

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ DETERMINANTY OVLIVŇUJÍCÍ PŘÍSTUP
K POHYBOVÝM AKTIVITÁM VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ,
SPORTU A VOLNÉM ČASE U ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI
VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI NA VYBRANÉ STŘEDNÍ ŠKOLE

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Pavel Steiger
Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Pavel Steiger

Název bakalářské práce: Vnitřní a vnější determinanty ovlivňující přístup k pohybovým aktivitám ve školní tělesné výchově, sportu a volném čase u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami na vybrané střední škole

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt: Předkládaná bakalářská práce se zabývá žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a jejich vztahem ke školní tělesné výchově, školními kroužky pohybových aktivit a trávení volného času sportem. Nabízí přehled všech typů zdravotních znevýhodnění a nejvhodnějších sportovních aktivit vzhledem k individuálním možnostem žáků. Z dosažených výsledků je patrná tendence žáků trávit volný čas spíše pasivně, tedy sledováním televize, hraním počítačových her. Jako nejčastější pohybová aktivita vyplývá pobyt a procházky žáků s přáteli venku. Ze subjektivního hlediska přesto žáci školní tělesnou výchovu většinou uvedli jako zábavnou, přesto ale její počty nechtějí zvyšovat. Důvodem je i v současné době nepříliš oblíbené druhy pohybových aktivit. Z hlediska oblíbenosti jsem u žáků zaznamenal nejvyšší oblibu v posilování, jízdě na kole a míčových hrách. Aktivity, které by žáci ve školní tělesné výchově uvítali nejvíce, jsou sjezdové lyžování, bruslení, posilování a florbal. Nejvyšší výsledky ve zkoumaných důvodech v účasti na pohybových aktivitách byly zjištěny odpočinek od běžných starostí, zábava v činnosti a udržování požadované tělesné hmotnosti.

Klíčová slova: žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, zdravotní znevýhodnění, školní tělesná výchova, školní kroužek pohybových aktivit, zájmové pohybové aktivity, volný čas

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb

Name and surname: Pavel Steiger

Title: Internal and external determinants which influence the attitude to physical activities in school physical education, sport and leisure time by pupils with special educational needs at selected high school

Department: Department of Applied Physical Activities

Supervisor: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Year of vindication of this bachelor thesis: 2018

Abstract: This bachelor thesis is focused on the pupils with special educational needs and their relationship with school physical education, attendance in school sports clubs or spending leisure time actively. This thesis also offers an overview of all types of health disabilities and illustration of the most suitable sporting activities due to individual possibilities of these pupils. Considering to the achieved results, it is clear that pupils prefer to spend their leisure time passively which means watching television or playing computer games. Due to my research, the most common physical activity is spending time outside and hanging out with friends. From a subjective point of view, it is important to say that asked pupils mostly said that school physical education is funny, but they do not want to increase the number of lessons. The reason is, that these children do not like classical exercises because it is getting less attractive than modern ways of sport activities. Nowadays, the most popular activities are strengthening, cycling or ball games. The activities, which pupils would like to welcome the most are downhill skiing, skating, strengthening or floorball. The highest results in the underlying reasons of the participation in physical activities were ascertained things like relax from everyday worries, fun and maintaining the desired body weight.

Key words: pupils with special educational needs, health handicap, school physical education, school club of physical activities, hobby physical activities, leisure time

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Ondřeje Ješiny, Ph.D., ve spolupráci se Střední školou, Základní školou a Mateřskou školou prof. V. Vejdovského Olomouc – Hejčín a použil jen uvedené prameny a zdroje literatury.

V Olomouci dne 25. 7. 2018

.....

Děkuji Mgr. Ondřeji Ješinovi, Ph.D., za odborné vedení práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci. Dále také spolupracovníkům Střední školy, Základní školy a Mateřské školy prof. V. Vejdovského Olomouc – Hejčín, kteří ochotně pomáhali při sběru potřebných dat a poskytli také stylistické podněty.

OBSAH

ÚVOD	9
1 PŘEHLED POZNATKŮ	10
1.1 Význam pohybových aktivit a životního stylu	10
1.1.1 Kvalita života	11
1.1.2 Pohybové aktivity	12
1.2 Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami	14
1.2.1 Mentální postižení	14
1.2.2 Sluchové postižení	16
1.2.3 Zrakové postižení	17
1.2.4 Tělesné postižení	18
1.3 Specifika zkoumané věkové skupiny	20
1.3.1 Pubescence	20
1.3.2 Adolescence	23
1.4 Systém vzdělávání na středních školách v ČR	26
1.4.1 Historický vývoj	26
1.4.2 Systém středoškolského vzdělávání	27
1.4.3 Obsah vzdělávání	29
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	31
3 METODIKA PRÁCE	33
3.1 Charakteristika výzkumného vzorku	33
3.2 Technika sběru dat	36
3.3 Technika zpracování dat	37
4 VÝSLEDKY	38
4.1 Determinant sociální prostředí	38
4.2 Determinant aktivní transport	39
4.3 Determinant volný čas	39
4.4 Determinant účast na pohybových aktivitách	40
4.5 Návrh úprav ŠVP	48
5 DISKUSE	49
6 ZÁVĚR	53
SOUHRN	54
SUMMARY	55

REFERENČNÍ SEZNAM	57
PŘÍLOHY	59

ÚVOD

Se vzrůstajícími možnostmi technického pokroku se objevuje ve společnosti problém toho, že děti se málo ve volném čase věnují aktivnímu odpočinku. Rodiče jsou více zaměstnaní a méně tak mohou volných čas svých potomků kontrolovat a organizovat. A obliba pohybových aktivit se tak neustále snižuje. Žáci svůj volný čas tráví především pasivně, buď sezením u počítače, nebo scházením se s přáteli. O sport příliš zájem nejeví, nechce se jim vydávat energii na vynakládání pohybových aktivit.

Sportovní aktivity ve škole žáky zcela přestávají zajímat, rodiče je z hodin tělesné výchovy velmi často omlouvají, případně žádají o uvolnění z tělesné výchovy ze zdravotních důvodů pro syna nebo dceru, přestože jejich zdravotní stav toto bezpodmínečně nevyžaduje. Nevědomky tak potomky ochuzují o zážitky ze hry, možnost zvítězit, radost z pohybové aktivity, pozitivního stresu z napětí při hře a především o vytvoření vztahu k pohybovým aktivitám, možnost najít v nich zábavu, případně i doživotní zálibu, možnost vytvořit si k pohybovým aktivitám kladný vztah. Tělesnou výchovu žáci považují za obtěžující a většinou neoblíbený předmět učebního plánu, o nabídku zájmových pohybových aktivit v rámci školy nemají zájem vůbec. Jen malé procento žáků se věnuje sportovním aktivitám na vyšší úrovni v rámci tréninků, nebo alespoň pravidelně v rámci organizovaného volnočasového kroužku. To jsou žáci, kteří našli ve sportu zálibu a tréninky navštěvují pro zábavu a možnost setkávání se s přáteli.

Nízký zájem o školní tělesnou výchovu může být dán také nevhodností obsahové náplně předmětu. Dnešní žáci se velmi dobře orientují ve vyhledávání informací, díky internetu se orientují a znají velké množství sportovních aktivit. Žáci chtějí zkoušet netradiční a moderní sporty a ty aktivity, k nimž se nedostanou zcela automaticky, chtějí zkoušet víc. Nestačí šplh, skok přes kozu, cvičení na kruzích a žebřinách. Všechny tyto aktivity mají určitě v hodinách tělesné výchovy nezastupitelné místo, ale lákavější jsou aerobic, zumba, posilování a další.

Obtížnější situace se vztahem k pohybovým aktivitám je u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Velmi často je nutné upravovat podmínky, za nichž se pohybovým činnostem mohou věnovat, často jde o jedinou možnost styku s vrstevníky a zážitků z pohybových činností. Ale i u těchto žáků převládá o sportovní činnosti spíše nezájem. Proto jsem se rozhodl prozkoumat, jaké jsou determinanty ovlivňující vztah žáků se speciálními vzdělávacími potřebami k pohybovým aktivitám, jakým činnostem dávají před pohybem přednost, čemu se ve volném čase věnují.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

V přehledu poznatků je daná problematika rozdělena na kapitoly o zdravém způsobu života a významu pohybových aktivit, kvalitě života žáka se speciálními vzdělávacími potřebami a jednotlivých druhích speciálních vzdělávacích potřeb žáků, jež je nutné při pohybových aktivitách zohledňovat, a specifických dané věkové skupiny.

1.1 Význam pohybových aktivit a životního stylu

Pohybová aktivita je jedním z všeobecně uznávaných predikátorů zdraví. Pojem zdraví je dle Ješiny (2011) dnes velmi používaným termínem každodenní komunikace. V současné době již zdraví není možné chápat pouze v kontextu medicínském, ale je součástí dalších oborů, např. sociologie, pedagogiky, speciální pedagogiky, psychologie. Z pohledu medicínského lze pak zdraví chápat jako nepřítomnost nemoci. Sociolog zdraví chápe jako schopnost jedince správně fungovat ve všech svých sociálních rolích.

Světová zdravotnická organizace (WHO) pojem zdraví definuje jako „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci nebo vady“ (Zacharová, 2017, s. 18). Zdraví je hodnota, která ovlivňuje kvalitu života, je to stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody týká se celého člověka a prostředí, v němž žije, protože jeho součástí je také schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život, umožňuje poznat vlastní cíle a uspokojovat potřeby. Zdraví je také důležitý faktor přispívající k tomu, že člověk vede radostný, zážitkově bohatý, smysluplný a přínosný život pro něj samého i pro společnost.

Ješina (2011) považuje za nutné, aby výchova ke zdraví byla součástí vzdělávání, protože je velmi důležité dlouhodobě ovlivňovat postoje žáků a vytvářet tak podmínky pro vlastní pozitivní ovlivňování zdravého životního stylu, kvality života a ochrany vlastního zdraví. Vybavit žáky vědomostmi o zdravém životním stylu, ochraně zdraví, odpovědnosti za zdraví své i ostatních. Zdraví by měli chápat ne jako danost, ale jako proces, ve které mohou dosáhnout maximálního rozvoje v rámci možností daného jedince.

Nemoc Zacharová (2017) naopak uvádí jako poruchu systému mezi člověkem a prostředím, člověk není schopen plnit očekávané úkoly a role. Jde o určitou schopnost organismu dokázat se během života vyrovnávat s nároky prostředí, v němž člověk žije.

Nemoci nebo přispění k jejich rozvoji u člověka vyvolávají faktory životního prostředí a jejich vzájemné působení na organismus. Nemoc člověku přináší potíže, pro většinu lidí jde o náročnou životní situaci, obtížně zvládnutelnou. Narušuje běžný způsob života, mění běžné návyky a denní program, omezuje v běžných zvycích.

Nemoci vyžadují, aby se s nimi člověk vyrovnal, i když mají bolestivé projevy a může narušovat mezilidské vztahy.

1.1.1 Kvalita života

Kvalita života (Ješina, 2011; Kudláček, 2013) s sebou nese všechny životní aspekty, tedy zdravotně-medicínské, sociálně-kulturní i socio-psychologické. Jde o vícerozměrnou, dynamickou veličinu, která nemá jednotný teoretický základ. Zahrnuje se sem ale také subjektivní hodnocení kvality života jedincem. Naopak Renotierová (2006) kvalitu života definuje jako existenci pozitivních emocí, dlouhodobého pozitivního sebehodnocení bez nepříjemných tělesných, psychických a dalších pocitů, výsledek subjektivního hodnocení vlastního života.

Světová zdravotnická organizace mezi faktory ovlivňující lidský život bez ohledu na pohlaví, věk, etnikum a postižení řadí: fyzické zdraví a míra samostatnosti, psychické zdraví, sociální klima a prostředí.

Činitelů ovlivňujících kvalitu života je tolik, že umožňují i lidem s postižením žít ve společnosti spokojeně. Jesenský (2000) uvádí dvě skupiny činitelů ovlivňujících kvalitu života, vnější a vnitřní činitele. Mezi vnitřní činitele řadí somatico-psychickou vybavenost člověka pro život vyvolanou jeho zdravotním postižením. Vnitřní činitele odpovídají subjektivnímu rozměru kvality života, vnější činitele objektivní dimenzi života. Což platí pro celou populaci, takže i pro osoby se zdravotním postižením.

Při posuzování kvality života člověkem má zásadní vliv spokojenost, protože spokojenost je považována za jednu z nejpodstatnějších věcí v životě. Kvalitní život vede ten, kdo je v něm spokojený (Renotierová, 2006).

Renotierová (2006) dále říká, že je nutné, aby žáci se speciálními vzdělávacími potřebami vnímali svou kvalitu života. Významným faktorem, který toto vnímání ovlivňuje, je hloubka a charakter postižení. Projevy zdravotních postižení dle Ješiny (2011) často bývají důvodem omezených možností účastnit se volnočasových pohybových aktivit. Výsledky pohybových aktivit jsou pak ovlivněny silou vůle samotného jedince, jeho

možnostmi, dostupností příležitostí, podporou blízkých, úrovni komunikačních schopností a dalších kompetencí důležitých pro interakci s jinými lidmi. Zapojení do kroužků a volnočasových aktivit pomáhá zvyšovat sebevědomí, sebeúctu a chuť do života. Účast na pohybových aktivitách tak může být přínosná při nácviku sebeobsluhy, manipulace s kompenzačními pomůckami, domácích prací, požadavků zaměstnání, samostatného pohybu, tedy činnostech zvyšujících nezávislost jedince.

Jesenský (2000) dále uvádí, že aktuální životní události mohou kvalitu ovlivňovat, vyvolávat nespokojenost, strach, neklid a přispívat k poruchám spánku a nesoustředěnosti. Pokud člověk zdravotní postižení získá v průběhu života, znamená to z pohledu kvality života radikální změnu životního stylu, smyslu života, hodnot a hledání nových. Nová situace také vede k prověření životního stylu a jeho změnám i u ostatních členů rodiny.

Žáci s trvalým postižením mají životní situaci složitější, protože znevýhodnění zvětšuje rozpor mezi potřebami a možnostmi je naplňovat, což ovlivňuje hodnotovou orientaci. Lidé jsou ale schopni svou situaci přijímat jako výzvu, vzhlížet k pozitivním hodnotám, najít si svoje vlastní životní poslání a naplňovat je.

Kvalita života žáků se speciálními vzdělávacími potřebami bývá často ovlivněna i nedostatečným povědomým okolím a jeho negativním postojem, což může vést ke lhostejnému přístupu, případně až k diskriminaci. Zdravotní i sociální znevýhodnění vystavuje žák řadě úskalí a rizik a překonávání těchto nesnází přináší obrovskou radost. Důsledky postižení ovlivňují nejen život jedince, ale i celé jeho rodiny a omezují na aktivitách spojených s radostí, spokojeností, kterými jsou budování společenských vztahů, sport, kultura, a naopak nejvíc úsilí a času musí věnovat základním činnostem (Jesenský, 2000).

1.1.2 Pohybové aktivity

Pohyb je pro člověka zcela přirozenou aktivitou již v prenatální období a tvoří důležitou součást poznání a učení. Jansa (2012) říká, že pohybové aktivity jsou pro zdraví a duševní pohodu dětí i adolescentů zcela nepostradatelné. Současný životní styl ale podporuje spíše sedavý způsob života i trávení volného času. Tím se snižuje účast žáků na pohybových aktivitách a přibývá problémů s obezitou a dalších nepříznivých zdravotních komplikací, jejichž příčinou mimo jiné je i nedostatek pohybových aktivit. Organismus zatěžují i špatné stravovací návyky, velké psychické nároky na člověka a konzumní životní

styl. Proto je důležité, aby školy podporovaly vznik programů pro rozvoj pohybových aktivit zacílených na konkrétní skupiny žáků.

Se snižováním pohybových aktivit souvisí i rozvoj techniky a automatizace. Úkony, které dříve zastávali lidé, dnes běžně vykonává technika. Všechny determinanty životního stylu směřují člověka k životu s minimem pohybových aktivit. Lidé trpí nedostatkem pohybu, což se projevuje vznikem civilizačních nemocí srdce, tlaku, cukrovky, psychických problémů, bolesti zad, nádorová onemocnění. Pohyb, pokud je dávkovaný v přiměřené míře vzhledem k věku, stavu, pohlaví, možnostem žáků, má preventivní i léčebný vliv, zlepšuje mentální zdraví a je důležitý pro optimální růst a stav svalstva a kostí (Kudláček 2012).

V současné době mezi žáky převládá názor, že aby byla pohybová aktivita prospěšná, musí být pravidelná a vysoké intenzity. Přitom cvičení střední intenzity prováděné v čase 30 minut denně 5 krát za týden, nebo vyšší intenzity, 20 minut denně 3 krát za týden má významný podíl na zdravotním stavu každého člověka (Kudláček, 2012).

Nejčastějšími důvody, proč žáci s pohybovými aktivitami začínají, jsou kontrola tělesné hmotnosti, redukce stresu a deprese, zábava, vytváření sebeúcty, socializace. Nejčastějšími důvody, proč se žáci pohybovým aktivitám nevěnují, jsou nedostatek motivace, nedostatek zařízení organizujících aktivity v okolí, nedostatek času, bezpečných míst.

Kudláček (2013) dále uvádí, že při pohybových aktivitách je velmi důležitá organizovanost, protože přispívá k účinnosti, neorganizované pohybové aktivity jsou daleko méně účinné. Nejčastějšími organizovanými pohybovými aktivitami pro žáky představuje náplň předmětu tělesná výchova. Učí žáky udržovat své zdraví, a pokud je kvalitně sestavená, dokáže žáky celoživotně ovlivnit, naučit je trávit volný čas aktivními činnostmi a udržovat si tak své zdraví. Ovlivňuje tak psychickou, fyzickou i sociální složku rozvoje osobnosti žáka. Proto je nutné, aby učitelé tělesné výchovy na svém vzdělání neustále pracovali, usilovali o navýšení počtu hodin tělesné výchovy a podávali návrhy na zlepšování materiálních podmínek výuky.

1.2 Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami

„Za žáky se speciálními vzdělávacími potřebami jsou považovány osoby:

- zdravotně postižené (tělesně, zrakově, sluchově, mentálně, autismem, vadami řeči, souběžným postižením více vadami, vývojovými poruchami učení nebo chování),
- zdravotně znevýhodněné (zdravotním oslabením, dlouhodobým onemocněním a lehčími zdravotními poruchami vedoucími k poruchám učení nebo chování),
- sociálně znevýhodněné (z rodinného prostředí s nízkým sociálně kulturním postavením, ohrožení sociálně patologickými jevy, s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou a žáci v postavení azylantů a účastníků řízení o udělení azylu)“ (www.nuov.cz).

1.2.1 Mentální postižení

Děti, mládež a dospělí postižení mentální retardací jsou mezi postiženými nejpočetnější skupinou. Dle Renotiérové (2006) jde o trvalé poškození poznávací činnosti, která vznikla důsledkem organického poškození mozku. Somatopsychický vývoj osobnosti je zaostalý a u každého jedince odlišný. V sociální oblasti má jedinec trvale sníženou schopnost plně se socializovat.

Valenta (2014) mentální retardace definuje jako „vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením poznávacích, řečových, pohybových a sociálních schopností.“

Renotiérová (2006) dělí mentální retardaci:

- **lehká mentální retardace**, IQ se pohybuje v rozmezí přibližně 50 – 69, což odpovídá mentálnímu věku 9 – 12 let, neuropsychický a motorický vývoj opožděný, převládají konkrétní, názorové a mechanické schopnosti, řeč obsahově chudá, časté poruchy formální stránky řeči,
- **střední mentální retardace**, IQ dosahuje hodnot 35 – 49, což odpovídá mentálnímu věku 6 – 9 let, výrazně opožděný neuropsychický a motorický vývoj, častý výskyt epilepsie, nízká koncentrace pozornosti, výrazně opožděný rozvoj chápání, opožděný rozvoj sebeobsluhy, verbální projev je chudý, špatně artikulovaný, objevuje se zkratkovité, impulzivní jednání,
- **těžká mentální retardace**, IQ se pohybuje v pásmu 20 – 34, což odpovídá mentálnímu věku 3 – 6 let, neuropsychický vývoj omezený, častý výskyt

epilepsie, výrazné porušení motoriky, objevují se stereotypní pohyby, omezená úroveň všech schopností, komunikace většinou nonverbální, neartikulované výkřiky, jednotlivá slova, časté sebepoškozování,

- **hluboká mentální retardace**, IQ dosahuje výše 20, což odpovídá mentálnímu věku pod 3 roky, časté kombinované vady tělesné a smyslové, většinou imobilní, nebo je pohyb výrazně omezený, těžké poruchy všech funkcí, většinou nekomunikují, potřebují stálý dohled.

Příčiny vzniku mentální retardace jsou vnější a vnitřní. Do první skupiny patří následky infekcí, intoxikací, následky úrazů, fyzikálních vlivů, poruch látkové výměny, výživy, nemocí. Do druhé skupiny se řadí příčiny genetické.

Mentální postižení vytváří specifický psychologický obraz, který sice omezuje kognitivní procesy, ale umožňuje jedincům žít bohatý emocionální život. Nejčastějšími projevy jsou zvýšená závislost na rodičích i druhých lidech, infantilnost osobnosti, zvýšená pohotovost k úzkosti, neurotickým dětským reakcím, konformností se skupinou, zvýšené potřebě uspokojení a jistoty, poruchami poznávacích procesů, primitivností a konkrétností úsudků, lpěním na detailech, sníženou mechanickou a logickou paměť a poruchami pohybové koordinace (Renotierová, 2006).

Účast na pohybových aktivitách mentálně postižených žáků dle Kudláčka (2013) pomáhá v rozvoji poznávacích schopností, rozvíjí vnímání, pozornost, paměť, obrazotvornost, představivost, myšlení, řeč, proto je nutné pohybové aktivity u těchto žáků podporovat. Dále tyto činnosti podporují tvorbu představ o časoprostoru, odhad vzdáleností, rychlosti, chápání vztahů, doplňování slovní zásoby, učení se nových termínům a jejich používání, zlepšuje metabolismus. Vždy je ale nutné respektovat omezené pohybové možnosti mentálně postižených žáků. Oblíbenými činnostmi je házení a kutálení na cíl, tanec, turistika. V zájmových sportovních kroužcích i v rámci tělesné výchovy je nutné herní činnosti a pohybové aktivity využívat k regeneraci mentálních sil, pozornosti, nebo také ke konkretizaci pojmů využívaných v jiných předmětech.

Jedinečnost žáků s mentálním postižením často vyžaduje úpravu podmínek a obsahu tělesné výchovy. V rámci rámcových vzdělávacích programů základní školy speciální pro žáky se středně těžkým a těžkým mentálním postižením jsou součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví zařazeny především pohybová výchova a rehabilitační tělesná výchova. U žáků s lehkým mentálním postižením nejsou na úpravu tematických celků kladeny téměř žádné nároky (Kudláček, 2013).

1.2.2 Sluchové postižení

Žákem se sluchovým postižením se dle Valenty (2014) rozumí žák, jemuž bylo odborným lékařem diagnostikováno sluchové postižení převodního, percepčního nebo smíšeného typu, jež má dlouhodobý, progresivní či trvalý charakter. Převodní vady jsou způsobeny překážkami znemožňujícími mechanický převod zvukových vln od zvukovodu do vnitřního ucha. U percepčních vad je porušena funkce vláskových buněk ve vnitřním uchu a nervové části sluchové dráhy.

Kudláček (2013) dělí sluchové postižení podle velikosti sluchové ztráty:

- **nedoslýchavost** se může pohybovat od minimálních ztrát sluchu, které okolí nezaznamená, přes střední, představující omezení sluchových vjemů především v nevyhovujících akustických podmínkách, až po těžkou nedoslýchavost, která má vliv na kvalitu komunikace a vývoj mluvené řeči,
- **hluchota** znemožňuje vnímání mluvené řeči, žák je odkázaný na vizuální způsob příjmu informací.

Z hlediska doby vzniku Renotírová (2006) dělí vady sluchu na vrozené a získané. Příčinou vrozených vad je dědičnost, onemocnění matky v době těhotenství, poškození při těžkém porodu nebo u předčasně narozených dětí. Získané vady mohou být způsobené častými záněty středního ucha, toxickými účinky léků. V případě, že ke ztrátě sluchu dojde před dokončením vývoje řeči přibližně do 7 let života, většinou dojde ke ztrátě řečové funkce. Pokud ke ztrátě sluchu dojde v pozdějším věku, kdy je vývoj řeči dokončen a upevněn, řečové projevy nezaniknou, ale může dojít ke změnám artikulace, hlasitosti, rytmu a intonace řeči.

Dorozumívání se sluchově postiženým žákem může podle Panské (2013) probíhat odezíráním, což je možné za správné intenzity a směru světla, konverzační vzdálenosti, přiměřené artikulaci. Další možnost představuje daktylní abeceda, což je takový dorozumívací prostředek, který používá různých poloh a postavení prstů k vyjádření hlásek a písmen. Znakový jazyk je vizuálně motorický prostředek komunikace umožňující plnohodnotnou komunikaci, jejímiž důležitými složkami jsou pohyby a pozice rukou, obličeje, těla, gesta, mimika, smích, útržky slov komunikujících.

1.2.3 Zrakové postižení

Zrakově postižený žák je podle Valenty (2014) člověk s nedostatečností kvality zrakového vnímání, kdy i po optimální korekci své vady má nadále problémy se zpracováním zrakem vnímaných podnětů v běžném životě. Každé zrakové postižení má své zvláštní znaky, které mohou ovlivňovat vývoj žáka se zrakovým postižením i jeho další život. Zrakové postižení působí na celou osobnost i na psychický vývoj. Základem veškeré práce se zrakově postiženým je individuální přístup.

Renotierová (2006) dělí žáky se zrakovým postižením podle doby získání vady na osoby se zrakovým postižením vrozeným nebo získaným, z etiologického hlediska pak jde o dělení poruch na orgánové a funkční, podle délky trvání postižení pak na krátkodobé, dlouhodobé a opakující se. Nejčastějším dělením je dělení podle stupně postižení:

- **nevidomí**, jde o nejtěžší stupeň postižení, žák nedokáže vnímat okolní svět zrakem, kompenzací jsou sluch, hmat, chuť, čich, myšlení, paměť, řeč, představivost, výrazně je ovlivněna možnost prostorové orientace a samostatného pohybu,
- **se zbytky zraku**, jedná se o žáky na hranici slabozrakosti a nevidomosti, v některých případech jsou vady ustálené, u jiných může docházet k progresi či regresi, zrakové schopnosti jsou omezené, snižené nebo deformované, což narušuje představivost, při práci musí být dodržována zraková hygiena, tedy vyšší intenzita světla, doplňkové přisvícení, lupy, správné umístění zrakového objektu, jeho dostatečná velikost a barevnost
- **slabozrací** žáci i při optimální brýlové korekci mají problémy se zrakovým vnímáním, často si vytváří nepřesné, neúplné a zkreslené představy, mají problémy s prostorovou orientací, pohyb je méně jistý, pomalejší, častá je nižší schopnost pozornosti, rychlejší unavitelnost a pomalejší pracovní tempo, při práci je důležité dbát na zrakovou hygienu, ve společenském styku mohou mít problémy s pocitem méněcennosti,
- **s poruchami binokulárního vidění**, zrakové vnímání je narušeno na základě funkční poruchy, do této skupiny patří tupozrakost a šilhání, jde o poruchy vrozené nebo získané v raném dětství, včasnou terapií odstranitelné nebo alespoň zmírnitelné, žáci si pomaleji utváří představy, pomaleji a nepřesně motoricky reagují na podněty.

Příčinami vrozených zrakových vad mohou být dědičnost, infekční choroby matky v době těhotenství, narkomanie matky. Příčinami získaných vad jsou meningitida, komplikace při diabetes, úrazy, intoxikace, nádory (Renotierová, 2006).

Začlenění žáků se zrakovým postižením do pohybových aktivit je velmi obtížné a vyžaduje řadu organizačních opatření. Kudláček (2013) řadí mezi vhodné pohybové aktivity pro žáky se zrakovým postižením judo, bowling, vzpírání, showdown, plavání, tandemová cyklistika, šachy, kriket, jezdeckví, golf, veslování. Na organizování pohybových aktivit má vliv velký výběr kompenzačních pomůcek, jako jsou různé druhy ozvučených míčů, chrastítka a ozvučené předměty pro stimulaci prostorového slyšení a bezpečnosti pohybu žáků v hracím prostoru a jejich vzájemné lokalizaci

1.2.4 Tělesné postižení

Porucha hybnosti, jak uvádí Valenta (2014), může vzniknout následky přímého poškození pohybového ústrojí způsobené jeho vadným vývojem, úrazem nebo nemocí, nebo může vzniknout sekundárně v důsledku nemoci a poruchy, která pohybový aparát přímo nezasáhla. Mezi žáky s tělesným postižením jsou zařazováni i žáci nemocní nebo zdravotně oslabení. Poruchy mobility jsou často spojeny s obtížemi emotivity, vnímání, pozornosti, řečových, sluchových, zrakových a intelektových schopnostech. Vždy se odráží v oblasti sebepojetí a sebevědomí žáka.

Žáci s tělesným postižením mají sníženou pohybovou schopnost v důsledku dědičnosti, nemoci nebo úrazu, patří sem vady pohybového a nosného ústrojí a poruchy nervového ústrojí projevující se poruchami hybnosti. Příčinami může být infekční onemocnění matky v době těhotenství, vliv léků, ozáření rentgenem, vlivy prostředí. Po stránce fyzické svaly atrofují a slábnou, po stránce smyslové mají žáci omezený rozsah poznání, potíže při hrách, jídle, oblékání (Renotierová, 2006).

Žáci zdravotně oslabení mají sníženou odolnost vůči nemocem a zvýšený sklon k jejich opakování, zdravotní stav je ohrožený působením nevhodného životního prostředí, špatných životním režimem, nesprávnou výživou. Žáci jsou snadno unavitelní, dráždiví, s nechutí k jídlu, úzkostní.

Zapojování tělesně postižených žáků do pohybových aktivit je vhodné z hlediska jejich socializačního a formativního činitele. Styk s vrstevníky je velmi důležitý již od předškolního věku a s přibývajícím věkem význam stoupá. Kontakt s vrstevníky ovlivňuje způsob myšlení, chování, jednání, vystupování a vede ke srovnávání (Kudláček, 2013).

Dle platných rámcových vzdělávacích programů je ve vzdělávací oblasti Člověk zdraví zahrnut předmět tělesná výchova. Jak dále uvádí Kudláček (2013) součástí mohou být i další obory tělesnou výchovu doplňující, např. zdravotní tělesná výchova, pohybová výchova, rehabilitační tělesná výchova. Základem zařazení každého žáka do příslušného typu výchovy je jeho zdravotní stav.

Aby učitel tělesné výchovy dosahoval stanovených cílů, musí dobře znát tělesný, zdravotní, psychický stav žáků a jejich dorozumivací a rozumové schopnosti, důležitou podmínkou je také materiální a prostorové vybavení školy. U žáků s tělesným postižením je vždy nutné přizpůsobovat aktivity jejich druhu a stupni postižení, vývoji a omezením, která z toho plynou.

Vhodnou alternativou sportovních aktivit pro žáky se všemi druhy speciálních vzdělávacích potřeb jsou aplikované pohybové aktivity. Dle Kudláčka (2013) se jedná o takové aktivity, které mají přizpůsobené podmínky, a mohou je tedy vykonávat i žáci se speciálními vzdělávacími potřebami. Podmínky mohou být přizpůsobené v oblasti pravidel, prostředí, pomůcek, komunikace a didaktického přístupu. Vyučující musí mít vždy na paměti bezpečnost, smysluplnost a vhodnost aktivit pro všechny zúčastněné žáky a zajistit to, aby žák se speciálními vzdělávacími potřebami neměl pocit, že byl o nějaký zážitek ochuzen.

Cíle aktivit musí vyučující stanovit tak, aby respektovaly zájmy žáků, správně žáky motivoval, pečlivě seznámil s pravidly a organizací aktivit, zajistit fyzickou i psychickou bezpečnost všech žáků. Pro co největší zapojení všech žáků je nutné najít vhodný způsob komunikace, prostor, kompenzační pomůcky, kreativně upravit pravidla aktivit, zvolit správný počet účastníků, aktivity načasovat podle potřeb žáků, stanovit žáky dosažitelné cíle aktivit, pravidelně střídat aktivity intenzivnější a relaxační a zapojit další podpůrné osoby (Kudláček, 2013).

1.3 Specifika zkoumané věkové skupiny

„Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí“ (Vágnerová, 1999).

Dle Vágnerové (1997) musí dítě se speciálními vzdělávacími potřebami, které prochází obdobím puberty a dospívání, mimo obvyklá úskalí zvládat i obtíže související se specifiky důsledků postižení. Dospívající musí pod vlivem vnitřního vývoje i vnějších okolností přehodnocovat vztah k sobě samému i vlastnímu postižení. Postižení v různé míře omezuje žáky v účasti na aktivitách vrstevníků i při volbě povolání.

1.3.1 Pubescence

Pubescence (puberta) je první polovinou dospívání a časově ji lze lokalizovat od 11. až 12. a 15. rok věku dítěte. U každého dítěte (Vágnerová, 1999) může docházet k drobným geneticky daným odlišnostem horní i dolní věkové hranice. V tomto období dochází k celkové životní proměně všech složek osobnosti. Důležitou součástí těchto změn je na konci puberty i významný sociální mezník, kterým je ukončení základní školy a volba povolání. Výsledkem změn je ztráta starých jistot, snížení závislosti na rodině a potřeba nové stabilizace, citové akceptace. Úkolem tohoto období je, aby jedinec tyto změny přijal a změna identity tak pro něj byla přijatelná.

Tělesné změny

Tělesná změna je výrazným projevem puberty. Zároveň je tato oblast již od raného věku součástí vlastní identity a každá jeho změna je jedincem prožívána velmi citlivě, protože zásadní proměna může vést v krajních případech k pocitu ohrožení vlastního já a ke ztrátě sebevědomí. Přijetí těchto změn je velmi individuální, především dané atraktivitou dospělejšího zevnějšku, reakcemi okolí a psychickou vyspělostí (Linhartová, 2008).

U chlapců je významný především růst a rozvoj svalů, sekundární pohlavní znaky jsou méně nápadné. Naopak je tomu u děvčat, u nichž jsou sekundární pohlavní znaky nápadnější a společensky chápány jako signál změny.

Význam zevnější dle Vágnerové (1999) v pubertě ještě narůstá, pubescenti přikládají vlastnímu tělu, rysům v obličejí i oblečení velký význam, což je dáno tím, že se

stává součástí jejich identity. Někdy jde i o až nesmyslné lpění na detailech a odmítání subjektivně nevhodného oblečení. Především u dívek se stává, že se svým zevnějškem zabývají více než jinými věcmi, protože v tomto věku již pubescent své tělo nebere jako danost, ale ví, že by mohlo být i jiné, samozřejmě lepší. Lidská kultura klade velký důraz na zevnějšek, proto atraktivní dospívající získávají lepší sociální status a jsou lépe přijímáni mezi vrstevníky.

Naopak vědomí menší tělesné přitažlivosti vede k tomu, že jedinec má snahu na sobě pracovat. Mužský ideál krásy není od průměrného vzhledu dospívajícího příliš odlišný, chlapci své vzhledové změny přijímají snadněji. Pocitem nespokojenosti s vlastním zevnějškem trpí častěji dívky, protože dospívají dříve, jejich tělo se mění nápadněji, dochází k ukládání tuku do ženských forem. Společensky je větší důraz kladen na ženskou krásu a současný ideál je blízký spíše prepubertálnímu vzhledu, v pubertě se ale postava mění přesně opačným směrem, proto se dívky často považují za tlusté a se svým vzhledem jsou nespokojené, přestože pro většinu je ideál nedostupný (Čáp, 2007).

Dochází také ke změnám činnosti vnitřních orgánů, zvyšuje se intenzita činnosti žláz s vnitřní sekrecí, rozrůstá se kosterní a svalová soustava, zvětšuje se srdce a mění se struktura mozku. Pubescenti jsou proto více citliví, vzrušiví, někdy nervózní a podráždění, často se hůře ovládají a jsou neklidní. Dočasně se narušuje pohybová koordinace, často bývají nemotorní a neobratní (Vágnerová, 1999).

Psychické změny

Pro psychické prožívání pubescenta (Linhartová, 2008) jsou charakteristické nepřiměřené reakce na běžné situace, krátkodobé a pomíjivé nálady, úsilí o nezávislost, snaha působit dospěle, zvýšená kritičnost, vzdor, neochota, nechut', odmlouvání. Změny vlastních pocitů jsou často nepříjemné a obtěžující i pro samotného dospívajícího také proto, že není schopen si vysvětlit jejich příčinu. Výkyvy emocí jsou spojené i s kolísáním naladění na nejrůznější aktivity, intenzivní zájem často záhy střídá apatie a nechut' k čemukoli.

Změna emočního prožívání se projevuje také větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání, což přispívá ke vzniku konfliktů v mezilidských vztazích, zvýšenou sebekontrolou v citových projevech navenek. Ubývá citové bezprostřednosti a otevřenosti, svoje vnitřní pocity méně sdílí s okolím, jedinec se obává nepochopení nebo i výsměchu. Chování ostatních dospělých bývá často bezdůvodně vnímáno jako nepřátelské a ohrožující, což má za následek vztahovačnost (Vágnerová, 1999).

Dospívající mají obrovskou představivost a tvořivost. Umožňuje jim vzdálit se od reality a zdánlivě zvládat situace, které prozatím nedokáže řešit, případně prožívat role, které ve skutečnosti prožít nikdy nemůže. Ve fantazijním světě nemusí respektovat pravidla a logiku a může překračovat hranice času i příběhů, mohou snít o láskách, slávě, lepším světě. Fantazie dostává průchod v tvořivosti, často se objevuje psaní deníků, básní, příběhů.

V tomto období se také mění myšlení. Pubescent dle Čápa (2007) více uvažuje o možnostech než o poznání existujícího. Přemýšlí, jak by daná situace mohla vypadat a jak by se mohla měnit, hledá lepší možnosti. Dále je schopen uvažovat systematicky, vytvoří hypotézu a postupnými kroky ji potvrdí nebo zamítne, bere v úvahu všechny možnosti. Své myšlenky dovede kombinovat i na hypotetické úrovni, pracovat s abstrakcí, zobecňovat pravidla a funkce okolního světa.

Příslušnost ke skupině

Pubertální období je důležité v tom, že na jeho konci se uzavírá povinná školní docházka, žáci si volní další vzdělání, které již není povinné a je předstupněm budoucího profesního života. Volba určité profese s sebou přináší určitý sociální status a v mnoha oblastech předurčuje život člověka, v tomto období ale příliš velký význam nemá, dospívající se zabývají více jinými problémy. Dospívající jsou ke škole zvýšeně kritičtí, jejich cíle jsou zaměřené do budoucnosti, na představy o budoucím povolání. Protože mají spíše tendence se ve škole příliš nenamáhat, úspěch ve škole se s vidinou budoucího povolání mění z cíle na prostředek (Vágnerová, 1999).

Často se také objevuje odmítání podřízené role. Problém s respektováním autorit se objevuje především ve vztahu k učitelům a rodičům. Dospívající je k dospělým zvýšeně kritický a přiznává jim autoritu pouze v případě, pokud si je jistý, že si ji dospělý zaslouží. Dospívající s dospělými rádi polemizují a oponují, přináší jim to pocit jistoty a vědomí schopnosti dospělým se vyrovnat, odmítá podřízenou roli, vyžaduje rovnoprávnost.

V období dospívání (Čáp, 2007) se zvyšuje význam vrstevnické skupiny, v rámci níž se nezdáka objevují zvláštní komunikační znaky dané potřebou se odlišovat. Pubescent hodně srovnává možnosti kamarádů ve vztahu k dospělým v jejich rodině s vlastními vztahy. Pozice, kterou mezi vrstevníky získá, je velmi důležitá. Pokud je přijat pozitivně, může získat ve skupině vysoké postavení. Pro děti je často důležitější názor kamarádů než rodičů, normy a pravidla skupiny staví před rodinné, často ve skupině napodobují jeden druhého či hvězdu party.

Dále uvádí Vágnerová (1999) je v tomto věku velká potřeba přátelství, které je vzájemné, důvěrné a osobní. V rámci přátelství mohou sdílet své vnitřní pocity, názory a zkušenosti a zjišťovat, že podobné prožívání má i někdo jiný, což pomáhá vyrovnávat se s vlastními pocity. Dospívající se mohou přáteli svěřovat s přesvědčením, že přítel zachová tajemství, a chování, které se dostává příteli, nemusí být platné pro okolí.

1.3.2 Adolescence

Adolescence je druhou fází dospívání, trvá přibližně od 15 do 20 let, i zde jsou možné individuální rozdíly. V sociální oblasti, jak uvádí Vágnerová (1999), je první metou tohoto období ukončení základního vzdělání a druhou dokončení přípravy na výkon povolání následovaný nástupem do zaměstnání. Během krátkého období se tak z žáka stává pracující ekonomicky nezávislý a zcela samostatný jedinec.

V adolescenci jsou preferovány intenzivní prožitky, například hlučná hudba, rychlá auta, lezení do výšek, potápění do hloubek, snaží se dosahovat maxima. Často mají také tendence bezodkladně uspokojovat své potřeby, nečekat na dosažení cíle, odklad pro ně představuje zátěž.

„Přechodné období, kterým adolescence je, má za úkol poskytnout jedinci čas a možnost, aby dosáhl předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje“ (Vágnerová, 1999).

Tělesné změny

Tělesný vývoj se dokončuje, růst do výšky se výrazně zpomaluje a v závěru období se zcela zastaví, výrazně se také snižuje přibírání tělesné hmotnosti, tělo nabývá formy dospělého člověka. Končí osifikace a ustaluje se počet kostí v kosterní soustavě (Linhartová, 2008).

Tělesná složka je i u adolescenta velmi důležitou součástí jeho osobnosti. V tělesném vývoji již k žádným výrazným změnám v tomto období nedochází, přesto je na celkové vzezření a krásu těla kladen velký důraz. Jde o ideální fázi vývoje, tělo je hezké, příliš se nemění, funguje v podstatě bez problémů a prozatím se na něj může téměř vždycky spolehnout. Pohyby jsou dobře koordinované, harmonické a ladné. Vědomí dobrého zdravotního stavu, dobré tělesné kondice a pohybové šikovnosti se výrazně podílejí na budování sebevědomí (Vágnerová, 1999).

Prostřednictvím těla (Čáp, 2007) je adolescent posuzován ostatními vrstevníky. Pokud splňuje určitý ideál krásy, vytváří vzhled oporu sebevědomí, proto je péči o tělo přikládán velký význam a jsou schopni vynaložit obrovskou aktivitu k tomu, aby se ideálu krásy přiblížili. V tomto období už jsou ale vyrovnanější a schopní udržet si v napodobování ideálů určitý odstup. Dospívající již mají nalezený nějaký styl, který jim vyhovuje, a nepotřebují kopírovat žádný model, i když je sebevíce uznávaný. Přesto je zde ještě patrný tlak skupinových norem na vzhled zevnějšku.

Vágnerová (1999) dále uvádí, že důležitou součástí je fyzická síla, která může být v některých vrstevnických skupinách otázkou prestiže. Fyzická síla a obratnost je velmi důležitá ve sportovních výkonech. To je oblast, ve které jsou adolescenti schopni dospěle předčit a vybijí fyzickou energii. Role sportovce je mezi mladými lidmi velmi pozitivně hodnocena. Dobré sportovní výsledky jsou pro adolescenty jasným měřítkem úspěchu, je zde jednoznačné pořadí výkonů a výsledků.

Pocitově žijí v představě věčného mládí, nepřipouštějí si, že by se jich někdy mohlo týkat stárnutí, i když to racionálně chápou, je to pro ně velmi vzdálené.

Psychické změny

Adolescenti již o nastalých situacích dokáží uvažovat, nacházejí logicky správná řešení. Při hledání řešení, ale často neberou v úvahu celý kontext, takže mohou sice vystihnout podstatu věci a být nová a netradiční, přesto ale i zbrklá a necitlivá. Mají raději jednoznačná a rychlá řešení vedoucí k jistotě, mnohoznačnost závěrů považují za nedokonalost, kompromisy nejsou příliš žádoucí. Úsudky jsou ovlivňovány emocemi. Snaha o co nejlepší studijní výsledky se snižuje. Na vybraný studijní či učební obor je již adolescent přijat, na studijní výsledky v zaměstnání se nikdo neptá, nemá tedy důvod ke snaze vyniknout (Čáp, 2007).

Dle Vágnerové (1999) adolescenti, pokud chtějí, dovedou velmi dobře pracovat a nadchnout se pro nějakou činnost, v níž dokazují své schopnosti a jež je pro ně důležitější než školní výsledky. Zájmy se ustalují, prohlubují. Často jsou to výkony ve sportu, kultuře, umění či technice. Pěstované zájmy umožňují projevení se speciálních schopností. Současný způsob života přináší téměř neomezenou možnost seberealizace, představy o vlastní budoucnosti jsou spíše optimistické, ve srovnání s pubertou podstatně reálnější. Neustále jim chybí zkušenosti při řešení situací, z vlastních chyb se ale dokáží poučit a nadšení pro život jim umožňuje chyby překonávat.

Období adolescence je zakončeno dosažením dospělosti, což znamená svobodné rozhodování a zodpovědnost za svoje jednání. Adolescenti se ztotožňují se svobodou, ale o zodpovědnost příliš nestojí, což často vede k neuváženému chování, při kterém nemyslí na následky (Linhartová, 2008).

Vágnerová (1999) dále uvádí, že z charakterových vlastností má pozitivní ráz vývoj vůle. Adolescenti dosahují vysokého stupně sebeovládání, usilují o dosažení co nejlepších výkonů, má výraznou potřebu sebezdokonalování, uvědoměle přijímá a vytváří soustavu hodnot. Snaží se o sebepoznání, o poznávání svých vlastních dobrých i špatných vlastností. Při sebevýchově se snaží záporné vlastnosti eliminovat a kladné posilovat.

Příslušnost ke skupině

Objevují se nové komunikační prvky především ve způsobu oslovení, dospělí adolescentovi začínají vykat, což je znakem toho, že již není dítě a získává status dospělého člověka. Dále se z jejich komunikace vytrácí hlučnost, nadměrná gestikulace, spolu se zklidňujícími se vztahy s rodiči se uklidňuje i komunikace. V rodině se zbavuje role dítěte, získává roli dospělého syna či dcery se všemi právy a minimem povinností (Vágnerová, 1999).

Na přechodnou dobu získává roli studenta nebo učně. Nejde sice o příliš vysoký sociální status, ale adolescent si uvědomuje své budoucí sociální zařazení, nástup do zaměstnání, nebo volbu dalšího studia.

V tomto období rodiče již úplně ztrácí nad dětmi nadřazené postavení z pozice autority. Zároveň ale rodiče představují model určitého způsobu života, co čekat od budoucnosti, jaký způsob života žít v dospělosti. Je to důležitý okamžik při hledání přijatelné varianty vlastního života. Adolescent o těchto možnostech uvažuje i kritizuje, což může vést ke změně postojů a nastavení jiných vzorců chování, než jaké měli rodiče. Respektuje normy, které považuje za správné, často také hledají dospělého, který by jim imponoval, představoval přirozenou autoritu a chápal je jako rovnocenné partnery (Čáp, 2007).

Vztahy s vrstevníky jsou na úrovni přátelství, sexuálních vztahů, skupin. Je tak uspokojována potřeba kontaktu s blízkými vrstevníky a společné účasti na aktivitách, například tanci, sportu, cestování a radost z jejich prožitku. V rámci skupiny se učí reakcím na situace a rozlišování způsobů chování, které jsou nebo naopak nejsou žádoucí či efektivní. Vrstevníci také nahrazují rodinu a umožňují tak uspokojovat potřebu jistoty a bezpečí. Potřebu vztahu s člověkem, který sdílí stejné zájmy, hodnoty a řeší stejné

problémy, upokojuje stabilní kamarád. Někdy je o kamarádství přetrvávající ze základní školy, někdy o nová přátelství z časů studia či učení.

Na konci období (Čáp, 2007) adolescent nastupuje do zaměstnání. Pro dospělé v okolí je to známka vstupu do dospělosti. Se vstupem do zaměstnání může ale dojít k poznání skutečnosti odlišující se od očekávání, k obtížím s adaptací se skupinou spolupracovníků, do níž se bude muset postupně začlenit. Nástup do zaměstnání může způsobit otřes sebevědomím, protože znalosti a schopnosti absolventa jsou ve srovnání se zkušenějšími kolegy minimální. Přijetí v pracovní skupině může být shovívavé, podněcující, nebo také ponižující. Podle toho adolescent přijímá roli zaměstnance a může ji také přijmout jako nutné zlo s převažujícími negativy, omezení svobody, nepříjemnou zátěž. V zaměstnání se nový pracovník neposuzuje podle školních studijních výsledků, ale podle odvedené práce. Školně méně úspěšní žáci pak v zaměstnání dostávají novou šanci na získání dobré pozice ve skupině. Jakým způsobem s ní naloží, závisí jak na nich samotných, tak i prostředí, z něhož přicházejí.

1.4 Systém vzdělávání na středních školách v ČR

1.4.1 Historický vývoj

České školství jako systém bylo z historického hlediska organizováno velmi časně a po roce 1990 prošlo velkým množstvím hlubokých změn. V celé české historii se vzdělání vždy považovalo za velmi významné a nabývaly ho i skupiny obyvatel, které v jiných zemích na vzdělání nedosáhly. Povinná školní docházka byla v průběhu historie ošetřena řadou zákonů, v roce 1774 byla stanovena na šest let, v roce 1869 na osm let, byla plně podřízena státnímu doзору. Školství bylo tvořeno souvislou soustavou složenou ze tří na sebe navazujících stupňů. Garantem řízení škol a výchovy mládeže se stal stát, zřizování a financování bylo záležitostí obcí. Církev směla školy zřizovat pouze za určitých podmínek. Základním typem školy byla osmiletá obecná škola. Po absolvování páté třídy mohl žák navštěvovat tříletou měšťanskou školu. Ta poskytovala žákům nižší střední vzdělání na vyšší úrovni než obecná škola, případně reálnou školu nebo gymnázium. Po absolvování měšťanky nebo nižšího stupně střední školy bylo možné

pokračovat ve studiu na některé střední odborné škole (Organizace vzdělávací soustavy České republiky).

Po vzniku Československa v roce 1918 bylo obrovským problémem vytvořit jednotnou školskou soustavu a vyrovnat kulturní úroveň obyvatelstva ve všech částech země v českých zemích, na Slovensku a v Zakarpatské Ukrajině, což se částečně povedlo malým školským zákonem z roku 1922, který strukturu danou v českém školství rozšířil i na Slovensko, Ukrajinu se však tento zákon neobsáhl.

Ve 20. a 30. letech došlo k rozkvětu pedagogiky a vytvoření reforem zkvalitňující obsah vzdělání a sblížující jednotlivé typy středních škol. Zákon z roku 1948 určil školní vzdělání jako povinné, jednotné, bezplatné, v délce trvání 9 let a bez výjimky eliminoval vliv církve na školu. Součástí bylo i podpůrné vyučování, aby škola fungovala i pro děti ze znevýhodněného prostředí, a nepovinné vyučování. To žákům nabízelo volnočasové aktivity a plnilo sociální funkci. Základní vzdělání, jemuž předcházela nepovinná mateřská škola, bylo rozděleno na 1. a 2. stupeň, s možností pokračování ve studiu na gymnáziu nebo odborné škole (Organizace vzdělávací soustavy České republiky).

Zákonem v roce 1978 byla povinná školní docházka prodloužena na deset let. Žáci absolvovali základní školu zkrácenou na osm let a další alespoň dva roky se museli vzdělávat na střední škole nebo středním odborném učilišti. Po roce 1990 došlo k poslední úpravě a zkrácení povinné školní docházky zpět na devět let a základní škola byla prodloužena na devět let s prvním stupněm pětiletým a druhým stupněm čtyřletým a dále byl umožněn opětovný vznik škol církevních či soukromých, které mají právo zajišťovat vzdělávání za částečnou úplatu, čímž byl ukončen monopol státu.

Na přelomu tisíciletí začalo dlouhodobé úsilí o formulaci vzdělávací politiky, jehož výsledkem je Národní program rozvoje vzdělávání v ČR pro 21. století, Bílá kniha.

1.4.2 Systém středoškolského vzdělání

„Střední vzdělávání rozvíjí vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty získané v základním vzdělávání důležité pro osobní rozvoj jedince. Poskytuje širší všeobecné vzdělání nebo odborné vzdělání spojené se všeobecným, upevňuje hodnotovou orientaci a vytváří předpoklady pro plnohodnotný osobní a občanský život, samostatné získávání informací a celoživotní učení, pokračování v navazujícím vzdělávání a přípravu

pro výkon povolání nebo pracovní činnosti“ (Organizace vzdělávací soustavy České republiky).

Střední vzdělávání se rozděluje na všeobecné nebo odborné s vyšším či nižším podílem všeobecné složky a poskytují je střední školy a konzervatoře. Úspěšným absolvováním určitého vzdělávacího programu žák může dle Organizace vzdělávací soustavy České republiky získat:

- ***střední vzdělání***, které lze získat úspěšným ukončením jednoletého nebo dvouletého vzdělávacího programu v denní formě vzdělávání, tyto obory jsou určeny především pro žáky, kteří předčasně ukončili vzdělávání na základní škole, případně kteří získali pouze základy vzdělání, vzdělání je převážně zaměřené odborně a připravuje žáky pro výkon pomocných dělnických profesí a základním sebeobslužným činnostem,
- ***střední vzdělání s výučním listem***, které lze získat úspěšným absolvováním dvouletého nebo tříletého vzdělávacího programu v denní formě vzdělávání, případně úspěšným ukončením vzdělávacího programu zkráceného studia, obory tohoto typu vzdělávání jsou odborné a zaměřené na praxi,
- ***střední vzdělání s maturitní zkouškou***, které získávají žáci úspěšným absolvováním čtyřletého vzdělávacího programu v denní formě vzdělávání, ukončením vzdělávacího programu víceletého gymnázia, nástavbového studia či zkráceného studia, absolventi mohou pokračovat ve studiu na vyšší odborné nebo vysoké škole, obory mohou být odborné nebo všeobecné.

Střední školy mohou ještě dle Organizace vzdělávací soustavy České republiky organizovat vzdělávání k dosažení středního vzdělání, jde o:

- ***nástavbové studium***, v němž se dosahuje středního vzdělání s maturitní zkouškou, je určeno pro uchazeče, kteří získali výuční list v denním tříletém učebním oboru, tento typ vzdělávání je v denní formě dvouletý,
- ***zkrácené studium pro získání středního vzdělání s maturitní zkouškou***, které je určeno pro uchazeče, jež získali střední vzdělání s maturitní zkouškou a chtějí si doplnit vzdělání v jiném oboru, v denní formě se jedná o jedno nebo dvouleté studium,

- *zkrácené vzdělání pro získání středního vzdělání s výučním listem*, které je určeno pro uchazeče, jež získali střední vzdělání s maturitní zkouškou, v denní formě jde o jedno až jedno a půlleté studium.

Všeobecné vzdělávání poskytují čtyřletá a víceletá gymnázia v oborech Gymnázium a Gymnázium se sportovní přípravou. Přesné zaměření, které vychází ze školního vzdělávacího programu, si školy profilují samy (Kotásek, 2001).

Střední vzdělání s maturitní zkouškou lze dosáhnout v oborech ekologie, hornictví, strojírenství, elektrotechnika, chemie, potravinářství, oděvnictví, obuvnictví, zpracování dřeva, polygrafie, stavebnictví, doprava, zemědělství, veterinářství, zdravotnictví, filozofie, ekonomika, podnikání, gastronomie, obchod, právo, služby, publicistika, pedagogika a umění. Obory se dělí na kategorie M, tedy střední odborné školy, a kategorie L, obory středních odborných učilišť, které mají vyšší podíl praktické přípravy, ale jsou celkově méně zastoupeny (Organizace vzdělávací soustavy České republiky).

Dle stejného zdroje střední vzdělání s výučním listem lze získat v oblastech hornictví, strojírenství, elektrotechnika, chemie, potravinářství, oděvnictví, obuvnictví, zpracování dřeva, polygrafie, stavebnictví, doprava, zemědělství, zdravotnictví, gastronomie, obchod, služby, sport, umění. V části z těchto oborů lze získat střední vzdělání s výučním listem i ve zkrácené formě studia. Obory se dělí na kategorii H, běžné tříleté obory, a na kategorii E, obory pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, kteří ve většině případů absolvovali základní školu praktickou.

Zvláštní oblastní středního vzdělávání jsou konzervatoře, na nichž má vzdělávání umělecký charakter. Lze jej získat v oborech tanec, hudba, zpěv, hudebně dramatické umění a ladění klavírů, což je obor určený především zrakově postiženým žákům.

1.4.3 Obsah vzdělávání

Vzdělávání se uskutečňuje podle rámcového vzdělávacího programu vytvořeného zvlášť pro každý obor vzdělání. Stanovuje cíle vzdělávání, klíčové a odborné kompetence, uplatnění absolventa, rámcové rozvržení obsahu, průřezová témata, zásady pro tvorbu školního vzdělávacího programu, materiální, personální a organizační podmínky uskutečňování vzdělávacího programu, podmínky vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných (Kotásek, 2001).

Vzdělávání je rozděleno (Organizace vzdělávací soustavy České republiky) do oblastí jazykové vzdělávání a komunikace, společenskovední, přírodovědné, matematické, estetické, vzdělávání pro zdraví, jehož součástí je tělesná výchova, vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích, ekonomické a specifické odborné vzdělávání v závislosti na oboru. V každé z oblastí je uveden závazný obsah učiva a požadované výsledky vzdělávání a celkovou časové dotaci a studium.

V rámci platné legislativy musí každá škola pro každý obor vzdělávání vytvořit školní vzdělávací program, za jehož vytvoření nese odpovědnost ředitel školy. Musí být veřejně přístupný a obsahuje profil absolventa, charakteristiku vzdělávacího programu, učební plán, rozpracování vzdělávacích oblastí, učební osnovy.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cíl:

Zjistit stav vybraných determinant ovlivňujících zapojení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami vybrané střední školy.

Dílčí cíl č. 1:

Komparovat stav vybraných determinant v rámci jednotlivých oborů.

Dílčí cíl č. 2:

Navrhnout úpravu školních vzdělávacích plánů pro tělesnou výchovu u jednotlivých oborů.

Výsledky výzkumu budou použity k dalšímu zkvalitnění hodin tělesné výchovy, především v oblasti lepšího zacílení motivačních prvků výuky a střídání činností během jednotlivých fází vyučovací hodiny. Dále budou využity při tvorbě náplně kroužku školních pohybových aktivit, sportovního turistického kurzu, lyžařského výcvikového kurzu a sportovních dnů a v neposlední řadě i jako podklad při navrhování změn školních vzdělávacích plánů a tematických plánů.

Úkoly:

1. vybrat vhodný výzkumný nástroj
2. realizace výzkumného šetření
3. vyhodnocení výzkumného šetření
4. navržení úprav ŠVP

Výzkumná otázka č. 1: Jaký je stav vybraných determinant ovlivňujících zapojení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami vybrané školy.

Pohybových aktivit mezi žáky středních škol ubývá, k důvodům tohoto jevu patří rozmach moderních technologií a organizace času, protože současné uspořádání dne žákům neumožňuje se pohybově dostatečně realizovat ani ve svém volném čase, ani ve škole.

Výzkumná otázka č. 2.: Jaké jsou rozdíly stavu vybraných determinant v rámci jednotlivých oborů na vybrané škole.

Je předpokládáno, že hodiny tělesné výchovy nejsou kvalitativně i kvantitativně vyhovující, protože volba preferovaných pohybových aktivit je určena individuálními zvláštnostmi žáků, zvýšeným povědomím o zdravém životním stylu a estetickým hlediskem, snahou „líbit se“.

3.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum byl prováděn během měsíců ledna a února 2017 v Střední škola, Základní škola a Mateřská škola prof. V. Vejdovského Olomouc – Hejčín v sídle odloučeného pracoviště střední školy Gorazdovo nám. 1.

Současná podoba školy vznikla od 1. 1. 2015 spojením tehdejších Základní a Mateřské školy profesora Vejdovského, ve které se vzdělávali především žáci se zrakovým postižením, a Střední školy Olomouc – Svatý Kopeček, B. Dvorského 17, která se již od svého vzniku v 90. letech minulého století věnovala vzdělávání žáků se smyslovým postižením v učebních a později i studijních oborech zaměřených na gastronomii.

V části střední školy přestěhované z původní budovy na Svatém Kopečku a nyní sídlící na Gorazdově náměstí došlo postupně k velkým změnám ve struktuře žáků. Ze školy výhradně vzdělávající žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, přes školu přednostně vzdělávající žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, se díky tlaku na inkluzivní vzdělávání stala běžná škola, se třídami pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. V současné době jsou přednostně přijímáni žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, na základě doporučení školského poradenského zařízení, tedy žáci s postižením sluchovým, zrakovým, tělesným, poruchami učení a chování nebo vadami řeči, kteří ukončili základní vzdělání na speciálních základních školách, nebo integrování na běžných základních školách, a žáci s mentálním postižením vycházející ze základní školy praktické. Zároveň jsou ale přijímáni i žáci zcela zdraví, jejich počty dokonce v některých oborech vzdělávání výrazně převládají počty žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, jejichž zájem o naši školu má v posledních několika letech sestupnou tendenci.

Výraznými změnami prošla také nabídka učebních a studijní oborů. V přijímacím řízení pro příští školní rok škola nabízí obory typu „E“ Stravovací a ubytovací služby, Potravinářská výroba, Prodavačské práce, což jsou tříleté učební obory, a dvouletý učební obor s výučním listem Provozní služby vhodné pro absolventy základní školy praktické. Jedná se o obory zakončené závěrečnou zkouškou s výučním listem, jež žáky připravují na výkon dělnických pracovních pozic na místech pomocného kuchaře, pomocného cukráře, uklízeče nebo pracovníka doplňujícího zboží v supermarketu.

Dále škola nabízí tříleté učební obory typu „H“ zakončení závěrečnou zkouškou s výučním listem Rekondiční a sportovní masér, Kuchař, Cukrář a Prodavač a výrobce lahůdek vhodné pro absolventy běžných základních škol nebo speciálních základních škol.

Ze čtyřletých studijních oborů zakončených maturitní zkouškou se žáci vzdělávají oboru Sociální činnost a Masér rekondiční a sportovní. Pro absolventy učebního oboru je dále v nabídce dvouleté nástavbové maturitní studium Podnikání, kde si žáci mohou dle svých pracovních možností zvolit denní nebo dálkovou formu studia.

Pro žáky, kteří ukončili základní školu speciální, nebo žáky integrované v běžných základních školách, případně pro žáky se vzděláním ukončeným v nižším než 9. ročníku, je určený studijní obor Praktická škola dvouletá zaměřená buď na ruční práce a vaření, nebo na cukrářské práce. Žáci se středně těžkým a hlubokým mentálním postižením se zde učí, zvládání základních sebeobslužných činností a prací spojených s chodem domácnosti.

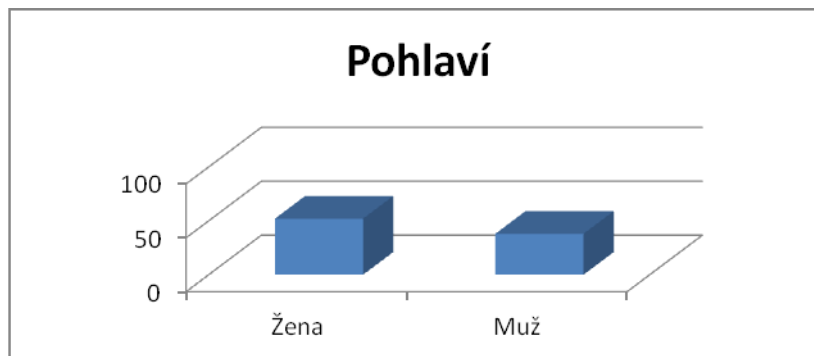
Výuka všech učebních oborů je rozdělena na sudý a lichý týden, v každém týdnu se ale žákům střídá i teoretická výuka i odborný výcvik. V učebních oborech „E“ mají žáci každý týden dva dny teoretickou výuku a tři dny odborný výcvik. V učebních oborech „H“ je výuka v jednom týdnu rozdělena na tři dny teoretické výuky a dva dny odborného výcviku a druhý týden na dva dny teoretické výuky a tři dny odborného výcviku, tak aby žáci za 14 dní měli splněno pět dnů teoretické výuky a pět dnů odborného výcviku. Tento model, kdy žáci mají v jednom týdnu kombinované obě části výuky, se osvědčil především z toho důvodu, že žáci tak neztrácejí na celý týden kontakt s druhou částí výuky. Lépe si učivo na obou úsecích pamatují a teoretické poznatky si v praxi mohou téměř okamžitě vyzkoušet, obě části výuky se jim lépe propojí.

Teoretická výuka všech studijních oborů probíhá v budově střední školy, první hodina začíná v 7.15, výuka včetně obědové přestávky končí většinou po 7. hodině ve 14.10, případně po 8. vyučovací hodině v 15.05 hodin. Odborný výcvik začíná vždy v 7.00 a končí ve 13.30 v případě 1. ročníků, vyšší ročníky pracují do 14.30 hodin. Odborný výcvik cukrářských oborů a 1. a 2. ročníku oboru masér probíhá v odborných učebnách v budově střední školy, 3. ročník praxi vykonává v domově pro seniory. Odborný výcvik kuchařských oborů je realizován na smluvních školních pracovištích ve vývařovnách obědů, jídelnách pro školy či domovy pro seniory, prodavačské učební obory praxi vykonávají v obchodním domě Senimo.

Celková kapacita střední školy je 237 žáků, v současné době má škola 170 žáků. Ve třídách praktické školy je zákonem daný počet žáků 4 - 6 na třídu, v ostatních oborech 6-14 žáků v případě třídy pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, v případě třídy

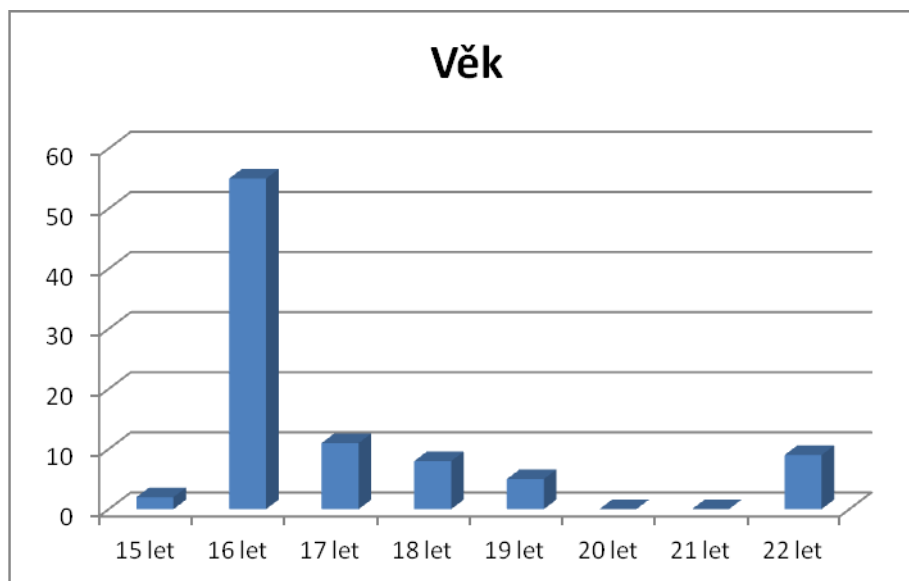
běžných žáků je počet stanoven na 17- 30 žáků ve třídě. Součástí areálu školy je školní jídelna a budova domova mládeže.

Graf 1. Pohlaví dotazovaných



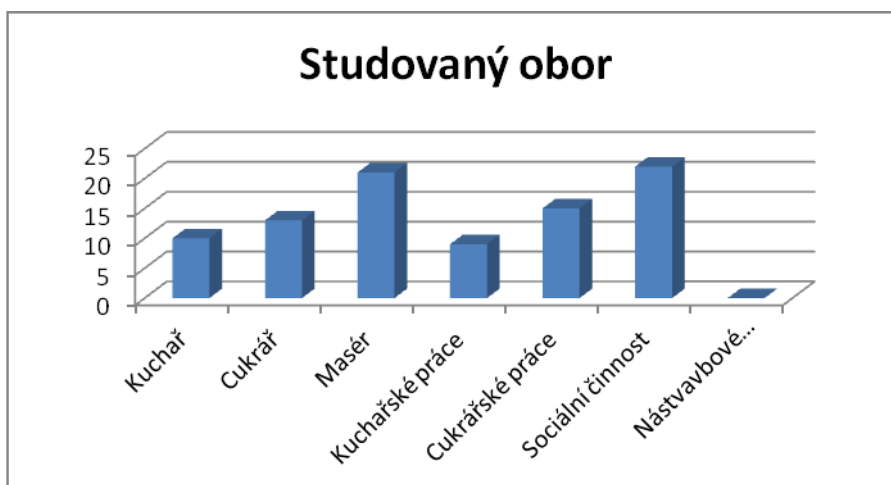
Dotazník byl rozdán celkem 90 žáků učebních i studijních oborů, z toho odpovídalo 52 dívek, což je 58 % dotazovaných, a 38 chlapců, což je 42 % všech respondentů.

Graf 2. Věk dotazovaných



Na otázku, do jaké věkové skupiny žáci patří, 2 žáci, což jsou 2 % dotazovaných, uvedlo 15 let, 55 žáků, což je 61 % dotazovaných, se zařadilo do skupiny 16-i letých, 11 žáků, což je 12 % dotazovaných, uvedlo 17 let, 8 žáků, což je 9 % dotazovaných, označilo možnost 18 let, 5 žáků, což je 6 % dotazovaných, 19 let, do kategorie 20 a 21 let nespadal nikdo z dotazovaných a 9 žáků, což je 10 % všech respondentů, uvedlo, že patří do věkové kategorie 22 let.

Graf 6. Studovaný obor



Na otázku, jaký obor žáci studují, uvedlo 10 žáků, což je 11 % dotazovaných, učební obor Kuchař, 13 žáků, což je 15 % dotazovaných, učební obor Cukrář, 21 žáků, což je 23 % dotazovaných učební obor Rekondiční a sportovní masér, 9 žáků, což je 10 % dotazovaných, učební obor Kuchařské práce, 15 žáků, což je 17 % dotazovaných, učební obor Cukrářské práce a 22 žáků, což je 24 % všech respondentů, studuje obor Sociální činnost. Nikdo z dotazovaných nevedl, že já žákem maturitní nástavby.

3.2 Techniky sběru dat

Distribuce dotazníků mezi žáky proběhla formou osobního rozdání v hodinách tělesné výchovy. Do výzkumu se zapojilo 90 žáků napříč všemi stupni vzdělávání. Dotazníky byly anonymní, žáci je vypisovali zcela dobrovolně, dle své chuti se do výzkumu zapojit. Jen minimální počet žáků se do výzkumu odmítl zapojit. Návratnost dotazníků byla stoprocentní, odevzdali je všichni žáci, kteří je vyplňovali. Všichni zúčastnění žáci k vyplňování přistupovali zodpovědně, vstřícně a ochotně se zájmem o danou problematiku.

Dotazník obsahoval 16 otázek, které se týkaly vztahu žáků ke sportu, a času stráveného sportovními a pohybovými aktivitami. U většiny otázek mohli žáci označit pouze jednu možnost, pouze u pěti otázek bylo možné označit více odpovědí. Otázka číslo 16 byla použita z mezinárodní výzkumné studie HBSC. Žáci v dotazníku uváděli pohlaví, věk, s kým sdílí společnou domácnost, ubytování na domově mládeže, způsob docházky do školy a ze školy, studovaný obor, způsob trávení volného času, zda sportují, kdo je ke sportu přivedl, kolik času denně a týdně pohybovým aktivitám věnují, zda docházejí do

hodin tělesné výchovy, jestli by chtěli více hodin tělesné výchovy v rámci povinné výuky, zda navštěvují zájmový kroužek pohybových aktivit, vybírali z dvojic sportů ten, který mají raději, ze sportů, které by si nejvíce přáli, aby byly součástí tělesné výchovy a důvody, proč sportují.

3.3 Techniky zpracování dat

Informace pro výzkum byly získány z odpovědí v dotaznících, které byly rozdány žákům střední školy. Dotazník obsahuje 16 otázek, z nichž 12 otázek je uzavřených a u 4 otázek měli žáci možnost označit více odpovědí.

Další metodou, která byla použita, byl individuálních nestandardizovaný rozhovor. Dotazování byli vždy seznámeni s účelem rozhovoru. Bezprostředně po ukončení rozhovoru byly získané údaje písemně zaznamenány. Pro získání doplňujících informací byly vedeny rozhovory i s učiteli tělesné výchovy a vedoucími školního kroužku pohybových aktivit. Dále bylo prováděno pozorování, kdy byla sledována práce učitelů, aktivita žáků, celkové reakce, zařazování a zapojování žáků do jednotlivých činností.

Poslední použitou metodou byla účast na činnosti, která byla vykonávána v rámci mého působení v kroužku školních pohybových aktivit a účasti na lyžařském výcvikovém kurzu, sportovním turistickém kurzu, výuce vodní turistiky, školních sportovních dnech a sportovních soutěžích spřátelených škol, které pro žáky pravidelně připravujeme.

V prvním okruhu otázek se jednalo o navázání prvního kontaktu, bylo zjišťováno, zda odpovídajícím je chlapec nebo dívka, věk, rodinné poměry, v nichž žije, ubytování na domově mládeže a studovaný obor.

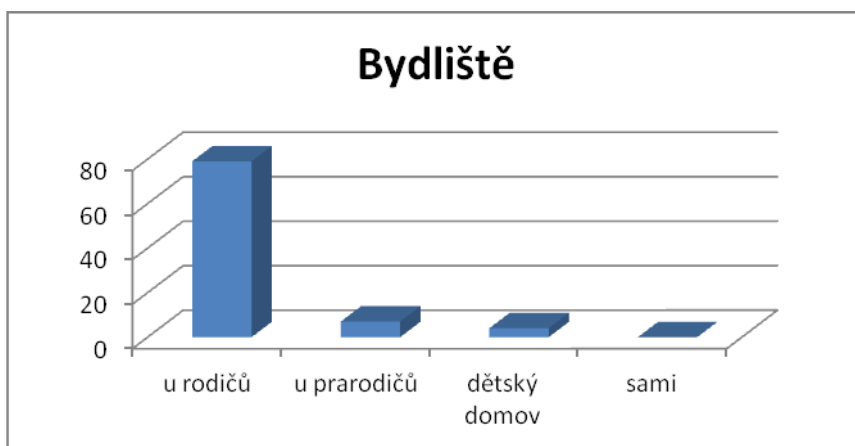
Další blok otázek se již týkal životnímu stylu a přirozeným pohybovým aktivitám, které žáci musí běžně dělat. Týkaly se tedy způsobu cesty do školy a ze školy, způsobu trávení volného času, jestli žáci, pokud sportují, vyhledávají při sportu raději společnost nebo samotu, kdo je ke sportu nejvíce vedl, kolik dní v týdnu a kolik času každý den sportu a pohybu věnují, zda ve škole navštěvují hodiny tělesné výchovy a jestli je baví, zda by v rámci učebního plánu uvítali více hodin tělesné výchova a jestli navštěvují školní kroužek pohybových aktivit.

V posledním bloku otázek měli žáci ze dvojic vždy vybrat jeden sport, který mají raději, jaké sporty je baví a chtěli by se jim více věnovat v rámci školní tělesné výchovy a jaké jsou důvody toho, že se sportu věnují.

4 VÝSLEDKY

4.1 Determinant sociální prostředí

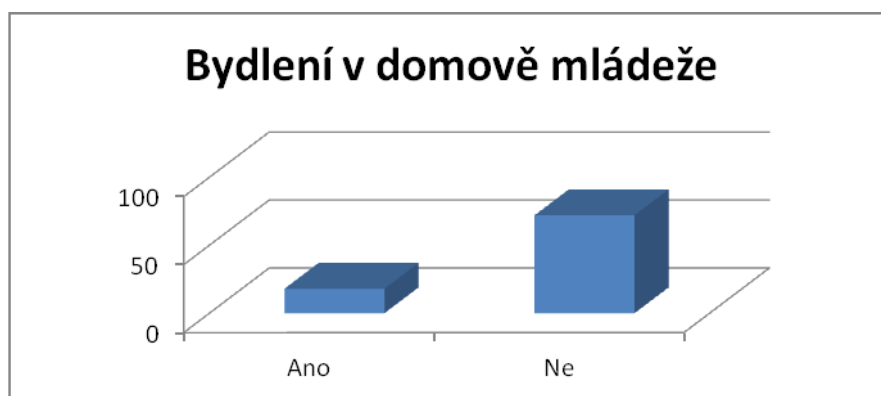
Graf 3. Bydliště dotazovaných



n = 90

Na otázku s kým žáci bydlí 79 žáků, což je 88 % dotazovaných, uvedlo, že stále bydlí s rodiči, 7 žáků, což je 8 % dotazovaných, žije u prarodičů, 4 žáci, což jsou 4 % všech dotazovaných, bydlí v dětském domově a nikdo ze žáků neuvedl bydlení ve vlastní domácnosti.

Graf 4. Ubytování v domově mládeže

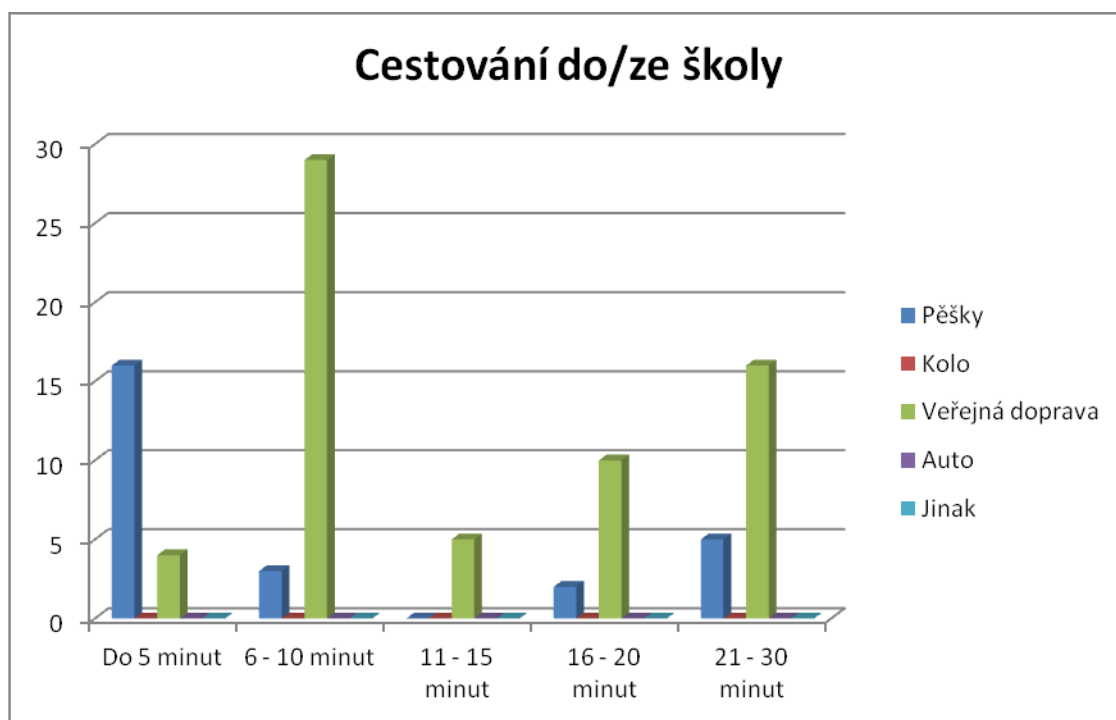


n = 90

Na otázku, zda jsou žáci ubytováni v domově mládeže, 18 žáků, což je 20 % dotazovaných, uvedlo ano a 72 žáků, což je 80 % respondentů, zaznačilo možnost ne.

4.2 Determinant aktivní transport

Graf 5. Cestování do/ze školy

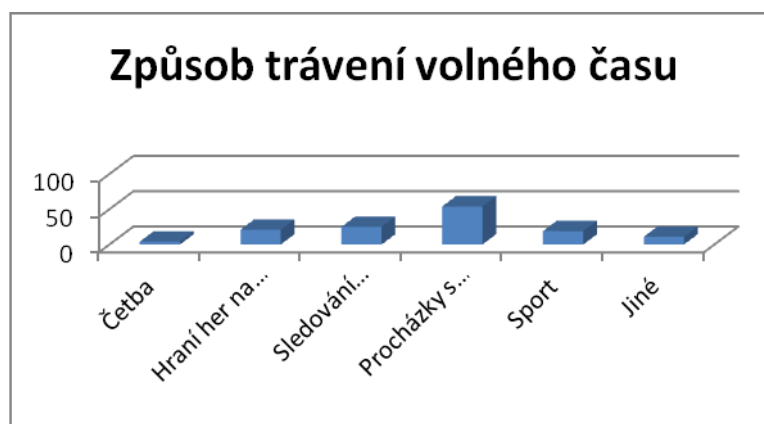


n = 90

Na otázku, jakým způsobem žáci absolvují cestu do školy a cestu ze školy, 16 žáků, což je 18 % všech dotazovaných uvedlo, že cesta do školy jim pěšky trvá do 5 minut, 3 žákům, což jsou 3 % dotazovaných, cesta trvá do 10 minut pěšky, 2 žáci, což jsou 2 % dotazovaných, mají docházkovou vzdálenost do 20 minut a 5 žáků, což je 6 % respondentů, dochází do školy do 30 minut. Veřejnou dopravou, tedy autobusem, vlakem nebo tramvají a poté ještě pěšky, uvedli 4 žáci, což jsou 4 % dotazovaných, do 5 minut, 29 žáků, což je 32 % dotazovaných uvedlo možnost do 10 minut, 5 žáků, což je 6 % dotazovaných, jde ze zastávky ještě maximálně 15 minut, 10 žáků, což je 11 % dotazovaných, jde pěšky ještě do 20 minut a 16 žáků, což je 18 % všech respondentů, jde ze zastávky ještě maximálně 30 minut. Nikdo z žáků neuvědl, že by do školy dojížděl na kole, autem ani žádný jiný způsob dopravy.

4.3 Determinant volný čas

Graf 7. Způsob trávení volného času

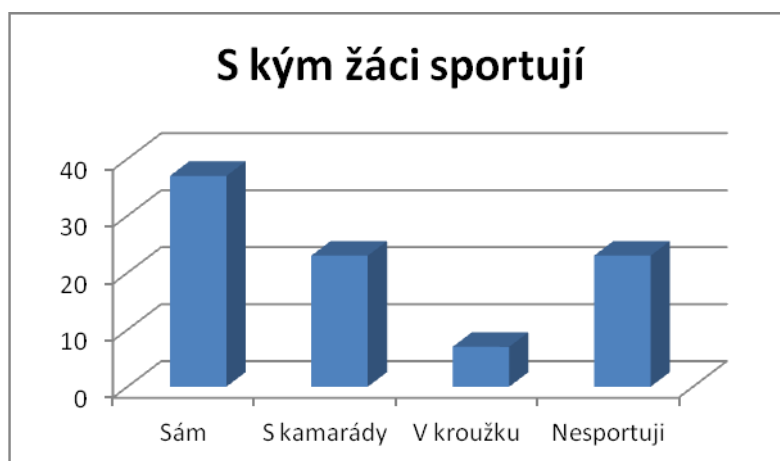


n = 90

Na otázku, jakým způsobem žáci tráví svůj volný čas, 4 žáci, což jsou 4 % dotazovaných, uvedli, že ve volném čase rádi čtou, 21 žáků, což je 23 % dotazovaných, ve volném čase hraje počítačové hry, 25 žáků, což je 28 % dotazovaných, ve volném čase nejraději sleduje televizi, 19 žáků, což je 21 % dotazovaných, sportuje a 11 žáků, což je 12 % všech respondentů, zvolilo další možnosti trávení volného času, mezi které řadí pomoc rodičům a domácí práce.

4.4 Determinant účast na pohybových aktivitách

Graf 8. S kým žáci sportují

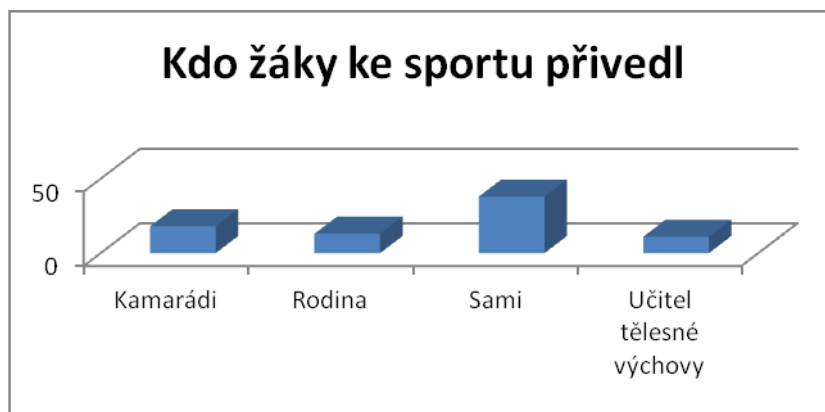


n = 90

Na otázku, s kým žáci nejčastěji sportují, uvedlo 37 žáků, což je 40 % všech dotazovaných, že sportují sami, 23 žáků, což je 26 % dotazovaných, sportuje s kamarády, 7

žáků, což je 8 % dotazovaných, sportuje organizovaně v kroužku a 23 žáků, což je 26 % respondentů, nesportuje vůbec.

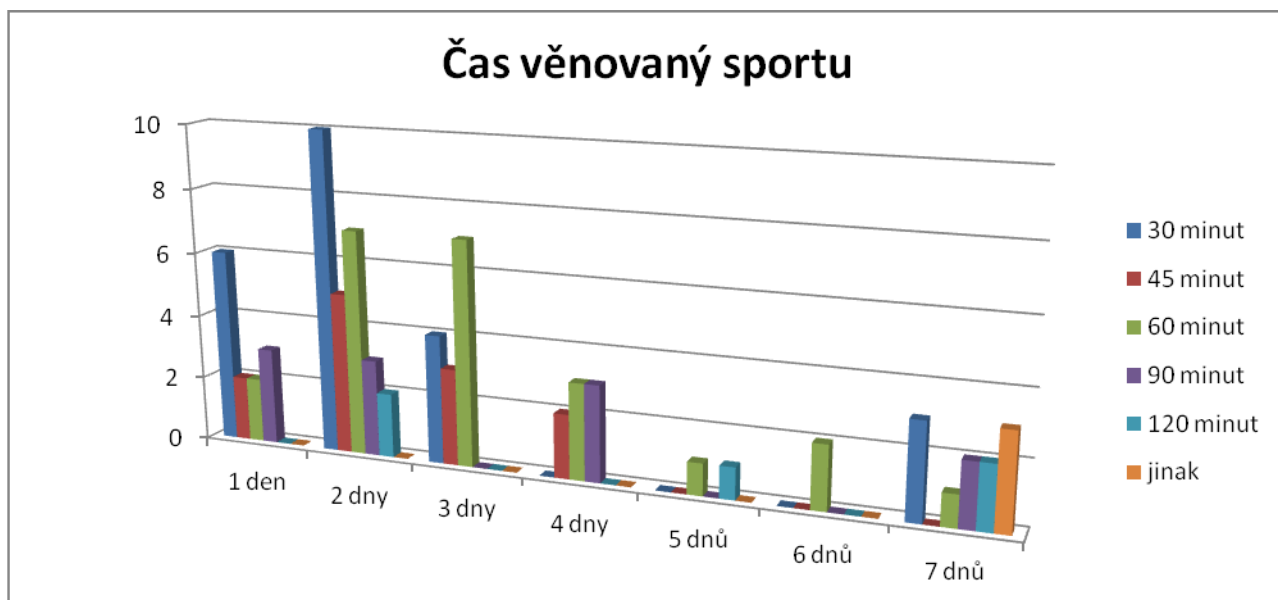
Graf 9. Kdo žáky ke sportu přivedl



n = 90

Na otázku, kdo žáky ke sportu přivedl, 18 žáků, což je 20 % dotazovaných uvedlo, že začali sportovat díky kamarádům, 13 žáků, což je 15 % dotazovaných, ke sportu přivedla rodina, 38 žáků, což je 42 % dotazovaných, uvedlo, že začali sportovat sami a 11 žáků, což je 12 % všech respondentů, ke sportu přivedl učitele tělesné výchovy. 10 žáků, což je 11 % dotazovaných, dopsalo do dotazníku, že je ke sportu nikdo nevedl.

Graf 10. Kolik času žáci věnují sportu



n = 90

Na otázku, kolik času žáci věnují sportu a pohybovým aktivitám vůbec, 13 žáků, což je 14 % všech dotazovaných, v rámci možnosti volné odpovědi na otázku přiznalo, že

se sportu a další pohybovým aktivitám nevěnují vůbec. 6 žáků, což je 7 % dotazovaných, uvedlo pouze 1 den v týdnu na 30 minut, 2 žáci, což jsou 2% všech dotazovaných, se sportu věnují jednou za týden v čase 45 minut, 2, žáci, což jsou 2 % respondentů, sportují jeden den v týdnu asi 60 minut a 3 žáci, což jsou 3 % dotazovaných, sportuje sice pouze jeden den v týdnu, ale přibližně 90 minut, možnost 120 minut nebo více neuvedl nikdo z dotazovaných.

Dva dny v týdnu sportuje 10 žáků, což je 11 % dotazovaných, po 30 minutách, 5 žáků, což je 6 % dotazovaných, v délce 45 minut, 7 žáků, což je 8 % všech respondentů, v celkové délce 60 minut, 3 žáci, což jsou 3 % dotazovaných, 90 minut a 2 žáci, což jsou 2 % dotazovaných, sportují 120 minut v každém dnu. Nikdo z respondentů neuvedl vyšší čas.

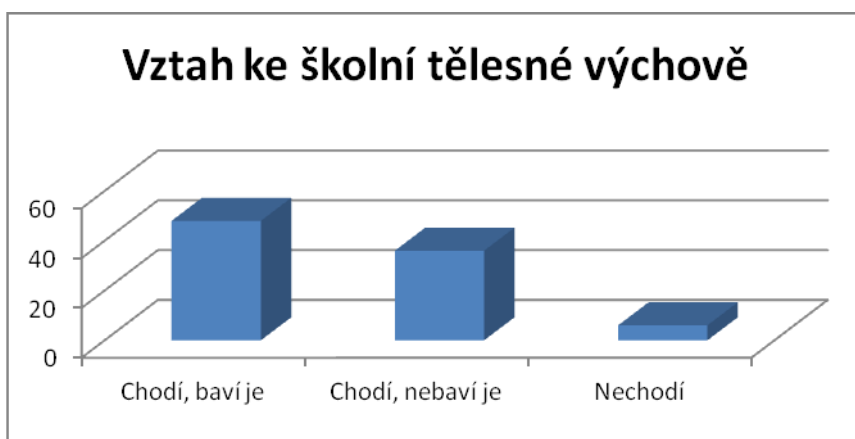
Tři dny v týdnu uvedli 4 žáci, což je 5 % dotazovaných, sportovní aktivity v délce 30 minut denně, 3 žáci, což jsou 4 % respondentů, 45 minut denně a 7 žáků, což je 8 % všech dotazovaných, v těchto dnech sportuje 60 minut. Nikdo ze žáků neuvedl, čas 90 minut, 120 minut nebo více.

Čtyři dny v týdnu nikdo z dotazovaných neuvedl pohybové činnosti v čase 30 minut, 2 žáci, což jsou 2 % dotazovaných, přiznali 45 minut denně, 3 žáci, což jsou 4 % respondentů, sportuje 60 minut denně a 3 žáci, což jsou 3 % všech dotazovaných 90 minut každý den. Žádný z žáků v této kategorii neuvedl čas 120 minut nebo více.

Pohybovým aktivitám pětkrát za týden se věnují pouze 2 žáci, což jsou 2 % všech dotazovaných, z toho jeden žák v čase 60 minut denně a jeden žák 120 minut denně. Pouze 2 žáci, což jsou 2 % respondentů, uvedli, že sportují šest dní v týdnu a to v čase 60 minut denně.

Sedm dní v týdnu se sportu 3 žáci, což jsou 4 % dotazovaných, věnují 30 minut denně, nikdo ze žáků neuvedl 45 minut denně, 1 žák, což je 1 % respondentů, odhadl své pohybové aktivity na 60 minut denně, 2 žáci, což jsou 2 % dotazovaných, uvedlo čas 90 minut, další 2 žáci, taktéž 2 % všech respondentů uvedlo 120 minut a 3 žáci, což jsou 3 % dotazovaných, sportují 120 minut denně. Jinou možnost v této kategorii uvedli 3 žáci, což jsou 3 % respondentů, a to shodně 240 minut denně.

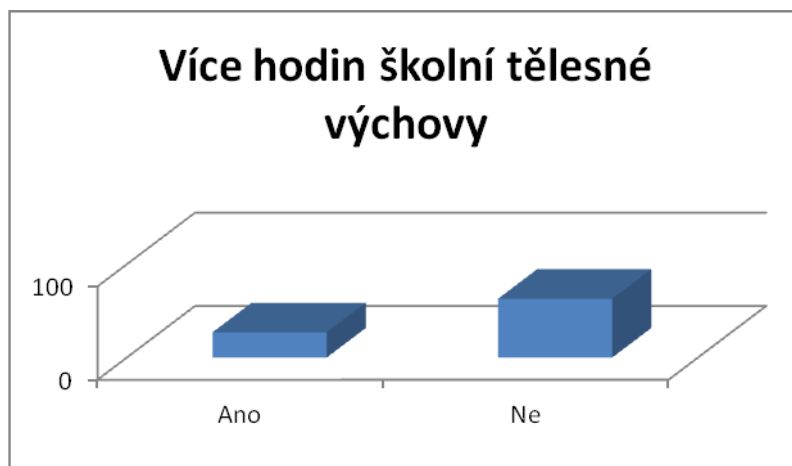
Graf 11. Vztah ke školní tělesné výchově



n = 90

Na otázku, zda žáci do hodin školní tělesné výchovy chodí a jaký k ní mají vztah, 48 žáků, což je 53 % dotazovaných, uvedlo, že do tělesné výchovy chodí a baví je, 36 žáků, což je 40 % dotazovaných, do hodin sice chodí, ale nebaví je a 6 žáků, což je 7 % všech respondentů, nechodí, protože jsou ze zdravotních důvodů ze školní tělesné výchovy uvolněni.

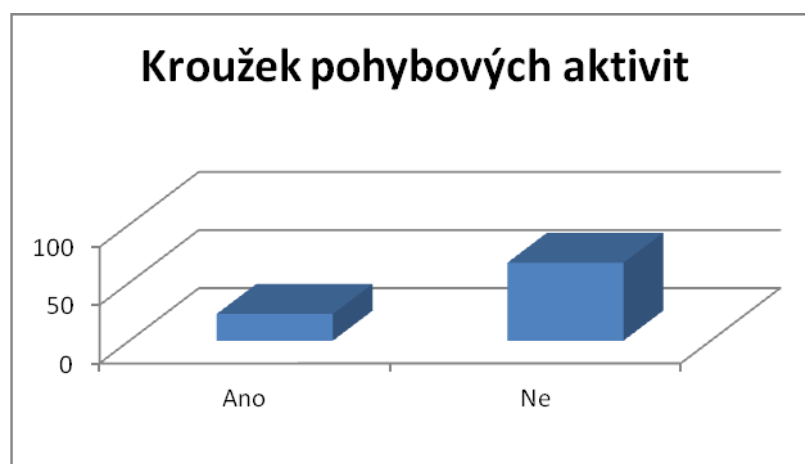
Graf 12. Více hodin školní tělesné výchovy



n = 90

Na otázku, zda by žáci ve škole uvítali více hodin tělesné výchovy, 27 žáků, což je 30 % všech dotazovaných, uvedli, že by byli rádi, kdyby hodin tělesné výchovy bylo víc a 63 žáků, což je 70 % respondentů, považuje stávající počet hodin tělesné výchovy za dostačující.

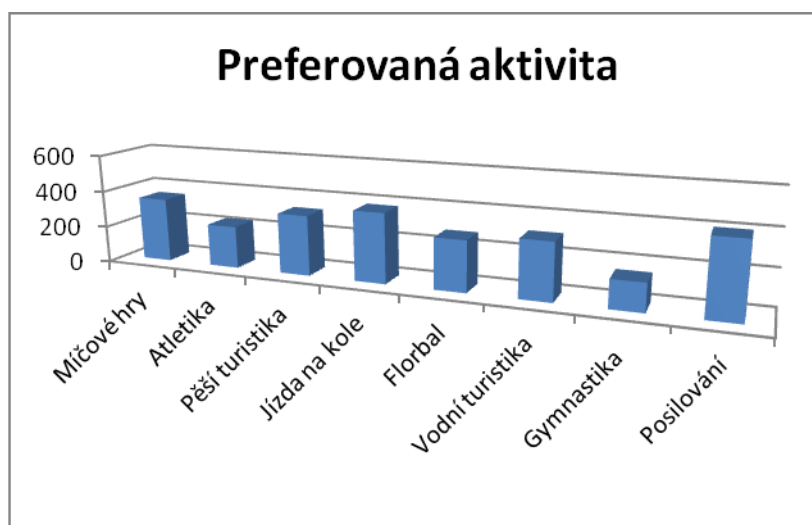
Graf 13. Navštěvování kroužku pohybových aktivit



n = 90

Na otázku, zda žáci navštěvují školní kroužek pohybových aktivit, 23 žáků, což je 26 % dotazovaných, uvedlo ano a 67 žáků, což je 74 % respondentů, kroužek pohybových aktivit nenavštěvuje.

Graf 14. Preferovaná sportovní aktivita



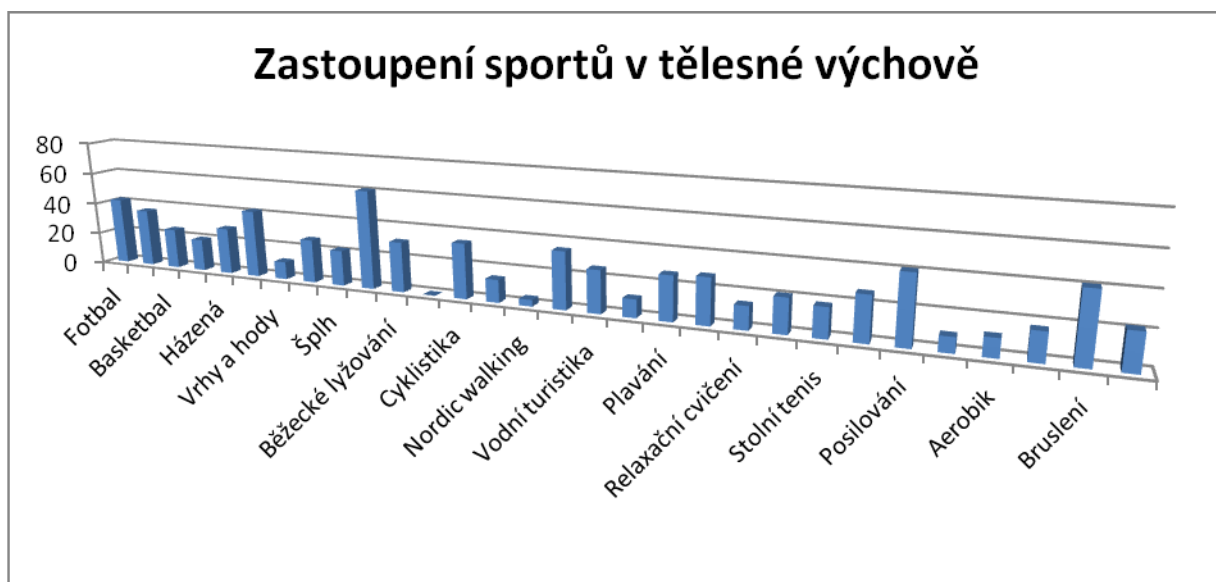
V rámci párové srovnávání v otázce, které pohybové aktivitě se žáci věnují raději, bylo uvedeno 27 dvojic složených z 8 typů sportů, jimiž byly míčové hry, atletika, pěší turistika, jízda na kole, florbal, vodní turistika, gymnastika a posilování. Každý žák tedy měl 27 hlasů, které v každé z dvojic dal jednomu sportu, a celkově tak žáci rozdali 2430 hlasů.

Míčové hry získaly 351 hlasů, což je 14 % všech možných, atletika 230 hlasů, tedy 9 %, pěší turistika 328 bodů, tedy 14 % možných, jízda na kole 380 hlasů, tedy 16 %,

florbal 275 bodů, tedy 11 %, vodní turistika 311 hlasů, tedy 13 %, gymnastika 152 hlasů, což je pouze 6 % a posilování získalo 403 bodů, tedy 17 % z celkového možného uděleného počtu.

Pro jednotlivé dvojice byly výsledky následující. Ve dvojici míčové hry – atletika byl poměr hlasů 60 : 30, pěší turistika – jízda na kole zvítězilo kolo poměrem 23 : 67, pro dvojici florbal – atletika hlasovali žáci poměrem 57 : 33, pěší turistika – vodní turistika 54 : 36, míčové hry – florbal 62 : 28, pěší turistika – posilovna v poměru 26 : 64, pěší turistika – atletika zvítězila poměrem 65 : 25, florbal – vodní turistika s výsledkem 41 : 49, florbal – jízda na kole 26 : 64, posilovna – atletika v poměru 64 : 26, florbal – pěší turistika 39 : 51, vodní turistika – atletika 65 : 25, florbal – posilovna 28 : 62, gymnastika – vodní turistika poměrem 21 : 69, florbal – gymnastika 58 : 32, posilovna – vodní turistika 56 : 34, míčové hry – gymnastika zvítězily v poměru 72 : 18, posilovna – jízda na kole 33 : 57, atletika – gymnastika 62 : 28, jízda na kole - vodní turistika 63 : 27, posilovna – gymnastika v poměru 77 : 13, míčové hry – vodní turistika 60 : 30, pěší turistika – gymnastika zvítězila v poměru 71 : 19, míčové hry – posilovna 42 : 48, gymnastika – jízda na kole 22 : 68, míčové hry – pěší turistika 54 : 36 a atletika – jízda na kole 27 : 53.

Graf 15. Sporty, které by žáci uvítali v tělesné výchově



Na otázku, kterým sportům by se žáci chtěli v rámci tělesné výchovy věnovat, 42 žáků, což je 47 % dotazovaných, uvedlo fotbal, 36 žáků, což je 40 % dotazovaných, florbal, 25 žáků, což je 28 % dotazovaných, by se rádo věnovalo basketbalu, 20 žáků, což

je 22 % dotazovaných, volejbalu, 29 žáků, což je 32 % dotazovaných házené, 42 žáků, což je 47 % dotazovaných, atletickým běhům, 11 žáků, což je 12 % dotazovaných, vrhům a hodům, 27 žáků, což je 30 % dotazovaných, skokům, 22 žáků, což je 24 % respondentů, šplhu, 61 žáků, což je 68 % dotazovaných, sjezdovému lyžování, 31 žáků, což je 34 % dotazovaných, běžeckému lyžování, nikdo z dotazovaných žáků neprojevil zájem o skialpinismus, 34 žáků, což je 38 % dotazovaných, by dalo více prostoru cyklistice, 14 žáků, což je 16 % všech dotazovaných, spinningu, pouze 4 žáci, což jsou 4 % respondentů, by dali přednost nordic walking, 35 žáků, což je 39 % dotazovaných, označilo pěší turistiku, 26 žáků, což je 29 % dotazovaných, by se v hodinách tělesné výchovy chtělo zaměřit na vodní turistiku, 11 žákům což je 12 % dotazovaných, by vyhovoval kruhový trénink, 27 žáků, což je 30 % dotazovaných, by tělesnou výchovu obohatilo o plavání, 28 žáků, což je 31 % dotazovaných, by se rádo věnovalo józe, 14 žáků, což je 16 % respondentů, by uvítalo relaxační cvičení, 21 žáků, což je 23 % dotazovaných, označilo možnost věnovat se více tenisu, 18 žáků, což je 20 % dotazovaných, by se chtělo více věnovat stolnímu tenisu, 27 žáků, což je 30 % dotazovaných, badmintonu, 41 žáků, což je 46 % dotazovaných, posilování, 9 žáků, což je 10 % respondentů, ocenili více gymnastiky, 11 žákům, což je 12 % dotazovaných, chybí aerobik, 17 žákům, což je 19 % dotazovaných, zumba, 41 žáků, což je 46 % dotazovaných, označilo možnost bruslení a 22 žáků, což je 24 % všech respondentů, hokej.

Graf 16. Důvody, proč se žáci rádi pohybují



Na otázku, jaké mají žáci důvody proto, aby se rádi pohybovali, 56 žáků, což je 62 % dotazovaných, to dělají pro zábavu, 23 žáků, což je 26 % dotazovaných, chtějí ve sportu

vynikat nad spolužáky a kamarády, 15 žáků, což je 17 % dotazovaných, motivuje radost z výhry, 30 žáků, což je 33 % dotazovaných, se prostřednictvím sportu seznamuje s novými kamarády, 44 žáků, což je 49 % respondentů, si sportem zlepšuje zdraví, 43 žáků, což je 48 % dotazovaných, se díky pohybovým aktivitám setkává s přáteli, 40 žáků, což je 44 % respondentů, se chce dostat do lepší fyzické formy, 38 žáků, což je 42 % všech dotazovaných, by rádi prostřednictvím pohybu dobře vypadali, 9 žáků, což je 10 % dotazovaných uvedlo možnost, že od nich pohybové aktivity očekává okolí, 12 žáků, což je 13 % dotazovaných, sportuje kvůli rodičům, 16 žáků, což je 18 % respondentů, se pohybuje z důvodu popularity sportu, 45 žáků, což je 50 % dotazovaných, si pomocí sportu udržuje hmotnost, pro 10 žáků, což je 17 % dotazovaných, je sportování vzrušující, 38 žáků, což je 42 % dotazovaných, dokazuje okolí, že na to mají odhodlání, 14 žáků, což je 16 % dotazovaných, si sportem zvyšuje sebevědomí a 57 žáků, což je 63 % všech respondentů, sportuje pro odpočinek od běžných starostí.

4.5 Návrh úprav ŠVP

ŠVP vychází ze vzdělávací oblasti Vzdělávání pro zdraví v RVP, v němž je stanovena minimální hodinová dotace, kterou je třeba tělesné výchově v daném učebním nebo studijním oboru věnovat. Pro studijní obory a učební obory typu E jsou to 2 hodiny týdně, tedy 256, respektive 192 hodin za celou dobu studia, a pro učební obory typu H 1 hodina týdně, tedy 96 hodiny za celou dobu studia.

Hodinovou dotaci lze navýšit v rámci disponibilních hodin nebo hodin, o něž je učební plán navýšen a jež nesmí překročit stanovený maximální počet. Tyto hodiny jsou v praxi většinou využívány na odborné předměty, kde je navyšování hodinové dotace velmi potřebné. Obsahová stránka vzdělávací oblasti stanoví pouze rámcovou náplň, rozšířenou o povinně nabízený lyžařský a sportovně turistický kurz, detailní rozpracování a obsah je na vedení školy. Proto výhodnější možností nabízet žáků kroužek pohybových aktivit, kde je možné se věnovat činnostem nad rámec běžné tělesné výchovy, tak jak je to v naší škole. Je ale pravda, že většina středních škol a středních odborných učilišť se o volný čas žáků příliš nezajímají a volnočasové aktivity jim neplánují.

Návrh na úpravu:

- více si vážit svého zdraví a chránit ho jako důležitou životní hodnotu,
- jednat uváženě v situacích ohrožujících život,
- usilovat o dosažení ideálního pohybového rozvoje dle možností každého žáka,
- naučit se vyrovnávat nedostatek pohybu a jednostrannou tělesnou zátěž,
- pociťovat radost z prováděné pohybové aktivity, rozvíjet pozitivní postoj k pohybovým aktivitám,
- zařazovat pohybové aktivity do denního režimu,
- kontrolovat své jednání v souladu se zásadami fair play,
- zavést denní tělesnou výchovu,
- vyučujícím musí být kvalifikovaný učitel, znalý oboru,
- zajistit pro žáky volitelný kroužek pohybových aktivit,
- do hodin tělesné výchovy více zařazovat celoživotní pohybové aktivity.

V současné době je možné mezi žáky spatřovat trend vyznávání zdravého životního stylu, což je v učební oboru Rekondiční a sportovní masér dáno už samotným zaměřením oboru. Žáci, kteří se do něj hlásí, jsou velmi často reprezentanty různých sportů, nejčastěji fotbalu, volejbalu, společenských tanců, případně se jedná o sportovně založené amatéry. Studium tohoto oboru získají o životním stylu a zdravé životosprávě ještě větší povědomí a v rámci povinného předmětu Nutriční výživa navíc vědomosti o správné a zdravé prospěšné výživě. Viditelně ztělesňují dnešní ideál krásy a sdělovacími prostředky podporovanou zásady věnování se sportu ve volném čase a zdravé a vyvážené stravy z vlastního přesvědčení.

Dalším trendem zcela opačným je spíše pasivní trávení volného času, nejčastěji sledováním filmů, sezením u počítače a procházkami venku s přáteli, z praxe je zřejmé, že však bezcílným způsobem.

Protože dotazníky vyplňovali i žáci učebních oborů typu „E“, tedy žáci lehce mentálně postižení, můžou být některé výsledky částečně zkreslené nižší schopností těchto žáků vybavit si detail, vzpomenout si na jednorázové situace a problémy dlouhodoběji uchovávat v paměti.

U některých otázek byly výsledky dost překvapivé, protože jsou v rozporu s chováním žáků a jejich projevy.

Nepotvrdilo se, že by žáci při výběru volnočasových aktivit byli ovlivňováni doporučením rodičů, protože 72 žáků, což je 80 % dotazovaných, není v týdnu ubytováno v domově mládeže, kde by mohli volný čas trávit svým zvoleným způsobem, otázka č. 4.

Velmi se potvrdilo, že žáci si neumí příliš ve volném čase udělat prostor na sport. Většina dotazovaných žáků do školy dojíždí hromadnou dopravou a čas strávený cestou na zastávku z domu a ze zastávky do školy a zpět odhadují na přibližně 10 minut denně. Žáků, kteří by tento čas využili k pohybovým aktivitám je jen velmi málo. Pěšky déle než 15 minut dochází pouze 7 žáků, což je 8 % dotazovaných. Kolo jako dopravní prostředek nevedl nikdo z respondentů, přestože se cyklistika v otázce preferovaných pohybových aktivit objevuje na 4. místě v oblíbenosti (viz. otázka č. 14). Což může být dáno také tím, že škola nemá pro žáky k dispozici dostatek prostor pro uložení kol. A 26 žáků, což je 29 % dotazovaných odhadlo svou dobu docházky do školy na déle než 15 minut, ovšem s využitím hromadné dopravy, proto je nutné o tomto čase uvažovat ne jako o celistvém

pohybovém bloku, ale o dvou částech z domu na zastávku a ze zastávky do školy, viz. otázka č. 5.

V otázce č. 7 se potvrdilo nesprávné využívání volného času a nepříliš velkého zájmu o pohybové aktivity. Pouze 19 žáků, což je 21 % dotazovaných tráví volný čas sportem. Většina žáků, tedy 54, což je 60 % respondentů, tráví čas venku s kamarády, což ale lze do pohybových aktivit započítat pouze částečně, protože nejde o čas trávený aktivním sportováním, přestože většina žáků to za sport považuje, jak lze usuzovat z výsledků v otázce č. 10. Další nejvyšší zastoupení v trávení volného času mělo sledování televize a počítače, tuto možnost označilo celkem 46 žáků, což je 51 % dotazovaných. Pouze 4 žáci, což jsou 4 % dotazovaných, z pasivního trávení volného času označili možnost četba, tedy možnost pro žáky přínosnou.

Dále se potvrdilo, že žáci prostřednictvím pohybových aktivit odpočívají od školních povinností. 37 žáků, což je 40 % dotazovaných, sportuje zcela individuálně, 23 žáků, což je 26 % respondentů, sportuje proto, aby se potkávalo se svými kamarády nebo aby se kamarádům vyrovnalo, 7 žáků, což je 8 % dotazovaných, uvedlo, že se pohybovým aktivitám věnuje organizovaně v kroužku pod vedením trenéra, což hodnotí velmi pozitivně především proto, že si nemusí žádné cvičební plán vymýšlet, vše mají naplánované dle programu kroužku a navíc je zde možnost setkávání s přáteli. 23 žáků, což je 26 % dotazovaných se žádnému sportu nevěnuje, ani se o sportovní aktivity nezajímají, viz. otázka č. 8.

Co se týká zdrojů, které žáky ke sportu přivedly, nejvíce žáků, tedy 38, což je 42 % všech respondentů, začalo sportovat na základě vlastního rozhodnutí, žádné další doporučení nepotřebovali. Doporučení od rodiny nebo kamarádů se pohybují na přibližně stejných 15% - 20% hodnotách, o něco méně, tedy 11 žáků, což je 12 % dotazovaných, začalo sportovat až na základě zaujetí pohybovými aktivitami v rámci školního vyučování, označili možnost, že je ke sportu přivedl učitel tělesné výchovy. Přibližně stejný počet žáků dopsalo do dotazníku možnost, ve které trvali na tom, že nesportují a tedy je k pohybovým aktivitám nikdo nepřivedl, viz. otázka č. 9.

Dále se potvrdilo, že v pohybových aktivitách žáků není příliš velká pravidelnost, sportují, až jim vyjde čas, jen malá část žáků si volný čas upravuje podle sportovních aktivit, což opět souvisí s nevhodně uspořádáním dne. V otázce číslo 10 měli žáci uvést, kolik dní v týdnu sportují a kolik času v každém z těchto dnů sportu věnují. 13 žáků uvedlo četnost svých pohybových jedenkrát za týden, z toho polovina žáků uvedla téměř zanedbatelný čas 30 minut. Dva dny v týdnu věnované sportu uvedlo celkem 27 žáků, což

je 30 % dotazovaných, z nichž sice 10 uvedlo délku pohybových aktivit pouze 30 minut, ale 7 žáků sportuje dvakrát za týden 60 minut a 5 žáků 90 – 120 minut. Tři dny v týdnu uvedlo celkem 14 žáků, z toho 10 žáků, což je 11 % dotazovaných v čase 45 – 60 minut. Žáci, kteří sportují čtyři dny v týdnu, a bylo jich vyhodnoceno celkem 8, uvádí délku svých sportovních aktivit v čase 45 – 90 minut, všechny tyto časy jsou u respondentů rovnoměrně zastoupeny. Pětkrát za týden sportují pouze 2 žáci, z toho jeden 60 minut a jeden 90 minut a další dva žáci se sportu věnují šest dní v týdnu 60 minut. Celkem 11 žáků uvedlo, že sportuje pravidelně každý den, z toho 3 žáci v délce 30 minut, 1 žák 60 minut, po 2 žácích 90 minut a 120 minut a 3 žáci uvedli délku denního tréninku 240 minut. 13 žáků, což je 14 % respondentů, využilo možnost volné odpovědi, kde uvedli, že vůbec nesportují.

Přestože žáci nejvíce uvedli pasivní trávení volného času, přesto většinu žáků školní tělesná výchova baví, tuto možnost uvedla těsná nadpoloviční většina všech dotazovaných, viz. otázka č. 11. O nepříliš méně žáků se vyjádřilo, že je školní tělesná výchova nebaví a byli mezi nimi i žáci, kteří se ve volném čase sportovním aktivitám věnují i velmi výrazně. Pouze 6 žáků uvedlo, že školní tělesnou výchovu nenavštěvují z důvodu uvolnění na základě doporučené lékaře, i když někteří z nich uváděli aktivní trávení volného času.

Potvrdilo se také, že přestože žáky školní tělesná výchova baví, 70 % žáků by týdenní počet hodin školní tělesné výchovy nenavýšovalo, viz. otázka č. 12. A 74% většina žáků také přiznala, že nevyužívá možnost navštěvovat školní kroužek pohybových aktivit, viz. otázka č. 13.

V otázce číslo 14 bylo uvedeno 8 různých sportů a z nich vytvořené všechny možné dvojice. Z každé dvojice žáci měli označit ten sport, který je více baví. Podle očekávání se nejoblíbenější aktivitou stala posilovna, kterou uvedlo 17 % dotazovaných, na druhém místě se se 16 % hlasů dostala cykloturistika. Překvapením nebyly ani na třetím místě míčové hry, které obdržely 14 % hlasů. Na dalších dvou místech se celkem překvapivě dostaly pěší turistika, která v hodinách v tělesné výchovy patří k nejméně oblíbeným, žákům se vůbec nechce chodit, a vodní turistika. Té se žáci ve volném čase nevěnují vůbec a o školní kurz výuky vodní turistiky pravidelně konaný na konci školního roku, na němž žáci 2 – 3 dny sjíždí řeku Moravu, není příliš velký zájem. V tomto pořadí zcela propadl florbal, skončil na šestém místě s pouhými 11 % hlasů. Jde o aktivitu u žáků v tělesné výchově i kroužku pohybových aktivit velmi oblíbenou, přesto dle výsledku ne příliš lákavou. Atletika a gymnastika se dle očekávání dostaly na poslední místa pořadí.

V hodinách tělesné výchovy by se žáci nejraději z míčových her věnovali fotbalu. Upřednostňuje jej 47 % dotazovaných žáků. V rozporu s předcházející otázkou byl následovaný florbalem se 40 % hlasů. Basketbal a házená obdrželi téměř shodně přibližně 30 % hlasů a nejméně oblíbeným skončil volejbal. Z atletických disciplín žáky nejvíce zajímaly běhy ve 47 % případů, následované skoky a šplhem s 30 % a 24 % hlasů a nejmenší oblibě se u žáků těší vrhy. Z lyžařských disciplín dle očekávání by žáci nejvíce uvítali sjezdové lyžování v téměř 70 % případů, běžecké lyžování obdrželo pouze poloviční hodnoty. Z ostatních sportovních disciplín se nad očekávání nejoblíbenějším stalo bruslení se 46 % hlasů, dle předpokladu se na předních místech umístila posilovna a na dalších místech cykloturistika a pěší turistika, což odpovídá výsledkům v předcházejících otázkách. Další skupinkou upřednostňovaných aktivit se stali opět vodní turistika, plavání a nad očekávání jóga a badminton. Činnosti, které u žáků zcela propadly, jsou gymnastika, aerobic a nordic walking. Spinning, kruhový trénink, relaxační cvičení, tenis, stolní tenis a zumba se ve výsledcích dostali k hodnotám 10 % - 20 % hlasů, viz. otázka č. 15.

Poměrně překvapující výsledky přinesla otázka č. 16, proč se žáci rádi pohybují. Mezi shodně nejčastěji označenými důvody jsou odpočinek od starostí, dokázat si, že na to mají, překonávání vlastních hranic a pro radost a zábavu, tyto důvody má nad 60 % žáků. Až ve druhé řadě, tedy ve 42% - 50% případů, žáci sportují proto, aby si udržovali váhu a sní související zlepšování zdraví, hezký vzhled, dobrý fyzická forma a setkávání se s přáteli. Nejslabšími důvody sportování se naopak stalo to, že žáci sportují proto, aby potěšili rodiče nebo proto, že od nich tuto aktivitu očekává okolí. Zanedbatelnými důvody je také být „cool“ a zvyšování sebevědomí, což je překvapivé zejména proto, že nejčastěji dotazník vyplňovali šestnáctiletí respondenti. Nepodstatnými důvody se také ukázala touha vyhrávat a vzrušující pocit ze sportu. Zhruba třetina dotazovaných žáků jako důvod uvedla to, že chtějí být ve sportu dobří, nebo že se při něm rádi seznamují s novými kamarády.

Výzkumná otázka č. 1.: Pohybových aktivit mezi žáky středních škol ubývá, k důvodům tohoto jevu patří rozmach moderních technologií a organizace času, protože současné uspořádání dne žákům neumožňuje se pohybově dostatečně realizovat ani ve svém volném čase ani ve škole.

Potvrdilo se, že pohybu u žáků na středních školách ubývá, žákům se příliš nechce sportovat, ne příliš je baví hodiny školní tělesné výchovy, velmi často jsou z hodin rodiči omlouvání, případně si ve zvýšené míře žádají o uvolnění z tělesné výchovy. O školní kroužek pohybových aktivit je zájem minimální.

Částečně se potvrdilo, že za úbytek pohybových aktivit může rozmach moderních technologií. Žáci sice sdělovacím prostředkům věnují ve zvýšené míře, přesto nejvíce času sice tráví venku s přáteli, ale náplní tohoto času není aktivní sportování.

Nepotvrdilo se, že by nedostatek pohybových aktivit byl zapříčiněn celkovým uspořádáním dne a nedostatkem volného času. Volný čas žáci v odpoledních hodinách po vyučování a před domácí přípravou do školy mají, ale netráví jej sportem.

Výzkumná otázka č. 2.: Je předpokládáno, že hodiny tělesné výchovy nejsou kvalitativně i kvantitativně vyhovující, protože volba preferovaných pohybových aktivit je určena individuálními zvláštnostmi žáků, zvýšeným povědomím o zdravém životním stylu a estetickým hlediskem, snahou „líbit se“.

Potvrdilo se, že v současné době by žáci v hodinách tělesné výchovy dávali raději přednost jiným druhým sportovních aktivit než těm, které jsou náplní tematických plánů. Žákům chybí moderní druhy sportů a především by ocenili větší zastoupení času tráveného v posilovně před jinými druhy pohybových aktivit. Posilovací cvičení se těší velké oblibě zejména proto, druhy cviků a velikost zátěže lze nastavit každému žákovi „na míru“ podle individuálních fyzických predispozic a estetického citění.

Částečně se potvrdilo, že by se žáci pohybovým aktivitám věnovali především proto, aby se udržovali ve formě, dobře vypadali a zavdělili se kamarádům. Důležitou úlohu zde hraje také odpočinek žáků od běžných starostí a pocit osobního uspokojení z pohybu a překonávání překážek.

Nepotvrdilo se, že by se v preferovaných pohybových aktivitách projevovaly individuální zvláštnosti žáků dané druhem a stupněm jejich postižení, což je dáno i širokou nabídkou sportovních kompenzačních pomůcek různé druhy sportovních disciplín.

SOUHRN

Práce se zabývá problematikou pohybových aktivit žáků, nepříliš velkého zájmu k účasti na těchto činnostech a hledá důvody, proč tomu tak je, a determinanty, které přístup žáků ke sportovním aktivitám ovlivňují.

Hlavními determinanty, jak bylo zjištěno na základě dotazníkového šetření, je sociální prostředí žáků, tedy rodinné prostředí a to, zda bydlí doma u rodičů, nebo zda jsou ubytováni v domově mládeže. Další determinantou je způsob dopravy žáků do školy a ze školy, kdy tento čas k pohybovým aktivitám využívá jen mizivé procento žáků, většina dojíždí hromadnou dopravou. Dále žáky ovlivňuje způsob trávení volného času, což ve většině případů jde o pasivní činnosti, tedy sledování počítače nebo televize a setkávání se s přáteli, což většina žáků považuje za pohybové aktivity, protože jde o čas strávený venku.

Poslední determinantou byla účast na pohybových aktivitách. Přestože pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, kteří dotazník vyplňovali, může být účast na zájmovém kroužku pohybových aktivit jedinou možností kontaktu s vrstevníky, tak většina žáků, kteří tráví čas aktivně, tak činí sami, nikoli společně s kamarády. Překvapivě také na účasti na pohybových aktivitách není podstatný vliv rodičů, sportu se ale žáci věnují pouze okrajově. Pozitivní vztah ke školní tělesné výchově mají žáci pouze v přibližně polovině případů, druhou část žáků buď nebaví, nebo jsou z tohoto předmětu ve škole osvobozeni. Vzhledem k tomu tedy žáci nemají zájem hodiny tělesné výchovy navyšovat dobrovolným docházením do sportovního kroužku ve svém volném čase. Je to dáno také tím, že obsah předmětu tělesné výchovy je již pro žáky nevyhovující, více preferují moderní způsoby sportu, klasické cvičení je příliš nebaví. Pokud ale měli vybrat jednu aktivitu z osmi možných nabízených, žádná z nich výrazně nepředčila ostatní, výsledky u všech byly téměř shodné.

Přesto že školy mají celkem omezené možnosti s počty hodin v jednotlivých vzdělávacích oblastech v rámci daného RVP o nabízené volnočasové sportovní aktivity není ze strany žáků příliš velký zájem, je do budoucna nutné, aby program povinné tělesné výchovy byl pestrý a cíleně zaměřený na vkus žáků, jejich aktuální zájmy a potřeby a aby sledoval moderní sportovní trendy. Protože jen v široké nabídce se zvyšuje pravděpodobnost, že si v ní každý žák najde oblast, která ho bude možná i celoživotně bavit, bude se jí věnovat a prospívat tak svému zdraví.

SUMMARY

This bachelor thesis is mainly focused on the issue of physical activities and low interest in these activities as well. Due to this thesis, I have been trying to find main reasons why there is such a low interest in physical activities and what are determinants which affect the attitude of pupils to these activities.

One of the main determinants is the social environment of each pupil because there are several environments like living in the family house or in the boarding house. The other determinant is the way of transport of these children, when the most of them use public transport, which means that these children do not do exercises on their way to school and back. The other thing is the way of spending their leisure time, which is mostly watching television, playing computer games or meeting with friends. Young people say, that meeting friends is one of the physical activities because they spend their time outside the house. It is important to say that all these determinants were specified by questionnaire survey.

The last determinant was the participation in physical activities. Despite of the fact, that for pupils with special educational needs that completed the questionnaire, the participation on these activities can be the only one possibility how to meet their contemporaries, they prefer to spend this time alone than with the others.

Surprisingly, the influence of parents is not substantial on the participation in physical activities, but there is marginal interest in sports of these pupils. The positive relationship with physical education has nearly one half of interviewed pupils. The other half of interviewed pupils finds physical education boring or they are excused from that. Due to that, the pupils are not interested in spending their leisure time with volunteer attendance in sports clubs. It is important to know, that the content of physical education at schools is unsatisfactory for these children, so they would prefer modern ways of sport not ordinary physical exercises. If they had to choose one activity of the eight offered, any of these was preferred, the results were almost identical.

The important thing is that schools nowadays have limited opportunities considering to specific educational areas in Framework Educational Programme. On the other way, the pupils are not interested in leisure time sports activities. In the future, it is necessary to create the programme of the obligatory physical education, which is attractive and targeted on pupil's interests and needs due to the modern sporting trends. It is

probable, that if the pupils have wider offer of sport activities, the chance that each pupil finds an activity, which is interesting and could be lifelong for him, increases. Only the activity that each pupil finds interesting would be helpful and healthy beneficial.

REFERENČNÍ SEZNAM:

ČÁP, J. a J. MAREŠ (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

JANSA, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.

JESENSKÝ, J. (2000). *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. Praha: Karolinum.

JEŠINA, O. a kol. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

JEŠINA, O. a kol. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

KOTÁSEK, J. a kol. (2001). *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha*. Praha: Tauris.

KUDLÁČEK, M. a K. FRÖMEL (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

KUDLÁČEK, M. a kol. (2013). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

LINHARTOVÁ, D. (2008). *Psychologie pro učitele*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně.

MATĚJČEK, Z. (1992). *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. Praha: H+H.

Organizace vzdělávací soustavy České republiky 2008/09.

PANSKÁ, S. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob se sluchovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

RENOTIÉROVÁ, M. a kol. (2006). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

VÁGNEROVÁ, M. (2012). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

VÁGNEROVÁ, M. (1997). *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha: Karolinum.

VÁGNEROVÁ, M. (1999). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.

VALENTA, M. a kol (2014). *Přehled speciální pedagogiky*. Praha: Portál.

VÁLKOVÁ, H. (2012). *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

ZACHAROVÁ, E. (2017). *Zdravotnická psychologie teorie a praktická cvičení 2*. Praha: Grada Publishing.

SEZNAM PRAMENŮ:

www.msmt.cz

www.nuov.cz

www.nuv.cz

www.rvp.cz

PŘÍLOHY

I ANKETA VLASTNÍ KONSTRUKCE

Dotazník pro žáky SŠ Olomouc

Tento dotazník je anonymní, nepodepisuj se.

Vyplň správnou odpověď, nebo vepiš text.

1) Jsem - žena muž

2) Kolik je ti let?

15 16 17 18 19 20 21 22

jinak (vepiš kolik)

3) S kým bydlíš?

s rodiči s prarodiči v dětském domově sám

jinak (vepiš s kým)

4) Přes týden bydlíš na internátě? ano ne

5) Jak absolvuješ cestu do školy a ze školy?

Do školy:

Pěšky - do 5 min 6-10 min 11-15 min 16-20 min 21-30 min

Na kole - do 5 min 6-10 min 11-15 min 16-20 min 21-30 min

Autobusem, vlakem, tramvají a pak jdu pěšky minut.

Autem a pak jdu pěšky minut.

Jinak (vepiš jak)

Ze školy:

Pěšky - do 5 min 6-10 min 11-15 min 16-20 min 21-30 min

Na kole - do 5 min 6-10 min 11-15 min 16-20 min 21-30 min

Autobusem, vlakem, tramvají a pak jdu pěšky minut.

Autem a pak jdu pěšky minut.

Jinak (vepiš jak)

5) Zakroužkuj, který obor studuješ.

Kuchař	Cukrář	Kuchařské práce	Cukrářské práce
Masér	Soc. činnost	Nadstavbové studium	

6) Svůj volný čas trávím

četbou	hráním her na PC	dívám se na televizi	chodím ven s kamarády
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

sportem jinak (vepiš jak)

7) Sportuješ

ano, sportuji sám	ano, sportuji s kamarády	ano, sportuji v kroužku (klubu)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nesportuji

8) Kdo tě ke sportu přivedl?

kamarádi

rodina

sám

učitel TV

9) Kolik času věnuješ sportu (pohybovým aktivitám)?

Kolik dnů v týdnu? 1den 2dny 3dny 4dny 5dnů 6dnů každý den

Kolik minut denně? 30min 45min 60min 90min 120min jinak.....

10) Do hodin školní tělesné výchovy

chodím, baví mě

chodím, nebaví mě

nechodím, jsem uvolněn

11) Ve škole chci víc hodin tělesné výchovy - ano ne

12) Chodím do školního kroužku pohybových aktivit - ano ne

13) Ze dvou možností zakroužkuj vždy jednu aktivitu, kterou máš raději

MÍČOVÉ HRY x ATLETIKA

FLORBAL x GYMNASTIKA

PĚŠÍ TURISTIKA x JÍZDA NA KOLE

POSILOVÁNÍ x VODNÍ TURISTIKA

FLORBAL x ATLETIKA

MÍČOVÉ HRY x GYMNASTIKA

PĚŠÍ TURISTIKA x VODNÍ TURISTIKA

POSILOVÁNÍ x JÍZDA NA KOLE

MÍČOVÉ HRY x FLORBAL

ATLETIKA x GYMNASTIKA

PĚŠÍ TURISTIKA x POSILOVÁNÍ

JÍZDA NA KOLE x VODNÍ TURISTIKA

PĚŠÍ TURISTIKA x ATLETIKA

POSILOVÁNÍ x GYMNASTIKA

FLORBAL x VODNÍ TURISTIKA

MÍČOVÉ HRY x VODNÍ TURISTIKA

FLORBAL x JÍZDA NA KOLE

PĚŠÍ TURISTIKA x GYMNASTIKA

POSILOVÁNÍ x ATLETIKA

MÍČOVÉ HRY x POSILOVÁNÍ

FLORBAL x PĚŠÍ TURISTIKA

GYMNASTIKA x JÍZDA NA KOLE

VODNÍ TURISTIKA x ATLETIKA

MÍČOVÉ HRY x PĚŠÍ TURISTIKA

FLORBAL x POSILOVÁNÍ

ATLETIKA x JÍZDA NA KOLE

14) Které sporty tě baví a chtěl bys je dělat ve školní tělesné výchově

(zakroužkuj je)

Míčové a sportovní hry - fotbal florbald basketbal volejbal házená

Atletika – atletické běhy vrhy a hody skoky šplh

Lyžování - sjezdové běžecké skialpinismus

cyklistika spinning nordic walking pěší turistika vodní turistika

kruhový trénink plavání jóga relaxační cvičení tenis stolní tenis

badminton posilování gymnastika aerobik zumba bruslení hokej

15) Zaškrtni, proč se rád pohybuješ.

Pohyb pro zábavu (pro radost)	<input type="checkbox"/>
Být dobrý/á ve sportu	<input type="checkbox"/>
Vyhrát	<input type="checkbox"/>
Seznámit se s novými kamarády/kamarádkami	<input type="checkbox"/>
Zlepšit si svoje zdraví	<input type="checkbox"/>
Setkávat se se svými kamarády/kamarádkami	<input type="checkbox"/>
Dostat se do dobré formy	<input type="checkbox"/>
Vypadat dobře	<input type="checkbox"/>
Protože to ode mě očekává moje okolí	<input type="checkbox"/>
Potěšit moje rodiče	<input type="checkbox"/>
Být "cool"	<input type="checkbox"/>

**Udržovat si svoji váhu
(hmotnost)**

Protože je to vzrušující

**Dokázat si, že na to
mám**

**Protože se mi zvyšuje
sebevědomí**

**Protože si odpočinu od
všedních starostí**