

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **ANALÝZA POSTOJŮ A NÁZORŮ ŽÁKŮ PRVNÍHO A DRUHÉHO STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY NA TĚLESNOU VÝCHOVU**

Diplomová práce

Autor: Bc. Jan Fojtík

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání maior / Technika a  
praktické činnosti se zaměřením pro vzdělávání minor

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

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Jan Fojtík

**Název práce:** Analýza postojů a názorů žáků prvního a druhého stupně základní školy na tělesnou výchovu.

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

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Diplomová práce „Analýza postojů a názorů žáků prvního a druhého stupně základní školy na tělesnou výchovu“ měla za cíl zjistit pomocí anonymní ankety postoje a názory žáků na tělesnou výchovu. Anonymní ankety byly rozdány žákům prvního a druhého stupně na základní škole Tyršova 913 ve Frenštátě pod Radhoštěm.

### **Klíčová slova:**

Starší školní věk, mladší školní věk, koncept pohybové gramotnosti, životní styl, vyučovací jednotka, volný čas

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Jan Fojtík

**Title:** Analysis of the attitudes and opinions of first and second grade primary school students towards physical education.

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

**Department:** Department of Sport

**Year:** 2024

### **Abstract:**

The thesis "Analysis of attitudes and opinions of pupils of the first and second grade of primary school on physical education" aimed to find out the attitudes and opinions of pupils on physical education by means of an anonymous survey. Anonymous questionnaires were distributed to first and second grade pupils at the Tyršova 913 primary school in Frenštát pod Radhoštěm.

### **Keywords:**

Older school age, younger school age, concept of physical literacy, lifestyle, teaching unit, leisure

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



Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. dubna 2024

.....

Děkuji doc. Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za odborné vedení, mnoho cenných rad a veškerý čas, který mi poskytl při zpracování mé diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat celé mé rodině, která mi umožnila studovat a byla mi po celou dobu oporou.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Mladší školní věk.....	10
2.1.1 Tělesný a motorický vývoj .....	10
2.1.2 Sociální vývoj .....	11
2.1.3 Psychický vývoj .....	11
2.2 Starší školní věk .....	12
2.2.1 Tělesný a motorický vývoj .....	13
2.2.2 Sociální vývoj .....	14
2.2.3 Psychický vývoj .....	14
2.3 Koncept pohybové gramotnosti .....	15
2.3.1 Vztah pohybové gramotnosti k tělesné výchově .....	16
2.4 Vyučovací jednotka.....	16
2.4.1 Struktura.....	17
2.4.2 Cíle .....	18
2.5 Životní styl.....	20
2.5.1 Zdravý životní styl.....	20
2.5.2 Pohybová aktivita .....	21
2.5.3 Výživa.....	22
2.5.4 Vztah ke kouření, drogám, alkoholu a jejich prevence .....	23
2.6 Volný čas .....	24
2.7 Preference zájmu dětí.....	27
2.8 Dotazování.....	29
3 Cíle .....	31
3.1 Hlavní cíl.....	31
3.2 Dílčí cíle .....	31
3.3 Výzkumné otázky .....	31
4 Metodika .....	31

4.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	32
4.2	Popis vlastního výzkumu .....	33
4.3	Statistické zpracování dat .....	33
4.4	Analýza odborné literatury .....	33
5	Výsledky a diskuze .....	34
5.1	Oblast základní informace .....	34
5.2	Oblast tělesná výchova .....	39
5.3	Oblast zdraví .....	62
6	závěry.....	70
7	Souhrn .....	71
8	Summary.....	72
9	Referenční seznam .....	73
10	Přílohy.....	77
10.1	Informovaný souhlas pro rodiče .....	77
10.2	Anonymní anketa .....	78

# 1 ÚVOD

Zdravý životní styl a pravidelný pohyb je neodmyslitelnou součástí našeho života. Tyto aspekty mají kladný vliv na tělesnou a psychickou zdatnost a také napomáhají se socializovat.

Dospívání je důležité období, jelikož dítě se snaží do svého budoucího života začlenit pohybovou aktivitu a zdravý životní styl. Učitelé tělesné výchovy tak mohou ovlivnit názory žáků a navrhnou správné metody vedení TV, které budou mít na dítě pozitivní a smysluplný dopad (Berstein et al., 2011).

Téma diplomové práce, analýza postojů a názorů žáků prvního a druhého stupně základní školy na tělesnou výchovu, jsem si vybral na základně úzkého vztahu k tělesné výchově na obou stupních základní školy. Zajímalo mě, jak žáci vnímají tělesnou výchovu, co je baví a nebaví, zda se věnují nějakému sportu, jakým způsobem učitel vede hodinu, jaké aktivity v TV je nejvíce baví, co pro ně znamená zdravý životní styl apod.

V budoucnu bych se chtěl stát učitelem tělesné výchovy, a proto jsem se rozhodl vytvořit toto anketní šetření, abych já i učitelé byli obeznámeni s pohledem žáků k pohybu a ke zdravému životnímu stylu.

První část diplomové práce je teoretická a věnuje se problematice mladšího a staršího školního věku. Popisuje tělesný, motorický, sociální a psychický vývoj. Prostor je zde věnován i zdravému životnímu stylu, pohybové gramotnosti, školní tělesné výchově a volnému času.

Druhá část diplomové práce je věnována formulaci cílů a úkolů práce, které jsou podrobně analyzovány v praktické části rovněž s rozbořením metodiky. V závěrečné části jsou výsledky vyhodnoceny a shrnuty.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku se rozumí období v rozmezí od 6. do 10. roku života. V tomto období nevnímáme velké vývojové ani výkonnostní rozdíly mezi dívkami a chlapci (Vrchovecká, 2020).

Toto období můžeme charakterizovat jako šťastné. Jedinci se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimisticky naladěni a z pravidla mají zájem o vše konkrétní. Jsou také dobře ovladatelní, pokud dokážeme smysluplně usměrňovat jejich energii. Dětem přináší pohyb radost, protože soutěžení je pro ně zábavou. Je důležité, abychom pro děti zvolili správnou pohybovou činnost pro kladné budování individuálního vztahu ke sportu. V této fázi života často mládež napodobuje dospělé, kteří pro ně představují přirozenou autoritu (Perič, 2012).

Toto období je pro dítě velmi důležité a významné. Hlavním důvodem je nástup do školy. V mladším školním věku dochází k posílení rozvoje dovedností. Děti tak mohou plnit náročnější a složitější úkoly, které musí splnit doma od rodičů nebo ve škole od učitelů (Allen & Marotz, 2005).

Dle Periče (2012) si v tomto období můžeme povšimnout u dětí spontánní a vysoké pohybové aktivity. Běžným jevem bývá rychlé zapomínání nově zadaných instrukcí, které však můžeme zlepšit pravidelným opakováním. Při osvojování nových dovedností děti uplatňují své zkušenosti z přirozené motoriky. Mladší školní věk můžeme i tak označit zlatým věkem motoriky.

#### 2.1.1 Tělesný a motorický vývoj

Tělesný růst u dětí pokračuje a je plynulý, avšak ke konci tohoto období můžeme zpozorovat zrychlení. Během celého období se zlepšuje jemná i hrubá motorika. Pohyby těla jsou rychlejší, zvětšuje se svalová síla a zlepšuje se koordinace pohybů celého těla. Bezpochyby s tímto souvisí vzrůstající zájem o sportovní výkony a o pohybové hry, jež vyžadují vytrvalost, sílu a obratnost. Motorické výkony nejsou ovlivněny pouze věkem, ale taktéž záleží na vnějších podmínkách. Zda jsou děti vhodně povzbuzovány, podporovány, nebo naopak potlačovány, např. ze strachu nebo aby se vyhnuly možným zraněním (Vágnerová & Lisá, 2021).

Významným jevem je proces tzv. osifikace kostí, která probíhá rychle, ale i tak kloubní spojení zůstávají velmi pružná a měkká. Dochází k dokončení zakřivení páteře a taktéž si můžeme povšimnout změny tvaru těla, které jsou očividné mezi končetinami a trupem. Zde se vytvářejí optimální pákové poměry končetin, což vytváří pozitivní podmínky pro rozvoj různých pohybových forem (Perič, 2012).

Během rozvoje motoriky děti současně objevují svět, což jim umožňuje vytvářet základy pro jejich budoucí aktivity. Významnou roli v tomto období nehraje samotné motorické chování, ale i motorická zkušenost dítěte. Zdravý jedinec má vše potřebné, co se týká psychologického a fyziologického hlediska pro nezbytné dosažení kvalitního provedení základního motorického chování. Rodiče mohou nápomoci, když dětem poskytnou příznivé prostředí a věnují jim veškerý čas a pozornost nezbytnou k rozvoji, aby mohly plně vyjádřit svůj motorický potenciál (Branet, 2016).

V období mladšího školního věku dle Periče (2012) dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu a plic. Dochází ke zvětšení vitální kapacity plic. Před začátkem mladšího školního věku je vývoj mozku v podstatě ukončen, avšak některé jeho části stále dozrávají. Právě to vytváří vhodné podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Mladší školní věk je tak ideálním obdobím pro rozvoj rychlosti a koordinace.

Srdce dětí v období mladšího školního věku má objem vyšší než má dospělý. Tento fakt má pozitivní vliv na krevní oběh, neboť u dětí dochází k rychlejšímu zásobování tkání živinami a kyslíkem. Po vyšší psychické nebo fyzické aktivitě se srdeční frekvence rychle vrací do normálu. V tomto období má organismus zvýšenou potřebu kyslíku kvůli nedostatečně vyvinutému dýchacímu svalstvu. To vede k tomu, že u dětí při větším fyzickém zatížení dochází k nárůstu frekvence dýchání a rychlému zadýchávání. V tomto období se může dětský organismus adaptovat na vytrvalostní zátěž, a to pravidelnou pohybovou činností (Vilímová, 2009).

### **2.1.2 Sociální vývoj**

V období mladšího školního věku socializaci ovlivňuje především vstup dítěte do školy. Sociální reaktivita je ovlivněna především spolužáky, ale také rodiči a učiteli. Dítě se tak učí modelovat své vlastní způsoby chování. Skupina vrstevníků poskytuje dítěti možnost se zapojit do mnoho různých interakcí, které se odlišují od reakcí dospělých. Dítě se může s ostatními dětmi identifikovat díky sdíleným zájmům, a tak se může ve skupině učit důležitým zájmům, jako je soutěživost, pomoc slabším, ale i spolupráce (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Děti si často přivlastňují názory druhých a vrstevníci jsou pro ně většinou autoritou. V této situaci se zvyšuje nárok na odpovědnost dospělého jedince (Dovalil & Choutka, 2012).

### **2.1.3 Psychický vývoj**

V tomto období osobnost dítěte není ještě ustálena. Jedincům se často mění nálada a jsou často impulzivní. Děti se většinou zaměřují na přítomný okamžik a nevěnují příliš pozornosti důsledkům, které může jejich jednání ovlivnit. Často se stává, že děti v případě neúspěchu se

mají tendenci vzdávat. Taktéž je možné pozorovat jejich sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování. Pro mladší školní věk jsou charakteristické velmi silné citové prožitky. Soustředěnost dítěte v tomto období má své limity. Maximální schopnost udržet se v koncentraci se pohybuje mezi čtyřmi až pěti minutami. Po uplynutí tohoto časového intervalu se dítě začne rozptylovat vnějšími vlivy, a tak ztrácí svou soustředěnost (Perič, 2012).

V mladším školním věku přetrvává nízká tolerance k frustraci a děti jsou citlivější na stresové situace. Je proto důležité, aby učitelé a rodiče pomáhali dětem rozvíjet emoční inteligenci, techniky zvládnání hněvu a stresu a aby je učili, jak vyjadřovat své emoce způsobem odpovídajícím sociálním normám (Thorová, 2015).

Emoční porozumění se u dětí vyvíjí. Nejenže je schopno rozlišovat projevy chování a vnitřní stavy, ale v porovnání s předškolním věkem už si uvědomuje, že emoční prožitky mohou lidé vyjadřovat odlišným způsobem, a dokonce je mohou skrývat nebo předstírat. V tomto období začíná dítě chápat, že může prožívat protikladné emocionální prožitky v jednom okamžiku (Vágnerová & Lisá, 2021).

## **2.2 Starší školní věk**

Starší školní věk neboli pubescence. Jedná se o pětileté životní dospívání. Jeho věková hranice je dána rozmezím od 11 do 15 let, s důrazem na výraznou individuální různorodost, která se zejména projevuje v duševním a tělesném vývoji. Jedná se o období výrazných změn, které společně a současně ovlivňují osobnost jedince. Jedním z těchto jevů je tělesné dospívání související s reprodukčním dozráváním a taktéž dochází ke změnám tělesných proporcí. Výrazné tvary mohou vyvolat různé reakce okolí, což může do určité míry ovlivnit sebepojetí pubescenta. Dochází ke změnám emočního prožívání jako důsledek hormonálního podráždění. Pro toto období jsou charakteristické výkyvy nálad a snížená sebedůvěra. U jedince dochází také ke změnám kognitivních funkcí, které se zdokonalují, a tak pubescent dokáže uvažovat abstraktně (Vágnerová, 2012).

Ve spodní věkové hranici, v rozmezí 11-12 let nastává významná socializační událost, a tím je nástup do druhého stupně základní školy. V rozmezí 14-15 let dochází k ukončení povinné školní docházky. V 15 letech si pubescent obstarává občanský průkaz, který nese částečnou právní zodpovědnost za jeho činy. Pubescent zároveň směřuje po své vlastní profesní cestě (Říčan, 2014).

Perič (2012) tvrdí, že starší školní věk lze rozdělit na dvě fáze. Na fázi prepubertální končí kolem třináctého roku, a na fázi puberty, která končí kolem roku patnáctého.



Jedná se o období, kdy děti bývají různě vyspělé. Starší školní věk se tak stává nejprudším přechodem v životě. Charakteristické pro toto období je komplexní proměna jedince ve všech složkách osobnosti. Jedná se o období nejistoty, plné neklidu a hluboké dramatické proměny těla i duše. Vyskytují se zde také značné nepoměry, jak po stránce sociální, fyzické tak psychické. U dívek a chlapců vznikají akcelerační rozdíly, ale rovněž i u stejného pohlaví. Vedoucí pozici zaujímá somatický vývoj, a tak předstihuje vývoj psychický (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### **2.2.1 Tělesný a motorický vývoj**

Dle Periče (2012) je tělesný vývoj v tomto věku velmi individuální. S rostoucí se výškou se mění také hmotnost, nejvíc jak v kterémkoli období. Růst bývá často nerovnoměrný, růst do výšky převažuje nad růstem do šířky a trup je opožděn před rychle rostoucími končetinami. Důsledkem toho je určitá nedokonalá koordinace u dítěte.

Tělesný vývoj doprovází růstový spurt, který se projevuje u pubescentů dočasným zrychleným tělesným růstem u obojího pohlaví. Většinou mezi 11. a 12. rokem růstový spurt dosahuje vrcholu u dívek, kdežto u chlapců o dva roky později. Na začátku pubescence je viditelný růstový rozdíl, a tak dívky získávají výškovou dominanci nad chlapci. Nicméně u chlapců je růst prudší, z toho důvodu dosáhne obvykle větší výšky. V tomto období dochází i ke změně tělesných tvarů u chlapců i u dívek. U dívek dochází k postupnému rozšiřování dívčí pánve, kdežto linie pasu se snižuje a stává se výraznější. Přibližně okolo 11. roku začínají dívkám růst ňadra a u chlapců si můžeme všimnout širokých ramen. U obojího pohlaví se začíná objevovat ochlupení, rostou vnitřní a vnější pohlavní orgány, které jsou nezbytné k dozrání a reprodukci kolem 15. roku. Chlapcům začínají růst varlata, které produkují zralé spermie. Za vnikem těchto změn může hormon zvaný testosteron, který působí na základě pokynů z hypofýzy. U dívek dochází k růstu vaječníků, které produkují vajíčka vlivem ženského hormonu estrogenu. Pohlavní zrání signalizuje u chlapců okolo 11. roku první výron semene a u dívek kolem 12. roku příchod první menstruace (Říčan, 2014).

Z hlediska tělesného vývoje roste především kostra a dochází k nárůstu tělesné hmotnosti, a tak roční váhové přírůstky jsou větší ve srovnání s dosavadními. Je důležité, aby v tomto období byl kladen důraz na pohybovou aktivitu, jelikož nízká svalová hmotnost v kombinaci se zvýšenou tělesnou hmotností může způsobit u jedinců snížení posturální stability. Proto je zde pravděpodobnost ke snadnějšímu pádu (Teasdale et al., 2007).

„Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vniku některých poruch hybného ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla“ (Perič, 2012, s. 27).

Co se týká proměny pubescence, tak bývá často silně prožívána. Jelikož výsledný zevnějšek jedince začíná být součástí jeho identity. Psychická zralost pubescenta má zásadní vliv, týkající se ideálního vzhledu, vlastní proměny či reakce lidí, se kterými je pubescent v interakci. Reakce a hodnocení okolí může ovlivňovat jeho sebepojetí (Vágnerová, 2012).

Pro toto období je charakteristické rychlé učení se novým pohybovým dovednostem. U pubescenta dochází k rychlému růstu a velké disproporci mezi jednotlivými částmi těla. Dochází k narušení koordinace, zhoršení přesnosti a plynulosti pohybu (Peříč, 2012).

Pohyby, které se jedinec v tomto věku naučí, jsou stabilnější než ty, které získá v dospělosti (Dovalil & Choutka, 2012).

### **2.2.2 Sociální vývoj**

Jedlička (2017) tvrdí, že pro toto období je typické vyhýbání se sociálním kontaktům. Jedinec se uzavírá a všímá si více sama sebe. Před pubertou se vyskytuje u dítěte spíše extrovertní povaha, kdy se dotyčný snaží ovládnout skupiny a získat tak moc nad ostatními. Poté dochází k introvertním projevům. Pubescenti jsou vnímavější, citlivější a začínají si utvářet blízké vztahy a přátelství k opačnému pohlaví.

Dle Říčana (2014) může v tomto období vzniknout tzv. pubescentní negativismus, který se projevuje odmítáním se podřídit vůči autoritám, a tak jedinci bývají často kritičtí a netolerantní k dospělým. Vzpoura je mířena zejména proti učitelům a rodičům, s jejichž způsoby trestání a názory dítě většinou nesouhlasí. Tresty by měly být odůvodněné, nenásilnické, přiměřené a nikoliv přehnané. Způsob nevhodného trestání může být pro pubescenta urážlivý a ponižující.

### **2.2.3 Psychický vývoj**

Psychický vývoj u pubescenta je snadno rozpoznatelný díky emoční nevyrovnanosti, která je však součástí přirozeného vývoje. Časté změny nálad, negativní pohledy na svět a rodiče, impulzivnost, nepředvídatelnost a proměnlivost odezev to vše jsou projevy naznačující emoční labilitu. Fáze apatie a nadbytku energie se často střídají nepředvídatelným tempem, a to souvisí s vyšší unavitelností. Co se týká školního prospěchu, tak spíše dochází ke snížení hodnot a koncentrace během výuky rapidně klesá. U pubescentů se mohou vyskytovat neurovegetativní poruchy spojené k nechuti k jídlu či nekvalitním spánkem. Tato odchýlení ve způsobu, jakým pubescenti reagují, jsou založené na psychických, sociálních a biologických vlivech, kterým se jedinec snaží přizpůsobit (Kozáková, 2014).

Jedlička (2017) tvrdí, že změny týkající se emocionálního prožívání jsou ovlivněny hormonální proměnou. Pubescenti si tak velmi často neuvědomují příčiny svých emocionálních

změn, a tak dochází k dezorientaci, k citové labilitě či přecitlivělosti. Přestože jsou emoce prožívány s vysokou intenzitou, často se vyznačují nestálým a krátkodobým průběhem. V porovnání s dřívějšími projevy jsou citové reakce nyní intenzivnější a výraznější ve své odezvě na podněty vyvolané okolím. Pubescent může chápat odezvu okolí jako ponižující a nepřátelské, což může vést k jeho nejistotě, zranitelnosti a k přecitlivělým reakcím. V tomto období není výjimkou zvýšená tendence k negativismu, hostilitě a agresivitě. Pubescent tak vyjadřuje svůj nepřátelský a odmítavý postoj vůči světu.

### **2.3 Koncept pohybové gramotnosti**

„Pohybová gramotnost je koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka, jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravotnímu životnímu stylu“ (Vašíčková, 2016, s. 36).

Vašíčková (2016) tvrdí, že za popularizaci termínu pohybová gramotnost stojí profesorka a učitelka Margaret Whitehead i přes jeho první výskyt v roce 1991. Tehdy tomuto termínu chybělo dostatečné množství pozornosti. Významnou roli při chápání pohybové gramotnosti má také společnost a kultura. Je však klíčové zaměřit se především na úroveň vzdělání v oblasti pohybové gramotnosti, znalostí o pohybu, pohybové zdatnosti, vědomostí o pohybu, a ne pouze o druh pohybu. Pohybovou gramotnost nelze získat pouhým učením, jelikož odpovídá především kvalitativní úrovni získané prostřednictvím vědomostního a pohybového učení v průběhu celého života.

Koncept „pohybová gramotnost“ vyvolal rozsáhlou diskusi a nový výzkum v oblasti vzdělávání, sportu a zdraví. V prvotních definicích pohybové gramotnosti hrál klíčovou roli pojem „ztělesnění“. Tento stav popisovali jako soulad fyzického a duševního zdraví, který vytváří harmonii uvnitř jednotlivce, ale i v jeho interakci s okolím (Barnett et al., 2020).

Australská definice zahrnuje čtyři oblasti – psychologickou, fyzickou, sociální a kognitivní a další třicet prvků, které se prolínají skrz tyto čtyři oblasti, které představují různé schopnosti, jež společně formují pohybovou gramotnost. Pro vyhovující odraz různých cílů a principů pohybové gramotnosti, byla po konzultaci s mezinárodní skupinou odborníků vytvořena tyto tři definiční prohlášení:

- Konstituce pohybové gramotnosti vyjadřuje probíhající změny sjednocující psychologické, kognitivní, sociální a fyzické schopnosti.
- Pohybová gramotnost je významná, neboť nám umožňuje vést plnohodnotný a zdravý život prostřednictvím pohybu a fyzické aktivity.

- Pohybová gramotnost je celoživotní učení, které se uplatňuje v souvislosti s fyzickou aktivitou a pohybem.

Cílem nebo požadovaným nastavením pohybové gramotnosti nastane tehdy, jestliže je jedinec schopen využívat své integrované sociální, fyzické, psychologické, kognitivní schopnosti k podpoře zdraví naplňujícího a podporujícího pohybu a fyzické aktivity po celý život (Barnett et al., 2020).

### **2.3.1 Vztah pohybové gramotnosti k tělesné výchově**

Tělesná výchova hraje velmi důležitou roli v rozvoji pohybové gramotnosti. Je jediným „nástrojem“, kde mohou děti získat zkušenosti a dovednosti potřebné pro zakládání pohybové gramotnosti. Jestliže má být pohybová gramotnost správně řízena, udržována a rozvíjena, musí děti absolvovat správně naplánovaný, řízený a zpracovaný koncept tělesné výchovy (Červinka, 2015).

V tělesné výchově mají učitelé jedinečnou příležitost k vytváření situací a okamžiků pro žáky, které umožňují identifikovat oblasti, v nichž excelují a které je baví. Naopak poskytovat jim podporu v oblastech, ve kterých se necítí tak silně. Správná organizace vyučovací jednotky tělesné výchovy vede ke správnému předpokladu pro hodnotný rozvoj pohybových dovedností, schopností a celkové zdatnosti žáka. Samozřejmě, nejde pouze o organizační aspekt, ale rovněž záleží na roli vyučujícího. Ten by měl žáky cíleně vzdělávat v pohybové gramotnosti, motivovat je a být jim vzorem. Cílem je, aby žáci sami aktivně vyhledávali pohybové aktivity a uvědomovali si, jaký přínos pro ně představují. Podpora pohybové gramotnosti prostřednictvím tělesné výchovy v rámci vzdělávání je nezbytná k připravení dětí na přechod do dospělého života (Vašíčková, 2016).

## **2.4 Vyučovací jednotka**

„Je základní organizační formou v TV, a to v rozsahu 45, případně 90 minut. Vyučovací jednotka je přímo řízena učitelem a je specifická svou vnitřní strukturou, tj. souhrnem částí v jejich vzájemných vztazích“ (Bělka et al., 2021, s. 97).

Dle Fialové (2010) ve školní tělesné výchově vyučovací jednotky probíhají podle předem daného plánu. Patří zde podřízenost školských pravidel a předpisů, povinná účast žáka v hodinách a stabilita žákovských skupin. Vyučovací jednotka je považována z pravidla za samostatný a uzavřený celek vzdělávacího programu. Vyučovací jednotka dále navazuje na tu předcházející. Vyučovací jednotka by na žáky měla působit komplexně. Z fyziologického hlediska

to znamená, že se zohledňuje motorický a funkční rozvoj. Současně je důležité dbát i na rozvoj z hlediska společenského, psychologického a sociálního.

Na začátku tréninkové či vyučovací jednotky by organismus dítěte měl být zahřátý. Docílíme tím pomocí různých honiček, které zvolíme vždy na začátek. Organismus musí být zahřátý, aby nedošlo k natažení svalů. Po honičkách následuje protažení hlavních svalových skupin a poté přecházíme do hlavní části. Dle výběru pohybové schopnosti, kterou chceme rozvíjet, vybíráme zaměření, jako je síla, vytrvalost a rychlost. Na závěr volíme kompenzační a regenerační cvičení (Kirchner et al., 2005).

### **2.4.1 Struktura**

Dle Bělky et al. (2021) se členění vyučovací jednotky v různých odborných publikacích může lišit. Vyučovací jednotku autoři rozdělují do těchto částí:

Úvodní část, která zahrnuje:

- Formální část – tato část probíhá hned na začátku vyučovací jednotky a věnuje se evidencí žáků, nástupem, seznámení se s obsahem, cílem a taktéž motivací. Délka trvání formální části je 3-8 minut.
- Rušná část – k rušné části dochází hned po části formální. V této části by se měly objevovat specifické pohybové prvky, na které se bude v hodině navazovat. Naučené prvky dále žáci využijí při další tělocvičné aktivitě. V rušné části by se měly také objevovat míče.

Průpravná část: tato část má za úkol připravit žáky na zatížení, jak po stránce tělesné, tak psychické, které bude v hlavní části vyučovací jednotky. Hlavním úkolem průpravné části jsou průpravná cvičení. Délka této části by měla trvat 5-12 minut. V této části se snažíme připravit pohybový systém žáků na zátěž (plicní ventilace, zvýšení srdeční frekvence, prokrvení). Aby bylo dosaženo, co možno největší kloubní pohyblivosti následuje dynamické protažení. Průpravná část taktéž zahrnuje část speciální a všeobecnou.

- Speciální část – speciální část plní specifické úkoly, které vychází ze specifčnosti obsahu. Probíhá zde speciální rozcvičení dle obsahu hlavní části. Ve vyučovací jednotce se tato část vyznačuje zařazením míčů do průpravy (např. přihrávání, házení, driblink).
- Všeobecná část – všeobecná část má funkci, která je hlavně orientována na plnění obecných cílů. Zde se musí zohledňovat požadavky herní i požadavky kondiční ve vyučovací jednotce. Je zde vhodné používat i míče.

Hlavní část: hlavní část je základem vyučovací jednotky. Kvalita celého vyučování záleží na této části. Délka hlavní části je 20-30 minut. Obsah je vymezen Školním vzdělávacím plánem. Hlavní uspořádání má tyto části, ovšem ne vždy jsou obsaženy všechny uvedené:

- Na začátek zařazujeme nácvik nových pohybových dovedností.
- Po nácviku nových pohybových dovedností následuje fáze, kdy probíhají koordinační a rychlostní cvičení (nejlépe s míčem).
- V následující fázi se zařazují průpravná a herní cvičení, která slouží ke zdokonalení herních i pohybových činností, jenž odpovídají s cílem hodiny.
- V poslední fázi se zařazují taková cvičení, která u žáků procvičí jejich herní dovednosti a cvičení a které zvýší aerobní kapacitu organismu. Podle délky trvání vyučovací hodiny (45-90 minut) se přidává průpravná hra, zápas nebo kombinace obojího (délka trvání 15-40 minut). Pokud je hráčů dostatek je dobré zařadit turnajové zápasy a hráče tak střídat v kratších intervalech 3-5 minut.

Závěrečná část: v závěrečné části je důležité zklidnit organismus dítěte. Cílem je tedy uklidnit dítě, jak po stránce psychické, tak i fyzické. Učitel zhodnotí vyučovací jednotku, zda byly splněny cíle a následně hodinu formálně ukončí. Závěrečná část trvá okolo 3-9 minut. Je zde zahrnuta i část uklidňující a formální.

- Uklidňující část – uklidňující část obsahuje, relaxační, kompenzační, uklidňující, soutěživý nebo kontrolní charakter. Například střelba na bránu či na koš.
- Formální část – ve formální části vyučující shrne a zhodnotí hodinu. Zmíní nedostatky i klady žáků a následně vyzdvihne a motivuje žáky do další vyučovací jednotky tělesné výchovy.

### **2.4.2 Cíle**

Dle Rychteckého a Fialové (1998) každá vyučovací jednotka plní i dílčí cíle, jež jsou v souladu i s cíli školní tělesné výchovy. Ve své publikaci uvádí dělení cílů jednotlivých vyučovacích jednotek, které rozdělují:

- Výchovný cíl – vytváří kladný postoj ke zdraví, správný postoj žáků k pohybové aktivitě. Taktéž vytváří pozitivní postoj k vlastnímu tělesnému rozvoji a podporuje vhodné interpersonální vztahy. Utváří schopnost tvořivé a samostatné činnosti atd.
- Formální cíl – formální cíl má za úkol zajistit ukázněný a bezpečný průběh hodiny a zahájit a následně ukončit vyučovací jednotku.

- Vzdělávací cíl – dle osnov (dnes ŠVP, RVP) a věku udává vymezenou úroveň pohybových schopností a dovedností.
- Diagnostický cíl – diagnostický cíl nám poskytuje informace, které jsou důležité pro úspěšný průběh vyučovací jednotky. Informuje nás také o splnění daných úkolů a taktéž zjišťujeme psychický a tělesný stav žáků.
- Psychologický cíl – tento cíl má za úkol odreagovat žáky od jiných školních povinností. Taktéž má za úkol navodit dobrou atmosféru a motivovat žáky.
- Zdravotní cíl – upevňování a ochrana zdraví, návyky správné životosprávy, psychická a fyzická zdatnost, chápání pohybové aktivity jako nutné životní potřeby, otužování organismu a preventivní opatření (léčbu nemocí).
- Přípravný cíl – jde o cíl, který se zejména objevuje v průpravné části vyučovací jednotky. Jedná se o optimální procvičení, připravení žáků na zatížení, s cílem dosáhnout funkční připravenosti a dosažení co nejlepší kloubní pohyblivosti. Taktéž zvýšit plicní ventilaci, tepový i minutový objem srdce.

Pro základní tělovýchovné vzdělání je důležité, aby žáci cíle plnili. Výchovné, zdravotní a vzdělávací cíle se v každé vyučovací jednotce navzájem prolínají a kombinují.

Dle Trunečkové et al. (2001) mezi základní cíle školní tělesné výchovy patří především utváření kladného vztahu k pohybové aktivitě, zdokonalování funkčního, pohybového a tělesného vývoje žáků. Závěr této definice může být charakterizován těmito třemi body:

- Pohybová aktivita, která je správně chápána, vždy směřuje k posílení zdraví člověka.
- Cílem tělesné výchovy je šťastný jedinec, který prožívá radost z pohybu.
- Pohybová aktivita by měla být nedílnou součástí každodenního života každého člověka a pomáhat mu žít radostně a šťastně.

Mezi cíle taktéž řadíme to, že učitel tělesné výchovy vytvoří ve třídě pozitivní atmosféru a ke každému žákovi bude mít úctu. Důraz se klade na motivaci dětí k pohybové činnosti. Do popředí se také zahrnují aspekty výchovné přípravy na život. Učitel by tedy neměl žáky zahlcovat velkým množstvím učební látky zaměřené na náročné dovednosti a složité pohybové struktury, ale spíše žákům poskytnout optimální množství dovedností a znalostí potřebných pro život a zdravé nenásilné rozvíjení přirozených schopností k pravidelnému pohybu.

## 2.5 Životní styl

Termín životní styl či životospráva obsahuje určité způsoby chování, které do určité míry ovlivňují naše psychické a fyzické zdraví. Každý člověk má možnost se svobodně rozhodnout, kterou z možností životního stylu si zvolí. Okolnosti, které ovlivňují možnosti volby životního stylu člověka jsou: rodinné, ekonomické, etnické, sociální, zdravotní a psychologické. Taktéž záleží na věku, vzdělání pohlaví či temperamentu (Čeledová & Čevela, 2010).

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“ (Machová & Kubátová, 2015, s. 15).

V důsledku obrovského technického pokroku došlo k zásadní změně životního stylu současného jedince. Zhoršují se mezilidské vztahy a převládá sedavý způsob života. Novodobý životní styl můžeme charakterizovat jako honba za slávou, moci, získávání nových věcí, úspěchem a penězi. V této uspěchané době nezbývá mnoho času pro sebe či ostatní členy rodiny, což může přinést stresové situace a taktéž představovat riziko rozpadu rodiny. Člověk se nachází na jakémsi rozcestí. Na jedné straně se otevírají nové poznatky v oblasti techniky a vědy, zatím co na druhé straně čelí novým problémům spojené s civilizačními chorobami, které ovlivňují délku života nebo zhoršují jeho kvalitu. Mezi civilizační choroby patří – nádorová onemocnění, cukrovka a obezita, kardiovaskulární choroby, které jsou následkem těchto novodobých změn (Machová & Kubátová, 2015).

### 2.5.1 Zdravý životní styl

Dle Krause a Poláčkové (2001) se zdravý způsob života se soustřeďuje zejména na tyto základní okruhy:

- životní rytmus – poměr mezi odpočinkem a prací, psychické a fyzické zátěže,
- pohybový režim – zahrnuje pravidelnou a aktivní činnost,
- duševní aktivita – převážné spojení s kulturními zájmy a optimální soužití ve společnosti,
- racionální výživa a životospráva – snaha o zachování si duševní, tělesnou výkonnost a celkové zdraví,
- zvládání náročných životních situací.

Za zdravý životní styl se obvykle považuje přiměřená pohybová aktivita, pravidelná a pestrá strava, optimismus, kvalitní spánek, relaxace a odpočinek, vyvarování se alkoholu a návykovým látkám. Každý člověk má různé potřeby, a tak neexistuje jednoznačně správný návod pro zdravý životní styl (Machová & Kubátová, 2015).



### **2.5.2 Pohybová aktivita**

„Pohybová aktivita je označením pro druh tělesného pohybu, jako výsledek svalové práce se zvýšeným energetickým výdejem“ (Fialová, 2013, s. 5).

Pohybová aktivita je dle Mužíka et al., (2007) nepostradatelnou činností pro funkční vývoj lidských orgánů. I když spadá mezi základní lidské potřeby člověka, tak nedostatek této potřeby není pocíťován tak silně jako například žízeň nebo hlad. Nedostatek aerobní aktivity může vést ke vzniku, endokrinních, respiračních i kardiovaskulárních chorob a přispívá k obezitě a nadváze. Pasivní životní styl má za následek vnik svalové nerovnováhy, která se projevuje chybným držením těla.

Pohybová aktivita razantně ovlivňuje zdravý vývoj i zdravotní stav dítěte. Ovšem v dnešní době dochází k tomu, že pohybu ubývá. Některé děti začínají projevovat sklony k pasivnímu způsobu zábavy, jako je například hraní počítačových her či sledování televize. Děti by neměly trávit u počítače a televizi více než dvě hodiny denně. V dětském pokoji by se rozhodně neměla nacházet televize ani počítač. Říká se, že školáci by měli věnovat pohybové aktivitě stejně tolik času, kolik jej stráví seděním v lavici ve škole. Jejich pohybové aktivity by měly být soutěživé, atraktivní, hravé i zábavné. Je dobré, když mohou využít svou fantazii, kreativitu či spontánnost. Nejpřirozenější formou aktivity jsou pro ně hry. Hry by měly směřovat ke spolupráci s ostatními v kolektivu a také k rozvoji koordinace. U dítěte je tedy důležité dbát na jeho pohybovou a sportovní aktivitu. Na školách tělesná výchova probíhá pouze dvě hodiny týdně, což rozhodně není dostatečné. Proto je důležité zařadit nějakou mimoškolní pohybovou aktivitu. Neméně důležitá je i podpora aktivit, které nejsou organizované. Znamená to zajistit dítěti pravidelný pobyt venku s kamarády v přírodě či na hřištích, cyklistiku, pěší turistiku, lyžování či plavání. Je tedy patrné, že rodina má důležitou a nenahraditelnou úlohu při vytváření vztahu dítěte k pohybu (Marinov, 2011).

Pohybové aktivity dle jejich účelu Fialová (2013) rozděluje na:

- pracovní – je nezbytné zařadit i pracovní zátěž jako každodenní pohybovou aktivitu. Může mít udržující nebo kompenzační charakter. Než je tomu dnes, tak dříve měly pracovní aktivity vyšší vliv na energetický výdej. V dnešním moderním světě převládá sedavé zaměstnání,
- habituální – jedná se o každodenní činnosti, které nemají však zásadní přínos pro zdraví jednice, ale jsou součástí života. Do této kategorie řadíme chůzi. Denní úroveň, která má pozitivní vliv na naše zdraví je přibližně 7-10 tisíc kroků,

- sportovně pohybová – cílené pohybové aktivity prováděné dle určitých pravidel. Jsou těžké na četnost opakování a vybavenost. V dnešní době nad spontánními aktivitami převládají aktivity řízené,
- rekreační – cílem je optimální fyzická aktivita, aktivní odpočinek či relaxace.

Dle Kaplana (2021) správně zvolená pohybová aktivita rovnoměrně a vhodně zaměstnává všechny svalové skupiny a taktéž se podílí na harmonickém vývoji jedince. Je prokázáno, že děti, které se pravidelně věnují pohybové aktivitě, mají lépe vyvinuté svalstvo a taktéž mají správné držení těla. Dochází tak ke snížení stresu, dobré nálady i ke zvýšení pocitu důvěry v sami sebe během každodenního života. Tyto děti obvykle dosahují vyšších úspěchů ve škole, taktéž dosahují vyššího vzdělání a získávají lépe placená místa.

Stejskal (2004) tvrdí, že jedinci, kteří se pravidelně pohybují, nebývají příliš výbušní či agresivní. Umí se lépe vyhnout depresivním náladám stresu a rovněž lépe zvládají úkoly, které je během dne čekají. Během pohybové aktivity vzrůstá pracovní produktivita a pracovní výkonnost.

### **2.5.3 Výživa**

Dle Gregory (2004) je správná výživa taková, která je dostatečně vyvážená pro rostoucí organismus dítěte. S dostatečným množstvím masa jako zdrojem železa, s přiměřeným množstvím mléka jako zdrojem vápníku a s přísunem zeleniny a ovoce jako zdrojem vitamínů a vlákniny.

V dnešní moderní době výživa dětí v České republice není velmi racionální (vyváženou) výživou. Svědčí o tom vysoký výskyt chronických onemocnění, jako je například hypertenze, onemocnění cévní soustavy, obezity, nádoru tlustého střeva, diabetu nebo osteoporózy. Za příčinou těchto onemocnění může zejména špatná strava. Dnešní doba nám nabízí spousta výživových návodů a směrů, jak si uchovat svou dlouhověkost. Avšak pro člověka, který není zasvěcený ve výživových doporučeních, je obtížné se ve výživě orientovat. Zdravá strava má kladný vliv na zdraví člověka. Zahrnutí zdravé stravy eliminuje pravděpodobnost vzniku srdečně cévních onemocnění a taktéž snížit riziko výskytu rakoviny. Zdravá strava udržuje správné fungování kognitivních funkcí, zlepšuje sportovní výkonnost a blahodárně se podílí na zažívání. Zdravé stravování ovlivňuje i psychickou stránku člověka. Ti, kteří se zdravě stravují, mívají lepší náladu (Marková, 2012).

Machová a Kubátová (2015) tvrdí, že u dětí nemůžeme výživu považovat jen za menší porci pro dospělého člověka. Dětská strava vyžaduje přesná specifika, které je nutné dodržovat. Při stravování dětí je nutné myslet na jejich organismus, který se neustále vyvíjí a potřebuje

vyváženou a pestrou stravu, která bude zahrnovat všechny potřebné živiny a potřebnou energii pro zdravý a příznivý vývoj dítěte. Nejdůležitější živiny, které by měla strava obsahovat, jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky, a to vše při dostatku pitné vody. Energetické a nutriční potřeby dětí se zvyšují s rostoucím věkem a hmotností těla.

Je důležité jídlu věnovat dostatečný čas a pravidelný jídelní režim. Ranní spěch v rodině často vede k situacím, kdy se dítě málo nasnídá nebo nenasnídá vůbec. Správná snídaně je přitom vstupní branou do nového dne. Dítě, které nenasnídá, má vyšší riziko výskytu obezity, jelikož tělo dítěte si další jídlo, kterým je nejčastěji oběd, ukládá do zásob. Dalším problémem je to, že děti, které snídani vynechají, často ztrácí výkonnost, jsou unavené a špatně se soustředí (Gregora, 2004).

#### **2.5.4 Vztah ke kouření, drogám, alkoholu a jejich prevence**

Mezi nejrizikovější faktory týkající se životního stylu patří jednoznačně kouření. Nikotin, který se nachází v cigaretách, je návykovou látkou, a tak na ni vzniká závislost. Nikotin způsobuje stažení srdečních cév či zrychlení srdeční činnosti a také zvyšuje krevní tlak. To vše může zapříčinit různé nemoci, jako je například: cévní mozkové příhody, srdeční infarkt, nedokrevnost srdce, onemocnění ústní dutiny nebo nádorové onemocnění (Machová & Kubátová, 2015).

Dle Králíkové a Kozáka (2003) lze závislost na tabáku dělit na tři druhy, a tedy na sociální, psychickou a fyzickou (drogovou).

- Sociální závislost – zde začíná celý koloběh kuřáctví. Nastává tehdy, když se nacházíme v kuřácké společnosti, kde se cítíme dobře. I když je člověk nekuřák, časem většinou podlehne skupině.
- Psychická závislost – ta se začíná vyvíjet později. Nepříjemné první zkušenosti s cigaretami jsou pryč a přichází tolerance a jedinec si začíná na cigarety zvykat. Najednou jedinec začíná kouřit při stresových situacích, po jídle, při práci nebo i před spaním. Tyto činnosti spojené s kouřením se najednou stávají být zafixované. Jedinec není závislý pouze na nikotinu, ale i na pocitu držení cigarety, cítit cigaretový kouř, manipulace s cigaretou apod.
- Fyzická – neboli drogová závislost se začíná projevovat až po nějaké době. Tato doba je velmi individuální. V této fázi nejsou kuřáci závislí pouze na cigaretě jako takové, ale především na jedné látce, a to nikotinu.

Nešpor (2000) tvrdí, že je důležité, aby dítě kouřit vůbec nezačalo. Proto je důležitá a důsledná prevence. Cílem je snížit dostupnost, snížit poptávky a také předání maxima informací.

Nejobtížnější a zároveň nejdůležitější je prevence v rodině. Rodiče my měli umět naslouchat, získat důvěru dětí, mluvit s nimi o kouření a volný čas dětí vyplňovat smysluplně. Východu mají rodiče nekuřáci, kteří mají k návykovým látkám odpor, a jdou tak vzorem pro děti.

Droga je látka, která působí na fungování centrální nervové soustavy. Po použití dochází ke směně fyzického nebo duševního stavu jedince. Taková látka může mít účinek buď omamný, nebo povzbuzující. Existuje také i třetí účinek drogy, který lze popsat jako změnu chápání reality či změnu vnímání. Určité drogy mohou mít také smíšené účinky (Richter, 2005).

Dle Richtera (2005) se drogová prevence zaměřuje a informuje žáky na drogy, které mohou žáky ohrozit. Zahrnuje předpisy, pravidla, zneužívání návykových látek atd. Prevence by měla pokrýt jak látky legální (např. tabák, kofein, alkohol), tak látky nelegální (např. marihuana, kokain, heroin) a problémy spojené s užíváním.

Konsumace alkoholu je v dnešní době, stejně jako konopné látky a tabák na velice vysoké úrovni. Hlavním důvodem je, že postoj české společnosti je velice tolerantní až benevolentní k užívání legálních lehkých návykových látek. Dle různých srovnávacích studií se Česká Republika vyskytuje na předních příčkách v užívání alkoholu, a to i v případě nejmladších kategorií (Cajthaml et al., 2022).

Jak by podle Nešpora (2000) měly vypadat zásady prevence v kostce:

- umět naslouchat a získat si důvěru dítěte,
- vytvořit si v rodině pravidla,
- povzbuzovat zdravé sebevědomí dítěte,
- pomoci dítěti předcházet nudě,
- pomoci dítěti v nevhodné společnosti,
- být v kontaktu a spolupracovat s dalšími dospělými i odborníky.

## 2.6 Volný čas

Pojem „volný čas“ vnímáme jako dobu, která následuje po splnění všech povinností. Volný čas využíváme k zábavě, zájmovým činnostem, k odpočinku či účasti ve veřejném životě. Protějškem volného času je doba, ve které člověk plní své povinnosti. Mezi své činnosti řadíme ty, které musí jedinec splnit bez ohledu na to, jestli jsou mu nepříjemné či příjemné. U dětí se jedná především o povinnosti související se vzděláním a ty, které z něho vyplývají. U dospělých jsou to povinnosti tykající se práce a činnosti související s ní. Mezi povinnosti taktéž spadá provoz domácnosti, péče o rodinu i veškeré potřeby člověka, jako je jídlo, spánek nebo osobní hygiena (Vyhnálková, 2013).

Kraus a kol. (2015) tvrdí, že volný čas je čas, kdy si člověk svobodně volí a provozuje takové činnosti, které mu poskytují zábavu, potěšení, odpočinek, radost a také mu rozvíjejí a obnovují duševní, tělesné i tvůrčí schopnosti. Jedná se tedy o čas, v němž je člověk sám sebou, kdy především koná dobrovolně a svobodně činnosti pro sebe, eventuálně pro druhé, ze svého vlastního zájmu.

Děti, které jsou přetěžované v plnění vlastních tužeb a nedostatkem času na regeneraci, přání a potřeb rozdělujeme do čtyř skupin, z hlediska toho, z jakých podnětů je jim volný čas potlačován či upírán (Hájek et al., 2010):

- Děti s přemírou zájmových aktivit a kroužků – právo na volný čas bývá jedincům potlačován a to převážně kvůli rodičovským ambicím. Rodiče se snaží o co největší úspěch dětí ve všelijakých zájmových oblastech. Děti jsou tak potom unavené, nemají čas na regeneraci a činnosti nedělají z vlastní vůle, ale pouze z popudu rodičů.
- Přetěžované děti školními povinnostmi – ze strany rodičů či školy jsou na děti kladeny nereálné požadavky. Na úkor volného času se děti věnují školním povinnostem. To často vede k výchovným problémům a k přetěžování dětí.
- Přetěžované děti pracovními povinnostmi – jedná se především o skupinu dětí, které jsou z mnohočetných rodin či neúplných. Děti, které jsou pracovním vytížením rodičů např. rodinným podnikem. To často vede k nedostatku času ke školním povinnostem a k nepřiměřenému množství volného času.
- Děti věnující se zájmové aktivitě na vrcholové úrovni – na děti jsou kladeny vysoké nároky v určité oblasti, převážně ze strany rodičů či trenérů. Děti tak nemají prostor k vlastnímu odpočinku.

Vyhnálková (2013) rozděluje funkce výchovy ve volném čase následovně.

- Výchovně – vzdělávací funkce: jedná se o jednu z prioritních funkcí, na kterou se klade velký zřetel. Tato funkce zahrnuje cílené dosahování konkrétních cílů za pomoci promyšlených pedagogických metod. Výchova ve volném čase umožňuje rozvíjet a objevovat specifické schopnosti jedince a uspokojovat jeho zájmy a potřeby. Zároveň dochází k utváření rysů osobnosti, k pocitu uspokojení, příležitosti seberealizace a kladnému sebehodnocení.
- Zdravotní funkce: ve volném čase výchovné působení musí podporovat sociální, duševní i tělesný vývoj jedince. Kvalitní zdravotní stav můžeme podpořit např. dostatečným množstvím pohybu, dodržování hygienických návyků, zavedení režimu dne či upevňování zdravých stravovacích návyků.

- Sociální funkce: nejčastěji se sociální funkcí rozumí péče o děti a zajištění jejich bezpečnosti a dohledu, když skončí školní výuka a rodiče stále pracují. Sociální funkci tak plní školská zařízení, která s dětmi pracují mimo školní výuku (např. školní družina). Ve volném čase sociální funkci taktéž plní ubytovací a výchovná zařízení (domov mládeže, internát apod.). Ve svém volném čase má dítě možnost rozvíjet komunikativní a sociální dovednosti s lidmi, kteří mají stejné názory a zájmy.

Dle Hamříka (2022) můžeme volnočasové aktivity definovat jako činnosti, kterými jedinci vyplňují svůj volný čas. Jedná se o aktivitu, která je dobrovolná a jedinec ji provozuje ze své vlastní vůle, aby ho uspokojila a potěšila. Existuje mnoho oblastí, kde mládež může kvalitně trávit svůj volný čas. Měly by převažovat aktivity, které budou jedince rozvíjet a přinášet mu různé schopnosti a dovednosti. Pro dosažení efektivity volnočasových aktivit je nezbytné, aby jedinec aktivity vykonával s chutí a dobrovolně.

Hájek, Hofbauer a Pávkova (2010) tvrdí, že je mnoho subjektů, které zaplňují volný čas dětí a mládeže. Ve své knize zmiňují tyto skupiny:

- Škola
- Školní družina
- Rodina
- Vrstevníci
- Společenské prostředí
- Lokalita bydliště
- Hromadné sdělovací prostředky
- Občanská sdružení
- Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Předpokladem pro správný obsah výchovy ve volném čase je, že jedinec bude aktivity provozovat dobrovolně a bude se chtít obohatit o nějaké zážitky. Základem je také zájem jedince a jeho cíle. Obsah se tvoří na základě určitých kritérií. Mezi tyto hlavní kritéria se řadí individuální schopnosti či věková diferenciací jedinců. Tím, jak se jedinec postupně vyvíjí, vyvíjí se i jeho zájmy. Malé děti mají spíše zájem o jednodušší činnosti, avšak organizované. Starší děti preferují náročnější a méně organizované činnosti. Obsah aktivit se může pohybovat od kulturních aktivit, přes přírodu, či sportovních aktivit (Hájek et al., 2010).

Pedagog volného času by měl být neformální autoritou a zaujmout jako osobnost. Především by měl umět motivovat k činnostem a lepším výkonům. Nemá závazně stanovený obsah výuky, jakožto je u běžných pedagogů. Pedagog volného času však musí dodržovat

potřeby a přání vychovávaných. Činnosti jsou hodnoceny individuálně a hodnotí se především snaha, pokrok a radost z činnosti. Vychovatel či pedagog volného času ovlivňuje jedince v několika rolích. Nejedná se pouze o roli instruktora nebo učitele, ale také kamaráda, přítele, rádce či náhradního rodiče. Neformální charakter autority napomáhá k dobrovolné účasti na činnostech a k udržování dobrých vztahů. Mezi žádoucí vlastnosti pedagogického povolání patří optimismus, naslouchání, schopnost empatie, pozitivní vztah k vychovávaným, nekonfliktnost a komunikativnost. Pokud mají pedagogové v některých z těchto oblastech nedostatky, nebývají spokojeni ani úspěšní. Dalšími důležitými vlastnostmi je smysl pro humor, hravost, nápaditost, fyzická zdatnost, dobrý zdravotní stav. Můžeme tedy říct, že kvalitní pedagog volného času je obecně dobrý člověk a vykazuje charakterové vlastnosti, jež jsou předpokladem pro pedagogické povolání (Vyhnálková, 2013).

Dle Vyhnálkové (2013) cílem výchovy je kvalitně a dobře využitý volný čas. Už v mladém věku se pokládají základy pro efektivní využití volného času v dospělosti. Vzorce chování se předávají z generace na generaci. Získané vzorce, které dítě získá od svých rodičů, stejným způsobem předá i svým dětem. Proto je důležité brzkou výchovu k volnému času brát obzvlášť vážně. Správná efektivnost a plánovitost je nesmírně důležitá – jak správně odpočívat, jak plánovat čas, rozvíjet a orientovat se ve svých zájmech, jež mohou být později zdrojem uspokojení a seberealizace. Volnočasová výchova se mimo vyučování uskutečňuje v různých zařízeních. Mezi tyto zařízení patří:

- Školní družina
- Domovy mládeže
- Školní kluby
- Jazykové školy
- Umělecké školy
- Střediska pro volný čas dětí a mládeže

## **2.7 Preference zájmu dětí**

Dle Kudláčka a Frömela (2012) pojem preference představuje přednost něčeho před něčím jiným. Jde o volbu, která v konečné fázi hodnotně vyniká před ostatními možnostmi. V jistém smyslu se jedná o sklon k určitým zájmům a činnostem. Základem pro vytvoření žebříčku preferencí je potřeba pocitu radosti, štěstí, zábavy, potěšení a spokojeného bytí. Výzkum preferencí pohybových aktivit slouží jako nástroj pro odhalení mezer a chyb v plánování

volnočasových aktivit. Dalším důležitým efektem je, že poskytují účinný nástroj pro aktualizaci osnov tělesné výchovy ve školách.

Z bakalářské práce Kosové (2015) můžeme vyčíst preferované aktivity dětí a mládeže z Rychnova nad Kněžnou.

- Dívky nejčastěji volily plavání, běh, tanec, a jízdu na kole.
- Mezi nejoblíbenější aktivity pro chlapce patřila jízda na kole, basketbal, fotbal a florbal.
- Bylo zjištěno, že děti z této oblasti upřednostňují individuální sporty.
- Z celkového šetření bylo zjištěno, že největší zájem u dětí a mládeže z Rychnova nad Kněžnou mají aktivity: plavání, jízda na kole a běh.

Ve své diplomové práci se Vlček (2016) zabýval průzkumem preferencí a stavu realizace preferovaných volnočasových pohybových aktivit dětí a mládeže v Úpici. Student Univerzity Hradec Králové zjišťoval oblíbené sporty u žáků prvního a druhého stupně základních škol.

- Nejčastější pohybovou aktivitou na prvním stupni byl fotbal 20 %, plavání 14 % a procházky se psem 10 %.
- U chlapců se jednalo o fotbal 38 %, hasičské soutěže 10 % a plavání 9 %.
- Dívky nejčastěji preferovaly plavání 19 %, procházky se psem 16 % a mažoretky 12 %.

Průzkum, který provedli Rychtecký a Tilinger (2017) o účasti české populace ve sportu u 9507 jedinců, ve věkovém rozmezí 10-19 let. Výsledkem šetření bylo zjištěno, že přibližně 20-25 % dětí se intenzivně věnuje sportu, zatímco 20 % dětí nesportuje vůbec nebo pouze výjimečně. Z hlediska preference vybraných sportovních aktivit se dostalo k několika zajímavým zjištěním.

- U chlapců je zájem především o fotbal, volejbal, basketbal, tenis a plavání.
- U dívek dominuje volejbal, aerobik, tenis, plavání a basketbal.
- Na rozdíl od výsledků z výzkumu z roku 2000 a 2006 se u chlapců stal velmi oblíbeným sportem lední hokej, florbal, atletika, triatlón, domácí cvičení, kulturistika a posilování.
- U dívek došlo k nárůstu zájmu o fotbal, což je důsledek úsilí o odstranění kategorizace sportů dle pohlaví.
- Mezi neorganizované sporty ve všech věkových kategoriích patří zájem o cyklistiku.

Diplomová práce od Hlaváčové (2022) se věnovala preferenci volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni základní školy. Z výzkumu bylo zjištěno, jaké sportovní aktivity žáci 1. stupně preferují.



- Nejvíce respondentů preferovalo fotbal a florbal. Mezi taktéž oblíbené aktivity děti zařadily hasičské soutěže, gymnastiku, vodní sporty, bruslení, běh i procházky s rodinou, přáteli či s domácím mazlíčkem.
- Mezi nejméně preferované aktivity u dětí 1. stupně ZŠ jsou softbal a basketbal. Mezi ne příliš oblíbené sporty děti zařadily squash, tenis, stolní tenis a badminton.
- U chlapců dominuje florbal, fotbal, atletika a jízda na kole.
- U dívek je zájem především o gymnastiku, vodní sporty, bruslení či procházky.
- Mimo aktuální nabídky sportu děti projevily největší zájem o ježdění na koni a bojové sporty.
- Naopak příliš nejeví zájem o taneční a rytmické sporty.

## 2.8 Dotazování

Základem sběru dat pomocí dotazování je kladení otázek – písemně či ústně. Během dotazování se často využívají různé nástroje, mezi ně patří scénář, záznamový arch (formulář) a klíčový nástroj, kterým je anketa či dotazník (Kozel et al., 2011).

Respondenti, kteří vyplňují ankety či dotazníky, poskytují odpovědi dle jejich zájmu. Dotazník a anketa se liší ve způsobu předávání anketních lístků a dotazníků respondentům, stejně jako v jejich způsobu odpovídání. Odpovědi na anketní otázky získáváme hlavně od respondentů, kteří projevili zájem anketu vyplnit, přičemž jejich účast nebyla přímo ovlivněna výzkumníkem. Výzkumník má za úkol rozdat co nejvíce anketních lístků co největšímu počtu lidí. Následně záleží na počtu lidí, kteří budou ochotni poskytnout odpovědi a vrátit je zpět tazateli. Cílem je tedy získat zpět alespoň část vyplněných lístků, aby mohl výzkumník analyzovat a zpracovat statické výsledky. Odpovědi na dotazníkové otázky nemusí být získány pouze tím, že rozdáme papírové dotazníky konkrétním lidem, ale taktéž formou rozhovoru s respondenty. Výzkumník tak může ovlivnit, koho se rozhodne oslovit, a také zájem daných respondentů, kteří budou chtít sdělit svůj názor (Surynek & Nový, 2002).

Dle Egera a Egerové (2014) z hlediska typologie otázek existují různá členění. Nejzákladnější je členění podle způsobu (formy) odpovědi. Otázky jsou rozlišovány na otevřené (nestandardizované, volné), uzavřené (standardizované, řízené) a polouzavřené (polostandardizované). Otevřené otázky se využívají, především v kvalitativním přístupu. U tohoto typu otázky má respondent možnost vyjádřit svůj vlastní názor. Pro kvantitativní přístup jsou typické uzavřené otázky, které nabízejí respondentovi varianty k výběru. Tato možnost umožňuje respondentům rychleji a snadněji odpovědět. Výzkumník tak může lépe získané odpovědi

zpracovat. Uzavřené otázky můžeme dále členit podle nabízených odpovědí na polytomické a na dichotomické (two-choice).

Polouzavřené otázky dle Gavora (2000) požadují nejdřív alternativní odpovědi a potom žádají respondenta o vysvětlení či objasnění.

Mezi nejdůležitější pravidla, která by se měla při přípravě otázek do ankety či dotazníku dodržovat jsou:

- využívat známý slovník,
- ptát se přímo a jednoduše,
- dodržovat slušnost a umožnit poskytnout odpověď,
- vyloučit zavádějící, sugestivní a negativní otázky (Kozel et al., 2011).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit a analyzovat postoje a názory žáků prvního a druhého stupně základní školy na tělesnou výchovu.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Analyzovat odbornou literaturu
- 2) Vytvořit anketu
- 3) Provést předvýzkum (pretest)
- 4) Provést anketní šetření
- 5) Syntetizovat a analyzovat získaná data

### **3.3 Výzkumné otázky**

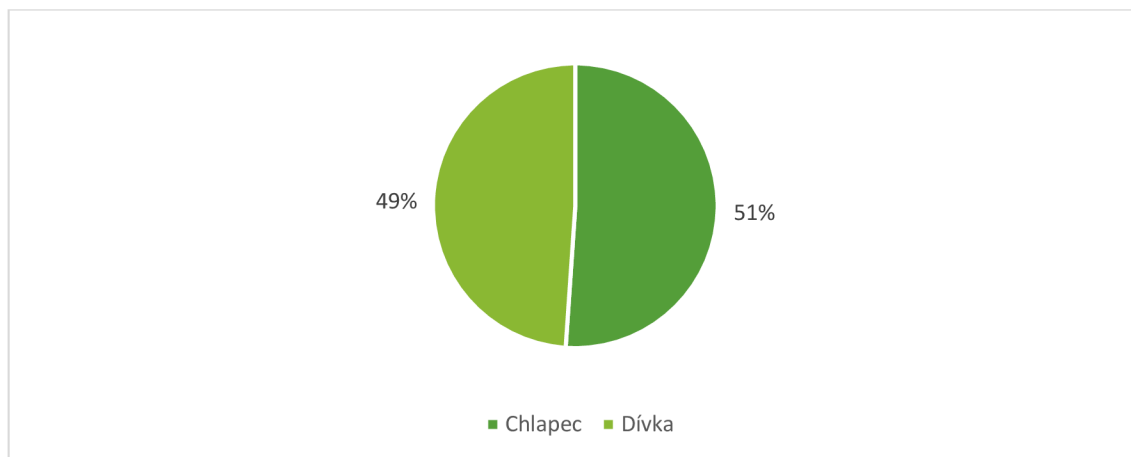
- 1) Proč děti končí s pravidelným sportováním?
- 2) Jaké aktivity se dětem líbí v tělesné výchově?
- 3) Proč se děti omlouvají z TV?
- 4) Pro jaké aktivity by se žáci rozhodli, kdyby se stali učitelem/kou?

## 4 METODIKA

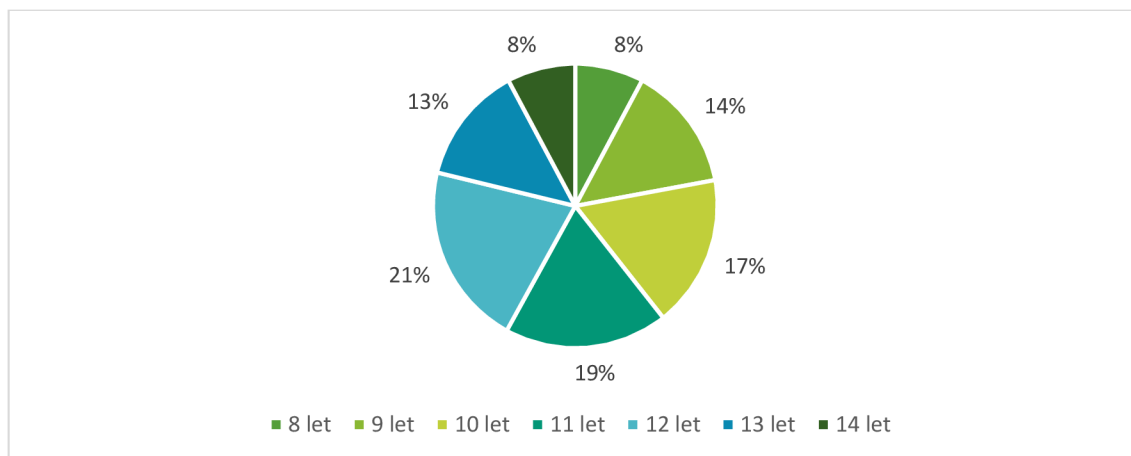
### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumného souboru se zúčastnili žáci prvního a druhého stupně základní školy Tyršova 913 ve Frenštátě pod Radhoštěm. Průzkum byl sestaven z odpovědí žáků třetí, čtvrté, páté, šesté, sedmé a osmé třídy ve věkovém rozmezí 8-14 let. Tohoto anketního šetření se dohromady zúčastnilo 231 respondentů, z toho 118 chlapců a 113 dívek. Bylo rozdáno celkem 250 anket. Návratnost je tedy 92,4 %. Z prvního stupně to činí 58 chlapců, 56 dívek a z druhého stupně 60 chlapců a 57 dívek. Procentuální zastoupení pohlaví viz. (Obrázek 1). Procentuální zastoupení věku respondentů (Obrázek 2).

**Obrázek 1.** Procentuální zastoupení pohlaví.



**Obrázek 2.** Procentuální věkové zastoupení.



## **4.2 Popis vlastního výzkumu**

Anonymní anketa, která byla schválena etickou komisí FTK UP Olomouc (46/2024) byla provedena na ZŠ Tyršova 913 ve Frenštátě pod Radhoštěm. Pro tento výzkum jsem oslovil ředitelku školy, která byla seznámena s účelem šetření a následně informována s výsledky práce. Před průzkumem byly rozdány pretesty 5. třídě za účelem testování srozumitelnosti a jednoznačnosti otázek. Tento pretest probíhal od 9. 10. 2023 do 13. 10. 2023. Na základě odpovědí jsem zjistil, že bylo zapotřebí přeformulovat otázky 5, 15 a 20. Po následné opravě a s domluvou učitelů byly finální ankety rozdány do třetí, čtvrté, páté, šesté, sedmé a osmé třídy v hodině českého jazyka. Každý žák dostal anonymní anketu a k tomu tabulku, do které se odpovědi vypisovaly. Anonymní anketa obsahovala 25 otázek a 2 podotázky. Všichni respondenti byli seznámeni a souhlasili s použitím jejich výsledků. Vyplnění anketních otázek trvalo cca 15 minut. Finální sběr dat probíhal od 16. 10. 2023 do 3. 11. 2023.

Anonymní anketa zahrnovala otázky otevřené, uzavřené a polouzavřené. Otevřené otázky umožnily se žákům slovně vyjádřit. U uzavřených otázek kroužkovali jasné odpovědi. Otázky polouzavřené vyžadovaly od respondentů alternativní odpověď a poté žádaly o vysvětlení či vyjasnění. Cílem bylo zjistit postoje žáků na tělesnou výchovu a celkově na zdravý životní styl.

Výsledná data jsem zpracoval do tabulek v programu Microsoft Excel. Výsledky jsem díky základních vzorců převedl na procenta, která jsem pro přehledné zobrazení znázornil v grafech.

## **4.3 Statistické zpracování dat**

Výsledná data jsem zhotovil pomocí deskriptivní statistiky (procentuální vyjádření, absolutní četnost, aritmetický průměr).

## **4.4 Analýza odborné literatury**

K vypracování diplomové práce jsem nejčastěji vyhledával odbornou literaturu ve fakultních knihovnách UP v Olomouci. Nejčastěji jsem navštěvoval knihovnu Zbrojnice a knihovnu na Fakultě tělesné Kultury. Odborné zahraniční publikace jsem vyhledával v internetových databázích: ProQuest, Google Scholar a Web of Science. Mezi klíčová slova patřila: mladší školní věk, starší školní věk, zdravý životní styl, pohybová gramotnost, školní tělesná výchova, rámcový vzdělávací program.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5.1 Oblast základní informace

Této oblasti se týkaly celkově tři otázky, které nám přispěly k objasnění situace, zda žáci prvního a druhého stupně v současné době pravidelně sportují či nikoliv. Pokud se sportem skončili, tak jaký byl důvod. Poslední otázka „*Jestliže pravidelně sportuješ, o jaký sport/y se jedná?*“ měla otevřenou odpověď a znázorňuje ji (Obrázek 7, Obrázek 8).

#### 1. Věnuješ se pravidelně v současné době nějakému sportu?

První otázka (Obrázek 3, 4) obsahovala tři uzavřené odpovědi. Výsledky ukázaly, že mimo povinnou tělesnou výchovu ve škole se žáci věnují sportu i ve volném čase. Výsledky u žáků 1. stupně (Obrázek 3) ukázaly, že 67 % se účastní ve sportovním oddíle a pouze 3 % žáků nesportuje vůbec. Žáci 2. stupně (Obrázek 4) sportují méně, 9 % žáků nesportuje vůbec. Proč děti nesportují, může to vyplývat z nízké motivace či nedostatku pochvaly. Jelikož právě v tomto období je pochvala a motivace velmi důležitá.

„Moderní věda a životní praxe dokládají stěžejní význam motivace všude tam, kde je třeba vytvořit předpoklady pro trvalejší hodnoty v chování jedince. Přitom za motivaci je považován souhrn vnitřních a vnějších faktorů aktivizujících lidské chování a prožívání směřujících k dosahování výsledků“ (Průcha et al., 2008, s. 127).

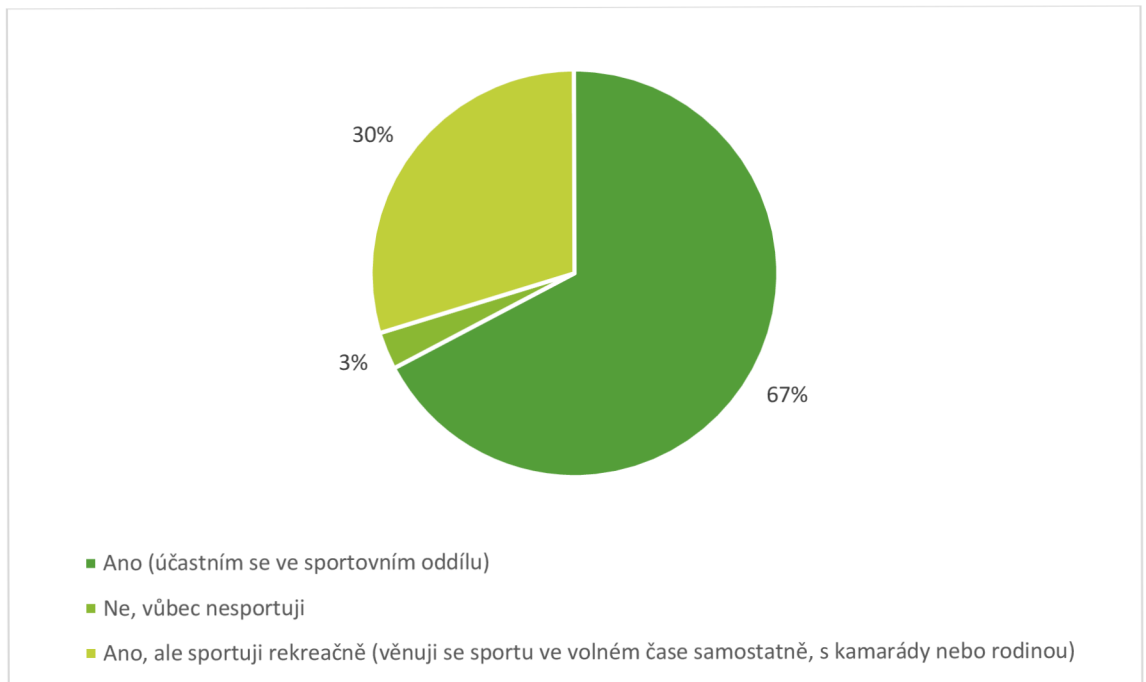
K aktivnímu pohybu je zapotřebí děti správně motivovat, aby se jejich volný čas nestal sedavý a nenavikly si na něj (Kalman et al., 2009).

To že žáci 2. stupně méně sportují, podle mého může být tím, že jsou ve fázi vzdoru, a tak nerespektují autority a chtějí dělat, co je baví, a tak dochází k tomu, že nesportují.

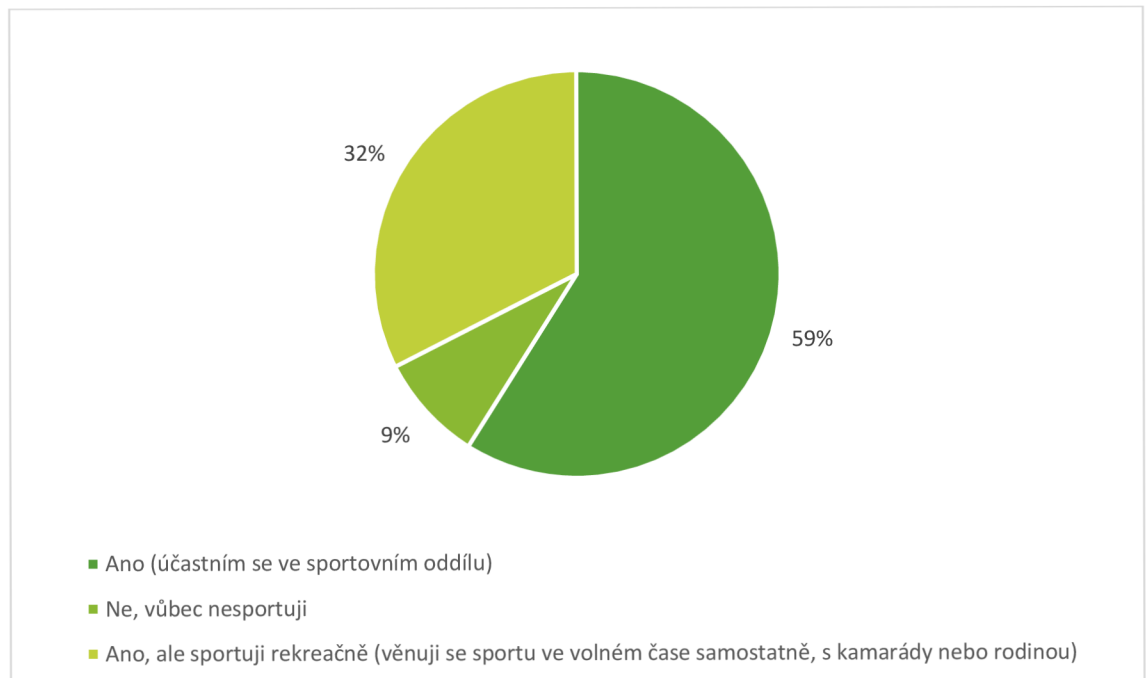
V období staršího školního věku se jedinci odmítají podřídit vůči autoritám. Bývají tak k dospělým kritičtí a netolerantní. Dochází tak k úpravě autority a k redukci nadřazenosti (Vágnerová, 2012).

Sekot (2013) tvrdí, že zdravý fyzický pohyb vykonávaný v dětství umocňuje pravděpodobnost k pohybu i později v dospělosti.

**Obrázek 3.** Odpovědi na otázku, zda se žáci 1. stupně pravidelně v současné době věnují nějakému sportu.



**Obrázek 4.** Odpovědi na otázku, zda se žáci 2. stupně pravidelně v současné době věnují nějakému sportu.



2. Jestliže si někdy pravidelně sportoval/a, proč jsi s tím skončil/a? Pokud stále sportuješ nebo nesportuješ vůbec, tak nevyplňuj.

Druhá otázka (Obrázek 5, 6) se skládala z pěti uzavřených odpovědí. U prvního i druhého stupně převládá, že respondenti ztratili radost či zájem ze sportu. Výsledky pro tuto odpověď ukazují, že 36 % odhlasoval 1. stupeň a 33 % stupeň 2. Pro 23 % dotazovaných prvního stupně je, že skončili se sportem z důvodu zranění a 15 % z důvodu nespokojenosti s trenérem. Naopak pro 28 % dotazovaných druhého stupně, že skončili kvůli nedostatku času. Domnívám se, že žáci mají více sportovních aktivit, a tak musí některé bohužel ukončit, aby se mohli věnovat naplno jednomu sportu, který je baví a naplňuje.

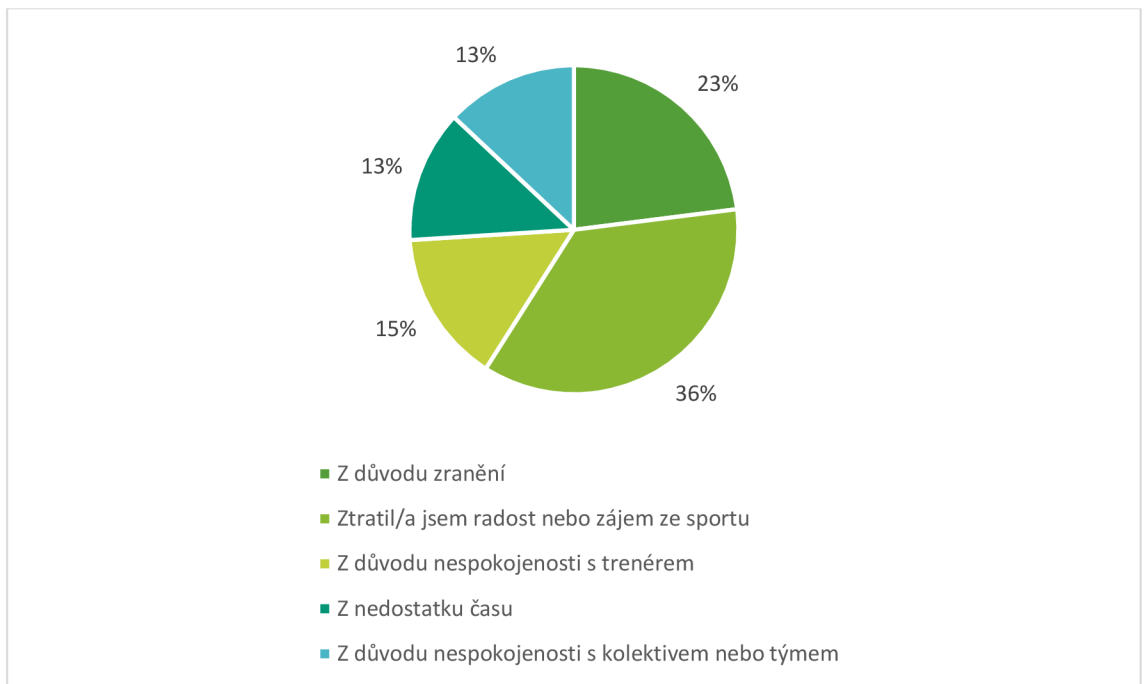
Pokud je trénink monotónní a náročný, může se vyskytnout u jedince odpor a nechut k danému sportu. Trénink by měl být krátký a pestrý, ale intenzivní a také by měl sportovce bavit. Ideálním východiskem je střední zátěž. U dětí často dochází k motivační únavě, a to díky jednotvárnému tréninku. Jedná se o typický stav u mládeže, jakmile se nacvičuje některá činnost. Proto je důležité zařazovat herní činnosti. S únavou úzce souvisí i nuda, to jak z dlouhodobé jednotvárnosti, tak i z nečinnosti. Mládež potřebuje určitou míru aktivity. Častější změna činností může vést i ke zvýšení motivace a zaujetí (Svoboda, 2007).

Dalším směrodatným důvodem ukončení sportovní činnosti je v zastoupení 15 % nespokojenost s trenérem u 1. stupně a s 11 % u 2. stupně.

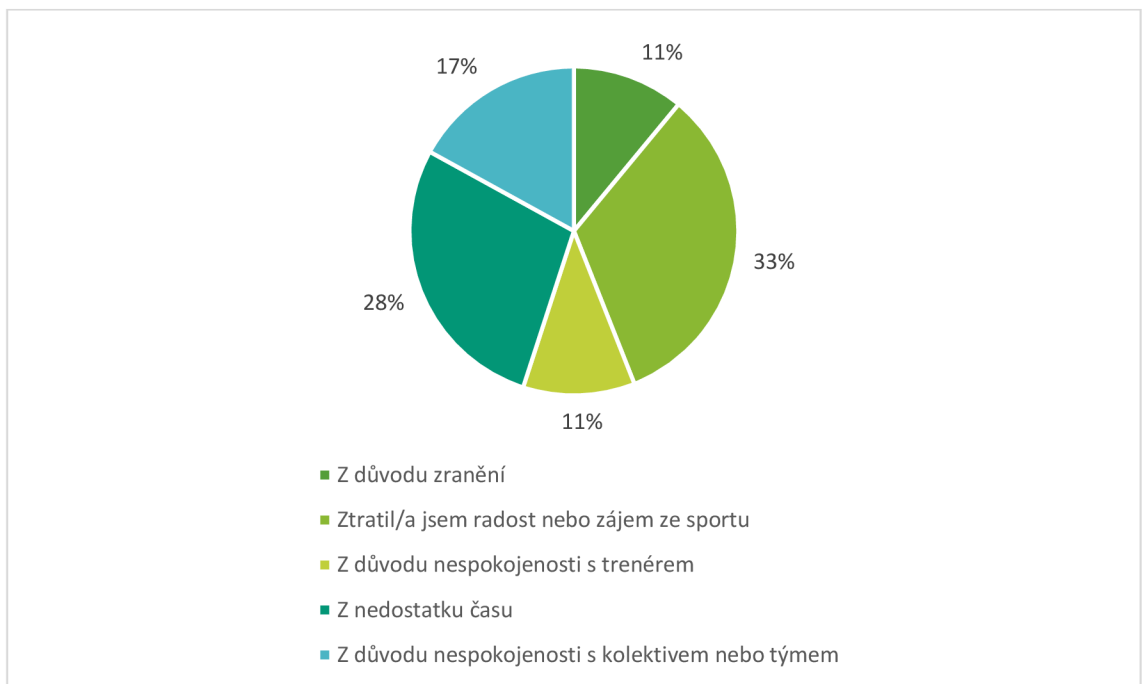
Působení a vedení mládeže a dětí z hlediska sportování má výrazná pravidla a specifika. Celkové působení na sportující mládež a děti by mělo vést k všestrannému rozvoji jejich osobnosti. Jak po stránce fyzické, tak psychické, aby nedocházelo k jednostrannému přetěžování dítěte. Děti se dostávají pod významný vliv dospělých (dospělých sportovců, trenérů). Z činnosti dětí, dospělých a trenérů, na děti působí řada stimulů. Nejčastější chybou je nepřiměřené a špatné posuzování sportovního úspěchu. Pro správný rozvoj je důležité nevyvolat pocit úzkosti ze strany trenéra vůči dítěte. Nejčastější úzkostí u dětí je nedosáhnutí požadovaného výkonu či strach z chybného projevu. Dítě se tak bojí, že způsobí zklamání (Slepička et al., 2009).



**Obrázek 5.** Proč žáci 1. stupně skončili s pravidelným sportem.

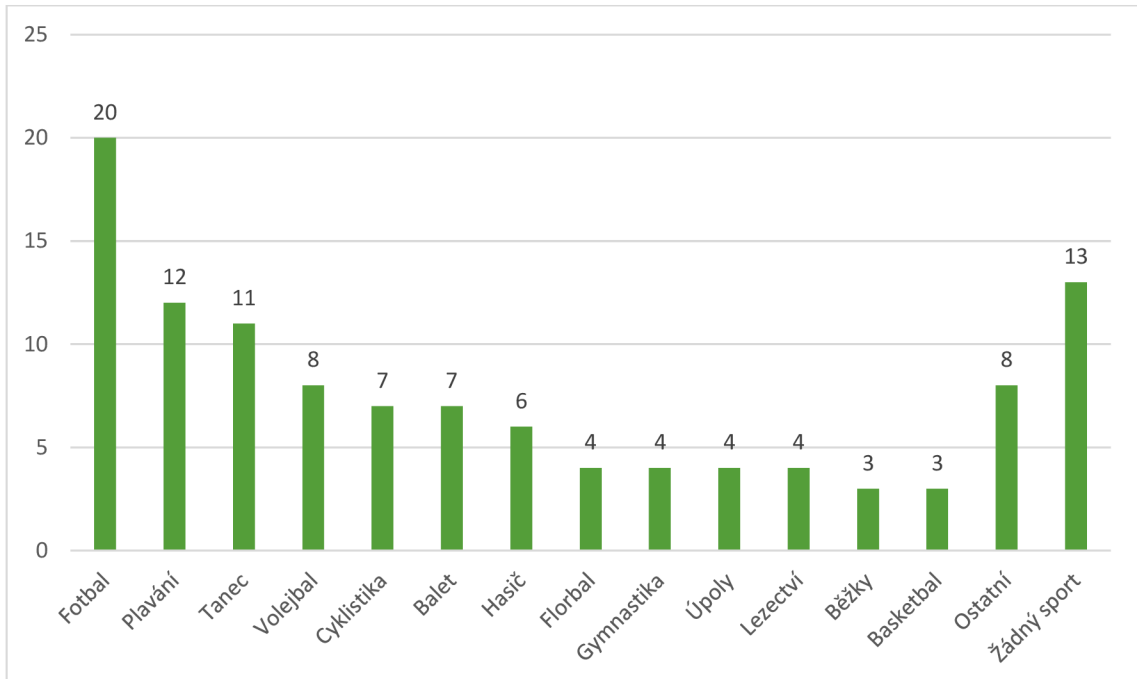


**Obrázek 6.** Proč žáci 2. stupně skončili s pravidelným sportem.

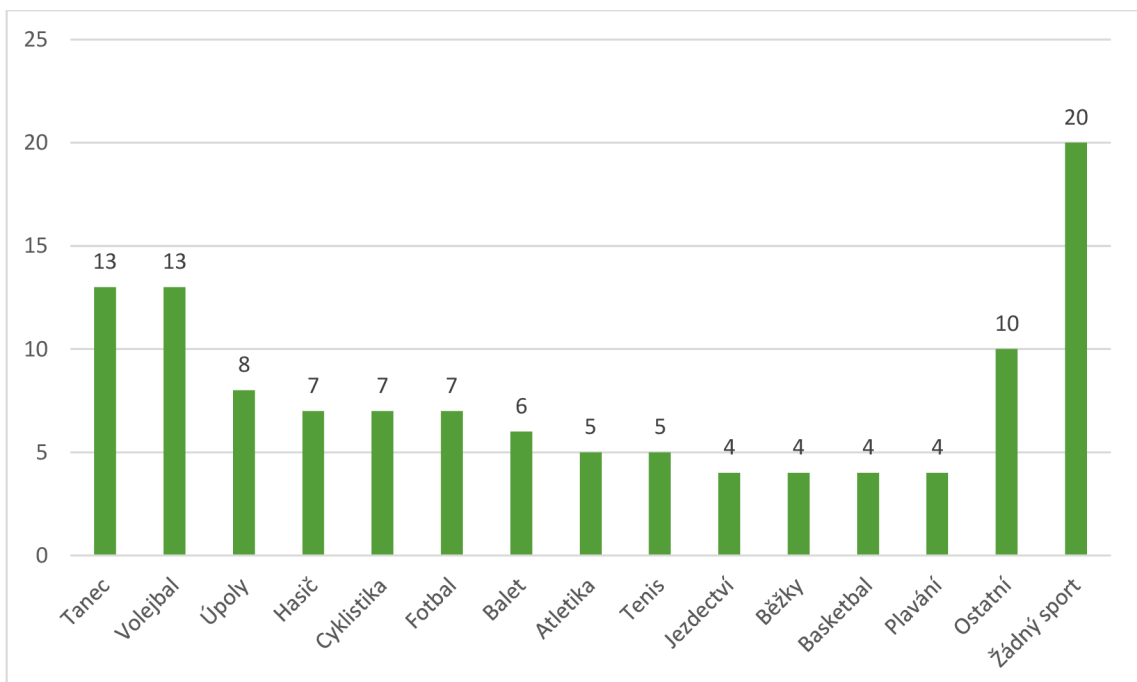


### 3. Jestliže pravidelně sportuješ, o jaký sport/y se jedná?

**Obrázek 7.** Odpovědi na otázku, pokud žáci 1. stupně pravidelně sportují, tak o jaký sport se jedná.



**Obrázek 8.** Odpovědi na otázku, pokud žáci 2. stupně pravidelně sportují, tak o jaký sport se jedná.



## 5.2 Oblast tělesná výchova

Této části se týkalo celkově 15 otázek, které objasňují, jaké postoje mají žáci 1. a 2. stupně k povinné školní tělesné výchově, zdali jsou spokojeni s přístupem učitelem, s vedením TV, zda mají možnost provozovat hodinu TV i ve venkovním prostředí, jestli jsou spokojeni s vybavením tělocvičny a jak by sami volili náplň hodiny a další faktory ovlivňující postoje žáků

### 4. Hodiny tělesné výchovy:

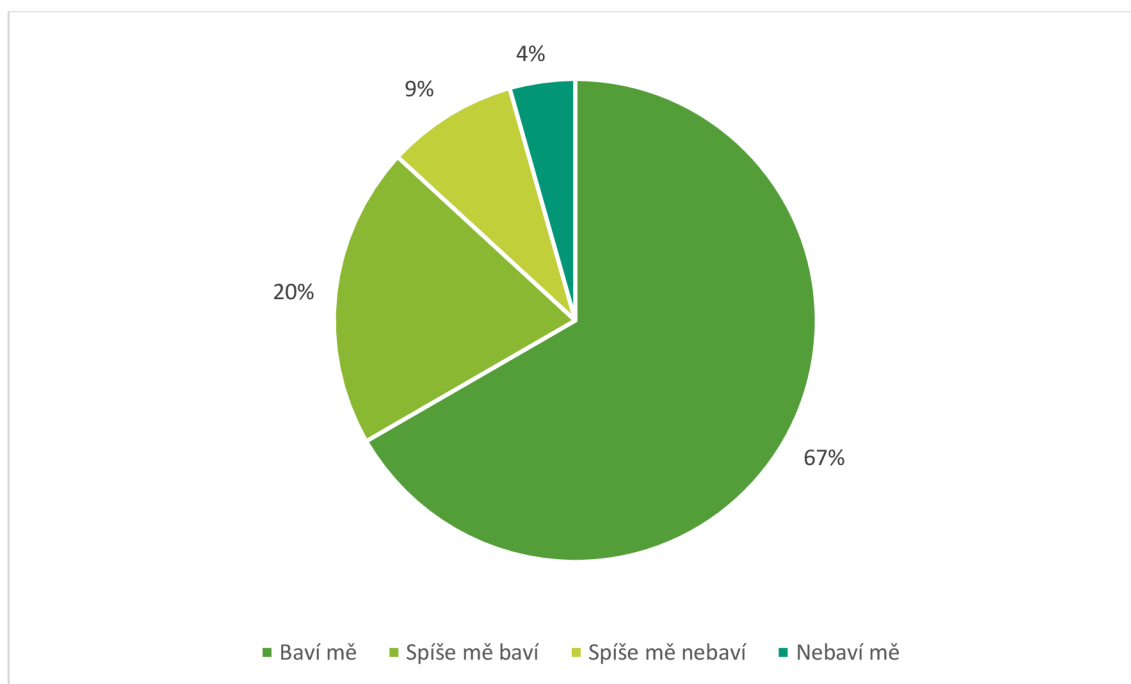
V druhé oblasti v první otázce (Obrázek 9, 10) můžeme vidět fakt, že žáky tělesná výchova baví. Žáci měli na výběr ze čtyř uzavřených odpovědí. Dle odpovědí můžeme vidět, že 67 % respondentů z 1. stupně a 49 % ze stupně druhého tělesná výchova baví. Jsem rád, že tomu tak je, jelikož z mého pohledu na dnešní dobu je tělesná výchova velmi důležitá.

U žáka školní tělesná výchova rozvíjí jeho osobnost psychicky, tělesně i sociokulturně. Tělesná výchova také patří mezi oblíbené předměty. Oblíbenost se poté mění v závislosti na věku. Nejvýznamnější vnější činitelé, které mohou ovlivnit postoj žáka, k tělesné výchově jsou učitelé, rodina, média, trenéři i lékaři (Fialová, 2010).

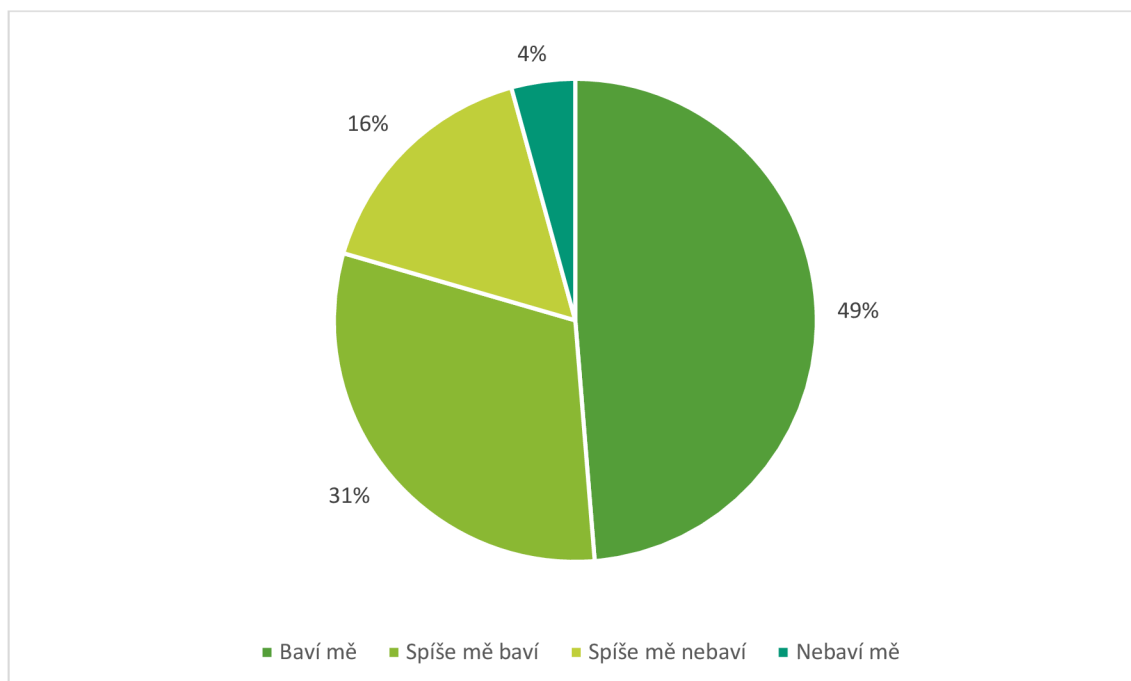
Učitelé tělesné výchovy mají jedinečnou možnost vybírat příležitosti a aktivity pro žáky tak, aby se dalo zjistit, v jakých oblastech zaostávají, a naopak v jakých oblastech vynikají. Týká se to především pohybové kompetence, ale také zde hraje velkou roli pochopení, vědomosti, důvěra a motivace. Pokud chceme, aby byli žáci v dospělosti zdraví a šťastní je důležité u nich zajistit správné návyky, motivovat a rozvíjet pohybovou gramotnost. To, co se žáci naučí, dále uplatní při cestě k dospělosti (Vašíčková, 2016).

Jen 4 % všech dotazovaných odpovědělo, že je tělesná výchova nebaví. Může to být tím, že nemají k tělesné výchově kladný vztah, nebaví je sportovat, nejsou spokojeni s přístupem učitele, jsou pro ně cvičení náročné, nezajímavé či nudné.

**Obrázek 9.** Grafické znázornění odpovědí žáků 1. stupně na otázku: „Hodiny tělesné výchovy:“.



**Obrázek 10.** Grafické znázornění odpovědí žáků 2. stupně na otázku: „Hodiny tělesné výchovy:“.



## 5. Jestliže tě hodiny tělesné výchovy baví, nebo spíše baví, tak proč?

Druhá otázka (Obrázek 11, 12) druhé části obsahovala 5 odpovědí, z toho jedna byla polouzavřená. Žáky prvního stupně 33 % baví samotný pohyb, 25 % pak tvrdí, že jsou hodiny zábavné. 19 % žáků z 1. stupně má rádo tělesnou výchovu kvůli přístupu učitele/ky a provozují zajímavé pohybové aktivity. Z (Obrázek 12) lze zjistit, jak respondenti 2. stupně odpovídali. S 35 % odpověděli, že tělesná výchova je baví, jelikož je zábavná a s 31 % je baví samotný pohyb.

Výsledky shodují výrok Bibik et al. (2007), jestliže chceme zvýšit atraktivitu a efektivitu tělesné výchovy, je vhodné, aby učitel zvolil vhodnou formu prezentování a bral v úvahu i postoje žáků k výuce. Pokud kantor zvolí správnou metodou, může tak pozitivně ovlivnit postoje žáků k tělesné výchově.

4 % všech dotazovaných, kteří zvolili odpověď jiný důvod, se shodli, že důvodem je odreagování se od učení.

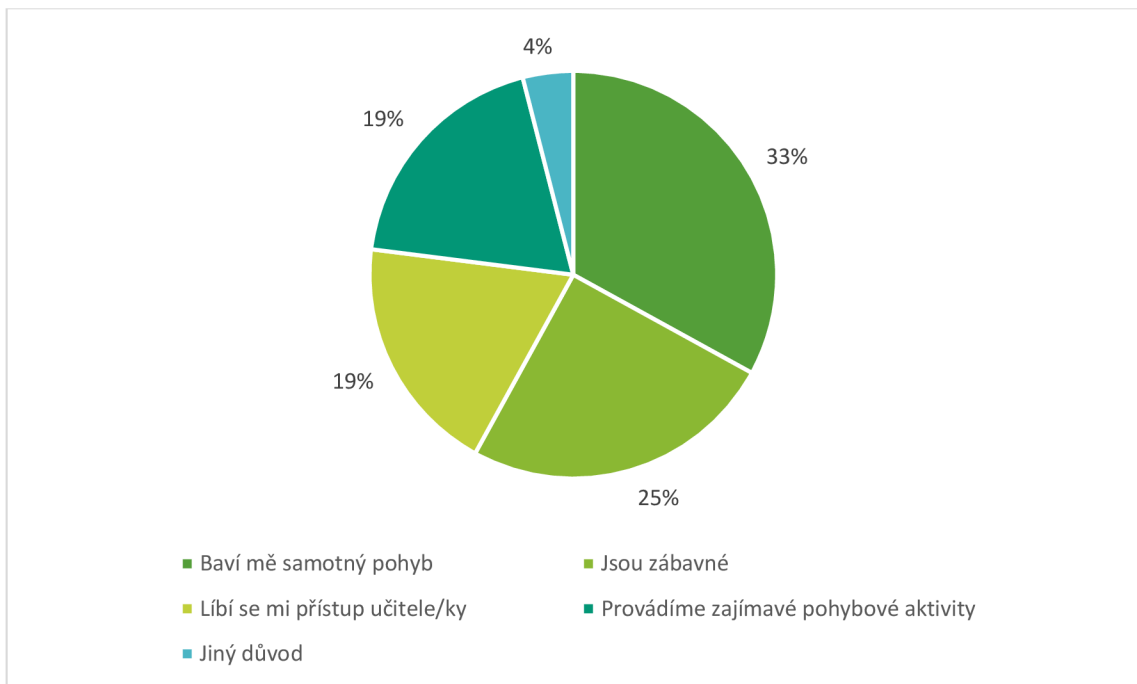
V dnešní době je tělesná výchova považována za jediný předmět, který slouží jako odreagování se od učení a může mít i pozitivní vliv na pohyb. V tělesné výchově jde především o přímou vazbu na duševní i tělesné zdraví žáků. Především až s novou koncepcí vzrostl význam tělesné výchovy, a to díky zařazení nové oblasti člověk a zdraví (Fialová et al., 2014).

„Studenti preferují kratší výklad před hrou, jasné herní úkoly i cíl a jednoduchou, ale náročnější herní situaci. Tělesná výchova je proto oblíbeným předmětem, přičemž faktor osobnosti učitele hraje v tomto věku významnou roli“ (Mazal, 2007, s. 29).

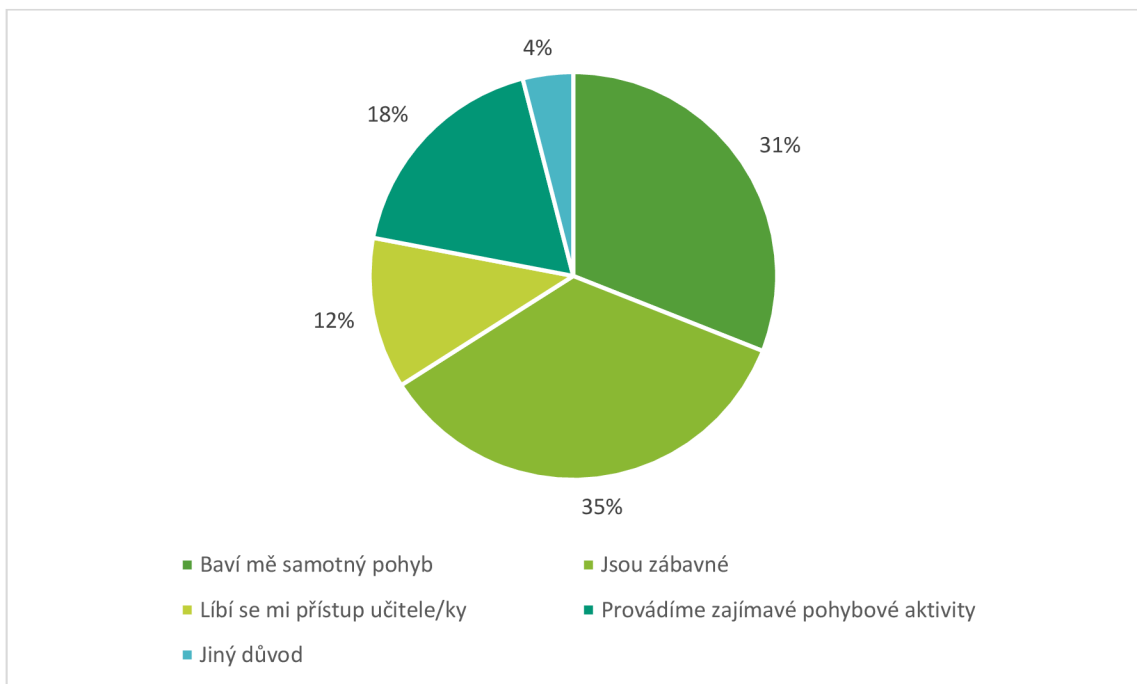
Berstein et al. (2011) ve své publikaci popisuje fakt, že pokud má žák pozitivní pohled ke sportovní činnosti a baví ho tělesná výchova, je zde pravděpodobnost uplatňování a uchování si pohybových návyků po zbytek života. V tomto období je důležité prohlubovat dovednosti a sbírat zkušenosti, vytvářet si tak rutinu a kladný vztah ke sportovní aktivitě i v dospělosti. Člověk si tak potom upevňuje zdravý životní styl.

Na výsledky má také vliv i prostředí, ve kterém se škola nachází, žáci mohou sportovat jak v přírodě, tak ve sportovních halách, město sport podporuje a je zde pestré sportovní vyžití.

**Obrázek 11.** Proč žáky 1. stupně tělesná výchova baví nebo spíše baví.



**Obrázek 12.** Proč žáky 2. stupně tělesná výchova baví nebo spíše baví.



## 6. Jestliže tě hodiny tělesné výchovy spíše nebaví nebo nebaví, tak proč?

Ve třetí otázce této části (Obrázek 13, 14) respondenti mohli vybírat z 5 uzavřených a jedné polouzavřené odpovědi. Odpověď jiný důvod s 33 % se stal na prvním stupni nejvíce odhlasovanou odpovědí. Žáci 1. stupně odpovídali, že je tělesná výchova nebaví, protože se často spolužáci nesnaží a kazí tak hodinu. Dalším důvodem byly zdravotní problémy. Dalších 22 % se necítí mezi spolužáky dobře a 17 % nemá zájem o pohybové aktivity. Celkem 11 % má problém s náročnými cvičeními nebo jsou pro ně aktivity nudné a nezajímavé. Jen 6 % je nespokojeno s přístupem učitele.

Naopak to mu je na druhém stupni, kdy 29 % se nelíbí přístup učitele. Z mého pohledu to může být způsobeno pubertou a také vyššími požadavky na žáky. Dalších 24 % se necítí dobře mezi spolužáky. Pouhých 8 % nemá zájem o pohybové hry.

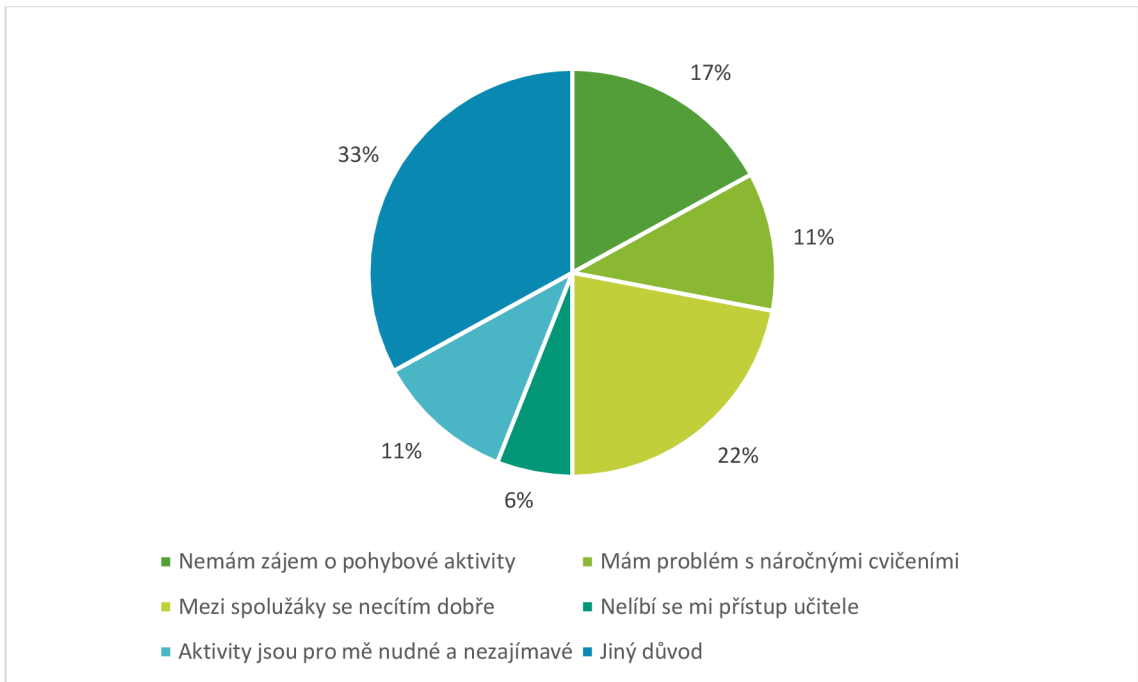
Couturier et al. (2007) tvrdí, že pokud má učitel kladný postoj k tělesné výchově, může tak významně ovlivnit postoje žáků. Jejich přístup k výuce i pohybovým aktivitám, které si ponesou v průběhu života. Negativním přístupem kantora může nastat opačný vliv, a to nechutí k pohybu. Tuto nechutí si ponesou i v dospělosti.

„Důležitým momentem vztahu učitele k dětem je motivace. Může zahrnovat potřeby porozumění, pomoci druhým, uspokojení z dosažení cíle, jímž je pomoc žákům v dosažení vzdělání, v rozvinutí jejich schopností a charakterové zralosti“ (Fialová, 2010, s. 58).

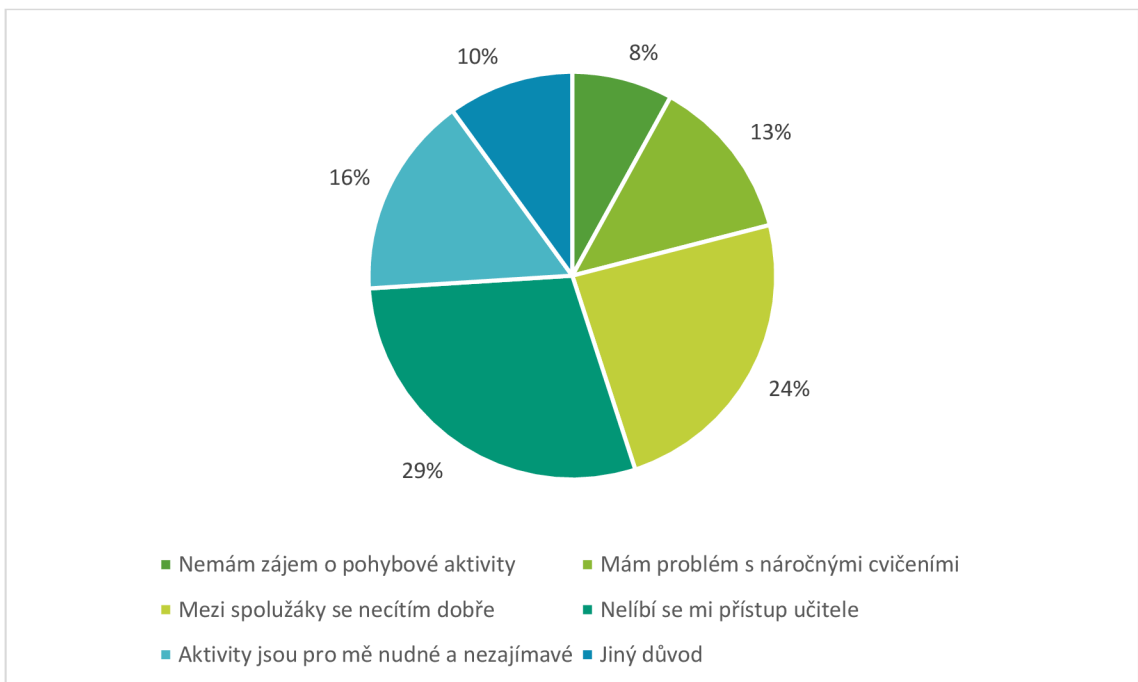
Hrabal a Pavelková (2010) tvrdí, že důvodů, proč žáky tělesná výchova nebaví je mnoho. Mezi nejčastější uvádějí:

- nadměrná motivace,
- motivační konflikty,
- frustrace žákovských potřeb (strach, nuda),
- nedostatečné rozvinutí svých potřeb (motivační dispozice) u žáků (převážně nízká úroveň poznávacích a výkonových potřeb).

**Obrázek 13.** Proč žáky 1. stupně tělesná výchova nebaví nebo spíše nebaví.



**Obrázek 14.** Proč žáky 2. stupně tělesná výchova nebaví nebo spíše nebaví.



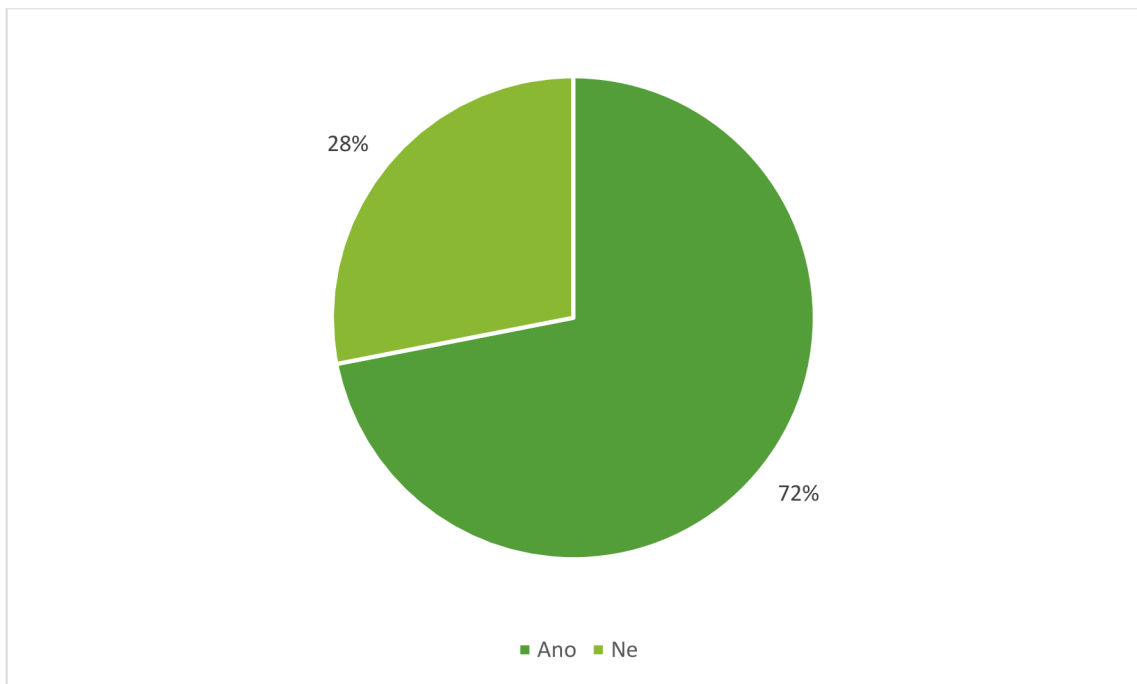


## 7. Měl/a bys zájem o více hodin tělesné výchovy?

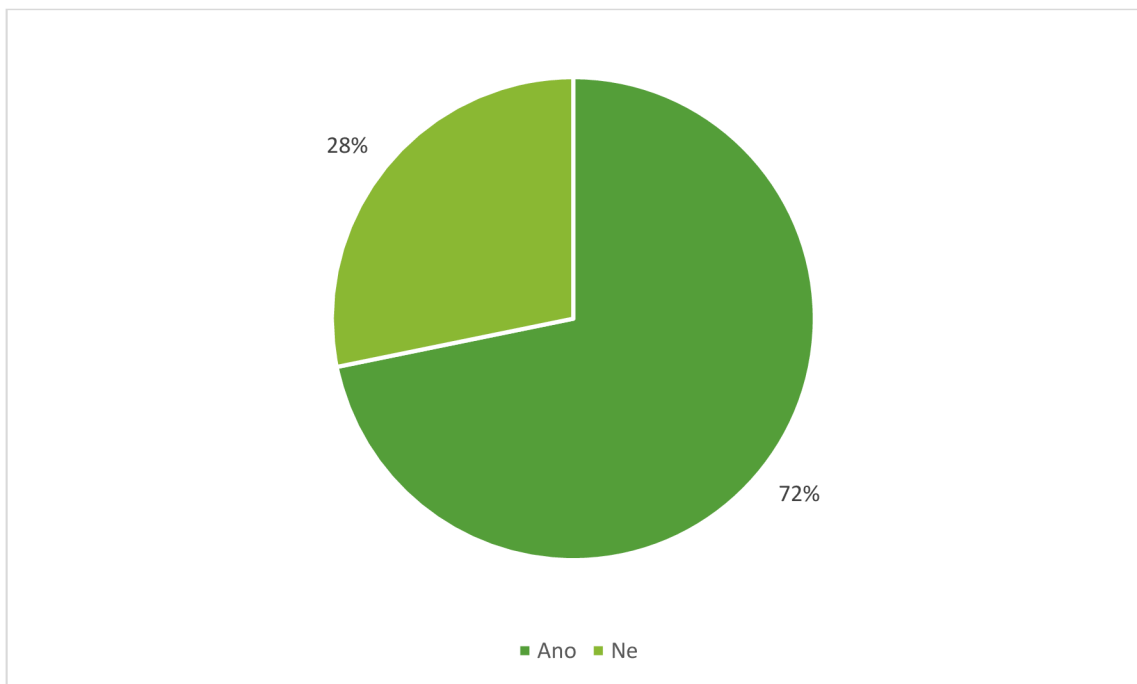
V této otázce měli žáci na výběr ze dvou odpovědí, a to ano nebo ne. Z (Obrázek 15, 16) lze vyčíst, že oba stupně hlasovali stejně. 72 % by mělo zájem o více hodin tělesné výchovy a 28 % ne.

Zájem o více hodin tělesné výchovy si vysvětlují tak, že tělesná výchova nemá tak vysoké požadavky na udržení pozornosti jako například v hodině matematiky, fyziky, chemie, českém jazyce atd. O tělesné výchově můžeme říct, že se tento předmět považuje víceméně za zábavný. Děti se mohou uvolnit, protáhnout od sedavého učení. Nejedná se o stěžejní předmět pro budoucí vzdělávání. Děti, které nevyvíkají v odborných předmětech, se mohou naopak lépe ukázat v hodině TV.

**Obrázek 15.** Odpovědi na otázku, zda by žáci 1. stupně měli zájem o více hodin TV.



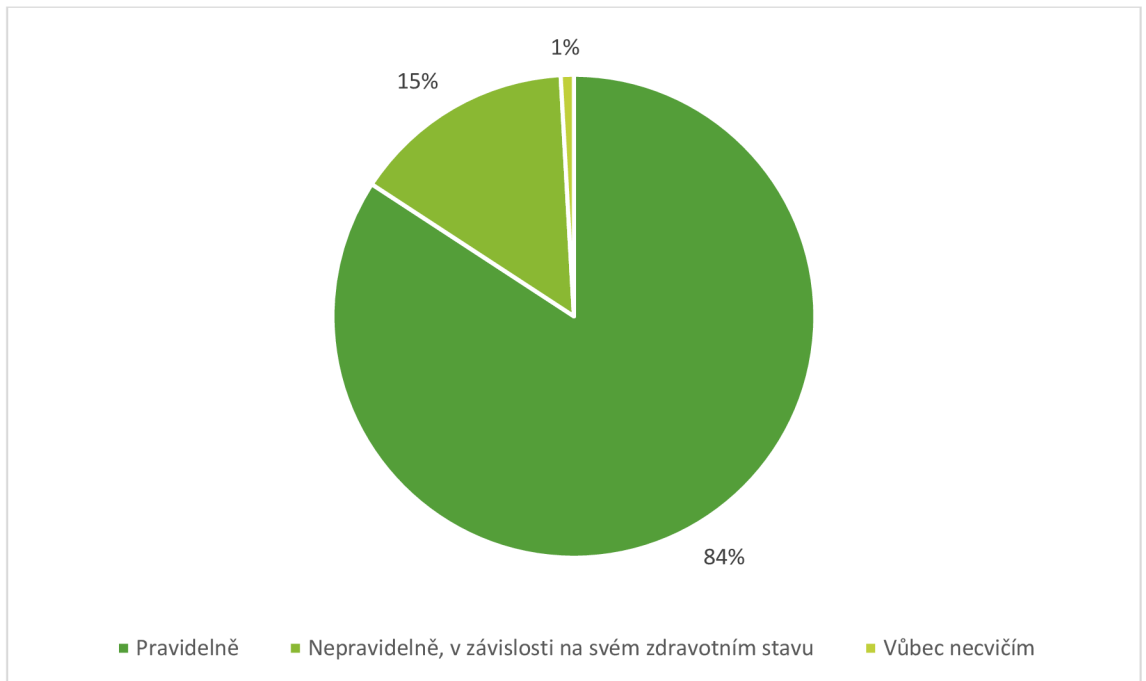
**Obrázek 16.** Odpovědi na otázku, zda by žáci 2. stupně měli zájem o více hodin TV.



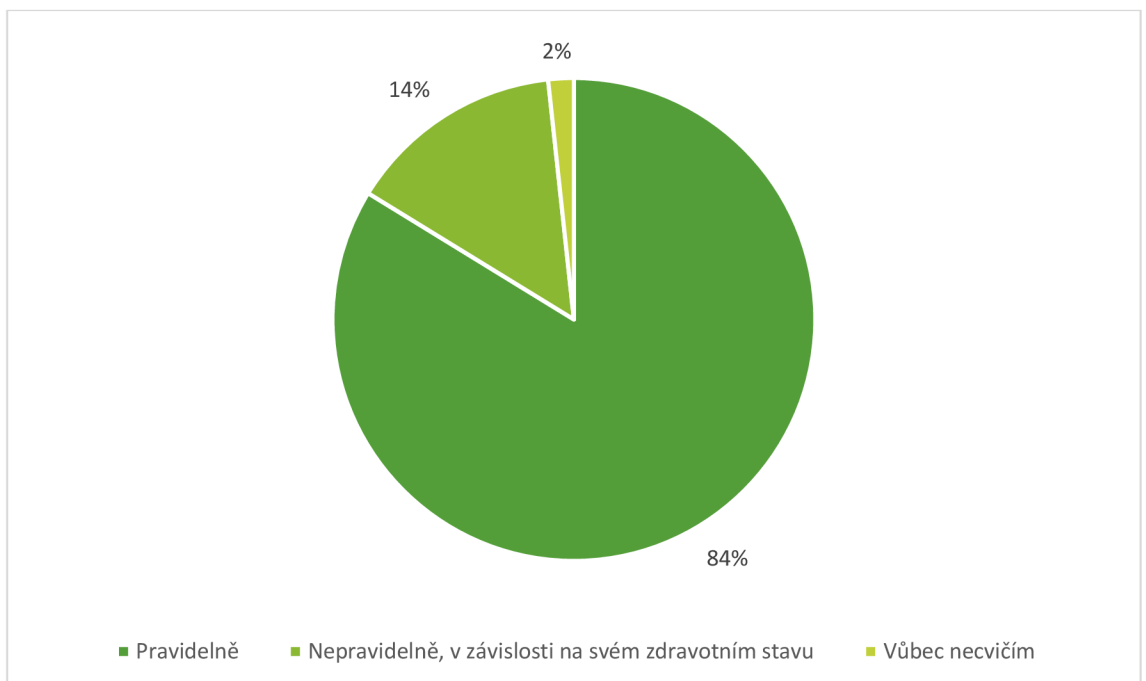
### 8. V tělesné výchově cvičím:

Zda žáci v TV cvičí pravidelně, můžeme vidět na (Obrázek 17, 18). I zde žáci 1. a 2. stupně odpovídali velmi podobně. Celkem 84 % cvičí pravidelně, v závislosti na zdravotním stavu pak 1. stupeň odhlasoval s 15 % a 2. stupeň 14 %. Pouze 1 % u prvního stupně a 2 % u druhého necvičí.

**Obrázek 17.** Odpovědi na otázku, zda žáci 1. stupně v tělesné výchově cvičí.



**Obrázek 18.** Odpovědi na otázku, zda žáci 2. stupně v tělesné výchově cvičí.



## 9. Pokud se omlouváš z hodin tělesné výchovy, jaký je důvod?

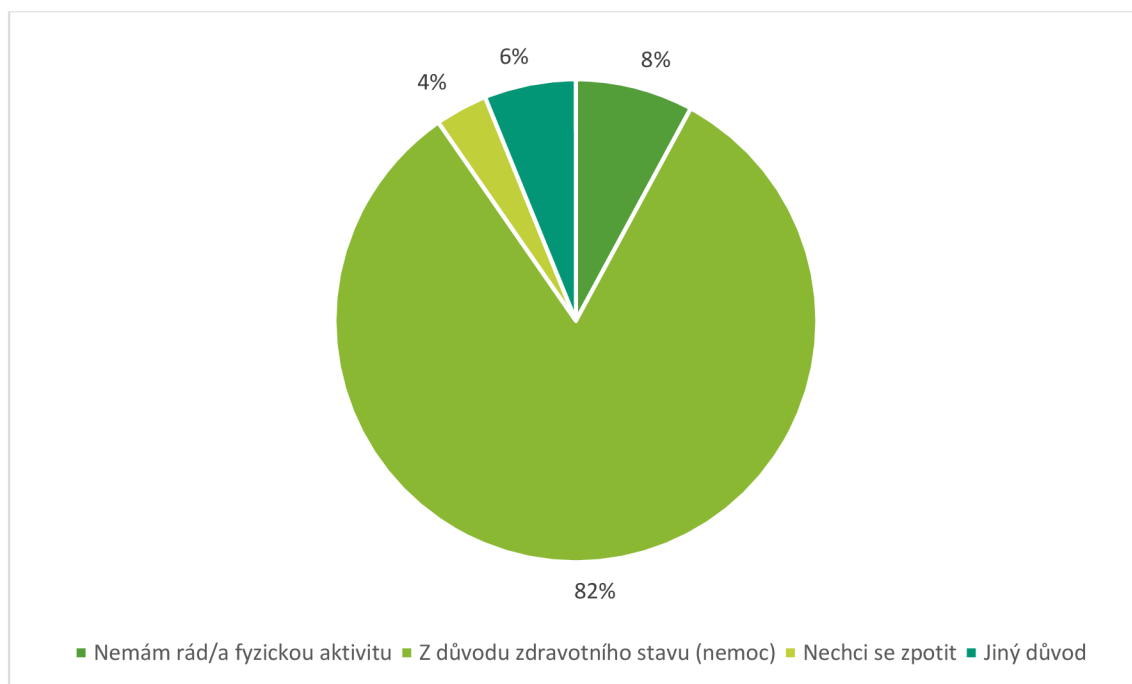
Šestá otázka (Obrázek 19, 20) z oblasti tělesná výchova se dotazovala, zda se žáci omlouvají z hodin tělesné výchovy a jaký je důvod. Žáci měli na výběr ze tří uzavřených odpovědí a jedné polouzavřené. Největší procentuální zastoupení měla odpověď: *z důvodu zdravotního stavu (nemoc)*. U prvního stupně (Obrázek 19) tuto odpověď vybralo 82 % žáků a 95 % (Obrázek 20) žáků z druhého stupně. 8 % žáků z 1. stupně nemá rádo fyzickou aktivitu, 6 % zvolilo odpověď: *jiný důvod* a 4 % se nechce zpotit. U 2. stupně žáci odhlasovali se 3 % odpověď: *jiný důvod*. Dále 1 % žáků se nechce zpotit či nemá rádo fyzickou aktivitu. Mezi jiné důvody žáci zařazovali: zapomenutý úbor nebo z frajeřiny.

Je důležité zmínit, že pokud žák necvičí je stále součástí výuky. Kantor má tedy za žáka zodpovědnost, neměl by na něj zapomínat a je důležité, aby ho nenechával bez dozoru. Velký počet necvičících žáků má negativní vliv na účast ostatních žáků ve sportovních aktivitách. Necvičící žáci rozptylují učitele, a tak mu znemožňují se plně věnovat výuce tělesné výchovy. Kantor je tak zatěžován ve smyslu přidělování náhradní práce, která bude odlišná od klasifikace cvičících a také vykonávání dozoru (Nejedlo, 2009).

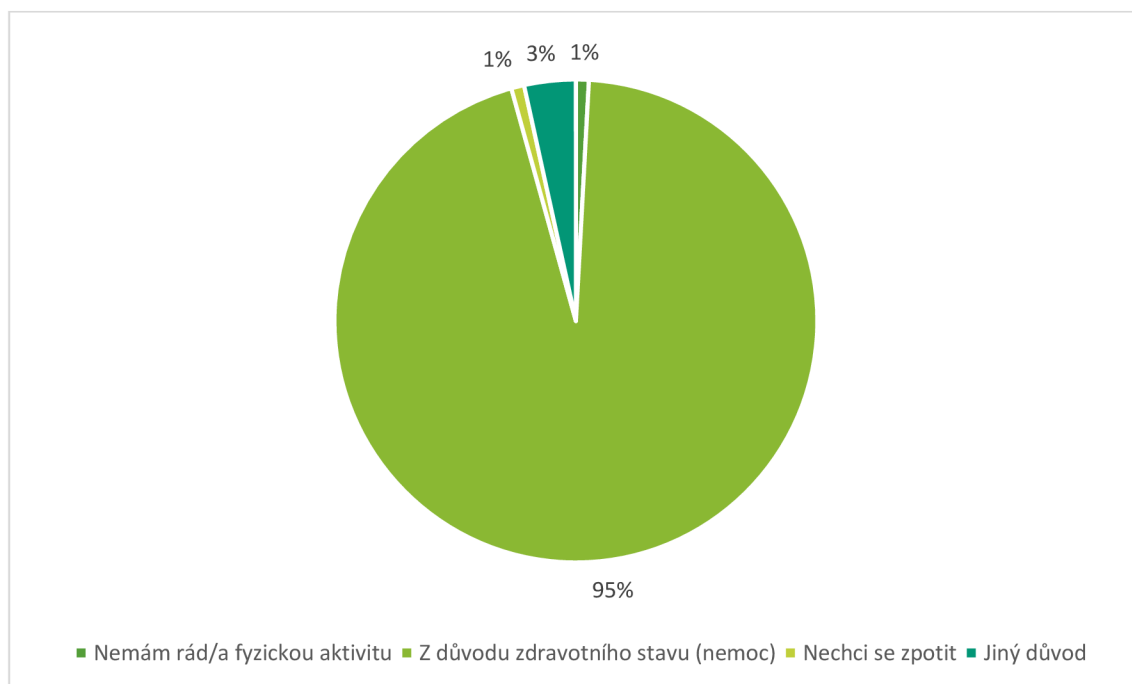
V tomto případě je důležité, aby učitel zajistil pro žáky náhradní program, který může spočívat například v přípravě náradí i náčiní, při dopomoci, jako časoměřič, při záchraně, jako pomocný nebo hlavní rozhodčí atd.

Jedna z možností, jak žáky motivovat je zadání vypracování konkrétního úkolu se sportovní tematikou. Žáci během hodiny TV vypracují referát, který na konci hodiny krátce shrnou a přednesou spolužákům. Učitel tělesné výchovy tak může známkovat u žáků i jejich teoretické znalosti (Ondrušek, 2011).

**Obrázek 19.** Jaký je důvod proč se žáci 1. stupně omlouvají z hodin tělesné výchovy.



**Obrázek 20.** Jaký je důvod proč se žáci 2. stupně omlouvají z hodin tělesné výchovy.



#### 10. Líbí se ti, jakým způsobem vede učitel/ka hodiny TV?

V (Obrázek 21, 22) v anketním šetření měli žáci na výběr ze tří uzavřených odpovědí. U 1. stupně největší procentuální hodnocení získala odpověď: *ano, líbí se mi* a to 55 %. 43 % respondentům se vedení učitele líbí občas, 2 % se vedení učitele tělesné výchovy nelíbí. Žákům z 2. stupně (Obrázek 22) se líbí, jakým způsobem vede učitel TV s 45 %. Odpověď: *občas* zvolilo 40 % respondentů a 15 % z nich není spokojeno s vedením učitele.

Fialová (2010) ve své publikaci zdůrazňuje, že představy o vlastnostech a ideálním vzhledu učitele prochází změnami v průběhu času. Tyto představy určuje společnost. Samotní žáci mají na učitele jiný pohled a chtějí mít „ideální učitele“. Dle studentů a žáků se takový učitel vyznačuje:

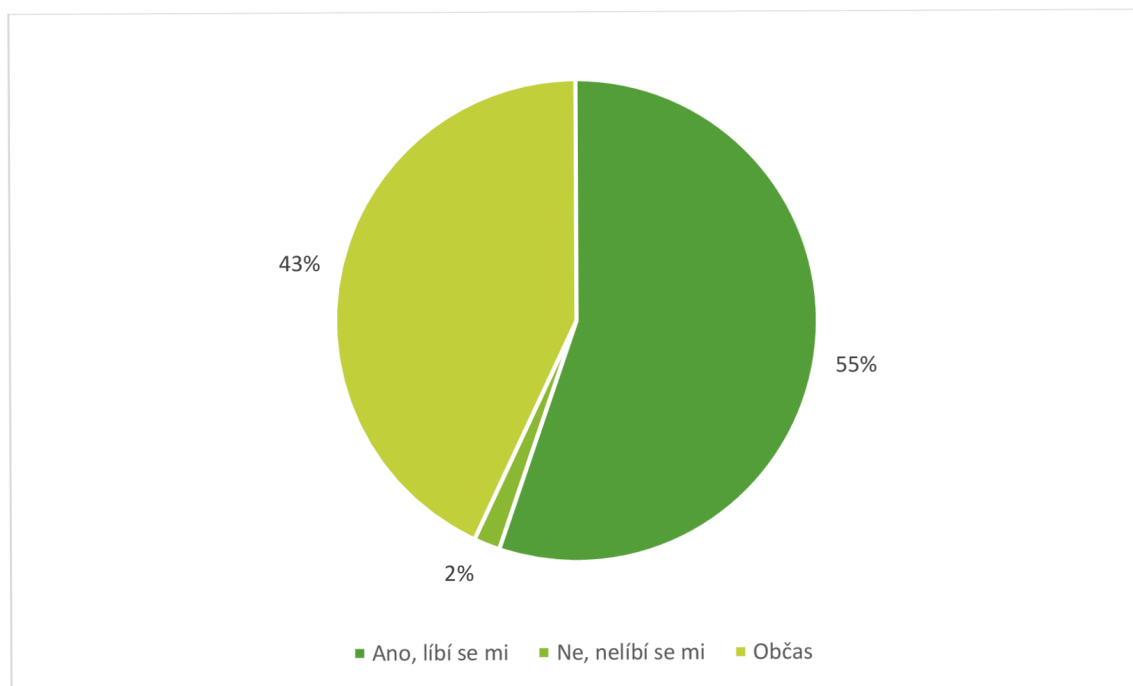
- didaktickými dovednostmi (zájem o obor, schopnost výkladu, odborná připravenost),
- osobnostní vlastnosti (temperament, charakter, smysl pro spravedlnost),
- pedagogicko-psychologickými charakteristikami (způsob hodnocení, vztah k žákům).

Dle Rychteckého a Fialové (1998) jsou za klíčové složky pro profesní vybavenost učitele považovány následující:

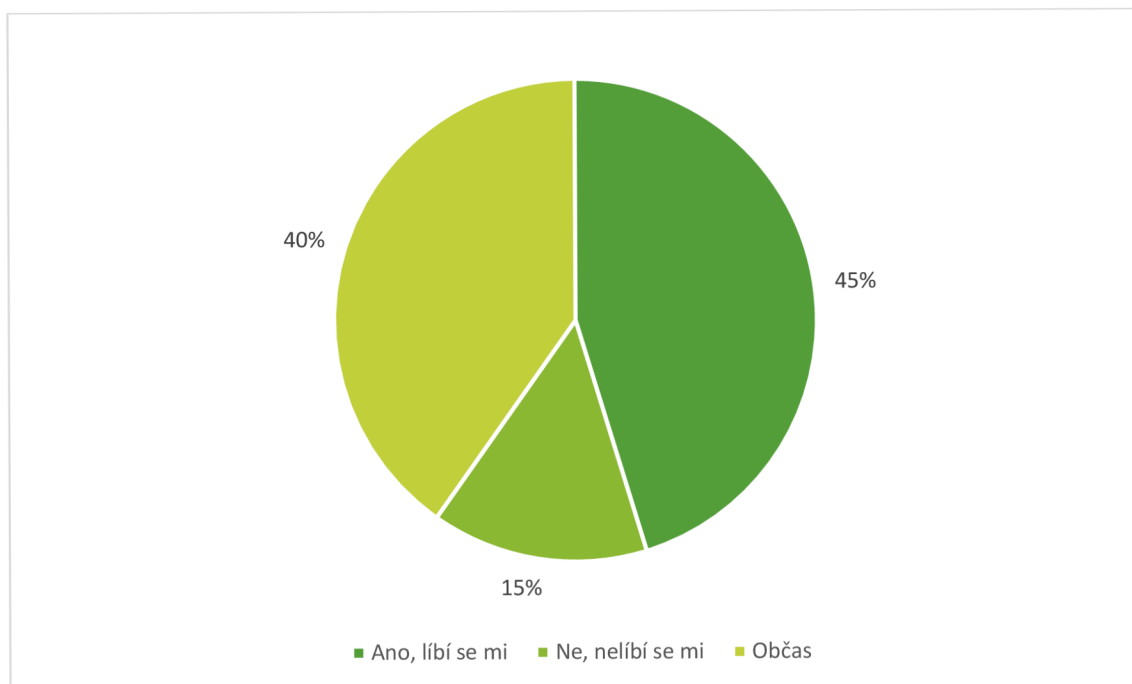
- Akademické schopnosti (hluboké a široké znalosti v oboru).
- Percepční schopnosti (pronikání do vnitřního světa žáků).
- Didaktické schopnosti (srozumitelné a jasné vysvětlení učiva).
- Výrazové schopnosti (přesně a jasně vyjadřovat city a myšlenky pomocí řeči, pantomimiky a mimiky).
- Schopnost získat autoritu.
- Organizační schopnosti (stmelování kolektivu, organizace, dokázat nadchnout pro důležitý úkol).
- Pedagogická předvídavost (anticipace následků svého jednání).
- Komunikační schopnost (jednání s dětmi, vhodný přístup k dětem, poučení, trest, chvála).
- Schopnost rozdělovat pozornost (udržet pozornost žáků, sledovat formu a obsah výkladu učiva).

Učitelé tělesné výchovy jsem měl možnost osobně poznat a sám je hodnotím jako schopné a odborně vybavené, kteří dokážou žáky aktivně zapojit a motivovat do konkrétní činnosti.

**Obrázek 21.** Odpovědi na otázku, zda se žákům z 1. stupně líbí, jakým způsobem vede učitel/ka hodiny tělesné výchovy.



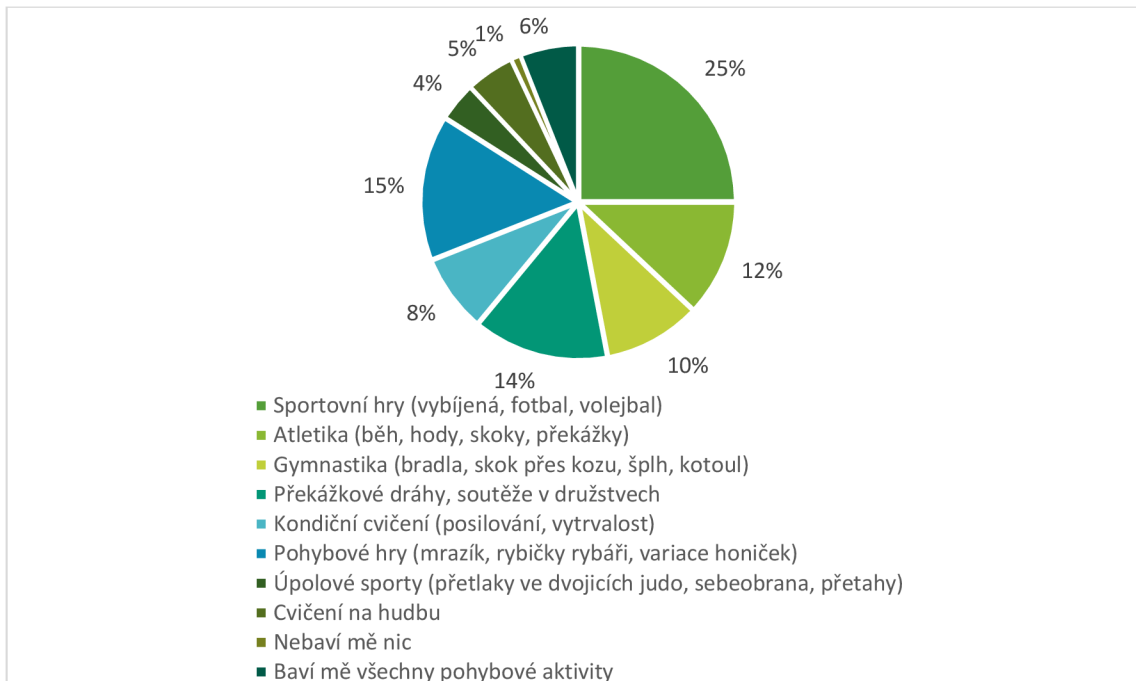
**Obrázek 22.** Odpovědi na otázku, zda se žákům z 2. stupně líbí, jakým způsobem vede učitel/ka hodiny tělesné výchovy.



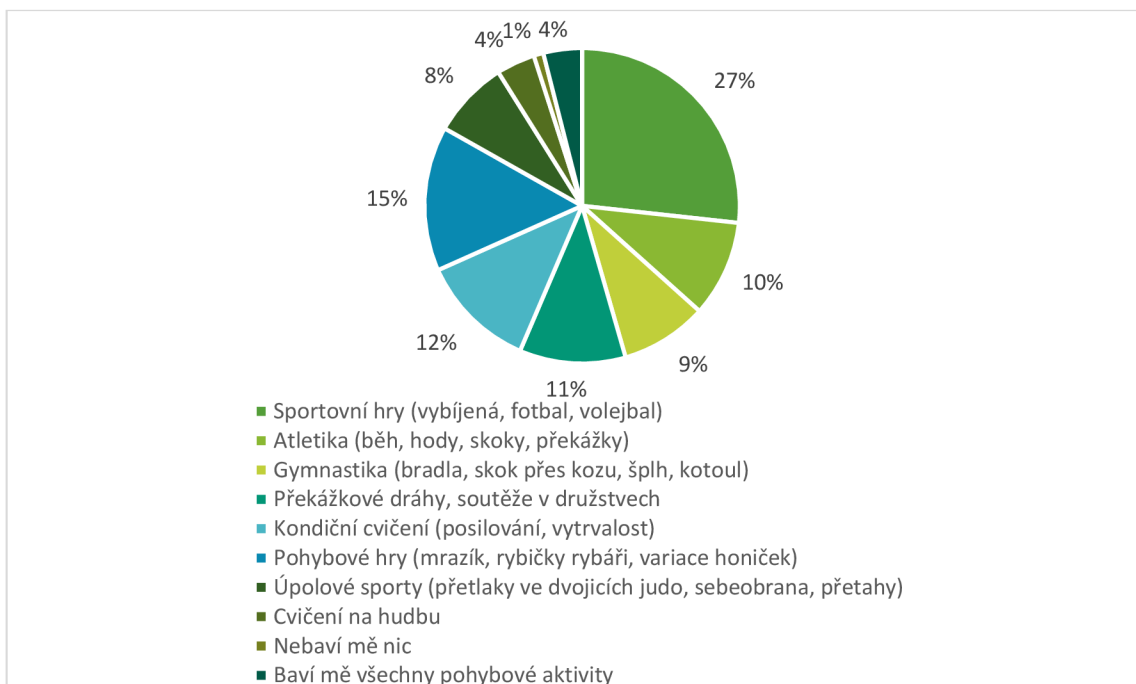
### 11. Které aktivity v TV tě nejvíce baví?

Osmá otázka této části (Obrázek 23, 24) se ptala respondenty, jaké aktivity v tělesné výchově je nejvíce baví. Největší procentuální zastoupení získala odpověď: *sportovní hry (vybíjená, fotbal, volejbal)*, u prvního stupně získala 25 % a u druhého stupně 27 %.

**Obrázek 23.** Jaké aktivity v tělesné výchově žáky 1. stupně nejvíce baví.



**Obrázek 24.** Jaké aktivity v tělesné výchově žáky 2. stupně nejvíce baví.





**12.** Jaký je tvůj názor na to, kdyby učitel před hodinou tělesné výchovy dal možnost žákům vybrat si, co by chtěli v hodině dělat?

V (Obrázek 25, 26) můžeme vyzorovat názory na to, kdyby děti měly možnost od učitele tělesné výchovy vybrat si, co by chtěli v hodině dělat. Respondenti měli na výběr ze čtyř uzavřených odpovědí. Celkem 52 % žáků z prvního stupně (Obrázek 25) by se rádo podílelo na výběru aktivit. Dalších 39 % taktéž, jen si myslí, že by byl problém se dohodnout se spolužáky. 6 % nesouhlasí s tím, že by si mohli vybrat, co v hodině chtějí dělat, a další 3 % si nemyslí, že by to změnilo něco k lepšímu. Odpověď: *ano, ale mohl by být problém s dohodou se spolužáky* s 51 % žáci druhého stupně (Obrázek 26) volili nejvíce. Dalších 46 % souhlasí s výběrem aktivity. Celkem 2 % s výběrem aktivity nesouhlasí a další 1 % si nemyslí, že by to změnilo něco k lepšímu.

V dnešní společnosti je očekávané, že většina dospělých předpokládá, že se žáci budou podřizovat starším, co může vytvářet silný psychický nátlak (Šimíčková-Čížková, 2008).

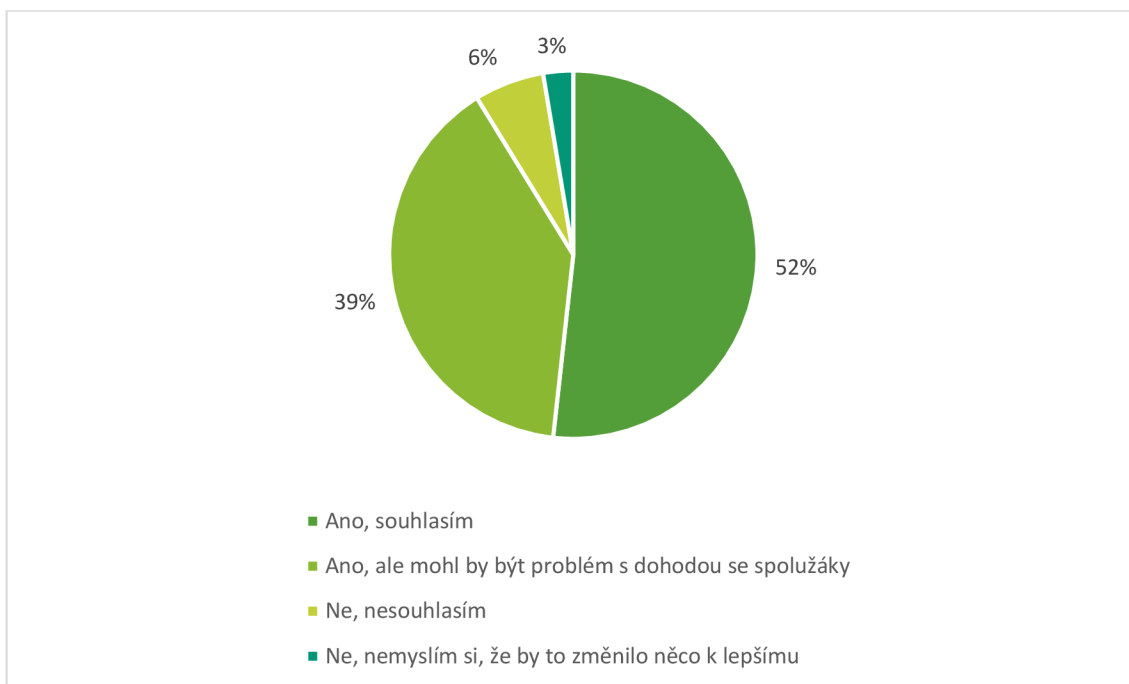
Helus (2004) tvrdí, že nátlak dospělých se žáci snaží zlehčit konfrontací učitele či zesměšnit danou situaci, aby si tak vybudoval hodnost u svých vrstevníků. Pro žáky na 2. stupni základní školy je charakteristické snažit se o nezávislost a posílení vytvořených hodnot. Možnost zahrnutí žáků do procesu výběru aktivit může přispět ke snížení negativních faktorů.

Dle Couturier et al. (2007) v tělesné výchově roste procento žáků, které TV baví a naplňuje a do výuky se těší, jelikož se mohou zapojit do výběru aktivit. Potřeba se zapojit je nezbytná v současné společnosti, a to se projevuje napříč celým životem.

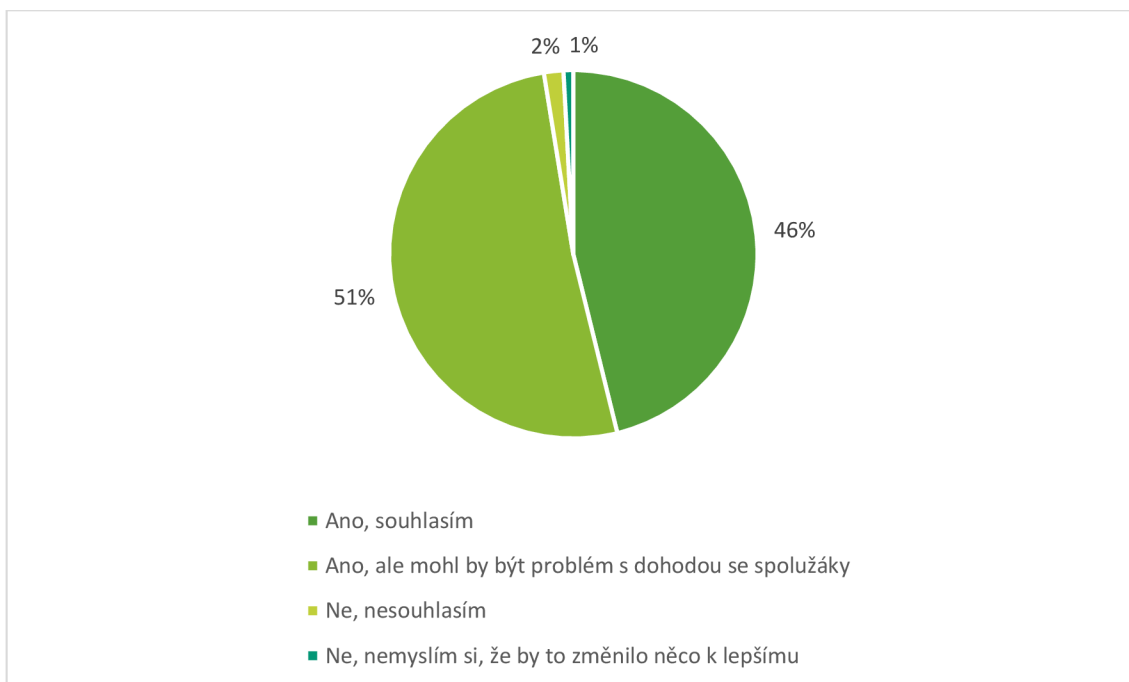
Pro jaké aktivity by se žáci rozhodli, můžeme vidět u další otázky, která se na to žáky dotazovala viz. (Obrázek 27, 28).

Z výsledků usuzuji, že žáci z druhého stupně si více uvědomují rozdílnost názorů všech spolužáků oproti žákům z prvního stupně, kteří nemají se zatím potřebu prosazovat ve svém názoru, a tak snadněji podřídí většině.

**Obrázek 25.** Grafické znázornění odpovědí žáků 1. stupně na otázku: „Jaký je tvůj názor na to, kdyby učitel před hodinou tělesné výchovy dal možnost žákům vybrat si, co by chtěli v hodině dělat?“.



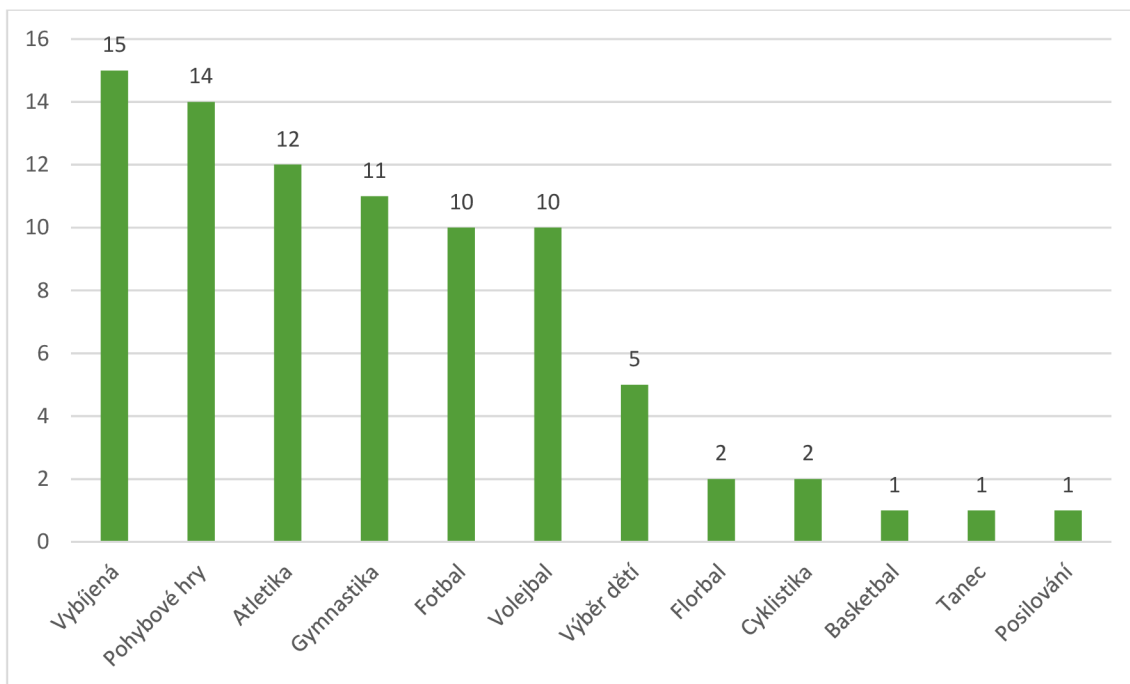
**Obrázek 26.** Grafické znázornění odpovědí žáků 2. stupně na otázku: „Jaký je tvůj názor na to, kdyby učitel před hodinou tělesné výchovy dal možnost žákům vybrat si, co by chtěli v hodině dělat?“.



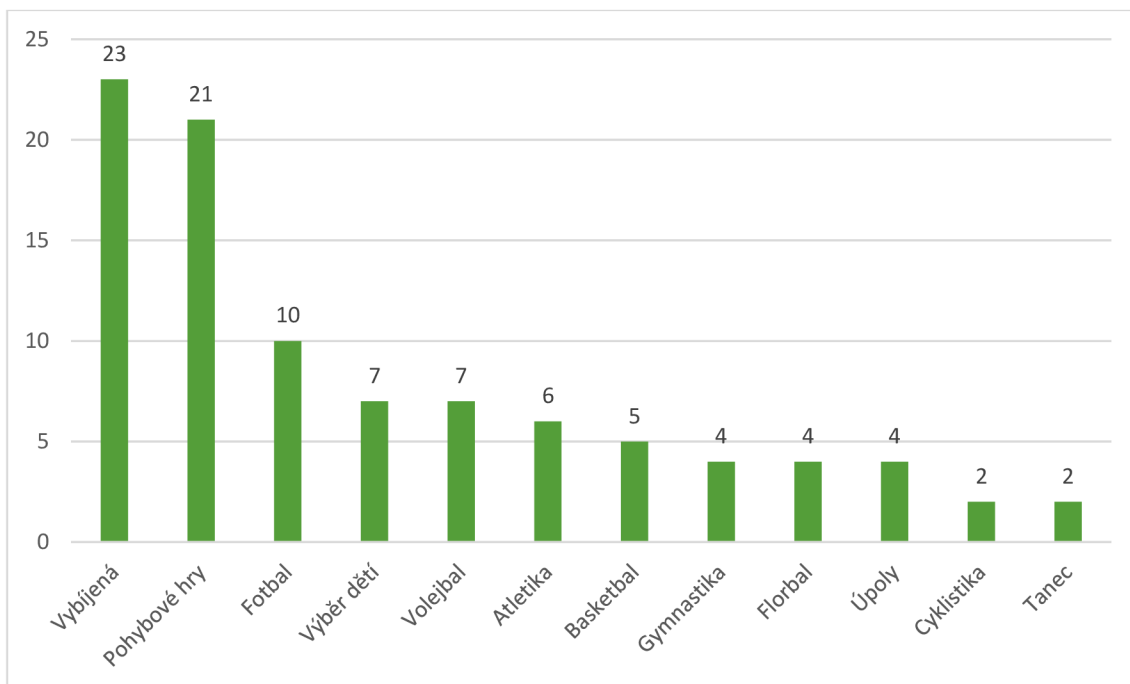
**13.** Kdybys byl/a učitelem/kou tělesné výchovy, jaké aktivity bys rád/a prováděl/la ve třídě, s ohledem na své zkušenosti z tělesné výchovy.

Tato otázka se ptala žáky, jaké aktivity by rádi prováděli, kdyby se stali učitelem/kou tělesné výchovy. Mezi dvě nejoblíbenější aktivity, u 1. a 2. stupně jsou vybíjená a pohybové hry.

**Obrázek 27.** Pro jaké aktivity by se žáci 1. stupně rozhodli, kdyby se stali učitelem/kou.



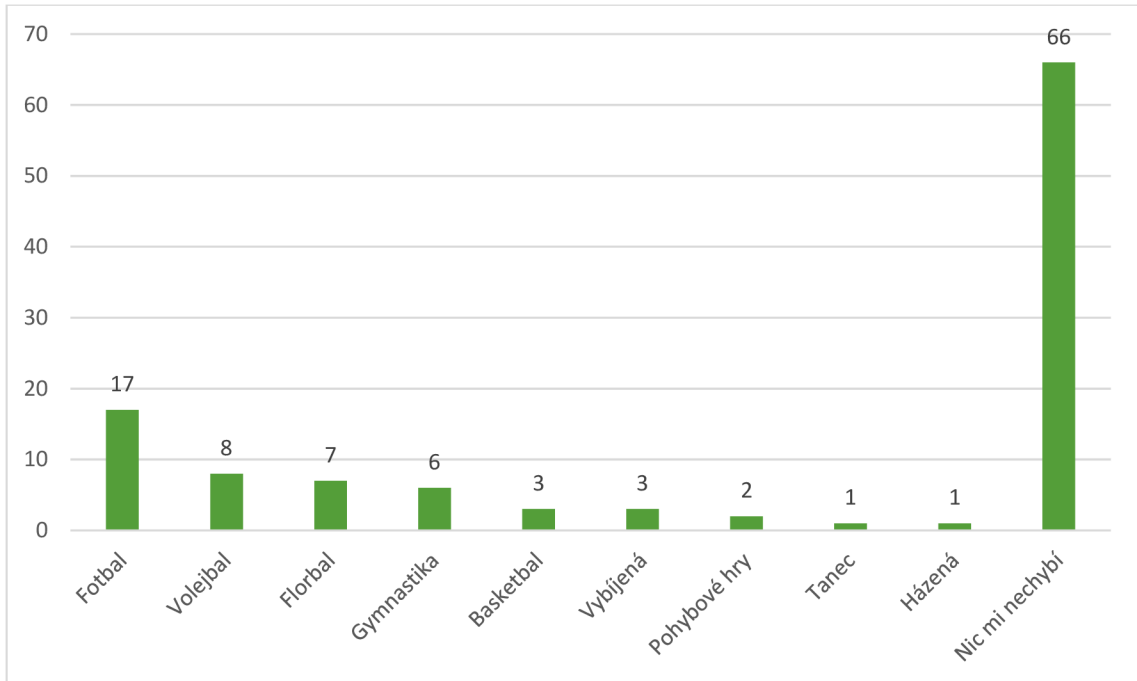
**Obrázek 28.** Pro jaké aktivity by se žáci 2. stupně rozhodli, kdyby se stali učitelem/kou.



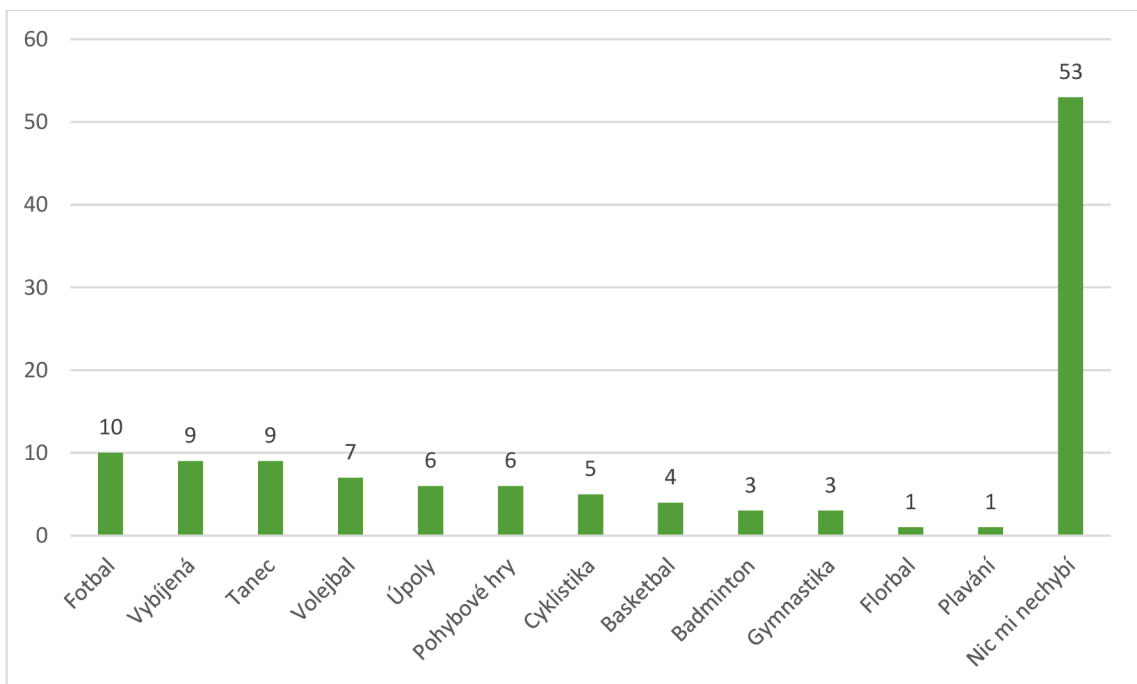
**14. Existuje nějaká pohybová aktivita nebo sport, který bys chtěl/a mít v rámci tělesné výchovy?**

Obrázek 29, 30 zobrazuje sport nebo aktivity, které by žáci chtěli mít v rámci TV. Žákům na 1. stupni (Obrázek 29) nic nechybí 66 hlasů a v rámci TV by chtěli mít fotbal 17 hlasů. 2. stupeň to má podobně (Obrázek 30), fotbal získal 10 hlasů a 53 žákům nic nechybí.

**Obrázek 29.** Jakou aktivitu či sport by žáci 1. stupně chtěli mít v rámci tělesné výchovy.



**Obrázek 30.** Jakou aktivitu či sport by žáci 2. stupně chtěli mít v rámci tělesné výchovy.



### 15. Jak vnímáš vybavení tělocvičny?

Dvanáctá otázka (Obrázek 31, 32) této oblasti znázorňuje to, jak žáci vnímají vybavení tělocvičny. Na (Obrázek 31) můžeme vidět, že odpověď: *ano, máme skvělé vybavení*, získala u prvního stupně největší procentuální zastoupení, a to přesně 43 %. Dalších 32 % žáků je spokojeno, ale myslí si, že by toho vybavení mohlo být více. 25 % žáků z 1. stupně vybavení tělocvičny neřeší.

Druhý stupeň (Obrázek 32) vnímá vybavení tělocvičny jinak. 61 % je spokojena, ale tvrdí, že by tělocvična mohla mít vybavení více. Dalších 26 % je s vybavením tělocvičny spokojeno a 13 % vybavení neřeší. Dle mého je vybavenost tělocvičny velmi důležitá, a to pro různorodost cvičení, efektivnost učení a bezpečnost.

Dle Šerákové a Novákové (2016) je možné v rámci tělesné výchovy využít mnoho tradičního cvičebního nářadí, náčiní a dalších cvičebních pomůcek. Jako příklady nářadí uvádí:

- žebřiny,
- lavičky,
- žíněny,
- švédské bedny,
- posuvné hrazdy,
- kozy,
- a další.

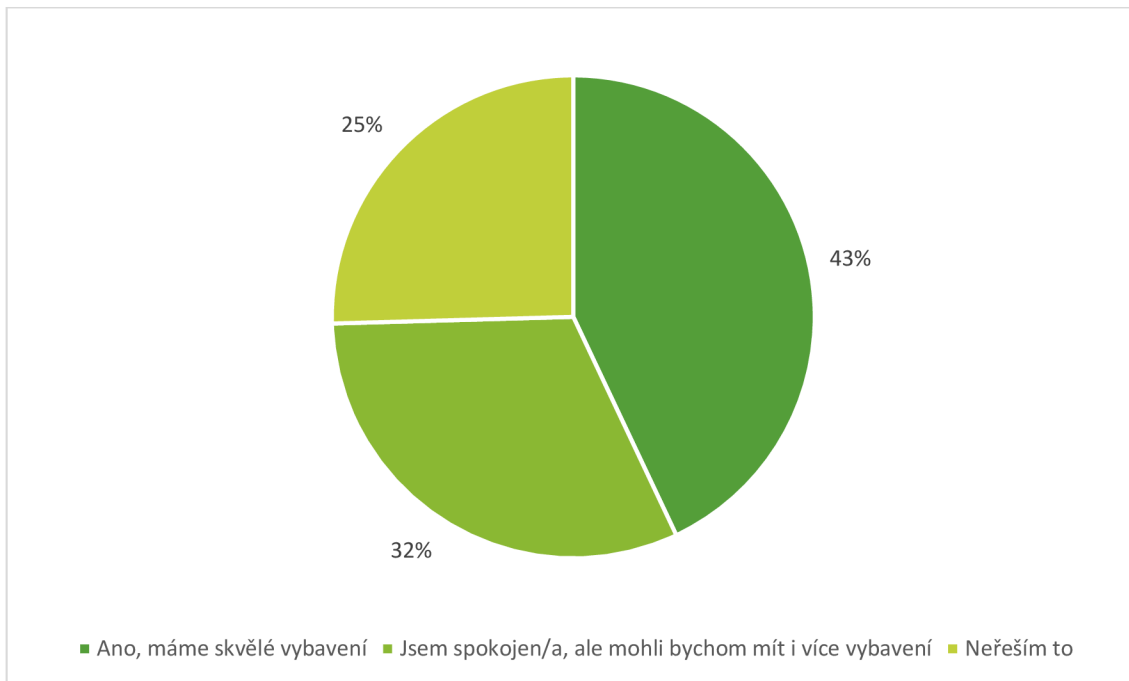
Pro příklady náčiní uvádí:

- lana,
- švihadla,
- míče,
- granáty,
- krátké tyče,
- stuhy,
- šátky,
- obruče,
- apod.

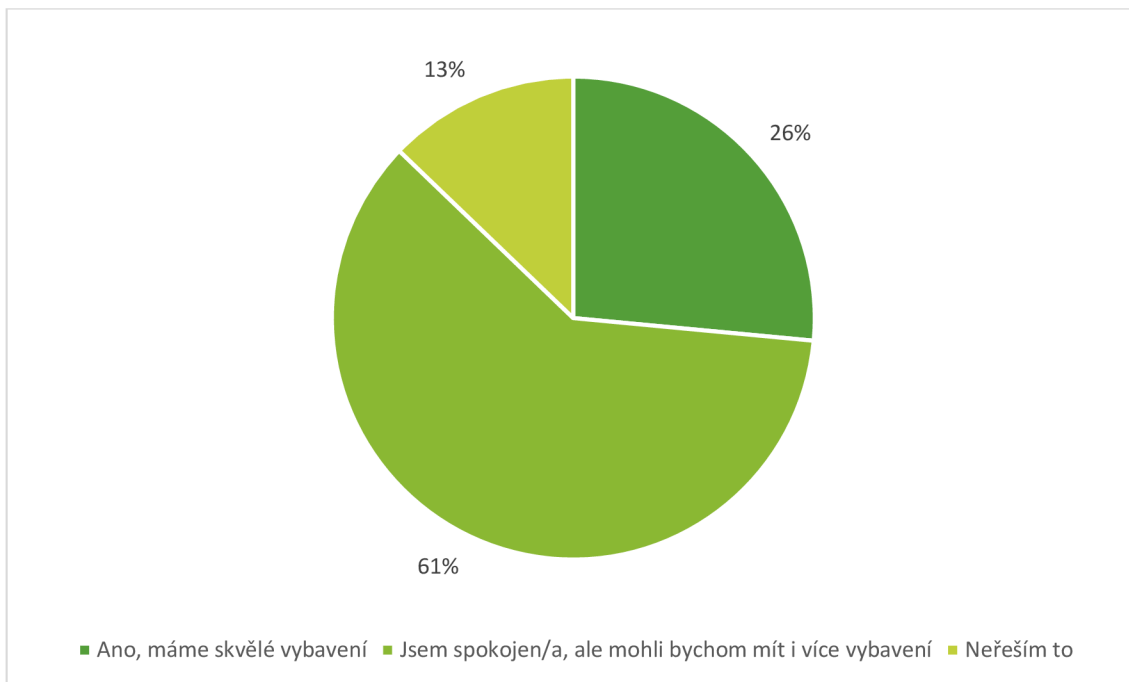
Do hodin tělesné výchovy se také začaly zařazovat i netradiční pomůcky. Netradičními pomůckami se rozumí například nafukovací balónky, kuželky, molitanová kolečka, stavebnice,

barevné skákací pytle apod. Výhodou těchto netradičních pomůcek je jejich potenciál v obohacení motivace hodiny TV a také její možná dostupnost (Dušková et al., 2004).

**Obrázek 31.** Odpovědi na otázku, jak vnímají žáci 1. stupně vybavení tělocvičny.



**Obrázek 32.** Odpovědi na otázku, jak vnímají žáci 2. stupně vybavení tělocvičny.



## 16. Máte možnost provádět tělesnou výchovu i ve venkovním prostředí?

Třináctá otázka z oblasti tělesné výchovy se respondenty dotazovala, zda mají možnost provádět tělesnou výchovu i ve venkovním prostředí. Na (Obrázek 33) můžeme vypožorovat, jak žáci 1. stupně odpovídali. 81 % žáků odpovědělo: *ano, když je hezké počasí tak využíváme pravidelně*. Dalších 11 % tvrdí *ano*, ale venkovní tělesná výchova se koná zřídka. 7 % odpovědělo: *ne, ale to mi nevadí* a jen 1 % tvrdí, že možnost vykonávat TV venku nemají, ale chtěli by mít tu možnost.

Žáci druhého stupně (Obrázek 34) odpovídali následovně. 82 % z nich souhlasí, že když je pěkné počasí tak venkovní prostředí využívají pravidelně. Pro odpověď: *ano, ale venkovní tělesná výchova se koná zřídka*, celkem hlasovalo 13 % žáků z 2. stupně. 3 % tvrdí, že tuto možnost nemají a nevadí jim to. Pro 2 % se TV ve venkovním prostředí nekoná, ale chtěli by mít tu možnost. Výsledky této otázky se u obou stupňů velmi podobají.

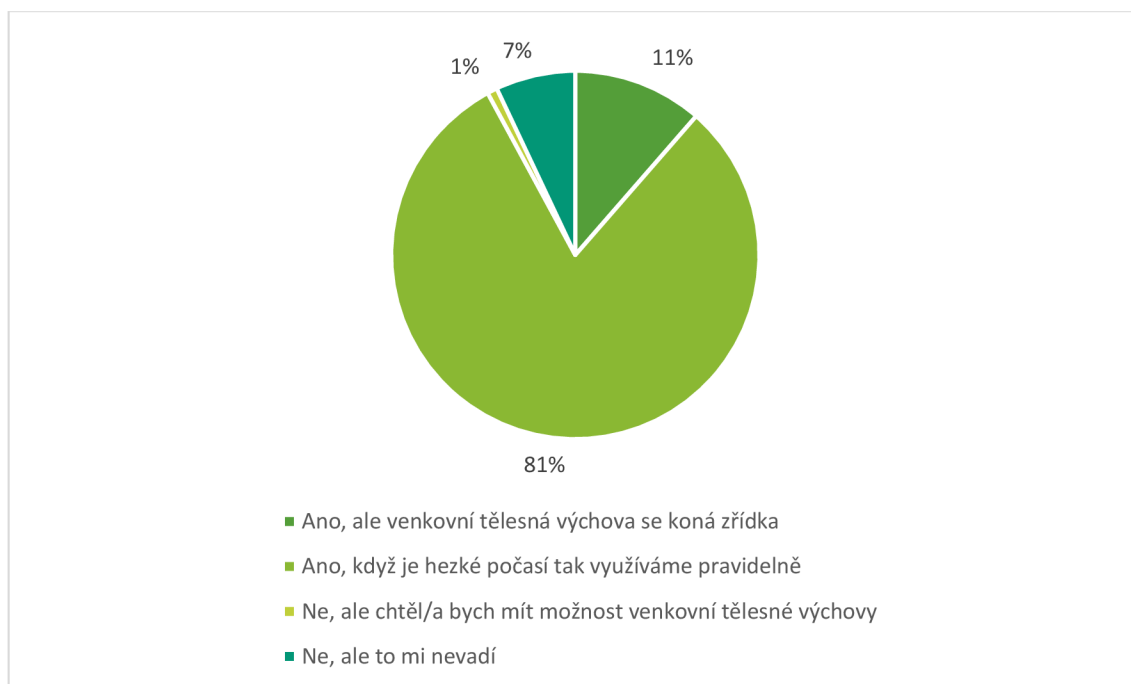
„Ve školních vzdělávacích programech se stále častěji setkáváme s pojmem outdoorové vyučování. Obvykle se jedná o organizované formy prožitkového a zážitkového vyučování a učení, které se odehrává v přírodě nebo obecněji mimo budovu školy“ (Hrabinec et al., 2017, s. 290).

Dle Neumana (1998) důvod proč vykonávat pohybovou aktivitu ve venkovním prostředí má hlubší smysl v následujících oblastech:

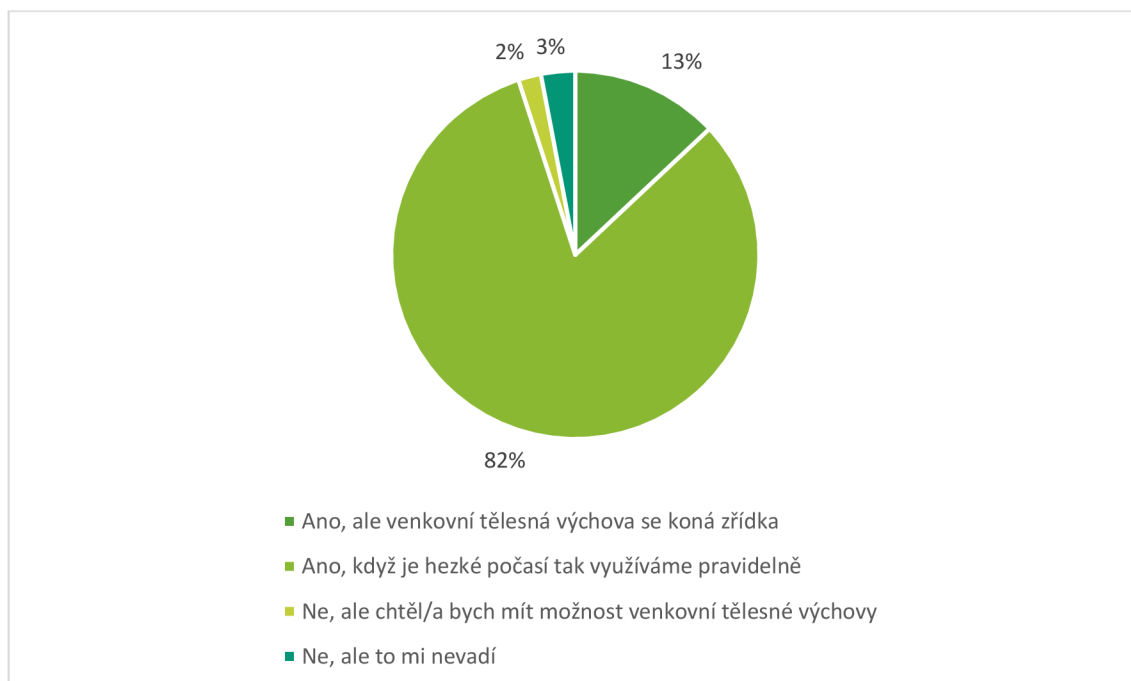
- Dokáže ovlivnit postoje i pocity hráčů.
- Působí na sféru psychickou i emocionální.
- Pomáhá zvyšovat sebehodnocení a sebedůvěru.
- Rozšiřování o nové zkušenosti a zážitky.
- Významné v rozvoji sociálních vztahů.
- Přináší potěšení z vlastní existence a nové pohledy na vlastní tělesnost.
- Podporuje spolupráci a komunikaci.
- Učí odpovědnosti a ohleduplnosti a buduje důvěru k ostatním.
- Rozvíjí tělesnou kondici, tělesné schopnosti a rozvíjí psychomotoriku.
- Otevírají možnosti k získávání přírodních zážitků.

Dle mého názoru, žáci nejčastěji volili odpověď: *ano, když je hezké počasí tak využíváme pravidelně*, protože tomu tak opravdu je. Tělocvikáři na této škole se snaží využívat venkovní prostředí co nejvíce. Venkovní pohyb přispívá k mentálnímu i fyzickému zdraví a sluneční světlo jako zdroj vitamínu D, umožňuje tělu získat potřebné množství tohoto vitamínu.

**Obrázek 33.** Grafické znázornění odpovědí žáků 1. stupně na otázku: „Máte možnost provádět tělesnou výchovu i ve venkovním prostředí?“.



**Obrázek 34.** Grafické znázornění odpovědí žáků 2. stupně na otázku: „Máte možnost provádět tělesnou výchovu i ve venkovním prostředí?“.

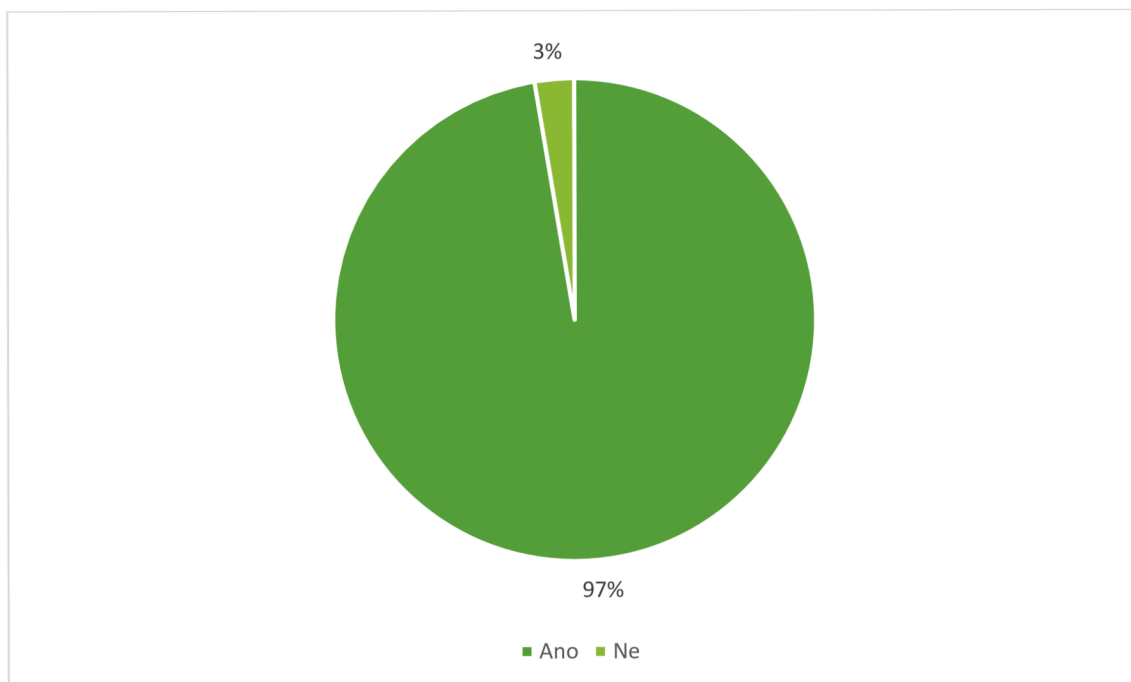




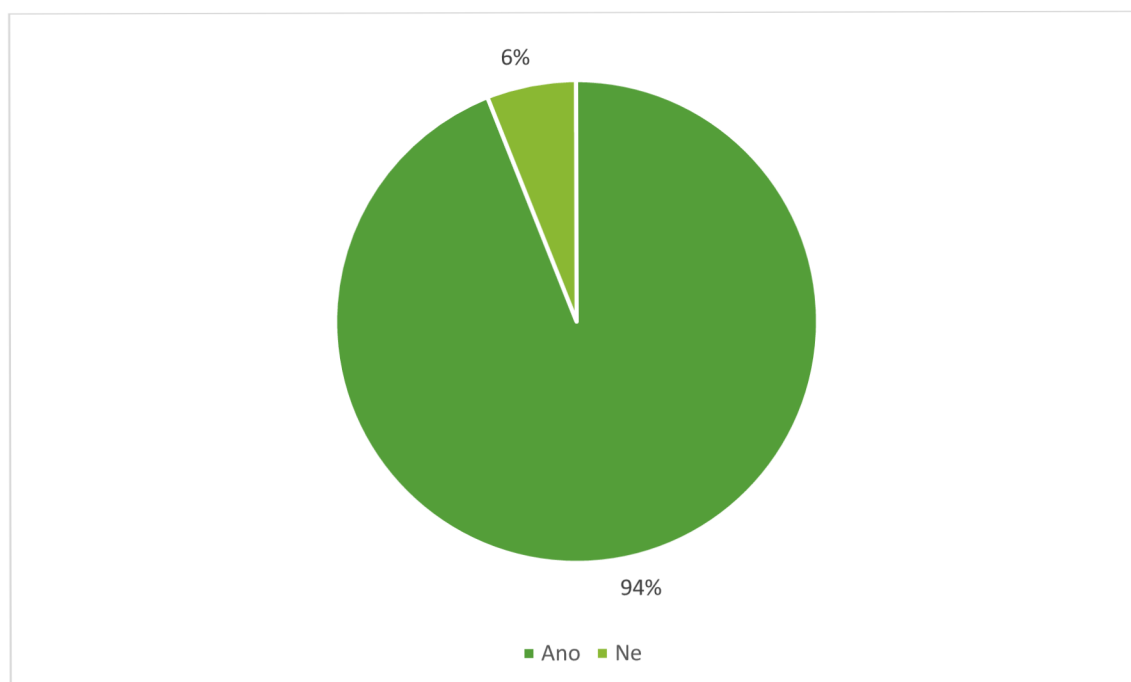
**17. Myslíš, že tělesná výchova přispívá k podpoře zdravého životního stylu?**

Poslední otázka této části se dotazovala respondenty, zda si myslí, jestli TV přispívá k podpoře zdravého životního stylu. Dle (Obrázek 35, 36) můžeme vidět, že většina respondentů tvrdí, že ano.

**Obrázek 35.** Odpovědi na otázku, zda si žáci 1. stupně myslí, že TV přispívá k podpoře zdravého životního stylu.



**Obrázek 36.** Odpovědi na otázku, zda si žáci 2. stupně myslí, že TV přispívá k podpoře zdravého životního stylu.



### 5.3 Oblast zdraví

Tato oblast se týkala zdraví a dotazovala se žáky, co pro ně znamená zdravý životní styl, jaký mají vliv na podporu zdraví jejich rodiče, zda se rodiče pravidelně věnují pohybovým aktivitám, jestli respondenti ve volném čase sportují a co je k tomu vede nebo nevede.

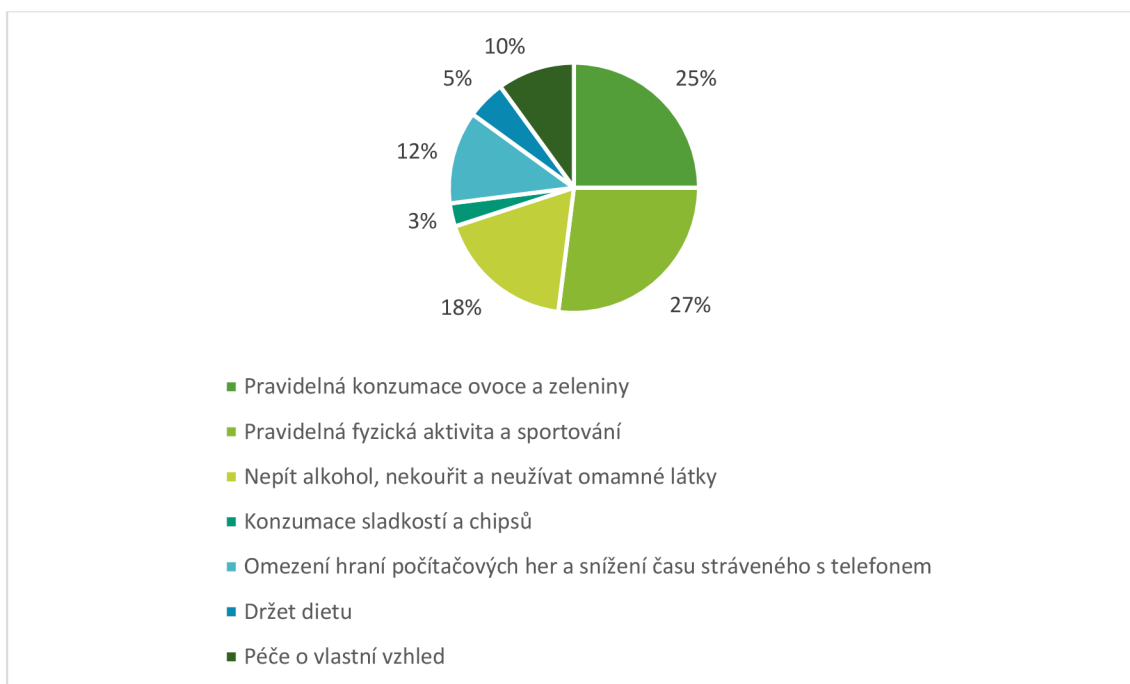
#### 18. Co pro tebe znamená pojem zdravý životní styl?

První otázka (Obrázek 37, 38) z oblasti zdraví se dotazovala respondenty, co pro ně znamená pojem zdravý životní styl. Pro žáky 1. stupně (Obrázek 37) znamená pojem zdravý životní styl především pravidelná fyzická aktivita a sportování 27 % a také pravidelná konzumace ovoce a zeleniny 25 %. Pro 18 % žáků z prvního stupně tento pojem znamená nepít alkohol, nekouřit a neužívat omamné látky. Nejmenší procentuální zastoupení získala odpověď: *konzumace sladkostí a chipsů* a to 3 %.

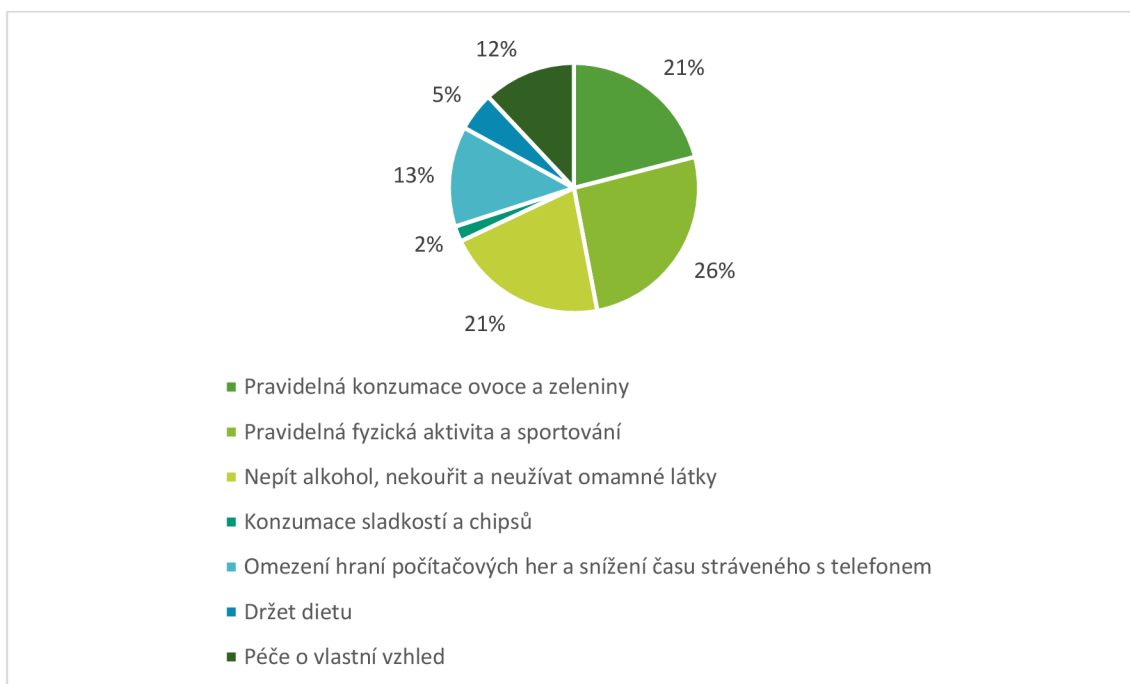
Na 2. stupni pojem zdravý životní styl vnímají taktéž jako pravidelnou aktivitu a sportování a to s 26 %. Odpovědi: *nepít alkohol, nekouřit a neužívat omamné látky a pravidelná konzumace ovoce a zeleniny* získaly od žáků 21 %. Konzumace sladkostí a chipsů získala taktéž nejméně zastoupenou odpověď a to 2 %.

Zdravý životní styl je způsob života, kdy si jedinec v různých životních situacích vybírá dané možnosti, dle svého uvážení, dobrovolnosti a rozhodnutí. Může se rozhodnout pro možnosti, které zdraví chrání, a vybírat je před těmi, které ho mohou naopak negativně ovlivnit. Je zde spousta faktorů, které závisí na výběru, jako je osobnost, věk, vzdělání, temperament, příjem, zaměstnání, pohlaví, rasa, náboženství a hodnotová orientace člověka. Tyto aspekty mohou zásadně formovat chování. Jedinec potřebuje dostatek informací o tom, co mu může ubližovat a naopak prospívat. Všechny tyto faktory mohou významně ovlivnit u jedinců jejich vztah ke zdravému životnímu stylu. Utváření postojů začíná již v raném dětství v rodině, dále se přenáší do školky a školy a doprovází ho celým životem. Jestliže dítě pochází z rodiny, která díky svému sociálnímu prostředí, vzdělání nebo finanční situaci a nedokáže žít podle zásad zdravého životního stylu a správně fungovat, je zde pak dobrá šance, že mateřská či základní škola bude mít kladný vliv na dítě a dokáže napravit škody, a současně směřovat dítě i rodinu správným směrem (Machová & Kubátová, 2009).

**Obrázek 37.** Co pro žáky 1. stupně znamená pojem zdravý životní styl.



**Obrázek 38.** Co pro žáky 2. stupně znamená pojem zdravý životní styl.



### 19. Jaký vliv mají tví rodiče na podporu zdravého životního stylu?

Druhá otázka z oblasti zdraví se žáky dotazovala, zda mají jejich rodiče vliv na podporu zdravého životního stylu. Z (Obrázek 39) můžeme vypočítat, že rodiče mají na žáky 1. stupně vliv 78 % a žáci jsou za to rádi, dalších 8 % tvrdí, že podporu mají, ale vadí jim to. 7 % podporu od rodičů nemají a nevadí jim to. Odpověď: *nemají, ale přeji si to*, získala 4 % hlasů a pro 3 % žáků nemají rodiče podporu ke zdravému životnímu stylu, ale zajímají se o něj.

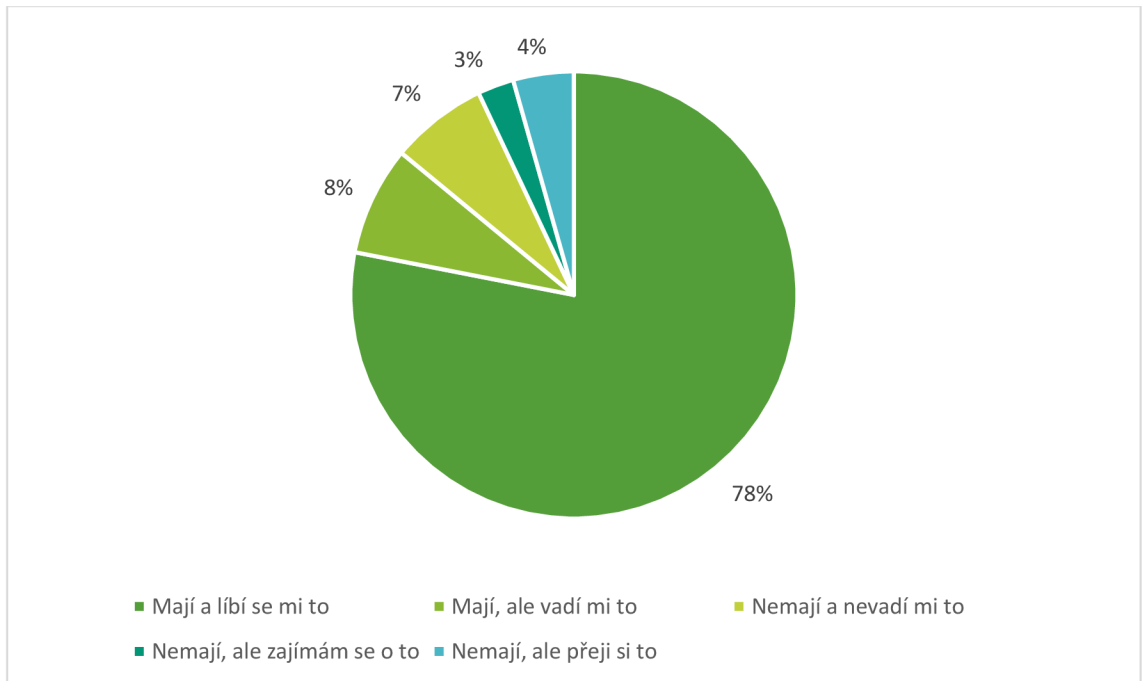
U 2. stupně (Obrázek 40) největší procentuální zastoupení získala odpověď: *mají a líbí se mi to* a to 71 %. Podporu od rodičů nemá 14 % žáků a nevadí jim to. 7 % získala odpověď: *mají, ale vadí mi to*. 5 % respondentů nedostává podporu od rodičů, ale rodiče se o zdravý životní styl zajímají. Nejméně procentuálně zastoupena odpověď se 3 % byla: *nemají, ale přeji si to*. Jsem rád, že rodiče mají kladný vliv ke svým dětem a vedou je ke zdravému životnímu stylu.

Mužíková (2009) tvrdí, že rodina je nezastupitelná ve vlivu na výchovu ke zdraví a vytváření citového bezpečí dítěte. Rodiče obstarávají základní potřeby dítěte – ubytování, stravu, oblečení, zdravotní péči a také možnost vzdělání. Předpokládá se, že kulturně žijící, vzdělaná, sociálně orientovaná a gramotná rodina, která se zajímá o zdravý životní styl a snaží se dětem poskytnout správné stravování a kvalitně využívat s dětmi volný čas a trávit jej pohybem, podporou sociálních vazeb a vzdělání, bude mít kladný potenciál ke zdravému vývoji dítěte. Dítě vyrůstající v úplné rodině v harmonickém prostředí, které vytváří správné sociální vazby s otcem, matkou, sourozenci a prarodiči, upevňuje v sobě klid, jistotu, a pocit bezpečí. Je to jedním ze základních předpokladů pro budování zdravého životního stylu dítěte.

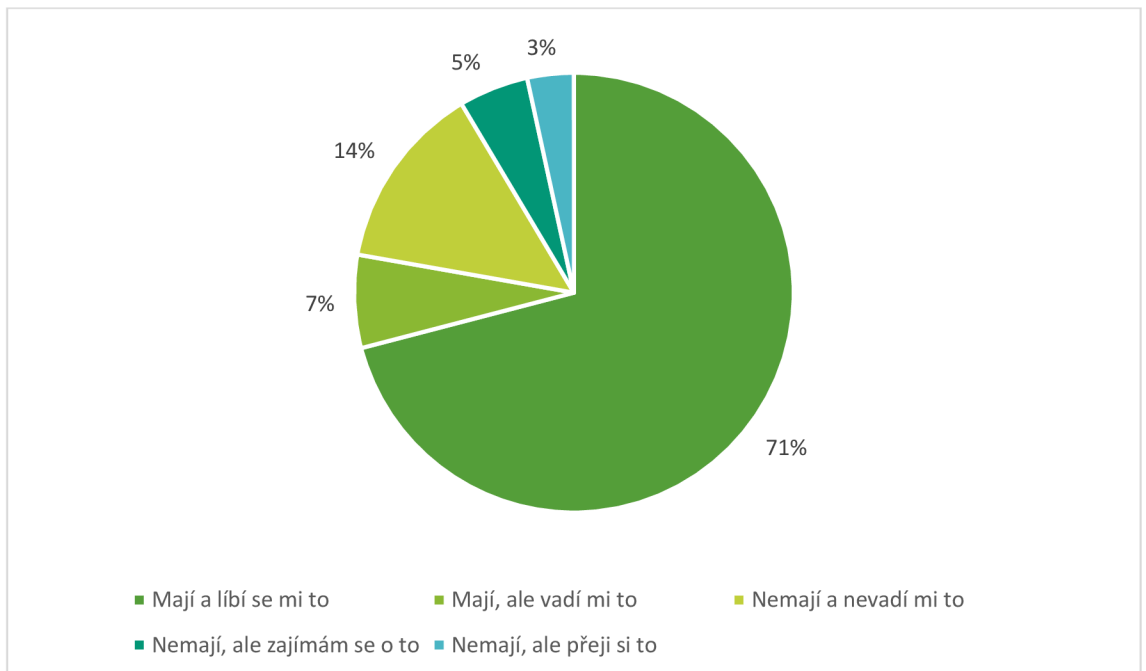
Pouze zdravotně gramotný, informovaný rodič může správně uvažovat a rozhodovat o tom, jakým způsobem bude vést život své rodiny. Je nezbytné, aby znal rizika, aby se dokázal orientovat v širším názorech a nesl odpovědnost ke zdravému životnímu stylu. Rodič s těmito vlastnostmi může vychovávat své dítě ve zdravého jedince (Hamplová, 2019).

Nebezpečí může nastat, když rodiče nedokáží rozlišit, co je pro jejich dítě správné a co ne. Ať už to je kvůli nedostatku informací, nevhodnému sociálnímu prostředí nebo z důvodu vlastních zájmů, které nejsou v souladu s nejlepším zájmem dětí (Mužíková, 2009).

**Obrázek 39.** Grafické znázornění odpovědí žáků 1. stupně na otázku: „Jaký vliv mají tví rodiče na podporu zdravého životního stylu?“.



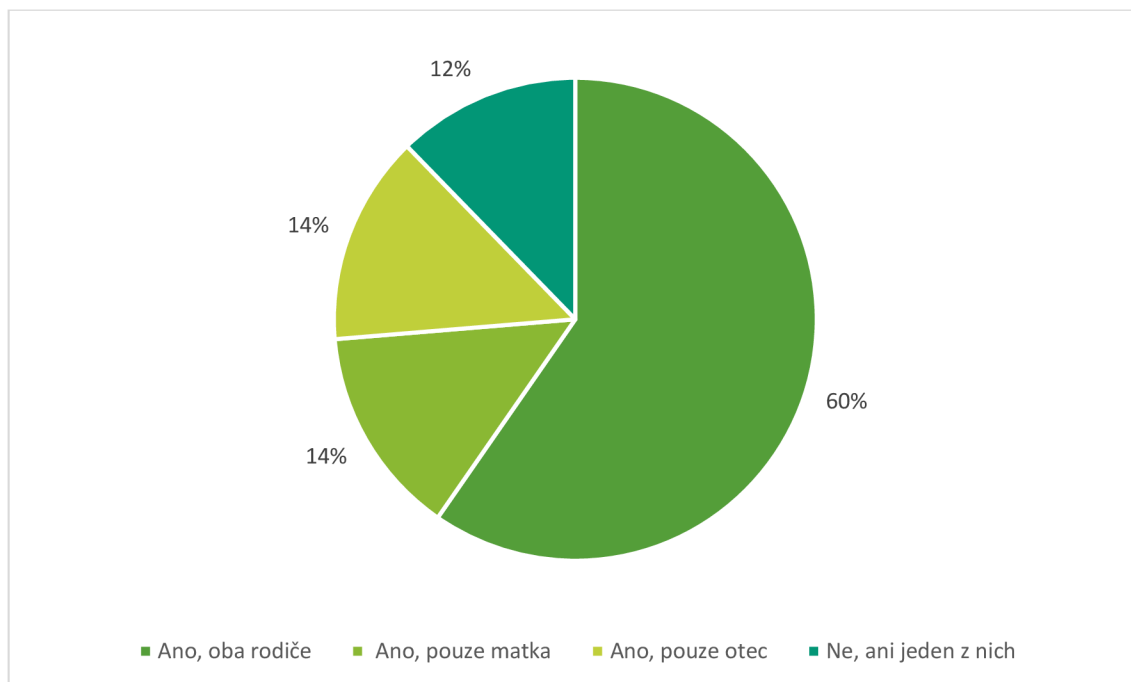
**Obrázek 40.** Grafické znázornění odpovědí žáků 2. stupně na otázku: „Jaký vliv mají tví rodiče na podporu zdravého životního stylu?“.



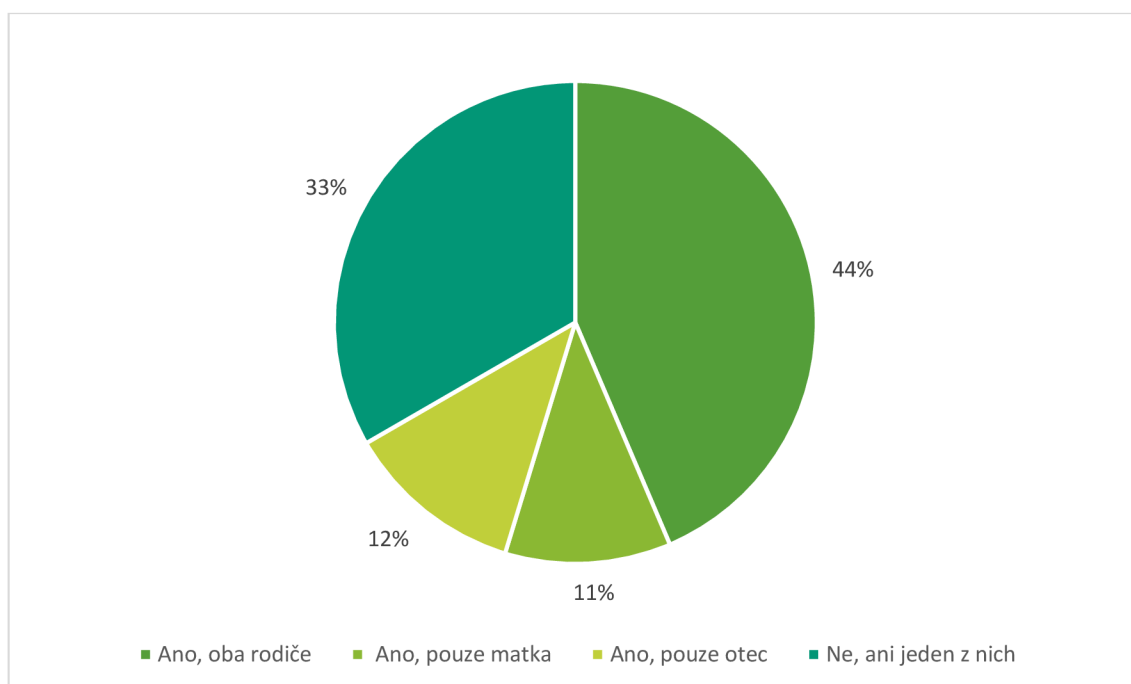
## 20. Věnují se tví rodiče pravidelně pohybovým aktivitám?

Ve třetí otázce této oblasti (Obrázek 41, 42) vidíme, že převažuje odpověď: ano oba rodiče. U prvního stupně to je 60 % a u druhého 44 %. Co mě ale překvapilo je, že u druhého stupně (Obrázek 42) s 33 % byla zastoupená odpověď: *ne, ani jeden z nich*, a to mi přijde hodně.

**Obrázek 41.** Odpovědi, zda se rodiče žáků 1. stupně pravidelně věnují pohybovým aktivitám.



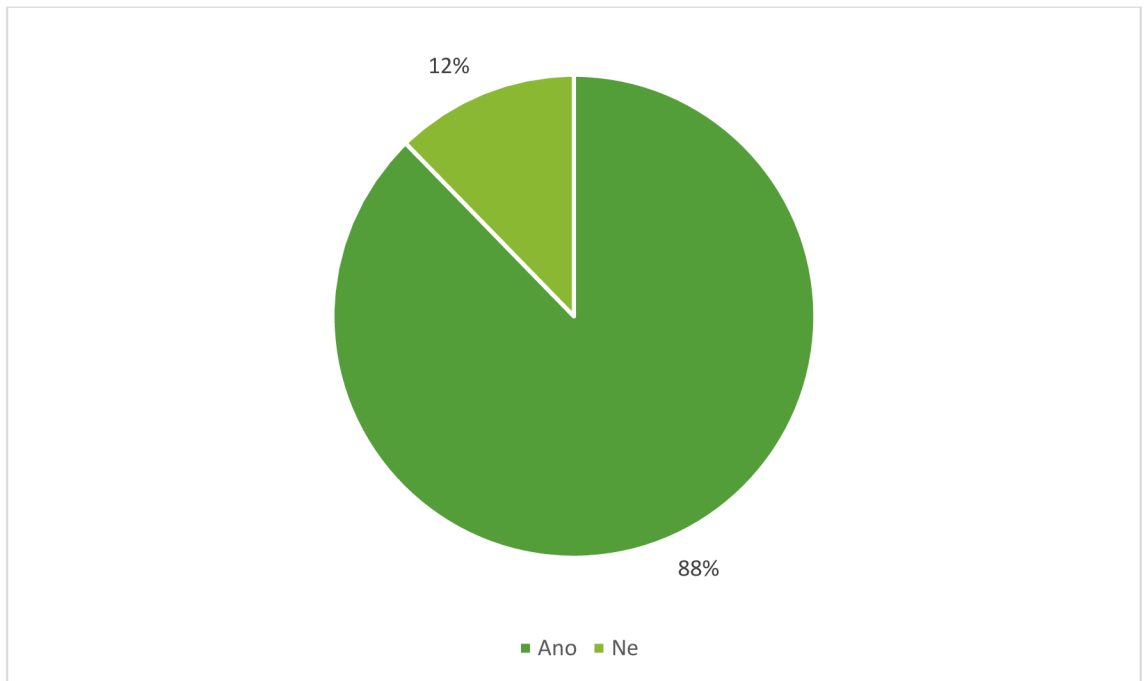
**Obrázek 42.** Odpovědi, zda se rodiče žáků 2. stupně pravidelně věnují pohybovým aktivitám.



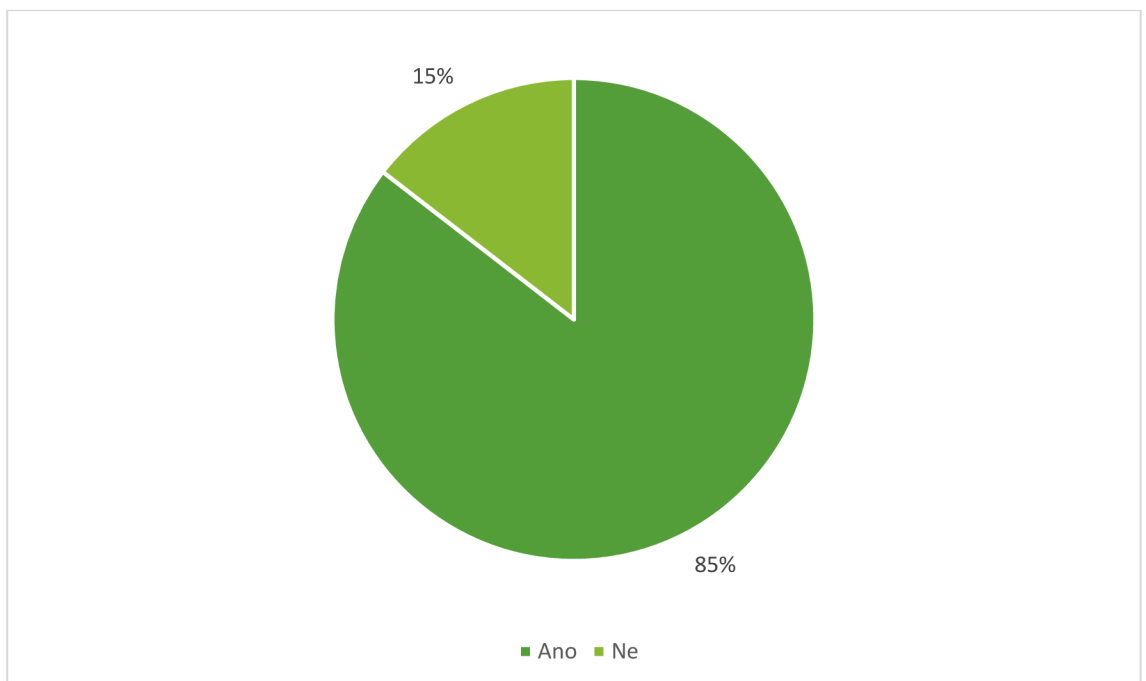
**21. Věnuješ se nějakým pohybovým aktivitám ve svém volném čase?**

Z (Obrázek 43, 44) můžeme zjistit, že většina respondentů se ve volném čase věnuje pohybovým aktivitám. Odpověď: *ano* u 1. stupně získala 88 % a u 2. stupně 85 %.

**Obrázek 43.** Grafické znázornění odpovědí žáků 1. stupně na otázku: „Věnuješ se nějakým pohybovým aktivitám ve svém volném čase?“.

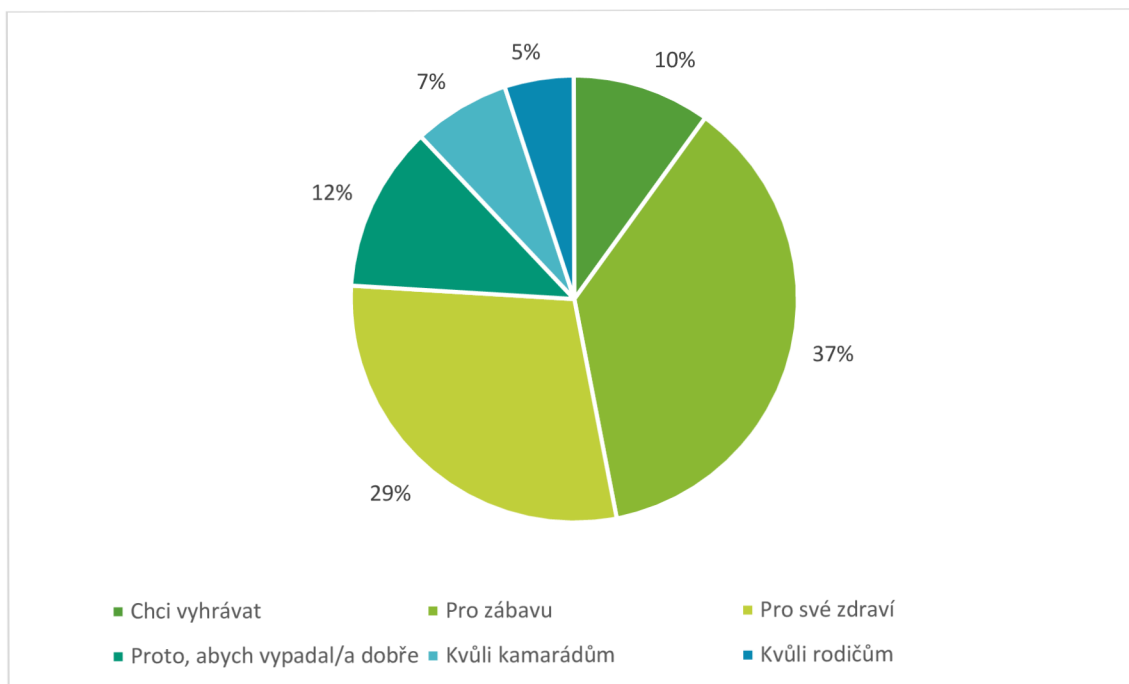


**Obrázek 44.** Grafické znázornění odpovědí žáků 2. stupně na otázku: „Věnuješ se nějakým pohybovým aktivitám ve svém volném čase?“.

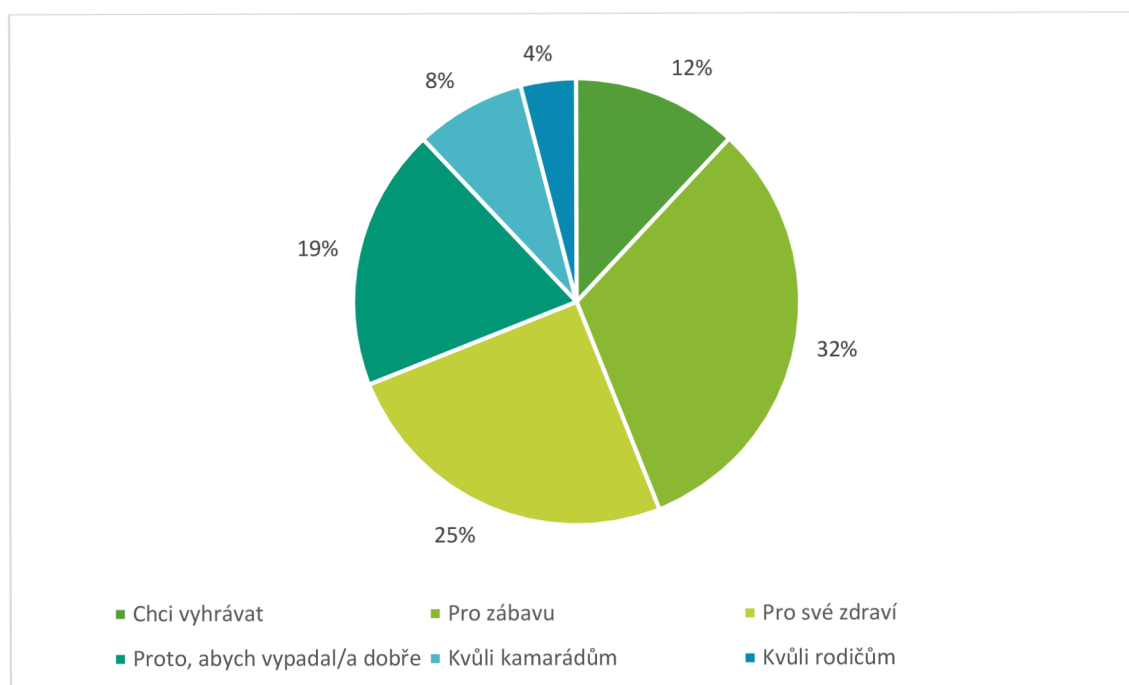


Pokud u respondentů byla odpověď: *ano* na (Obrázek 45, 46) můžeme vypočítat důvody, proč se věnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase.

**Obrázek 45.** Důvody, proč se žáci 1. stupně věnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám.



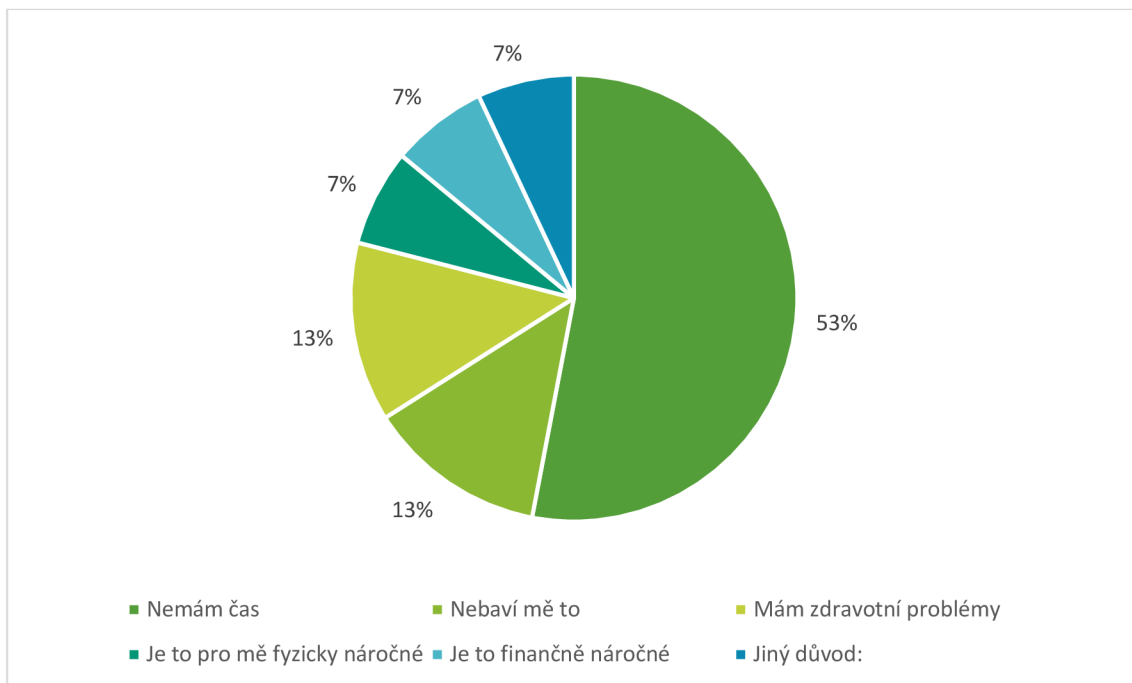
**Obrázek 46.** Důvody, proč se žáci 2. stupně věnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám.



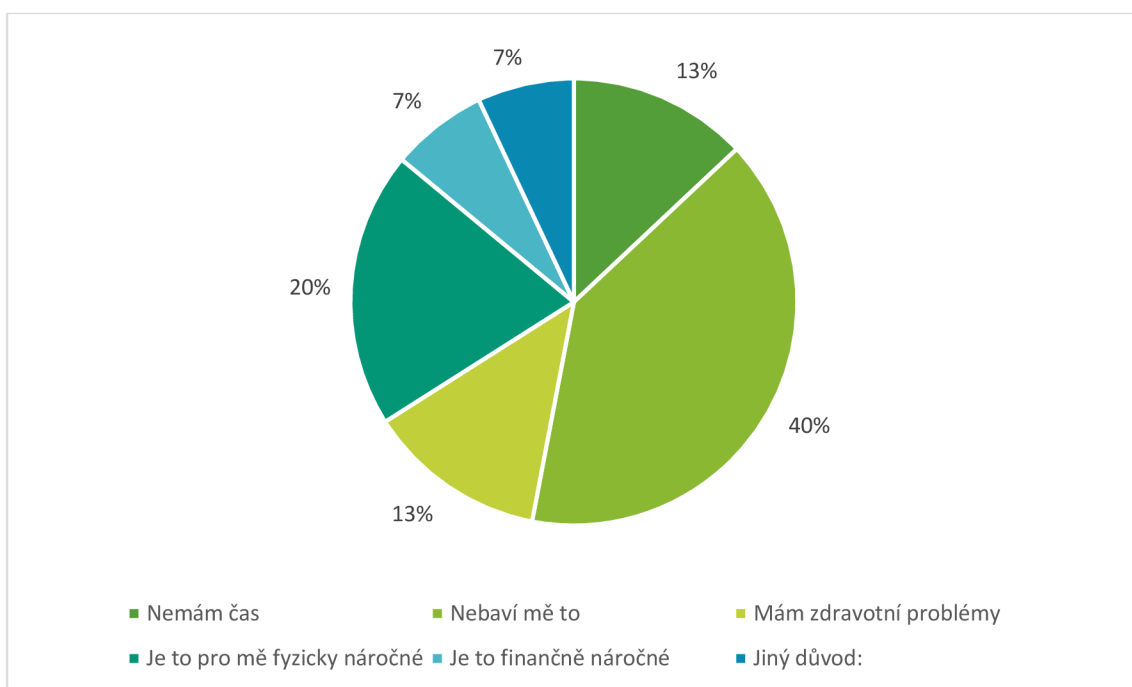


Pokud u respondentů byla odpověď: *ne*, na (Obrázek 47, 48) můžeme vypočítat důvody, proč se nevěnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase.

**Obrázek 47.** Důvody, proč se žáci 1. stupně nevěnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám.



**Obrázek 48.** Důvody, proč se žáci 2. stupně nevěnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám.



## 6 ZÁVĚRY

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit postoje a názory žáků prvního a druhého stupně základní školy, především na tělesnou výchovu, ale i volného času a zdravého životního stylu. Otázky byly otevřené, uzavřené i polouzavřené. Anketní šetření jsem provedl na ZŠ ve Frenštátě pod Radhoštěm.

### 1) Proč děti končí s pravidelným sportováním?

V rámci anketního šetření bylo zjištěno, že děti končí s pravidelným sportováním převážně z důvodu ztráty radosti či zájmu o sport. U prvního stupně to bylo 36 % a u druhého stupně 33 %. Mezi další časté odpovědi byly z důvodu zranění nebo nedostatku času.

### 2) Jaké aktivity se dětem líbí v tělesné výchově?

Výsledky u žáků 1. stupně ukázaly, že 25 % se líbí sportovní hry (vybíjená, fotbal, volejbal). U 2. stupně to bylo 27 %. Děti mají taktéž rády pohybové hry (mrazík, rybičky a rybáři, variace honiček). U prvního i druhého stupně to bylo 15 %. Mezi další aktivity, které se dětem líbí, patří také překážkové dráhy a soutěže v družstvech.

### 3) Proč se děti omlouvají z TV?

Děti se z tělesné výchovy omlouvají především z důvodu nemoci. S 82 % tento důvod odhlasoval první stupeň a s 92 % stupeň druhý. Mezi další častý důvod patří zapomenutý úbor.

### 4) Pro jaké aktivity by se žáci rozhodli, kdyby se stali učitelem/kou?

Nejvíce hlasů získala vybíjená a pohybové hry. Pro vybíjenou hlasovalo 15 dětí z prvního stupně a 23 dětí z druhého stupně. Pro pohybové hry hlasovalo 14 dětí z prvního stupně a 21 dětí z druhého stupně.

Celková spolupráce i průběh se základní školou proběhlo bez komplikací a můj předpoklad, že zájem a radost z tělesné výchovy v dnešní době ubývá, se nepotvrdil. Skutečně, až 67 % žáků z 1. stupně tělesná výchova baví a 20 % spíše baví. U 2. stupně výsledky ukazují, že 49 % žáků tělesná výchova baví a 31 % spíše baví. Tělesná výchova žáky baví, jelikož jsou hodiny zábavné a baví je převážně samotný pohyb. Co mě také příjemně překvapilo je, že 78 % žáků z prvního stupně tvrdí, že jejich rodiče mají kladný vliv na zdravý životní styl, a totéž tvrdí i 71 % žáků z druhého stupně. Jsem tedy moc rád, že rodiče vedou děti ke zdravému životnímu stylu.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem mé diplomové práce je zjistit, postoje a názory žáků prvního a druhého stupně základní školy Tyršova 913 ve Frenštátě pod Radhoštěm na tělesnou výchovu.

Dílčí cíle:

- Analyzovat odbornou literaturu
- Vytvořit anketu
- Provést předvýzkum (pretest)
- Provést anketní šetření
- Syntetizovat a analyzovat získaná data

Výzkumné otázky:

- Proč děti končí s pravidelným sportováním?
- Jaké aktivity se dětem líbí v tělesné výchově?
- Proč se děti omlouvají z TV?
- Pro jaké aktivity by se žáci rozhodli, kdyby se stali učitelem/kou?

Anketního šetření se zúčastnili žáci prvního a druhého stupně ve věkovém rozmezí 8-14 let ze třetí, čtvrté, páté, šesté, sedmé a osmé třídy. Celkem se do projektu zapojilo 118 chlapců a 113 dívek, dohromady tedy 231 respondentů. Celkem bylo rozdáno 250 anket. Návratnost je tedy 92,4 %. Anonymní anketa obsahovala otázky otevřené, uzavřené i polouzavřené. Nejoblíbenější pohybovými aktivitami v tělesné výchově se staly sportovní hry, pohybové hry, překážkové dráhy, a atletika. Mezi aktivity, které žáci nemají v oblibě, patří cvičení na hudbu, úpolové sporty a kondiční cvičení. Je to pro to, že jsou tyto aktivity nudné nebo fyzicky náročné. Se svou diplomovou prací jsem velmi spokojen a výsledky práce předčily mé očekávání. Výsledky mé diplomové práce budou sloužit jako cenné informace, jak už pro učitele tělesné výchovy na základní škole Tyršova 913 ve Frenštátě pod Radhoštěm, tak i pro ostatní tělovýchovné učitele.

## 8 SUMMARY

The main aim of my thesis is to find out the attitudes and opinions of first and second grade pupils of the primary school Tyršova 913 in Frenštát pod Radhoštěm about physical education.

Sub-objectives:

- Analyse professional literature
- Create a survey
- Conduct a pre-survey (pretest)
- Conduct a survey
- Synthesize and analyze the data

Research questions:

- Why do children stop playing sports regularly?
- What activities do children enjoy in physical education?
- Why do children excuse themselves from TV?
- What activities would students choose to do if they became a teacher?

The survey was administered to first and second grade students between the ages of 8-14 from the third, fourth, fifth, sixth, seventh and eighth grades. A total of 118 boys and 113 girls participated, for a total of 231 respondents. A total of 250 surveys were distributed. The return rate is therefore 92.4%. The anonymous survey included open, closed and semi-closed questions. The most popular physical education activities were sports games, movement games, obstacle courses, and athletics. Activities that students disliked included exercising to music, ball sports, and fitness exercises. This is because these activities are boring or physically demanding. I am very satisfied with my thesis and the results of my work exceeded my expectations. The results of my master thesis will serve as valuable information for the physical education teachers at the Tyršova 913 Primary School in Frenštát pod Radhoštěm, as well as for other physical education teachers.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K., & Marotz, L. (2005). *Přehled vývoje dítěte*. Praha: Portál.
- Barnett, L. M., Dennis, R., Hunter, K., Cairney, J., Keegan, R. J., Essiet, I. A., & Dudley, D. A. (2020). Art meets sport: what can actor training bring to physical literacy programs? *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4497.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Palacký University Olomouc.
- Bernstein, E., Phillips, S. R., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of teaching in physical education*, 30(1), 69-83.
- Bibik, J. M., Goodwin, S. C., & Orsega-Smith, E. M. (2007). High school students' attitudes toward physical education in Delaware. *Physical Educator*, 64(4), 192-201.
- Branet, C. (2016). Study about the improvement of motor and functional potential in children aged 6 to 9 years using the means of athletics. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.
- Cajthaml, T., Frouz, J., & Moldan, B. (2022). *Environmentální výzkum a hrozby 21. století* (Vol. 5). Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Couturier, L. E., Chepko, S., & Coughlin, M. A. (2007). Whose gym is it? Gendered perspectives on middle and secondary school physical education. *The Physical Educator*, 64(3), 152-159.
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Červinka, P. (2015). *Případová studie dlouhodobého sledování změn ve vztahu dětí k pohybové aktivitě*. Česká kinantropologie, 53-61.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Dušková, D., Mužík, V., & Šeráková, H. (2004). *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ (Náměty na zhotovení a uplatnění pomůcek pro pohybové hry a zábavy)*. Masarykova univerzita v Brně.
- Eger, L., & Egerová, D. (2014). *Základy metodologie výzkumu: pro studenty ekonomických oborů*. ZČU.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. MSD.
- Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.

- Gregora, M. (2004). *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Grada Publishing, as.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2010). *Pedagogika volného času*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Hamplová, L. (2019). *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Grada Publishing as.
- Hamřík, Z. (2022). *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Palacký University Olomouc.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Portál.
- Hlaváčová, A. (2022). *Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ* [Diplomová práce]. Univerzita Hradec Králové.
- Hrabal, V., & Pavelková, I. (2010). *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál.
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Karolinum.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Grada Publishing as.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. ORE-institut.
- Kaplan, A. (2021). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Kirchner, J., Hátlová, B., Šarapatka, P., Hyčka, P., Kuban, J., Louka, O., ... & Nosek, M. (2005). *Dobrodružství ve službách terapie*. Psychológia a Patopsychológia Dieťaťa.
- Kosová, D. (2015). *Preference a možnosti využití nabídky pohybových aktivit dětí a mládeže ve volném čase v Rychnově nad Kněžnou* [Bakalářská práce]. Univerzita Hradec Králové.
- Kozáková, R. (2014). *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských zdravotnických oborů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kozel, R., Mynářová, L., & Svobodová, H. (2011). *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. Grada.
- Králíková, E., & Kozák, J. T. (2003). *Jak přestat kouřit*. Praha: Maxdorf
- Kraus, B., & Poláčková, V. (2001). *Člověk-prostředí-výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Paido.
- Kraus, B., Semrád, J., Žumárová, M., Stašová, L., Junová, I., & Macková, M. (2015). *Životní styl současné české rodiny*. Gaudeamus.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada publishing as.
- Machová, J., & Kubátová D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví. 2. akt. vyd.* Praha: Grada.
- Marinov, Z. (2011). *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*
- Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex.
- Mužík, V., Forejt, M., Matějová, H., Mužíková, L., Gottvaldová, E., Hlavatá, K., ... & Škaloudová, L. (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*.
- Mužíková, L. (2009). *Psychosociální hledisko výchovy ke zdraví v rodině*.
- Nejedlo, P. (2009). *Tělesná výchova ve školní výuce*.
- Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Portál, sro.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Ondrušek, D. (2011). *Profesní sebepojetí učitele tělesné výchovy v základní škole*. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí: Nové, aktualizované vydání*. Grada Publishing as.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník*. (6., aktualiz. a rozš. vyd.) Praha: Portál.
- Richter, J. (2005). *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí. Příručka o efektivní školní protidrogové prevenci. 1. vyd.* Praha: Úřad vlády ČR.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Řičan, P. (2014). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Sekot, A. (2013). *Sociologie sportu: aktuální problémy*. Masarykova univerzita.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Presstempus.
- Surynek, A., & Nový, I. (2002). *Sociologie pro ekonomy a manažery*. Grada Publishing, spol. sro.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Šeráková, H., & Nováková, L. (2016). *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*.
- Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Teasdale, N., Hue, O., Marcotte, J., Berrigan, F., Simoneau, M., Doré, J., ... & Tremblay, A. (2007). Reducing weight increases postural stability in obese and morbid obese men. *International journal of obesity*, 31(1), 153-160.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*.
- Trunečková, E., Bartík, P., Michal, J., Novotná, N., & Rozim, R. (2001). *Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku*. Univerzita Mateja Bela.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie*. Dětství a dospívání. Karolinum Press.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- Vlček, M. (2016). *Preference a stav realizace pohybových aktivit ve volném čase dětí a mládeže v Úpici* [Diplomová práce]. Univerzita Hradec Králové.
- Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: Herní pojetí gymnastiky*. Grada Publishing as.
- Vyhnálková, P. (2013). *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého.



## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Informovaný souhlas pro rodiče



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

---

Bc. Jan Fojtík

✉ Jiřího Felixe 1853, 74401 Frenštát p. R, ☎ 605151670, @: fojtja04@upol.cz

#### **Název studie: Analýza postojů a názorů žáků prvního a druhého stupně základní školy na tělesnou výchovu.**

#### **Informovaný souhlas**

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí vašeho/í syna/dcery na výzkumu v rámci anonymního anketního šetření zabývajícího se, analýzou názorů žáků/kyň a studentů/ek na výuku tělesné výchovy, který se uskuteční v rámci povinné výuky tělesné výchovy ve dnech ..... Výzkum je součástí mé diplomové práce na FTK UP Olomouc.

Vybraní žáci se zúčastní anketního šetření (vyplní anonymní anketu), ve výuce tělesné výchovy. Z anketního šetření nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí.

Zjišťování informací o pohybové aktivitě žáků během výuky tělesné výchovy ve školách jsou velmi cenná pro zkvalitnění studia budoucích učitelů tělesné výchovy.

Děkujeme Vám za pochopení významu a za souhlas.

V Olomouci .....

Jméno studenta

- .....
1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého/mé syna/dcery.....  
narozeneho/né..... ve studii. Je mi více než 18 let.
  2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.

3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna/dcery ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.
5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého/mé syna/dcery se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis rodiče:

Datum:

## 10.2 Anonymní anketa

Ahoj,

jsem studentem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a tato anonymní anketa je součástí mé Diplomové práce na téma " Analýza postojů a názorů žáků prvního a druhého stupně základní školy na tělesnou výchovu". Vaším vyplněním této ankety byste mi pomohli získat cenné názory na dané téma.

Chtěl bych Vás proto požádat o několik minut Vašeho času k vyplnění této ankety. Vaše účast je zcela dobrovolná, a všechny poskytnuté informace zůstanou zcela anonymní.

Vaše ochota mi bude nesmírně platná.

S pozdravem,

Bc. Jan Fojtík

**Odpovědi:** zakroužkuj

**1) Jaké je tvé pohlaví?**

- a) Muž b) Žena

**2) Kolik máš let?**

.....

**3) Do jaké třídy chodíš?**

.....

**4) Věnuješ se pravidelně v současné době nějakému sportu?**

- a) Ano (účastním se ve sportovním oddílu)  
b) Ne, vůbec nesportuji

- c) Ano, ale sportuji rekreačně (věnuji se sportu ve volném čase samostatně, s kamarády nebo rodinou)

**5) Jestliže si někdy pravidelně sportoval/a, proč jsi s tím skončil/a? Pokud stále sportuješ nebo nesportuješ vůbec, tak nevyplňuj.**

- a) Z důvodu zranění
- b) Ztratil/a jsem radost nebo zájem ze sportu
- c) Z důvodu nespokojenosti s trenérem
- d) Z nedostatku času
- e) Z důvodu nespokojenosti s kolektivem nebo týmem

**6) Jestliže pravidelně sportuješ, o jaký sport/y se jedná?**

Otevřená odpověď:

**7) Hodiny tělesné výchovy:**

Jestliže je vaše odpověď **spíše mě nebaví, nebo nebaví mě**, pokračujte prosím na otázku č.9

- a) Baví mě
- b) Spíše mě baví
- c) Spíše mě nebaví
- d) Nebaví mě

**8) Jestliže tě hodiny tělesné výchovy baví, nebo spíše baví, tak proč?**

(Možnost zakroužkovat i více odpovědí)

- a) Baví mě samotný pohyb
- b) Jsou zábavné
- c) Líbí se mi přístup učitele/ky
- d) Provádíme zajímavé pohybové aktivity
- e) Jiný důvod:

**9) Jestliže tě hodiny tělesné výchovy spíše nebaví nebo nebaví, tak proč?**

(Možnost zakroužkovat i více odpovědí)

- a) Nemám zájem o pohybové aktivity
- b) Mám problém s náročnými cvičeními
- c) Mezi spolužáky se necítím dobře
- d) Nelíbí se mi přístup učitele
- e) Aktivity jsou pro mě nudné a nezajímavé
- f) Jiný důvod:

**10) Měl/a bys zájem o více hodin tělesné výchovy?**

- a) Ano

b) Ne

**11) V tělesné výchově cvičím:**

- a) Pravidelně
- b) Nepravidelně, v závislosti na svém zdravotním stavu
- c) Vůbec necvičím

**12) Pokud se omlouváš z hodin tělesné výchovy, jaký je důvod?**

- a) Nemám rád/a fyzickou aktivitu
- b) Z důvodu zdravotního stavu (nemoc)
- c) Nechci se zpotit
- d) Jiný důvod:

**13) Líbí se ti, jakým způsobem vede učitel/ka hodiny TV?**

- a) Ano, líbí se mi
- b) Ne, nelíbí se mi
- c) Občas

**14) Které aktivity v TV tě nejvíce baví?**

(Možnost zakroužkovat i více odpovědí)

- a) Sportovní hry (vybíjená, fotbal, volejbal)
- b) Atletika (běh, hody, skoky, překážky)
- c) Gymnastika (bradla, skok přes kozu, šplh, kotoul)
- d) Překážkové dráhy, soutěže v družstvech
- e) Kondiční cvičení (posilování, vytrvalost)
- f) Pohybové hry (mrazík, rybičky rybáři, variace honiček)
- g) Úpolové sporty (přetlaky ve dvojicích judo, sebeobrana, přetahy)
- h) Cvičení na hudbu
- i) Nebaví mě nic
- j) Baví mě všechny pohybové aktivity

**15) Jaký je tvůj názor na to, kdyby učitel před hodinou tělesné výchovy dal možnost žákům vybrat si, co by chtěli v hodině dělat?**

- a) Ano, souhlasím
- b) Ano, ale mohl by být problém s dohodou se spolužáky
- c) Ne, nesouhlasím
- d) Ne, nemyslím si, že by to změnilo něco k lepšímu

**16) Kdybys byl/a učitelem/kou tělesné výchovy, jaké aktivity bys rád/a prováděl/la ve třídě, s ohledem na své zkušenosti z tělesné výchovy.**

Otevřená odpověď:

**17) Existuje nějaká pohybová aktivita nebo sport, který bys chtěl/a mít v rámci tělesné výchovy?**

Pokud ano, můžeš napsat i více aktivit

- a) Ano.....
- b) Nic mi nechybí

**18) Jak vnímáš vybavení tělocvičny?**

- a) Ano, máme skvělé vybavení
- b) Jsem spokojen/a, ale mohli bychom mít i více vybavení
- c) Neřeším to

**19) Máte možnost provádět tělesnou výchovu i ve venkovním prostředí?**

- a) Ano, ale venkovní tělesná výchova se koná zřídka
- b) Ano, když je hezké počasí tak využíváme pravidelně
- c) Ne, ale chtěl/a bych mít možnost venkovní tělesné výchovy
- d) Ne, ale to mi nevadí

**20) Pokud bys měl/a možnost rozhodnout o zrušení tělesné výchovy na škole, jak bys ses zachoval/a?**

- a) Zrušil/a bych ji okamžitě
- b) Nikdy bych ji nezrušil/a
- c) Nezrušil/a bych ji, ale zvýšil/a bych počet hodin
- d) Nezrušil/a bych ji, ale snížila/a bych počet hodin

**21) Myslíš, že tělesná výchova přispívá k podpoře zdravého životního stylu?**

- a) Ano
- b) Ne

**22) Co pro tebe znamená pojem zdravý životní styl?**

(Možnost zakroužkovat i více odpovědí)

- a) Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny
- b) Pravidelná fyzická aktivita a sportování
- c) Nepít alkohol, nekouřit a neužívat omamné látky
- d) Konzumace sladkostí a chipsů
- e) Omezení hraní počítačových her a snížení času stráveného s telefonem
- f) Držet dietu
- g) Péče o vlastní vzhled

**23) Jaký vliv mají tví rodiče na podporu zdravého životního stylu?**

- a) Mají a líbí se mi to
- b) Mají, ale vadí mi to

- c) Nemají a nevadí mi to
- d) Nemají, ale zajímám se o to
- e) Nemají, ale přeji si to

**24) Věnují se tví rodiče pravidelně pohybovým aktivitám?**

- a) Ano, oba rodiče
- b) Ano, pouze matka
- c) Ano, pouze otec
- d) Ne, ani jeden z nich

**25) Věnuješ se nějakým pohybovým aktivitám ve svém volném čase?**

- a) Ano
- b) NE

**Pokud ano, proč?**

(Možnost zakroužkovat i více odpovědí)

- a) Chci vyhrávat
- b) Pro zábavu
- c) Pro své zdraví
- d) Proto, abych vypadal/a dobře
- e) Kvůli kamarádům
- f) Kvůli rodičům

**Pokud ne, proč? (Možnost zakroužkovat i více odpovědí)**

- a) Nemám čas
- b) Nebaví mě to
- c) Mám zdravotní problémy
- d) Je to pro mě fyzicky náročné
- e) Je to finančně náročné
- f) Jiný důvod: