



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Analýza fyzické zátěže učitele TV 2. st. ZŠ ve vyučovací jednotce TV a v rámci denního režimu školy

Vypracoval: Bc. Filip Šmajcl

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

Analysis of the physical burden of physical education teacher at 2nd in elementary school teaching unit of physical education and within the school

Author: Bc. Filip Šmajdl

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Analýza fyzické zátěže učitele TV 2. st. ZŠ ve vyučovací jednotce TV a v rámci denního režimu školy

Jméno a příjmení autora: Bc. Filip Šmajcl

Studijní obor: Učitelství tělesné výchovy pro střední školy (jednooborové)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt:

Cílem této práce je analýza fyzické zátěže učitele TV 2. st. ZŠ ve vyučovací jednotce TV a v rámci denního režimu školy. V teoretické části naší práce vysvětlíme základní pojmy pedagogika, pedeutologie a zmíníme stručný vývoj učitelství. Následně v této části popíšeme profesi učitele, jeho úkoly, rysy osobnosti, role či vyučovací styly a profesiografii učitele TV. Nejdůležitější částí zde bude popis psychické zátěže, stresu, hlukového či časového zatížení učitele TV a vliv fyzické zátěže na jeho srdeční frekvenci. V praktické části provedeme rozbor všech 8 mapovaných dní, ve kterých podrobně popíšeme průběh všech vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Dále provedeme sběr dat pomocí sporttesteru a analýzu dat ve 30 vyučovacích jednotkách tělesné výchovy a v jejich jednotlivých částech, ze kterých zjistíme energetickou náročnost profese učitele TV. Ze získaných údajů dle obecné fyziologie zařadíme náročnost profese učitele TV do odpovídající úrovně zatížení.

Klíčová slova:

profesiografie, psychická zátěž, stres, srdeční frekvence, sporttester

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Analysis of the physical burden of physical education teacher at 2nd in elementary school teaching unit of physical education and within the school

Author's first name and surname: Bc. Filip Šmajcl

Field of study: Upper Secondary School Teacher Training in Physical Education (single – subject)

Department: Department of Sports Studies

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract:

The aim of this thesis is to analyse the physical strain of a PE teacher at the second stage of the primary education during the PE lessons and within the everyday school life. In the theoretical part of the thesis key concepts pedagogy, pedeutology and a brief history of teaching are explained. Furthermore, the profession of a teacher, their duties, personality traits, role and teaching styles are described, as well as the job-analysis of a PE teacher. The most important part is the description and analysis of the physical strain, stress, noise and workload of a PE teacher and the influence of the physical strain on their heart rate. In the practical part of the thesis we deal with eight days of surveying in which we describe in detail the PE lessons. Afterwards we collect the data obtained by using a sport tester within these 30 PE lessons and its parts and we can find out what the energy output of the PE teacher is. From the data obtained according to general physiology we can put the demandingness of the profession of a PE teacher into the corresponding category of work load.

Keywords:

Job-analysis, physical strain, stress, heart rate, sport tester

Prohlášení

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

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

20. 4. 2018

Podpis studenta

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat mému vedoucímu diplomové práce panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za jeho přístup a odborné vedení, kterého se mi během psaní této práce dostalo. Za jeho obětavost a snahu být k dispozici vždy, když jsem potřeboval. Dále bych rád poděkoval mé rodině, která mne po celou dobu studia podporovala, věřila mi a snažila se mi studium co nejvíce ulehčit. A na závěr bych rád poděkoval své přítelkyni, která za mnou stála a snažila se mi vždy pomoci.

Obsah

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	10
2.1 Rešerše literatury	10
2.2 Vývoj učitelství, pojem pedagogika a pedeutologie	10
2.3 Profese učitele	12
2.3.1 Úkoly, rysy osobnosti a role učitele	16
2.3.2 Vyučovací styly a motivace učitele	20
2.3.3 Profesiografie učitele	23
2.3.4 Základní pravidla komunikace učitele s dětmi a jejich hodnocení	27
2.4 Psychická zátěž učitele a její vyrovnání	29
2.4.1 Psychická zátěž učitele	29
2.4.2 Vyrovnání učitele s psychickou zátěží	32
2.5 Stres a jeho působení na učitele a jeho vyrovnání se s ním	34
2.5.1 Stres a jeho působení na učitele	34
2.5.2 Vyrovnání učitele se stresem	38
2.6 Hlukové a časové zatížení učitele	40
2.7 Kardiovaskulární soustava, srdeční frekvence, vliv fyzické zátěže na SF a použitý sporttester pro měření fyzické zátěže učitele TV	42
2.7.1 Kardiovaskulární soustava	42
2.7.2 Srdeční a tepová frekvence	43
2.7.3 Vliv fyzické zátěže na srdeční a tepovou frekvenci	46
2.7.4 Použitý sporttester pro měření fyzické zátěže učitele TV	48
3 Metodologie	49
3.1 Cíl, úkoly a vědecká otázka	49
3.1.1 Cíl práce	49
3.1.2 Úkoly práce	49
3.1.3 Vědecká otázka	49
3.2 Charakteristika souboru	49
3.3 Použité metody	50
3.4 Pedagogický výzkum, příprava a organizace	50
4 Výsledky a diskuze	52
5 Závěr	96
Referenční seznam literatury	98
Seznam příloh	

1 Úvod

Tělesnou výchovu můžeme evidovat již v pravěku, kdy pravěcí lidé využívali fyzickou zdatnost při lovu, zajištění sebe i své rodiny, a hlavně pro svá přežití. Od aktivit typu běhů, hodů, zdvihání, až po tance. Tělesná výchova provází člověka prakticky během celého jeho vývoje a samozřejmě člověk tuto aktivitu rozvíjí vzhledem ke svým možnostem. Neustále posouvá své limity a obtížnost pohybů. Od dob pravěku, kdy pravěcí lidé běhali za potravou, přes starověk, antiku, středověk, humanismus a renesanci (J. A. Komenský), či novověk (významné systémy TV), po dnešní moderní pojetí sportu, kdy Usian Bolt zaběhl 100m sprint v čase 9.58, uběhla dlouhá doba.

Co se ovšem během celého vývoje tělesné výchovy nemění, je důležitost pedagogů, učitelů a trenérů, kteří vedou jak mladé, tak dospívající či dospělé žáky. Myslím si, že v dnešní době je pedagogická profese velmi nedocenená práce. Když uvážíme, co vše musí dobrý učitel zvládat, co vše se musel naučit a své vědomosti dále prohlubovat, aby je mohl předávat budoucí generaci, je to opravdu nedocenená práce. Dle mého názoru, ať už učitel ve speciální, základní, střední či vysoké škole je nejdůležitější osoba pro rozvoj žáka. Dobrý pedagog musí žáka nejen vzdělávat a motivovat, ale svým způsobem i vychovávat. Já sám během svého studia učitelství tělesné výchovy prošel praxemi na školách a vím, jak těžké je vyučovat tělesnou výchovu u dospívajících žáků. Musel jsem je něčím zaujmout, být neustále kreativní, vymýšlet různé hry a rozcvičení, aby se žáci nenudili. To, co žáci chtějí nejméně, jsou stereotypní, dogmatické rozcvičky typu „raz dva tři čtyři, dva dva tři čtyři“ a nudné hry. V dnešní době technologií, počítačů, mobilů atd. jsou fyzické schopnosti dětí velice slabé, a právě dobrý učitel zvládne podnítit lásku ke sportu a zvyšovat fyzické schopnosti u dnešních žáků. Jak řekl slavný Konfucius: *„Moudrý muž vyučuje své žáky tak, že je vede, ale nevtlačí; pobízí je vpřed, ale netlačí; otevírá jim cestu, ale nepřivádí je k cíli... Dobrým učitelem můžeme nazvat takového muže, který podněcuje své žáky k samostatnému myšlení.“*

V mé diplomové práci se podrobně zaměřím na učitele tělesné výchovy, jeho psychické i fyzické zatížení, protože vím, že v dnešní době si spousta lidí myslí, že učitel tělesné výchovy (tělocvikář) má skvělou práci. Jak se říká „hodí jim míč a hraje si“. Jenomže takto to opravdu nefunguje. Učitel tělesné výchovy denně pracuje v hlučném

prostředí, neustále musí sledovat dění hodiny, protože žáci, když ví, že mají volnost, tak běhají po tělocvičně, lezou po lanech, obtěžují jiné slabší žáky, ke kterým se například při hodině zeměpisu nemůžou dostat. Při jiných vyučovacích předmětech žáci sedí v lavici, a i když je hodina nebaví, tak učitel si svou látku odpřednáší a po skončení hodiny odejde. Učitel tělesné výchovy ovšem má například 30 žáků pohromadě, kteří se snaží svoji přebytečnou energii, kterou nevyužijí v lavici, spotřebovat právě během hodiny tělesné výchovy. Musí tedy sledovat všechny žáky, zároveň splnit svůj tematický plán, snažit se rozvinou u dětí jak pohybové schopnosti, tak zájem ke sportu obecně. Učitel tělesné výchovy musí být také v dobré fyzické kondici a umět žákům předvést vše, co od nich očekává. Musí znát pravidla pestré škály sportů, protože je zároveň rozhodčí. Musí pracovat pod velkým psychickým stresem, dostává se do konfliktů se žáky při utkáních, musí si stát za svým rozhodnutím.

Toto vše mě vedlo k sepsání diplomové práce na téma fyzické zatížení učitele TV, protože tento typ práce byl již vytvořen pro řadu jiných profesí, ovšem pro učitele TV nikoli. Díky této práci chci dokázat, že tato profese je velice náročná, ať už psychicky či fyzicky, učitel musí pracovat v hlučném prostředí, a proto má během dne – zvláště při hodině tělesné výchovy – velký energetický výdej.

Tato práce dále slouží jako pilotní studie pro ostatní, kteří by chtěli s tímto tématem více pracovat.

2 Přehled poznatků

2.1 Rešerše literatury

Urbánek, P. (2005). *Vybrané problémy učitelské profese: aktuální analýza*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická.

V této knize jsme se dozvěděli důležité informace o profesi učitele, jeho motivaci pro vykonávání této profese. Tato literatura nám dále poskytla informace o psychické zátěži učitele, stresu učitele a v neposlední řadě i jeho časovém zatížení.

Neumann, G., Pfützner, A., & Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada.

Z této knihy jsme získali informace o pojmu srdeční frekvence, vlivu fyzické zátěže na srdeční frekvenci a tepovou frekvenci. Autoři dále charakterizují faktory ovlivňující srdeční frekvenci a v závěru této knihy jsme získali informace o značce sporttesteru, který využíváme v našem pilotním výzkumu.

Praško, J., & Prašková, H. (1996). *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada.

V této knize nás autoři seznámili s pojmem stres. Dále vysvětlili problematiku stresu učitelů a definovali dovednosti, které chrání učitele před stresem.

Blížkovský, B. (2000). *Středoevropský učitel na prahu učící se společnosti 21. století*. Brno: Konvoj.

Tato kniha nám velice pomohla při zjišťování učitelských činností dle profesiografie středoškolského učitele.

Karnsová, M. (1995). *Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem: zásady a cvičení*. Praha: Portál.

Text této knihy nás seznámil se základními pravidly komunikace učitele se žáky. Dále jsme se v této knize dozvěděli důležité informace o strategii zvládnání stresu.

2.2 Vývoj učitelství, pojem pedagogika a pedeutologie

Již z dávné historie jsou známy dva výroky, které vystihují profesi učitelství: „člověk na zemi zrozený má míti úctu ke třem osobám: k učiteli, k otci, k matce“ a „učitel není ve škole proto, aby do dítěte přímo vkládal jisté ideje nebo aby formoval jisté jeho zvyky, ale... aby vybíral vlivy, které budou ovlivňovat dítě, a aby mu pomáhal správně na tyto vlivy odpovídat“ (Kolektiv autorů, 1992, s. 2). Z těchto výroků je zřejmé, že učitel v prvním případě „dává“ a v druhém „pomáhá“ dítěti. Obě tato

pojetí ve vývoji učitelství jsou velmi stará. Na přelomu 19. a 20. století se setkáváme s typem učitelů, kteří nenalévají moudrost do hlav žáků, nýbrž pomáhají organizovat jejich setkání s moudrostí. V historii bylo učitelství považováno za přechodný stav duchovních k vyšším hodnotám. Kněží byli po staletí nositeli duchovní kultury lidstva a v naší historii tvořili silnou učitelskou skupinu. Krom duchovních učitelů se rozvíjel i typ světských – tento typ znali už v antice či renesanci až po 19. století, kde se začal vytvářet současný typ učitelství. Ovšem již mnohem dříve (starověk) se objevují také učitelské kategorie – vyšší a nižší (učitelský pomocník či učitel nebo kantor a bakalář). Rovněž se v této době učitelé začali dělit dle specializací (oborů). Učitelství se stalo samostatnou, definovanou profesí v přelomu 18. a 19. století – s nadsázkou lze říci, že do této doby se mohl stát učitelem každý, kdo uměl něco, co bylo potřeba naučit jiné (Kolektiv autorů, 1992).

Současné proměny v naší společnosti ovlivňují různé oblasti lidské existence a konání. To platí i pro oblast vzdělávání. Pedagog byl do této doby brán jako vykonavatel změn přicházejících zvnějšku. Současná úloha učitele ve školství je být tvůrčím aktérem změn – musí se osobně angažovat při uskutečňování změn ve školství, životě školy či přípravě žáků na jejich budoucnost. České školství získalo zhruba po patnácti letech probíhající transformace vzdělávací soustavy oficiální dokumenty, které přinášejí zásadní změny školského kurikula a tím významně ovlivňují i současnou práci učitelů (od národního programu rozvoje vzdělávání v ČR z roku 2001 po současný školský zákon číslo 651/2004 Sb., rámcový vzdělávací program či školní vzdělávací program). U momentální kurikulární reformy se jedná o dlouhodobý proces, který má zajistit změny života školy, a hlavně kvality školního vzdělávání. V 21. století je vzdělávání přisuzována vysoká hodnota, význam vzdělání stoupá a je důležitým bodem pro erudici populace, ale také jako faktor kvality společnosti – to vše je momentálně hlavním úkolem učitele (Vašutová, 2008).

Pokud chceme zjistit původ slova pedagogika, musíme se v našich dějinách podívat, až do antického Řecka, kde slovo „paidagógos“ znamenalo otrok – který se staral o syna svého pána. Později se tento výraz přenesl do antické latiny „paedagogus“ a v tuto chvíli znamenal jednak otrok – průvodce, tak učitel či vychovatel. Slovo pedagogika chápou jinak laici – chápáno jako receptář určený pro výchovu dětí ve škole

a jinak profesionálové (neexistuje jednotná definice) – dle Kučerové (1994) se pedagogika zabývá člověkem v oblasti výchovy – jedná se o celého člověka se všemi svými vztahy ke skutečnosti. Jedná se tedy o předmět velice složitý, s polarizovanou rozmanitostí, který vyžaduje interdisciplinární kooperaci všech věd o člověku. Jak můžeme vidět, neexistuje jednotná definice z důvodu potíží, způsobených nedokonalou úrovní terminologie samotné pedagogiky, stejně jako v dalších sociálních vědách (Průcha, 2005).

Obecně tedy můžeme říci, že pedagogika je věda o výchově, jenž zkoumá výchovný proces jako jeden z nejvýznamnějších společenských jevů. Výchovný proces analyzuje v celé jeho šíři a všeobecně hledá platné zákonitosti či pravidla, které odrážejí vztahy a souvislosti ve výchovné praxi. Vědní obor pedagogika má úzkou spjatost s praktickou činností (výchovou), z které vychází a následně se do ní vrací a ovlivňuje ji (Holoušová, Urbanovská, & Grecmanová, 1995).

Dle Holoušové et al. (1995) si význam učitele ve výchovném procesu uvědomuje i pedagogická teorie, ve které se rozvíjí vědní disciplína pedeutologie, kde je hlavním předmětem učitel (pedagog).

Pedeutologie může učitele vidět také jako osobu, jejíž podstatou je práce s člověkem, osobní vztah ke klientovi či pomoc druhému člověku. Povolání učitele bývá označováno jako pomáhající profese.

2.3 Profese učitele

Jakákoli profese má samozřejmě své klady i zápory. Jinak tomu není ani u profese učitele. I přes to, že výzkumy u nás i v zahraničí ukazují, že učitelská profese patří k nejnáročnějším, tak problém laické veřejnosti je ten, že klade na učitele stále větší nároky. Navíc sama se v mnohých případech distancuje od možnosti toto povolání vykonávat. Stále je probírána krátká pracovní doba i dva měsíce prázdnin, což jsou dle veřejnosti nadstandardem v porovnání s jinými profesemi (Koubková, 2009).

Profese učitele a její problematika se vždy považovala za jednu z klíčových otázek rozvoje školských soustav a vzdělávací politiky. Učitelská profese se řídí dle zákona č. 563/2004 Sb. (Zákon o pedagogických pracovnících) a vyhlášky č. 317/2005 Sb. (Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků).

Pohled na učitele se mění společně s měnícím se kontextem výchovy, vzdělávání či školy. Zastoupení žen je významným ukazatelem, který charakterizuje jak strukturu sborů, tak profesi učitele jako takovou. Feminizace ve školství je považována za zcela přirozený socioprofesní jev, který se projevuje ve všech školských systémech. Feminizace v učitelství je tedy běžný jev, ale je třeba si také uvědomit, že zastoupení mužů v našich učitelských sborech je ovlivněn menším zájmem o tuto profesi z důvodu nižší společenské prestiže a platového ohodnocení (Vašutová, 1998).

Dle Urbánka (2005) můžeme vyjmenovat výčet čtrnácti požadavků ideálního učitele:

- *Mít rád děti, mládež a být schopen komunikace*
- *Dobře informovaný*
- *Flexibilní*
- *Optimistický*
- *Modelem rolového chování*
- *Schopen uvádět teoretické poznání do praxe*
- *Důsledný*
- *Jasný a stručný*
- *Otevřený vůči druhým a světu*
- *Trpělivý*
- *Vtipný*
- *Dostatečně sebejistý*
- *Projít pestrou přípravou pro danou profesi*
- *Být vhodně upraven a plnit zásady osobní hygieny*

Nepochybně je dále u učitelů kladen důraz na vysokou úroveň znalostí. Dalším požadavkem je kvantita a kvalita znalostí. U učitelů by měl být stanoven optimální poměr mezi teoretickými a praktickými znalostmi, dále poměr znalostí aprobačních oborů a pedagogicko – psychologických. Celkově učitelskou profesi můžeme brát jako poslání – společnost očekává od učitele příspěvek pro její rozvoj. Učitel obecně přijímá odpovědnost za výchovu a vzdělání mladé generace (Vašutová, 1998).

Až do 20. století se poukazovalo na to, že učitelé mají relativně nižší odbornou přípravu pro své povolání oproti inženýrům či lékařům a zároveň i nižší pravomoc

rozhodovat a měnit podmínky ve své práci. Je to dáno například uskutečňováním vysokoškolského vzdělávání učitelů pro úroveň základní školy (rok 1946) oproti stavebním či strojním inženýrům (oficiální vysokoškolská příprava od roku 1863) nebo o něco později zemědělským inženýrům. Momentálně čeští sociologové (Machonin či Tuček) pracují s mnohem přesnějšími charakteristikami různých profesí, které jsou odvozeny ze „škály složitosti práce“ (devět kategorií, kdy první je profese s nejnižší složitostí práce a poslední je profese s nejvyšší složitostí práce) a podle této tabulky se profese učitele umístila v osmé kategorii složitosti práce (Průcha, 2005).

Učitelé bezpochyby patří k významným činitelům v životě a vývoji dítěte. Mohou na žáky působit buď silně, příznivě nebo nepříznivě pomocí záměrných výchovných působení či komunikací, interakcí a vztahem k žákům. Od učitele se očekává, že bude žáky vychovávat a vzdělávat (Čáp & Mareš, 2001).

Dle Urbánka (2005) používáme termín učitel jako souhrnné označení pro osobu (muži i ženy), jenž kvalifikovaně provozuje učitelské povolání. Profese učitele může být podle zaměření profesních aktivit velmi různorodá. Profesní požadavky se mohou lišit například u učitelky v mateřské škole, učitele na gymnáziu nebo učitele vysoké školy. Co ovšem mají všichni učitelé společné je řízení a organizace samotného aktu vyučování či vzdělávání žáků.

Dle Jandové (2007) je příprava budoucích učitelů velice důležitá, a právě v této přípravě můžeme vymezit následující tři základní trendy:

- *Trend vědní, naukový* – zahrnuje předmětově odbornou způsobilost nastávajícího pedagoga (je potřeba, aby učitel měl široký přehled a dokázal propojovat obory).
- *Trend činností* – zahrnuje praktické učitelské dovednosti, které uplatní v daných pedagogických situacích (učitel by měl mít více pedagogické praxe, více vědomostí v oblasti vyučovacích metod, být tvůrčí).
- *Trend osobnostní* – orientuje se na hodnotové struktury osobnosti učitele (musí dokázat naslouchat žákům, klást otázky a reagovat na ně, musí umět vést výuku k diskuzi).

Jednou z důležitých vlastností učitele je emoční inteligence. Tu můžeme definovat dle Pletzera (2009), jako schopnost vnímat vlastní pocity, dále i pocity druhých lidí na které přiměřeně reaguje. Jedná se o schopnost hovořit o vlastních pocitech a dále o nich mluvit s ostatními.

Měli bychom říci, že učitelství obecně se vyznačuje určitými specifickými profesními charakteristikami, díky kterým se toto povolání odlišuje od ostatních profesí. Podrobněji to jsou vnější profesně – demografické charakteristiky (početnost, kvalifikovanost, podíl mezi muži a ženami, věková struktura) a vnitřní specifika (učitelství jako pomáhající profese, komplexní pojetí, otevřenost či psychická náročnost). I když mohou charakteristiky učitelské profese v jednotlivých národních školských systémech vykazovat odlišnosti, stále jsou v mezinárodním měřítku obecně platné (Urbánek, 2005).

Uvedené definice platí stejně tak pro učitele TV. I v případě vyučujícího tělesné výchovy můžeme mluvit o velice náročné profesi. Jako u učitelů jiných předmětů i v tomto případě má učitel TV dva měsíce prázdnin a na první pohled kratší pracovní dobu, kterou spousta lidí odsuzuje. Učitel TV se při svém povolání také řídí zákonem č. 563/2004 Sb. (Zákon o pedagogických pracovnících) a vyhláškou č. 317/2005 Sb. (Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků). Oproti vyučujícím jiných aprobací můžeme říci, že poměr mužů a žen je v případě tělesné výchovy vyváženější. Dle Urbánka (2005) jsme vyjmenovali čtrnáct požadavků ideálního učitele a můžeme říci, že všechny zmíněné požadavky by měl mít i učitel tělesné výchovy. Dále taktéž přijímá odpovědnost za výchovu a vzdělání mladé generace, ovšem ještě je k tomu přidán rozvoj pohybových dovedností a láska ke sportu. I v případě učitele tělesné výchovy by měl být optimální poměr mezi teoretickými a praktickými znalostmi. Jak bylo uvedeno dále dle Jandové (2007), můžeme i u učitele TV vymezit tři základní trendy v přípravě budoucích učitelů TV:

- *Trend vědní, výukový* – učitel by měl mít odbornou způsobilost v oblasti tělesné výchovy a sportu (měl by mít taktéž široký rozhled a propojovat tělesnou výchovu s např. zdravotní tělesnou výchovou, anatomií či fyziologií).

- *Trend činností* – měl by mít více praxe v oblasti tělesné výchovy i více vědomostí ve vyučovacích metodách spolu s tvůrčí schopností.
- *Trend osobnostní* – i zde by měl učitel TV umět naslouchat žákům při hodinách tělesné výchovy, vést tuto hodinu i diskuzi k ní a být pro žáky autoritou pro svoji povahu i tělesné dovednosti a znalosti v oblasti sportu.

V závěru této kapitoly můžeme říci, že i učitel TV se určitými specifickými profesními charakteristikami odlišuje od ostatních profesí, jako je např. práce v tělocvičně, sportovní úbor během pracovní doby, udržování tělesné kondice, volně pohybující se větší počet žáků v hodině, psychická náročnost atd.

2.3.1 Úkoly, rysy osobnosti a role učitele

Každý učitel může mít k dispozici značný prostor, jak urychlovat pokrok dítěte vývojovými stádii tím, že bude předkládat látku vhodným způsobem. Při rozhodování o tom, co je a co není vhodný způsob, může učitel získat největší pomoc ze strany různých přístupů ke kognitivnímu vývoji. Chyby, které učitel na první pohled může vnímat jako neomluvitelné, ve skutečnosti mohou být prostě jen doklady o tom, že se dítě pokouší porozumět látce na úrovni svých momentálních kognitivních struktur.

Jedním z úkolů učitele je, že pokud pracuje s dětmi jakéhokoli věku, musí mít na mysli, že odpovědi, které mu dávají, mohou dětem dávat dobrý smysl vzhledem k jejich schopnostem pochopit danou látku. Učitel by se tedy vždy měl ptát, zda je dětem látka předkládána v podobě, které rozumí. Dalším úkolem učitele je, aby bral v úvahu rozvoj chápání dítěte při tvorbě vyučovacích metod nebo zajistit, aby děti, mají-li postoupit na vyšší úroveň dovednosti, zvládali schémata na nižších úrovních. Jako další úkol učitele můžeme zmínit, že při práci se žáky všech věkových úrovní musí učitel brát v úvahu, jak děti zpracovávají informace a jak s nimi zacházejí. Pokud žák udělal chybu, neměl by být hodnocen souhrnně, ale chyba by se měla vysledovat zpátky ke konkrétnímu bodu, kde vznikla (Fontana, 2003).

Dle Karnsové (1995) mezi další úkoly učitele patří navázat vztah s žáky:

- *Učitel by měl zaujmout pozornost žáků*
- *Učitel by měl ukázat smysl toho, co nabízí*
- *Měl by konat ve shodě se svými slovy a nesrovnalosti přiznat*

- *Učitel by měl mluvit souvisle*
- *Měl by hovořit o tom, co je logické a mluvit pravdu*

Osobnost se zdaleka nevyčerpává schopnostmi. Zahrnuje množství povahových vlastností. V psychologické terminologii tomuto termínu nejlépe odpovídá výraz „rys osobnosti“. Jedná se o psychologickou vlastnost, která se projevuje určitým způsobem, jednáním, chováním a prožíváním. Osobnost na rozdíl od schopností nevyjadřuje, jak dobře člověk dokáže něco udělat. Nevyjadřuje, proč něco dělá, oproti motivaci. Rys osobnosti je příznačný pro určitého jedince a odlišuje ho od ostatních, v průběhu života se příliš nemění. Některé rysy jsou určovány převážně vrozenými vlastnostmi, jiné spíše učením či výchovou (Čáp & Mareš, 2001).

Dle Blatného (2010) se pojem rys osobnosti užívá pro denotaci konzistentních vzorců chování. Může se jednat o cokoli, co pomáhá odlišit jednoho člověka od druhého.

Rysy osobnosti v hovorovém termínu odpovídají označení „povahové vlastnosti“. Mezi tyto vlastnosti patří vytrvalost, pravdomluvnost, upřímnost či otevřenost. Rys osobnosti můžeme popsat jako psychickou vlastnost, která se projevuje určitým způsobem chování, prožívání či jednání. Rysy jsou relativně stálou charakteristikou pro každého člověka a projevují se v různé intenzitě (Gillernová, 2001).

Dle Čápa a Mareše (2001) rozlišujeme v rysu osobnosti tři druhy komponentů:

- *Kognitivní komponenty*
- *Motivačně – emoční komponenty*
- *Návyky a dovednosti (behaviorální komponenty)*

Dle Prokešové (1997) můžeme osobnost učitele rozdělit do dvou základních skupin:

- *Učitel logotrop (autoritativní typ) – pro osobnost tohoto typu učitele není v popředí zájem žáků, nýbrž problematika a obsah svého předmětu.*
 - a) filosoficky orientovaný logotrop – vyznačuje se velkým výchovným vlivem na děti a snaží se jim vštěpovat určitý názor.

b) vědecky orientovaný logotrop – svému předmětu se tento typ učitele věnuje již od raného věku. Snaží se u dětí prohloubit zájem v jeho předmětu, vyžaduje od studentů výsledky.

- *Učitel paidotrop (sociální typ)* – osobnost tohoto typu učitele se vyznačuje zaměřením v první řadě na potřeby žáků oproti obsahu svého předmětu.

a) individuálně psychologicky orientovaný paidotrop – má k dětem velmi dobrý vztah, snaží se je získat.

b) obecně psychologicky orientovaný paidotrop – jedná se spíše o učitele vychovatele, který řeší problematiku mládeže.

Jednou z rolí učitele TV je tzv. „sociální role“, která představuje přípravu mladé generace žáků pro budoucí život. Synonymem pro tuto roli je také pozice (místo) ve společnosti. Jedná se o společenskou pozici učitelů, která má určitou společenskou hodnotu – prestiž. Sociální role, kterou zde představuje učitel, je tedy očekávaný způsob chování jedince, který se nachází v určité společenské pozici. Znamená to, že rodiče, kolegové, samotní žáci i celá společnost očekávají, že se pedagog bude chovat způsobem, který vyplývá z jeho společenské pozice – role (Holeček, 2001).

Dle Holečka (2001) učitelská role obsahuje v sobě několik dimenzí:

- *Dimenze instruktora* – zde učitel žáky informuje a vysvětluje
- *Dimenze stratéga* – zde učitel své žáky řídí a vede je k efektivní kooperaci a dobrým vztahům
- *Dimenze terapeuta* – zde by měl pedagog sledovat upevnění duševního zdraví žáků a dále uspokojení jejich individuálních a skupinových potřeb
- *Dimenze vychovatele* – zde učitel uplatňuje svůj vliv na vývoj žáka, jedná se o vřelý přístup učitele k žákům

Jak je učitelská role důležitá si krom společnosti neuvědomuje dále i samotný učitel a jeho žáci. Z toho vyplývá i jeho hodnocení. Učitel a jeho profesní výkon je pod přímou kontrolou veřejnosti. Učitelova role je přitom společensky cennou profesí – většina učitelů si to nejspíš ani nepřipouští. Učitelé se dost často za svoji profesi stydí. Jak rodiče žáků, tak i samotná veřejnost ví, že role učitele je dalším článkem ve výchově, vzdělání a celkovém rozvoji dítěte. Jak ukázaly výsledky výzkumu z oblasti prestiže učitele, tak lidé profesi učitele vnímají pozitivně (Pařízek, 1988).

V závěru této kapitoly je potřeba říci, že na učitele TV platí stejná specifika, jaká jsou napsána v této kapitole. Je třeba ovšem zmínit určité rozdílnosti v definicích jednotlivých pojmů. Jako každý jiný učitel, tak i učitel TV má prostor, jak urychlovat pokrok dítěte vývojovými stádii. Musí tedy danou látku pokládat vhodným způsobem, navíc spolu s vizuálním doprovodem daného pohybového prvku. Při rozvoji pohybových schopností musí brát v úvahu tělesnou stavbu, věk, pohlaví či zdravotní dispozice každého žáka. Pokud dítě daný pohyb neudělá či ho nechápe, je třeba změnit daný přístup nebo zvýšit názorné ukázky ze strany učitele.

Jedním u úkolů učitele TV tedy je, že musí mít na mysli, pokud žáci daný pohyb dělají špatně, neznamena to, že ho dělají záměrně, nýbrž že předvádí maximum ke svým tělesným možnostem či že daný pohybový řetězec nechápou. Je tedy nutné, aby se žáků ptal, zda pohyb chápou či s ním chtějí poradit. Dalším úkolem učitele TV je, aby bral v úvahu výběr vyučovacích metod vzhledem k chápání dítěte. Musí např. daný pohyb prvně předvést – zvolí tedy metodu názorné ukázky, aby ho mohli žáci po něm zopakovat či jim daný pohybový prvek detailně popíše – zvolí tedy metodu slovní atd. Další úkol pro učitele TV je, že musí chápat zpracování informací žáků, protože pokud dítě dělá daný pohyb špatně, nemusí to dělat úmyslně, pouze jen daný pohybový řetězec špatně pochopilo. Úkol učitele TV tedy je, aby zjistil, kde má žák chybu a nehodnotil ho za celkový předvedený špatný výkon. Karnsová (1995) uvádí ještě další úkoly učitele jako takového. Pro učitele TV je můžeme modifikovat přesně na něj:

- *Učitel TV by měl upoutat pozornost žáků svými fyzickými dovednostmi a převodem teorie do praxe*
- *Měl by ukázat např. jak je důležité znát pravidla her a ty následně s žáky hrát, aby viděli přínos zvládnuté teorie*
- *Pokud by udělal chybu v technice cviku, měl by ji přiznat*
- *Měl by mluvit souvisle a neskákat z teorie jednoho pohybového prvku na druhý*

Po studiu odborné literatury si myslíme, že i u osobnosti učitele TV můžeme říci, že se příliš neliší od ostatních učitelů. Také zde se jedná o rys osobnosti, který se projevuje určitým způsobem, jednáním a chováním učitele TV.

Dle Prokešové (1997) jsme definovali dva obecné typy osobnosti učitele. Stejným způsobem můžeme rozdělit i učitele TV:

- *Učitel logotrop* – zde se učitel TV zaměřuje na svůj předmět tělesné výchovy a zájem žáků je až na druhém místě
- *Učitel paidotrop* – v tomto případě jsou pro učitele TV na prvním místě jeho žáci a až pak aprobační předmět tělesná výchova

Na konci této kapitoly bychom měli zmínit, že i u učitele TV je jednou z jeho rolí tzv. sociální role. Připravuje fyzicky a pohybově mladou generaci pro budoucí život. Dle Holečka (2001) v sobě učitelská role obsahuje několik dimenzí. V případě učitele TV můžeme tyto dimenze charakterizovat takto:

- *Dimenze instruktora* – zde by učitel TV měl žákům vysvětlovat pohybové dovednosti a didaktické úkoly a naplňovat cíle a úkoly vyučovací jednotky TV
- *Dimenze stratéga* – zde učitel TV může podporovat kooperaci žáků kolektivními hrami a sporty
- *Dimenze terapeuta* – učitel by měl sledovat fyzické dispozice svých žáků i jejich duševní zdraví. Měl by je podněcovat ke skupinovým sportům a mluvit s nimi o jejich problémech, ať už fyzických, tak psychických
- *Dimenze vychovatele* – učitel TV by měl své žáky vychovávat k pohybu a lásce ke sportu

2.3.2 Vyučovací styly a motivace učitele

V pedagogickém slovníku je pojem styl popsán jako svébytný postup, jímž učitel vyučuje či soubor činností, které uplatňuje ve vyučování. Tento definovaný styl učitel používá ve většině situací pedagogického typu (Jandová, 2007).

Učitel pomocí učiva a obsahu zprostředkovává žákovi vědění a zároveň kultivuje a rozvíjí jeho osobnost. Prostředek, kterým se toto dosáhne, je učitelův vyučovací styl (Kosíková, 2011).

Dle Lojové (2005) můžeme u učitele rozlišit vyučovací styl dle jeho převládající mozkové hemisféry:

- *Převaha pravé hemisféry* – jedná se o učitele umělce
- *Převaha levé hemisféry* – jedná se o učitele racionalistu

Žádný vyučovací styl nemůžeme označit za nejlepší, nejedná se o preskriptivní, ale čistě deskriptivní přístup. Uvedená typologie se nesnaží učiteli něco předepisovat, nýbrž mu jen poskytnout nástroj pro poznání či sebepoznání svého vyučovacího stylu.

Vyučovací styly dle Jandové (2007) můžeme rozdělit na:

- *Styl manažerský (executive)* – tento styl se dominantně zaměřuje na vyučovací metody a znalost učiva. Zakládá se na behaviorální psychologii (Thorndike, Skinner). Zásadními pojmy tohoto stylu jsou: efektivita, povzbuzování žáků k učení, korektivní zpětná vazba atd. Celý tento vyučovací styl klade význam na systematickou organizaci výuky a výsledky učení žáka.
- *Styl facilitační (facilitator)* – u tohoto stylu se učitel zaměřuje na osobnosti žáka, personalizaci cíle či vztahy mezi učitelem a žákem. Tento vyučovací styl má základy v humanistické psychologii (Allport, Maslow či Rogers) a konstruktivismu. Pro tento styl má velký význam individualizace výuky.
- *Styl pragmatický (liberationist)* – zde je zaměřenost na cíle a znalost učiva (znalosti potřebné k jednání).

V komplexním pojetí můžeme říci, že vyučovací styly zahrnují odborné, didaktické, pedagogické a psychologické kompetence, které jsou potřebné pro vykonávání pedagogické činnosti (Kosíková, 2011).

Dle Urbánka (2005) je právě neodpovídající motivace u adeptů k učitelství v průběhu studia, ale i po jeho ukončení, důsledkem reality výběru uchazečů o učitelskou profesi. Nedostatečná motivace je jednou z příčin, proč spousta studentů je již od počátku studia rozhodnuta, že tuto profesi vykonávat nikdy nebude.

Pojem motivace zahrnuje souhrn činitelů, které jedince podporují, podněcují či naopak utlumují nebo brzdí. V povolání učitele můžeme vidět, že každý učitel při interakci s mladými lidmi či v mezilidských vztazích se chová poněkud odlišně. K činnostem přistupuje s větším nebo menším zájmem, radosti nebo uspokojení pociťuje při vlivu nestejných podnětů. Důležitým činitelem motivace je motiv, který musí mít cíl, směr, intenzitu nebo trvalost. Motivy mohou být například potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání či hodnoty. Poznat lépe sám sebe znamená poznat své motivační síly, porozumět motivaci druhých a vyznat se v nich (Gillernová, 2001).

Dle Nakonečného (1993) ke struktuře osobnosti patří i funkční prvky. Tyto prvky vymezují aspekty chování (směr a intenzitu), které jsou nazývány motivy – vyjadřují důvody nebo příčiny lidského chování, kterému přiřkládají psychologický smysl. V psychologii rozlišujeme formy a druhy motivů. Jako u každého člověka, stejně tak u učitele, za formy motivů považujeme potřeby, zájmy či ideály. Do druhů motivů patří například konkrétní uspokojení, které poukazuje na obsah formy motivu, jehož má být dosaženo – potřeba bezpečí či jistoty.

Myšlenka motivu je založena na tvrzení, že téměř každé chování člověka je zaměřeno k určitému cíli, které mění tak, aby požadovaného cíle bylo skutečně dosaženo. Během svého snažení pro dosažení motivačního cíle lidé reagují na okolnosti, příležitosti či překážky. Pro zjišťování motivů můžeme využít například Murrayho metodu Tematického apercepčního testu – TAT (Blatný, 2010).

Během této kapitoly jsme představili obecné pojetí vyučovacích stylů a motivace učitele. Pro učitele TV se v tomto případě nic nemění. I on zprostředkovává pomocí obsahu a učiva žákovi jeho vědění, a kromě jeho osobnosti rozvíjí také jeho fyzickou stránku a snaží se u žáků vytvořit vztah ke kooperaci mezi sebou prostřednictvím kolektivních her atd. Jak jsme definovali dle Lojové (2005), i zde pro vyučujícího TV platí, že jeho vyučovací styl se bude odvíjet dle jeho převládající hemisféry:

- *Převaha pravé hemisféry* – zde se bude v případě učitele TV jednat o tvořivého učitele
- *Převaha levé hemisféry* – zde se bude učitel TV prezentovat racionalitou

I v případě učitele TV můžeme mluvit o různých typech vyučovacích stylů. Dle Jandové (2007) jsme definovali jednotlivé typy vyučovacích stylů, které využívá i učitel TV:

- *Styl manažerský (executive)* – v tomto stylu se učitel TV opírá o vyučovací metody společně se znalostí jednotlivých pohybových dovedností, spolu se znalostí pravidel jednotlivých sportovních her. V tomto stylu učitel TV preferuje efektivitu během hodiny tělesné výchovy či povzbuzení žáků při jejich sportovních výkonech.

- *Styl facilitační (facilitator)* – v tomto stylu se učitel TV zaměřuje na osobnost žáka a na vztah mezi žákem a učitelem nejen v hodině tělesné výchovy. V tomto stylu je pro učitele velmi důležitá individualizace výuky.
- *Styl pragmatický (liberationist)* – v tomto stylu se vyučující TV zaměřuje na své cíle v jeho hodině tělesné výchovy a znalost jak jednotlivých pravidel, tak znalost pohybových úkonů.

Samozřejmostí při vykonávání profese učitele TV je motivace. Stejně jako u ostatních vyučujících i pedagog se zaměřením na tělesnou výchovu potřebuje pro svoji práci odpovídající motivaci. Učitel TV se bude samozřejmě chovat jinak při hodině tělesné výchovy a jinak mimo ni. Pro něj je důležité mít potřebu posouvat své žáky v jejich fyzických možnostech dál, pokoušet se s nimi dostat na řadu sportovních akcí, které se konají mezi jednotlivými školami atd. Pokud má rozumné žáky, může alespoň trochu stavět na jejich pohybových dovednostech a bude tak ke své práci přistupovat s větším zájmem, radostí a uspokojením. V opačném případě bude jen frustrován a nebude odvádět adekvátní práci, jaká se od něj očekává. Důležitým činitelem tedy pro učitele TV bude motiv, který musí mít směr, cíl a přání (pomoci žákům v jejich pohybovém rozvoji, naučit žáky kolektivním sportům, změnit jejich životní styl pomocí sportu či s nimi zažít úspěch na meziškolních sportovních akcích atd.).

2.3.3 Profesiografie učitele

Dle nařízení vlády č. 75/2005 Sb. o rozsahu přímé vyučovací, výchovné, speciálně pedagogické a pedagogicko – psychologické činnosti musí pedagogický pracovník vykonávat přímou pedagogickou činnost v rozsahu 22 hodin týdně. Celkový pracovní týden u učitele 2. stupně ZŠ představuje 40 hodin při plném úvazku. Zbýlých 18 hodin představuje nepřímá pedagogická činnost (příprava na přímou pedagogickou činnost, příprava učebních pomůcek, hodnocení písemných, grafických a jiných prací žáků atd.).

Dle Průchy, Mareše a Walterové (2003) můžeme definovat kompetence učitele jako soubor profesních dovedností a dispozic, jimiž by měl každý učitel být vybaven, aby mohl efektivně vykonávat své povolání. Rozlišují se dva druhy učitelské kompetence: osobnostní a profesní. Do osobnostních kompetencí zahrnujeme

zodpovědnost, tvořivost, schopnost řešit problémy či být sociálně vnímavý a reflektivní. Mezi kompetence profesní zahrnujeme znalost předmětu, komunikativní, řídicí a diagnostické kompetence.

Blížkovský (2000) ve své práci uvádí tradiční kategorizaci učitelských činností dle profesiografie střeoevropského učitele:

- *Vyučování*
- *Další služba ve škole, pohotovost, dozor*
- *Zájmové kroužky*
- *Doučovací, nápravná cvičení*
- *Příprava na vyučování, opravy žákovských prací, zhotovování a udržování pomůcek*
- *Podílení se na správě a samosprávě školy, pedagogické porady, konzultace s učiteli, vychovateli, poradci, lékaři*
- *Kooperace s rodiči*
- *Veřejná činnost učitele (osvětová či sociální aj.)*
- *Studium, sebevzdělávání*
- *Učitelská agenda, administrativa*

V práci učitele rozlišujeme dva druhy učitelských činností – hlavní a doplňkové. Mezi hlavní činnosti zařazujeme vyučování, do kterého patří projektování (vyučovacího předmětu či výuky), hodnocení a realizaci projektu v interakci s žáky. Do doplňkových činností učitele řadíme vedení třídy, efektivní fungování školy, sociální komunikace uvnitř a vně školy – tyto činnosti se provádějí nad rámec vyučování, přesto do vyučování zasahují (Vašutová, 2007).

Dle Vašutové (1998) rozlišujeme 7 druhů činností, které jsou součástí profesního výkonu učitele:

- *Vyučovací*
- *Konzultační*
- *Koncepční*
- *Administrativní*
- *Operativní*
- *Styk s veřejností*
- *Sebevzdělávání*

Dle Kosíkové (2011) můžeme profesní standard učitele rozdělit na sedm kompetencí:

- *Předmětová*
- *Didaktická – psychodidaktická*
- *Pedagogická*
- *Diagnostická a intervenční*
- *Sociální, psychosociální a komunikativní*
- *Manažerská a normativní*
- *Profesně a osobnostně kultivující*

Profesní standard zde představuje učitelské kompetence – ve smyslu způsobilosti pro vykonávání učitelské profese.

Dle Vašutové (2007) můžeme profesní kompetence učitele TV definovat jako otevřený a rozvoje schopný systém profesních kvalit, jenž pokrývají kompletní rozsah výkonu profese ve složkách znalostních, dovednostních, zkušenostních, jenž jsou vzájemně provázané a chápané celostně.

Důležitým zpětnovazebním mechanismem pro učitele představuje tzv. autodiagnostika, která poskytuje souhrn informací o efektu jeho pedagogického působení a dále o jeho podílu na školní úspěšnosti žáka. Autodiagnostika pomáhá učiteli hodnotit kvalitu výkonu v jeho profesi (Kosíková, 2011).

Na učitele TV se vztahují stejné zákony a nařízení vlády, jako na každého jiného vyučujícího. Jedním z nejdůležitějších je nařízení vlády č. 75/2005 Sb. o rozsahu přímé vyučovací, výchovné, speciálně pedagogické a pedagogicko – psychologické činnosti, které učitelé TV ukládá povinnost vykonávat přímou pedagogickou činnost v rozsahu 22 hodin týdně a zbylých 18 hod představuje nepřímá pedagogická činnost (ta u učitele TV zahrnuje plánování a přípravu vyučovací jednotky, příprava na přímou pedagogickou činnost, příprava na sportovní akce, příprava tělocvičny na následující hodinu atd.). Celková pracovní dotace pro učitele TV tedy tvoří 40 hodin při plném úvazku. Dle Blížkovského (2000) jsme definovali tradiční kategorizaci učitelských činností dle profesiografie středoevropského učitele. Učitel TV má profesiografii velice podobnou, ovšem s některými změnami v rozdělení, jenž se vztahují na tělesnou výchovu:

- *Vyučování tělesné výchovy*
- *Další služba ve škole – pohotovost, dozor mezi hodinami tělesné výchovy*
- *Sportovní kroužky*
- *Nadstandartní trénink*
- *Příprava na vyučování, pozorování a opravy pohybových dovedností žáků, udržování sportovních pomůcek*
- *Podávání zpětné vazby žákům během hodiny tělesné výchovy*
- *Názorné ukázky žákům během hodin tělesné výchovy*
- *Udržování tělocvičny včetně pomůcek v nich*
- *Organizace během meziškolních sportovních akcí*
- *Vedení docházky během hodiny tělesné výchovy*
- *Hodnocení žáků a případná korektura jejich pohybových dovedností*
- *Aktivní zapojení do sportovních činností s žáky či rozhodování při hrách*
- *Klasifikace žáků při hodinách tělesné výchovy*

Profesiografie učitele TV se oproti učitelům jiných profesí liší také v tom, že učitel tělesné výchovy musí svůj předmět neustále propojovat s jinými mezioborovými předměty, jako je zdravotní tělesná výchova, anatomie či fyziologie, musí neustále být v dobré fyzické kondici, aby mohl žákům názorně ukazovat pohybové prvky, které po nich chce. Další výraznou změnou v profesiografii učitele TV oproti vyučujícím jiných aprobačních předmětů je prostředí, kde vykonává svoji profesi. Klasičtí vyučující své předměty učí ve třídách, učitel TV oproti tomu svoji činnosti provádí v tělocvičně anebo venku, buď na hřišti, atletickém stadionu či plovárně.

Kompetence učitele TV můžeme rozdělit do dvou kategorií. První je osobnostní kompetence (zodpovědnost za žáky během hodiny tělesné výchovy i za pořádek v tělocvičně, být během hodiny tělesné výchovy tvořivý, mít schopnost řešit problémy během své hodiny a reagovat např. na zranění žáka či neochotu žáků spolupracovat) a druhá kompetence je profesní (znalost svého aprobačního předmětu – tělesné výchovy, umět komunikovat v hlučném prostředí s žáky, umět řídit větší počet žáků ve volném prostoru či umět diagnostikovat chyby v jednotlivých pohybech a umět je napravit).

Závěrem tedy můžeme říci, že profesní kompetence učitele TV můžeme definovat jako systém profesních kvalit, jenž pokrývají kompletní rozsah výkonu profese v hodině tělesné výchovy, a to ve složkách znalostních, dovednostních a zkušenostních. Ty jsou vzájemně provázané a chápané celostně.

2.3.4 Základní pravidla komunikace učitele s dětmi a jejich hodnocení

Většina učitelů mívá z různých důvodů problém s komunikací s dětmi. Příčina může být buď nevyslovené očekávání či nesprávný odhad zralosti dítěte, z čehož pramení nevhodný přístup. Za většinu komunikačních problémů může čas – nevěnuje se dostatek času tomu, aby se ověřilo a ujistilo, zda je sdělení jasné. Učitel TV je odpovědný za jasnost sdělení a tím i za úspěch komunikace.

Základní pravidla komunikace učitele s žáky dle Karnsové (1995):

- *Učitel sleduje mluvčího* – neverbálně učitel utvrzuje, že naslouchá a verbálně podněcuje neustálý tok řeči
- *Učitel parafrázuje mluvčího* – učitel parafrázuje jen, když si potřebuje prověřit informaci nebo si potvrdit sdělení
- *Učitel reflektuje pocity mluvčího* – učitel parafrázuje obsah a doplní ho o pocity, které v něm sdělení vyvolalo
- *Učitel shrne obsah rozhovoru* – učitel shrne rozhovor se žákem do hesel, aby se ujistil, že obě strany myslí to samé
- *Učitel se v roli vychovatele otevírá jen tehdy, jestliže příjemci sdělení nějak prospěje* – žákům občas nejlépe učitel pomůže, když je nechá, aby mluvili o sobě
- *Učitel interpretuje chování* – učitel prostřednictvím znalostí o žákovi spojí jednotlivé znaky chování, a tím vysloví úsudek nebo formuluje názor
- *Učitel se příliš nevyptává* – žáci brzo poznají snahu o neupřímnou komunikaci, proto se učitel neptá víc, než je nutné
- *Učitel poskytuje konstruktivní zpětnou vazbu* – učitel ji používá v případě, když si myslí, že žák směřuje špatným směrem

Hodnocení a klasifikace není aktem odosobněným. Jedná se o proces, ve kterém se realizují vztahy mezi učitelem a žákem. Ne vždy však hodnocení odráží jen výkon žáka, ale i postoj učitele vůči žákovi – jakým způsobem žák výkonu dosáhl, jaké úsilí při tom vynaložil atd.

Možné příčiny ovlivnění hodnocení učitele TV dle Kosíkové (2011):

- *Haló efekt* – jedná se o proces, kdy první dojem vytváří u učitele pocity sympatie či antipatie vůči žákovi
- *Kauzální atribuce* – atribuční teorie se zabývá důvody, pomocí kterých učitel vysvětluje nějakou událost. Jedná se o chybné připisování příčiny (uplatnění odlišných měřítek v prisuzování příčiny)
- *Pygmalion a golem efekt* – chování učitele směřuje k tomu, aby naplnil svůj obraz o žákovi (vychází z nepravdivých a zkreslených představ)
- *Přecenění či podcenění žákovo schopností*

Pro učitele TV je správná komunikace s dětmi obzvláště důležitá. Oproti jiným oborům musí vyučující v tělocvičně mluvit obzvláště nahlas, musí hlasově pokrýt celou tělocvičnu a zároveň žákům jasně a srozumitelně sdělit, co od nich během hodiny tělesné výchovy požaduje. Navíc oproti jiným vyučujícím musí zastávat ještě roli rozhodčího, musí tedy hlasitě a srozumitelně korigovat hru a kontrolovat dodržování její pravidel. V dnešní době mladá generace nemá takovou zálibu ve sportovních činnostech, jako před několika lety. Sport střídá elektronika. U učitele TV je tedy obzvláště důležité správně s dětmi komunikovat, aby u nich podpořil lásku ke sportu a sportovním činnostem a správně je motivoval. Dle Karnsové (1995) jsme definovali základní pravidla komunikace učitele. Toto rozdělení rozhodně platí i pro učitele TV.

Co se týče hodnocení a klasifikace u učitele TV, je zde hodnocení trochu benevolentnější oproti jiným předmětům. Pokud například v matematice žák špatně spočítá příklad, je jasné, že dostane špatnou známku. V případě hodin tělesné výchovy si může učitel vybrat, zda žáka za horší výkon ohodnotí špatně či se zaměří na části pohybových prvků, které žák provedl správně a spolu s dlouhodobější snahou žáka se přikloní k lepší známce. Učitel musí ke známce také vzít v úvahu tělesné dispozice žáka. Pokud například žák, který je značně objemný, nezaběhne 100m na čas, ale učitel vidí, že se celé pololetí snaží a nevzdává se, není důvod, aby mu nedal dobrou známku.

V tomto směru se zdá být hodnocení u učitele TV jiné oproti jiným předmětům. Dle Kosíkové (2011) jsme uvedli možné příčiny ovlivnění hodnocení učitelem. V případě učitele TV můžeme mluvit o stejných příčinách:

- *Haló efekt* – v případě učitele TV můžeme uvést příklad, kdy první školní den se v hodině tělesné výchovy bude projevovat nějaký žák, který na učitele zapůsobí buď kladně či záporně a dle toho s ním bude po zbytek roku jednáno
- *Kauzální atribuce* – učitel TV může mít určité žáky buď rád nebo nerad. Pokud žák, kterého má rád, nesplní nějaký limit, může mu dát dobrou známku s argumentací, že jindy to přece splnil. V případě žáka, kterého rád nemá a jemu se něco povede, řekne si, že to byla jen náhoda.
- *Pygmalion a golem efekt* – učitel TV se k danému žákovi chová během hodiny tělesné výchovy buď kladně či záporně. Výsledek žáka tedy závisí na tom, zda ho učitel podpoří a celkový výsledek bude kladný či naopak.
- *Přecenění či podcenění žákovo schopností*

2.4 Psychická zátěž učitele a její vyrovnání

2.4.1 Psychická zátěž učitele

Mezi mnoha autory, kteří se zabývají psychickou zátěží, existuje velká shoda v názoru, že úroveň psychické zátěže u učitelů je nadměrně vysoká a v porovnání s mnoha jinými profesemi je učitelské povolání hodnoceno jako velmi zátěžové (Melgosa, 1997).

Dle Řehulky a Řehulkové (1998) psychickou zátěž u učitele obecně můžeme rozdělit do tří skupin:

- *Mentální* – spojujeme ji především s psychologickými problémy, nejčastěji ve spojení s žáky, vedením třídy či s řešením problémů výchovy a vyučování
- *Emoční* – emoční psychická zátěž je považována za nejvýrazněji pociťovanou, kdy do této kategorie spadá pocit odpovědnosti za žáky, vztahy mezi učiteli navzájem či vztahy mezi vedením školy a samotným učitelem
- *Senzorickou* – po celou vyučovací hodinu jsou na učitele kladeny vysoké zrakové či sluchové nároky, učitel se musí celou dobu plně soustředit a být ve střehu

Psychická zátěž je u učitelského povolání jednou z příčin problémů této profese. Množství stresogenních podnětů (široká škála a velká intenzita) není v mnoha jiných profesích větší než právě u učitelů. Vysoký stupeň sociálních kontaktů, komunikativní aktivity, riskantní charakter této pomáhající profese či sociální tlak, to vše se spolupodílí na psychické zátěži učitele. Dalším příkladem, kdy se učitel dostává do psychické zátěže, jsou situace, při kterých je pod trvalou kontrolou žáků, rodičů či vedení školy nebo veřejnosti (Urbánek, 2005).

Psychická zátěž se u člověka vyskytne v případě nějaké těžkosti, komplikací, překonávání různých překážek. V případě učitele se nejčastěji jedná o hněv, vysoké pracovní nároky, těžko řešitelné problémy, tlak odpovědnosti či zklamání. V těchto a jiných situacích prožívá učitel výrazné psychické napětí, které prověřuje jeho schopnost integrovaně jednat, projevit nezbytnou psychickou odolnost vůči emociogenním vlivům. Pokud je učitel v psychické zátěži, znamená to, že se u něj jedná o jednotu vnějších vlivů a vnitřních podmínek:

- *Zatížen je vždy někdo* – v našem případě učitel
- *Něčím* – nějakým elementem či komplexem působících vlivů

Jedná se tedy o interakční přístup k vnitřnímu a vnějšímu světu učitele jako osobnosti. Psychickou zátěž (subjektivní hladinu) můžeme hodnotit ve smyslu aktualizovaných disproporcí mezi předpoklady učitele, nároky na jeho profesi a jeho psychiku v následujících kategoriích:

- *Běžné nároky na psychiku (jedná se o běžnou psychickou zátěž)* – obvyklé, subjektivně přiměřené, osvojené kontexty života, činností či interakcí.
- *Optimální psychickou zátěž* – stimuluje a podmiňuje psychický rozvoj osobnosti a napětí podněcuje k přetváření životní reality či seberealizaci.
- *Pesimální psychickou zátěž* – výrazně nízké (nepodněcují psychický rozvoj) či nadměrně vysoké nároky na psychiku.
- *Hraniční psychickou zátěž* – jedná se o narůstající nároky na interakci objektů s podmínkami existence, které mohou dosáhnout kulminačního bodu řešitelnosti.
- *Extrémní psychickou zátěž* – jedná se o takovou míru zátěže, při které se stávají jakékoli kompenzační mechanismy neúčinné.

Samozřejmě zátěž za stejných objektivních podmínek prostředí je u různých učitelů jiná (Mikšík, 2001).

Dle Vašutové (2008) dochází u učitele k vysokým nárokům na psychiku v následujících bodech:

- *Zátěž v oblasti percepčních nároků (nepřetržitá kontrola žáků, nároky na pozornost)*
- *Zátěž v oblasti kognitivní (nároky na myšlení, rychlé řešení problémů)*
- *Zátěž v oblasti emocionální (kontrola emocí, osobní vztahy k žákům)*
- *Zátěž v oblasti sociální (nároky na komunikaci či povinnost sociálního vedení)*
- *Zátěž v oblasti seberegulace (sebehodnocení, sebevýchova)*

Psychická zátěž je velkým problémem učitelského povolání. Jinak tomu není ani u učitele TV. Dle Řehulky a Řehulkové (1998) jsme rozdělili psychickou zátěž u učitelů do tří skupin. Učitele TV do těchto kategorií můžeme také zařadit, ovšem s jistými odlišnostmi v definicích:

- *Mentální* – zde se jedná o psychologické problémy, které se v případě učitele TV spojují s velkým množstvím dětí, které se volně pohybují během jeho hodiny tělesné výchovy, dále organizací hodiny v tělocvičně, kdy je na děti většinou sám a musí sledovat, aby se děti nezranily na jednotlivých nářadích.
- *Emoční* – do této kategorie můžeme zařadit dnešní generaci dětí, kteří o tělesnou výchovu a o sport obecně nemají už velký zájem. Učitel TV tedy musí bojovat proti nezájmu či nekázni svých žáků během této hodiny, kdy se často stává, že jsou na něj žáci drzí a odmítají poslouchat. Dále musí učitel TV často osobně předvádět dané pohybové prvky žákům, s čímž souvisí i určité obavy z neúspěchu.
- *Senzorickou* – zde můžeme zařadit velký stupeň hluku, ve kterém je učitel TV velice často. Je téměř nemožné, aby s 25 dětmi v tělocvičně byl klid. Dalším velkým zatížením pro učitele TV je sledování všech dětí, aby se při hodině tělesné výchovy nezranily, a aby měl hodinu pod kontrolou i během kolektivních her z pozice rozhodčího.

Abychom tedy mluvili o psychické zátěži u učitele TV, musí se u něj jednat o jednotu vnějších vlivů a vnitřních podmínek. Zatížen tedy musí být někdo – v našem případě učitel TV a musí být zatížen něčím – velký hluk během hodiny tělesné výchovy, nekázeň či nezájem žáků o sport, zranění žáka během jeho hodiny atd.

Dle Vašutové (2008) jsme uvedli body, kdy dochází k vysokým nárokům na psychiku učitele. Toto rozdělení platí i pro učitele TV jen s určitými úpravami v definicích:

- *Zátěž v oblasti percepčních nároků* – učitel TV musí neustále kontrolovat všechny své volně se pohybující žáky v prostoru tělocvičny a venku na hřišti
- *Zátěž v oblasti kognitivní* – učitel TV musí např. umět rychle vyhodnotit situaci při řešení problému v kolektivních hrách, kde zastává pozici rozhodčího či reagovat na dotazy žáků ohledně tělovýchovy a sportu
- *Zátěž v oblasti emocionální* – více jak v jiných předmětech se musí učitel během hodiny TV držet v jeho emocionálních projevech. Nezřídka se stává, že učitel hraje s žáky nějaký kolektivní sport a musí mít neustále na paměti, že je učitel. Nemůže se tedy emocionálně projevovat jako v osobním životě. Dále musí zvládat své emoce i při konfliktu se žáky, když zastává pozici rozhodčího atd.
- *Zátěž v oblasti sociální* – učitel TV musí zvládnout oslovovat velký počet žáků, kteří jsou rozprostřeni volně po tělocvičně, musí tedy mluvit jasně a zřetelně. Pokud žáci nejsou tiší i po příkazu vyučujícího, je to velice frustrující v tomto prostředí komunikovat
- *Zátěž v oblasti seberegulace* – zde můžeme zařadit sebehodnocení a sebevýchovu učitele TV

2.4.2 Vyrovnání učitele s psychickou zátěží

Dle Mikšíka (2001) může učitel využít aktivní řešení při odbourání psychické zátěže rozvojem následujících tendencí:

- *Musí dojít k aktualizaci potřeby, poznat a řešit problém (musí dojít k aktivní motivaci, vyrovnat se s vzniklou situací)*
- *Pasivní prožívání (strach, ostych, rozčilení) nahradit stimulačními prožitky (nadšení, zlost, sebedůvěra či pocit odpovědnosti)*

- *Je důležité, aby emoce převzaly pouze roli podněcující a rozum roli korigující či řídící, aby učitel mohl řešit problémy na základě jeho poznání a pochopení*
- *Provádět aktivní činnost, která vede postupně ke zklidnění*

Riziko při nedodržování zapříčiní to, že učitel jedná pod tlakem emociogenosti situace a není ji schopen účelně účinně řešit.

Do nejlepších cest nápravy spadá postupné se vystavování styku s lidmi v situacích, které nejsou pro učitele příjemné. Další důležitá pomoc pro učitele při pomoci s psychickou zátěží je dovolená od práce, ale také někdy i od rodiny a nejbližších – obecně máme všichni silnou potřebu soukromí a samoty, proto je občasná potřeba samoty přirozená (Praško & Prašková, 1996).

Další možností zvládnání zátěže je tzv. coping. Můžeme ho definovat jako způsob či strategii zvládnání zátěže a vyrovnání se s ní. Jedná se tedy o obranné techniky a mechanismy. Tento přístup vychází z myšlenky, že „problém“ není samostatně existující, ale že je podstatné, jak se k němu postavíme. Zda si řekneme, jestli je láhev napůl prázdná či ještě z poloviny plná. Je důležité se zaměřit jak na samotný problém a jeho racionální a operativní řešení, tak na fyziologickou, patofyziologickou reakci organismu. Optimální je samozřejmě se zaměřit na obojí (Večeřová – Procházková & Honzák, 2008).

Další možností vyrovnání učitele s psychickou zátěží je duševní hygiena. Tím je myšleno dodržování vědecky propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení či znovuzískání duševního zdraví – duševní rovnováhy. Pomocí duševní hygieny se odstraní faktory, které mohou mít na zdravého člověka negativní důsledky. Jedná se o úpravu životních podmínek, které u dotyčného vyvolávají pocit spokojenosti, štěstí či fyzické a psychické zdatnosti (Míček, 1984). Do duševní hygieny můžeme zařadit:

- *Spánek* – kvalitu spánku ovlivňuje jeho délka, hloubka, sny v něm, správné prostředí pro spánek a v neposlední řadě i pravidelnost usínání
- *Správné dýchání* – mělo by být hluboké, volné dýchací pohyby a čerstvý vzduch
- *Výživa* – měla by být dodržena pestrost stravy, její pravidelnost a pitný režim
- *Pohyb a tělesná práce* – sport či úkony konané venku
- *Odpočinek* – relaxovat v daný okamžik a nesoustředit se na to, co nás čeká

- *Odstraňování zlovyků* – mezi časté zlovyky patří pozdní chození spát, kouření, pití nadměrného množství kávy či přejídání se a nadměrné sledování televize

2.5 Stres a jeho působení na učitele a jeho vyrovnání se s ním

2.5.1 Stres a jeho působení na učitele

Jako první, kdo začal poprvé systematicky sledovat problematiku stresu, byl americký fyziolog Walter B. Cannon. Tento fyziolog vycházel z teorie homeostázy, tedy cílené snahy organismu uvést vnitřní prostředí do rovnováhy. Pojem stres dále převedl z technické literatury do lékařského slovníku Hans Selye (původem maďarský, posléze kanadský fyziolog) v poněkud jiných souvislostech a s odlišným významem. Výsledkem tedy je propojení práce obou vědců – propojení původní Cannonovi představy o akutní reakci na bezprostřední ohrožení a dále Selyeho dlouhodoběji uvažovanou koncepci (poplachová reakce – Cannonův stres, fáze resistance a fáze vyčerpání) do jednotného obrazu stresu (Večeřová – Procházková & Honzák, 2008).

Obecně můžeme říci, že v běžném hovoru se pojem stres používá jako označení všeho, co na nás nějak tlačí, přetěžuje nás nebo co je nám nepříjemné. Po vystavení se těmto situacím naše tělo může zažít stresovou reakci. Této stresové reakci se však můžeme vyhnout, pokud danou situaci pochopíme. Celkově tedy můžeme říci, že stresová reakce nebude záviset pouze na tom, co se nám událo, ale hlavně na tom, zda jsme danou událost pochopili (Praško & Prašková, 1996).

Profesionální život učitelů se v posledních letech výrazně změnil. Jedná se především o problematiku psychické zátěže učitelů. Psychické zatížení učitelů se stupňuje díky měnící se žákovské populaci a koncepci vyučování, založené na učební iniciativě a nezávislosti žáků. Právě žáci a jejich negativní postoje k vyučování, učení a škole, společně se špatným chováním, vytváří stres u učitelů. Učitel musí vydat značné množství energie, aby splnil cíle vyučování, a zároveň musí udržet pořádek a kázeň ve třídě. Učitele negativně ovlivňuje také zklamání, že jejich původní představa o pomoci žákům se neslučuje se skutečnými potřebami a zájmy žáků (Vašutová, 1998).

Dle Praška a Praškové (1996) je jako další zdroj sociálního stresu u učitelů pracovní prostředí. Patří sem nedůtklivé vztahy mezi spolupracovníky, donášení, pomlouvání či nadměrná kritika nebo do této kategorie může spadat naopak velmi

studené neosobní vztahy, perfekcionalismus nadřízených atd. Všechny tyto důvody můžou být příčinami prožívaného stresu učitelů v pracovních vztazích.

Psychická náročnost učitele není pouze v nalezení individuální míry a v kontrole vztahové složky vůči žákům, učitelské povolání vykazuje celou další řadu stresogenních podmětů či nezanedbatelnou zátěž na psychiku učitele. Občasné, případně také chronické či permanentní zátěžové stavy (stresy) jsou důsledkem specifického psychického tlaku, který působí na učitele. Stres, který souvisí s výkonem učitelského povolání nazýváme „učitelský stres“ nebo také stres učitelů (Urbánek, 2005).

Dle Křivohlavého (1994) pokud se stane, že se člověk dostane do stresu, hovoří se o tzv. příznacích stresu:

- *Fyziologické příznaky* – do této kategorie patří např. bušení srdce, časté močení, změny v menstruačním cyklu, velké bolesti hlavy, migrény či bolest a sevření za hrudní kostí
- *Emocionální příznaky* – zde můžeme zmínit např. časté změny nálad, intenzivní trápení s problémy, které pro nás nejsou tak důležité, omezenost kontaktů s jinými lidmi, přílišné starosti o vlastní vzhled a zdravotní stav
- *Behaviorální příznaky* – zvýšená absence, nemocnost, přílišná konzumace alkoholu a tabákových výrobků, ztráta chuti k jídlu či pomalé uzdravování

Je však prokázáno, že stres není pouze škodlivý, ale že určitá míra stresu je pro učitele (pro všechny z nás) potřebná. Bez této určité míry stresu by nebylo dostatek podnětu k překonávání překážek. Musíme však rozlišit hranici mezi přijatelným stresem (překonávání překážek, příjemné očekávání) – eustres či negativním stresem (přestáváme zvládat určité situace, cítíme se přetíženi) – distres (Praško & Prašková, 1996).

Stres nás provází během celého života, od narození až do vysokého věku. Pokud je přiměřený a nepůsobí dlouhodobě, náleží k přirozeným projevům života. Negativní stres můžeme spojovat nejen s vnějšími faktory, ale také s vnitřními problémy, jako jsou konflikty, mezilidské problémy, strach či úzkost (Mayerová, 1997). Právě konflikty jsou jedním z mnoha druhů stresu, kvůli kterým vzniká psychická náročnost učitelství při častém aktu neustálého hodnocení druhých osob (žáků), ale zároveň také v nejednoznačném hodnocení výsledků vlastní práce učitele (Urbánek, 2005).

Stres nebo zátěž dále označuje situace, v kterých se zvyšují požadavky na člověka a při kterých jsou ztíženy podmínky pro jeho činnost. Může to být horko, chlad, v případě učitele hluk či namáhavá duševní práce. Pokud nezařadíme kompenzaci a stres se mnohokrát opakuje, může dojít k hypertenzi, diabetes, astma či arterioskleróze (Čáp & Mareš, 2001).

Pracovní činnost vyvolává psychické zatížení – stres. Vlivem dlouhodobého stresu v průběhu pracovního procesu se zhoršuje pracovní výkonnost, objevují se u učitele poruchy vnímání a koncentrace pozornosti, zpomaluje se motorická činnost, oslabuje se paměť. Může docházet k pracovním úrazům, nehodám či chybnému rozhodování. Naopak slabší, krátkodobější stres může u odolnějších jedinců vyvolat pozitivní efekt, kdy se zvyšuje pracovní výkon, uspokojení z práce či rozvoj profesní kariéry. V závažnějších případech se mohou u učitele objevit i neurotické příznaky, psychosomatická onemocnění či celkové oslabení psychického a fyzického zdraví (Mayerová, 1997).

Dle Mayerové (1997) se účinky stresu projevují ve třech oblastech:

- *Fyziologické poruchy* – změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, svalové napětí.
- *Emocionální poruchy* – projevuje se úzkost, deprese, agresivita, nízká sebejistota, podráždění, pracovní neuspokojení.
- *Poruchy chování* – zahrnuje sníženou výkonnost, úrazy, používání alkoholu či drog.

Možné povahové vlastnosti dle Praška a Praškové (2001) vedoucí u učitelů k hromadění stresových situací a zároveň horšímu prožívání stresu:

- *Egocentrismus* – jedná se o špatnou spolupráci s dětmi, problém přinášet oběti
- *Pasivita* – může vycházet z pohodlnosti či nedostatečné sebedůvěry
- *Nedostatek sebekázně* – mezery v rozhodování, plánování či realizaci
- *Ustrašenost* – možný strach z každé změny, velké očekávání, co špatného se stane
- *Rigidita* – neměnný postoj či lpění na neměnných pravidlech, které mnohdy ztrácí smysl
- *Perfekcionalismus* – důsledkem je zvýšení času, potřebného pro realizaci úkolu, než je skutečně potřeba
- *Impulzivita* – jedinec se snadno přikloní k agresivnímu chování

- *Nedostatek úcty k druhým* – špatná schopnost pochopit druhé či neschopnosti uzavřít kompromis
- *Nedostatek úcty k sobě samému* – špatná životospráva, odpočinek či fyzické a psychické přetěžování dotyčného

Učitelská profese je stresovým zaměstnáním. Například ve výzkumu z roku 1993 (Fontana a Abouserie) vyšlo, že z učitelů prvního a druhého stupně základních škol trpí více než 72 procent mírným stresem a dalších 23 procent stresem vážným. Důvody jsou prosté – na učitele působí mnoho nároků (kolegové, děti, rodiče, politika a řídicí pracovníci), které jsou navzájem konfliktní a mnohým z nich téměř nejde vyhovět. Učitelé musí neustále udržovat kázeň ve třídě, většinu své práce si nosí domů, která stojí jejich čas místo potřebného odpočinku, čelí kritice inspektorů, rodičů či ředitele školy a v neposlední řadě se od nich očekává, že budou držet krok s novými osnovami a pokrokem v předmětech, které vyučují. Citově vnímají úspěchy či neúspěchy svých žáků. Možná to zní podivně, ale učitelská profese je v mnoha ohledech osamělým povoláním, při kterém učitel zůstává ve vyučovací hodině sám se svými problémy (Fontana, 2003).

Stres je opět dalším velkým problémem v profesi učitelů. U učitele TV to není jiné. V dnešní době je mladá generace vychovávána spíše v elektronickém světě a je proto velice těžké je nadchnout pro sport. Učitel TV se tedy velice často dostává do konfliktu s žáky, kteří odmítají cvičit, nosí všemožné omluvenky od lékaře, že nemůžou cvičit atd. Tím se učitel dostává často do konfliktu, pře se s žáky, že musí cvičit, že od nich potřebuje výkony pro celkové hodnocení atd. Stres jsme definovali dle Praška a Praškové (1996), kde bylo řečeno, že stres je označení pro vše, co na nás tlačí, přetěžuje nás či co je nám nepříjemné. Toto vše můžeme použít na již zmíněné potíže učitele TV během jeho hodiny. Jako další příčinu stresu můžeme zmínit i to, že učitel během své hodiny tělesné výchovy musí být neustále připraven, aby ukázal svoji fyzickou zdatnost, což může u ně vyvolat stres, aby se neztrapnil či nebyl terčem posměšku u žáků. Žáci se také často odmítají zapojit do hodiny tělesné výchovy, to může být další zdroj stresu pro učitele TV, protože chce u svých žáků vidět nějaké zlepšení či progres, a to je jeden z důvodů, proč si zvolil toto povolání. Další zdroje stresu, jenž jsme definovali dle Praška a Praškové (1996), je stres z pracovního

prostředí, nadměrná kritika či velmi studené neosobní vztahy a perfekcionalismus nadřízených. To vše můžeme použít taktéž na učitele TV.

Stres u učitele TV můžeme rozdělit do stejných skupin, jež jsme uvedli dle Křivohlavého (1994) a Mayerové (1997) v této kapitole.

Závěrem k této kapitole je důležité říci, že stres jako takový negativně ovlivňuje práci učitele TV, ovšem určitá míra stresu je pro něj i užitečná. Díky určité míře stresu dostane učitel podnět k překonání překážek a dosažení výkonů a cílů, které by za normálních podmínek nedokázal.

2.5.2 Vyrovnání učitele se stresem

V první řadě by se měli učitelé zamyslet nad tím, zda nespádají do nějakých kategorií náchylných ke stresu. Pokud se tak stane a učitel do nějaké patří, měl by omezit svou obětavost a množství práce, které do své profese vkládá. Měl by využívat podporu a povzbuzení od lidí, kteří plní stejnou profesi a vzájemně chápou své obtíže, což mu může pomoci vyrovnat se se svým stresem. Dále může využít pomoc od odborníků, kteří jsou vycvičeni pro poradenství v určitých problémech (pedagogičtí psychologové, učitelé – poradci). Všechny tyto rady a pomoci mohou přispět k tomu, že se člověk necítí sám a opuštěn (Fontana, 2003).

Dobré komunikační schopnosti mohou být další velkou pomocí pro učitele, které pomáhají snížit již zmíněný distres. Jsou také dobrou prevencí před sociální úzkostí. Díky komunikačním schopnostem se může zabránit stresujícím situacím u učitelů již v zárodku (Praško & Prašková, 1996).

Další rada pro učitele je, aby se naučili smát sami sobě a mít obecně smysl pro humor – to vše může pomoci k zbavení se napětí. Důležitým bodem pro zvládnutí stresu je, aby se učitel naučil přijít na důvody, které v něm způsobují stres, napětí či rozladění. Například, když učitel vyřkne známou větu „třída, vy mne vždy dokážete rozzlobit“, neznamená to, že má učitel na čele nějaké tlačítko, kterým by spustil svůj hněv. Třída nemůže donutit učitele, aby takto reagoval, reakce je jeho věc a je na něm, aby zhodnotil a podíval se, proč jeho reakce jsou takové. Velkou pomocí při zvládnutí stresu může pro učitele být sport, který je pro něj příjemnou činností a odvede jeho myšlenky od problémů a posílí jeho sebevědomí (Fontana, 2003).

Dle Karnsové (1995 s. 56) rozdělujeme strategii zvládání stresu na dvě úrovně:

1. úroveň:	2. úroveň
<i>konkrétní dovednosti</i>	<i> kreativní dovednosti</i>
požádat o pomoc	dokázat pustit věci z hlavy
dobře organizovat	věřit ve vyšší moc
řešit úkoly	věřit v osobní účinnost
rozhodnout se	abstraktně myslet
plánovat a předvídat	optimismus
zapojit se	pocit že někam patřím
být dobrý společník	schopnost starat se o druhé
smysl pro humor	hravost
dočasně si odřeknout uspokojení	citlivost vůči ostatním
mít správnou představu o skutečnosti	vytvořit si odstup
umění odmítnout	

Dovednosti, které chrání učitele před stresem dle Praška a Praškové (1996):

- *Upřímnost při oceňování druhých a jejich práce*
- *Vciťování se do druhých a dávat jim to najevo*
- *Přijímat kritiku v klidu – zasmát se*
- *Říkat ano či ne dle toho, co doopravdy chtějí a cítí*
- *Dovednost pozorně a citlivě naslouchat druhým lidem*
- *Dávat najevo respekt k druhým i sobě*
- *Dovednost uzavírat rozumné kompromisy*
- *Dovednost dávat druhým dostatek prostoru k vyjádření svých pocitů či potřeb*
- *Chovat se příjemně, klidně, být usměvavý a nechvátat*
- *Dovednost kritizovat, aniž by došlo k citovému zranění ostatních*
- *Dovednost uklidnit rozjitřené emoce u sebe i ostatních*
- *Dovednost přijmout odmítnutí od druhých, bez pocitu urážky či zrady*
- *Dokázat si ze sebe udělat legraci a nemít strach ze zesměšnění*
- *Konfliktní situace řešit s nadhledem*
- *Dovednost vyjádřit hněv, aniž by došlo ke ztrátě kontroly nad sebou*

2.6 Hlukové a časové zatížení učitele

Pomineme – li zvuky, které pocházejí z přirozeného přírodního prostředí (povětrnostní podmínky), musí člověk vnímat také řadu zvuků, které na něj působí nelibě, obtěžují ho či při dlouhodobém působení ovlivňují kvalitu jeho života. Řada legislativních opatření v ČR upravují povolenou hranici hlukové zátěže, ve které může člověk pracovat. V současné době se zaměřují především na oblasti obecně hlukově nejvíc závadné – hluk v dopravě a hluk v pracovním prostředí (Hladík, 2010).

Hluk, jehož zdrojem je samotný člověk (jeho hlas či zvukové projevy), je zákony upraven jen okrajově. Obecně vysoké hladiny hlukové zátěže se dosahuje v prostředí, kde se nachází větší množství osob – do této kategorie můžeme řadit právě hlukové zatížení učitele v průběhu vyučovacího procesu. Tento problém je aktuální i dle světové zdravotnické organizace WHO, která se zabývá ochranou učitele a žáků před hlukem a vibracemi.

Silný zvuk velmi často lidský organismus negativně ovlivní. Z mnoha odborných prací či vědeckých publikací můžeme říci, že hluk krom poškození sluchu může vyvolat i tzv. nespecifická onemocnění. Například stresy či neurózy. Hluk nemusíme mnohdy vnímat jako škodlivinu, ale po delším časovém odstupu můžeme onemocnět poruchou, jejíž příčina je právě předešlý nadměrný hluk. Vlivem nadměrného hluku může u učitelů docházet k zvýšení napětí vegetativního nervového systému či zvýšení vylučování stresových hormonů – adrenalinu a noradrenalinu do periferního krevního oběhu, kdy následkem je zvýšení tepové frekvence. Obecně můžeme říci, že hluk vyšší jak 30 decibelů je nebezpečný pro nervový systém, hluk vyšší jak 55 decibelů negativně ovlivňuje vegetativní systém a hluk nad 90 decibelů je nebezpečný pro sluchový orgán. Jako další negativní účinek hluku na učitele můžeme zmínit způsobení či podporu stresu, z čehož plyne obtížná koncentrace a pozornost. Výzkumy je prokázáno, že k poškození vnitřního ucha může dojít, pokud je vystaveno hluku vyššímu jak 85 decibelů po dobu 40 hodin týdně – je zde riziko poškození vláskových buněk (Švojgrová, 2006).

Dle nařízení vlády č. 272/2011 Sb. o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací je přípustný expoziční limit ustáleného a proměnného hluku při práci

vyjádřený ekvivalentní hladinou akustického tlaku rovnající se 85 dB či expozicí zvuku rovnajícího se 3640 Pa²s, pokud není ustanoveno jinak.

Na učitele jsou kladeny specifické nároky také v oblasti profesní časové zátěže. Většina lidí si nesprávně vykládá pracovní dobu učitelů, i když je jednoznačně stanovena pracovním řádem. Na učitele je vyvíjena vysoká profesní časová zátěž, což je potvrzeno i výzkumně. V učitelství mají ovšem časové nároky odlišné parametry oproti jiným povoláním. Jak bylo již napsáno, většina lidí už nevidí krom vlastní výuky učitele také jiné, mnohdy skryté časově náročné aktivity. Pro příklad z let minulých můžeme použít výsledky šetření profesní zátěže učitelů z roku 1997, kde můžeme vidět, že téměř třetina učitelů v základním školství věnuje svůj čas profesním činnostem nad rámec svých povinností – v průměru tedy o více jak šest hodin týdně. Necelá polovina pedagogů převyšuje stanovenou týdenní pracovní dobu o více jak dvě hodiny. Pouze u desetiny šetřených učitelů dosahovala týdenní profesní zátěž méně hodin, než je stanoveno. Tyto rozdílné časové hodnoty můžeme obhájit tím, že učitelské povolání umožňuje věnovat maximum nebo také minimum sil pracovních hodin dle toho, jak náročné úkoly si učitel stanoví (Urbánek, 2005).

Učitel TV je pod neustálým hlukovým zatížením. Velké hlukové napětí během hodiny tělesné výchovy je velice frekventované a málokdy se stane, že by hodina byla v tichém prostředí. V tělocvičně či venku na hřišti jsou většinou desítky volně pohybujících se žáků, kteří se ze sebe snaží dostat přebytečnou energii z hodin, kdy seděli jen v lavici. Samozřejmě během hodin tělesné výchovy se hrají různé kolektivní sporty, při kterých se žáci navzájem povzbuzují a učitel koriguje hru pomocí píšťalky. To vše přispívá k vysoké hlučnosti během hodiny. Mimo hodiny TV učitel může dohlížet na žáky i o přestávkách, kde je opět velká hluková zátěž.

Časové zatížení učitele, jež jsme definovali dle Urbánka (2005) záleží na jeho ochotě pracovat. To samé se týká i u učitele TV a na jeho ochotě odvést minimum, optimální či nadstandartní práci. Jsou učitelé tělesné výchovy, kteří odučí základ ve svých hodinách a tím pro ně denní práce skončila. Dále jsou tu učitelé, kteří krom svých hodin tělesné výchovy poskytují žákům dodatečné hodiny pro zlepšení jejich fyzických a pohybových schopností a pak jsou učitelé TV, kteří si ke svému

aprobačnímu předmětu berou hodiny sportovních her či organizaci a doprovod na meziškolní sportovní akce.

Na závěr této kapitoly je třeba říci, že zvuková zátěž učitele TV je enormní oproti ostatním vyučovacím předmětům a časová zátěž je odvozena dle jeho zápalu pro profesi učitele.

2.7 Kardiovaskulární soustava, srdeční frekvence, vliv fyzické zátěže na SF a použitý sporttester pro měření fyzické zátěže učitele TV

2.7.1 Kardiovaskulární soustava

Aby mohly tělní tekutiny plnit dobře svojí funkci, je potřeba, aby se dostaly do všech částí organismu. Aby byla zabezpečena neustálá cirkulace těchto tělních tekutin, byla proto vytvořena u živočichů kardiovaskulární (oběhová) soustava s hnacím mechanismem (Šimek & Petrásek, 1996).

Kardiovaskulární systém, tedy systém, ve kterém je umístěna hnací jednotka člověka – srdce. Jedná se o velmi složitý cévní systém. Činnost srdce je výsledkem pravidelné práce (kontrakce) srdečního svalu. Jedná se o systolu (stažení) a diastolu (ochabování). Během první fáze – systola srdce plní krví, následuje druhá fáze – diastola, při které dochází k vypuzení krve. Ze srdečních komor se krev vypuzuje pod tlakem do velkých tepen, kde se pomocí aorty dostává do velkého oběhu a pomocí plicnic do malého oběhu. Srdce má dvě komory – levou komoru, která má zřetelně mohutnější svalovinu (4–5krát) oproti pravé komoře. Je to dáno tím, že levá komora vypuzuje krev proti mnohem většímu odporu ve velkém oběhu. Oproti tomu pravá komora vypuzuje krev do malého oběhu, jehož prací je okysličení krve a eliminace oxidu uhličitého v plicích (Mourek, 2005).

Srdce můžeme zjednodušeně přirovnat k jednosměrnému čerpadlu, kdy je krev uváděna do pohybu pomocí systoly a diastoly – jejich rytmickým střídáním. Pro správnou práci srdce (optimální stah srdečních předsíň a komor) je potřeba tzv. převodní soustava srdeční, která má schopnost tvořit elektrické impulsy a převádět je tak, aby srdce, jak již bylo zmíněno, správně pracovalo (Jančík, Závodná, & Novotná, 2007).

Kardiovaskulární soustava (cirkulace) umožňuje zásobování tkáně kyslíkem, vitamíny a živinami. Dále odstraňuje zplodiny látkové přeměny a pomáhá udržovat

stálou koncentraci iontů, acidobazickou rovnováhu, teplotu a v neposlední řadě zajišťuje také předávání informací prostřednictvím aktivních látek – hormonů (Rokyta, 2000).

2.7.2 Srdeční a tepová frekvence

Srdeční frekvence je velmi oblíbeným ukazatelem nejen pro svoji snadnou přístupnost, ale zároveň i pro jednoduché vysvětlení výsledků měření. Pravidelná zátěž mění rovnováhu mezi sympatickým (zvýšení srdeční frekvence) a parasympatickým (snížení srdeční frekvence) vegetativním systémem. Nejprve se zvyšuje aktivita parasympatiku a klesá sympatiku. Pravidelným zatěžováním dochází rovněž k snížení spouštěcí citlivosti na sinoatriální uzel – tím můžeme vysvětlit jak tréninkovou, tak klidovou bradykardii (Máček & Radvanský, 2011).

Srdeční frekvence, kterou můžeme znát také pod zkratkou SF, je reprezentativní veličinou, kterou užíváme pro posouzení zatížení srdečně – oběhového systému. Odezva srdeční frekvence na zatížení organismu je velmi rychlá, kdy nejcitlivěji reaguje na zvýšení intenzity či zvýšení odporu. Pro posouzení intenzity zatížení je právě srdeční frekvence tou správnou veličinou (Neumann, Pfützner, & Hottenrott, 2005).

Při diagnostice se pracuje s pojmem SF – srdeční frekvence. Ta se měří buď pomocí poslechu na srdci uchem či fonendoskopem. Další možností je EKG (elektrokardiogram). Stále větší uplatnění v dnešní době mají ovšem sporttestery (Dovalil, 2002). Ovlivnění srdeční frekvence se nazývá chronotropie. Rozeznáváme tedy pojmy pozitivní chronotropie – zvýšení srdeční frekvence a negativní chronotropie – snížení srdeční frekvence (Trojan, 2003).

Hlavním motorem lidského těla, jak již bylo zmíněno, je srdce. Zabezpečuje distribuci zdrojů energie, a hlavně přívod kyslíku pracujícím svalům. Srdce reaguje na změnu zatížení velmi rychle v několika sekundách, až minutách. Srdeční frekvence je tím správným odborným pojmem pro měření reakcí srdce – vyjadřuje frekvenci srdečních stahů, tedy kolikrát srdce za minutu vypudí krev do krevního oběhu. Tepová frekvence vyjadřuje totéž, jen její měření provádíme na některé z tepen. Tepovou frekvenci měříme v počtech tepů za minutu (Landa, 2005).

Pokud chceme zjistit hodnoty srdeční frekvence v tréninku nebo při jiném zatížení, je potřeba znát metody jejího snímání. Jako příklad můžeme uvést srovnání

s tachometrem auta – bez něj si dokážeme jízdu těžko představit. Stejně je to u člověka. Pokud chce dosáhnout nějakých výsledků během nějaké zátěže, je potřeba hodnoty změřit. Přestože lze tepovou frekvenci změřit ručně, pomocí palpace na zápěstí, krční tepně či na hrudníku v oblasti dolního srdečního hrotu, jsou tyto metody značně nepřesné. Naopak spolehlivější metodou je snímání srdeční frekvence pomocí speciálních hodinek – sporttesterů. Nespornou výhodou oproti palpační metodě je nepřetržité měření srdeční frekvence. V současné době je u nás celá řada sporttesterů v různých cenových relacích (Tvrzník & Gerych, 2014).

Tep odpovídá srdečnímu tepovému objemu, který je vypuzen do arteriálního řečiště. Tento tep je závislý na tlaku, objemu krve či rychlosti krevního proudu. Výslednou pulsovou vlnu můžeme nahmatat na periférii (Bartůňková, 2006).

U tepové frekvence rozeznáváme pojmy vagotonie (parasimpatikotonie), kdy jsou u jedince zaznamenány hodnoty 35 tepů za minutu a sympatikotonie, kdy u jedince zaznamenáváme hodnoty v klidu nad 80 tepů za minutu (Dovalil, 2002).

Dle Bartůňkové (2006) existuje řada faktorů ovlivňující tepovou frekvenci:

- *Trénovanost jedince*
- *Teplota tělesného jádra*
- *Genetická dispozice*
- *Klimatické podmínky*
- *Intenzita a typ fyzické zátěže*
- *Poloha těla*
- *Psychická zátěž*
- *Trávení*
- *Látkové vlivy*
- *Únava*

Abychom mohli správně určit důležitá individuální pásma intenzity zatížení, musíme znát hodnoty klidové tepové frekvence. Klidovou tepovou frekvenci měříme vleže ráno po probuzení či po 20–30 min v klidu vleže (Čechovská, Novotná, & Milerová, 2003). Klidová tepová frekvence u trénovaných jedinců se pohybuje okolo 30–70 tepů za minutu oproti 60–80 tepů za minutu u netrénovaných jedinců (Maglisho, 2003). Další důležitou hodnotu, kterou bychom měli znát, je maximální

tepová frekvence. Tento údaj je důležitý pro optimalizování tréninkového zatížení. Rozmezí maximální tepové frekvence se většinou pohybuje mezi 175–220 tepů za minutu. Její teoretickou hodnotu můžeme vypočítat i pomocí věku, s kterým úzce souvisí (odečteme věk od čísla 220) či palpací po maximálním výkonu – palpáce trvá 10 sec, výslednou hodnotu na konci vynásobíme číslem šest.

Pokud tepová frekvence klesne pod 60 tepů za minutu, jedná se o bradykardii. Opakem je tachykardie, kdy se hodnoty tepové frekvence dostanou nad 100 tepů za minutu (Jančík et al., 2007).

Důležité hodnoty tepové frekvence a jejich následná interpretace dle Landy (2005):

- *Klidová TF* – udává hodnotu tepové frekvence v klidu, bez předešlé tělesné námahy. Hodnota klidové tepové frekvence se pohybuje okolo 70 tepů za minutu
- *Ranní klidová TF* – jedná se o velmi důležitý druh tepové frekvence. Měření se provádí za standartních podmínek ráno, po probuzení, předtím, než vstaneme. Měření provádíme přibližně jednu minutu. Hodnota ranní klidové TF se pohybuje oproti klidové TF o 10 tepů za minutu méně.
- *Maximální TF* – z názvu můžeme odvodit, že se jedná o maximální možnou hodnotu tepové frekvence. Její hodnoty jsou závislé na věku či stavu nervového systému. Hodnoty maximální tepové frekvence jsou velice individuální a obecně známé pravidlo „220 minus věk“ nelze aplikovat na každého.
- *Pracovní tréninková TF* – jedná se o nejčastěji používaný druh kontroly intenzity během tréninku. Hodnoty pracovní tréninkové TF jsou vyjádřeny v % maximální hodnoty tepové frekvence.
- *Tepový objem srdeční* – pomocí této kontroly zjistíme množství krve, které srdce vytlačí do krevního oběhu během jednoho stahu. Během zatížení může tato hodnota vyšplhat na 110–120 tepů za minutu, poté se hodnoty již nezvedají.
- *Minutový objem srdeční* – tento údaj nám udává množství krve vytlačené do krevního oběhu za minutu.

2.7.3 Vliv fyzické zátěže na srdeční a tepovou frekvenci

Reakce, která probíhá bezprostředně na zátěž v oblasti kardiovaskulárního systému, charakterizujeme jako reaktivní. Mezi reaktivní změnu řadíme zvýšení srdečního minutového objemu, které je zajištěno vzestupem srdeční frekvence (SF). K srdeční frekvenci můžeme ještě zmínit zvýšení systolického srdečního objemu či nárůst tepového kyslíku a změnu krevního tlaku v průběhu zátěže (Bartůňková, 1996).

Při rostoucí zátěži je u trénovaných lidí nárůst srdeční frekvence (SF) nižší než u jedinců, kteří jsou výkonnostně slabší. U žen dochází k vyšším hodnotám srdeční frekvence oproti mužům (Neumann et al., 2005).

Oběhové parametry se nemění jen při vlastním výkonu (zatížení), ale vliv na ně mají také předstartovní a startovní stavy, jenž připravují organismus na očekávané fyzické či psychické zatížení. Díky tomu na začátku zatížení nedojde k neočekávanému rychlému narušení homeostázy – stálosti vnitřního prostředí (Bartůňková, 2013).

Zvýšení srdeční frekvence při zátěži je nejvýznamnějším mechanismem pro zvýšení minutového srdečního výdeje. Srdeční tepová frekvence při zátěži stoupne na hodnoty 180–220 tepů za minutu. Její zvýšení neznamena pouze více tepů za jednotku času, ale zároveň se také mění poměr mezi trváním systoly a diastoly. Při rostoucí srdeční frekvenci se systola zkracuje jen málo, diastola se oproti ní zkracuje podstatněji. Srdeční frekvence a její řízení je téměř výlučně nervové. Při zvýšení tonu sympatiku při zátěži dochází k zrychlení srdeční frekvence (jeho účinek zprostředkovává postgangliový mediátor noradrenalin, jenž působí v srdečních buňkách a výsledkem je snížení proudu K⁺ iontů z buněk a zároveň stimulace sodíkového kanálu a tedy vstup Na⁺ iontů do buněk), naopak pokud dojde k zvýšení tonu parasympatiku, dojde k zpomalení srdeční frekvence (jeho účinek zprostředkovává acetylcholin, jenž se uvolňuje ze zakončení postgangliových vláken, na něj odpovídají v srdeční tkáni receptory muskarinového typu a jejich stimulace vede k aktivaci specifických K⁺ kanálů). U zdravého jedince za klidových podmínek převažuje parasympatikum (Trojan, 2003).

Dle Bartůňkové (1996) fyzické zatížení provázejí tři fáze změny srdeční frekvence:

- *Fáze úvodní* – do této fáze můžeme zařadit předstartovní zvýšení srdeční frekvence – je podmíněno především reflexně a může se zde projevit vliv emocí
- *Fáze průvodní* – do této fáze zařazujeme zvýšení srdeční frekvence při vlastní činnosti, kdy její vzestup je úměrný intenzitě pohybového zatížení
- *Fáze následná* – v této fázi dochází k návratu srdeční frekvence do výchozích hodnot

Dle Neumanna et al. (2005) rozeznáváme faktory ovlivňující srdeční frekvenci při zátěži:

- *Věk a pohlaví* – klidová srdeční frekvence je obecně u dětí a mládeže o 10 tepů za minutu vyšší než u dospělých jedinců. Zajímavé je, že ženy mají v průměru vyšší SF oproti mužům.
- *Velikost srdce* – ženy mají konstitučně menší srdce oproti mužům, přičemž pro dostatečné zásobení krví při zátěži musí menší ženské srdce tepat rychleji, stejně tak dětské srdce oproti dospělému člověku.
- *Sportovní výkonnost* – sportovní trénink vede k snížení klidové srdeční frekvence. Při opakované zátěži a vytrvalostně zaměřeném tréninku dochází k aktivaci parasympatického nervového systému. Následkem je pokles srdeční tepové frekvence.
- *Zdravotní stav* – při onemocnění dochází k zvýšení srdeční frekvence v zatížení o více jak 10 tepů za minutu. Toto navýšení je důsledkem stimulace centrálního srdečně – oběhového centra zprostředkovaním interleukinů.

Pokud se člověk vystavuje pravidelné zátěži, dochází u něj k zvětšení a zesílení srdce. Díky tomu srdce každým tepem vypudí více krve do krevního oběhu, a proto stačí tepů méně k zásobení těla krví. Díky tomuto jevu dochází u jedince ke snížení tepové frekvence (Maglisho, 2003).

Tepová frekvence je velmi ovlivnitelný ukazatel, který reaguje na rozrušení přes stresové hormony, jakým je například adrenalin. Zvyšuje se také v předstartovních stavech. Zvýšení tepové frekvence charakterizuje intenzitu zatížení a na svoji výchozí hodnotu se vrací až v době uklidnění.

2.7.4 Použitý sporttester pro měření fyzické zátěže učitele TV

V stále rychlejším vývoji technologie pro měření srdeční frekvence je doposud stále nejdále finská firma Polar – tuto značku sporttesteru jsme použili při měření fyzického zatížení učitele TV. Firma Polar již v roce 1982 přišla na trh s prvním bezdrátovým zařízením pro měření srdeční frekvence, kdy měnící se napětí srdce při zátěži se snímalo pomocí elektrod umístěných na prsou a zjištěné údaje se pomocí vysílače bezdrátově vysílaly do přijímače umístěného na zápěstí (hodinek). Do té doby bylo přesné měření srdeční frekvence možné pouze pomocí EKG v laboratoři či nákladného telemetrického systému. Firma Polar přišla s možností průběžného měření srdeční frekvence v tréninku či závodě a tím se otevřely nové dimenze pro kontrolu zatížení (Neumann et al., 2005).

3 Metodologie

3.1 Cíl, úkoly a vědecká otázka

3.1.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je analýza fyzické zátěže učitele TV 2. st. ZŠ ve vyučovací jednotce TV a v rámci denního režimu školy. Zjištění energetické náročnosti profese učitele TV.

3.1.2 Úkoly práce

- teoretické zpracování problematiky
- stanovení cíle, úkolů a vědecké otázky pedagogického výzkumu
- příprava a organizace výzkumu, sběr potřebných dat
- stanovení metod a prostředků nezbytných k realizaci výzkumu
- výběr probanda – učitele TV 2. st. ZŠ a školy pro realizaci výzkumu
- realizace výzkumu v praktických podmínkách
- provedení profesiografické analýzy a fyzické zátěže učitele TV ve VJ
- zpracování výsledků a diskuze získaných údajů
- závěry práce a doporučení pro praxi
- sestavení diplomové práce

3.1.3 Vědecká otázka

Jaký je energetický výdej učitele TV ve vyučovací jednotce TV na 2. st. ZŠ a jaké faktory výrazně ovlivňují jeho výkon ve vyučovací jednotce TV na 2. st. ZŠ?

3.2 Charakteristika souboru

Základním prvkem souboru je učitel tělesné výchovy P.T., který vystudoval učitelství pro základní školy Z – TV na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Probandovi je 29 let, měří 182 cm, váží 95 kg a pochází z Jihlavy. Jedná se o učitele, který je 4. rokem v praxi, učí tělesnou výchovu a zeměpis. V osobním životě se věnuje sportu, pravidelně hraje a trénuje tenis a je bývalým hráčem fotbalu. Aktivně se věnuje sportu 5x týdně, řádově 2 hod denně. Dalšími prvky nezbytnými k získání potřebných dat je 8 mapovacích pracovních dní probanda, které obsahují vyučovací jednotky tělesné výchovy dle jeho osobního týdenního rozvrhu. Pro naši analýzu vybereme dny s vyšší frekvencí výukových jednotek tělesné výchovy, kde

získáme potřebná data výzkumné pilotní studie. Z hlediska ochrany osobních dat budeme v naší práci uvádět termín proband.

3.3 Použité metody

Budeme používat metodu obsahové analýzy teoretických dat z odborné literatury, pomocí které informace získané obsahovou analýzou využijeme pro přípravu naší praktické části. Dále k získání dat použijeme metodu praktického měření hodnot tepové frekvence a ergometrie u probanda v režimu školy, cíleně se zaměřením na výukovou jednotku tělesné výchovy. K tomu použijeme sporttester Polar M400, jehož funkce umožňuje pomocí snímání tepové frekvence vyjádřit energetické hodnoty v kcal na krytí sledovaných činností. Ke zpřesnění interpretace výsledků využijeme doplňkové metody rozvrhu hodin probanda a jeho osobní záznam pracovního snímku dne a vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Dále použijeme metodu přímého pozorování výzkumníka pro záznam vyučovací jednotky tělesné výchovy, doplňkovou metodu rozhovoru výzkumníka s probandem k upřesnění interpretace dat a metodu analýzy a syntézy dat, pomocí které jsme získaná a vytvořená data zpracovali pomocí excelu do tabulek a graficky je znázornili.

3.4 Pedagogický výzkum, příprava a organizace

Měření bude probíhat na ZŠ Oskara Nedbala v Českých Budějovicích, kde zároveň náš vybraný proband vyučuje tělesnou výchovu a zeměpis. Výzkum bude probíhat v období únor – duben 2018, během tohoto období proběhne 8 mapovacích pracovních dní, během kterých bude mít náš vybraný proband na sobě sporttester s hrudním pásem, který bude měřit permanentně jeho srdeční frekvenci a odesílat ji do hodinek, které bude mít proband na sobě. Během celého mapovacího pracovního dne náš učitel TV bude vyplňovat po každé hodině či přestávce vyhotovený dotazník, který mapuje jeho psychické, fyzické či profesní zatížení.

Proband tedy během celého mapovacího dne bude nosit na sobě sporttester, který snímá jeho aktuální srdeční frekvenci. Po celém dni, co bude proband měřen a během kterého vyplní vytvořený dotazník, budou údaje z jeho sporttesteru pomocí datového kabelu přeneseny na internetový účet Polar, kde se naměřené hodnoty uloží a vytvoří se tak graf s jeho zachycenou srdeční frekvencí. Z naměřených údajů následně provedeme analýzu jednotlivých vyučovacích jednotek tělesné výchovy a zjistíme

energetický výdej učitele TV ve vyučovací jednotce tělesné výchovy a zjistíme, jaké faktory ho nejvíce ovlivnily při jeho výkonu.

4 Výsledky a diskuze

V této kapitole se zaměříme na interpretaci jednotlivých vyučovacích jednotek, dále se tato kapitola skládá z pracovních snímků dne učitele tělesné výchovy (tepová frekvence, energetická náročnost a časové rozdělení hodin) a vyplněných tabulek s prvky nebo faktory, které mohly ovlivnit pracovní výkon učitele tělesné výchovy spolu s celkovým souhrnem získaných údajů.

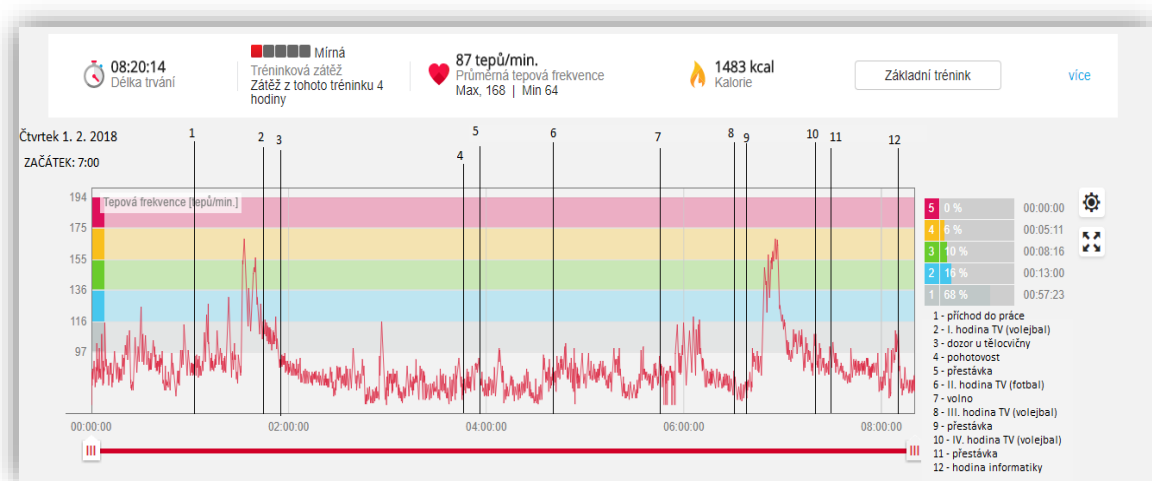
Celý časový snímek dne i jednotlivé dílčí vyučovací jednotky vychází z týdenního osobního rozvrhu učitele tělesné výchovy pro 2. pololetí roku 2018; viz příloha 1. Zahájená měření srdeční frekvence začínala každý mapovací den hodinu před první vyučovací jednotkou. Tzn. pondělí, čtvrtek a pátek od 7:00 a v úterý od 10:50 hodin. Středeční den jsme z důvodu jen dvou vyučovacích jednotek nemapovali.

Všechny vyučovací jednotky byly zaznamenávány podle naší jednotné metodiky:

- písemná příprava vyučujícího (předána pozorovateli)
- přímé pozorování úvodní části, rozcvičení, hlavní a závěrečné části; viz. příloha 2
- použití přístroje Polar M400 a interpretace získaných dat
- osobní kazuistika učitele; viz. tabulky 1 - 8

Měření č. 1

První měření: čtvrtek 1. 2. 2018.



Graf 1. Pracovní den učitele tělesné výchovy – čtvrtek 1. 2. 2018

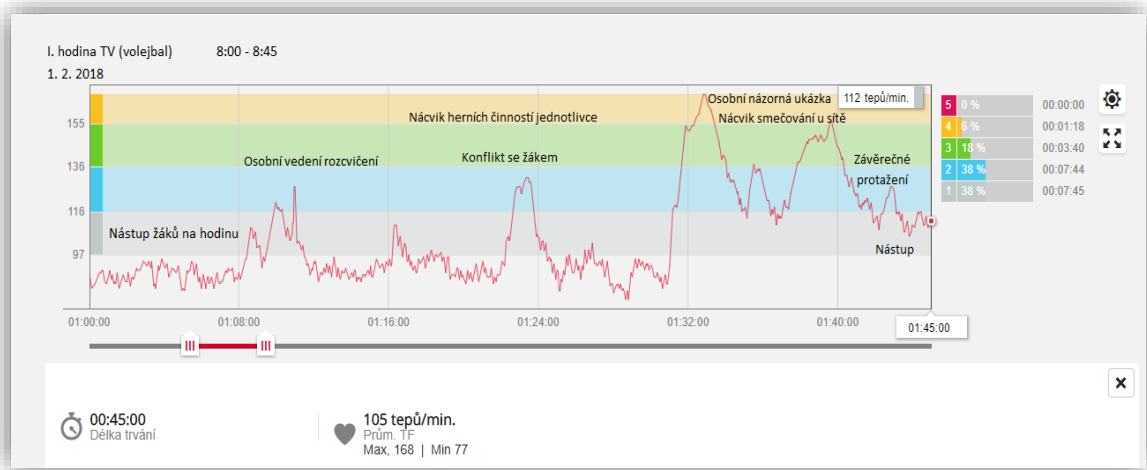
Z grafu 1 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy ve čtvrtek 1. 2. 2018. Začátek měření proběhl v 7:00, tedy hodinu před první vyučovací

jednotkou. Celkový čas měření byl 8 hodin 20 min a 14 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy nejvyšších hodnot 165 tepů/min a 168 tepů/min dosahoval během tělesné výchovy a vyšších hodnot 116 tepů/min při dozorech u tělocvičny. Průměrná tepová frekvence činila 87 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 168 a minimální tepová frekvence činila 64 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 1 483 kcal.

Tabulka 1. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – čtvrtek 1. 2. 2018

	7:00-7:45	7:45-8:00	8:00-8:45	8:45-8:55	8:55-9:40	9:40-10:00	10:00-10:45	10:45-10:55	10:55-11:40	11:40-11:50	11:50-12:35	12:35-12:45	12:45-13:30	13:30-13:35	13:35-14:20	14:20-14:25	14:25-15:10	
čtvrtek 1. 2. 2018																		
Vyučování jiného předmětu než TV																	X	
Typologie hodiny:																		
-nácviková (N)			N															
-opakovací (O)									O									
-kontrolní (K)																		
-herní (H)													H		H			
Osobní vedení rozvíjení			X						X									
Funkce rozhodčího													X					
Osobní názorná ukáзка učiva během TV			X															
Hlučné prostředí			X	X					X				X			X		
Aktivní zapojení do hodiny																X		
Poslední příchod do práce																		
Zranění žáka																		
Konflikt se žákem			X															
Nekázeň žáků a nepozornost				X					X							X		
Sociální konflikt s kolegy																		
Přestávka - volno						X		X					X				X	
Pohotovost					X		X											
Dozor				X														
Aktuální negativní tělesný a psychologický stav																		
Aktivita při nejvyšším zatížení																		
			Nácvik smečování u sítě						Osobní vedení rozvíjení					Funkce rozhodčího			Aktivní zapojení do hodiny	

V tabulce 1 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představoval hluk, spolu s nekázní žáků ve vyučovací jednotce i o přestávkách.

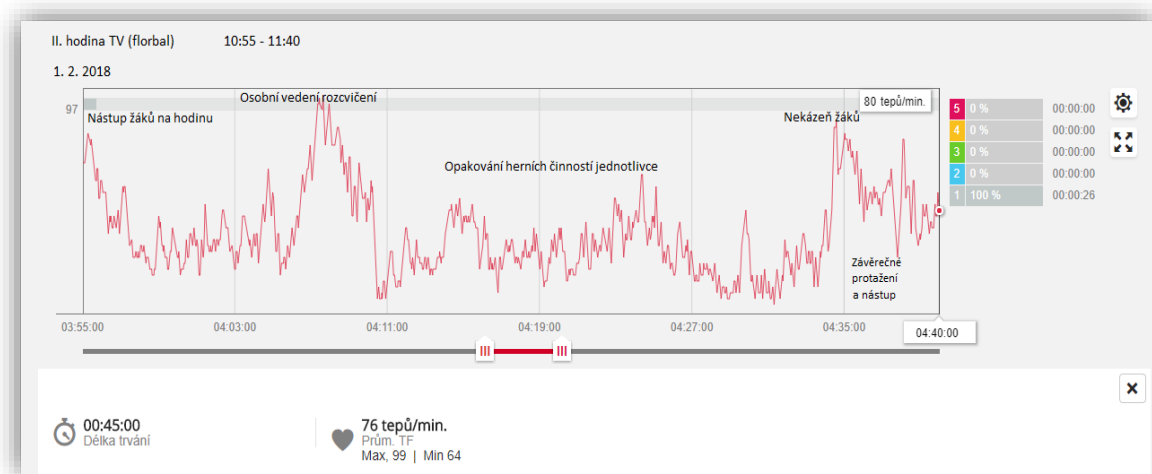


Graf 2. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 1. 2. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 2

Graf 2 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 1. 2. 2018, která proběhla v čase 8:00 – 8:45. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 105 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 168 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 77 tepů/min. Kalorický výdej během této vyučovací jednotky byl 168 kcal. Tato jednotka byla zaměřena na nácvik herních činností jednotlivce ve volejbale. Na grafu 2 mimo jiné můžeme vidět záznam vysokých hodnot TF, které byly dosaženy během osobního vedení rozcvičení 127 tepů/min, sociální interakci (konfliktní situací se žákem) 131 tepů/min a osobní názornou ukázkou učiva 168 tepů/min. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 88 – 90 tepů/min, v rozcvičení 90 – 91 tepů/min, v hlavní části 91 – 129 tepů/min a v závěrečné části 129 - 112 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

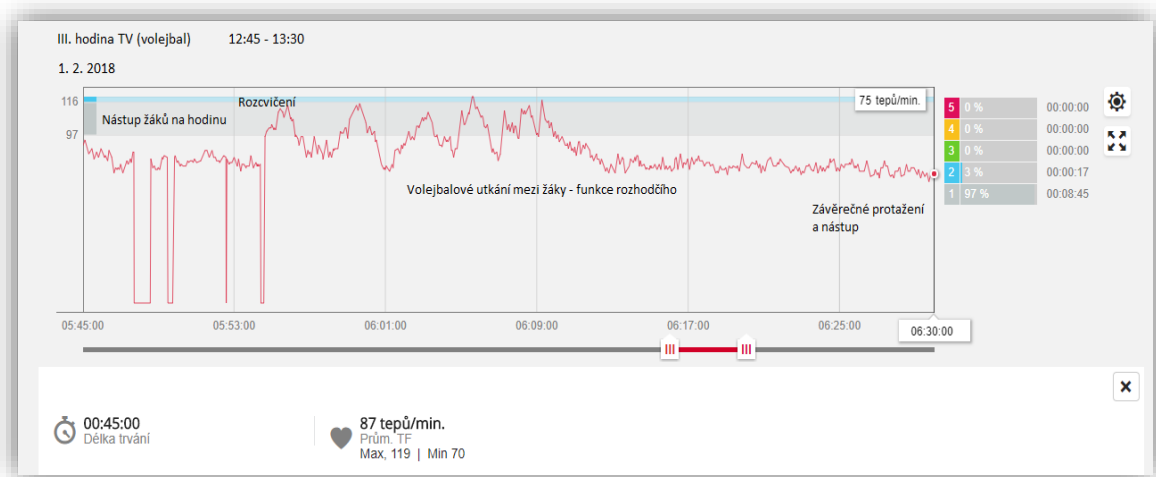


Graf 3. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 1. 2. 2018 (florbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 3

Graf 3 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 1. 2. 2018, která proběhla v čase 10:55 – 11:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 76 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 99 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 64 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 122 kcal. Tato jednotka měla formu opakovací – opakování herních činností jednotlivce ve florbale. Na grafu 3 můžeme vidět záznam vyšších hodnot TF, které byly dosaženy během osobního vedení rozcvičení 99 tepů/min a nekázní žáků 95 tepů/min. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 88 – 75 tepů/min, v rozcvičení 75 – 84 tepů/min, v hlavní části 84 – 90 tepů/min a v závěrečné části 90 – 80 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

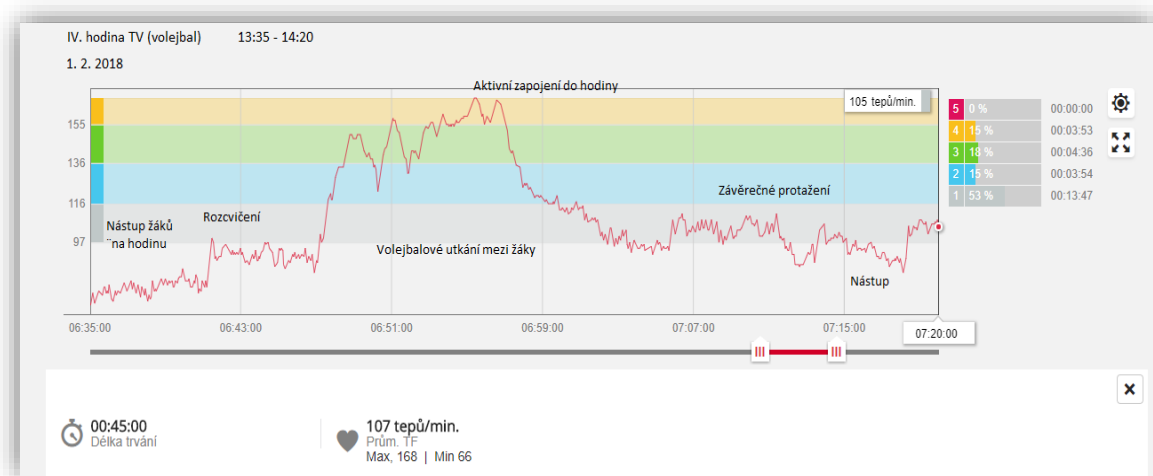


Graf 4. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 1. 2. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 4

Graf 4 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 1. 2. 2018, která proběhla v čase 12:45 – 13:30. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 87 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 119 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 70 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 139 kcal. Tato jednotka měla formu herní – volejbalové utkání mezi žáky. Na grafu 4 můžeme vidět záznam vyšších hodnot TF, které byly dosaženy během volejbalového utkání, při kterém proband zastával pozici rozhodčího a jeho TF vzrostla na 119 tepů/min. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 91 – 84 tepů/min, v rozcvičení 84 – 111 tepů/min, v hlavní části 111 - 79 tepů/min a v závěrečné části 79 – 75 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 5. Čtvrtá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 1. 2. 2018 (volejbal)

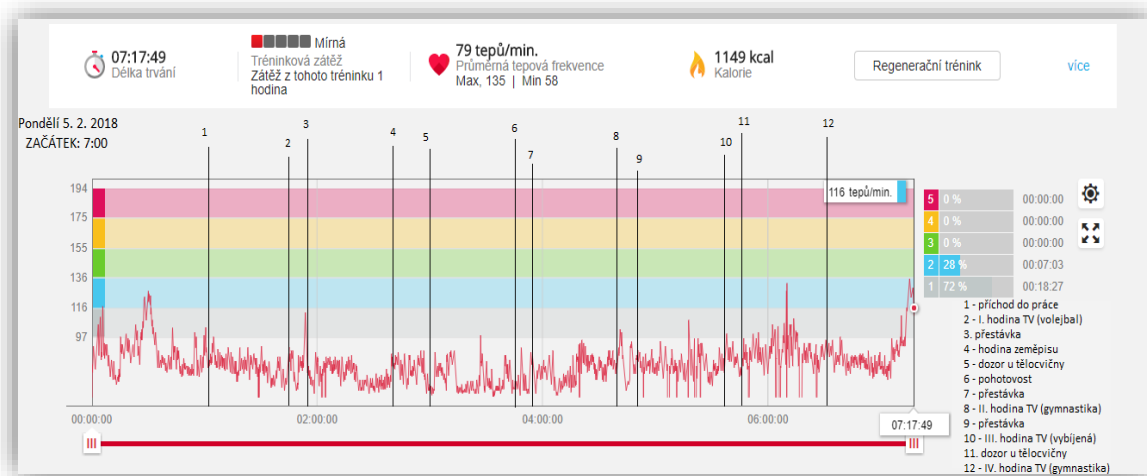
Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 5

Graf 5 znázorňuje čtvrtou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 1. 2. 2018, která proběhla v čase 13:35 – 14:20. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 107 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 168 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 66 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 171 kcal. Tato jednotka měla formu herní – volejbalové utkání mezi žáky. Na grafu 5 můžeme vidět záznam vysoké hodnoty TF, která byla dosažena během volejbalového utkání, do kterého se proband aktivně zapojil a jeho TF vzrostla na 168 tepů/min. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 67 – 78 tepů/min, v rozcvičení 78 – 94 tepů/min, v hlavní části 94 - 106 tepů/min a v závěrečné části 106 – 105 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Měření č. 2

Druhé měření: pondělí 5. 2. 2018.



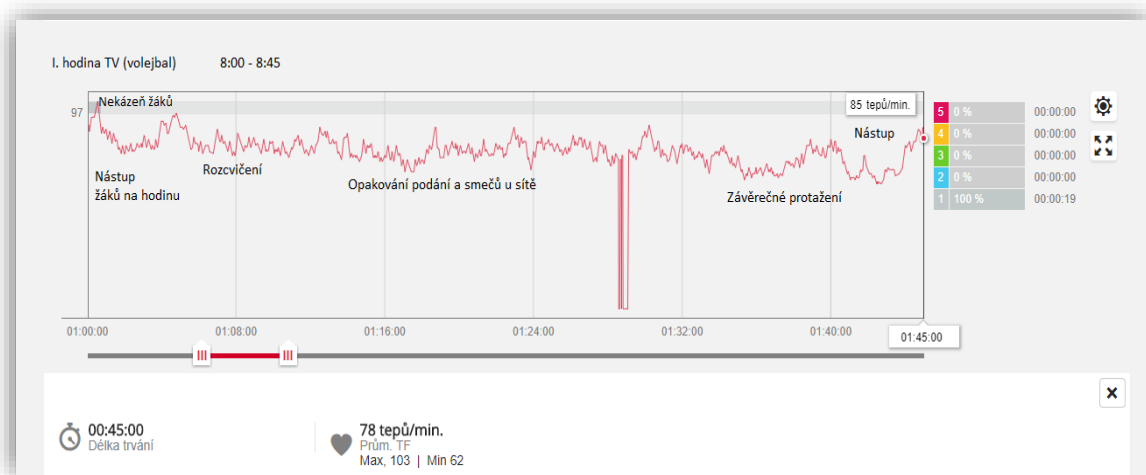
Graf 6. Pracovní den učitele tělesné výchovy – pondělí 5. 2. 2018

Z grafu 6 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy v pondělí 5. 2. 2018. Začátek měření proběhl v 7:00, tedy hodinu před první vyučovací jednotkou. Celkový čas měření byl 7 hodin 17 min a 49 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy nejvyšších hodnot 112 tepů/min dosáhl o přestávce a 132 tepů/min ve čtvrté hodině tělesné výchovy. Průměrná tepová frekvence činila 79 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 135 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 58 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 1 149 kcal.

Tabulka 2. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – pondělí 5. 2. 2018

pondělí 5. 2. 2018	7:00-7:45	7:45-8:00	8:00-8:45	8:45-8:55	8:55-9:40	9:40-10:00	10:00-10:45	10:45-10:55	10:55-11:40	11:40-11:50	11:50-12:35	12:35-12:45	12:45-13:30	13:30-13:35	13:35-14:20	14:20-14:25	14:25-15:10
Využívání jiného předmětu než TV					X												
Typologie hodiny:																	
nácviková (N)													N				
opakovací (O)			O														
kontrolní (K)									K								
herní (H)											H						
Osobní vedení rozsvícení											X						
Funkce rozhodčího											X						
Osobní názorná ukáзка učiva během TV									X				X				
Hlučné prostředí			X			X			X			X		X			
Aktivní zapojení do hodiny																	
Pozdní příchod do práce																	
Zranění žáka																	
Konflikt se žákem																	
Nekázeň žáků a nepozornost			X						X				X				
Sociální konflikt s kolegy																	
Přestávka - volno				X				X		X		X					
Pohotovost																	
Docor						X											
Aktuální negativní tělesný a psychický stav			X														
Aktivita při nejvyšším zatížení																	
			Nekázeň žáků						Osobní názorná ukáзка přeskoču		Funkce rozhodčího		Osobní názorná ukáзка				

V tabulce 2 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představoval hluk, spolu s osobní názornou ukázkou učiva během hodin TV a nekázeň žáků.

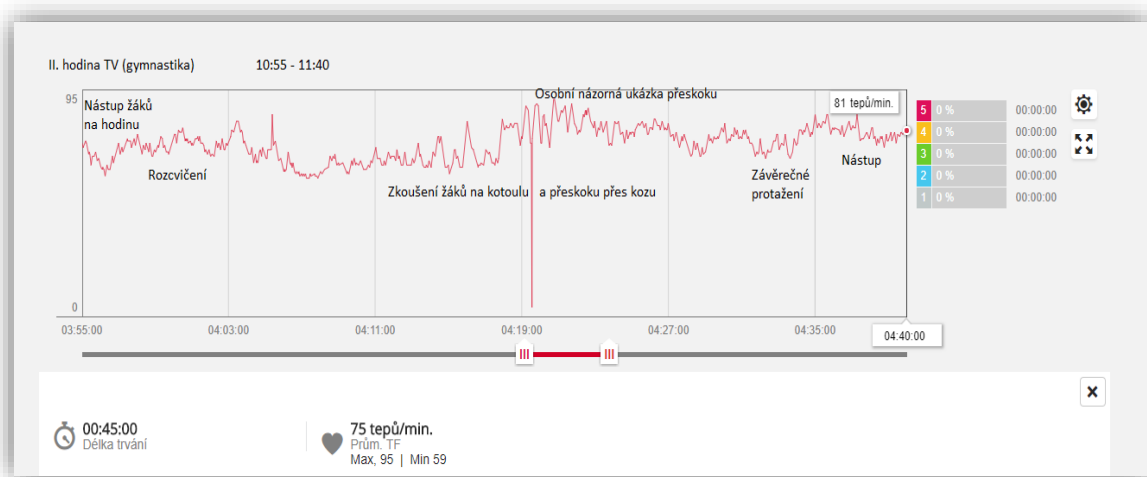


Graf 7. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 5. 2. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 7

Graf 7 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 5. 2. 2018, která proběhla v čase 8:00 – 8:45. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 78 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 103 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 62 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 125 kcal. Tato jednotka měla formu opakovací – žáci prováděli opakování podání a smečů u sítě. Na grafu 7 můžeme vidět záznam vyšší hodnoty TF 102 tepů/min, jež byla dosažena nekázní žáků na začátku vyučovací jednotky. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 91 - 77 tepů/min, v rozcvičení 77 – 88 tepů/min, v hlavní části 88 – 83 tepů/min a v závěrečné části 83 – 85 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



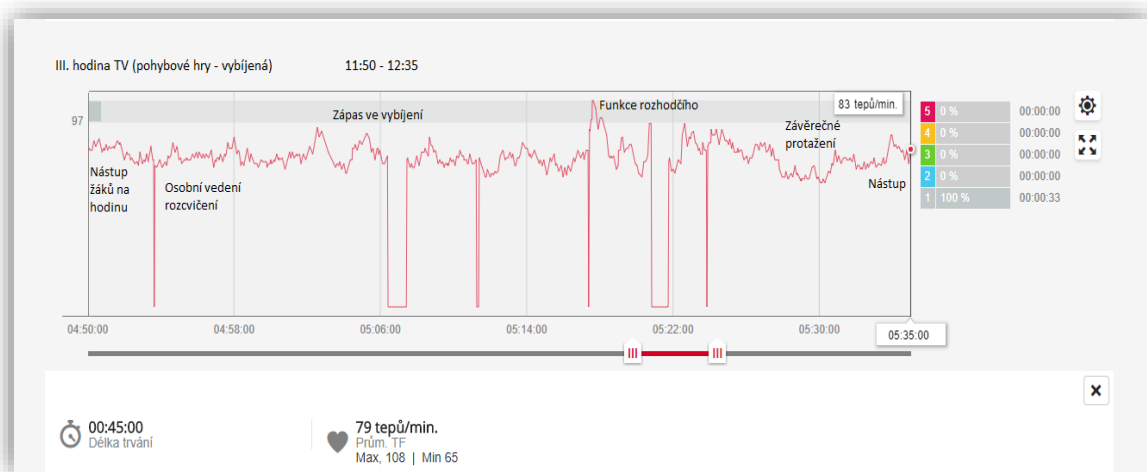
Graf 8. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 5. 2. 2018 (gymnastika)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 8

Graf 8 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 5. 2. 2018, která proběhla v čase 10:55 – 11:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 75 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 95 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 59 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 120 kcal. Tato jednotka měla formu kontrolní – žáci byli zkoušeni z kotoulu a přeskočení přes kozu. Na grafu 8 můžeme vidět záznam vyšší hodnoty TF 90 tepů/min a 95 tepů/min v hlavní části, na kterou se proband dostal osobní ukázkou přeskočení přes kozu. V úvodní části

dosahoval tepové frekvence 75 – 81 tepů/min, v rozcvičení 81 – 78 tepů/min, v hlavní části 78 – 87 tepů/min a v závěrečné části 87 – 81 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 9. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 5. 2. 2018 (vybíjená)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 9

Graf 9 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 5. 2. 2018, která proběhla v čase 11:50–12:35. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 79 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 108 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 65 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 126 kcal. Tato jednotka měla formu herní – žáci hráli zápas ve vybíjené. Na grafu 9 můžeme vidět záznamy vyšších hodnot TF 93 tepů/min, 108 tepů/min a 96 tepů/min kterých proband dosáhl v pozici rozhodčího v hlavní části vyučovací jednotky. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 82 – 76 tepů/min, v rozcvičení 76 – 94 tepů/min, v hlavní části 94 - 82 tepů/min a v závěrečné části 82 – 83 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 10. Čtvrtá vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 5. 2. 2018 (gymnastika)

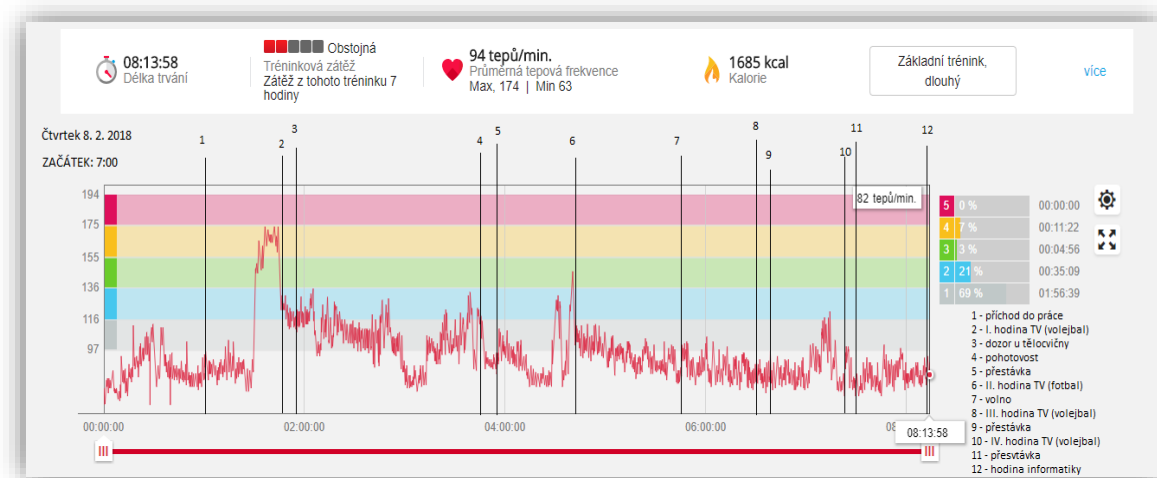
Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 10

Graf 10 znázorňuje čtvrtou vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 5. 2. 2018, která proběhla v čase 12:45 – 13:30. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 87 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 132 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 72 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 139 kcal. Tato jednotka měla formu nácvičnou – žáci nacvičovali výmyk na hrazdě. Na grafu 10 můžeme mimo jiné vidět záznam nejvyšší hodnoty TF 132, které proband dosáhl během osobní názorné ukázky výmyku na hrazdě. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 74 – 98 tepů/min, v rozcvičení 98 – 91 tepů/min, v hlavní části 91 - 81 tepů/min a v závěrečné části 81 – 87 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Měření č. 3

Třetí měření: čtvrtek 8. 2. 2018.



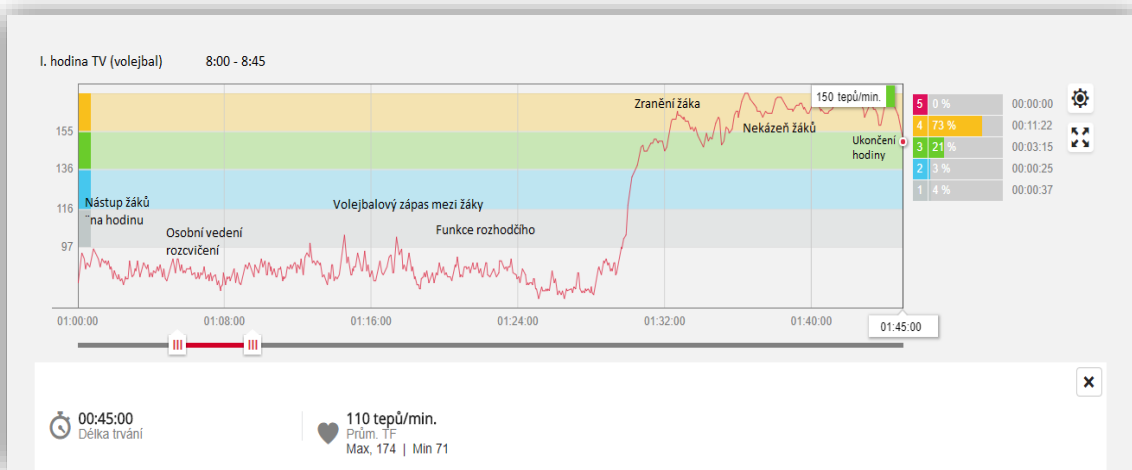
Graf 11. Pracovní den učitele tělesné výchovy – čtvrtek 8. 2. 2018

Z grafu 11 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy ve čtvrtek 8. 2. 2018. Začátek měření proběhl v 7:00, tedy hodinu před první vyučovací jednotkou. Celkový čas měření byl 8 hodin 13 min a 58 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy nejvyšších hodnot 172 tepů/min, 145 tepů/min a 120 tepů/min dosáhl během jeho vyučovacích jednotek tělesné výchovy a 129 tepů/min při dozoru u tělocvičny. Průměrná tepová frekvence činila 94 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 174 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 63 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 1 685 kcal.

Tabulka 3. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – čtvrtek 8. 2. 2018

Čtvrtek 8. 2. 2018	7:00 7:45	7:45 8:00	8:00 8:45	8:45 8:55	8:55 9:40	10:00 10:45	10:45 10:55	10:55-11:40	11:40- 11:50	11:50- 12:35	12:35- 12:45	12:45-13:30	13:30- 13:35	13:35-14:20	14:20- 14:25	14:25- 15:10
Vyučování jiného předmětu než TV																X
Typologie hodiny:																
nácviková (N)												N				
ogaková (O)														O		
kontrolní (K)																
herní (H)			H					H								
Osobní vedení rozcvičení			X					X				X				
Funkce rozhodčího			X					X								
Osobní názorná ukáзка učiva během TV												X			X	
Hlukné prostředí			X	X				X				X		X		
Aktivní zapojení do hodiny								X				X				
Pozdní příchod do práce																
Zranění žáka			X													
Konflikt se žákem																
Nekázeň žáků a nepozornost			X													
Sociální konflikt s kolegy				X												
Přestávka - volno					X		X		X	X	X		X			X
Pohotovost					X	X										
Dotaz			X													
Aktuální negativní tělesný a psychický stav																
Aktivita při nejvyšším zatížení																
			Nekázeň žáků					Aktivní zapojení do hodiny				Osobní názorná ukáзка		Osobní názorná ukáзка podání		

V tabulce 3 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představovalo osobní vedení rozcvičení, hluk a funkce rozhodčího.



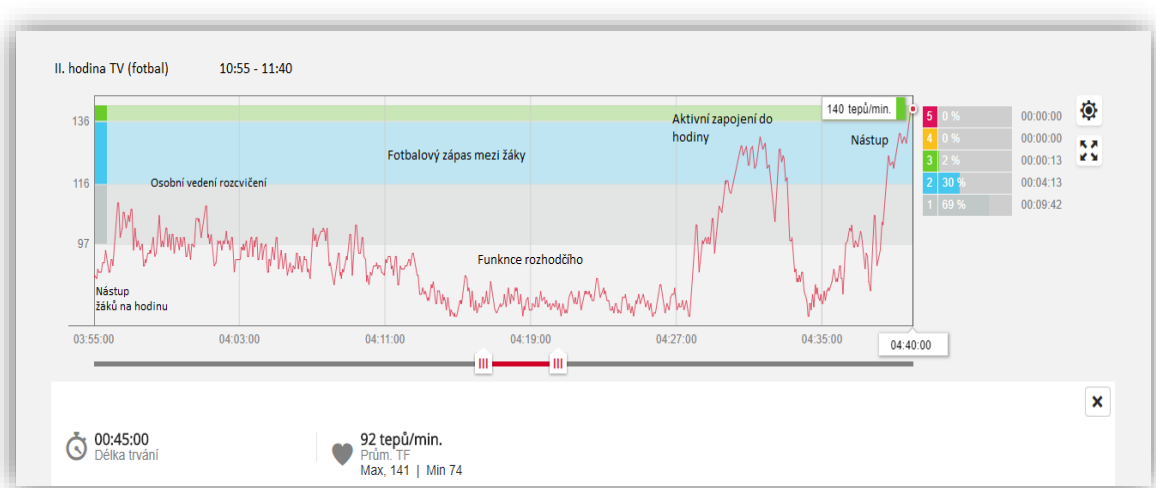
Graf 12. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 8. 2. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 12

Graf 12 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 8. 2. 2018, která proběhla v čase 8:00 – 8:45. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 110 tepů/min.

Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 174 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 71 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 176 kcal. Tato jednotka měla formu herní – žáci hráli zápas ve volejbale. Na grafu 12 můžeme mimo jiné vidět záznamy vyšších hodnot TF 103 tepů/min a 102 tepů/min, kterých proband dosáhl během své pozice rozhodčího, vysokou TF 163 tepů/min, jenž způsobilo zranění žáka a nejvyšší TF 174, jenž způsobila nekázeň žáků v hlavní části. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 80 – 86 tepů/min, v rozcvičení 86 – 100 tepů/min, v hlavní části 100 – 172 tepů/min a v závěrečné části 172 – 150 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



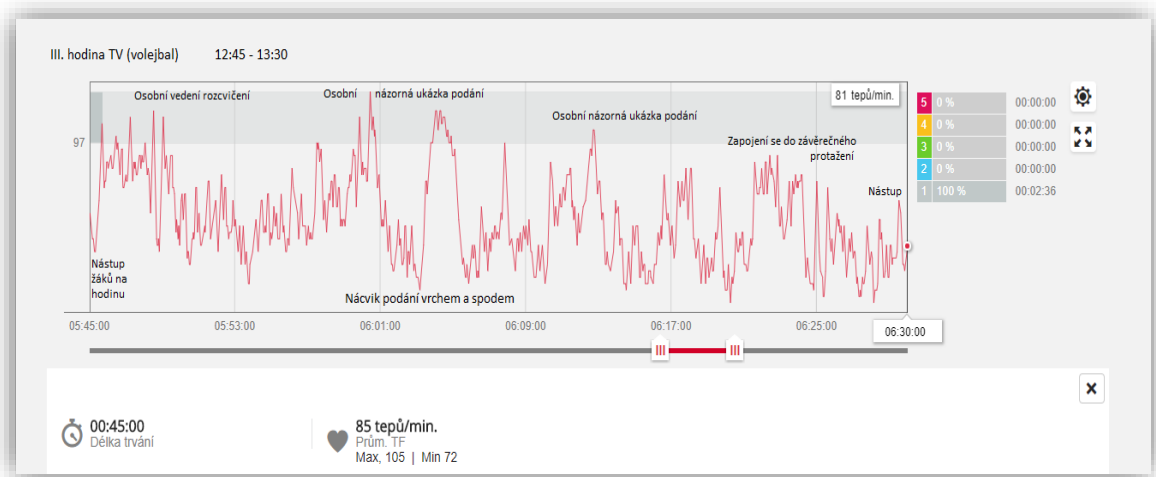
Graf 13. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 8. 2. 2018 (fotbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 13

Graf 13 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 8. 2. 2018, která proběhla v čase 10:55 – 11:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 92 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 141 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 74 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 147 kcal. Tato jednotka měla formu herní – žáci hráli zápas ve fotbale. Na grafu 13 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 109 tepů/min, které proband dosáhl osobním vedením rozcvičení, dále vyšší TF 103 tepů/min dosažené v pozici rozhodčího a nejvyšší TF 131 aktivním zapojením probanda do vyučovací jednotky. V úvodní části dosahoval tepové frekvence

86 – 108 tepů/min, v rozcvičení 108 – 102 tepů/min, v hlavní části 102 – 127 tepů/min a v závěrečné části 127 – 140 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

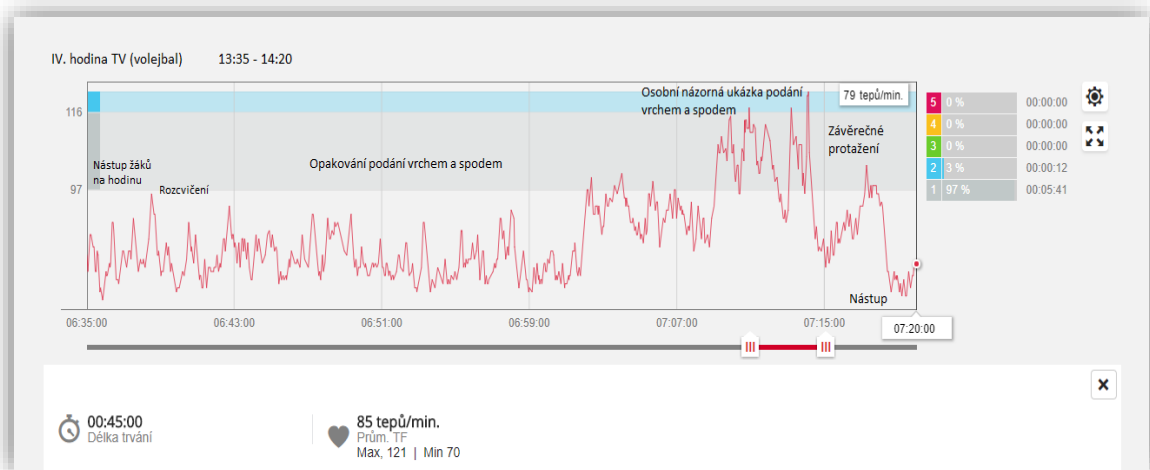


Graf 14. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 8. 2. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 14

Graf 14 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 8. 2. 2018, která proběhla v čase 12:45 – 13:30. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 85 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 105 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 72 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 136 kcal. Tato jednotka měla formu nácvičnou – nácvik podání vrchem a spodem. Na grafu 14 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 101 tepů/min, které proband dosáhl osobním vedením rozcvičení, dále 105 tepů/min a 99 tepů/min, kterých proband dosáhl názornou ukázkou podání vrchem a spodem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 85 - 101 tepů/min, v rozcvičení 101 – 97 tepů/min, v hlavní části 97 – 91 tepů/min a v závěrečné části 91 – 81 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 15. Čtvrtá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 8. 2. 2018 (volejbal)

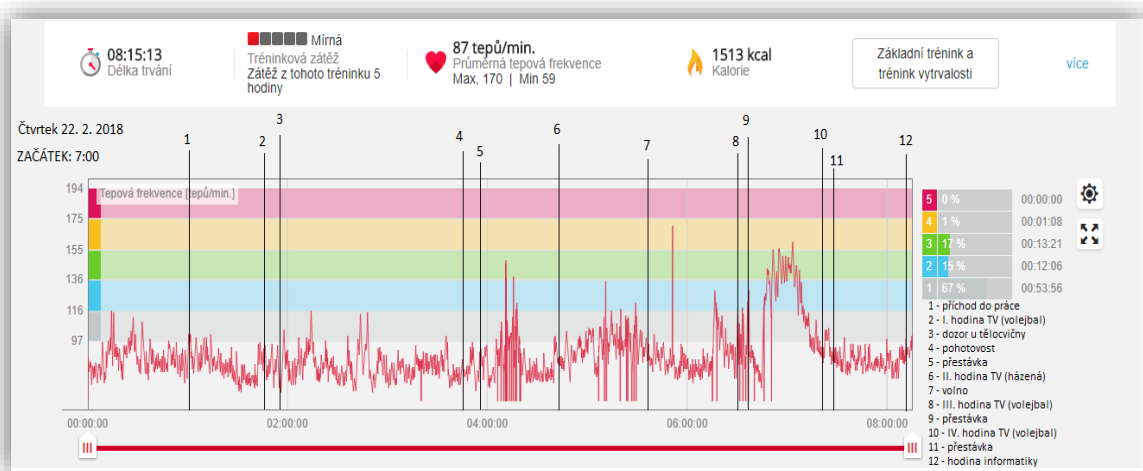
Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 15

Graf 15 znázorňuje čtvrtou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 8. 2. 2018, která proběhla v čase 13:35 – 14:20. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 85 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 121 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 70 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 136 kcal. Tato jednotka měla formu opakovací – opakování podání vrchem a spodem. Na grafu 15 můžeme vidět záznam nejvyšších hodnot TF 117 tepů/min a 121 tepů/min, kterých proband dosáhl názornými ukázkami podání vrchem a spodem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 81 – 73 tepů/min, v rozcvičení 73 – 91 tepů/min, v hlavní části 91 - 120 tepů/min a v závěrečné části 120 – 79 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Měření č. 4

Čtvrté měření: čtvrtek 22. 2. 2018.



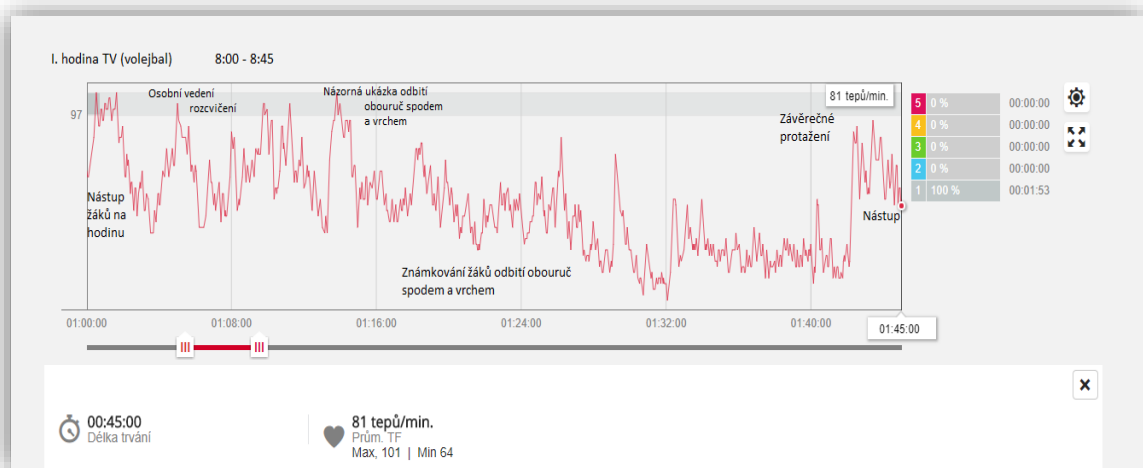
Graf 16. Pracovní den učitele tělesné výchovy – čtvrtek 22. 2. 2018

Z grafu 16 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy ve čtvrtek 22. 2. 2018. Začátek měření proběhl v 7:00, tedy hodinu před první vyučovací jednotkou. Celkový čas měření byl 8 hodin 15 min a 13 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy nejvyšších hodnot 148 tepů/min, 170 tepů/min a 160 tepů/min dosáhl během druhé, třetí a čtvrté vyučovací jednotky tělesné výchovy a 129 tepů/min o přestávce. Průměrná tepová frekvence činila 87 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 170 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 59 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 1 513 kcal.

Tabulka 4. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – čtvrtek 22. 2. 2018

Čtvrtek 22. 2. 2018	7:00	7:45	8:00	8:45	8:55	9:40	10:00	10:45	10:55	11:40	11:50	12:35	12:45	12:45-13:30	13:30	13:35-14:20	14:20	14:25	14:25-15:10
Vyučování jiného předmětu než TV																			X
Typologie hodiny:																			
-nácviková (N)									N										
-opakovací (O)																			
-kontrolní (K)				X										K					
-herní (H)																			H
Osobní vedení rozcvičení				X															X
Funkce rozhodčího																			
Osobní názorná ukáзка učiva během TV				X					X					X					
Hlučné prostředí				X	X				X					X					X
Aktivní zapojení do hodiny																			X
Pozdní příchod do práce																			
Zranění žáka																			
Konflikt se žákem														X					
Nekázeň žáků a nepozornost					X														
Sociální konflikt s kolegy																			
Přestávka - volno							X	X											X
Pohotovost															X				
Dlouh					X														
Aktivní negativní tělesný a psychologický stav																			
Aktivita při nejvyšším zatížení																			

V tabulce 4 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představovala osobní názorná ukáзка učiva, hluk a osobní vedení rozcvičení.



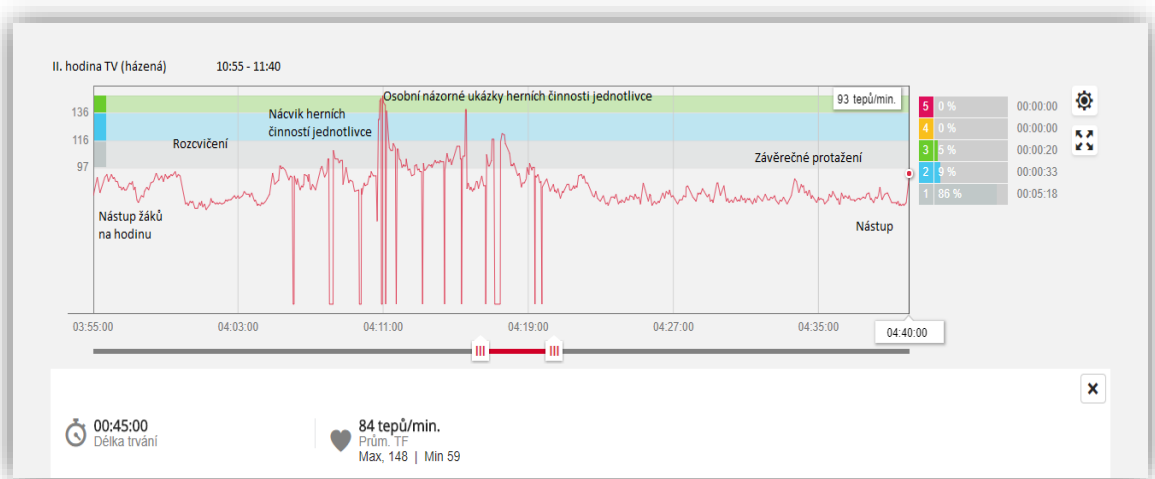
Graf 17. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 22. 2. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 17

Graf 17 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 22. 2. 2018, která proběhla v čase 8:00 – 8:45. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 81 tepů/min. Maximální

tepová frekvence dosáhla hodnoty 101 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 64 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 130 kcal. Tato jednotka měla formu kontrolní – známkování žáků odbitím obouruč spodem a vrchem ve volejbale. Na grafu 17 můžeme vidět záznam vyšších hodnot TF 98 tepů/min, které proband dosáhl osobním vedením rozcvičení a dále 101 tepů/min, kterých bylo dosaženo názornou ukázkou odbití obouruč spodem a vrchem probanda. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 87 – 96 tepů/min, v rozcvičení 96 – 93 tepů/min, v hlavní části 93 – 81 tepů/min a v závěrečné části 81 – 81 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 18. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 22. 2. 2018 (házená)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 18

Graf 18 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 22. 2. 2018, která proběhla v čase 10:55 – 11:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 84 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 148 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 59 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 134 kcal. Tato jednotka měla formu nácvičnou – nácvik herních činností jednotlivce. Na grafu 18 můžeme mimo jiné vidět záznam nejvyšší hodnoty TF 148 tepů/min, kterých bylo dosaženo osobní názornou ukázkou herních činností jednotlivce – střelbou probandem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 77 – 72 tepů/min, v rozcvičení 72 – 109 tepů/min, v hlavní

části 109 – 88 tepů/min a v závěrečné části 88 – 93 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

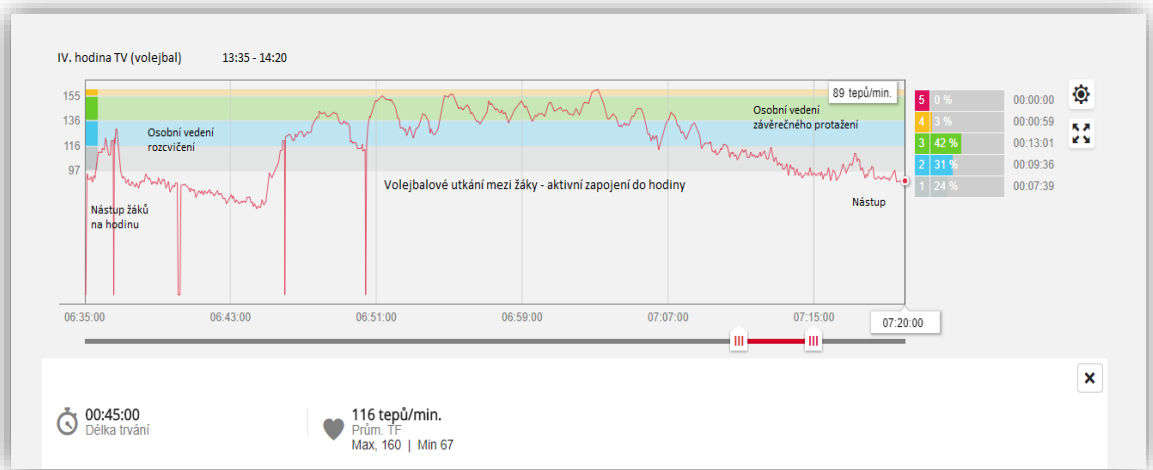


Graf 19. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 22. 2. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 19

Graf 19 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 22. 2. 2018, která proběhla v čase 12:45 – 13:30. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 86 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 170 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 70 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 138 kcal. Tato jednotka měla formu kontrolní – známkování podání a odbití obouruč spodem a vrchem ve volejbale. Na grafu 19 můžeme mimo jiné vidět záznam nejvyšších hodnot TF 170 tepů/min, kterých bylo dosaženo osobní ukázkou podání a odbití obouruč spodem a vrchem probandem a 129 tepů/min konfliktem se žákem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 92 – 89 tepů/min, v rozcvičení 89 – 170 tepů/min, v hlavní části 170 -101 tepů/min a v závěrečné části 101 – 104 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 20. Čtvrtá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 22. 2. 2018 (volejbal)

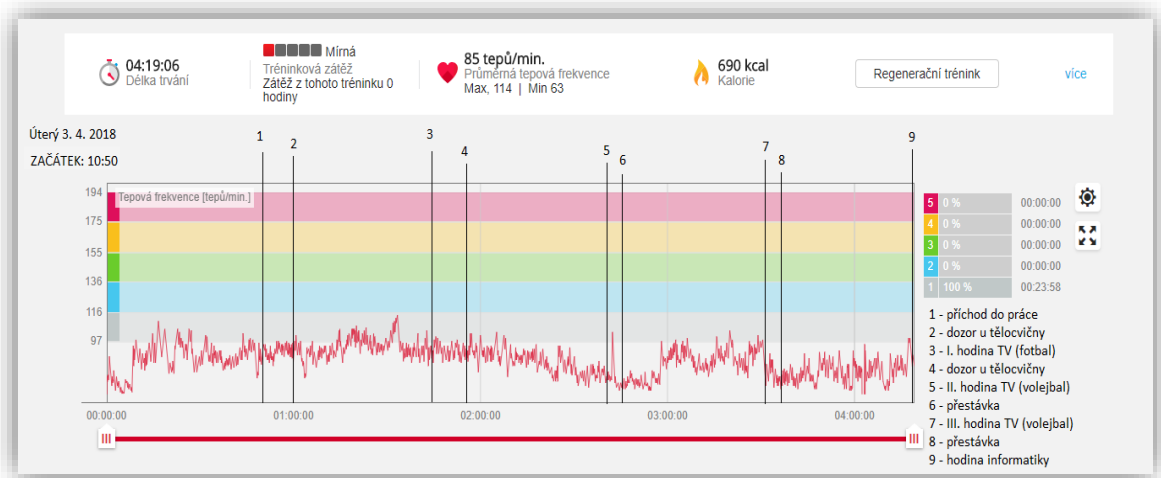
Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 20

Graf 20 znázorňuje čtvrtou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 22. 2. 2018, která proběhla v čase 13:35 – 14:20. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 116 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 160 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 67 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 186 kcal. Tato jednotka měla formu herní – volejbalové utkání mezi žáky. Na grafu 20 můžeme mimo jiné vidět záznam nejvyšší hodnoty TF 160 tepů/min, které bylo dosaženo aktivním zapojením probanda do vyučovací jednotky. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 78 - 91 tepů/min, v rozcvičení 91 – 123 tepů/min, v hlavní části 123 – 114 tepů/min a v závěrečné části 114 – 89 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Měření č. 5

Páté měření: úterý 3. 4. 2018.



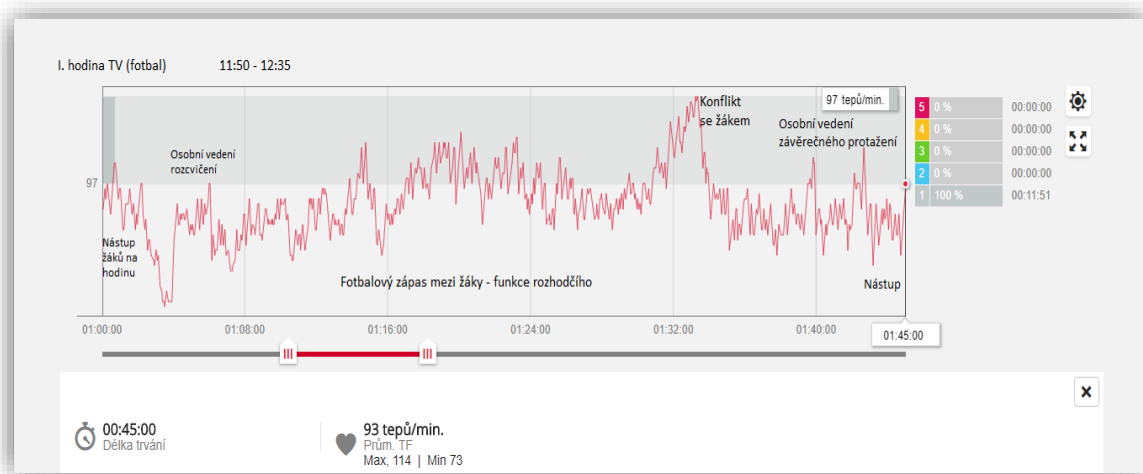
Graf 21. Pracovní den učitele tělesné výchovy – úterý 3. 4. 2018

Z grafu 21 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy v úterý 3. 4. 2018. Začátek měření proběhl v 10:50, tedy hodinu před první vyučovací jednotkou. Celkový čas měření byl 4 hodiny 19 min a 06 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy nejvyšších hodnot 114 tepů/min a 102 tepů/min dosáhl během první a třetí vyučovací jednotky tělesné výchovy. Průměrná tepová frekvence činila 85 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 114 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 63 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 690 kcal.

Tabulka 5. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – úterý 3. 4. 2018

úterý 3. 4. 2018	7:00	7:45	8:00	8:45	8:55	9:40	10:00	10:45	10:55	11:40	11:50-12:35	12:35-12:45	12:45-13:30	13:30-13:35	13:35-14:20	14:20-14:25	14:25-15:10
Vyučování jiného předmětu než TV																	X
Typologie hodiny:																	
-nácvičná (N)																	
-opakovací (O)																	
-kontrolní (K)													K				
-herní (H)											H				H		
Osobní vedení rozvíjení										X							
Funkce rozhodčího										X					X		
Osobní názorná ukáзка učiva během TV													X				
Hlučné prostředí										X	X	X	X		X		
Aktivní zapojení do hodiny																	
Pozdní příchod do práce																	
Zranění žáka															X		
Konflikt se žákem											X						
Nekázeň žáků a nepozornost										X			X		X		
Sociální konflikt s kolegy												X					
Přestávka - volno														X		X	
Pohotovost																	
Dozor										X		X					
Aktuální negativní tělesný a psychologický stav													X				
Aktivita při nejvyšším zatížení											Konflikt se žákem		Osobní názorná ukáзка		Zranění žáka		

V tabulce 5 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představovala funkce rozhodčího a hlučné prostředí spolu s nekázní žáků.



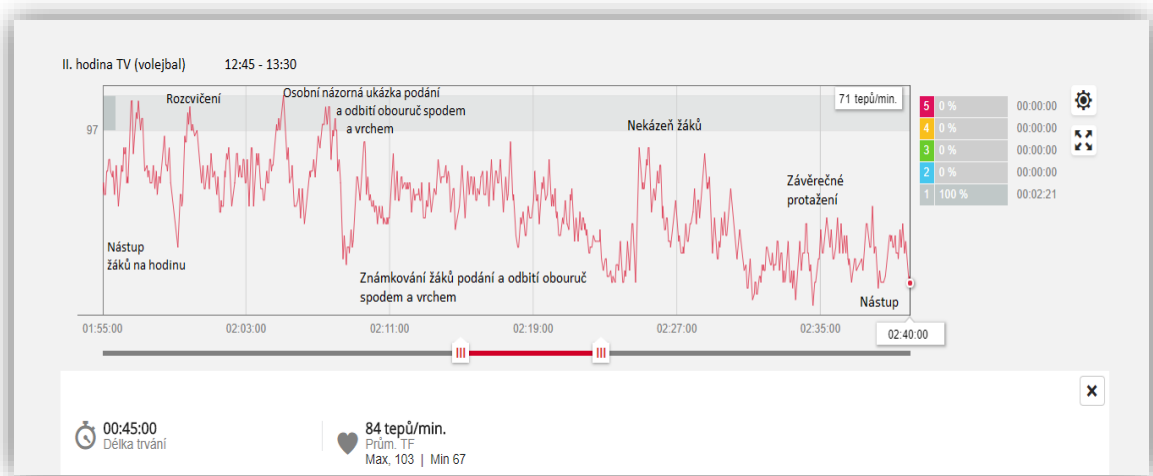
Graf 22. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – úterý 3. 4. 2018 (fotbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 22

Graf 22 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy z úterý 3. 4. 2018, která proběhla v čase 11:50 – 12:35. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 93 tepů/min. Maximální

tepová frekvence dosáhla hodnoty 114 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 73 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 149 kcal. Tato jednotka měla formu herní – fotbalové utkání mezi žáky. Na grafu 22 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 97 tepů/min, které proband dosáhl v osobním vedení rozcvičení, vysoké hodnoty TF 106 tepů/min, které bylo dosaženo v pozici rozhodčího a nejvyšší hodnota TF 114 tepů/min při konfliktu se žákem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 92 – 91 tepů/min, v rozcvičení 91 – 96 tepů/min, v hlavní části 96 - 102 tepů/min a v závěrečné části 102 – 97 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



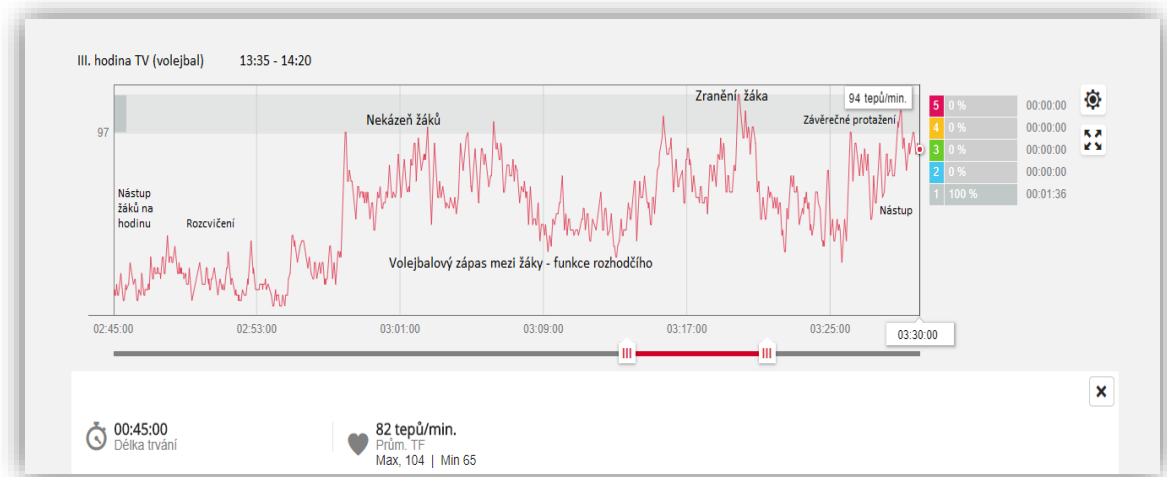
Graf 23. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – úterý 3. 4. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 23

Graf 23 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy z úterý 3. 4. 2018, která proběhla v čase 12:45 – 13:30. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 84 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 103 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 67 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 134 kcal. Tato jednotka měla formu kontrolní – známkování žáků v podání a odbití obouruč spodem a vrchem ve volejbale. Na grafu 23 můžeme mimo jiné vidět záznamy vyšších hodnot TF 102 tepů/min a 100 tepů/min, kterých bylo dosaženo při osobní názorné ukázce podání a odbití obouruč spodem a vrchem probandem a vyšší TF 94 tepů/min z důvodu zranění žáka. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 86 – 90 tepů/min, v rozcvičení

90 – 103 tepů/min, v hlavní části 103 – 80 tepů/min a v závěrečné části 80 - 71 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 24. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – úterý 3. 4. 2018 (volejbal)

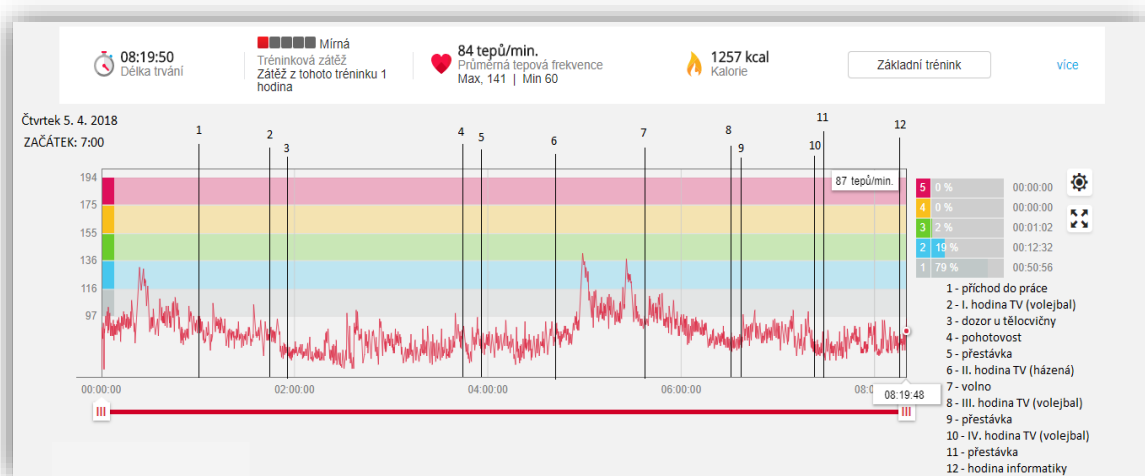
Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 24

Graf 24 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy z úterý 3. 4. 2018, která proběhla v čase 13:35 – 14:20. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 82 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 104 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 65 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 131 kcal. Tato jednotka měla formu herní – volejbalový zápas mezi žáky. Na grafu 24 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšších hodnot TF 96 tepů/min a 98 tepů/min, kterých bylo dosaženo nekázní žáků v hlavní části hodiny, vyšší hodnotu TF 98 tepů/min z důvodu pozice rozhodčího probanda a vyšší hodnotu TF 104 tepů/min, jenž způsobilo zranění žáka. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 67 – 75 tepů/min, v rozcvičení 75 – 96 tepů/min, v hlavní části 96 – 90 tepů/min a v závěrečné části 90 – 94 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Měření č. 6

Šesté měření: čtvrtek 5. 4. 2018.



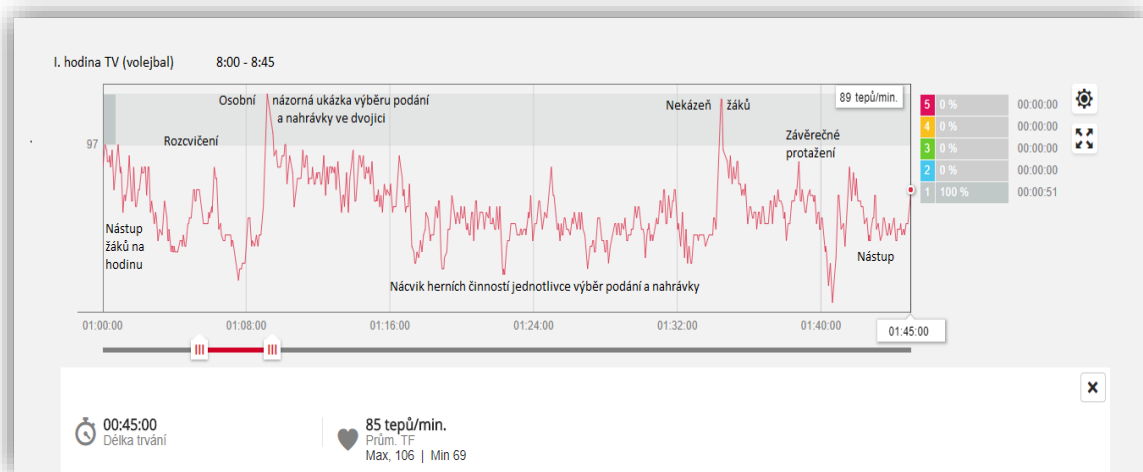
Graf 25. Pracovní den učitele tělesné výchovy – čtvrtek 5. 4. 2018

Z grafu 25 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy ve čtvrtek 5. 4. 2018. Začátek měření proběhl v 7:00, tedy hodinu před první vyučovací jednotkou. Celkový čas měření byl 8 hodin 19 min a 50 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy vyšších hodnot 101 tepů/min a 113 tepů/min dosáhl během první a třetí vyučovací jednotky tělesné výchovy, dále dosáhl rovněž vyšších hodnot 95 tepů/min a 97 tepů/min o přestávkách. Průměrná tepová frekvence činila 84 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 141 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 60 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 1 257 kcal.

Tabulka 6. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – čtvrtek 5. 4. 2018

	7:00-7:45	7:45-8:00	8:00-8:45	8:45-9:00	9:00-9:40	9:40-10:00	10:00-10:45	10:45-10:55	10:55-11:40	11:40-11:50	11:50-12:35	12:35-12:45	12:45-13:30	13:30-13:35	13:35-14:20	14:20-14:25	14:25-15:10
Vyučování jiného předmětu než TV																	X
Typologie hodiny:																	
-nácviková (N)			N														
-opakovací (O)																	
-kontrolní (K)													K				
-herní (H)									H						H		
Osobní vedení rozvíjení															X		
Funkce rozhodčího									X						X		
Osobní názorná ukázka učiva během TV			X										X				
Hlučné prostředí		X	X						X				X		X		
Aktivní zapojení do hodiny																	
Poslední příchod do práce																	
Zranění žáka									X								
Konflikt se žákem															X		
Nekázeň žáků a nepozornost			X	X											X		
Sociální konflikt s kolegy																	
Přestávka - volno					X		X						X			X	
Pohotovost				X	X	X											
Dozor			X														
Aktuální negativní tělesný a psychický stav																	
Aktivita při nejvyšším zatížení																	

V tabulce 6 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představovalo hlučné prostředí, funkce rozhodčího, osobní názorná ukázka učiva a nekázeň žáků.



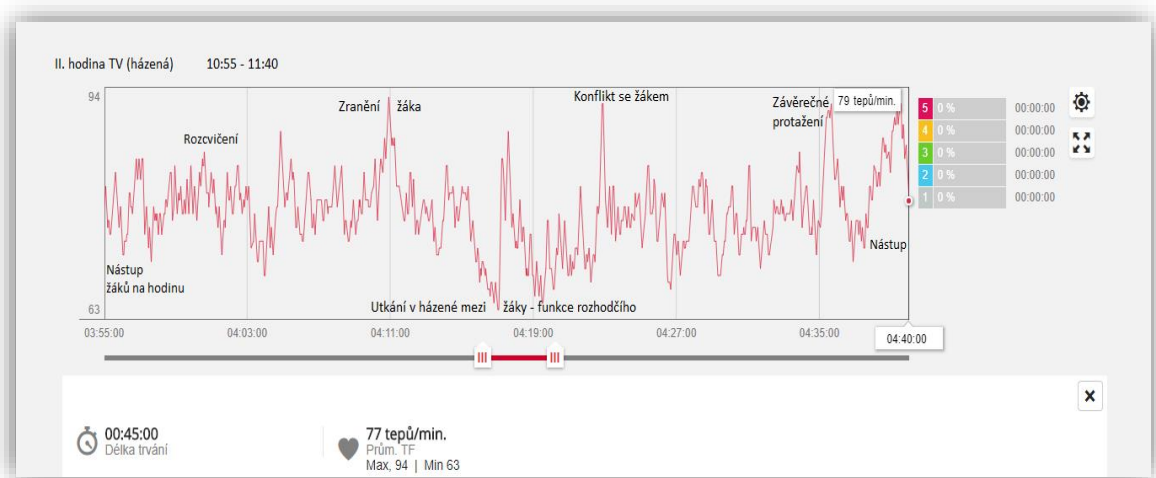
Graf 26. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 5. 4. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 26

Graf 26 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 5. 4. 2018, která proběhla v čase 8:00 – 8:45. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 85 tepů/min. Maximální

tepová frekvence dosáhla hodnoty 106 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 69 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 136 kcal. Tato jednotka měla formu nácvichnou – nácvik herních činností jednotlivce výběr podání a nahrávky. Na grafu 26 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšších hodnot TF 105 tepů/min, jenž bylo dosaženo osobní názornou ukázkou výběru podání a nahrávky ve dvojici probandem a 105 tepů/min z důvodu nekázně žáků během hlavní části. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 93 – 91 tepů/min, v rozcvičení 91 – 105 tepů/min, v hlavní části 105 – 92 tepů/min a v závěrečné části 92 – 89 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



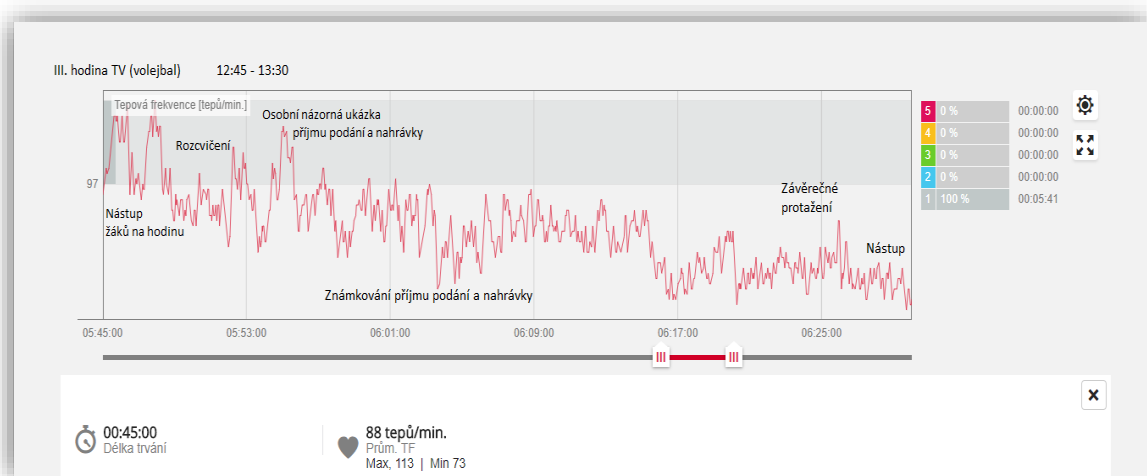
Graf 27. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 5. 4. 2018 (házená)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 27

Graf 27 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 5. 4. 2018, která proběhla v čase 10:55 – 11:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 77 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 94 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 63 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 123 kcal. Tato jednotka měla formu herní – utkání v házené mezi žáky. Na grafu 27 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 94 tepů/min, jež byla dosažena zraněním žáka, vyšší hodnotu TF 89 tepů/min, které bylo dosaženo během funkce rozhodčího probandem a vyšší hodnotu TF 93 tepů/min, jenž bylo dosaženo nekázní žáků během hlavní části. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 78 – 85 tepů/min, v rozcvičení

85 - 84 tepů/min, v hlavní části 84 – 91 tepů/min a v závěrečné části 91 – 79 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

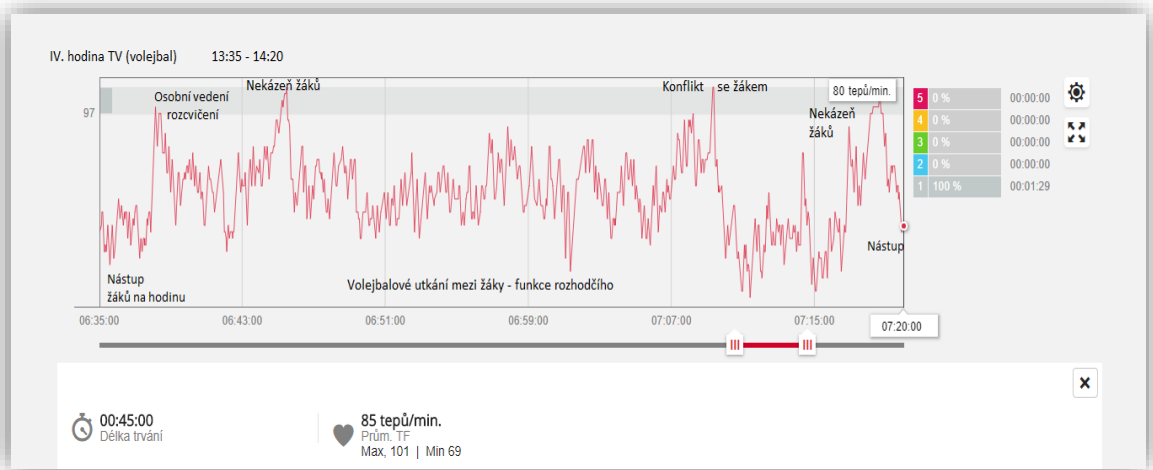


Graf 28. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 5. 4. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 28

Graf 28 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 5. 4. 2018, která proběhla v čase 12:45 – 13:30. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 88 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 113 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 73 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 141 kcal. Tato jednotka měla formu kontrolní – známkování příjmu podání a nahrávky. Na grafu 28 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 108 tepů/min, jež byla dosažena osobní názornou ukázkou příjmu podání a nahrávky probandem v hlavní části. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 95 – 107 tepů/min, v rozcvičení 107 – 108 tepů/min, v hlavní části 108 – 88 tepů/min a v závěrečné části 88 – 75 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 29. Čtvrtá vyučovací jednotka tělesné výchovy – čtvrtek 5. 4. 2018 (volejbal)

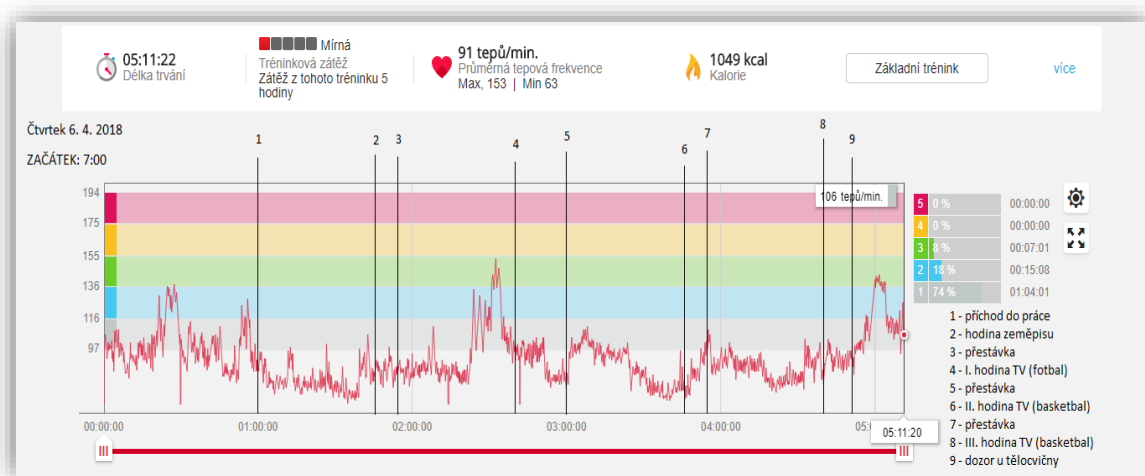
Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 29

Graf 29 znázorňuje čtvrtou vyučovací jednotku tělesné výchovy ze čtvrtka 5. 4. 2018, která proběhla v čase 13:35 – 14:20. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 85 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 101 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 69 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 136 kcal. Tato jednotka měla formu herní – volejbalové utkání mezi žáky. Na grafu 29 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 98, která byla dosažena osobním vedením rozcvičení, vyšší hodnoty TF 100 tepů/min, jenž bylo dosaženo nekázní žáků a TF 101 tepů/min, které bylo dosaženo konfliktem se žákem. Během funkce rozhodčího proband dosáhl nejvyšší TF 94 tepů/min. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 79 – 98 tepů/min, v rozcvičení 98 – 100 tepů/min, v hlavní části 100 – 100 tepů/min a v závěrečné části 100 – 80 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Měření č. 7

Sedmé měření: pátek 6. 4. 2018.



Graf 30. Pracovní den učitele tělesné výchovy – pátek 6. 4. 2018

Z grafu 30 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy v pátek 6. 4. 2018. Začátek měření proběhl v 7:00, tedy hodinu před první vyučovací jednotkou. Celkový čas měření byl 5 hodin 11 min a 22 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy nejvyšší hodnoty 153 tepů/min dosáhl během první vyučovací jednotky tělesné výchovy. Vysoké hodnoty 103 tepů/min dosáhl také během dozoru u tělocvičny. Průměrná tepová frekvence činila 91 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 153 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 63 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 1 049 kcal.

Tabulka 7. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – pátek 6. 4. 2018

pátek 6. 4. 2018	7:00 7:45	7:45 8:00	8:00 8:45	8:45 9:00	9:00 9:40	10:00-10:45	10:45- 10:55	10:55-11:40	11:40- 11:50	11:50- 12:35	12:35- 12:45	12:45- 13:30	13:30- 13:35	13:35- 14:20	14:20- 14:25	14:25- 15:10
Vyučování jiného předmětu než TV			X													
Typologie hodiny:																
-nácviková (N)								N								
-opakovací (O)																
-kontrolní (K)																
-herní (H)					H		H									
Osobní vedení rozvíjení								X								
Funkce rozhodčího					X											
Osobní názorná ukáзка učiva během TV								X								
Hlučné prostředí					X		X		X							
Aktivní zapojení do hodiny						X										
Pozdní příchod do práce			X													
Zranění žáka																
Konflikt se žákem					X		X		X							
Nekázeň žáků a nepozornost					X			X	X							
Sociální konflikt s kolegy																
Přestávka - volno			X		X		X									
Pohotovost																
Dozor									X							
Aktuální negativní tělesný a psychologický stav	X	X	X	X	X											
Aktivita při nejvyšším zatížení					Konflikt se žákem		Aktivní zapojení do hodiny		Konflikt se žákem							

V tabulce 7 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představovalo hlučné prostředí, konflikt se žákem a aktuální negativní psychologický stav.



Graf 31. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – pátek 6. 4. 2018 (fotbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 31

Graf 31 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy z pátku 6. 4. 2018, která proběhla v čase 8:55 – 9:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 96 tepů/min. Maximální tepová

frekvence dosáhla hodnoty 153 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 74 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 154 kcal. Tato jednotka měla formu herní – fotbalové utkání mezi žáky. Na grafu 31 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 110 tepů/min, kterých proband dosáhl v pozici rozhodčího v hlavní části, dále vysoké hodnoty 134 tepů/min nekázní žáků a nejvyšší hodnoty 152 tepů/min, jenž bylo dosaženo konfliktem se žákem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 88 – 90 tepů/min, v rozcvičení 90 – 110 tepů/min, v hlavní části 110 - 129 tepů/min a v závěrečné části 129 – 90 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



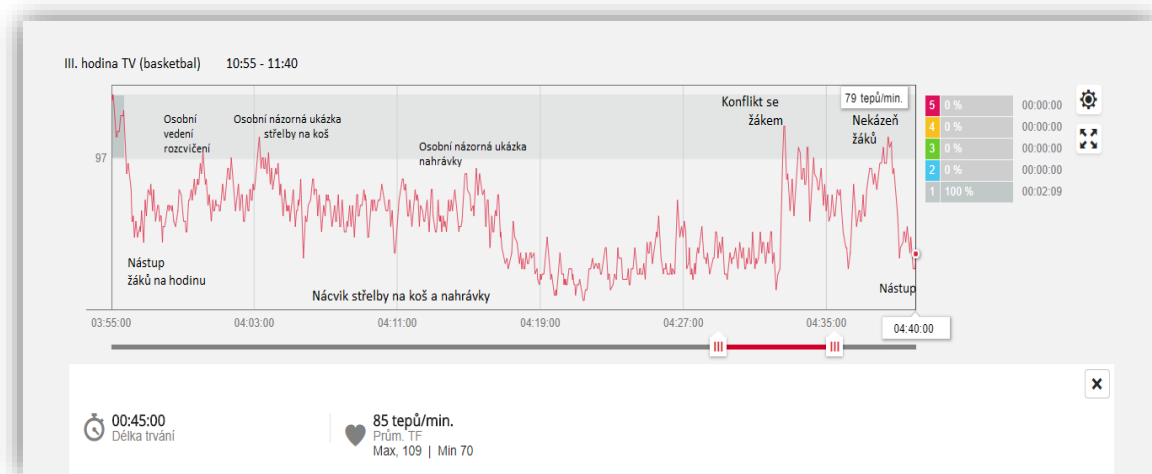
Graf 32. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – pátek 6. 4. 2018 (basketbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 32

Graf 32 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy z pátku 6. 4. 2018, která proběhla v čase 10:00 – 10:45. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 86 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 111 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 65 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 138 kcal. Tato jednotka měla formu herní – basketbalové utkání mezi žáky. Na grafu 32 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 104 tepů/min, kterých proband dosáhl během osobního vedení rozcvičení, vysoké hodnoty TF 111 tepů/min, jenž bylo dosaženo na začátku funkce rozhodčího a vyšší TF 101 tepů/min, kterých proband dosáhl konfliktem se žákem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 80 – 96 tepů/min, v rozcvičení

96 – 111 tepů/min, v hlavní části 111 – 76 tepů/min a v závěrečné části 76 - 83 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 33. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – pátek 6. 4. 2018 (basketbal)

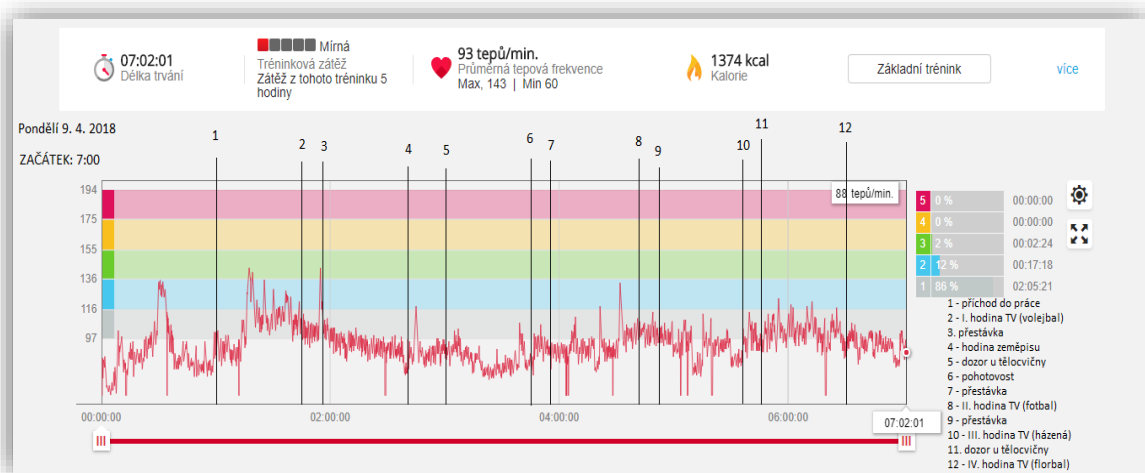
Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 33

Graf 33 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy z pátku 6. 4. 2018, která proběhla v čase 10:55 – 11:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 85 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 109 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 70 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 136 kcal. Tato jednotka měla formu nácvičnou – nácvik střelby na koš a nahrávky. Na grafu 33 můžeme mimo jiné vidět záznam vysoké hodnoty TF 109 tepů/min, jenž bylo dosaženo na začátku úvodní části, jako důsledek nekázně žáků před tělocvičnou. Dále vyšší hodnotu 98 tepů/min, které proband dosáhl při osobním vedení rozcvičení, vyššími hodnotami 99 tepů/min a 95 tepů/min, jenž bylo dosaženo při osobní názorné ukázce střelby na koš a nahrávce probandem a vysokými hodnotami 103 tepů/min a 101 tepů/min, jež byly dosaženy konfliktem se žákem a nekázní žáků ke konci hlavní části. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 109 – 92 tepů/min, v rozcvičení 92 – 101 tepů/min, v hlavní části 101 – 101 tepů/min a v závěrečné části 101 – 79 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Měření č. 8

Osmé měření: pondělí 9. 4. 2018.



Graf 34. Pracovní den učitele tělesné výchovy – pondělí 9. 4. 2018

Z grafu 34 můžeme vidět časový snímek pracovního dne učitele tělesné výchovy v pondělí 9. 4. 2018. Začátek měření proběhl v 7:00, tedy hodinu před první vyučovací jednotkou. Celkový čas měření byl 7 hodin 02 min a 01 sekund. Měření proband ukončil po poslední dodělané práci a odchodem ze školy. Z grafu můžeme vidět kolísání srdeční frekvence probanda, kdy vysoké hodnoty 142 tepů/min a 130 tepů/min dosáhl během první a druhé vyučovací jednotky tělesné výchovy. Vysoké hodnoty 137 tepů/min a 117 tepů/min dosáhl také během přestávek. Průměrná tepová frekvence činila 93 tepů/min. Maximální tepová frekvence u probanda dosáhla hodnoty 143 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 60 tepů/min. Celkový energetický výdej učitele tělesné výchovy během tohoto mapovacího dne činil 1 374 kcal.

Tabulka 8. Tabulka s prvky nebo faktory, které mohou ovlivnit pracovní výkon učitele TV – pondělí 9. 4. 2018

pondělí 9. 4. 2018	7:00-7:45	7:45-8:00	8:00-8:45	8:45-8:55	8:55-9:40	9:40-10:00	10:00-10:45	10:45-10:55	10:55-11:40	11:40-11:50	11:50-12:35	12:35-12:45	12:45-13:30	13:30-13:35	13:35-14:20	14:20-14:25	14:25-15:10
Vyučování jiného předmětu než TV					X												
Typologie hodiny:																	
-nácviková (N)																	
-opakovací (O)																	
-kontrolní (K)																	
-herní (H)			H						H		H		H				
Osobní vedení rozcvičení			X								X		X				
Funkce rozhodčího									X		X						
Osobní názorná ukáзка učiva během TV																	
Hlučné prostředí			X		X				X		X	X					
Aktivní zapojení do hodiny			X											X			
Pozdní příchod do práce																	
Zranění žáka									X								
Konflikt se žákem											X						
Nekázeň žáků a nepozornost			X		X				X		X	X	X				
Sociální konflikt s kolegy					X												
Přestávka - volno				X				X		X							
Pohotovost							X										
Dozor						X						X					
Aktuální negativní tělesný a psychologický stav	X	X															
Aktivita při nejvyšším zařazení																	

V tabulce 8 proband uvádí osobní záznamy prvků a faktorů dané vyučovací jednotky, které subjektivně ovlivnily práci probanda v jeho vyučovacím procesu. Vidíme, že největší zátěž představovalo hlučné prostředí, osobní vedení rozcvičení a nekázeň žáků.



Graf 35. První vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 9. 4. 2018 (volejbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 35

Graf 35 znázorňuje první vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 9. 4. 2018, která proběhla v čase 8:00 – 8:45. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min,

během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 107 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 143 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 79 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 171 kcal. Tato jednotka měla formu herní – volejbalové utkání mezi žáky. Na grafu 35 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty 99 tepů/min, kterých bylo dosaženo osobním vedením rozcvičení probandem, dále vysokou hodnotou 143 tepů/min z důvodu nekázně žáků, vysokou hodnotou 135 tepů/min aktivním zapojením probanda do vyučovací jednotky a vyšší TF 123 tepů/min osobním vedením závěrečného protažení. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 88 – 94 tepů/min, v rozcvičení 94 – 107 tepů/min, v hlavní části 107 – 123 tepů/min a v závěrečné části 123 – 107 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



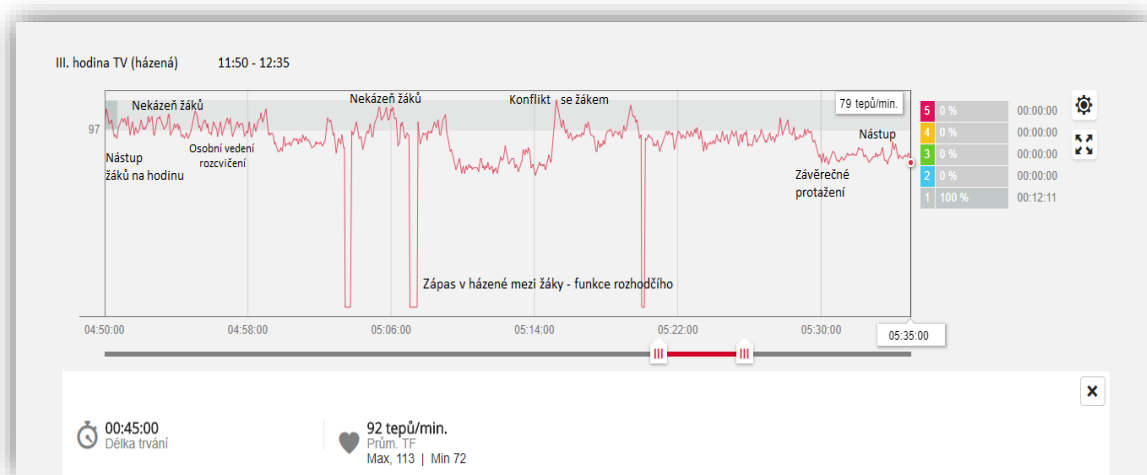
Graf 36. Druhá vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 9. 4. 2018 (fotbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 36

Graf 36 znázorňuje druhou vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 9. 4. 2018, která proběhla v čase 10:55 – 11:40. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 92 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 133 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 75 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 147 kcal. Tato jednotka měla formu herní – fotbalový zápas mezi žáky. Na grafu 36 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty 111 tepů/min, jenž proband dosáhl v pozici rozhodčího, dále vyšší hodnotu 118 tepů/min z důvodu nekázně žáků a vysoké hodnoty 132 tepů/min jako

důsledek zranění žáka v hlavní části. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 90 - 91 tepů/min, v rozcvičení 91 – 111 tepů/min, v hlavní části 111 – 104 tepů/min a v závěrečné části 104 – 93 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 37. Třetí vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 9. 4. 2018 (házená)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 37

Graf 37 znázorňuje třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 9. 4. 2018, která proběhla v čase 11:50 – 12:35. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 92 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 113 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 72 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 147 kcal. Tato jednotka měla formu herní – zápas v házené mezi žáky. Na grafu 37 můžeme mimo jiné vidět záznam vysoké hodnoty TF 102 tepů/min, které proband dosáhl nekázní žáků na úvodu vyučovací jednotky, dále vysoké hodnoty 106 tepů/min osobním vedením rozcvičení, vysokou hodnotou TF 107 tepů/min dosažené pro nekázeň žáků a nejvyšší hodnotu TF 113 tepů/min z důvodu konfliktu se žákem. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 102 – 106 tepů/min, v rozcvičení 106 – 103 tepů/min, v hlavní části 103 – 95 tepů/min a v závěrečné části 95 – 79 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.



Graf 38. Čtvrtá vyučovací jednotka tělesné výchovy – pondělí 9. 4. 2018 (florbal)

Záznam vyučovací jednotky: metoda přímého pozorování výzkumníkem

Struktura vyučovací jednotky: viz. graf 38

Graf 38 znázorňuje čtvrtou vyučovací jednotku tělesné výchovy z pondělí 9. 4. 2018, která proběhla v čase 12:45 – 13:30. Časový úsek vyučovací jednotky byl 45 min, během níž proband dosáhl průměrné tepové frekvence 102 tepů/min. Maximální tepová frekvence dosáhla hodnoty 123 tepů/min a minimální tepová frekvence činila 84 tepů/min. Kalorický výdej během této jednotky byl 163 kcal. Tato jednotka měla formu herní – florbalový zápas mezi žáky. Na grafu 38 můžeme mimo jiné vidět záznam vyšší hodnoty TF 113 tepů/min, které bylo dosaženo osobním vedením rozcvičení, vyšší hodnoty 118 tepů/min, které proband dosáhl aktivním zapojením do vyučovací jednotky a vyšší hodnoty 121 tepů/min z důvodu nekázně žáků. Na konci proband dosáhl TF 115 tepů/min osobním vedením závěrečného protažení. V úvodní části dosahoval tepové frekvence 89 – 96 tepů/min, v rozcvičení 96 – 122 tepů/min, v hlavní části 122 – 112 tepů/min a v závěrečné části 112 – 91 tepů/min. Výsledky pozorování pozorovatele se ztotožňují s popisem dat probanda.

Tabulka 9. Souhrnná tabulka časů a TF jednotlivých částí vyučovacích jednotek tělesné výchovy

	Datum	Den	Úvodní část ČAS / TF	Rozcvičení ČAS / TF	Hlavní část ČAS / TF	Závěrečná část ČAS / TF	Čas (min)
1. VJ	1.2.2018	čtvrtek	0-7:30/88-90	7:30-15:50/90-91	15:50-40:50/91-129	40:50-45:00/129-112	45
2. VJ	1.2.2018	čtvrtek	0-7:00/88-75	7:00-15:00/75-84	15:00-39:30/84-90	39:30-45:00/90-80	45
3. VJ	1.2.2018	čtvrtek	0-7:30/91-84	7:30-14:40/84-111	14:40-39:40/111-79	39:40-45:00/79-75	45
4. VJ	1.2.2018	čtvrtek	0-6:00/67-78	6:00-11:30/78-94	11:30-38:50/94-106	38:50-45:00/106-105	45
5. VJ	5.2.2018	pondělí	0-6:40/91-77	6:40-12:30/77-88	12:30-38:50/88-83	38:50-45:00/83-85	45
6. VJ	5.2.2018	pondělí	0-5:30/75-81	5:30-10:20/81-78	10:20-40:00/78-87	40:00-45:00/87-81	45
7. VJ	5.2.2018	pondělí	0-4:20/82-76	4:20-12:30/76-94	12:30-40:50/94-82	40:50-45:00/82-83	45
8. VJ	5.2.2018	pondělí	0-7:00/74-98	7:00-15:00/98-91	15:00-39:50/91-81	39:50-45:00/81-87	45
9. VJ	8.2.2018	čtvrtek	0-6:50/80-86	6:50-14:30/86-100	14:30-44:00/100-172	44:00-45:00/172-150	45
10. VJ	8.2.2018	čtvrtek	0-2:00/86-108	2-12:00/108-102	12:00-37:40/102-127	37:40-45:00/127-140	45
11. VJ	8.2.2018	čtvrtek	0-3:30/85-101	3:30-12:30/101-97	12:30-36:40/97-91	36:40-45:00/91-81	45
12. VJ	8.2.2018	čtvrtek	0-4:50/81-73	4:50-12:00/73-91	12:00-39:00/91-120	39:00-45:00/120-79	45
13. VJ	22.2.2018	čtvrtek	0-5:00/87-96	5:00-11:50/96-93	11:50-40:20/93-81	40:20-45:00/81-81	45
14. VJ	22.2.2018	čtvrtek	0-5:00/77-72	5:00-13:10/72-109	13:10-38:40/109-88	38:40-45:00/88-93	45
15. VJ	22.2.2018	čtvrtek	0-1:10/92-89	1:10-5:40/89-170	5:40-37:50/170-101	37:50-45:00/101-104	45
16. VJ	22.2.2018	čtvrtek	0-3:30/78-91	3:30-11:00/91-123	11:00-37:40/123-114	37:40-45:00/114-89	45
17. VJ	3.4.2018	úterý	0-4:10/92-91	4:10-13:50/91-96	13:50-39:40/96-102	39:40-45:00/102-97	45
18. VJ	3.4.2018	úterý	0-2:20/86-90	2:20-10:00/90-103	10:00-39:00/103-80	39:00-45:00/80-71	45
19. VJ	3.4.2018	úterý	0-6:20/67-75	6:20-12:50/75-96	12:50-39:50/96-90	39:50-45:00/90-94	45
20. VJ	5.4.2018	čtvrtek	0-2:30/93-91	2:30-10:00/91-105	10:00-38:40/105-92	38:40-45:00/92-89	45
21. VJ	5.4.2018	čtvrtek	0-5:30/78-85	5:30-12:00/85-84	12:00-39:00/84-91	39:00-45:00/91-79	45
22. VJ	5.4.2018	čtvrtek	0-2:30/95-107	2:30-10:00/107-108	10:00-35:00/108-88	35:00-45:00/88-75	45
23. VJ	5.4.2018	čtvrtek	0-3:10/79-98	3:10-10:20/98-100	10:20-43:30/100-100	43:30-45:00/100-80	45
24. VJ	6.4.2018	pátek	0-3:30/88-90	3:30-13:00/90-110	13:00-39:10/110-129	39:10-45:00/129-90	45
25. VJ	6.4.2018	pátek	0-2:00/80-96	2:00-8:00/96-111	8:00-39:00/111-76	39:00-45:00/76-83	45
26. VJ	6.4.2018	pátek	0-2:00/109-92	2:00-9:00/92-101	9:00-43:20/101-101	43:20-45:00/101-79	45
27. VJ	9.4.2018	pondělí	0-4:00/88-94	4:00-13:00/94-107	13:00-37:30/107-123	37:30-45:00/123-107	45
28. VJ	9.4.2018	pondělí	0-4:40/90-91	4:40-13:20/91-111	13:20-40:00/111-104	40:00-45:00/104-93	45
29. VJ	9.4.2018	pondělí	0-5:00/102-106	5:00-12:30/106-103	12:30-39:20/103-95	39:20-45:00/95-79	45
30. VJ	9.4.2018	pondělí	0-1:30/89-96	1:30-10:00/96-122	10:00-37:50/122-112	37:50-45:00/112-91	45

Tabulka 10. Souhrnná tabulka průměrných TF, kcal a časů jednotlivých vyučovacích jednotek tělesné výchovy

	Datum	Den	Průměrná TF	Průměrné kcal	Doba lekce (min)
1. VJ	1.2.2018	čtvrtek	105	168	45
2. VJ	1.2.2018	čtvrtek	76	122	45
3. VJ	1.2.2018	čtvrtek	87	139	45
4. VJ	1.2.2018	čtvrtek	107	171	45
5. VJ	5.2.2018	pondělí	78	125	45
6. VJ	5.2.2018	pondělí	75	120	45
7. VJ	5.2.2018	pondělí	79	126	45
8. VJ	5.2.2018	pondělí	87	139	45
9. VJ	8.2.2018	čtvrtek	110	176	45
10. VJ	8.2.2018	čtvrtek	92	147	45
11. VJ	8.2.2018	čtvrtek	85	136	45
12. VJ	8.2.2018	čtvrtek	85	136	45
13. VJ	22.2.2018	čtvrtek	81	130	45
14. VJ	22.2.2018	čtvrtek	84	134	45
15. VJ	22.2.2018	čtvrtek	86	138	45
16. VJ	22.2.2018	čtvrtek	116	186	45
17. VJ	3.4.2018	úterý	93	149	45
18. VJ	3.4.2018	úterý	84	134	45
19. VJ	3.4.2018	úterý	82	131	45
20. VJ	5.4.2018	čtvrtek	85	136	45
21. VJ	5.4.2018	čtvrtek	77	123	45
22. VJ	5.4.2018	čtvrtek	88	141	45
23. VJ	5.4.2018	čtvrtek	85	136	45
24. VJ	6.4.2018	pátek	96	154	45
25. VJ	6.4.2018	pátek	86	138	45
26. VJ	6.4.2018	pátek	85	136	45
27. VJ	9.4.2018	pondělí	107	171	45
28. VJ	9.4.2018	pondělí	92	147	45
29. VJ	9.4.2018	pondělí	92	147	45
30. VJ	9.4.2018	pondělí	102	163	45
CELKOVÝ PRŮMÉR			90 tepů/min	143 kcal	45 min

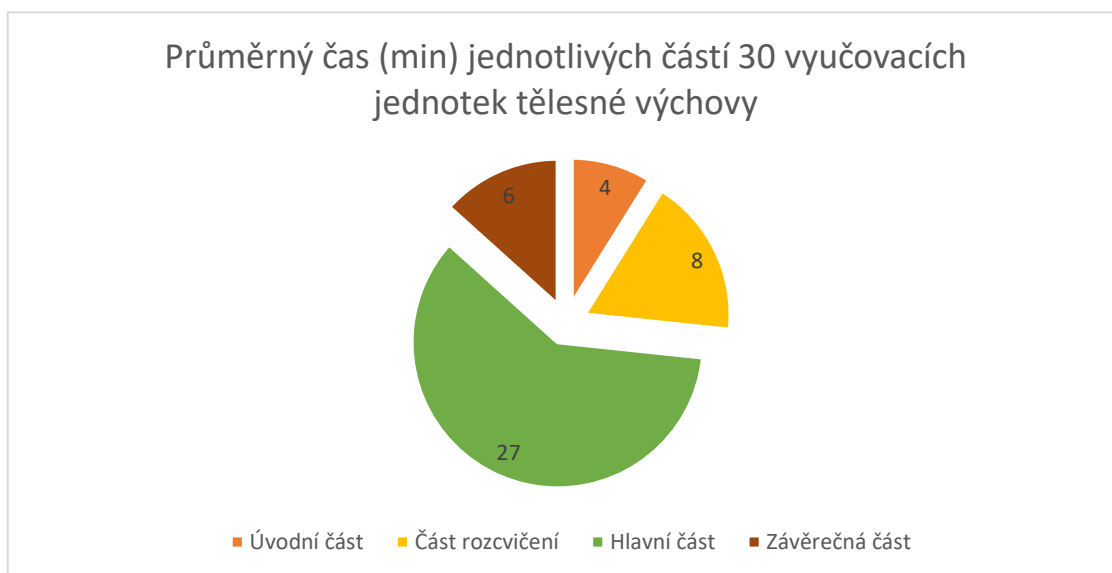
Pro zjištění energetické náročnosti profese učitele tělesné výchovy jsme vybrali 8 mapovacích pracovních dnů. Během těchto dnů se uskutečnilo 30 vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Doba vyučovací jednotky odpovídala vždy 45 min. Pro každou vyučovací jednotku tělesné výchovy byla zjištěna celková průměrná hodnota TF a kcal; viz. tabulka 10. V našem pilotním výzkumu jsme se zaměřili také na čtyři jednotlivé části vyučovací jednotky – úvodní část, část rozcvičení, hlavní část a závěrečnou část.

Průměrný čas úvodní části ve všech 30 vyučovacích jednotkách činil 4 min. Tepová frekvence úvodní části představovala průměrnou hodnotu 87 tepů/min. Energetická náročnost této části představovala průměrnou hodnotu 14 kcal.

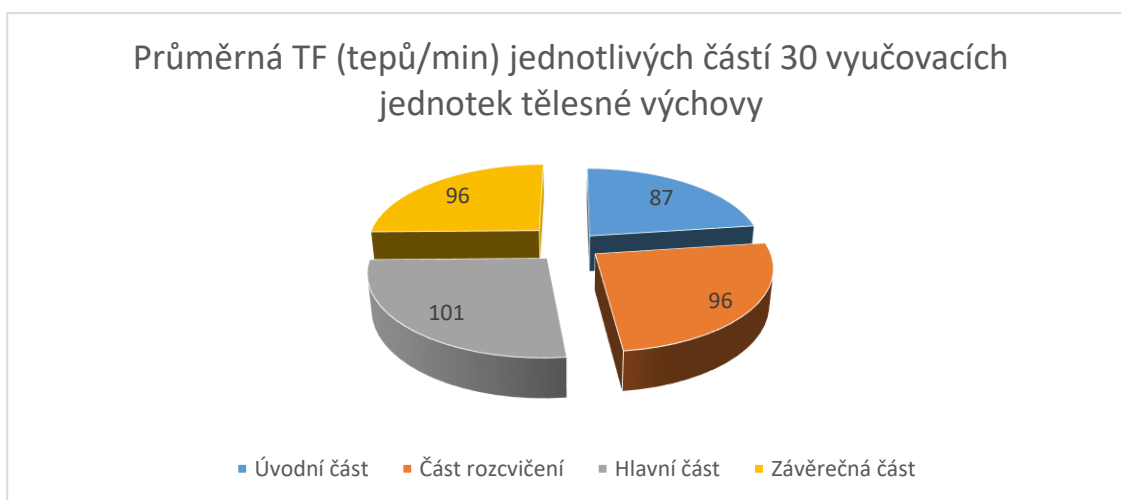
Průměrný čas části rozcvičení ve všech 30 vyučovacích jednotkách činil 8 min. Tepová frekvence části rozcvičení představovala průměrnou hodnotu 96 tepů/min. Energetická náročnost této části představovala průměrnou hodnotu 27 kcal.

Průměrný čas hlavní části ve všech 30 vyučovacích jednotkách činil 27 min. Tepová frekvence hlavní části představovala průměrnou hodnotu 101 tepů/min. Energetická náročnost této části představovala průměrnou hodnotu 91 kcal.

Průměrný čas závěrečné části ve všech 30 vyučovacích jednotkách činí 6 min. Tepová frekvence závěrečné části představovala průměrnou hodnotu 96 tepů/min. Energetická náročnost této části představovala průměrnou hodnotu 20 kcal.

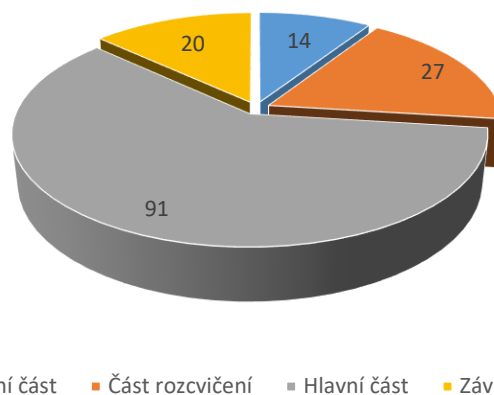


Graf 39. Průměrný čas (min) jednotlivých částí vyučovacích jednotek tělesné výchovy



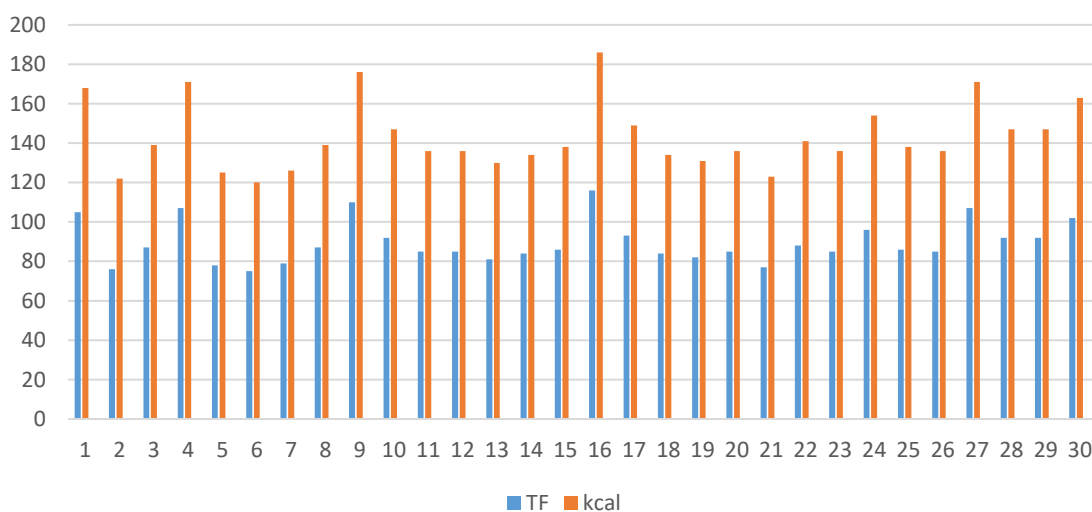
Graf 40. Průměrná TF (tepů/min) jednotlivých částí vyučovacích jednotek tělesné výchovy

Průměrná energetická spotřeba (kcal) jednotlivých částí
30 vyučovacích jednotek tělesné výchovy



Graf 41. Průměrná energetická spotřeba (kcal) jednotlivých částí vyučovacích jednotek tělesné výchovy

Průměrné hodnoty TF a kcal všech vyučovacích jednotek
tělesné výchovy



Graf 42. Průměrné hodnoty TF a kcal všech vyučovacích jednotek tělesné výchovy

Tabulka 11. Fáze srdeční frekvence (Benson & Connolly, 2012, s. 16)

Pásma SF	Index zatížení	Úroveň zatížení	Tempo	Energetické zdroje	Energetické procesy	Složka zdatnosti
I	60–75 %	nízká (n)	pomalé	převážně tuky	aerobní	základní vytrvalost
II	75–85 %	střední (s)	střední	cukry a tuky	aerobní a anaerobní	tempová vytrvalost
III	85–95 %	vysoká (v)	rychlé	převážně cukry	anaerobní	speciální vytrvalost
IV	95–100 %	velmi vysoká (vv)	sprint	výhradně cukry	ATP-CP	rychlostní vytrvalost

Průměrná hodnota tepové frekvence ve všech 30 vyučovacích jednotkách tělesné výchovy činí 90 tepů/min (viz tabulka 10). Průměrná hodnota energetického výdeje měřených 30 vyučovacích jednotek činí 143 kcal.

Věku probanda (29 let) odpovídá maximální tepová frekvence 191 tepů/min. Dle uvedených výpočtů konstatujeme, že náš konkrétní proband v 30 měřených vyučovacích jednotkách dosahoval poměrně nízké hodnoty tepové frekvence, čímž ho řadíme dle tabulky 11 pod úroveň nízkého zatížení. V tomto pilotním výzkumu jsme zjistili, že u našeho probanda nedocházelo ani k minimálním hodnotám indexu procentového zatížení, které by ho zařadili do tabulky 11. Z výsledků vyplývá, že úroveň zatížení ve výukové činnosti nedosáhlo ani nízké úrovně zatížení. Tento výsledek můžeme přisuzovat dobré fyzické kondici vybraného probanda, jenž pravidelně 5x týdně aktivně hraje a trénuje tenis, je bývalým mládežnickým vrcholovým sportovcem.

Z naší analýzy jeho osobní výpovědi viz tabulky 1 – 8 vyplynulo, že faktory, které výrazně ovlivňovaly subjektivně jeho výkon ve vyučovací jednotce TV na 2. st. ZŠ, byly především hlučné prostředí, jak ve vyučovacích jednotkách, o přestávkách, tak v jídelně, jenž se v tabulkách vyskytlo celkem 39x a dále nekázeň žáků, jenž se v tabulkách vyskytlo celkem 23x, především ve vyučovacích lekcích a při dozoru o přestávkách.

5 Závěr

Cílem práce byla analýza fyzické zátěže učitele TV 2. st. ZŠ ve vyučovací jednotce TV a v rámci denního režimu školy. Zjištění energetické náročnosti profese učitele TV.

V teoretické části jsme se zaměřili na vývoj učitelství, definovali pojem pedagogika a pedeutologie. Dále jsme popsali profesi učitele, jeho úkoly, rysy osobnosti, role a jeho vyučovací styly spolu s motivací. V této části práce jsme podrobně popsali profesiografii učitele, psychickou zátěž, stres a jejich možnosti vyrovnání spolu s hlukovým a časovým zatížením učitele. Na konci této části jsme se zaměřili na kardiovaskulární soustavu, srdeční a tepovou frekvenci a na vliv fyzické zátěže na ně.

V praktické části jsme provedli rozbor všech 8 mapovaných dní, ve kterých jsme podrobně popsali průběh všech vyučovacích jednotek tělesné výchovy spolu s příloženými záznamy prvků a faktorů, ovlivňující pracovní výkon námi zvoleného učitele tělesné výchovy a příloženého záznamu celého pracovního dne probanda v jednotlivých měřících dnech. Provedli jsme sběr dat pomocí sporttester Polar M400 a analýzu dat (tepová frekvence a energetický výdej v kcal) v 30 vyučovacích jednotkách tělesné výchovy v období našeho výzkumu a zjistili energetickou náročnost jak jednotlivých vyučovacích jednotek, tak jejich jednotlivých částí (úvodní část, část rozcvičení, hlavní část a závěrečná část), po jejichž rozboru jsme zjistili energetickou náročnost profese učitele TV dle naměřených kalorií a tepové frekvence. Ze získaných údajů jsme dle obecné fyziologie zařadili náročnost profese učitele TV pod úroveň nízkého zatížení. Tento výsledek přisuzujeme výbornému fyzickému stavu zvoleného probanda, který aktivně sportuje a je bývalým vrcholovým fotbalistou. Z těchto důvodů proband dosahoval nízkých hodnot zatížení v pedagogické činnosti vyjádřené tepovou frekvencí a energetickým výdeji vyjádřeném v kaloriích. Subjektivní názor na jeho pracovní výkon (vyučovací činnost učitele TV) je, že negativní faktory, které ho případně ovlivňovaly v jeho výkonu ve vyučovací jednotce TV na 2. st. ZŠ, byly především hlučné prostředí – v tabulkách se tento faktor vyskytl celkem 39x a nekázeň žáků – v tabulkách se tento faktor vyskytl celkem 23x.

Do určité míry nás námi zjištěné výsledky překvapily, domnívali jsme se, že hodnoty tepové frekvence a kalorického výdeje u probanda budou dosahovat vyšších hodnot, tzn. že učitelské povolání učitele TV bude fyzicky i psychicky náročnější.

Domníváme se, že naše práce má praktický význam na pohled povolání učitele a speciálně učitele tělesné výchovy 2. st. ZŠ. Vzhledem k tomu, že se jednalo o pilotní výzkumnou studii, která byla ovlivněna především našimi organizačními, časovými a materiálními možnostmi, by pro zpřesnění našich výsledků bylo vhodné v budoucnu naše výsledky doplnit a ověřit další studií, kde výzkumný soubor probandů by byl podstatně početně vyšší a tím by výsledky byly zřejmě podstatně přesnější.

Tato práce by mohla sloužit jako metodické vodítko a východisko pro další studie této problematiky a přesnější ověření náročnosti učitelského povolání učitele TV na 2. st. ZŠ.

Referenční seznam literatury

- Bartůňková, S. (1996). *Praktická cvičení z fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Karolinum.
- Bartůňková, S. (2006). *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. 1. vyd. Praha: Karolinum.
- Bartůňková, S. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Benson, R., & Connolly, D. (2012). *Trénink podle srdeční frekvence: jak zvýšit kondici, vytrvalost, laktátový práh, výkon*. Praha: Grada.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Blížkovský, B. (2000). *Středoevropský učitel na prahu učící se společnosti 21. století*. Brno: Konvoj.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., Novotná, V., & Milerová, H. (2003). *Aqua-fitness*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fontana, D. (2003). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál.
- Gillernová, I. (2001). *Základy psychologie, sociologie, základy společenských věd: pro střední školy*. Praha: Fortuna.
- Hladík, V. (2010). *Hlukové zatížení vyučujícího tělesné výchovy v průběhu vyučovacího procesu*. Bakalářská práce, Univerzita J. E. Purkyně, Ústí nad Labem.
- Holeček, V. (2001). *Aplikovaná psychologie pro učitele II*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Holoušová, D., Urbanovská, E., & Grecmanová, H. (1995). *Základy pedagogiky I*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Jančík, J., Závodná, E., & Novotná, M. (2007). *Fyziologie tělesné zátěže – vybrané kapitoly*. Brno: Fakulta sportovních studií.
- Jandová, R. (2007). *Svět výchovy a vzdělávání v reflexi pedagogického výzkumu: recenzovaný sborník*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Karnsová, M. (1995). *Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem: zásady a cvičení*. Praha: Portál.
- Kolektiv autorů (1992). *Pedagogika pro učitele: (aktuální otázky pedagogiky konce 20. století)*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Kosíková, V. (2011). *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. Praha: Grada.
- Koubková, P. (2009). *Stres a učitelská profese*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Kučerová, S. (1994). *Úvod do pedagogické antropologie a axiologie: Určeno pro posl. pedag. fak. 2. dot. 1. vyd.* Brno: Masarykova univerzita.
- Landa, P. (2005). *Cyklistika: trénink a jeho plánování*. Praha: Grada.
- Lojová, G. (2005). *Individuálně osobitosti při učení sa cudzích jazykov*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Maglischo, Ernest W. (2003). *Swimming fastest*. Champaign: Human Kinetics.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.
- Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Mourek, J. (2005). *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada.
- Nakonečný, M. (1993). *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press.
- Neumann, G., Pfützner, A., & Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada.
- Pařízek, V. (1988). *Učitel a jeho povolání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Pletzer, M. (2009). *Emoční inteligence: jak ji rozvíjet a využívat*. Praha: Grada, 2009.
- Praško, J., & Prašková, H. (1996). *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada.
- Praško, J., & Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada.
- Prokešová, M. (1997). *Osobnost učitele aneb Ten, který miluje*. 1. vyd. Ostrava: Vava.
- Průcha, J. (2005). *Moderní pedagogika. 3., přepracované a aktualizované vydání*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Mareš, J., & Walterová, E. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rokyta, R. (2000). *Fyziologie pro bakalářská studia v medicíně, přírodovědných a tělovýchovných oborech*. Praha: ISV.
- Řehulka, E., & Řehulková, O. (1998). *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství – P. Křepela.
- Šimek, V., & Petrásek, R. (1996). *Fyziologie živočichů a člověka*. Brno: Masarykova univerzita.
- Švojgrová, P. (2006). *Negativní dopad hluku na zdraví a sluch*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno.
- Trojan, S. (2003). *Lékařská fyziologie*. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada.
- Tvrzník, A., & Gerych, D. (2014). *Velká kniha běhání*. Praha: Grada.
- Urbánek, P. (2005). *Vybrané problémy učitelské profese: aktuální analýza*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická.
- Vašutová, J. (1998). *Kapitoly z pedagogiky: (studijní text)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vašutová, J. (2007). *Být učitelem. Co by měl učitel vědět o své profesi*. 2. vyd. Praha: Pedagogická fakulta Univerzita Karlova.
- Vašutová, J. (2008). *Vzděláváme budoucí učitele: nové přístupy k pedagogicko – psychologické přípravě studentů učitelství*. Praha: Portál.
- Večeřová – Procházková, A., & Honzák, R. (2008). *Stres, eustres a distres*. Interní medicína pro praxi, 10(4), 188–192.

Internetové zdroje:

- Nařízení vlády č. 272/2011 Sb., *Nařízení vlády o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací*, ve znění platném k 23. 09. 2011. Získáno 26. únor 2018, z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-272#cast2>
- Nařízení vlády č. 75/2005 Sb., *Nařízení o stanovení rozsahu přímé vyučovací, přímé výchovné, přímé speciálně pedagogické a přímé pedagogicko psychologické činnosti pedagogických pracovníků*, platném k 26. 01. 2005. Získáno 26. únor 2018, z <http://www.msmt.cz/ministerstvo/narizeni-vlady-c-75-2005-sb-ze-dne-26-ledna-2005-2>

Vyhláška č. 317/2005 Sb., *Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků*, platná k 1. 09. 2005. Získáno 26. únor 2018, z <http://www.msmt.cz/ministerstvo/vyhlaska-c-317-2005-sb-2>

Zákon č. 563/2004 Sb., *Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*, platný k 1. 09. 2012. Získáno 26. únor 2018, z <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

Seznam příloh

příloha 1 – týdenní osobní rozvrh učitele tělesné výchovy pro 2. pololetí roku 2018

příloha 2 – příklad hospitačního záznamu probanda v hodině tělesné výchovy

Příloha 1

Týdenní osobní rozvrh učitele tělesné výchovy pro 2. pololetí roku 2018

	0 07 ⁰⁰ -07 ⁴⁵	1 08 ⁰⁰ -08 ⁴⁵	2 08 ⁵⁵ -09 ⁴⁰	3 10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵	4 10 ⁵⁵ -11 ⁴⁰	5 11 ⁵⁰ -12 ³⁵	6 12 ⁴⁵ -13 ³⁰	7 13 ³⁵ -14 ²⁰	8 14 ²⁵ -15 ¹⁰
Po 8.1.		Vol 9.A 46-Tělocvična	Z 8.A 37-I.st.	Pohotovost	Tv 7.B, 7.C 46-Tělocvična	Ph 1.A 46-Tělocvična	Tv 9.A 46-Tělocvična		
			Htv			Htv			
Út 9.1.						Htv	Vol 7.A 46-Tělocvična	Vol 7.A 46-Tělocvična	Ikt 9.A 41-II.st. PC1
						Tv 6.B, 6.C 46-Tělocvična	Htv		
St 10.1.					Tv 7.B, 7.C 46-Tělocvična	Tv 7.D 46-Tělocvična	ŠJ		
Čt 11.1.		Vol 7.A 46-Tělocvična	Pohotovost	Pohotovost	Tv 6.B, 6.C 46-Tělocvična		Vol 9.A 46-Tělocvična	Vol 9.A 46-Tělocvična	Ikt 9.C 41-II.st. PC1
		Htv							
Pá 12.1.		Z 9.A 25-II.st.	Tv 7.D 46-Tělocvična	Tv 9.A 46-Tělocvična	Tv 6.B, 6.C 46-Tělocvična				
					Htv				

Obrázek 1. Týdenní osobní rozvrh učitele tělesné výchovy pro 2. pololetí roku 2018

Příloha 2

Příklad hospitačního záznamu pozorovatele v hodině tělesné výchovy

Tabulka 12. Hospitační záznam pozorovatele ke dni 6. 4. 2018 – III. Hodina TV (volejbal)

Čas (min)	Učivo	Zatížení Objem/intenzita	Metodické poznámky	Organizace
0-2 min	1. <u>Úvodní část</u> Nástup		Učitel mluví silným hlasem, je rozčílen z nekázně některých žáků, které pokračuje od shromáždění žáků u tělocvičny před hodinou.	Žáci stojí čelem k učiteli ve dvojřadu.
2-9 min	2. <u>Průpravná část</u> Rozcvičení	střední	Učitel dává jasné pokyny pro rozcvičení. Provádí dynamický strečink spolu s rozběháním.	Žáci stojí rozmístění proti učiteli a provádí dynamické rozcvičení spolu s rozběháním napříč tělocvičnou.
9-43 Min	3. <u>Hlavní část</u> Názorná ukázka stříelby na koš	střední	Celý pohyb proband žákům jasně ukáže a vysvětlí. Na případné připomínky reaguje. Zároveň říká metodiku techniky.	Žáci jsou rozprostřeni kolem učitele a dívají se na techniku stříelby na koš.

Průpravné cvičení pro střelbu na koš	střední	Učitel chodí mezi žáky a opravuje jejich případné chyby a odpovídá na dotazy. Některým žákům střelbu předvede znovu.	Žáci jsou na dvě půlky rozdělení u dvou košů a provádí hru „na dotek“ .
Názorná ukázka nahrávky ve dvojici	střední	Celý pohyb proband žákům jasně ukáže a vysvětlí s pomocí vybraného žáka. Na případné připomínky reaguje okamžitě. Zároveň říká metodiku techniky.	Žáci jsou rozprostřeni kolem učitele a dívají se na techniku nahrávky ve dvojici.
Průpravné cvičení nahrávky ve dvojici	střední	Učitel chodí mezi žáky a opravuje jejich případné chyby a odpovídá na dotazy. V případě potřeby zastoupí druhého žáka a nahrávky provádí s prvním žákem.	Žáci jsou ve dvojici rozprostřeni po tělocvičně a provádí nahrávky jednou i oběma rukama.
Průpravné cvičení nahrávky ve trojici	střední	Učitel stojí uprostřed tělocvičny a z dálky hlasitě koriguje cvičení. Na dálku opravuje jednotlivé žáky.	Žáci stojí ve trojici v trojúhelníku a přihrávají si náhodně mezi sebou.
Hádka mezi učitelem a žákem	vysoká	Učitel se hádá se žákem, který opakovaně hází basketbalový míč po spolužácích a při posledním pokusu trefil i samotného probanda.	Ostatní studenti využívají hádky, smějí a jsou neukáznění.

43-45 min	<u>4. Závěrečná část</u> Ukončení hodiny s rychlým nástupem	vysoká	Učitel je rozhořčen nekázní žáků a ani po jeho opakovaných pokusech žáky uklidnit ukončuje hodinu rychlým nástupem.	Žáci stojí neuspořádání před učitelem.
----------------------	--	--------	---	--