

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**Rozdílné fyzické zatížení ve školní tělesné výchově a jeho odraz v hodnocení
vyučovacích jednotek studenty SOŠ, Šumperk, Zemědělská 3**

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Jan Sýkora, Aplikovaná tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2013

Tato práce vznikla v rámci projektu Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého (CZ.1.07/2.3.00/20.0171).



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jméno a příjmení autora:	Jan Sýkora
Název bakalářské práce:	Rozdílné fyzické zatížení ve školní tělesné výchově a jeho odraz v hodnocení vyučovacích jednotek studenty SOŠ, Šumperk, Zemědělská 3
Pracoviště:	Centrum kinantropologického výzkumu
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce:	2013

Abstrakt: Ve své bakalářské práci se zabývám vztahem k pohybové aktivitě u vybraných skupin žáků 1.–4. ročníku SOŠ, Šumperk, Zemědělská 3. Cílem práce bylo zjistit vztah žáků jednotlivých ročníků k vyučovacím jednotkám s rozdílným fyzickým zatížením a dále zjistit motivy, které žáky vedou k realizaci pohybové aktivity. Výzkum proběhl ve školním roce 2012/2013 a zúčastnilo se ho 132 žáků (41 chlapců, 91 dívek). Pro zjištění vztahu k pohybové aktivitě byly použity výzkumné prostředky (standardizovaný dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy, dotazník MPAM-R a monitorování pomocí sporttestrů). V realizovaných vyučovacích jednotkách nemělo zvýšení tělesného zatížení ve školní tělesné výchově negativní dopad na názory u žáků 1. a 4. ročníku, u žáků 2. a 3. ročníku se však zvýšení zátěže neprojevovalo pozitivně. Žáci, kteří mají tělesnou výchovu jako oblíbený předmět, vyjadřují také celkově pozitivnější vztah k realizovaným výukovým jednotkám a v porovnání se spolužáky se řadí do horní poloviny třídy vzhledem k sportovní výkonnosti. Nejčastějším motivem k provozování pohybové aktivity byl u chlapců uváděn zájem/prožitek a schopnost/kompetence. Děvčata uváděla za nejčastější motiv zevnějšek.

Klíčová slova: žáci, dotazník, pohybová aktivita, tělesná výchova

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

This paper was supported by the ECOP project „Strengthening scientific potential of the research teams in promoting physical activity at Palacky University“ reg. No. CZ.1.07/2.3.00/20.0171.



europa
esf european
social fund in the
czech republic



EUROPEAN UNION



MINISTRY OF EDUCATION,
YOUTH AND SPORTS



OP Education
for Competitiveness

INVESTMENTS IN EDUCATION DEVELOPMENT

Author´s first name and surname: Jan Sýkora

Title of thesis: Different physical load in Physical Education at Secondary School, Zemedelska 3, Sumperk and its reflection in the assessment of the lessons

Department: Center of Kinanthropology Research

Supervisor: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: In my thesis I deal with the attitude of selected groups of 1st – 4th grade Secondary School students toward physical activity. The aim of this work was to discover the views of students from individual grades on different physical load and find out the motive that leads pupils to physical activity as such. The research was conducted in the academic year 2012/2013 with 132 students (41 boys, 91 girls). To determine students' attitude to physical activity different methods were used (standardized questionnaires to diagnose the teaching of physical education, MPAM-R questionnaires and monitoring with help of sporttesters). During implemented PE lessons higher physical load did not have any negative impact on the views of 1st and 4th graders. However, with 2nd and 3rd class students, the increased load did not meet with positive outcome. Pupils consider physical education mainly to be their favorite subject and they ranked in the top half of the class due to sports skills. For boys the most frequent motive for taking part in physical activities were interests/personal experience and ability/competency. Appearance was the most frequent motivation for PA in girls.

Keywords: pupils, questionnaire, physical activity, Physical Education

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

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

V Šumperku dne 30. 4. 2013

Děkuji Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. a Bc. Kateřině Obzinové za pomoc a cenné rady, které mi poskytly při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji žákům za účast na výzkumu a zodpovědný přístup při vyplňování dotazníků.

Obsah

1	Úvod	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Pohybová aktivita žáků adolescentního věku.....	9
2.2	Charakteristika věkového období adolescence (starší školní věk).....	9
2.3	Motivace k pohybové aktivitě	10
2.3.1	Činitelé ovlivňující motivaci.....	10
2.4	Doporučení k provádění pohybové aktivity pro adolescenty	12
2.5	Školní tělesná výchova	13
2.6	Cíle školní tělesné výchovy.....	13
2.7	Vyučovací jednotka	15
2.7.1	Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	16
2.7.2	Zatížení ve vyučovací jednotce	17
2.8	Monitoring pohybové aktivity.....	17
2.8.1	Sporttester	17
2.9	Šumperk.....	18
2.9.1	Město Šumperk	18
2.9.2	Střední odborná škola, Šumperk, Zemědělská 3.....	19
3	Cíle a výzkumné otázky	20
3.1	Výzkumné otázky.....	20
4	Metodika	21
4.1	Charakteristika sledovaného souboru	21
4.2	Metody výzkumu	21
4.2.1	Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy.....	21
4.2.2	Dotazník MPAM-R.....	22
4.2.3	Obsah vyučovacích jednotek.....	22
4.2.4	Sporttester	22
4.3	Statistické zpracování dat	23
4.4	Průběh výzkumu	23
5	Výsledky	25
5.1	Výsledky dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy...25	
5.1.1	Hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením	25

5.1.2	Hodnocení VJTV vzhledem k oblíbenosti předmětu	27
5.1.3	Hodnocení VJTV žáky rozdělených podle sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti	30
5.2	Vyhodnocení dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)	33
5.3	Vyhodnocení míry fyzického zatížení	35
6	Diskuse	37
7	Závěry	39
8	Souhrn	40
9	Summary	41
10	Referenční seznam	42
11	Seznam příloh	44

1 Úvod

„Kdo chce pohnout světem, ať hne nejdřív sám se sebou“ (Sokrates).

Pohyb člověka je základním životním projevem, jeho neoddělitelnou složkou života (Janda, 1981).

V dnešní době je lidský pohyb nahrazován pohybem strojů nebo jiných osob. Chůzi, jízdu na kole vystřídalauta nebo prostředky hromadné dopravy. Práce v domácnostech či zahradách nahradily stroje, úklidové firmy nebo subjekty nabízejícími služby údržby zeleně. Tito takzvaní „pomocníci“ na jedné straně ulehčují práci, ale na druhé straně suplují činnosti, které přispívají k větší pohybové aktivitě dané populace.

Klesající množství realizované pohybové aktivity je problémem dnešní doby ve většině vyspělých zemí. Vzdávajícím rozvojem komunikačních technologií („chytré“ mobilní telefony, tablety, sociální sítě) dochází k poklesu pohybové aktivity. Vymoženosti dnešní doby, tak negativně ovlivňují nejen fyzický stav jedinců, ale také jejich psychiku.

Pro většinu žáků se tak stává jedinou pohybovou aktivitou školní tělesná výchova, která představuje dvě výukové jednotky týdně. Pokud k tomu ještě přidáme uvolnění z tělesné výchovy, tak někteří žáci nemají pohyb žádný.

Téma pohybové aktivity u dětí, mládeže a dospělých je zpracováno v mnoha výzkumech a studiích. Ve své bakalářské práci jsem se rozhodl zjistit názory na pohybovou aktivitu v tělesné výchově u žáků 1.-4. ročníku. Toto téma jsem si vybral z důvodu narůstajícího počtu žáků, kteří se na Střední odborné škole v Šumperku snaží vyhýbat hodinám tělesné výchovy a jakýmkoliv dalším pohybovým aktivitám jako např. lyžařské a sportovně turistické kurzy. Dalším důvodem je alarmující úroveň pohybových schopností středoškolských žáků a tím zvyšující se počet úrazů v hodinách tělesné výchovy. Proto jsem v této práci zjišťoval vztah žáků k předmětu Tělesná výchova, sebehodnocení jejich úrovně vlastní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům a motivaci k provádění pohybové aktivity.

Doufám, že provedený výzkum přivedl účastníky k zamyšlení se nad jejich úrovní pohybových schopností a zvýší jejich motivaci k pohybu.

2 Přehled poznatků

2.1 Pohybová aktivita žáků adolescentního věku

Dle Jandy (1981) můžeme pohybovou aktivitu pojmout především jako cílevědomou činnost, kterou se člověk danému prostředí nejen přizpůsobuje, ale kterou se jí snaží pozměnit.

Podle Frömela, Novosada a Svozila (1999) jsou vyučovací jednotky tělesné výchovy při vhodném personálním zajištění a při odpovídajících podmínkách hlavní zárukou realizace minimální pohybové aktivity u většiny žáků.

Pohybová aktivita je podle Hodaně (1997) suma všech realizovaných pohybových činností a je součástí životního stylu každého jedince.

Podle Sigmunda, Frömela, Sigmundové a Skalika (2009) dlouhodobě pravidelná realizace pohybové aktivity ve školní tělesné výchově umožňuje formovat pozitivní postoje všech k pohybově aktivnímu a zdravému životnímu stylu.

Vzhledem k tomu, že v běžném životě pohybu ubývá, měla by být hodina tělesné výchovy fyziologicky účinná (Rychtecký & Fialová, 1998).

2.2 Charakteristika věkového období adolescence (starší školní věk)

Období adolescence není přesně vymezeno. Rychtecký a Fialová (1998) uvádí, že se jedná o starší školní věk v rozmezí 14 až 19 let, kdy je somatický vývoj zřetelný snížením tempa růstu: tělesné výšky i hmotnosti a tělo získává své konečné proporce.

Toto období uzavírá vývoj lidského organismu a dokončuje se i vývoj psychický. Adolescence je u Jandy (1981) charakterizována jako uklidnění, patrné již v projevech mladých lidí. Vývoj jedince dospěl ke stadiu integrace, v kterém se jednotlivé složky znovu formují v harmonickou psychickou strukturu. Toto vyvážení lze pozorovat již v motorice adolescentů, kde pohyby jsou koordinovanější a plynulejší.

Podle Vágnerové (2005) dospívající jedinci usilují o různé změny a mají větší potřebu ovládat vlastní život, důležitou součástí identity je tělesný vzhled.

Toto období je z hlediska psychického vývoje velmi náročné a nezdá se, že bychom mohli mluvit o přechodu mezi dětstvím a dospělostí. V sociální rovině se dokončuje hodnotový systém, úsilí po nezávislosti, interiorizace sociálních norem a postojů, vyšší emocionální stabilita a odpovědnost za produkci své vlastní činnosti. Pomalu je dokončován vývoj osobních vlastností (Rychtecký & Fialová, 1998).

2.3 Motivace k pohybové aktivitě

K základním předpokladům efektivního procesu učení patří motivace, jež určuje směr a mobilizaci energetických zdrojů učícího se žáka. Výchozími jednotkami v tvorbě motivů jsou potřeby a incentive. Potřeby se definují jako psychofyzilogický stav organismu, tedy jako rozdíl, který vznikne mezi stavem v organismu žádoucím a aktuálním. Incentivy jsou ovlivňovány vnějším prostředím, zejména učitelem. Vzniklé motivy se vzájemně sdružují a doplňují. Úzce souvisí se zájmy (Rychtecký & Fialová, 1998).

Motivace k učení prochází specifickým vývojem, v němž můžeme rozlišit zejména dvě stádia (Fialová, 2010):

Počáteční motivace – vzniká u mládeže většinou snadno.

Hlubší, trvalejší motivace – přeměna krátkodobého zájmu v zájem trvalý je významná nejen pro vzdělání a pracovní zařazení jedince, ale zejména je důležitá pro formování zralé osobnosti, překonání lability, pocitů životní prázdnoty a nespokojenosti.

2.3.1 Činitelé ovlivňující motivaci

Podle Fialové (2010) na motivaci žáka působí mnoho faktorů. Některé učitel není schopen ovlivnit (rodina žáka, prostředí, ve kterém žije, zkušenosti s jinými učiteli a učivem). Existuje ale i mnoho faktorů, které učitel přímo ovlivnit může, a tím zvýšit úroveň žákovy motivace (zajímavý výklad, demokratický přístup, zohlednění zájmu žáků, pochvala, ...). Učitel musí motivaci přizpůsobovat nejen cíli a obsahu učiva, ale také věku žáků.

Fialová (2010) utřídila činitele působící na motivaci k činnosti do několika skupin:

- Novost situace, předmětu nebo činnosti - je příznivá pro vznik nového zájmu.

- Činnost a uspokojení z ní – veškerá činnost by měla probíhat formou hry, je-li to možné.
- Úspěch v činnosti – je dokladem pro žáka a okolí, že překonal překážky a prokázal své vlastnosti a dovednosti, tím je uspokojena potřeba výkonu a sociálního uznání. Úspěch zvyšuje sebehodnocení, sebevědomí a tím se zvyšuje citový vztah příznivý pro výkon a stoupá motivace pro činnost, která vedla k úspěchu.
- Míra a poměr úspěchu a neúspěchu – přiměřená náročnost se odvíjí od schopností žáků, to znamená, že úkol musí být tak obtížný, aby žák měl šanci na úspěch a případný neúspěch byl jeho dalším motivačním činitelem.
- Sociální momenty – silně působí pozitivní sociální hodnocení činnosti a úspěchu dítěte, společná činnost a soutěžení, kladné hodnocení jeho činnosti referenční skupinou, postoj vzdělávacích prostředků a tradice, a také identifikace s pozitivním příkladem.
- Souvislost nového s předchozími zkušenostmi a zájmy – důležitá je příbuznost s předchozí činností. Je dobré vědět jaké mají žáci zájmy a podle toho je zaměstnávat a motivovat.

Všechny tyto činitele spolu souvisí, a proto se snažíme o jejich kombinaci, abychom dosáhli většího účinku při formování motivace k činnosti.

Sama motivace k činnosti je obtížná, ale mnohem obtížnější bývá zvládnání rušivých momentů. Kromě opaků předchozích činitelů rušivě působí – nasycení danou činností, nedostatečná organizace, emoční napětí, nerespektování potřeby odreagování se.

Podle Fialové (2010) nastávají problémy v motivaci v období puberty. Chlapci mají kladný postoj k tělesným aktivitám, jež jsou charakterizovány soutěživostí, zábavou, potřebou výkonu, formování postavy a kondicí. Z tohoto důvodu jsou pro tento věk doporučovány soutěže, závody, hry orientované na výkon. Děvčata mají v tomto věku k tělesné výchově a pohybu negativní přístup. Mezi důvody se řadí: lenost, nepohodlnost spojená s převlékáním, nezájem, negativní pocity vyvolané námahou, strach z neúspěchu a ze ztráty „image“, celková negativní a odmítavá nálada ve skupině. Důsledkem toho jsou opakované omluvy z tělesné výchovy,

nenošení úboru, odmítání neoblíbených činností, snaha o osvobození z TV. Negativně na motivaci působí stejné požadavky jako v kterémkoli jiném předmětu, známkování, doklasifikace, reparaáty, zadávání nepopulárních úkolů. Pozitivně lze motivovat nenásilným jednáním, respektováním zájmů studentek, zařazováním populárních sportů a cviků spojených se životem.

Kyriacou (1996) uvádí, že učitel by měl brát v úvahu následující vlivy působící na motivaci žáků:

Vnitřní motivace – určuje, do jaké míry se žáci zapojují do činnosti, aby uspokojili svou zvědavost a zájem, aby získali schopnosti a dovednosti při plnění požadavků a naučili se něco nového.

Vnější motivace – rozumíme účast na činnosti proto, aby žák dosáhl určitého cíle (pochvaly od rodičů nebo učitele, obdivu spolužáků).

2.4 Doporučení k provádění pohybové aktivity pro adolescenty

Doporučení druhu a způsobu pohybové aktivity je nejčastěji určováno prostřednictvím FIDD charakteristik, jejichž různé zastoupení působí odlišně na zatížení organismu (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999):

- Frekvence – jak často je účelné provádět zatěžování
- Intenzita – jakou úroveň zátěže zvolit, aby byl efekt nejúčinnější
- Doba trvání – délka trvání jedné tréninkové jednotky
- Druh pohybové aktivity – obsah

Podle Sigmunda a Sigmundové (2011) by pohybová aktivita pro 11-18leté adolescenty měla být střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně. Dalším doporučením je např. podporovat pohybově aktivní transport do a ze školy, nebo omezit sledování televize či monitoru počítače na max. 2 hodiny denně.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) doporučují pro zvýšení účinnosti školní tělesné výchovy tyto opatření:

- Ke zvyšování tělesného zatížení žáků využívat pohybové činnosti, které jsou více oblíbené.
- Kombinovat oblíbené pohybové činnosti s činnostmi fyzicky náročnějšími.

- Využívat vhodné a nové formy soutěžení.
- Individualizovat vlastní volbu zatížení.
- Využívat pohybové činnosti uplatnitelné ve volném čase.
- Zařazovat koedukovanou pohybovou aktivitu.
- Respektovat didaktické zásady při zatížení a regeneraci.
- U pohybových činností chlapců zdůrazňovat zdatnost a výkonnost, u dívek estetické hodnoty.

2.5 Školní tělesná výchova

Tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě (Vilímová, 2002).

Dle Karáskové (1989) je tělovýchovný proces druhem pedagogického procesu, který realizuje určitý cíl a úkoly v oblasti tělesné kultury. Podstatou tohoto procesu je interakce mezi vyučovací činností pedagoga a učební činností žáka realizované na základě výchovně vzdělávacího projektu a v určitých podmínkách.

Školní tělesná výchova je považována v kontextu výchovy k pohybově aktivnímu a zdravému životnímu stylu za jednu z klíčových determinant, která má dlouhodobě možnost formovat pozitivní postoje dětí k pravidelné pohybové aktivitě a realizovat ji v pestré škále jejích druhů, intenzit a didaktických forem. (Sigmund, Frömel, Chmelík, Sigmundová, & Groffik, 2009)

Ve vztahu k tělovýchovné činnosti se postoje studentů diferencují, tzn. tělesná výchova se stává neoblíbeným, indiferentním nebo oblíbeným předmětem. U chlapců je tělesná výchova více oblíbená než u dívek (Rychtecký & Fialová, 1998).

2.6 Cíle školní tělesné výchovy

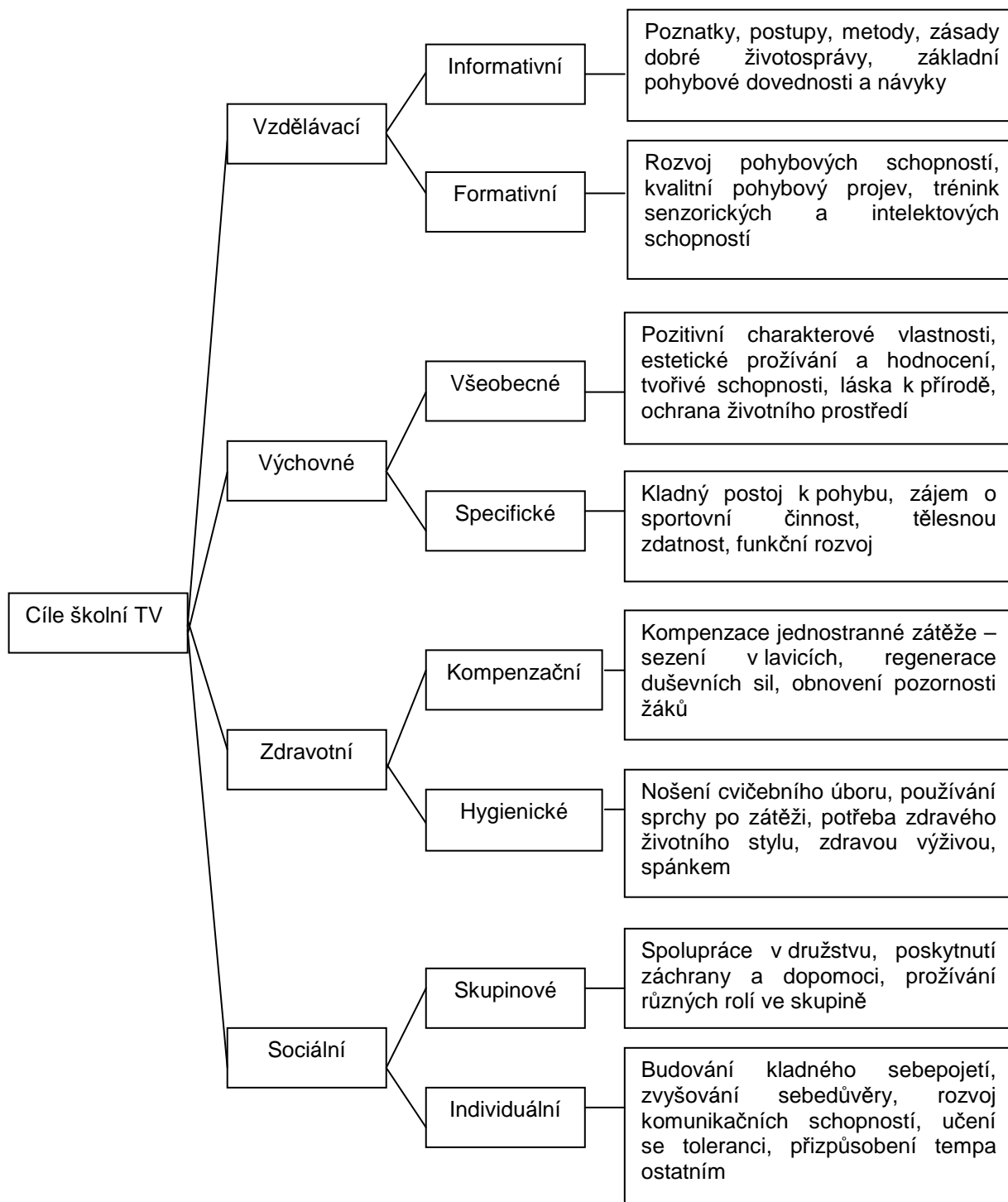
Jedním z cílů, na které se zaměřuje vzdělávací soustava, je rozvoj lidské individuality, jehož předpokladem je péče o uchování jejího fyzického a

psychického zdraví, zahrnuje kultivaci a podporu seberealizace každého jedince a maximální uplatnění jeho schopností (MŠMT ČR, 2001).

Dle Vilímové (2002) je cílem školní tělesné výchovy stimulovat a rozvíjet účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti.

Cíl tělesné výchovy můžeme chápat jako obecně očekávaný výsledek v kvalitativních a kvantitativních změnách úrovně vědomostí, dovedností a vlastností osobnosti žáka (Karásková, 1989).

Cíle vzdělávání a výchovy se mění v souvislosti s dobou (Obrázek 1). V začátcích byl důraz kladen na vědomosti a dovednosti, postupně se cíle orientovaly také na prožitek, zdravotně orientovanou zdatnost, estetiku, kreativitu, atd. (Fialová, 2010).



Obrázek 1. Cíle školní TV

2.7 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka (VJ) je uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, určený obsahem a cílem, prostorem, časem, zkušenostmi a předpoklady učitele, psychickou a fyzickou úrovní žáků a řadou dalších didaktických skutečností. Jedná se o uzavřený a samostatný celek, který je přímo řízený učitelem (Fialová, 2010).

Hlavní činitelé vyučovací jednotky podle Rychteckého a Fialové (2004) jsou:

- Učitel tělesné výchovy, vedení školy, ostatní pedagogové, trenéři a cvičitelé
- Žáci, spolužáci, tréninkoví partneři, rodina
- Projekt (učivo, úkoly, cíle, metody, formy, atd.)
- Podmínky (právní, sociální, pracovní, personální, materiální, atd.)

2.7.1 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Dle Karáskové (1989) tvoří vyučovací jednotka tělesné výchovy (VJTV) v pedagogické praxi jednotlivý celek, jejíž jednotlivé části na sebe v rychlém sledu navazují. Níže uvedená struktura je odůvodněna odlišným pedagogickým zaměřením jednotlivých částí. Rozhodující je obsah hlavní části, který ovlivňuje obsah, metody a prostředky ostatních částí vyučovací jednotky. Doporučená stavba vyučovací hodiny vypadá takto:

- Úvodní část trvá 3-5 minut. Jejím úkolem je připravit žáka po stránce psychické a fyziologické k plnění úkolů v hlavní části. Dělíme ji na část organizační, jejímž úkolem je navodit atmosféru psychické pohody a současně dává nabídku pohybové aktivity. Úkolem rušné části je zahřátí organismu žáka a příprava na fyzické zatížení. Tato část má navodit chuť žáka ke cvičení. Pohybové prostředky by měly být zajímavé, bezpečné a nenáročné na pravidla.
- Průpravná část trvá 6-10 minut. Úkolem je příprava organismu, svalů a kloubů na činnost v hlavní části vyučovací jednotky. Obsahem jsou průpravná cvičení, protahovací, uvolňovací, posilovací a cvičení fixující správné držení těla.
- Hlavní část trvá 25-30 minut. V této části vrcholí psychické i fyzické zatížení žáka. Obsahuje nejsilnější podněty, které vedou ke změnám ve vlastnostech osobnosti žáka, a přispívá k plnění všech úkolů tělesné výchovy.
- Závěrečná část trvá 3-5 minut. Jejím úkolem je návrat funkcí organismu žáka k psychické i fyziologické rovnováze, oficiální ukončení formou nástupu a zhodnocení úspěšnosti plnění úkolů

2.7.2 Zatížení ve vyučovací jednotce

„Z hlediska zatížení žáků jsou vyučovací jednotky tělesné výchovy většinou účinným adaptačním impulzem a mohou mít v kontextu s dalšími formami pohybové aktivity předpokládaný pozitivní vliv alespoň na udržení minimální tělesné kondice žáka“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 71).

Ve vyučovací jednotce by mělo být dodrženo vhodné pořadí jednotlivých částí psychického i fyzického zatížení. V úvodní části vyučovací jednotky je nutno získat žáky pro pohybovou aktivitu prostřednictvím emočně motivačních podnětů. V hlavní části následuje kognitivní fáze, kde se žáci učí novým dovednostem a v celé hlavní části jsou socializační podněty, kde se žák učí spolupráci, dopomoci atd. Závěr hodiny patří volnému zatížení, kde žák při déletrvajícím zátěži překonává nepříjemné pocity únavy. Na závěr je důležité zhodnocení, pochvala, což jsou opět emočně motivační podněty.

Z fyziologického hlediska je vhodné začínat vyučovací jednotku rozvojem obratnosti (doporučená srdeční frekvence 120-130 tepů/min). Dále se doporučuje rozvoj rychlosti (srdeční frekvence až 160 tepů/min). V dalším průběhu vyučovací hodiny se zaměřujeme většinou buď na sílu, nebo vytrvalost. V případě dynamické síly se jedná o 150-190 tepů/min, u všeobecné síly by se srdeční frekvence měla pohybovat v rozmezí 140-170 tepů/min. Vytrvalost rozvíjíme při srdeční frekvenci 120-140 tepů/min (Plíva, Janouch, & Tilinger, 1991).

2.8 Monitoring pohybové aktivity

Mezi přístroje monitorující velikost a objem pohybové aktivity se řadí ergometr, akcelometr, sporttester a pedometr.

Ergometr umožňuje shromažďování dat v delším časovém úseku. Akcelometr se využívá pro snímání zrychlení těžiště jedince. Sporttester zaznamenává srdeční frekvenci (SF). Jednoduchým a vhodným zařízením pro záznam pohybové aktivity je pedometr.

2.8.1 Sporttester

Monitorování srdeční frekvence pomocí Sporttesteru Polar probíhá na principu EKG a zabezpečuje prostřednictvím vysílače přenos srdeční frekvence,

průměrované na časový úsek 5, 15 nebo 60 sekund. Přijímač ve formě hodinek je připevněný obvykle na ruce. Využití paměťového záznamu od 2,40 do 33 hodin. při postupném sledování až 8 na sobě nezávislých cvičebních celků a jejich následné zpracování na počítači vytváří široké možnosti využití. Získané hodnoty srdeční frekvence umožňují zpětným převodem přes spotřebu kyslíku stanovit s potřebnou přesností intenzitu zatížení i velikost vydané energie. K následné interpretaci výsledků měření SF rozlišují Frömel, Novosad a Svozil (1999) tři základní pásma:

- vyšší zatížení - srdeční frekvence vyšší než 85 % MSF
- střední zatížení - srdeční frekvence v pásmu 70-85 % MSF
- nižší zatížení - srdeční frekvence v pásmu 60-70 % MSF

2.9 Šumperk

2.9.1 Město Šumperk

Město Šumperk (přibližně 28 000 obyvatel) se rozkládá v malebném údolí řeky Desné, chráněné od severu masívem jesenických hřebenů a je jednou ze vstupních bran pohoří Jeseníky, které je členěno na Hrubý a Nízký Jeseník. Šumperk vznikl v průběhu 13. století na zeměpanském území s největší pravděpodobností v souvislosti s těžbou drahých kovů (Mezer, Schulz, et al., 1993).

Sportovnímu využití slouží především krytý plavecký bazén, venkovní koupaliště, zimní stadion, sportovní střelnice, minigolf, tenisový areál (12 kurtů) s krytou halou, Tyršův stadion s hřišti na fotbal a další míčové hry. V areálu stadionu je moderní běžecká dráha, sportovní hala a kuželna. V okolí města jsou značené turistické trasy, běžecké tratě a v blízkosti lyžařské vleky. Cyklisté mohou využívat cyklistické stezky (čarodějnické cyklotrasy), pro pěší turistiku je možno využívat okolí Šumperka, a to především rozhlednu na Háji a Městské skály.

Mezi nejpopulárnější sporty ve městě patří lední hokej a fotbal, vynikajících výsledků v soutěžích dosahují také atleti, gymnasti, házenkáři, florbalistky, orientační běžci. Kromě těchto sportů zde najdeme mnoho dalších oddílů a kroužků (cyklistika, in-line bruslení, tenis, motoristický sport, horolezectví, atd.) V Šumperku se také konají pravidelné soutěže jako např. Chlapácký běh (seriál

běžeckých závodů), etapový závod Odyssey (různé disciplíny), Šumperský pohár horských kol.

2.9.2 Střední odborná škola, Šumperk, Zemědělská 3

SOŠ, Šumperk, Zemědělská 3 oslavila v roce 2012 150leté výročí své existence. Zabezpečuje výuku ve čtyřech oborech, a to Cestovního ruchu, Ekologie a životní prostředí, Agropodnikání, Veřejnosprávní činnost. Ve škole studuje 415 žáků ve 12 třídách denního studia a v 5 třídách dálkového. Všechny obory jsou zakončeny maturitní zkouškou.

Pro tělesnou výchovu je využívána tělocvična, posilovna, místnost s lezeckou stěnou a stoly na stolní tenis a venkovní hřiště. Velkým problémem je však palubovka tělocvičny, která je již zastaralá a v některých místech se už objevují praskliny na parketách a také venkovní hřiště by potřebovalo generální rekonstrukci, aby se mohlo plnohodnotně využívat v rámci tělesné výchovy.

Kromě lyžařských a sportovních kurzů se žáci školy pravidelně účastní soutěží mezi středními školami v okrese i v rámci Olomouckého kraje.

3 Cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, jak se projeví rozdílné fyzické zatížení ve školní tělesné výchově na vztahu žáků Střední odborné školy v Šumperku k těmto vyučovacím jednotkám.

Dílčí cíle:

1. Zjistit vztah žáků jednotlivých ročníků k habituálním vyučovacím jednotkám TV a k jednotkám s vyšším zatížením.
2. Analyzovat úroveň sebehodnocení sportovní výkonnosti žáků vzhledem k ostatním spolužákům.
3. Zjistit prostřednictvím dotazníku MPAM-R motivy, jež vedou žáky k vykonávání pohybové aktivity.
4. Monitorovat množství úrovně pohybové aktivity u vybraných žáků prostřednictvím sporttesteru Polar.

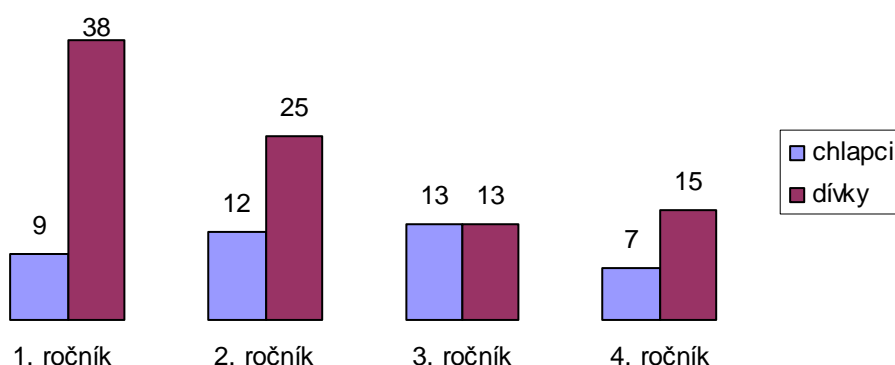
3.1 Výzkumné otázky

- Jak žáci hodnotí vyučovací jednotky při rozdílném fyzickém zatížení?
- Považují žáci tělesnou výchovu za oblíbený předmět?
- Řadí se žáci spíše do horní poloviny nebo dolní poloviny třídy vzhledem k sportovní výkonnosti?
- Jaké jsou hlavní motivy žáků k vykonávání pohybové aktivity?

4 Metodika

4.1 Charakteristika sledovaného souboru

Sběr dat probíhal na Střední odborné škole, Šumperk, Zemědělská 3. Vlastní testování probíhalo od 10. 1. 2013 do 18. 2. 2013, do kterého se zapojilo celkem 132 studentů, z toho 47 v 1. ročníku, 37 ve 2. ročníku, 26 ve 3. ročníku a 22 ve 4. ročníku ve věku 15–18 let (Obrázek 2).



Obrázek 2. Počty studentů v ročnících, kteří se zúčastnili testování

4.2 Metody výzkumu

4.2.1 Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy

Dotazník (Příloha 1) (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999) je standardizovaný obsahující 24 uzavřených otázek a je určen pro zjištění názorů žáků na právě realizovanou vyučovací jednotku tělesné výchovy. Odpovědi na otázky jsou dichotomické (ANO-NE) a dotazník je distribuován jako anonymní. Jednotlivé otázky jsou rozděleny do šesti dimenzí a jedné doplňující dimenze:

- Vzdělávací dimenze – otázky číslo: 1, 7, 13, 19
- Emotivní dimenze – otázky číslo: 2, 8, 14, 20
- Zdravotní dimenze – otázky číslo: 3, 9, 15, 21
- Sociální dimenze – otázky číslo: 4, 10, 16, 22
- Vztahová dimenze – otázky číslo: 5, 11, 17, 23

- Kreativní dimenze – otázky číslo: 6, 12, 18, 24
- Role žáka – otázky číslo: 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22

Žáci v tomto dotazníku (Příloha 1) dále uváděli, zda vzhledem k ostatním spolužákům patří spíše do horní poloviny nebo do dolní poloviny třídy s ohledem k úrovni jejich sportovní výkonnosti. Také se vyjadřovali, zda je tělesná výchova jejich nejoblíbenějším předmětem.

4.2.2 Dotazník MPAM-R

U dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (Motivation for Physical Activities Measure-Revised) (Ryan, Frederick, Lepas, Rubio, & Sheldon, 1997) (Příloha 2) studenti měli za úkol k jednotlivým tvrzením přiřadit hodnotu 1 (není pravda) až 7 (velmi pravdivé) dle vlastního názoru. Dotazník obsahuje 30 tvrzení zahrnujících 5 motivů pro provádění pohybové aktivity.

- Zájem/prožitek (7 otázek)
- Schopnost/výzva (7 otázek)
- Zevnějšek (6 otázek)
- Zdatnost (5 otázek)
- Společenský motiv (5 otázek)

4.2.3 Obsah vyučovacích jednotek

Každá skupina žáků zapojena do testování absolvovala dvě vyučovací jednotky s rozdílným tělesným zatížením. První vyučovací jednotka byla zaměřena na pohybové aktivity s nižším zatížením (habituální) a druhá vyučovací jednotka obsahovala aktivity s vyšším zatížením (Příloha 3 a 4).

4.2.4 Sporttester

Úroveň pohybové aktivity v jednotlivých vyučovacích jednotkách a jejich vliv na organismus byla sledována vždy u dvou studentů/tek pomocí srdeční frekvence ze sporttesteru Polar S810i, jež umožňuje prezentaci a archivaci aktuální tepové frekvence pomocí hrudního pásu, který přenáší srdeční rytmus. Nastavený interval snímání byl 60s.

4.3 Statistické zpracování dat

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy byl zadán do programu SoftWareCentrum Olomouc a export dat byl převeden do programu Microsoft Excel. Statistické zpracování dat proběhlo pomocí software IBM SPSS 19.0. Pro zjištění rozdílů byl použit neparametrický test Mann-Whitney U test používaný v případech, kdy dva soubory mají stejné rozdělení četností. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $p < 0,05$. Velikost efektu (effect size) byla určena pomocí koeficientu d (Cohen, 1988). Pro tento koeficient rozlišujeme tři hladiny významnosti $d=0,02$ (malý efekt), $d=0,05$ (střední efekt), $d=0,08$ (velký efekt). Koeficient „effect size“ využíváme pro eliminaci statistické závislosti na rozsahu souboru n . Protože naše testované soubory nejsou nijak početné, mohlo by se stát, že věcně významný rozdíl mezi dvěma proměnnými bude statisticky nevýznamný.

Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) byl vyhodnocen pomocí Likertovy škály a následně zpracován programem Microsoft Excel.

V případě naměřených hodnot ze sporttesterů se podařilo získat jen několik výstupních dat, které mohly být využity pro následnou prezentaci výsledků, přestože žáci byli seznámeni se správným způsobem použití. Tyto problémy mohly vzniknout buďto z důvodu nesprávného umístění v oblasti pro snímání srdeční frekvence, nebo nefungujícího spojení mezi snímačem srdeční frekvence a přijímačem signálu.

4.4 Průběh výzkumu

Tato práce vznikla v rámci projektu Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého (CZ.1.07/2.3.00/20.0171). Realizace výzkumu nebyla vzhledem k mé působnosti na Střední odborné škole v Šumperku nikterak problematická, proto také mohl výzkum proběhnout ve všech ročnících.

Vlastní výzkum probíhal 5 týdnů. Na začátku každé vyučovací hodiny byli žáci seznámeni s obsahem a účelem prováděného výzkumu. Také byli osloveni dva žáci pro snímání srdeční frekvence pomocí sporttesterů. Vybrané skupiny žáků absolvovaly dvě výukové jednotky s rozdílným fyzickým zatížením. Na konci vyučovacích jednotek žáci vyplnili dotazníky k diagnostice dané vyučovací

jednotky. V rámci první jednotky ještě žáci vyplňovali papírovou formu dotazníku zaměřeného na motivaci k pohybové aktivitě. Elektronická verze je součástí internetového systému INDARES.COM (Křen, Chmelík, Fical, P., Fical, J., Kudláček, & Mitáš, 2007).

5 Výsledky

5.1 Výsledky dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy

5.1.1 Hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením

Z výsledků (Tabulka 1) vyplynulo, že se rozdíl v hodnocení vyučovacích jednotek (VJ) s rozdílným zatížením u žáků 1. ročníku neprojevil statisticky významně a z hodnocení koeficientem „effect size“ jsme zjistili jen malý efekt v dimenzi sociální ($Z=1,44$; $d=0,42$).

Tabulka 1. Hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením žáky 1. ročníku

Dimenze	VJ s nižším zatížením (n=27)	VJ s vyšším zatížením (n=20)	Z	p	d
Vzdělávací	2,00	1,90	0,37	0,71	0,11
Emotivní	3,04	2,95	0,26	0,79	0,08
Zdravotní	1,37	1,55	0,52	0,61	0,15
Sociální	2,00	2,25	1,44	0,15	0,42*
Vztahová	2,22	2,20	0,08	0,94	0,02
Kreativní	2,37	2,35	0,09	0,93	0,03
Celkem	13,00	13,20	0,29	0,77	0,09
Role žáka	4,19	4,30	0,28	0,78	0,08

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p<0,05$

d – koeficient „effect size“ (* $d=0,2$ malý efekt, ** $d=0,5$ střední efekt, *** $d=0,8$ velký efekt)

U žáků 2. ročníků (Tabulka 2) se rozdíl v hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením také statisticky významně neprojevil. Statistické významnosti se blíží rozdíl v hodnocení v dimenzi zdravotní, kdy koeficient „effect size“ vykazuje střední efekt ($Z=1,90$; $d=0,65$), v dimenzi emotivní ($Z=1,59$; $d=0,55$) a v celkovém hodnocení VJ ($Z=1,61$; $d=0,55$).

Tabulka 2. Hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením žáky 2. ročníku

Dimenze	VJ s nižším zatížením (n=16)	VJ s vyšším zatížením (n=18)	Z	p	d
Vzdělávací	2,05	2,06	0,05	0,96	0,02
Emotivní	3,00	3,28	1,59	0,11	0,55**
Zdravotní	2,05	1,57	1,90	0,06	0,65**
Sociální	2,16	2,29	0,32	0,75	0,11
Vztahová	3,00	2,43	0,37	0,71	0,13
Kreativní	2,53	1,86	0,55	0,58	0,19
Celkem	14,79	12,79	1,61	0,11	0,55**
Role žáka	4,42	3,57	0,58	0,56	0,20

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

Žáci 3. ročníku (Tabulka 3) se při hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením vyjádřili tak, že nebyl zaznamenán statisticky významný rozdíl. Navzdory tomuto v sociální dimenzi a v celkovém hodnocení koeficient „effect size“ vypovídá střední efekt (Z=1,55; d=0,61; Z=1,42; d=0,56). V dimenzích vzdělávací, emotivní, zdravotní, vztahové a kreativní jsme zjistili malý efekt mezi VJ s nižším a vyšším zatížením.

Tabulka 3. Hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením žáky 3. ročníku

Dimenze	VJ s nižším zatížením (n=14)	VJ s vyšším zatížením (n=12)	Z	p	d
Vzdělávací	1,79	1,50	0,83	0,41	0,33*
Emotivní	2,86	2,42	1,19	0,23	0,47*
Zdravotní	1,57	1,08	1,03	0,31	0,40*
Sociální	2,29	1,83	1,55	0,12	0,61**
Vztahová	2,43	1,83	1,07	0,28	0,42*
Kreativní	1,86	2,08	0,51	0,61	0,20*
Celkem	12,79	10,75	1,42	0,16	0,56**
Role žáka	3,57	3,50	0,03	0,98	0,01

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

Při hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením žáky 4. ročníku (Tabulka 4) byl zjištěn statisticky významný rozdíl v dimenzi emotivní, kdy koeficient „effect size“ vykázal velký efekt ($Z=2,48$; $d=0,89$). Dále byl zjištěn střední efekt v kreativní dimenzi ($Z=1,93$; $d=0,69$). Malý efekt byl zaznamenán v doplňující dimenzi role žáka ($Z=1,30$; $d=,47$) a v celkovém hodnocení ($Z=0,74$; $d=0,27$).

Tabulka 4. Hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným zatížením žáky 4. ročníku

Dimenze	VJ s nižším zatížením (n=18)	VJ s vyšším zatížením (n=13)	Z	p	d
Vzdělávací	1,78	1,85	0,35	0,73	0,13
Emotivní	2,56	3,38	2,48	0,01	0,89***
Zdravotní	2,00	1,85	0,14	0,89	0,05
Sociální	2,00	2,23	0,38	0,71	0,14
Vztahová	2,89	2,62	0,35	0,73	0,12
Kreativní	1,78	2,62	1,93	0,05	0,69**
Celkem	13,00	14,54	0,74	0,46	0,27*
Role žáka	3,78	4,77	1,30	0,19	0,47*

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (* $d=0,2$ malý efekt, ** $d=0,5$ střední efekt, *** $d=0,8$ velký efekt)

5.1.2 Hodnocení VJTV vzhledem k oblíbenosti předmětu

Z celkového počtu dotazovaných žáků má 39,4 % tělesnou výchovu jako oblíbený předmět.

Při srovnání dvou skupin žáků 1. ročníku, kteří byli rozděleni dle subjektivně vyjádřené oblíbenosti nebo neoblíbenosti předmětu Tělesná výchova (Tabulka 5) byly zjištěny statisticky významné rozdíly. Skupina, která má TV jako oblíbený předmět, vyjádřila také pozitivnější vztah k právě realizovaným VJ tělesné výchovy ($Z=2,61$; $d=0,79$). Statisticky významný rozdíl, kdy koeficient „effect size“ vykazuje velký efekt, byl v oblasti emotivní ($Z=2,99$; $d=0,90$) a v oblasti vztahové ($Z=3,78$; $d=1,14$). V oblastech zdravotní a sociální je „effect size“ střední .

Tabulka 5. Hodnocení VJTV skupinami žáků 1. ročníku, kteří byly rozděleni na základě oblíbenosti

Dimenze	Vztah k předmětu TV		Z	p	d
	oblíbený (n=15)	neoblíbený (n=29)			
Vzdělávací	2,22	1,79	1,55	0,12	0,47*
Emotivní	3,44	2,72	2,99	0,00	0,90***
Zdravotní	1,89	1,17	2,26	0,02	0,68**
Sociální	1,72	2,34	2,59	0,01	0,78**
Vztahová	3,11	1,66	3,78	0,00	1,14***
Kreativní	2,33	2,38	0,19	0,85	0,06
Celkem	14,72	12,07	2,61	0,01	0,79**
Role žáka	4,39	4,14	0,73	0,46	0,22*

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

Skupina žáků 2. ročníku, která považuje tělesnou výchovu (Tabulka 6) za oblíbený předmět, se vyjádřila také pozitivněji k právě realizovaným VJ TV, kdy koeficient „effect size“ vykazuje velký efekt ($Z=2,70$; $d=0,89$). Dále byla zjištěna statistická významnost u vztahové dimenze ($Z=2,21$; $d=0,73$), dimenze vzdělávací ($Z=1,93$; $d=0,63$), zdravotní ($Z=1,64$; $d=0,54$) a doplňující dimenzi role žáka ($Z=1,90$; $d=0,62$), jež představuje střední efekt.

Tabulka 6. Hodnocení VJTV skupinami žáků 2. ročníku, kteří byly rozděleni na základě oblíbenosti

Dimenze	Vztah k předmětu TV		Z	p	d
	oblíbený (n=15)	neoblíbený (n=22)			
Vzdělávací	2,47	1,77	1,93	0,05	0,63**
Emotivní	3,27	3,05	0,91	0,37	0,30*
Zdravotní	2,73	2,14	1,64	0,10	0,54**
Sociální	2,40	2,05	1,43	0,15	0,47*
Vztahová	3,47	2,77	2,21	0,03	0,73**
Kreativní	2,80	2,50	1,12	0,26	0,37*
Celkem	17,13	14,27	2,70	0,01	0,89***
Role žáka	5,07	4,14	1,90	0,06	0,62**

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

U žáků 3. ročníku (Tabulka 7) nebyl zaznamenán žádný statisticky významný rozdíl ve vztahu k tělesné výchově. V celkovém srovnání byl však zjištěn koeficient „effect size“ středního efektu ($Z=1,69$; $d=0,66$), stejně tak v dimenzi vzdělávací ($Z=1,54$; $d=0,60$), dimenzi sociální ($Z=1,50$; $d=0,59$), dimenzi vztahové ($Z=1,41$; $d=0,55$) a v doplňující dimenzi roli žáka ($Z=1,69$; $d=0,66$).

Tabulka 7. Hodnocení VJTV skupinami žáků 3. ročníku, kteří byly rozděleni na základě oblíbenosti

Dimenze	Vztah k předmětu TV		Z	p	d
	oblíbený (n=7)	neoblíbený (n=19)			
Vzdělávací	2,14	1,47	1,54	0,12	0,60**
Emotivní	2,86	2,58	0,24	0,81	0,10
Zdravotní	1,57	1,26	0,66	0,51	0,26*
Sociální	2,43	1,95	1,50	0,14	0,59**
Vztahová	2,86	1,89	1,41	0,16	0,55**
Kreativní	2,29	1,84	1,12	0,26	0,44*
Celkem	14,14	11,00	1,69	0,09	0,66**
Role žáka	4,29	3,26	1,69	0,09	0,66**

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p<0,05$

d – koeficient „effect size“ ($d=0,2$ malý efekt, ** $d=0,5$ střední efekt, *** $d=0,8$ velký efekt)*

U srovnání vztahu k tělesné výchově žáky 4. ročníku byl zjištěn statisticky významný rozdíl (Tabulka 8). Žáci, kteří považují tělesnou výchovu za oblíbený předmět, se taky celkově pozitivněji vyjádřili k právě realizované VJTV. Koeficient „effect size“ poukazuje na velký efekt v celkovém hodnocení ($Z=2,05$; $d=0,88$) a také ve zdravotní dimenzi ($Z=2,23$; $d=0,95$). Střední efekt v rozdílech těchto dvou skupin žáků byl zjištěn v dimenzi emotivní a v doplňující dimenzi role žáka.

Tabulka 8. Hodnocení VJTV skupinami žáků 4. ročníku, kteří byly rozděleni na základě oblíbenosti

Dimenze	Vztah k předmětu TV		Z	p	d
	oblíbený (n=12)	neoblíbený (n=10)			
Vzdělávací	2,08	1,50	1,04	0,30	0,45*
Emotivní	3,33	2,70	1,86	0,06	0,79**
Zdravotní	2,42	1,30	2,23	0,03	0,95***
Sociální	2,25	2,00	0,82	0,41	0,35*
Vztahová	2,92	2,50	0,92	0,36	0,39*
Kreativní	2,25	2,30	0,21	0,84	0,09
Celkem	15,25	12,30	2,05	0,04	0,88***
Role žáka	4,67	4,00	1,39	0,17	0,59**

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

5.1.3 Hodnocení VJTV žáky rozdělených podle sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti

Podle sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti se z celkového počtu dotazovaných žáků 57,6 % zařadilo do horní poloviny třídy.

Skupiny žáků 1. ročníku jsme rozdělili podle sebehodnocení sportovní výkonnosti v hlavičce dotazníku (Tabulka 9). U těchto skupin jsme pak porovnávali odevzdané dotazníky s výpověďmi a analyzovali rozdíly. V sociální a vztahové dimenzi byly zjištěny statisticky významné rozdíly, kdy koeficient „effect size“ vykazuje velký efekt ($Z=3,27$; $d=0,95$), resp. ($Z=4,14$; $d=1,21$). V dimenzi emotivní a celkově byl zjištěn statisticky významný rozdíl, který byl potvrzen i koeficientem „effect size“, ten vykazoval střední efekt ($Z=2,62$; $d=0,76$), resp. ($Z=1,68$; $d=0,49$).

Tabulka 9. Hodnocení VJTV skupinami žáků 1. ročníku, kteří byly rozděleni na základě sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti

Dimenze	Horní polovina (n=31)	Dolní polovina (n=16)	Z	p	d
Vzdělávací	2,00	1,87	0,39	0,70	0,11
Emotivní	3,23	2,56	2,62	0,01	0,76**
Zdravotní	1,55	1,25	0,99	0,32	0,29*
Sociální	1,84	2,62	3,27	0,00	0,95***
Vztahová	2,77	1,13	4,14	0,00	1,21***
Kreativní	2,32	2,44	0,42	0,67	0,12
Celkem	13,71	11,88	1,68	0,09	0,49*
Role žáka	4,16	4,38	0,61	0,54	0,18

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

Tabulka 10 ukazuje statisticky významné rozdíly. Žáci 2. ročníku, kteří se řadí do horní poloviny třídy z hlediska sportovní výkonnosti, se vyjadřovali pozitivněji k realizované VJTV než žáci řadící se do dolní poloviny třídy. Na tento fakt poukazuje statisticky významný rozdíl v celkovém srovnání názorů žáků na hladině $p < 0,05$ potvrzený také středním efektem koeficientu „effect size“ (Z=2,34; d=0,77). Další statisticky významný rozdíl se objevuje ve zdravotní dimenzi, kdy koeficient „effect size“ představuje opět střední efekt (Z=2,26; d=0,74). Střední efekt byl také zjištěn v dimenzích emotivní, sociální, vztahové a role žáka. Pouze v dimenzi vzdělávací nebyl zjištěn žádný efekt týkající se rozdílů v hodnocení VJTV.

Tabulka 10. Hodnocení VJTV skupinami žáků 2. ročníku, kteří byly rozděleni na základě sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti

Dimenze	Horní polovina (n=22)	Dolní polovina (n=15)	Z	p	d
Vzdělávací	2,09	2,00	0,08	0,94	0,03
Emotivní	3,32	2,87	1,84	0,07	0,61**
Zdravotní	2,68	1,93	2,26	0,02	0,74**
Sociální	2,36	1,93	1,79	0,07	0,59**
Vztahová	3,23	2,80	1,82	0,07	0,60**
Kreativní	2,73	2,47	0,87	0,38	0,29*
Celkem	16,41	14,00	2,34	0,02	0,77**
Role žáka	4,86	4,00	1,88	0,06	0,62**

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

Hodnocení VJTV dvěma skupinami žáků 3. ročníku, kteří byly rozděleni na základě sebehodnocení je zaznamenáno v Tabulce 11. Rozdíly v hodnocení nebyly statisticky významné, pouze v kreativní dimenzi dosáhl koeficient „effect size“ středního efektu ($Z=1,39$; $d=0,54$) a v dimenzích emotivní, zdravotní a vzdělávací byl zjištěn malý efekt v rozdílech mezi skupinami.

Tabulka 11. Hodnocení VJTV skupinami žáků 3. ročníku, kteří byly rozděleni na základě sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti

Dimenze	Horní polovina (n=7)	Dolní polovina (n=19)	Z	p	d
Vzdělávací	1,57	1,68	0,24	0,81	0,09
Emotivní	2,43	2,74	0,55	0,59	0,21*
Zdravotní	1,00	1,47	0,97	0,33	0,38*
Sociální	2,29	2,00	0,87	0,38	0,34*
Vztahová	2,29	2,11	0,30	0,76	0,12
Kreativní	2,43	1,79	1,39	0,17	0,54**
Celkem	12,00	11,79	0,23	0,82	0,09
Role žáka	4,14	3,32	1,25	0,21	0,49*

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (*d=0,2 malý efekt, **d=0,5 střední efekt, ***d=0,8 velký efekt)

U žáků 4. ročníku (Tabulka 12) se při porovnání dvou skupin rozdělených podle sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti neobjevil žádný statisticky významný rozdíl. Malý efekt koeficientu „effect size“ byl zjištěn pouze v dimenzi zdravotní, celkově a v doplňující dimenzi role žáka.

Tabulka 12. Hodnocení VJTV skupinami žáků 4. ročníku, kteří byly rozděleni na základě sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti

Dimenze	Horní polovina (n=16)	Dolní polovina (n=6)	Z	p	d
Vzdělávací	1,87	1,67	0,31	0,76	0,13
Emotivní	3,00	3,17	0,37	0,71	0,16
Zdravotní	2,00	1,67	0,58	0,57	0,25*
Sociální	2,19	2,00	0,29	0,77	0,12
Vztahová	2,69	2,83	0,34	0,73	0,15
Kreativní	2,25	2,33	0,16	0,88	0,07
Celkem	14,00	13,67	0,63	0,53	0,27*
Role žáka	4,44	4,17	0,68	0,50	0,29*

Vysvětlivky:

Z – Z skóre Mann-Whitney U testu

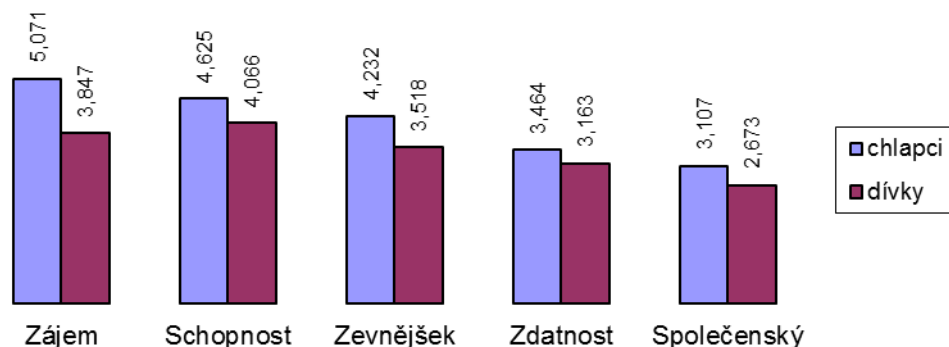
p – hladina statistické významnosti, stanovena na $p < 0,05$

d – koeficient „effect size“ (* $d=0,2$ malý efekt, ** $d=0,5$ střední efekt, *** $d=0,8$ velký efekt)

5.2 Vyhodnocení dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

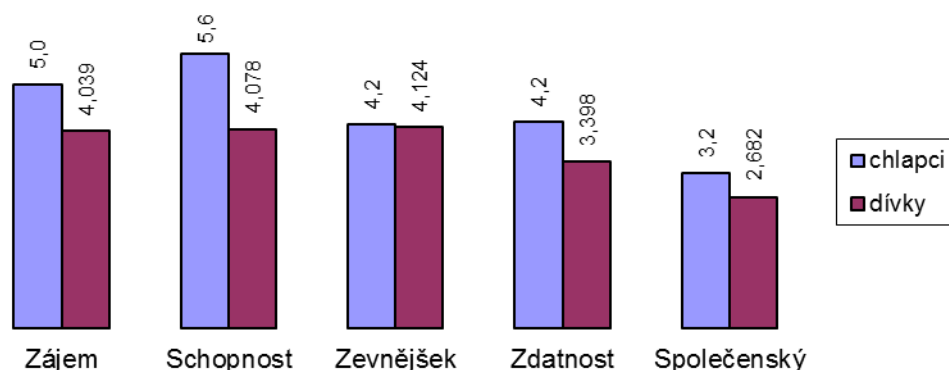
Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) obsahuje 30 tvrzení zahrnujících 5 motivů (zájem, schopnost, vzhled, zdatnost společenský motiv) pro provádění pohybové aktivity. Studenti měli za úkol k jednotlivým tvrzením přiřadit hodnotu 1 (není pravda) až 7 (velmi pravdivé) dle vlastního názoru.

Obrázek 3 znázorňuje úroveň motivů k pohybové aktivitě mezi chlapci a dívkami v 1. ročníku. Chlapci jsou motivovanější k pohybovým aktivitám než dívky. U chlapců je na prvním místě zájem (prožitek), ale u děvčat je to schopnost (kompetence). Pořadí jednotlivých motivů u chlapců: zájem, schopnost, zevnějšek, zdatnost, společenský motiv. U dívek: schopnost, zájem, zevnějšek, zdatnost, společenský motiv.



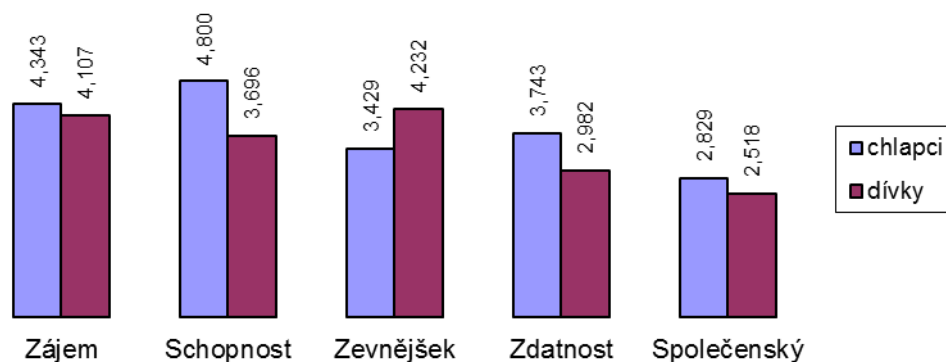
Obrázek 3. Úroveň motivů k pohybové aktivitě u žáků 1. ročníku

Hlavním motivem k pohybové aktivitě u chlapců 2. ročníku je schopnost (kompetence) u děvčat hlavním motivem je zevnějšek (Obrázek 4). Pořadí jednotlivých motivů u chlapců: schopnost, zájem, zevnějšek=zdatnost, společenský motiv. U dívek: zevnějšek, schopnost, zájem, zdatnost, společenský motiv.



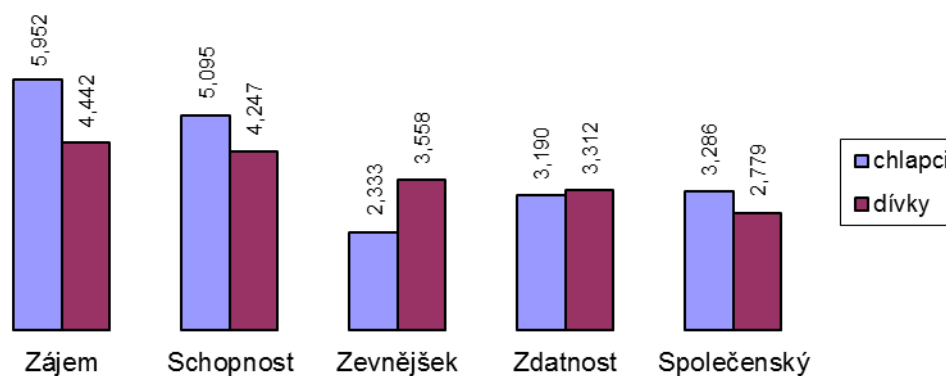
Obrázek 4. Úroveň motivů k pohybové aktivitě u žáků 2. ročníku

Z Obrázku 5 vyplývá, že nejdůležitějším motivem pro pohybovou aktivitu u chlapců 3. ročníku je schopnost (kompetence), u děvčat pak zevnějšek. Pořadí jednotlivých motivů u chlapců: schopnost, zájem, zdatnost, zevnějšek, společenský motiv. U dívek: zevnějšek, zájem, schopnost, zdatnost, společenský motiv.



Obrázek 5. Úroveň motivů k pohybové aktivitě u žáků 3. ročníku

Hlavním motivem k pohybové aktivitě u chlapců a děvčat 4. ročníku je zájem (prožitek), jak znázorňuje Obrázek 6. Pořadí jednotlivých motivů u chlapců: zájem, schopnost, společenský motiv, zdatnost, zevnějšek. U dívek: zájem, schopnost, zevnějšek, zdatnost, společenský motiv.

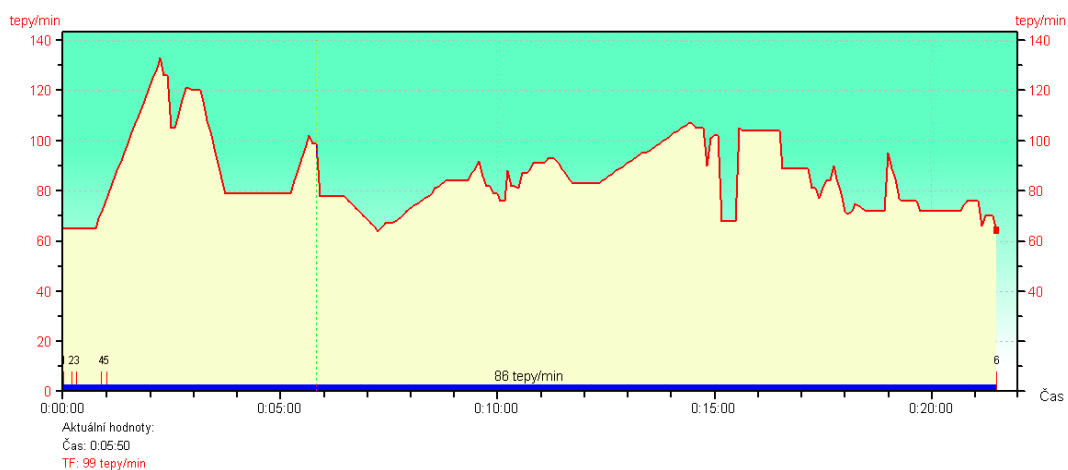


Obrázek 6. Úroveň motivů k pohybové aktivitě u žáků 4. ročníku

5.3 Vyhodnocení míry fyzického zatížení

Monitorování srdeční frekvence pomocí sporttesterů nebylo stěžejní součástí výzkumu. V každé vyučovací hodině byli pro měření osloveni dva žáci. Přestože žáci byli seznámeni s užíváním sporttesterů nepodařilo se získat mnoho dat pro statistické zpracování. Pro názornost uvádím záznam srdeční frekvence u žákyně 4. ročníku v průběhu výukové jednotky s vyšším fyzickým zatížením.

Z obrázku 7 můžeme vyčíst, že měření srdeční frekvence probíhalo přibližně 21,5 minuty a maximální tepová frekvence byla 133 tepů za minutu. Délka měření odráží delší dobu pro výběr dobrovolnice, následné uvedení sporttesteru do provozu a čas na vyplnění dotazníku. Získané údaje o přehledu tepové frekvence reflektují fakt, že se jednalo o žákyni věnující se pravidelné sportovní činnosti.



Osoba	polar1	Datum	5.2.2013	TF průměr	86 tepy/min		
Záznam	4.ročník	Čas	12:57:58	TF max	133 tepy/min		
Druh aktivity	Basketbal	Trvání	0:21:31.0				
Poznámka	Dívka-vyšší zátěž			Výběr	0:00:00 - 0:21:30 (0:21:30.0)		

Obrázek 7. Záznam srdeční frekvence ve VJTV s vyšším fyzickým zatížením

6 Diskuse

Z výsledků dotazníku určeného k diagnostice vyučovací jednotky zaměřené na hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným fyzickým zatížením vyplývá, že zvýšení tělesného zatížení ve školní tělesné výchově nemělo negativní dopad na hodnocení u žáků 1. a 4. ročníků. Překvapivým zjištěním je, že v emotivní dimenzi žáci 4. ročníku preferovali vyučovací jednotky s vyšším tělesným zatížením před habituálními VJTV. Toto zjištění může naznačovat, že je vhodné u maturitních ročníků přistupovat k VJTV s určitým nadhledem. U žáků 2. a 3. ročníků se však zvýšení zátěže neprojevilo pozitivně, což může být způsobeno méně oblíbeným obsahem vyučovacích jednotek tělesné výchovy, jak uvádí Sigmund, Frömel, Chmelík, Lokvencová a Groffik (2009). Ke stejným výsledkům jako u 1. a 4. ročníků dospěli i Chmelík, Frömel, Svozil a Maleňáková (2007), kdy byl proveden podobný výzkum u žáků základních a středních škol.

Z výsledných hodnot stejného dotazníku bylo zjištěno, že jen 39,4 % žáků z celkového počtu považuje tělesnou výchovu za oblíbený předmět. Žáci, kteří mají tělesnou výchovu jako oblíbený předmět, vyjádřili také celkově pozitivnější vztah k realizovaným výukovým jednotkám tělesné výchovy. Tyto výsledky reflektují fakt, že se jedná nejen o žáky nacházející se v období puberty, ale také, že se jedná o sledovaný soubor, ve kterém převažují dívky, které jak uvádí Fialová (2010) mají velmi často v tomto věku k TV a pohybu negativní přístup. Nahrávat tomuto může také fakt, že dle školního řádu je stanovena absence v předmětech, tedy i v tělesné výchově, do 25 %.

Při sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům se 57,6 % žáků řadí do horní poloviny třídy. Žáci, kteří se řadí do horní poloviny třídy, se také celkově pozitivně vyjádřili k realizovaným výukovým jednotkám tělesné výchovy. Toto tvrzení se shoduje s prací Chmelíka, Frömela, Svozila a Maleňákové (2007). Zajímavé je, že při sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti se ve všech ročnících, vyjma 3. ročníku, řadí žáci do horní poloviny třídy.

Nejčastěji uváděným motivem k vykonávání pohybové aktivity byl u chlapců zájem a schopnost. Podobnému výsledku dospěli Yan a McCullagh (2004) u chlapců narozených ve Spojených státech amerických. Můžeme také

předpokládat, že tyto motivy jsou ovlivněny tím, že chlapci si chtějí osvojit nové dovednosti nebo cítí výzvu v provádění náročných úkolů. Děvčata byla nejvíce motivována zevnějškem. U děvčat se výsledky výzkumu shodovaly s výzkumem Ryana, Fredericka, Lepese, Rubia a Sheldona, (1997), kdy dívky jsou více motivovány v oblasti vzhledu než chlapci. Tento motiv může u děvčat vycházet z touhy po atraktivním vzhledu nebo udržení si požadované váhy. Stejně tak se shodují výsledky výzkumů v oblasti společenského motivu, který je u obou pohlaví považován za nejméně důležitý. Toto zjištění můžeme interpretovat tak, že mládež na rozdíl od dospělé populace má více možností k setkávání se svými vrstevníky.

7 Závěry

- Zvýšení úrovně tělesného zatížení ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy nemělo negativní dopad na jejich hodnocení jen u žáků 1. a 4. ročníku.
- 39,4 % dotazovaných žáků považuje stále tělesnou výchovu za oblíbený předmět.
- 57,6 % žáků se při sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti řadí do horní poloviny třídy vzhledem k ostatním spolužákům.
- Nejdůležitějším motivem pro vykovávání pohybové aktivity u chlapců je zájem a schopnost, u děvčat to byl nejvíce zevnějšek, nejméně preferovaným motivem je společenský motiv.

8 Souhrn

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit názory žáků jednotlivých ročníků Střední odborné školy, Šumperk, Zemědělská 3 na hodnocení vyučovacích jednotek s rozdílným fyzickým zatížením a dále zjistit motivy, které žáky vedou k realizaci pohybové aktivity. Výzkum proběhl ve školním roce 2012/2013 a zúčastnilo se ho 132 žáků z toho 41 chlapců a 91 dívek.

Pro zjištění vztahu k pohybové aktivitě byly použity výzkumné prostředky (standardizovaný dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy, dotazník MPAM-R a monitorování pomocí sporttesteru Polar S810i).

V realizovaných vyučovacích jednotkách nemělo zvýšení tělesného zatížení ve školní tělesné výchově negativní dopad na vztah žáků 1. a 4. ročníku k těmto jednotkám. U žáků 2. a 3. ročníku se však zvýšení zátěže projevilo negativnějším vztahem k VJTV.

Z celkového počtu žáků považuje 39,4 % tělesnou výchovu za oblíbený předmět a 57,6 % se při sebehodnocení úrovně sportovní výkonnosti řadí do horní poloviny třídy vzhledem k ostatním spolužákům. Tito žáci vyjádřili také celkově pozitivnější vztah k realizovaným výukovým jednotkám tělesné výchovy.

U chlapců byl nejčastějším motivem k pohybové aktivitě zájem (prožitok) a schopnost (kompetence). U děvčat byl nejčastějším motivem zevnějšek. Lze tedy uvést, že u obou pohlaví převládá vnitřní motiv.

9 Summary

The main objective of this thesis was to discover attitude of various grades in Secondary School, Zemedelska 3, Sumperk toward different physical load and find out the motives that lead pupils to implement physical activity. The research was conducted in the academic year 2012/2013 and was attended by 132 students out of which were 41 boys and 91 girls.

To determine the approach to physical activity different methods were used (standardized questionnaire to diagnose the teaching of Physical Education, MPAM-R questionnaire and monitoring using sporttester Polar S810i).

In the implemented teaching units the increased physical load in Physical Education did not have negative impact on views of pupils of 1st and 4th graders. However, with 2nd year students and 3rd year students, the increased physical load meant more negative attitude to PE lessons.

39,4 % of all students consider PE lesson as their favourite subject and 57,6 % of students self-evaluate their level of physical performance into the better half of their class. Those students showed more positive attitude to Physical Education lessons.

Boys state that the most frequent motor for taking part in physical activities are their interests/personal experience and ability/competency. Girls commonly stated their motivation was mainly appearance. It can be noted that it is intrinsic motivation that prevails in both sexes.

10 Referenční seznam

- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Chmelík, F., Frömel, K., Svozil, Z., & Maleňáková, Š. (2007). Vliv vyššího tělesného zatížení na vztah žáků k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy. *Česká kinantropologie*, 11(4), 33-39.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York, U.S.A.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Janda, F. (1981). *Hygiena dětí a dorostu*. Praha: Avicenum.
- Karásková, V. (1989). *Didaktika TV pro studující učitelství pro MVZP*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Křen, F., Chmelík, F., Fical, P., Fical, J., Kudláček, M., & Mitáš, J. (2007). *Indares.com – online systém* [Computer software]. Olomouc: Univerzita Palackého
- Kyriacou, C. (1996). *Klíčové dovednosti učitele*. Praha: Portál.
- Mezer, M., Schulz, J., et al. (1993). *Vlastivěda šumperského okresu*. Šumperk: OVM Šumperk.
- MŠMT ČR. (2001). *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice* (Bílá kniha). Praha: Author.
- Plíva, M., Janouch, V., & Tilinger, P. (1991). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Karolinum
- Ryan, R. M., Frederick, Ch. M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná výchova*, 32(2), 45-63.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.
- Sigmund, E., Frömel, K., Sigmundová, D., & Skalík, K. (2009). Vliv progresivních vyučovacích jednotek tělesné výchovy na tělesné zatížení a celkové hodnocení adolescentů s nižším a vyšším sebehodnocením sportovní výkonnosti. *Tělesná výchova*, 32(2), 79-99.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Yan, J. H., & McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 378-390.

11 Seznam příloh

- Příloha 1 Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Příloha 2 Dotazník Motivace k pohybové aktivitě
- Příloha 3 Příprava na VJ TV – s *nižším tělesným zatížením*
- Příloha 4 Příprava na VJ TV – s *vyšším tělesným zatížením*

Příloha 1 Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (žáci)

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

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

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

Odpovědi znač křížkem!

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

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

Pozitiva
+
+
+
+

Negativa
-
-
-
-

Příloha 2 Dotazník Motivace k pohybové aktivitě

Škála

Úroveň motivů pro pohybovou aktivitu – upravená škála

Toto je seznam důvodů proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti Vaši prvořadou pohybovou aktivitu/ sport a odpovězte na každou otázku (použijte předloženou škálu), na základě toho, jak pravdivé je pro vás to které tvrzení.

1	2	3	4	5	6	7
Není to						Velmi
pravda						pravdivé

- ___ 1. Protože chci být v dobré fyzické kondici.
- ___ 2. Protože je to legrace.
- ___ 3. Protože rád(a) se účastním aktivit, které jsou pro mě výzvou.
- ___ 4. Protože chci se naučit novým dovednostem.
- ___ 5. Protože si chci udržet váhu nebo shodit kila, abych vypadal(a) lépe.
- ___ 6. Protože chci být s přáteli.
- ___ 7. Protože ráda provozuji tuto činnost.
- ___ 8. Protože si chci vylepšit svoje dosavadní dovednosti.
- ___ 9. Protože mám rád(a) výzvu.
- ___ 10. Protože si chci vypracovat (formovat) své svaly, abych vypadal(a) lépe.
- ___ 11. Protože mě to uspokojuje.
- ___ 12. Protože se chci udržet na své stávající dovednostní úrovni.
- ___ 13. Protože chci mít víc energie
- ___ 14. Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné.
- ___ 15. Protože rád(a) jsem s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu.
- ___ 16. Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.
- ___ 17. Protože chci zlepšit svůj zevnějšek.
- ___ 18. Protože si myslím, že je to zajímavé.
- ___ 19. Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.
- ___ 20. Protože chci být přitažlivý(-á) pro druhé.

- ___ 21. Protože se chci seznamovat s novými lidmi.
- ___ 22. Protože je tato aktivita pro mne potěšením.
- ___ 23. Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu.
- ___ 24. Protože chci zlepšit svou figuru.
- ___ 25. Protože se chci zlepšovat ve své disciplíně.
- ___ 26. Protože mě tato aktivita povzbuzuje.
- ___ 27. Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřítažlivý(-á).
- ___ 28. Protože mí přátelé chtějí, abych se k nim připojil.
- ___ 29. Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na aktivitě.
- ___ 30. Protože rád(a) trávím čas s ostatními při této činnosti.

Vyhodnocovací informace

Zájem/ Prožitek: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29

Schopnost: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25

Zevnějšek (vzezření): 5, 10, 17, 20, 24, 27

Zdatnost: 1, 13, 16, 19, 23

Společenský: 6, 15, 21, 28, 30

Pět motivů:

- (1) Zdatnost, odpovídá tomu být fyzicky aktivní z touhy být fyzicky zdravý, silný a plný energie;
- (2) Vzezření, odpovídá tomu být fyzicky aktivní, aby byl(a) fyzicky atraktivnější, mít vyrýsované svaly, lépe vypadat a dosáhnout nebo udržovat požadovanou váhu;
- (3) Schopnost/Výzva, odpovídá tomu být fyzicky aktivní díky touze zlepšovat se v disciplíně, zhostit se náročného úkolu a osvojit si nové dovednosti;
- (4) Společenský, odpovídá tomu být fyzicky aktivní, aby byl(a) s přáteli a seznamoval(a) se s novými lidmi;
- (5) Prožitek, odpovídá tomu být fyzicky aktivní proto, že je to legrace, má z toho potěšení a je to zajímavé, stimulující a radostné.

Škála byla použita k předpovědi různých výsledků chování, jako jsou účast, vytrvalost, nebo vytrvalá účast v některých sportech nebo cvičebních aktivitách, nebo k předpovědi duševního zdraví a celkové pohody. Bylo zjištěno, že různé motivy jsou spojeny s různými výsledky.

Příloha 3 Příprava na VJ TV – s nižším tělesným zatížením

Příprava na vyučovací jednotku TV – s nižším tělesným zatížením

Škola:

Vyučující:

Datum:

Třída:

Počet žáků:

Cíl: Nácvik techniky házení, chytání, driblinku

Materiální zajištění: molitanový míč, basketbalové míče, psací potřeby

Prostor: Tělocvična

Část hodiny / Obsah	Čas	Organizace	Poznámky
Úvodní část			
a) Organizační Pozdrav, absence, kontrola cvičebního úboru a obuvi, seznámení s obsahem hodiny	5 min.		Výběr dvou dobrovolníků pro aplikaci sporttestů
b) Rušná	3 min.	PH „Honička“ Žáci ve vymezeném prostoru hrají honičku s tím rozdílem, že se mohou pohybovat jen po nakreslených čárkách na palubovce tělocvičny. Předávání probíhá pomocí molitanového míče.	
Průpravná část	5 min.	Rozcvička s použitím basketbalových míčů Žáci stojí v rozestupech, učitel čelem k nim předcvičuje.	
Hlavní část	2 min.	Žáci stojí ve dvojřadu proti sobě v dostatečných rozestupech a vzdálenosti. Žáci si přihrávají ve dvojicích.	Každý má svůj míč.
a) Přihrávka obouruč trčením - přihrávka spoluhráči vzduchem - přihrávka spoluhráči o zem	2 min.	Jeden z dvojice vyrazí vpřed, obejde spoluhráče, vrátí se na své místo, jeho spoluhráč totéž.	
b) Driblink - snížený střeňový postoj, v mírném předklonu driblink vedle těla dovednější rukou - driblování druhou rukou	2 min.		
- spojení driblinku s chůzí, střídání obou rukou	2 min.		
c) Střelba na koš - základní postavení, držení míče, cvičíme střelbu z místa, před košem, zprava, zleva	5 min.	V prostoru tělocvičny si každá dvojice žáků vyhledá koš.	
d) Střelecká soutěž družstev - žáci v družstvech se snaží trefit všechny koše (5) na jejich straně tělocvičny v co nejkratším čase	7 min.	Žáci vytvoří dvě rovnocenná družstva o stejném počtu.	
Závěrečná část - relaxační cvičení – turecký sed	2 min.	Žáci utvoří půlkruh, správně dýchají – nádech, výdech	Poděkování za vyplnění dotazníků.
- vyplnění dotazníků od žáků	10min.	Zajištění psacích potřeb. Vyplňování dotazníků ve zvolené poloze žáky.	

Příloha 4 Příprava na VJ TV – s vyšším tělesným zatížením

Příprava na vyučovací jednotku TV – s vyšším tělesným zatížením

Škola:

Vyučující:

Datum:

Třída:

Počet žáků:

Cíl: Návuk driblinku, střelby z dvoutaktu, hry

Materiální zajištění: basketbalové míče, psací potřeby

Prostor: Tělocvična

Část hodiny / Obsah	Čas	Organizace	Poznámky
Úvodní část			
a) Organizační Pozdrav, absence, kontrola cvičebního úboru a obuvi, seznámení s obsahem hodiny	5 min.		Předání / výběr dvou dobrovolníků pro aplikaci sporttestů
b) Rušná	3 min.	PH „Honička ve dvojicích“ Žáci utvoří dvojice stojící zády k sobě a drží se zaklesnutí za lokty a ve vymezeném prostoru hrají honičku	
Průpravná část	4 min.	Rozcvička s použitím basketbalových míčů Žáci stojí v rozestupech, učitel čelem k nim předcvičuje.	
Hlavní část			
a) Driblink - opakování z předcházející hodiny - snížený střehový postoj, v mírném předklonu driblink vedle těla střídavě oběma rukama	1 min.	Žáci stojí ve dvojřadu proti sobě v dostatečných rozestupech a vzdálenosti. Jeden z dvojice vyrazí vpřed, oběhne spoluhráče, vrátí se na své místo, jeho spoluhráč totéž.	Každý má svůj míč.
- spojení driblinku s během, střídání obou rukou	2 min.		
b) Střelba na koš z dvoutaktu - základní provedení, držení míče, cvičíme zakončení před košem, zprava, zleva	7 min.	V prostoru tělocvičny si každá dvojice žáků vyhledá koš.	
c) Soutěž dvou družstev - žáci v družstvech hrají modifikovaný zápas, hraje se na dva koše, počítání bodů – 1 bod = deska, 2 body = obroučka, 3 body = koš,	10 min.	Žáci vytvoří dvě rovnocenná družstva o stejném počtu.	
Závěrečná část - relaxační cvičení – turecký sed	2 min.	Žáci utvoří půlkruh, správně dýchají – nádech, výdech	
- vyplnění dotazníků od žáků	6 min.	Zajištění psacích potřeb. Vyplňování dotazníků ve zvolené poloze a místě žáky.	Poděkování za vyplnění dotazníků.