

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2012

Olga Mizerová

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

Magisterské/ kombinované studium

2009 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Olga Mizerová

Metody výuky pedagoga tělesné výchovy a jejich efektivita

Praha 2012

Vedoucí magisterské práce:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master /Combined (Part-Time) Studies

2009 - 2012

DIPLOMA THESIS

Olga Mizerová

Methods of teaching physical education teachers and their effectiveness

Prague 2012

The Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15. března 2012

Jméno autorky

Bc. Olga Mizerová

Vlastnoruční podpis.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Marii Vacínové, CSc. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Anotace

Diplomová práce je rozdělená do dvou částí. První část diplomové práce pojednává o tělesné výchově a její historii, zabývá se metodami výuky tělesné výchovy, jejich efektivitou a osobností pedagoga. Druhá část diplomové práce mapuje aplikaci metod výuky tělesné výchovy od roku 1980 do současnosti. Analyzuje a vyhodnocuje vhodnost a úspěšnost metod výuky tělesné výchovy ze dvou hledisek, z pohledu pedagoga a z pohledu žáků. Závěr řeší vztah, přístup a názor dnešní mládeže k tělesné výchově.

Klíčové pojmy:

Dovednosti, efektivita, kompetence, metoda, osobnost, pedagog tělesné výchovy, schopnosti, sport, tělesná výchova, výchovné styly, vyučovací metody, výukové cíle, zdravý životní styl.

Abstract

The thesis is divided into two parts. The first part of the thesis deals with the physical education and history, deals with methods of teaching physical education, their effectiveness and teacher personality. The second part of this work presents the application of methods of teaching physical education from 1980 to present. Analyzes and evaluates the appropriateness and success of methods of teaching physical education from two perspectives, from the perspective of teacher and pupil perspective. Conclusion with the relationship, access and view today's youth to physical education.

Key words:

Skills, efficiency, competence, method, personality, teacher of physical education, skills, sports, physical education, educational styles, teaching methods, learning objectives, a healthy lifestyle.

OBSAH

ÚVOD	9
------------	---

TEORETICKÁ ČÁST

1. Historický pohled na řešenou problematiku.....	11
2. Zdravý životní styl.....	15
2. 1 Sport	16
2. 2 Zájmové aktivity.....	16
2. 3 Volný čas	17
2. 4 Výživa	19
2. 5 Spánková hygiena.....	24
2. 6 Relaxační techniky	25
3. Tělesná výchova	28
3. 1 Cíle tělesné výchovy	29
3. 2 Vyučovací jednotka tělesné výchovy	30
3. 3 Vyučovací metody v tělesné výchově	32
3. 3. 1 Metody výuky obecně	35
3. 4 Efektivita výuky	36
4. Osobnost	38
4. 1 Struktura osobnosti.....	39
4. 2 Andragog	45
5. Osobnost pedagoga tělesné výchovy - jako metodika	48
5. 1 Kompetence pedagoga tělesné výchovy.....	49
5. 2 Motivace a postoje v tělesné výchově.....	52
5. 3 Didaktické styly – typy pedagogů	53
5. 4 Autorita pedagoga tělesné výchovy	55
5. 5 Další vzdělávání pedagogů tělesné výchovy.....	55
6. Budoucnost pedagogů tělesné výchovy	57
6. 1 Úkoly pro pedagoga budoucnosti.....	58

PRAKTICKÁ ČÁST

7. Zaměření a cíl praktické části 59

7. 1 Místo, doba a výběr zkoumaných osob 59

7. 2 Metoda získávání údajů 60

7. 3 Získané údaje 61

7. 4 Výsledky šetření a naplnění cílů 62

ZÁVĚR 65

SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ 67

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK 70

SEZNAM PŘÍLOH 71

ÚVOD

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická, zaměřená na pochopení základních termínů tělesné výchovy a jejich cílů z obecného hlediska. Druhá část je praktická, zaměřená na analýzu výsledků dotazníků zpracovaných pedagogy, žáky a studenty. Diplomová práce obsahuje historický pohled na vývoj tělesné výchovy, její hlavní představitele a rozvoj výuky tělesné výchovy ve školách.

Se sportem je úzce spojen zdravý životní styl, který obsahuje nejen sportovní činnosti, ale i zdravou životosprávu. Je nutné dbát na spánkovou hygienu a zařazovat do svého životního stylu různé relaxační techniky (jóga, pilates, atd.). Sport nepochybně zasahuje do volného času mládeže i dospělých. Volný čas ovlivňuje pozitivně i negativně naše zdraví. Existuje mnoho institucí, které se zabývají zájmovou činností orientovanou na sport, kde může mládež i dospělí aktivně trávit volný čas.

Tělesná výchova není vždy oblíbeným předmětem. Velmi proto záleží na tom, jaký pedagog bude tělesnou výchovu vyučovat a jaké metody v tělesné výchově bude aplikovat, zdali svou osobností, nadšením a osobitým přístupem dokáže motivovat, inspirovat a zaujmout žáky. Toto v budoucnu ovlivní vztah žáků nejen k tělesné výchově, ke sportu, ale i ke zdravému životnímu stylu.

Tělesná výchova patří v dnešní době mezi povinné předměty a je zařazena do Rámcového vzdělávacího programu – Člověk a zdraví, vydaného Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy. Vyučuje se nejen na prvním stupni základních škol, ale také na druhém stupni základních škol, středních školách, gymnáziích i vyšších školách a je součástí některých studijních oborů na vysokých školách.

Je častým jevem, že tělesnou výchovu učí nekvalifikovaní pedagogové, kteří nezvolí vhodné didaktické metody a nejsou schopni zajistit určenou efektivitu předmětu a tím ohrožují kvalitu výuky tohoto povinného předmětu tělesné výchovy.

Dané téma diplomové práce jsem si zvolila proto, že jsem vystudovala obor Aplikovaná tělesná výchova a vyučovala tělesnou výchovu na prvním

stupni základní školy. V současnosti vím, co obnáší vyučovat hodiny tělesné výchovy, jak důležitá je pro žáky motivace, výběr správných didaktických metod a vliv osobnosti pedagoga. Proto je mi tato problematika blízká, chci zjistit, zdali je možné zvolit ještě efektivnější metody, než je tomu doposud. Každý pedagog si přeje, aby jeho hodiny byly inspirací a motivací pro žáky. Údaje získané ze zpracovaných dotazníků pedagogů a žáků, které analyzovaly výukové metody v Olomouckém kraji a částečně i v kraji Pardubickém, se staly nejen základem průzkumu výuky tělesné výchovy, ale především nedílným přínosem pro moji diplomovou práci.

Cílem diplomové práce je zjistit:

- 1. Jak se měnily výukové metody pedagoga tělesné výchovy v jeho aktivitě a řízení pedagogického procesu výuky od roku 1980 do současnosti.**
- 2. Jak vnímají a přistupují k hodinám tělesné výchovy žáci a studenti v současnosti.**

Praktická část je zaměřena na analýzu dotazníků, které byly předloženy pedagogům a žákům. V Olomouckém kraji se jednalo o žáky základních škol, gymnasií a pedagogy z uvedených škol. V Pardubickém kraji se dotazníkové ankety zúčastnili pouze pedagogové. Dotazníky pro pedagogy obsahovaly otázky zaměřené na metody výuky tělesné výchovy uplatňované jednotlivými pedagogy od osmdesátých let po současnost. Dotazníky pro žáky měly za úkol zjistit a podrobně analyzovat vztah žáků a dorostu k hodinám výuky tělesné výchovy a celkový vztah dnešní mládeže ke sportu.

Závěrem diplomové práce je podrobná analýza získaných dat z dotazníků, shrnutí jednotlivých výsledků a výukových metod při hodinách tělesné výchovy. Jsou zde poznatky a zkušenosti pedagogů tělesné výchovy o výukových metodách a přístupu k žákům od osmdesátých let do současnosti.

Analýza získaných dat z dotazníků žáků nám poskytuje reálný obraz vztahu dnešní mládeže k hodinám tělesné výchovy a sportu všeobecně.

Diplomová práce je zpestřena přílohami a fotografiemi, které mapují historický vývoj tělesné výchovy, průběh vybraných cvičení ve vyučovací jednotce a dotazníky pedagogů a žáků jednotlivých škol.

1. Historický pohled na řešenou problematiku

Tělesná výchova se vyvíjí od starověku až po dnešní dobu. V této části jsou popsány nejdůležitějšími poznatky, které ovlivnily tělesnou výchovu z historického hlediska.

Starověk – tělesná cvičení v této době sloužila jako prostředek zdraví. Východní filosofie staré Indie, Japonska, Číny byla založena na cvičení směřující k jednotě těla i ducha s léčebným účinkem, např. čínský Kung-fu, indická Jóga, atd. Na zdravotní význam cvičení byl kladen důraz i ve starém Egyptě (Paulík, 2006).

Egypt – tělesná výchova v Egyptě měla velký význam v rozvoji zdraví. Jako ideál tělesné krásy byla upřednostňována štíhlost. V tehdejší školství byla plná pozornost zaměřena na tělesnou výchovu. Děti se učily plavat, běhat, šplhat, skákat, zápasit a hrály různé hry. (Viz. Příloha, obrázek 2). Důkazem jsou nástěnné egyptské kresby symbolizující pohyb v nejrůznějších situacích. Vrcholem pohybového umění je umění egyptských tanečnic (Krátký, 1974).

Antika – kladným směřováním k tělovýchově byli pověstní i staří Řekové. Za završení naivního materialismu řecké filosofie jsou považovány názory Demokrita z Abbery (470-360 př. n. l.), který zdůrazňuje pohyb za základní danost, vlastní hmotě, plynoucí z její podstaty. Aristotelovo pojetí je to, že člověk se liší od zvířat tím, že má kromě pudů a instinktů i vůli, která je zaměřena na cíl i zřetelem k důslednému rozhodování (Paulík, 2006).

V Aténách i Spartě péče o tělesný rozvoj měla významné místo, rozdíl však byl ve volbě cílů a metod k jejich dosažení. Sparta byla zaměřena na výchovu vojáka – vojenský výcvik, tanec, otužování. V Aténách šlo o výchovu občana, která byla postavena na principech kalokagathie (harmonický rozvoj těla i duše). Tělesná cvičení v této době byla zaměřena na tanec, atletiku, gymnastiku a hry. Formy vedení výuky byly direktivní a účelové, učení bylo imitační a částečně instrukční. (Viz. Příloha, obrázek 1).

V **Římském období** - byl tělesný rozvoj zaměřen spíše pasivně, péče o tělo v termálních lázních. Tělesnou výchovu podpořil Quintilianus (35-100

n. l.), který byl státem placeným učitelem. Prosazoval tělesná cvičení v přípravě státních úředníků. Lékař Galenos (120-200 n.l.), aplikoval medicínskou praxi ve spojení k tělesnými a sportovními aktivitami (Rychtecký, Fialová, 2004).

Ve starověkém Řecku a Římě se občanské kompetence projevovaly jako služba státu, jimž odpovídají role učitele:

- ✓ **pedagog jako trenér bojových sportů - vojenská služba**
 - ✓ **pedagog trenér sportu – krása a fyzická zdatnost**
 - ✓ **pedagog jako mentor – dodržování hodnot a morálních pravidel**
- (Grecmanová a kol., 2007).

Středověk – je charakterizován potlačením významu tělesných cvičení ve výchovných a církevních systémech. Péče o tělo a tělesný rozvoj byl zapovězen. Výjimku tvořili rytíři církevních řádů. Tělesný rozvoj byl zaměřen na „sedm rytířských ctností“ – jízda na koni, střelba z luku, plavání, šerm, lov, veršování, hra v šachy, přibyl i tanec.

Renesance – pojetí výchovy mělo nové humanistické impulsy. Vzdělávání bylo součástí výchovy šlechtických dětí individuální formou. První tělesná výchova v institucích se prosadila v Itálii, odtud do celé Evropy. Významní pedagogové této doby byli: L. Vivese (1492-1540) ve svém díle „Jak vyučovat“ zařadil tělocvik a hry. Další, kteří přispěli k zavedení tělesné výchovy na německé univerzity, byli němečtí církevní reformátoři M. Luther, U. Zwingli, E. Rotterdamský.

I J. A. Komenský (1592-1670) se zaměřil na přirozený pohyb dětí. Zavedl tak tělesnou výchovu už od útlého věku dítěte konkrétními návody rodičům v jeho díle „Informatoriu školy mateřské“. Tělesná výchova měla podle něj nezbytný význam i na ostatních stupních škol. Do dneška jsou jeho postupy aktuální. Podal základy didaktiky formou jasných pravidel, ale také postupy k vedení tělesných cvičení a her. (Viz. Příloha, obrázek 3).

Raně industriální společnost – nové požadavky na vzdělávání, tělesná výchova se stává součástí výuky. J. Locke (1632-1704) prosazoval, že tělesná výchova je nezbytná k výchově anglického gentlemana. Prosazovaly

se tyto disciplíny: zápas, šerm, tanec, otužování, plavání a překonávání překážek.

J. J. Rousseau (1712-1778) ve svém díle „Emil – čili o výchově“ preferoval pohyb na venkově, plnou volnost. Pohybové činnosti zaměřené na lezení, skoky, plavání, jízdu na koni atd.

Filantropisté – období 2. pol. 18. stol. Dítě je potřeba vychovávat lidsky v souladu s přírodou. J. B. Basedow (1723-1790) zavedl školu s přirozenou výchovou tzv. Philantropium. Žáci měli zavedenou povinnou tělesnou výchovu.

J. CH. Guts-Muths (1759-1839) patří mezi klasiky školní tělesné výchovy. Napsal první metodickou knihu o tělesné výchově „Gymnastik für die Jugend“. Zabýval se správným držením těla, cvičení se záchranou, rozmanitostí cvičení, přiměřeností zatížení, individuálním přístupem. Doporučil rozevření, zatížení a uklidnění organismu.

Herbartismus – došlo k vyčlenění tělesné výchovy z vyučování. Škola se vyznačovala přísností, striktním dodržováním řádu (Rychtecký, Fialová, 2004). Jan Jindřich Pestalozzi prosazoval, že pohyb musí být založen na radostnosti, odvaze a spádu hodiny. Pedagog by měl zapomenout sám na sebe a má být mezi žáky žákem sám (Krátký, 1974).

Zavádění tělesné výchovy do škol v českých zemích - v Čechách byl tělocvik nepovinný. V českých zemích se o rozvoj vyučování tělesné výchovy hlavně zasloužili K. Amerling a J. E. Purkyně, kteří zdůraznili její výchovné a zdravotní cíle. První tělocvičný ústav byl založen roku 1834 v Praze, vyučovalo se podle metody Jahna. První praktická příručka školní tělesné výchovy, kterou vydal Bohdan Ardel se jmenovala „Tělocvik pro dívky“ (1862).

Zavedení tělesné výchovy jako povinného předmětu do školního curricula proběhlo v roce 1869. První osnovy od A. Spiesse a A. Maula vycházely z formální analýzy pohybů. (Viz. Příloha, obrázek 4). Dr. M. Tyrš zavedl v letech 1866-84 „Tělocvičný ústav pro chlapce a dívky“.

Na učitelských ústavech byly zavedeny r. 1919 povinné zkoušky dospělosti z tělesné výchovy. V roce 1948 se tělesná výchova zavádí na

všechny typy škol jako povinný předmět. Tělesná výchova byla v padesátých letech ovlivněna sovětským systémem tělesné kultury. V duchu tohoto modelu byl založen r. 1953 Institut tělesné výchovy a sportu. Roku 1954 byly umožněny Vysoké školy pedagogické, kde byla možnost přípravy adeptů tělesné výchovy. V 60. a 80. letech bylo zpochybněno pojetí školní tělesné výchovy. Učivo bylo zaměřeno nejen na rozvoj pohybových dovedností, schopností. Vhodnými formami a metodami se měli pozitivně utvářet postoje studentů k tělesné výchově (Rychtecký, Fialová, 2004).

Mezi další významné pedagogy, kteří se zabývali tělesným cvičením, patřil i Augustin Pechlát. V roce 1948 vydal knihu pod názvem Psychologie tělesných cvičení. V této práci poukazuje na důležitost návyku tělesných cvičení vytvořeného pravidelným opakováním cviků. Další významný sportovní specialista se jmenuje Antonín Stránský, který se zaměřil na provádění bezchybných pohybových návyků. V roce 1947 mu vyšla kniha, která se jmenovala Studie osobnosti ve sportu. Mezi pedagogy, kteří se zabývali tématikou školní tělesné výchovy a tělesné výchovy mládeže, patří např. Kittler, Kodým, Jansa, Válková (Paulík, 2006).

V ČR je příprava učitelů tělesné výchovy realizována na Univerzitě Palackého, Fakultě tělesné kultury v Olomouci, na Univerzitě Karlově, Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze a na Masarykově univerzitě, Fakultě sportovních studií v Brně. Možnost vystudovat učitelství tělesné výchovy je možné i na dalších pedagogických fakultách.

2. Zdravý životní styl

Žáci, ale i ostatní lidé, kteří se věnují nějakému sportovnímu odvětví, by měli dodržovat zdravý životní styl. Náš životní styl se nám může podepsat na našem zdraví. Životní styl u každého jedince vyplývá z jeho životní filosofie a charakterizuje jeho vztah ke společnosti, prostředí a k vlastní osobě. Také je závislý na hodnotové orientaci každého jedince. Životní styl je ovlivněn řadou faktorů například vzděláním, zaměstnáním, věkem, typem pohlaví, výší příjmů atd.. V dnešní době je kvalita prostředí pro zdraví významným faktorem, ale vliv životního stylu je považován za faktor mnohem významnější. Již od nejútlejšího mládí je důležité postupně utvářet a formovat „filosofii zdraví“, která je základem pro odpovědný přístup ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

Člověk by si měl vymezit vztah k životu a najít jeho smysl. Pokud bude mít snahu pečovat o své zdraví a udržet si svěžest, může si život prodloužit. Do zdravého životního stylu patří dodržování správné životosprávy, spánková hygiena. Životní styl každého jedince je dlouhodobým procesem, do kterého je zahrnuto mnoho zkušeností a různorodých faktorů. I škola hraje důležitou roli ke zdravému způsobu života. Realizuje výchovu ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Škola utváří žáka a přispívá k utváření vztahu k jeho životnímu stylu. Pracovní atmosféra ve škole působí přímo na osobnost žáka a na jeho zdraví. Ve formování životního stylu je škola a rodina důležitý prvek v životě žáka. Škola by měla znát názory rodičů na výchovu ke zdravému způsobu života a měla by usilovat o vzájemnou spolupráci. V r. 1977 WHO vydalo program Zdraví pro všechny, který má posílit vědomí lidí o tom, že lidé zdravým životním stylem mohou utvářet život bez břemene chorob. Mají své zdraví chránit, protože má nejen individuální ale i společenskou hodnotu (Malach, 2007).

2. 1 Sport

Sport je v dnešní době významný fenomén, který zasahuje do mnoha oblastí života lidí. Jde o dobrovolné trávení volného času. Sport můžeme chápat jako zájmovou činnost s příznačným soutěžením. Ve sportu je dominantní zejména soutěžení se sebou samým i se soupeři, patří tam také specializace a zvyšování výkonnosti. Utváří odolnost, formuje se řada osobnostních vlastností, jako sebedůvěra, morální vlastnosti atd. Sport ovlivňuje rozvoj schopností, dovedností i vědomostí. Pravidelné provozování sportu ovlivňuje náš denní režim již od začátku školní docházky. Je důležité také v souvislosti se sportem plánovat denní povinnosti i odpočinek.

Důležité je také dodržovat zdravou životosprávu, relaxaci a být ohleduplný. Sport působí jako zábava a odreagování od povinností. Má pozitivní emoční vzrušení. Záměrná pohybová aktivita je prostředkem relaxace a regenerace sil. Udržuje fyzickou i psychickou stránku, ale také utváří přiměřený vzhled člověka a tím i zdravé sebevědomí. Sport také podporuje utváření mezilidských vztahů, pomáhá ke zlepšení vztahů. Dodává pocit sounáležitosti. Vedle pozitivních přínosů sportu si s sebou sport, hlavně závodní, přináší i negativní vlivy na jedince. Patří tam nebezpečí úrazu, tendence dosahovat těch nejlepších výkonů za každou cenu. Nebezpečí dlouhodobého jednostranného zatěžování až přetěžování organismu bez plnohodnotné kompenzace. Extrémní zátěž po určitém čase vyvolává mentální stres (Paulík, 2006).

2. 2 Zájmové aktivity

Označujeme tím zpravidla především činnosti nepracovní, které provádíme ve volném čase. Zároveň tím naplní vnitřní potřeby jedince. Zájmové aktivity směřují k aktivitám pracovním, estetickým, tělovýchovným, společenskovedním, sportovním a turistickým. Existuje řada institucí, které zajišťují zájmové aktivity pro žáky.

Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Cílem je nabídnout možnost aktivního trávení volného času žákům základních a středních škol. Pravidelná zájmová činnost je konána v zájmových útvarech, zájmových kroužcích, klubech, formou kursů, a to po celý rok. Dále pořádá příležitostné zájmové činnosti, které mají podobu jednorázových cyklických akcí. Prázdninová činnost je zaměřena na pořádání táborů a odborných soustředění. Dále pořádají soutěže a přehlídky podporované MŠMT. Zájmová činnost žáků základní školy se uskutečňuje jako součást výchovně vzdělávacího procesu ve školní družině a školního klubu (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, Bůžek, 2003).

2.3 Volný čas

Volný čas, nebo také volnočasové aktivity, lze považovat jako soubor aktivit. Za optimální aktivity volného času lze považovat kombinaci, která uspokojuje lidskou potřebu odpočinku, zábavy, rozvoje a přispívá k určité relativní harmonii a rovnováze osobnosti. Aktivity ve volném čase představují různé formy činností. Z hlediska mladých lidí hraje významnou roli trávení volného času. Tedy z toho vyplývá, zda přinese volný čas společnosti i jednotlivci užitek či nikoliv. Z pedagogického hlediska je důležitá náplň volného času našich žáků (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, Bůžek, 2003).

Volný čas také plní určité funkce. Alespoň tezevitě uvádíme obsah cílových funkcí volného času, neboť se vzájemně ovlivňují i funkčně kříží, doplňují. Patří tam kompenzace, potřeba rozptýlení, odstranění námahy, bezstarostnost, přirozenost a užívání si života. Dále pak rekreace, zotavení, sexuální potřeby, psychické uvolnění, dobrý pocit, odpočinek a spánek, zotavení zdůrazňující zdraví. Edukační funkce je výměna rolí a učení jednat v rolích, potřeba zachování a potvrzování sebe sama, potřeba poznání, podněcování dalšího učení.

Do komunikační funkce zařazujeme potřebu kontaktu, družnosti, touhu nebýt sám, sdělovací potřebu (rozhovor) a potřebu rozmanitých sociálních vazeb. Volnočasové aktivity můžeme považovat za prostředek a prevenci sociálně patologických jevů. Pokud společnost zajistí kvalitní trávení volného času, může tím kompenzovat nedostatky školského systému a rodinného prostředí. Mládež tráví hodně času u internetu a televize. Volnočasové aktivity mohou být realizovány formou fyzických aktivit, organizovanou tělovýchovnou a sportovní činností spojenou pohybem na čerstvém vzduchu, zájmovou činností, společenskou činností při pohybové činnosti (Malach, 2007).

K nežádoucím sociálně patologickým jevům patří ve volném čase také zneužívání návykových látek, gamblersství, agresivita a násilí, brzký sex a sexuální promiskuita. Děti a mládež se mohou dostat do různých spolků a nových náboženských hnutí. Mohou se ocitnout ve skupinách, které jsou asociálně směřovány. Proto existují instituce, které zajišťují volnočasové aktivity dětem.

Program YOUTH FOR EUROPE – MLÁDEŽ PRO EVROPU

Tento program zajišťuje výměnné aktivity mládeže k mimoškolnímu vzdělávání a využívání volného času. Cílem je podílení se na vzdělávacím a poznávacím procesu mladých lidí formou návštěv cizích zemí. Tyto výměny jsou pro skupiny, které za pomoci koordinační jednotky najdou partnery v zemích EU.

Volnočasové aktivity organizované školou

Škola a instituce se podílejí na socializaci mladého člověka a sledují výchovné cíle a využívají řadu prostředků. Patří tam osvojení potřebných vědomostí a dovedností, ale také velká nabídka zájmových aktivit. Dítě nedovede celý svůj volný čas plnohodnotně využít, aby mu byl ku prospěchu. Proto školská zařízení nabízejí řadu aktivit, které mají zajistit žákovi kvalitní trávení svého času (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, Bůžek, 2003).

Z institucí, které zajišťují tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost, můžeme jmenovat plavecké bazény, zimní stadiony, sportovní kluby a svazy, Český svaz tělesné výchovy, Česká obec Sokolská, Klub českých turistů. Nesmíme také zapomenout na Junák, svaz skautů a skautek, Asociaci turistických oddílů mládeže, Sdružení technických center, YMCA – křesťanské sdružení mladých lidí (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, Bůžek, 2003).

2. 4 Výživa

Každý sportovec nebo žák, který se zabývá nějakou sportovní disciplínou, se zajímá o zdravý životní styl, kam patří i výživa. Výživa může hodně ovlivnit sportovní výkon. Mnoho žáků volí stravování ve formě rychlého občerstvení, které má za následek obezitu, a to už v dětském věku. Dochází tedy ke zdravotním problémům.

Racionální výživa je smíšená, pestrá a energeticky odpovídající. Ke správné výživě patří dostatečný příjem vitamínů, minerálů, tuků, cukrů a bílkovin. Dostatečný příjem ovoce a zeleniny. Dále se musí zvýšit příjem celozrnné a hrubě mleté obiloviny, která obsahuje vitamíny, minerály a vlákninu. Ve výživě by měla existovat energetická bilance, to znamená, že příjem se musí rovnat výdeji. Porce mají být rozděleny do menších a častějších dávek. Do výživy zařazujeme i velký příjem rostlinné stravy a rostlinné bílkoviny (ovesné vločky, sóju, luštěniny atd.). Podstatný je přísun antioxidantů (vitamínů skupiny C, A, E a minerálů), které chrání buňku před volnými kyslíkovými radikály.

Nesmíme také zapomenout na pitný režim. Při nedostatku tekutin může dojít k dehydrataci organismu a ke zkolabování ve sportu. Důležité je také omezení alkoholu, slazení a solení. Nadměrná konzumace masa může způsobit karcinom střev a dnu (Bartůňková, 2006).

Cukry

Patří mezi základní živiny a jsou důležitou součástí jídelníčku. Jejich význam je transportní. Rezervní slouží jako svalový a jaterní glykogen. Glykogen je důležitý ve vytrvalostním výkonu nad 60 minut, kde zvyšuje aerobní výkon, ale také je potřebný při rychlostních a silových výkonech. Cukr je nejrychlejší zdroj energie. Vyskytují se ve formách polysacharidů, najdeme je v těstovinách a luštěninách. Také se nacházejí ve formě monosacharidů, které se vyskytují ve sladkých jídlech. Doporučený příjem cukru před krátkodobým výkonem do 20 min je podáním maltodextrinového nápoje. Před dlouhodobým výkonem se nedoporučuje podávat jednoduché cukry, hrozí riziko hypoglykémie, doporučuje se podávat cukr v roztocích (Bartůňková, 2006).

Tuky

Tuky se vyskytují ve formách rostlinných, olivový, slunečnicový olej. Z olejů se vyrábějí ztužené rostlinné oleje, které jsou uměle obohacovány vitamíny A, D. Dále máme tuky živočišné, máslo a sádlo. Význam ve stravování mají jako strukturální, jsou součástí buněčných membrán. U mužů je menší množství tuku, než je tomu u žen. Tuky jsou nejbohatším zdrojem energie. Je potřeba zvýšit příjem 3 omega masné kyseliny, která chrání naše zdraví před kardiovaskulárními nemocemi, vyskytuje se v rybách, měkkýších, velrybách. Dále zvýšit nenasycené mastné kyseliny, mají povahu vitamínů, vyskytují se v olejích s fosfolipidy, patří tam kyselina arachidonová, linoleová a linolová.

Bílkoviny

Bílkoviny se rozdělují na rostlinné a živočišné. Živočišné jsou obsaženy v mase, při nadměrné konzumaci masa hrozí dna. Pokud se maso špatně připravuje, může mít karcinogenní účinky. Rostlinné jsou hodně využívány u vegetariánů. Při hladovění jsou poškozeny z důsledku nedostatku bílkovin podkoží, játra a svaly. Bílkoviny kladou vysoké nároky na trávení, proto před, při a po výkonu není vhodné je přijímat (Bartůňková, 2006).

Vitamíny

Vitamíny jsou biokatalyzátory a jsou součástí metabolických procesů. Vitamíny se v těle netvoří, výjimku tvoří vitamín K a částečně vitamín A, D. Musíme je proto přijímat v potravě. Některé vitamíny se vyskytují jako provitamíny (např. provitamin D). Lidský organismus je přeměňuje na vitamíny.

Význam vitamínů:

Vitamín A je v lidském těle nepostradatelný pro funkci epitelálních buněk. Nedostatek způsobuje šeroslepost a suchou kůži. Výskyt v mléce, mrkvi, rybách, listové zelenině. **Vitamín C** v organismu má funkci hlavně obranyschopnou, podílí se na metabolismu bílkovin a účastní se v řadě metabolických reakcí. Nedostatek se projevuje ve snížené výkonnosti. Výskyt v citronech, šípících, paprice a rybízu. **Vitamín D** je důležitý pro resorpci Ca a P z trávicího systému. Vyskytuje se v rybím tuku, čerpá se ze slunečních paprsků. Nedostatek způsobuje křivici. **Vitamín E** pomáhá proti stárnutí buněk, působí jako antioxidant, podporuje dobré hojení ran, pomáhá k dobré funkci nervového systému. Nedostatek se projevuje únavou, stárnutím, malignitou. Zdroje jsou v mléce, mase a vejcích. **Vitamín K** je koenzym, který je nezbytný pro syntézu protrombinu v játrech. Nedostatek způsobuje krvácivost. Výskyt v čerstvé listové zelenině, špenátu (Bartůňková, 2006).

Vitamíny skupiny B jsou důležité k metabolismu bílkovin, tuků, zajišťují dobrou funkci nervového systému, také k reprodukci. Starají se o dobrý stav pokožky, nehtů a vlasů. Nedostatek se projevuje nervovými problémy, psychickou labilitou, zakrnělým růstem, chudokrevností, problémy s kůží, ztrátou hmotnosti. Výskyt v celozrnných výrobcích, bramborách, mléce, vejcích, droždí, sýrech, vepřovém mase, otrubách, zelenině a rybách.

Minerální látky

Nejsou zdrojem energie, ale jsou pro lidský organismus nepostradatelné. Organismus je využívá jen v malých dávkách při tvorbě tkání. Nemůže bez nich správně fungovat nervová soustava, ale ani svalstvo. Nedostatku minerálních látek lze předcházet vyváženou stravou s dostatkem zeleniny a celozrnných látek (Roschinsky, 2006).

Minerální látky se vyskytují v našem organismu ve třech formách: jako elektrolyty v tělesných tekutinách, jsou také vázané na organické látky a v podobě nerozpustných solí (v zubech, kostech) (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Význam minerálů

Sodík zajišťuje stabilizaci krevního tlaku, řídí hladinu PH, důležité je, abychom ho doplňovali po silném a dlouhém pocení. Vyskytuje se v sýrech, salámech, konzervách. **Draslík** zajišťuje správnou činnost nervového systému, svalstva, elektrolytů. Je obsažen v banánech, špenátu, luštěninách a zelenině. **Hořčík** je nezbytný pro činnost mnoha enzymů, svalstva a nervového systému. Vyskytuje se v mléce, rybách, drůbeži, ovoci, sójových bobech a zelenině. **Vápník** se podílí na přenosu nervového vzruchu. Je proti řídnutí kostí. Důležitý pro správnou stavbu kostí a zubů. Vyskytuje se v kapustě, brokolici, špenátu, celozrnných výrobcích a tvrdých sýrech (Roschinsky, 2006).

Stopové prvky se vyskytují v lidském organismu v menších koncentracích než minerální látky. **Železo** je součástí červených krvinek, součástí hemoglobinu, zajišťuje přenos kyslíku. Železo se podílí na krvetvorbě, při nedostatku železa vzniká chudokrevnost, snižuje se obranyschopnost. Zdroje: maso, zelenina, játra. **Zinek** obsahují pojivové tkáně, slinivka břišní a prostata. Podílí se na tvorbě inzulínu, zajišťuje správný vývoj pohlavních žláz a správný vývoj organismu. Následkem jeho nedostatku je zpomalení růstu, vypadávání vlasů, porucha tvorby testosteronu. Zdroje: maso, mléko, žloutky, celozrnné výrobky.

Fluor je nepostradatelný pro zdravé zuby a kosti. Nedostatek způsobuje zubní kaz. Vyskytuje se v pitné vodě, rybách. **Jód** je důležitý pro správnou funkci štítné žlázy. Z nedostatku jodu dochází k zvětšení štítné žlázy. Zdroje: mořské ryby, kuchyňská sůl. **Selen** má antioxidační účinky. V České republice je spíše nedostatečný. Nedostatek selenu může způsobit vznik některých typů rakoviny. Zdroje: mořské produkty, obiloviny (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Pitný režim

Nezbytnou součástí stravy je bezpochyby voda. Každý jedinec by měl vypít 2,5 litru tekutin za den. Bez jídla jsme schopni přežít několik týdnů, ale bez vody jsme schopni přežít pouze několik dní. Aby nedocházelo ke ztrátám tekutin, musíme je pravidelně doplňovat. Pohybová aktivita zvyšuje denní spotřebu tekutin až o několik litrů, zejména pokud se pohybujeme v horkém prostředí. Voda hraje důležitou fyziologickou úlohu. Transportuje hormony a obranné buňky v krvi. Je nezbytná při řadě chemických reakcí při trávení a metabolismu. Transportuje do buněk živiny, hormony a chrání tkáň. Lubrikuje klouby. Voda udržuje tělesnou teplotu a umožňuje tvorbu potu. Způsobuje pocit sytosti a pomáhá při zácpě. Voda patří mezi základní živiny (Roschinsky, 2006).

Výživa ovlivňuje růst, vývoj i pracovní tempo. Správná výživa působí jako prevence proti některým chorobám. Špatná výživa je pro člověka škodlivá. Nesprávná výživa je rizikem pro člověka, podílí se na vzniku civilizačních nemocí. Ke vzniku civilizačních chorob přispívá velké množství živočišných tuků, cukrů a cholesterol (Machová, Kubátová a kol., 2009).

V dnešní době je moderní u mládeže rychlé občerstvení (hamburgery, hranolky, párky v rohlíku, atd.). Tato forma stravování je pohodlnou a chutnou náhražkou za jídlo, které se musí dlouho připravovat a vařit. Rychlé občerstvení nám nemůže zajistit vyváženou stravu.

Hlavním důvodem je tedy to, že jídlo zakoupené z rychlého občerstvení má často extrémně vysoký obsah tuků a cukrů a obsahuje velmi malé procento vitamínů, minerálů a vláknin potřebných k bezproblémovému fungování naší trávicí soustavy. Snad proto díky této výživě a hypokinezi máme obézní mládež a tolik zdravotních problémů (Walker, 2003).

Poruchy stravovacích zvyklostí

Mentální anorexie

Vyznačuje se nízkou tělesnou hmotností. Ženy mohou mít až tři měsíce absenci menstruace. Tyto ženy mají stále pocit, že jsou obézní, a to i v případě, že mají podváhu. Svě tělo i hmotnost vnímají odlišně. Mají stále povinnost tvrdě trénovat, aby „spálily“ přijatou energii. Nejčastěji jsou ohroženi gymnasté, plavci, cyklisté.

Bulimie

Je typická nadměrným přísunem jídla a přejídáním, po kterém následuje kompenzace (nadměrné cvičení, zvracení, projímadla atd.), tím se eliminuje nadměrné přejídání. Tito lidé jsou pod normální tělesnou hmotností. Tato porucha se vyskytuje většinou u postpubertálních dívek. Setkáváme se s ní nejvíce u gymnastů, skokanů do vody a vzpěračů (Havlíčková, 2006).

2. 5 Spánková hygiena

Do zdravého životního stylu je také řazen i spánek. Je velmi důležitý pro obnovu našich sil a celkovou regeneraci celého organismu. Měli bychom věnovat pozornost i dostatečnému zdravému spánku. Před spánkem bychom neměli vykonávat fyzickou aktivitu. Ve spánku se střídají fáze spánku rychlého a pomalého. Pomalý spánek je charakterizován čtyřmi stádii a to přechodu z bdění do dřímoty, dřímota, povrchní spánek a hluboký spánek. Rychlý aktivovaný spánek je typický rychlými pohyby očních bulbů. V této fázi stoupá tělesná teplota, průtok krve, maximální spotřeba kyslíku, dechová frekvence i srdeční frekvence, zdají se nám sny (Bartůňková, 2006).

Cykly bdění a spánku jsou řízeny endogenními generátory rytmu, které se nacházejí v hypotalamu. Mladým dospělým lidem stačí 7 až 8 hodin ke spánku, desetiletým dětem je potřeba zajistit 10 hodin spánku. Lidem nad padesát let stačí ke spánku 6 hodin. Stářím se potřeba spánku snižuje (Silbernagl, Despopoulos, 2004).

2. 6 Relaxační techniky

Odstranění nepříjemných myšlenek, starostí a obav ze selhání, neúspěchu je důležité řešit zhodnocením v klidu. Měli bychom odlišit skutečné a domnělé stránky, co je pro nás řešitelné a co nikoliv. Obavy a starosti nosíme dlouhou dobu v myšlenkách. Je potřeba vyřešit to co je řešitelné co nejrychleji, co se vyřešit nedá, tak se s tím musíme smířit a nevracet se k tomu. K uvolnění psychického i tělesného napětí a vegetativních pochodů slouží řada relaxačních technik, jóga, dechová cvičení (Paulík, 2006).

Relaxace

Relaxace je psychickým stavem a je spojen s příjemnými pocity vyrovnanosti, klidu, uvolnění. Psychickou relaxaci nedosáhneme přímým volným úsilím, navozuje se nepřímo a k tomuto účelu se využívá navození svalové relaxace, nebo pocitu tepla v těle. K nejznámějším relaxačním technikám patří Schultzův autogenní trénink, který se provádí vleže nebo vsedě v klidném prostředí. Je založen na koncentraci zážitku klidu, pak se postupně procvičuje pocit tíže v končetinách a celém těle, regulace tepu, dechu. Na konci relaxace se říkají formulky, které se vztahují k orgánům, s kterými má sportovec problémy (např. „ruce jsou odpočaté a připravené k práci“).

Jacobsova progresivní relaxace vychází z odlišných principů, základ je založen na psychofyziologických vztazích. Cvičení se provádí na pohodlné podložce vleže. Nacvičuje se volní uvolnění svalů nohou, trupu, rukou, krku, obočí, očí, tváří a jazyka. Prokládá se to nácvikem představy obrazů a zařazují se řečové cviky.

Machačova relaxačně aktivační metoda je založena na střídání relaxační a aktivační fáze. Cvičení začíná relaxační fází a končí aktivační fází. Relaxační fáze zahrnuje psychické a tělesné uvolnění. Pak pokračuje aktivační fáze. Střídají se tři aktivační a tři relaxační fáze a jsou vedeny psychologem.

Matějкова psychoaktivační metoda má za cíl podněcování volní aktivity, přispívá k odstranění negativního účinku křečí a pozitivně působí na rozvoj osobnosti. Na začátku se uvolnění nacvičuje vsedě v laboratoři s využitím slovní sugesce klidu, potom se používají v pohybu pomůcky. Dále následuje nácvik pocitů zvyšování síly, vůle, zdraví a aktivace. Důraz je kladen na zájem o cvičení. Tato relaxace se má provádět v podvečer beze spěchu. Relaxace je duševní i fyzická. Nesmí dojít k usnutí, jedinec musí být bdělý. Tato relaxace je osvědčena při nechuti k činnosti a při zhoršené náladě.

Jóga

V indické filozofii je součástí filozofických systémů zkoumání světa. Cílem jógy není jen získání fyzické zdatnosti, ale také dospět k vnitřní vyrovnanosti, „osvobození“ se od potíží, běžných lidských nedostatků, k stavu „nadvědomí“. Tento stav spočívá v odříkání a užívání smyslových strastí. Pochopení těchto protikladných jevů vede k nalezení nejvyššího dobra a volnosti. V našich podmínkách je nejznámější hathajoga. Hathajogická cvičení mají blahodárný vliv na psychiku. Jejich důležitost spočívá v prevenci i léčení různých onemocnění. Tato cvičení jsou tonická a jedinec vydrží dlouhou dobu v určitých pozicích, jsou zde i relaxační cviky. Na konci těchto cviků nastává únava, cvičenec se má cítit klidný a uvolněný. Toto cvičení vede k odolnosti organismu. Tělesné polohy, které se zde cvičí, se nazývají asány a je jich velké množství. Jsou pojmenované po zvířatech (kobylka, krokodýl, žába, apod.), také po rostlinách (lotosový květ, strom), některých předmětech (lodžka, pluh, trojúhelník) apod. Asány máme meditační a gymnastické. Dalšími druhy jógy jsou mudrá, kryjá, bandha (očistné postupy) a pranajáma.

Dechová cvičení

Dechová cvičení mají kladné účinky na celý organismus. Svalové a psychické napětí ovlivňuje rytmické dýchání. Existují různé techniky dechových cvičení. Znáмым dechovým cvičením je nádech nosem 10-20 dob a stejně dlouhý výdech nosem. Při nádechu se zapojuje svalstvo paží a při vydechnutí dojde k uvolnění.

Tato cvičení lze použít, když dojde k soutěžní apatii, např. se nadechneme dlouze a pomalu, nebo je nádech přerušovaný, postupně se zvyšuje hloubka a intenzita nádechu. Tím dosáhneme emočně kladného napětí (Paulík, 2006).

Pilates

Podobně jako jóga má i Pilatův systém účinek šetrného tělesného cvičení. Tyto cviky zajistí zapojení celého těla, musíme zapojit všechnu sílu a koncentraci. Do cvičení zapojujeme povrchové svalstvo, ale také hluboké svalstvo kolem páteře. Pravidelným cvičením dosáhneme správného držení těla, dokonalejšího svalstva a ladtosti.

Tato cvičení označujeme za šetrná, poněvadž pohyby jsou klidné a kontrolované. Tempo a intenzitu těchto cviků si udáváme sami. Pokud se soustředíme na své tělo, můžeme ho zbavit všedních starostí, dostavuje se pocit psychické vyrovnanosti, které se dostavuje i do běžného života. Také tato cvičení odbourávají stres, proto se cítíme odpočatí a svěží. Náš mozek se nebude zabývat drobnými starostmi všedního dne. Právem je proto považován Pilatův systém za relaxační metodu (Bimbi-Dresp, 2009).

3. Tělesná výchova

Tělesnou výchovu každý z nás absolvoval na různých stupních škol. Mnoho žáků si ani neuvědomuje, k čemu tělesná výchova ve škole směřuje, pouze je brána jako další vyučovací předmět na školách. V této části je rozebrána tělesná výchova podrobněji, jaké má cíle a jak má vypadat vyučovací jednotka tělesné výchovy.

Tělesná výchova představuje souhrn všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které se formují v organismu jedince vlivem záměrné pohybové aktivity. Je důležitou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. Napomáhá ke komplexnosti, harmonizaci a ve výchovně vzdělávacích systémech je kompenzací k výchově estetické, rozumové, praktické a mravní. Společným znakem sportu a tělesné výchovy je to, že pohybová aktivita je chápána jako médium procesu, v němž mohou nastávat nebo nastávají pozitivní, ale i negativní změny, tělesné i duševní (Rychtecký, Fialová, 2004).

Školní tělesná výchova na základních školách i na středních školách se podílí na splnění výchovně vzdělávacích cílů specifikovanými podle věkových zvláštností žáků. Tento předmět je určen žákům všech ročníků, i žákům se zdravotním oslabením. V učebním plánu jsou zařazeny dvě vyučovací hodiny týdně. Pokud se ve školní povinné docházce dostatečně neupevní pozitivní postoje k aktivnímu pohybu, pak to může znamenat to, že s ním jedinec více méně skončí. Pak může mít žák negativní postoj k tělesné výchově do dospělosti.

Utváření kladných postojů v tělesné výchově ve školním prostředí je spojeno ne s jedním problémem. Tělesná výchova nejenom vede k získávání nových dovedností, rozvoji pohybových schopností, k lepšímu poznání sama sebe, ale také stanoví jednotlivcům i skupinám žáků určité cíle, které společnou činností dosahují. Tato činnost zajišťuje vztahy mezi žáky a podporuje jejich postoj k tělesné výchově (Paulík, 2006).

3.1 Cíle tělesné výchovy

Pokud má být hodina tělesné výchovy efektivní, měl by mít každý pedagog v tělesné výchově stanoven cíl. Kam chce pedagog dospět, co chce své žáky naučit. Cílové zaměření tělesné výchovy je zaměřeno perspektivně a míra splnění či nesplnění se v reálu projeví až v dalších letech, když žák opustí školu (Karásková, 2005).

Formální cíl

Sem patří zahájení a ukončení hodiny tělesné výchovy. Zabezpečení ukázněné a bezpečné hodiny. Splnění dalších organizačních povinností.

Výchovný cíl

Kladný postoj k tělesnému rozvoji. Kladný postoj žáků k tělesné výchově. Schopnost samostatné a tvořivé činnosti při tělesné aktivitě. Morální a volní pozitivní vlastnosti osobnosti.

Diagnostický cíl

Důležité informace pro úspěšný průběh hodiny tělesné výchovy. Zjištění tělesného a psychického stavu žáků, únava, hyperaktivita atd. Kontrola splnění úkolů z předešlého vyučování.

Vzdělávací cíl

Úroveň pohybových schopností odpovídající věku. Uplatňování získaných návyků, dovedností i vědomostí v méně známém tělovýchovném prostředí. Odpovídající úroveň pohybových dovedností určená pro určitá věková období.

Zdravotní cíl

Patří sem otužování organismu, zdravá životospráva, upevňování zdraví. Zdatnost organismu fyzická i psychická, tělocvičná aktivita jako nutnost životní potřeby

Psychologický cíl

Odreagování žáků od školních povinností, nežádoucích lidských vztahů. Navození dobré nálady, motivace žáků, psychická připravenost řešit další úkoly.

Přípravný cíl

Příprava žáků na zatížení. Procvičit žáky všestranně po tělesné stránce, zvýšení tepového a minutového objemu srdce, plicní ventilace apod. (Rychtecký, Fialová, 2004).

K tělesné výchově nepatří jen cíle, ale také vyučovací jednotka, která ovlivňuje zásadním způsobem výuku.

3. 2 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Hodiny tělesné výchovy jsou základním prvkem, který formuje žáky k pozitivnímu přístupu k pohybu po celý život.

Vyučovací jednotku tělesné výchovy tvoří stabilní složení žáků třídy, časový rozvrh, prostorové, materiální podmínky a obsah, který je určený vzdělávacím programem příslušné školy. Vyučovací hodina trvá zpravidla 45 minut. Vyučovací jednotka tělesné výchovy tvoří v pedagogice jednotlivý celek. Avšak tuto hodinu dělíme na čtyři části, které na sebe navzájem navazují, liší se však zaměřením i délkou trvání.

Vyučovací jednotku dělíme na:

- **Úvodní část – 5 minut**
- **Průpravnou část – 10 minut**
- **Hlavní část – 25 minut**
- **Závěrečnou část – 5 minut** (Karásková, 2005).

Úvodní část

Hlavním cílem této části hodiny je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny, vytvoření předpokladů pro splnění cílů hodiny tělesné výchovy. Dále je obvykle věnována pozornost nástupu, seznámení s cílem a obsahem hodiny. Následuje protahovací cvičení, které připravuje hybný systém na provádění sportovní aktivity, zároveň toto cvičení je prevencí proti poškození organismu při dynamických cvicích (Rychtecký, Fialová 2004).

Průpravná část

Průpravnou část můžeme rozdělit na dvě části na část speciální a všeobecnou. Všeobecná část je tvořena cviky uvolňovacího a posilovacího charakteru, dále zde zařazujeme cviky, které zajišťují správné držení těla a přímivé cviky. V závěru speciální části průpravné části hodiny, zařadí učitel 2-3 cviky, které budou spjaty s pohybovou činností a žáci je budou vykonávat v hlavní části hodiny (Karásková, 2005).

Hlavní část

Na začátku této části hodiny se zařazuje nácvik pohybových dovedností, je to velmi náročná část hodiny na pozornost. Můžeme také zdokonalovat pohybové dovednosti. Při delším trvání cviků se musí dávat pozor, protože klesá pozornost a může dojít k chybnému naučení nácviku nebo k úrazu. V závěru hlavní části vyučovací jednotky můžeme opakovat pohybové dovednosti nebo rozvíjet vytrvalostní schopnosti zvyšováním aerobní kapacity organismu.

Závěrečná část

Na závěr je doporučeno zařazovat kompenzační cvičení, které zamezuje vzniku svalových dysbalancí. Má se využívat protahovacích sestav cviků. Cílem závěrečné části je celkové uklidnění organismu po maximální zátěži. Posturální svaly se musí protáhnout. Tyto svaly mají tendenci ke zkracování. Fázické svaly jsou posíleny, protože mají tendenci k oslabení. Na úplný závěr je důležité zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny. Upozornit na eventuální chyby a zároveň pochválit žáky za předcházející činnost.

Každá vyučovací hodina tělesné výchovy působí na žáky komplexně. Hlavními hledisky, která se uplatňují v průběhu hodiny, jsou:

1. Funkční a motorický rozvoj žáka.
2. Rozvoj osobnosti žáka.
3. Společenské přetváření žáka (Rychtecký, Fialová, 2004).

3.3 Vyučovací metody v tělesné výchově

Každý pedagog volí jiné vyučovací metody, které ovlivňují výchovně vzdělávací proces v tělesné výchově.

Pedagogicko-psychologickým jádrem vyučovacích metod v tělesné výchově je série podnětových učebních situací, na které má žák reagovat. K dosažení efektivity didaktického procesu musí být podnětové situace přiměřené rozvoji osobnosti žáka. Vyučovací metoda v tělesné výchově znamená záměrné, plánovité uspořádání učební látky, učebních činností žáka a vyučovacích činností učitele tělesné výchovy tak, aby byl co nejefektivněji dosažen cíl ve vyučování.

Jde o záměrný výběr učiva a jeho uspořádání i způsob interakce se žáky. Konkrétně aplikovatelná vyučovací metoda by měla být konečným výsledkem diagnostické analýzy, v níž jsou zváženy všechny činitele, které v nábídku dané pohybové dovednosti, rozvoji schopnosti mohou intervenovat.

Vyučovací metody v tělesné výchově mají různé cíle, a to jak na utváření motivace žáka, řízení a rozvíjení nového učiva žáka, tak i na fixaci a kontrole jeho vědomostí a dovedností i efektivní organizaci práce. Nemůžeme vyučovací metodu chápat jako šablonu nebo univerzální postup, jakákoliv část vyučovací jednotky může vyvolat potřebu modifikace konkrétní metody. Rozmanitost vyučovacího procesu nabízí široké spektrum vyučovacích metod. Jejich klasifikace je podmíněna volbě kritérií. Je nám nabídnuto několik možností volby metod v tělesné výchově.

Motivační metoda v tělesné výchově

Primárním faktorem je motivace žáků v tělesné výchově. Cílem motivace žáků je zajistit jejich vyšší aktivitu a osobní zainteresovanost. Motivační úroveň dynamicky rozvíjí vztah žáka k tělesné výchově. V operační úrovni jde o orientaci žáka v učivu. Motivace souvisí s potřebami žáků se snahou po uspokojení. Lze ovlivňovat aspirace žáků, budovat pocity sebedůvěry, nutné k budování překonávání subjektivních i objektivních překážek.

Odlišujeme tři přístupy učitele při utváření motivace žáků k vyučovacímu procesu. Jedná se o individuální, topologický a typologický přístup. V individuálním přístupu se učitel opírá o biologické a sociální determinanty každého konkrétního žáka. Také tento přístup mohou využívat pedagogové, kteří delší dobu vyučují tělesnou výchovu a znají jejich potřeby a možnosti. V typologickém přístupu vychází učitel z motivačních a hodnotových orientací třídy. Je to velmi účinná metoda při nesoutěžním programu, učitel volí povzbuzení, pokárání. Topologický přístup je kombinací předchozích metod. Je to nejvhodnější přístup, umožňující snadno přecházet k přístupu individuálnímu.

Expoziční metody v tělesné výchově

Cílem je zajistit předání obsahu učiva žákovi učitelem. Podstatou těchto metod je kognitivní činnost žáka, spojená s počátečním nácvikem pohybové dovednosti. Metody přímého přenosu poznatků a pohybových představ se projevují při popisu cvičení, výkladu a vysvětlení. Účinek je závislý na vědomostech žáka.

Metoda výkladu slouží k aktivizaci myšlenkových procesů, spojených s tvorbou představy, umožňuje žákovi pochopit vztahy mezi akty chování. Metoda vysvětlení dává odpověď na otázku „jak se tomu budu učit?“ Jde většinou o návod k postupu učení. Tato metoda je důležitá v obtížnějších fázích pohybové dovednosti. Metoda zprostředkovaného přenosu, patří sem metody demonstrační, důležité je tam zrakové vnímání žáka. Jde o vytváření pohybu. Typická pro imitační motorické učení. Metoda ukázky se zaměřuje na dynamické osvojování pohybu.

Fixační metody v tělesné výchově

Podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování už nacvičeného. Při nácviku pohybových dovedností se musí dbát o odstraňování souhybů, zpřesnění rytmu, zlepšení kinestetické kontroly, optimalizace úsilí, vytvoření účinného systému kontroly. Základem je podávání zpětných informací.

Nároky na zpětné informace jsou závislé na věku žáků, na povaze nacvičované dovednosti, na osobnostních vlastnostech a na otevřenosti nebo

uzavřenosti dovednosti. Nesmíme také zapomínat na kinestetickou stimulaci, zpětnou stimulaci, získanou pasivním provedením naučeného pohybu. Proces učení, musí být zaměřen na zvyšování účinků sebekontroly v řízení pohybu. Při používání těchto metod je obvyklý pokles motivace.

Diagnostické metody v tělesné výchově

Jsou součástí výchovně vzdělávacího procesu, když žáky něčemu novému naučíme v tělesné výchově je zapotřebí dosažené výsledky hodnotit a kontrolovat. U vstupní diagnostiky je cílem zjistit předpoklady žáků pro nácvik dovedností a činností. Zařazují se do učebního plánu a provádějí se na začátku školního roku. Může jít o motorické testy pro testování rozvoje pohybových schopností, patří tam také testy pohybových dovedností.

Průběžné diagnostiky prověřují dílčí úspěšnost, podle nich se koriguje, mění učební program. Pro žáky jsou také důležité, protože odrážejí úspěšnost nebo neúspěšnost v nácviku pohybových dovedností. Souvisí s motivací žáka. Finální diagnostiky se vztahují ke konečným cyklům učiva.

Výukové metody v tělesné výchově

Vyplývají z pedagogických teorií a empirických zkušeností. Patří tam kladení požadavků učitele a jejich zvnitřnění žáky. Aby byly tyto požadavky účinné, záleží na jejich přiměřenosti a stimulaci. K dosažení cílů musí být vyvinuto úsilí. Nedosažitelné cíle v tělesné výchově nestimulují, stejně tak nepodceňují cíle nepřiměřeně nízké. Přesvědčování vychází z utváření postojů. Pedagog se snaží o zvnitřnění konkrétních a pravdivých podnětů a jejich vkládání do vnitřních motivů žáka. Ve cvičení jde o vytváření a výběr pedagogických situací, ve kterých je navozena určitá reakce, frekvence těchto opakování zvyšují kvalitu výchovného působení učitele. Odměna a trest – jejich podstatou je posílení a usměrnění žádoucího jednání a chování, jako je pochvala, cena.

Při odměně je důležité vybrat druh odměny. Při aplikaci trestů je potřeba respektovat povahu trestu, nepoužívat tělesné tresty, které snižují lidskou důstojnost. Příklad pedagoga snižuje nebo stupňuje jeho pedagogické působení. Negativně i pozitivně může prezentovat učitele tělesné výchovy i jeho oblečení. Důležité je věnovat pozornost rozporům mezi požadavky

pedagoga a jeho jednáním. Skupinová výchova je hodnocena atmosférou ve skupině, vztahy mezi žáky atd. To vše ovlivňuje chování i postoje žáků (Rychtecký, Fialová, 2004).

3. 3. 1 Metody výuky obecně

Pojem metoda je odvozen z řeckého slova *methodos* – postup a cesta k určitému cíli. Je to rozhodující prostředek k dosahování vytýčených cílů. Z didaktického hlediska pod pojmem vyučovací metoda si vysvětlit uspořádání činností učitele a žáků, rozvíjející vzdělanostní profil žáka v souladu se vzdělávacími a výchovnými cíli (Vališová, Kasíková a kol., 2007).

Metoda výuky je způsob, jak pod vedením učitele si žáci osvojují nové poznatky a dovednosti, upevňují je a učí se jich používat. Hlavním úkolem vyučovacích metod je cílevědomé usměrňování učebního procesu žáka. K tomu zajišťovat nezbytné podmínky, jako je organizace a výběr učiva, opatření pomůcek atd. Lze chápat také vyučovací metodu jako koordinovaný systém vyučovacích činností učitele a učební činnosti žáků, zaměřený na aktivní osvojování uspořádaného obsahu vyučování, sledující dosažení stanovených výchovně vzdělávacích cílů.

Vyučovací metoda vede průběh učebního procesu tak, aby studující nezískávali jen hotové vědomosti, ale aby samostatně hledali na různé otázky a problémy různé odpovědi, aby sami objevovali, prožívali a tvořili svou učební činnost. Vyučovací metoda se zaměřuje na zprostředkování obsahu učiva, kde se projevuje řídicí činnost pedagoga kontrolující dosažení vytýčených výchovných a vzdělávacích cílů.

Učební metodu lze chápat, jako specifickou samostatnou činnost žáka, uplatňující logické cesty poznávání vlastní učícímu se individu. Vyučovací a učební metody se mohou uplatnit jen za určitých organizačních předpokladů a ty jsou dány povahou učebních cílů, obsahem výuky, vymezenou časovou jednotkou, počtem žáků ve třídě a materiálními podmínkami. V průběhu hodiny se mohou uplatnit různé vyučovací a učební metody, jejíž forma závisí

na didaktických cílech, na učiteli a konkrétním obsahu vyučovací jednotky (Hladílek, 2009).

3. 4 Efektivita výuky

Základem pedagogické efektivity je kvantita a kvalita změn, ke kterým dochází u vychovávaného v jeho dovednostech, schopnostech a vědomostech. U pedagoga by nemělo jít o to, aby hodně naučil, ale aby učivo, které předá, žáci řádně pochopili, zažili a zařadili k předchozím dovednostem a vědomostem. Podstatné je vybrat a vést je k tomu, co žáci v životě budou potřebovat. Snadněji se bude pedagogovi vyučovat tam, kde je jednota zájmová, pohlavní, věková a vzdělanostní. Časově efektivnější je když pedagog dosáhneme požadovaných výsledků u co největšího počtu žáků v určitém čase. Splnit tento požadavek je obtížné. Úspěchanost výukového procesu neumožňuje žákovi kvalitní zvládnutí učiva (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, 2002).

Jakého efektu dosáhne pedagog tělesné výchovy ve svých hodinách, o tom si rozhoduje sám, protože na něm záleží, jaké si vybere vyučovací metody, jak bude motivovat, jaký vztah budou mít k jeho hodinám žáci.

Efektivitu výuky tělesné výchovy rozumíme jako úroveň výsledků, kterých dosahujeme při plnění úkolů a cílů ve vyučovací jednotce tělesné výchovy. Intenzita činností je považována v dnešní době za znak kvality výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově. Nesmíme opomíjet také kritéria hodnocení kvality procesu.

Můžeme posuzovat zlepšení nácviku pohybových dovedností v tělesné výchově. Ovšem těžké je posuzovat prožitky žáků. Je zřejmé, že tyto aspekty jsou v tělovýchovném procesu velice důležité. Efektivitu vyučovací hodiny hodnotíme podle úrovně výsledků, kterých se dosahuje při splnění cílů a úkolů tělesné výchovy.

Mezi základní kritéria efektivity patří:

1. Vyučovací doba a její využití.

2. Účinnost funkční odezvy zvolených podnětů.
3. Psychické a fyzické zatížení z hlediska struktury vyučovací jednotky.
4. Úroveň splnění cíle vyučovací jednotky (Rychtecký, Fialová, 2004).

4. Osobnost

Každý z nás je osobnost, aniž bychom museli být herci, zpěváci, slavní umělci, spisovatelé nebo sportovci. Lišíme se temperamentem, charakterem, stavbou těla, každý jedinec má jiné schopnosti i dovednosti atd. Kdybychom byli všichni stejní, tak by to na světě nebylo tak zajímavé.

Osobnost nelze považovat za něco izolovaného, ohraničeného, ale za produkt sociálních interakcí (Fürst, 1997).

Osobností se stává každý člověk. Lidé se od sebe liší osobnostní zralostí. Důležitým znakem osobnosti je svébytná uspořádanost, souhrn tvořící systém, organizovanost (Hanuš, Chytilová, 2009).

Zaměříme se na slovo osobnost v psychologii podrobněji, tedy na tři pojmy osobnosti:

1. Hodnotící pojem: Jedinec je osobností, pokud má svou tvář a nekopíruje a nenapodobuje druhé osoby. Je autorem svých činů a stojí zodpovědně za tím, co dělá a přijímá s vědomím důsledků svých činů. Osobností se stáváme především tím, jak dovedeme kontrolovat svou aktivitu svým svědomím a tím, jak uvědoměle a odpovědně řešíme úkoly svého života.

2. Psychická individualita jedince: Osobností se vysvětluje odlišnost, osobitost jedince od jiných jedinců, zejména pak od jedinců stejného věku i kultury. Mluvíme tedy o diferenciální psychologii, která zahrnuje zkoumání psychologických rozdílů mezi skupinami.

3. Osobnost jako architekta či struktura celku psychiky: Jde o zkoumání osobnosti po stránce anatomie a fyziologie lidského těla, ale také po stránce psychické. Rozčlenění psychiky na samostatné složky, které mají určité funkce nebo funkci. Zde jde o zkoumání lidského organismu, kde jde o souhru mozku, srdce, imunitního systému atd. (Říčan, 2007).

4. 1 Struktura osobnosti

Schopnosti

Řada schopností je identifikována jako složky obecné inteligence. Některé schopnosti mohou doplnit naši orientaci.

Verbální schopnosti jsou vyjádřeny za složku inteligence. Nejde o schopnost se vyjadřovat, ale chápat složité vztahy vyjádřené slovy. Velmi dobré verbální schopnosti budou mít filologové, psychologové, filosofové a vědečtí pracovníci. Slabší bude mít technik nebo umělec.

Prostorová představivost nebo jinými slovy prostorová orientace. Jde tam o určování polohy těla v prostoru, důležitá je zde vizualizace. Ta se uplatňuje např. v deskriptivní geometrii. Kinestetickou představivost využívá technik, aby mohl určit výsledný pohyb různých soukolí. Numerická schopnost je důležitá při hbitém a bezpečném zacházení s čísly při jednoduchých početních operacích. Paměťové schopnosti jsou charakterizovány jako paměť krátkodobá a dlouhodobá. Pokud se jedná o logickou paměť, není dosud jisto, jestli ji nezaměňujeme se schopností logický si utřídit materiál, který má být zapamatován. Umělecké schopnosti jsou všeobecně uznávané. Známe slavné případy tříletých pianistů, výtvarných umělců. Tyto schopnosti můžeme rozdělit na výtvarné, herecké, literární, hudební. Existují lidé se všeobecným uměleckým nadáním nebo s kombinací výtvarných a literárních. Umělecké schopnosti v blízké budoucnosti vzrostou, protože lidé se naučí hospodařit s volným časem a budou tyto schopnosti využívat k seberealizaci.

V psychomotorických schopnostech jsou rozlišovány schopnosti provádět rychlé jemné pohyby prstů, dále schopnost koordinovat dva nebo více pohybů vykonávaných současně. Psychomotorické schopnosti jsou uplatňovány ve sportu, pracovní sféře a jinde (Říčan, 2007).

Inteligence

Je to schopnost, která nám určuje se vyznat v nové situaci a to tehdy, když je třeba se orientovat v abstraktních operacích se symboly. Je tam zařazena všeobecná adaptabilita a přizpůsobivost. Gardner přišel s myšlenkou zařadit některé schopnosti na stejnou úroveň, jaká byla přiznávána inteligenci.

Muzikální inteligence je využívána při komponování, zpěvu, dirigování nebo při hře na hudebním nástroji. S touto inteligencí se setkáváme u skladatelů, dirigentů, hudebníků, virtuosů, pedagogů hudební výchovy a také u zpěváků.

Tělesně-pohybová inteligence je schopnost používat přesně a dokonale svého těla k provádění cílevědomých a obratných pohybů. Výborné motorické schopnosti mají chirurgové, artisté, tanečníci, sportovci (atleti, gymnasté, atd.).

Prostorová inteligence představuje dobrou orientaci v prostředí s dobrou schopností vizuálních představ. Využívají ji architekti, orientační běžci, biatlonisté, navigátoři na moři a mnoho dalších profesí.

Logicko-matematická inteligence je uplatňována ve vědeckém myšlení, odvozování důkazů při provádění výpočtů, při řešení logických hádanek. S logicko-matematickou inteligencí se můžeme setkat u matematiků a filosofů.

Lingvistická inteligence je typická pro osoby se schopností rozumět řeči, mluvení, psaní a čtení. Je charakteristická pro spisovatele.

Intrapersonální inteligence je schopnost vyznat se v sobě samém, porozumět svým myšlenkám, činům a emocím. Je využívána v buddhismu.

Interpersonální inteligence je u lidí, kteří rozumí druhým lidem a mezilidským vztahům. Touto inteligencí se vyznačují učitelé, psychoterapeuti, obchodníci, politici (Říčan, 2007).

Temperament

Temperament je odvozen od latinského slova „tempere“, který znamená mísit, nebo vytvářet určité schopnosti. Temperament je dědičný, je to soubor dynamických vlastností osobnosti, který určuje sílu, rychlost a stabilitu v prožívání a jednání. Je spojen s neuropsychickými kvalitami funkcí nervové soustavy (Farková, 2008).

Temperament je definován jako způsob chování. Je to výsledek toho, co lidé dělají a proč a jak to tak dělají. V temperamentu existují jisté rozdíly, které znali již staří Řekové. Ti už rozeznávali čtyři typy temperamentu flegmatika, cholerika, melancholika a sangvinika (Keogh, 2007).

Flegmatik je klidný, málo vznětlivý, příjemný a pohodlný člověk. Flegmatici jsou vytrvalí, svědomití a koncentrovaní, také jsou stálí a přizpůsobiví, hlavně když z nějaké věci vidí zisk. Jsou to realisté, kteří fixují své myšlení na materiální věci. Pokud se jedná o rozhodnutí a plánování jsou opatrní, kritičtí a uvážliví. Důležité je pro ně uznání, prestiž a váženost. Někdy bývají lhostejní, sobečtí a s nedostatečnou připraveností ke kompromisům.

Cholerik je typický svou přísností, vznětlivostí a horkokrevností. Lehce se nechají vyprovokovat k hádkám a snadno se „rozhodí“, ale rychle se uklidní. Nechají se uchvátit, jsou plni nadšení a hladoví po činech, bez odpočinku. Jsou nesmírně cílevědomí, horliví a aktivní a to je spojeno se zvýšenou snaživostí a pílí. Mají striktně vymezené cíle a přání. Dále mají sklony k žárlivosti, požitkářství, vášnivosti a nestřídmosti.

Melancholici jsou uzavření lidé, trochu vážní a zdrženliví. Mají sklony podléhat depresivním, pochmurným náladám, které mohou být dlouhodobé a intenzivní. Hektičnost dnešní doby je unavuje, utíkají raději do klidu a osamělosti. Trpí nedostatkem energie a radostí ze života, někdy jsou přecitlivělí a noří se do letargie a smutku. Uzavřenost a sklíčenost je často vede k osamění a ke strádání v mezilidských vztazích. Také jsou laskaví, což se projevuje v ochotě pomoci, úctě a soucitu vůči druhým lidem. Oddanost a věrnost je pro ně typická a projevuje se ve schopnosti hlubokých citů (Hulke, 2005).

Sangvinik je charakterizován bezstarostností, rychlostí, pohotovostí, tolerantností. Nechybí mu životní optimismus, výřečnost. Dokáže dobře vést a motivovat lidi, avšak mu dělá větší problém si udržet patřičný odstup. Je velmi společenský, má spoustu přátel (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, 2002).

Introvert je člověk uzavřený, který upřednostňuje řád, klid a pořádek. Cítí se dobře ve stabilním prostředí a nesnáší změny. Velmi dobře se cítí v menším kolektivu, kde se zná se všemi lidmi. Dělá mu problém navázat nové vztahy s lidmi. Uznává malý počet přátel nebo důvěrné známé, ke kterým má hlubší vztahy. Má rád samostatnou práci. Vyhledává profese, kde není velké množství komunikace s lidmi, přílišný shon a změny.

Extravert naopak vyhledává společnost, je otevřený, družný, komunikativní. Rychle navazuje kontakty a známosti. Společnost má rád a vyhledává ji, rád se seznamuje s novými lidmi. Miluje pohyb, změnu a neznámé situace. Nejvíce těchto lidí najdeme na místech, kde je potřeba styku s veřejností (Štěpaník, 2003).

Typologie osobnosti dle Kretschmera:

Astenický typ je typický normální výškou. Tento typ nepřibírá na váze ani při přejídání. Svalstvo je nedostatečně vyvinuté, je zde nedostatek podkožní tukové vrstvy. Hrudník je plochý, žebra vystupující. Končetiny jsou štíhlé. Trup dlouhý, břicho je vkleslé a ploché. Hlava je malá, obličej je úzký a oválný a jsou tam vidět zdůrazněné rysy. Tento typ má významnou tendenci ke stárnutí už ve věku mezi 35-40 lety.

Atletický typ je charakteristický silně vyvinutou kostrou, svalstvem a hrudníkem. Břicho nevystupuje a je svalnaté. Obvody těla jsou zvětšeny svalovou hmotou a robustními kostmi. Obličej je typický mohutnou dolní čelistí, vyčnívajícimi lícními kostmi a nadočnicovými oblouky. Končetiny jsou dlouhé.

Pyknický typ je charakterizován, jako jedince s velkým množstvím podkožního tuku. Který je dominantní v oblastech břicha, hrudníku, krku a obličejí. Obličej má většinou ve tvaru pětiúhelníku. Končetiny jsou štíhlé, oblé s málo vyvinutými svaly (Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006).

Charakterové vlastnosti

Tento termín je zkráceně definován v psychologii jako charakter. Je to subsystém osobnosti, který reguluje a kontroluje chování jedince podle morálních norem a požadavků. Charakter vyjadřuje individuální zvláštností získané v sociálním prostředí, ve smyslu pohotovosti člověka jednat podle etických principů. V charakteru se také projevují hodnoty jedince, které vyjadřují vztah k práci, učení a hře. Vztah k lidem a sobě samému a vztah ke společnosti.

Fromm rozlišuje dva základní osobnostní vzorce:

Produktivní charakter, to znamená, že jedinec je nejen aktivní ve fyzické práci, ale také v cítění a ve vztazích s lidmi.

Nonproduktivní charakterové orientace:

Receptivní orientace je charakteristická pro osoby, kteří očekávají veškeré hmotné i psychologické zajištění od vnějších zdrojů. Kořistnická orientace je typická pro osobu, která nejen chce vnější zdroje, ale také je ochotná je získat za každou cenu, buď tím, že to odcizí, nebo si to prostě vezme. Hromadivá orientace je typická pro osoby, které chtějí uchovávat nahromaděný majetek, distancují se od ostatních a vytváří silné obrany proti zasahování z vnějšího prostředí do jejich věcí. Tržní orientací se vyznačují osoby, které se řídí zásadou, že se všechno získává procesem výměny. Společnost poukazuje na to, že lidé jsou na prodej stejně jako jiné zboží (Farková, 2008).

Jádrem charakteru jsou volní a morální vlastnosti. Z hlediska kvality osobnosti hraje charakter zásadní roli. Charakterové vlastnosti se odhalují zpravidla postupně v delším časovém období. Charakter se mění a utváří během lidského života. Je ovlivňován sebevýchovou a nedědíme ho. Pouze ho můžeme ovlivnit víc než schopnosti a temperament. Charakter se odráží v oblastech vztahů. Odráží se ve vztahu k sobě samému ve víře či nevěře ve vlastní já, podceňování nebo přeceňování sebe, v míře sebekritičnosti a objektivitě, aspirační úrovni.

Vztahem k hodnotám k práci a jejího postavení v žebříčku hodnot. Dále pak v základních životních postojích, v hierarchiích hodnot a v názorech a ideálech. Ve vztazích k druhým lidem k nadřízeným, ke kolegům v práci, k rodině, přátelům, podřízeným (Štěpaník, 2003).

Zájmy

Zájmy lze definovat jako dispozice obsažené v termínech objektů, kterých si každý jedinec lehce a volně všímá. Zájmy jsou silným motivačním prvkem, které aktivizují jedince a mohou rozvíjet jeho schopnosti.

V odborné literatuře můžeme zájmy najít pod několika vymezenými druhy: Profesní zájmy tam jsou řazeny zájmy o vědu, sociální blaho, také tam je řazena tělesná práce a obchod. Mimoprofesní zájmy obsahují zálibu v dobrodružství, jako je cestování, záliba v osobním nebezpečí. Záliba v rozptýlení, kde je útěcha ze hry a zábavných cvičení. Zájmy o zvláštní

činnosti, zde jsou řazeny zájmy, kde je uspokojení ze změny činnosti, radost z neobvyklých věcí, přírody nebo cest. Oceňovací zájmy jsou aplikovány na estetické a kulturní zájmy. Záliby v intelektuální a občanské aktivitě. Řadí se sem také smysl pro různé druhy humoru (Farková, 2008).

Hodnoty

Hodnoty můžeme chápat jako jedno z východisek strukturovaných řídicích mechanismů osobnosti člověka. Hodnota je rozdělována jako aktuální okamžitá hodnota a dlouhodobější životní orientace. Tento význam hodnoty se projevuje kvantitativním hlediskem (kolik energie, času a prostředků), ale také časovým hlediskem (co dříve). Tvoří stabilní a subjektivně odstupňovanou strukturu a ta působí jako životní program. Každý člověk se v hodnotách rozdílně orientuje, někdo hromadí majetek, další společenské pozice, vědění a jiný moc.

Postoje

Znamenají stabilní systémy negativního nebo pozitivního hodnocení, emocí a jednání týkajících se sociálních rolí. Souvisí úzce s hodnotami, motivy a zájmy. Postoje se vysvětlují pomocí tří rozměrů, které jsou součástí jednoho celku:

Kognitivní rozměr, vztahuje se k myšlenkám a názorům, který jedinec má o předmětu postoje, mluvíme zde o kognitivním stereotypu. Emocionální rozměr, ten je vztahován k tomu, co jedinec cítí k předmětu postoje, tudíž k citům a citovým reakcím. Konativní rozměr, ten je definován jako sklon k chování nebo jednání k předmětu postoje.

Postoje jsou osamostatněné, vyvolávají reakci, i když zdroj již dávno motivační úlohu neplní a jednou fixované postoje ovlivňují možnost získat výsledek učení. Jeden typ postoje je naplněn několika motivy současně. Postoj k partnerovi obsahuje motivy sociální, vlastnické, sexuální atd. (Farková, 2008).

4. 2 Andragog

Andragog je jedinec a vysokoškolsky vzdělaný profesionál. Expert s andragogickými, odbornými a osobnostními kompetencemi. Je flexibilní, orientovaný na požadavky klienta a adaptabilní na změny.

Kompetence andragoga

Každý andragog by se měl vyznačovat okruhy kompetencí, jako jsou schopnosti, dovednosti a znalosti, nezbytné k výkonu této profese. Odborné: které se týkají odbornosti. Jde tedy o obor, který trenér procvičuje, lektor přednáší, poradce radí prostřednictvím odborného, všeobecného a dalšího vzdělávání a praxí při výkonu činností. Metodické: schopnost zpracovávat a vyhledávat potřebné informační zdroje, dále pak řešit problémy. Tvořit a řídit projekty atd.. Sociální: schopnost řešit konflikty, zvládat komunikaci, pracovat ve skupině. Andragogické: osvojení si andragogického taktu, forem a metod výuky, zvládnání didaktických zásad, znalost didaktických pomůcek a techniky. Osobnostní: tam patří zájmy, postoje, temperament, vůle andragoga.

Andragogické profese

V praxi andragogiky se v současné době setkáváme s velkým množstvím rolí andragoga.

Lektor

Dříve se označoval tímto termínem externí vysokoškolský profesor. Dnes je tímto termínem označován vyučující dalšího vzdělávání, který řídí výukový proces v dalším vzdělávání. Předpokládá se, že má osvojené andragogické schopnosti, znalosti sociální psychologie, organizační, komunikační, didaktické a kreativní.

Poslání lektora není jen pouhé přednášení, ale také příprava vzdělávacích akcí, a to především těmito činnostmi. Výběrem a použitím forem a metod, didaktických pomůcek, vypracováním plánu vzdělávací akce, použitím hodnotících nástrojů. Lektor by měl splnit očekávání vzdělávaných i organizátorů. Měl by být seznámen se strukturou cílové skupiny. Znalostmi, zkušenostmi, intelektuální úrovní, dosavadním vzděláním, věkem a pohlavím, motivací účasti na vzdělávacím procesu, studijním podmínkami.

Trenér

Jednec, který se zabývá specifickými metodami, zaměřenými na praktické osvojování dovedností. Jde o praktickou přípravu, výcvik ke schopnosti zvládnout konkrétní pracovní roli. Jedná se tedy o převádění vědomostí na úroveň dovedností. Tyto pracovníci působí ve výcvikových kurzech. Trénink může být zaměřen na výcvik týmové spolupráce, výcvik manažerských dovedností, výcvik představitosti a myšlení.

Velmi moderním příkladem tréninkové aktivity jsou outdoorové tréninky, které jsou zaměřeny na zážitek. Probíhá tam řešení modelových situací, kde povaha a způsoby jsou založeny na realitě a jsou obrazem jednání a chování jednotlivců nebo skupin. Základem je vznik skupiny bez formální struktury a to v přírodním prostředí. Důležitou součástí jsou rozборы těchto aktivit. Cílem je rozvoj týmové spolupráce, zlepšení vztahů, upevnění vzájemné důvěry.

Kouč

Jeho posláním je vzdělávání přímo na pracovišti. Probíhá průběžně při pracovním výkonu. Vzdělávání má individuální charakter a je cílené podle určené kariérové dráhy. Nevýhodou je však, že výuka probíhá pod tlakem pracovních úkolů. Pro kouče je důležitá zpětná vazba, je poskytována bezprostředně a přímo po události a zdůrazňuje dosažené úspěchy.

Instruktor

Patří tam odborný poradce, který vede praktickou, ale také teoretickou přípravu v určitém oboru. Instruuje jedince, neboli pracovníka, v konkrétní části oblasti výkonu jeho práce atd.

Mentor

V andragogické profesi je označován poradce, konzultant, školitel, rádce, který pracuje na pracovišti (na vysoké škole). Činnost mentora je zaměřena na poradenství, motivaci, usměrňování a předávání svých zkušeností mentorovanému. Mentor je oproti mentorovanému zkušenější a poučenější. Mentorovaný si svého mentora většinou volí a společně určují způsob a frekvenci spolupráce. Role mentora vyžaduje schopné, sociálně inteligentní, všestranně vzdělané a osobnostně vyzrálé jedince.

Tutor

Dříve tento termín byl používán pro vysokoškolské pedagogické pracovníky. V dnešní době je tento pojem používán pro pomocníka, poradce v distančním vzdělávání. Ten pracuje individuálně se studentem, vyhodnocuje jeho písemné projevy, hodnotí jejich úspěšnost, poskytuje zpětnou vazbu a motivuje k dalšímu studiu. Tento pojem je také nahrazován jako školitel nebo konzultant. Na tuto roli jsou kladeny vysoké požadavky ze znalosti informačních a komunikačních technologií, metodických, osobnostní i v oblastech klíčových kompetencí.

Moderátor

Tento vzdělavatel využívá ve výuce moderační metodu, pojatou jako interaktivní metody skupinového vyučování. Tato metoda je koncipována tak, aby bylo aktivní zapojení všech zúčastněných.

Pomocí názorné vizualizace nebo střídání různých učebních metod. Moderátor vykonává svoji práci ve všech vzdělávacích formách – workshopech, seminářích, konferencích ve výuce.

Faciliátor

Můžeme ho charakterizovat jako odborníka, který je nápomocen ve skupině a snaží se porozumět jejich cílům a plánovat jejich shody, dosažení, avšak bez toho, že by byl významným účastníkem didaktické metody.

Metodik

Tento pracovník se specializuje na přípravu projektové dokumentace vzdělávací akce. Tuto akci řídí metodickou stránku, navrhuje a zpracovává.

Konzultant

Odborník, který v určitém předmětu poradí, vysvětlí, sdělí své odborné stanovisko. Vypracovává posudek, expertízu nebo studii v otázkách své odbornosti.

Pracovník ve vzdělávání dospělých

Patří tam každý pracovník, který na plný nebo částečný úvazek vykonává v nějaké instituci v organizační formě vzdělávání dospělých. Souhrnně lze říci, že je to označení pro řídicí, výzkumné, pedagogické, správní, administrativní, provozní, pomocné pracovníky (Palán, Langer, 2008).

5. Osobnost pedagoga tělesné výchovy - jako metodika

K nedílné součásti, která kromě dalších faktorů působí na výchovně vzdělávací proces, bezesporu patří i osobnost učitele tělesné výchovy. Může ovlivnit i žákův pohled na tělesnou výchovu kladně i pozitivně.

Osobnost pedagoga můžeme chápat jako nositele sociální role. Pro žáky může být, poradce i důvěrník, organizátor motivující k tělovýchovným aktivitám, rozhodčí, odborník ve sportovní problematice, sportovních pravidlech. Velmi důležité pro dosahování stanovených cílů při práci se žáky v období dospívání i po něm je zejména učitelova zralost, schopnost kritického sebehodnocení a jeho využívání jako podnětu ke kultivaci své osobnosti, rozvíjení všeobecného i odborného vzdělání. Každý pedagog by se měl snažit rozvíjet svou osobnost a hlavně odstraňovat své případné nedostatky (Paulík, 2006).

I pedagog tělesné výchovy plní své sociální role a k nim patří následující dimenze:

- **Důvěrník** – zkoumá příčiny jednání žáka, snaží se je pochopit, žáci mu důvěřují.
- **Informátor** – vysvětluje, poučuje a informuje.
- **Ukázňovatel** – trestá, vyžaduje, aby ho děti poslouchaly.
- **Motivátor** – oceňuje, povzbuzuje k aktivitě, chválí.
- **Vychovatel** – vzniklou situaci využívá k širšímu výchovnému zobecnění – poučení, závěrům aj.

Pedagog tělesné výchovy působí jako objekt svou profesionalitou, odpovědností za výsledky, kvalifikací, zkušenostmi, vědomostmi, dovednostmi.

Plní tyto funkce:

- **Výchovné a vzdělávací**
- **Plánovací a projektivní**
- **Řídící a organizační**
- **Ekonomické a technickoadministrativní** (Rychtecký, Fialová, 2004).

V dnešní době existuje hraniční model několika možných pohledů na pedagoga tělesné výchovy. Studenti a žáci vnímají své pedagogy jako:

Charismatickou osobnost - pedagoga, který má dané vlastnosti pro dobré vedení a k tomu charisma. Díky tomu se mu daří působit na své okolí.

Pedagoga činností – postupně se učí vykonávat a zvládat různé činnosti vedení a řízení a zároveň si osvojuje penzum informací a poznatky z oblasti sportu.

Kombinací těchto dvou stylů – osobnost tohoto typu pedagoga má vlastnosti pro vedení a řízení a zároveň rozvíjí praktickým a teoretickým vzděláváním za spolupůsobení osobité kouzlo osobnosti (Hanuš, Chytilová, 2009).

Modelace osobnosti učitele je dlouhodobým evolučním procesem. Učitelská profese se utváří už v období přípravy na učitelské povolání. Na rozvoj osobnosti učitele tělesné výchovy mají vlivy: sebevýchova, aktivní činnost, sebevzdělávání a kritická reflexe k vlastním výsledkům pedagogické činnosti. Pozitivní význam na utváření jedince má i prostředí školy a inspekční činnost (Rychtecký, Fialová, 2004).

5.1 Kompetence pedagoga tělesné výchovy

Úspěšnost pedagogova působení se odráží i v hodinách tělesné výchovy v tom, jak splňuje kompetence. Tyto kompetence jsou zde přehledně vysvětleny.

Kompetence

Kompetence je soubor profesních dovedností a dispozic, které má učitel splňovat, aby mohl efektivně vykonávat volbu svého povolání. Je to integrovaná struktura osobnostního a činnostního profilu učitele (Karásková, 2005).

Tento pojem se začal využívat v pedagogice v souvislosti se změnou obsahů školního vzdělávání evropských školních systémů. Vzdělávání se snaží vyjádřit společenské nároky na veškerou populaci v nové úrovni a kvalitě vzdělávání. Kvalita vzdělávání soudobé společnosti se neustále zvyšuje.

Na primárním a sekundárním stupni se opírá o rozvoj klíčových dovedností. Klíčové kompetence můžeme definovat, jako soubory dovedností, vědomostí, postojů a hodnot významných pro osobní rozvoj jedince a jeho aktivní začlenění do společnosti a budoucí uplatnění v životě. Důležité údaje o těchto kompetencích jsou definovány v Rámcových vzdělávacích programech vydaných MŠMT. Cíl vzdělávání je rozvíjení a utváření klíčových kompetencí (Veteška, Tureckiová, 2008).

Kompetence v tělesné výchově

Kompetence v tělesné výchově jsou charakterizovány jako, soubor vědomostí, praktických a kognitivních dovedností, motivací, emocemi, hodnotovou orientací a sociálními složkami, které jsou využívány k efektivitě jednání jedince.

Odborná kompetence – V teoretické oblasti tělesné výchovy jsou zapotřebí základní znalosti z vědních disciplín kinatropologie. Největší důraz je kladen na vědomosti z didaktiky tělesné výchovy, fyziologických a psychologických vlivů pohybových aktivit, dále pak na znalosti aplikované tělesné výchovy a zdravotní tělesné výchovy. Teoretickou připraveností učitele tělesné výchovy je i osvojení si praktických znalostí základních pohybových dovedností a věku přiměřená tělesná zdatnost.

Lidsky občanské kompetence - zralost pedagoga osobnosti se rozumí jeho společenská angažovanost ne jen ve školní tělesné výchově, ale také v různých tělovýchovných hnutích.

Organizační kompetence – organizační schopnosti u pedagoga tělesné výchovy silně ovlivňují kvalitu vyučovací jednotky, zejména z hlediska časového. Dobrý organizátor neplánuje pouze obsah vyučovací jednotky, ale také prostorové uspořádání nářadí, vymezený prostor k pohybu, respektuje bezpečnost žáků. Pozice pedagoga tělesné výchovy lze přirovnat k roli manažera.

Zdravotní kompetence – pohybové zatížení pedagoga ve vyučovací jednotce je dáno poskytováním dopomoci žákům, přípravou nářadí, častou demonstrací pohybových dovedností atd. Zvládnout nároky této profese bez

příznaků fyzické únavy může jen pedagog zdravý, fyzicky zdatný, otužilý s optimální tělesnou hmotností.

Smysl pro humor – radost a veselost má provázet každou hodinu tělesné výchovy. Pedagog, který má radost z práce s žáky většinou mívá i smysl pro humor. Nemá cenu však bavit třídu za každou cenu, může to mít opačný efekt (Karásková, 2005).

Pedagogické kompetence – jsou spojovány s morálními vlastnostmi osobnosti učitele. Patří mezi obecné předpoklady pedagoga k pedagogické práci. Pedagogická schopnost např. organizační, tam patří dovednost zorganizovat lyžařský výcvik.

Pohybové schopnosti a dovednosti – pedagog tělesné výchovy by měl být fyzicky zdatný, musí ovládat široký potenciál pohybových her, dovedností a sportovních činností. Již v učitelství tělesné výchovy si lze vybrat potenciál sportovních činností, ale není to možné stihnout vše. V průběhu pedagogického působení si lze osvojit sám další sportovní aktivity. Pohybové dovednosti, které bude předávat svým žákům, by měli být zvládnuty v úrovni motorické generalizace, ale i asimilace verbální. Úspěšní pedagogové si udržují dobrou tělesnou kondici sami i v průběhu své pedagogické praxe (Rychtecký, Fialová, 2004).

Komunikační kompetence – pedagog by měl umět navázat kontakt s žákem i třídou, musí umět vysvětlit, klást otázky, pracovat s odpovědí žáka. Umět komunikovat na určité didaktické úrovni. Patří tam schopnost ovládat i svůj temperament a neverbální komunikaci.

Diagnostická a intervenční kompetence – neustále sledovat jistý počet žáků, jejich chování, výsledky, poznat, co cítí, jak jedná a proč. Význam diagnózy je vytvořit předpoklady pro intervenci (zásah, pomoc).

Sebereflexivní dovednosti – pedagog kontroluje sám sebe a to, jestli dosáhl vytýčených cílů, jakými prostředky jich dosáhl, jestli neměl zvolit efektivnější postupy. Klade si otázky o průběhu a úspěšnosti pedagogického procesu (Grecmanová a kol., 2007).

Analyzuje příčiny a výsledky vlastního chování a jednání. Neméně důležitá je profesní vybavenost pedagoga tělesné výchovy. Měla by se stát prostředkem a nástrojem k jeho výchovné a vzdělávací činnosti.

Je nezbytné, aby pedagog TV měl:

1. **motivaci k povolání**, aby to co dělá, ho vnitřně naplňovalo, cítil spokojenost a chtěl vykonávat tuto práci.
2. **talent** – ne každý svou profesi dokonale ovládá, to co umí, nedokáže sdělit, nebo naučit.
3. **kognitivní vybavenost** – paměť, IQ, reakční schopnosti.
4. **ochotu ke změně** – dokáže přejít od tradiční role pojetí profese pedagoga k pojetí „manažera“ rozvoje žáka (Grecmanová a kol., 2007).

5. 2 Motivace a postoje v tělesné výchově

Každý pedagog vyučuje jiným stylem. Někteří dokáží namotivovat žáky velmi pozitivně, někteří toto svedou už méně.

Pojem motivace je nejčastěji charakterizován, jako psychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity v tělesné výchově, mobilizace organismu, který se projevuje těmito příznaky: neklidem, napětím, činnostmi a zaměřeností žáka na cíl. Motivace je ovlivněna hodnotami žáka, návyky, schopnostmi, dovednostmi, emocemi. Základem motivace je vlastně motiv, který znamená hýbat, rozumíme tím příčinu chování žáka v tělesné výchově. Příčiny mají vnější a vnitřní podstatu. Více motivů na nás i v nás působí stejně silně, ale jedinec se musí rozhodnout pro výběr jednoho z motivů (Vacínová, Langová a kol., 2007).

K utváření motivace v tělesné výchově je významným faktorem potřeba pohybu a změny a opakování činností. Popudy ve školní tělesné výchově jsou utvářeny zejména učitelem tělesné výchovy. Vzniklé motivy souvisí se zájmem dítěte. Motivace většinou u žáků klesá, když nevidí v učení

žádný progres, např. při stereotypních hodinách tělesné výchovy (Rychtecký, Fialová, 2004).

Postoje v tělesné výchově

Pojem postoje se vymezují jako dlouhodobé tendence k určitému způsobu myšlení, cítění a jednání, které se vztahují k žákům. Je tam obsaženo hodnocení těchto zkušeností na základě racionálního poznání, emocionálního působení i na základě vztahu k jeho cílům a záměrům. K hodinám tělesné výchovy mají žáci pozitivní nebo negativní vztah, který je více či méně vyhraněný, to se promítá i do jejich názorů, zájmů i do ochoty aktivně ji provádět.

Postoje mají v životě žáka funkce: záporné nebo kladné jednání vůči učitelům tělesné výchovy, ovlivňují rozhodování v průběhu činnosti, přispívají nebo potlačují motiv, zajišťují dosažení cíle. Postoje se zdokonalují učebním ve společenských podmínkách. Velmi důležité jsou také i osobnostní vlastnosti. Lze konstatovat, že je snáze měnit intenzitu postojů, než jejich kvalitu (Paulík, 2006).

5.3 Didaktické styly – typy pedagogů

Mnoho pedagogů volí svůj styl, typ výuky, přehled těchto typů uvádím a přehledně vysvětluji, jak přistupuje tento typ pedagoga k vyučování tělesné výchovy.

Pedagog, trenér – soudce – neustále hodnotí své žáky, místo toho, aby jim dával instrukce. Když žák chybí, hodnotí jeho vinu, než aby podal žákovi zpětnou informaci o tom, jak k chybě došlo a jak tuto chybu napravit.

Když hráči hrají dobře i pedagog je spokojen s nimi, neví, jak poradit při rozvoji dovedností. Neustálé hodnocení ale způsobí, že se žáci cítí nejistí.

Pedagog, trenér - negativista – jeho jednání je negativní, někdy i nepřátelské. Svě žáky kritizuje, snižuje sebedůvěru a žáci si přestávají věřit. Tento pedagog jen málo chválí, protože si myslí, že to nepatří do tréninku. Když pochválí, tak to přebije další negativní komunikací.

Nevypočitatelný pedagog – nikdy si nejste jistí, co tento pedagog řekne. Jeden den tvrdí jednu věc a druhý den jinou. Říká svým žákům, aby se nehádali při hře, nebo s rozhodčími, ale on sám to porušuje.

Nedůvěryhodný pedagog – tento typ nemůže mít u svých svěřenců respekt, protože jim nemůže nic dát. Sám nepřipouští své chyby. On sám je sobecký, nepamatuje si, co řekl nebo udělal. Když mluví ke svým žákům, udělá to takovým způsobem, že jim činnost znechutí, protože to, co řekne, nemá smysl. Nemá respekt. Nepochopí, že si respekt ve sportu musí zasloužit.

Výmluvný pedagog – je to nejkomunikativnější osoba. V průběhu hodiny neustále přikazuje. Pokud během tréninku nekřičí na své žáky, jen tak si něco povídá pro sebe. Málokdy poslouchá, co říkají jeho žáci.

Pedagog – kamenná tvář – málokdy projeví své pocity. Nikdy se nesměje, ale nikdy se nemračí. Neukáže zklamání ani radost ze sportovních výkonů svých žáků. Vyvolává v žácích nejistotu, protože neví, na čem jsou (Martens, 2006).

Demokratický pedagog – preferuje samostatnost, úsudek a dobrovolnou spolupráci v hodinách tělesné výchovy. V závislosti na věku a zralosti zapojuje žáky v rozhodování ve sportovní činnosti, pedagog se radí s žáky. Pedagog vítá diskusi i kritiku, nechce autoritu vládnoucí, ale sloužící.

Liberální pedagog – pedagog zasáhne pouze tehdy, když je to nutné. Hodinu tělesné výchovy nechá volně plynout. Panuje v této hodině bezvládně, lhostejnost. Aktivitu ve sportovní činnosti vyvíjí nekvalifikovaně určití jedinci.

Antiautoritativní pedagog – výchovné zásahy ve svých hodinách považuje jako za násilí na dítěti.

Domnívá se, že volností v hodinách tělesné výchovy bude samočinně dosaženo žákovy individuality. Pouze v krizových situacích zasahuje pedagog autoritativně, působí to ale zmatečně (Podlahová, 2004).

Integrativní typ – se vyskytuje u pedagogů vyrovnaných, kteří mají sebedůvěru. Ke svým žákům využívá přístup demokratický, jejímž hlavním znakem je respekt žáků a jejich individuální vlastnosti.

Dominativní typ – je spíše u nejistých pedagogů, kteří nemají zájem poznat své žáky a sjednotit své jednání s psychikou žáků (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, 2002).

5.4 Autorita pedagoga tělesné výchovy

Pokud má být hodina tělesné výchovy u pedagogů tělesné výchovy efektivní, je velmi důležité, jakou má pedagog autoritu. Bohužel tito pedagogové mají těžší práci si autoritu udržet, protože výuka bývá zaměřena volnějším způsobem, než tomu bývá u jiných vyučovacích předmětů.

„Autorita učitele zahrnuje vztah nadřizenosti a podřizenosti i určitý odstup (sociální distanci). Tento odstup je ve školní TV většinou menší než v ostatních předmětech. Je to v důsledku charakteru tělesné výchovy, v níž bývají vztahy učitele a žáka prožívány jako volnější, méně formální. Učitel s vysokou neformální autoritou má předpoklady pro získání svých žáků k tělovýchovným aktivitám (Paulík, 2006, 146)“.

Autorita je obvykle pojímána ve třech pohledech:

- jako všeobecně uznávaná úcta, moc, vážnost
- jako vlivný činitel a uznávaný odborník v oblasti sportu
- ve smyslu úřadu – zákon, věda (Vališová, Kasíková a kol., 2007)

Autoritě pedagoga tělesné výchovy určitě nesvědčí jednostranné zaměření pouze na svůj předmět. Oblíben a respektován je ten pedagog, který dokáže jednat s žáky přátelsky, je ochoten pomoci bez poučování (Paulík, 2006).

5.5 Další vzdělávání pedagogů tělesné výchovy

Pedagog má nejen právo, ale i povinnost se vzdělávat. Ovšem další vzdělávání záleží na pedagogovi samotném. Každý pedagog má povinnost, ale i právo se vzdělávat. Může se doškolit, to znamená prohloubit si kvalifikaci

v oblasti sportu a může odborně pokračovat v přípravě v oboru. Díky tomu získá zvýšení kvality práce, ale také konkurenceschopnosti na trhu práce.

Nebo se může přeškolit – reaprobovat, rozšířit si aprobaci o další předmět – zeměpis, přírodopis, cizí jazyk, dějepis, český jazyk, matematiku atd...

Stává se, že pedagogové 1. stupně studují předmět, který budou vyučovat na 2. stupni. Normativní vzdělávání pedagogů je povinné, tam třeba patří školení o ochraně a bezpečnosti práce v hodinách, školení o jedovatých látkách, ve výpočetní technice.

Je možné si dodělat vzdělání takzvané funkční, kde pak může účastník tohoto typu vzdělání pracovat jako metodik, vedoucí učitelka, vedoucí předmětové komise. Nebo si může dodělat vzdělání ve vyšším managementu (zástupce ředitele, inspektor, vedoucí odboru).

Pokud chce získat vyšší kvalifikaci ve sportu v podobě postgraduálního studia, doplňujícího pedagogického studia, akreditovaného studijního programu zakončený státní zkouškou. Nedojde ke zvýšení platu razantním způsobem, ale zvýší se profesionální sebevědomí a radost z vykonané práce.

Poskytovateli vzdělání jsou vysoké školy, univerzity, nadace, pedagogické asociace, firmy, agentury, pedagogické centra nebo pedagogicko-psychologické poradny. Úspěšně také konkurují i soukromé vzdělávací subjekty. V České republice se odhaduje, že působí 1500-2000 vzdělávacích subjektů. Každý účastník by si měl zjistit, zda po absolvování vzdělávacího programu získá dosažené vědomosti a certifikát s obecně uznávanou platností (Podlahová, 2004).

6. Budoucnost pedagogů tělesné výchovy

Budoucnost pedagogů tělesné výchovy se formuje pozitivním směrem. Mnoho pedagogů má tolik možností využívat nových metod, pomůcek při výuce, které třeba před dvaceti léty nabyly.

Již v době antiky byly vytyčovány žádoucí rysy učitele a pokračoval v tom J. A. Komenský a ostatní pedagogové. Požadavky na učitelovu osobnost zůstávají věčným tématem pro všechny.

Pedagog tělesné výchovy by se měl snažit o to, aby se v budoucnu stal:

- poradcem a přítelem pro žáky, jeho vztažná osoba
- tvůrcem etických hodnot, které si dítě osvojuje
- průvodcem nedospělé osoby na začátku její cesty životem k svobodnému rozhodování
- hledačem dobrých vlastností v osobnostní struktuře dítěte
- budovatelem poznatků získaných nejen ve škole, ale i mimo školské zařízení
- oporou žáků při řešení jejich osobních problémů

Pedagog budoucnosti musí mít:

Pedagogické nadání, ne každý umí to, co zná a dokáže to naučit druhé, kognitivní vybavenost – důvtip, intelekt...flexibilitu a ochotu ke změně, empatický postoj k dítěti, dokáže poradit a pomoci.

Úkoly pro pedagoga budoucnosti

Zvládnout metodu učení – žáci se musí umět učit, pracovat s informacemi různého druhu, s tím souvisí zvládnání negativních jevů ve třídě i u jednotlivce. Negramotný člověk budoucnosti nebude ten, který neumí psát, číst, ale ten, který se nenaučil učit. Školy budoucnosti musí umět naučit fakta, ale i možnosti, jak s nimi zacházet.

Učit se vytváření vztahů mezi lidmi – díky rychlému tempa života přibývá problémů při udržování a vytváření pozitivních lidských vztahů. Ubývá času k tomu, aby byla mezi lidmi vzájemná důvěra, a ubývá času k uzrání našich vztahů. Pro mladé lidi začíná být problémem navazování

opravdového přátelství. Pocit osamění skrývá mládež v partách, komunitách nebo také účastí na technoparty.

Učit se hledání hodnot - pedagog budoucnosti by měl žákům pomáhat definovat, prověřovat a vysvětlovat jejich vlastní hodnoty, pomáhat jim v hledání vlastní identity.

Zvládnout metodiku výběru – pedagog tělesné výchovy se musí rozhodnout a vybrat tu nejvhodnější alternativu, která odpovídá nejvíce jeho hodnotám. Z více možností, žák vybírá tu, která odpovídá jeho hodnotám, co je správné, efektivní, rychlé. Kdo nemá ujasněný, ustálený a zvnitřněný systém hodnot, u toho může být jeho rozhodování nelogické, sebezničující a destruktivní. Takový jedinec je životem vlečen, místo aby ho řídil (Podlahová, 2004).

6. 1 Úkoly pro pedagoga budoucnosti

I pedagogové do budoucna musí počítat s tím, že pokrok jde neustále dopředu a to se týká i tělesné výchovy. Bude muset zvládat stále více nových metod, aby uspěl ve školství.

V dnešní době se učí tělesná výchova podle Rámcových vzdělávacích programů, což se do budoucna jeví jako efektivní styl vyučování. Tělesná výchova je zařazena do oddílu Člověk a zdraví. Jde tam o osvojení vědomostí, dovedností, schopností, hodnot a postojů, které jsou hodnotné pro osobní rozvoj jedince, jako aktivní zapojení do společenského života a jeho uplatnění v životě.

Jsou tam zaznamenány důležité údaje, jako je fair play chování v tělesné výchově, rozvíjení schopností, spolupracovat a respektovat práci a úspěchy druhých i vlastní, orientace v základních pojmech tělesné výchovy. Dále je tam vysvětleno to, že žáci mají chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za svoje jednání ohleduplní. Vysvětleno je i to, co by měl žák zvládnout v tělesné výchově v každém ročníku (Veteška, Tureckiová, 2008).

7. Zaměření a cíl praktické části

Praktická část je zaměřená na zjištění výukových metod pedagogů převážně v Olomouckém kraji, ale i pedagogů Pardubického kraje. Uvádíme zde jejich stanoviska na výuku tělesné výchovy od osmdesátých let po současnost. Tato práce je současně zaměřená na hodnocení dnešní mládeže nejen hodin tělesné výchovy, ale na celkový přístup mládeže k netradičním pohybovým aktivitám.

Cíle výzkumu byly stanoveny dva:

- 1. Jak se měnily výukové metody pedagoga tělesné výchovy v jeho aktivitě a řízení pedagogického procesu výuky od roku 1980 do současnosti.**
- 2. Jak vnímají a přistupují k hodinám tělesné výchovy žáci a studenti v současnosti.**

7.1 Místo, doba a výběr zkoumaných osob

Zaměřila jsem se na pedagogy a žáky z Olomouckého kraje a části Pardubického kraje. Pedagogové, kteří se průzkumu zúčastnili, byli muži i ženy věkové kategorie od 30 do 67 let z těchto škol:

- Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomoucký kraj
- ZŠ a DD Zábřeh, Olomoucký kraj
- ZŠ Hoštejn, Olomoucký kraj
- SOU Lanškroun, Pardubický kraj
- MŠ a ZŠ Horní Studénky, Olomoucký kraj
- VOŠ, SOŠ a SOU automobilní Zábřeh, Olomoucký kraj
- ZŠ Zábřeh, Olomoucký kraj
- ZŠ Bohdík, Olomoucký kraj
- ZŠ Šumperk, Olomoucký kraj
- Vojenská SŠ a ISS Moravská Třebová, Pardubický kraj

Další část výzkumu se zaměřila na žáky prvního a druhého stupně (chlapci i děvčata), věková kategorie od 6 do 15 let.

Vybrala jsem si tři školy:

- MŠ a ZŠ Horní Studénky, Olomoucký kraj
- Gymnázium Zábřeh, Olomoucký kraj
- DD a ZŠ Zábřeh, Olomoucký kraj

Výzkum trval celkem 6 měsíců, od září 2010 do ledna 2011. Celkem bylo testováno 71 osob.

7. 2 Metoda získávání údajů

Pro účely výzkumu byla zvolena jak pro žáky, tak pro pedagogy forma dotazníků. Byly uvedeny dopisem pro respondenty s vysvětlením účelu. Realizace výzkumu proběhla ve školských zařízeních.

Distribuce dotazníku (forma tužka-papír) byla realizována ve spolupráci s vedoucími pracovníky z jednotlivých škol. Respondenti byli požádáni o vyplnění dotazníku, jeho vložení do přiložené obálky a zaslání (interní poštou) na adresu uvedenou na obálce v termínu do třech týdnů od vlastní distribuce.

Pedagogové i žáci byli informováni o účelu výzkumu, způsobu vyplnění dotazníku a zpětném doručení. Na základě zpětné vazby byl dotazník následně upraven pro další využití při realizaci vlastního výzkumného projektu.

Distribuce dotazníků

Za předpokladu dobrovolného účastnění respondentů na výzkumu, byl stanoven konkrétní počet 71 dotazníků určených k distribuci. K žákům se dostalo 50 dotazníků a k pedagogům 21 dotazníků. Viz. Příloha.

Jednotlivé fáze distribuce:

1. V termínech 8. 9. a 14. 9. 2010 byla oslovena MŠ a ZŠ Horní Studénky, distribuováno bylo 25 dotazníků.
2. V termínu 25. 10. 2010 bylo osloveno Gymnázium Zábřeh, posláno celkem 13 dotazníků.
3. V termínu 22. 11. 2010 byla oslovena ZŠ a DD Zábřeh, posláno celkem 18 dotazníků.
4. V termínu 9. 12. 2011 byla oslovena UP, FTK, poslán 1 dotazník.
5. V termínu 4. 1. 2011 byla oslovena ZŠ Zábřeh, poslán 1 dotazník.
6. V termínu 6. 1. 2011 byla oslovena VŠŠ a ISS Moravská Třebová, poslány 2 dotazníky.
7. V termínu 13. 2. 2011 byla oslovena ZŠ Bohdík a SOU Lanškroun, byly poslány celkem 3 dotazníky.
8. V termínu 3. 2. 2011 byla oslovena ZŠ Šumperk, poslány 2 dotazníky.
9. V termínu 7. 2. 2011 byla oslovena VOŠ, SOŠ a SOU automobilní Zábřeh, posláno celkem 5 dotazníků.
10. V termínu 9. 2. 2011 byla oslovena ZŠ Hoštejn, poslán 1 dotazník.

7.3 Získané údaje

Zde jsou uvedeny získané údaje, jednak od pedagogů tělesné výchovy Olomouckého a z části Pardubického kraje, tak od žáků třech škol v Olomouckém kraji. Dotazníky byly také předloženy žákům Olomouckého kraje, hodnotily jednak osobnost učitele tělesné výchovy, tak i zájem žáků o vyučovací jednotku tělesné výchovy. Viz příloha.

Dotazníky jsem předložila na tři školy:

1. **MŠ a ZŠ Horní Studénky 93, 789 01, Olomoucký kraj**
2. **Gymnázium Zábřeh, náměstí Osvobození 257/20, 789 01, Olomoucký kraj**
3. **DD a ZŠ (dříve Speciální škola), Sušilova 40, Zábřeh, 789 01, Olomoucký kraj**

Dotazníky předložené na jednotlivé školy vyplnilo celkem 50 žáků. Ankety se zúčastnilo 26 chlapců a 24 dívek.

7.4 Výsledky šetření a naplnění cílů

Výsledky šetření ukázaly, že výukové metody v tělesné výchově se neustále mění, vyvíjí a zdokonalují. Přesto základy výukových metod se výrazně nezměnily, jen se upravily. Výukové metody jsou od osmdesátých let do současnosti prakticky stejné, změnily se jen minimálně a to v oblasti nových netradičních pohybových aktivit. Výukové metody se u každého pedagoga lišily. Pedagogové volili různé výukové metody, které se odrážely v efektivitě a motivaci vyučovacích hodin tělesné výchovy. Bylo zjištěné, že je důležité, aby tento předmět vyučoval pedagog, který má nejen odborné vzdělání, ale je i dobrým metodikem. Šetřením bylo zjištěno, že kvalita výuky se velmi lišila, některé hodiny byly označeny za vynikající, jiné méně zdařilé, některé za průměrné a některé dokonce za podprůměrné a nezáživné.

Dalším ukazatelem bylo to, jak vnímali tělesnou výchovu pedagogové od roku 1980 do roku 1989. Skoro všech 21 tázaných pedagogů odpovědělo, že žáci měli kladný vztah k tělesné výchově. Pedagogové se na výuku tělesné výchovy těšili, žáci se z hodiny omlouvali jen výjimečně. Tělesná výchova patřila k nejoblíbenějším předmětům a považovali tuto hodinu za odpočinek od ostatních vyučovacích předmětů. Bohužel v té době nebyly známé netradiční pohybové aktivity, jako florbal, ringo, zumba, pilates, orientální tance, korfbal, faustball, guts, netball, atd., jako je tomu v dnešní době (2012). Žáci měli možnost navštěvovat mimoškolní sportovní a zájmové kroužky, které nebyly tak finančně nákladné a nezatěžovaly rozpočet rodiny. Druhým rozhodujícím faktorem byla ta skutečnost, že v letech 1980–1989 nebyly v rodinách běžným vybavením počítače, které jsou v dnešní době příčinou tzv. „vysedávání“ u počítače a jsou příčinou nezájmu dnešní mládeže o pohybové aktivity.

Všech 21 pedagogů v dotaznících uvádí, že došlo k úpadku zájmu u žáků o tělesnou výchovu. Žáci se stále více omlouvají z hodin tělesné

výchovy, vymlouvají se a zdůrazňují, jaká mají práva, ale zapomínají, že mají i povinnosti. Snižuje se zdatnost mládeže díky pasivní konzumaci zábavy, což se projevuje nejen na životním stylu, ale i na zdravotním stavu dnešní mládeže. Přednější je pro žáky sledování televize, komunikace přes internet a počítačové hry, místo aby se věnovaly sportům a pohybovaly se venku na čerstvém vzduchu. Proto se stále více setkáváme s obézními dětmi a dětmi s vysokým krevním tlakem. Pedagog má v těchto případech jen minimální možnost výchovného zásahu.

Část mládeže nesportuje pro radost, ale pro popularitu a „vidinu“ velkého zisku.

I v dnešní době existuje velký výběr zájmových sportovních kroužků, které jsou výbornou alternativou smysluplného vyplnění volného času dětí a mládeže. Bohužel, mnoho rodin si nemůže tyto kroužky dovolit po finanční stránce. Stává se proto, že se děti nudí, tráví svůj volný čas na ulici a v partě, kde často skončí u alkoholu, kouření a drog.

Výsledky ukázaly, že tělesná výchova byla pro pedagogy do roku 1989 pohodová práce, žáci měli o hodiny zájem. V současnosti se stal pedagog „hlídačem“, žáci berou většinou hodiny tělesné výchovy na lehkou váhu. Dochází k poklesu úrovně tělesné výchovy jako vyučovacího předmětu. Z šetření bylo zjištěno, že pedagog musí být velmi dobrým metodikem a musí volit ty nejlepší metody, aby děti motivoval. Velmi populární je zařazování adrenalinových sportů, které jsou spíše sezónní, pořádané formou školních kurzů, jako je snowboarding, carving, rafting, MTB cyklistika, kanoistika, lanové aktivity atd., ale také zařazování netradičních pohybových aktivit do výuky hodin, kam patří např. florbal, korfbal, faustball, baseball, atd.. Tyto aktivity jsou u žáků velmi oblíbené. Přibyla i řada nových sportů pro zdravotně postižené, jako je volejbal v sedě, basketbal v sedě, sledge hokej, goalball, rugby vozíčkářů, carving pro zrakově postižené, díky nimž mohou i tito jedinci sportovat .

Poslední sledovanou částí práce je přístup žáků k tělesné výchově v současnosti. Z dotazníků bylo zjištěno, že většina z 50 dětí se na hodinu tělesné výchovy těší, zbytku tázaných žáků hodina tělesné výchovy nic neříká.

Žáci preferují z tělesné výchovy štíhlého, mladého, pohledného a urostlého jedince sportovního typu, který je v dobré tělesné kondici. Pedagog tělesné výchovy nemá být obézní.

Nelíbí se dětem, když pedagog v hodinách po žácích křičí a zesměšňuje je, když se jim nějaký cvik nevede. Velmi ocení, pokud je pedagog spravedlivý, ochotný, chápavý a férový. Dětem by měl jít vždy příkladem.

Všech 50 žáků schvaluje, aby měl pedagog tělesné výchovy smysl pro humor. Mezi sporty, které rádi cvičí v hodinách tělesné výchovy, patří volejbal, skoky přes švihadlo, fotbal, házená, posilovací cvičení, pohybové a míčové hry. Naopak neradi cvičí gymnastiku a atletiku a hrají basketbal a nohejbal. K tomuto zjištění o zájmu nebo nezájmu k výše uvedeným sportům v tělesné výchově se vyjádřilo všech 50 dotázaných žáků.

Z celkového šetření vyplynul závěr, že výukové metody se od roku 1980 do současnosti v podstatě nezměnily, ale neustále se zdokonalují. Pedagogové tělesné výchovy vnímali hodiny tělesné výchovy do devadesátých let pozitivně, žáci měli kladný vztah k těmto hodinám. V současnosti došlo k úpadku zájmu o hodiny tělesné výchovy, avšak pedagogové mohou do svých hodin také zařazovat netradiční pohybové aktivity a díky těm jsou tyto hodiny atraktivní pro žáky. Šetření z pohledu žáků dopadlo tak, že žáky tělesná výchova stále baví. Přejí si mít učitele se smyslem pro humor. Preferují jen některé sporty, z netradičních jsou pro žáky velmi oblíbené florbal, zumba, nohejbal, ringo, orientální tance, pilates, atd., kterým se věnují i ve volném čase. Mnoho žáků navštěvuje různé zájmové kroužky (fotbal, hokej, tance, aerobik, bojové sporty, atd.), které jsou zaměřeny na sportovní přípravu. Díky těmto aktivitám se předchází sociálně patologickým jevům ve společnosti a pozitivně formují pohybové dovednosti, vztah jedince ke sportu až do dospělosti. Žáci jsou schopni poznat sami sebe, naučí se kolektivnímu myšlení, hlavně v kolektivních hrách, sebeovládání a zdravému životnímu stylu.

ZÁVĚR

První část diplomové práce je zaměřena na shrnutí poznatků z tělesné výchovy a zdravého životního stylu. Postavením tělesné výchovy v historickém přehledu. Zde je vysvětlena tělesná výchova z obecného hlediska, která plní určité cíle. Pokud má být hodina tělesné výchovy efektivní, je velmi důležité, jaké vybere pedagog vyučovací metody, a jak splní cíle ve vyučovacím procesu. Souvisí s tím i jeho osobnost.

Cílem druhé části diplomové práce bylo zjistit, jak se měnily výukové metody učitele tělesné výchovy od roku 1980 do současnosti v jeho aktivitě a řízení pedagogického procesu. V práci jsem se zaměřila na skupinu pedagogů z Olomouckého kraje a z části Pardubického kraje, zaměřené na metody výuky pedagoga od roku 1980 po současnost. Dále jsem se zaměřila na žáky z Olomouckého kraje, kterým jsem předložila dotazníky, kteří hodnotili tělesnou výchovu jako předmět a práci pedagoga v současnosti.

Žáci hodnotí hodiny tělesné výchovy kladně, ale preferují jen určité sporty v tělesné výchově, jako volejbal, pohybové hry atd. Naopak upadají sporty, jako je atletika a gymnastika.

Závěrem lze konstatovat, že výukové metody v tělesné výchově se neustále zdokonalují, ale základ byl téměř nezměněn. Proto je velmi důležité, jakou metodu pedagog použije ve výuce. To může rozhodnout, zda-li bude mít žák kladný vztah ke sportu do budoucna. Zvolí-li pedagog správné metody výuky v tělesné výchově, je téměř jisté, že se zvýší efektivita výchovně vzdělávacího procesu. Dětem schází pohyb. Úlohou pedagoga je motivace žáků ke sportu. V dnešní době se nabízí možnost zařazovat adrenalinové sporty, které jsou pořádány školou v rámci kurzů a u dětí jsou velmi populární, patří tam carving, snowboarding, rafting, kanoistika a MTB cyklistika.

Žáci mají možnost v dnešní době navštěvovat sportovní areály i v zahraničí, např. lyžování v Alpách, což dříve nebylo možné. Další alternativou je zařazování netradičních pohybových aktivit do hodin tělesné výchovy, kam patří ringo, volejbalové debly, zumba, guts, orientální tance, faustball, florbal, korfbal, pilates, aerobik, nohejbal, takže žáci i pedagogové

mají velkou možnost výběru. V současnosti jsou nabízeny různé pohybové aktivity i dospělým jedincům pod vedením zkušených instruktorů, jako je spinning, pilates, aerobik, atd..

Je velmi důležité, aby se pedagogové dále vzdělávali a osvojovali si nové vědomosti, jako jsou pravidla a dovednosti těchto nových sportů a nezůstali u svých „oblíbených“ aktivit.

Mnoho žáků se věnuje těmto novým sportovním aktivitám ve svém volném čase, ve sportovních zájmových kroužcích. Zde smysluplně tráví svůj volný čas a tím předchází sociálně patologickým jevům v jednání mládeže v dnešní společnosti. S tím souvisí i to, že se mládež zajímá nejen o sportovní aktivity, ale i o životosprávu, dostatek spánku, relaxaci, zdravý životní styl a dobré mezilidské vztahy. Kladný vztah ke sportovním aktivitám u těchto jedinců nekončí s mládím, ale věnují se sportu v dospělosti i v pokročilém věku. Obvykle své děti vedou vlastním příkladem, k pozitivnímu přístupu ke sportu.

Z dotazníků vyplývá, že pedagogové tělesné výchovy hodnotili vztah žáků k hodinám tělesné výchovy do devadesátých let kladně. Bohužel v současnosti už není u žáků o hodiny tělesné výchovy takový zájem. Na základě těchto zjištění, by měli pedagogové v hodinách tělesné výchovy používat více motivačních a efektivních metod, využívat netradičních a adrenalinových aktivit, které jsou u dnešní mládeže velmi oblíbené.

SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení. Učební texty pro studenty fyziologie a studia tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. Praha: Nakladatelství Karolinum. 2006. ISBN 80-246-1171-6

BIMBI-DRESP, Michaela. *Velká kniha cvičení Pilates. Původní cviky pro všechny úrovně zdatnosti*. Praha: Svojtka. 2009. ISBN 978-80-7352-562-0

FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. 2008. ISBN 978-80-86723-64-8

FÜRST, Maria. *Psychologie*. Olomouc: Votobia. 1997. ISBN 80-7198-199-0

GRECMANOVÁ, H. - HOLOUŠOVÁ, D. - URBANOVSKÁ, E. *Obecná pedagogika I*. Olomouc: HANEX. 2002. ISBN 80-85783-20-7

GRECMANOVÁ, H. - HOLOUŠOVÁ, D. - URBANOVSKÁ, E. - BŮŽEK, A. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Nakladatelství HANEX. 2003. ISBN 80-85783-24-X

GRECMANOVÁ, H., a kol. *Učitel sekundární školy I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2007. ISBN 978-80-244-1828-5

HANUŠ, R. - CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing. 2009. ISBN 978-80-247-2816-2

HAVLÍČKOVÁ, L., a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Nakladatelství Karolinum. 2006. ISBN 80-7184-875-1

HLADÍLEK, Miroslav. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. 2009. ISBN 978-80-86723-75-4

HULKE, Maria, Waltraud. *Praktická kniha o barvách*. Olomouc: Fontána 2005. ISBN 80-7336-236-8

- KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2005. ISBN 80-244-1024-9
- KEOGH, Barbara. *Temperament ve třídě*. Praha: Grada Publishing. 2007. ISBN 978-80-247-1504-9
- KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy I*. Praha: Olympia. 1974. ISBN 27-086-74
- MACHOVÁ, J. – KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing. 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
- MALACH, Josef. *Teorie metodiky výchovy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. 2007. ISBN 978-80-86723-29-7
- MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing. 2006. ISBN 80-247-1011-0
- PALÁN, Z. – LANGER, T. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. 2008. ISBN 978-80-86723-58-7
- PAULÍK, Karel. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta. 2006. ISBN 80-7368-259-1
- PODLAHOVÁ, Libuše. *První kroky učitele*. Praha: TRITON. 2004. ISBN 80-7254-474-8
- RIEGEROVÁ, J. - PŘIDALOVÁ, M. – ULBRICHOVÁ, M. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Nakladatelství HANEX. 2006. ISBN 80-85783-52-5
- ROSCHINSKY, Johannes. *Hubneme cvičením a správnou výživou*. Praha: Grada Publishing. 2006. ISBN 80-247-1747-6
- RYCHTECKÝ, A. - FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Nakladatelství Karolinum. 2004. ISBN 80-7184-659-7

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing. 2007. ISBN 978-80-247-1174-4

SILBERNAGL, S. – DESPOPOULOS, A. *Atlas fyziologie člověka*. Praha: Grada Publishing. 2004. ISBN 80-247-0630-X

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi*. Praha: Grada Publishing. 2003. ISBN 80-247-0530-3

VACÍNOVÁ, M. - LANGOVÁ, M. a kol. *Kapitoly z psychologie učení a výchovy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. 2007. ISBN 978-80-86723-42-6

VALIŠOVÁ, A. - KASÍKOVÁ, H., a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing. 2007. ISBN 978-80-247-1734-0

VETEŠKA, J. – TURECKIOVÁ, M. *Vzdělávání a rozvoj podle kompetencí*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. 2008. ISBN 978-80-86723-54-9

WALKER, Richard. *Velká rodinná encyklopedie. Lidské tělo*. Praha: Nakladatelství Slovart. 2003. ISBN 80-7209-477-7

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK

Seznam obrázků

Obr. 1: Taneční lekce za doprovodu dvojflétny Řecko.....	XXII
Obr. 2: Šplhání ve starověkém Egyptě.....	XXII
Obr. 3: Hra v kuželky a jiné dětské hry, Orbis pictus	XXIII
Obr. 4: Školní tělocvik podle Spiesse	XXIII
Obr. 5: Ze školního tělocviku Hjalmaru Linga.....	XXIV
Obr. 6: Příklad dobrodružných aktivit (krokodýlí příkop).....	XXIV
Obr. 7: Příklad dobrodružných aktivit (překážková dráha).....	XXV

Seznam tabulek

Tab. 1: MŠ a ZŠ Horní Studénky	XIX
Tab. 2: Hodnocení podmínek výuky TV - MŠ a ZŠ Horní Studénky.....	XIX
Tab. 3: DD a ZŠ Zábřeh (Speciální škola)	XX
Tab. 4: Hodnocení podmínek výuky TV – DD a ZŠ Zábřeh (Spec. škola)	XX
Tab. 5: Gymnázium Zábřeh.....	XXI
Tab. 6: Hodnocení podmínek výuky TV – Gymnázium Zábřeh.....	XXI

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazníky	I
Příloha B – Fotografie	XXII

Respondent č. 1

Jméno a příjmení, titul: H. V., prof., PhDr., CSc.

Datum narození, věk: 9. 7. 1943, 67 let.

Vystudované školy:

VŠ vzdělání:

1965 FF UP v Olomouci – učitelské studium tělesné výchovy a ČJ pro SŠ

1966 FF UP v Olomouci – učitelství RJ

1971 FF UP Olomouc, ukončení studia jednooborové psychologie,

1972 FF UP, PhDr., rigorózní zkouška z oboru psychologie FF UP,

1981 FTVS UK v Praze, CSc. v oboru teorie vyučování tělesné výchovy,

1985 FTVS UK v Praze, jmenování docentem v oboru teorie vyučování tělesné výchovy,

1991 PdF UP, ukončení rozšiřujícího studia speciální pedagogiky-psychopedie,

2000 FTK UP, habilitace v oboru kinantropologie (APA, psychologie sportu)

2002 Univerzita Palackého, jmenování profesorem v oboru kinantropologie

Aktivní působení v renomovaných tuzemských a zahraničních společnostech a organizacích ČR

- členka Vědecké rady FTK UP Olomouc
- členka Vědecké rady FSpS MU Brno
- členka Česko-moravské psychologické společnosti
- členka Asociace sportovních psychologů ČR
- členka České společnosti kinantropologické
- ČMFS – sbor lektorů (Česko-moravská fotbalová federace)
- Ředitelka ČHSO pro vzdělávání a rozvoj výzkumu (České hnutí Speciálních olympiád)
- Členka redakční rady sborníku Acta Gymnica Olomouc, Studia Sportiva Brno, Journal of Kinesiology Zagreb.

Profesní vývoj: 1965 - 1970 učitelka na ZŠ a SŠ – Olomouc

- 1971 – 1990 Odborný asistent na PdF UP v Olomouci (včetně pozice vedoucí katedry a proděkana)

- 1991 – dosud: FTK UP v Olomouc (včetně pozice vedoucí katedry a děkana)

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

Na ZŠ – 2 povinné hod., na SŠ totéž. Ve spartakiádním roce jedna hod. navíc. Kroužky TV byly vypisovány tam, kde to škola (učitel, ředitelství) chtěla. Byly placené navíc nebo součást úvazku. Systém POHYBOVÝCH HER: podpora zájemců, z nichž se vykryštovali „nadaní“, na základě systému celostátního testování, tedy základních motorických ukazatelů, dětí v 1. a 3. tříd (více literatura od Ivo Havlíčka, FTVŠ UK Bratislava). Účast na sportovních soutěžích mezi školami – skrytě povinná (byla hodnocena nadřízenými orgány jako „angažovanost“, byla součástí kurikula, tudíž školy měly zájem se účastnit). Zimní lyžařský kurs v 7. tř. a na SŠ byl povinný – tudíž na kurs i soutěže žáci/škola dostávali finanční příspěvek. Systém sportovních tříd a tréninkových středisek mládeže, financovaných vládou, měl pozitiva, ale i negativa. Na VŠ ve všech oborech – povinné 2 hod. TV týdně + jeden zimní a jeden letní kurz. Zdůvodnění: fyzická zdatnost vysokoškoláků, socializace, adaptace na přírodní podmínky.

Kvalita výuky různá – od vynikající až po otravnou. V tzv. úvodním týdnu nástupu na VŠ – motorické testy, odesílané na MŠMT. Měly sloužit k hodnocení a vývoji zdatnosti vysokoškoláků. Některé školy si je opakovaly, některé ne. Pedagogické zaměření na VŠ: budoucí učitelé 1. stupně, MŠ, - čtyřleté, možnost volitelné výchovy (TV, hudební, výtvarná, pracovní). 2 hod TV pro všechny, až 6 hod. pro volitelnou (včetně TV). Možnost diplomky i doktorátu z volitelné TV. Pro oblast speciální pedagogiky – pětileté studium, obdobný model.

Volitelná TV v obou případech, měli praxi i v TV, nejen v ostatních předmětech. Extra hodiny v roce spartakiády. Středy odpoledne byly na školách volné, určené pro schůzky organizace Pionýr. Studující TV, nebo zájemci TV je v Pionýru dělali tak, že se věnovali nějakým sportům. TV na speciálních školách – 3 až 5 hod. týdně (přetrvává dodnes). Minimum klubů,

minimum možností mezinárodních soutěží (paralympiády, defalympiády, Speciální olympiády). Důvod podpory TV – zdatnost obyvatelstva, obrana socialistické vlasti, sport jako výkladní skříň a dokument kvality našeho systému (spartakiády, medaile). To byla proklamace, na kterou lidi kašlali a byli rádi, že můžou bezplatně sportovat.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Jak kdo. Záleželo na podmínkách školy, na učitelích TV. Ale obecně TV byla brána jako součást výuky. Omlouvání se, osvobození, fakt nebylo tolik. Na výlety, kurzy se těšili. Nebyly počítače, takže byla omezená možnost výběru realizace, proto si spíš zvolili rekreační sport.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Možnost volby typu, výkonnostní úrovně či obsahu pohybových aktivit, sportu, je správná, ale není správné „vytěsnění“ PA a sportu na okraj – důsledky jsou především ve zdravotních ukazatelích. Přes všechny proklamace je medializován, vizualizován a sponzorován vrcholový sport, děti a mládež musejí dost platit a rozevírají se nůžky mezi těmi, co na rekreační, nebo dokonce výkonnostní sport mají nebo nemají. Chyba TV vypadla z všeobecného vzdělávání vysokoškoláků a je jen na zájmové a komerční bázi.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Ne moc růžově. Problém nevidím v platech, ale ve společenské pozici: TV na škole na okraji pozornosti – je honba za vzděláním, ne výchovou, z důvodu akcentu na akademické znalosti v různých testováních škol, atd. Učitel obecně – má spoustu povinností, přibývá byrokracie, papírování, což zvláště učitelé TV nemají rádi. Zdůrazňována jsou především práva (žáků, rodičů), ale nikoliv jejich povinnosti.

Učitel (každý) má prakticky minimální možnost výchovného zásahu, v TV je to i otázka bezpečnosti, snižující se zdatnosti, nesprávného výkladu demokracie (přece mně nikdo nebude nutit běhat, plavat...). Vnímání velké osobní investice do povolání a malá odezva – je hlavním problémem. Uvedené výsledky mám ve svých výzkumných pracích a jsou dokladované. Jsou však i školy, jednotlivci, kteří uvedené faktory krok za krokem eliminují pod heslem – NENECH SE OTRÁVIT.

Respondent č. 2

Jméno a příjmení, titul: I. F., Mgr.

Datum narození, věk: 21. 6. 1957, 53 let.

Vystudovaná škola:

1982 PF UP v Olomouci – učitelské studium tělesné výchovy a zeměpisu

2004 PF UP v Olomouci – speciální pedagogika

2006 PF UK v Praze – funkční studium pro řídicí pracovníky – školský management

Profesní vývoj:

1982 – 2003 učitel na SOU v Lošticích

2000 – 2010 Externí pracovník na FTK – instruktor lyžování

2004 - 2010 zástupce ředitele ZŠ a DD v Zábřehu na Moravě

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Své žáky jsem nikdy do ničeho nenutil. Zpočátku jsem se díval na potenciál pohybových schopností v TV a ptal se svých žáků, které sporty je nejvíc baví. Na základě toho jsem vybral 5 pohybových aktivit a ty jsem je nejprve učil, později zdokonaloval. V posledních ročnících už byli tito žáci samostatní a už sami věděli, co mají dělat. Já jsem jen chodil a kontroval je, zda to dělají správně. Žáky tělesná výchova bavila. Nyní vedu i dospělé, protože mám lyžařskou školu, dělám lyžařského instruktora a jsem velmi potěšen, že je velký zájem i v řadě dospělých o carving, snowboarding.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Většina žáků se stavěla k TV pozitivněji, než je tomu nyní. Hodně záleží na stylu vedení i osobnosti pedagoga, který zásadně ovlivňuje vyučovací jednotku TV. Lze splnit aktivity, které žáci nemají rádi, zábavnou formou cvičení.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Je možnost zařadit do výuky netradiční pohybové aktivity, protože v dnešní době přibýlo hodně nových sportů. Musíme nabídnout takové aktivity dítěti, aby je to bavilo a chtěli některou aktivitu dělat i po 20 letech. Mnoho mých žáků dělá sport i ve svém volném čase, v rámci zájmových kroužků.

U kluků je velmi populární florbal, fotbal, někteří se i věnují i bojovým sportům. U děvčat je populární zumba, aerobic, orientální tance. Ovšem vše je otázkou financí, mnoho rodičů nemá na financování těchto kroužků.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Je nevýhodou, že děti zneužívají hodně to, že si mohou napsat omezení nebo osvobození od doktorů. Snaží se vyhýbat tělesné výchově, kterou nepovažují, jako důležitý předmět. Naštěstí přibývají nové netradiční aktivity, hlavně adrenalinové, které lákají mládež, což je dobré.

Respondent č. 3

Jméno a příjmení, titul: B. S., Mgr.

Datum narození, věk: 4. 3. 1965, 46 let.

Vystudovaná škola:

1989 PF UK v Praze – učitelské studium tělesné výchovy a branné výchovy

1993 PF UP v Olomouci – učitelské studium přírodopisu pro SŠ

Profesní vývoj:

1989 – 1993 učitelka na ZŠ v Moravské Třebové

1995 – 2010 učitelka na VŠŠ v Moravské Třebové

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

Rozhodně se stavěli žáci k TV kladněji. Většinou je bavili pobyty v přírodě a lyžařské kurzy, na které se těšili. Kurzy nebyly tehdy tak nákladné, jak je tomu nyní. Žáci měli větší nadšení pro různé soutěže pořádané školou.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Většinou ano. Ale pokud jsem viděla, že někomu to v tělesné výchově nešlo, ale snažil se, mělo to pro mě velkou cenu. Naopak jedinci, kteří byli pohybově nadaní a nejevili o TV zájem, byli znakem toho, že jsem je nedovedla správně motivovat.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Podle mě se toho moc v TV nezměnilo. Pořád stojí až na konci za ostatními vyučovacími předměty. Je možno nabídnout žákům nové sporty, guts, aerobik, florbal atd. ale to zase záleží na prostorových podmínkách školy

a zájmu žáků. Školy mají dnes možnost pořádat adrenalinové kurzy i v zahraničí, takže žáci si mohou vyzkoušet carving, snowboarding v Rakousku, nebo rafting na Slovensku, Chorvatsku, ovšem záleží na financích v rodinách.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Nevidím to moc dobře, už proto, že učitelé mají hodně omezení. Na pedagoga jsou vyvíjeny neustálé tlaky z různých stran. Dalším problémem je to, že narůstá „papírování“. Žáci ztrácejí zájem o pohyb a také klesá zájem žáků o sportovní školy. Ztrácíme tedy další budoucí kandidáty učitelství TV, což může být velký problém do budoucna.

Respondent č. 4

Jméno a příjmení, titul: Z. Š.

Datum narození, věk: 30. 3. 1948, 63 let.

Vystudovaná škola:

1982 Pedagogický institut v Hradci Králové – učitelství pracovní výchovy a tělesné výchovy

Profesní vývoj: 1972 – 1990 učitel na SOU Lanškroun

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

TV probíhala tak, že jsem nepostupoval přesně podle osnov, ale dělal jsem se svými žáky pohybové aktivity, o které měli zájem. Nenásilnou formou jsem dosáhl toho, že nakonec udělali všechny pohybové dovednosti, které byly součástí osnov. Dříve nebyla taková nabídka netradičních sportů, jako je tomu nyní.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

K TV se stavěli kladněji, než je tomu nyní, bylo více možností, kde mohli sportovat. Nebyli zvyklí na takový pohodlný život, jako je dnes.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Především žáci ztrácejí zájem o TV. Pro pedagoga je více administrativy, než tomu bylo v minulosti. Děti hodně ovlivňují média a konzumní život.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Ubývá učitelů v této profesi, je problém, že odcházejí do jiného zaměstnání. Navíc existuje tolik omezení, které nedovolí pedagogům skoro nic.

Respondent č. 5

Jméno a příjmení, titul: A. B., Mgr.

Datum narození, věk: 6. 1. 1976, 34 let

Vystudovaná škola: 1994 - Gymnázium Zábřeh

1998 - Univerzita Palackého Olomouc, PDF – učitelství
pro 1. stupeň ZŠ

Profesní vývoj: 1998 – 2010 - učitelka 1. stupně na ZŠ v Hoštejně

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

TV jsem začala učit v roce 1998 hned po absolvování VŠ. Vyučování se prakticky nezměnilo, probíhá tak, jak nás připravili na VŠ. Vyučovací hodina obsahuje všechny 4 části (rušnou, přípravou, hlavní a uvolňovací).

Co se týká náplně hodin a ročního plánu, vycházím zejména z metodiky tělesné výchovy od Pavla Belšana, kterou využívám jako návod tělesné výchovy v souladu se Školním vzdělávacím plánem. Na ni pak aplikuji vše, co je nové a co s sebou přináší vývoj a doba (pomůcky, sporty, hry, hudba ...).

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano, i když výjimky se také najdou.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Menší nároky na žáky, „nejede se“ na výkon, spíše na vztah k TV a sportu, na prospěch a prožitek z něho. Můžeme zařazovat do výuky moderní sporty, zumbu, florbal, korfbal, orientální tance atd., které dříve známé nebyly. Žáci se mohou těmto sportům věnovat i ve svém volném čase, je jim nabídnuto řada zájmových sportovních kroužků.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Každý předmět, i TV, by měl vyučovat člověk, který je ve vybraném oboru pro žáky příkladem, dobrým metodikem a pedagogem.

Respondent č. 6**Jméno a příjmení, titul: L. L., Mgr.****Datum narození, věk:** 5. 5. 1980, 30. let**Vystudovaná škola:**

2002 Univerzita Hradec Králové, učitelství pro 1. stupeň ZŠ se specializací TV, speciální pedagogika.

Profesní vývoj: 2002 – 2010 učitelka v ZŠ a MŠ v Horních Studénkách**Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?**

Nemohu posoudit.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Já jako žák ano, ostatní dle dispozic. V nižších ročnících spíše ano. Pak tak 50% ano 50% ne.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Větší nabídka her pro děti. Nutnost větší motivace dětí.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

TV je nutnou součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Pozice pedagogů se nezmění.

Respondent č. 7**Jméno a příjmení, titul: J. B., Mgr.****Datum narození, věk:** 3. 4. 1956, 54. let**Vystudovaná škola:** 1978 – PF UP Olomouc, Speciální pedagogika**Profesní vývoj:** 1978 – 1988 ZVŠ Jeseník - učitelka

1990 – 2004 Spec. škola Zábřeh, Sušilova 40 - učitelka

2005 – 2011 ZŠ a MŠ Horní Studénky 93 – ředitelka školy

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

Žáci měli tehdy o TV velký zájem.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano. Nejen na ZŠ, ale i na středních a vysokých školách. Také byli sportovně činní ve volném čase. Děti byly odolné a žáci i studenti měli dobrou fyzičku.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Ano. Děti jsou líné, doma nejsou ke sportu vedeni. Mají jiné zájmy. TV se vyhýbají. Sport je dnes o penězích a módě, sociálním postavení.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Práce učitelů TV je a bude těžká. Mladí učitelé ale jsou už také z „líné“ generace a starší generace „sokolů“ odchází. Vývoj nevidím moc pozitivně. Důležité je, aby pedagog nabídnul žákům z velké možnosti nových moderních sportů, aby se jim i věnovali i v dospělosti.

Respondent č. 8

Jméno a příjmení, titul: S. L.

Datum narození, věk: 10. 7. 1962, 48. let.

Vystudovaná škola: 1981 – SPgŠ Přerov

Profesní vývoj: 1981 –2011 – ZŠ a MŠ Horní Studénky 93 – učitelka

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

Za mých mladých let jsme museli nosit cvičební úbor. K TV byl tehdy kladný vztah, víc jak dnešní děti a jejich rodiče.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Určitě byl víc kladný, jak u dnešní mladé generace. Ve svém volném čase děti preferovaly zájmové sportovní kroužky. Sport se dělal pro radost a pro zdraví.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Dnes je vše o penězích a módních trendech, spousta sportovců se snaží dosáhnout lepších a lepších výsledků, za cenu poškození zdraví. V dnešní době raději „sedí“ děti u počítače, než by se šly proběhnout. Roste z nás národ „lenochů“. Už i na vesnici rodiče vozí děti do školy autem.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Práce učitelů TV je velmi těžká a náročná po všech stránkách. Pokud rodiče sami nesportují, tak berou TV, jako něco, co není důležité pro vzdělání.

Respondent č. 9

Jméno a příjmení, titul: C. K., PaedDr.

Datum narození, věk: 3. 8. 1949, 61. let

Vystudovaná škola: 1975 PF UJEP Brno

Profesní vývoj:

1973 – 1979 Voják z povolání, Červená Voda

1979 – 2011 Učitel TV, učitel odborných předmětů na VOŠ, SOŠ a SOU automobilní Zábřeh

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Ještě udržitelná kvalita zdravotního stavu a fyzické kondice žáků a zájmů žáků o sportovní vyžití. Potom výrazný pokles zájmu i fyzické kondice.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Výrazný zájem, jeden ze způsobů identifikace vlastní osobnosti.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Úspěchem žáka je vyhnout se tělesné výchově a jakékoliv aktivní činnosti. Žáci se stále více profilují jako pasivní konzumenti zábavy.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Jsem rád, že tato beznaděj se mé osoby v tomto věku netýká.

Respondent č. 10

Jméno a příjmení, titul: M. J., Ing.

Datum narození, věk: 2. 5. 1951, 60 let.

Vystudovaná škola: 1976 Vojenská VŠ Vyškov

Profesní vývoj:

1976 - 1997 Managerské funkce v armádě a bezpečnostních službách.

1997-2011 Pedagogická činnost – učitel TV na VOŠ, SOŠ a SOU automobilní Zábřeh.

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Klesající kvalita a zdravotní stav studentů.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Nezájem o TV. Více možností nabídky nových sportů. V dnešní době je snaha integrovat zdravotně postižené do běžných škol. V TV je možnost zařazovat pro žáky s postižením volejbal v sedě, basketbal v sedě, slage hokej atd.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Jako frustrující činnost, ale také neustálé vzdělávání pedagogů v dalším vzdělávání.

Respondent č. 11

Jméno a příjmení, titul: R. B., Bc. Mgr.

Datum narození, věk: 3. 2. 1972, 38 let.

Vystudovaná škola: 2003 Policejní akademie

Profesní vývoj: 2004 –2007 ZŠ Šumperk - pedagogická činnost –TV.

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

TV byla velmi preferovaná, pedagogové byly „zapálení“ do sportu. Pro žáky byl sport stylem života.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

K TV byl kladný vztah, bylo to odreagování od těžké výuky.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Ano, žáci už nemají takový zájem o TV, jak tomu bývalo dříve. Možnost zařazovat adrenalinové sporty, snowboarding, carving, lanové aktivity, MTB cyklistika atd., v rámci školních kurzů. Možnost pořádání kurzů i v zahraničí.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Jen a jen pozitivně, učitel TV by měl zaujmout své žáky. Měl by být současně autoritou i kamarádem. Měl by se dále vzdělávat a osvojovat si nové dovednosti a vědomosti z netradičních sportů a ty nabídnout dětem.

Respondent č. 12

Jméno a příjmení, titul: V. V., Ing.

Datum narození, věk: 8. 10. 1958, 53 let.

Vystudovaná škola: 1982 ČVUT Praha

Profesní vývoj:

1982 - 2011 učitel odborných předmětů, TV na VOŠ, SOU A OU automobilní Zábřeh.

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Žáci měli o TV zájem.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Větší zájem o TV. Mírný úpadek fyzické kondice a zdravotního stavu.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Formalismus v TV. Nabídka nových adrenalinových sportů, jako carving, snowboarding atd. a netradičních sportů. Větší nabídka zájmových sportovních kroužků, jako kladné trávení volného času, ale pro většinu rodin finanční zátěž.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Nutná větší motivace žáků od rodičů. Zapojení žáků do mimoškolních aktivit. Dále nutnost vzdělávat se v oblasti novinek ve sportovní oblasti.

Respondent č. 13

Jméno a příjmení, titul: J. M., PaedDr.

Datum narození, věk: 13. 03. 1954, 56 let

Vystudovaná škola:

1979 PF Brno, TV- zeměpis

1985 PŘF Brno – Hospodářská geografie

Profesní vývoj:

1979 – 1998 učitel TV - SOU a OU Moravská Třebová

1998 – 2011 učitel TV – ISS Moravská Třebová, Brněnská 40

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Do roku 1989 tak, jak měla a má být. Pohodová práce pro žáky i učitele. Po roce 1989 se z učitele stal „hlídač, dozorce“ a žák si může dělat co chce.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano, po roce 1989 už méně.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Pokles úrovně TV jako vyučovacího předmětu. Nízká materiální úroveň, nízká pohybová úroveň žáků, totální absence výchovné složky.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Pokud společnost nepochopí, že škola má vychovávat a vzdělávat, tak to bude váznout. Byrokracie vyhrála nad zdravým rozumem.

Respondent č. 14**Jméno a příjmení, titul: H. J., Mgr.****Datum narození, věk:** 20. 1. 1954, 56 let**Vystudovaná škola:** 1979 PF Brno, TV - zeměpis**Profesní vývoj:** - 1979 – 2011 VOŠ a SŠ automobilní Zábřeh, U Dráhy 6, učitel TV**Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?**

Ještě udržitelný zdravotní a fyzický stav a zájem studentů.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Větší nabídka sportovních her.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Ne moc růžově, protože žáky už nebaví se sportovně vyžít. Učitel má tolik omezení, že za chvíli už nebude mít žádné pravomoce.

Respondent č. 15

Jméno a příjmení, titul: J. K., Mgr., Ing.

Datum narození, věk: 24. 11. 1957, 53 let

Vystudovaná škola: 1982 VUT Brno, 1986 PF Brno – TV

Profesní vývoj: - 1986 – 2011 VOŠ a SŠ automobilní Zábřeh, U Dráhy 6, mistr OV, učitel odborných předmětů, TV.

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Většinou ano, TV žáky bavila, těšili se na ni. Větší fyzická kondice, pohyb žákům nedělal takový problém, jak je tomu nyní.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano, na hodiny TV žáci chodili s radostí. Byla to pro ně možnost odreagovat se.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Zájem žáků o TV. Děti o TV ztrácí zájem, pro některé může být i frustrující hodina.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Společnost by si měla uvědomit, že i učitelé jsou vysokoškolsky vzdělaní a chtějí mít také postavení. Rodiče by si měly uvědomit, že pohyb je zdravý pro jejich děti, proto musí pochopit, že i TV je plnohodnotný předmět, jako každý jiný.

Respondent č. 16

Jméno a příjmení, titul: J. K., Mgr.

Datum narození, věk: 13. 9. 1970, 41 let.

Vystudovaná škola: 1995 FF Olomouc - česká filologie

1996 FTK Olomouc - licence snowbordingu, lyžování

Profesní vývoj:

1996 – 2011 ZŠ Zábřeh, Boženy Němcové, učitel českého jazyka, TV.

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Nemohu posoudit.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano, tělesná výchova patřila k nejoblíbenějším předmětům mezi žáky.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Je více možností ve výběru sportovních aktivit. Děti hrají florbal, faustball, guts, ringo a další netradiční aktivity, který před dvaceti lety zas tak známé nebyly. Pro děti se zdravotním postižením přibylo mnoho sportů basketbal v sedě, tance pro tělesně postižené atd..

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Pozitivně. Jen jedinou nevýhodou je malé finanční ohodnocení. Důležité je další vzdělávání pedagogů v oblasti sportu.

Respondent č. 17

Jméno a příjmení, titul: J. D.,

Datum narození, věk: 01. 03. 1949, 61 let.

Vystudovaná škola: 1975 PF Brno – trenérství 2. výkonnostní třídy v cyklistice, 1978 PF Brno – trenérství hokeje

Profesní vývoj:

1975 – 1997 Trenér CK Duha Lanškroun – oddíl dorostenců

1997 – 2011 Trenér hokeje – Lanškroun

2009 – 2011 Externí pracovník, učitel TV na ZŠ a MŠ Horní Studénky

Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?

Ve výuce jsem moc nepřipouštěl diskusi, spíš jsem dbal na výsledky. Důležitý je řád a kázeň ve výuce. Pro úspěšnou výuku TV je také nezbytná motivace žáků.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Klesá výkonnost u dětí. Vytrácí se zájem o pohyb, i ve volném čase.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Ne, moc slibně. Mnoho mladých pedagogů TV odchází do jiných profesí, kvůli finanční stránce. To není jediný problém, dnešní mládež už se tolik nehlásí na sportovní školy, vlivem toho může být odliv kandidátů na učitelství TV.

Respondent č. 18**Jméno a příjmení, titul: A. P.****Datum narození, věk:** 15. 7. 1956, 56 let.**Vystudovaná škola:** 1980 SOŠ - vychovatelství**Profesní vývoj:** 1980 – 1990 - vychovatelka

2007 – 2012 – pedagog volného času, ZŠ a MŠ Hor. Studénky

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

Dodržovaly se nástupy, větší kázeň ve výuce TV. Cvičila se více atletika a gymnastika.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Upadá zájem o sport. Děti si hodně nechávají psát omluvenky z TV.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Ne pozitivně. Mělo by se podporovat úsilí mladých „tělocvikářů“.

Respondent č. 19**Jméno a příjmení, titul: E. F., Mgr.****Datum narození, věk:** 4. 4. 1966, 45 let.**Vystudovaná škola:** 1988 PF Olomouc – učitelství 1. stupně**Profesní vývoj:** 1988 – 1993 ZŠ Hanušovice, učitelka TV

1995 – 2011 ZŠ Bohdík

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

Dodržovaly se striktně nástupy, rozcvičky, povinně se nosil cvičební úbor. Tělesná výchova patřila mezi nejlepší hodiny. Cvičily se všechny sportovní disciplíny.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano. Děti byly všestrannější, než je tomu nyní.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Děti jsou línější. Volný čas tráví u počítače.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Pedagogové rok od roku slevují ze svých nároků. To bude vést k úpadku fyzické aktivity mládeže. Učitelé TV se stávají pouze „dozorci“ v hodinách.

Respondent č. 20

Jméno a příjmení, titul: L. P., Mgr.

Datum narození, věk: 01. 05. 1958

Vystudovaná škola: 1981 PF Ostrava – učitelství pro 1. stupeň

Profesní vývoj: 1981 – 1988 ZŠ Ostrava

1988 – 2011 ZŠ E. Beneše 1, Šumperk

Jakým způsobem jste učila TV od 80. let do současnosti?

Tehdy byla preferována všestrannost. Žáci povinně cvičily všechny sporty. Cvičila se gymnastika, bohužel v dnešní době nenápadně upadá.

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Dochází k poklesu pohybové aktivity. Učitel se bojí, že se polovina dětí „zhroutlí“. Snižují se tedy nároky v hodinách tělesné výchovy.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Učitel je nucen, snižovat nároky v TV.

Respondent č. 21**Jméno a příjmení, titul: L. F., Mgr.****Datum narození, věk:** 12. 12. 1965, 46 let**Vystudovaná škola:** 1980 PF Brno – TV - zeměpis**Profesní vývoj:** 1980 – 2011 ZŠ Bohdíkovo, učitel 1. stupně, TV**Jakým způsobem jste učil TV od 80. let do současnosti?**

Dodržoval jsem všechny náležitosti, které patří k hodinám TV, nástupy, rozcvičky atd. Žáci se na hodiny TV těšili!

Měli žáci v 80. – 90. letech kladný vztah k TV?

Ano.

Změnilo se něco v tělesné výchově v dnešní době?

Žáci už nejeví takový zájem o sport. Upadají některé sportovní disciplíny, jako je třeba gymnastika, cvičení na hrazdě, atletika... Mládež stále více tráví volný čas u svých počítačů.

Jak vidíte budoucnost pedagogů TV?

Velký problém spatřuji v tom, že pedagogové TV stojí až na okraji společenské prestiže. Mnoho mladých pedagogů TV investuje do studia, ale bohužel se jim to vrací velmi pomalu. Dále upadá fyzická kondice mládeže, děti ztrácejí zájem o sport.

Vyhodnocení dotazníků žáků MŠ a ZŠ Horní Studénky.

Tab. 1: MŠ a ZŠ Horní Studénky

MŠ a ZŠ Horní Studénky		
1. stupeň		1. – 5. třída – (6 – 10 let)
Počet žáků	Dívky	Chlapci
20	8	12

Tab. 2: Hodnocení podmínek výuky TV - MŠ a ZŠ Horní Studénky

Otázky	Odpovědi
Baví vás TV?	19 žáků odpovědělo – ano, 1 žák odpověděl – ne.
Chtěli byste na TV raději muže nebo ženu?	15 žáků preferuje z TV ženu, zbytek 5. žáků preferuje muže.
Jaké kladné vlastnosti by měl mít učitel TV?	Vstřícný, sportovně založený, hodný, trpělivý, spravedlivý, zábavný, má jít žákům příkladem, rozhodný, férový, měl by mít pochopení, zdatný. Přirozená autorita, kamarádský.
Co se vám nelíbí na učiteli TV?	Přísnost, neměl by křičet po dětech. Nedělat ty samé věci každou hodinu, neměl by být nespravedlivý, nemá nadržovat ve sportu některým dětem.
Které sporty vás v TV baví?	Vybíjená, skákání přes švihadlo, florbal, tance, fotbal, pohybové hry, carving, snowboarding.
Které sporty vás v TV nebaví?	Atletika – běhy, hody míčkem, štafetové běhy šplh, volejbal, gymnastika – hrazda.
Jak by měl vypadat učitel TV?	Mladý, atletické postavy, sportovní typ, štíhlý, hbitý, vysoký.
Má mít učitel TV smysl pro humor nebo má být vážný?	Všech 20 žáků odpovědělo, že učitel má mít smysl pro humor.

Tab. 3: DD a ZŠ Zábřeh (Speciální škola)

DD a ZŠ Zábřeh		
5., 7. třída		Věk – 11, 13 let
Počet žáků	Dívky	Chlapci
17	3	14

Tab. 4: Hodnocení podmínek výuky TV – DD a ZŠ Zábřeh (Spec. škola)

Otázky	Odpovědi
Baví vás TV?	14 žáků odpovědělo – ano, 3. odpověděli – ne.
Chtěli byste na TV raději muže nebo ženu?	12 žáků preferuje z TV ženu, zbytek 5. žáků preferuje muže.
Jaké kladné vlastnosti by měl mít učitel TV?	Hodný, sympatický, přísný, spravedlivý, kamarádský. Měl by se chovat slušně k dětem, upřímný.
Co se vám nelíbí na učiteli TV?	Přísnost, měl by pomáhat, když někomu něco nejde. Neměl by nás nutit do něčeho, co nás nebaví. Nelíbí se nám, že po nás učitel křičí, zlobí se a rozčiluje se.
Které sporty vás v TV baví?	Vybíjená, faustball, bobování, fotbal, stolní tenis, přehazovaná, házená, florbal, MTB cyklistika, carving, snowboarding, rafting.
Které sporty vás v TV nebaví?	Atletika, silové testy, basketbal, rozcvička.
Jak by měl vypadat učitel TV?	Mladý, sportovní typ, svalovec, hezký, vysoký, sportovec.
Má mít učitel TV smysl pro humor nebo má být vážný?	Všech 17 žáků odpovědělo, že učitel má mít smysl pro humor.

Tab. 5: Gymnázium Zábřeh

Gymnázium Zábřeh		
Třída 2. A.		16., 17. let
Počet žáků	Dívky	Chlapci
13	11	2

Tab. 6: Hodnocení podmínek výuky TV – Gymnázium Zábřeh

Otázky	Odpovědi
Baví vás TV?	10 žáků odpovědělo – ano, 3. žáci – ne.
Chtěli byste na TV raději muže nebo ženu?	11 žáků preferuje z TV ženu, zbytek dvou žáků preferuje muže.
Jaké kladné vlastnosti by měl mít učitel TV?	Měl by být ohleduplný, chápavý, hodný, spravedlivý, ochotný, rozumný, kamarádský, milý, důsledný, psychicky odolný a s autoritou.
Co se vám nelíbí na učitelích TV?	Nemá být vulgární, příliš přísný při známkování, měl by se do cvičení zapojit se studenty, neironizovat žáka, když mu něco nejde, nenutit studenty do nemožného, ne na nás křičet.
Které sporty vás v TV baví?	Posilovací cvičení, volejbal, basketbal, tenis, lední hokej, aerobik, zumba, florbal, ringo.
Které sporty vás v TV nebaví?	Atletika, gymnastika, fotbal, vybíjená, nohejbal, běhy.
Jak by měl vypadat učitel TV?	Normální člověk, nezáleží mi na tom, štíhlý, vypracovaný, sportovní postava, nesmí být obézní, v kondici.
Má mít učitel TV smysl pro humor nebo má být vážný?	Všech 13 žáků odpovědělo, že učitel má mít smysl pro humor.

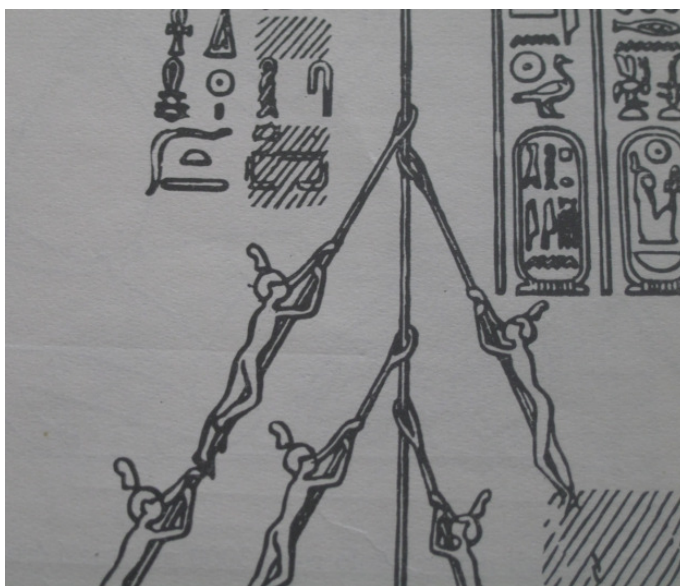
Příloha B – Fotografie

Obr. 1: Taneční lekce za doprovodu dvojflétny Řecko



Zdroj: KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy I.* Praha: Olympia. 1974, s.96

Obr. 2: Šplhání ve starověkém Egyptě



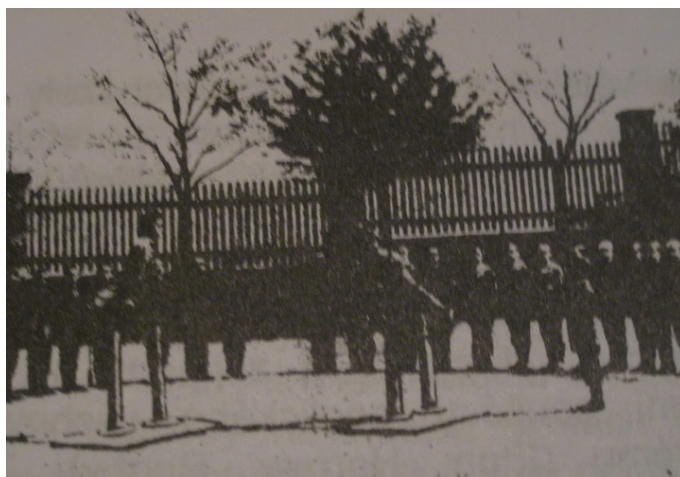
Zdroj: KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy I.* Praha: Olympia. 1974, s.73

Obr. 3: Hra v kuželky a jiné dětské hry, Orbis pictus



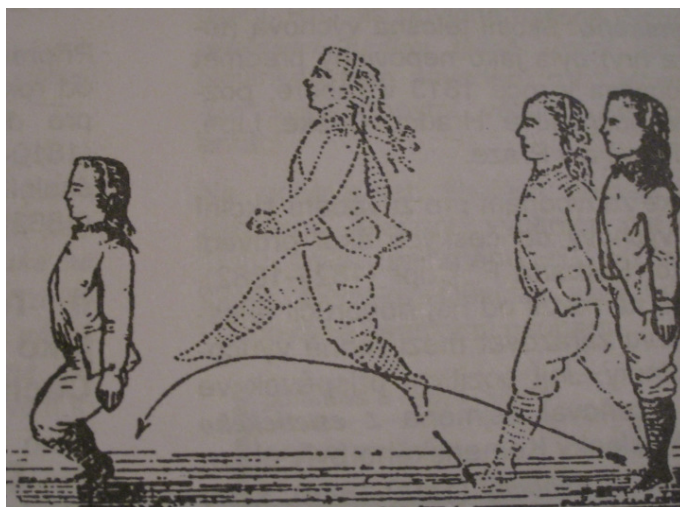
Zdroj: RYCHTECKÝ, A. & FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. 2004, s. 10

Obr. 4: Školní tělocvik podle Spiese



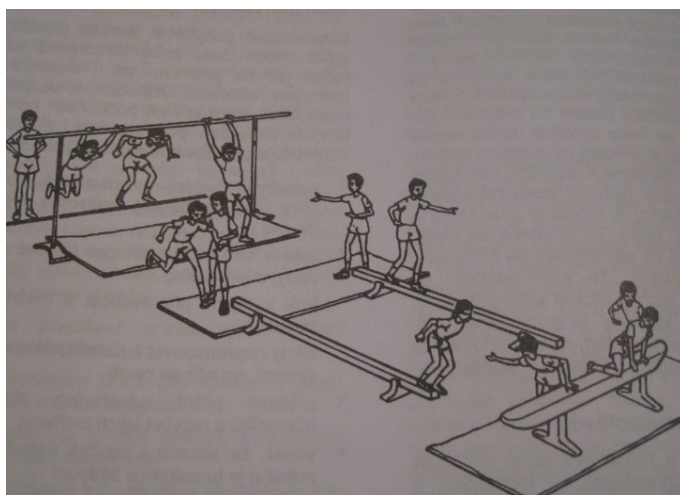
Zdroj: RYCHTECKÝ, A. & FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. 2004, s. 13

Obr. 5: Ze školního tělocviku Hjalmaru Linga



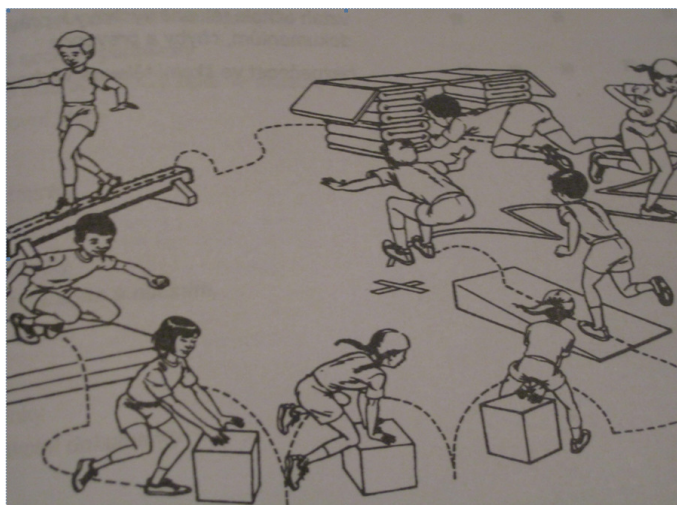
Zdroj: RYCHTECKÝ, A. & FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. 2004, s. 13

Obr. 6: Příklad dobrodružných aktivit (krokodýlí příkop)



Zdroj: RYCHTECKÝ, A. & FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. 2004, s. 154

Obr. 7: Příklad dobrodružných aktivit (překážková dráha)



Zdroj: RYCHTECKÝ, A. & FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. 2004, s. 155

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Olga Mizerová

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Metody výuky pedagoga tělesné výchovy a jejich efektivita

Rok: 2012

Počet stran: 66

Celkový počet stran příloh: 25

Počet titulů české literatury a pramenů: 30

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.