

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

NÁZORY ŽÁKŮ NA VÝUKU TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZŠ VE VYŠKOVĚ

Diplomová práce

Autor: Bc. Martina Pivodová

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. st. ZŠ a SŠ maior/
Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základních škol minor

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Martina Pivodová

Název práce: Názory žáků na výuku tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ ve Vyškově

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Hlavním cílem této práce je zjistit názory žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy. Teoretická část obsahuje šest hlavních kapitol, ve kterých se nejdříve zaměříme na učitelskou profesi a důležité dokumenty, dle kterých je tělesná výchova řízena. Posléze se budeme zabývat předmětem tělesná výchova. Dalším tématem je pohybová aktivita a pohybová gramotnost. Poslední část se zaměřuje na zdravý životní styl. Sběr dat pro praktickou část probíhal pomocí anonymních anket, které byly rozdány žákům na třech vybraných základních školách ve Vyškově. Celkem bylo rozdáno 250 anket, přičemž se pro výzkum využito pouze 240 z nich. Je to z důvodu špatného či neúplného vyplnění některých anket.

Klíčová slova:

učitelská profese, rvp, tělesná výchova, pohybová aktivita, pohybová gramotnost, zdravý životní styl

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Martina Pivodová
Title: Pupil's opinions on physical education teaching at the 2nd grade of elementary school in Vyškov

Supervisor: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2024

Abstract:

The main aim of this study is to find out the opinions on physical education teaching at the 2nd grade of elementary school in Vyškov. The theoretical part is divided into six main chapters, in which we first focus on the teaching profession and important documents according to which physical education is governed. Next, we will deal with the subject of physical education. The next topic is physical activity and physical literacy. The last part focuses on healthy lifestyle. Data collection for the practical part was carried out by means of anonymous questionnaires, which were distributed to pupils at three selected elementary schools in Vyškov. A total of 250 questionnaires were distributed, of which only 240 were used for the research. This is due to the wrong or incomplete completion of some questionnaires.

Keywords:

teaching profession, rvp, physical education, physical activity, physical literacy, healthy lifestyle

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2024

.....

Ráda bych poděkovala doc. Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této práce. Taktéž děkuji ředitelům daných základních škol ve Vyškově za možnost uskutečnit výzkumné šetření. V neposlední řadě chci poděkovat celé mé rodině za její podporu po celou dobu studia.

OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Vymezení učitelské profese	9
2.1.1	Požadavky na učitele tělesné výchovy	10
2.1.2	Role učitele tělesné výchovy a motivace ke sportu.....	11
2.2	Rámcový a školní vzdělávací program	12
2.2.1	Rámcový vzdělávací program	12
2.2.2	Vzdělávací oblast Člověk a zdraví	13
2.2.3	Školní vzdělávací program.....	15
2.3	Předmět tělesná výchova na ZŠ	16
2.3.1	Vymezení předmětu tělesná výchova.....	16
2.3.2	Vyučovací jednotka tělesné výchovy	17
2.4	Pohybová aktivita	19
2.4.1	Pohybová aktivita žáků	19
2.4.2	Motivace dětí k pohybu.....	21
2.5	Pohybová gramotnost.....	23
2.5.1	Vymezení pohybové gramotnosti.....	23
2.5.2	Vztah pohybové gramotnosti k tělesné výchově.....	26
2.6	Zdravý životní styl	27
3	Cíle práce a výzkumné otázky	29
3.1	Hlavní cíl	29
3.2	Dílčí cíle	29
3.3	Výzkumné otázky.....	29
4	Metodika.....	30

4.1	Charakteristika výzkumného souboru	30
4.2	Metodika sběru dat.....	31
4.2.1	Pretest.....	31
4.2.2	Popis vlastního výzkumu	32
4.3	Statistické zpracování dat	32
4.4	Analýza odborné literatury	32
5	Výsledky a diskuse	33
5.1	Oblast sportu u žáků	33
5.2	Oblast tělesné výchovy	36
5.2.1	Postoj žáků k hodině tělesné výchovy	36
5.2.2	Ovlivnění postoje žáků k tělesné výchově.....	44
5.2.3	Oblíbenost aktivit u žáků 2.st. ZŠ.....	48
5.2.4	Spolupráce žáků na výběru aktivit v hodině tělesné výchovy	52
5.2.5	Absence aktivit v hodině tělesné výchovy.....	54
5.3	Oblast zdraví	58
5.3.1	Zdravý životní styl	58
5.3.2	Vedení žáků ke zdravému životnímu stylu rodiči	64
6	Závěr	67
7	Souhrn.....	69
8	Summary	71
9	Referenční seznam	73
10	Přílohy.....	78

1 ÚVOD

Názory žáků na hodiny tělesné výchovy se mohou rozcházet dle daných škol, a tedy i vyučujících. Každý učitel se musí řídit rámcovým vzdělávacím programem a následně i vytvořeným školním vzdělávacím programem. Jak hodiny budou vypadat však záleží pouze na daném učiteli. Zde je důležité, aby učitel k jeho povolání přistupoval svědomitě, jelikož tím ovlivňuje spoustu žáků a jejich oblíbenost k předmětu tělesná výchova. Rodina je prvotní zdroj, který je důležitý, co se týče postoje jejich členů k pohybové aktivitě a celkově i zdraví. Avšak následují instituce, jako je i škola, kde žáci tráví velké množství svého času. Proto právě zde je nezbytné, aby se kladný vztah ke sportovním činnostem a ke zdravému životnímu stylu podpořil.

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit názory žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy ve Vyškově. Teoretická část se zabývá učitelskou profesí a důležitými dokumenty, dle kterých se hodiny tělesné výchovy řídí. Dále se zaměřuje na předmět tělesná výchova, jenž taktéž souvisí s pohybovou aktivitou a pohybovou gramotností. Poslední kapitola se zabývá zdravým životním stylem.

Sběr dat pro praktickou část byl uskutečněn pomocí anketního šetření, které probíhalo u žáků na třech vybraných základních školách ve Vyškově. Jedná se o zcela anonymní anketu, již se zúčastnilo 240 žáků.

Téma jsem si zvolila z důvodu přiblížení se k mému budoucímu povolání. Dle mého názoru je velmi důležité znát, jaký mají žáci pohled na tělesnou výchovu. Dále je důležité vědět, na které záležitosti se více zaměřit, aby byl podpořen jejich kladný vztah k tomuto předmětu. Taktéž výsledky mohou právě v tomto ohledu napomoci učitelům daných škol.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

V této kapitole si nejdříve vymezíme pojem učitelská profese. Následně si objasníme, jaké požadavky jsou kladeny na učitele tělesné výchovy a popíšeme si, jaká je v těchto hodinách jeho role. S tím velmi úzce souvisí i motivace žáků ze strany učitele tělesné výchovy.

2.1 Vymezení učitelské profese

Pod pojmem učitel si nejspíše představíme někoho, kdo vyučuje žáky ve školách. Můžeme ho brát jako osobu, která je autoritativní a dle níž se v určitých situacích řídí ostatní lidé.

Autoři Průcha et al. (2009) popisují, že pojem učitel nelze v odborném významu jednoduše definovat, poněvadž zahrnuje více různých typů edukátorů. Jedná se o pracovníky, kteří se zabývají určitou edukační profesí.

Autoři Kolář a Šikulová (2007) upřesňují, že učitele můžeme chápat jako někoho, kdo řídí učení dalších osob. Lze se setkat také s pojmem vzdělavatel, přičemž se jedná o jednoho z hlavních aktérů ve vzdělávacím procesu. Současně ho můžeme vnímat jako profesně kvalifikovaného pedagoga, který vykonává učitelské povolání. Autoři také popisují, že výsledky vzdělávání mohou být do značné míry závislé na kvalitě učitelů. Tradičně však byl učitel vnímán jako předavatel poznatků pro žáky ve vyučování. V dnešní době se vychází z aktuálních funkcí školy. Také z profesního modelu učitelství, kde se zdůrazňují subjektivě – objektivě role učitele ve vzájemné kooperaci se žáky a prostředím. Učitel by měl vytvářet společně se žáky vhodné edukační prostředí a klima třídy. Dále by měl organizovat a koordinovat činnosti žáků a hodnotit proces učení. Velmi významná je i sociální role učitele v kooperaci se žáky, ostatními pedagogy, rodiči a celkově i veřejností.

Další chápání pojmu učitel popisují Průcha et al. (2013) v pedagogickém slovníku. Definují pojem učitel jako jednoho z nejvýznamnějších činitelů vzdělávacího procesu. Dodávají, že se jedná o profesně kvalifikovaného pedagogického pracovníka, jenž se podílí na přípravě, řízení, organizaci a výsledcích již zmíněného procesu.

Někteří jedinci berou profesi učitele jako poslání, které musí a chtějí v tomto životě naplnit. Jedná se většinou o osoby, které jsou velmi motivovány a usilují o rozvoj své osobnosti. Aby mohly žákům předat co nejvíce, a to nejlepší, co mohou (Helus et al., 2012). Autorka Nelešovská (2005) dodává, že se jedná o někoho, kdo by měl mít velmi dobré komunikativní dovednosti a vřelý vztah k dětem.

Učitelkou profesi nemůžeme vymezovat pouze do oblasti profesních znalostí. Měla by totiž zahrnovat i dovednosti, praktické zkušenosti a postoje. Z čehož plyne, že by učitel měl ovládat strategii výchovy i vyučování jak na teoretické, tak i praktické úrovni, a to s ohledem na sociální a pedagogické aspekty (Dytrtová & Krhutová, 2009). Autoři Jansa et al. (2019) dodávají, že učitel má značně náročnou roli, jež s sebou nese určitou společenskou odpovědnost především za kvalitu vzdělávání.

2.1.1 Požadavky na učitele tělesné výchovy

Na učitele je v dnešní společnosti kladeno mnohem více nároků. Mezi jejich povinnosti patří řešit souběžně práci s učivem a také kázeň žáků ve vyučování. Učitel musí umět pohotově reagovat a rozhodovat, aniž by měl například prostor na promyšlení dané problematiky. K tomu podpora rodičů žáků je stále menší a menší (Fialová, 2010). Učitel musí umět zajišťovat mimotřídní i mimoškolní sportovní aktivity, a především se musí snažit pozitivně ovlivňovat zdraví a životní styl žáků.

Učitel tělesné výchovy musí také disponovat dostatečnou tělesnou zdatností a výkonností, aby mohl žákům ukázat správnost cviků a zároveň byl pro ně inspirací. Nejedná se pouze o profesní, ale i o osobní kompetence (Rychtecký & Fialová, 2000). Autor Průcha (2002) dodává, že dle žáků je podstatná přísnost, láska a rozmanitá výuka. V ideálním případě by měl být učitel tělesné výchovy přísný, ale současně empatický a tvořivý. Dle Fialové (2010) je důležité i spravedlivé hodnocení žáků, nezesměšňování a poctivost ze strany učitele.

Důležité je disponovat správným souhrnem schopností a vlastností, které mají na žáky velmi pozitivní vliv. Tím je také inspiruje k pohybu a celkově zdravému životnímu stylu. To zkoumali a potvrdili autoři Jansa a Kovář (2010). Mnoho žáků také posuzují učitele i dle jeho vlastního vzhledu, díky kterému si utváří první celkový dojem (Rychtecký & Fialová, 2000).

Učitel tělesné výchovy by se měl vždy snažit podpořit především vnitřní motivaci žáků (Černek, 2004). Jestliže mají mít žáci zájem o pohybové aktivity, měl by u nich měl být rozvinut kladný postoj k předmětu tělesná výchova (Pávková, 2008).

2.1.2 Role učitele tělesné výchovy a motivace ke sportu

Role učitele tělesné výchovy zahrnuje velmi široké spektrum požadavků, které jsou na něj kladeny. Jedná se především o vědomosti, schopnosti, dovednosti, vlastnosti a také postoje. Učitel tělesné výchovy by měl na vysoké úrovni ovládat mnoho různých sportů. S tím souvisí také ukázky cviků, vysvětlení i dopomoc, aby se žáci nezranili. Značná část úrazů se děje právě v hodinách tělesné výchovy, a proto je důležitým předpokladem znalost základů první pomoci (Skácelík, 2007).

Jelikož se podmínky v hodinách mohou měnit, proto by učitel měl být schopný rychle zareagovat na danou situaci. Autorka dodává, že při výuce tělesné výchovy velmi často dojde k interakci žáků a učitele mnohem více než v jiných předmětech. Významnou roli zde mohou hrát i výjezdy mimo školu, kdy učitel může žáka poznat i z trochu jiné stránky. Jedná se například o lyžařské kurzy, školy v přírodě či sportovní akce (Lazarová, 2015).

I na učitele tělesné výchovy je však kladen stres, se kterým se velmi často potýkají. Autoři Von Haaren-Mack et al. (2020) popisují nejčastější důvody vzniku stresových situací. Jedná se například o splnění požadavků školního vzdělávacího programu, nedostatečné vybavení sportovišť či nářadoven, kázeňské problémy se žáky či nízké společenské postavení učitelů.

Jedním z dalších posláních učitele tělesné výchovy je žáky co nejvíce motivovat k pohybovým aktivitám. Dle mého názoru je tento aspekt při výuce velice zásadní a často opomíjený. Každý učitel by měl žáky motivovat k jakémukoli pohybu, avšak učitel tělesné výchovy v tomto ohledu hraje nejspíše tu nejvýznamnější roli. Pávková (2008) popisuje, aby žáci měli zájem o pohybové aktivity, je zapotřebí u nich prohloubit kladný postoj právě k předmětu tělesná výchova. Učitel tedy musí být schopen u žáků vzbuzovat v tomto ohledu zájem. K tomu autor Horkel (2015) dodává, že důležité pro vytvoření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám je zaměřit se na zájmy, postoje i hodnoty žáků. Autor popisuje zájmy jako určité získané motivy, jež se rozvíjí především na základě učení. I když žáci ví o důležitosti pohybu, tak k tomu v praxi často bohužel tak nepřístupují. Jednou z možností, jak změnit tento nepříznivý stav, může být proniknutí k hlavním motivům žáků.

Dle rámcového vzdělávacího programu je podstatné, aby měl žák kladný pocit z pohybu. Proto učitel tělesné výchovy hraje velmi významnou roli v motivaci žáků k pohybu. Za jejich výkony je hodnotí což je právě důležitou motivací. Učitel by měl v hodnocení dbát i na somatotyp žáka a mít ke každému individuální přístup. V opačném případě dochází k nežádoucímu srovnávání jednotlivých žáků. Pedagog by měl také sledovat jakýkoli pokrok každého jedince, a tím ho dále podporovat a motivovat v dalším zlepšování (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [MŠMT], 2021).

Horkel (2015) dále zmiňuje důležitost potřeb žáků v ohledu motivace k pohybu. Může se jednat například o potřebu soutěživosti, sociálního kontaktu, výkonu, společenského uznání, činnosti a podnětů a také pozitivního sebehodnocení. Motivace u žáků je důležitá také pro jejich optimální učení. Za jednu z předních potřeb je považován úspěch. Učitel by měl žáky primárně pozitivně motivovat. Měl by se snažit, aby žáci zažívali radost z pohybových aktivit a z vlastního úspěchu, poněvadž tím rozvíjí vnitřní motivace k pohybu.

Autor Jansa (2014) popisuje výuku tělesné výchovy na základních školách, přičemž se jedná o specifickou edukační část. Zde je kladen velký důraz na mimořádné a zvláštní požadavky právě na učitele tělesné výchovy. Zmiňuje celoevropský projekt AEHESIS2, který proběhl v roce 2008. Zabýval se přípravou na sportovní profese na evropských vysokých školách. Výsledky ukazují tři nejdůležitější funkce profese učitele tělesné výchovy. Jako první z nich se jedná o vlastní vyučování tělesné výchovy, další je zabezpečování mimoškolních sportovních aktivit a poslední zahrnuje celkovou snahu učitele o pozitivní působení na zdraví a životní styl žáků.

Učitel tělesné výchovy tedy hraje velmi důležitou klíčovou osobu v souvislosti s pohybovou gramotností. Je nesmírně důležité, aby každý učitel měl takové kompetence, jaké jsme si zmínili již výše, a aby s nimi uměl správně nakládat. Role učitele tělesné výchovy může v mnoha případech velmi ovlivňovat motivaci a následnou pohybovou aktivitu u žáků.

2.2 Rámcový a školní vzdělávací program

Druhá kapitola se zaměřuje na velmi významný dokument, kterým je rámcový vzdělávací program. Taktéž si objasníme, co takový program obnáší a jak je spojen s hodinou tělesné výchovy. Dále si popíšeme, jak podmiňuje rámcový vzdělávací program hodiny tělesné výchovy na základních školách. V poslední části si nastíníme, co je podstatné pro školní vzdělávací program.

2.2.1 Rámcový vzdělávací program

„Rámcové vzdělávací programy (RVP) tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).“ (Národní ústav pro vzdělávání [NÚV], 2024).

Důležitou roli v rámcovém vzdělávacím programu hrají formy, cíle, délky i povinný obsah vzdělávání. Tento program primárně specifikuje všeobecné a odborné požadavky v závislosti na zaměření dle daného oboru, také organizační strukturu, profesní profil, průběh i ukončení vzdělávání a zásady pro tvorbu školního vzdělávacího programu. Dalším klíčovým aspektem jsou podmínky pro vzdělávání žáků se speciálně vzdělávacími potřebami, včetně nezbytných materiálních, personálních, organizačních podmínek a také i především bezpečnost a ochrana zdraví (MŠMT, 2021; NÚV, 2016).

Pro rámcový vzdělávací program je zcela nezbytné se řídit nejnovějšími poznatky, poněvadž se dle něj dále aktualizuje a posunuje dál. Tvorbu vždy zajišťují příslušná ministerstva za pomoci odborníků vědy, praxe a také i pedagogů a psychologů. Po prokonzultování s danými ministerstvy pak rámcový vzdělávací program dále vydává ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT, 2021).

MŠMT vydalo v roce 2021 revidovaný rámcový vzdělávací program, přičemž cílem bylo modernizovat obsah vzdělávání dle potřeb 21. století. Jedná se například o zavedení vzdělávací oblasti informatiky a rozvoj digitální gramotnosti žáků. S tím souvisí, že školy musely nejpozději 1. září 2023 zahájit tuto výuku v ročnících prvního stupně a od 1. září 2024 u ročníků druhého stupně. Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání zahrnuje klíčové dovednosti, jenž si musí žáci osvojit do konce základního vzdělávání. Vymezuje obsah, který zahrnuje výstupy a osnovy. Taktéž jsou v něm zmíněny průřezové předměty, jenž mají přispět k dosažení cílů.

Dle rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání by se mělo dbát na výběr metod a forem výuky a také na individuální potřeby každého žáka. To vede ke vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami nebo naopak i mimořádně nadaných žáků. Taktéž se jedná o základ pro vstupní požadavky na střední školu (MŠMT, 2021).

2.2.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví zahrnuje vzdělávací obory Výchovu ke zdraví a Tělesnou výchovu, do které se řadí i zdravotní tělesná výchova. Tato vzdělávací oblast zahrnuje podněty, které napomáhají k pozitivnímu ovlivnění zdraví, jenž žáci poznávají, učí se a využívají ve svém každodenním životě. Cílem je poznávání hodnot zdraví, jeho ochrana i poškození či nemoci. Zdraví člověka je všeobecně chápáno jako stav tělesné, duševní, sociální a emocionální pohody. Naše zdraví může ovlivňovat mnoho aspektů. Jedním z nejnámějších je samozřejmě styl života, avšak záleží i na našem chování, které nám může uškodit či podpořit naše zdraví. Taktéž mezilidské vztahy, životní prostředí, bezpečí a mnoho dalších (MŠMT 2017; MŠMT, 2021; NÚV, 2016).

V základním vzdělávání je nezbytná účinná motivace, která by měla být založena na činnostech i situacích, jež vedou ke zvýšení zájmů žáků o záležitosti spojené se zdravím. Je nezbytné klást důraz primárně na praktické dovednosti a jejich použití v různých modelových situacích, které nás mohou kdekoli potkat. V tomto ohledu hraje učitel velmi důležitou roli, jelikož musí žáky motivovat a navodit jejich pozitivní přístup. To má vliv i na celkovou atmosféru ve škole. Následně se dbá na samostatnost a odpovědnost každého žáka, především při rozhodování a jednání v činnostech s ohledem na zdraví (MŠMT, 2017).

Dle MŠMT (2021) vzdělávací oblast tělesná výchova u žáků na druhém stupni zahrnuje tři hlavní oblasti:

1. činnosti, které ovlivňují zdraví;
2. činnosti, jež ovlivňují úroveň pohybových dovedností;
3. činnosti, které podporují pohybové učení.

Každá část má určený očekávaný výstup, který zahrnuje doporučené učivo a cvičení:

- a) První oblast, která ovlivňuje zdraví, obsahuje učební látky:
 - důležitost pohybu pro naše zdraví;
 - prevence, popřípadě zmírnění dysbalance zatížení;
 - hygiena;
 - bezpečnost při pohybových aktivitách.
- b) Druhá oblast, jež zahrnuje pohybové činnosti, které ovlivňují naše pohybové dovednosti, obsahuje:
 - pohybové a sportovní hry;
 - gymnastiku;
 - atletiku;
 - úpoly;
 - rytmické cvičení s hudebním doprovodem;
 - plavání;
 - pobyt v přírodě, lyžařský výcvik, snowboarding;
 - netradiční pohybové hry a činnosti.

- c) Třetí oblast, podporující pohybové učení, zahrnuje:
- pravidla pohybových her a činností;
 - celková komunikace v tělesné výchově;
 - vědomosti o historii, ale i současnosti sportu;
 - měření a hodnocení podaných výkonů i pohybových dovedností;
 - chování a jednání jedince v různorodých prostředích či při různorodých činnostech.

Tělesná výchova se snaží jak o zaměření na vlastní pohybové možnosti a zájmy, tak i k pochopení vlivu těchto aktivit na duševní a sociální pohodu i na tělesnou zdatnost. V hodinách tělesné výchovy by se mělo postupovat od spontánních pohybových aktivit k řízeným a výběrovým činnostem. Důležité je převedení do běžného každodenního života a dbát na individuální potřeby a zájmy žáků.

Důležité je se zaměřovat na rozvoj výkonnosti a zdatnosti, regeneraci a kompenzaci zatížení. Nezbytný pro základní vzdělávání je však prožitek a radost z pohybu. Proto je také důležité dbát v hodinách na tělesné predispozice a somatotyp žáka. V opačném případě by mohl vzniknout negativní vztah k pohybu a nejspíše i zdraví celkově (NÚV, 2016; MŠMT, 2021).

Velmi důležité je si uvědomit, že rámcový vzdělávací program udává pouze to, co učitelé mají v hodině tělesné výchovy se žáky probírat a vykonávat. Následně na to navazuje školní vzdělávací program, jenž si každá škola tvoří sama dle rámcového vzdělávacího programu. Školy ho mají díky tomu přizpůsobený tak, aby co nejlépe vyhovoval požadavkům školy i žákům (MŠMT, 2021).

2.2.3 Školní vzdělávací program

Dle MŠMT (2021) si rámcový vzdělávací program si každá škola musí vytvořit svůj realizační dokument, který se nazývá školní vzdělávací program. Ten se musí řídit pokyny z rámcového vzdělávacího programu. Obsah vzdělávání může být rozdělen buď do předmětů nebo do komplexních částí učiva. Školní vzdělávací program se musí řídit školským zákonem, avšak škola si jej upravuje dle svých vzdělávacích záměrů, požadavků školy a potřeb žáků.

Školní vzdělávací program se také dále řídí pokyny:

1. vydává jej ředitel či školské zařízení;
2. je veřejný dokument, jenž musí být zveřejněn na dostupném místě ve škole, školském zařízení či na webových stránkách školy;
3. může na něj nahlédnout kdokoli a pořídít si i opisy či výpisy.

Ve školním vzdělávacím programu je obsaženo zejména:

- charakteristika školského zařízení;
- přesné cíle vzdělávání;
- podmínky pro přijímání uchazečů, průběhu i ukončení vzdělávání, i podmínky pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami;
- formy, délka, obsah i harmonogram vzdělávání;
- hodnocení žáků;
- materiální, ekonomické i personální podmínky;
- bezpečnost práce a ochrana zdraví;
- označení dokladu o získaném vzdělání (pokud se doklad vydává) (MŠMT, 2021).

2.3 Předmět tělesná výchova na ZŠ

Třetí kapitola se zabývá předmětem tělesná výchova, jenž je nezbytně důležitá pro tuto diplomovou práci. V ní si popíšeme, proč je tělesná výchova potřebná. V neposlední řadě si ukážeme strukturu vyučovací hodiny tělesné výchovy.

2.3.1 Vymezení předmětu tělesná výchova

Tělesná výchova by nám měla představovat cílevědomé působení prostřednictvím výchovné a vzdělávací činnosti na tělesný i pohybový vývoj každého jedince. S tím je velmi úzce spjato upevnění zdraví člověka, u něhož dochází ke zvyšování tělesné zdatnosti a k návyku na pohybové aktivity (Vilímová, 2009).

Autoři tělesnou výchovu popisují: „Je základní organizační formou v tělesné výchově, a to v rozsahu 45, případně 90 minut. Vyučovací jednotka je přímo řízena učitelem a je specifická svou vnitřní strukturou, tj. souhrnem částí v jejich vzájemných vztazích“ (Bělka et al., 2021, s. 97). Jedná se o povinný předmět na každé základní škole, přičemž doporučené minimum je 2x 45 minut za týden. Škola má však možnost navýšit počet hodin tělesné výchovy.

Podmínky jsou popsány dle MŠMT v dokumentu Plán podpory, pohybu dětí, žáků a studentů 2024-2028. Je napsán v reakci na současnou situaci, a to především na nárůst obezity, velmi zhoršenou pohybovou gramotnost a špatné psychické zdraví. Jedná se také o návaznost na onemocnění Covid 19. Jsou v něm popsána různá opatření, která by měla napomoci ke zvýšení pohybové aktivity u žáků (MŠMT, 2023).

Autor Jansa také popisuje důležitost a nenahraditelnost tělesné výchovy. Prostřednictvím pohybových činností dochází totiž ke zlepšování fyzické kondice, ale i k pohybovému zdokonalování (Jansa, 2018). V mnoha výzkumech a člancích se popisuje, že pro zdravý vývoj každého jedince je tělesná výchova velmi důležitá. Avšak někteří lidé přichází s opačným názorem a dodávají argumenty, že spíše, než o vzdělávání se jedná o rekreaci. Sport mohou žáci vykonávat i mimo školské zařízení (Capel & Piotrowski, 2000).

Autor Kaplan (2020) dodává, že škola a rodina jsou právě ty, které by měly společně podpořit zdravý, tělesný i mravní vývoj dítěte. Další autoři se zmiňují, že by taktéž měly vést ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu. Školu žáci navštěvují pravidelně několik dní v týdnu, proto je právě zde dobré místo vytvářet a měnit své návyky na lepší (Mužík et al., 2014).

2.3.2 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Vyučovací hodinu začínáme vždy zahřátím organismu žáka, jelikož by mohlo nastat jakékoli poranění. Následovat bude protažení všech hlavních svalových skupin a také dalších svalů dle náplně hodiny. Poté můžeme přejít do hlavní části výuky.

Zaměření hodiny vybírá učitel dle toho, jakou pohybovou schopnost či dovednost chceme rozvíjet. Ke konci výuky následují kompenzační i regenerační cvičení (Kirchner et al., 2005). Velmi často se členění vyučovací jednotky liší dle publikace. Bělka et al. (2021) popisují strukturu vyučovací jednotky, kterou dělí do částí:

1. **Úvodní část**, která se dále dělí na formální a rušnou:
 - Formální – probíhá jako první a slouží ke zjištění absence žáků, nástupu, obeznámení žáků s obsahem a cíli dané hodiny. Nezbytnou součástí je také motivace žáků. Přibližná délka této části je 3–8 minut.
 - Rušná – by měla obsahovat různé specifické činnosti, které souvisí s hlavní náplní hodiny. V této části by se také měly objevovat aktivity s míči.
2. **Průpravná část** je důležitá v ohledu připravenosti žáků na následující zatížení. Jedná se o přípravu po tělesné, ale i psychické stránce. Tato část je zaměřena na průpravná cvičení a trvat by měla přibližně 5-12 minut. Žáky se snažíme co nejvíce připravit, a proto by také mělo následovat dynamické protažení.

Avšak průpravná část zahrnuje speciální a všeobecnou přípravu:

- Speciální – zahrnuje specifický obsah, který je řízen dle hlavní části vyučovací hodiny. Velmi často se zde objevuje průprava s míči.
- Všeobecná – se zaměřuje především na plnění obecných cílů tělesné výchovy.

3. **Hlavní část** se považuje za určitý základ vyučovací jednotky, dle níž se všechny ostatní části hodiny řídí. Hlavní část se časově pohybuje v rozmezí 20 až 30 minut. Obsah tělesné výchovy dbá na školní vzdělávací program vydaný školou, jenž obsahuje správné postupné uspořádání učiva. Avšak může nastat situace, že ne každá tato část proběhne. Nejdříve se tedy začíná nácvikem nových pohybových dovedností, po kterých přecházíme ke koordinačním i rychlostním cvičením. Dalším krokem je zaměření na průpravná a herní cvičení, jež nás vedou ke zlepšení se v herních i pohybových činnostech. Tato fáze musí být sjednocena s cílem vyučovací hodiny. V poslední řadě se zabýváme cvičeními, při nichž si žáci tyto herní dovednosti procvičí. Je také velmi nezbytné zařazovat turnaje, ve kterých si žáci ujasní pravidla a vyzkouší si naučené dovednosti přímo v konkrétní sportovní hře. Taktéž velmi záleží, zda délka trvání hodiny tělesné výchovy je 45 minut nebo 90 minut.

4. **Závěrečná část** je velmi nezbytná v ohledu zklidnění organismu žáků. Musíme si uvědomit, že žáky je důležité uklidnit nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Proto je v tuto chvíli velmi významná role vyučujícího, který zhodnotí celou uplynulou hodinu a motivuje žáky na tu nadcházející. Závěrečná část trvá přibližně 3-9 minut a dělí se na uklidňující a formální:

- Uklidňující – se zaměřuje na vydýchání, relaxaci i kompenzaci zatížení.
- Formální – je důležitá pro celkové shrnutí vyučovací hodiny a její zhodnocení. Taktéž by se v ní měla objevovat motivace žáků na další hodinu tělesné výchovy (Bělka et al., 2021).

2.4 Pohybová aktivita

V následující kapitole se dozvíme více o pohybové aktivitě a její důležitosti u žáků. Vysvětlíme si, jaké jsou druhy pohybových aktivit a jaké činnosti můžeme vykonávat. Také si popíšeme zaměření pohybových aktivit u žáků. S tímto tématem velmi úzce souvisí motivace, která je u žáků nezbytně důležitá.

2.4.1 Pohybová aktivita žáků

Autoři Kalman et al. (2009) popisují pohybovou aktivitu jako něco, co je zcela nezbytné pro naše zdraví. Pohybovou aktivitu chápeme jako kterýkoli tělesný pohyb, jenž provádíme kosterním svalstvem a díky němuž máme zvýšený výdej energie (Bouchard et al., 2012). Autoři dodávají, že pohybová aktivita má také velmi prospěšný vliv na zdraví každého dítěte. Dále vede k navození dobré nálady a celkové spokojenosti díky uvolňování endorfinů během jakékoli pohybové aktivity (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Malina et al. (2004) vymezují dva nejvíce významné důvody, proč by se měl aktivní životní styl s dostatečnou pohybovou aktivitou u dětí a mládeže podporovat. Jedná se o předcházení zdravotním problémům, které se v dospělosti objevují. Druhým důvodem je vznik návyku na pohybovou aktivitu, jenž se většinou přenáší i do dospělosti. Tímto se může snížit riziko výskytu zdravotních komplikací. Neuls a Frömel (2016) dodávají jako příklad obezitu, onemocnění srdce, osteoporózu, svalové či kosterní problémy a mnoho dalších. Pokud tedy nedojde k návyku na pravidelnou pohybovou aktivitu, může dojít k závažným zdravotním komplikacím.

Gabriel et al. (2012) zmiňují čtyři druhy pohybové aktivity:

- volnočasová;
- v práci či škole;
- v domácnosti (například při úklidu, zahradničení);
- aktivní transport z místa do jiného místa.

Autor Kaplan (2020) dodává, že bychom také měli dbát na správnost výběru pohybové aktivity, jež by měla být zaměřena na všechny svalové skupiny. U pohybové aktivity velmi záleží na intenzitě zatížení, době trvání, frekvenci a také druhu činnosti (Frömel et al., 1999). Kalman et al. (2009) popisují sedm různých odvětví pohybové aktivity (Obrázek 1), které jsou dále upraveny dle Kašparové (2017).

Obrázek 1

Sedm různých odvětví pohybové aktivity (upraveno dle Kašparové, 2017)



Pohybové aktivity žáků by se měly zaměřovat na soutěživost, atraktivnost, hravost a především zábavnost. Nejpřirozenější a také nejčastější formou aktivity jsou hry, jelikož vedou ke spolupráci a k celkové tělesnému rozvoji. Dvě hodiny tělesné výchovy na základní škole nejsou dostatečné, a proto by se jim žáci měli věnovat i ve svém volném čase (Marinov et al., 2011).

Pohybová aktivita u dětí a dospívajících lze také ovlivnit pomocí rodiny, školy, kamarádů, trenéra a mnoho dalších. Velmi důležitou roli má však školské zařízení. V něm žáci tráví převážnou část svého času, což může dopomoci ke vzniku různých návyků. V tomto ohledu se nebavíme pouze o hodinách tělesné výchovy, ale i době před vyučováním či během přestávek (Gába et al., 2022).

Bohužel v dnešní době dochází k úpadku cvičících žáků v hodinách, což je způsobeno osvobodováním dítěte od povinné školní tělesné výchovy. To však vede ke snížení fyzické kondice a k pohybové inaktivitě (Kalman & Vašíčková, 2013).

2.4.2 Motivace dětí k pohybu

Na pojem motivace se můžeme dívat z různých úhlů, a to také potvrzují autoři, kteří tento pojem mohou popisovat odlišně. Například psychologové zkoumají motivaci především v oblasti lidského chování a prožívání. Oproti tomu autorka Plháková definuje motivaci jako „Souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“ (Plháková, 2003, str. 319). Z této definice můžeme pochopit motivaci, která nastane až v moment, kdy dojde k vnitřní nevyrovnanosti daného jedince.

Autorka Klimentová (2018) popisuje motivaci jako nějaký faktor, jenž nás vede ke konání činů, které jsou pro nás vhodné a nezbytné. Tento faktor nás dále pohání ke změně a rozvoji. Hartl a Hartlová (2010) se zmiňují, že daný jedinec usiluje o dosažení cíle, jenž je iniciován vědomě či nevědomě do té doby, než ho dosáhne. Pokud si člověk určitý cíl splní, následně prožívá štěstí a radost. Ovšem při neúspěchu, nastává pocit smutku a zklamání.

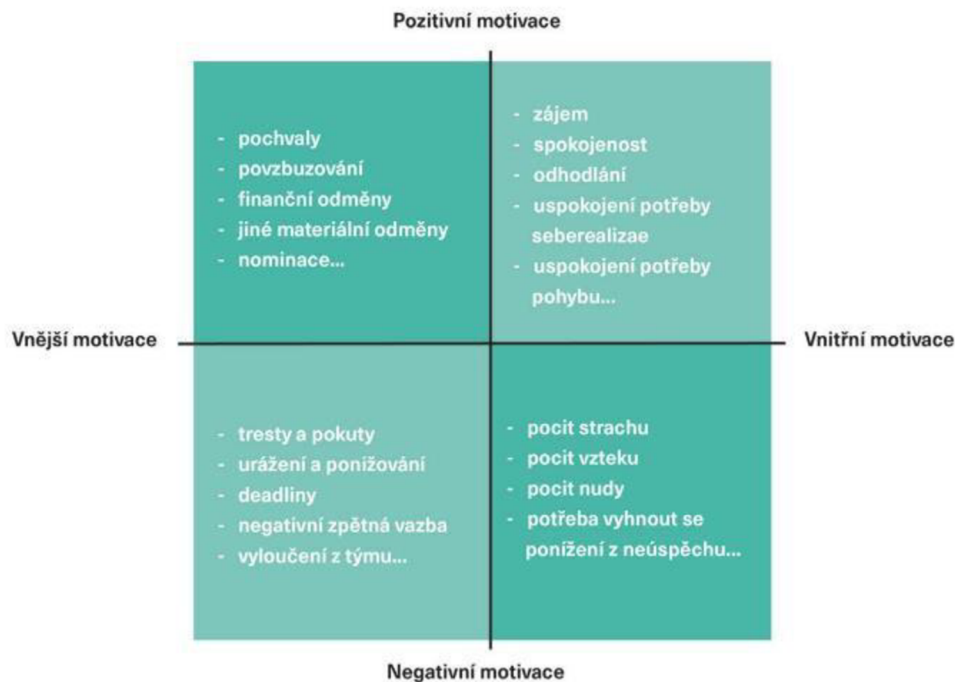
Autor Blažej (2019) popisuje motivaci z psychologického hlediska, přičemž vysvětluje chování jedince primárně v různých situacích, v nichž se člověk musí rozhodnout. Blažej taktéž objasňuje pojem motiv, který je velmi blízce propojen s motivací. Dodává, že motiv vychází z latinského slova motus neboli v překladu pohyb. Můžeme tedy říci, že se jedná o nějaký zahajující faktor, jenž uvádí do pohybu. Jde o něco, co nás povzbuzuje k vykonání dané aktivity. Slepíčka et al. (2009) dodávají, že motivy se samostatně objevují velmi zřídka. Spíše se jedná o motivy, které jsou spojovány do celků. Tyto se následně označují jako motivace.

Motivace se dle Obrázku č. 2 nejčastěji dělí na vnitřní, vnější, pozitivní a negativní. Je nezbytné si říci, že mezi druhy motivace neexistují hranice, nýbrž se spíše prolínají (Blažej, 2019). K tomu autoři dodávají, že kombinací vnitřních a vnějších podnětů vzniká motivační síla (Hartl & Hartlová, 2010). U vnitřní motivace se jedná o tendence vykonávat aktivitu právě kvůli samotné aktivitě. V tomto případě záleží pouze na daném jedinci, jehož účast je postavena na pocitu radosti, spokojenosti a potěšení (Deci, 1975). Oproti tomu vnější motivace podněcuje lidské jednání skrze vnější podněty, které mohou být buď pozitivní nebo negativní (Kozáková, 2015).

Lidé mají různé cíle, a tudíž vynakládají i různorodé úsilí k jejich dosažení. Osobní motivace se tedy odlišuje například v zaměření, s čímž souvisí i intenzita. Ty se však mohou časem proměňovat (Mareš, 2013).

Obrázek 2

Model čtyř druhů motivace (Blažej, 2019)



Autoři Jansa et al. (2019) se zmiňují o stavu, kdy může dojít k výraznému snížení či úplné ztrátě motivace. Tento stav se nazývá demotivace.

Vašíčková (2016) popisuje, co je vlastně jádrem pohybové gramotnosti. Dle ní se jedná o touhu být aktivní, setrvat v určité činnosti, rozvíjet schopnosti či zlepšit si dovednosti, a především i vyzkoušet si nové aktivity. Pokud člověk nemá motivaci, vede to k nezájmu a nezapojování se do pohybových aktivit. Nedostatek motivace s největší pravděpodobností může souviset s předchozí zkušeností. S tím souvisí i školní tělesná výchova. Například se jedná o situaci, kdy zkušenosti v tělesné výchově nevyvolaly v jedinci touhu pokračovat v pohybové aktivitě.

Jelínek (2018) se však zmiňuje, že nejdokonalejší výsledky či úspěchy nepřamení z motivace, nýbrž ze seberealizace a emoční vazby. Jedinec by měl pohyb vykonávat z radosti a spokojenosti. Emoce a touha či vášeň je to nejsilnější, co každý jedinec potřebuje.

Děti a dospívající dle Larsona (2006) potřebují ke svým činnostem učitele, jenž je dokáží motivovat k daným aktivitám, a tím v nich probudí velmi důležitou vnitřní motivaci. V situaci, kdy učitel či trenér klade nátlak na dané jedince, jejich zájem pak velmi rychle upadá.

2.5 Pohybová gramotnost

Kapitola se zabývá pojmem pohybová gramotnost, která je u žáků velmi důležitá. Zmíníme si nejen úroveň pohybové gramotnosti, ale také do jakých okruhů ji lze rozdělit. Dále si ukážeme, jaké atributy jsou klíčové pro rozvoj pohybové gramotnosti. V poslední podkapitole si popíšeme vztah pohybové gramotnosti k tělesné výchově.

2.5.1 Vymezení pohybové gramotnosti

V ohledu na úroveň pohybové gramotnosti Vašíčková et al. (2020) zmiňuje důležitost rozsahu pohybových aktivit, a to jak cílených, tak i spontánních. Autoři taktéž tedy tvrdí, že vrcholoví sportovci mohou mít nižší úroveň pohybové gramotnosti než jedinec, který aktivně provozuje více sportovních aktivit. Je to často způsobeno tím, že vrcholový sportovec se soustředí pouze na svůj sport či disciplínu, a tudíž se už tolik nevěnuje ostatním sportovním aktivitám.

Vašíčková a Poláková (2022) popisují pohybově gramotného člověka jako někoho, kdo se věnuje pohybovým aktivitám pravidelně a díky nimž se jedinec cítí po fyzické, psychické i sociální stránce velmi dobře. Autor dodává, že vyšší úroveň pohybové gramotnosti může vést k lepším zdravotním výhodám (Longmuir et al., 2015).

Pohybová gramotnost se lze dělit do čtyř okruhů:

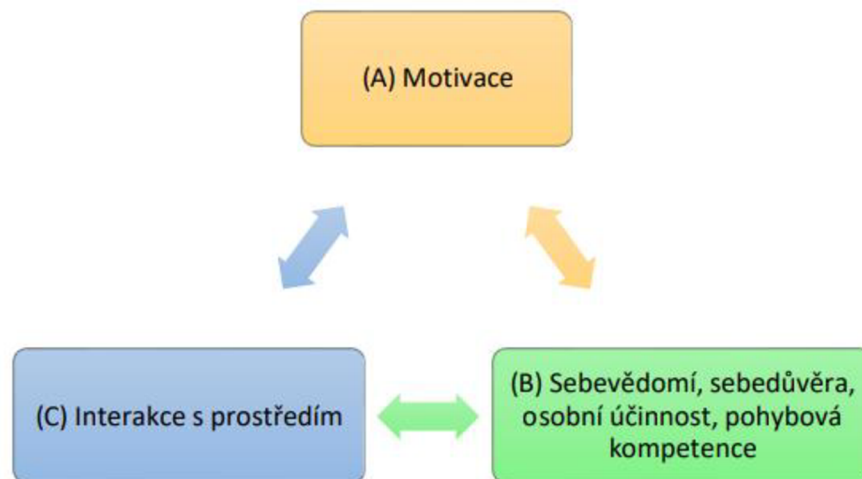
- pohybová aktivita;
- psychosociální i kognitivní faktory;
- fyzická zdatnost;
- pohybové chování (Longmuir et al., 2015)

Pohybově gramotní jedinci se často dovedou velmi dobře přizpůsobit okolnímu prostředí, tudíž je pro ně jednodušší rozvíjet pohyby i v proměňujícím se prostředí či podmínkách (Vašíčková, 2016). Autorka taktéž dodává, že díky pohybové gramotnosti je člověk pohybově aktivní po celou dobu jeho existence. Gramotnost zahrnuje nejen dovednosti, ale i vědomosti a sebedůvěru. Tento jedinec vnímá význam pohybu a vliv na jeho zdraví. Člověk si vybírá nejvhodnější pohybovou činnost a snaží se o udržení aktivního životního stylu. Autorka Whiteheadová (2010) popisuje pohybovou gramotnost jako připravenost jedince k pohybové aktivitě a taktéž i úroveň pohybových dovedností.

Pohybová gramotnost je složena z atributů, jež jsou nezbytné pro její celkový koncept. Jedná se o motivaci, sebedůvěru a interakci s prostředím. Jestliže je daný jedinec motivován k vykonávání pravidelné pohybové aktivity, postupem času začne získávat sebevědomí a tím i důvěru v sebe a své vlastní schopnosti. Pokud se u jedince začne zvyšovat sebevědomí, dochází i k pozitivnímu působení na motivaci. Když nastane situace dosažení dané pohybové dovednosti, jedinec získá důvěru k jejímu využití a aplikuje ji v jakémkoli prostředí. To vede k posílení sebevědomí jedince a ke zlepšení pohybových dovedností. Úspěch opět přináší motivaci (Vašíčková, 2016).

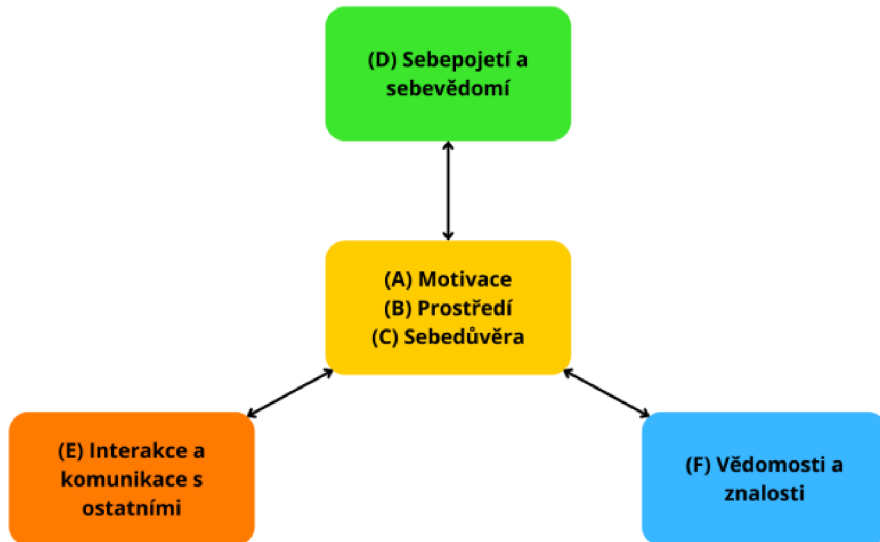
Obrázek 3

Klíčové atributy pohybové gramotnosti jedince a vztahy mezi nimi (upraveno dle Vašíčkové, 2016)



Obrázek 4

Vztah mezi základními a vnějšími atributy pohybové gramotnosti (upraveno dle Vašíčkové, 2016)



Mezi vedlejší atributy rozvíjející pohybové gramotnosti patří sebepojetí a sebevědomí, interakce a komunikace s ostatními, vědomosti a znalosti. V ohledu sebepojetí a sebevědomí popisuje autor, že se jedná o pocit, jenž jedinec vnímá ze sebe samotného. Tento má významný vliv na vnitřní motivaci. Interakce a komunikace s ostatními vede ke zlepšení sebedůvěry, s čímž následně souvisí i spolupráce s ostatními jedinci. Jde o porozumění sobě i ostatním. Díky tomu pak jedinec zvládá navazovat či upevňovat vztahy (Robinson & Randall, 2017; Zálešák, 2017)

U pohybové gramotnosti jsou nezbytné znalosti a vědomosti o samostatném pohybu. Může se jednat například o správné držení těla a různou terminologii, kterou by měl daný jedinec znát. Nejen pohybově gramotní lidé by si taktéž měli být vědomi, jak je pohyb důležitou součástí zdravého životního stylu (Vašíčková, 2016).

U člověka, jenž je motivován vlastními pohybovými schopnosti, dovednostmi a znalostmi, které využívá v každodenním životě, chápeme pohybovou gramotnost jako kvalitativní úroveň jedince, která vede k pozitivnímu vlivu na zdraví daného jedince. Jestliže mají tito lidé vyšší úroveň pohybové gramotnosti, tak velmi dobře vědí, jak mají správně zacházet s tělem a tím i minimalizují zranění (Gába et al., 2022).

Pohybová gramotnost je celoživotní proces, dodává Vašíčková (2016). Nejedná se pouze o pohybovou gramotnost v hodinách tělesné výchovy, avšak o velmi široký přístup k různorodým pohybovým aktivitám (Whitehead, 2010).

2.5.2 Vztah pohybové gramotnosti k tělesné výchově

Při rozvoji pohybové gramotnosti hraje velmi důležitou roli tělesná výchova. Žáci zde mohou získat nezbytné dovednosti. V tomto ohledu se však musíme řídit správně zpracovaným a naplánovaným konceptem tělesné výchovy (Červinka, 2015).

Učitelé tělesné výchovy by měli vytvářet pro žáky různé aktivity a situace, které budou žáky motivovat a především bavit. Na druhé straně by neměli ani opomínat oblasti, ve kterých si žáci zcela nevěří. Každý žák má jiný postoj k pohybové aktivitě a je velmi důležité se řídit i jejich názory a snažit se o povzbuzení k pohybu. Musíme si taktéž uvědomit, že někteří žáci mohou mít předchozí špatnou zkušenost s hodinou tělesné výchovy, popřípadě se žáky ve třídě či rodinném prostředí. Proto musíme brát všechny tyto okolnosti v potaz a dle nich usměrňovat vyučovací jednotky (Subramaniam & Silverman, 2007). Učitel tělesné výchovy by pro žáky měl být vzorem, jenž je vede k celkové pohybové aktivitě.

Cílem by měla být dobrovolná pohybová aktivita žáků a také uvědomění si důležitosti pohybu. Podpora a rozvoj pohybové gramotnosti v hodinách tělesné výchovy je nezbytný k připravenosti žáků na dospívání a následně do dospělosti. Proto by si učitelé tělesné výchovy měli uvědomit zodpovědnost za rozvoj pohybové gramotnosti u svých žáků (Vašíčková, 2016). Žáci by taktéž měli získávat různé znalosti či vědomosti z celkové oblasti tělesné kultury. Vašíčková a Poláková (2022) dodávají, že učitel musí být motivovaný, aby mohl dále motivovat i ostatní jedince k rozvoji pohybové gramotnosti.

Každá vyučovací jednotka tělesné výchovy by měla být dostatečně kvalitně připravena. Tímto vede ke zvýšení pohybové gramotnosti a případně i úrovně pohybové aktivity. „Motivovat děti a mládež, aby si osvojovaly a udržovaly sebejistotu a důvěru ve své fyzické schopnosti, přináší velkou výzvu, která by měla být naplněna v každé škole" (Vašíčková, 2016, s. 36). Autorka taktéž popisuje, že právě učitelé mohou žákům ukázat mnoho pohybových či sportovních aktivit, přičemž žáci objevují jejich největší záliby.

2.6 Zdravý životní styl

Poslední kapitola je zaměřena na zdravý životní styl. Jedná se o určitý způsob našeho života, který nás velmi ovlivňuje. Nejdříve si popíšeme, co vůbec životní styl je. Následně se budeme zabývat prospěšnými, ale i škodlivými faktory pro naše zdraví.

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“ (Machová & Kubátová, 2015, s. 15). Životní styl chápeme jako určité chování, při němž se můžeme svobodně rozhodovat o tom, co uděláme. Zde si člověk volí, zda si vybere zdraví prospěšné či škodlivé látky nebo činnosti. Ovšem velmi významný vliv má rodina, přátelé, ekonomická situace, psychický stav, věk či pohlaví daného jedince (Machová & Kubátová, 2015).

Člověk by měl mít povědomí o tom, co mu prospívá či nikoli. Tyto informace je nezbytné znát proto, abychom mohli vést zdravý životní styl. Autoři Čevela a Čeledová (2010) dodávají, že do určité míry životní styl ovlivňuje fyzické i psychické zdraví. Cílem každého jedince by mělo být vnímat stav fyzické, duševní i sociální pohody (Kössl et al., 2004). Díky zdravému tělu a zdravé mysli se dokážeme lépe adaptovat na každodenní situace a dokážeme odolávat tak špatným vlivům (Hrabinec et al., 2017).

Hnízdilová (2006) dodává, že je zcela nezbytné dbát na správnou životosprávu i pohybovou aktivitu, jelikož právě tyto faktory mají významný vliv na naše zdraví. Životní styl ukazuje, jakým způsobem života daný jedinec žije (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Podporovat zdraví bychom měli dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou stranou, správně nastaveným denním i pitným režimem i odpovědným chováním k našemu zdraví. Důležitou součástí je právě volný čas, který bychom měli využívat k prospěšnému chování (Sigmund & Sigmundová, 2011). Machová a Kubátová (2015) popisují zdravotní styl, jenž obsahuje dostatečný pohyb, pravidelnou a pestrou stravu, duševní spokojenost, kvalitní spánek, relaxace a také především vyvarování se látkám, které škodí našemu zdraví (alkohol, cigarety, drogy).

Autoři Kraus a Poláčková (2001) dodávají jaké oblasti zahrnují zdravý způsob života:

- denní rytmus – vyvážený podíl práce a odpočinku, tudíž i psychické a fyzické zátěže, pohyb a relaxace;
- zdravá a vyvážená strava – dostatečný příjem všech živin v určitém množství pro naše tělo;
- duševní hygiena – činnosti, které naplňují daného jedince (socializace, kultura, četba);
- stres – zvládání určitých náročných situací a odolávání psychické nepohodě.

Bohužel dochází k významné změně v životním stylu. Převládá elektronika, která s sebou přináší sedavý způsob života. Dochází i ke zhoršení socializace. V dnešním životě se člověk snaží dosáhnout úspěchu a získat co nejvíce financí. To následně vede k minimalizování volného času pro sebe i pro ostatní přátele. Často se také můžeme ocitnout ve stresových situacích. Na dnešní dobu mohou být dva pohledy. První, že se svět posouvá dále v oblasti vědy a techniky. Další naopak, že si zadělává problémy v ohledu civilizačních onemocnění. Jedná se o onemocnění, která jsou právě způsobená nesprávným životním stylem. Zahrnuje například cukrovku, obezitu, kardiovaskulární choroby či nádorová onemocnění (Machová & Kubátová, 2015).

Právě v dnešní pokročilejší době bychom měli dbát na správný životní styl, s čímž souvisí pohyb, psychická pohoda, socializace a mnoho dalších. Každý by se měl zaměřovat na to, co je pro jeho zdraví nejvíce prospěšné a kdy se cítí dobře. Zdraví by pro nás mělo být to nejcennější, co v životě člověk může mít. Proto je důležité tento stav udržovat a chránit. Nejedná se pouze o fyzické zdraví, ale také i o duševní, které bývá u některých lidí považováno za nedůležité.

3 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo zjistit názory žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy ve Vyškově.

3.2 Dílčí cíle

1. Analyzovat odbornou literaturu.
2. Vytvořit anketu.
3. Provést předvýzkum (pretest).
4. Dotvořit finální podobu ankety.
5. Provést anketní šetření.
6. Analyzovat a syntetizovat získaná data.

3.3 Výzkumné otázky

VO1: Jaký postoj mají žáci 2.st. ZŠ k hodinám tělesné výchovy?

VO2: Ovlivňuje učitel žákův postoj k tělesné výchově?

VO3: Jakým aktivitám by se žáci chtěli věnovat v hodině tělesné výchovy nejvíce?

VO4: Chtěli by žáci spolupracovat na výběru aktivit v hodině tělesné výchovy?

VO5: Jsou nějaké aktivity, které v hodině tělesné výchovy žákům chybí?

VO6: Vedou žáky druhého stupně ZŠ jejich rodiče ke zdravému životnímu stylu?

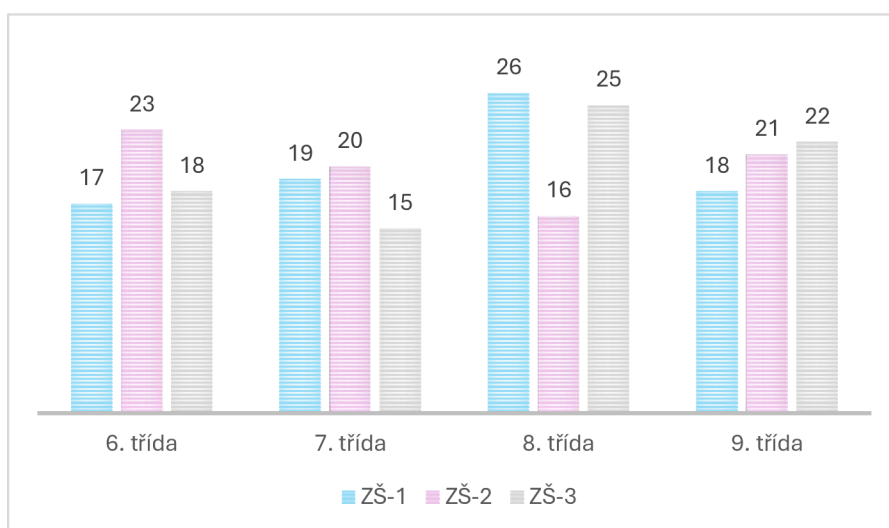
4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumného souboru se zúčastnili žáci druhého stupně základních škol ve Vyškově. Celkem byli osloveni tři ředitelé/ky základní školy, kteří s výzkumem souhlasili. Celá anketa je zcela anonymní, a to jak v ohledu žáků, tak i co se týče základních škol. Výzkumný soubor tvoří žáci z 6.–9. tříd (Obrázek 5). Anketního šetření se celkem zúčastnilo 240 žáků, z toho 125 chlapců a 115 dívek (Obrázek 6). Bylo rozdáno celkem 250 anket, návratnost je tedy 96 %.

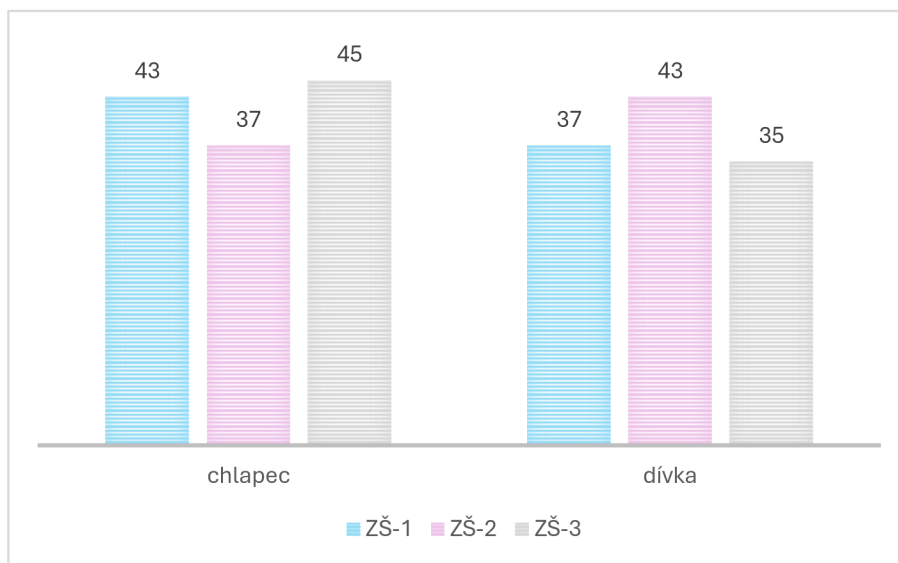
Obrázek 5

Zastoupení výzkumného souboru v rámci tříd na 2.st. ZŠ



Obrázek 6

Zastoupení výzkumného souboru v rámci pohlaví



4.2 Metodika sběru dat

4.2.1 Pretest

Praktická část diplomové práce byla provedena kvantitativní metodou prostřednictvím anketního šetření. Práce byla schválena Etickou komisí FTK UP (46/2024).

Při tvorbě ankety jsem vycházela z otázek od autorky Kudelové (2023). Následně byl proveden pretest u 14 žáků z 6. třídy základní školy ve Vyškově. Úkolem bylo zjistit, zda jsou otázky jednoznačně a srozumitelně položeny. Pretest probíhal v období mezi 5. až 9. únorem 2024. Žáci tedy dostali na vyplnění papírovou formu předběžného anketního šetření. Na základě zpětné vazby bylo zapotřebí přeformulovat dvě otevřené a jednu polouzavřenou otázku, kterým žáci jednoznačně neporozuměli.

Anketa obsahovala otázky otevřené, uzavřené i polouzavřené. Díky otevřeným otázkám mohli žáci vyjádřit více svůj názor. Uzavřené otázky měli samozřejmě jednodušší, jelikož se jedná pouze o zakroužkování nevhodnější odpovědi. Tyto otázky jsou patřičné i pro žáky, kteří svůj názor neumí nebo nechtějí zcela vyjádřit. Polouzavřené otázky požadují od žáků výběr z odpovědí a následné odůvodnění odpovědi.

4.2.2 Popis vlastního výzkumu

Po upravení otázek dle pretestu došlo k vytvoření finálních anket (Příloha 2). Dále bylo zapotřebí oslovit ředitele/ky tří základních škol ve Vyškově a požádat je o spolupráci. Také byli obeznámeni s účelem šetření i s celkovým jeho postupem. Sběr dat probíhal pomocí anonymní ankety, která byla rozdána papírovou formou žákům druhého stupně základních škol ve Vyškově. Taktéž jim bylo sděleno, že dotazování je zcela anonymní, a to jak z ohledu žáků, tak i školy.

Ankety byly rozdány žákům 6.–9. tříd na třech základních školách ve Vyškově. Anketa se skládala celkem z 25 otázek a 5 podotázek, přičemž vyplnění trvalo přibližně 15 minut. Rodiče zúčastněných žáků dostali před výzkumem k podepsání informovaný souhlas (příloha 1). Sběr dat probíhal od 19. 2. 2024 do 8. 3. 2024. Ředitelům/kám základních škol jsem nabídla možnost předání výsledků týkajících se jejich školy.

4.3 Statistické zpracování dat

V práci bylo použito deskriptivní statistiky neboli zobrazení výsledků v aritmetickém průměru, procentech a absolutní četnosti za pomoci programu MS Excel. Pro lepší přehled výsledných dat bylo využito grafy a tabulky.

4.4 Analýza odborné literatury

K vypracování teoretické diplomové práce jsem nejčastěji čerpala z odborných knih a vědeckých online článků. Pro vyhledávání odborných publikací jsem si vybrala Google Scholar a Web of Science. Pro přesnější vyhledávání jsem zvolila slova: žáci druhého stupně základních škol, výuka tělesné výchovy, zdravý životní styl, pohybová aktivita žáků, pohybová gramotnost žáků, rámcový vzdělávací program, anketní šetření. V anglickém jazyce: secondary school pupils, physical education, healthy lifestyle, physical activity of pupils, physical literacy of pupils, curriculum framework, questionnaire survey.

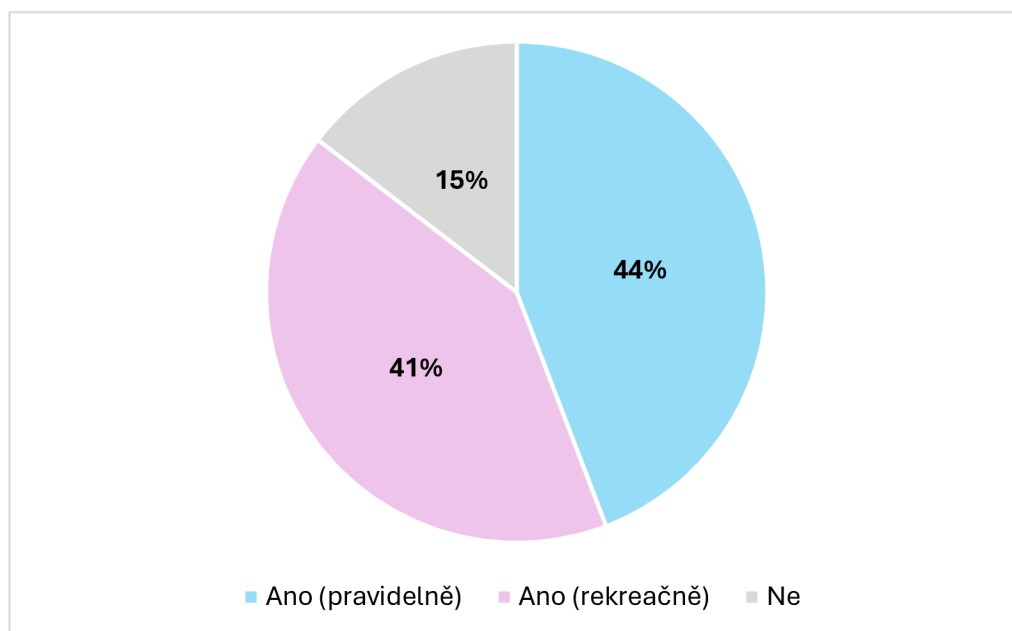
5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Oblast sportu u žáků

Tato oblast obsahuje celkem tři otázky, které objasňují žákův vztah ke sportovním aktivitám. Přičemž první otázka (Obrázek 7) se zabývá aktuálním zapojením žáků do pravidelné sportovní činnosti. Druhá otázka (Tabulka 1) ukazuje, jakým sportům se žáci 2.st. základních škol ve Vyškově nejvíce pravidelně věnují. Poslední otázka (Tabulka 2) objasňuje, proč někteří žáci skončili s pravidelnou sportovní aktivitou.

Obrázek 7

Sportuješ nyní pravidelně?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

U první otázky (Obrázek 7) lze vidět, že celkem 44 % žáků se věnuje pravidelně pohybové aktivitě. Dalších 44 % z nich sportuje pouze rekreačně. Posledních 15 % žáků se pohybové aktivitě nevěnuje vůbec. Toto zjištění hodnotím za velmi pozitivní, jelikož se dá říct, že 85 % dětí se věnuje nějakému sportu, ať už pravidelně či rekreačně. Sportování je nesmírně spojeno s motivací, což dále popisují autoři.

Zcela nezbytnými složkami, které vedou k pravidelné a dlouhodobé realizaci u žáků, jsou kladný vztah k pohybové aktivitě, pozitivní motivace a také dobrovolný přístup (Sigmund & Sigmundová, 2011). Autor Rejzek (2015) popisuje, že sport pochází ze slova, jehož význam znamená obveselení, rozptýlení a zábava. Proto by se tyto aktivity měly vykonávat s cílem pobavení se. Jiný autor dodává, že sportování velmi pozitivně ovlivňuje jedince po fyzické, ale i psychické stránce. Člověk si zlepšuje a získává pohybové schopnosti a dovednosti, získává nová přátelství a také má dobrý pocit ze svého výkonu (MacKinnon, 2000).

Tabulka 1

Pokud pravidelně sportuješ, o jaký sport se jedná?

Sport	Počet odpovědí
fotbal	41
atletika	35
gymnastika	23
tancování	22
fitness cvičení	16
hasiči	15
bojové sporty	13
florbal	12
rugby	11
basketbal	9
plavání	8
cyklistika	3
horolezectví	3
motocross	2
airsoft	2
jízda na koni	2
CELKEM	176

Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Na druhou otázku (Tabulka 1) odpovídali pouze žáci, kteří pravidelně sportují. Tabulka 1 napomáhá přiblížit, kterým sportovním aktivitám se žáci věnují nejvíce. V tabulce je seřazen počet odpovědí od nejčastějších po méně časté. Dále vyplývá, že nejvíce žáků na základních školách se věnuje fotbalu, celkem tak odpovědělo 41 z nich. Druhým nejoblíbenějším sportem je atletika. Jako třetí nejčastější byla zvolena gymnastika. Jsou zde však zmíněny i méně obvyklé sporty, kterým se v hodinách tělesné výchovy žáci nevěnují. Jedná se například o horolezectví, motocross, airsoft či jízda na koni.

Rozdíl ve vykonávání aktivit je také v tom, zda se jedná o kolektivní či individuální sporty. Weinberg a Gould (2015) popisují, že největší rozdíl je v sociálních aspektech. Poněvadž u individuálních sportů spoléhá jedinec pouze sám na tebe, oproti týmovým, při nichž je spolupráce s ostatními členy velmi důležitá. S tím souvisí i další otázka (Obrázek 8), kde někteří žáci skončili kvůli kolektivu. Jak lze vidět, tak mít dobré spoluhráče, se kterými musíme spolupracovat a spoléhat se na sebe, je velmi důležité.

Tabulka 2

Pokud jsi někdy pravidelně sportoval/a, proč jsi skončil/a?

Důvody zanechání sportu	Počet odpovědí
přestalo mě to bavit	56
kvůli trenérovi	23
kvůli zranění	23
kvůli kolektivu	14
finanční	13
neměl jsem čas na kamarády	7
jiné: časové	5
neměla jsem čas	2
CELKEM	143

Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Třetí otázka (Tabulka 2) byla zaměřena na důvody, které vedly žáky k přerušení pravidelné sportovní činnosti. Jednoznačně nejvyšší počet odpovědí ukazuje, že žáky přestala daná sportovní aktivita bavit. Druhým nejčastějším důvodem skončení je dle žáků jejich trenér. Tahle odpověď mě spíše utvrdila v tom, že je zapotřebí, aby trenér sportovce motivoval, povzbuzoval a nebyl na ně hrubý. Role trenéra je velmi důležitá a nesmí se podceňovat, protože pak právě může vést i k ukončení pravidelné sportovní činnosti u dětí. Třetím nejčastějším důvodem je zranění žáků, které vedlo k celkovému ukončení pravidelného sportování. Mezi další odpovědi uvedli žáci například i finanční důvody.

Třénink by měl respektovat celkový rozvoj jedince a dbát na jeho individualitu. Je zapotřebí dítě správně motivovat, povzbuzovat, a naopak ho i nepřetěžovat. Je velmi důležité, aby si děti vytvořili kladný vztah k celkovému sportu z důvodu, aby jim sportování vydrželo co nejdéle (Havrdová, 2019). Zde hrají velkou roli i rodiče, kteří by neměli děti nutit do konkrétního sportu, ale měli by se snažit najít nějakou pohybovou aktivitu, který je bude bavit.

5.2 Oblast tělesné výchovy

Oblast tělesné výchovy se zaměřuje na pět hlavních podkapitol, které napomůžou ke zjištění výzkumných otázek. První část se zabývá postojem žáků 2.st. základní školy k hodinám tělesné výchovy a zda jej může učitel tělesné výchovy ovlivňovat. Dále se přejde k aktivitám, kterým by se žáci chtěli v hodině tělesné výchovy věnovat nejvíce. Čtvrtá podkapitola se bude zabývat spoluprací žáků na výběru aktivit v hodině tělesné výchovy. V poslední části se zaměří na možnost absence aktivit v hodině tělesné výchovy.

5.2.1 Postoj žáků k hodině tělesné výchovy

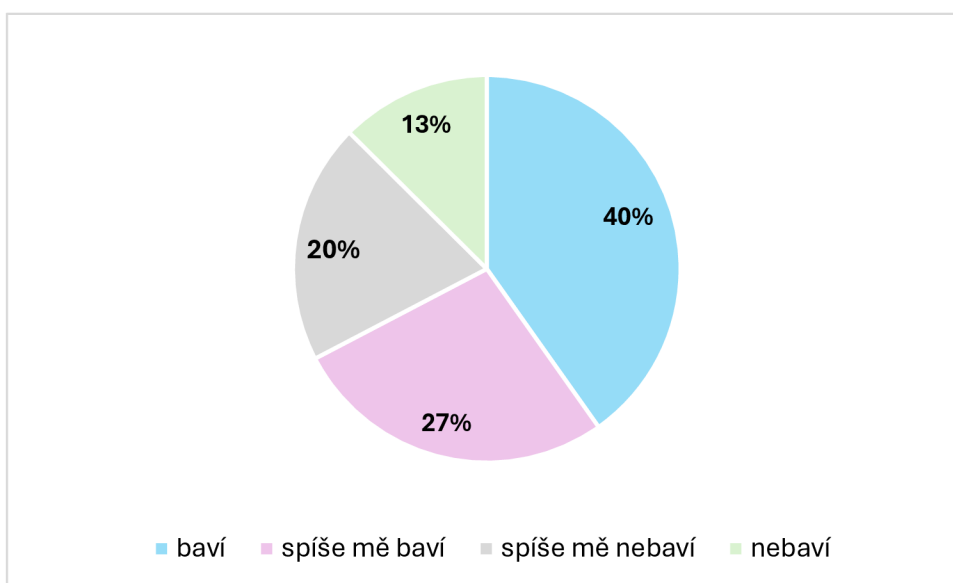
Tato podkapitola zahrnuje celkem sedm otázek, které zjišťují postoj žáků 2.st. základní školy ve Vyškově k hodinám tělesné výchovy. První otázka (Obrázek 8) se zabývá tím, zda žáky hodiny tělesné výchovy baví či nebaví. Druhá otázka (Obrázek 9) se zaměřila pouze na žáky, které hodiny tělesné výchovy nebaví či spíše nebaví. Třetí otázka (Obrázek 10) se naopak soustředí na žáky, které hodiny tělesné výchovy baví či spíše baví. Čtvrtá otázka (Obrázek 11) se zabývá tím, zda žáci v hodině cvičí, popřípadě proč naopak necvičí.

Dále (Obrázek 12) budou objasněny důvody, proč se žáci z hodiny tělesné výchovy omlouvají. Další otázka (Obrázek 13) se zajímá o to, zda by chtěli mít více hodin tělesné výchovy. Poslední otázka (Obrázek 14) se zaměřuje na zrušení tělesné výchovy.

Fialová (2010) popisuje hlavní cíl tělesné výchovy. Jde o zajištění všestranného a harmonického rozvoje žáků, také o podporu radosti z pohybu a umožnění individualizace každého jedince. Dále se zmiňuje o významu, účelu a funkci tělesné výchovy, který tkví v pozitivním vlivu zaměřeném na pohybové aktivity.

Obrázek 8

Hodiny tělesné výchovy mě:

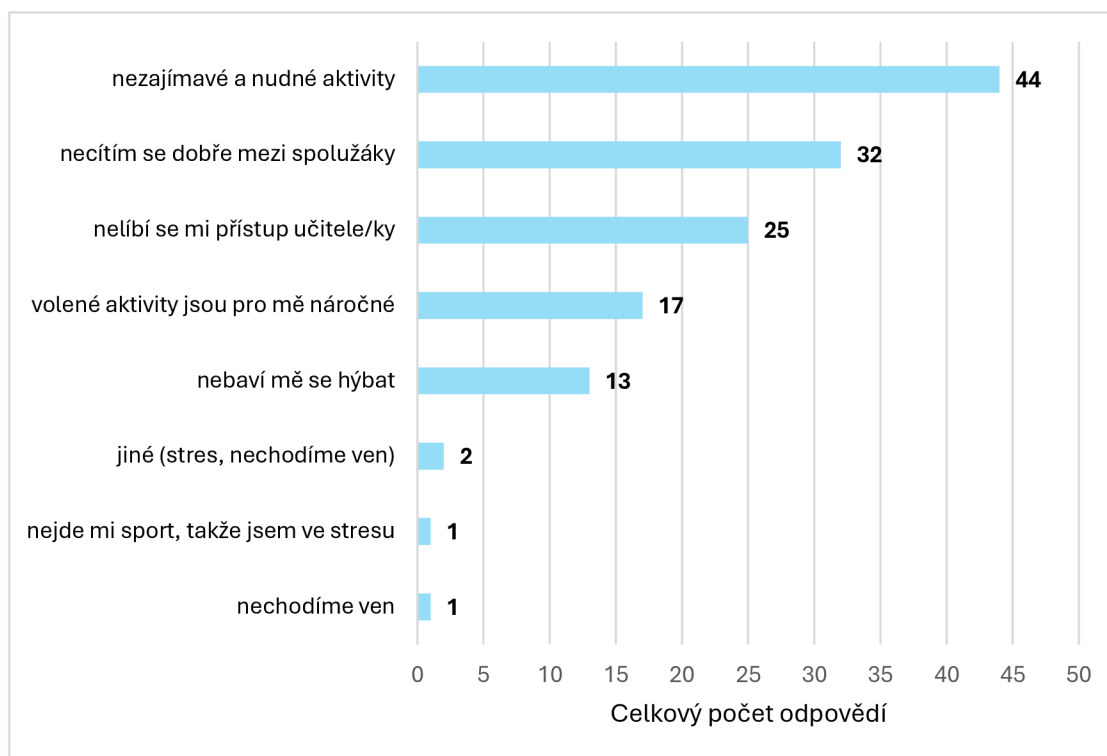


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

První otázka (Obrázek 8) se zabývá oblibou tělesné výchovy. Celkem 40 % žáků odpovědělo, že je hodina tělesné výchovy baví a dalších 27 % spíše baví. Oproti tomu 20 % žáků napsalo, že je hodiny tělesné výchovy spíše nebaví a posledních 13 % hodiny vůbec nebaví. Z Obrázku 9 je zřejmé, že převažuje celková oblíbenost hodin tělesné výchovy. Jedná se celkem o 67 % žáků, kteří mají hodiny tělesné výchovy v oblíbenosti. Na rozdíl o 33 %, jenž by se nejraději hodinám vyhnuli. Dle mého názoru je 33 % žáků stále hodně. Proto by se učitelé měli zaměřit dále na to, co tkví za tím, že žáci s hodinami tělesné výchovy nejsou spokojeni. Proč tomu tak je u žáků 2.st. ZŠ ve Vyškově se zabývá další otázka (Obrázek 9).

Obrázek 9

Pokud tě hodiny tělesné výchovy nebaví nebo spíše nebaví, tak proč:



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Druhá otázka (Obrázek 9) se zaměřila pouze na žáky, které hodiny tělesné výchovy nebaví nebo spíše nebaví. Orientuje se na to, proč tomu tak je, aby se následně mohl učitel zaměřit právě na tyto problémové záležitosti. Nejvyšší počet odpovědí, celkem 44, připadá na nezajímavé a nudné aktivity. Dalším nejčastějším důvodem je, že se žáci necítí dobře mezi spolužáky a jedná se o 32 odpovědí. Třetím důvodem je špatný přístup učitelky, který označilo celkem 25 žáků.

Nejčastějším problémem zřejmě je, že v hodinách tělesné výchovy volí učitel nezajímavé a nudné aktivity. Pokud by tohle měl být problém v oblíbenosti tělesné výchovy, tak dle mého názoru by se učitel měl více zabývat plánováním a volbou aktivit. Je také dobré si s žáky říci, které aktivity by je nejvíce zajímaly. Učitel by měl vymyslet aktivity nové. Spousta žáků se necítí dobře mezi svými spolužáky, zde je zapotřebí zjistit proč tomu tak je a zaměřit se na takové aktivity, kterými by tento problém buď odbourali či co nejvíce zmírnili. Třetím nejčastějším problémem patří přístup učitele/ky. Nad ním by se měl zcela jistě zamyslet každý učitel a popřemýšlet, zda dělá pro své žáky to nejlepší, co umí a zda je jeho chování adekvátní.

Je zapotřebí, aby právě učitel uměl vytvořit žákům ve třídě dobré klima. Autor Tannehill (2013) prováděl výzkum ve Velké Británii, přičemž zjistil, co je potřeba pro kladný prožitek žáků v hodinách tělesné výchovy. Jedná se o:

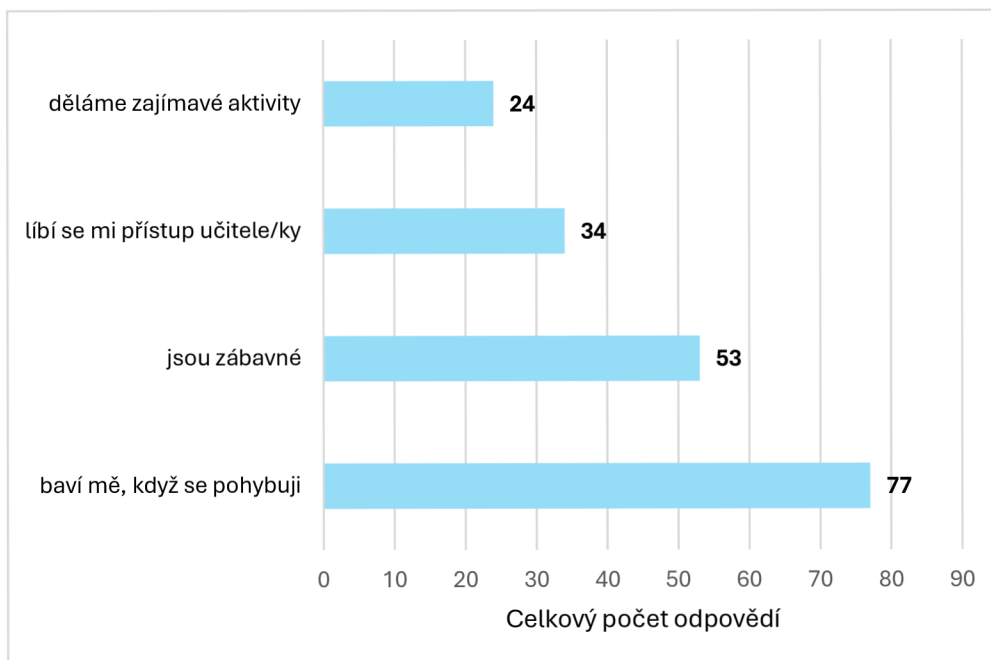
- dobré mezilidské vztahy;
- pozitivní vztah s učitelem;
- různorodé aktivity, které vedou k dosahování cílů;
- moci se spolehnout na učitele.

Naopak k tomu autor ještě dodává, co snižuje zájem o tělesnou výchovu:

- špatné chování žáků navzájem;
- neporozumění si s učitelem;
- stereotypní aktivity, které žáky již nerozvíjí a nevedou k žádným cílům (Tannehill, 2013).

Obrázek 10

Pokud tě hodiny tělesné výchovy baví nebo spíše baví, tak proč:

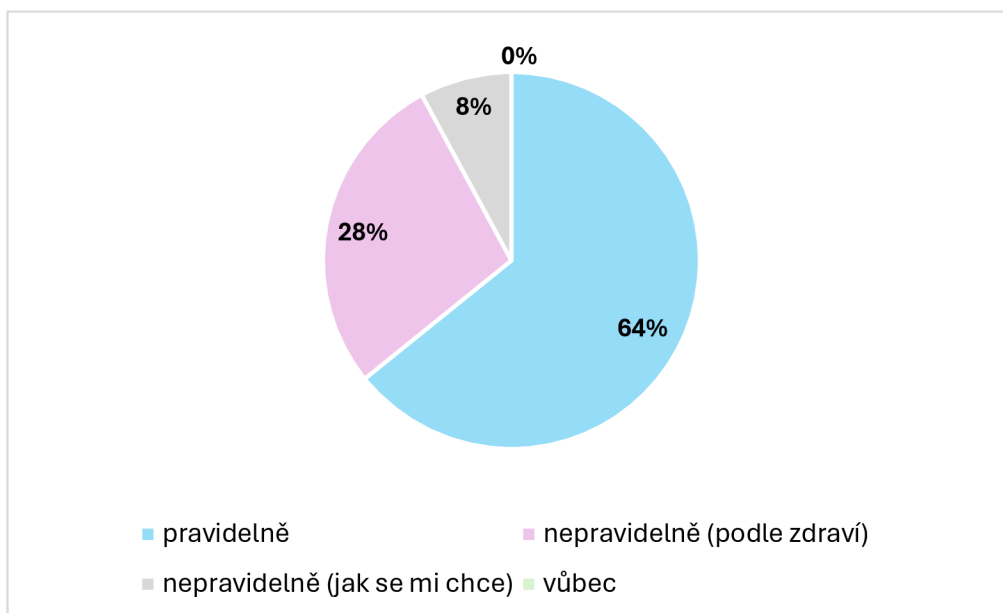


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Obrázek 10 se naopak zabýval tím, co žáky v hodinách tělesné výchovy baví či spíše baví. Nejvíce odpovědí popisují, že žáky velmi baví, když se pohybují. Jedná se celkem o 77 odpovědí. To je dle mého názoru samozřejmě velmi dobře, protože dělat pohyb pro zábavu a dobrý pocit je tou nejlepší motivací. Druhou nejčastější odpovědí je zábavnost aktivit. To se mírně rozporuje s Obrázkem 10, kde byla u dvou škol nejčastější odpověď právě nudnost a nezajímavost aktivit. Zde možná může být problém v tom, že se učitel/ka zaměřuje pouze na některé aktivity, které půlka žáků má ráda, ale druhá naopak ne. Jako třetí odpověď označili žáci přístup učitelky. Posledních 24 dětí popsalo, že dělají zajímavé aktivity.

Obrázek 11

V tělesné výchově cvičím:



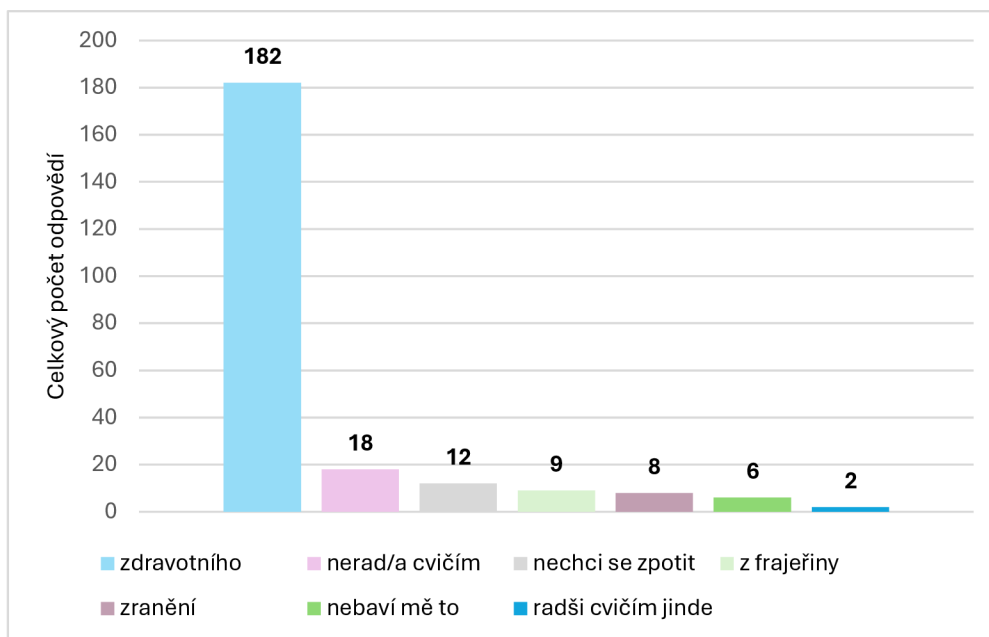
Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Na Obrázku 11 lze vidět, že ani jeden ze žáků neodpověděl, že necvičí v hodině tělesné výchovy vůbec. Nejčastější odpověď označilo 64 % žáků, kteří cvičí pravidelně. Dalších 28 % určilo, že cvičí dle jejich zdravotního stavu, což je pochopitelné. Překvapivá je však odpověď 8 % žáků, jenž cvičí nepravidelně dle toho, jak se jim chce. Bohužel tento nešvar je dle mého názoru v dnešní době čím dál častější. V rámci praxí jsem zjistila, že někteří rodiče napíší dětem omluvenku, přestože žáci nemají žádné zdravotní problémy. Popřípadě se někteří žáci vymlouvají na akutní stav, které dle mého názoru v mnoha případech vůbec není pravda.

Jsem ráda, že celkem 92 % žáků odpovědělo, že cvičí pravidelně, popřípadě necvičí pouze tehdy, když jim to zdravotní stav nedovoluje. Tělesná výchova na 2.st. základní školy má velmi důležitý význam, který by se neměl zanedbávat. Někteří žáci sportují pouze v hodinách tělesné výchovy. Proto je nezbytné, aby žáci cvičili.

Obrázek 12

Pokud se omlouváš z tělesné výchovy, je to z důvodu:

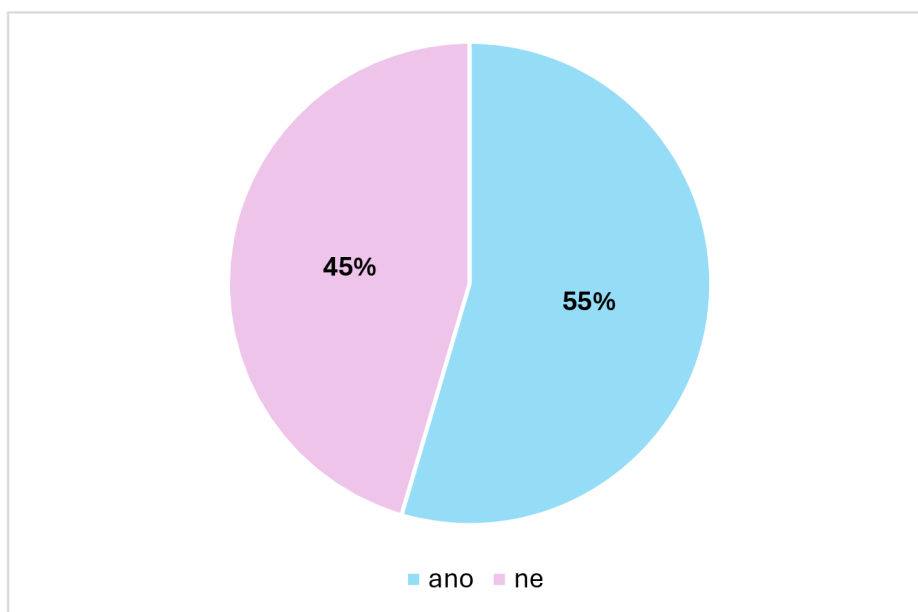


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Obrázek 12 se zaměřuje na důvody omluvení žáků z hodiny tělesné výchovy. Nejčastěji se jedná o zdravotní důvody, které nedovolují žákům zapojení do hodiny tělesné výchovy. Lze vidět, že nejvíce volený důvod je pochopitelný, jelikož se jedná o zdravotní indispozici. Avšak mezi druhý nejčastější patří, že žáci neradi cvičí. Zde by se mělo zaměřit na příčiny, proč tomu tak je a snažit se tento přístup změnit. Zcela určitě by se nemělo stávat, že žáci necvičí, protože se jim nechce nebo například z frajeřiny. V tomto ohledu by měli zasáhnout rodiče, kteří žákům omluvenku z hodiny nenapíší.

Obrázek 13

Chtěl/a bys více hodin tělesné výchovy?

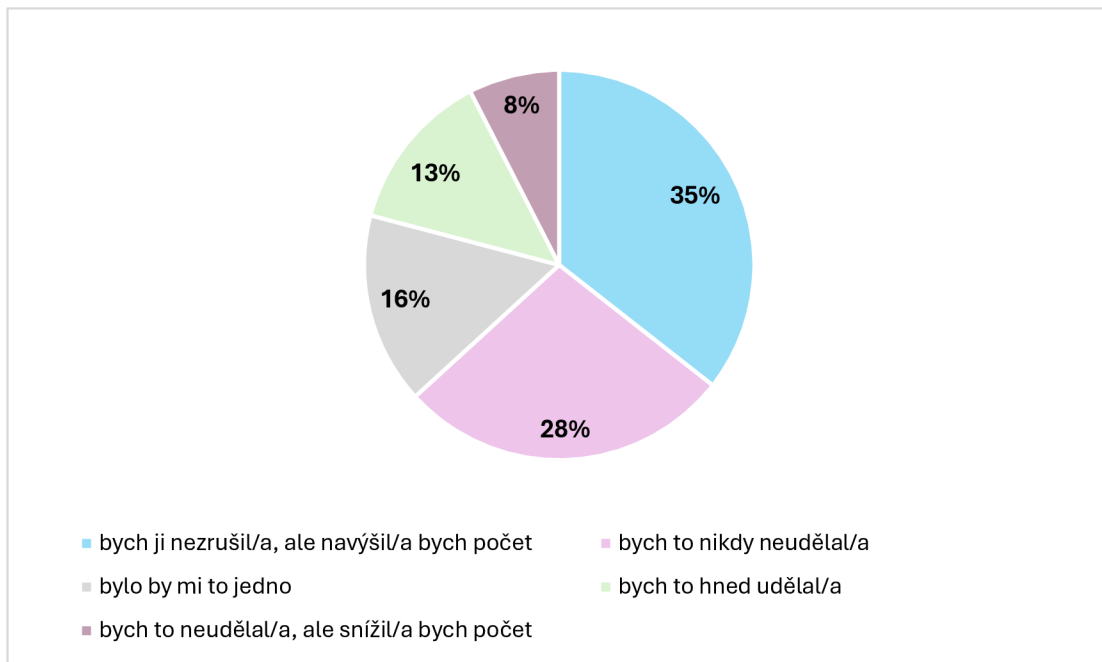


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Tato otázka (Obrázek 13) se zabývá tím, zda by žáci chtěli mít více hodin tělesné výchovy. Na 2.st. základní školy jsou povinné dvě hodiny tělesné výchovy za týden. Avšak některé školy mohou mít rozšíření o hodiny tělesné výchovy. Lze také vidět, že na základních školách ve Vyškově převažuje odpověď ano, avšak rozdíl není až tak znatelný. Celkem 55 % žáků potvrdilo zájem o více hodin tělesné výchovy a dalších 45 % popsalo, že nikoli. Z Obrázku 13 také vychází, že převaha o hodinu tělesné výchovy navíc je velmi nízká. Toto zjištění je dle mého názoru škoda, jelikož dříve by nejspíše odpověď byla jiná.

Obrázek 14

Kdybys měl/a možnost zrušit tělesnou výchovu, tak:



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Poslední otázka (Obrázek 14) se zabývá zrušením tělesné výchovy. Celkové výsledky značí zcela jasně o tom, že 35 % žáků by hodiny tělesné výchovy nezrušili, ale by naopak počet navýšili. Dalších 28 % z nich by se přidali k tomu, že nechtějí hodiny zrušit, avšak už je nepotřebují navýšit. Žáků, jenž by jim celá situace byla jedno, je celkem 16 %. Oproti 13 % dětem, kteří by ihned výuku tělesné výchovy zrušili. Poslední 8 % se ještě zmínilo, že nechtějí zrušit tělesnou výchovu, avšak snížili by její počet. Pozitivní je, že stále převažuje více žáků, kteří by tělesnou výchovu nezrušili nebo by počet naopak navýšili. Avšak poměr není již tak značný a zájem o tělesnou výchovu bohužel upadá.

Autorka Armour (2011) popisuje 3 různé typy žáků ve vztahu k tělesné výchově:

1. První typ si hodinu tělesné výchovy naprosto užívá, dodává mu radost, dobrý pocit a nějaké určité vnitřní uspokojení. Tento předmět by si zcela určitě vybral i kdyby byl nepovinný.
2. Druhý typ má již menší motivaci do hodin tělesné výchovy, avšak bere jej jako součást povinné školní docházky. Aktivity v hodinách ho baví a vkládá do nich určité úsilí. Tito žáci by si nejspíše předmět vybrali, ale pouze z důvodu vyhnutí se jiným, méně oblíbeným předmětům.

3. Třetí typ nahlíží na hodiny tělesné výchovy velmi negativně, žáci nemají motivaci a cvičí jen z důvodu, že musí. Pokud mají možnost vyhnout se tomuto předmětu, tak to velmi rádi udělají.

Je zapotřebí, aby učitel uměl rozeznat tyto žáky a dle toho k nim také více přistupoval. Měl by se snažit, aby se rozdíl mezi těmito skupinami ještě více neprohlubovali, ale ba naopak je více nasměroval ke stejnému pozitivnímu přístupu (Armour, 2011).

Vytváření kladného postoje žáků k tělesné výchově rozhodně není vždy jednoduché. Autor popisuje tělesnou výchovu, jež působí jako určitý základní stavební kámen pro vytváření dalších pozitivních postojů k ostatním sportům a celkově k pohybu. Je však zapotřebí dbát na správný výběr aktivit. Radost a úspěch v pohybových činnostech je pro žáky velmi motivující. Ovšem může právě nastat situace, kdy se střetneme s odmítáním pohybových činností a pesimismem. Tento žák může v hodině prožívat strach, nudu či celkový odpor k tělesné výchově. Proto je zapotřebí k žákům přistupovat i velmi individuálně, aby nechuť vůbec nenastala (Sekot, 2004).

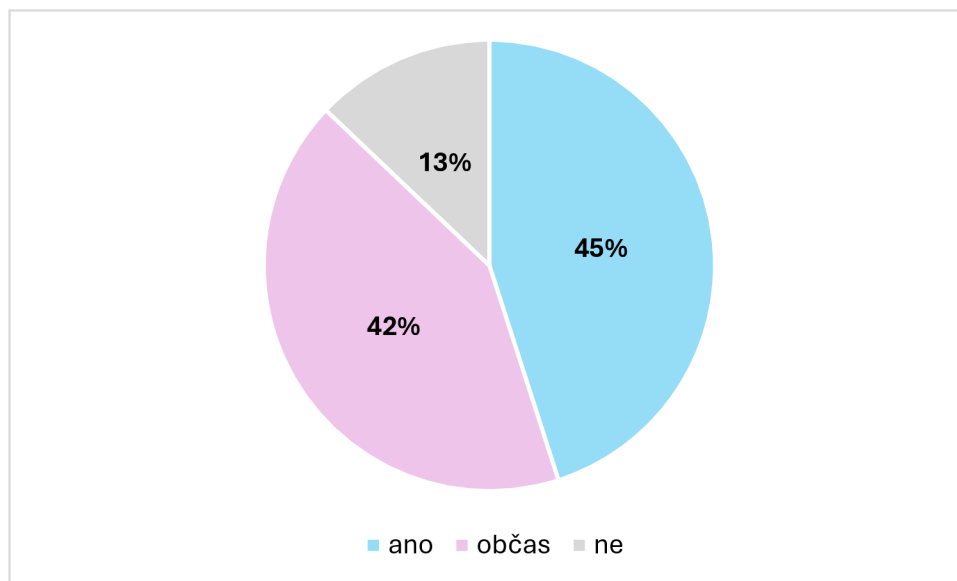
5.2.2 Ovlivnění postoje žáků k tělesné výchově

Druhá podkapitola se zaměřuje na to, zda učitel ovlivňuje žákův postoj k tělesné výchově. Nejdříve se bude zjišťovat spokojenost žáků s vedením hodiny učitele/ky (Obrázek 15). Dále se přejde k důvodu, proč může nastat nespokojenost s vedením (Tabulka 3). V poslední otázce (Tabulka 4) se zaměří na možnosti změn, aby žáci cvičili s větší radostí.

Učitelé tělesné výchovy mají zcela zásadní roli v podpoře kladného vztahu k pohybovým aktivitám u dětí a mládeže. Měli by žákům však kromě technik sportů předávat i správnou motivaci a vzbuzovat v nich zájem. Návyky, které si žáci vytvoří v oblasti sportování a pohybu, mohou mít pozitivní vliv na zdraví v průběhu celého života každého jedince. Proto by učitel tělesné výchovy měl žáky podporovat a vést k vytváření zdravých návyků (Rychtecký a Tilinger, 2018).

Obrázek 15

Líbí se ti způsob vedení hodiny tvého učitele/ky?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Otázka (Obrázek 15) se zaměřuje na spokojenost žáků s vedením hodiny učitelem. Celkový počet spokojených žáků činí 45 %, dalších 42 % označilo odpověď občas a zbylých 13 % nejsou s vedením učitele spokojeni. Jak bylo popsáno již výše, velmi záleží na přístupu učitele, se kterým právě souvisí i celkový způsob vedení hodin tělesné výchovy. Naštěstí zde převažují odpovědi o stálé či občasné spokojenosti. Avšak dle mého názoru 13 % nespokojených žáků je stále velmi hodně.

Učitel by měl mít na jednu stranu respekt a přísnost, na druhou stranu být však pozitivní a vlídný. Je zapotřebí, aby měl žáky současně i určitým způsobem rád a uměl jim vytvořit zábavnou a rozmanitou výuku. Pokud učitel bude mít kladný přístup k jeho profesi, měl by tedy umět své zkušenosti a vědomosti předávat i dále (Průcha, 2002).

Autoři Jeřábek a Tupý (2005) však zmiňují i velmi zásadní problém, jenž tkví v neaprobovaných učitelích. Tento stav se v dnešní době stává větším nešvarem, jelikož dle průzkumů učí tělesnou výchovu velmi hodně neaprobovaných učitelů. Ti však neprošli řádnou přípravou na toto zaměření a může to mít významný vliv na kvalitu výuky.

Tabulka 3*Pokud se ti způsob vedení hodiny nelíbí, tak proč?*

Důvody	Počet odpovědí
nelíbí se mi hodnocení	35
děláme stejné aktivity	35
učitel je na nás nepříjemný	24
učitel je málo aktivní	17
nemůžu vyjádřit svůj názor	11
jiné:	
nutí nás i když se bojíme	12
ponižuje nás	4
velmi nepříjemný/á	1
CELKEM	139

Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

V Tabulce 3 jsou vidět důvody, proč se některým žákům nelíbí způsob vedení hodin tělesné výchovy. Za nejčastější odpovědi z celkového počtu byly označeny způsoby, že se žákům nelíbí hodnocení a stereotypnost aktivit. Tyto oba důvody popsalo 35 žáků. Mezi další častý důvod patří nepříjemné chování učitele k žákům. Dále neaktivnost pedagoga a také, že žáci nemohou vyjádřit svůj názor. Mezi častou odpověď bylo zařazen důvod, že učitel žáky nutí, i když se bojí.

Autorka Fialová (2010) popisuje, že učitel by měl hodnotit citlivě, spravedlivě, ale i objektivně. Při známkování musíme zohledňovat snahu, zájem i individualitu každého jedince. Učitelé tělesné výchovy by také měli nahlížet na celkový pokrok žáka, který udělal od začátku školního roku. Znamky by měly motivovat, aby si žáci nevytvořili negativní vztah k celkovému pohybu. K tomu autorka Vilímová (2009) dodává, že je zapotřebí respektovat i zdravotní a tělesné předpoklady. Někteří žáci nemusí být pohybově nadaní, ale pokud projevují snahu a zájem, mají poznatky, a vědí, v čem je pohyb důležitý, potom klasifikace může být přizpůsobena.

Dle mého názoru by učitel rozhodně neměl žáky zesměšňovat či srovnávat s úspěšnějšími žáky. Takový přístup je zcela nevhodný. Také by je neměl nutit přímo do činností, ve kterých si nevěří. V tomto ohledu je důležité, aby žáci strach zmírnili a následně překonali, ale rozhodně to jde jiným způsobem než žáky nutit. Forest et al. (2018) popisují, že výuka některých dovedností musí probíhat od jednoduchých prvků po ty složitější. Nejdříve žáci tedy musí zvládnout jednoduché dovednosti, aby se mohli dále učit ty náročnější. Pokud žáci nepřekonají strach v těch méně náročných, tak nemohou rovnou přecházet k těžším.

Tabulka 4

Co by se mělo v hodině tělesné výchovy změnit, aby si cvičil/a více či s větší radostí?

Návrhy změn	Počet odpovědí
více her	25
vybírat aktivitu	23
nedělat pořád stejné věci	16
změnit učitele	9
neporovnávat s ostatními	7
cvičení na hudbu	7
neupřednostňovat ostatní	5
necvičit zároveň s kluky	5
více atletiky	1
CELKEM	98

Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

V Tabulce 4 jde především o zjištění, co by se mělo změnit v hodině tělesné výchovy, aby k ní měl žák lepší postoj. Z celkových výsledků lze určit za nejčastější odpověď, že by se žáci chtěli více věnovat hraní her. Jedná se celkem o 25 odpovědí. Dále žáci stojí o vybírání aktivit na danou vyučovací hodinu. Třetí důvod tkví v neměnnosti aktivit, jež by žáci chtěli změnit.

Taktéž se zde objevil důvod, jako například změna učitele či neupřednostňovat ostatní žáky. Dle mého názoru by učitel rozhodně neměl žádného žáka vyzdvihovat oproti jinému. Zde totiž může dojít ke ztrátě motivace a celkové změně vztahu vůči sportovním aktivitám.

Je velmi důležité se u žáků zaměřit na jejich zájmy, postoje a hodnoty. Učitelé by se měli také soustředit na to, co žáky nejvíce baví a co by podpořilo jejich pozitivní vztah k tělesné výchově (Horkel, 2015).

5.2.3 Oblíbenost aktivit u žáků 2.st. ZŠ

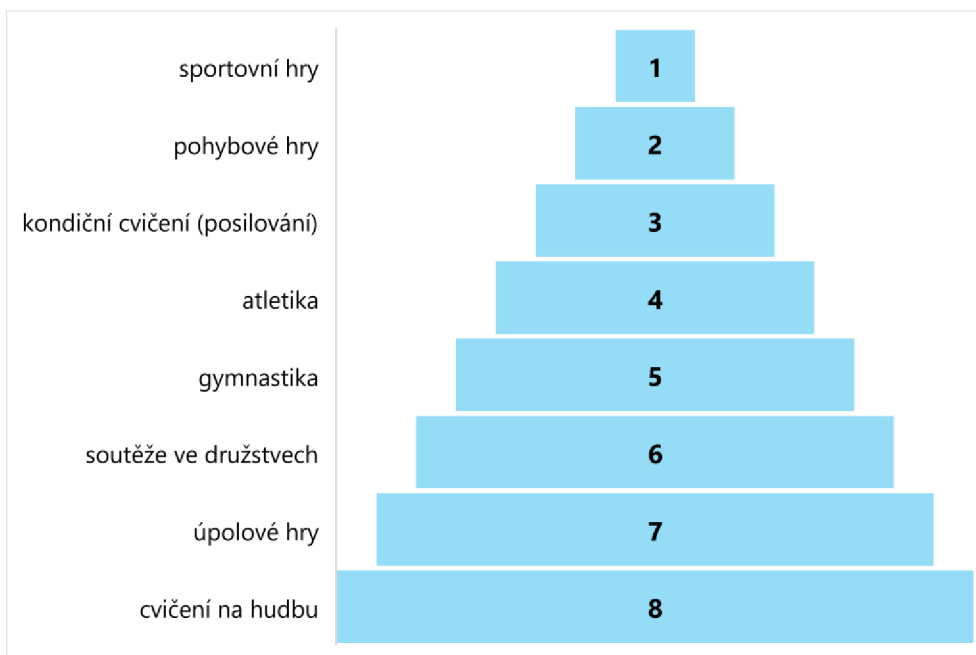
Podkapitola se zaměřuje na aktivity, kterým by se žáci 2.st. základní školy chtěli nejvíce věnovat v hodině tělesné výchovy. Nejdříve je popsáno seřazení aktivit dle oblíbenosti žáků (Obrázek 16). Další část se zabývá, tím, co žáky v hodině tělesné výchovy nejvíce baví (Obrázek 17) a naopak nebaví (Obrázek 18).

Autoři Rychtecký a Tilinger (2018) se zmiňují, jak je důležitá vzdělanost a odborná kvalifikace učitelů tělesné výchovy, neboť by nemohli efektivně vést hodiny. Autoři dodávají významnost v pestrosti pohybových aktivit. Je dobré, aby učitel v hodinách zapojil i netradiční sportovní hry. Může se jednat například o bojová umění, esteticko-koordinační sporty, balanční schopnosti či různá posilování (Nováček et al., 2007). Je zapotřebí žáky zaujmout a ukázat jim široké spektrum aktivit, ve kterých si každý následně může najít tu svoji nejoblíbenější.

V rámcovém vzdělávacím programu je zahrnuta oblast, která popisuje pohybové činnosti, jenž ovlivňují naše pohybové dovednosti. Jedná se o pohybové a sportovní hry, gymnastiku, atletiku, úpoly, rytmické cvičení, plavání, kurzy a netradiční pohybové činnosti (MŠMT, 2021).

Obrázek 16

Seřad' aktivity dle tvé oblíbenosti v tělesné výchově:



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

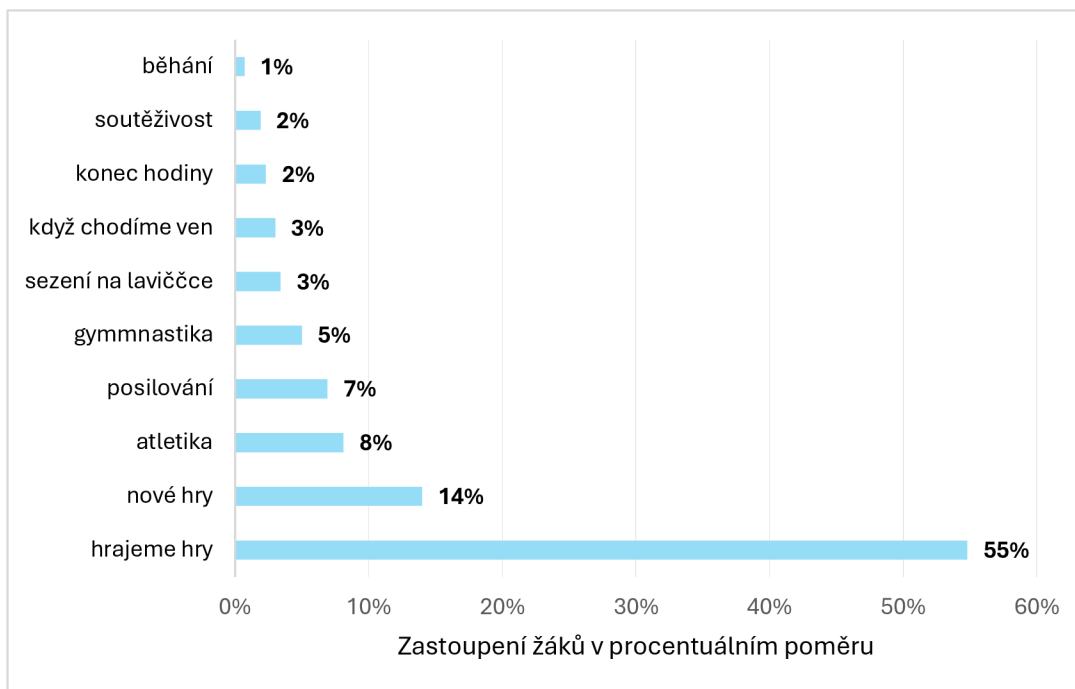
Obrázek 16 zjišťoval oblíbenost aktivit u žáků 2.st. základní školy, přičemž měli za úkol seřadit aktivity od nejvíce oblíbených po nejméně. Jak lze vidět, tak nejoblíbenější jsou u žáků základních škol sportovní hry. Autoři Coutier et al. (2007) se ve své publikaci zmiňují, že sportovní a týmové hry jsou pro žáky motivací k tělesné výchově. Lze tím podpořit týmový duch a dochází k socializaci jedinců do kolektivu.

Dále žáci označili pohybové hry za velmi oblíbené. Třetí nejčastější odpovědí bylo kondiční cvičení či posilování. Tato složka bývá dle mého názoru občas zanedbávána nebo špatně uchopena. Bylo by dobré, kdyby se žáci v hodinách tělesné výchovy naučili pracovat především se svým tělem. Za nejméně oblíbenou aktivitu určily děti cvičení na hudbu.

Dle mého názoru se popularita aktivit na různých základních školách může lišit dle náplně hodin tělesné výchovy. Někdy učitel může prosazovat pouze jeden druh sportu či činnosti. Žáci si k němu buď najdou kladný vztah a baví je, nebo naopak si najdou odpor ze stereotypnosti. Proto je také velmi důležitá rozmanitost aktivit. Avšak dle výsledků můžeme tvrdit, že sportovní hry mají u dětí velmi vysoké postavení.

Obrázek 17

Co tě na hodinách tělesné výchovy baví nejvíce? dopiš

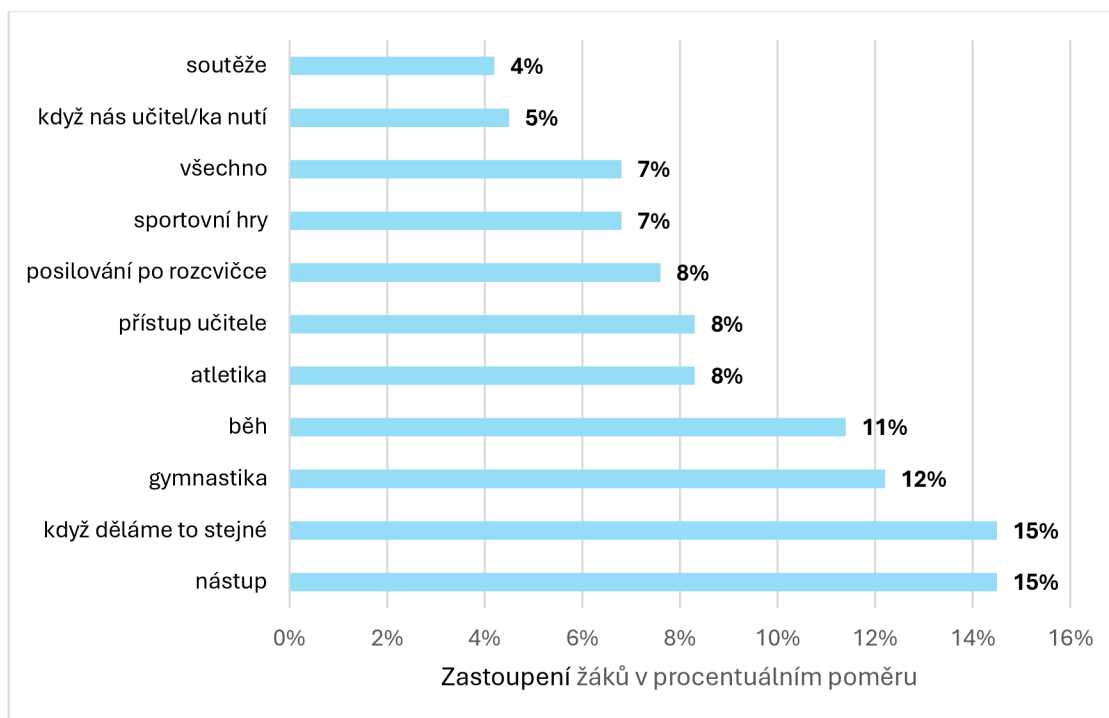


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Dle Obrázku 17 se žáci jednoznačně shodli, že mezi nejoblíbenější na hodinách tělesné výchovy je hraní her. Odpovědělo tak celkem 55 % žáků. Dále se mezi ostatní oblíbené činnosti řadí hraní nových her, atletika či posilování. Naopak také lze vidět, že někteří žáci mají oblíbený konec hodiny či sezení na lavičce. Je velmi důležité, aby učitel věděl, co žáky nejvíce baví. Naopak dle Obrázku 17 je také zřejmé, na co by se měl učitel více zaměřit, aby vyvolal pocit nadšení i v jiných aktivitách.

Obrázek 18

Co tě na hodinách tělesné výchovy nejvíce nebaví?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Žáci popisují aktivity, které je v hodinách tělesné výchovy baví nejméně (Obrázek 18). Z celkového počtu odpovědí však vyplývá největší neoblíbenost v nástupu a neměnnosti aktivit v hodinách tělesné výchovy. Tyto odpovědi označilo celkem 15 % z žáků. Mezi další velmi často zmíněné patří gymnastika, běh, atletika, přístup učitele, popřípadě posilování po rozcvičce.

Učivo v hodině tělesné výchovy nejčastěji obsahuje atletiku, gymnastiku a sportovní hry. Autorka Fialová (2010) popisuje aktivity, které se většinou volí dle:

- preferencí učitele;
- preferencí žáků;
- školním vzdělávacím programem;
- materiálními podmínkami;
- daného složení žáků.

Atletika je například brána za královskou disciplínu, a proto by si alespoň většinu disciplín měli všichni žáci vyzkoušet. Bohužel materiální zajištění některých škol je velmi nedostačující, tudíž preferují pouze běhy, skok daleký a hody. Gymnastika je také velmi zanedbávaná, jelikož je zde zvýšené riziko úrazů. S tím však souvisí správné rozcvičení, průpravná cvičení a také dopomoc i záchrana. Proto se v hodinách tělesné výchovy často využívají přeskoky či cvičení prostných. Sportovní hry bývají nejčastější náplní výuky, jedná se především o florbal, vybíjenou, volejbal, fotbal, přehazovanou a basketbal. Následně se také liší poměr her dle pohlaví žáků (Fialová, 2010).

5.2.4 Spolupráce žáků na výběru aktivit v hodině tělesné výchovy

Tato část se zabývá tím, zda by žáci 2.st. základní školy chtěli spolupracovat na výběru pohybových aktivit v hodině tělesné výchovy. První Obrázek 19 popisuje, zda by žáci stáli o možnost podílet se na výběru aktivit v tělesné výchově. Následuje otázka (Obrázek 20), zda by žáci chtěli dostat možnost vybrat si jakoukoli aktivitu na danou vyučovací hodinu.

Obrázek 19

Chtěl/a by ses podílet na výběru pohybových aktivit v tělesné výchově?



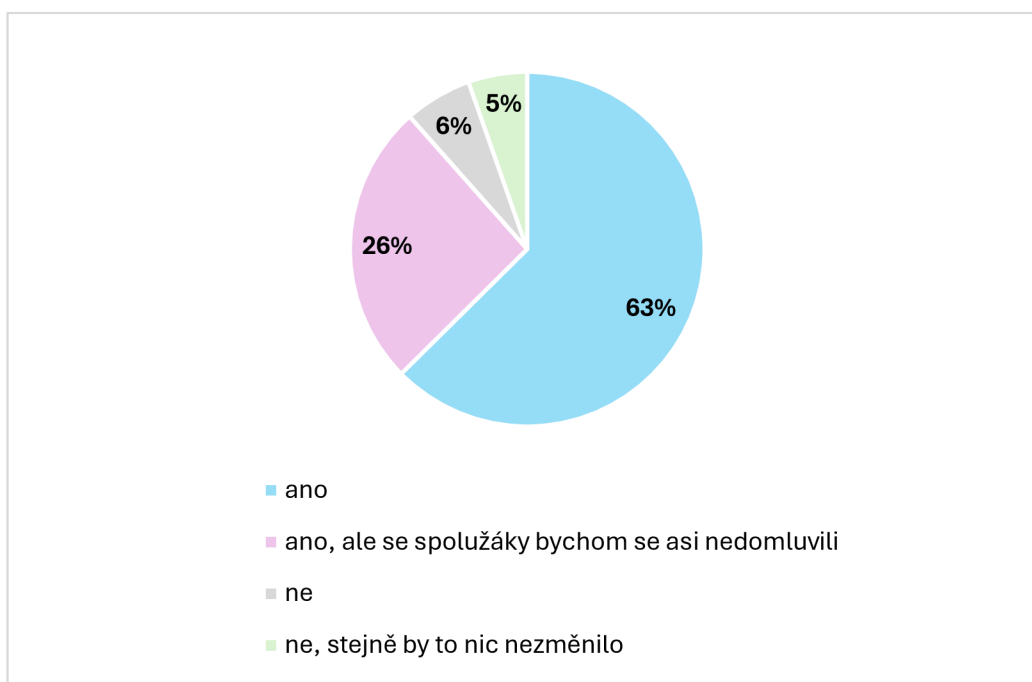
Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Obrázek 19 popisuje, zda by se žáci chtěli podílet na výběru pohybových aktivit v tělesné výchově. Ze všech anket, 52 % z nich odpovědělo, že by se chtěli podílet na výběru aktivit a dalším 39 % je to jedno. Pouze 9 % žáků z celkového počtu by si nepřálo možnost výběru aktivit. Je velmi zajímavé vidět, že tolik dětí zvolilo možnost je mi to jedno. Žáci by si měli říci, zda by tuto možnost uvítali či ne.

Postoje žáků a jejich změna chování v rámci vývoje vyžaduje zařazení i principů samořízeného a spolupracujícího učení do výuky. Žák tak získá možnost se aktivně podílet na průběhu výuky. Tím si vytváří lepší vztah k pohybu i zdravému životnímu stylu. Učitel by tedy měl využívat různé formy výuky, aby žáci mohli projevit své zájmy, ze kterých budou pociťovat uspokojení (Dobrý, 2012).

Obrázek 20

Chtěl/a bys, aby učitel před hodinou dal možnost žákům vybrat, jakou aktivitu budete v hodině dělat?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Další otázka (Obrázek 20) se zabývá možností výběru aktivity žákům. Jedná se o situaci, zda by žáci chtěli, aby se mohli před hodinou tělesné výchovy dohodnout, co budou v dané hodině dělat za aktivitu. Nejvíce žáků se shodlo na odpovědi, že by o takovou možnost stáli. Jedná se celkem o 63 %, kteří zvolili tuto odpověď.

Další žáci popisují, že by tuto situaci chtěli, avšak myslí si, že by se s ostatními žáky nedomluvili. Třetí, celkovou, nejčastější odpovědí je, že by tuto možnost žáci nechtěli, poněvadž by se stejně nic nezměnilo. Zbýlých 5 % žáků by si tuto variantu rozhodně nezvolili.

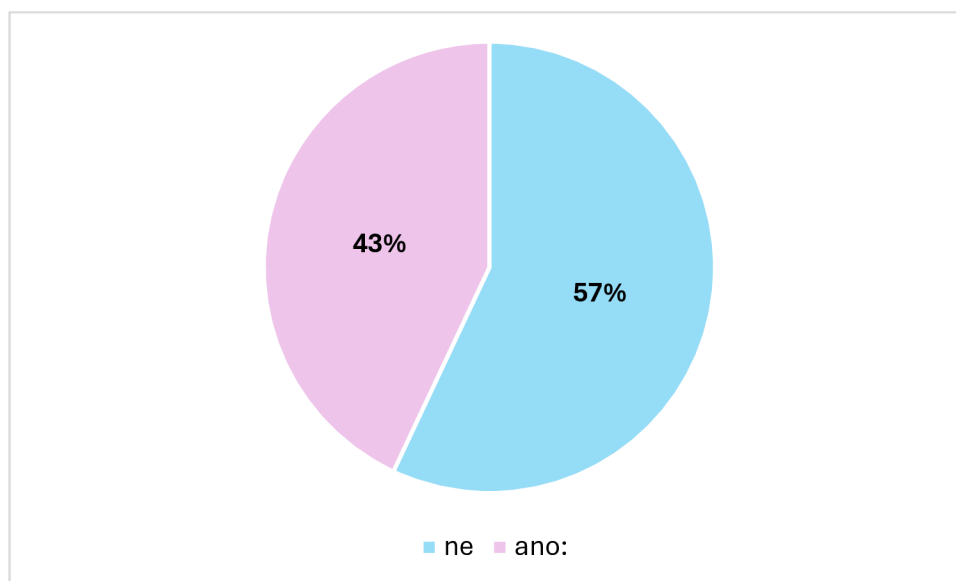
Autoři Couturier et al. (2007) se zmiňují o tělesné výchově, kde žáci, kteří se podílí na výběru aktivit se díky tomu více těší do výuky a jejich motivace významně roste. Dle mých zkušeností žáci velmi ocení, když jim učitel dá možnost výběru činnosti. Dokonce se domnívám, že to může vést k zapojení netradičních činností či her, jelikož se žáci leckdy snaží vymýšlet aktivity, které pro ně nejsou stereotypní.

5.2.5 Absence aktivit v hodině tělesné výchovy

Podkapitola se nejdříve zaměřuje na to, zda žákům chybí v hodině tělesné výchovy nějaká aktivita (Obrázek 21; 22). Následně bude pospáno, zda je aktivita, jež by žáci chtěli vyzkoušet či se naučit (Obrázek 23; 24).

Obrázek 21

Je nějaká aktivita, která ti v hodině tělesné výchovy chybí?

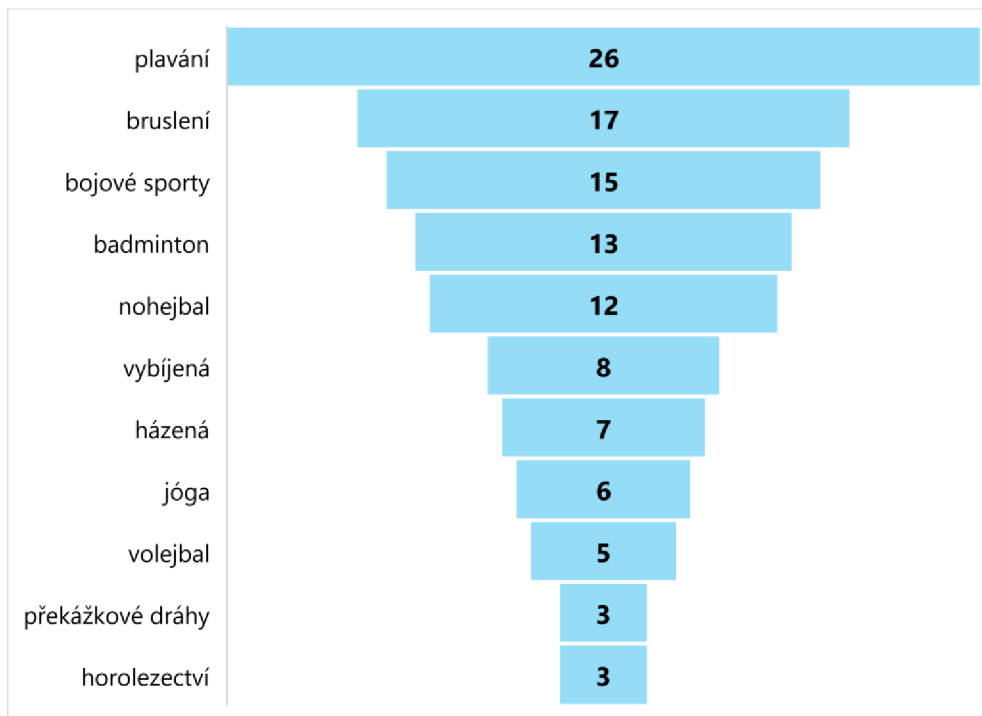


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Z Obrázku 21 vyplývá, že 57 % žáků nechybí žádná aktivita v hodině tělesné výchovy. Oproti tomu zbylých 43 % z nich by ocenili doplnění výuky o jinou sportovní činnost. Co žákům v hodinách chybí lze vidět v Obrázku 22.

Obrázek 22

Doplň, která aktivita ti v hodině tělesné výchovy chybí:

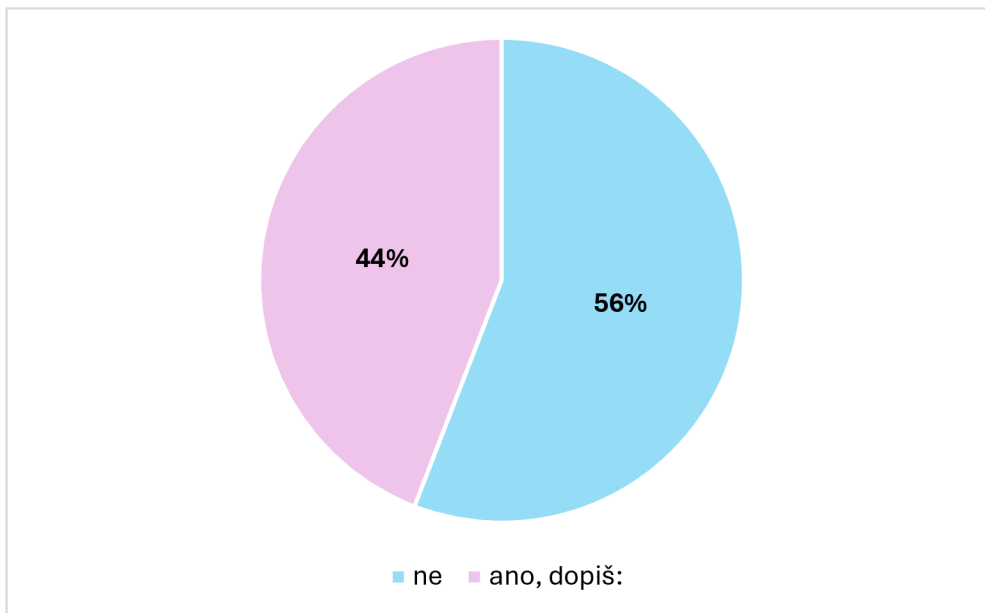


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Dle Obrázku 22 lze říct určit aktivity, které žákům v hodinách tělesné výchovy chybí. Nejvíce by ocenili výuku doplněnou o hodiny plavání, bruslení, bojové sporty, popřípadě badminton. Taktéž se zde objevují i méně obvyklé sporty ve výuce. V tomto ohledu označili žáci jógu i horolezectví.

Obrázek 23

Je nějaká aktivita, kterou by ses chtěl/a v hodině tělesné výchovy naučit či vyzkoušet?

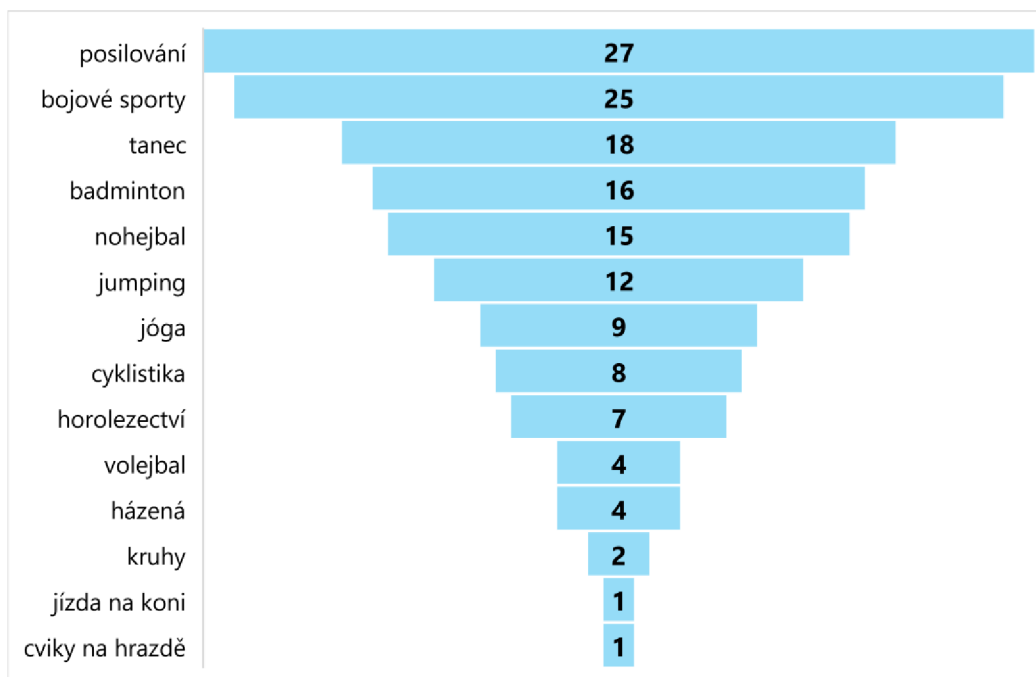


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

O tom, zda je nějaká aktivita, kterou by se chtěli žáci v hodině tělesné výchovy naučit či vyzkoušet, pojednává Obrázek 23. Celkem 56 % z nich popisuje, že nepotřebují žádnou takovou aktivitu. Zbýlých 44 % by si tuto možnost přáli. O ní dále pojednává Obrázek 24, kde žáci zmínili právě tyto absenční aktivity.

Obrázek 24

Napiš, jakou aktivitu by ses chtěl/a v hodině tělesné výchovy naučit či vyzkoušet?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Obrázek 24 popisuje aktivity, které by se žáci v hodinách tělesné výchovy chtěli naučit, popřípadě vyzkoušet. Nejvíce označovanou odpovědí se stala činnost posilování. Mezi další velmi často zmiňované aktivity žáci určili bojové sporty, tanec či badminton. Také zde lze vidět méně obvyklé aktivity jako je horolezectví, jízda na koni, jumping či jóga. Dle mého názoru by stálo za promyšlení, které aktivity by učitel mohl do výuky zařadit.

V hodinách tělesné výchovy by se měla využívat různorodost cvičebních pomůcek, které žáky namotivují a obohatí o další cviky. Často se však stává, že školy nejsou dostatečně vybaveny různorodými pomůckami, poněvadž je důležitější doplňovat ty nejvíce používané (Skopová, 2008). Doplnit tělesnou výchovu o zajímavé a neobvyklé aktivity se však mnohdy dá i bez pomůcek. Může se jednat například o tanec, jógu či posilování s vlastní vahou těla.

Dle mého názoru je posilování v dnešní době velmi rozšířenou činností. Domnívám se, že spousta jedinců však neví, jaký cvik použít na danou část těla a jak s tím dále pracovat. Proto je zařazení posilování s vlastní vahou velmi dobrým obohacením do hodiny tělesné výchovy. Samozřejmě je zde důležitá odborná kvalifikace vyučujícího, aby správně předal všechny informace žákům a nedocházelo tak naopak k poškození těla.

5.3 Oblast zdraví

Oblast zdraví se zaměřuje na dvě hlavní podkapitoly. V první se zjišťuje, co pro žáky znamená zdravý životní styl a zda jsou pohybové aktivity ve volném čase důležité. Ve druhé podkapitole se přejde k tomu, zda rodiče žáků jej vedou ke zdravému životnímu stylu.

5.3.1 Zdravý životní styl

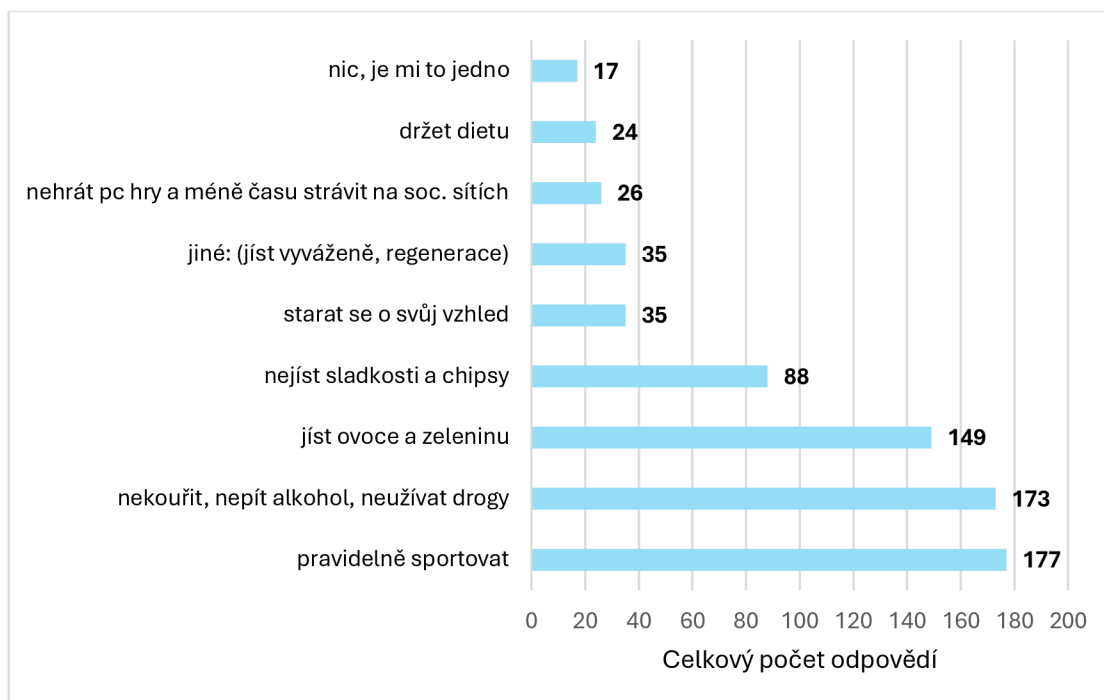
Část zdravý životní styl zahrnuje celkem pět otázek, které zjišťují, co vlastně pro žáky tento pojem znamená. Zabývá se významem zdravého životního stylu u žáků (Obrázek 24). Dále tím, zda se žáci ve volném čase věnují pohybové aktivitě (Obrázek 25). Na to navazuje otázka, proč se mu věnují (Obrázek 26) nebo naopak nevěnují (Obrázek 27). Poslední otázka (Obrázek 28; 29) se zabývá tím, zda žáci ví, jaké přínosy pro ně pohybová aktivita může mít.

Životní styl určitým způsobem představuje naše chování v daných situacích, přičemž každý jedinec má právo s tím naložit tak, jak uzná za vhodné. Dále tedy záleží na člověku, zda bude směřovat cestou zdravého nebo naopak nezdravého životního stylu. Člověk je však velmi ovlivňován svým okolím, především rodinou, ekonomickou situací, věkem, pohlavím a také charakterem (Machová & Kubátová, 2015).

Aby člověk mohl žít zdravý životní styl, musí proto mít povědomí o tom, co jeho tělu prospívá nebo naopak škodí. Proto byl zjištěn význam zdravého životního stylu u žáků (Obrázek 24).

Obrázek 24

Co pro tebe znamená zdravý životní styl?

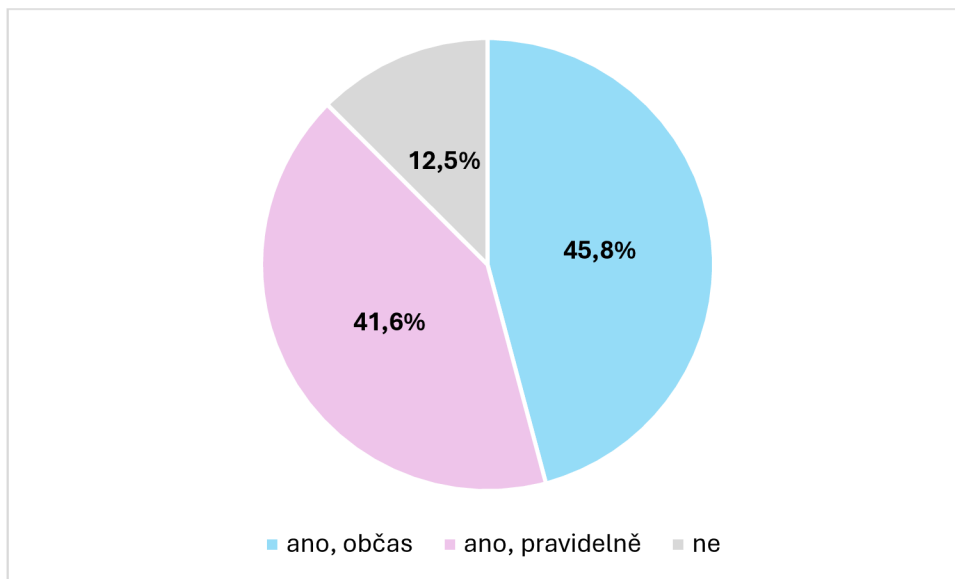


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Obrázek 24 se zabývá otázkou, co pro žáky znamená zdravý životní styl. Nejvíce odpovědí u všech třech základních škol se shoduje na pravidelném sportování. Celkem tuto možnost určilo 177 žáků. Jako další nejčastější odpověď děti označily jezení ovoce a zeleniny, nekouřit a nepít alkohol a také nejíst sladkosti či chipsy. Avšak 17 žáků z celkového počtu 240, označilo odpověď nic, je mi to jedno. Lze si všimnout, že někteří žáci dodali odpovědi jíst vyváženě a regenerace. Je velmi důležité, aby si žáci uvědomovali, co pro ně zdravý životní styl znamená a mohli se podle toho řídit i ve svém životě.

Obrázek 25

Věnuješ se nějaké pohybové aktivitě ve volném čase?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Otázka (Obrázek 25), zda se žáci věnují ve volném čase pohybové aktivit určuje procentuální poměr aktivity dětí. Z celkového počtu nejvíce žáků označilo, že se pohybové aktivitě ve volném čase věnují občas a jedná se celkem o 45,8 %. Dalších 41,6 % dětí se věnují pohybové aktivitě pravidelně. Zbýlých 12,5 % žáků se nevěnuje sportování ve volné čase vůbec. Dle mého názoru je velmi pozitivní, že 87,4 % ve volném čase sportuje pravidelně či občas.

Autoři Hájek et al. (2011) popisují volný čas jako určitou dobu, ve které si každý jedinec svobodně vybírá, co bude jeho náplní. To by mělo vést k radosti či k pocitu uspokojení. Každý si pod pojmem volný čas může představit něco jiného, může se jednat o odpočinek, regeneraci, zájmy či rekreaci.

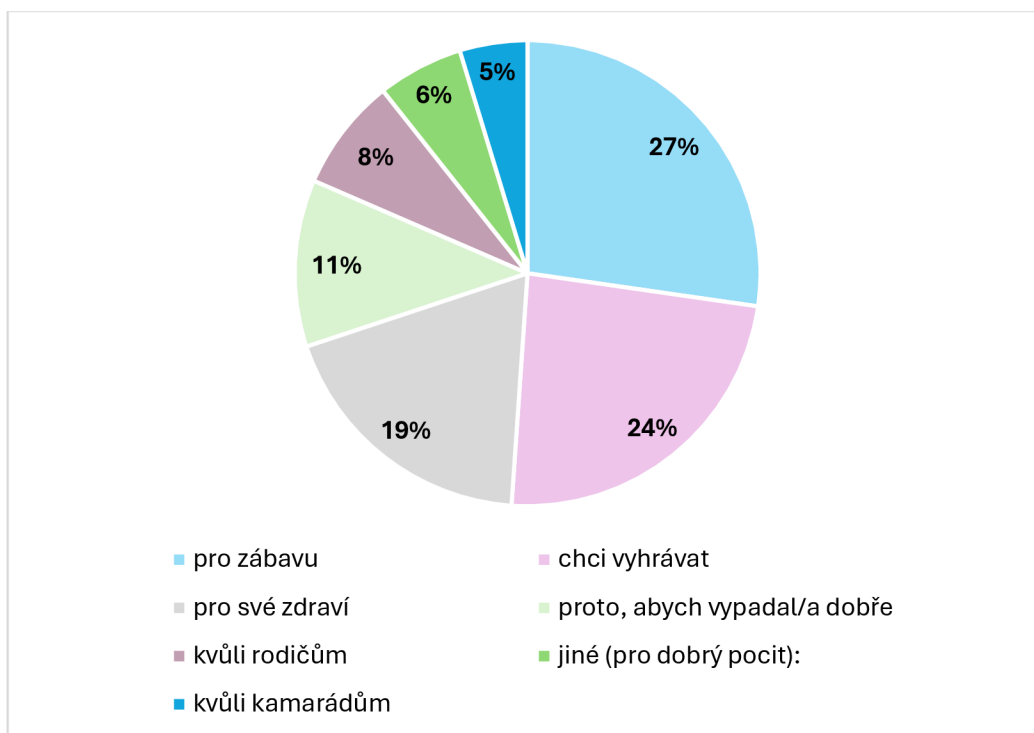
Kalman et al. (2009) se zmiňují o pohybové aktivitě, jenž je nesmírně důležitá pro zdraví každého jedince, přičemž existuje mnoho vědeckých důkazů tvrdících, že adekvátní pohybovou aktivitou získáme velmi užítku.

Autoři vymezují alespoň dva důvody, proč by se u dětí měl podporovat zdravý životní styl s dostatečnou pohybovou aktivitou:

- může tím předejít nespočetně zdravotním komplikacím, které by nastaly v dospělosti;
- návyky, které v dětství získáme si sebou velmi často přenášíme do dospělosti (Malina et al., 2004).

Obrázek 26

Pokud se věnuješ pohybové aktivitě ve volném čase, tak proč?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Žáci, kteří se věnují pohybové aktivitě ve volném čase, se nejvíce shodli, že jej vykonávají pro zábavu. Lze si všimnout (Obrázek 26), že celkem se jedná o 27 % z celkového počtu hlasů, dalších 24 % označilo, že chtějí vyhrávat a třetích 19 % sportuje i pro své zdraví. Mezi další odpovědi patřilo, že jej vykonávají pro svůj vzhled, kvůli rodičům, pro dobrý pocit a nejméně kvůli kamarádům.

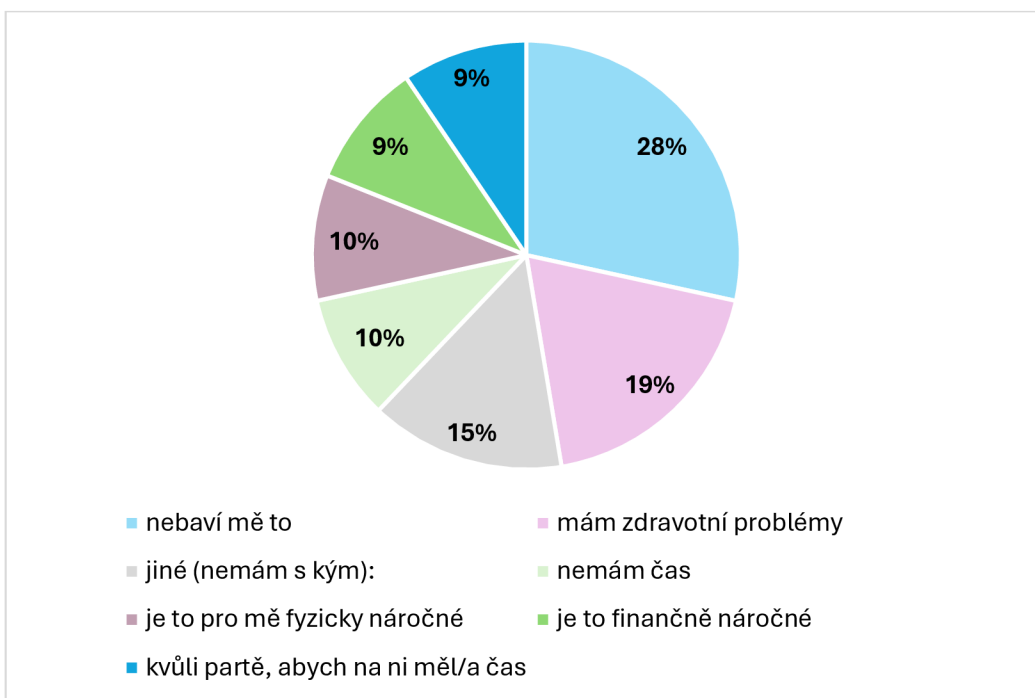
Na počáteční zapojení se do sportovních aktivit mají jednoznačně prvotní a nejdůležitější vliv rodiče. Nejsou však jediným prvkem, který ovlivňuje motivaci ke sportu. S přibývajícím věkem se k motivaci od rodiny, jejíž vliv sice slábne, ale přetrvává, přidávají i další faktory, jakými jsou vliv prostředí, kamarádů, školy, trenérů a dalších motivací. Mezi ty důležité nelze opomenout vnitřní motivaci.

O projevech u pohybově aktivních dětí uvádí autor Galloway (2007):

- chtějí být většinou fit;
- díky dobrému pocitu ze sebe mají i větší radost ze života;
- také jsou zodpovědnější;
- jsou chytré;
- žijí zdravým životním stylem, s čímž souvisí i správné stravovací návyky;
- jsou pozitivně motivováni.

Obrázek 27

Pokud se nevěnuješ pohybové aktivitě ve volném čase, tak proč?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Dle Obrázku 27 bylo zjištěno, že žáci, kteří se nevěnují pohybové aktivitě ve volném čase volí odpověď nebaví mě to. Domnívám se, že pro každého jedince existuje alespoň jedna pohybová aktivita, která by ho naplňovala. Možná je jen zapotřebí, aby dítěti někdo ukázal možnosti a dostal prostor si aktivitu vyzkoušet. S tím ovšem následně může souviset i finanční stránka. Jedná se celkem o 28 % ze všech odpovědí, dalších 19 % se zmiňuje o zdravotních problémech a třetích 15 % popisuje jiné důvody jako například, že nemají s kým sportovat či fyzická náročnost sportovních činností. Lze vidět, že jedním z důvodů je i finanční náročnost aktivit.

I když existuje doporučení, aby každé dítě vyzkoušelo více druhů sportů a samo si vybralo, tak je zde naopak důležitá i ekonomická situace rodiny. Tudíž by rodiče předem měli vědět, zda jim jejich rodinný rozpočet dovoluje děti v konkrétním sportu finančně podporovat.

Obrázek 28

Víš, jaké přínosy pro tebe může mít pohybová aktivita?

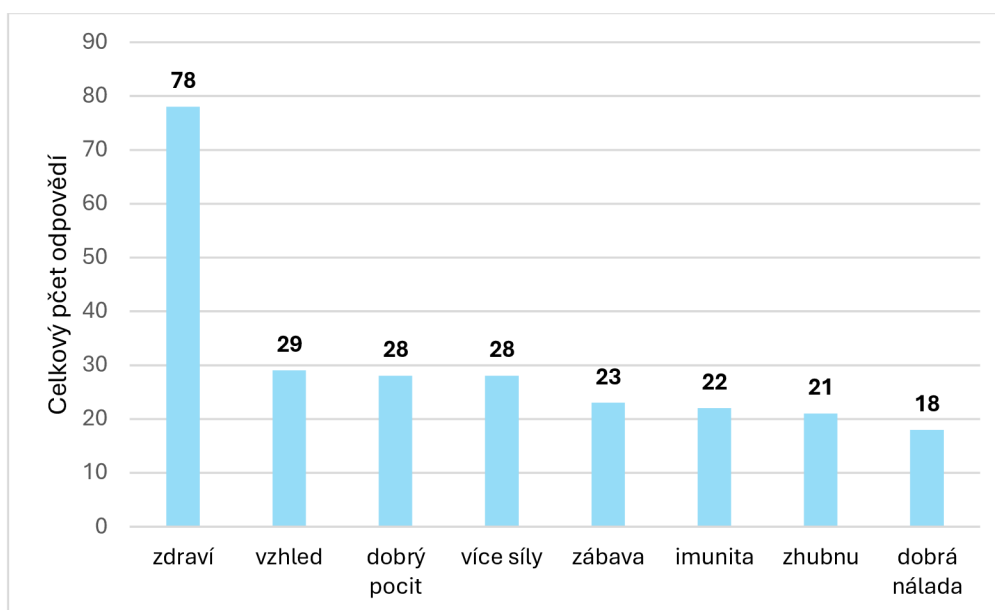


Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Zda žáci ví, jaké přínosy pro ně může mít pohybová aktivita, bylo zjištěno v Obrázku 28. Z celkového počtu žáků odpovědělo 84 %, že tyto výhody vědí. Avšak zbylých 16 % určilo odpověď, že nikoli. Důležitost znalostí o přínosu pohybových aktivit je zcela nezbytná pro zdravé chování. V další otázce (Obrázek 29) jsou odpovědi, které žáci označili za výhodné.

Obrázek 29

Viš, jaké přínosy pro tebe může mít pohybová aktivita?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

V Obrázku 29 lze vidět, jaké přínosy může pohybová aktivita mít pro žáky na 2. stupni základní školy. Celkem 78 žáků odpovědělo, že nejlepší je to pro jejich zdraví. Také se žáci shodli na dobrém pocitu, který nastane při nebo po pohybové aktivitě. Dále je jedním z důvodů získání síly, popřípadě celkový vzhled.

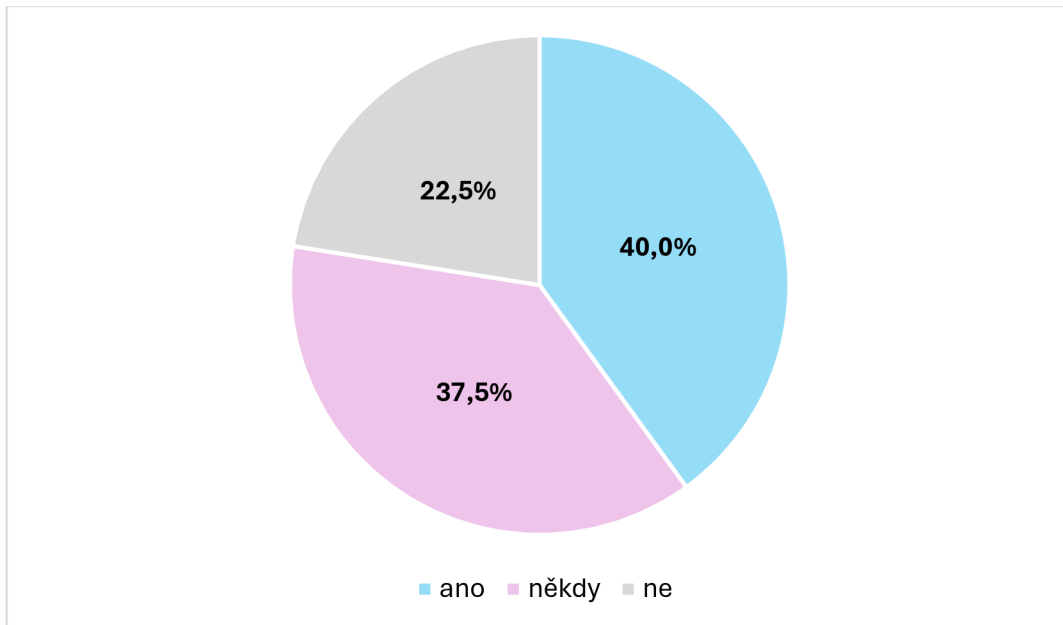
5.3.2 Vedení žáků ke zdravému životnímu stylu rodiči

Tato podkapitola se věnuje tématu, zda rodiče vedou své děti (žáky) ke zdravému životnímu stylu. První téma (Obrázek 30) se zabývá tím, zda se rodiče žáků věnují pohybové aktivitě. Posléze navazuje otázka ohledně vedení žáků ke zdravému životnímu stylu jejich rodiči (Obrázek 31).

Pohybová aktivita a s tím spojený i sport, se k dětem primárně dostává od jejich rodičů. Následně to bývá prostřednictvím školní tělesné výchovy, sportovních oddílů či skrze média. Ovšem prvotní postoj, nám žákům, předávají naši rodiče (Kalman & Vašíčková, 2013). Autor Sekot (2006) se zmiňuje, že právě rodiče a sourozenci by měli být vzorem ve vztahu k pohybovým aktivitám. Tím, jak rodiče vnímají důležitost životního stylu, jej nepochybně přenáší i na jejich děti (Charvát, 2002).

Obrázek 30

Věnují se pohybové aktivitě tvoje rodiče?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

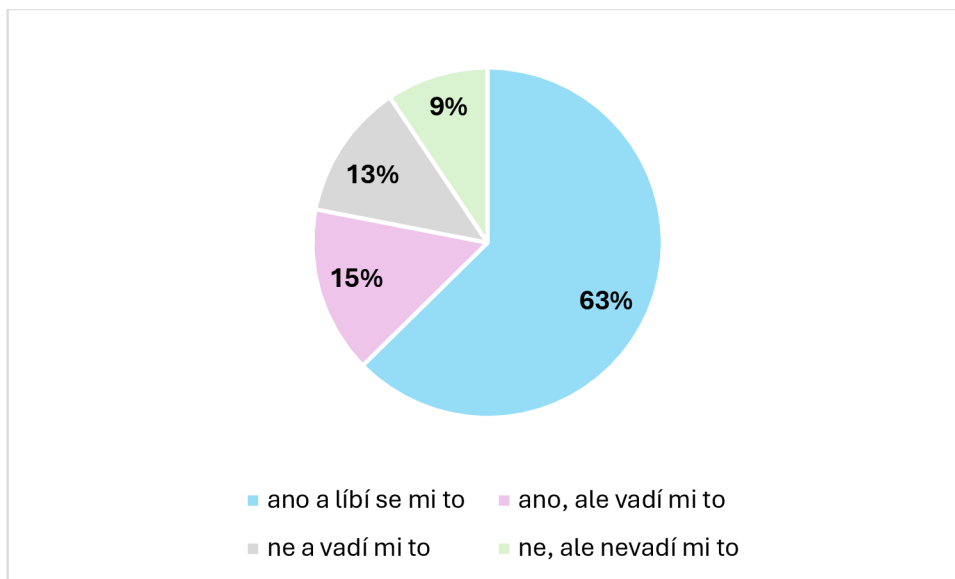
Dle Obrázku 30 lze říct, že nejvíce odpovědí popisuje aktivitu rodičů. Jedná se celkem o 40,0 % z nich, dalších 37,5 % se věnují pohybové aktivitě někdy a zbylých 22,5 % rodičů se nevěnuje vůbec. Lze vidět, že pohybovou aktivitou se zabývá většina z rodičů žáků. Avšak pořád zbývá značná část, která nesportuje vůbec. Zde je otázkou, zda rodiče, kteří nesportují vůbec, mohou vést své děti k pohybové aktivitě.

Charvát (2002) se zmiňuje, že do pohybových aktivit se nejčastěji zapojují děti rodičů, jenž mají vlastní pozitivní zkušenost se sportem. Oproti tomu u rodin, kde rodiče vůbec nesportují, tak se děti ve svém volném čase sportu taktéž nevěnují. Zahraniční i české výzkumy utvrzují domněnky, které souvisí s významným propojením mezi sportovní aktivitou u dětí a jejich rodičů (Sekot, 2008).

Pokud rodiče ukazují hodnotu a atraktivnost sportování, tak děti více chápou jeho význam. Většinou jsou to právě rodiče, kteří učí děti plavat, bruslit, lyžovat, jezdit na kole či házet si s balonem. Podporou je také obdarovávání dětí sportovním oblečením či výbavou. Bohužel ne všichni rodiče se v tomto ohledu chovají stejně, i třeba proto, že k tomu nemají dostatek financí (Sekot, 2015). Autor Helešic (2011) dodává, že byla zjištěna jistá závislost mezi pohybovými aktivitami u rodičů a jejich dětí. Pokud se oba rodiče věnují sportování, pak v 75 % se pohybová aktivnost přenesla i na jejich dítě.

Obrázek 31

Vedou tě rodiče ke zdravému životnímu stylu?



Poznámka. Celkové výsledky ze všech tří škol.

Zda žáky vedou rodiče ke zdravému životnímu stylu je uvedeno v Obrázku 31. Celkem 63 % žáků se shodlo, že jsou vedeni ke zdravému životnímu stylu a jsou za to velmi rádi. Dalších 15 % žáků taktéž rodiče směřují ke správnému životnímu stylu, avšak vadí jim to. Oproti tomu 13 % z nich popisuje, že nejsou vedeni ke zdravému životnímu stylu, a naopak by chtěli být. Posledních 9 % žáků taktéž rodiče nevedou a vůbec jim to nevadí.

Vést děti ke zdravému životnímu stylu je nesmírně důležité a měli by to rodiče dělat tak, aby byli spokojeni samozřejmě i děti. Dle mého názoru se dá vždy najít cesta, aby žáci byli vedeni ke zdravému životnímu stylu a zároveň za to byli rádi. To, jakým způsobem se dítě naučí návykům ke zdravému životnímu stylu se u něj následně projeví i v dospělosti (Kalman & Vašíčková, 2013). Autor Hájek et al. (2011) dodávají, že rodina velmi významně ovlivňuje postoj k životnímu stylu u ostatních členů rodiny.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit názory žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy ve Vyškově. Praktická část byla provedena pomocí anketního šetření, které mělo napomoci ke zjištění hlavního cíle diplomové práce. Výzkum byl proveden u 240 žáků ze třech základních škol ve Vyškově. Celkem bylo stanoveno šest výzkumných otázek. Celkové výsledky vyplývají ze všech tří základních škol ve Vyškově, tudíž se vychází z 240 odpovědí od žáků.

VO1: Jaký postoj mají žáci 2.st. ZŠ k hodinám tělesné výchovy?

Z výzkumu vyplývá, že při celkovém počtu 240 žáků vychází 67 % odpovědí, jež hodiny tělesné výchovy baví či spíše baví. Oproti tomu zbývajících 33 % žáků hodiny nebaví nebo spíše nebaví. Za pozitivní považuji, že převyšuje část, která má kladný vztah k hodinám tělesné výchovy. Avšak stále zbývá velké procento žáků, kteří mají opačný názor.

Dále bylo zjištěno, že 55 % z 240 žáků by uvítalo více hodin tělesné výchovy oproti 45 %, jenž mají opačný pohled na tuto situaci.

Dle výsledků lze tedy říci, že u žáků převládá kladný postoj k hodinám tělesné výchovy, ovšem převaha není až tak znatelná.

VO2: Ovlivňuje učitel žákův postoj k tělesné výchově?

S druhou výzkumnou otázkou souvisí spokojenost žáků s vedením tělesné výchovy. Celkem 45 % žáků je spokojeno se svým učitelem, dalších 42 % uvedlo odpověď občas a posledních 13 % nejsou spokojeni. Nejčastější důvody nespokojenosti žáci uvedli nepříjemnost, hodnocení učitele a stereotypnost aktivit.

Z výsledků lze konstatovat, že učitel do značné míry ovlivňuje žákův postoj k hodině tělesné výchovy. Pokud žáci nejsou spokojeni s vedením hodiny z důvodů nevhodného chování učitele či ze stejnorodých aktivit, tak se jedná o situace, které jsou ovlivnitelné a dají se změnit.

VO3: Jakým aktivitám by se žáci chtěli věnovat v hodině tělesné výchovy nejvíce?

Ve výzkumné otázce číslo tři žáci seřazovali aktivity od nejvíce oblíbených po ty nejméně. Všechny základní školy se však shodly na prvním místě, a to na sportovních hrách. Mezi další velmi oblíbené aktivity patří pohybové hry, kondiční cvičení, atletika či gymnastika. Nejraději ale žáci jsou, když hrají hry, a především se naučí nějaké nové.

VO4: Chtěli by žáci spolupracovat na výběru aktivit v hodině tělesné výchovy?

Čtvrtou výzkumnou otázkou bylo zjištěno, že 52 % žáků by bylo rádo za možnost výběru aktivity. Dalších 39 % odpovědělo, že je jim jedno, zda se budou podílet na výběru či nebudou. Zbývajících 9 % označilo odpověď, že se nechtějí účastnit. V další otázce se žáci vyjadřovali k možnosti výběru aktivit před hodinou. Přičemž 63 % by si výběr aktivity zvolili, dalších 26 % by taktéž chtěli, avšak myslí si, že by se nedomluvili se spolužáky. Ostatních 6 % by možnost nevolili, neboť oponují tím, že by se stejně nic nezměnilo. Posledních 5 % žáků variantu rovnou zamítají.

Z výzkumu tedy vyplývá, že převažuje počet žáků, kteří by se chtěli podílet na výběru aktivit v hodině tělesné výchovy. V tomto ohledu je však zapotřebí dbát na potřeby všech žáků v hodině.

VO5: Jsou nějaké aktivity, které v hodině tělesné výchovy žákům chybí?

Na tuto výzkumnou otázku odpověděla o trochu více než polovina žáků, celkem 57 %, že jim žádná aktivita v tělesné výchově nechybí. Zbýlých 43 % označilo aktivity, které by v hodinách nejvíce ocenili. Nejčastěji se jedná o plavání, bruslení, bojové sporty či badminton. Ovšem v další otázce někteří žáci dodali aktivity, které by se chtěli v hodině tělesné výchovy naučit, popřípadě vyzkoušet. V tomto ohledu odpovědi směřovaly na posilování, bojové sporty či tanec.

Závěrem této otázky je, že o pár žáků převyšují ti, kterým žádná aktivita v hodině tělesné výchovy nechybí. Ale i přesto zbývá velké procento těch, kteří by ocenili jinou či novou aktivitu.

VO6: Vedou žáky druhého stupně ZŠ jejich rodiče ke zdravému životnímu stylu?

V poslední výzkumné otázce bylo zjištěno, že 63 % žáků je vedeno ke zdravému životnímu stylu a jsou s tím spokojeni, přičemž 15 % je taktéž vedeno, avšak nelíbí se jim to. Dalších 13 % není vedeno, ale chtěli by být oproti zbylým 9 %, jež taktéž rodiče ke zdravému životnímu stylu nevedou a žáci ani nechtějí.

Za pozitivní určitě můžeme brát, že více než polovina rodičů vede své děti ke zdravému životnímu stylu. Avšak dle mého názoru je škoda, že někteří žáci by chtěli být vedeni, ale bohužel nejsou.

7 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit názory žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy ve Vyškově.

Dílčí cíle zahrnovaly:

1. Analyzovat odbornou literaturu.
2. Vytvořit anketu.
3. Provést předvýzkum (pretest).
4. Dotvořit finální podobu ankety.
5. Provést anketní šetření.
6. Analyzovat a syntetizovat získaná data.

Výzkumné otázky:

- VO1: Jaký postoj mají žáci 2.st. ZŠ k hodinám tělesné výchovy?
- VO2: Ovlivňuje učitel žákův postoj k tělesné výchově?
- VO3: Jakým aktivitám by se žáci chtěli věnovat v hodině tělesné výchovy nejvíce?
- VO4: Chtěli by žáci spolupracovat na výběru aktivit v hodině tělesné výchovy?
- VO5: Jsou nějaké aktivity, které v hodině tělesné výchovy žákům chybí?
- VO6: Vedou žáky druhého stupně ZŠ jejich rodiče ke zdravému životnímu stylu?

Pro sběr dat byla využita anonymní anketa, která byla rozdána papírovou formou žákům druhého stupně základních škol ve Vyškově. Nejdříve se oslovilo ředitele/ky škol a teprve s jejich souhlasem došlo k vyplnění. Při tvorbě ankety se vycházelo z otázek od autorky Kudelové (2023).

Výzkumný soubor tvořily tři základní školy s celkovým počtem 240 žáků, z toho 125 chlapců a 115 dívek. Celá anketa byla zcela anonymní, a to jak v ohledu žáků, tak i co se týče základních škol. Sběr dat byl prováděn u žáků 6. až 9. tříd.

Ve výzkumu bylo zjištěno, že celkem 85 % všech žáků se věnuje pohybové aktivitě buď pravidelně či alespoň občas. Zbýlých 15 % se sportovní činnosti ve volném čase nevěnuje vůbec. Mezi nejčastější důvody inaktivity u žáků je, že je přestala pohybová aktivita bavit. Mezi další příčiny se řadil trenér a také zranění daných jedinců.

Žáci popsali svůj postoj k hodinám tělesné výchovy. Dle výsledků lze říct, že 67 % žáků tělesná výchova baví či spíše baví, ovšem zbylých 33 % mají opačný pohled. Na otázku, proč žáky výuka nebaví, jich 32 % odpovědělo, že vykonávají nudné a nezajímavé aktivity. Dalších 24 % označilo za příčinu špatný kolektiv, a tudíž se necítí dobře mezi ostatními spolužáky. Třetím nejčastějším důvodem je přístup učitele/ky.

Dle výzkumu lze říct, že učitelé mají významný podíl na názoru žáků ohledně hodiny tělesné výchovy. Ať už se jedná o aktivity, které ve výuce vykonávají či přístupu k žákům. Také dle mého názoru může učitel výrazně ovlivnit žákův pocit co se týče postavení v kolektivu v hodině tělesné výchovy, neboť právě zde lze kolektiv velmi pěkně stmelit.

8 SUMMARY

The main aim of the thesis was to find out the opinions on physical education teaching at the 2nd grade of elementary school in Vyškov.

The sub-objectives included:

1. Analyse the literature.
2. Create a survey.
3. Conduct a pre-survey (pretest).
4. Finalize the final survey.
5. Conduct the survey.
6. Analyze and synthesize the data.

Research questions:

- VO1: What are the attitudes of 2nd grade pupils towards physical education (PE) lessons?
- VO2: Does the teacher influence pupils' attitude towards physical education?
- VO3: What activities would pupils like to do most in PE lessons?
- VO4: Would pupils like to cooperate in the choice of activities in PE class?
- VO5: Are there any activities that pupils miss in PE class?
- VO6: Do second grade pupils in elementary school have their parents lead them to a healthy lifestyle?

An anonymous questionnaire was used to collect data and was distributed in paper form to second grade pupils of elementary schools in Vyškov. First, the school principals were contacted and only with their consent was the survey completed. The questions were based on the questions by Kudelová (2023).

The research population consisted of three elementary schools with a total of 240 pupils, with 125 boys and 115 girls. The entire survey was completely anonymous, both in terms of pupils and elementary schools. The data collection was done from students of grades 6 to 9.

In the research, it was found that a total of 85 % of all pupils engage in physical activity either regularly or at least occasionally. The remaining 15 % do not participate in sports activities in their free time at all. The most common reasons for inactivity among pupils is that they have stopped enjoying physical activity. Another reason was the coach and also injuries of the individuals concerned.

Pupils also described their attitude towards physical education classes. According to the results, 67 % of them enjoy or rather enjoy physical education, but the remaining 33 % have the opposite view. When asked why the students do not enjoy the lessons, 32 % of them answered that they do boring and uninteresting activities. A further 24 % identified the reason as being poor teamwork and therefore not feeling comfortable among other classmates. The third most common reason is the attitude of the teacher/s.

According to the research, it can be said that teachers have a significant role in the opinion students have about physical education classes. Whether it is about the activities they do in class or their attitude towards the pupils. Also, in my opinion, the teacher can significantly influence the pupil's feeling in PE class, as this is where the collective can be brought together very nicely.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Armour, K. (2011). *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching* (1st ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315847108>
- Bělka, J., Hůlka, K., Hápová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Capel, S. A., & Piotrowski, S. (Eds.). (2000). *Issues in physical education*. RoutledgeFalmer.
- Černek, M. (2004). K otázkám motivace ve školní TV. *E-Pedagogium*, 4(1), 7-15
- Červinka, P. (2015). Případová studie dlouhodobého sledování změn ve vztahu dětí k pohybové aktivitě. *Česká kinantropologie*, 19(3), 53-61.
- Čevela, R., & Čeledová, L. (2010). *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Grada.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press.
- Dytrtová, R., & Krhutová, M. (2009). *Učitel: příprava na profesi*. Grada.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Forest, E., Lenzen, B., & Öhman, M. (2018). Teaching traditions in physical education in France, Switzerland and Sweden: A special focus on official curricula for gymnastics and fitness training. *European Educational Research Journal*, 17(1), 71–90. <https://doi.org/10.1177/1474904117708889>
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici: zdravé, šťastné, šikovné*. Grada Publishing.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Havrdová, R. (2019). *Kritické momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže* [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. <https://theses.cz/id/n22e9e/STAG90314.pdf>
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy* (2nd ed.). Portál.
- Helešic, J. (2011). Kritický pohled na sport mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 77(4), 6-11.

- Helus, Z., Bravená, N., & Franclová, M. (2012). *Perspektivy učitelství: Učitel – vůdčí aktér osobnostně rozvíjející výuky*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvíle, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Masarykova univerzita.
- Horkel, V. (2015). *Výzkumné činnosti ve školní tělesné výchově*. Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Hrabinec, J., Dvořáková, H., Kašpar, L., Dlouhý, M., Hájek, J., Hronzová, M., Hájková, V., Hájková, J., Mojžíš, O., Zítka, M., Pokorný, L., Kuhnová, V., Vopršálek, R., Engelthalerová, Z., & Příbyl, I. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Karolinum.
- Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Paido.
- Jansa, P. (2014). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2019). *Pedagogika sportu*. Univerzita Karlova.
- Jansa, P., & Kovář, K. (2010). Vybrané determinanty životního stylu učitelů základních škol. *Tělesná kultura*, 33(1), 57-68. <https://doi.org/10.5507/tk.2010.004>
- Jeřábek, J., Tupý, J., & Balada, J. (2005). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. Výzkumný ústav pedagogický.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. ORE-institut.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (Eds.) (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Univerzita Karlova.
- Kašparová, M. (2017). *Pohybová aktivita a životní styl u dětí v šumperském regionu* [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kirchner, J., Hátlová, B., Šarapatka, P., Hyťka, P., Kuban, J., Louka, O., Hnízdil, J., & Nosek, M. (2005). Dobrodružství ve službách terapie [Adventure in the services of therapy]. *Psychológia a Patopsychológia Dieťaťa*, 40(1), 43–57.
- Klimentová, T. (2018). *8 klíčů k duševnímu zdraví pomocí cvičení*. ANAG.
- Kolář, Z., & Šikulová, R. (2007). *Vyučování jako dialog*. Grada.
- Kozáková, R. (2015). *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských oborů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kössl, J., Waic, M., & Štumbauer, J. (2004). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury* (2. vyd). Karolinum.
- Kraus, B., & Poláčková, V. (2001). *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Paido.

- Kudelová, D. (2023). *Názory žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy* [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Larson, R. (2006). Positive youth development, willful adolescents, and mentoring. *Journal of Community Psychology*, 34(6), 677–689. <https://doi.org/10.1002/jcop.20123>
- Lazarová, Z. (2015). *Profesní kariéra učitele tělesné výchovy* [Disertační práce, Masarykova univerzita Brno]. https://is.muni.cz/th/z3id9/Disertacni_prace_Lazarova.pdf
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC public health*, 15 (1), 767. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví. 2. akt. vyd.* Grada.
- Mackinnon, L. (2000). Overtraining effects immunity and performance in athletes. *Immunology and cell biology*, 78 (5), 502-9. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1711.2000.t01-7-x>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed). Human Kinetics.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Portál.
- Marian Jelínek: Nejsilnější energií je emoce [online]. Praha: EDUroute, 2018, [cit. 2024 10-12]. <https://www.msmt.cz/file/62337/>
- Marinov, Z., Barčáková, U., Nesrstová, M., & Pastucha, D. (2011). *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!* IFP Publishing & Engineering.
- Mužík, V., Mužíková, L., Dvořáková, H. (2014). *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Národní ústav pro vzdělávání Praha.
- Nelešovská, A. (2005). *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Grada Publishing.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nováček, V., Mužík, V., & Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]* (Vyd. 4). Portál.
- Pettee Gabriel, K. K., Morrow, J. R., Jr, & Woolsey, A. L. (2012). Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. *Journal of physical activity & health*, 9 Suppl 1, S11–S18. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s11>

- Plán podpory pohybu dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních a státní politiky školního a vysokoškolského sportu pro období 2024-2028 [online]. Praha: MŠMT, 2024, [cit. 2024 02-12].
<https://www.msmt.cz/file/62337/>
- Plháčková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Plháčková, A. (2023). *Učebnice obecné psychologie* (2nd ed.). Academia.
- Průcha, J. (2002). *Učitel: Současné poznatky o profesi*. Portál
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník* (6th ed.). Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník* (7th ed.). Portál.
- Rámcový vzdělávací program pro gymnázia [online]. Praha: EDU, 2023, [cit. 2024 01-28],
<https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2017, [cit. 2024 01-28].
<http://www.msmt.cz/file/43792/3>
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2021, [cit. 2024 01-28].
<https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: NÚV, 2016, [cit. 2024 02-12].
http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: NÚV, 2024, [cit. 2024 03-10].
<https://archiv-nuv.npi.cz/t/rvp.html>
- Rejzek, J. (2015). *Český etymologický slovník* (3rd ed.). Praha: Leda.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2016). Marking Physical Literacy or Missing the Mark on Physical Literacy? A Conceptual Critique of Canada's Physical Literacy Assessment Instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40–55.
<https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1249793>
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2018). *Životní styl české mládeže: Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Karolinum
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova Univerzita.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Grada.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Paido.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Masarykova Univerzita.

- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Skácelík, P. (2007). *Bezpečnost a ochrana zdraví žáků a studentů škol a školských zařízení v legislativní oblasti a preventivní činnost při řešení školní úrazovosti* [Disertační práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích].
https://theses.cz/id/hi2mhj/downloadPraceContent_adipldno_9660?lang=en
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Karolinum.
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 602-611.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.02.003>
- Tannehill, D. (2013). *Research and practice in physical education*. Routledge.
- Tremblay, M., & Llyod, M. (2010). Physical Literacy Measurement The Missing Piece. *Physical & Health Education Journal*, 76(1), 26-30. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/physical-literacy-measurement-missing-piece/docview/894858510/se-2>
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., Cuberek, R., & Pernicová, H. (2020). Reliabilita Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti u vysokoškolské populace. *Physical Culture/Telesna Kultura*, 43(1), 6-15.
<https://doi.org/10.5507/tk.2020.007>
- Vašíčková, J., & Poláková, M. (2022). Co je a co není pohybová gramotnost? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 88(6), 2-6.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- Von Haaren-Mack, B., Schaefer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Stress in Physical Education Teachers: A Systematic Review of Sources, Consequences, and Moderators of Stress. *Research quarterly for exercise and sport*, 91(2), 279–297. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1662878>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Whitehead, M. E. (2019) (Ed.). *Physical literacy across the world*. Routledge.
- Whitehead, M. E. (2010) (Ed.). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Zálešák, D. (2017). *Pohybová ngramotnost žáků základní školy* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova].
<https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/94483>

10 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1. Informovaný souhlas pro rodiče

Informovaný souhlas

Název studie: Analýza názorů žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy

Vážený rodiče,

dovoluji si Vás požádat o souhlas s účastí vašeho/í syna/dcery na výzkumu v rámci anonymního anketního šetření, které se zabývá analýzou názorů žáků druhého stupně základních škol na výuku tělesné výchovy.

Sběr dat proběhne v rámci povinné výuky tělesné výchovy ve dnech

Výzkum bude součástí praktické části mé diplomové práce na FTK UP v Olomouci. Žáci, kteří se zúčastní dotazování, tak vyplní anonymní anketu v papírové podobě. Z anketního šetření nevyplynou pro žáky žádná nebezpečí.

Informace o názorech Vašich dětí na výuku tělesné výchovy jsou velmi cenná pro zkvalitnění těchto hodin.

Děkuji Vám za pochopení významu a za souhlas.

Jméno žáka/yně:

Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého/mé syna/dcery.....
narozeného/né..... ve studii. Je mi více než 18 let.

- Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
- Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna/dcery ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
- Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.

Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého/mé syna/dcery se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie. D

Místo a datum:

Podpis rodiče:

Pokud se ti vedení hodiny nelíbí proč? Co bys chtěl/a změnit?

- a) učitel je málo aktivní a nevěnuje nám pozornost b) nelíbí se mi hodnocení výkonů podle tabulky
- c) učitel je na nás nepříjemný d) děláme stejné aktivity
- e) nemůžu vyjádřit svůj názor
- f) vlastní odpověď, napiš:.....

8) Seřad' (od 1 do 9, kdy 1 je nejlepší) aktivity podle tvé oblíbenosti v tělesné výchově (dopiš číslo nad čárku):

- __ Sportovní hry (např. fotbal, volejbal, vybíjená, florbal, basketbal, házená apod.)
- __ Atletika
- __ Gymnastika
- __ Soutěže v družstvech, překážkové dráhy
- __ Kondiční cvičení (např. posilování)
- __ Pohybové hry (rybičky-rybáři, mrazík, variace honiček, apod.)
- __ Úpolové hry (např. judo, sebeobrana, přetahy, přetlaky ve dvojicích apod.)
- __ cvičení na hudbu
- __ Jiné napiš jaké: _____

9) Je nějaká pohybová aktivita nebo sport, která ti chybí v tělesné výchově a rád/a bys chtěl/a, aby byla v tělesné výchově?

- a) dopiš vlastní odpověď (můžeš i více aktivit):

- b) není

10) Chtěl/a bys mít možnost podílet se na výběru pohybových aktivit v tělesné výchově?

- a) ano b) ne c) je mi to jedno

11) V tělesné výchově cvičím:

- a) pravidelně b) nepravidelně (podle zdravotního stavu) c) nepravidelně (jak se mi chce) d) vůbec

12) Co by se v hodinách tělesné výchovy mělo změnit, abys začal více cvičit nebo abys cvičil s větší radostí?

Dopiš vlastní odpověď: _____

13) Máte tělesnou výchovu i ve venkovním prostředí?

- a) ano, ale neděje se to často b) ano, když je příznivé počasí využíváme pravidelně

c) ne, ale chtěl/a bych mít takovou možnost d) ne, ale vůbec mi to nevadí cvičit venku

14) Je nějaký sport nebo pohybová aktivita, kterou by ses chtěl/a v tělesné výchově vyzkoušet nebo naučit?

a) ano, dopiš jaké/ou: _____ b) není

15) Chtěl/a bys mít víc hodin tělesné výchovy?

a) ano b) ne

16) Pokud se omlouváš z tělesné výchovy, je to z důvodu:

a) zdravotního b) nerad/a cvičím c) z „frajeřiny“ d) nechci se zpotit

e) jiný dopiš: _____

17) Co mě na hodinách tělesné výchovy nejvíc baví:

prosím dopiš podle tvého uvážení: _____

18) Co mě na hodinách tělesné výchovy nejvíc nebaví:

prosím dopiš podle tvého uvážení: _____

19) Líbilo by se ti, kdyby učitel před hodinou tělesné výchovy dal možnost žákům, aby si vybrali, co chtějí v hodině dělat?

a) ano b) ano, ale se spolužáky bychom se asi nedomluvili
c) ne d) ne, stejně by to bylo zbytečné, nic by se nezměnilo

20) Kdybych měl/a možnost zrušit tělesnou výchovu na škole, tak:

a) bych to hned udělal/a b) bych to nikdy neudělal/a

c) bych ji nezrušil/a, ale navýšil/a bych počet hodin d) bylo by mi to jedno

e) bych to neudělal/a, jen bych snížil/a počet hodin

21) Co pro tebe znamená pojem zdravý životní styl? (můžeš zakroužkovat více odpovědí)

a) jíst více ovoce a zeleninu b) pravidelně se věnovat pohybové aktivitě, sportování

c) nejíst sladkosti a chipsy d) nekouřit, nepít alkohol a neužívat omamné látky

e) starat se o svůj vzhled f) nic, je mi to jedno

g) držet dietu

h) nehrát počítačové hry a méně času prosedět u mobilu na sociálních sítích

i) jiné doplň podle uvážení: _____

22) Vedou tě rodiče ke zdravému životnímu stylu?

a) ano a líbí se mi to b) ano, ale vadí mi to c) ne a vadí mi to d) ne, a je mi to jedno

23) Věnuješ se nějaké pohybové aktivitě ve svém volném čase?

a) ano, pravidelně b) ano, občas c) ne

Pokud ano, proč?

- a) chci vyhrávat b) pro zábavu c) pro své zdraví
d) proto, abych vypadal/a dobře e) kvůli kamarádům f) kvůli rodičům
g) vlastní odpověď prosím napiš: _____

Pokud ne, proč?

- a) nemám čas b) je to pro mě fyzicky náročné c) mám zdravotní problémy
d) nebaví mě to e) je to finančně náročné f) kvůli partě, abych na ni měl/a čas
g) vlastní odpověď, prosím napiš: _____

24) Věnují se pohybové aktivitě tví rodiče?

- a) ano b) ne c) někdy

25) Víš, jaké přínosy pro tebe může mít pohybová aktivita?

- a) ne b) ano, dopiš jaké: _____