostní charakter a jsou hodnoceni za sportovní výkon. Dnešní tendence směřují ke zdraví a zdravotní prevenci.

### **Srovnání vývoje učebních osnov**

Dle uvedených údajů z učebních osnov od roku 1954 je zřejmé, že se hlavní cíle TV výchovy příliš nemění. Změny probíhaly v otázkách pojetí TV, která byla nejprve ovlivňována určitými normami a tabulkami, které museli žáci plnit bez ohledu na jejich individualitu. Hodnocení spíše směřovalo ke sportovnímu výkonu. Stále více se objevoval

požadavek na vnímání slabších a neobratných jedinců, kteří nebyli schopni splnit tyto nároky a objevovala se nutnost zohlednit zdravotní hledisko do TV a změnit náhled na hodnocení žáků. Bylo čím dál nutnější zdůrazňovat pozitivní vliv TV a pohybu na život a zdraví člověka. Hodnotit především kladný přístup k TV a snahu zlepšovat svůj osobní výkon vzhledem k individuálním možnostem každého jedince. Stále více se ukazuje komplexní a hluboký význam TV pro život člověka. Ať už v oblasti sociálních vztahů, zdravotního či psychologického hlediska či pro rozvoj osobnosti. Zejména v této době techniky a mediálních prostředků je zdůrazňování potřeby pohybu nanejvýš důležité. Zejména právě pro děti a mládež, kde se právě vzhledem k pasivnímu přístupu k životu objevuje stále více zdravotních problémů. Takže v současné době je zdravotní pojetí TV na prvním místě.

### **2.5.1 Rámcový vzdělávací program RVP**

Činnosti ovlivňující zdraví: Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu. Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení. Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití. Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí. Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí v podmínkách TV.

#### **Učivo RVP**

Pohybové hry - netradiční pohybové hry a aktivity. Gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků. Úpoly - základy sebeobrany, judo, karate. Atletika - rychlý běh, na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, vrh koulí. Sportovní hry - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy. Turistika a pobyt v přírodě - příprava turistické akce, přesun do terénu, ochrana přírody, základy orientačního běhu, táboření. Plavání - plavecké dovednosti, rozvoj plavecké vytrvalosti. Lyžování, snowboarding, bruslení - běžecké lyžování, sjezdové lyžování, jízda na snowboardu,

bezpečnost pohybu v zimní krajině, jízda na vleku. Další pohybové činnosti - podle podmínek školy a zájmů žáků (RVP).

## 2.6 Sportovní příprava dětí

V současné době existuje poměrně velké množství moderně sepsaných knih a učebních textů zabývajících se sportem dětí a mládeže. Sportovní aktivity této věkové kategorie jsou spojeny s obdobím vývoje dětského organismu a trénink je v zásadě potřeba chápat jako budování základů všestranného rozvoje dětského organismu. Všestranný rozvoj je hlavním úkolem sportovní přípravy dětí. Důraz je kladen na podporu přirozeného vývoje, rozvoj pohybových schopností a dovedností s využitím takových prostředků a postupů, které by přinášely dítěti radost, podporovaly rozvíjení kladného vztahu k účasti ve sportu a vzbuzovaly touhu být lepší, touhu pracovat na svém zdokonalení. Trénink musí respektovat věkové a vývojové charakteristiky dětského organismu. Organizace sportovních aktivit dětí musí být založena na herním principu, poskytování zábavy, prožitku, dobrodružství, napětí odpovídající věku.

Ve sportovní přípravě dětí by se měl učitel (trenér) starat o naplnění tří priorit:

1. Nepoškodit děti fyzicky a psychicky. V současné době se vyskytují u dětí specifické problémy jako skolióza, únavové zlomeniny, předčasná osifikace kostí atd. vlivem nadměrné a nevyvážené zátěže v tréninku. Stejně tak deprese, dlouhodobé stavy frustrace mohou vést k psychickým poruchám.

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě. Není možné, aby všechny děti dosáhly vrcholové úrovně. Trenér se musí snažit o to, aby aktivní sport provázel jeho svěřence celý život.

3. Vytvořit pevné základy pro trénink v následné věkové kategorii. Sportovní příprava musí být zaměřena na zvládnutí základních konstruktů nutných pro realizaci soutěže. To znamená naučit dětskou techniku, základní pravidla, základní normy chování, taktické postupy nutné k realizaci hry a to vše v souladu s odpovídajícím rozvojem pohybových schopností (Zahradník, Korvas, 2012).



## 2.7 Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí

Logická postoupnost rozvoje jednotlivých pohybových schopností vychází z vývojových zákonitostí. V průběhu života se vyskytují období, která jsou vhodná pro rozvoj konkrétních pohybových schopností – senzitivní období. Pokud trenéři využijí těchto období, mohou svým svěřencům poskytnout významný základ pro jejich budoucí sportovní život. Níže je uveden přehled senzitivních období a specifických odlišností v tréninku dětí.

### Rychlostní schopnosti

Chlapci 7 - 14 let

Dívky 7 - 14 let

- Doporučuje se rozvíjet společně s hbitostí.
- Interval zatížení je 10 sekund.
- Interval odpočinku je 1:6.
- Formou překážkových drah, vějířových běhů apod.
- Vytrvalostní schopnosti

### Aerobní vytrvalost

- Kdykoliv

### Anaerobní vytrvalost

Doporučuje se od 13 - 15 let

- V mladším školním věku nevede výrazný vytrvalostní trénink k nárůstu aerobního výkonu.
- Do 10 let není potřeba zvláštní vytrvalostní trénink.
- Smyslný trénink vytrvalosti by měl nastat až v pubertě.
- Na trénink anaerobní vytrvalosti je dost času v pozdějším věku.

### Silové schopnosti

Chlapci 13 - 15 let

Dívky 10 - 13 let

## Období do 10 let

- Kostra a svaly ještě nejsou připraveny pro silový rozvoj.
- Rychlostně-obratnostní cvičení sama o sobě podporují rozvoj síly.
- Jedná se o princip přirozeného posilování.
- Veškerá cvičení se provádějí hravou formou.
- Vysoká pestrost cvičení.
- Prostředky: šplh, lezení po žebřinách, ručkování na bradlech, různé visy, úponová cvičení, přetahování, přetlačování, cvičení s plným míčem (1kg) kutálení, přenášení atd.

## Období 10 - 12 let

- Tělo ještě stále není připraveno.
- Trénink směřuje do oblasti krátkodobých silových cvičení.
- Preferuje se souměrnost svalového rozvoje, nikoliv jen na podstatné svalové partie důležité pro konkrétní sportovní disciplínu.
- Vhodná metoda – silové vstupy.
- Prostředky se rozšiřují o další, hlavně o cviky, které využívají hmotnost vlastního těla: kliky, dřepy, sedy-lehy, cvičení na náradí (kliky na bradlech, shyby).

## Období 13 - 15 let

### Období systematického silového rozvoje

Zvyšuje se efektivita práce jednotlivých svalů vlivem pohlavních a růstových hormonů

### **Zaměření na tři základní oblasti:**

1. Nácvik techniky posilování
  - Ve cvičeních, ve kterých se zaměřujeme na manipulaci s osou volné činky.
2. Všeobecná silová průprava
  - Vychází z metod a prostředků využívaných v předchozích obdobích silové přípravy.
  - Obvykle formou kruhového provozu.
  - Využívají se prostředky uvedené výše doplněné o expandery, lehké činky apod.

### 3. Využití speciálních metod

- Aplikace speciálních metod silové přípravy (například metoda rychlostní, opakovaných úsilí apod.)

#### **Koordinační schopnosti**

Chlapci do 12 let

Dívky 7 - 11 let

(Zahradník, Korvas, 2012)

## **2.8 Problémy současnosti**

„Od nástupu průmyslové revoluce, tedy během posledních sto let došlo vlivem urbanizace a technizace k výraznému snížení objemu i intenzity přirozené pohybové aktivity. Velká většina nejen dospělých, ale i dětí v našich podmínkách žije sedavým způsobem života (člověk proseď asi 8 hodin denně). Nedostatek náročnější pohybové aktivity při téměř nezměněném přísunu energie znamená nerovnováhu, která vede ke zdravotním poruchám nazývaným „civilizační nemoci“. Kompenzovat tuto nevyváženost úpravou životosprávy a zařazením cvičení do denního programu se zdá být jediným shodným řešením vážného civilizačního problému.“ (Měkota, Cuberek, 2007, s 39)

Současný konzumní způsob života ohrožuje zdraví celé populace a v České republice lze u dětské populace v následujících letech očekávat výrazně akcelerující růst nadváhy a obezity. Za nejdůležitější preventivní faktory nadváhy a obezity u dětí jsou považovány dobrá rodina a škola. Současný školní režim ve většině případů nevytváří dobré podmínky pro provozování pohybové aktivity a klesá rovněž počet žáků pohybově aktivních při transportu do a ze školy.

Problémem současnosti jsou civilizační choroby. Civilizační choroby jsou nemoci, které souvisejí s životem v moderní civilizaci. Příčinou vzniku civilizačních chorob je výrazný rozvoj průmyslu a nezdravý styl života. Zatímco to první příliš neovlivníme, na

způsobu života můžeme mnohé změnit, a snížit tak riziko vypuknutí některé z civilizačních chorob.

„ Pravidelné cvičení a přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění.“ (Kukačka, 2010, s. 5)

### **2.8.1 Druhy civilizačních chorob**

Mezi civilizační choroby patří celá řada onemocnění. Jednou z důležitých priorit, o které se stále více hovoří, je prevence civilizačních chorob v dětském věku. Bylo jasně prokázáno, že první stadia těchto chorob jsou prokazatelná již v dětském věku.

- Kardiovaskulární onemocnění
  - Ischemická choroba srdeční
  - Infarkt myokardu
  - Cévní mozkové příhody
  - Hypertenze
  - Předčasná ateroskleróza
- Poruchy příjmu potravy
  - Obezita
  - Anorexie
  - Bulimie
- Diabetes mellitus (cukrovka)
- Psychické potíže (zejména deprese, poté taky únavový syndrom, syndrom vyhoření)
- Nádory

Nezbytnou součástí prevence kardiovaskulárních onemocnění je fyzicky aktivní životní styl. Patří sem sportování a jakákoliv fyzická aktivita, která přináší radost. Je také dobré vštěpovat zvyk na otužování. Samozřejmě je důležitou součástí našeho života také výživa.

Na začátku školního roku 2014/2015 proběhl v deseti pražských školách projekt věnovaný prevenci a včasnému zachytu dětské obezity. Na první pohled se téma nemusí zdát tak závažné, jak ve skutečnosti je. Děti „to přece vyběhají“ nebo „se vytáhnou“. Skutečností ale je, že výskyt obezity u dětí má stále vzrůstající tendenci, přičemž dětská obezita je záležitostí i dospělých. Pokud se v životosprávě dítěte nic nezmění, s velkou pravděpodobností z něj za 10 – 15 let vyroste dospělý jedinec, který má diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak, je více ohrožený nádorovými onemocněními (<http://www.sportvital.cz/>).

Jedním z nejvýznamnějších faktorů výrazně přispívajících ke zvýšení pravděpodobnosti vzniku těchto chorob je již zmiňovaná obezita, postihující děti i dospělé jedince ve všech ekonomicky rozvinutých zemích (Fořt, 2004, s. 7). Její příčiny nemůžeme hledat pouze v geneticky daných dispozicích, ale především ve stravovacích zvyklostech a nedostatku pohybu. Strava moderního člověka sestávající převážně z masa, živočišných produktů a dalších nezdravých jídel, bohatá na tuky, cholesterol, cukry, sůl a bílkoviny, neprospívá našemu zdraví tak výtečně, jak by se mohlo na první pohled zdát (Husák, 1998, s. 13).

Avšak při kombinaci nevhodného stravování s fyzickou nečinností se riziko ještě mnohonásobně zvyšuje. K zachování zdravého srdce přitom postačí pouhých 30 minut tělesné aktivity denně – a nemusí to být zrovna sport, ale třeba shrabování spadaného listí či zahrádkaření (Hoffman, 2000, s. 18).

Současná situace ve výskytu rizikových faktorů civilizačních chorob v dětské populaci začíná být alarmující a je velkou výzvou pro všechny, kteří mají co do činění s naší dětskou populací. Po zdravotní stránce má nejdůležitější postavení praktický lékař pro děti a dorost, který nastavuje zásadní léčebná opatření, a je-li potřeba, koordinuje péči dalších odborných lékařů, psychologů, pohybových opatření, lázeňské léčby apod. K tomu, aby skutečně došlo k obratu ve vývoji těchto nepříznivých trendů, je nutná spolupráce zdravotníků, škol, státních institucí a médií při vytvoření celospolečenského klimatu příznivého k uskutečnění důležitých změn v životním stylu našich dětí (<http://zdravi.e15.cz/>).

## 2.8.2 Závislosti na počítačích a mobilních telefonech

Do civilizačních chorob bych zařadil i dnešní závislosti, doba nám přinesla techniku, která nás obklopuje ze všech stran a která má za následek snížení pohybové aktivity dětí. Jsou to počítače, mobilní telefony a jiná herní zařízení, která berou dětem čas.

Závislost na mobilu, je především problémem moderní doby. Setkáváme se s ním přibližně poslední 3 roky, kdy nástup chytrých telefonů, tedy těch, které mají standardizovaný operační systém, markantně narostl a stal se přístupný všem a hlavně dětem. Za zmínku stojí případ dvou dětí ze Španělska, kdy na kliniku poblíž španělské Barcelony přivezli rodiče své dvě děti ve věku 12 a 13 let s neobvyklým problémem. Jejich ratolesti totiž prakticky nedokázaly vést normální život bez mobilního telefonu. Obě strávily telefonováním, psaním textových zpráv či hraním her až šest hodin denně. Mobil se stal pro ně drogou (<http://mobil.idnes.cz/>).

Závislosti na počítačových hrách a mobilních telefonech má určitě spousty jiných negativ, ať jsou to zdravotní problémy způsobené jejich zářením nebo psychickými poruchami spojenými se závislostí. Já bych chtěl upozornit na zárodky, které se v budoucnosti projeví. Díky těmto technologiím se děti izolují, ztrácejí kontakt s jinými dětmi a vzniká nedostatek pohybu a no to samozřejmě navazují již zmiňované civilizační choroby. Je to určitě jeden z důvodů zvyšující se obezity u dětí. Samotná základní škola nezmůže nic, ale za pomoci rodičů určitě může přispět pozitivně k pohledu žáka na pohyb a sportovní aktivitu. Udělat jakýsi přehled a pohled na sport a jeho význam.

## **3. Výzkumná část**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem bakalářské práce je zmapovat všechny krytá a nekrytá sportoviště, zjistit jejich využívání a vybavení. Vyhodnotit a porovnat jednotlivé školy.

### **3.2 Úkoly práce**

Mezi hlavní úkoly mé práce patří zjistit, jaké sportoviště ZŠ vlastní či využívají a jaké sportovní aktivity se na školách aplikují.

Jako první úkol jsem si dal zjistit vybavení jednotlivých sportovišť na míčové hry. Zda prostory mají požadované rozměry a je-li zachována bezpečnost při sportovních aktivitách.

Druhým úkolem bylo zjistit, jaké školy mají atletické a gymnastické vybavení jednotlivých sportovišť a jsou-li využívány ke sportovním činnostem v plném rozsahu.

Třetím úkolem je podívat se na využití sportovišť. Jejich vytížení a mají-li možnost tyto sportoviště děti využívat i mimoškolní dobu.

Čtvrtý úkol práce jsem se zaměřil na zájmové kroužky, které dle mého názoru jsou důležitým problémem hlavně v menších obcích, kde nejsou možnosti, jako například ve městech.

Údaje se pokusím zjistit pomocí dotazníku. Ty rozešlu všem základním školám v okrese Tábor v obcích do 1000 obyvatel. Těchto škol jsem v okrese Tábor našel jedenáct (viz tabulka pod textem). Některé školy oslovím telefonicky, popřípadě si domluví schůzku a průzkum si provedu sám. Všechny získané informace zanesu a vyhodnotím v programu Excel a Word. Na základě zjištěných dat bude vypracována závěrečná zpráva. Dílčím úkolem bakalářské práce je zjistit názory učitelů a žáků, do jaké míry jsou spokojeni se současným stavem sportovišť. Na určených školách si provedu formou rozhovoru sběr dat. Rozhovory budou obsahovat otázky na prostory, na cvičení a na možnosti realizovat určité sporty během školního cvičení. Velikost souboru bude cca 30 respondentů. Rozhovory budu provádět osobně přímým kontaktem s respondentem. Po sběru dat bude následovat kontrola správnosti

odpovědí, která proběhne už v terénu. Před zpracováním a analýzou dat bude vytvořeno kódování pro usnadnění zápisu do počítače. Data budou zpracovány a analyzovány v programu Excel a Word. Chci se také zaměřit na výdaje, které jsou spojeny s provozem pro základní školy.

### **3.3 Hypotézy**

Hlavním předpokladem pro mne je, že základní školy se potýkají s problémem v oblasti tělesné výchovy a mají nedostatečné vybavení a prostory pro výuku tělesné výchovy a sportovní aktivitu dětí.

Výzkumný předpoklad č. 1: Předpokládám, že základní školy v obcích do 1000 obyvatel nemají vyhovující sportoviště ani vybavení na TV.

Výzkumný předpoklad č. 2: Předpokládám, že vzhledem k omezeným možnostem těchto škol nemají děti možnost získat dovednosti v určitých druzích sportovních aktivit.

Výzkumný předpoklad č. 3: Předpokládám, že děti na škole, která vlastní prostory na tělesnou výchovu, bude provozováno více sportů než u škol bez tělocvičen a hřišť.

## **4. Metodika výzkumu**

### **4.1 Charakteristika souboru**

Okres Tábor má rozlohu 1326,01 km<sup>2</sup>. Počet obyvatel je 102 762 (2012). Okres se rozkládá v severní části Jihočeského kraje. Vedle okresů vlastního kraje (Písek, České Budějovice a Jindřichův Hradec) sousedí na západě s krajem Vysočina (okres Pelhřimov) a na severu se Středočeským krajem (okresy Benešov a Příbram). Podle počtu obyvatel přes 102 tis. osob je okres druhým největším okresem kraje. Stejně tak hustotou osídlení, když na km<sup>2</sup> žije 77 osob. V samotném městě Tábor má hlášený trvalý či dlouhodobý pobyt přes 34 tisíc obyvatel, což při zohlednění obyvatelstva v dalších 8 městech znamená téměř 70 % podíl



městského obyvatelstva v okrese. V dlouhodobém vývoji od roku 1990 se počet obyvatel okresu téměř rovnoměrně snižoval až do roku 2005.

V okrese je 9 měst, 2 městyse a 110 obcí. Převážná většina školských, zdravotnických, kulturních a sportovních zařízení je soustředěna ve městech, především v Táboře. Výchovu a vzdělávání mladé generace zajišťuje v okrese celkem 43 mateřských škol s téměř 4 000 zapsanými dětmi, 43 základních škol s více než 8 000 žáky, 3 gymnázia s téměř 1 200 žáky, 12 středních odborných škol s více než 3 800 žáky či uční a 4 vyšší odborné školy s téměř 300 žáky.

Kulturní zařízení se nacházejí především ve městech, na venkově zaujímají toto místo zejména veřejné knihovny. Dle informací z roku 2006 je celkem v okrese 105 knihoven (vč. poboček), 11 muzeí a památníků, 16 galerií. Významné postavení má divadlo Oskara Nedbala v Táboře. Pro tělesnou výchovu a sport je v okrese k dispozici 8 stadiónů, 17 koupališť a bazénů, 130 hřišť, 59 tělocvičen, 3 zimních stadióny a řada dalších zařízení.

V okrese je 43 základních škol v 22 obcích. Polovina z nich tedy jedenáct je v obcích o méně jak tisíci obyvatel.

**Tabulka 1. PŘEHLED ŠKOL**

Pořadové číslo	Škola-název telefon	Počet žáků	Obec Kontakt	Počet obyvatel
1	Základní a mateřská škola 381 211 139	75	Sudoměřice u Bechyně <a href="http://www.skola.sudomerice.cz/">http://www.skola.sudomerice.cz/</a> <a href="mailto:zssudo@volny.cz">zssudo@volny.cz</a>	651
2	Základní a mateřská škola 381 591 126	83	Želeč <a href="http://www.skola.obeczelec.cz/">http://www.skola.obeczelec.cz/</a> <a href="mailto:zs.zelec@seznam.cz">zs.zelec@seznam.cz</a>	833
3	Základní a mateřská škola 380 123 415	5	Stádlec <a href="http://zsmsstadlec.webnode.cz/">http://zsmsstadlec.webnode.cz/</a> <a href="mailto:zsstadlec@seznam.cz">zsstadlec@seznam.cz</a>	617
4	Základní a mateřská škola 381 278 674	-	Slapy <a href="http://www.montessorislapy.cz/">http://www.montessorislapy.cz/</a> <a href="mailto:zsslapy@seznam.cz">zsslapy@seznam.cz</a>	464
5	Základní a mateřská škola 391 001 636	47	Dražice <a href="http://www.zsdrazice.cz/">http://www.zsdrazice.cz/</a> <a href="mailto:zs-drazice@volny.cz">zs-drazice@volny.cz</a>	797
6	Základní a mateřská škola 381 272 135	21	Nadějkov <a href="http://www.skola.nadejkov.cz/">http://www.skola.nadejkov.cz/</a> <a href="mailto:zsnadej.sekretariat@volny.cz">zsnadej.sekretariat@volny.cz</a>	744
7	Základní a mateřská škola 381 285 833	124	Borotín <a href="http://www.zsborotin.cz/">http://www.zsborotin.cz/</a> <a href="mailto:zsborotin@seznam.cz">zsborotin@seznam.cz</a>	610
8	Základní a mateřská škola 381 283 088	30	Ratibořské Hory <a href="http://www.zsratihory.cz/">http://www.zsratihory.cz/</a> <a href="mailto:info@zsratihory.cz">info@zsratihory.cz</a>	727
9	Základní a mateřská škola 381 592 120	135	Choustník <a href="http://www.zschoust.cz/">http://www.zschoust.cz/</a> <a href="mailto:zschoust@volny.cz">zschoust@volny.cz</a>	507
10	Základní a mateřská škola 381 270 235	26	Košice <a href="mailto:skola@zskosice.cz">skola@zskosice.cz</a>	713
11	Základní a mateřská škola 381 594 711	108	Tučapy <a href="http://www.zstucapy.cz/">http://www.zstucapy.cz/</a> <a href="mailto:tucapy@volny.cz">tucapy@volny.cz</a>	791

## 4.2 Organizace výzkumného šetření

V dostatečném předstihu jsem na uvedené školy rozeslal připravené dotazníky. Jen tři školy mi vyplněné dotazníky vrátily zpět vyplněné. S ostatními školami jsem se telefonicky spojil a podrobně seznámil s cíli a záměry mého výzkumu, poté i ony dotazníky zaslaly. Setkal jsem se s různými ohlasy, ale nakonec jsem na školách provedl potřebný průzkum k mé práci až na ZŠ Slapy u Tábora. Na této škole jsem se setkal s negativním přístupem a po telefonickém rozhovoru jsem tuto školu dále do výzkumu nezačleňoval. Z vyplněných dotazníků a z informací, které jsem nasbíral, jsem vycházel a vedl statistické záznamy. Které jsem zanesl do grafů a tabulek.

Terénní průzkum jsem provedl na třech školách a účastnil jsem se osobně výuky tělesné výchovy, oslovil jsem 32 žáků a vedl s nimi rozhovory.

## 4.3 Metody hodnocení

V návaznosti na typ tělocvičny, sportoviště a jejich vybavenosti jsem si pro závěrečné hodnocení stanovil kritéria, která zohledňují typ, velikost, charakter a vybavenost sportoviště. Hodnocení je uváděno v procentech. Vycházel jsem z porovnání sledovaných škol a vytvořil si hodnotící škálu.

### **Kritéria**

1. kritérium - vybavení sportovišť na míčové hry
2. kritérium - atletické a gymnastické vybavení
3. kritérium - počet sportovních aktivit, využití sportovišť
4. kritérium - sportovní zájmové kroužky

### **Systém hodnocení:**

Graf č. 1 je zaměřen na vybavení sportovišť na míčové hry. Tento graf je vytvořen na základě deseti míčových her, které patří do nejběžnějších v ČR. Jsou to tyto hry: fotbal, florbal, volejbal, nohejbal, házená, basketbal, tenis, stolní tenis, baseball/softbal, badminton. To znamená, jestliže škola provozuje všech deset sportů (popřípadě nějaký jiný). Deset

míčových her má v hodnocení 100%, to znamená 1 hra 10%. Školní TV je povinný předmět, je nutností, aby každá škola měla dostatečně vybavenou a normám odpovídající školní tělocvičnu a sportoviště. Ovšem ne každá škola má svou tělocvičnu nebo sportoviště a děti menších obcí na prvním stupni cvičí ve vyklizené třídě nebo na chodbě. Některé školy naopak využívají tělocvičny sousedních škol. Vybavení sportovišť se liší diametrálním způsobem. Je to do jisté míry pochopitelné. Školy v menších obcích se viditelně potýkají s problémem, nejen co se týče se sportovním vybavením, ale i s prostory pro cvičení. Školy jsou limitovány rozpočtem a nemohou si dovolit nakoupit nové sportovní vybavení. Co se týká vybavení sportovišť, vidím do budoucna velký problém v tom, že staré vybavení už nebude vyhovovat ohledně bezpečnosti a kvality a bude muset být vyřazeno ze sportovního vybavení.

Druhý graf jsem zaměřil na atletické a gymnastické vybavení sportovišť. Vybavení pro atletiku: sprint, běh, skok daleký, skok vysoký, vrh koulí/hod jsem hodnotil 50%. Jedna disciplína 10%. Gymnastické vybavení bylo hodnoceno také 50%. Základní gymnastické vybavení: koza/kůň, kruhy, hrazda, trampolína/odrazový můstek, švédská bedna, žíněnky, lavičky. Jedno gymnastické náčiní 7.1%. Atletické vybavení je často zastaralé. Díky nedostatečné údržbě není často využito. Na dvou školách jsem byl přítomen při hodině tělesné výchovy. V jedné z nich, kde vybavení na gymnastiku mají, jsem na otázku: „Jak často cvičíte základní gymnastické cvičení?“ dostal odpověď, která mě zaskočila: „Málokdy, náčiní je příliš špinavé a kdo by se s tím tahal.“ Byl to tělocvik pro 4. a 5. třídu. Gymnastiku a atletiku považuji za důležité pro jakýkoliv další sport. Myslím si, že by se rozhodně neměla zanedbávat.

Třetí graf znázorňuje, jak je sportoviště využíváno pro sporty k čemu jsou prostory uzpůsobeny a zda se může využívat i mimoškolní dobu. Sportoviště je v tomto grafu hodnoceno 100%, pokud je ho možno využívat i mimo školní dobu, je bezplatné a může se zde provozovat dostatek sportovních aktivit. Využití sportovišť a sportovní aktivity na jednotlivých školách by měly ukázat na multifunkčnost jednotlivých sportovišť a důležitým faktorem je i vzdálenost od škol. U některých škol je velkým problémem, že nedisponují vlastní tělocvičnou a objekt se nachází ve velké vzdálenosti od školy. V zimním období to považuji za dost nepříznivou věc. Převlékání dětí a přesun dětí zabere dost času. Vyučovací hodina má 45 minut, odečteme čas na převlečení a přesun, učitelům zůstane na

výuku 25-30 minut. To je málo času, když vezmeme na zřetel, že učitelé si ve většině případů musí vše sami připravovat. Tyto školy řeší situaci spojováním hodin tělesné výchovy.

Čtvrtý graf ukazuje jaký škola má zájem o volnočasové aktivity svých žáků. Zájmové kroužky při škole jsou dle mého názoru pozitivní věc. Pro rodiče představují kroužky možnost, jak dětem zajistit smysluplný mimoškolní program a rozvíjet jejich dovednosti. I proto rodiče dávají často své děti i na více kroužků najednou. Dva a více kroužků navštěvuje dokonce téměř polovina dětí. Graf ukazuje 1x sportovní kroužek 25% v hodnocení.

Celkové hodnocení škol je zaneseno do pátého grafu, kde jsou shrnuty výsledky předchozích grafů a navíc zohledněna samotná přítomnost sportovišť (50%venkovní, 50%vnitřní). Pro konečné hodnocení sportovních aktivit a objektů jsem vycházel z dat získaných z dotazníků a z rozhovorů při mých návštěvách na školách. Předpokládal jsem tyto meze hodnocení:

Procentuální hodnocení

0 - 30% - nedostačující zázemí pro tělesnou výchovu a sportovní aktivity

30 - 60% - slabé zázemí pro tělesnu výchovu a sportovní aktivity

60 - 80% - dostačující zázemí pro tělesnou výchovu a sportovní aktivity

80 - 100% - vynikající zázemí pro tělesnou výchovu a sportovní aktivity

## 5. Výsledky

Školy, na kterých jsem začal na začátku března s terénním průzkumem, jsem nevybral náhodným způsobem. Vybral jsem si školy, které jsou v obcích do 1000 obyvatel. Pocházím z jedné z nich a mé děti tuto školu také navštěvují a můj pohled na současnost tělesné výchovy a sportovních aktivit není moc optimistický. Uběhlo už pár let, co jsem byl na základní škole a od té doby místo, aby se nějakým způsobem rozšířily možnosti sportovních aktivit, je tomu naopak. Ze hřiště zmizely basketbalové koše, z tělocvičny hrazda, kruhy prý z důvodu bezpečnosti. Žíněnky se raději nevytahují na cvičení z důvodu, že jsou špinavé atd. Můj pohled na věc by měl upřesnit výsledky mé bakalářské práce a porovnat s ostatními školami stejného druhu.

Každou školu jsem kontaktoval prostřednictvím emailu, kde jsem se představil jako student JČU, Pedagogické fakulty, obor Výchova ke zdraví, který sbírá data do své bakalářské práce. Dočkal jsem se různých reakcí, na některých školách byl problém vyplnit i dotazník.

**Tabulka 2. POČTY ŽÁKU, PŘÍTOMNOST SPORTOVIŠŤ**

ZŠ-Název (OBEC)	Počet žáků	Počet tříd	Počet žáků se zdravotním omezením	Kryté sportoviště ANO/NE	Venkovní sportoviště ANO/NE
SUDOMĚŘICE U BECHYNĚ	75	9	2	ANO	ANO
ŽELEČ	83	5	0	ANO	ANO
STÁDLEC	5	1	0	NE/POSILOVNA	NE/ZAHRADA
SLAPY	-	-	-	NE	NE/ZAHRADA
DRAŽICE	47	5	0	ANO	ANO
NADĚJKOV	21	5	0	ANO	ANO
BOROTÍN	124	9	4	ANO	ANO
RATIBOŘSKÉ HORY	30	5	0	ANO	ANO/ASFALT
CHOUSTNÍK	135	9	3	ANO	ANO
KOŠICE	26	5	0	ANO	NE/ZAHRADA
TUČAPY	108	9	0	ANO	ANO

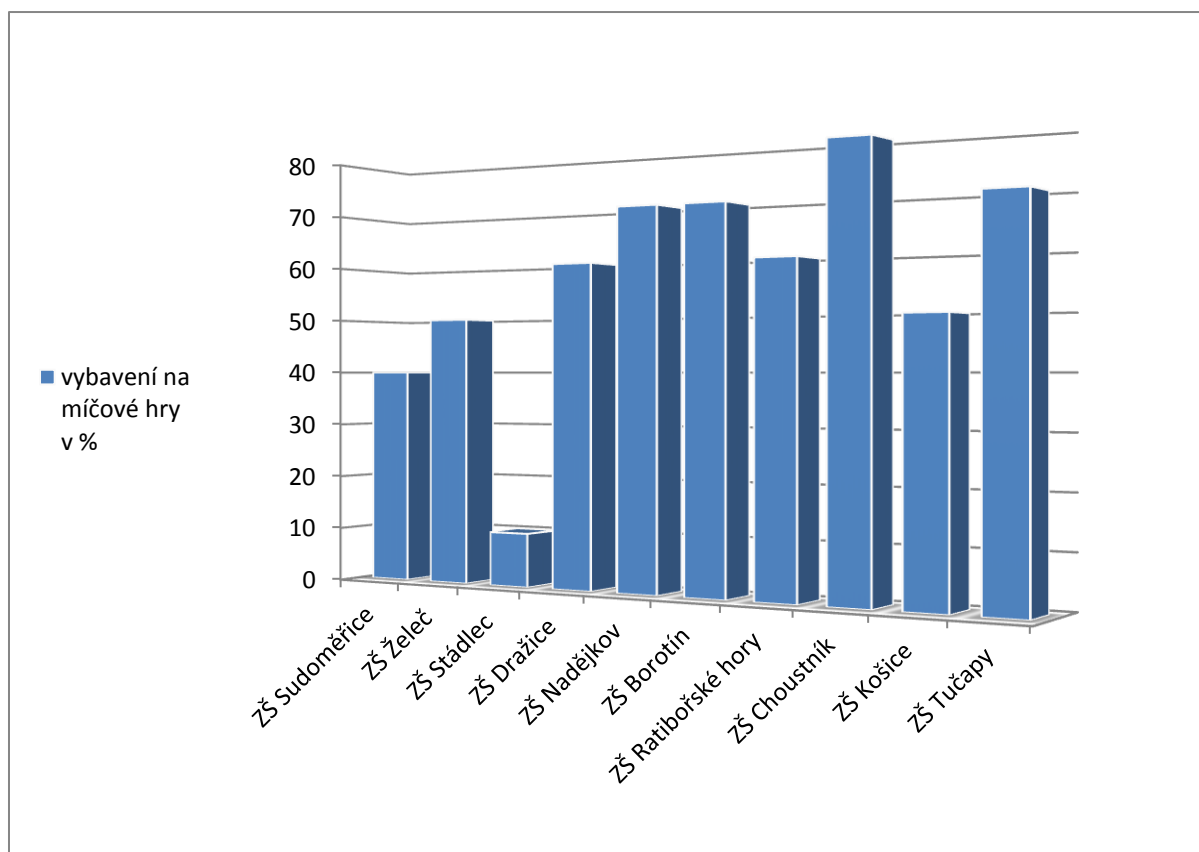
Pozn.

ZŠ Slapy nebyla hodnocena pro nedostatek informací, na dotazníky škola nereagovala a po telefonním spojení jsem se setkal s negativním přístupem. Zjistil jsem, že škola nedisponuje s žádným sportovním zařízením. V zimním období dojíždí do tělocvičny v Táboře cca 5km.

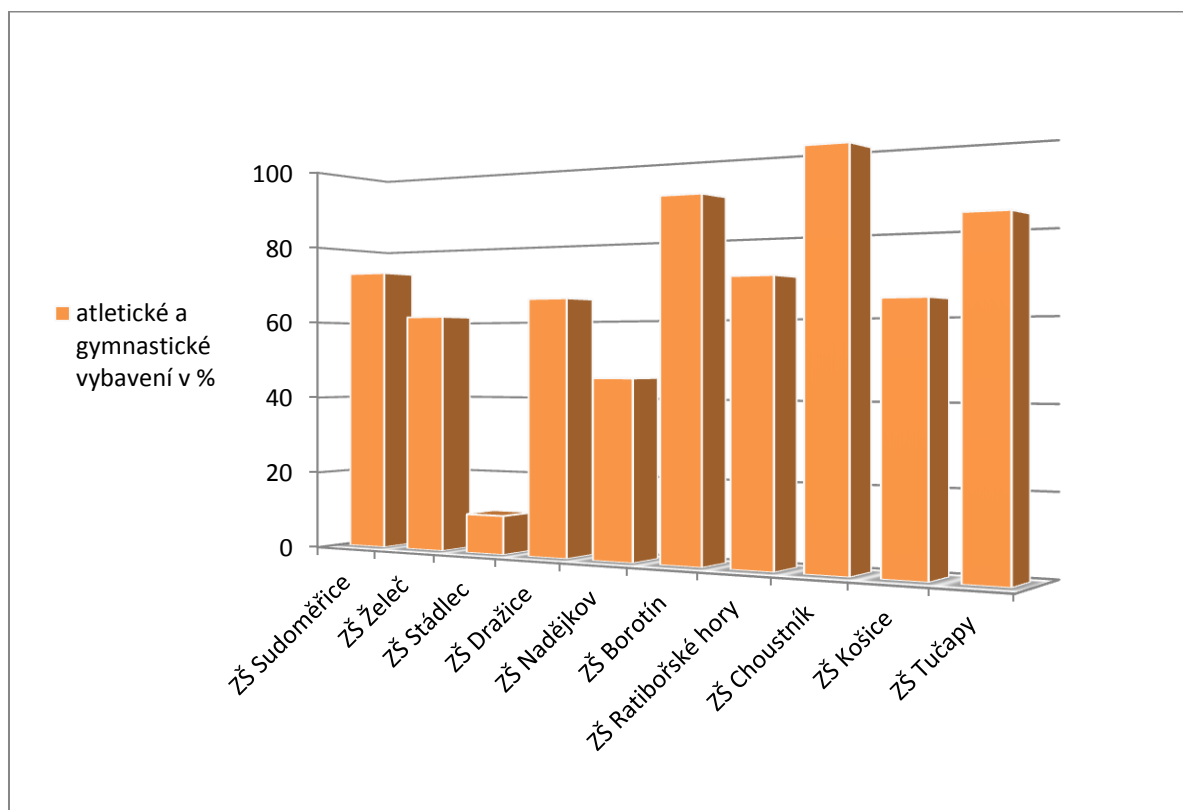
## 5.1 Výsledkové grafy

### Hodnocení škol

Graf 1. VYBAVENÍ SPORTOVIŠŤ NA MÍČOVÉ HRY

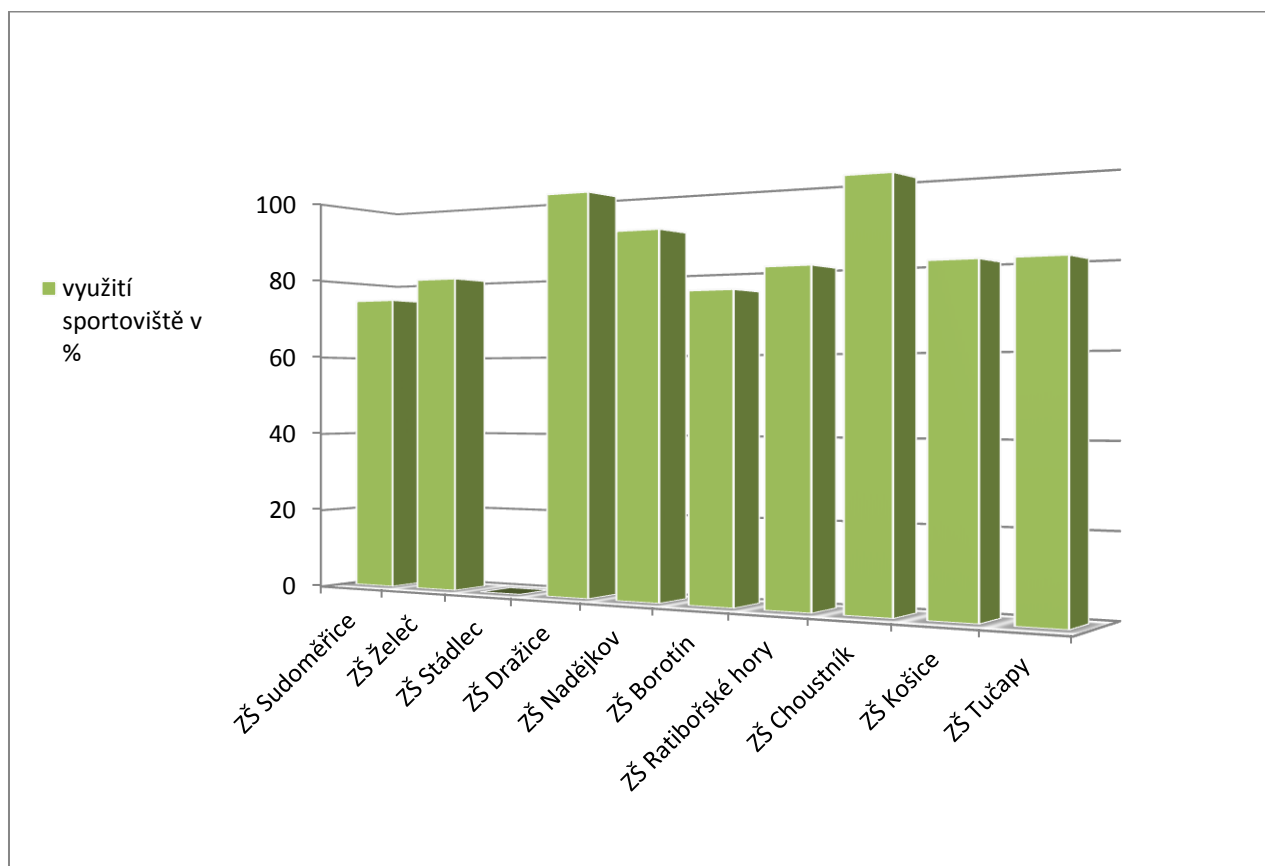


**Graf č. 2 ATLETICKÉ A GYMNASTICKÉ VYBAVENÍ**

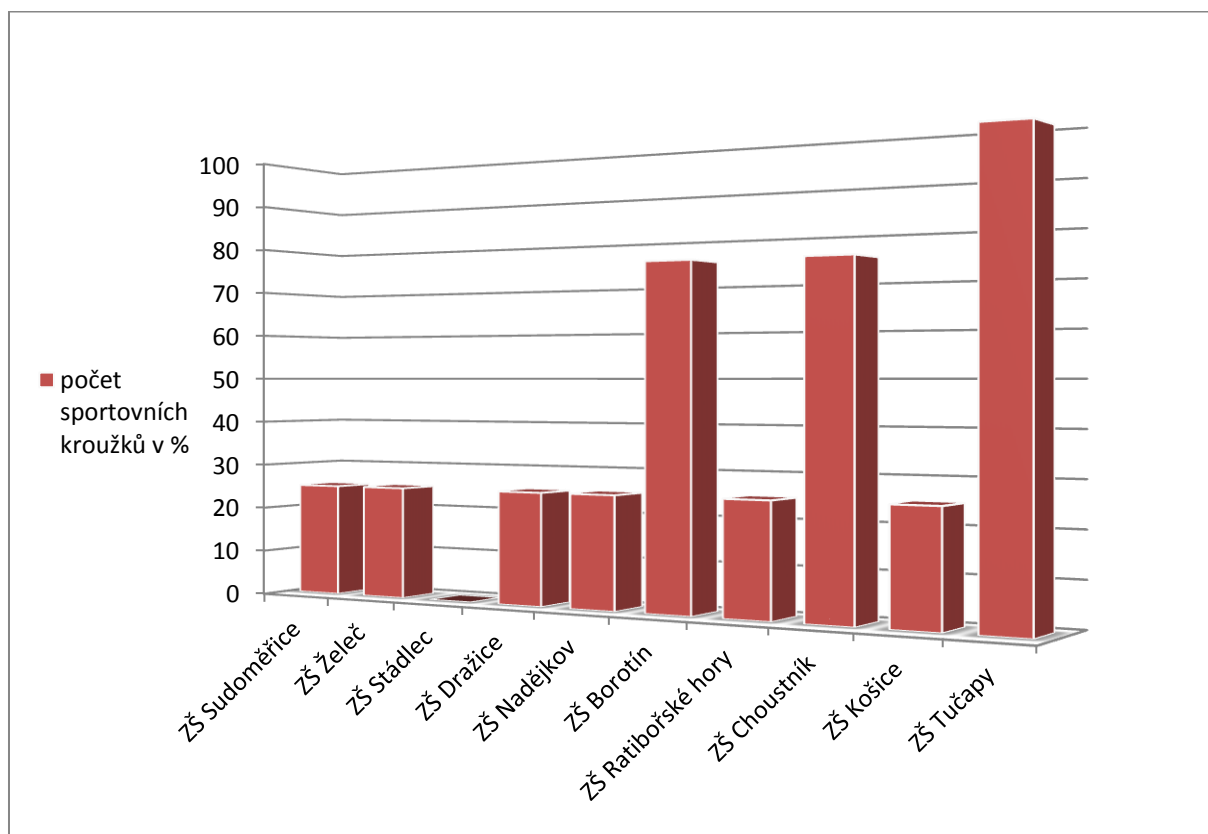




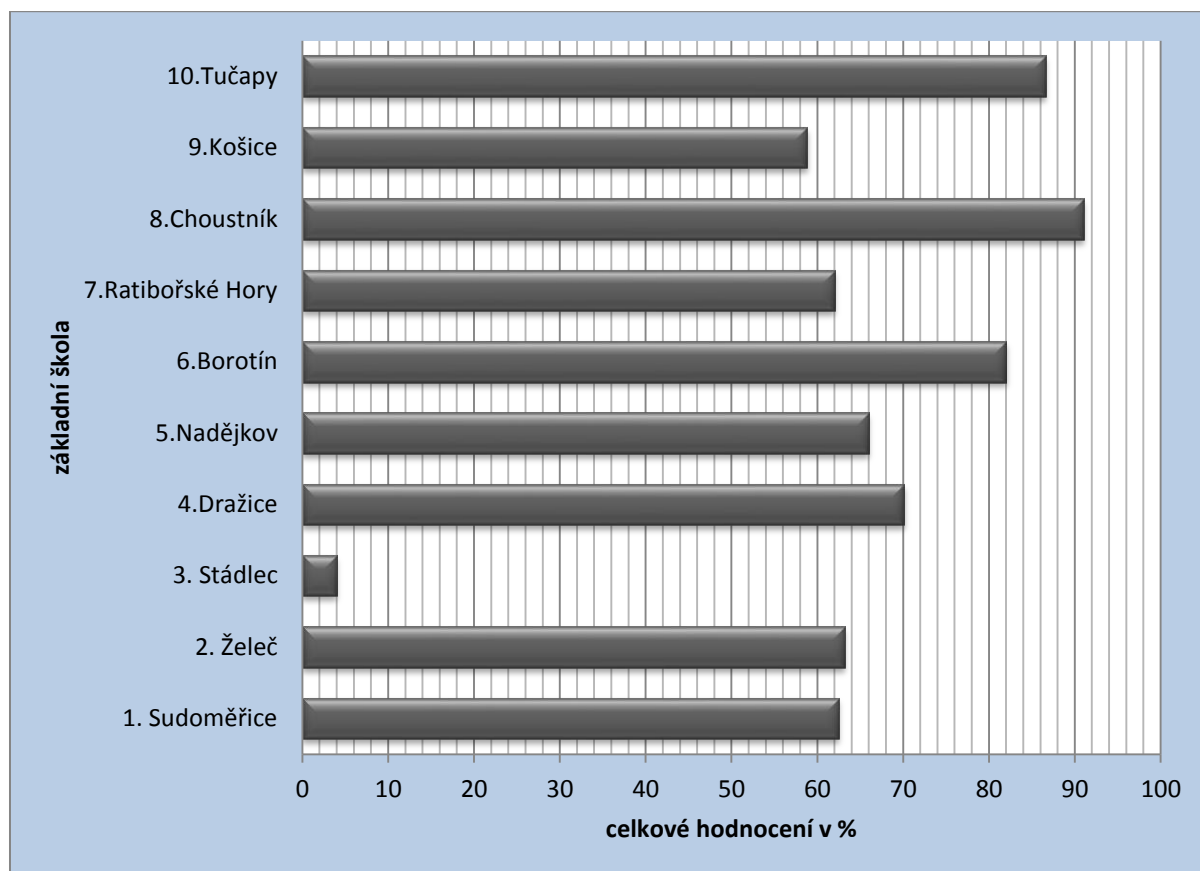
**Graf 3. VYUŽITÍ SPORTOVIŠTĚ A SPORTOVNÍ AKTIVITY**



**Graf 4. ZÁJMOVÉ KROUŽKY**



**Graf 5. ZÁVĚREČNÉ CELKOVÉ HODNOCENÍ ŠKOL DLE TYPU, VELIKOSTI, CHARAKTERU A VYBAVENOSTI SPORTOVIŠŤ**



Celkové hodnocení škol je vytvořeno z předchozích čtyř grafů a je v nich hodnocena i přítomnost jednotlivých vnitřních a venkovních sportovišť. Výsledkem je průměrem vypočítané hodnocení v procentech, které znázorňuje tento graf.

Z grafu je patrné, že jen jedna škola nedosáhla v hodnocení ani 30%. Není se čemu divit, škola tam sice je, ale má pouze 5 žáků. Obec má 617 obyvatel, to není zrovna málo, ale většina dětí dojíždí do nedalekých Opařan, kde mají určitě lepší podmínky jak pro tělesnou výchovu, tak pro jiné školní předměty. Jako nejlépe hodnocená škola je Choustník. Je paradox, že tato škola je v obci, která má pouhých 507 obyvatel. Proč?

**Tabulka 3. Výsledkové hodnocení škol**

<b>0-30%</b>	<b>Nedostačující zázemí</b>	<b>Stádlec</b>
<b>30-60%</b>	<b>Slabé zázemí</b>	<b>Košice</b>
<b>60-80%</b>	<b>Dostačující zázemí</b>	<b>Sudoměřice, Želeč, Dražice, Nadějkov, Ratibořské Hory</b>
<b>80-100%</b>	<b>Vynikající zázemí</b>	<b>Borotín, Choustník, Tučapy</b>

## 6. Diskuze

Když se ohlédneme do dřívějších dob, uvědomíme si, že tehdy se nemusela řešit problematika nedostatku pohybu a s ní související nemoci. Dříve byl totiž pohyb přirozenou součástí každého jedince. Naši předkové na něm byli závislí, protože pouze prostřednictvím pohybu si mohli obstarat potravu i obydlí. Nyní se ale nacházíme v době, kdy je pohybová aktivita nedostatečná. Mohou za to především technologické pokroky, které způsobují stále se snižující pohybovou aktivitu. Stačí se jenom porozhlédnout kolem sebe, kolik automobilů, autobusů i jiných dopravních prostředků za den potkáváme. Lidé si na tento pohodlný život příliš rychle zvykli. Než by se dopravili do zaměstnání na základě vlastní chůze i jízdního kola, je pro ně jednodušší si dojet autem přímo na místo. Z mého blízkého okolí jsem vyzoroval, kolik dětí se nechává do školy vozit autem i když to mají 10 minut chůzí. Tento případ jsem s dotyčnými rodiči řešil a výsledkem nebylo, jak se na první pohled zdálo, strach pouštět děti samotné. A i kdyby tento důvod byl, proč tedy nejdou s dětmi pěšky oni sami? Nejenom, že děti by se rychle naučili chodit po komunikacích, ale měli by pohyb. V dnešní době je velmi důležité, aby rodiče vedli své děti již od útlého dětství k pohybu. Je to základ, jak navodit u dítěte celoživotní kladný vztah ke sportu. A po rodičích hraje významnou roli škola, kdy prostřednictvím tělesné výchovy může žáky motivovat k různým pohybovým aktivitám a s mimoškolními sportovními kroužky vytvořit pozitivní vztah k pohybovým aktivitám a ke sportu.

Školní TV je povinný předmět, je nutností, aby každá škola měla dostatečně vybavenou a normám odpovídající školní tělocvičnu. Ovšem ne každá škola má svou tělocvičnu a děti menších obcí na prvním stupni cvičí ve vyklizené třídě nebo na chodbě.

Některé školy naopak využívají tělocvičny sousedních škol. Vybavení sportovišť se liší diametrálním způsobem. Je to do jisté míry pochopitelné. Školy v menších obcích se viditelně potýkají s problémem, nejen co se týká sportovního vybavení, ale i s prostory pro cvičení. Školy jsou limitovány rozpočtem a nemohou si dovolit nakoupit nové sportovní vybavení.

Co se týká vybavení sportovišť, vidím do budoucna velký problém v tom, že staré vybavení už nebude vyhovovat ohledně bezpečnosti a kvality a bude muset být vyřazeno ze sportovního vybavení.

Atletické vybavení je často zastaralé. Díky nedostatečné údržbě není často využito. Nedostatek finančních prostředků má za následek obnovu zastaralého vybavení. Na dvou školách jsem byl přítomen při hodině tělesné výchovy. V jedné z nich, kde vybavení na gymnastiku mají, jsem na otázku: „Jak často cvičíte základní gymnastické cvičení?“ dostal odpověď, která mě zaskočila: „Málo kdy, náčiní je příliš špinavé a kdo by se s tím tahal.“ Byl to tělocvik pro 4. a 5. třídu. Gymnastiku a atletiku považuji za důležité pro jakýkoliv další sport. Myslím si, že by se rozhodně neměla zanedbávat.

Využití sportovišť a sportovní aktivity na jednotlivých školách by měly ukázat na multifunkčnost jednotlivých sportovišť a vzdálenosti od škol. U některých škol je velkým problémem, že nedisponují vlastní tělocvičnou a objekt se nachází ve velké vzdálenosti od školy. V zimním období to považuji za dost nepříznivou věc. Převlékání dětí a přesun dětí zabere dost času. Vyučovací hodina má 45 minut, odečteme čas na převlečení a přesun, učitelům zůstane na výuku 25-30 minut. To je málo času, když vezmeme na zřetel, že učitelé si ve většině případů musí vše sami připravovat. Tyto školy řeší situaci spojováním hodin tělesné výchovy.

Zájmové kroužky při škole jsou dle mého názoru pozitivní věc. Pro rodiče představují kroužky možnost, jak dětem zajistit smysluplný mimoškolní program a rozvíjet jejich dovednosti. I proto rodiče dávají často své děti i na více kroužků najednou. Dva a více kroužků navštěvuje dokonce téměř polovina dětí.

## 7. Závěr

V dnešní době patří zdraví životní styl do našeho života. Důraz se klade na pohyb, který je důležitý pro naše zdraví. Naše děti by měli od úzkého věku v sobě nalézat kladný vztah ke sportování. Vzhledem k tomu, že naše podnebí nedovoluje celoročně provozovat venkovní sporty, potřebujeme zhruba 6 měsíců využívat kryté sportoviště. Proto je důležité budovat kryté haly a tělocvičny.

V mé bakalářské práci jsem vycházel z konkrétních údajů, které byly zjištěny v praktické části.

Čerpal jsem údaje z dotazníků. Na šesti školách jsem provedl osobní návštěvu a vedl rozhovory s žáky prvního stupně.

Závěry, které jsem předpokládal, se do jisté míry ukázaly jako pravdivé, až na výzkumný předpoklad č. 1, kde jsem předpokládal, že školy v malých obcích budou mít nevyhovující zázemí pro sportovní aktivity. A byl jsem překvapen v obcích Choustník, Tučapy a Borotín. Zde mají školy velmi dobré podmínky pro tělesnou výchovu, sportovní kroužky i individuální sport. V těchto obcích funguje dobře spolupráce s obcí a sportovní zázemí těchto škol tomu odpovídají. Na druhé straně stojí škola ve Stádleci, který má statut městyse, a škola nemá odpovídající prostory a sportovní zázemí. Ve škole je pouze pět dětí a hlavním důvodem je právě ona nevybavenost školy. Rodiče z téhle obce posílají děti do vedlejší obce Opařany. Proč tomu tak je a proč obec nemá úsilí zvednout kapacitu této školy jsem dál nezjišťoval a nebylo to ani mým záměrem v této práci.

2. předpoklad se potvrdil, školy s omezenými možnostmi ke sportování nemají dostatečné dovednosti u různých druhů sportu. Vedl jsem na školách s omezenými možnostmi ke sportování rozhovory s žáky 1. stupně, oslovil jsem celkem 32 žáků a více jak polovina z nich neznala sporty jako je florbal, basketbal, nohejbal, baseball, softbal, hokejbal. Některé děti měli povědomí, ale sporty ve většině případů nikdy nehrály. Žáci, kteří měli zkušenosti, je měli od svých starších sourozenců. Ti některé sporty hrají ve sportovních oddílech ve městech.

3. předpoklad byl také pravdivý. Školy se sportovními prostory na TV využívají dostatečně jejich zázemí a sportovní aktivity a základy různých druhů sportu dětem ukazují. Děti na těchto školách mají větší zkušenosti se sporty.

Po vyhodnocení mého výzkumu jsem zjistil zajímavou věc. Proč školy, které jsou v menších obcích, mohou mít zázemí pro sportovní aktivity lepší než školy ve větších obcích. Všechny základní školy spadají pod obce a na obcích je většinou kolik prostředků škola má. Zároveň to je i na samotné škole a přístupu, jakým usiluje o prostředky. Spolupráce školy s obcí je základním předpokladem. V rozhovoru s ředitelkou školy v Tučapech jsem pochopil, že je to o individuálním přístupu a zájmu okolí v daném místě. Určitě je těžké získávat prostředky nebo dokonce nové objekty pro pohybové aktivity. Ale určitě by školy měli udělat maximum pro základy sportovních a atletických dovedností žáků.

## **8. Doporučení pro školy**

Školám bych doporučoval více se zaměřit na obsah hodin, zvýšit maximálně úsilí, co se týká získání prostředků pro nové sportovní vybavení, zaměřit se na lepší motivaci žáků a využít velkou variabilitu sportovních a pohybových možností (her, pomůcek atd.). Snažit se přesvědčit žáky, aby svůj volný čas co nejvíce využili ke sportovním činnostem. Školy by měly více hovořit s žáky o užitečnosti pohybu pro život. Také bych se přikláněl ke zvýšení rozsahu hodin TV nebo alespoň ke slučování hodin, aby byla co nejvíce zachována efektivita výukové hodiny tělesné výchovy.

## 9. Přehled použité literatury

Areály zdraví, Metodický námět na budování jednoduchých tělovýchovných zařízení. 1971 Praha: ÚV ČTO.

Cihlář, D. Odlišnost hodnocení chlapců a dívek ve školní tělesné výchově na základních školách. Tělesná výchova a sport mládeže, 2007, roč. 73, č. 7.

Hošek, V. Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovední sekce. Praha 2002. Univerzita Karlova.

Kaplan, A., Bartůněk, D., Neuman, J. Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou, 2003. ISBN 80- 7178- 785- X

Kolektiv autorů. (1985). Pohoda prostředí ve školských stavbách VI – Vybavení pro tělesnou výchovu a posilování zdraví: Dům techniky ČSVTS Praha.

Krejčí, M., Bäumeltoová, M. (2001). Týdny zdraví ve škole: projekt. JCU.

Kukačka, V., (2010). Aktivní a zdravý životní styl. Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: ZF JCU

Kukačka, V. (2010). Pravidelný pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění. Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: JU

Machová J., Biologie člověka pro učitele. 1. vydání Praha: Karolinum 2005. ISBN 80- 7184- 867- 0

Machová, J., Kubátová, D. Výchova ke zdraví pro učitele. 1 vydání Praha: Karolinum 2005. ISBN 80- 7184-867-0

Měkota, K., Cuberek, R. (2007). Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. Olomouc: Univerzita Palackého.

Miklánková, L. Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ 2. vydání Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244- 1301-9

Mužik, V., Krejčí, M., (1997). Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1.stupe ZŠ. Olomouc: Hanex.



Mužik V., Trávníček M. Koncepce a realizace tělesné výchovy na české základní škole. Pedagogická revue, 2006, ISSN 1335-1982.

Pávková, J. a kol. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5

Průcha, J a kol. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 1. vydání, 1995, ISBN 80-7178-029-4

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, č. j. MSMT-2647/2013-210

Sekot, A., (2003). Sport a společnost. Paido, ISBN 80-7315-047-6

Talián, F. Tělesná výchova, učební osnovy pro 1.- 9.ročník ZŠ. 1. vydání Praha: Fortuna, 1996. ISBN 176-0329-96.

Vilímová, V. Didaktika tělesné výchovy. 1. vydání Brno: Paido, 2002, ISBN 80-7315-033-6

Zahradník D., Korvas P. (2012). Zásady sportovního tréninku. Brno: Masarykova universita, ISBN 978-80-210-5890-3

### **Internetové zdroje:**

<http://www.kraj-jihocesky.cz/>

<http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/>

<http://www.msmt.cz/>

<http://rvp.cz/>

<http://mobil.idnes.cz/>

<http://zdravi.e15.cz/>

## 10. Seznam příloh

Příloha 1

### Dotazník pro základní školy

Téma „Sportovní zázemí základních škol v okrese Tábor“

1. Název základní školy: .....
2. Počet žáků ve škole:.....
3. Jaké zařízení využívá škola pro hodiny tělocviku (kryté sportoviště):.....  
(příklad: sál kulturního domu, sokolovna, školní tělocvična, tělocvična sportovního oddílu, atd.)
4. Vzdálenost tohoto zařízení od školy: .....
5. Rozměry vnitřního sportoviště (přibližně):.....
6. Je vnitřní sportoviště uzpůsobené na míčové hry a na jaké:.....
7. Vybavení vnitřního sportoviště (např. gymnastické a atletické potřeby):.....
8. Provozovatel vnitřního sportoviště:.....
9. Náklady ZŠ spojené s využíváním vnitřního sportoviště:.....

10. Je možné využívat sportoviště i mimo školní dobu:.....

11. Jaké venkovní sportoviště využívá škola pro hodiny tělocviku:.....

.....

12. Vzdálenost od školy (venkovní sportoviště):.....

13. Pro jaké druhy sportů je venkovní sportoviště využitelné:.....

.....

14. Rozměry venkovního sportoviště (přibližně):.....

15. Vybavení venkovního sportoviště (např. gymnastické a atletické potřeby):.....

.....

.....

16. Provozovatel venkovního sportoviště:.....

.....

17. Náklady ZŠ spojené s využitím venkovního sportoviště:.....

.....

18. Kdo vyučuje TV (odbornost), případně ZTV:.....

19. Lze využívat sportoviště i mimo školní dobu:.....

20. Sportovní zájmové kroužky při škole:.....  
.....  
.....

21. Sportovní výcviky pořádané školou a pro kterou věkovou kategorii jsou určeny:.....  
.....  
.....

22. Počet žáků ve vaší škole se zdravotním omezením (ZTV):.....

23. Vaše postřehy k tématu „Možnosti sportování a dostupnost sportovišť na ZŠ v obcích na Táborsku:.....

Označte křížkem sportovní disciplíny:

1. které při TV aplikujete, pro které máte odpovídající vybavení a zázemí
2. které při TV neaplikujete, pro které máte odpovídající vybavení a zázemí
3. které při TV chcete aplikovat, ale nemáte odpovídající vybavení a zázemí

Fotbal	1.	2.	3.
Florbal			
Házená			
Lední hokej			
Hokejbal			
Basketbal			
Korfbal			

Volejbal			
Nohejbal			
Baseball			
Softbal			
Jóga			
Gymnastika			
Aerobic			
fitness			
Atletika			
Tenis			
Badminton			
Stolní tenis			
Squash			
Plavání			
Lyžování			
Snowboarding			
Bruslení			
Judo, karate, zápas			
Cyklistika			
Tanec			
Turistika			
Mažoretky			
Jiné (doplňte)			

Dne:

Kdo dotazník vyplnil: