

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

# **NÁZORY ŽÁKŮ OLOMOUCKÝCH GYMNÁZIÍ NA ÚROVEŇ PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Diplomová práce

Autor: Tomáš Hejda

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2022

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Tomáš Hejda

**Název práce:** Názory žáků olomouckých gymnázií na úroveň předmětu tělesná výchova

**Vedoucí práce:** doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

Tato diplomová práce analyzuje názory olomouckých studentů středních škol na úroveň předmětu tělesná výchova. Jednalo se o žáky Slovanského gymnázia Olomouc a Gymnázia Olomouc – Hejčín. Ke zjištění názorů žáků byl využit dotazník vytvořený v rámci mezinárodního projektu společnosti ICSSPE. Celkem byla zpracována data od 470 respondentů. Na základě výsledků dotazníkového šetření lze konstatovat, že z celkového hlediska hodnotí středoškoláci ve dvou vybraných školách Olomouckého kraje kvalitu tělesné výchovy pozitivně. Dále byly výsledky analyzovány v závislosti na pohlaví a sportovní úrovni jedinců. Rozdíly v názoru na kvalitu předmětu mezi chlapci a dívky i mezi výkonnostně a rekreačně sportujícími žáky nejsou signifikantní.

### **Klíčová slova:**

názory, genderové rozdíly, tělesná výchova, pohybová aktivita, adolescence, ontogeneze

Diplomová práce byla vytvořena v rámci výzkumného grantu Mezinárodní rady pro sportovní vědu a tělesnou výchovu s názvem “Zdraví, zdravý životní styl a inkluze jako složky kvality tělesné výchovy“ financovaný v letech 2017-2019 a grantu od agentury VEGA “Tělesná a sportovní výchova a její kvalita a potenciál pro podporu zdraví z pohledu žáků, rodičů a učitelů“ (č.1/0523/19).

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Tomáš Hejda  
**Title:** Opinions of pupils of Olomouc grammar schools on the level of the subject of physical education  
**Supervisor:** doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2022

**Abstract:**

This thesis is analysing opinions of secondary school students from Olomouc on the level of the subject of physical education. These were students at the Slavonic grammar school and the grammar school Olomouc – Hejčín. A questionnaire developed within the international project of the company ICSSPE, was used to find out the opinions of the pupils. In total of data form 470 respondents were processed. Based on the results of the questionnaire survey, it can be stated that from an overall point of view secondary school students in two selected schools in the Olomouc Region evaluate the quality of physical education positively. Furthermore, the results were analysed depending on the sex and sports level of individuals. The differences in opinions on the quality of the subject between boys and girls as well as between performance-oriented sport students and recreational sports students are not insignificant.

**Keywords:**

opinions, gender differences, physical education, physical activity, adolescence, ontogenesis

The thesis was created within the framework of the research grant International Council of Sport Science and Physical Education “Health, healthy lifestyle and inclusion as physical education quality component“ funded between 2017-2019 and grant from VEGA agency “Physical and sport education and its quality and potential for health promotion from pupils, Parents and teacher’s perspective“ (No. 1/0523/19).

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

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

V Otrokovicích dne 19. dubna 2022

.....

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, za cenné rady a podnětné připomínky při zpracování diplomové práce.

## OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků .....	9
2.1	Adolescence .....	9
2.1.1	Somatický vývoj.....	10
2.1.2	Motorický vývoj.....	11
2.1.3	Psychický vývoj.....	12
2.1.4	Sociální vývoj.....	13
2.2	Pohybová aktivita.....	14
2.2.1	Zdravotní význam pohybové aktivity.....	14
2.2.2	Doporučení pro podporu aktivního a zdravého životního stylu .....	15
2.3	Tělesná zdatnost .....	18
2.3.1	Zdravotně orientovaná zdatnost .....	18
2.3.2	Výkonnostně orientovaná tělesná zdatnost .....	19
2.3.3	Zdravotní význam tělesné zdatnosti .....	19
2.3.4	Doporučení k tělesné zdatnosti adolescentů.....	20
2.4	Tělesná výchova .....	22
2.4.1	Cíle školní tělesné výchovy.....	23
2.4.2	Obsah školní tělesné výchovy .....	28
3	Cíle .....	32
3.1	Dílčí cíle .....	32
3.2	Hypotézy .....	32
3.3	Výzkumné otázky.....	33
4	Metodika.....	34
4.1	Výzkumný soubor .....	34
4.2	Metody sběru dat.....	36
4.2.1	Popis dotazníku .....	36
4.3	Statistické zpracování dat.....	37
5	Výsledky.....	38
6	Diskuze.....	59
7	Závěry.....	62

8	Souhrn .....	63
9	Summary .....	64
10	Referenční seznam .....	65
11	Seznam příloh.....	74
11.1	Dotazník ICSSPE .....	74

## 1 ÚVOD

Diplomová práce se zabývá kvalitou tělesné výchovy z pohledu žáků středních škol. V rámci pedagogické praxe v magisterském studiu jsem pozoroval, že současná generace žáků ztrácí zájem o tělesnou výchovu. Dnešní děti a adolescenti nejsou optimálně motivováni k pohybové aktivitě. Je na místě se ptát, zda je tato skutečnost zapříčiněna neustálým rozvojem informačních technologií nebo nedostatečným vedením dětí ke sportovní činnosti či nevyhovujícími podmínkami pro volnočasové aktivity.

Pohybová inaktivita je závažný problém moderní společnosti. Tento negativní jev, jak již bylo zmíněno, se vyskytuje také u dětí a adolescentů (Králová & Fialová, 2019). Celosvětově tři ze čtyř dospívajících ve věku 11-17 let neplní globální doporučení pro fyzickou aktivitu nastavené Světovou zdravotnickou organizací. Pohybová aktivita je důležitá napříč všemi věkovými skupinami. Je významná pro zdravý růst a vývoj dětí a dospívajících. Kvalitní tělesná výchova může rozvíjet pohybovou a zdravotní gramotnost důležitou pro dlouhodobý zdravý a aktivní životní styl (World Health Organization, 2018).

Školní tělesná výchova představuje formu pravidelné pohybové aktivity pro mládež. Má klíčovou roli v celkovém utváření vztahu dětí i adolescentů k pohybové aktivitě. Jedná se o kurikulární oblast zásadního významu pro podporu aktivního a zdravého životního stylu (Pérez-González et al., 2019). Tělesná výchova je ovlivňována řadou faktorů, kde mezi nejdůležitější patří škola a učitel (Rychtecký & Fialová, 2000). A právě učitelé tělesné výchovy jsou považováni za klíčové činitele pro podporu motivace a aktivní účasti žáků na tělesné výchově (Burgueño & Medina-Casabón, 2021). Negativní zkušenosti žáků v hodinách tělesné výchovy mohou vést ke ztrátě motivace a zájmu adolescentů o volnočasové sportovní aktivity, což může vyvolat sedavý způsob života v dospělosti (Taylor et al., 2010).

Zdá se, že existuje nesoulad mezi osnovami tělesné výchovy a pohybovými aktivitami či sportovními činnostmi, o které mají adolescenti zájem (Pérez-González et al., 2019). Antala et al. (2012) doporučuje zvýšit atraktivitu obsahu vyučovacích jednotek a zařazovat takové pohybové a sportovní aktivity, o které mládež stojí. Přizpůsobení vyučovacího obsahu tělesné výchovy potřebám žáků by mohlo zlepšit pomyslné vnímání úrovně předmětu středoškoláky.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Adolescence

Adolescence neboli dospívání je přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Jde o důležitou životní etapu, od 10 do 20 let. Jednotlivá období však nejsou pevně ohraničena. Věková stadia byla vytyčena na základě vnitřních specifických zákonitostí, ke kterým dochází v průběhu vývoje lidského jedince v určitých časových obdobích (Čáp & Mareš, 2007; Rubín et al., 2018; Vágnerová, 2005). Průběh dospívání není snadná ani krátkodobá záležitost. Ve skutečnosti se jedná o vývoj doprovázený zásadní fyzickou, sociální a psychologickou změnou (Brandes et al., 2020; Vágnerová, 2005). Jde o proces hledání, přehodnocování a experimentování s různými myšlenkami, postoji a chováním se snahou dosáhnout toho nejlepšího. Proto je dospívání považováno za fázi nestability, během které dochází k častým a podstatným změnám v osobnosti (Zohar et al., 2019). Každý jedinec se snaží zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného postavení v sociální struktuře a formovat svou identitu. Současní adolescenti se snaží v některých oblastech co nejrychleji vyrovnat a podobat dospělým. Usilují o získání nezávislosti, ale povinnosti a zodpovědnost přijímají jen velmi těžko. Pro každou vývojovou etapu je charakteristické individuální růstové tempo. Je běžné, že dívky dozrávají s jednoletým až dvouletým předstihem oproti chlapcům. Konec období je vyznačen ukončením středoškolského vzdělání a nástupem na vysokou školu nebo do zaměstnání (Čáp & Mareš, 2007; Rubín et al., 2018; Vágnerová, 2005).

#### Obrázek 1

*Zjednodušené znázornění věkových období člověka od narození do dospělosti (Rubín et al., 2018)*



V české literatuře se můžeme nejčastěji setkat s rozdělením dospívání do dvou fází: pubescence, někdy také puberta nebo raná adolescence (11-15 let) a adolescence (15-20 let). Periodizace adolescence v zahraniční literatuře je do tří etap: časná adolescence (10/11-13 let), střední adolescence (14-16 let) a pozdní adolescence (17-20 let) (Čáp

& Mareš, 2007; Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018; Vágnerová, 2005). Jednotlivé vývojové oblasti bude autor této diplomové práce vztahovat k zahraničnímu členění.

### 2.1.1 Somatický vývoj

Časná adolescence je z anatomicko-fyziologického hlediska charakteristická nejrozsáhlejší a nejbouřlivější přeměnou v celém vývoji člověka. Je to způsobeno zvýrazněným nástupem funkce pohlavních hormonů. Somatický vývoj se projevuje rychlým tělesným růstem s pomalejším přírůstkem váhy, což způsobuje určitou pohybovou diskoordinovanost. Během této fáze dochází ke změně proporcí těla. Tato změna bývá také nazývána jako „růstový spurt“. Postupně se rozvíjí druhotné pohlavní znaky. Na konci období se již růst začíná stabilizovat a nastává pohlavní dozrávání (Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018).

#### Tabulka 1

*Sekundární pohlavní znaky člověka (Rubín et al., 2018)*

Chlapci	Dívky
Růst postavy a svalové hmoty	Růst postavy
Růst vousů a ochlupení v pubické oblasti	Růst ochlupení v pubické oblasti
Hrubší a silnější kůže, změna rozložení tuku	Narůst podkožního tuku
Zvětšení penisu a varlat	Zvětšení prsou
Prohloubení hlasu	Rozšíření pánve a boků

Po ukončení počáteční puberty je somatický vývoj ve střední adolescenci v hrubé podobě téměř završen. Stejně jako v předešlém období i v této vývojové fázi je důležité předcházet vadnému držení těla. Růst je prakticky u konce. Dochází pouze k minimálnímu přírůstku tělesné výšky za rok. Oproti tomu tělesná hmotnost je značně individuálně variabilní. Nezdravý životní styl spolu se špatnými stravovacími návyky může vést k obezitě nebo naopak k podvýživě jedince (Rubín et al., 2018).

V pozdní adolescenci je mladý člověk již zcela fyzicky vyvinut. Diferencovanost v tělesných parametrech u chlapců a dívek je značná. Chlapci jsou většího vzrůstu, mají větší podíl svalové hmoty a nižší procentuální zastoupení tělesného tuku. Dokončuje se i funkční rozvoj vnitřních orgánů. Kardiovaskulární i respirační systémy dosahují v efektivnosti svého vrcholu a dovolují již značné intenzivní zatížení. Řada sportovců

tohoto věku se již pohybuje na vrcholové sportovní úrovni. Klidové hodnoty tepové a dechové frekvence v souvislosti s trénovaností mohou dosahovat sportovní bradykardie (Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018).

### **2.1.2 Motorický vývoj**

Z hlediska motorického vývoje se období dětství považuje za poměrně klidné a zdařilé. Ovšem v první fázi adolescence dochází k určitému narušení této příznivé etapy. Bouřlivý tělesný rozvoj spojený se zrychleným růstem může u mnoha jedinců narušit plynulost a souhru volných pohybů či zhoršit dynamiku a snížit efektivitu činnosti. Tyto nežádoucí projevy v lokomoci nepostihují všechny adolescenty stejným způsobem, ale jsou individuální. Vyskytují se více u části adolescentů, která se pravidelně pohybové aktivitě nevěnuje, zatímco u sportujících jedinců se objevují zřídka. V časně adolescenci jsou již patrné i intersexuální rozdíly v motorické výkonnosti. Chlapci dosahují signifikantně lepší úrovně zdatnosti a dívky dominují v testech kloubní pohyblivosti (Rubín et al., 2018).

Ve střední adolescenci nastává postupné zlepšení pohybové koordinace. I další negativní dopady spojené s růstovým spurtem pozvolna odeznívají. V motorice se začínají více projevovat specifické rysy pohlaví. Chlapci disponují výrazně vyšší fyzickou silou, jejíž rozvoj je snazší a rychlejší. Avšak pohyb není zcela plynulý. Pohyb dívek v porovnání s chlapci je ladný a uhlazený. Nicméně se předpokládá, že v průběhu života klesá vlivem biologického vývoje a kulturně – společenských faktorů úroveň pohybové aktivity. A právě v tomto období pak řada dívek končí s pravidelným sportováním a rozvoj jemné a hrubé motoriky začíná stagnovat (Rubín et al., 2018). Dumith et al. (2011) uvádějí, že vyšší pokles pohybové aktivity ve střední adolescenci (13-16 let) byl však zaznamenán u chlapců. U dívek tomu bylo na přelomu dětství a ranné adolescence (9-12 let).

Pozdní adolescence se označuje jako období druhého vrcholu motoriky. Odehrává se integrace a harmonizace pohybových schopností člověka. Zcela se vytrácí dyskoordinace z předchozích fází. Díky senzitivnímu období je možné řadu pohybových schopností trénovat bez vynaložení většího úsilí. Jedinec je již schopen dosahovat maximálních výkonů, zejména pak v rychlosti. V pozdní adolescenci jsou již značné intersexuální rozdíly. Dívky mají z anatomického hlediska obecně lepší předpoklady pro rozvoj flexibility a předčí chlapce v úkolech jemné motoriky. Kdežto chlapci dosahují

lepších výsledků v silových, rychlostních a vytrvalostních schopnostech (Rubín et al., 2018).

### **2.1.3 Psychický vývoj**

Konec dětství a časná adolescence (8-13 let) se vyznačuje pečovatelským způsobem chování k malým dětem. Tento instinktivní projev je typický nejen pro dívky, ale i pro chlapce. Podle všeho to může mít kladný vliv na psychickou přípravu pro budoucí rodičovskou roli. Z hlediska psychického vývoje je pro toto období charakteristický především rozvoj poznávacích procesů. Jedinec je již schopen řešit složitější operace abstraktního charakteru. Evidentní jsou také změny nálad a citové problémy. Dále se snaží nalézt optimální zaměření, proto dochází k častým změnám jeho zájmů (Čáp & Mareš, 2007; Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018).

Ve střední adolescenci dále pokračuje zejména vývoj kognitivních procesů. K největším pokrokům pak dochází především v oblasti abstraktního myšlení. Jedinec je vnímavý, snaží se nalézat vzájemné souvislosti a smysl látky. Mechanickou paměť nahrazuje paměť logická. Zvyšuje se úroveň jeho intelektu. Je schopen se věnovat studiu náročných vědeckých poznatků a jejich soustav. Bohužel kvůli nedostatečné motivaci je však u většiny adolescentů nevyužit. Z morálního hlediska již adolescent dovede porozumět rozdílným názorům a postojům druhých lidí. Jedinec je také emočně stabilnější a náladovost z předchozí fáze se postupně vytrácí (Čáp & Mareš, 2007; Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018).

Pozdní adolescenci lze považovat za vrchol psychického vývoje. Myšlení se nachází na horní hranici. Začíná se více týkat konkrétních záležitostí. Dospívající uplatňují pro řešení složitějších myšlenkových operací analýzu, syntézu, usuzování, abstrakci a zobecňování. Jejich postup je systematický a naplánovaný. Jsou schopni převést teoretické znalosti do běžné praxe. Pozornost je adekvátně využívána, což souvisí s celkovým rozvojem metakognice. Uvědomují si, jak nejlépe se učit. Dokážou se plně koncentrovat na svůj úkol. Nové poznatky nepřijímají pouze bez rozmyslu, ale probírají a vyjasňují si detaily. Adolescenti se v uvažování stále více podobají dospělým. Kromě logického zdůvodnění berou na vědomí také své prožitky a životní zkušenosti (Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018; Vágnerová, 2005)

#### **2.1.4 Sociální vývoj**

V časně adolescenci se jedinec začíná osamostatňovat ze závislosti na rodiče. Obecně bývá kritický vůči autoritám. Významné postavení v tomto období má přátelství. Začínají se vytvářet užší kamarádské vztahy s vrstevníky, se kterými se ztotožňuje. Ze začátku se jedná o stejné, později i o opačné pohlaví. Na řadu se dostávají první experimenty s mezilidskými vztahy. Výrazně tomu přispívá výskyt sekundárních pohlavních znaků a odhalení sexuálního pudu. Konec této fáze dospívání je spojen s přechodem na střední školu (Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018; Vágnerová, 2005).

Předmětem střední adolescence je hledání vlastní identity. Totožnost jedince prochází řadou změn ve snaze dosáhnout optimální představy adolescenta, kým by se chtěl stát. To se projevuje vynaložením většího úsilí o přesnější vymezení sebe sama, svých schopností a možností a aktivnějším postojem k seberealizaci. Jedinec kromě budování vlastní osobnosti, usiluje také o uspokojivou pozici mezi ostatními. Aby byl pozitivně akceptován, musí si své postavení vydobýt. Bezdůvodné sociální uznání skupiny se v období dospívání vyskytuje jen velmi výjimečně, vždy si ho musí něčím zasloužit. V tomto ohledu může právě sport sloužit jako silný socializační faktor. Během pohybové aktivity dochází k podněcování mnoha účinků, které jsou důležité pro psychický a sociální vývoj mladého člověka (Rubín et al., 2018; Vágnerová, 2005).

V poslední fázi adolescence dochází k definitivnímu „dětskému“, citovému odloučení od rodičů a ostatních autorit. Jedinec si k nim buduje nový, spíše partnerský vztah. Snaží se stát nezávislým v oblastech, ve kterých to současná společnost vyžaduje. Konec období se vyznačuje nástupem do zaměstnání. Jedinec se stává součástí věkově různorodé skupiny spolupracovníků. Nabývá další role. Objevují se nové sociální situace, kterým musí čelit a chovat se v rámci příslušných sociálních norem. Adolescent přemítá nad svou budoucností. Uspořádává si své vyhlídky a stanovuje si subjektivní cíle a plány, kterých se bude snažit dosáhnout jak v osobním, tak i v profesním životě (Jansa et al., 2009; Rubín et al., 2018; Vágnerová, 2005).

## 2.2 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu lze definovat jako jakýkoli tělesný pohyb zajištěný kontrakcí kosterního svalstva, během kterého dojde ke zvýšení energetického výdeje nad klidovou metabolickou úroveň (Rubín et al., 2018). Každé cvičení můžeme z hlediska náročnosti vyjádřit frekvencí, intenzitou, dobou trvání a druhem pohybové činnosti, tzv. FITT charakteristikami (jde o zkratku z počátečních hlásek anglických slov – frequency, intensity, time and type). Zastoupení jednotlivých FITT komponent určuje úroveň pohybové aktivity. Velikost pohybové aktivity se pak odvíjí od míry objemu a intenzity fyzických činností. Organismus je nastaven tak, aby byl schopen odolávat různě intenzitě svalové práce. Dokáže se přizpůsobit různým metabolickým nárokům při pohybové činnosti. Ve výzkumné sféře se náročnost práce nejčastěji kvantifikuje pomocí tzv. metabolického ekvivalentu (MET). Jde o výdej energie při nečinném sedu. U dospělé osoby 1 MET odpovídá spotřebě 3,5 mililitru kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za minutu, což je zhruba 1 kilokalorie na 1 kilogram tělesné hmotnosti za hodinu. Běžně však lze pohybovou aktivitu charakterizovat objemem činnosti, který se vztahuje k době trvání, počtu opakování, míře zátěže (např. kg, km nebo čas) apod. (Rubín et al., 2018; Sigmund & Sigmundová, 2011).

Podle metabolického ekvivalentu lze rozdělit pohybovou aktivitu následovně:

- < 3 MET – aktivita s nízkou intenzitou
- 3-6 MET – aktivita se střední intenzitou
- > 6 MET – aktivita s vysokou intenzitou (Rubín et al., 2018).

### 2.2.1 Zdravotní význam pohybové aktivity

Vlivem sociálních změn a rostoucí urbanizace dochází v současné době k výraznému poklesu objemu volnočasových aktivit u mládeže a k nárůstu sedavého způsobu chování. Sedavé chování je definováno jako jakékoli chování, při kterém nepřekročí výdej energie 1,5 MET. Právě období dětství a dospívání představuje pro pohybovou aktivitu klíčovou roli. Každý člověk si v této fázi života vytváří pohybové návyky, které ovlivňují i jeho budoucí zdraví. Nedostatečná intenzita cvičení má celkově negativní účinek na lidský organismus. Člověk je náchylnější k běžným nemocem, trpí častěji civilizačními chorobami (obezita, ischemická choroba srdeční, diabetus 2. stupně apod.), ztrácí funkční kapacitu organismu a objevují se případy předčasného úmrtí. Inaktivita je zodpovědná za 6 % celosvětové úmrtnosti. Odhadem se jí připisuje až

3,2 milionu případů úmrtí. Jedná se o čtvrtou nejčastější příčinu smrti, po vysokém krevním tlaku (13 %), kouřením (9 %) a hyperglykémii (6 %) (Bull et al., 2020; Kuśnierz et al., 2020; Mitáš et al., 2020; Rubín et al., 2018; Sigmund & Sigmundová, 2011; Vorlíček et al., 2020; World Health Organization, 2010). Neuspokojivá a klesající úroveň pohybové aktivity u adolescentů spolu s kognitivní a emoční zátěží ve škole se může negativně projevat i na jejich duševním zdraví (Frömel et al., 2020).

Pravidelná pohybová aktivita přináší celou řadu zdravotních výhod. Optimální úroveň pomáhá předcházet vzniku 26 různých chorob (psychiatrických, neurologických, metabolických, kardiovaskulárních, plicních, muskuloskeletálních a také rakovině) (Pedersen & Saltin, 2015). Výsledky observační studie, která se zaměřovala na pozorování vztahu mezi objemem a vlivem pohybové aktivity naznačují, že častější pohybová aktivita je prospěšnější pro zdraví člověka (Janssen & LeBlanc, 2010). Pokles kardiovaskulárních problémů je však spojován i s nízkou mírou pohybové aktivity (Riebe et al., 2020). Na druhou stranu je nutné si uvědomit, že při příliš časté fyzické námaze hrozí potencionální zdravotní rizika spojená s přetrénováním. To však platí spíše pro vrcholové sportovce, nikoli pro běžnou populaci (Rubín et al., 2018). Řada odborných studií zdůrazňuje právě vztah mezi pohybovou aktivitou, fyzickou zdatností a zdravím člověka (Kastrati et al., 2020). Nejrozšířenější pohybovou aktivitou v České republice je chůze, a proto by mělo být vynaloženo nejvíce úsilí na její rozvoj, popřípadě na rozvoj pohybu blízkému právě chůzi (Sigmundová & Sigmund, 2015).

### ***2.2.2 Doporučení pro podporu aktivního a zdravého životního stylu***

Jak již bylo zmíněno výše optimální vykonávání pohybové aktivity vede k rozvoji fyzické kondice, podpoře zdraví, redukování tělesné hmotnosti a prodloužení aktivní dlouhověkosti. Realizace tělesných cvičení je závislá na individuálních vlastnostech jedince (např. věk, pohlaví, zdravotní stav nebo zaměstnání), ale i dalších parametrech (např. okolní prostředí, roční období a počasí). Přesto však existují obecná doporučení pro podporu aktivního a zdravého životního stylu. Vlivem technologického pokroku u monitorovacích zařízení mohlo dojít k ověření a upřesnění navrhovaných rad pro podporu zdraví (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Doporučení pro vykonávání pohybové aktivity jako podpory aktivního a zdravého životního stylu se skládá ze čtyř základních principů:

- Veškerý pohyb je prospěšnější nežli pohybová inaktivita.

- Zdravotní přínosy plynoucí z pohybové aktivity převládají nad možnými zdravotními riziky.
- Častější fyzická námaha obecně vede k lepšímu zdravotnímu stavu.
- Zdravotní přínosy z pohybové aktivity se do jisté míry nevztahují k věku, pohlaví, rasové a národnostní příslušnosti jedinců (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Nejčastěji se využívá monitoring pohybové aktivity u dětí školního věku a adolescentů. Toto šetření se provádí právě proto, že úroveň pohybové aktivity v tomto věku bude jedince ovlivňovat i v dospělosti (Sigmundová et al., 2011). Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, 2010) doporučuje u dětí a mládeže alespoň 60 minut mírné až intenzivní fyzické činnosti denně, kdy je objem pohybové aktivity větší než toto doporučení, spojen s dalšími zdravotními výhodami. Zmíněné doporučení lze rozdělit do tří bloků:

- Pohybová aktivita střední intenzity po dobu 30 minut alespoň pětkrát týdně.
- Pohybová aktivita vysoké intenzity minimálně třikrát týdně po dobu 20 minut.
- Kombinace pohybové aktivity střední a vysoké intenzity s rozdělením do desetiminutových úseků (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Dívky by ve většině dnů v týdnu měly docílit alespoň 11 000 kroků a chlapci 13 000 kroků za den (Sigmund & Sigmundová, 2011). Podle Rubína et al. (2018) plní toto české doporučení zhruba 45 % adolescentů ze zkoumaného vzorku. V jejich studii se uvádí, že adolescenti průměrně zvládli překonat 11 762 kroků za den a byli 51 minut pohybově aktivní při střední až vysoké intenzitě zatížení. Necelých 30 % dospívajících vykonávalo intenzivní pohybovou činnost déle jak 60 minut denně. Dále uvádí, že adolescenti jsou výrazně aktivnější v průběhu týdne oproti víkendů. Více pohybově aktivní jsou chlapci než dívky. Vorlíček et al. (2020) sledovali plnění doporučené PA v sobotu. Až 60 % českých adolescentů ve výzkumném souboru splňovalo zdravotní doporučení 60 minut PA.

Sigmund a Sigmundová (2011) přidávají další doporučení pro propagaci a podporu zdravého životního stylu u dětí a mládeže:

- Podporovat aktivní způsob dopravy u adolescentů při přesunu z místa na místo. Mezinárodní průzkumy upozorňují na podstatný pokles počtu dětí využívajících aktivní transport do školy (Jones et al., 2019; Lee, 2020).



Hollein et al. (2017) dle studie HBSC uvádí, že více než 65 % českých dětí ve věku 11 až 15 let chodí do školy pěšky nebo dojíždí na kole.

- Specializovaná sportovní příprava u adolescentů nemusí být nutně uplatňována na úkor všestranného pohybového rozvoje.
- Zvýšit počet dospívajících, kteří minimálně třikrát týdně navštěvují organizované pohybové aktivity. Řada studií se shoduje (Fröberg et al., 2016; Chen et al., 2020), že děti a dospívající, kteří se účastní organizované pohybové aktivity, jsou více fyzicky zdatní a s větší pravděpodobností splní doporučení pro podporu pohybové aktivity.
- Zvýšit podíl adolescentů, kteří dosahují více jak v 50 % času během vyučovací jednotky tělesné výchovy střední až vysoké intenzity zatížení.
- Sledování televize a trávení času u počítače by mělo být omezeno na 2 hodiny denně. Podle výzkumu Pavelky et al., (2016) toto kritérium přibližně dvě třetiny českých adolescentů nedodrží.

I přes nepopíratelné zdravotní benefity spojené s aktivním životním stylem však adolescenti doporučení k pohybové aktivitě většinou neplní (Rubín et al., 2018). Data sesbíraná ze 105 zemí ukazují, že celosvětově zhruba 81 % adolescentů (ve věku 11-17 let) a přibližně 55 % dospělých nejsou adekvátně pohybově aktivní (Azam et al., 2020; Kuśnierz et al., 2020). Pokud by v České republice platila stejná doporučení jako v zahraničí, jenom 23 % českých dětí by plnilo tuto pohybovou normu (Kalman & Vašíčková, 2013). Je však důležité si uvědomit, že pravidelná pohybová aktivita vede k lepšímu a delšímu životu (World Health Organization Regional Office for Europe, 2015).

## **2.3 Tělesná zdatnost**

Tělesná zdatnost je definována jako schopnost vykonávat pohybovou aktivitu, která je podmíněná individuální fyziologickou a psychologickou kapacitou organismu. Jde o jeden z klíčových indikátorů stavu organismu, jeho zdraví a signifikantní prediktor celkové úmrtnosti (Štefan et al., 2019). I přesto, že je tělesná zdatnost částečně geneticky podmíněna, lze její úroveň sportovním tréninkem významně rozvíjet a udržovat. Současné pojetí tělesné zdatnosti lze rozdělit z hlediska výkonnostního a zdravotního. Oba koncepty jsou ve vzájemné kooperaci a prolínají se. Především učitelé tělesné výchovy by měli klást důraz na rozvoj tělesné zdatnosti u běžné populace, nikoli zvyšovat specializovanou sportovní výkonnost u vybraného jedince – sportovce. V poslední době se pozorování zaměřuje především na zdravotně orientovanou zdatnost (O' Keeffe et al., 2020; Rubín et al., 2018).

### **2.3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost**

Zdravotně orientovaná zdatnost je rozdělena do několika segmentů, které ovlivňují celkový stav jedince. Optimální úrovní zdravotně orientované zdatnosti lze nejen předcházet zdravotním problémům spojených s pohybovou inaktivitou, ale také se lze podílet na vyšší kvalitě prožití života. Zdatnost na této úrovni umožňuje vykonávat energeticky náročnou fyzickou aktivitu a odolávat únavě. Mezi základní komponenty zdravotně orientované zdatnosti patří: kardiorepirační vytrvalost, svalová síla, svalová vytrvalost, flexibilita a tělesné složení (Cattuzzo et al., 2016; DeMet & Wahl-Alexander, 2019; Rubín et al., 2018).

Kardiorepirační vytrvalost je charakterizována jako funkční schopnost kardiiovaskulárního a respiračního systému transportovat kyslík do pracujících svalů během pohybové aktivity, která je prováděna delší dobu při neměnné intenzitě zatížení. Bylo prokázáno, že pravidelné aerobní cvičení (např. běh, plavání, jízda na kole) zvyšuje kardiorepirační zdatnost u mládeže o 5-15 %. To vede k efektivnější srdeční práci, k účinnějšímu dýchání a snížení hladiny cholesterolu (DeMet & Wahl-Alexander, 2019; Peralta et al., 2020; Rubín et al., 2018).

Svalová síla a vytrvalost je důležitá při vykonávání většiny běžných činností. Svalová síla je množství síly produkované svaly během konkrétního úkonu. Svalová vytrvalost je schopnost uskutečňovat fyzicky náročnou aktivitu určitou silou po delší dobu. Obě komponenty spolu úzce souvisí. K vybudování vytrvalosti musí jedinec disponovat určitou silou. Vyšší úroveň těchto složek umožňuje s lehkostí realizovat

každodenní činnosti a snižuje riziko zranění během pohybové činnosti (DeMet & Wahl-Alexander, 2019; Rubín et al., 2018).

Flexibilita umožňuje provádět pohyb jednotlivých segmentů těla v plném rozsahu. Optimální úroveň flexibility napomáhá ke správnému držení těla, snižuje pravděpodobnost vzniku poranění během pohybové aktivity apod. Oproti tomu děti a adolescenti s nízkou úrovní flexibility častěji trpí hyperlordózou, hyperkyfózou a chronickou bolestí zad. Lepší anatomické předpoklady pro dosažení vyšší úrovně flexibility mají dívky (De Lima et al., 2019; DeMet & Wahl-Alexander, 2019; Rubín et al., 2018).

Tělesné složení udává množství tělesného tuku v porovnání se svalovou hmotou. Existuje mnoho způsobů, jak vyšetřit tělesné složení. Od metod poskytujících pouze orientační výsledky jako je hmotnostně-výškový index po přesnější metody, kdy je tělesné složení měřeno v laboratorních podmínkách (DeMet & Wahl-Alexander, 2019; Rubín et al., 2018).

### ***2.3.2 Výkonnostně orientovaná tělesná zdatnost***

Výkonnostně orientovaná tělesná zdatnost zahrnuje motorické schopnosti, které jsou důležité pro podávání sportovního výkonu nebo jinou fyzicky náročnou činnost. Řadíme sem pohybové schopnosti, které nemají až tak značný vliv na zdraví zvláště pak u dospělé a stárnoucí populace. Mezi složky tohoto pojetí zdatnosti patří: hbitost, koordinace, rovnováha, rychlost, reakční doba apod. Základním cílem výkonnostně orientované tělesné zdatnosti je dosahování maximálních výsledků, a to jak ve sportovní, tak i v pracovní oblasti. Uplatnění této koncepce spočívá především v hledání a sledování sportovních talentů, kondičním testování v rámci tréninkového procesu atd. Výkonnostně orientovaná tělesná zdatnost je determinována různými faktory. Její úroveň je ovlivňována zejména dědičností, trénovaností, osvojenými pohybovými dovednostmi a tělesnými rozměry (Rubín et al., 2018).

### ***2.3.3 Zdravotní význam tělesné zdatnosti***

Zdravotní výhody spojené s pravidelnou pohybovou aktivitou a optimální úrovní tělesné zdatnosti jsou značné a významné. Jedná se o velice podobné zdravotní benefity, jelikož pohybová aktivita je jedním ze zásadních determinantů tělesné zdatnosti (viz podkapitola 2.2.1) (Rubín et al., 2018).

Tělesná zdatnost je primárně určena genetikou a sportovním tréninkem. Můžeme ji označit za výsledný produkt pohybové aktivity, jehož součástí je zdravotní stav jedince. Její úroveň tak lze zvyšovat prostřednictvím plánovaných tělesných cvičení. (Rubín et al., 2018; Smith et al., 2014).

Na základě publikovaných systematických přehledových studií (García-Hermoso et al., 2019; García-Hermoso et al., 2020; Peralta et al., 2020; Roldão da Silva et al., 2020) je u dospívajících prokázán zdravotní přínos u všech složek zdravotně orientované zdatnosti. Významná inverzní asociace je především mezi kardiorepirační či svalovou zdatností a kardiometabolickými rizikovými faktory (Roldão da Silva et al., 2020). Lepší kardiorepirační zdatnost v mládí je spojena s nižším rizikem rozvoje obezity a kardiovaskulárních chorob v pozdějších letech (García-Hermoso et al., 2020). Andersen et al. (2015) doporučují, aby byla kardiorepirační zdatnost zařazena do hodnocení metabolického syndromu u dětí a dospívajících. Podle Agostinis-Sobrinho et al. (2018) adolescenti s vyšší úrovní svalové zdatnosti mají v průměru nižší systolický i diastolický krevní tlak. Zvýšený krevní tlak v dětství predikuje výskyt hypertenze i v dospělosti (Kelly et al., 2015). Dále pravidelný odporový trénink snižuje riziko vzniku úrazu u mladých lidí (Chaabene et al., 2020). Obecně dobrá úroveň zdravotně orientované zdatnosti přispívá k delšímu a kvalitnějšímu životu a zabraňuje předčasnému úmrtí. (Rubín et al., 2018).

Tělesná zdatnost ovlivňuje téměř všechny fyziologické orgánové soustavy (svalově-kosterní, oběhovou, dýchací, nervovou, hormonální atd.), které se projevují při vykonávání pohybové aktivity. Během testování tělesné zdatnosti lze v zásadě kontrolovat funkční stav všech těchto orgánových soustav. Z tohoto důvodu by mělo být testování tělesné zdatnosti zařazeno do monitoringu celkového zdravotního stavu (Rubín et al., 2018).

#### ***2.3.4 Doporučení k tělesné zdatnosti adolescentů***

Tělesná zdatnost je považována za jeden z nejdůležitějších indikátorů aktuálního i budoucího zdravotního stavu člověka. Pro dosažení optimální tělesné zdatnosti je nutné, aby se adolescenti věnovali pravidelné pohybové aktivitě. To je v souladu s doporučeními týkajícími se pohybové aktivity (Rubín et al., 2018). Podle aktuálních mezinárodních směrnic by děti a dospívající měli realizovat minimálně 60 minut střední až intenzivní pohybové aktivity denně. Pro zlepšení kardiovaskulární zdatnosti se doporučuje vykonávat aerobní fyzickou činnost střední intenzitou, kdy zatížení je rovno nebo větší

než 3 METy (Kidokoro et al, 2016). Dále by se adolescenti měli nejméně třikrát týdně věnovat tréninku silových schopností pro posílení svalů a kostí (Chaabene et al., 2020).

Výsledky různých studií (Eberhardt et al., 2020; Fühner et al., 2020; Smith et al., 2014), i přes veškeré doporučení a zdravotní výhody, prokazují klesající tendenci tělesné zdatnosti u adolescentů. Dochází k celkovému poklesu svalové síly, vytrvalosti a flexibility, zatímco míra obezity neustále stoupá. Snížení kondice je způsobené špatnou stravou, nedostatkem spánku a pohybové aktivity (Jeong et al., 2020). Sandercock et al. (2016) konstatují, že tento negativní trend souvisí také s častějším používáním elektronických médií, a to zejména u chlapců. Z tohoto důvodu je v současné době podpora veřejného zdraví nezbytná. Snahou je snížit počet fyzicky neaktivních adolescentů (Mayorga-Vega et al., 2019). Jedna ze strategií, která by na to mohla mít pozitivní dopad, je propagace fitness programů pro děti a dospívající (Jeong et al., 2020).

Rubín et al. (2018) uvádí, že téměř polovinu českých adolescentů (45 % chlapců a 48 % dívek) můžeme označit jako tělesně zdatné. Přičemž chlapci v porovnání s dívkami dosahují vyšší úroveň tělesné zdatnosti, ale horších výsledků v testech zaměřených na flexibilitu.

## 2.4 Tělesná výchova

Škola je důležitou organizací, která výrazně ovlivňuje vztah mladé populace k pohybové aktivitě a informuje o její významnosti v životě člověka. Každý jedinec prochází zásadním tělesným i duševním vývojem a vytváří si sociální a zdravotní návyky. Škola je hlavním prostředím pro propagaci pohybové aktivity u dětí a adolescentů. Ve skutečnosti je školní tělesná výchova nejúčinnější způsob, jak poskytnout celoživotní znalosti, hodnoty, postoje a dovednosti v oblasti pohybové aktivity a sportu. Přináší příležitost pravidelně vykonávat fyzickou činnost prostřednictvím povinného absolvování organizačních forem tělesné výchovy a tím dává možnost k rozvoji a ochraně zdraví (Kalman & Vašíčková, 2013; Kuśnierz et al., 2020; Zuest, 2020). V rámci České republiky se jedná o jediný povinný předmět, kde mají všichni žáci možnost cvičit (Vašíčková et al., 2015). Pravidelné cvičení přináší i řadu dalších výhod, omezuje riziko vzniku cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění, různých druhů nádorových onemocnění a je klíčovou součástí v boji proti sedavému chování (Sigmund & Sigmundová, 2011; Valach et al., 2020). Školní tělesná výchova patří mezi nejrozšířenější formy organizované pohybové aktivity dětí a mládeže (Fialová, 2010).

Důležitost pravidelného cvičení a jeho pozitivního vlivu na různé fyzické, psychologické a sociální aspekty života je vědecky prokázána. Proto je tělesná výchova nezbytnou podmínkou pro udržení zdraví a fyzické zdatnosti během celého života (Kuśnierz et al., 2020). Tělesná výchova by u dětí měla vzbudit zájem a vytvořit pozitivní postoj k pravidelné tělovýchovné činnosti. Dále by jim měla poskytnout rozmanité spektrum pohybových aktivit a způsoby jejich výuky (Sigmund et al., 2010). Na tělesnou výchovu by mělo být nahlíženo jako na záměrné a vědomé formování jedince a vytváření harmonicky vyvážené osobnosti. Díky tělesné výchově by měl být jedinec připraven nepřetržitě pečovat o své zdraví a tělesnou zdatnost. Snahou pedagoga by tak mělo být, aby si dítě pohyb oblíbilo a stal se pravidelnou součástí jeho života. Žák by se měl dozvědět, jak sledovat a rozvíjet svou aktuální i budoucí kondici (Dvořáková, 2012).

Aby vyučovací jednotka tělesné výchovy dosáhla vysoké úrovně, je nutná kvalitní práce tělovýchovného pedagoga. Učitel by měl umět klást adekvátní požadavky dle individuálních schopností žáků. Mimo sportovní školy se v každé třídě nacházejí děti s velmi různými předpoklady a zájmy. Je zapotřebí, aby bral na vědomí jejich skutečnou tělesnou a pohybovou úroveň a dbal na intersexuální rozdíly. Dále aby rozeznával žáky pohybově nadanější a vývojově vyspělejší. Pedagog by se měl snažit vést žáky k samostatnosti, odpovědnosti a spolupráci. Žáci by se naopak měli učit vzájemně se

sledovat a následně si podávat zpětnou vazbu. Je důležité, aby bylo učivo soustředěné v tematických okruzích s ohledem na roční období a materiálně-technické vybavení školy. Pedagog by měl efektivně zaměstnávat co nejvíce žáků a dbát přitom na jejich bezpečnost. Také je žádoucí umožnit dostatečné procvičení zadaného úkonu, aby dítě pokročilo ve své úrovni. Učit je dopomoci a záchraně během cvičení. Učitel by měl také průběžně hodnotit nejen dosažené výsledky žáků, ale i ochotu a snahu učit se novým pohybovým vzorcům. Také by měl seznamovat žáky s cíli vyučovací jednotky, aby pochopili, k čemu tělesná výchova slouží (Dvořáková, 2012).

V současnosti dochází k nárůstu dětí, které jsou osvobozeny od povinné školní tělesné výchovy, přičemž se častěji jedná o chlapce než dívky. Tyto děti tak ztrácejí primární a nejjednodušší možnost, jak být pohybově aktivní a tím zvýšit svou tělesnou zdatnost. (Kalman & Vašíčková, 2013).

#### **2.4.1 Cíle školní tělesné výchovy**

Cíle školní tělesné výchovy mají nezastupitelnou funkci a roli v celém výchovně vzdělávacím systému. Vždy se přizpůsobují a konkretizují v souladu s obsahem, prostředky, podmínkami, učiteli i žáky. Cílem školní tělesné výchovy je v rámci vývojových zákonitostí a individuálních specifických podněcovat a rozvíjet účinný celoživotní pohybový režim týkající se biologické, psychické a sociální složky člověka, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a utvářet kladný postoj žáků k pohybové aktivitě (Rychtecký & Fialová, 2004).

Předpokládá se, že si žáci cení zdraví jako jedné z nejdůležitějších lidských hodnot, snaží se realizovat dostatečnou pohybovou činnost a předcházet tak zdravotním problémům a kompenzovat jednostrannou tělesnou a duševní zátěž. Na základě optimální pohybové gramotnosti se dále očekává, že se žáci budou uchýlovat k celoživotní pohybové aktivitě přinášející nespočetné zdravotní výhody a budou dávat přednost takovému způsobu života, který neohrožuje jejich zdraví (Fialová, 2010).

Cílové zaměření tělesné výchovy je podle Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia formulováno společně s oborem Výchova ke zdraví patřící do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vzdělávání v této oblasti vede k formování a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že žáka vede k:

- Poznávání tělesných, psychických a sociálních potřeb současně s příčinami vyplývajícími z uspokojení či neuspokojení.

- Poznávání a utváření životních hodnot a postojů podstatných pro zdraví a mezilidské vztahy.
- Pečování o zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí.
- Dodržování zdravého a aktivního životního stylu (zahrnuje ověřené činnosti a metody z oblasti hygieny, výživy, pohybu, osobní bezpečnosti a partnerských vztahů).
- Obeznamení o problematice týkající se zdraví.
- Ochrana zdraví před psychotropními a jinými škodlivými látkami.
- Vnímání pohybové aktivity jako zdroje zdravotních benefitů, ale i dalších prožitků.
- Osvojení způsobu chování a poskytování pomoci v situacích, kdy jsou ohroženy lidské životy.
- Osvojení znalostí z oblasti sportu a zdraví (Fialová, 2010).

Fialová (2010) klasifikuje cíle školní tělesné výchovy na vzdělávací, výchovné, zdravotní a socializační. Každý cíl se člení na další dva podcíle (Tabulka 2).

**Tabulka 2**

*Dělení cílů školní tělesné výchovy podle Fialové (2010)*

Vzdělávací	
Informativní	Formativní
Výchovné	
Všeobecné	Specifické
Zdravotní	
Kompenzační	Hygienické
Socializační	
Skupinové	Individuální

#### **2.4.1.1 Vzdělávací cíle**

Vzdělávací cíle jsou obsaženy ve školních učebních osnovách i v celoročních plánech učitelů. Pedagogická komunikace je důležitým prvkem sociální interakce, který spočívá ve vzájemném působení a výměně informací mezi učitelem, žákem, skupinou žáků a školní třídou. Komunikace pedagoga se žáky je ovlivněna jejich vztahem, projevem empatie a snahou poskytnout pomoc žákům. Důležitou roli zde taky hraje úroveň učitelových sociálních dovedností, tzv. pedagogický takt. Jedná se o schopnost



správně a rychle rozpoznat reakci žáků na situaci, zejména na své působení, a patřičně podle toho přizpůsobit své další chování a jednání. Pedagog pozná, kdy jsou žáci unavení a vhodnou formou pochvaly či napomenutí motivuje k další činnosti (Fialová, 2010).

Seznámení se se skutečnými možnostmi jedince je důležitým krokem pro optimální úroveň individuálního přístupu pedagoga k žákovi ve vyučovací jednotce tělesné výchovy. Podmínkou pro osobitý přístup mezi pedagogem a studenty je seznámení se s jejich charakterem a vytvoření si určitého obrazu o jednotlivých žácích. V hodině tělesné výchovy se tento přístup projevuje v kvalitativní a kvantitativní odlišnosti, v rozdílných metodách práce, metodách hodnocení i motivace. Tento pozitivní směr dává žákům větší možnosti pro vlastní iniciativu a učitel získává lepší přehled o situaci ve třídě (Fialová, 2010).

Předpokládá se, že se žáci nejúčinněji učí a rozvíjí v prostředí, kde se vztahy zakládají na vzájemné úctě a komunikaci mezi učitelem a žáky, ale také mezi žáky navzájem (Fialová, 2010).

Rychtecký a Fialová (2004) dělí vzdělávací cíle na informativní a formativní. Mezi informativní cíle patří:

- Znalosti z oblasti tělesné kultury.
- Postupy a metody vedoucí k sebezdokonalování.
- Podstata správné životosprávy.
- Základní pohybové dovednosti a návyky (chůze, běh, plavání, házení...).

Formativní cíle se orientují na:

- Rozvoj pohybových schopností.
- Kvalitní pohybový projev.
- Trénink smyslových a intelektových schopností.

#### **2.4.1.2 Výchovné cíle**

Chování se týká všech živých druhů organismu na zemi. Představuje veškeré vnější projevy člověka, a to jak naučené, tak i vrozené. Společnost od každého jedince vyžaduje určitý způsob jednání. Při porušení společenských pravidel a hodnot nastává problém. V tomto ohledu je největší pozornost věnována dětem a dospívajícím prostřednictvím povinné školní docházky. Ve školním prostředí lze snadno vypořádat nedodržování kázně. Toto nežádoucí chování může vést ke vzniku závažných poruch chování a výchovných problémů. V rámci školy představuje kázeň dodržování školního řádu

a všeobecně respektovaných zásad slušného chování. Nekázní tedy rozumíme takové chování, které není v souladu s nařízenými pravidly a za které hrozí trest. Během tělesné výchovy souvisí kázeň velmi úzce s bezpečností a efektivitou (Fialová, 2010).

Podle Rychteckého a Fialové (2004) se výchovné cíle dělí na všeobecně zaměřené a specifické. Mezi všeobecné cíle se řadí:

- Pozitivní charakterové vlastnosti.
- Estetické prožívání a hodnocení.
- Tvořivost člověka.
- Kladný vztah k životnímu prostředí.

Ke specifickým cílům patří:

- Pozitivní přístup k pohybové aktivitě.
- Záliba ve sportu.
- Zájem o tělesnou zdatnost a funkční rozvoj.
- Optimální sportovní výkon.

#### **2.4.1.3 Zdravotní cíle**

V souvislosti s inaktivitou současné populace a nárůstem civilizačních chorob stoupá důležitost zdravotních cílů. V současné době je aktuálním tématem zdravotně orientovaná zdatnost. Během výchovy a vzdělání je důležité respektovat zvláštnosti žáků, brát ohled na jejich individuální schopnosti při rozvoji pohybových projevů, kompenzovat svalovou nerovnováhu, zvyšovat úroveň kondice a redukovat zdravotní oslabení (Fialová, 2010).

Pohybovou aktivitu je potřeba chápat ve vztahu k četným požadavkům dětství a dospívání týkajících se tělesného růstu, biologického zrání a vývoje chování. Tyto procesy jsou individuální, probíhají současně a vzájemně se ovlivňují a vytváří pozadí, na základě kterého mládež srovnává své postavení mezi vrstevníky. Je prokázán užitečný efekt pohybové aktivity na zdraví člověka. Zvyšovat intenzitu zatížení mládeže na úroveň střední a vyšší intenzity je princip strategie podpory zdraví a prevence chorob. U mládeže s převažujícím sedavým způsobem chování by měl být přechod na doporučenou úroveň pohybové aktivity pozvolný (Fialová, 2010).

Zdravotní cíle jsou rozděleny na kompenzační a hygienické. Kompenzační cíle zahrnují:

- Kompenzace jednostranné zátěže.

- Obnovení duševních sil.
- Zlepšení koncentrovanosti žáků.

Mezi hygienické cíle spadají obecné hygienické návyky, jako je:

- Převlékání do sportovního oblečení.
- Hygiena těla po fyzické námaze.
- Dodržování aktivního a zdravého životního stylu s dostatkem spánku a vhodnou stravou (Rychtecký & Fialová, 2004).

#### **2.4.1.4 Socializační cíle**

Školní tělesná výchova by měla přispívat k rozvoji žáků po stránce tělesné, psychické i sociální. Žáci se stávají v průběhu vzdělávacího procesu objekty působení pedagoga, výchovy, vzdělávání i okolního prostředí. V určité míře zaujímají žáci i pozici subjektu, a to podle vztahu a postoje k podnětům, které na ně působí, jako jsou např. pokyny učitele, učivo apod. (Fialová, 2010).

Pohybové schopnosti a dovednosti každého žáka jsou ovlivněny pohlavím, individuálním vývojem jednotlivce, předešlými zkušenostmi a vnitřní motivací. Vztah rodiny (rodičů, sourozenců, prarodičů) k pohybové aktivitě sehrává velmi významnou roli, neboť má značný vliv na postoj žáka k pohybu. Úroveň přístupu žáka ke sportu je do značné míry ovlivněna i médii. Oblíbený sportovní vzor může vyvolat zájem o sportovní činnost (Fialová, 2010).

Socializační cíle lze podle Rychteckého a Fialové (2004) rozdělit na skupinové a individuální. Skupinové cíle obsahují:

- Týmovou spolupráci.
- Poskytování záchrany a výpomoci.
- Vyzkoušení si různých rolí v týmu.
- Skupinovou důvěru.

Mezi individuální cíle se zařazuje:

- Vytváření pozitivního sebepojetí.
- Zdokonalování komunikačních schopností.
- Učení se respektování druhých.
- Přizpůsobení tempa spolucvičencům.

### 2.4.2 *Obsah školní tělesné výchovy*

Obsah školní tělesné výchovy prošel z historického hlediska řadou změn. Původně se tělesná výchova zaměřovala zejména na nářadový tělocvik a pořadová cvičení, později přibývaly hry a sezónní cvičení. Do roku 1989 poskytovaly učební osnovy podrobný rozpis učiva pro jednotlivé ročníky. V současné době je stanoveno výhradně základní učivo a pedagog tělesné výchovy rozhoduje o výběru učiva. Tvorba učebních osnov je záležitostí každé školy (Fialová, 2010).

Učivo představuje souhrn vědomostí, dovedností a činností, jehož lidé dosáhli svým kulturním vývojem. Z důvodu nárůstu značného množství informací ve všech oblastech i vědních oborech je potřebné provádět výběr učiva, které bude poskytnuto žákům na jednotlivých typech a stupních škol (Fialová, 2010). Existují tři základní přístupy, kterými se lze řídit při výběru učiva (Rychtecký & Fialová, 2004):

- **Utilitární přístup** – tento výběr se orientuje na základní učivo, v tělesné výchově jde o běžné pohybové činnosti nutné pro každodenní život a práci člověka.
- **Exemplární přístup** – výběr se vztahuje k obdobným pohybům, očekává se transfer do jiných sportovních disciplín.
- **Fundamentální přístup** – váže se k hlubším základům vědního oboru, jde o porozumění podstaty, smyslu a zákonitostí.

Pohybové vzdělání vede od spontánní pohybové aktivity k aktivitě řízené a výběrové. Účelem toho postupu je umožnit žákům samostatně ohodnotit svou úroveň zdatnosti a vykonávat takovou aktivitu, která je důležitá pro uspokojení pohybových potřeb a zájmů. Dále přispívá k optimálnímu fyzickému rozvoji, k regeneraci a kompenzaci různé intenzity zatížení a podporuje zdraví a ochranu života (Fialová, 2010).

V rámcovém vzdělávacím programu pro gymnázia je vzdělávací obsah tělesné výchovy rozdělen do tří oblastí (Výzkumný ústav pedagogický, 2007, p. 59-61):

1. Činnosti ovlivňující zdraví.
2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.
3. Činnosti podporující pohybové učení.

Ad 1) Činnosti ovlivňující zdraví:

- a. Očekávané výstupy studenta:

- Schopnost organizovat všechny své pohybové aktivity a realizovat je v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami.
- Schopnost na základě jednoduchých testů posoudit aktuální úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové dysbalance.
- Výběrem vhodné aktivity a přizpůsobení individuálním možnostem usilovat o optimální rozvoj zdatnosti.
- Patříčným cvičením kompenzovat jednostrannou zátěž a tím předcházet svalové dysbalanci.
- Schopnost provést optimální přípravu organismu s ohledem na budoucí intenzitu zatížení.
- Schopnost přizpůsobit při pohybové aktivitě chování v cizím prostředí.
- Znalost zásad první pomoci a schopnost jejich využití při úrazech.

b. Učivo:

- Zdravotně orientovaná zdatnost.
- Svalová dysbalance – její příčiny a testování.
- Zdravotně zaměřená cvičení.
- Organismus a fyzická zátěž.
- Osobitý pohybový režim.
- Hygiena během pohybové aktivity a ve cvičebních prostorách.
- První pomoc při závažných poraněních a život ohrožujících stavech.

Ad 2) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

a. Očekávané výstupy studenta:

- Vykonávat zvládnuté pohybové dovednosti na úrovni svých možností.
- Ovládat základní metody rozvoje naučených pohybových dovedností a snaha o sebezdokonalení.
- Zhodnotit kvalitu stěžejních částí pohybu, určit zřejmé příčiny nedostatků a uplatnit konkrétní osvojené postupy k odstranění těchto chyb.
- Respektovat věkovou, intersexuální i výkonnostní diferencovanost a svou pohybovou činnost uzpůsobovat ostatním sportovcům.

b. Učivo:

- Pohybové dovednosti a sportovní výkon.
- Pohybové rozdíly a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní.
- Průpravná, kondiční, rychlostní, koordinační a jinak zaměřená cvičení.
- Pohybové hry různé specializace.
- Gymnastika, rytmická gymnastika, úpoly, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a další moderní a netradiční sporty.

Ad 3) Činnosti podporující pohybové učení

a. Očekávané výstupy studenta

- Užívat a přizpůsobovat tělocvičnou terminologii úrovní ostatních cvičenců, vedoucího pohybových aktivit a pořadatelů závodů.
- Volit a používat odpovídající sportovní vybavení pro osvojované pohybové činnosti.
- Dodržovat pravidla osvojovaných sportů a podílet se na uspořádání třídní nebo školní soutěže.
- Respektovat úlohy plynoucí z různých sportovních rolí.
- Sledovat aktuality v oblasti sportu – sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím.
- Olympismus jakožto životní filozofie.

b. Učivo

- Vzájemná komunikace a týmová spolupráce při sportovní činnosti.
- Sportovní vybava – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.
- Pohybové a sportovní akce – organizace, propagace, vyhodnocení a dokumentace.
- Pravidla realizovaných sportovních disciplín.
- Sportovní role.
- Měřitelné a hodnotitelné údaje týkající se tělesné výchovy a sportu.
- Olympismus v současné podobě: respektování fair play – spolupráce ve sportu a pomoc druhému závodníkovi, sportovní konání v rámci pravidel, odmítání dopingu.

- Úspěchy národního týmu v souvislosti s nejdůležitějšími historickými sportovními událostmi.

### 3 CÍLE

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit názory žáků dvou olomouckých gymnázií na úroveň předmětu tělesná výchova.

#### 3.1 Dílčí cíle

- 1) Posoudit genderové rozdíly v názoru žáků olomouckých gymnázií na úroveň předmětu tělesná výchova.
- 2) Zjistit názor olomouckých středoškoláků na úroveň předmětu tělesná výchova z hlediska jejich sportovní úrovně.
- 3) Porovnat názory na kvalitu tělesné výchovy ve vztahu k pohlaví a sportovní úrovni respondentů.

#### 3.2 Hypotézy

H1: Mezi hodnocením kvality tělesné výchovy chlapců a dívek není žádný rozdíl.

- Závislá proměnná: procentuální zastoupení kladných odpovědí (odpovědi 1 a 2 na 5stupňové škále u otázky č. 9 z části I.).
- Nezávislá proměnná: pohlaví.

H2: Mezi hodnocením kvality tělesné výchovy výkonnostně a rekreačně sportujícími středoškoláky není žádný rozdíl.

*H2a: Není žádný rozdíl mezi hodnocením úrovně tělesné výchovy mezi výkonnostně sportujícími chlapci a dívkami.*

*H2b: Není žádný rozdíl mezi hodnocením úrovně tělesné výchovy mezi rekreačně sportujícími chlapci a dívkami.*

- Vysvětlení: bude řešeno mezi oběma sportovními úrovněmi bez ohledu na pohlaví a mezi oběma sportovními úrovněmi s ohledem na pohlaví.
- Závislá proměnná: procentuální zastoupení kladných odpovědí (odpovědi 1 a 2 na 5stupňové škále u otázky č. 9 z části I.).
- Nezávislá proměnná: sportovní úroveň středoškoláků, pohlaví.



### **3.3 Výzkumné otázky**

VO1: Jak žáci vnímají předmět tělesná výchova z hlediska jeho oblíbenosti, významnosti a náročnosti?

VO2: Jak žáci hodnotí míru vlastního nadání na sport?

VO3: Jaká je úroveň snahy žáků v tělesné výchově a dostatečnost motivace k pohybové aktivitě?

VO4: Jak se žáci cítí během tělesné výchovy a jaké emoce u nich vyvolá zrušení hodiny tělesné výchovy?

VO5: Jsou žáci spokojeni s nabídkou sportovních aktivit v rámci hodin tělesné výchovy a s kvalitou vyučování?

## **4 METODIKA**

Tato diplomová práce byla vytvořena v rámci mezinárodního srovnávacího výzkumu Mezinárodního výboru sportovních věd a tělesné výchovy v České republice, na Slovensku a v Chorvatsku. Garantem projektu byla Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Komenského v Bratislavě, která získala souhlas etické komise pod číslem 9/2019. Na projektu spolupracovala s Fakultou tělesné kultury v Olomouci a Fakultou kineziologie v Zábřehu. V diplomové práci jsou zpracována data získaná z České republiky, která byla sbírána v měsících květnu a červnu 2019 prostřednictvím učitelů tělesné výchovy na zainteresovaných školách. Tito pedagogové zodpovídali za úplné vyplnění všech otázek v dotazníku, aby se předešlo vyřazení dotazníku z datového setu.

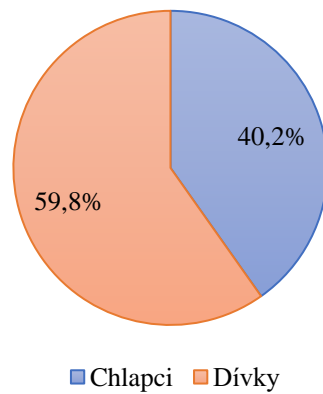
Tato studie včetně veškerých postupů byla vytvořena v souladu s etickými standardy komise pro institucionální výzkum (Etická komise fakulty Univerzity Komenského, č. 9/2019) a s Helsinskou deklarácí z roku 1964 a jejími pozdějšími dodatky nebo srovnatelnými etickými normami.

### **4.1 Výzkumný soubor**

Pro účely diplomové práce byla zpracována data z dotazníků od 470 respondentů, z toho bylo 189 chlapců (40,2 %) a 281 dívek (59,8 %) (Obrázek 2). Jednalo se o žáky Slovanského gymnázia Olomouc a Gymnázia Olomouc – Hejčín (Obrázek 3). Na výzkumném šetření se podíleli žáci ve věku 15-20 let (Obrázek 4), přičemž největší zastoupení měla věková skupina 18 let (39,4 %) a 16 let (36,2 %). Jde o respondenty na různé sportovní úrovni (Obrázek 5). Až 285 žáků se pohybové aktivitě věnuje rekreačně tzn. sportují s přáteli, rodinou či individuálně. Na výkonnostní úrovni sportuje 137 respondentů, jsou tedy členy sportovních organizací. Pouze 48 žáků je sportovně inaktivních. Do výsledků byly zařazeny pouze data respondentů, kteří správně vyplnili dotazník.

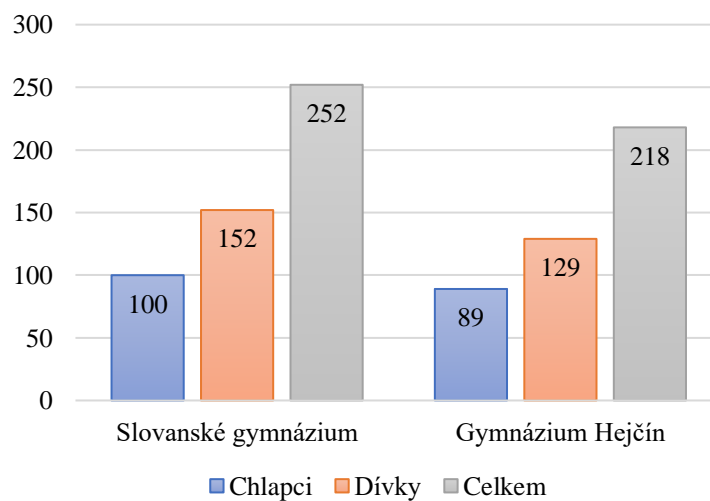
## Obrázek 2

Rozdělení respondentů dle pohlaví



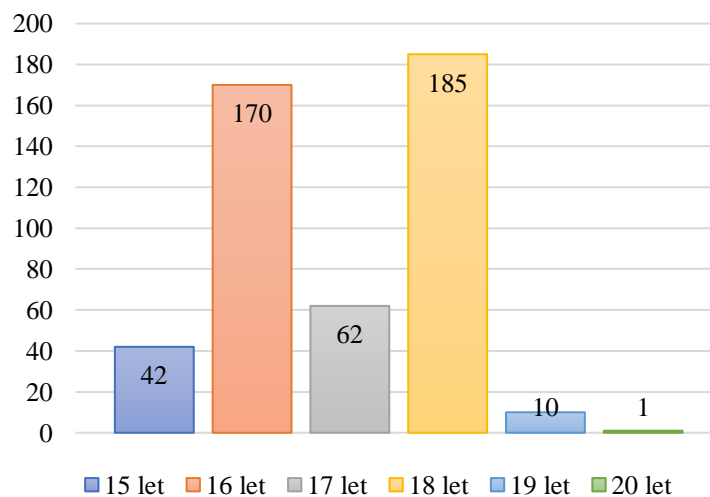
## Obrázek 3

Počet zapojených respondentů v jednotlivých středních školách



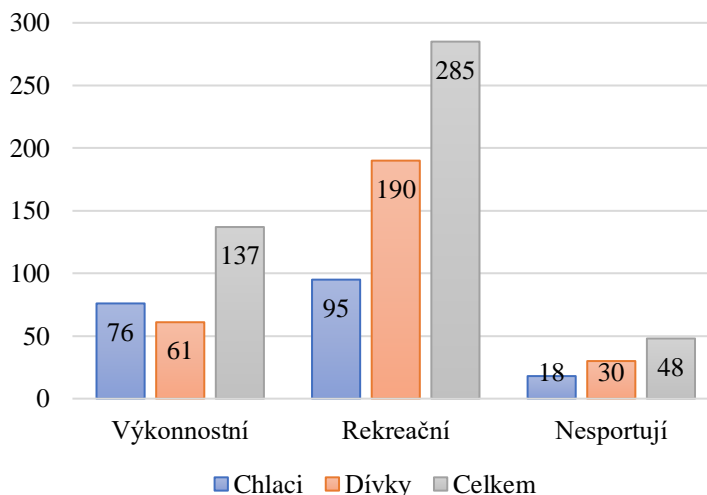
## Obrázek 4

Rozdělení respondentů dle věku



## Obrázek 5

*Rozdělení respondentů podle sportovní úrovně*



### 4.2 Metody sběru dat

Názor respondentů na vyučovací předmět tělesná výchova byl zjišťován prostřednictvím kvantitativního šetření s využitím dotazníku vytvořeného pro potřeby studie (Příloha 1).

#### 4.2.1 Popis dotazníku

Pomocí dotazníku lze získat informace, které jsou obtížně zjistitelné na základě měření nebo pozorování. Také lze oslovit široké spektrum lidí za krátkou dobu a nízkou cenu (Frömel et al., 1999; Gavora, 2010). Důležité je dávat důraz na pravdivé vyplnění všech odpovědí, protože dotazník klade vysoké požadavky na spolupráci a ochotu respondentů (Ryšavý, 2002).

Dotazník je určen žákům středních škol. Je anonymní a veškeré osobní údaje byly využity pouze na výzkumné účely a statistické zpracování. Žáci dotazník vyplňovali v rámci vyučovací jednotky tělesné výchovy. Dotazník tvoří celkem šest částí. První část se skládá z 10 uzavřených otázek, které se týkají oblíbenosti, významnosti, náročnosti předmětu, pocitů a emocí v hodinách tělesné výchovy. Druhá část je zaměřena na sociální kapitál a pocity žáků za posledních třicet dnů. Respondenti zde odpovídají na 12 uzavřených otázek. Třetí část se věnuje informačně-komunikačním technologiím (IKT), jejich využití ve škole a v hodinách tělesné výchovy. Také se zaměřuje na IKT jako formu vzdělávacího prostředku. Tuto kategorii tvoří celkem 17 uzavřených otázek. Čtvrtá část dotazníku obsahuje 15 uzavřených otázek týkajících se pohybové aktivity

a zdraví. V páté části vyjadřují žáci názor na inkluzivní vzdělání prostřednictvím 10 uzavřených otázek. Respondenti měli vždy na výběr z pěti odpovědí. Označovali pouze jednu z nich, čímž vyjádřili svůj názor na danou otázku. V poslední části dotazníku vyplňují respondenti informace o své osobě (škola, ročník, věk, pohlaví, tělesná výška, tělesná hmotnost, povolání otce a povolání matky) a odpovídají na dvě uzavřené otázky o typologii své pohybové aktivity a hodnocení svého zdravotního stavu.

Pro zpracování výsledků diplomové práce byla podstatná první a šestá část dotazníku.

### 4.3 Statistické zpracování dat

Data získaná z dotazníku byla převedena do programu Microsoft Excel a byla zpracována pomocí tabulek a grafů. Do tabulek byly zaváděny hodnoty, které jsou pro lepší přehled převedeny na procenta. Pro hodnocení jednotlivých aspektů je uveden aritmetický průměr, který vyjadřuje zastoupení kladných odpovědí (odpověď 1 a 2 na 5stupňové škále). Pro zpracování dat jsem vycházel z dílčích cílů a výzkumných otázek, které jsem si stanovil.

Odpovědi respondentů byly analyzovány ze dvou hledisek:

1. z hlediska genderového,
2. z hlediska úrovně sportovní aktivity.

Pro zjišťování rozdílů mezi vybranými skupinami byl použit Chí-kvadrát test. Hladina statistické významnosti ( $p$ ) zde byla stanovena na 0,01 a 0,05. Věcná významnost poté byla zjišťována pomocí výpočtu  $r$  koeficientu effect size, kdy (Sigmundová & Sigmund, 2012):

$$\begin{aligned} r \geq 0,50 &\rightarrow \text{velký efekt,} \\ r \in (0,30 - 0,50) &\rightarrow \text{střední efekt,} \\ r \in (0,10 - 0,30) &\rightarrow \text{malý efekt.} \end{aligned}$$

## 5 VÝSLEDKY

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit názor žáků olomouckých gymnázií na úroveň předmětu tělesná výchova za využití dotazníků.

Pro posouzení ukazatelů hodnotících oblíbenost, významnost, náročnost, nadání, snahu, motivaci, pocity v průběhu tělesné výchovy, reakci při zrušení hodiny tělesné výchovy a kvalitu a nabídku sportovních aktivit byly jednotlivé parametry klasifikovány na stupnici: velmi oblíbený (1) až velmi neoblíbený (5); velmi významný (1) až nevýznamný (5); velmi náročný (1) až velmi lehký (5); velmi nadaný/á (1) až nenadaný/á (5); velmi snaživý/á (1) až vůbec nesnaživý/á (5); velmi motivovaný/á (1) až nemotivovaný/á (5); vždy dobře (1) až vždy špatně (5); vždy jsem rád/a (1) až vždy jsem rozladěný/á (5); vždy kvalitní (1) až vždy nekvalitní (5); velmi spokojený/á až velmi nespokojený/á (5). Za kladné hodnocení byly považovány odpovědi 1 a 2 na výše popsané pětistupňové škále.

V Tabulce 3 jsou uvedeny výsledky dotazníkových dat celkem pro všechny respondenty. Podle průměrného skóre ocenili středoškoláci nejvíce kvalitu tělesné výchovy, a naopak nejhůře ohodnotili náročnost a motivaci k tělesné výchově.

Z celkových výsledků vyplývá, že tělesná výchova je předmět spíše oblíbený. Ze souhrnného množství respondentů si 40,5 % jedinců uvědomuje, že pohybová aktivita je nedílná součást aktivního a zdravého způsobu života a považují tělesnou výchovu za významnou. Velká část respondentů řadí předmět k těm lehčím, na který jsou převážně středně talentovaní. Během tělesné výchovy jsou žáci poměrně snaživí. V rámci dotazníkového šetření vyšlo také najevo, že středoškoláci nejsou ke sportovní činnosti optimálně motivováni. Na hodinách se většinou cítí dobře, ale jsou také rádi za její případné zrušení. Názor žáků olomouckých gymnázií na úroveň předmětu je převážně pozitivní a s nabízenými sportovními aktivitami v hodinách tělesné výchovy jsou spokojeni.

**Tabulka 3***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u respondentů (n=470)*

	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	2,36	0,97	20,6 %	36,0 %	32,8 %	8,3 %	2,3 %
Významnost	2,86	1,10	9,6 %	30,9 %	31,5 %	20,0 %	8,1 %
Náročnost	3,51	0,92	1,1 %	11,5 %	37,9 %	34,9 %	14,7 %
Nadání	2,72	1,10	7,0 %	29,1 %	34,5 %	15,3 %	7,0 %
Snaha	2,31	0,79	12,1 %	51,7 %	29,8 %	5,5 %	0,9 %
Motivace	2,99	1,01	5,5 %	27,2 %	38,9 %	19,8 %	8,5 %
Pocity	2,32	0,85	15,1 %	47,0 %	30,4 %	6,2 %	1,3 %
Zrušení hodiny TV	2,46	1,27	31,3 %	19,1 %	30,4 %	10,4 %	8,7 %
Kvalita	2,21	0,80	18,7 %	46,2 %	30,4 %	4,7 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,48	0,89	13,8 %	36,2 %	39,1 %	9,8 %	1,1 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaný/á až 5 nenadaný/á; 1 velmi snaživý/á až 5 vůbec nesnaživý/á; 1 velmi motivovaný/á až 5 nemotivovaný/á; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem rád až 5 vždy jsem rozladěný; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojený/á až 5 velmi nespokojený/á.

V Tabulkách 4 a 5 jsou uvedeny zjištěné průměrné hodnoty jednotlivých sledovaných parametrů u chlapců a dívek.

Tabulka 4 ukazuje, jak tělesnou výchovu hodnotí chlapci. Zastoupení chlapců, kteří tělesnou výchovu mají rádi je výrazně vyšší oproti těm, kteří ji naopak rádi nemají. Tělesnou výchovu zařadilo mezi oblíbené předměty 74,6 % chlapců. Téměř polovina žáků (49,2 %) si je vědoma zdravotních benefitů plynoucích z pohybové aktivity a považuje tělesnou výchovu za významnou. Pro žáky se jedná spíše o snadný předmět, pouze 11,7 % chlapců přiznalo náročnost. Nadáním pro sport dle vlastního vyjádření disponuje 52,4 % chlapců. Většina respondentů mužského pohlaví uvedla (69,9 %), že v průběhu tělesné výchovy vynakládají velkou snahu. Dostatečnou motivaci pro pohybovou aktivitu pocítuje 45,5 % dotazovaných. V rámci předmětu převažuje dobrá nálada (70,4 %). Třetina chlapců (33,3 %) je ráda za zrušení hodiny tělesné výchovy a třetina je rozladěna (32,8 %). U chlapců převládá názor, že hodiny tělesné výchovy jsou na dobré úrovni. Za kvalitní považuje tento předmět 69,4 % odpovídajících a žádný z nich neuvedl, že by předmět byl vždy nekvalitní. S nabídkou sportovních aktivit v rámci předmětu je spokojeno 57,2 % chlapců.

Názor dívek na tělesnou výchovu je uveden v Tabulce 5. Tělesnou výchovu preferuje méně než polovina dívek (44,5 %). Zdravotní výhody plynoucí z pohybové aktivity nejsou u dívek zcela doceněny. Jen 34,5 % pokládá tělesnou výchovu za významnou. Na druhou stranu však předmět není převážnou většinou respondentů považován za obtížný. Pouze pro 13,2 % dívek se zdá být náročný. Talentem na pohybovou aktivitu disponuje podle vlastního vyjádření 37 % dívek. Větší část dívek (59,9 %) vynakládá dostatečné úsilí v rámci tělesné výchovy i přesto, že pouze 24,2 % je ideálně motivováno. Během předmětu se dívky většinou cítí dobře (56,6 %). Za zrušení hodiny tělesné výchovy je rádo téměř 62 % dívek a pouze necelých 10 % to mrzí. Hodiny tělesné výchovy jsou vnímány převážně jako kvalitní (61,9 %). U dívek se stejně jako u chlapců neobjevila v dotazníku odpověď, která by popisovala hodiny jako vždy nekvalitní. Pro 45,2 % dívek je nabídka sportovních aktivit dostačující a jsou s ní spokojeny.



**Tabulka 4***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u chlapců (n=189)*

	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	2,04	0,97	31,2 %	43,4 %	19,0 %	3,2 %	3,2 %
Významnost	2,64	1,10	14,8 %	34,4 %	29,1 %	15,9 %	5,8 %
Náročnost	3,66	0,98	1,6 %	10,1 %	31,2 %	35,4 %	21,7 %
Nadání	2,50	1,14	22,2 %	30,2 %	28,0 %	14,3 %	5,3 %
Snaha	2,21	0,72	13,8 %	56,1 %	25,9 %	4,2 %	0,0 %
Motivace	2,67	0,96	9,0 %	36,5 %	38,1 %	11,6 %	4,8 %
Pocity	2,19	0,87	19,6 %	50,8 %	23,3 %	4,2 %	2,1 %
Zrušení hodiny TV	3,00	1,34	18,5 %	14,8 %	33,9 %	14,3 %	18,5 %
Kvalita	2,16	0,74	17,5 %	51,9 %	27,5 %	3,2 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,43	0,81	10,1 %	47,1 %	33,3 %	9,0 %	0,5 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaný až 5 nenadaný; 1 velmi snaživý až 5 vůbec nesnaživý; 1 velmi motivovaný až 5 nemotivovaný; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem rád až 5 vždy jsem rozladěný; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojený až 5 velmi nespokojený.

## Tabulka 5

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u dívek (n=281)

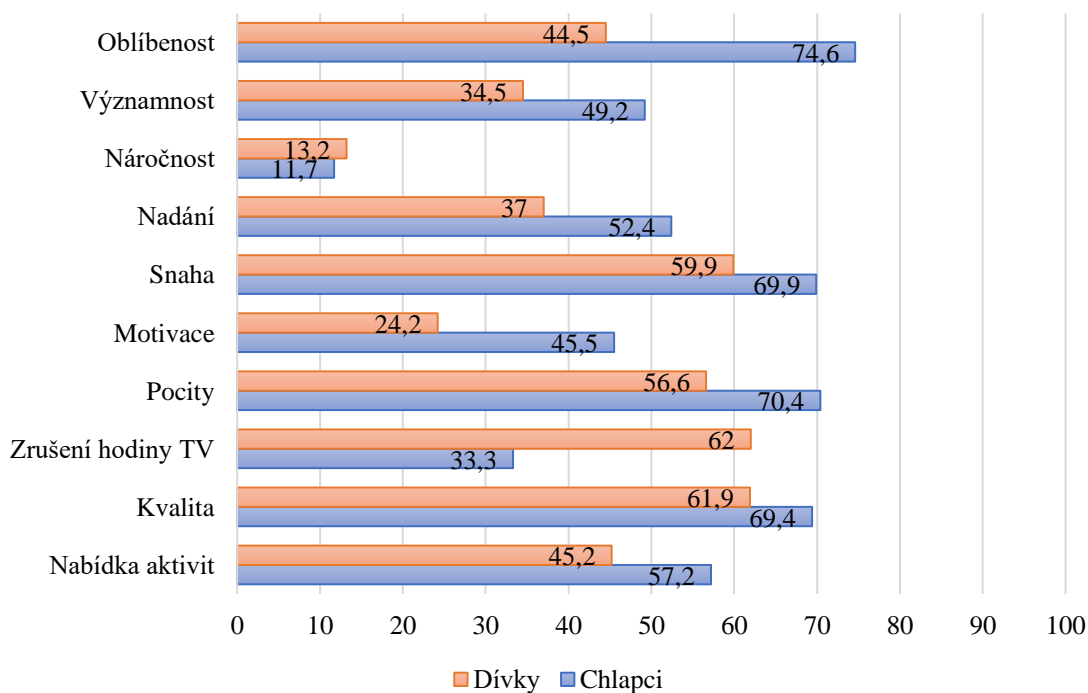
	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	2,57	0,97	13,5 %	31,0 %	42,0 %	11,7 %	1,8 %
Významnost	3,01	1,07	6,0 %	28,5 %	33,1 %	22,8 %	9,6 %
Náročnost	3,41	0,86	0,7 %	12,5 %	42,3 %	34,5 %	10,0 %
Nadání	2,87	1,05	8,5 %	28,5 %	38,8 %	16,0 %	8,2 %
Snaha	2,38	0,82	11,0 %	48,8 %	32,4 %	6,4 %	1,4 %
Motivace	3,20	1,00	3,2 %	21,0 %	39,5 %	25,3 %	11,0 %
Pocity	2,40	0,82	12,1 %	44,5 %	35,2 %	7,5 %	0,7 %
Zrušení hodiny TV	2,10	1,09	39,9 %	22,1 %	28,1 %	7,8 %	2,1 %
Kvalita	2,24	0,83	19,6 %	42,3 %	32,4 %	5,7 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,52	0,93	16,4 %	28,8 %	43,1 %	10,3 %	1,4 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaná až 5 nenadaná; 1 velmi snaživá až 5 vůbec nesnaživá; 1 velmi motivovaná až 5 nemotivovaná; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem ráda až 5 vždy jsem rozladěná; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojená až 5 velmi nespokojená.

Obrázek 6 uvádí rozdíly v hodnocení tělesné výchovy mezi chlapci a dívkami. Jak můžeme vidět, nejvýraznější rozdíl je v oblíbenosti tělesné výchovy. Procentuální zastoupení chlapců, kteří tělesnou výchovu mají rádi je o 31 % vyšší, než je tomu u dívek. Na druhou stranu, když hodina tělesné výchovy odpadne, tak zastoupení dívek, které to potěší, je téměř o 30 % vyšší než u chlapců, což spolu může určitým způsobem souviset. Přestože je tělesná výchova jediný předmět, který přímo ovlivňuje zdraví jedince, tak větší část dívek to neocení. U chlapců je situace daleko příznivější a téměř 50 % z nich považuje předmět za důležitý. Obě pohlaví vidí celkově tělesnou výchovu jako nenáročný předmět. I když se převážná část dívek nepovažuje za sportovně nadané a nemají ideální motivaci k pohybové aktivitě, tak velké zastoupení z nich vynaloží v hodinách dostatečné úsilí a převládá u nich dobrá nálada. Všechny čtyři zmíněné parametry (nadání, motivace, snaha a pocity) jsou u chlapců hodnoceny lépe. Obzvláště za důležité byly považovány odpovědi respondentů týkající se úrovně tělesné výchovy, kdy většina chlapců (69,4 %) i dívek (61,9 %) posuzuje kvalitu předmětu pozitivně. S pohybovými aktivitami v rámci hodiny tělesné výchovy je spokojeno více jak polovina chlapců a bezmála polovina dívek.

### Obrázek 6

*Rozdíl v hodnocení tělesné výchovy na základě pohlaví – oblíbenost, významnost, náročnost, nadání, snaha, motivace, pocity, zrušení hodiny TV, kvalita, nabídka aktivit (procentuální poměr kladných odpovědí)*



Tabulka 6 uvádí rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova z hlediska pohlaví. Ze získaných dat je zřejmé, že chlapci (2,16) hodnotili kvalitu tělesné výchovy lépe než dívky (2,24). Hladina statistické významnosti ( $p$ ) je zde 0,186. Rozdíl mezi chlapci a dívkami pro nás není statisticky významný. Rozdíl mezi oběma skupinami není věcně významný,  $r = 0,085$ . Nulovou hypotézu  $H_1$  zde přijímáme.

### Tabulka 6

*Genderové rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova*

	$x^2$	$R$
Oblíbenost	41,74***	0,298†
Významnost	11,20***	0,154†
Náročnost	7,56*	0,127†
Nadání	11,05***	0,153†
Snaha	5,66	0,109†
Motivace	31,52***	0,259†
Pocity	9,27***	0,140†
Zrušení hodiny TV	50,32***	0,327††
Kvalita	3,36	0,085
Nabídka aktivit	6,47*	0,117†

*Poznámka:*  $x^2$  = chí-kvadrát test;  $r$  = koeficient effect size; \*  $p < 0,05$  \*\*\*  $p < 0,01$ ; † malý efekt; †† střední efekt.

Tabulka 7 zobrazuje postoj k tělesné výchově středoškoláků, kteří se věnují sportu na výkonnostní úrovni. Z hlediska průměrného hodnocení dopadla nejlépe oblíbenost tělesné výchovy, kdy zálibu v předmětu uvádí 75,9 % jedinců. Necelých 50 % žáků pokládá tělesnou výchovu za významnou, přestože jde o předmět, který pomáhá budovat vztah dětí i adolescentů k pohybové aktivitě. Jedná se o snadný předmět, náročný je pouze pro 1,4 % výkonnostních respondentů. Za pohybově nadané se považuje 73 % respondentů, snahu v hodinách uvádí 61,3 % dotazovaných a motivováno ke sportovní činnosti je 44,5 % výkonnostních sportovců. Z dotazníků vyplývá, že během tělesné výchovy převládá pozitivní atmosféra. Až 73 % středoškoláků se během předmětu cítí dobře. Zrušení hodiny potěší 36,5 % žáků. Kvalitu tělesné výchovy hodnotí kladně 63,5 % středoškoláků sportujících na výkonnostní úrovni. V rámci předmětu je 54,8 % respondentů spokojeno s rozsahem sportovních aktivit.

Tabulka 8 hodnotí vztah k tělesné výchově rekreačně sportujících středoškoláků. Předmět je oblíbený pro polovinu (50,9 %) z nich, což je o čtvrtinu žáků méně ve srovnání s výkonnostní skupinou. Prospěšnost pohybové aktivity si uvědomuje 40 % respondentů. Jako náročný posuzuje předmět 14,8 % probandů. Talent ke sportu vnímá 32,6 % dotazovaných, což je oproti 73 % středoškoláků na výkonnostní úrovni výrazný pokles. I když se většina žáků považuje za nenadané, vynahrazují to svou snahou v hodinách (62,3 %). U rekreačně sportujících žáků schází motivace k pohybu. Pouze 28,5 % uvedlo přijatelnou úroveň motivace. Přesto se poměrně velká část této skupiny (60,4 %) v tělesné výchově cítí dobře. Z těchto žáků přijímá 53,4 % z nich kladně nekonání výuky. Za kvalitní považuje hodiny tělesné výchovy 65,6 % respondentů a pro 50,5 % probandů je v rámci předmětu nabídka pohybových aktivit dostačující.

**Tabulka 7***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u výkonnostně sportujících středoškoláků (n=137)*

	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	1,91	0,97	35,8 %	40,1 %	21,9 %	1,5 %	0,7 %
Významnost	2,65	1,12	15,3 %	32,1 %	32,8 %	11,7 %	8,0 %
Náročnost	4,08	0,79	0,7 %	0,7 %	20,4 %	46,0 %	32,1 %
Nadání	2,00	0,91	33,6 %	39,4 %	21,2 %	5,1 %	0,7 %
Snaha	2,31	0,77	13,1 %	48,2 %	34,4 %	3,6 %	0,7 %
Motivace	2,77	1,08	9,5 %	35,0 %	33,6 %	13,1 %	8,8 %
Pocity	2,09	0,79	22,6 %	50,4 %	2,6 %	4,4 %	0,0 %
Zrušení hodiny TV	2,88	1,37	23,4 %	13,1 %	32,8 %	13,9 %	16,8 %
Kvalita	2,26	0,84	18,2 %	45,3 %	29,2 %	7,3 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,42	0,94	16,8 %	38,0 %	33,6 %	10,2 %	1,5 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaný/á až 5 nenadaný/á; 1 velmi snaživý/á až 5 vůbec nesnaživý/á; 1 velmi motivovaný/á až 5 nemotivovaný/á; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem rád až 5 vždy jsem rozladěný; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojený/á až 5 velmi nespokojený/á.

**Tabulka 8***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u rekreačně sportujících středoškoláků (n=285)*

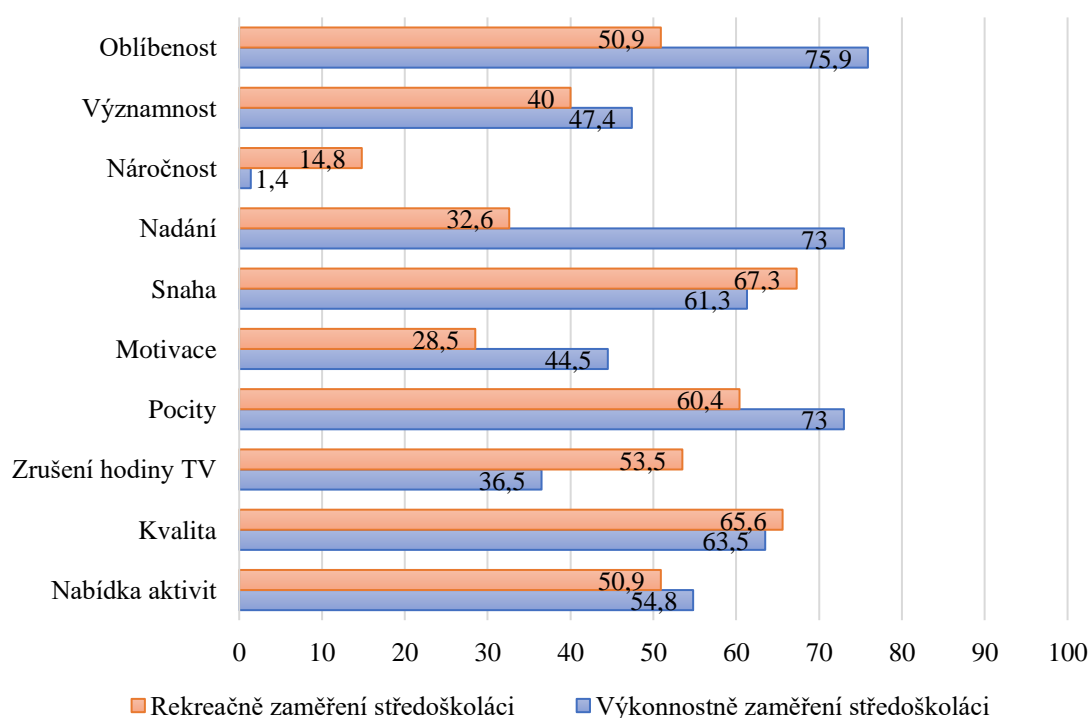
	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	2,47	0,97	15,1 %	35,8 %	37,9 %	9,5 %	1,8 %
Významnost	2,88	1,03	6,7 %	33,3 %	31,6 %	22,1 %	6,3 %
Náročnost	3,31	0,82	0,4 %	14,4 %	47,0 %	30,9 %	7,4 %
Nadání	2,92	0,97	6,3 %	26,3 %	43,2 %	17,9 %	6,3 %
Snaha	2,29	0,78	11,2 %	56,1 %	26,0 %	5,6 %	1,1 %
Motivace	3,05	0,95	3,2 %	25,3 %	42,1 %	22,1 %	7,4 %
Pocity	2,35	0,81	12,3 %	48,1 %	32,6 %	6,0 %	1,1 %
Zrušení hodiny TV	2,37	1,16	30,2 %	23,2 %	32,3 %	8,8 %	5,6 %
Kvalita	2,19	0,76	18,6 %	47,0 %	31,6 %	2,8 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,48	0,87	13,0 %	37,5 %	39,3 %	9,1 %	1,1 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaný/á až 5 nenadaný/á; 1 velmi snaživý/á až 5 vůbec nesnaživý/á; 1 velmi motivovaný/á až 5 nemotivovaný/á; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem rád až 5 vždy jsem rozladěný; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojený/á až 5 velmi nespokojený/á.

Obrázek 7 popisuje diference v hodnocení jednotlivých ukazatelů tělesné výchovy na základě sportovní úrovně středoškoláků. Podle průměrného skóre ocenili žáci nejvýše kvalitu předmětu, snahu a pocity v hodinách. Výkonnostně i rekreačně sportující žáci hodnotili tyto tři ukazatele více než v 60 % pozitivně. Ve větší míře jsou žáci také spokojeni s šířkou nabízených pohybových aktivit v rámci předmětu. Největší rozdíly mezi kategoriemi jsou v oblíbenosti tělesné výchovy a v nadání. V obou případech výkonnostně zaměřeni respondenti (oblíbenost – 1,91; nadání – 2,00) výrazně převyšují rekreačně sportující žáky (oblíbenost – 2,47; nadání – 2,92). Předmět je více vnímán jako nenáročný. U rekreačně zaměřených středoškoláků schází ideální úroveň motivace (3,05) oproti výkonnostně sportujícím žákům (2,77). Respondenti věnující se pohybu na rekreační úrovni se spíše považují za méně talentované na sport (2,92) ve srovnání s výkonnostně zaměřenými spolužáky (2,00). Větší půlka rekreačně sportujících ocení, když hodina tělesné výchovy odpadne (2,37) vůči výkonnostně zaměřených středoškoláků (2,88). Zastoupení žáků, kteří pohybové vzdělání poskytované tělesnou výchovou považují za důležité je menší než půlka, a to jak výkonnostně sportujících žáků (2,65), tak i u rekreačně zaměřených (2,88).

### Obrázek 7

*Rozdíl v hodnocení tělesné výchovy na základě sportovní úrovně – oblíbenost, významnost, náročnost, nadání, snaha, motivace, pocity, zrušení hodiny TV, kvalita, nabídka aktivit (procentuální poměr kladných odpovědí)*





Tabulka 9 zobrazuje rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova z hlediska sportovní úrovně žáků. Opět se zaměřuje na rozdíly mezi skupinou výkonnostně a rekreačně sportujících žáků. Lepší průměrná hodnota týkající se kvality tělesné výchovy byla naměřena u rekreačně sportujících středoškoláků (2,19). Hladina statistické významnosti ( $p$ ) je zde 0,09, což není statisticky významný rozdíl. U věcné významnosti byl nalezen malý efekt ( $r = 0,104$ ). Nulovou hypotézu  $H_2$  zde tedy přijímáme.

**Tabulka 9**

*Rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova z hlediska sportovní úrovně žáků*

	$\chi^2$	$R$
Oblíbenost	26,18***	0,249†
Významnost	4,00	0,097
Náročnost	61,39***	0,381††
Nadání	62,49***	0,385††
Snaha	3,58	0,092
Motivace	10,81***	0,160†
Pocity	6,49*	0,124†
Zrušení hodiny TV	17,94***	0,206†
Kvalita	4,61	0,104†
Nabídka aktivit	1,32*	0,056

*Poznámka:*  $\chi^2$  = chí-kvadrát test;  $r$  = koeficient effect size; \* $p < 0,05$  \*\*\* $p < 0,01$ ; † malý efekt; †† střední efekt.

Názory středoškoláků na tělesnou výchovu v souvislosti s pohlavím a sportovní úrovní jsou znázorněny v tabulkách 10 až 13.

Oblibu tělesné výchovy hodnotí pozitivně 90,8 % chlapců na výkonnostní úrovni a 67,4 % rekreačně sportujících. Důležitou roli hraje předmět u 56,6 % výkonnostně a 48,4 % rekreačně zaměřených chlapců. Předmět není pro většinu chlapců obtížný, náročnost udává pouze 1,3 % výkonnostních a 15,8 % rekreačně zaměřených respondentů mužského pohlaví. Chlapci, kteří se věnují výkonnostnímu sportu se považují v 76,3 % případů za talentované na pohybovou aktivitu. U rekreačně sportujících chlapců je to poloviční zastoupení (39 %), jako u předešlé skupiny. Obě chlapecké kategorie vykazují téměř shodné hodnoty snahy během hodiny (69,7 % oproti 72,7 %). Větší motivaci ke sportu mají chlapci na výkonnostní úrovni (61,9 %) na rozdíl od rekreačně sportujících (36,8 %). U chlapců převládá v hodinách tělesné výchovy dobrá atmosféra (74,2 % a 63,1 %). Necelá čtvrtina výkonnostně sportujících chlapců (19,7 %) a 37,9 % rekreačně sportujících potěší, když hodina odpadne. Vysokou úroveň předmětu uvádí až 75 % chlapců na výkonnostní a 66,3 % na rekreační úrovni. V rámci tělesné výchovy je s nabídkou pohybových aktivit spokojeno 68,5 % výkonnostně zaměřených a 52,6 % rekreačně zaměřených chlapců.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že tělesnou výchovu má rádo 57,3 % výkonnostně sportujících dívek a 42,6 % dívek věnujících se sportu rekreačně. Dívky dostatečně neocceňují přínos pohybové aktivity. Pouze pro 36 % výkonnostně a 35,8 % rekreačně sportujících dívek je předmět významný. Stejně jako chlapci, tak i obě kategorie dívek považují předmět za lehký (náročný je pro 1,6 % výkonnostně zaměřených oproti 14,2 % rekreačně zaměřených dívek). Dívky na výkonnostní úrovni se považují za velmi talentované na sport (68,8 %) ve srovnání s rekreačně sportujícími dívkami (29,5 %). Nicméně větší úsilí v rámci předmětu vynaloží dívky, které se sportu věnují rekreačně (64,8 %). U dívek celkově chybí motivace k pohybové aktivitě. Z každé kategorie se 59 % dívek v tělesné výchově cítí dobře. Většinu dívek potěší zrušení hodiny (toto uvedlo 57,4 % výkonnostně zaměřených a 61 % rekreačně sportujících dívek). Úroveň tělesné výchovy lépe hodnotí dívky rekreačně sportující (65,3 %) na rozdíl od výkonnostně zaměřených (49,1 %). Spokojenost s nabídkou pohybových aktivit v rámci předmětu nalzáme u méně než poloviny dívek (37,7 % a 49,5 %).

**Tabulka 10***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u chlapců věnující se výkonnostnímu sportu (n=76)*

	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	1,59	0,97	50,0 %	40,8 %	9,2 %	0,0 %	0,0 %
Významnost	2,37	1,08	23,7 %	32,9 %	32,6 %	6,6 %	5,3 %
Náročnost	4,12	0,80	0,0 %	1,3 %	22,4 %	39,5 %	36,8 %
Nadání	1,91	0,91	39,5 %	36,8 %	17,1 %	6,6 %	0,0 %
Snaha	2,13	0,72	18,4 %	51,3 %	28,9 %	1,3 %	0,0 %
Motivace	2,32	0,82	14,5 %	47,4 %	30,3 %	7,9 %	0,0 %
Pocity	1,91	0,72	17,6 %	56,6 %	13,2 %	2,6 %	0,0 %
Zrušení hodiny TV	3,45	1,31	11,8 %	7,9 %	32,9 %	18,4 %	28,9 %
Kvalita	2,08	0,69	18,4 %	56,6 %	23,7 %	1,3 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,25	0,77	13,2 %	55,3 %	25,0 %	6,6 %	0,0 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaný až 5 nenadaný; 1 velmi snaživý až 5 vůbec nesnaživý; 1 velmi motivovaný až 5 nemotivovaný; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem rád až 5 vždy jsem rozladěný; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojený až 5 velmi nespokojený.

**Tabulka 11***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u rekreačně sportujících chlapců (n=95)*

	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	2,20	0,97	21,1 %	46,3 %	27,4 %	2,1 %	3,2 %
Významnost	2,68	0,97	8,4 %	40,0 %	28,4 %	21,1 %	2,1 %
Náročnost	3,39	0,89	0,0 %	15,8 %	41,1 %	31,6 %	11,6 %
Nadání	2,76	1,02	11,6 %	27,4 %	38,9 %	17,9 %	4,2 %
Snaha	2,21	0,71	11,6 %	61,1 %	22,1 %	5,3 %	0,0 %
Motivace	2,85	0,93	4,2 %	32,6 %	43,2 %	13,7 %	6,3 %
Pocity	2,30	0,82	14,7 %	48,4 %	30,5 %	5,3 %	1,1 %
Zrušení hodiny TV	2,81	1,21	16,8 %	21,1 %	38,9 %	10,5 %	12,6 %
Kvalita	2,20	0,75	16,8 %	49,5 %	30,5 %	3,2 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,51	0,82	8,4 %	44,2 %	36,8 %	9,5 %	1,1 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaný až 5 nenadaný; 1 velmi snaživý až 5 vůbec nesnaživý; 1 velmi motivovaný až 5 nemotivovaný; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem rád až 5 vždy jsem rozladěný; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojený až 5 velmi nespokojený.

**Tabulka 12***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u dívek věnující se výkonnostnímu sportu (n=61)*

	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	2,31	0,97	18,0 %	39,3 %	37,7 %	3,3 %	1,6 %
Významnost	3,00	1,08	4,9 %	31,1 %	34,4 %	18,0 %	11,5 %
Náročnost	4,03	0,77	1,6 %	0,0 %	18,0 %	54,1 %	26,2 %
Nadání	2,12	0,90	26,2 %	42,6 %	26,2 %	3,3 %	1,6 %
Snaha	2,53	0,79	6,6 %	44,3 %	41,0 %	6,6 %	1,6 %
Motivace	3,33	1,11	3,3 %	19,7 %	37,7 %	19,7 %	19,7 %
Pocity	2,31	0,83	16,4 %	42,6 %	34,4 %	6,6 %	0,0 %
Zrušení hodiny TV	2,16	1,08	37,7 %	19,7 %	32,8 %	8,2 %	1,6 %
Kvalita	2,48	0,96	18,0 %	31,1 %	36,1 %	14,8 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,62	1,08	21,3 %	16,4 %	44,3 %	14,8 %	3,3 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaná až 5 nenadaná; 1 velmi snaživá až 5 vůbec nesnaživá; 1 velmi motivovaná až 5 nemotivovaná; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem ráda až 5 vždy jsem rozladěná; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojená až 5 velmi nespokojená.

**Tabulka 13***Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů u rekreačně sportujících dívek (n=190)*

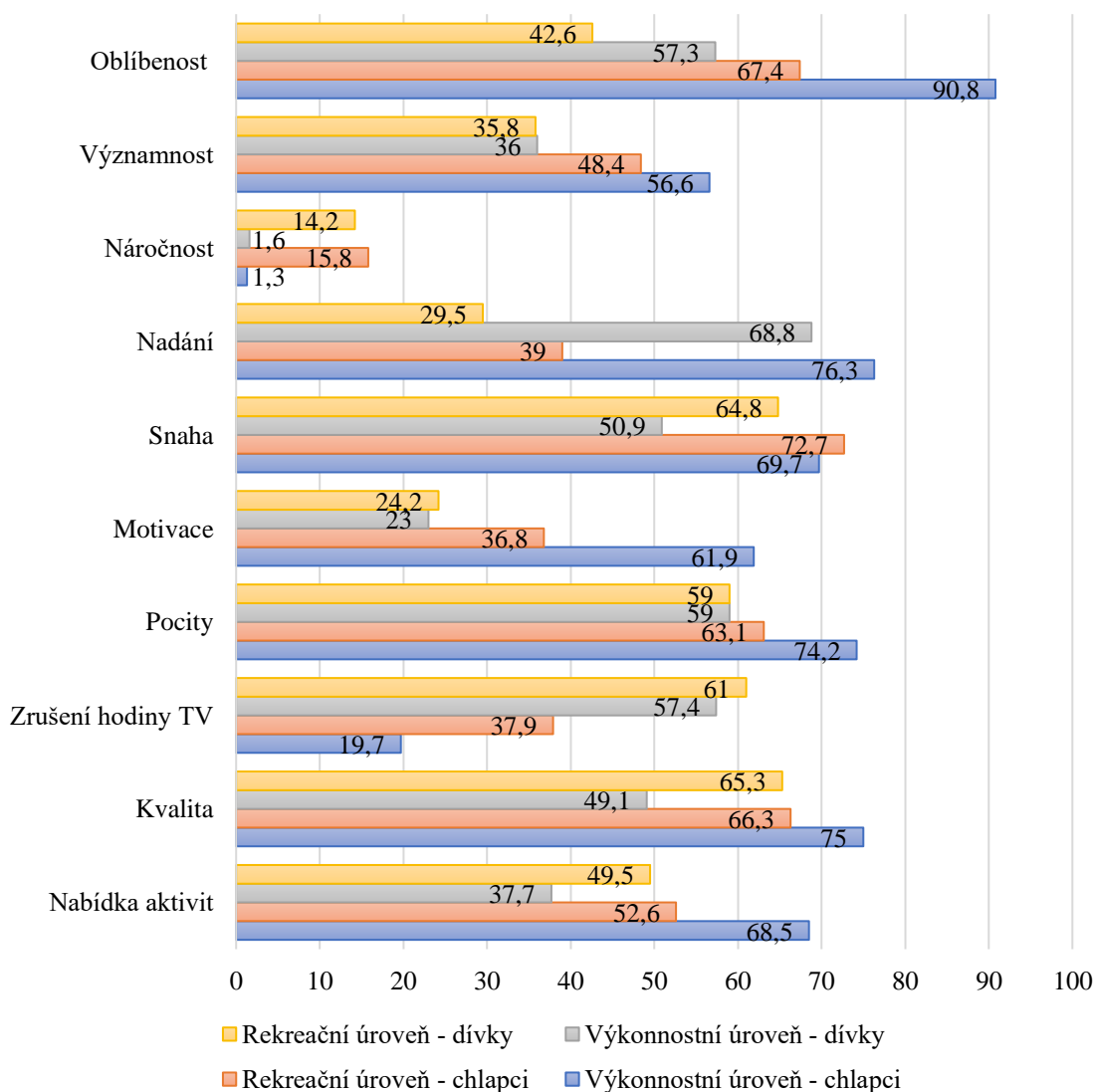
	M	SD	1	2	3	4	5
Oblíbenost	2,61	0,97	12,1 %	30,5 %	43,2 %	13,2 %	1,1 %
Významnost	2,98	1,05	5,8 %	30,0 %	33,2 %	22,6 %	8,4 %
Náročnost	3,26	0,78	0,5 %	13,7 %	50,0 %	30,5 %	5,3 %
Nadání	3,00	0,94	3,7 %	25,8 %	45,3 %	17,9 %	7,4 %
Snaha	2,33	0,81	11,1 %	53,7 %	27,9 %	5,8 %	1,6 %
Motivace	3,15	0,94	2,6 %	21,6 %	41,6 %	26,3 %	7,9 %
Pocity	2,38	0,81	11,1 %	47,9 %	33,7 %	6,3 %	1,1 %
Zrušení hodiny TV	2,14	1,07	36,8 %	24,2 %	28,9 %	7,9 %	2,1 %
Kvalita	2,18	0,77	19,5 %	45,8 %	32,1 %	2,6 %	0,0 %
Nabídka aktivit	2,46	0,90	15,3 %	34,2 %	40,5 %	8,9 %	1,1 %

*Poznámka:* M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; 5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; 1 velmi významný až 5 nevýznamný; 1 velmi náročný až 5 velmi lehký; 1 velmi nadaná až 5 nenadaná; 1 velmi snaživá až 5 vůbec nesnaživá; 1 velmi motivovaná až 5 nemotivovaná; 1 vždy dobře až 5 vždy špatně; 1 vždy jsem ráda až 5 vždy jsem rozladěná; 1 vždy kvalitní až 5 vždy nekvalitní; 1 velmi spokojená až 5 velmi nespokojená.

Obrázek 8 ukazuje hodnocení tělesné výchovy v závislosti na pohlaví a sportovní úrovni. Obě chlapecké skupiny preferují tělesnou výchovu více než obě dívčí skupiny. Největší oblíbenost byla zaznamenána v kategorii výkonnostně sportujících chlapců (1,59) a nejmenší v kategorii rekreačně sportujících dívek (2,61). Rozdílnost hodnocení významností tělesné výchovy se stejně jako u oblíbenosti liší podle pohlaví. Chlapci považují tělesnou výchovu za významnější oproti dívkám. V oblasti náročnosti a nadání byl zjištěn výrazný rozdíl v hodnocení v souvislosti se sportovní úrovní. Nejvíce obtížný je předmět pro rekreačně sportující chlapce (3,39). Naopak nejsnazší je pro chlapce na výkonnostní úrovni (4,12). Za nejnadanější se považuje právě skupina výkonnostně sportujících chlapců (1,91) a nejméně talentovaná pak skupina rekreačně sportujících dívek (3,00). U výkonnostně zaměřených chlapců můžeme sledovat markantní rozdíl v motivaci oproti ostatním třem kategoriím, kde je motivace celkově velmi nízká. V průběhu tělesné výchovy převládá dobrá atmosféra napříč všemi kategoriemi. Zrušení hodiny udělá radost především dívkám. Nejvíce je potěšena skupina rekreačně sportujících dívek (2,14) a naopak nejvíce rozladění ze zrušení hodiny jsou chlapci na výkonnostní úrovni (3,45). V oblasti hodnocení úrovně je výrazný propad u výkonnostně sportujících dívek (2,48), které předmět považují za nejméně kvalitní. Výkonnostně sportující chlapci naopak považují hodiny tělesné výchovy za nejkvalitnější (2,08). Dívky na výkonnostní úrovni jsou rovněž nejméně spokojeny s nabídkou sportovních aktivit v rámci předmětu (2,62), což může mít určitou souvislost s názorem na úroveň předmětu. Na druhou stranu jsou právě výkonnostně zaměřeni chlapci nejvíce spokojeni s nabídkou pohybových aktivit (2,25).

## Obrázek 8

Rozdíl v hodnocení tělesné výchovy v závislosti na pohlaví a sportovní úrovni – oblība, významnost, náročnost, nadání, snaha, motivace, pocity, zrušení hodiny TV, kvalita, nabídka aktivit (procentuální poměr kladných odpovědí)



Tabulka 14 zobrazuje rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova u výkonnostně sportujících chlapců a dívek. Lze konstatovat, že výkonnostně sportující chlapci (2,08) považují kvalitu tělesné výchovy za lepší, než je tomu u výkonnostně sportujících dívek (2,48). Při vyhodnocování statistické významnosti vyšel rozdíl na hladině  $p = 0,001$ , což je statisticky významný rozdíl. U věcné významnosti byl nalezen střední efekt ( $r = 0,316$ ). Nulovou hypotézu H2a tedy zamítáme.



## Tabulka 14

*Genderové rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova u výkonnostně sportujících žáků*

	$\chi^2$	$r$
Oblíbenost	21,26***	0,394††
Významnost	8,44*	0,249†
Náročnost	0,41	0,054
Nadání	1,75	0,113†
Snaha	7,06*	0,227†
Motivace	28,58***	0,458††
Pocity	10,90***	0,282†
Zrušení hodiny TV	28,69***	0,458††
Kvalita	13,70***	0,316††
Nabídka aktivit	13,37***	0,312††

*Poznámka:*  $\chi^2$  = chí-kvadrát test;  $r$  = koeficient effect size; \*  $p < 0,05$  \*\*\*  $p < 0,01$ ; † malý efekt; †† střední efekt.

Genderové rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova u rekreačně sportujících žáků jsou uvedeny v Tabulce 15. Hodnocení kvality tělesné výchovy z pohledu rekreačně sportujících chlapců (2,20) a dívek (2,18) je z hlediska průměrných hodnot téměř stejné. Statistická významnost vyšla v tomto případě  $p = 0,940$ . Jedná se tedy o statisticky nevýznamný rozdíl. Rozdíl mezi oběma skupinami není věcně významný ( $r = 0,020$ ). Nulová hypotéza H2b je zde přijata.

**Tabulka 15***Genderové rozdíly v hodnocení předmětu tělesná výchova u rekreačně sportujících žáků*

	$\chi^2$	$r$
Oblíbenost	16,30***	0,239†
Významnost	4,37	0,124†
Náročnost	2,08	0,085
Nadání	2,59	0,095
Snaha	1,82	0,080
Motivace	7,93*	0,167†
Pocity	0,48	0,041
Zrušení hodiny TV	15,95***	0,237†
Kvalita	0,123	0,021
Nabídka aktivit	0,36	0,036

*Poznámka:*  $\chi^2$  = chí-kvadrát test;  $r$  = koeficient effect size; \*  $p < 0,05$  \*\*\*  $p < 0,01$ ; † malý efekt; †† střední efekt.

## 6 DISKUZE

Tato diplomová práce zkoumá úroveň předmětu tělesná výchova na středních školách. Rovněž se zabývá rozdíly v postoji žáků k hodinám tělesné výchovy z hlediska pohlaví a sportovní úrovně. Žákům byl předložen dotazník Mezinárodního výboru sportovních věd a tělesné výchovy, z něhož jsou v této práci zpracovány odpovědi na jeho první část týkající se subjektivního hodnocení předmětu.

V poslední době se uskutečnila řada výzkumů (Adamcak et al., 2020; Antala et al., 2012; Králová & Fialová, 2019) věnujících se názorům žáků na předmět tělesné výchovy. Z celkových výsledků diplomové práce vyplývá, že pozitivněji hodnotí tělesnou výchovu chlapci, a to zejména v kategorii oblíbenosti, motivace a v emocích při zrušení hodiny. Naopak nejmenší rozdíly mezi pohlavím byly zaregistrovány u náročnosti a názorech na úroveň předmětu. Výrazné diference lze také pozorovat mezi výkonnostně sportujícími a rekreačně sportujícími žáky. Největší odlišnosti byly zaznamenány v oblasti oblíbenosti, míry vlastního nadání, vlastní motivace a reakcích žáků na zrušení hodiny.

Mnoho autorů se zabývalo tělesnou výchovou z hlediska popularity (Dopita & Grecmanová, 2008; Grecmanová & Dopita, 2011; Höfer et al., 2005; Rendl & Škaloudová, 2004; Vašíčková et al., 2015). Tělesnou výchovu řadí žáci v dotazníkovém šetření této diplomové práce spíše k oblíbeným předmětům. Podle Höfere et al. (2005) na to může mít určitý vliv menší obtížnost předmětu. Antala et al. (2012) uvádí, že většina středoškoláků považuje tělesnou výchovu za nenáročný předmět. Tato skutečnost se shoduje také s výsledky této diplomové práce.

Převážná část středoškoláků si dostatečně neuvědomuje výhody plynoucí z pohybové aktivity. Malá uvědomělost má negativní vliv na zájem a snahu žáků aktivně trávit volný čas. Krahe et al. (2020) uvádí, že v období dospívání začne řada mladistvých upouštět od sportovní činnosti, s čímž se pojí riziko vzniku zdravotních potíží. Právě fyzická nečinnost a obezita představuje největší problémy moderní společnosti (Slingerland & Borghouts, 2011). Podpora a rozvoj pohybové aktivity je v tomto ohledu zásadní, jelikož souvisí s mnoha přínosy pro zdraví (Biddle et al., 2019; Cooper & Radom-Aizik, 2020; Costigan et al., 2019; Cvejić et al., 2019). Z tohoto důvodu by měla školní tělesná výchova podporovat u žáků pohybovou aktivitu a sport a upevňovat návyky zdravého životního stylu (Krahe et al., 2020).

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že většina středoškoláků není ideálně motivována v rámci tělesné výchovy. Závažný problém představuje především vyšší

počet zastoupení dívek, které nejsou dostatečně motivovány pro účast v pohybové aktivitě. Soares et al. (2013) tvrdí, že pro dívky je důležitá zejména vnitřní motivace. Děvčata jsou nejlépe motivována aktivitami, které jsou zábavné, zaměřené na rozvoj dovedností a prohlubování přátelství. V tomto směru by proto měla být tělesná cvičení v rámci předmětu organizována. Moreno et al. (2010) ve své studii dospěli k závěru, že motivace žáků je klíčový faktor, který přispěje ke zlepšení kvality tělesné výchovy. Podle Martina et al. (2009) lze žáky k fyzické aktivitě motivovat několika způsoby. V první řadě by měly být učební osnovy v souladu s potřebami žáků, Učitelé musí být schopní upravit své vyučovací metody tak, aby splňovaly cíle, potřeby a zájmy žáků. Dále by měly být schopnosti pedagoga inovativní a flexibilní, a pokud je to možné a je k tomu příležitost, měl by se učitel tělesné výchovy zaměřit na profesní rozvoj žáků.

Z dotazníkového šetření dále vyplývá, že více než polovina středoškoláků se považuje pouze za mírně nadané v plnění požadavků tělesné výchovy. K podobnému závěru bylo dosaženo i ve výzkumu Králové a Fialové (2019). Ačkoli žákům chybí optimální úroveň motivace na sportovní činnost a pokládají se za středně talentované, tak více než 60 % dotazovaných žáků uvedlo, že v rámci předmětu vynakládá velké úsilí. Také během hodin tělesné výchovy panuje dobrá atmosféra. Výsledky ukazují, že u chlapců i dívek převládají pozitivní emoce. I přes převažující kladné pocity během tělesné výchovy je 50 % žáků potěšeno, když hodina tělesné výchovy odpadne.

Z velké části považují žáci hodiny tělesné výchovy za kvalitní. Názory chlapců i děvčat na úroveň předmětu jsou velmi podobné. Jedná se o ukazatel, který v rámci diplomové práce dosáhl nejlepšího průměrného hodnocení. Antala (2012) uvádí, že nejdůležitější faktor v rozhodování o kvalitě tělesné výchovy je pro žáky samotný obsah vyučovací jednotky. Chlapci by uvítali více autonomní rozhodování o učivu. Dívky zase požadují, aby byl čas v rámci hodiny plně využitý k rozvoji kondičních schopností a zdravotních aktivit.

Z hlediska spokojenosti s nabídkou pohybových aktivit na hodinách tělesné výchovy lze podle výsledků šetření konstatovat, že polovina žáků je spokojena s realizovaným obsahem, přičemž u chlapců byla zaznamenána spokojenost větší. Valach et al. (2017) se ve svém výzkumu zaměřili na sportovní preference západočeských adolescentů. Výsledky zkoumání ukazují, že nejoblíbenější typ pohybové aktivity u chlapců představují týmové sporty, a to především fotbal, florbal a basketbal, následují individuální sporty a kondiční sporty. Dívky dávají přednost individuálním sportům, jako je plavání, cyklistika a sjezdové lyžování, dále pak týmovým sportům a rytmičným

a tanečním aktivitám. Podobných výsledků bylo dosaženo i v dalších studiích týkajících se sportovních preferencí (Broděáni et al., 2013). S ohledem na lidský vývoj je důležité, aby školské instituce respektovaly přání a zájmy žáků. Období adolescence a dětství je klíčové pro formování postoje k pohybové aktivitě. Školy tak mají jedinečnou příležitost přispívat k optimálnímu rozvoji zdravého životního stylu a ovlivňovat a podporovat pohybovou aktivitu mládeže (McKenzie et al., 2010; Wallhead & Buckworth, 2004).

## 7 ZÁVĚRY

- Chlapci hodnotili úroveň tělesné výchovy v průměru lépe než dívky, nejednalo se však o statisticky významný rozdíl. Nulovou hypotézu H1 přijímáme.
- Rekreačně sportující středoškoláci hodnotili úroveň tělesné výchovy v průměru lépe než výkonnostně sportující studenti středních škol. Rozdíly však nebyly statisticky významné. Nulovou hypotézu H2 přijímáme.
- Výkonnostně sportující chlapci hodnotili úroveň tělesné výchovy v průměru lépe než výkonnostně sportující dívky. Rozdíly byly signifikantní. Nulovou hypotézu H2a tedy zamítáme.
- Nejmenší rozdílné průměrné hodnoty v hodnocení úrovně tělesné výchovy byly zjištěny mezi rekreačně sportujícími dívkami a rekreačně sportujícími chlapci. Jednalo se o statisticky nevýznamný rozdíl a nulovou hypotézu H2b tedy přijímáme.
- Tělesnou výchovu žáci radí spíše k oblíbeným předmětům. Více než třetina respondentů si je vědoma důležitosti pohybové aktivity a považuje tělesnou výchovu za významnou. Pro řadu žáků je však tento předmět nenáročný.
- Z hlediska pohybové aktivity se žáci považují za středně nadané.
- Velká část žáků vynakládá v hodinách tělesné výchovy dostatečné úsilí i přesto, že nejsou optimálně motivovány k pohybové aktivitě.
- Žáci se většinou na hodinách tělesné výchovy cítí dobře, ale ocení, když hodina tělesné výchovy odpadne
- Tělesnou výchovu považují žáci za kvalitní a jsou převážně spokojeni i s nabídkou pohybových aktivit v rámci hodin tělesné výchovy.

## 8 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit názory žáků olomouckých gymnázií na úroveň předmětu tělesné výchovy. Práce odhaluje, zda chlapci a dívky vnímají kvalitu tělesné výchovy stejným způsobem. Dále v rámci diplomové práce bylo zkoumáno, zda existují rozdíly v názorech na úroveň předmětu mezi výkonnostně sportujícími a rekreačně sportujícími respondenty.

Výzkum byl realizován na Slovanském gymnáziu Olomouc a Gymnáziu Olomouc – Hejčín a probíhal v rámci mezinárodního srovnávacího výzkumu Mezinárodního výboru sportovních věd a tělesné výchovy v České republice, na Slovensku a v Chorvatsku. K hodnocení předmětu tělesná výchova byl využit dotazník sestavený k potřebám této studie. Celkem byla analyzována data od 470 respondentů z toho bylo 189 chlapců a 281 dívek.

Výsledky ukázaly, že názor na tělesnou výchovu je všeobecně pozitivnější u chlapců. Nicméně z hlediska kvality předmětu jsou mezi chlapci a dívky pouze nepatrné rozdíly. Podle průměrného skóre se jednalo o nejlépe hodnocený ukazatel. Dá se tedy konstatovat, že olomoučtí studenti oslovených středních škol považují tělesnou výchovu převážně za kvalitní. Z hlediska sportovní úrovně nebyly zjištěny výrazné rozdíly mezi výkonnostně sportujícími respondenty a respondenty věnujícími se pohybové aktivitě pouze rekreačně. Nejlepší průměrné hodnocení bylo zaznamenáno u výkonnostně sportujících chlapců, následovali rekreačně sportující dívky a chlapci a nejhůře ohodnotily kvalitu tělesné výchovy výkonnostně sportující dívky.

## 9 SUMMARY

The main objective of the thesis was to find out the opinion of pupils at Olomouc grammar schools on the level of the subject of physical education. The thesis also reveals whether boys and girls perceive the quality of physical education the same way. We also examined whether there are differences in opinion on the level of the subject between performance-oriented sport respondents and recreational sport respondents.

The research was carried out at the Slavonic grammar school Olomouc and grammar school, Olomouc – Hejčín and took place within the framework of the international comparative research of the International Committee of Sports Sciences and Physical Education in the Czech Republic, Slovakia and Croatia. A questionnaire, compiled for the needs of this study, was used for the evaluation of the subject of physical education. In total data from 470 respondents were analysed, of which were 189 boys and 281 girls

The results showed that the opinion on physical education is generally more positive for boys. However, in aspect of the quality of the subject, there are only slight differences between boys and girls. According to the average scores quality of subject was the best rated indicator. It can therefore be said that Olomouc secondary school students consider physical education to be mostly of high quality. In aspect of sports level no significant differences were found between performance-oriented sports respondents and respondents engaged in physical activity only recreationally. The best average rating was recorded for performance-oriented sports boys, followed by recreational sports girls and boys and the quality of physical education was rated the worst by performance-oriented sport girls.



## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamcak, S., Bartik, P., & Michal, J. (2020). Comparison of primary school pupils' and secondary school students' opinions on physical education classes in Slovakia. *European Journal of Contemporary Education, 9*(2), 258-270.
- Agostinis-Sobrinho, C., Ruiz, J. R., Moreira, C., Lopes, L., Ramírez-Vélez, R., García-Hermoso, A., Mota, J., & Santos, R. (2018). Changes in muscular fitness and its association with blood pressure in adolescents. *European Journal of Pediatrics, 177*(7), 1101-1109. <https://doi.org/10.1007/s00431-018-3164-4>
- Andersen, L. B., Lauersen, J. B., Brønd, J. C., Anderssen, S. A., Sardinha, L. B., Steene-Johannessen, J., McMurray, R. G., Barros, M. V. G., Kriemler, S., Møller, N. C., Bugge, A., Kristensen, P. L., Ried-Larsen, M., Grøntved, A., & Ekelund, U. (2015). A new approach to define and diagnose cardiometabolic disorder in children. *Journal of Diabetes Research, 2015*, Article 539835. <https://doi.org/10.1155/2015/539835>
- Antala, B. et al. (2012). *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. END, s.r.o.
- Azam, M., Ali, A., Mattiullah, J., & Perveen, N. (2020). Physical activity, sports participation, and smartphone addiction in adolescent students: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 20*(1), 25-41.
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Brandes, C. M., Kushner, S. C., Herzhoff, K., & Tackett, J. L. (2020). Facet-level personality development in the transition to adolescence: Maturity, disruption, and gender differences. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi: 10.1037/pspp0000367.
- Brod'áni, J., Šutka, V., & Šiška, L'. (2019). Zájmové preferencie adolescentov o jednotlivé oblasti športových aktivít. *Studia Kinanthropologica, 20*(1), 9-15.
- Burgueño, R., & Medina-Casabón, J. (2021). Validity and reliability of the interpersonal behaviors questionnaire in physical education with Spanish secondary school students. *Perceptual & Motor Skills, 128*(1), 522-545. <https://doi.org/10.1177/0031512520948286>

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F. B., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, R. P., van der Ploeg, H. P., Wari, V., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451-1462. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Mello, B. M., de Sousa Moura, M., de Araújo, R. C., & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *19*(2), 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>
- Cooper, D. M., & Radom-Aizik, S. (2020). Exercise-associated prevention of adult cardiovascular disease in children and adolescents: monocytes, molecular mechanisms, and a call for discovery. *Pediatric Research: Official Publication of the American Pediatric Society, the European Society for Paediatric Research and the Society for Pediatric Research*, *87*(2), 309. <https://doi.org/10.1038/s41390-019-0581-7>
- Costigan, S. A., Lubans, D. R., Lonsdale, C., Sanders, T., & del Pozo Cruz, B. (2019). Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. *Preventive Medicine*, *125*, 55-61. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>
- Cvejić, D., Buišić, S., Mitrović, N., & Ostojić, S. (2019). Aerobic activity of students during physical education FITT classes. *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport*, *16*(3), 515-524. <https://doi.org/10.22190/FUPES181127047C>
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. (2nd ed.). Portál.
- De Lima, T. R., Martins, P. C., Moraes, M. S., & Santos Silva, D. A. (2019). Association of flexibility with sociodemographic factors, physical activity, muscle strength, and aerobic fitness in adolescents from southern Brazil. *Revista Paulista de Pediatria*, *37*(2), 201-208. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2019;37;2;00005>
- DeMet, T., & Wahl-Alexander, Z. (2019). Integrating skill-related components of fitness into physical education. *Strategies*, *32*(5), 10-17. <https://doi.org/10.1080/08924562.2019.1637315>
- Dopita, M., & Grecmanová, H. (2008). Středoškoláci a zájem o přírodní vědy. *e-Pedagogium*, *8*(4), 31-46.

- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu, tělesná výchova v praxi*. Grada Publishing.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W., 3rd. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 685-698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Eberhardt, T., Niessner, C., Oriwol, D., Buchal, L., Worth, A., & Bös, K. (2020). Secular trends in physical fitness of children and adolescents: A review of large-scale epidemiological studies published after 2006. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16). Article 5671. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165671>
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Fröberg, A., Lindroos, A.-K., Ekblom, Ö., & Nyberg, G. (2020). Organised physical activity during leisure time is associated with more objectively measured physical activity among Swedish adolescents. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 109(9), 1815-1824. <https://doi.org/10.1111/apa.15187>
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Frömel, K., Šafář, M., Jakubec, L., Groffik, D., & Žatka, R. (2020). Academic stress and physical activity in adolescents. *BioMed Research International*, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2020/4696592>
- Fühner, T., Kliegl, R., Arntz, F., Kriemler, S., & Granacher, U. (2020). An update on secular trends in physical fitness of children and adolescents from 1972 to 2015: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(1), 303-320. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01373-x>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sport Medicine*, 49(7), 1079-1094. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01098-6>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., García-Alonso, Y., Alonso-Martínez, A. M., & Izquierdo, M. (2020). Association of cardiorespiratory fitness levels during youth with health risk later in life: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(10), 952-960. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.2400>
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.

- Grecmanová, H., & Dopita, M. (2011). Obliba vyučovacích předmětů žáky ZŠ a SŠ. In J. Wernerová (Ed.), *Kam směřuje současný pedagogický výzkum? Sborník příspěvků XVIII. celostátní konference ČAPV [CD-ROM]* (pp. 1-8). Technická univerzita v Liberci.
- Hollein, T., Vašíčková, J., Bucksch, J., Kalman, M., Sigmundová, D., & Dijk, J. P. van. (2017). School physical activity policies and active transport to school among pupils in the Czech Republic. *Journal of Transport & Health*, 6, 306-312. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2017.07.008>
- Höfer, G., Půlpán, Z., & Svoboda, E. (2005). *Výuka fyziky v širších souvislostech – názory žáků. Výzkumná zpráva o výsledcích dotazníkového šetření*. Západočeská univerzita.
- Chaabene, H., Lesinski, M., Behm, D. G., & Granacher, U. (2020). Performance – and health-related benefits of youth resistance training. *Sport Orthopaedics and Traumatology*, 36(3), 231-240. <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2020.05.001>
- Chen, C., Sellberg, F., Ahlqvist, V. H., Neovius, M., Christiansen, F., & Berglind, D. (2020). Associations of participation in organized sports and physical activity in preschool children: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 20(1), 328. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02222-6>
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L., Kovář, K., Pavlů, D., Perič, T., Potměšil, J., & Tomešová, E. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (Rozš. 2. vyd). Q-art.
- Janssen I., & LeBlanc A., G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), Article 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jeong, H.-C., Lee, E.-J., Youn, H.-S., & So, W.-Y. (2020). Development and implementation of a „music beeps“ program to promote physical fitness in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176148>
- Jones, R. A., Blackburn, N. E., Woods, C., Byrne, M., van Nassau, F., & Tully, M. A. (2019). Interventions promoting active transport to school in children: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 123, 232-241. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.03.030>

- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013) (Eds.). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kastrati, A., Gashi, N., & Georgiev, G. (2020). The influence of social support from parents on the level of physical activity in adolescents. *Sport Mont*, 18(2), 49-53. DOI 10.26773/smj.200615
- Kelly, R. K., Thomson, R., Smith, K. J., Dwyer, T., Venn, A., & Magnusson, C. G. (2015). Factors affecting tracking of blood pressure from childhood to adulthood: The childhood determinants of adult health study. *The Journal of Pediatrics*, 167(6), 1422-1428. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.07.055>
- Kidokoro, T., Tanaka, H., Naoi, K., Ueno, K., Yanaoka, T., Kashiwabara, K., & Miyashita, M. (2016). Sex-specific associations of moderate and vigorous physical activity with physical fitness in adolescents. *European Journal of Sport Science*, 16(8), 1159-1166. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1183050>
- Krahe, C., Escamilla-Fajardo, P., & López-Carril, S. (2020). The influence of teacher-student communication on the importance of the physical education. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 18(3), 635-647. <https://doi.org/10.22190/FUPES200916061E>
- Králová, K., & Fialová, L. (2019). Rozdíl v názorovém hodnocení tělesné výchovy aktivními a hypoaktivními středoškoláky. *Studia Kinanthropologica*, 20(2), 161-170.
- Kuśnierz, C., Zmaczyńska-Witek, B., & Rogowska, A. (2020). Association between the hierarchy of physical education goals and preferred profiles of physical Education classes among students attending middle and high schools. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(2), 571-576. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02084>
- Lee, J. S. (2020). Urban form, children's active travel to/from school, and travel related physical activity. *International Review for Spatial Planning and Sustainable Development*, 8(1), 21-38. [https://doi.org/10.14246/irspsd.8.1\\_21](https://doi.org/10.14246/irspsd.8.1_21)
- Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 154-157. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.02.007>
- Martin, J. J., McCaughtry, N., Kulinna, P. H., & Cothran, D. (2009). The impact of a social cognitive theory-based intervention on physical education teacher self-

- efficacy. *Professional Development in Education*, 35(4), 511-529.  
<https://doi.org/10.1080/19415250902781814>
- Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., Viciano, J., & López-Fernández, I. (2019). Daily step-based recommendations related to moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behavior in adolescents. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(4), 586-595.
- McKenzie, T. L., Crespo, N. C., Baquero, B., & Elder, J. P. (2010). Leisure-time physical activity in elementary schools: Analysis of contextual conditions. *Journal of School Health*, 80(10), 470-477. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00530.x>
- Mitáš, J., Dygrýn, J., Rubín, L., Křen, F., Vorlíček, M., Nykodým, J., Řepka, E., Bláha, L., Suchomel, A., Feltlová, D., Klimtová, H., Valach, P., & Frömel, K. (2018). Multifaktoriální výzkum zastavěného prostředí, aktivního životního stylu a tělesné kondice české mládeže: Design a metodika projektu. *Tělesná kultura*, 41(1), 17-24. <http://doi.org/10.5507/tk.2018.002>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., & Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(1), 79-85.
- O' Keeffe, B. T., MacDonncha, C., Ng, K., & Donnelly, A. E. (2020). Health-related fitness monitoring practices in secondary school-based physical education programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 59-68.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0336>
- Pavelka, J., Geckova, A. M., Husarova, D., & Sevcikova, A. (2016). Country, age, and gender differences in the prevalence of screen-based behaviour and family-related factors among school-aged children. *Acta Gymnica*, 46(3), 143-151.  
<https://doi.org/10.5507/ag.2016.011>
- Pedersen, B. K., & Saltin B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 25(3). 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Peralta, M., Henriques-Neto, D., Gouveia, É. R., Sardinha, L. B., & Marques, A. (2020). Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PloS One*, 15(8), e0237019.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237019>

- Pérez-González, A. M., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J. A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Systematic review of autonomy support in physical education. *Apunts: Educació Física i Esports*, *138*, 51-61. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.04)
- Riebe, D., Baggish, A. L., Franklin, B. A., Jaworski, C. A., & Thompson, P. D. (2020). The new ACSM recommendations for preventing cardiovascular events at fitness facilities. *ACSM's Health & Fitness Journal*, *24*(6), 10-17. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000620>
- Roldão da Silva, P., Castilho dos Santos, G., Marcio da Silva, J., Ferreira de Faria, W., Gonçalves de Oliveira, R., & Stabelini Neto, A. (2020). Health-related physical fitness indicators and clustered cardiometabolic risk factors in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *18*(3), 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.06.002>
- Rubín, L., et al. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Ryšavý, D. (2002). *Metody a techniky sociálního výzkumu*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sandercock, G. R. H., Alibrahim, M., & Bellamy, M. (2016). Media device ownership and media use: Associations with sedentary time, physical activity and fitness in English youth. *Preventive Medicine Reports*, *4*, 162-168. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.013>
- Soares, J., Antunnes, H., & van den Tillaar. (2013). A comparison between boys and girls about the motives for the participation in school sport. *Journal of Physical Education & Sport*, *13*(3), 303-307. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.03050>
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Frömel, K., & Vašíčková, J. (2010). Preferred contents in physical education lessons – Positively evaluated means for the achievement of a higher intensity of physical activity by girls. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, *40*(2), 7-16.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití koeficientů velikosti účinku při hodnocení dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, *35*(1), 55-72. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.004>

- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC Public Health*, *11*(1), 731-742. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-731>
- Slingerland, M., & Borghouts, L. (2011). Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: A review. *Journal of Physical Activity & Health*, *8*(6), 866-878. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.6.866>
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sport Medicine*, *44*(9), 1209-1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>
- Štefan, L., Sporiš, G., & Paradžik, P. (2019). Sex and age correlations of reported and estimated physical fitness in adolescents. *PLoS ONE*, *14*(7), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219217>
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *32*(1), 99-120. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.99>
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Karolinum.
- Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura*, *40*(1), 45-53. <https://doi.org/10.5507/tk.2017.003>
- Valach, P., Vašíčková, J., Frömel, K., Jakubec, L., Chmelík, F., & Svozil, Z. (2020). Is academic achievement reflected in the level of physical activity among adolescents? *Journal of Physical Education & Sport*, *20*(1), 186-195. <http://hdl.handle.net/11025/39535>
- Vašíčková, J., Neuls, F., & Svozil, Z. (2015). Popularity of school physical education and its effect on performed number of steps. *Journal of Physical Education & Sport*, *15*(1), 40-46. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.01007>
- Vorlíček, M., Baďura, P., Mitáš, J., Rubín, L., Banátová, K., Kolarčík, P., Vašíčková, J., & Salonna, F. (2020). Čeští adolescenti si vytváří zkreslené sociální normy



- v kontextu sobotní pohybové aktivity. *Tělesná kultura*, 42(2), 48-54.  
<https://doi.org/DOI: 10.5507/tk.2020.003>
- Výzkumný ústav pedagogický. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*.  
Výzkumný ústav pedagogický v Praze.
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56(3), 285-301.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491827>
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization Regional Office for Europe (2015). *Data and statistics*. Retrieved from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics>
- Zohar, A. H., Zvir, I., Wang, J., Cloninger, C. R., & Anokhin, A. P. (2019). The development of temperament and character during adolescence: The processes and phases of change. *Development and Psychopathology*, 31(2), 601-617.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579418000159>
- Zuest, L. (2020). Physical activity experiences of adolescent girls living in a rural community. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 28(2), 162-172.  
<https://doi.org/10.1123/wspaj.2020-0014>

## 11 SEZNAM PŘÍLOH

### 11.1 Dotazník ICSSPE



Fakulta tělesné výchovy



Milí žáci a žákyně, obracíme se na Vás se žádostí o vyplnění tohoto dotazníku. Jde o mezinárodní srovnávací výzkum Mezinárodního výboru sportovních věd a tělesné výchovy v České republice, na Slovensku a v Chorvatsku. Cílem je zjistit Vaše názory na vyučovací předmět tělesná výchova, na pohybovou aktivitu a zdraví, na využívání nových technologií na školách a na vybrané otázky související s inkluzí.

Dotazník je anonymní, jméno neuvádějte. Údaje budou využity pouze pro výzkumné účely. Předem Vám děkujeme za ochotu a spolupráci.

Každou otázku si pozorně přečtete a označte tu odpověď, která se Vám nejvíce hodí.

*Neexistují správné a nesprávné odpovědi. Vyjádři svůj názor na dané otázky. Svoji odpověď zakroužkuj.*

#### I. Oblíbenost, významnost, náročnost předmětu, pocity, emoce v hodinách tělesné výchovy

1. Tělesná výchova je pro mě předmět:

1. Velmi oblíbený
2. Oblíbený
3. Ani oblíbený, ani neoblíbený
4. Neoblíbený
5. Velmi neoblíbený

2. Tělesná výchova znamená pro mě předmět, který je:

1. Velmi významný
2. Významný
3. ani významný, ani nevýznamný předmět
4. Málo významný
5. Nevýznamný

3. Tělesná výchova znamená pro mě předmět:

1. Velmi náročný
2. Náročný
3. Ani náročný, ani lehký předmět
4. Lehký
5. Velmi lehký

4. Na tělesnou výchovu jsem:

1. Velmi nadaný/á
2. Nadaný/á
3. Středně nadaný/á
4. Málo nadaný/á
5. Nenadaný/á

5. Na hodinách tělesné výchovy se:

1. Velmi snažím
2. Snažím
3. Někdy se snažím, někdy ne
4. Méně snažím
5. Vůbec se nesnažím

6. Na hodiny tělesné výchovy jsem:

1. velmi motivovaný/á
2. motivovaný/á
3. středně motivovaný/á
4. málo motivovaný/á
5. nemotivovaný/á

7. Na hodinách tělesné výchovy se cítím:

1. vždy dobře
2. většinou dobře
3. občas dobře, občas špatně
4. většinou špatně
5. vždy špatně

8. Když odpadne hodina tělesné výchovy:

1. vždy jsem rád/a
2. často jsem rád/a
3. je mi to lhostejné
4. většinou jsem rozladěný/á
5. vždy jsem rozladěný/á

9. Hodiny tělesné výchovy považuji za:

1. Vždy kvalitní
2. Většinou kvalitní
3. Někdy kvalitní, někdy nekvalitní
4. Většinou nekvalitní
5. Vždy nekvalitní

10. S nabídkou aktivit na hodinách tělesné výchovy jsem:

1. Velmi spokojený
2. Spokojený
3. Částečně spokojený, částečně nespokojený
4. Nespokojený
5. Velmi nespokojený

*Prosím pokračuj na další straně*

*Neexistují správné a nesprávné odpovědi. Vyjádři svůj názor na dané otázky. Svoji odpověď označ „X“.*

## II. Sociální kapitál

	Úplně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Někdy ANO, někdy NE	Spíše souhlasím	Úplně souhlasím
1. Máš pocit, že ti tvoje rodina rozumí a věnuje ti pozornost během střední školy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Máš pocit, že lidé ve tvém okolí si důvěřují během střední školy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Máš pocit, že tvoji sousedi se uchylují k tomu kritizovat něčí deviantní chování během střední školy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Máš pocit, že učitelé a žáci si navzájem důvěřují na tvé střední škole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Máš pocit, že žáci si navzájem důvěřují na tvé střední škole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Máš pocit, že žáci navzájem spolupracují na tvé střední škole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Následující otázky se týkají tvých pocitů za posledních 30 dní.

	Vždy	Většinou	Někdy	Málokdy	Nikdy
1. Jak často ses za posledních 30 dní cítil/a <b>nervózní</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jak často ses za posledních 30 dní cítil/a <b>zoufalý</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jak často ses za posledních 30 dní cítil/a <b>neklidný</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jak často ses za posledních 30 dní cítil/a tak <b>deprimovaný, že tě nic nedokázalo rozveselit</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jak často ses za posledních 30 dní cítil/a tak, že <b>všechno bylo náročné a únavné</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jak často ses za posledních 30 dní cítil/a <b>bezoenný nebo zbytečný</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## IV. Informačně-komunikační technologie (IKT), jejich využití ve škole a v hodinách tělesné výchovy

	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
1. Využívám IKT ve svém volném čase.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Využívám IKT pro vzdělávací účely mimo školu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ve škole využíváme IKT pro vzdělávací účely i v jiných předmětech, než je Informatika.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Využíváme IKT v hodinách tělesné výchovy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ve škole bych chtěl/a více využívat IKT na vzdělávací účely.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Chěl/a bych využívat IKT v hodinách tělesné výchovy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### IKT jako vzdělávací prostředek:

	Úplně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Někdy ANO, někdy NE	Spíše souhlasím	Úplně souhlasím
1. Zatraktivňují vyučovací proces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zvyšují motivaci žáků se učit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Umožňují lepší přístup k informacím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Umožňují objektivnější hodnocení žáků.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Zvyšují možnosti poskytnout lepší zpětnou vazbu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Zvyšují možnosti, jak zahrnout všechny žáky do vyučovacího procesu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Podněcují interakci mezi učitelem a žáky, resp. mezi žáky navzájem ve vyučování.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Podněcují mezi-předmětové vzdělávání.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Podněcují kooperativní vzdělávání – spolupráci žáků ve vyučování.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Posilují kreativitu a originalnost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Zvyšují efektivitu osvojování pohybových dovedností a schopností v tělesné výchově.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Prosím pokračuj na další straně...*

#### IV. Pohybová aktivita a zdraví

	Úplně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Někdy ANO, někdy NE	Spíše souhlasím	Úplně souhlasím
1. Být pohybově aktivní mi pomáhá být fit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Být pohybově aktivní mi pomáhá relaxovat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Být pohybově aktivní mi pomáhá lépe myslet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Být pohybově aktivní mi pomáhá lépe hodnotit situace.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Být pohybově aktivní mi pomáhá zlepšovat vnímání sebe samé/hó.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Být pohybově aktivní mi umožňuje získávat nové zkušenosti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Být pohybově aktivní mi pomáhá zvyšovat moji pevnou vůli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Být pohybově aktivní mi pomáhá zlepšovat moje zdraví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Být pohybově aktivní mi pomáhá lépe spát.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Být pohybově aktivní mi pomáhá ve škole lépe pracovat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Být pohybově aktivní mi pomáhá zlepšovat koncentraci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je důležité trávit čas pohybovou aktivitou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je důležité vytvořit si návyk na vykonávání pohybových aktivit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Být pohybově aktivní je něco, čeho bych se nikdy v životě nevzdal/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. I když mám mnoho práce, snažím se být pohybově aktivní.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### V. Inkluzivní vzdělávání\*

	Úplně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Někdy ANO, někdy NE	Spíše souhlasím	Úplně souhlasím
1. Každý/á žák/yně bez ohledu na pohlaví, národnost, rasu, jazykový původ, sociální pozadí, úroveň výkonu či postižení, by měl mít možnost získat vzdělání v běžné (normální) třídě, resp. škole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Žák/yně se zdravotním znevýhodněním dostane nejlepší podmínky pro vzdělávání ve speciální škole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Inkluzivní vzdělávání* pozitivně působí na sociální a emoční rozvoj žáků se zdravotním znevýhodněním.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Inkluzivní vzdělávání má přínos pro akademický růst stejně jak pro žáky bez i se zdravotním znevýhodněním.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Inkluzivní vzdělávání poskytuje všem žákům příležitosti pro vzájemnou komunikaci a spolupráci, což podněcuje porozumění a přijímání individuální různorodosti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mám osobní zkušenost se žákem se zdravotním znevýhodněním ve své třídě.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nevadilo by mi mít žáka se zdravotním znevýhodněním v tělesné výchově.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Chlapci a dívky by měli mít společné hodiny tělesné výchovy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jednopohlavní hodiny tělesné výchovy (oddělené pro chlapce a dívky) mají více výhod jako nevýhod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Moje hodiny tělesné výchovy jsou jednopohlavní, dívky i chlapci mají vlastního učitele a prostor na cvičení.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Vytvoření takového prostředí ve školách, které umožní vzdělávání všem dětem bez rozdílu. Inkluze je založená na akceptování různorodosti, pokud jde o pohlaví, národnost, rasu, jazykový původ, sociální pozadí, úroveň výkonu či postižení.

Všechny osobní údaje v následující tabulce jsou anonymní a budou použité pouze na výzkumné účely a následné statistické zpracování.

Prosím, vyplňte (zakroužkujte, resp. doplňte)					
Typ školy:	1. 4leté gymnázium	2. 8leté gymnázium	3. SOŠ	4. Jiný _____	
Ročník:	_____				
Věk:	_____				
Pohlaví:	1. Chlapec	2. Dívka			
Sportovní aktivita:	1. výkonnostní (soutěžní; sportovní klub aj.)		2. rekreační (kroužky; s kamarády/kými; s rodiči)3. nesportuji		
Uveď svoji tělesnou výšku (v cm)	_____		a tělesnou hmotnost (v kg) _____		
Jak hodnotíš svůj zdravotný stav?	1. Velmi špatný	2. Špatný	3. Dobrý	4. Velmi dobrý	5. Excelentní
Povolání otce:	Vysoký SES**		Střední SES	Nízký SES	
_____					
Povolání matky:	Vysoký SES		Střední SES	Nízký SES	
_____					
**SES – socioekonomický status					