



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Analýza výuky tělesné výchovy a postojů
žáků k TV v 6. třídách na základních
školách v Písku**

Vypracoval: Bc. Václav Doležal

Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

**Analysis of Physical Education teaching
and attitudes of students to PE in 6th
grades at elementary schools in Písek**

Author: Bc. Václav Doležal

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Analýza výuky tělesné výchovy a postojů žáků k TV v 6. třídách na základních školách v Písku

Jméno a příjmení autora: Bc. Václav Doležal

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

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2023

Abstrakt:

Použitím standardizovaných dotazníků může být objektivně zjištěn průběh a forma výuky tělesné výchovy, stejně jako postoje studentů k tělesné výchově. Tyto dotazníky byly použity pro diagnostiku výukových jednotek tělesné výchovy a zdravotní tělesné výchovy, jak ze strany studentů, tak i učitelů. Dotazníky pro diagnostiku výukových jednotek obsahují celkem 24 otázek a dotazník pro zdravotní tělesnou výchovu obsahuje 16 otázek. Tyto dotazníky slouží k hodnocení aktuálního stavu postojů studentů k tělesné výchově, který je povinný předmět na základních školách. Postoje studentů odrážejí přístup a zaměření učitelů tělesné výchovy jako objektu i subjektu výukového procesu. Výsledky mohou ukázat, jakým směrem se vyučování tělesné výchovy ubírá a zda je zapotřebí provést nějaké změny.

Klíčová slova: tělesná výchova, zdravotní tělesná výchova, rámcový vzdělávací program, životní styl, analýza, pohybová gramotnost, základní škola, motorika

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Analysis of Physical Education teaching and attitudes of students to PE in 6th grades at elementary schools in Písek

Author's first name and surname: Bc. Václav Doležal

Field of study: Teaching of Physical Education for High schools (single major)

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2023

Abstract:

By using standardized questionnaires, the course and form of Physical Education teaching, as well as students' attitudes towards physical education, can be objectively determined. These questionnaires were used for the diagnosis of teaching units of Physical education and health physical education, both by students and teachers. Questionnaires for the diagnosis of learning units contain a total of 24 questions and the questionnaire for health physical education contains 16 questions. These questionnaires are used to evaluate the current state of students' attitudes towards physical education, which is a compulsory subject in primary schools. Students' attitudes reflect the approach and focus of physical education teachers as both an object and a subject of the teaching process. The results can show where physical education teaching is going and whether any changes need to be made.

Keywords: Physical Education, Health and Physical Education, Education program, lifestyle, analysis, movement literacy, elementary school, motor skills

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této diplomové práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat Akademické knihovně Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a Městské knihovně v Písku za zapůjčení materiálů, literatury a dalších odborných publikací. Dále děkuji všem žákům šestého ročníku a vyučujícím tělesné výchovy Základní školy Šobrova a Základní školy Edvarda Beneše, kteří se zúčastnili výzkumu. Poděkovat chci také vedoucímu mé diplomové práce, paní PhDr. Vlastě Kursové, Ph.D. a panu PeadDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a poskytnutí konzultací při psaní diplomové práce.

Obsah

1 Úvod	8
2 Teoretická východiska.....	10
2.1 Životní styl.....	10
2.2 Historie tělesné výchovy.....	13
2.3 Cíle a úkoly tělesné výchovy	17
2.4 Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy.....	23
2.5 Rámcový vzdělávací program	26
2.6 Didaktika školní tělesné výchovy.....	27
2.7 Pohybová gramotnost	28
2.8 Motorika	31
2.9 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj	35
2.10 Motivace	38
2.11 Charakteristika středního školního věku	40
2.12 Struktura vyučovací jednotky	41
3. Cíl, úkoly a výzkumné otázky	43
3.1 Cíl práce	43
3.2 Úkoly práce	43
3.3 Výzkumné otázky.....	43
4. Metodika práce	44
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	44
4.2 Design výzkumu	44
4.3 Statistické zpracování	44
5 Výsledky	46
6 Diskuze	58
7 Závěr.....	63
Referenční seznam literatury.....	66
Poznámkový aparát	68
Seznam příloh	69

1 Úvod

Základní fyziologickou potřebou jak pro děti, tak i pro dospělé, je pohybová aktivita. Ačkoli nedostatek pohybu není pro člověka tak okamžitě citelný jako nedostatek jídla nebo tekutin, pohybová aktivita je nezbytná pro správný vývoj a funkci lidských orgánů. Už od narození dítěte přirozený pohyb, jako je lezení a plazení, podporuje vývoj svalového aparátu a utváří svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a pro udržení těla v různých přirozených polohách. Tělesný pohyb také podporuje činnost vnitřních orgánů a doprovází téměř všechny aktivity dítěte. U předškolních dětí tvoří spontánní pohybové aktivity často několik hodin denně. Doporučuje se, aby bylo každý den věnováno alespoň 60 minut spontánní fyzické aktivitě a měla by být doplněna řízenou pohybovou aktivitou (Fojtík, 1997).

Aktivita spojená se sportem a tělesnou výchovou má v lidském životě důležitou a nezastupitelnou roli, zejména vzhledem k rychle se měnícím společenským podmínkám. Přirozená pohybová aktivita je zásadní pro zdraví lidí, ale organizovaná pohybová a duševní aktivita, zahrnující sport a tělovýchovu, má také mnoho dalších významných funkcí, jako je výchova, trávení volného času, regulace agresivity a prevence patologických jevů. Kromě toho hraje sport a tělesná výchova důležitou roli při rozvoji sociálního povědomí a etických norem, zejména u dětí a adolescentů.

Spontánní pohyb dětí se rychle vytrácí se zahájením povinné školní docházky a začíná převládat sedavý způsob života. Tím se snižuje tělesné zatížení organismu, zhoršuje se celková tělesná zdatnost dítěte a oslabuje se svalový aparát. Nedostatek pohybu vede ke vzniku svalových dysbalancí, projevující se ochablým držením těla a pozdějším vývojem ortopedických potíží. Takové oslabení je aktuálně závažným zdravotním problémem dětí již v období mladšího školního věku. Nedostatek aerobního zatížení rovněž přispívá ke vzniku kardiovaskulárních a respiračních nemocí a podporuje obezitu a nadváhu (Bunc, 2007).

Důležité je především podporovat zdravý životní styl a zájem o pohybovou aktivitu jako součást každodenního života. Vytváření pozitivních postojů a zájmů o pohyb by mělo být součástí výchovy a vzdělávání už od dětství, aby se stalo přirozenou součástí života každého jedince. Tím se nejen zlepšuje zdraví a kondice, ale také se předchází řadě zdravotních a sociálních problémů spojených s nedostatkem pohybu.

Je důležité, aby učitelé tělesné výchovy měli odbornou přípravu, aby byli schopni plnit své úkoly v oblasti výchovy a vzdělávání dětí v pohybové činnosti. Při výuce by měli dbát na to, aby děti byly motivovány k účasti a aby byla vytvářena příjemná atmosféra. Důležitou roli hraje také správná volba cvičení a her, které by měly být přizpůsobeny věku a individuálním schopnostem dětí. Zároveň by měla být podporována spolupráce se zdravotnickými pracovníky, kteří mohou poskytnout užitečné rady ohledně prevence a řešení zdravotních problémů spojených s pohybovou neaktivitou. Celkově je důležité si uvědomit, že pohyb a tělesná aktivita jsou nezbytné pro zdraví a celkovou pohodu dětí. Je na nás dospělých, abychom podporovali a vytvářeli podmínky pro aktivní životní styl dětí a mladých lidí.

Standardizované dotazníky jsou užitečným nástrojem pro získání objektivních dat a mohou poskytnout důležité informace pro zlepšení výuky tělesné výchovy a podporu zdravého životního stylu žáků. Je dobré, že zahrnujeme také názory vyučujících, protože jsou klíčovými aktéry v procesu výuky. Zohlednění názorů žáků může pomoci při rozvoji pozitivních postojů k pohybu a zdraví a pomoci vytvořit prostředí, které podporuje aktivní a zdravý životní styl. Sestavení dotazníku zaměřeného na zdravotní tělesnou výchovu je také velmi důležité, protože tato oblast se v poslední době stává stále důležitější v kontextu prevence chronických nemocí. Tento dotazník nám umožní získat informace o tom, jaké jsou praktiky vyučujících v oblasti zdravotní tělesné výchovy a jak se tyto praktiky odrážejí na postojích a chování žáků. Výsledky našeho výzkumu mohou být užitečné pro rozhodování o změnách v plánování a realizaci výuky tělesné výchovy na základních školách a mohou přispět ke zlepšení zdraví a pohody žáků.

2 Teoretická východiska

2.1 Životní styl

Zdraví má vliv na celkovou kvalitu života a naší schopnost naplňovat si své cíle a přání. Pro zachování zdraví jsou důležité pravidelné preventivní prohlídky a včasná léčba případných onemocnění. Významným faktorem je také životní styl, který může buď přispívat k zachování zdraví, nebo naopak zdraví ohrožovat. Mezi klíčové prvky zdravého životního stylu patří pravidelný pohyb, zdravá a vyvážená strava, dostatek spánku, dostatečné zvládnutí stresu a úzkostí a v neposlední řadě i kvalitní sociální vztahy a vztah k sobě samému. V této souvislosti je také důležité zdůraznit význam prevence, tedy předcházení vzniku onemocnění a ochrana zdraví, kterou můžeme realizovat například prostřednictvím zdravotní výchovy, pravidelného cvičení a zdravého stravování. Prevence může přispět k výraznému snížení výskytu řady zdravotních problémů, jako jsou například obezita, kardiovaskulární choroby, cukrovka či osteoporóza. Zdraví je tedy základním předpokladem pro kvalitní a naplněný život a je na nás samotných, jak se o něj budeme starat.

Pouhá změna životního stylu může být velmi účinným prostředkem prevence civilizačních onemocnění. Je však důležité si uvědomit, že změna životního stylu může být pro některé lidi velmi obtížná. Někteří lidé se mohou cítit přehlceni informacemi o zdravém životním stylu a nemusí vědět, jak začít a co dělat. Další mohou mít omezené zdroje, jako je omezený přístup ke zdravé stravě a cvičení, nebo mohou být omezováni svými pracovními nebo rodinnými povinnostmi. Proto je důležité vytvořit podmínky, které podporují zdravý životní styl. To může zahrnovat široké spektrum opatření, jako jsou zdravotní vzdělávací programy, přístup k levné a zdravé stravě, podpora pohybové aktivity a aktivního životního stylu v práci a ve volném čase, zlepšení životního prostředí a snížení znečištění. Společnost by měla také podporovat vzdělávání a osvětu v oblasti zdravého životního stylu, aby lidé měli přístup k informacím a nástrojům, které potřebují pro to, aby mohli vést zdravý životní styl (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Podle Slepíčkové (2005) je životní styl ovlivněn jak osobními faktory, jako jsou preference a návyky jedince, tak i vnějšími faktory, jako jsou ekonomické a sociální podmínky, dostupnost zdravotní péče, kvalita životního prostředí a další faktory. Proto

může být životní styl velmi proměnlivý a měnit se v průběhu času. Správná organizace osobního života, zdravotní péče a životní prostředí mohou významně přispět k udržení a zlepšení zdraví jedince. „Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání, a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování“ (Slepičková, 2005, s. 41).

Způsob trávení volného času u mládeže je důležitým ukazatelem životního stylu a může odrážet jejich individuální i rodinné hodnoty, zájmy a zvyklosti. V průběhu dospívání se často mladí lidé začínají angažovat v organizovaných aktivitách, které mohou být pro jejich životní styl a vývoj velmi důležité. Každý člověk si svůj životní styl modeluje na základě zkušeností s okolním prostředím a lidmi, s nimiž přichází do kontaktu. Vrozené charakterové vlastnosti a dispozice hrají také svou roli. Problémy s definicí pojmu životní styl jsou časté, protože se jedná o velmi komplexní a mnohostranný koncept. Nicméně, obecně by se životní styl měl chápat jako souhrn způsobů, jak člověk žije svůj život a jakým způsobem se rozhoduje o věcech, jako jsou zdraví, vztahy, práce, volný čas a další aspekty života. Jednotlivé komponenty životního stylu se mohou lišit v závislosti na kultuře, společenských a ekonomických podmínkách, osobních preferencích a dalších faktorech (Fojtík, 1997).

Podle Marádové (2003), zdravý způsob života zahrnuje celou řadu faktorů, které ovlivňují kvalitu života jedince. Pravidelný denní režim a dodržování zásad zdravé životosprávy, jako je dostatek spánku, pravidelné stravování a dostatek pohybové aktivity, jsou důležité pro udržení fyzického a psychického zdraví. Negativní faktory, jako je stres, přehnaná pracovní a psychická zátěž, špatná sociální a ekonomická situace a další, mohou vést k vývoji civilizačních chorob, které mohou významně ovlivnit kvalitu života jedince. Je tedy důležité věnovat pozornost těmto faktorům a snažit se minimalizovat jejich vliv na náš životní styl.

Pohyb a pohybová aktivita jsou důležitou součástí životního stylu člověka a mají vliv na celkovou kvalitu života. Sportovní činnosti a pohybové aktivity mohou být provozovány jak organizovaně, tak neorganizovaně a mohou se lišit v závislosti na věku, pohlaví, kulturním prostředí a sociálních atributů. Sociální variabilitu životního stylu ovlivňují společenské tradice, národní i nadnárodní kultura, výchova a vzdělání,

kteře jsou důležité od dětství až po seniorský věk. Životní styl má funkce osobnostního vývoje, exprese, udržení kompetence, výkonnosti a identity subjektu.

V přístupech psychosociálních je životní styl nejčastěji spojován s kvalitou lidského života, lidskými volnočasovými aktivitami i s četnými pedagogickými doporučeními, jak změnit často nepříznivý životní styl zejména u mládeže. Sport a pohybová aktivita působí emociálně, především emocemi stenickými, které mohou evokovat intenzivní a libé prožitky. Pohybovou aktivitou nejčastěji dochází k zlepšení nálady, získání sebedůvěry, redukce stresu, napětí a vyšší kvalita života. Prováděním pohybové aktivity dochází také k psychickým efektům, jako jsou snížení deprese, redukce úzkostných stavů, pozitivní změny ve struktuře osobnosti a adekvátnější reakce na různé stresové podněty (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Pohybová aktivita a cvičení mají pozitivní vliv na psychickou pohodu a zlepšení sebepojetí. Kromě toho, cvičení a pohybová aktivita také přispívají k tělesné zdatnosti a zdraví, což může vést k vyšší kvalitě života. Na druhé straně, negativní atributy životního stylu, jako je nedostatek pohybu a přílišná konzumace elektronických médií, mohou vést k řadě zdravotních problémů, jako je nadváha, obezita a civilizační choroby. Proto je důležité podporovat zdravý životní styl a pohybovou aktivitu, zejména u mladé populace, aby se snížilo riziko vzniku těchto problémů.

Rozvoj sportu a pohybové aktivity je v moderních společnostech aktivně podporován, a to nejen na národní úrovni, ale i v rámci mezinárodní spolupráce a organizací. Vlády a další instituce se snaží vytvořit podmínky pro co největší účast populace v pohybových aktivitách a sportu, a to včetně mládeže. Kromě tradičních sportovních spolků se stále více prosazují i placené služby, jako jsou fitness centra, taneční studia a podobně. Tyto služby nabízejí široké spektrum pohybových aktivit a sportovních programů a jsou často přístupné individuálně i pro rodiny. Díky tomu má populace stále více možností zapojit se do sportovních aktivit a vylepšit si tak svůj životní styl a kvalitu života. Sport a pohybová aktivita mohou být pro mládež i dospělé lidi příležitostí k vytvoření aktivního a zdravého životního stylu a přinášet radost a relaxaci. Kromě toho mohou sport a pohybová aktivita sloužit jako prostředek pro výchovu a osvojení sociálně-kulturních funkcí a důležitých hodnot naší kultury, jako jsou fair play, respekt k soupeři, spolupráce, soutěživost a trpělivost. Tyto hodnoty jsou

velmi důležité pro formování osobnosti a sociální integraci jednotlivce do společnosti (Rychtecký & Tilinger, 2017).

2.2 Historie tělesné výchovy

Tělesná výchova na českých školách existuje už přibližně 150 let. Počátky této aktivity sahají až do antiky, ale v českých zemích měli velký vliv na rozvoj tělesné výchovy především osobnosti jako Johann Friedrich Herbart, Ernest Wilhelm Bernhard Eiselen, Friedrich Ludwig Jahn, Adolf Spiess a Pehr Herink Ling.

Jan Amos Komenský již v 17. století zdůrazňoval důležitost pohybu u dětí a neopomíjel tělesnou výchovu ani ve svých dílech. V díle Informatorium školy mateřské popisoval, jak využít tělesnou aktivitu jako součást výchovy již od útlého věku. Na všech typech škol, včetně mateřských, akademií a latinských, považoval Komenský tělesnou výchovu za důležitou. Jeho obecná pravidla s konkrétními návody k vedení tělesných cvičení a her ovlivnily mnoho dalších pedagogů, nejen v českých zemích. Kromě toho se Komenský také zajímal o správnou výživu dětí, školní hygienu a zdůrazňoval význam her a tělesných cvičení již od raného věku (Reitmayer, 1977).

Okolnosti ohledně tereziánských reforem způsobovaly, že tělesná cvičení se dostaly do škol až v 18. století. Pedagogové prováděli s žáky jednoduchá cvičení, v zimě sáňkovali a v létě se koupali. Do výuky učitelé zařazovali také vycházky a drobné hry. Tělesná výchova byla sice negativně přijímána, přesto se hřiště zřizovaly v blízkosti škol. Filantropisté, jako byl Jan Jakub Ryba, Josef Miloslav Rautenkrac, nebo zmiňovaný Jan Amos Komenský provozovali tělesnou výchovu zaměřenou na všestranný rozvoj. Zařazení tělesné výchovy do učebního procesu však zatím nebylo dosaženo. Nový školský zákon z roku 1805 vydaným císařem Františkem I., pod názvem „Politické zřízení“, jednoduché pohybové aktivity na školách zakazoval. Tělesná výchova byla zařazena mezi nepovinné předměty v roce 1854. I přes to, že za ní žáci museli platit. Neexistovaly žádné oficiální osnovy, a tak se cvičilo v nevhodných prostorách a dovednosti učitelů tělocvik vyučovat byli nedostačující. Tělesnou výchovu jako nepovinný předmět vyučovalo jen několik škol. K zásadní změně došlo až v roce 1869, kdy Rakousko přistoupilo ke školské reformě a tělesná výchova byla zařazena do školního kurikula obecných škol jako povinný předmět. Školní tělesná výchova byla v té době zaměřená na prostná, nářadová a pořadová cvičení a hlavním cílem byl rozvoj

síly, obratnosti, jistoty, odvahy a sebedůvěry. Metodika výuky vykazovala nedostatky, a proto byly hodiny tělesné výchovy pro žáky nezáživné a nezajímavé.

Základ kurikula stanovil až v roce 1870 školní vyučovací řád. Vymezily se okruhy tělesných cvičení pořadových, cvičení nářadových a cvičení prostných. První stanovy byly od A. Spiesse a A. Maula a používaly se podle turnerského tělovýchovného systému. Tělesná výchova se v počátku potýkala s málo účinným metodickým řádem a vycházelo se především z formální analýzy pohybů (Rychtecký & Fialová, 1995).

Na konci 19. století, s přispěním především Miroslava Tyrše, vznikají nové tělocvičné ústavy a spolky. Byl zřízen Tyršův spolek a Tělocvičná jednota pražská byla později přejmenována na Tělocvičnou jednotu Sokol, která byla součástí národního vzdělávacího programu. Jejím cílem bylo především zdraví, síla, obratnost, vytrvalost, střídmost, zdrženlivost a mravní poslušnost. Jednalo se o všestrannost všech věkových kategorií bez ohledu na pohlaví. Obratem k lepšímu se stal Český vzdělávací kurz, zřízený roku 1892, který byl určen pro učitele tělocviku. Miroslav Tyrš ovlivňoval nejen děti, ale i dospělé. Jeho počiny kladly důraz na osobní disciplínu každého jedince s důrazem na národní cítění. Tělesná výchova byla prostředkem pro mobilizaci širších vrstev českého národa pro potřeby národně emancipačního procesu. Habsburská monarchie považovala zvyšování tělesné zdatnosti již od školního věku za důležité pro své budoucí vojáky.

Tělesnou výchovu vyučovalo na konci 19. století přibližně dvacet procent kvalifikovaných učitelů, jinde tělocvik vyučovali cvičitelé ze Sokola. Vyučovali jí i učitelé učící jiné předměty. Předmět byl považován za nepotřebný a podřadný, kdy šlo především o dril bez motivace. Významný přínos pro rozvoj školství měl výnos o hrách z roku 1890, který doporučoval zavádět do všech státních škol nepovinné pohybové hry, míčové hry, bruslení, plavání a také doporučoval postavit u škol tělocvičny a hřiště. Během války školy mnohdy zastávaly funkci lazaretů, skladů nebo nocleháren vojáků a učitelé bojovali na frontách. Cílem poválečného školství byl návrat k předválečné výuce a celkové obnově stavu ve školství (Grexa, 2011).

Zavádění tělocviku jako povinného předmětu bylo velmi pomalé a nejprve se zavádělo v království a zemích Rakouska-Uherska. V roce 1922 Nový školský zákon v celé Československé republice ustanovil povinnou osmiletou docházku. Tělesná výchova byla formálně pojmenována, což uznávalo pozitivní vliv předmětu jako

takového. Pro školní tělesnou výchovu se stává významnou osobností Jaroslav Karásek, který se zasloužil o rozvoj brněnské tělovýchovy a sportu, ale také založil školský tělovýchovný časopis s názvem „Výchova tělesná“. Nové osnovy stanovily cvičení na nářadí, cvičení pořadová, cvičení prostná, cvičení přirozená neboli atletická, vojenské prvky a sportovně zaměřené nepovinné hry. Důraz byl kladen na pěstování krásného a zdravého těla, rozvoj tělesné síly, ladnost pohybu, bystrosti, odvahy a družnosti. Přidávaly se sezónní sporty a pobyty v přírodě zaměřené na otužování. Výuka tělesné výchovy probíhala v koedukovaných skupinách, jen některé cviky se označovaly za nevhodné pro chlapce či dívky. V únoru 1920 vyšla od Ministerstva zdravotnictví zpráva o tělovýchovných kurzech, podpoře tělocvičných jednot a vědecké tělocvičné práce. Jednalo se o kurzy učitelů na školách občanských a obecných.

V třicátých letech disponovala školním hřištěm polovina národních škol a zhruba desetina národních škol měla školní tělocvičnu. Do poloviny třicátých let 20. století se na základních školách vyučovalo podle předválečných osnov. V druhé polovině třicátých let se zaváděly nové osnovy do národních a středních škol, s vlivem francouzské školy, novorakouské školy a nových poznatků z tělovýchovné domácí praxe. Zohledňovala se osobnost žáka a přispívalo se k rozvoji individuálních schopností žáků. Uplatňovala se přirozená cvičení, sportovní a jiné hry, dynamická cvičení, vycházky a u dívek rytmická gymnastika. Nekvalitní materiální podmínky vedly k nekvalitní výuce. Učitelé nebyli kvalifikovaní a do roku 1935 se nevyžadovaly odborné zkoušky. Kromě vysokých škol byly možnosti pro kvalifikaci učitelů tzv. státní tělovýchovné kurzy, které obsahovaly Tyršovu soustavu, skauting, hry, úpoly, plavání.

V Protektorátu Čechy a Morava bylo celé školství řízeno Němci a školní tělesná výchova se musela přizpůsobit nacistické ideologii. Nic nesmělo připomínat předmnichovskou republiku. Na podzim roku 1945 se vydaly nové osnovy, navazující na předválečné biologické pojetí tělesné výchovy. Roku 1948 se tělesná výchova stává povinným předmětem na všech typech škol. Stejně jako dnes se od šesté třídy uskutečňovala tělesná výchova zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce.

Sovětská pedagogika ovlivňovala výuku a brala tělesnou výchovu jako přípravu na práci a k obraně státu. Začaly se podle sovětské školní tělesné výchovy pořádat zájmové tělovýchovné a branné kroužky, plavecké výcviky, lyžařské výcviky, pohybové a sportovní hry, školy v přírodě a pionýrské tábory. Prosazovalo se sportovní zaměření,

sjednoceny byly formy klasifikace, hodnocení a u žáků se zvýšily požadavky na výkonost. V osnovách se ubírají rytmická a prostná cvičení, a naopak se přidávají sportovní hry. Součástí tělesné výchovy byla sociální výchova, zdravotní výchova a teorie tělesné výchovy. Výuku tělocviku ale nepodporovala odborná literatura (Štumbauer, 1991).

Tělesná výchova byla od roku 1955 narušována nácvikem pohybových skladeb na vystoupení na spartakiádě, konající se na Strahově. Jednalo se o hromadná tělovýchovná vystoupení s doprovodem hudby, konaných každých 5 let mimo rok 1970. Tělesnou výchovu a sport přestal od roku 1956 řídit stát (Zákon o řízení tělesné výchovy a sportu) a nahradil ho Československý svaz tělesné výchovy (ČSTV).

Od roku 1960 se konkurencí pro školní tělesnou výchovu staly sportovní kluby. Sportovní kluby nabízely lepší materiální podmínky, a proto se školní tělesná výchova zaměřila více na utváření pozitivních postojů k pohybové činnosti, prožitek z pohybu, socializaci, tělesné sebepojetí a zvládnutí dovedností v různých populárních sportech. V tomto období byla tělesná výchova kolektivní, jednotná, centralistická a direktivní. Pozvednutí úrovně výuky pro pohybově nadané žáky, zapříčinilo vznik výběrových tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy, později sportovní třídy. Základní školy využívaly malé formy tělesné výchovy, pod které spadalo ranní cvičení před výukou nebo například cvičení o přestávkách. Osnovy z roku 1987 rozdělovaly učivo pro druhý stupeň na základní, kontrolní a prohlubující. Ještě více se prohluboval vztah mezi učitelem a žákem. Žák byl považován za individualitu se subjektivní rolí ve vyučovacím procesu (Rychtecký & Fialová, 1995).

Rok 1989 přináší velké změny a na učitele i žáky se v tělesné výchově kladou nové nároky. Vyšší nároky jsou kladeny především na přípravu obsahu vyučování, optimální rozsah a vyhovující vybavení. Přímo na školách vznikaly sportovní kluby, které nabízely sportovní a tělovýchovné činnosti. Osnovy základní školy zahrnovaly oblasti poznatků z tělesné výchovy a sportu, bezpečnost, komunikace, cvičení kondiční, kompenzační, koordinační, vyrovnávací, průpravná a další, atletika, plavání, gymnastika, pohybové hry a netradiční pohybové hry, tanec, rytmické a kondiční gymnastické činnosti na hudbu, úpoly, sportovní hry, lyžování, bruslení, turistika a pobyt v přírodě.

Roku 2004 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) schválilo nový způsob výchovy a vzdělávání na základních školách a mění se systém kurikula, který vytváří Rámcové vzdělávací programy (RVP). Obsah tělesné výchovy si uzpůsobuje pedagog sám, ke změnám využívá výchovně vzdělávací strategie, zapojuje žáky do výchovně vzdělávacího procesu a tělesnou výchovu propojuje i s dalšími předměty. Tělesná výchova se stává jednou z priorit základního vzdělávání z prostého důvodu, zdraví totiž představuje aktivní a spokojený život, tudíž i optimální pracovní výkonnost. Hlavním cílem je, aby žáci pochopili, co je to zdraví, smysl životní prevence a problémy, které jsou spojeny s nemocemi a poškozením zdraví (Vilímová, 2009).

2.3 Cíle a úkoly tělesné výchovy

Předmět tělesná výchova je jedním z povinných předmětů na základních školách, s přesně stanoveným počtem hodin dle učebního plánu. Jeho hlavním úkolem je výchovný a vzdělávací proces. Učitelé mají převážně výchovnou roli, protože se zaměřují na duševní a morální stránku a podporují pozitivní vztah žáků k pohybu a rozvoji jejich charakterových vlastností. Informace, které učitelé předávají žákům, mají vzdělávací charakter, neboť pomáhají rozvíjet základní pohybové schopnosti a osvojovat si nové dovednosti. Důležitou součástí tělesné výchovy je také zdravotní tělesná výchova, při které jsou učitelé i žáci aktivními subjekty v procesu výuky.

Hlavním cílem tělesné výchovy je zajistit všestranný a harmonický rozvoj žáků, podporovat radost z pohybu a umožnit jim individuální realizaci v alespoň jednom ze sportovních odvětví, které odpovídá jejich zájmům. Význam, účel a funkce tělesné výchovy spočívají v pozitivním vlivu záměrné pohybové aktivity na tělesné, psychické a sociální efekty organismu jedince (Fialová, 2010).

Podle Kratochvílové (2006), předmětem školní tělesné výchovy jsou především výchovné a zdravotní úkoly. Nicméně, veřejnost často podceňuje její význam a vnímá ji pouze jako prostředek pro odpočinek od studijních předmětů nebo jako kompenzaci za sedavý životní styl. Tělesná aktivita by měla mít za cíl nejen zlepšení fyzického vzhledu, ale měla by také obsahovat prvky rizika a dobrodružství. Je důležité, aby přinesla zlepšení celkové fyzické zdatnosti a aby byla pro člověka příjemná.

Vzdělávací obsah oboru tělesná výchova se zaměřuje na činnosti, které ovlivňují zdraví, úroveň pohybových dovedností a podporují pohybové učení. Mezi specifické

výchovné cíle patří vypěstování trvale kladného postoje k pohybové aktivitě, tělesný a funkční rozvoj, zlepšení tělesné zdatnosti a přiměřený výkon v tělovýchovné a sportovní činnosti. Kromě toho jsou zde všeobecné výchovné cíle, jako jsou pozitivní charakterové a mravní vlastnosti, estetické prožívání a hodnocení a vytváření pozitivního vztahu k přírodě a její ochrana.

Cíle zdravotní jsou zaměřené především na kompenzaci jednostranné zátěže, regeneraci duševních sil, vytvoření zdravotních hygienických návyků a potřeby zdravého životního stylu. Školní tělesná výchova má také za cíl stimulovat a rozvíjet biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti (Mužík & Vlček, 2010).

Mužík & Vlček (2010), také uvádějí za cíl tělesné výchovy vytvoření pozitivního vztahu žáků k péči o své zdraví a k celoživotní pohybové aktivitě. Jako psychomotorické cíle si představujeme pohybovou způsobilost žáků v řadě pohybových činností prováděných jednotlivě i ve skupinách. Tvořivě začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků, ale také dovedou samostatně využívat kompenzační cvičení. Cíle kognitivní nám ukazují, jak žáci dovedou vytvářet osobní programy denního režimu založené na principech zdravého způsobu života. Afektivní cíle vedou k projevování prožitku během pohybové činnosti, žáci mají pozitivní sebevědomí, jsou tvořiví, chápou individuální rozdíly mezi jednotlivci, oceňují přínos vztahů, které mohou být utvářeny během pohybových činností a mimo jiné sem patří i zdravá soutěživost.

Vyučování je proces, při kterém učitel vytváří podmínky pro učení žáků a cíleně předává informace, podněty a zkušenosti. Interakce mezi učitelem a žákem je zásadní pro úspěšnost učení, protože učitel musí být schopen adaptovat svůj přístup k individuálním potřebám a schopnostem žáků. Zároveň je důležité, aby žáci byli aktivními účastníky vyučovacího procesu a měli možnost se podílet na svém vlastním učení (Mareš, et al. 2003).

Výzkumná šetření a standardizované dotazníky mohou být velmi užitečné při analýze vzdělávacího procesu v tělesné výchově. Pomocí těchto nástrojů můžeme získat informace o názorech, postoje a zkušenostech žáků a učitelů, ale také o úrovni dosaženého vzdělání a rozvoji pohybových dovedností. Tyto informace nám mohou

pomoci identifikovat slabá místa v procesu vzdělávání a navrhnout opatření pro jejich zlepšení. Standardizované dotazníky také umožňují porovnání výsledků mezi různými skupinami žáků nebo mezi různými školami.

V oblasti tělesné výchovy se výzkum zaměřuje na specifické aspekty výuky, které jsou odlišné od jiných oblastí vzdělávání. Jedná se například o pohybové dovednosti, rozvoj kondice, regeneraci organismu a podobně. Zároveň se výzkum snaží zohlednit i psychologické a sociální aspekty, které se mohou projevovat v rámci výuky tělesné výchovy, jako je například vztah k pohybu, sebevědomí, komunikace v týmu a podobně. Celkově je tedy cílem didaktiky tělesné výchovy vyvinout vhodné metody výuky, které budou brát v úvahu všechny tyto specifické faktory.

Vyučování je proces, ve kterém učitel předkládá svým žákům výzvy a snaží se je motivovat k tomu, aby se aktivně zapojili do učení. V rámci tohoto procesu učitel rozhoduje o způsobu, jakým bude učivo prezentováno, jaké aktivity budou realizovány a jakým způsobem budou aktivity prováděny. Učitelé mohou využívat různé didaktické řídicí styly, které se liší v tom, jak velkou míru kontroly nad učením dávají žákům a jakým způsobem podněcují jejich aktivitu a participaci v učení. Mosston a Ashworth (2008) identifikovali 11 různých didaktických řídicích stylů, které mohou být použity v různých situacích v rámci vyučování.

Didaktické řídicí styly se mohou lišit v tom, kdo rozhoduje o tom, co a jak se bude učit, v jaké míře jsou žáci zapojeni do rozhodovacího procesu, jaký je stupeň řízení učitelem a jaký je stupeň autonomie žáků. Mezi nejznámější řídicí styly patří například styl přímé instrukce, kdy učitel plně řídí výuku a žáci jsou pasivními příjemci informací, a styl samostatné práce, kdy žáci mají plnou kontrolu nad svým učením a učitel pouze poskytuje podporu a pomoc, když je to potřeba. Mezi tyto extrémy existuje celá řada různých stylů, které se mohou hodit pro různé situace a různé skupiny žáků.

Absence pohybových aktivit podle Spilkové (2004), je již delší dobu považována společně s kouřením, vysokým krevním tlakem a vysokou hladinou krevního cholesterolu za rizikový faktor srdečních chorob. Můžeme říci, že kvalita a kvantita pohybových aktivit prováděných s očekáváním zdravotních benefitů může být rozdílná od aktivit zaměřených na zvýšení tělesné zdatnosti.

Na základě dlouholetého výzkumu o vztahu pohybové aktivity a zdraví, kterého se zúčastnili také učitelé tělesné výchovy, byly formulovány charakteristiky pohybových aktivit přinášející zdravotní benefity. Můžeme říci, že je možné u jedinců s nedostatečnou pohybovou aktivitou zlepšit jejich dobré psychické a tělesné bytí a zdraví tím, že začnou být pravidelně přiměřeně pohybově aktivní. Pro dosažení zdravotních benefitů nemusí být pohybové aktivity namáhavé, ale zvýšením jejich doby trvání, frekvence nebo intenzity, se může dosáhnout větších zdravotních benefitů (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Obezita není pouze kosmetickým problémem, ale má také vážné zdravotní důsledky. Jedním z těchto důsledků je snížená aerobní zdatnost, což znamená, že tělo je méně schopné transportovat kyslík k pracujícím svalům, což může vést k únavě a špatnému zvládnutí běžných aktivit. Také zvýšené riziko výskytu onemocnění, jako jsou cukrovka, kardiovaskulární choroby a některé druhy rakoviny, je spojeno s obezitou. Proto je důležité předcházet obezitě tím, že se zlepší stravovací návyky a zvýší pohybová aktivita.

Rychtecký & Tilinger (2017), uvádí, že učitelé tělesné výchovy mají klíčovou roli v podpoře a propagaci pohybové aktivity u dětí a mládeže. Pravidelný pohybový režim je důležitý nejen pro zdraví a kondici, ale také pro celkovou kvalitu života. Učitelé tělesné výchovy mohou předat dětem a mladým lidem nejen správné techniky cvičení a sportování, ale také motivaci a zájem o pohybovou aktivitu. Vytváření zdravých návyků v oblasti pohybu a stravování již od dětství může mít pozitivní vliv na celkové zdraví jedince v průběhu celého života. Z toho důvodu je důležité, aby učitelé tělesné výchovy vedli žáky k aktivnímu životnímu stylu a podporovali je v tom, aby zůstali aktivní i po skončení školní docházky. Celkově lze říci, že podpora pohybové aktivity a vytváření zdravých návyků v oblasti pohybu a stravování je klíčová pro prevenci mnoha zdravotních problémů a zlepšení celkové kvality života jedinců.

Děti a mládež by měli být podporováni k pravidelnému a vhodnému pohybovému rozvoji, který zahrnuje nejen tradiční sportovní aktivity, ale i různé formy pohybu, jako je například tanec, jóga, cvičení s vlastní vahou těla atd. Kromě toho je důležité, aby učitelé tělesné výchovy měli dostatečné vzdělání a odbornou kvalifikaci, aby mohli efektivně vést hodiny tělesné výchovy a podporovat rozvoj pohybové gramotnosti u svých studentů.

Rychtecký & Tilinger (2017), uvádí, že zdraví je spojováno se životním stylem a s redukcí zdravotně rizikových faktorů, s nimiž se člověk během života setkává. Jednoznačně prokázáný je například vztah mezi pohybovou neaktivitou a pozdější nemocností v dospělosti, nebo preventivní role pohybových aktivit ve vztahu k sníženému výskytu civilizačních chorob, nadváhy, obezity a dalších. Pohybová aktivita a sport působí emocionálně, zlepšuje náladu, redukuje stres a napětí a zvyšuje sebedůvěru. Při pohybu se uvolňují endorfiny, tzv. hormony štěstí, které působí pozitivně na psychiku a snižují pocit stresu a úzkosti. Pravidelná pohybová aktivita také podporuje kvalitní spánek a zlepšuje celkovou kondici a výkonnost těla.

Pohybová aktivita též přináší možnost seberealizace, výkonu, prožitku, pocitu spokojenosti, navazování přátelství a navazování mezilidských vztahů obecně. Prostředí související se sportem nabízí příležitost zařazení do specifické sociální skupiny nebo sportovního týmu. Proces socializace probíhá nenásilně s dobrovolnou akceptací pedagogického vedení trenérem, nebo vedoucím sportovního kroužku. Zájmy jednotlivců nejsou u všech stejně vyhraněné, ale tendence patřit do týmu vede k tomu, mít stejné či podobné zájmy jako ostatní. Socializace ve skupině může ohrozit jednostranně zdůrazňovaná výkonová orientace ve sportovní činnosti, výrazně posunující kooperační prostředí směrem k přehnanému konkurenčnímu boji. Je důležité si uvědomit, že výkonová orientace ve sportovním prostředí může mít nežádoucí důsledky, jako například zvýšení stresu a tlaku na výkon, který může vést k zraněním, vyhoření a snížení motivace. Je proto důležité, aby trenéři a vedoucí sportovních kroužků dbali na to, aby sportovní prostředí bylo založeno na spolupráci a podpoře a aby se kladl důraz nejen na výkon, ale také na rozvoj sociálních dovedností a emocionální inteligence.

Průcha (2005), zmiňuje zajímavé zjištění, které ukazuje, že tělesná výchova a sport jsou vnímány jako důležité aktivity, které mají pozitivní dopad na zdraví a životní styl. To je dobrá zpráva pro všechny, kteří se věnují tělesné výchově a sportu, a také pro ty, kteří se snaží podpořit tyto aktivity v rámci vzdělávacího procesu a ve společnosti obecně. Je však důležité si uvědomit, že i přesto, že většina populace vnímá tělesnou výchovu a sport jako důležité aktivity, stále existují lidé, kteří tyto aktivity z různých důvodů nevyhledávají nebo je dokonce odmítají. Proto je důležité

nejen podporovat a propagovat tyto aktivity, ale také se snažit pochopit a přemýšlet o tom, jak zvýšit jejich atraktivitu pro všechny skupiny obyvatelstva.

Kvalitní tělesná výchova a sportovní aktivity mohou přinést mnoho preventivních beneficí. Důsledné zařazování tělesné aktivity do denního programu může napomoci nejen k rozvoji fyzických schopností, ale také k sociálnímu a emočnímu růstu mladé generace. To může mít pozitivní vliv na snižování negativních sociálních rysů, jako je například špatné chování a konflikty mezi vrstevníky (Sak & Saková, 2004).

Tupý (2014), zmiňuje problém neaprobovaně odučených hodin tělesné výchovy jako velmi aktuální a kriticky hodnocený. Podle některých průzkumů může být až 40 % hodin tělesné výchovy vyučováno učiteli, kteří nejsou pro tuto výuku adekvátně připraveni. Toto může mít vliv na kvalitu výuky a může způsobit, že žáci nedosáhnou optimálního vývoje svých pohybových schopností a zdraví. Pro úspěšnou práci učitelů tělesné výchovy jsou také důležité dostatečné prostředky a vybavení škol, možnosti dalšího vzdělávání a podpora ze strany vedení školy.

Čechovská & Dobrý (2010), uvádí, že tělesná výchova je oborem rámcového vzdělávacího procesu, přinášejícím žákům a studentům za určitých podmínek zdravotní benefity. Má tedy bezprostřední a praktický vliv na zdraví žáků. Pro učitele tělesné výchovy z toho vyplývají úkoly, naučit žáky jak dosahovat denně žádoucí pohybové aktivity, seznámit je se základními pohybovými dovednostmi a přesvědčit žáky o celoživotní potřebě pravidelné pohybové aktivity přinášející žádoucí zdravotní benefity.

Dobrý (2012), poukazuje na to, že změna chování a postoje žáků vyžaduje zahrnutí principů samořízeného učení a participativních metod do výuky, které umožní žákům aktivně se zapojit do procesu výuky a sami si vytvářet vztah k pohybu a aktivnímu životnímu stylu. Je tedy důležité motivovat žáky k pravidelnému pohybu a nabízet jim různé formy tělesné aktivity, aby si mohli vybrat to, co jim nejvíce vyhovuje a co jim přináší radost a uspokojení. Takový přístup by mohl vést k trvalejší změně životního stylu a zlepšení zdraví žáků.

Změna zažitého pohybového chování je klíčová pro zlepšení zdraví a kondice populace a tělesná výchova může hrát v tomto procesu důležitou roli. Je důležité, aby se výuka tělesné výchovy neomezila pouze na teoretické znalosti a pohybové dovednosti, ale aby se snažila o trvalé změny v chování a postojích žáků. To znamená

motivovat je ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu, naučit je jak si správně plánovat a organizovat svůj čas, aktivně trávit volný čas a především jim ukázat, jak si užívat pohybu a sportu jako součást svého každodenního života (Rychtecký & Tilinger, 2017).

2.4 Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy

Zdravotní tělesná výchova (ZTV) je specifickým typem tělesné výchovy (TV), který je určen pro jedince zařazené do III. zdravotní skupiny dle zdravotnické klasifikace. ZTV se nachází v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví Rámcového vzdělávacího programu a je součástí vzdělávacího oboru Tělesná výchova. Původně je tedy určena jako předmět ve škole, nicméně poskytuje také základy pro cvičení v rámci prevence pohybových poruch. Prevence se vztahuje i na dospělé a má dlouhodobý význam, proto je vhodná pro všechny věkové kategorie. ZTV se nabízí například v Sokole, tělovýchovných jednotkách, sportovních klubech i v komerčních sportovních zařízeních.

V paragrafu 16 školského zákona je definován pojem zdravotní znevýhodnění, který se týká vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. Podle tohoto ustanovení je osobou se speciálními vzdělávacími potřebami dítě, žák nebo student se zdravotním postižením, zdravotním znevýhodněním nebo sociálním znevýhodněním. Zdravotní znevýhodnění je definováno jako zdravotní oslabení, dlouhodobá nemoc nebo lehčí zdravotní poruchy, které vedou k poruchám učení a chování a vyžadují zvláštní zohlednění při vzdělávání.

Z uvedeného jednoznačně nevyplývá, že ZTV je určena pouze zdravotně znevýhodněným jedincům. ZTV popisujeme jako specifickou formu tělesné výchovy, která je primárně určena pro jedince zařazené do III. zdravotní skupiny dle zdravotnické klasifikace, ale také nabízí východiska pro cvičení v rámci prevence pohybových poruch. Prevence se vztahuje na všechny věkové kategorie, což znamená, že ZTV může být nabízena i osobám bez zdravotních znevýhodnění. Nicméně, ZTV může být pro zdravotně znevýhodněné jedince velmi důležitá a přínosná při zlepšování jejich zdravotního stavu a celkové kondice.

Zdravotní skupiny, na které se odkazuje, byly definovány směrnicí MZ ČR č. 3/1981 a metodickým pokynem MZ ČR z prosince 1990, který upravuje a vysvětluje směrnicí 3/1981 o péči a zdraví při provádění TV a sportu. Tato klasifikace rozděluje

populaci do čtyř zdravotních skupin, přičemž každá skupina vyžaduje specifické kompetence a kvalifikace vedoucích osob v rámci výchovně-vzdělávacího procesu. Tyto skupiny jsou určeny na základě zdravotních kritérií a stavu jedince, a to včetně přítomnosti zdravotních postižení a poruch. Každá skupina vyžaduje specifický přístup a péči, která zohledňuje konkrétní zdravotní potřeby jedinců v dané skupině. Tedy, každá skupina vyžaduje jinou formu tělesné výchovy a různé kompetence a kvalifikace vedoucích osob, aby byla zajištěna kvalitní a bezpečná výchova.

První a druhá zdravotní skupina zahrnuje zdravé lidi, kteří jsou připraveni na plné fyzické zatížení a odlišují se pouze stupněm trénovanosti. Pro tyto jedince není tělesná výchova omezena a výchovně – vzdělávací proces zajišťuje kvalifikovaný pedagog. Třetí zdravotní skupinu tvoří lidé s trvalými nebo dočasnými tělesnými odchylkami a pro ně je určena zdravotní tělesná výchova, kterou vede pedagog s odbornou kvalifikací pro ZTV. Čtvrtou zdravotní skupinou jsou nemocní jedinci, pro které je určena léčebná tělesná výchova vedená fyzioterapeutem.

Zdravotní tělesná výchova získává stále větší význam, protože se stále více projevují negativní účinky životního stylu na zdraví. Nejčastěji se jedná o problémy s pohybovým systémem, jako je špatné držení těla, problémy s páteří, ploché nohy, poruchy dechového stereotypu a nerovnováha svalů. Zdravotní tělesná výchova je jednou z nejdůležitějších aktivit, které pomáhají předcházet těmto negativním vlivům na zdraví.

Dva klíčové právní dokumenty se věnují posuzování zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu. První z nich je Zákon č. 373/2011 Sb., který se týká specifických zdravotních služeb. Druhým dokumentem je Vyhláška č. 391/2013 Sb., která nabyla účinnosti koncem roku 2013. Tato vyhláška specifikuje, jaké lékařské prohlídky jsou nezbytné pro posouzení zdravotního stavu, jaké jsou postupy pro zajištění těchto prohlídek, jaké jsou nemoci, stavy a vady vylučující zdravotní způsobilost a co by měl obsahovat lékařský posudek pro posouzení zdravotní způsobilosti ke sportu, vzdělávání nebo pro uvolnění z vyučování v předmětu tělesná výchova. Pokud není jiným právním předpisem stanoveno jinak, platí tato vyhláška.

Z toho vyplývá, že nová legislativa upravuje uvolňování žáků z vyučování tělesné výchovy. Osvobození z výuky je možné na základě lékařského posudku, který může vydávat pouze registrující poskytovatel zdravotních služeb. V rámci školní tělesné

výchovy to bude praktický lékař pro děti a dorost nebo lékař v oboru všeobecného praktického lékařství, kteří posuzují zdravotní způsobilost k tělesné výchově a sportu pro všechny. Zákon o specifických zdravotních službách stanovuje v paragrafu 51 nutnost lékařského posudku o zdravotní způsobilosti pro uvolnění z výuky tělesné výchovy v rámci vzdělávacích programů na dobu nejméně celého jednoho pololetí školního roku.

Jak již bylo zmíněno, podle Vyhlášky č. 391/2013 Sb. mohou být žáci uvolněni ze školní tělesné výchovy na základě stanovených diagnóz. Avšak tato vyhláška také vytváří podmínky, které mohou vést k neodůvodněnému omezení nebo vyloučení žáků z účasti na tělesné výchově, sportu a dalších neorganizovaných pohybových aktivitách. Dokument neobsahuje žádné alternativy pro tyto žáky. Zároveň tato vyhláška nestanoví povinnost provádět zdravotní tělesnou výchovu nebo zřídit aplikovanou tělesnou výchovu s vedením kvalifikovaných pedagogů.

Zdravotní tělesná výchova se zaměřuje na to, jak pomocí vhodné a specifické pohybové aktivity pozitivně ovlivnit a stabilizovat zdravotní stav jedinců s různými zdravotními omezeními. Pohybové aktivity jsou přizpůsobeny zdravotnímu stavu a úrovni tělesné zdatnosti daného jedince, aby byly efektivní a bezpečné. Cílem je tedy poskytnout individuální podporu pro zlepšení zdravotního stavu a celkového tělesného a duševního blaha. Z cíle ZTV vyplývají hlavní tři úkoly, které dělíme na zdravotní, vzdělávací a výchovné.

Cíle zdravotních aktivit jsou zaměřeny na pozitivní vliv na zdravotní stav jedince, s cílem eliminovat negativní dopady špatného životního stylu a zlepšit celkovou úroveň zdraví. U dětí a mládeže mohou tyto aktivity přispět k formování organismu a rozvíjení jeho funkcí. Specifická pohybová aktivita je přizpůsobena úrovni zdravotního stavu a tělesné zdatnosti každého jednotlivce.

Vzdělávací cíle zdravotní tělesné výchovy mají jednak seznámit jedince s vlastním zdravotním stavem a oslabením, ale také rozšiřovat jeho znalosti o možnostech ovlivnění a zlepšení zdravotního stavu pomocí vhodných pohybových aktivit a návyků. Cílem je vybavit jedince základními znalostmi o pohybových dovednostech a schopnostmi určit vhodné dávkování pohybových aktivit pro dosažení optimálního zdravotního stavu.

Výchovné cíle zdravotní tělesné výchovy se zaměřují na vytvoření pozitivního a udržitelného vztahu k pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu u zdravotně oslabeného jedince. Důraz se klade na rozvoj hygienických návyků, pravidelnosti a soustavnosti pohybu, spolupráci s ostatními a sebeovládání. Cílem je podpořit jedince v jeho snaze o vlastní zdraví a zlepšení kvality života.

Z tohoto vyplývá, že zdravotní tělesná výchova se zaměřuje na specifické potřeby a možnosti každého jedince, aby mu pomohla dosáhnout nejlepšího možného zdravotního stavu. To zahrnuje nejen celkové pozitivní ovlivňování zdravotního stavu, ale také cílené působení na konkrétní zdravotní znevýhodnění. Vzdělávací a výchovné úkoly jsou součástí tohoto procesu, protože zvyšují povědomí a porozumění zdravotním souvislostem a motivují jedince k pravidelnému pohybu a zdravému životnímu stylu (Malátová, 2017).

2.5 Rámcový vzdělávací program

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru tělesná výchova podle Rámcového vzdělávacího programu (RVP) zahrnuje následující tematické okruhy:

- Základní pohybové a koordinační schopnosti: v této části jsou žáci seznamováni s různými pohybovými a koordinačními schopnostmi jako je běh, skok, plavání, házení, chytání, rovnováha a orientace v prostoru a čase.
- Sportovní hry: tento okruh zahrnuje základní sportovní hry, jako jsou fotbal, basketbal, volejbal, házená, florbal, hokej a další.
- Atletika: atletika je zaměřena na základní atletické disciplíny, jako je běh na různé vzdálenosti, skok do dálky, skok do výšky, hod diskem, koulí a oštěpem.
- Tanec a pohybová improvizace: tento okruh se zaměřuje na různé taneční styly a pohybové improvizace.
- Tělesná kultura: zahrnuje všechny aspekty tělesné kultury, včetně historie, sociálních a kulturních souvislostí sportu a rekreace.
- Zdraví a životní styl: v této části jsou žáci seznámeni s důležitostí zdravého životního stylu, včetně výživy, hygieny a prevence nemocí.

Celkově se vzdělávací obsah vzdělávacího oboru tělesná výchova v RVP snaží poskytnout žákům základní pohybové a koordinační schopnosti, rozvíjet sportovní

dovednosti, podporovat zdravý životní styl a poskytnout ucelený pohled na tělesnou kulturu a sport jako součást společnosti.

Podle RVP pro základní vzdělávání na 2. stupni jsou očekávané výstupy žáků v tělesné výchově následující:

- Rozvoj motorických schopností a dovedností:
Zlepšení koordinace pohybů a řízení těla v prostoru
Zlepšení kondice a fyzické zdatnosti
Rozvoj různých druhů pohybových aktivit (chůze, běh, skákání, házení, střelba, tanec, gymnastika, plavání a další)
- Zlepšení poznatků a vědomostí:
Pochopení základních principů tělesné výchovy
Získání znalostí o správném stravování, prevenci úrazů, regeneraci a vlivu tělesné aktivity na zdraví
Osvojení základních pravidel fair play a etiky v pohybových aktivitách
- Rozvoj sociálních a emočních dovedností:
Rozvoj spolupráce, komunikace a kolektivního ducha v rámci pohybových aktivit
Rozvoj sebedůvěry, sebekontroly a schopnosti zvládat neúspěchy a překonávat výzvy
- Osvojení schopností sebehodnocení a seberegulace:
Schopnost posuzovat vlastní výkon a zlepšovat ho
Schopnost určit své tělesné hranice a respektovat je
Schopnost vyhodnotit rizika a přijmout opatření pro vlastní bezpečnost a zdraví

Celkově se požaduje, aby žáci dokázali aktivně a pravidelně cvičit, měli zájem o zdravý životní styl a byli schopni aplikovat nabyté znalosti v praxi.

2.6 Didaktika školní tělesné výchovy

Vyučování tělesné výchovy spadá do kategorie "aplikované didaktiky", která se vyznačuje konkrétnějším zaměřením a specifitějším obsahem než "obecné didaktiky" (Rychtecký & Fialová, 1998).

Didaktika tělesné výchovy se zaměřuje na zkoumání a interpretaci procesů vzdělávání, výchovy a všech faktorů, které ovlivňují tyto procesy, včetně vnitřních i vnějších vlivů a vztahů mezi nimi. Z hlediska interakcí mezi učitelem a studentem patří didaktika tělesné výchovy k významným pedagogickým disciplínám.

Hlavním zaměřením didaktiky tělesné výchovy jsou otázky týkající se výběru a uspořádání učiva, které tvoří osnovu vyučování (curriculum). Dále se didaktika tělesné výchovy zaměřuje na vysvětlení podstaty didaktického (vzdělávacího) procesu, v němž si studenti při vzájemné interakci "student - učitel - učivo - podmínky" osvojují učivo včetně činností, dovedností, vědomostí a postojů.

V didaktickém procesu tělesné výchovy hraje hlavní roli interakce mezi učitelem a studentem, která zahrnuje identifikaci, popis a vysvětlení činností studenta (motivace, vnímání, aktivace atd.) a učitele (postupy, metody, zásady, styly atd.), vztahy mezi učitelem a studentem a výběr vhodných didaktických a organizačních forem a podmínek (materiální, sociálně-psychologické, právní atd.), za kterých se výuka odehrává. Rychtecký & Fialová (1998) identifikují čtyři základní prvky didaktického procesu tělesné výchovy ve školách: projekt výchovy a vzdělávání; činnosti studenta; činnosti učitele; podmínky.

2.7 Pohybová gramotnost

Pojem gramotnost zahrnuje tradiční schopnosti psaní, čtení a počítání. Nicméně v dnešní době je gramotnost chápána i z jiných perspektiv, jako jsou například počítačová nebo finanční gramotnost. V současném informačním prostředí se gramotnost vztahuje k obecnému porozumění a schopnosti používat znalosti v praktickém životě. Gramotnost může být definována jako schopnost číst a psát, nebo jako znalost určitého oboru nebo oblasti. Podle Organizace spojených národů z roku 2002 je gramotnost klíčová pro získání základních životních dovedností, které jsou nezbytné pro úspěšné fungování v současných společnostech a ekonomikách.

Desetiletý projekt podpory gramotnosti UNESCO rozšiřuje definici gramotnosti o schopnost pochopit, identifikovat, tvořit, interpretovat, komunikovat, počítat a využívat tištěné i psané materiály v různých kontextech. Gramotnost lze chápat také jako kontinuum učení, které umožňuje jednotlivcům dosahovat svých vlastních cílů a rozvíjet svůj potenciál. V dnešním globalizovaném světě jsou nové formy gramotnosti nezbytné. Kultivovaný a vzdělaný jedinec v určitém oboru je považován za gramotného (Vašíčková, 2016).

Lidské chování je velmi pružné a flexibilní, umožňuje nám adaptovat se na různé situace a prostředí. Naše pohybové chování je klíčové pro uspokojení našich

potřeb a řešení problémů, které se nám vyskytují. Avšak naše řešení problémů nejsou statická, ale spíše se mění v závislosti na aktuálních požadavcích. Somatomotorický systém je odpovědný za precizní řízení motoriky, což umožňuje našemu pohybovému chování být tak flexibilním a přizpůsobivým.

Pohybové projevy v raných etapách ontogenetického vývoje slouží jako hlavní indikátor psychomotorického vývoje dítěte. Pohybová aktivita později plní řadu funkcí a způsob, jímž jedinec pohybové projevy uskutečňuje, rozhoduje o společenském uplatnění a jeho úspěšnosti. Změna životního stylu moderní doby ukazuje na úbytek spontánní a přirozené pohybové aktivity v běžných životech, a tak bychom měli cíleně zapojovat tělocvičnou aktivitu pro fyzický rozvoj člověka. Formy a parametry mohou být různé. Z praktických poznatků víme, že fyzický rozvoj přináší dopad i na psychickou a sociální stránku člověka. Tělocvičnou aktivitu rozumíme jednak vrcholový a výkonnostní sport, ale pro širokou populaci spíše provozované rekreační pohybové aktivity a také školní tělesnou výchovu. Vrcholový a výkonnostní sport má za cíl především dosahování maximálního individuálního výkonu. Podle druhu sportovního odvětví jsou nastavené specifické dlouhodobé a cílevědomé tréninkové přípravy v rámci sportovních tréninků. Široká veřejnost upřednostňuje rekreační a pohybové aktivity ve formě smysluplného trávení volného času s cílem udržení si vlastního zdraví, kompenzace jednostranné zátěže, odpočinku a zábavy. V případě rekreačního sportu hraje výkon také jistý druh prožitku, ale není považován za hlavní cíl. Provozováním rekreačních pohybových aktivit a rekreačního sportu považujeme jako hlavní stimul prožitek (Benešová, 2020).

Změna charakteru školní tělesné výchovy je v posledních letech patrná. Místo zaměření na brannou připravenost a výkon se vyučující snaží především vytvořit pozitivní vztah žáků k pohybovým aktivitám a podpořit jejich prožitek z pohybu. Důraz se klade na celkový fyzický rozvoj dítěte a na využití mezipředmětových vazeb. Žákům je ukazováno důležité postavení pohybové aktivity v lidském životě a jsou motivováni k pravidelnému pohybu pro udržení dobré fyzické kondice a zdraví. V důsledku těchto změn by měli žáci vnímat tělesnou výchovu jako příjemnou a důležitou součást svého života.

Pohybová gramotnost se vztahuje k tomu, jak dobře jsme schopni používat své tělo v různých situacích. Zahrnuje nejen motorické dovednosti, ale také znalosti o tom,

jakým způsobem můžeme používat pohyb pro zlepšení zdraví, pro relaxaci nebo jako prostředek pro sociální interakci. Ve školním vzdělávání se zaměřujeme na rozvoj pohybové gramotnosti prostřednictvím tělesné výchovy, která má významný vliv na fyzický, psychický a sociální rozvoj dítěte. Zlepšuje se díky ní nejen pohybová koordinace a kondice, ale také se posilují schopnosti komunikace, spolupráce a vztahování se k ostatním lidem. Kromě toho se vzdělávání v pohybových aktivitách rozšiřuje i mimo školní prostředí, například prostřednictvím sportovních oddílů, zájmových kroužků, letních táborů a dalších aktivit. Je důležité, aby se děti a mládež dostávaly do kontaktu s různými druhy sportů a pohybových aktivit, aby si mohly najít to, co je bude bavit a co bude pro ně přínosné.

Organizace, jako je Organizace spojených národů (OSN), Světová zdravotnická organizace (WHO) a UNESCO, vydaly několik dokumentů, které zdůrazňují význam tělesné výchovy, pohybové aktivity a sportu pro lidské zdraví a rozvoj. Mezi tyto dokumenty patří například Světová deklarace o sportu z roku 1978, Charta Světového paktu pro tělesnou výchovu a sport z roku 1992 a Rámcová konvence UNESCO o boji proti dopingů ve sportu z roku 2005. Tyto dokumenty zdůrazňují právo každého člověka na přístup k tělesné výchově, pohybové aktivitě a sportu bez omezení a v rámci individuálních možností a příležitostí.

Přesná definice pohybové gramotnosti může být poněkud různá v závislosti na kontextu, ve kterém se používá, ale obecně se shoduje na tom, že se jedná o komplexní koncepci zahrnující nejen fyzickou zdatnost, ale i mentální aspekty pohybu a vztah k němu. Jedním z cílů pohybové gramotnosti je poskytnout jednotlivcům nástroje a dovednosti, které jim umožní aktivní a zdravý životní styl a usnadní jim plnění různých pohybových aktivit v každodenním životě. Kromě toho může pohybová gramotnost přispět i k sociálnímu zapojení a posilování vztahů mezi jednotlivci a komunitami.

Pohybovou gramotnost nelze pouze naučit nebo naučit se jí, ale spíše se jedná o kvalitativní úroveň získanou celoživotním procesem pohybového a vědomostního učení. Pojem pohybová gramotnost má mnoho významů, včetně toho, že pomáhá identifikovat vnitřní podobu pohybové aktivity, potvrzuje význam a hodnotu pohybové aktivity ve školním kurikulu, zdůrazňuje důvody pro celoživotní účast v pohybové

aktivitě a identifikuje další významné osoby, které mohou hrát roli při podpoře pohybové aktivity (Vašíčková, 2016).

2.8 Motorika

Motorické učení, také známé jako pohybové učení, je proces zlepšování interakce s prostředím, interpretace smyslových informací a reakce motorického systému. Senzorické procesy jsou klíčové pro toto učení, ačkoli některé zdroje mluví o senzomotorickém učení. V naší práci používáme výhradně pojem motorické učení jako synonymum pro pohybové učení. Studium motorického učení je důležité pro pochopení lidského vývoje a rozvoje a také pro zkoumání konkrétních dopadů pohybových aktivit na funkce nervového systému. Hodnocení schopnosti učit se novým pohybovým dovednostem může poskytnout obraz o fungování nervového systému. Teorie motorického učení se vyvíjejí společně s ostatními vědeckými obory, jako jsou psychologie, neuropsychologie, psychofyziologie a další.

V současnosti existuje mnoho modelů a teorií týkajících se teoretického konceptu motorického učení, které vycházejí jak z obecných teorií učení, tak z teorií specifických pro učení pohybovým dovednostem. Tyto teorie využívají různých přístupů a úrovní, které sahají od buněčné až po makrosociální. Historické teorie jsou stále rozvíjeny a nové možnosti jejich ověřování dokážou vysvětlit pozorované jevy.

Bernstein v roce 1967 položil základy obecné teorie motorického učení, rozšířil Pavlovovu teorii podmíněných reflexů o pojem zpětnovazební informace a Anochin ji v roce 1970 dále rozpracoval o myšlenku integrace důležitých poznatků z vnějšího prostředí a jejich zapojení do psychických procesů. Cílová představa a zpětná aferentace přispívají k regulaci a utváření činnosti. Teorie motorického zásobníku, jako například teorie Henryho a Rogerse z roku 1960 vychází z představy, že v pohybové paměti vzniká zásobník naučených pohybových dovedností. Čím je tento zásobník bohatší, tím je lepší možnost správné pohybové odpovědi. V roce 1973 se Cratty zaměřuje na faktory, které ovlivňují efektivitu učení, jako jsou fyzické a psychické předpoklady jedince a struktura činnosti, kterou se jedinec učí.

Schmidt a Lee (2016) tvrdí, že dospělý jedinec již nevytváří nové generalizované pohybové programy, ale spíše upravuje a koriguje ty, které vytvořil v dětství a v raném věku. Tyto programy jsou tedy v podstatě základem motorických dovedností a jsou

modifikovány na základě nových zpětnovazebních informací a požadavků na pohybovou činnost.

Schmidtova teorie motorického učení patří do kategorie funkcionálních teorií, které vyjadřují pokrok v učení změnami v úrovni a kvalitě psychických a kognitivních funkcí, jako je například paměť, představivost, pozornost, kreativita, anticipace a další. Němečtí výzkumníci Olivier a Rockman také zkoumali teorii generalizovaných pohybových programů. Podle této teorie existuje jeden pohybový program pro každou třídu pohybových odpovědí, který má neměnné vlastnosti, jako jsou pořadí událostí, časové relace a účinky zapojení svalového úsilí. Proměnlivými vlastnostmi nebo parametry jsou celková délka a svalová selekce. Haken, Kelso a Bunz (1985), navrhli teorii, která se týká sekvencí jednotlivých motorických kroků uložených v paměti. Když je motorická dovednost stabilní, její plánování a realizace probíhá podle zavedeného vzoru.

Teorie dynamických systémů se zaměřuje na vznik a kontrolu pohybu jako procesu integrace neuromuskulárního systému s centrálním nervovým systémem. Podle této teorie je pohyb výsledkem interakce různých subsystémů, zahrnujících senzorické vstupy, centrální nervový systém, svalové a skeletální struktury a prostředí. Tato interakce vede k vytvoření dynamických vzorců pohybu, které jsou ovlivněny změnami v těchto subsystémech a interakcí mezi nimi. Díky této teorii můžeme lépe porozumět vývoji a řízení motoriky a vysvětlit, jak se pohybové dovednosti formují a zdokonalují se prostřednictvím opakování a získávání nových pohybových sekvencí.

Newellův model se dále zabývá třemi hlavními faktory ovlivňujícími motorickou koordinaci a kontrolu: individuálními omezeními, omezeními úkolu a omezeními prostředí. Individuální omezení se týkají anatomických, fyziologických, psychologických a behaviorálních charakteristik jedince. Omezení úkolu zahrnují požadavky a cíle, které jsou kladené na pohyb, jako například rychlost, síla, přesnost a doba trvání. Omezení prostředí se týkají fyzikálních, sociálních a kulturních podmínek prostředí, ve kterém se pohyb provádí.

Manipulací s těmito omezeními lze tedy ovlivnit pohybový vývoj a koordinaci. Například změnou omezení prostředí, jako například povrchu, na kterém se pohyb provádí, můžeme ovlivnit stabilitu a kontrolu pohybu. Úpravou omezení úkolu, například změnou rychlosti nebo velikosti cíle, můžeme ovlivnit rychlost a přesnost

pohybu. Úpravou individuálních omezení, jako například zlepšením flexibility nebo síly, můžeme ovlivnit schopnost jedince provádět určitý pohyb.

Výhodou Newellova modelu je jeho komplexnost a zahrnutí mnoha faktorů, které ovlivňují motorickou koordinaci a kontrolu. Tento model také umožňuje vysvětlit, proč se některé pohyby vyvíjejí rychleji než jiné a proč jsou některé pohyby obtížnější než jiné.

Motorické učení se vztahuje ke změnám v pohybovém chování, které jsou relativně trvalé a souvisejí se zkušenostmi a učením. Tyto změny jsou výsledkem interakce jedince se svým prostředím a jsou ovlivněny mnoha faktory, jako jsou omezení, počet stupňů volnosti, synergie a koordinace zapojení svalů a svalových skupin. Moderní biologické přístupy, jako je Gottliebova teorie založená na pravděpodobnostní epigenезi, podporují myšlenku, že složitost vývoje může být chápána jako neustále se měnící podmínky interakce jedince a prostředí.

Pravděpodobnostní epigenезe se snaží propojit genetické a environmentální faktory a vysvětlit, jak se vývoj jedince odehrává jako interakce mezi těmito dvěma faktory. Tím, že zahrnuje do teorie vývoje výchovu a zkušenosti z okolního prostředí, umožňuje nám lépe porozumět, jak se naše mozky učí a jaké jsou faktory, které ovlivňují náš vývoj.

Jedním z hlavních cílů zlepšování sportovní přípravy je zvýšení celkové účinnosti a vytvoření širšího spektra možností pro uplatňování principu všestrannosti. Psychomotorické aktivity posilují fyzickou kondici a umožňují projevit rysy osobnosti, jako jsou emoce a temperament, které se projevují v držení těla, napětí svalů a koordinačních schopnostech. Sport je obzvláště emocionální oblastí lidského zájmu, a při psychomotorických aktivitách se emoce projevují v prožívání pohybové činnosti, což umožňuje trenérům a dalším pracovníkům lépe pochopit chování sportovců a jejich aktuální psychický stav. Hlavními zdroji emocionální dynamiky jsou soutěživost v rámci sportovních aktivit, nejistota ohledně výsledku a prožitková aktivita.

Významným aspektem vylepšování sportovní přípravy je zlepšování celkové efektivity a podpora všestrannosti prostřednictvím pohybových aktivit psychomotorického charakteru. Tyto aktivity posilují tělesnou zdatnost a ovlivňují osobnost sportovců prostřednictvím držení těla, svalového napětí a koordinačních

schopností. Emoce jsou běžnou součástí sportovní činnosti a při psychomotorických aktivitách se projevují ve formě emocionální dynamiky, což umožňuje trenérům a dalším pracovníkům lépe porozumět chování sportovců a jejich psychickému stavu.

Emoce jsou chápány jako podklad nebo doprovodný jev naší psychické činnosti a mají energetizující a mobilizační účinky. Úrovně emoční tenze a aktivace jsou vzájemně propojeny a mají bezprostřední vliv na aktuální výkon. Rozlišování rolí jednotlivých emocí a znalost individuálních rozdílů psychických vlastností jsou důležité pro celkovou výkonnost.

Pochopení problematiky emocí prostřednictvím psychomotorických aktivit může pomoci sportovcům najít individuální smysl toho, co je příčinou jejich aktuálního výkonu. Ovládání emocí a myšlení může být klíčové pro dosažení lepšího psychického stavu pro podání optimálního výkonu. Je důležité si uvědomit, že emocionální povědomí a vyjádření se dá naučit, cvičit a využívat pro optimalizaci výkonných funkcí.

Sportovní trénink je tedy systematický proces, který má za cíl zlepšit sportovní výkonnost jednotlivce. Tento proces je založen na principu postupného zvyšování zátěže, která umožňuje sportovci dosahovat lepších výsledků. Trenér musí mít dostatečné teoretické znalosti, ale také praktické zkušenosti, aby mohl vhodně sestavit tréninkový plán a určit nejvhodnější metody a prostředky pro zlepšení sportovní výkonnosti.

Pro správné zařazení psychomotorických aktivit do tréninkového procesu je nutné znát specifika daného sportu a potřebné dovednosti pro jeho úspěšné provozování. Výběr vhodných her a cvičení pomáhá sportovcům zdokonalovat koordinační schopnosti a rozvíjet sociální interakce v rámci týmu.

Celkově je důležité respektovat individualitu sportovce a jeho potřeby, aby mohl být trénink co nejefektivnější. Zároveň je nutné brát v úvahu aktuální podmínky a omezující faktory, které mohou ovlivnit tréninkový proces.

Je vhodné zařazovat psychomotorické aktivity do sportovních přípravků a nezapomínat na ně ani ve vyšším věku sportovců, včetně vrcholových sportovců. Tyto aktivity mají široké uplatnění a mohou být využívány v každé fázi sportovní přípravy, včetně přípravné, hlavní a přechodné fáze. Psychomotorické hry a aktivity mají nezastupitelné místo v tréninkovém procesu a jejich přínos je nezpochybnitelný z hlediska zvyšování efektivity sportovního tréninku a komplexního rozvoje osobnosti

sportovce. Mohou být využívány u začínajících sportovců, u sportovců po zranění, u sportovců trpících tzv. „syndromem vyhoření“, u sportovců méně pohybově nadaných, ve sportovních kolektivech se zhoršeným sociálním klimatem, u pohybově aktivních klientů v seniorském post-produktivním věku, pro zpestření tréninku nebo hodin tělesné výchovy, jako specifická forma rozvoje kognitivních schopností prostřednictvím pohybu v různých sportovních odvětvích nebo v pracovním prostředí apod. (Blahutková, 2017).

2.9 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj

Somatické předpoklady, motorické schopnosti a pohybové dovednosti jsou základními předpoklady pro pohybovou činnost. Motorické schopnosti se dále dělí na kondiční a koordinační. Kondiční schopnosti jsou spojeny s energetickými procesy, jako je vytrvalost, rychlost, síla a pohyblivost. Koordinační schopnosti jsou spojeny s řídicími procesy nervové soustavy, jako je rovnováha, orientace v prostoru, reakční schopnost a jemná motorika. Tyto schopnosti jsou důležité pro úspěch v mnoha sportovních aktivitách a pohybových činnostech. Je důležité rozvíjet oba typy schopností v rámci výchovy a tréninku.

Kondiční pohybové schopnosti:

- rychlost
- síla
- vytrvalost

Koordinační pohybové schopnosti:

- diferenciací
- orientační
- reakční
- rovnováhová
- rytmická

(Vilímová, 2009)

Žáci středního školního věku procházejí dvěma fázemi rozvoje pohybových schopností. U chlapců v první fázi se stále rozvíjejí kloubní pohyblivost a obratnostní schopnosti, kvůli pozdějšímu nástupu pubertální akcelerace. V této fázi mají chlapci tendenci preferovat rychlostně silová cvičení. U dívek v první fázi se zvyšuje úroveň

vytrvalostních a silových schopností, obratnostní schopnosti se lineárně rozvíjejí a kloubní pohyblivost se zlepšuje zejména v oblasti páteře. V této fázi se zpomaluje rozvoj rychlosti a rychlostně silových schopností. Ve druhé fázi u chlapců se rozvíjejí vytrvalostní, rychlostní a silové schopnosti, zatímco rozvoj kloubní pohyblivosti se zpomaluje. U dívek v této fázi dochází ke snížení úrovně vytrvalostních, rychlostních a rychlostně silových schopností. Ukazatele absolutní síly se zvyšují, ale relativní síla klesá (Juřinová & Stejskal, 1987).

Rychlostní schopnosti

Rychlost je jednou z nejdůležitějších mechanických charakteristik pohybu. Rychlostní pohybové schopnosti se zaměřují na rychlost pohybů a to, jak rychle může být jednotlivý pohyb proveden. Rychlost jednotlivého pohybu se týká jednorázových pohybů, jako je například sprint nebo kopnutí míče. Rychlost frekvence pohybů je spojena s cyklickými pohyby, jako je běh nebo jízda na kole. Rychlost reakce se týká schopnosti reagovat na signál a je velmi důležitá zejména v různých sportovních disciplínách, jako je například tenis nebo box.

Anaerobní pohybová činnost probíhá bez dostatečného množství kyslíku a energie se čerpá z glykolytických procesů, které umožňují provádět pohyb s vysokou intenzitou, ale pouze krátkodobě. CNS, tedy centrální nervová soustava, hraje při této pohybové činnosti velmi důležitou roli. Souhra nervových procesů a rychlost střídání podráždění a útlumu svalů jsou klíčové pro úspěšné provedení pohybu. Tyto procesy se formují v raném věku, kdy dochází k vývoji nervové soustavy a koordinace svalových procesů (Štílec, Dovalil & Hošek et al., 1989).

Věkové období odpovídající základní škole je nejvhodnější pro rozvoj rychlostních schopností a rychlosti provedení pohybů náročných na koordinaci. V tomto věku dochází k rychlému vývoji nervového a svalového systému, což umožňuje efektivní rozvoj těchto schopností. Při správně navrženém tréninku mohou být tyto schopnosti výrazně zlepšeny. Zároveň je důležité dodržovat správné tréninkové zásady, jako je postupné zvyšování zátěže a dostatečný odpočinek, aby se předešlo přetížení a zranění (Juřinová & Stejskal, 1987).

Silové schopnosti

Síla může být definována jako schopnost svalové kontrakce, která překonává, udržuje nebo brzdí odpor. Při provádění pohybové činnosti je třeba brát v úvahu nejen

velikost odporu, ale také rychlost, s jakou je síla projevována, a její trvání. Pro sportovní trénink rozlišujeme několik druhů síly, včetně absolutní síly, rychlé a výbušné síly a síly vytrvalostní. Absolutní síla je schopnost překonat nebo udržet nejvyšší možný odpor, a někdy se označuje jako pomalá síla. Rychlá a výbušná síla je schopnost překonat nižší odpor rychle a s nejvyšším zrychlením pohybu těla a náčiní. Síla vytrvalostní je schopnost opakovaně provádět pohyb s nemaximálním odporem nebo ho udržovat (Štílec, Dovalil & Hošek et al., 1989).

Optimálním obdobím pro rozvoj silových schopností je střední školní věk, což u dívek obvykle nastává mezi 11. a 13. rokem a u chlapců mezi 12. a 15. rokem. V tomto období je důležité zaměřit se na rozvoj velkých svalových skupin, které hrají klíčovou roli při správném držení těla. Doporučuje se cvičení zaměřené na celkový tělesný rozvoj s využitím laviček, prolézaček, žebřin a později šplhání po laně, lezení, ručkování a gymnastická cvičení s náčiním. V tomto období by měl být postupně zvyšován objem rychlostně silových cvičení a hmotnost používaného náčiní. Zařazují se cvičení s překonáváním hmotnosti vlastního těla, náčiní o hmotnosti do 15 kg, pohybové hry s prvky hodů, skoků, vrhů a hodů s medicinbaly. Kruhové tréninky s přiměřeným zatížením na jednotlivých stanovištích jsou také velmi účinné pro rozvoj silových schopností (Juřinová & Stejskal, 1987).

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnost se dá charakterizovat jako soubor předpokladů pro vykonání dlouhodobého fyzického výkonu. Tuto schopnost lze dále rozdělit na dvě kategorie podle převládajícího energetického systému. Dlouhodobá vytrvalost, také označovaná jako aerobní nebo obecná vytrvalost, umožňuje kontinuální provádění středně a mírně intenzivní pohybové aktivity po dobu delší než 3-4 minuty. Na druhé straně krátkodobá vytrvalost, známá také jako anaerobní vytrvalost, zahrnuje schopnost kontinuálního provádění fyzické aktivity s vysokou intenzitou po dobu 2-3 minut (Štílec, Dovalil & Hošek et al., 1989).

Je vhodné začít záměrně rozvíjet aerobní vytrvalost u dětí ve věku 7-9 let. Mezi 7. a 16. rokem se vytvářejí optimální podmínky pro zvýšení maximální spotřeby kyslíku. Při rozvoji vytrvalostní schopnosti je důležitá intenzita a doba trvání pohybové činnosti spíše než její charakter. Učitel by měl vybrat takové cvičení, které stimuluje srdečně-cévní systém a vyžaduje velkou spotřebu kyslíku, a proto musí trvat dostatečně

dlouhou dobu. Cvičení jako běh, cyklistika, lyžování, plavání a sportovní hry jsou vhodné pro rozvoj aerobní vytrvalosti. V tělocvičně se dají využít skoky, švihadla, cvičení s míčem a kruhový trénink pro rozvoj vytrvalosti. Rozvoj anaerobní vytrvalosti by měl začít až v 16-17 letech, po položení dobrého aerobního základu (Juřinová & Stejskal, 1987).

2.10 Motivace

Význam studia motivace je klíčový pro porozumění sportovcům jako osobnostem. Motivace je základní charakteristikou lidského chování a psychologickým procesem, který určuje cíle našeho jednání. Každý z nás má své specifické motivace, které ho vedou k dosažení stanovených cílů. Motivace působí jako hnací síla, která umožňuje mnohostranné uplatnění jednotlivce. V současné době se kladou vysoké nároky na mladé lidi, ať už v oblasti školy, rodiny nebo zaměstnání, což vyžaduje dostatečnou úroveň motivace pro vykonávání činností, které jsou klíčové pro dosažení stanovených cílů.

Ferjenčík a Tatranová (2001) tvrdí, že motivace je rozhodujícím faktorem pro určení chování člověka a výsledku jeho jednání. Význam motivace je dále potvrzen Fleischman-Gagneho zákonem, který tvrdí, že vedle schopností je motivace klíčovým faktorem pro dosažení adekvátního výkonu, a dokonce může v určité míře kompenzovat nedostatek schopností. V psychologické terminologii je motivace jedním z nejkompexnějších a nejtěžších procesů, které nelze přímo pozorovat ani měřit. Z tohoto důvodu může být obtížné vysvětlit tento konstrukt, který se odvozuje ze změn v chování konkrétní osoby.

Podle Homoly (1972), je pojem motivace velmi široký a zahrnuje mnoho dalších pojmů, jako jsou například snažení, touha, tendence, přání, očekávání, tlak, zájem, účel a cíl. To může způsobit terminologickou nejasnost. Při analýze lidských činností se dostáváme k momentům, které je určují, a to je právě oblast motivace. Motivy dávají lidskému chování psychologický smysl a určitou hodnotu, což znamená, že studium motivace je klíčové pro psychologické porozumění člověka.

Pojem motivace pochází z latinského slovesa "movere", což znamená "hýbat" nebo "pohybovat". Tento pojem je všeobecně používán k označení všech podnětů vedoucích k určitému chování. Motivační problematika je úzce spojena s dynamickou

povahou psychických procesů a problematikou životní a společenské aktivity jednotlivce, protože veškeré lidské chování a činnosti jsou více či méně motivovány a mají určitý cíl (Linhart, 1967).

Motivace se tedy týká našich vnitřních sil, které nás vedou k určitým cílům a zároveň ovlivňují naše chování a rozhodování. Tyto síly mohou být různého typu a intenzity, a mohou být ovlivněny mnoha faktory, jako jsou biologické, sociální, kulturní a osobnostní faktory. Většina psychologů se shoduje na tom, že motivace hraje klíčovou roli v lidském chování a je důležitou součástí psychologického výzkumu.

Primární motivace se týká vrozených potřeb a pudů, které jsou spjaty se základními biologickými potřebami organismu a mají za úkol zajišťovat jeho přežití a zachování druhu. Mezi primární motivy patří například potřeba jídla, pití, spánku, sexu, ale i ochrana před nebezpečím a další. Tyto motivy jsou velmi silné a jsou často nevědomě řízeny reflexy a instinkty, které jsou vrozené a automatické reakce na určité podněty. Primární motivace je tedy základem lidské motivace a má klíčový vliv na jednání a rozhodování jednotlivců.

Sekundární motivace se na rozdíl od primární motivace rozvíjí v průběhu života a je ovlivněna zkušenostmi, výchovou a kulturními faktory. Mezi sekundární motivy patří například touha po úspěchu, potřeba uznání, seberealizace, touha po penězích, ale také motivace ke studiu, sportovním aktivitám, umění, apod. Sekundární motivace je významná pro sociální interakce a vztahy mezi lidmi, protože pomáhají utvářet naše postoje, hodnoty a preference.

Celkově lze říci, že motivace hraje důležitou roli v lidském chování a ovlivňuje naše postoje, preference, rozhodování a jednání. Motivační systém osobnosti je relativně stabilní, ale může se měnit v průběhu života pod vlivem zkušeností a socializace. Vztah mezi primární a sekundární motivací je tedy komplexní a vzájemně se ovlivňují. Sekundární motivace může být také ovlivněna sociálními normami a očekáváními, které jsou dané společenskými normami a kulturou, ve které jedinec vyrůstal.

Vnitřní motivace, která je často chápána jako synonymum pro automotivaci, se vztahuje k situacím, kdy je jedinec motivován samotnou činností, bez ohledu na vnější odměny. Vnitřní motivace se vyskytuje například při aktivitách, které považujeme za zajímavé, příjemné, nebo které si chceme osvojit jako novou

dovednost. Naopak vnější motivace se vztahuje k situacím, kdy jedinec je motivován vnějšími faktory, jako jsou peníze, prestiž nebo uznání ostatních lidí. Výzkum ukazuje, že vnitřní motivace je většinou spojena s vyšší úrovní spokojenosti a výkonu, zatímco vnější motivace může mít opačný účinek a vést k vyhoření a snížení kvality výkonu

Motivace tedy zahrnuje všechny faktory, které vedou jednotlivce k určitému chování a jsou vnitřní i vnější povahy. Vnitřní motivace je motivací, která pochází z jednotlivce samotného, z jeho vlastních potřeb, zájmů a cílů. Na druhé straně vnější motivace je motivací, která pochází ze sociálního prostředí, tedy z vnějších podnětů, jako jsou odměny, tresty, přání druhých atd.

Důležitost motivace spočívá v tom, že při její nedostatečnosti se chování jednotlivce stává neustálým a nevyzpytatelným. Bez motivace není člověk schopen dosáhnout svých cílů a zůstává v pasivitě. Proto je motivace nezbytná pro dosažení úspěchu v jakékoli oblasti života a je také jedním z klíčových témat v oblasti psychologie školství a organizačního chování, kde se zabývá otázkou, jak motivovat žáky k dosažení lepších výkonů a vyšší spokojenosti (Sližík, 2021).

2.11 Charakteristika středního školního věku

Období střední školy je charakterizováno duševním a tělesným dozráváním dítěte, které zahrnuje rozmanité kvantitativní a kvalitativní změny organismu. Významným znakem těchto změn je zrychlení růstu, které se projevuje spolu s rychlým růstem pohlavních orgánů a rozvojem sekundárních pohlavních znaků. Mezi 10 a 12 lety dochází k první fázi tzv. pubertálních procesů, označované jako prepubescence. Následuje druhá fáze pubertálních změn, která probíhá mezi 12 a 14 lety (Příhoda, 1963).

Z pohledu motorického vývoje je první fáze středního školního věku považována za vrchol celého vývoje. Žáci v této době jsou velmi učenliví a dokážou lépe ovládat své pohyby, což vede k vyšší úrovni silových a rychlostních schopností. Navíc jsou schopni dobře předvídat vlastní i pohyby ostatních lidí a neživých objektů. Důležitou roli v tomto procesu hraje vývoj vyšší nervové činnosti, který zahrnuje procesy vzruchu, útlumu a rychlé upevnění podmíněných reflexů. Tělesné předpoklady jsou rovněž důležité a zahrnují vyrovnané tělesné proporce, rovnoměrný růst a optimální poměr mezi hmotností a silou.

V této fázi se motorické učení uskutečňuje osvojováním pohybů často po jedné ukázce. Žáci dokážou velmi rychle pochopit a napodobit pohybové dovednosti, což umožňuje rychlý pokrok. Proto se první fáze středního školního věku nazývá zlatým věkem motoriky. Učitel hraje v tomto procesu důležitou roli, především v kvalitě svého předvedení ukázky, svém osobním přístupu a motivaci žáků. V této době má učitel ideální příležitost k vytvoření efektivního základu pro celkovou tělesnou zdatnost a výkonnost žáků. Důkladné technické vysvětlení a podrobné metodické návody nejsou v tomto období nutné ani žádoucí.

Během druhé fáze středního školního věku dochází k pohlavnímu dospívání, což se projevuje řadou změn v organismu, včetně negativních motorických projevů. Nicméně, ne všechny oblasti motoriky jsou ovlivněny stejnou mírou. U žáků, kteří pravidelně sportují, jsou stagnace výkonnosti a snížení úrovně pohybových dovedností pozorovány jen zřídka. V pubertálním období dochází k hormonálnímu přestavování organismu, což úzce souvisí s nestabilitou vyšší nervové činnosti. To vede k narušení rovnováhy mezi procesy vzruchu a útlumu. Hlavní změny motoriky v pubertálním období zahrnují celkové zhoršení motoriky, protikladnost celkového motorického projevu, narušení dynamiky vynaložené síly v poměru k pohybové aktivitě, snížení účinnosti a ekonomičnosti pohybu, snížení obratnosti a cílové přesnosti pohybu. U dívek jsou pohybové poruchy obvykle méně výrazné než u chlapců. Z pedagogického hlediska je důležité věnovat pozornost udržení dosažené úrovně pohybových dovedností a schopností žáků. Je vhodné klást důraz na teoretické, technické a taktické otázky, aby se udržel jejich zájem o tělesnou výchovu (Juřinová & Stejskal, 1987).

2.12 Struktura vyučovací jednotky

Podle Hrabince (2017), by měla být tělesná výchova zařazena do času, kdy dochází k přirozenému poklesu výkonnosti žáků, tj. na třetí a čtvrtou vyučovací hodinu. Pokud se tělesná výchova zařazuje na první vyučovací hodinu, měla by mít spíše charakter rozvíčky, zatímco na konci vyučovacího dne ztrácí tělesná výchova svůj rekreační význam. Každý ročník by měl mít alespoň 2 vyučovací jednotky tělesné výchovy týdně, každá s délkou 45 minut. V průběhu těchto vyučovacích jednotek je sledován tzv. pedagogicky využitý čas, což zahrnuje čas věnovaný cvičení a přípravě náradí, výkladu a ukázce. V této době jsou žáci fyzicky i psychicky aktivní. Dále

se sleduje ztrátový čas, což je čas, kdy žáci jsou pasivní, například když čekají, až na ně přijde řada na cvičení. V 45minutové vyučovací hodině se považuje čistý cvičební čas nižší než 14 minut za nevyhovující. Průměrná efektivita vyučovací jednotky je dosažena při čistém cvičebním čase 14–17 minut. Žádoucí hodnoty jsou nad 17 minut, zatímco výborná efektivita je dosažena při čistém cvičebním čase nad 22 minut.

Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy může být různá a může se lišit v závislosti na konkrétních podmínkách dané školy a vyučujícího. Nicméně obecně lze říci, že tato struktura může obsahovat následující části:

1. Úvod - V této části může být například krátké seznámení se s tématem, s motivací, důležitostí tématu nebo cíli vyučovací jednotky.
2. Rozcvička - Cílem rozcvičky je připravit tělo na následující část vyučovací jednotky, ale také zvýšit pozornost a soustředění žáků. Rozcvička by měla být zaměřena na různé části těla a měla by obsahovat dynamické a statické cviky.
3. Hlavní část - Hlavní část vyučovací jednotky tělesné výchovy je věnována samotnému tématu, které se bude probírat. Může se jednat například o různé sportovní aktivity, cvičení na zlepšení fyzické kondice, učení herních pravidel a taktiky nebo výuku správné techniky provedení cviků.
4. Závěr - V závěrečné části vyučovací jednotky se vyučující může zaměřit na uvolnění svalů a přechod k běžnému vyučování. Může zde proběhnout také krátké vyhodnocení a zhodnocení celé vyučovací jednotky.

Je důležité si uvědomit, že struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy není pevně daná a může se lišit v závislosti na různých faktorech. Vyučující by měli vždy zvažovat potřeby a možnosti svých žáků a přizpůsobit tomu obsah a strukturu vyučovací jednotky.

3. Cíl, úkoly a výzkumné otázky

3.1 Cíl práce

Cílem práce je analýza výuky tělesné výchovy v 6. ročnících na základních školách v Písku a postoje žáků a učitelů k TV. Dílčím cílem je zjištění stavu výuky zdravotní tělesné výchovy na šetřených školách.

3.2 Úkoly práce

- Provést obsahovou analýzu odborné literatury vztahujících se k tématu diplomové práce.
- Na základě obsahové analýzy literárních zdrojů vytvořit teoretická východiska s důrazem na výuku tělesné výchovy, její problémy a charakteristiku.
- Zajistit výběrový soubor.
- Realizovat výzkumné šetření.
- Utřídit a vyhodnotit získaná data.
- Provést analýzu dat s odbornou interpretací.
- Stanovit závěr a doporučení do praxe.

3.3 Výzkumné otázky

VO1: Patří tělesná výchova k nejoblíbenějším předmětům na 2. stupni základních škol?

VO2: Podporuje tělesná výchova rozvoj kondičních schopností jako je rychlost, síla a vytrvalost?

VO3: Jsou hodiny TV pro žáky vedené v příjemné atmosféře, v dobrém klimatu a žáci se při hodinách smějí?

VO4: Osvojují si žáci nebo se zdokonalují v pohybových dovednostech?

VO5: Jsou vyučující spokojeni s průběhem vyučovací jednotky tělesné výchovy?

VO6: Jsou vyučující spokojeni s pohybovou aktivitou žáků při hodině TV?

VO7: Mají hodiny TV relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?

VO8: Jsou učitelé k žákům v průběhu hodiny přátelský nebo kamarádský?

VO9: Jsou hodiny ZTV realizovány dle RVP s příslušnou váhou a dotací hodin?

VO10: Vyučuje se ZTV jako samostatný předmět pro znevýhodněné žáky?

4. Metodika práce

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Soubor probandů tvořili žáci staršího školního věku tří základních škol ve městě Písek. Celkem dotazník vyplnilo 220 probandů ve věku 11 až 13 let. Z celkového počtu 220 dětí základních škol bylo 117 chlapců a 103 dívek. Dále se výzkumu podrobili vyučující tělesné výchovy na vybraných školách, kterých bylo celkem 14. Do dotazníkového šetření byly zapojeny školy ZŠ Edvarda Beneše, ZŠ Šobrova a ZŠ Jana Husa.

4.2 Design výzkumu

Na zjištění postojů žáků šestého ročníku na základních školách k pohybovým a sportovním aktivitám jsem použil standardizovaný dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy. Dotazník je určen pro druhý stupeň základních škol na zjištění postojů k tělovýchovným činnostem, který obsahuje 24 položek a zaměřuje se na poznávací, emotivní a pohybovou složku postojů. Žák svůj názor ke každé položce zaznamenává do tabulky odpovědí podtržením jedné z možností. Žák si vybírá jednu ze dvou alternativ: ano – ne. Dále má možnost každý žák vyjádřit slovy podle svého názoru hlavní pozitiva a negativa právě realizované vyučovací jednotky.

Na zjištění postojů vyučujících tělesné výchovy jsem použil standardizovaný dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro učitele. Je svými otázkami téměř totožný s dotazníkem pro žáky, pouze s tím rozdílem, že otázky jsou kladeny na pocity a respondenty jsou nejen žáci, ale i vyučující. Dále je tato výzkumná metoda rozšířena o doplňující charakteristiku vyučovací jednotky a také o písemné vyjádření vyučujících k pozitivům a negativům právě realizované cvičební jednotky.

Nezbytnou součástí prováděného výzkumu je také standardizovaný dotazník KTVS PF JČU na zjištění kvality výuky zdravotní tělesné výchovy (ZTV), jejím hlavním přínosem pro žáky a pravidelnosti zařazování do hodin tělesné výchovy.

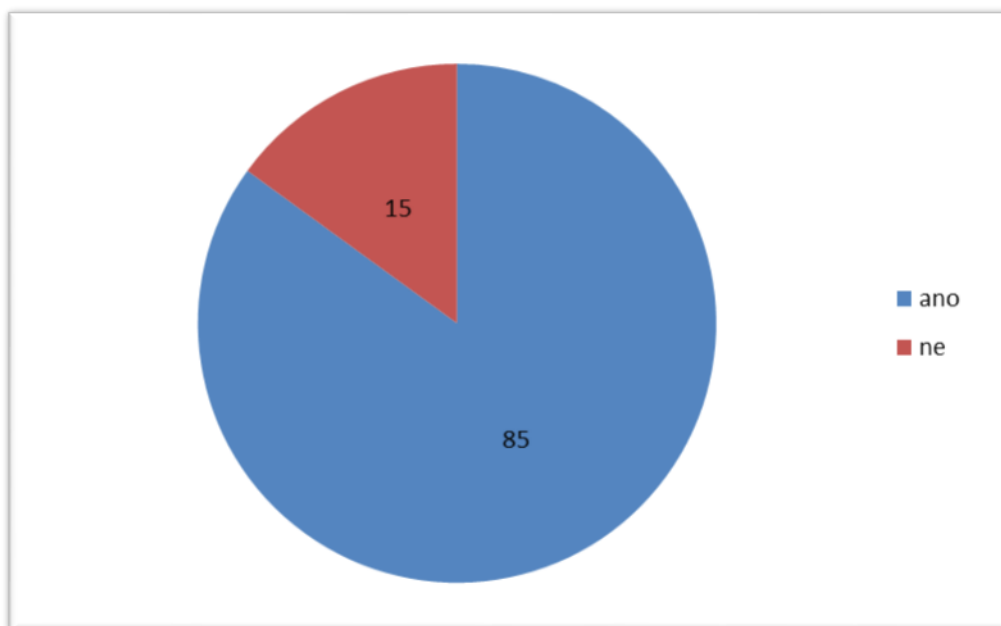
4.3 Statistické zpracování

Vyhodnocení odpovědí žáků a učitelů se realizuje sečtením všech kladných a záporných odpovědí k jednotlivým otázkám a procentuálním vyčíslením se jednotlivé otázky znázorní výsečovými grafy. Ke každému grafu uvádíme i možná pozitiva a negativa ovlivňující výběr odpovědí s pohledů žáků. Dotazníky vypovídající

o postojích učitelů také zaneseme procentuálně do výsečových grafů s jednotlivými popisy možných pozitivních i negativních atributů vyučovací jednotky. Dotazník na ZTV nám názorně ukazuje, jak je realizována výuka a jak vyučující kladou důraz na její průběh. Z položených šestnácti otázek vytvoříme celkové shrnutí průběhu vyučovací jednotky.

5 Výsledky

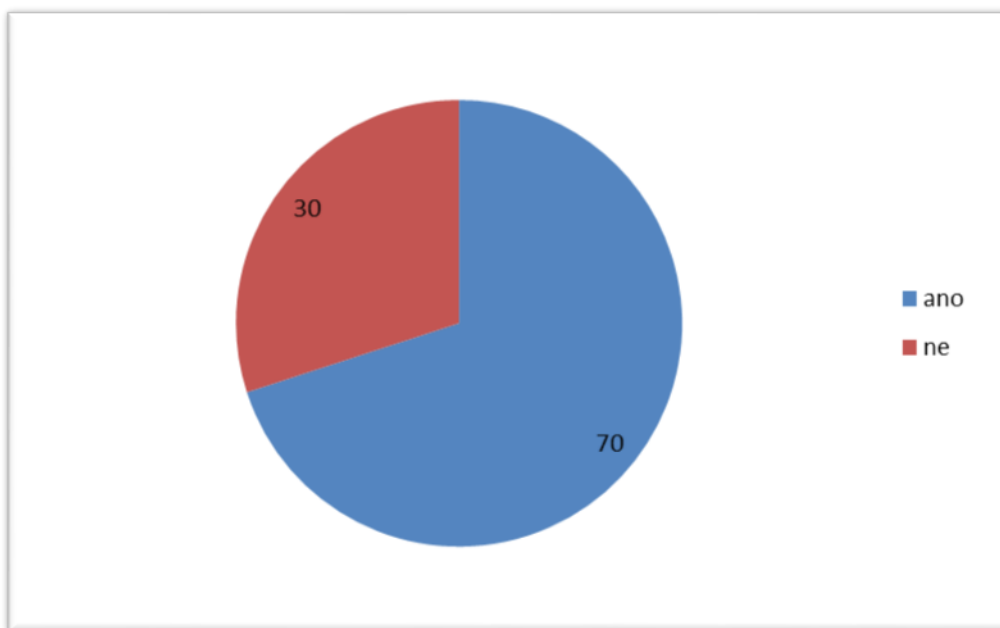
Obr. 1



Graf oblíbenosti předmětu tělesná výchova na 3 vybraných školách (v %)

Na obrázku č. 1 je možné vidět graf vypovídající o oblíbenosti předmětu tělesná výchova na 2. stupni v píseckých školách. Z 220 dotazovaných žáků odpovědělo 85% žáků, že tělesnou výchovu mají za oblíbený předmět, zbylých 15% žáků odpovídalo negativně. Hlavní pozitiva, kterou žáci uvádí v pozitivěch tělesné výchovy je, že je baví hrát kolektivní hry a učit se novým sportům. Velkou roli hraje také vyučující předmětu. Více než polovina žáků, kteří uvádí předmět za oblíbený, zmiňují jako hlavní pozitivum vyučující, kteří je povzbuzují a vytváří pro ně tak hodiny pestré a zábavné. Naopak žáci, kteří předmět tělesná výchova nepovažují za svůj oblíbený, uvádí, že jim nevyhovuje sportovní nevyrovnanost mezi svými vrstevníky, a tak se cítí vytlačováni z kolektivu a kolektivní hry jim nepřinášejí žádný prožitek.

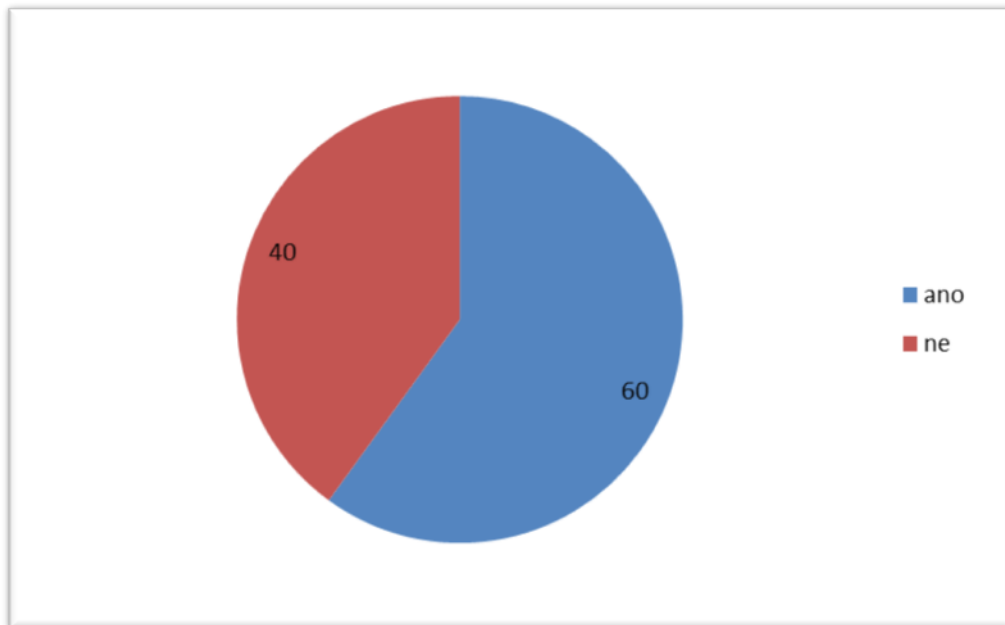
Obr. 2



Graf znázorňující uspokojení žáků z pohybové aktivity v průběhu hodiny (v %)

Na obrázku č. 2 vidíme, že 70% žáků pohybová aktivita v hodině tělesné výchovy uspokojuje. Žáci uvádí za pozitivum pestrost ve výuce tělesné výchovy. Dalším velmi důležitým faktorem ovlivňující pocity žáků jsou jejich individuální i týmové úspěchy. Rozumíme tím, že žáci, kteří se podílejí na vítězství družstva v kolektivním sportu, mají radost z pohybu a cítí se důležití pro tým. Na druhou stranu 30% dotazovaných žáků pohybová aktivita v hodinách TV neuspokojuje. Za negativa uvádí, že jsou z pohybových aktivit a her unavení, nemají poté energii na zbytek dne a k zotavení jejich sil po tělesné výchově nedochází. Dalším často zmiňovaným negativním faktorem je úraz, způsobený kontaktními souboji či nešťastným odrazem míče.

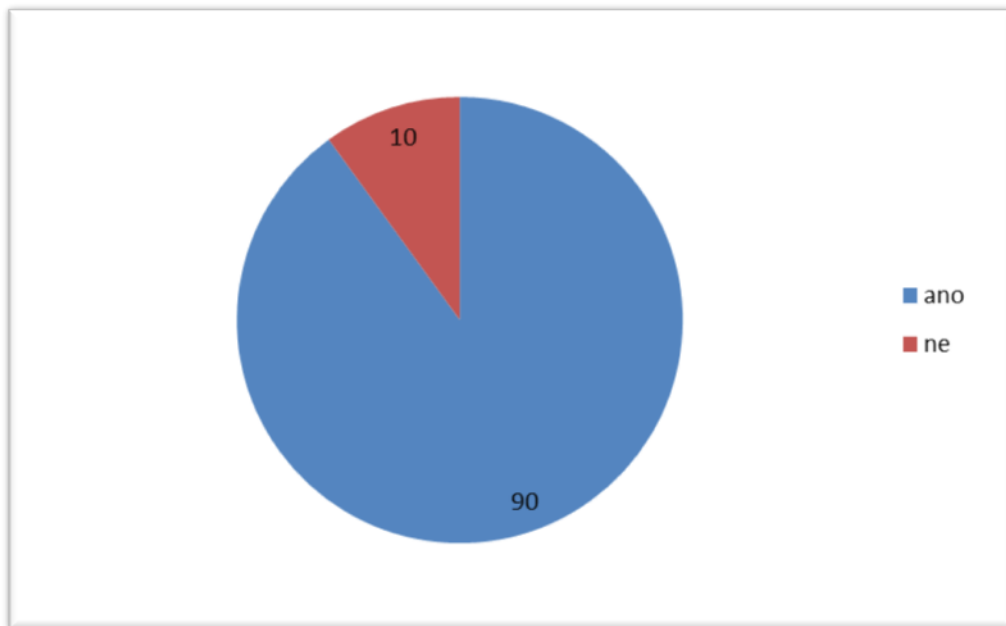
Obr. 3



Graf vypovídající o učební atmosféře, dobrém klima a pohodě (v %)

Na obrázku č. 3 vidíme, že 60% dotazovaných žáků odpovídá na otázku, zda byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a pohoda, pozitivně. Jako hlavní pozitiva zmiňují; nápaditého vyučujícího, zábavné pohybové hry, soutěživost a také posloupnost vybraných aktivit. Žáci také uvádí, jako důvody dobré atmosféry, když se učí novým sportům a cvikům. Žáci, kteří necítí dobrou učební atmosféru v hodinách TV, uvádí, že některé cviky a sporty nejsou jejich silnou stránkou a proto se cítí v nekomfortní zóně. U 40 % žáků dobré klima a pohodu nemáme také z důvodu nepochopení pravidel některých sportů a přílišného hluku.

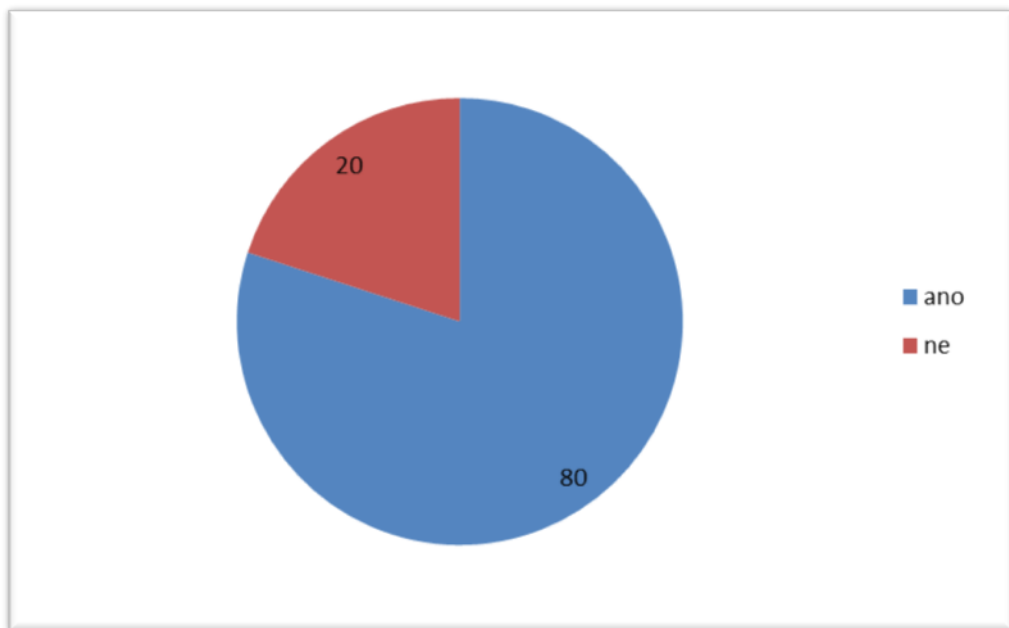
Obr. 4



Graf ukazující rozvoj fyzické kondice v hodinách TV (v %)

Na obrázku č 4. je graf, který znázorňuje odpovědi žáků, zda se při hodinách TV podporuje rozvoj jejich fyzické kondice. S jasnou opovědí si bylo jisto 90% žáků. Ti žáci, kteří odpovídají, že hodiny TV podporují rozvoj jejich kondice, často zmiňují, že školní tělesná výchova je jejich jediná týdenní aktivita, tudíž se fyzicky rozvíjí pouze ve školním prostředí. Někteří žáci zmiňují, že tělesná výchova je pro ně vždy fyzická náročná a tak vnímají svůj rozvoj kondice. Naopak 10% žáků uvádí, že jsou většinou členem jiného sportovního spolku či klubu a tělesná výchova pro ně není takovým přínosem v jejich fyzickém rozvoji, jako v klubech či oddílech, které navštěvují.

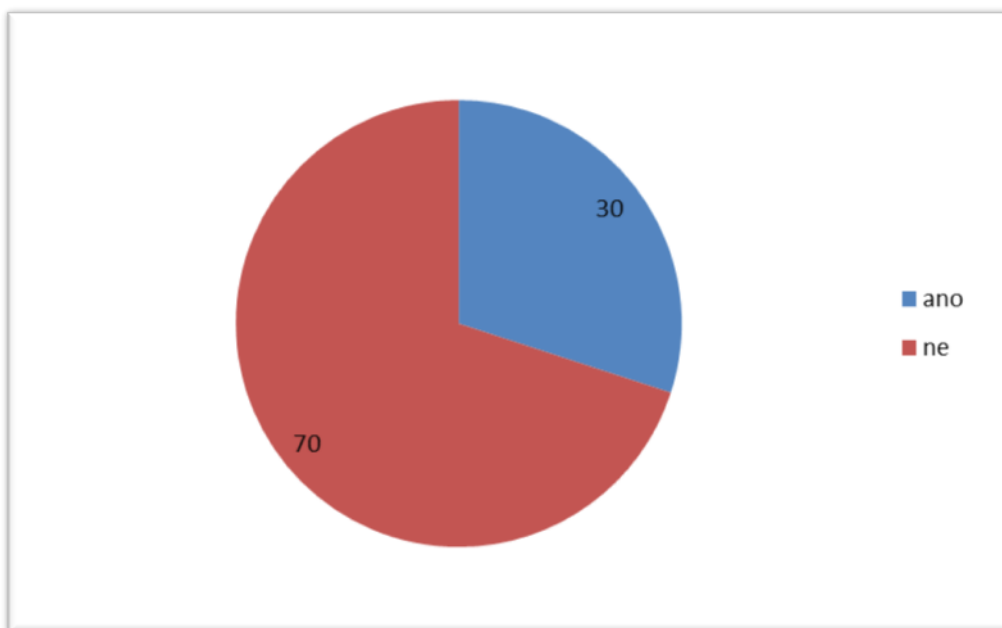
Obr. 5



Graf znázorňující pozitivní náladu žáků při hodině TV (v %)

Na obrázku č. 5 nám hodnoty grafu ukazují, jak žáci odpovídali na otázku, zda se v hodině TV zasmáli něčemu. Zde vidíme, že 80% žáků se při hodině TV smějí. Nejčastěji zmiňují vtipné příhody v průběhu výuky, ale i to, že se při hodinách TV mohou navzájem bavit se spolužáky a vyprávět si veselé příběhy. Žáci, kteří uvedli, že se při hodině nesmáli, uvádí, že např. nesou těžce prohru nebo nebyli tak aktivní, jak by si přáli.

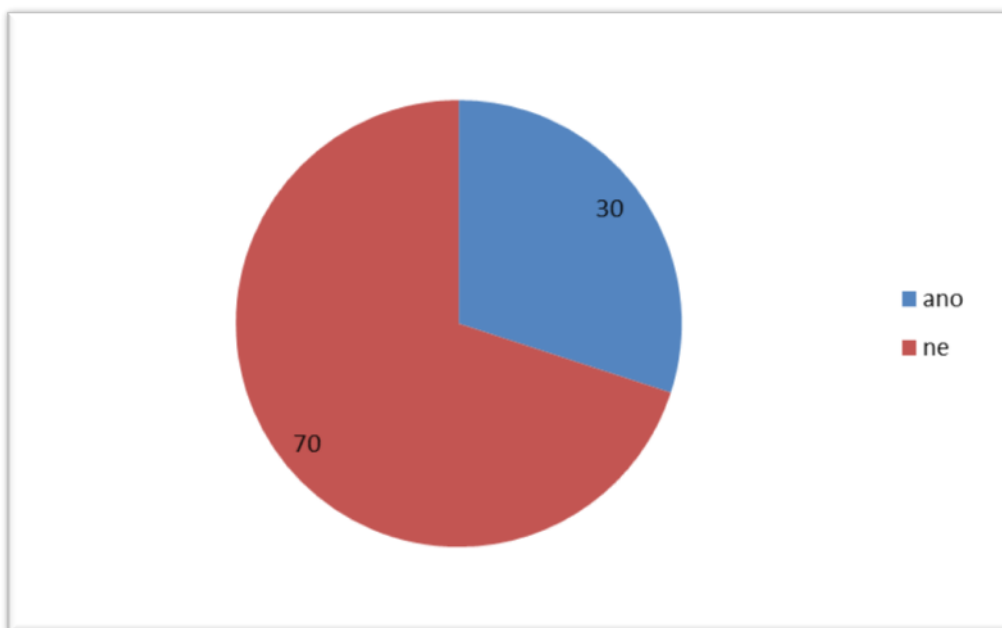
Obr. 6



Graf ukazující na pocity únavy vyučujících po vyučovací jednotce TV (v %)

Na obrázku č. 6 máme zanesený graf, který odpovídá na otázku, zda jsou vyučující po vyučovací jednotce unaveni. Ze 14 dotazovaných učitelů odpovědělo 30%, že ano. Za hlavní příčiny únavy po výuce zmiňují občasnou nekázeň žáků a také zařazování hodin tělesné výchovy do odpoledních hodin. Učitelé, kteří odpovídali, že se necítí unaveni po vyučovací jednotce, jsou se svým průběhem hodiny spokojeni. Uvádí také, že jsou spokojeni s pohybovou aktivitou žáků a průběh hodiny má jak relaxační (uvolňovací), tak i regenerační (obnovení sil) efekt. K žákům jsou v průběhu hodiny přátelští a podobnou nebo stejnou hodinu by zařadili rádi i někdy později při výuce TV.

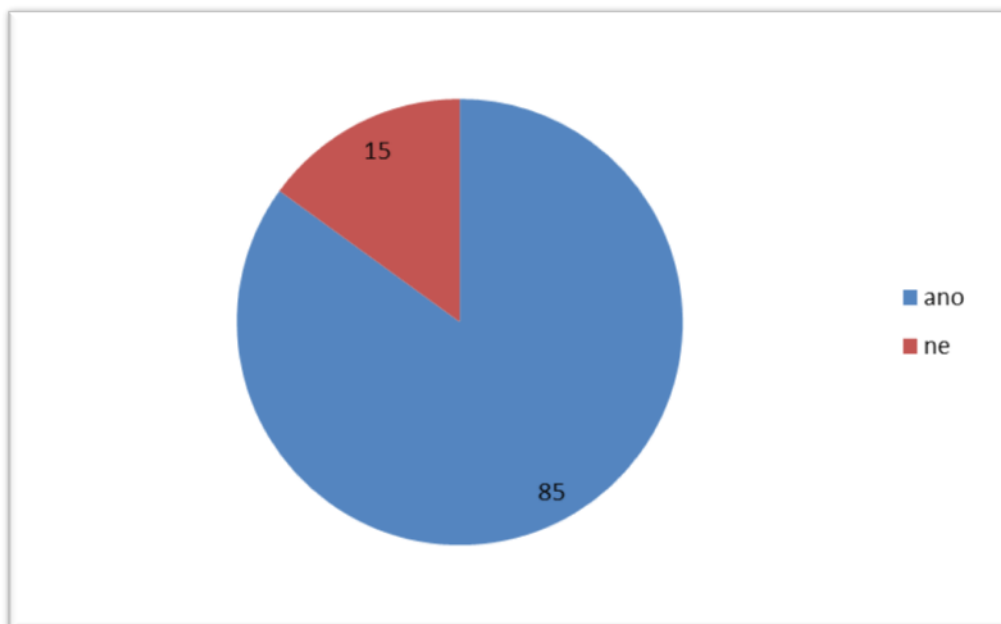
Obr. 7



Graf znázorňující spokojenost vyučujících s průběhem vyučovací jednotky TV (v %)

Na obrázku č. 7 je možné vidět graf ukazující na postoje vyučujících se spokojeností s průběhem výuky vyučovací jednotky. Vyučující, kteří odpověděli, že nejsou spokojeni s průběhem výuky, je 70%, a to z důvodu, že by dokázali ve volném čase zajistit žákům lepší cvičení než v této hodině. Sice hodinu hodnotí kladně v dobré učební atmosféře, dobrém klima a pohodě, ale často podotýkají nedostatečné vybavení sportovního materiálu. Je ale potvrzené, že všichni vyučující rádi vyučují předmět tělesná výchova a žákům se snaží vytvářet hodiny takové, aby si osvojili nebo se zdokonalili v nějaké pohybové dovednosti či cvičení. Dalším pozitivem zmiňují spolupráci mezi žáky a soutěživost mezi nimi.

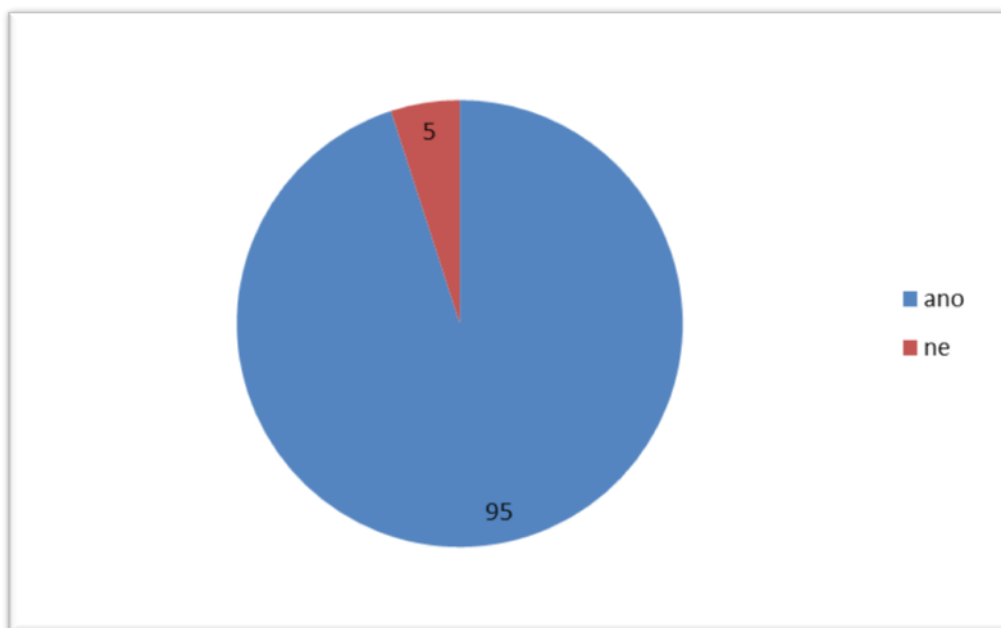
Obr. 8



Graf znázorňující, zda vyučující chválí a motivují žáky při vyučovací jednotce (v %)

Na obrázku č. 8 je graf, který nám ukazuje odpovědi vyučujících, zda při výuce tělesné výchovy žáky chválí a motivují. Z grafu je dobře vidět, že 85% vyučujících se snaží žáky motivovat a chválí je. Hodnocení a chvála jsou důležité prvky vzdělávacího procesu. Pochvala v průběhu výuky může být pro žáky velmi motivační a povzbuzující. Pokud jsou chváleni za své úsilí a výkon, mohou být ochotnější se učit a přinášet lepší výsledky. To může vést k vyššímu sebevědomí, sebedůvěře a zlepšení jejich výsledků. Nicméně by se mělo dávat pozor na to, aby chvála nebyla zneužívána a aby nebyla pouze povrchní. Chvála by měla být založena na konkrétních důvodech a být spojena s konkrétními úspěchy nebo zlepšeními žáků. Pokud je chvála používána bezohledně, může se stát kontraproduktivní, protože by mohla vést k pocitu, že žák je chválen jen proto, aby byl uklidněn nebo aby učitel ušetřil čas.

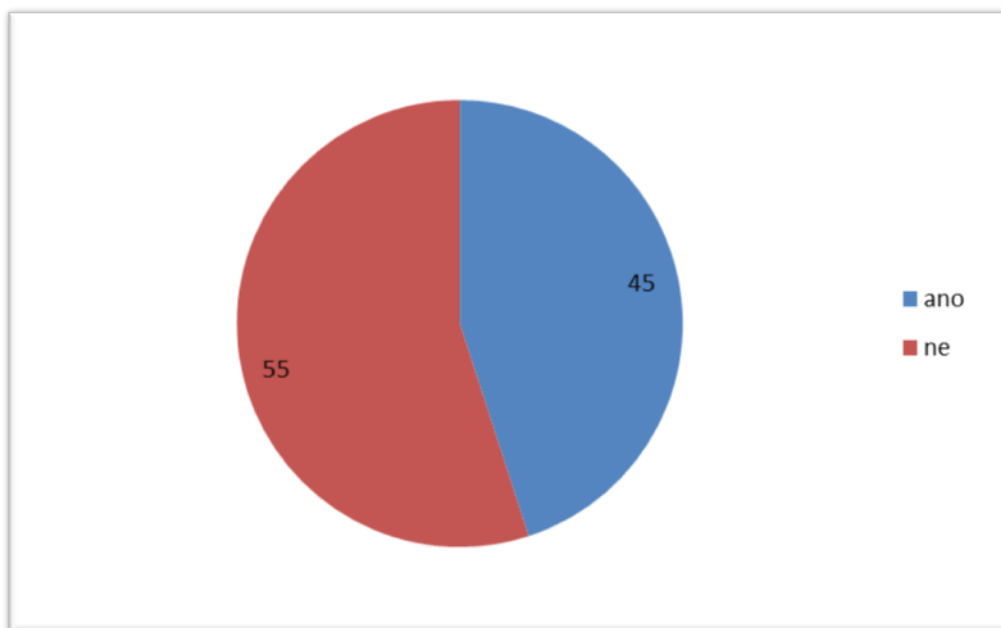
Obr. 9



Graf, který ukazuje, zda vyučující dávají prostor žákům na provádění spolužáky hodinou (v %)

Na obrázku č. 9 můžeme vidět graf ukazující, že 95% vyučujících dává žákům prostor na zapojování se do výuky jako průvodce hodinou. Zapojování žáků do rozcvičky může mít pozitivní vliv na výukový proces v hodině tělesné výchovy. Může se zvýšit fyzická aktivita žáků zapojením do rozcvičky a může přinést další pohybové aktivity, které mohou zlepšit fyzickou kondici žáků. Dále se vytvoří pozitivní atmosféra a může tak pomoci vytvořit pozitivní atmosféru v hodině tělesné výchovy. Žáci se mohou cítit více zapojeni do procesu a mohou se také cítit více motivovaní k účasti. Zapojování žáků může také přinést další příležitosti pro sociální interakci. Žáci mohou spolupracovat a podporovat se navzájem, což může vést ke zlepšení jejich vztahů. Nicméně by se mělo dávat pozor na to, aby zapojování žáků do rozcvičky nebylo příliš náročné a aby odpovídalo jejich schopnostem a fyzické kondici. Vyučující by měl také dbát na to, aby rozcvička byla dostatečně různorodá, aby nebyla nudná a aby se studenti neunavili příliš brzy. Celkově vzato, zapojování žáků do rozcvičky může být prospěšné pro výuku tělesné výchovy na základní škole, pokud je správně provedeno.

Obr. 10



Graf znázorňující, zda v hodinách TV se objevují momenty překvapení či něčeho nového (v %)

Na obrázku č. 10 máme graf, který nám ukazuje, že 55% vyučujících nemá v hodině momenty překvapení či něčeho nového. Moment překvapení v hodině tělesné výchovy může být pro žáky výzvou a může přinést pozitivní vliv na výuku. Překvapení může být něco, co způsobí, že žáci se budou více soustředit a budou více motivováni. Například překvapení může být nová cvičení, nová hra nebo zábavná aktivita. Nicméně, v momentě překvapení by se neměla zanedbávat bezpečnost žáků a zdraví, protože náhlá změna může způsobit, že žáci nebudou připraveni na danou aktivitu nebo situaci. Učitel by měl být opatrný, aby žáci nebyli zraněni nebo náhodně způsobili škodu na materiálu, zařízení nebo na sobě navzájem. Celkově řečeno, moment překvapení může být užitečný a zábavný prvek v hodině tělesné výchovy, ale měl by být proveden opatrně a s ohledem na bezpečnost.

Z dotazníkového šetření zaměřeného na zdravotní tělesnou výchovu jsme zjistili, že většina vyučujících tělesné výchovy na 2. stupni mají jako tělovýchovné vzdělání učitelství pro 1. stupeň, učitelství pro střední školy nebo jiné. Jejich pedagogická praxe v tělesné výchově je nejčastěji mezi 2-10 let, přičemž 3 vyučující uvedli, že mají praxi 11-20 let a jeden více jak 20 let.

Zdravotní tělesnou výchovu (ZTV) realizují na školách podle Školního vzdělávacího programu (ŠVP) a ZTV zařazují do výuky v rámci povinné tělesné výchovy. Ze všech dotazovaných škol jsme zjistili, že kvalifikovaný odhad počtu žáků, kteří jsou způsobilí absolvovat normální tělesnou výchovu bez omezení je 75%. Žáků, kteří jsou schopni absolvovat normální tělesnou výchovu s omezením je 15%. Těch, kteří mají doporučení na zdravotní tělesnou výchovu je 5% a žáci, kteří jsou úplně osvobozeni z tělesné výchovy je 5%.

Dalším zjištěním z dotazovaných škol je kvalifikovaný odhad počtu jednotlivých typů oslabení u žáků. Celkem bylo zjištěno, že žáků s oslabením hybného systému na všech třech vybraných školách je 15, žáků s oslabením respiračního systému je 8, žáků s oslabením kardiovaskulárního systému je 6, žáků s metabolickými a endokrinologickými poruchami jako je diabetes, cukrovka nebo obezita je 7, žáků se smyslovým oslabením jsou 2 a žáků s poruchami držení těla je 1.

Na všech třech dotazovaných školách v Písku bylo zjištěno, že v současné době se zdravotní tělesná výchova pro znevýhodněné žáky jako samostatný předmět nevyučuje, ale vyučující zařazují kompenzační cviky do běžné vyučovací hodiny tělesné výchovy při každé hodině. Jako kompenzační pomůcky při kompenzačních cvičeních používají vyučující podložky, gymbally, bosu, judopásky, plastové tyče, gumy, tenisové míčky a švihadla. Dále vyučující uvádí, že všech těchto pomůcek mají na počet cvičenců dostatek.

Podstatným zjištěním je také, že se vyučující v rámci školní tělesné výchovy nebo zdravotní tělesné výchovy věnují dechovým cvičením. Výsledky ukazují, že v praxi realizují základní, statické klidové dýchání – dechová vlna jako celek, dále např. pomalý prohloubený výdech; rychlý, krátký výdech, pomalý a plynulý nádech i výdech se zadržetím dechu v různých fázích dechového cyklu. Zařazují také speciální, dynamické dechové cvičení, jako je např. koordinace dechu s pohybem končetin a trupu.

V rámci školní tělesné výchovy nebo zdravotní tělesné výchovy žádný z vyučujících neprovádí vstupní testování na správné držení těla, jako je např. Jaroš-Lomíček test, Mathiasův test, aspekce boční pohled nebo aspekce zadní pohled. Stejně tak nikdo z vyučujících neprovádí vstupní testování na oslabené či zkrácené svalové skupiny.

Pro správné držení těla využívají vyučující cviky typu rovnovážných cvičení, cviky na podložce, správné nastavování pánve, posilují svalové partie v oblasti deltových svalů a ramen, posilují hluboký stabilizační systém (HSS) dechovými cvičeními a vyrovnávacími cvičeními. Dále pak zmiňují, že na oslabené svalové skupiny využívají cviky jako dřepy, kliky, zkracovačky, výpony, výdrže ve stojích a cviky se švihadly a medicinbaly. Na zkrácené svalové skupiny zařazují vyučující cviky v rámci rozcvičky pravidelná protahování posturálního svalstva i v závěrečné klidové fázi hodiny.

6 Diskuze

Z výsledků je na první pohled patrné, že žáci, kteří podle svého názoru řadí svou sportovní tělesnou výkonnostní úroveň do horní poloviny třídy, mají tělesnou výchovu jako předmět jeden z nejoblíbenější. Naopak žáci, kteří se řadí do dolní poloviny třídy se svou sportovní tělesnou výkonnostní úrovní, nemají předmět jako nejoblíbenější. Dále můžeme říct, že žáci v hodinách TV ve většině poznají, oč učitel usiloval a co bylo jejím cílem. V průběhu vyučovací jednotky mají žáci pocity uspokojení, i když polovina žáků nepocítila relaxační a regenerační efekt.

Vyučující se žákům jeví jako jejich rádce a koordinátor a proto z výsledku vyplívá, že se ve výuce učím novým dovednostem. Atmosféra i klima bývá v hodinách převážně dobrá, ovšem vyskytují se často projevy nekázně. Žáci dále uvádí, že se po hodinách cítí příjemně unaveni a v hodinách se často zasmějí.

Dále můžeme vidět, že hodiny tělesné výchovy jsou založené na rozvoji jejich kondice jako je síla, rychlost i vytrvalost, a že se v hodinách můžou převážně svobodně rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat. Z výsledků dále vyplívá, že 9 z 10 žáků se rádi účastní tělesné výchovy a jsou rádi v třídním kolektivu.

Někteří žáci se domnívají, že měření výkonů a hodnocení podle výkonů místo snahy, vedou ke špatným výsledkům pro žáky, kteří nemají talent pro tělesnou výchovu, i když se snaží. Tento problém je velkým tématem a vyvolává silné emoce. Nicméně, pravděpodobně jen určitá část studentů, kteří mají vlohy pro sport, tento problém nevnímá. Nejedná se však o marginální problém. Někteří žáci mohou být zbytečně odrázeni a tento přístup může poškodit jejich vztah ke sportu. Ze vzácných odpovědí se zdá, že ne všichni učitelé postupují takto.

Je pravda, že výuka tělesné výchovy může být pro některé žáky příležitostí k relaxaci a odreagování se od náročnějšího vzdělávání. Nicméně, je důležité zdůraznit, že tělesná výchova je stejně důležitým předmětem jako ostatní předměty a měla by být brána vážně. Zdraví a fyzická kondice jsou totiž stejně důležité jako intelektuální vývoj.

Učitelé tělesné výchovy by měli usilovat o to, aby výuka byla zajímavá a motivující pro žáky, ale zároveň by měli dbát na to, aby byla kvalitní a v souladu se vzdělávacími cíli. Správná technika cvičení, bezpečnost a zdraví by měly být vždy prioritou. V ideálním případě by tělesná výchova měla být zábavná i prospěšná pro zdraví.

Vyučující mužského pohlaví zmiňují také neuspokojivé výkony a nedostatečnou připravenost žáků. Narůstající požadavky se pomalu snižují, což má za následek obecně horší kondici a koordinaci u dětí. Učitelé často hovoří o neobratnosti žáků, nedostatečném pohybovém základu, špatné kondici a koordinačních problémech.

Respondenti komentují, že žáci s úplným osvobozením z tělesné výchovy mají minimální kontakt s učitelem tělesné výchovy, pokud se TV vyučuje v tzv. okrajových hodinách, tedy hned ráno nebo hned odpoledne. Tyto žáky tělocvičné hodiny obvykle nezajímají a administrativní záležitosti řeší s třídním učitelem. Pokud je vyučování tělesné výchovy uprostřed dne, tak se osvobození žáci většinou pouze dívají na cvičení ostatních a neopouštějí budovu školy. Respondenti se shodují, že takový přístup k osvobozeným žákům z tělesné výchovy není optimální a může mít negativní dopad na celkovou kondici a zdraví těchto žáků.

V některých případech se setkávají učitelé tělesné výchovy s žáky, kteří nemají zájem o aktivitu a cvičení. Tyto žáky trápí lenost a neschopnost překonat sami sebe. Někteří dokonce raději utečou od problému než se s ním vypořádat. Tyto vlastnosti jsou pro vyučující náročné, neboť je často složité motivovat takové žáky k aktivitě a spolupráci.

Vybavení sportovišť a tělocvičen je často nedostatečné na mnoha školách v České republice. Školní management a schopnost využívat různé dotace a státní podpory jsou zde klíčové faktory. Nicméně, na některých školách se jedná o otázku školního rozpočtu, který bývá často omezen na úkor jiných potřebných položek. Učitelé potvrzují tento problém ve svých výpovědích a zdůrazňují, že tato situace přetrvává na některých školách.

Občas se stává, že hodiny tělesné výchovy musí být zrušeny kvůli nedostupnosti tělocvičny. V případě, že jsou tělocvičny nedostupné, mohou být tyto prostory využity k uspořádání různých přednášek či besed. V těchto výjimečných případech jsou hodiny tělesné výchovy realizovány mimo školní prostory, například na venkovních hřištích.

Podle většiny pedagogů je v tělocvičně možné dobře střídat využití: obvykle má každá třída jen jednu hodinu tělesné výchovy v tělocvičně, někdy výjimečně dvě třídy zároveň. Pokud jsou v rozvrhu dvě třídy současně, jsou rozděleny do tří skupin: dvě zůstanou ve škole a třetí odejde mimo školu. V letním období je více možností

pro sportování mimo prostory školy, jako například sokolský stadion, nedaleký rozsáhlý park, in-line dráha a podobně.

Obvykle se v tělesné výchově jedna třída rozděluje na dvě poloviny, což umožňuje výuku s nižším počtem žáků na učitele. V případě, že jsou dvě třídy rozděleny na tři skupiny, počet žáků na jednoho učitele je zhruba 20, což může vést ke snížení intenzity výuky. Při závodivých hrách nebo bězích na dlouhé a střední tratě může být vyšší počet žáků akceptovatelný, avšak při míčových hrách nebo technických atletických disciplínách může každý další žák znamenat zhoršení výuky.

Názory ohledně spojených hodin v tělesné výchově se mezi respondenty různí. Někteří je považují za negativní, protože v některých činnostech není možné cvičit na náradí a gymnastika je značně omezená. Bezpečnost a disciplína jsou rovněž důležité faktory, které mohou omezit některé aktivity při cvičení ve spojené třídě. Koedukovaná výchova, která je často praktikována u žáků 2. stupně, také není vždy vhodná, protože výkonnost chlapců a dívek se může výrazně lišit a některé činnosti jsou pro ně nepřizpůsobené. V případě akutní situace, kdy musí být někdo z vyučujících TV nahrazen, lze s tímto problémem lépe pracovat. Celkově však všichni pedagogové souhlasí s tím, že spojené hodiny v tělesné výchově nejsou prospěšné dlouhodobě.

Někteří učitelé naopak vnímají spojené a koedukované hodiny jako pozitivní. I když se to nestává příliš často, když se sportovně založení kluci a dívky spojí, dokážou si navzájem projevovat respekt a vyjít si vstříc. Při míčových hrách nedochází k nevhodné agresivitě, chlapci mohou projevovat ohleduplnost a rytířství a dívky se více snaží než v čistě ženském kolektivu. Třída se obvykle rozdělí do skupin a pořádají se turnaje. I když může být taková hodina organizačně náročná, atmosféra bývá většinou pozitivní a přináší to osvěžení.

Dalším problémem, který se objevuje v komentářích začínajících učitelů, je konflikt mezi formou výuky a její kvalitou. To znamená, že učitelé měli problém spojit kvalitní výuku s plánovanou formou a cílem dané hodiny. Řešení tohoto problému je obtížné, protože každá škola má odlišné možnosti a omezení. Některé školy mají nedostatek prostoru a učitelů, zatímco jiné mají nedostatek žáků nebo studentů, což vede k tomu, že se třídy spojují. Tím vznikají přeplněné hodiny tělesné výchovy, které vyžadují kvalitní učitele, aby dokázali zajistit efektivní výuku s přínosem pro všechny studenty. Tyto problémy jsou však individuální pro každé školské zařízení.

Dokud nebudou stanoveny přesné zákony o maximálním počtu studentů v hodinách tělesné výchovy, budou si muset učitelé zvykat na toto omezení a najít efektivní způsoby práce v daném systému.

Jiné problémy, které byly zmíněny v komentářích respondentů, jsou jedinečné a neopakují se. To však neznamena, že jsou méně důležité nebo nepřispívají k závěrečné identifikaci problémů vyučujících. Některé z těchto problémů zahrnují nekázeň žáků a potíže se získáváním autority u některých jedinců. Tyto problémy jsou podle mě stále relevantní a mnoho zkušených učitelů se s nimi pravděpodobně setkává. Jako možné řešení by mohlo být pořádání specializovaných seminářů, kde by zkušenější učitelé předávali své osvědčené postupy. Dalším problémem může být zavedení školní předpis týkající se klasifikace žáků. Tento problém však není v kompetenci učitele. Dokud vedení školy neuzná, že je předpis špatně nastavený, učitel bude nucen dodržovat již stanovené podmínky. Dalším problémem, který byl zmíněn v souvislosti s rodinnými vazbami na vedení města, jsou záminky k osočování učitele ze strany rodičů při řešení konfliktů. V tomto případě by bylo nejlepší promluvit si s rodiči, kteří mají problém, a pokud je to nezbytné, přemýšlet o změně pracovního místa učitele.

Zdravotní tělesná výchova, která není povinným předmětem, by měla být navržena tak, aby rozšířila pohybové možnosti dětí s různými zdravotními omezeními. Je důležité, aby se pohyb stal pro tyto jedince součástí jejich životního stylu i po skončení školní docházky. Kromě tradičních cvičení v tělocvičnách by měla tělesná výchova nabízet také aktivity jako turistiku, plavání, tanec, sportovní hry a další, které umožní dětem osvojit si dovednosti a radost z pohybu.

Podle našich zjištění je zdravotní tělesná výchova vyučována na školách jen zřídka, kde má ředitel zájem a kde jsou pedagogové tělesné výchovy nadšeni a mají podporu vedení školy. Ve školách se však naráží na různá omezení, která brání vyučování tohoto předmětu. Z výsledků vyplynulo, že problémem není tak často nedostatek financí, jak se očekávalo, ale spíše odbornost vyučujících.

Závěrem diskuze o analýze výuky tělesné výchovy a postojů žáků v 6. ročnících základních škol v Písku bych rád uvedl limity práce, které můžou získaná data zkreslovat. Z aktuálně 4 veřejných píseckých škol jsem v průběhu šetření oslovil všechny ředitele základních škol o možnosti provést výzkum na jejich školách. Bohužel

ne všichni ředitelé škol jsou ochotní, po všech jiných výzkumných šetřeních, výzkum umožnit. Z toho vyplývá, že výsledky výzkumu nejsou získány ze všech základních škol v Písku, ale pouze ze třech ze čtyř uvedených. Celkem tedy, jak už bylo řečeno, výsledky naší analýzy jsou získané z 220 probandů základních škol, přičemž chlapců bylo 117 a dívek 103. Dalším faktorem negativně ovlivňující náš výzkum je fakt, že mezi respondenty chybí zodpovědnost a chuť vyplňovat dotazníky vztahující se k diagnostice vyučovací jednotky. Žáci neodpovídají na všechny otázky, a proto získaná data neodpovídají za všechny probandy.

7 Závěr

Mým hlavním cílem v diplomové práci bylo zjistit, jaké problémy se vyskytují během hodin tělesné výchovy z pohledu učitelů i žáků a porovnat tyto pohledy. Dále jsem se snažil získat další informace o postojích žáků ke sportu a tělesné výchově. Jsem rád, že jsem dokázal tyto cíle splnit.

V mé diplomové práci jsem se zaměřil na zjištění problémů, které se vyskytují v hodinách tělesné výchovy z pohledu učitelů a žáků a porovnal jsem jejich názory. V teoretické části jsem shrnul poznatky týkající se cílů a úkolů tělesné výchovy a podrobně se zaměřil na problémy, které se ve výuce TV mohou vyskytnout. Dále jsem se věnoval tématům jako je zdravotní tělesná výchova, kognitivní funkce, motorika, motivace, pohybová gramotnost a pohybové funkce a jejich rozvoj. V empirické části jsem představil metodiku výzkumu a prezentoval jsem výsledky. Závěrem jsem diskutoval nad výsledky a následky této studie.

S jakými problémy se v tělesné výchově setkávají jak učitelé, tak i žáci. Například nedostatečná připravenost, lenost žáků, obtížnost některých aktivit pro žáky, ideální doby pro výuku TV, monotónnost výuky, ne vždy ideální materiální podmínky, problémy s hodnocením atd. Každá skupina ale na tyto problémy pohlíží z jiné perspektivy. Skupina žáků je vnitřně heterogenní a má různé úhly pohledu. Učitelé i žáci navíc identifikují další specifické problémy jako je: absence, osvobození z TV, podpora od vedení školy, problémy související s organizací a personálním obsazením.

Po důkladné analýze dat z dotazníků, které byly vyplněny žáky, jsem získal cenné informace o jejich názorech na výuku tělesné výchovy, oblíbenosti tohoto předmětu a vztahu ke sportu. Výsledky ukázaly, že tři čtvrtiny žáků mají kladný vztah ke sportu a více než polovina z nich ráda chodí na hodiny tělesné výchovy. Názory na výuku TV se u žáků různí, ale převažují pozitivní ohlasy.

První výzkumnou otázku po důkladné analýze můžeme potvrdit u většiny žáků. Faktem je, že tělesná výchova na 2. stupni stále patří mezi oblíbené předměty.

Na druhou výzkumnou otázku také zcela jasně můžeme odpovědět, že žáci při tělesné výchově rozvíjí své kondiční schopnosti jako je síla, rychlost a vytrvalost.

Třetí výzkumná otázka je ovlivněna individuálními emocemi žáků, ale spíše potvrzujeme, že hodiny TV jsou vedené v příjemné atmosféře, dobrém klima a pohodě.

Z dotazníků také vychází, že žáci si při tělocvičné vyučovací jednotce osvojují nové dovednosti a učí se novým pohybovým stereotypům. Čtvrtou výzkumnou otázku tak potvrzujeme.

Jak už bylo zmíněno, vyučující TV nejsou vždy spokojeni s průběhem hodiny. Ovlivňuje to mnoho faktorů, jako je např. nekázeň žáků nebo nedostatečné vybavení škol. Pátou výzkumnou otázku tak potvrdit nemůžeme.

Vyučující TV také uvádí, že pohybová aktivita žáků při výuce je z velké části aktivní a i u žáků, s horší pohybovou gramotností vidí snahu. Jsou však i případy bezdůvodného omlouvání se žáků z výuky. Šestou výzkumnou otázku tak potvrzujeme jen částečně.

Hodiny tělesné výchovy mají obvykle uvolňovací i regenerační efekt v průběhu výuky. Sedmou výzkumnou otázku tak potvrzujeme.

Vyučující dělají hodiny TV v příjemné atmosféře a k žákům se z větší části chovají přátelsky až kamarádsky. Osmou výzkumnou otázku potvrzujeme.

Zdravotní tělesná výchova je důležitým tématem na základních školách, ovšem vyučující tomuto tématu nedávají velkou váhu. Výuka ZTV probíhá spíše výjimečně a prvky ZTV jsou zařazovány pouze do běžné výuky TV. Devátou výzkumnou otázku tak vyvracíme.

Desátá výzkumná otázka je také vyvrácena. Žáci se zdravotním znevýhodněním nemají možnost výuky ZTV jako samostatného předmětu na žádné škole.

Mám přesvědčení, že výsledky a závěry, ke kterým jsem dospěl, budou pro učitele tělesné výchovy velmi zajímavé, neboť jim umožní lépe pochopit preference svých žáků, jejich pocity k výuce tělesné výchovy a především to, co sami žáci považují v rámci tohoto předmětu za klíčové. Text práce může být také zajímavý pro vedení školy, zejména pro osoby odpovědné za sestavování rozvrhů. Rozvrhování výuky tělesné výchovy v závislosti na tom, jak rádi žáci do hodin chodí, je zcela přirozené. Práce může přinést i inspiraci pro samotné žáky. Skutečnost, že ne všichni žáci mají stejný názor na výuku tělesné výchovy, by jim mohla pomoci „otevřít oči“ a přispět k větší toleranci. Pokud se učitelé podívají na některé aspekty výuky z jiného úhlu pohledu, může to žáky obohatit.

Plánuji využít některé závěry z naší práce a aplikovat je při výuce tělesné výchovy, abych mohl předejít vzniku některých problémů a případně efektivněji řešit

ty, které nastanou. Chtěl bych se zaměřit na přístup k žákům a přizpůsobit se jejich preferencím a potřebám, abych mohl vytvořit pozitivní a příjemnou atmosféru ve třídě. Doufám, že to bude mít pozitivní vliv na motivaci a vztahy mezi mnou a žáky.

Po zpracování diplomové práce na dané téma jsem získal mnoho užitečných informací ohledně výuky tělesné výchovy, jak probíhá v konkrétních školách. Mým přáním je, abych dokázal zakomponovat osvědčené prvky do mé budoucí výuky, které povedou k pozitivnímu prožitku žáků a zároveň budou napomáhat k dosažení hlavních cílů TV.

Referenční seznam literatury

- Benešová, D. (2020). *Kognitivní funkce a pohybový výkon*. Západočeská univerzita.
- Blahutková, M., Küchelová, Z., Nadolská, A., & Sližik, M. (2017). *Psychomotorika pro tebe*. Akademické nakladatelství CERM.
- Bunc, V. (2007). *Nadváha a obezita u českých dětí a mládeže, příčiny a možnosti nápravy*. Sborník *Výchova ke zdraví a kvalita života*. JU.
- Bunc, V., & Hošková, B. (1998). *Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Sborník referátů z vědeckého semináře. UJEP.
- Čadílek, M., Stejskalová, P. (2001). *Didaktika praktického vyučování II*. Masarykova univerzita.
- Čechovská, I., Dobrý, L. (2010). *Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka*. Tělesná výchova a sport mládeže.
- Dobrý L., Souček, O. (2001). *Pedagogická kinantropologie 2001*. Sborník ze semináře sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti. Karolinum.
- Dobrý, L. (2012). *Tělesná výchova v roce 2012*. Tělesná výchova a sport mládeže.
- Ferjenčík, J., Tatranová, P., (2001). *Motivácia, hodnoty a osobnostné vlastnosti maturantov v kontexte výberu ich ďalšej študijnej dráhy*. In. *Psychologia a patopsychologia dieťaťa*.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky-školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Fojtík, I. (1997). *Pohybová aktivita jako součást životního stylu*. Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století.
- Gregor, T., (2013). *Psychologia športu*. Mauro Slovakia.
- Grexa, J., (2011). *Dějiny sportu: Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií.
- Havel, Z., Hošková, B. & Šíma, J. (1998). *Současné problémy tělesné výchovy a sportu*.
- Homola, M., (1972). *Motivace lidského chování*. SPN.
- Hošková, B., & Matoušová, M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Karolinum.
- Janík, T. (2005). *Znalost jako klíčová kategorie učitelského vzdělávání*. Paido.
- Jansa, P. (1994). *Postoje dětí základních škol k tělesné výchově a sportu*. In *Sborník Školní tělesná výchova a celoživotní pohybová aktivita*. FTVS UK.
- JANSA, P. (2012) aj. *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. SPN.
- Kratochvílová, J. (2006) *Tvorba školního vzdělávacího programu krok za krokem- s pedagogickým sborem*. Masarykova univerzita.
- Linhart, J., (1967). *Psychologie učení*. SPN.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Malátová, R. (2017). *Didaktika zdravotní tělesné výchovy, oslabení pohybové soustavy*. Jihočeská univerzita.
- Marádová, E. (2003). *Rodinná výchova. Zdravý životní styl I*. Fortuna.
- Mareš, J., Walterová, E., & Průcha, J., (2003). *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Portál, 322.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education: First online edition*. Spectrum Institute for Teaching and Learning.

- Mužík, V., Jonášová, D., Stojaníková, H., Trávníček, M., & Zachrla, J. (2005). *Rámcový vzdělávací program a pojetí tělesné výchovy*.
- Mužík, V., Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex.
- Mužík, V., Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století*. MSD.
- Novotný, F. (2006). *Stručný přehled dějin tělesné výchovy a sportu*. UJEP.
- Průcha, J. (2005). *Moderní pedagogika*. Portál.
- Reitmayer, L. (1977). *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Univerzita Karlova.
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2018). *Životní styl české mládeže: Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Karolinum.
- Rychtecký, A., Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sak, P., Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce*. Svoboda Servis.
- Schmidt, R., & Lee, T. (2016). *Motor learning and performance 6th edition with web study guide-loose-leaf edition: From principles to application*. Human Kinetics Publishers.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Karolinum.
- Sližík, M., (2021). *Výkonnová motivace, zvládání stresu a temperament*. Belanium.
- Spilková, V. (2004). *Současné proměny vzdělávání učitelů*. Paido.
- Svoboda, B., Hošek, V. (1992). *Aktuální otázky kinantropologie. Pohyb a somatomentální vývoj osobnosti*. Karolinum.
- Sýkora, F., Kostková, J., Frano, J., Janouch, V., Labudová, J., Pischová, Ž., Rychtecký, A., Stráňai, K. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. SPN.
- Štilec, M., Dovalil, J., Hošek, V., Choutka, M., Choutková, B., & Kocourek, J. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. SPN.
- Štumbauer, J. (1991). *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Karolinum.
- Tupý, J. (1996). Pohybové aktivity na základních a středních školách. *Tělesná výchova a sport mládeže*.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- Vlček, P., Janík, T. (2010). *Školské reformy a tvorba kurikula tělesné výchovy v České republice, Spolkové republice Německo a Spojených státech amerických*. Paido.

Poznámkový aparát

CNS – Centrální nervová soustava

ČSTV - Československý svaz tělesné výchovy

HSS – Hluboký stabilizační systém

JČU – Jihočeská univerzita

KTVS – Katedra tělesné výchovy a sportu

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MZ – Ministerstvo zdravotnictví

OSN – Organizace spojených národů

PF – Pedagogická fakulta

RVP - Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

TJ – Tělovýchovná jednota

TV – Tělesná výchova

WHO – World health organization, Světová zdravotnická organizace

ZŠ – Základní škola

ZTV – Zdravotní tělesná výchova

Seznam příloh

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (*praktikant*)

Škola:	
Třída:	
Datum:	

Pohlaví žáků:	CH	D	CH+D
Počet roků praxe:			
Typ vyuč. jednotky:			

Odpovědi značte křížkem!

Č.	Otázka	Ano	Ne
1	Uvedl(a) jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?		
2	Byl(a) jste spokojen(a) s pohybovou aktivitou žáků?		
3	Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4	Byl(a) jste k žákům v průběhu hodiny přátelský(á) a kamarádský(á)?		
5	Zařadíte rád(a) někdy později stejnou nebo podobnou hodinu?		
6	Vytvořil(a) jste žákům prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?		
7	Dozvěděli se žáci v hodině něco nového?		
8	Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?		
9	Jste po hodině unaven(a)?		
10	Vyskytly se v hodině projevy nekázně?		
11	Ve volném čase bych zajistil(a) žákům lepší cvičení než v této hodině.		
12	Mohli se žáci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat?		
13	Žáci si osvojili nebo se zdokonalili v nějaké pohybové dovednosti (cvičení).		
14	Zasmál(a) jste se v hodině?		
15	Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) žáků?		
16	Zeptal se Vás v průběhu hodiny na něco někdo z žáků?		
17	Raději bych vyučoval(a) místo této hodiny jiný vyučovací předmět.		
18	Žáky jsem musel(a) v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.		
19	Prováděl někdo z žáků v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?		
20	Pochválil(a) jste nějakého žáka?		
21	Museli žáci alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?		
22	Zapojili se žáci vzájemně do opravování chyb?		
23	S průběhem hodiny jsem byl(a) spokojen(a).		
24	Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?		

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (žáci)

Škola:	Pohlaví: M Ž
Třída:	Hmotnost:
Datum:	Výška:

Uved, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

Odpovědi znač křížkem!

Č.	Otázka	Ano	Ne
1	Poznal(a) jsi, oč učitel v hodině usiloval a co bylo jejím cílem?		
2	Měl(a) jsi v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity?		
3	Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4	Jevil se ti učitel v hodině více jako rádce (jeden z vás a starší kamarád)?		
5	Chtěl(a) bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu?		
6	Měl(a) jsi možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol?		
7	Dozvěděl(a) ses něco nového?		
8	Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?		
9	Jsi příjemně unaven(a)?		
10	Vyskytly se v hodině projevy nekázně (spolužáci zlobili)?		
11	Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina?		
12	Mohl(a) ses alespoň jedenkrát v hodině svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budeš dělat?		
13	Osvojil(a) sis nebo zdokonalil(a) ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)?		
14	Zasmál(a) ses v hodině?		
15	Podpořila hodina rozvoj tvé kondice (síly, vytrvalosti)?		
16	Ptal(a) ses při učení na něco učitele nebo spolužáka?		
17	Raději bych se zúčastnil(a) jiné hodiny ve třídě.		
18	Měl(a) jsi pocit, že jsi neustále „dirigován(a)“ učitelem?		
19	Prováděl(a) jsi v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?		
20	Byl(a) jsi pochválen(a) učitelem nebo spolužákem?		
21	Musel(a) jsi alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?		
22	Opravil(a) jsi nějakou chybu cvičení spolužáka nebo opravil chybu tobě spolužák?		
23	Kdybys mohl(a) v průběhu hodiny odejít domů, odešel(odešla) bys?		
24	Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?		

Uveďte podle svého názoru hlavní pozitiva (+) a negativa (-) právě realizované vyučovací jednotky:

Pozitiva
+
+
+
+

Negativa
-
-
-
-

8. Vyučujete se na vaší škole v současné době zdravotní tělesná výchova jako samostatný předmět pro znevýhodněné žáky? Vyplňte prosím pouze jeden sloupec:

a) ANO

1) Kolik hodin týdně zdravotní tělesné výchovy je nabízeno žákům:

2) Kolik zdravotně oslabených žáků (studentů) pravidelně cvičí v rámci ZTV:

b) NE

1) Vyjádřete prosím procentem Váš kvalifikovaný odhad žáků (studentů), kteří by potřebovali pravidelnou školní ZTV

2) Jestliže se na vaší škole nevyučuje ZTV, zařazujete kompenzační cviky do běžné TV?

a) při každé hodině

b) 1x týdně

c) 1x měsíčně

d) výjimečně

e) vůbec

9. Vymenujte prosím, jaké používáte pomůcky při kompenzačních cvičeních:

.....

10. Máte dostatečný počet těchto pomůcek na počet cvičenců?

a) ANO

b) NE

11. Věnujete se v rámci školní TV nebo ZTV dechovým cvičením:

a) ANO – pak vyberte z následujících možností (můžete zaškrtnout i více možností, dle toho, co v praxi realizujete):

i) lokalizované dýchání do jednotlivých dechových sektorů s následným spojením v dechovou vlnu

ii) základní, statické (klidové dýchání – dechová vlna jako celek, dále např. pomalý, prohloubený výdech; rychlý, krátký výdech, pomalý a plynulý nádech i výdech se zadržením dechu v různých fázích dechového cyklu)

iii) speciální, dynamické (koordinace dechu s pohybem končetin a trupu)

B) NE

12. Provádíte v rámci školní TV nebo ZTV vstupní testování na správné držení těla? Zakroužkujte prosím jaký.

a) ANO (Jaroš-Lomíček, Mathiasův test, aspekce boční pohled, aspekce zadní pohled)

b) NE

13. Provádíte v rámci školní TV nebo ZTV vstupní testování na oslabené či zkrácené svalové skupiny? Pokud ano, uveďte na jaké svalové skupiny: a) ANO oslabené svaly.....

zkrácené svaly.....

b) NE

14. Jaké využíváte cviky na správné držení těla:

15. Jaké využíváte cviky na oslabené svalové skupiny:

16. Jaké využíváte cviky na zkrácené svalové skupiny: