

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**VZTAH ŽÁKŮ DRUHÉHO STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL  
NA PRAZE 4 KE SPORTOVNÍM AKTIVITÁM**

**Bakalářská práce**

Vypracoval: **Ladislav Flídr**  
Obor: **Vychovatelství**  
Typ studia: **Kombinované studium**  
Vedoucí práce: **Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.**

2010

Čestně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Doc. PhDr. Jiřího Hrabince, CSc. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

Praha, 5. dubna 2010

.....  
podpis

Děkuji vedoucímu závěrečné práce Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi, CSc. za cenné rady, odborné vedení a pomoc při zpracování závěrečné práce. Dále děkuji pedagogům a žákům základní školy U Krčského lesa na Praze 4, kteří se mnou spolupracovali při provádění průzkumu.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá postojem žáků základních škol k pohybovým a sportovním aktivitám, konkrétně se zaměřuje na vztah žáků druhého stupně základních škol ke sportu a tělesnému pohybu.

K realizaci bakalářské práce jsme použili kvantitativní metodu dotazníkového šetření.

V teoretické části se věnujeme problematice volného času obecně, jeho výchovného zhodnocování, motivaci v oblasti volného času ve vztahu k pohybovým, sportovním i jiným aktivitám, pojednáváme o osobnostních předpokladech úspěšného pedagoga tělesné výchovy a o možnostech jeho vlivu na vytváření vztahu dětí k pohybovým aktivitám. V další části se práce zabývá standardy nastavenými rámcovým vzdělávacím programem, pojednává o cílech a vlivech sportovní výchovy na osobnost jedince a zabývá se též problematikou věkových zvláštností dětí staršího školního věku.

Praktická část obsahuje pedagogický výzkum, který zahrnuje dvě složky respondentů. Jednu složku tvoří žáci druhého stupně základní školy, u kterých se práce zaměřuje na získání informací o jejich vztahu k pohybovým aktivitám a o struktuře dalších zájmů, kterým se žáci věnují ve volném čase. Ve vztahu k respondentům – rodičům se zaměřujeme na jejich možný vliv na sportovní a pohybové aktivity jejich dětí.

### **Klíčové pojmy**

volný čas, volnočasové aktivity, pohybové činnosti, tělesná výchova, charakteristika učitele, organizované činnosti, spontánní činnost

## **Abstract**

This bachelor work analyses the attitude of the primary school pupils to sporting and movement activities, concretely it focuses on the relation of the pupils of upper primary school to sporting and physical movement.

For realisation of this work we used the method of questionnaire inquiring.

In the theoretical part, the work generally turns to the issue of the spare-time, the pedagogical assessing of the spare-time, the motivation to the movement, sporting and other activities, and it also focuses on the personality qualifications of the successful gym master and about possibilities of his impact on the formation of the children's relation to the movement activities. In the next part, the work analyses standards that are adjusted by the general education program, in the following it deals with the purposes and influence of sports education on the individual personality and also analyses age specialities of the pupils of the upper primary school.

The practical part of the bachelor work includes the pedagogical research concerning two groups of respondents. The first group presents the pupils of the upper primary school which are asked about the information concerning their relation to movement activities and about the structure of their other spare-time interests. In relation to the second group of respondents – the parents of the pupils, the research focuses on detecting their potential impact on sporting and movement activities of their children.

### **Key words**

spare-time, spare-time activities, movement activities, physical training, teacher characteristic, organised activities, spontaneous activities

## OBSAH

1 Úvod.....	8
2 Cíl a problém práce.....	9
3 Teoretická část	
3.1 Volný čas.....	10
3.1.2 Definice volného času.....	10
3.1.3 Terminologie volného času.....	11
3.1.4 Výchovné zhodnocování volného času.....	13
3.1.5 Funkce a cíle výchovy ve volném čas.....	14
3.1.6 Volný čas a patologické jevy.....	16
3.1.7 Typické volnočasové aktivity žáků základních škol.....	18
3.1.8 Organizační formy zájmové činnosti.....	19
3.2 Motivace v oblasti volného času.....	20
3.2.1 Motivace k zájmovým činnostem.....	20
3.2.2 Motivace ke sportu a pohybovým aktivitám.....	21
3.3 Vliv pedagoga na vytváření vztahu žáků k pohybové činnosti.....	23
3.3.1 Osobnostní předpoklady úspěšného pedagoga tělesné výchovy .....	23
3.3.2 Typy pedagogického vedení.....	23
3.3.3 Ovlivňování vztahu žáků k pohybové činnosti.....	24
3.4 Současné pojetí tělesné výchovy na základních školách.....	25
3.4.1 Rámcový vzdělávací program pro předmět tělesné výchovy na ZŠ.....	26
3.4.2 Základní učivo v předmětu tělesná výchova na 2. stupni ZŠ.....	26
3.5 Sportovní výchova.....	29
3.5.1 Cíl.....	29
3.5.2 Pohybové schopnosti.....	30
3.5.3 Vliv sportu na osobnost jedince.....	31
3.6 Specifika vývoje dětí staršího školního věku.....	33
3.6.1 Tělesný vývoj.....	33
3.6.2 Psychický vývoj.....	34
3.6.3 Pohybový vývoj.....	34
3.6.4 Sociální vývoj.....	35

4 Hypotézy.....	36
5 Metody a postup práce.....	37
6 Výzkum .....	38
6.1 Interpretace výsledků dotazníku pro žáky zaměřeného na oblast oblíbenosti tělesné výchovy na základní škole.....	38
6.2 Interpretace dotazníku pro žáky zaměřeného na sportovní, pohybové a jiné aktivity, provozované ve volném čase.....	45
6.3 Interpretace dotazníku pro rodiče.....	51
7 Diskuse.....	56
8 Závěry.....	61
9 Seznam literatury.....	63
10 Přílohy.....	65

# 1 Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolil téma: Vztah žáků druhého stupně základních škol na Praze 4 ke sportovním aktivitám. Otázku provozování sportovních a pohybových aktivit v životě žáka považuji za velmi důležitou oblast, která nezastupitelným a významným způsobem ovlivňuje formování a rozvoj jeho osobnosti.

Domnívám se, že současná moderní doba, která se často prezentuje svými konzumními projevy, vlivy a nabídkami, může pro mnohé žáky ve svém důsledku znamenat odklon či menší míru zájmů, které jsou spojeny s provozováním sportovních a pohybových aktivit v jejich volném čase. Tento předpokládaný stav považuji za problematický zejména v oblasti prevence zdraví a vývoje daného jedince s dalším následným dopadem pro celou společnost.

Pozitivní vztah ke sportu, radost z pohybu, her a pohybových činností je základním předpokladem dobrovolné účasti dítěte - žáka v procesu sportovních aktivit a zdravého vývoje žáků v oblasti fyzické, duševní a sociální. Cílem vzdělávání a působení na žáka v rámci školní tělesné výchovy, je jeho výchova v člověka přiměřeně fyzicky zdatného, duševně odolného a kultivovaného. To by mělo být prioritou také samotných rodičů, kteří svým osobním příkladem a postojem zásadně ovlivňují své potomky v jejich přístupu k vlastnímu životu a hodnotám, napomáhají při vytváření životního stylu svých dětí včetně způsobu trávení volného času a s tím spojenému výběru koníčků a zájmových činností.



## **2 Cíl a problém práce**

### **Cíl**

Zjistit zda v životech žáků ve vybrané škole na Praze 4 patří sportovní a pohybové aktivity mezi jejich oblíbené činnosti, zda ve svém volném čase aktivně sportují, jakým aktivitám se věnují a jaký je podíl rodičů na jejich pohybových aktivitách.

Pro splnění daného cíle budu vycházet:

- ze získaných informací studiem odborné literatury
- z výsledků výzkumu provedeného na základní škole

### **Problém**

- Jaký je zájem žáků o tělesnou výchovu v rámci školní výuky?
- Jakým sportovním a jiným aktivitám se žáci nejčastěji věnují ve svém volném čase?
- Jaké jsou případné příčiny nezájmu žáků o pohybové aktivity?
- Jaký je vztah rodičů žáků k pohybovým aktivitám a do jaké míry tento vztah rodičů ke sportu ovlivňuje jejich děti v aktivním provozování sportovních činností ve volném čase?

## 3 Teoretická část

### 3.1 Volný čas

#### 3.1.2 Definice volného času

*„Pojem volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti a další nutné mimopracovní povinnosti.“*<sup>1</sup> Volný čas je doba, se kterou lze svobodně nakládat a kdy je možné se rozhodovat, jakými činnostmi chceme tento čas naplnit. Zvolené aktivity mají přinášet radost, uvolnění a pocit uspokojení.

Ve volném čase se nejčastěji uskutečňují tyto činnosti: odpočinek, relaxace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, společensky prospěšná činnost. Nepatří sem naopak povinnosti spojené se školním vyučováním, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s rodinnou anebo činnosti zajišťující biologickou existenci člověka.

Při srovnání volného času dětí a mládeže s volným časem dospělých jsou patrné značné rozdíly. Zejména se jedná o rozdíly v množství volného času, kdy děti obecně mají k dispozici více volného času než dospělí, dále pak rozdíly v obsahu a náplni volného času, které vychází ze zájmů odpovídající různým věkovým skupinám a rozdíly mezi mírou závislosti na výchovném ovlivňování. Míra pedagogického ovlivňování volného času dětí je považována za nezbytný prvek, který je součástí výchovného působení na děti a mládež, neboť děti nemají dostatek zkušeností s výběrem vhodných zájmových činností a potřebují být správně vedeny. Při nedostatečné míře pedagogického ovlivnění může být dítě ohroženo nevhodnými a nežádoucími aktivitami, které se mohou rozvinout v sociálně patologické chování dítěte.

---

<sup>1</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1. s. 10

Teoretickými a praktickými otázkami výchovy ve volném čase se zabývá pedagogika volného času. Jako jeden z oborů pedagogiky pracuje se základními pedagogickými pojmy, které aplikuje do specifických podmínek výchovy ve volném čase<sup>2</sup>. Její rozvoj od druhé poloviny 20. století souvisí s postupným společenským doceňováním volného času a pochopením nutnosti záměrně a cílevědomě v této oblasti jedince pozitivně ovlivňovat. Předělem v chápání volného času se stala 90. léta 20. století. Věkové, sociální a zájmové spektrum účastníků volného času se rozšířilo a význam a výchovné možnosti volného času začaly být pedagogicky analyzovány.

### 3.1.3 Terminologie volného času

Snaha o rozvoj pedagogického ovlivňování volného času dětí sebou přinášela také vývoj v oblasti pojmů vztahujících se k pedagogice volného času. Mezi základní pojmy patřila označení „výchova mimotřídní“ a „výchova mimoškolní“, později nahrazená jediným širším termínem „výchova mimo vyučování“.

První dva pojmy se v podmínkách Československa začaly používat po druhé světové válce a vycházely z tehdejší sovětské pedagogické terminologie. **Mimotřídní výchovou** dětí byly nazývány činnosti realizované školou v době mimo povinnou školní výuku a **mimoškolní výchova** označovala výchovné aktivity, které probíhaly zcela mimo rámec a působení školy. Termín „**výchova mimo vyučování**“ nahradil v 60. letech minulého století oba předchozí pojmy a svým obsahem zahrnul činnosti, které probíhají mimo školní výuku, mohou, ale nemusí být realizovány školou a účast na nich je založena na základě svobodného rozhodnutí žáka a jeho dobrovolné účasti. V současné době se výchova mimo vyučování vyznačuje těmito znaky: probíhá ve volném čase, mimo povinné školní vyučování, mimo bezprostřední vliv rodiny a je zajišťována institucemi.

Od 90. let minulého století se začala v Evropě rozšiřovat zcela nová pojetí výchovy: výchova formální, informální a neformální. **Výchova formální** představuje státem podporovaný systém vzdělávání na školách či vzdělávacích zařízeních, jehož dokončení je potvrzeno dokladem o absolvování. Formální výchova je odstupňována podle věku

<sup>2</sup> HÁJEK, B. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 105 s.  
ISBN 80-7290-128-1. s. 27

a probíhá jako základní, středoškolské a vysokoškolské vzdělávání. V případě **výchovy informální** je výchovné působení je obvykle neorganizované, zpravidla nezáměrné. Jde o učení vycházející ze sociálních kontaktů v rámci rodiny, pracovního kolektivu, vrstevnických skupin apod.. Tento druh výchovy se uskutečňuje spontánně bez rozhodnutí jedince. **Výchova neformální** pak zahrnuje cílené, strukturované aktivity mimo formální výchovný systém, např. v rámci sportovních, zájmových a uměleckých kroužků. Neformální výchova vychází z dobrovolného rozhodnutí jedince účastnit se určité aktivity v rámci svého volného času.

Pedagogická praxe dále využívá pojmy, které vyjadřují míru organizovanosti výchovného působení ve volném čase a v této souvislosti hovoří o **činnosti spontánní, zájmové činnosti příležitostné** a **zájmové činnosti pravidelné**<sup>3</sup>. Spontánní činností ve volném čase se rozumí takové aktivity, které dítě samovolně provádí, a to buď individuálně nebo ve skupině, přičemž tyto činnosti nemají pevně stanoven čas začátku ani konce a nejsou nijak organizovány. Jedná-li se o aktivity pohybové, mohou probíhat v přírodě, na otevřených hřištích či sportovištích nebo v k tomu určených místnostech domovů dětí a mládeže, kde může být např. k dispozici vybavení na stolní tenis, malé fitness centrum apod. Je-li do spontánních aktivit zapojen pedagogický pracovník, jeho účast je spíše v rovině jakéhosi konzultanta či rádce, který současně zajišťuje bezpečnost přítomných účastníků – dětí. Zájmová příležitostná činnost má oproti tomu ryze organizovaný charakter. Jedná se v tomto případě o různé jednorázové nebo cyklické aktivity, např. sportovní soutěže, turnaje, závody, pěší turistické aktivity či výlety za využití jízdních kol apod. Tyto činnosti jsou časově ohraničené a jsou přímo řízené příslušným pedagogem. Uskutečňuje-li se organizovaná zájmová aktivita celoročně v pravidelných krátkých intervalech, nazýváme ji zájmovou činností pravidelnou. Její typickou formou jsou různé zájmové útvary, tj. v případě pohybových aktivit sportovní družstva, oddíly, kurzy (aerobic pro děti, kurzy in-line bruslení apod.), taneční soubory aj.. Cílem těchto činností je, aby si jejich účastníci osvojili nové dovednosti a prohloubili kladný vztah k danému sportu či pohybové aktivitě. Zájmové příležitostné a pravidelné činnosti organizují školy, domovy mládeže, střediska volného

---

<sup>3</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5. s. 21

času, obce nebo různé nestátní neziskové organizace, zaměřené na aktivní využívání volného času dětmi a mládeží.

### 3.1.4 Výchovné zhodnocování volného času

Souvislost mezi pojmy „výchova“ a „volný čas“ můžeme vyjádřit třemi různými způsoby podle toho, zda zdůrazňujeme výchovné cíle, podmínky výchovy nebo prostředky výchovy. Hovoříme-li o **výchově k volnému času**, máme tím na mysli zaměření výchovy na utváření, rozvíjení a kultivování schopností, dovedností, motivaci a kompetence dítěte pro hodnotné využívání volného času.<sup>4</sup> Pojem **výchova ve volném čase** pak představuje veškeré výchovné působení v té části lidského života, o které může člověk – dítě svobodně rozhodovat a naplnit ji činnostmi podle svého uvážení a svých zájmů. **Výchova volným časem** podle Pávkové (Pávková, 2008) označuje aktivity ve volném čase, příslušné instituce, použité metody a formy jako prostředky výchovy. Hofbauer tuto oblast pedagogického působení označuje výstižněji - jako „výchovu prostřednictvím aktivit volného času“<sup>5</sup>, kdy východiskem i cílem těchto aktivit je osvojování nových znalostí, dovedností a kompetencí.

Prvotním prostředím volnočasového života dítěte je jeho **rodina**. Rodina se zásadně podílí na formování osobnosti dítěte, vytváří mu hmotné a sociální zázemí, hodnotově ho směřuje. V tomto směru působí také na volnočasový život dítěte. Důležitou roli hraje životní úroveň rodiny, její sociální status, velikost a úplnost rodiny, způsob začlenění do společnosti, úroveň bydlení a vybavenost domácnosti včetně potřeb pro volný čas. Mimořádný vliv má pak realizace volného času rodinou, jež je podmíněna životním stylem, postoji rodičů, jejich výchovnou praxí apod.

Úloha rodičů ve vztahu k volnému času dítěte by neměla být direktivní, na druhou stranu by rovněž neměli věcem ponechávat volný průběh. Je třeba, aby rodiče dítě k volnému času inspirovali, iniciovali jeho zájem a spoluorganizovali volnočasové aktivity pro celou rodinu. Rodič je nositelem hodnot a vzorem pro dítě. Z tohoto titulu je dítě ovlivňováno právě zájmy rodičů, aktivitami, které tvoří náplň volného času rodičů. Děti se snaží rodiče napodobovat a proto je snazší je pro nějakou aktivitu získat,

<sup>4</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1, s. 67

<sup>5</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5. s 18

pokud ji rodič sám provozuje. Jak jsme však zmínili shora, někdy může být problémem nedostatečné materiální zázemí rodiny a zájmy dítěte tak nemohou být uspokojeny.

V průběhu posledních let byly u žáků základních škol provedeny výzkumy, při kterých byla hledána souvislost mezi pohybovou indispozicí žáků ve školní tělesné výchově a vztahem jejich rodičů k aktivnímu pohybu. Bylo zjištěno, že rodiče pohybově indisponovaných žáků se ve svém volném čase nevěnují sportovním a pohybovým aktivitám, tj. nemůže zde fungovat učení nápodobou. Dotyční rodiče přitom měli k pohybu a sportu pozitivní vztah, neboť v minulosti se těmito aktivitám věnovali. To však nepostačilo k tomu, aby si i jejich dítě takový kladný vztah rovněž vybudovalo.<sup>6</sup>

### 3.1.5 Funkce a cíle výchovy ve volném čase

Výchova ve volném čase sebou oproti obecnému pojetí výchovy nese určitá specifika z hlediska podmínek, ve kterých probíhá, cílů, k nimž směřuje a pedagogických prostředků, které využívá. Cíle výchovy ve volném čase směřují k naplnění specifických funkcí, kterými jsou: funkce výchovně-vzdělávací, funkce zdravotní, funkce sociální a funkce preventivní. Jednotlivé funkce výchovy jsou naplňovány v různé míře podle toho, jaká instituce nebo organizace volnočasovou aktivitu poskytuje.

**Výchovně-vzdělávací funkce** spočívá v záměrném a cílevědomém formování všech složek osobnosti dítěte, tedy složky tělesné, psychické i sociální. Prostřednictvím zajímavých činností lze děti motivovat k vhodnému využívání volného času, k získávání nových dovedností a návyků a tímto způsobem formovat jejich postoje a morální vlastnosti. Výchovné působení na děti je propojeno s ostatními funkcemi, neboť je-li promyšlené a cílené, přináší i zdravotní, sociální a preventivní výsledky.

Výchovné působení ve volném čase musí také plnit **funkci zdravotní**, tj. musí směřovat k podporování dobrého zdravotního stavu. V tomto směru se jako ideální náplň volného času jeví sportovní a pohybové aktivity, které na naše fyzické zdraví

---

<sup>6</sup> ČECHOVSKÁ, I., TŮMA, M. *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Praha : Univerzita Karlova, 2009. 250 s. ISBN 978-80-246-1553-0. s. 86 - 87

pozitivně působí jako prevence různých onemocnění, ať již srdečních, cévních či onemocnění pohybového aparátu. Pohybová činnost však neméně významně účinkuje i na zdraví psychické, a to v oblasti psychoregenerace, psychoregulace a psychorelaxace<sup>7</sup>. Děti je proto třeba výchovně směřovat k tomu, aby se sport a pohyb stal pravidelnou, běžnou součástí jejich života a aby se těmto zdravotně prospěšným činnostem věnovaly automaticky i samy, bez přičinění dospělých.

**Sociální funkce** výchovy ve volném čase může být chápána různými způsoby. V prvé řadě jako funkce, kterou zajišťují například školní družiny, případně i domovy mládeže, internáty, školy v přírodě apod., tedy zařízení, která se o děti postarají v době, kdy jim již skončilo školní vyučování, ale jejich rodiče jsou ještě v zaměstnání či jsou jinak zaneprázdněni. Uvedené instituce navíc mohou pomoci vyrovnat rozdíly mezi nerovnými materiálními a psychologickými podmínkami dětí z různých rodin a nabídnout dětem z problematického prostředí podněty, kterých se jim v jejich rodině nedostávají. Sociální funkci výchovy ve volném čase lze však chápat také jako určitou příležitost navazovat nové sociální vztahy a v rámci různorodých sociálních prostředí rozvíjet své sociální kompetence, komunikační dovednosti a interakci s ostatními účastníky volnočasové aktivity. Výchova ve volném čase tak významně napomáhá procesu socializace člověka.<sup>8</sup>

**Preventivní funkcí** výchovy ve volném čase se má na mysli její preventivní působení proti nežádoucím sociálně patologickým jevům. Předcházet těmto jevům můžeme již tím, že volný čas dětí a mládeže vhodným způsobem naplníme – jako ideální se v tomto směru jeví právě sportovní a pohybové činnosti. A nestačí tyto aktivity dětem nabízet – je třeba je směřovat k tomu, aby si je samy pro svůj volný čas zvolily, tj. aby si k nim vytvořily trvale pozitivní vztah a povýšily je na nezbytnou součást svého života. Děti si také musí osvojit zásady zdravého života a naučit se přijímat odpovědnost za své duševní a fyzické zdraví.

---

<sup>7</sup> MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc : HANEX, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7. s.22

<sup>8</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1. s. 72

Jedním ze základních cílů výchovného působení je seznamovat dítě s širokou nabídkou aktivit, které pro něj v oblasti využití volného času považujeme za vhodné a žádoucí. Tato nabídka mu má poskytovat příjemné zážitky, relaxaci a rozvoj a přispívat k jeho k tělesné a duševní rovnováze.

Za úspěšné naplnění našeho výchovného působení považujeme situaci, kdy se dítě aktivně a rádo věnuje vhodným činnostem, získává kladný vztah ke svému volnému času a naučí se s volným časem dobře hospodařit. Za předpokladu prožívání kladných zkušeností, které jsou obsaženy v aktivitách, jimž se dítě ve svém volném čase věnuje, se volný čas pro dítě stává významnou životní hodnotou a potřebou. Takto dítětem vnímaný pohled na hodnotu volného času a získané zkušenosti posílí jeho schopnost odolat různým nástrahám a působí jako prevence sociálně patologických jevů.

Obecně si výchova ve volném čase dává za cíl mnohostranný a harmonický rozvoj osobnosti, rozšiřuje znalosti, schopnosti a dovednosti dítěte. Cíle je možné specifikovat podle druhu působení na danou složku osobnosti – tělesnou, psychickou a sociální, kdy v rámci výchovného komplexního působení na osobnost dítěte je cílem rozvoj sociálně preventivních dovedností. Mezi tyto dovednosti např. patří umět nést odpovědnost za svou osobu a své zdraví, umět komunikovat v různých sociálních prostředích, umět odmítnout a nepodléhat cizím negativním vlivům, atd..

### **3.1.6 Volný čas a patologické jevy**

Volný čas představuje velké riziko z hlediska ohrožení dítěte patologickými jevy. Nemá-li dítě k dispozici vhodnou aktivitu, může mít tendenci svůj volný čas naplnit nevhodným způsobem. Proto by veškeré úsilí pedagogů i rodičů mělo směřovat k tomu, aby k takovým situacím nedocházelo anebo byly maximálně eliminovány. Odborná literatura uvádí, že za sociálně patologické jevy obecně považujeme takové chování jedince, které je charakteristické nezdravým životním stylem, porušováním sociálních norem a hodnot, chováním a jednáním, které vede k poškozování zdraví jedince a v celkovém důsledku dochází k individuálním, skupinovým či celospolečenským poruchám.<sup>9</sup> Patologických jevů, které ohrožují současné děti, je celá řada – závislost na

---

<sup>9</sup> POKORNÝ, V. a kol. *Prevence sociálně patologických jevů*. 3. vydání.



drogách, alkoholu, patologické hráčství apod.. Fenomémem moderní doby je však závislost na drogách virtuálních, spojených s rozvojem moderní technologie, která je běžnou součástí našich domácností. Proto považujeme za vhodné se v této kapitole zmínit o možném negativním vlivu počítačů a televize na děti včetně možnosti vzniku závislosti.

Počítač, respektive činnosti na něm prováděné, se stal běžnou náplní volného času dnešních dětí. Je třeba zdůraznit, že počítač nelze chápat jako něco, co je pro dítě absolutně špatné. Má svá pozitiva i negativa. Prvním momentem je tu dopad na fyzické zdraví dítěte, s ohledem na statický charakter činností spojených s počítačem. Současný trend je takový, že poměr hodin trávených sezením u počítače mnohdy značně převyšuje dobu, kterou dítě tráví pohybovými aktivitami či fyzickou prací. V důsledku toho se za určitou dobu musí nutně dostavit různé únavové jevy, související s nedostatkem pohybu, bolesti páteře, zad, očí a hlavy, po několika letech i poškození krční páteře, špatné držení těla, deformace pohybového aparátu apod. Už s ohledem na tyto skutečnosti je třeba dohlédnout na děti v tom směru, aby byl případný čas trávený u počítače dostatečně vyvážen vhodnými pohybovými aktivitami.

Kromě zdravotních potíží jsou děti v souvislosti s nadměrným využíváním počítače, resp. jeho častým užíváním pro určité aktivity, např. hraní her, surfování po internetu, chatování atd., ohroženy také obtížemi psychickými a sociálními. V určitém momentu už je třeba hovořit o závislosti dítěte na počítači. Dítě si nedovede představit, že by trávil volný čas jiným způsobem, než u počítače. K němu směřují jeho první kroky po návratu ze školy, je jeho společníkem o víkendech. Počítač však dětem neumožňuje získat odpovídající sociální dovednosti. Dlouhodobé hraní počítačových her může vyvolat zvýšení agresivity, deformace v mezilidské komunikaci a sociálním cítění, snížit schopnost navazovat, udržovat a rozvíjet vztahy s vrstevníky apod.. Obdobným jevem je závislost dětí na televizi. Opět se jedná o statickou činnost, která by měla být dostatečně kompenzována pohybem. Sledování televize uspokojuje receptivní zájmy dítěte, může však mít závažné negativní dopady podobně, jako je tomu u závislosti na počítačích. Jedinci, závislí na televizi, si svůj život organizují podle televizních

---

Brno : Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2003. s. 186. ISBN 80-86568-04-0. s.

programů, např. vysílání oblíbeného seriálu brání tomu, aby dítě v určitý čas provádělo jinou, vhodnější činnost.

### 3.1.7 Typické volnočasové aktivity žáků základních škol

Každá volnočasová činnost, kterou jedinec – dítě ve svém volném čase provozuje, vychází z předpokladu, že předmětná činnost zajišťuje uspokojení vnitřních zájmů dítěte. Jeho zájmy jsou nejčastěji vyvolány potřebami, souvisejícími s celkovým zaměřením osobnosti, přičemž obecně lze zájem charakterizovat jako snahu zabývat se činnostmi, která jedince uspokojuje po stránce citové a poznávací. Všechny provozované typy zájmových činností umožňují dítěti prožívání kladných citů, odreagování se od citů negativních a poznávání vlastních možností osobní zkušeností s vykonávanou činností.

Zájmy dětí jsou utvářeny zejména v závislosti na jejich věk a pohlaví, osobní zkušenosti s předmětem činnosti, výchovu apod.. Podle úrovně provozované činnosti můžeme zájmy rozdělit na **aktivní** a **receptivní**, kdy za aktivní činnosti považujeme uspokojování zájmů, při kterých dítě samo vyvíjí činnost, vytváří hodnoty, aktivně se věnuje konkrétní oblasti svého zájmu (např. hraje na hudební nástroj, kreslí, soutěží, běhá). Redukuje-li se ovšem aktivita dítěte pouze na vnímání předmětu zájmu (sledování filmů, představení, poslech hudby), označujeme provozované činnosti a zájmy dítěte jako receptivní.

Pro současnou mladou generaci jsou zřejmě nejrozšířenějšími volnočasovými aktivitami **činnosti provozované na počítači**. Této oblasti zájmů nelze upřít určitá pozitiva. I zde lze konstatovat jisté hodnoty, které lze v rozvoji schopností a dovedností dítěte považovat za žádoucí. Jedinec se zaměřením a zájmem o činnosti spojené s počítači, může ve volném čase specifickým způsobem rozvíjet své logické uvažování, například při programování, získávat informace, znalosti a dovednosti v oblasti počítačové techniky a softwarových technologií. U této činnosti však současně hrozí vysoké riziko návyku a závislosti na tzv. virtuální droze. Oproti tomu **tělovýchovné a sportovní aktivity** jsou obecně považovány za žádoucí oblast v trávení volného času dětí, a při správném pedagogickém vedení budou zřejmě zcela eliminována případná

negativa v podobě rozvoje agresivity nebo užívání anabolik. Pohybové a sportovní aktivity přispívají k rozvoji fyzické zdatnosti, ovlivňují zdravotní stav sportujícího dítěte a napomáhají při jeho výchově ve smyslu fair play. S tělovýchovými aktivitami je propojená také turistika, která kromě pohybu zahrnuje též poznávací přírodovědnou a společenskovední činnost. Další skupinou zájmů jsou **zájmy estetickovýchovné**, mezi které řadíme např. hru na hudební nástroje, tanec, zpěv, výtvarné a literární a další činnosti, které u dětí rozvíjejí kreativitu, představivost a vytvářejí podmínky pro vyjadřování emocionální složky osobnosti dítěte. **Rukodělné činnosti**, které dítě provádí při manipulaci s různými materiály, montážemi a demontážemi, vyšíváním, vařením apod., pak u dítěte rozvíjejí zejména manuální dovednosti, jemnou motoriku, představivost a seznamují dítě s různými pracovními postupy. Na rukodělné činnosti navazují zájmy o **technické činnosti**, při kterých se rozvíjí technická představivost, smysl pro přesnost a konstrukční dovednosti. Takovými činnostmi může být např. amatérská radiotechnika, modelářství apod..<sup>10</sup>

### 3.1.8 Organizační formy zájmové činnosti

Zájmovou činnost můžeme kategorizovat podle různých hledisek v oblasti jejich organizování. Podle četnosti provozování aktivity hovoříme o **pravidelné** nebo naopak **příležitostné** činnosti, kdy první kategorii představuje činnost zájmových útvarů jako jsou kroužky, oddíly apod., a kategorii druhou pak různé exkurze, besedy, vycházky, expedice, soutěže apod.. Z hlediska počtu účastníků pak můžeme odlišovat zájmovou činnost skupinovou od činnosti individuální.

Podle stupně organizovanosti dělíme volnočasové aktivity na **organizované** a **spontánní**. Typickým znakem organizované činnosti je přítomnost odborného pedagogického vedení. Obvykle se odehrávají v různých institucích, jako jsou domy dětí a mládeže, areál školy, tělocvičny apod. Realizovány jsou v rámci zájmových kroužků, souborů, klubů, oddílů apod.. Oproti tomu spontánní aktivita slouží pro neformální trávení volného času dítětem, které si samo dle momentální nálady a individuální potřeby zvolí tu formu činnosti, která mu právě vyhovuje. Pro tyto účely

---

<sup>10</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1. s. 168

slouží volně přístupné prostory a včetně potřebného zařízení, např. volně přístupná sportoviště v areálech školy, sportovní hřiště spravované obcí, knihovny, kluby, kulturní centra, domy mládeže apod.. Spontánní aktivity dětí může pedagog ovlivňovat pouze nepřímo. Motivuje děti k těmto činnostem, sleduje jejich průběh a zasáhne v případě ohrožení zdraví nebo bezpečnosti dětí.

## 3.2 Motivace v oblasti volného času

### 3.2.1 Motivace k zájmovým činnostem

Nezbytnou podmínkou pro realizaci zájmových aktivit je existence **vnitřní pohnutky – motivu**. Termín „motivace“ má původ v latinském výrazu *movere*, čili hýbat, pohybovat se. Vyjadřuje souhrn hybných činitelů, které jedince podněcují, podporují nebo naopak utlumují v nějaké činnosti, v učení atd.<sup>11</sup> Pro uspokojování potřeb obecně platí, že tyto mají určitou hierarchii. Prioritně je třeba uspokojit základní fyziologické potřeby, jako je potrava či spánek, a až potom může nastat uspokojování vyšších potřeb, tj. těch psychických. Pro zájmovou činnost jsou typickými psychickými potřebami potřeba seberealizace, pochvaly, uznání, potřeba nového poznání či nové zkušenosti, potřeba estetického prožitku, ale i potřeba citových vazeb a komunikace. U těchto potřeb se člověk přirozeně snaží dosáhnout určité rovnováhy mezi nedostatkem jejich uspokojování na straně jedné a přesycením na straně druhé. V případě dítěte může k dosažení takového rovnovážného stavu přispět právě zájmová činnost, ve které vyniká a může si tak například kompenzovat nedostatečně uspokojenou potřebu úspěchu, jež se mu v rámci školní výuky nedaří ukójit.<sup>12</sup> Hájek (2008) uvádí, že nejlepší motivací pro zájmovou činnost je radost z této činnosti. Dítě se pro nějakou aktivitu nadchne a s tímto nadšením a maximálním zaujetím pak směřuje ke kýženému výsledku, tedy k úspěchu, který jej uspokojuje, povzbuzuje a motivuje k další činnosti. Dobrým motivem k aktivitě je u dětí též zvědavost – dítě touží zjistit, jak něco funguje nebo jak se něco dělá. Při skupinových činnostech je pak výrazným motivačním činitelem vědomí participace, tj. spoluodpovědnosti za provozovanou činnost a případný úspěch či neúspěch. Tam, kde je možno soupeřit, je dítě k aktivitě vybuzeno potřebou soutěživosti a chutí vyhrát.<sup>13</sup>

Pro zájmovou činnost je důležitá i motivace vnější, tedy ta, která nevychází z nitra jedince - dítěte, ale která k němu směřuje od okolí, tj. od jeho rodiny, pedagogů, kamarádů, trenérů apod. Vnitřní a vnější motivace jsou vzájemně propojené. U vnější motivace hovoříme o tzv. incentivech, jimiž rozumíme vnější stimulační pobídky, které vyvolávají nebo zesilují motivaci. Výraz má svůj původ v latinském slovu *incendo*, což v překladu znamená zapálit, roznítit, ozářit. Incentivy tedy zažehují zájem dítěte o danou činnost a podněcují jej k určitému jednání. Může se v kladném případě jednat například o různé slovní podněty, povzbuzení či pochvalu vyjádřenou pedagogem nebo

<sup>11</sup> ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova, 1993. 415 s. ISBN 80-7066-534-3. s 84

<sup>12</sup> HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha : Univerzita Karlova, 2007. 65 s. ISBN 978-80-7290-865-1. s. 31

<sup>13</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1. s. 172-173

rodičem, o projev uznání kamarádů, o předchozí pozitivní zkušenost s určitou činností, a také i o pozitivní vzor, který dítě napodobuje v rámci sociálního učení. Demotivující je naopak posměch spolužáků, špatná zkušenost s danou činností, výtky, zesměšňování, ironie, zaměření hodnocení na chyby, trest za neúspěch apod.

### 3.2.2 Motivace ke sportu a pohybovým aktivitám

Ve sportovní a pohybové činnosti hraje důležitou roli několik motivačních činitelů, které přicházejí zevnitř jedince anebo na něho působí zvenčí. Jedním z nejdůležitějších vnitřních motivů je nepochybně elementární **radost z pohybu**, tedy radost ze samotného vykonávání určité pohybové činnosti bez ohledu na výsledek, uznání či pochvalu. Pocit radosti z pohybové činnosti a zvyšování motivace dítěte je posilováno případnou pochvalou a kladným postojem prostředí jedince. Dále zde může sehrát roli **potřeba sociálního styku**, která jedince pobízí k vyhledávání zájmových - sportovních aktivit, jež mu umožní kontakt s dalšími lidmi - v případě dětí s kamarády, vrstevníky. Čáp dále zmiňuje potřebu výkonu a společenského uznání, která zahrnuje **potřebu dosažení dobrých výsledků** ve sportu, vyniknutí, získání prestiže apod., nebo **potřebu seberealizace**. (Čáp, 1993) Vnitřní pohnutky se v případě motivace dětí ke sportu a pohybovým aktivitám a jejich začlenění do volného času jeví jako klíčové, neboť nejsou výrazněji vázány na vnější podněty a mohou fungovat i bez přičinění pedagoga.

Mužík uvádí jako primární lidskou potřebu **potřebu pohybu**. Při nedostatku pohybu, tedy při nedostatečném naplnění této potřeby, trpí dítě podrážděností, neklidem, špatnou koncentrací i nesprávným metabolismem. Avšak jakmile je potřeba uspokojena, dostává se organismus dítěte do harmonické rovnováhy. Z tohoto důvodu přisuzuje Mužík potřebě pohybu ve vztahu k motorickému učení velký význam. Druhou primární potřebou je podle něho **potřeba odpočinku**, která je rovněž pro motivaci dítěte k pohybu důležitá.<sup>14</sup>

Ani v této oblasti zájmů a aktivit nemůžeme pominout význam vnějších incentív na vnitřní motivační složku. Tuto ovlivňuje zejména přístup pedagoga – učitele tělesné výchovy, rodičovská výchova ke zdravému životnímu stylu, sportovní vzory z řad úspěšných sportovců apod.

---

<sup>14</sup> MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc : HANEX, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7. s. 76

### 3.3 Vliv pedagoga na vytváření vztahu žáků k pohybové činnosti

#### 3.3.1 Typy pedagogického vedení

Odborná literatura nabízí řadu typů pedagogů, my se však budeme věnovat typologii pedagoga dle jeho převažujícího stylu řízení. Podle tohoto hlediska rozlišujeme pedagogy autokratické, liberální a pedagogy uplatňující integrativní styl řízení, přičemž pojmy „autokratický“ a „liberální tvoří protipóly, zatímco „integrativní“ je jakýsi optimální střed obou těchto řídicích stylů.

**Autokratický pedagog** klade vysoký důraz na dodržování kázně a přísném plnění úkolů. Při vedení dětí dovede užívat nepřijemných a nesmlouvavých postupů a svým přístupem nevytváří přátelskou atmosféru. Je úspěšný při zajišťování pořádku a řádu, to je však na úkor omezování spontánního chování, reakcí a pozitivních pocitů jedince. Autoritářský učitel je mezi žáky obecně neoblíbený a zájem žáků o činnosti spojené s tímto typem učitele bývá malý.<sup>15</sup>

**Liberální pedagog** je ve své krajní podobě opakem pedagoga autokratického. Jeho žáci mají při vyučovací hodině maximální svobodu a řízení vyučovacího procesu pedagogem se v podstatě vytrácí. Pedagog ponechává dění ve třídě volný průběh, brání se jakémukoliv rozhodování a vyhýbá se konfliktům.

---

<sup>15</sup> SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Univerzita Karlova, 2008. 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1. s. 121

**Integrativní pedagog** se nezbavuje své vedoucí role ve vyučování, současně však podporuje samostatnost a iniciativu žáků. Vyniká zájmem o dítě, schopností pozitivní motivace a získání dětí pro činnost. Při vedení vytváří pozitivní atmosféru, dovede experimentovat a svými interakcemi vytváří předpoklady k tomu, aby jedinec mohl mít z prováděné činnosti příjemný prožitek a z takto kladné získané zkušenosti se k činnosti opět rád navracel. Pedagog uplatňující integrativní řídicí styl žáky povzbuzuje, je otevřený a přístupný problémům jednotlivců. Proto bývá u dětí velmi oblíbený.

### 3.3.2 Ovlivňování vztahu žáků k pohybovým činnostem

Na učitele a vychovatele obecně jsou z povahy profese kladeny mnohé nároky, vyžadující jejich vysokou odbornou způsobilost a také psychickou odolnost. Učitel tělesné výchovy je navíc z hlediska organizační struktury hodiny vystaven nutnosti zajišťovat např. bezpečnost žáků a s tímto jeho úkolem je spojován zvýšený tlak na jeho psychickou stránku osobnosti. Z tohoto důvodu patří mezi nejžádanější vlastnosti učitele tělesné výchovy emocionální stabilita, neboť schopnost udržení duševního klidu, nebo naopak propadání nervozitě, se v hodinách přenáší na žáka a ovlivňuje jeho vztah k tělesné výchově. Žádoucí je uvolněná atmosféra v hodinách tělesné výchovy, jakožto zkušenosti s příjemnými prožitky všech účastníků. Příjemnou atmosféru je schopen navodit pedagog s dostatečnou sociální inteligencí.

Je přirozené, že učitel tělesné výchovy bude mít obecně uznávané pozitivní vlastnosti jako je zodpovědnost, empatie, vstřícnost, smysl pro spravedlnost apod.. Pro úspěšnou realizaci učební hodiny by měl učitel ovládat zejména následující profesní kompetence: správně a srozumitelně formulovat své požadavky, pozorovat a poznávat žáka, rozumět jeho pohybovému projevu, podporovat vzájemnou kladnou interakci se žáky i mezi žáky navzájem, být aktivní a podněcovat žáky ke spolupráci.<sup>16</sup>

Úspěšnost získávání, upevňování a rozvíjení zájmu žáků o pohybové učení je závislá na pedagogické schopnosti vyvolat v kolektivu žáků spolupracující chování. Jedním

---

<sup>16</sup> MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc : HANEX, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7. s. 131

z mnoha pedagogických úkolů je aktivovat zájem o učení a zejména motivovat ty žáky, kteří postrádají přirozený vztah k pohybové činnosti; současně je důležité pokusit se nalézt příčiny jejich nezájmu a vytvářet takové podmínky, které budou měnit jejich pasivní vztah ke sportovní aktivitě a podporovat jejich spolupracující chování při pohybových činnostech.

Dalším důležitým úkolem pedagoga je napomáhat v získávání sebedůvěry některých žáků, ztracené např. z důvodu zesměšňování jeho výkonů při pohybovém učení. Žáci méně pohybově odvážní a schopní, kteří k vykonání určitého úkolu potřebují získat pocit jistoty a prozatím prožívají obavy z očekávaného neúspěchu, potřebují citlivý přístup a povzbuzení učitele. Úspěšné zvládnutí pohybového úkolu je závislé na motorické vyspělosti žáka, současně však také na jeho víře ve vlastní schopnosti.

### **3.4 Současné pojetí tělesné výchovy na základních školách**

#### **3.4.1 Rámcový vzdělávací program pro předmět tělesné výchovy na ZŠ**

Rámcové vzdělávací programy (RVP) nastavují určitý nezbytně nutný standard, který musí škola dítěti v rámci procesu vzdělávání poskytnout. Byly vytvořeny týmem odborníků Vzdělávacího ústavu pedagogického a schváleny Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Platný RVP pro základní školy zdůrazňuje význam tělesné výchovy jakožto nejdůležitější formy pohybového učení a pohybové kultivace žáků a hlavního zdroje poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. Prioritním úkolem předmětu je umožnit dětem dokonale poznat své pohybové schopnosti včetně případných zdravotních omezení, porozumět jim a naučit se je správným způsobem využívat a pozitivně ovlivňovat. *„V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své*



*i svých spolužáků. Významné je propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělání, jako je hudební výchova, estetika, poznávání a ochrana přírody, dopravní kázeň, hygiena, úrazová zábrana, etika, právo atd.*<sup>17</sup>

Učební osnovy pro jednotlivé ročníky základní školy musí respektovat příslušný stupeň vývoje dítěte, jeho motorický rozvoj, konkrétní pohybová úroveň žáků určitého věku, jejich zájmy atd. Proto je tvorba konkrétního vzdělávacího programu plně v kompetenci učitelů TV, jež nejlépe znají potřeby a možnosti svých žáků i prostorové a materiální podmínky školy. Rámcový vzdělávací program jim pro tyto účely poskytuje ucelený přehled základního a rozšiřujícího učiva. Při sestavování učebního programu musí mít učitel na paměti, že pohybový projev dětí není totožný s pohybovým projevem dospělých. Není jeho zmenšeninou, není jeho deformací. Je to pohybový projev, který odpovídá úrovni fyzického a psychického vývoje dítěte a který je ovlivněn zejména motivací dítěte. Nelze rovněž očekávat, že všechny děti ve třídě budou mít stejnou úroveň dovedností. (MUŽÍK, 1997)

### **3.4.2 Základní učivo v předmětu tělesná výchova na 2. stupni ZŠ**

Učivo tělesné výchovy na základních školách můžeme rozdělit na dvě základní skupiny – činnosti a poznatky (vědomosti). Činnosti představují konkrétní pohybové aktivity v oblasti pořadových cvičení, kondičních cvičení, gymnastiky, tance, atletiky, sportovních her, úpolů, testování všeobecné pohybové výkonnosti žáka a sezónních činností jako např. bruslení, lyžování, plavání nebo turistika. Vedle toho si žák musí v rámci výuky tělesné výchovy osvojit určité základní vědomosti, jako je znalost základních pravidel sportovních her a soutěží, znalost sportovního názvosloví, vědomosti o fungování lidského těla při provádění tělesných cvičení, znalost pravidel správné výživy, regenerace organismu atd. – tuto část učiva tělesné výchovy nazýváme

---

<sup>17</sup> *Vzdělávací program pro základní školy - kompletní materiál se všemi doplňky a úpravami.*

Schválilo MŠMT dne 30.4. 1996 pod čj. 16 847/96-2 [cit 2010-02-11].

Dostupný na <[http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/VP\\_ZS.doc](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/VP_ZS.doc)>

poznatky.<sup>18</sup> U žáků 2. stupně základní školy se v oblasti teoretických znalostí očekává zvládnutí a osvojení následujícího základního učiva:

- žák si umí změřit srdeční frekvenci a ví, jak lze tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže,
  - umí si uspořádat svůj pohybový režim a pravidelně se věnuje sportu nebo jiné pohybové aktivitě,
  - rozumí rozdílům mezi pohybovou činností různých skupin lidí (tj. rozdíly mezi tělesnou výchovou a sportem dívek a chlapců, mladých a starých, zdravých a oslabených) a respektuje je,
  - zvládá různé sociální role v osvojovaných pohybových a sportovních činnostech (např. role rozhodčího, soupeře, diváka atd.),
  - zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (ošetření vážných a život ohrožujících poranění, odsun raněných, pohybová činnost při různém stupni znečištění ovzduší).

V oblasti průpravných, kondičních, koordinačních, kompenzačních, relaxačních, vyrovnávacích, tvořivých a jiných cvičení si žáci 2. stupně základní školy osvojují tyto dovednosti:

- žák zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat,
- ovládá základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu,
- dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost,
- umí si vytvořit vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci a využít i hudebního nebo rytmického doprovodu.

Co se týká gymnastických cvičení, rámcový vzdělávací program u žáků 2. stupňů základních škol oproti nižším ročníkům předpokládá zvládnutí již náročnějších akrobatických cviků (stoj na ruce i s výdrží, přemet stranou, kotoul letmo atp.), vyšší úroveň cviků s využitím náradí (roznožky a skrčky naššíř, skoky odrazem

---

<sup>18</sup> VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002. 103 s. ISBN-80-7315-033-6. s.27

z trampolínky), cviků s hrazdou na úrovni čela (výmyk, podmet, přešvihy únožmo) a jednotlivé cviky i celé jednodušší sestavy na kladině. Současně by měl bezpečně zvládat záchranu a dopomoc spolužákům při provádění těchto cviků a samostatně si vytvořit a následně předvést různé jednodušší sestavy z cviků, které se naučil. Důraz je kladen též na správné držení těla při provádění gymnastických cviků. Tanec a rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou jsou určeny zejména pro dívky. Žákyně se naučí různé techniky pohybů včetně vyžití náčiní (švihadlo, stuha, míč, závoj apod.), techniku vybraných tanců, osvojí si aerobní cvičení při hudbě, dostanou prostor k pohybové improvizaci na hudební či rytmický doprovod atd.

V tématickém celku věnovanému úpolů učivo zahrnuje základní obranné prvky juda a aikida. Žák zvládá základní postoje, úchopy a vyproštění z držení, učí se chovat se v duchu fair play. Současně si má uvědomit význam sebeobránných činností a svoje možnosti ve střetu s protivníkem, jakož i následky zneužití bojových činností. Atletická cvičení se sestávají z různých druhů běhu (rychlý běh do 100m, vytrvalostní běh, běh v terénu, štafeta, běh v zatáčce), skoků do dálky a do výšky a vrh koulí. U některých disciplín RVP doporučuje rozlišit požadavky kladené na dívky a chlapce – např. u vytrvalostního běhu by trať určená pro dívky neměla přesáhnout délku 2000m, u chlapců je možno využít trať až do délky 3000m; hmotnost koule vrhané dívkami by měla být do 3 kg, u chlapců možno použít kouli až o 2 kg těžší.

Žáci 2. stupně rozvíjí své dovednosti z oblasti pohybových her, nabyté v nižších ročnících. Nad rámec základního učiva je možno do hodin tělesné výchovy zařadit i netradiční pohybové aktivity jako je např. jízda na kolečkových bruslích, skateboardu apod. Ze sportovních her se v tomto věku doporučuje zhruba od 7. ročníku kromě házené, fotbalu a basketbalu zařadit též volejbal. Žáci si mají vyzkoušet různé role a úlohy, měli by si sami umět zvolit vhodnou taktiku a dodržovat ji. Učitel je rovněž zapojuje do přípravy hřiště či cvičiště před utkáním a jeho úklidu po utkání. Do tematického plánu konkrétní třídy je možné s ohledem na možnosti školy zahrnout i plavání, bruslení, lyžování, turistiku a pobyty v přírodě.

## 3.5 Sportovní výchova

### 3.5.1 Cíl

Cílem sportu je zvyšování výkonnosti sportovce a dosažení jeho maximálního výkonu. V tělovýchovném procesu je ale nutné přihlížet k individuálním možnostem jedince a k úrovni jeho pohybových dovedností, kdy důležitější než aktuální výkon na hranici sportovního rekordu je jeho snaha o zdokonalení se, přemáhání, překonávání nezdarů a vyvíjení aktivit zaměřených na dosažení zlepšení svého výkonu. Tyto prováděné činnosti působí současně na motorickou a psychickou složku sportovce. „*Cílem sportovní výchovy je přizpůsobení nárokům sportovního života s úsilím o maximální výkon a s přispíváním k rozvoji osobnosti sportovce.*“<sup>19</sup> Současně se sportovním cílem zaměřeným na maximální výkon a zlepšení sportovních dovedností, je důležité klást důraz na pozitivní prožitek, který má sportující jedinec při sportovní činnosti prožívat. Smyslem sportu by měl být nejen výkon a vítězství ve sportovním klání, ale především potěšení cvičence ze zvládnutí i částečných úspěchů, kterých při sportování postupně dosahuje.

---

<sup>19</sup> SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karlova Univerzita, 2008. 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1

Sportovní úkoly, se kterými se sportující jedinec seznamuje v rámci výchovného a vzdělávacího sportovního cíle, všestranně působí na vlastnosti osobnosti sportovce a umožňují mu zejména:

- získávat potřebné vědomosti o sportovním životě a konkrétních sportovních činnostech v oblastech taktiky, techniky, způsobech tréninků v daném sportovním odvětví,
- rozvíjet své pohybové schopnosti, fyzickou zdatnost a výkonnost,
  - utvářet potřebné návyky a zvyky režimu dne, zdravé životosprávy, hygieny a regenerace,
- získávat zkušenosti z interpersonálních vztahů sportovního prostředí,
- regulovat svůj postoj k otázkám sportovního života.

### 3.5.2 Pohybové schopnosti

*„Schopnost je psychická vlastnost, která umožňuje člověku naučit se určitým činností a dobře je vykonávat.“<sup>20</sup>*

Prováděním jakýchkoliv samovolných aktivit dochází k přirozenému zdokonalování schopností člověka v různých oblastech lidské činnosti. V případě, že se člověk rozhodne své pohybové schopnosti rozvíjet záměrným a promyšleným procvičováním, dosáhne zlepšení úrovně v činnostech, na které se zaměřil. Počáteční rozdíly mezi lidmi jsou v dispozicích k pohybovým činnostem. Ty chápeme jako dědičné. Pohybové schopnosti vrozené nejsou a jejich úroveň je možné ovlivňovat a rozvíjet, avšak pouze do úrovně, která je dána vrozenými individuálními dispozicemi každého jedince. Dosahuje-li jedinec rychlého rozvoje motorických schopností, pak tento stav označujeme jako sportovní nadání.

Mezi jednotlivé pohybové schopnosti patří: síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Tyto pohybové schopnosti jsou rozvíjeny systémem cviků a her prováděných v rámci tělovýchovné a sportovní přípravy sportovce s cílem zdokonalit a zlepšit úroveň jeho pohybových schopností.

---

<sup>20</sup> ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha : Karlova Univerzita, 1993, 415 s.  
ISBN 80-7066-534-3, s. 87

K rozvoji svalové síly využíváme atletická cvičení (odrazy, hody, vrhy), běh spojený s překonáváním překážek, gymnastické prvky, sportovní hry s odrazem, opakované shyby, kliky, šplh atp..

Rychlostními schopnostmi chápeme vykonávání daných motorických činností v co nejkratším možném čase. Rozvoji této schopnosti je dobré věnovat pozornost od počátku školní docházky, neboť bylo prokázáno, že optimálním věkem pro nárůst rychlosti je 7 – 12 let a že rychlostní schopnosti se pozitivně podílejí na rozvoji ostatních pohybových schopností.<sup>21</sup>

Pro rozvoj vytrvalostních schopností se využívá především běhů po určitou časovou dobu, nebo stanovením délky běžecké trasy. Velmi vhodné je také zařazení různých forem zábavných aerobních her, kterých se především děti rády účastní.

Obratnost je schopnost koordinace pohybové činnosti člověka v prostoru, jako je rovnováha, rychlá změna postavení a směru. Je závislá na anatomické stavbě těla, pružnosti vazů a svalových schopností. S rozvojem obratnosti začínáme v předškolním věku a k jejímu procvičování užíváme gymnastických cviků zaměřených na získání tělesné rovnováhy. Orientaci v prostoru rozvíjejí cviky s využitím překážkových drah, cviky s prvky jednoduché akrobacie, event. vhodné pohybové hry.

Při sestavování cviků, určených k rozvoji pohybových schopností, je nutné volit jejich kombinace a návaznosti tak, aby byl procvičován celý pohybový aparát jedince a tím byl zajištěn jak komplexní rozvoj pohybových schopností, tak zároveň souměrný vývoj celého pohybového systému cvičence. „*Nadměrná a mnohdy jednostranná zátěž výkonnostních sportovců, stejně jako nedostatek a malá pestrost pohybových podnětů u běžné populace nepříznivě ovlivňují funkční stav pohybového systému.*“<sup>22</sup>

### 3.5.3 Vliv sportu na osobnost jedince

Sportovně zaměřené hry, tělesně pohybové aktivity a sportovní činnosti, kterým se

<sup>21</sup> NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z teorie didaktiky tělesné výchovy*. Brno : Masarykova Univerzita, 2000. 46 s. 80-210-2642-1

<sup>22</sup> BARTOŠKOVÁ, Z., VODIČKA, P. et al. Poruchy svalové funkce a úroveň somatických ukazatelů u nastupujících studentů tělesné výchovy. In *Tělesná výchova a sport 9*. Praha, Univerzita Palackého Olomouc, 1990. s. 119. ISBN 14-614-90.

člověk věnuje, působí na jeho rozvoj nejen po stránce zdokonalení jeho motorických schopností a fyzické kondice, ale současně formuje jeho vnitřní stránku osobnosti. Výraz fair play, který označuje správné chování, se ve sportu užívá nejen v souvislosti s dodržováním pravidel hry, ale současně zahrnuje přátelské a vstřícné chování vůči ostatním sportovcům a chování v duchu pravého sportu. Přísné dodržování požadavků a zásad fair play, se kterými se jedinec osobně konfrontuje v rámci sportování a provozování her, jej ovlivňuje v jeho postojích i vlastnostech jeho osobnosti. Tyto postojy užívá ve svém životě a vstupuje s nimi do dalších interakcí v rámci životních sociálních vztahů.

Mezi směry, které jsou rozvíjeny v odvětvích sportovních aktivit patří:

- spravedlnost, jako cit pro rovné podmínky soutěže
- sportovní cítění a udržování morálního chování k hodnotám soutěže
- soucítění a empatie pro lidskou solidaritu.<sup>23</sup>

Při provozování pravidelných sportovních činností, kdy je potřeba vynakládat zvýšené úsilí, zaměřené na dosažení určitého stupně sportovní nebo herní úrovně, dochází v osobnosti člověka k rozvoji morálně volných vlastností, které jsou potřebné i v ostatních sférách lidského života. Jedná se o vlastnosti podmíněné vůlí člověka, které jsou záměrně užity k dosažení cíle, jehož chce jedinec dosáhnout. Za základní morálně volné vlastnosti považujeme vůli a vytrvalost, tj. v případě pohybových činností se jedná o vůli a vytrvalost k setrvání v činnostech, které začaly být nepříjemné, bolestivé a v určité fázi začínají být vnímány více jako povinnost, než zábava. Mezi další morálně volné vlastnosti rozvíjené sportovní činností řadíme:

- cílevědomost jako elementární morálně volní vlastnost k dosažení sportovního cíle
- odpovědnost jako charakterovou vlastnost, která vyvažuje sportovní individualismus
- zásadovost ve vztahu k hodnotovým normám jedince
- pečlivost, zejména pokud o dosažení cíle rozhodují maličkosti
  - soutěživost ve smyslu soutěže s vlastní průměrností, s nepříznivým stavem a okolnostmi
- vytrvalost při dlouhodobější realizaci vytyčeného sportovního cíle

---

<sup>23</sup> SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karlova Univerzita, 2008, 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1, s. 108 - 109

- sebeovládání psychických stavů, sebevýchova a autoregulace.<sup>24</sup>

## 3.6 Specifika vývoje dětí staršího školního věku

Starším školním věkem se rozumí období od 11 do 14 – 15 let věku. Charakteristickým pro tuto periodu je přechod z dětství do počínající dospělosti, což je spojeno především s velkými biologickými změnami, které se promítají i do psychického vývoje dítěte.<sup>25</sup> Vysoká dynamika všech biopsychosociálních změn je způsobena intenzivní produkcí hormonů endokrinními žlázami, typickou pro pohlavní dospívání. V tomto ontogenetickém období se poprvé začínají výrazně projevovat rozdíly mezi tělesným a pohybovým vývojem chlapců a tělesným a pohybovým vývojem dívek.<sup>26</sup>

### 3.6.1 Tělesný vývoj

V období staršího školního věku je nejvýraznějším znakem tělesného vývoje tělesný růst. Výška i váha dítěte se mění více než v kterékoliv ontogenetické periodě – v průběhu pětiletého období chlapci vyrostou o více jak 22 cm, dívky průměrně o téměř 18 cm; váha vzroste o více než 18 kg. V organismu probíhají složité fyziologické pochody, související s rozvojem endokrinních žláz, jejichž výsledkem je rozvoj prvotních a druhotných pohlavních znaků.<sup>27</sup>

Růstové změny se ale neprojevují v celém organismu rovnoměrně, neboť končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Vývoj výšky a hmotnosti je individuální a u každého dítěte probíhá jinak. Na konci periody jsou pak již evidentní rozdíly mezi tělesnou výškou a hmotností jednotlivých pohlaví, kdy u chlapců jsou tyto parametry zřetelně vyšší než u dívek.<sup>28</sup>

### 3.6.2 Psychický vývoj

---

<sup>24</sup> MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : SPN, 1989, 222 s.  
ISBN 14-520-89, s. 131 - 132

<sup>25</sup> SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Univerzita Karlova, 2008. 250 s.  
ISBN 978-80-246-1358-.1 s. 45

<sup>26</sup> SÝKORA, F. , KOSTKOVÁ, J. a kol. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha : SPN, 1985. 216 s.



Hormonální aktivita ovlivňuje nejen tělesný vývoj, ale je klíčová i pro vývoj psychický. Ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů ke svému okolí a k sobě samému, může pozitivně či negativně působit též na jejich chování a postoje v učební, pracovní i sportovní činnosti. V tomto období se rozvíjí abstraktní myšlení a paměť a zvyšuje se rychlost učení.

Pedagog musí při výuce počítat s častými projevy neposlušnosti až drzosti, zvýšenou kritičnost vůči průběhu výuky a požadavkům učitele, případně i negativismus a odmítání určitých činností. Toto chování souvisí se snahou o samostatnost a s odklonem od dosavadních autorit. Potřeba samostatnosti je zde velmi výrazná. Dítě se touží emancipovat od rodiny, svobodně se rozvíjet a odlišit se od obrazu, který si vytvářejí rodiče. Chce se samostatně rozhodovat o denních věcech.

### 3.6.3 Pohybový vývoj

Pro pohybové schopnosti dítěte má největší význam progresivní růst končetin a trupu a zvyšování tělesné hmotnosti. Nerovnoměrnost a rychlost růstových změn mohou zvláště u dětí s nedostatečným pohybem vést k diskoordinačním projevům – dítě se totiž nestačí rychle adaptovat na aktuální rozměry svého těla. Učitel tělesné výchovy by měl mít tyto tělesné změny na paměti. Mohou se projevit například i tím, že žák najednou není schopen ve stejné kvalitě provést pohybovou dovednost, kterou si přitom již dříve dobře osvojil.<sup>29</sup>

Oproti mladšímu školnímu věku již děti v tomto období umí pohyby provádět ekonomicky a přesně. Umí také předvídat vlastní pohyby a pohyby účastníků, například ve sportovních hrách, pohyby náčiní a dalších sportovních předmětů. Velmi rychle chápou nové pohybové dovednosti, které jsou po nich požadovány a umí je většinou provést již na první pokus. Vzdělávací programy a učební osnovy respektují rozdíly v motorických schopnostech a dovednostech chlapců a dívek a rozlišují požadavky kladené na jednotlivá pohlaví. V rámci těchto odlišností se rovněž dbá na to, aby dívky měly možnost rozvíjet estetiku pohybu, například tancem, cvičením při hudbě, ale i zaměřením gymnastických cviků.

### 3.6.4 Sociální vývoj

---

ISBN 14-325-85. s. 91

<sup>27</sup> SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Univerzita Karlova, 2008. 250 s.

ISBN 978-80-246-1358-1. s. 46

<sup>28</sup> VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002, 99 s. ISBN 80-7315-033. s. 39

<sup>29</sup> VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002, 99 s. ISBN 80-7315-033. s. 39 - 42

Změny v organismu mohou v období puberty vést k pocitům odlišnosti, k uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. Na druhou stranu těžce nesou izolovanost a samotu. Jsou přecitlivělí vůči všemu, co je může, byť zdánlivě, ponižovat, zesměšňovat či urážet, a tuto přecitlivělost někdy navenek kompenzují zlobnými až neurvalými výhradami vůči svému okolí. Postupně se v tomto věku vytvářejí vztahy k opačnému pohlaví a dochází k uvědomění si své vlastní mužské či ženské přirozenosti. Pro toto období je také typické vytváření idolů, vzorů, zejména z řad slavných osobností. Může se jednat o známé úspěšné sportovce, stejně jako o populární herce a zpěváky.

Po jedenáctém roku věku prudce narůstá význam vrstevnických vztahů, protože právě vrstevníci jsou ti, kteří jsou dítěti blízcí v tomto obtížném období plném proměn, konfliktů a krizí. Dítě se odcizuje rodičům a vyhledává kontakty s vrstevníky, u nichž má pocit většího porozumění. Hodnocení, názory a postoje vrstevníků jsou pro něho rozhodujícím měřítkem a jejich vliv tak často převyšuje vliv rodičů.<sup>30</sup> Sociální kontakty s dospělými, obzvláště pak s rodiči a učiteli, jsou pak poznamenány vyostřenou kritičností pubescentů vůči dříve uznávaným autoritám. U této věkové skupiny představuje velké nebezpečí zneužívání alkoholu a drog, neboť v tomto období se velmi rychle vytváří návyk závislosti. Role vrstevnické skupiny může být v této souvislosti pozitivní i negativní – dítěti buď pomáhá se návykovým látkám vyhnout, anebo naopak dítě k experimentování s drogami a alkoholem přivede. Potřeba příslušet k nějaké partě často převyšuje pud sebezáchovy. Dospívající jedinec mnohdy nemá odvahu partu opustit, i když se neztotožňuje s činností, kterou parta provozuje.

## 4 Hypotézy

### Otázky:

1. Jaký je zájem žáků o tělesnou výchovu v rámci školní výuky?
2. Věnují se žáci ve svém volném čase sportovním a jiným aktivitám, a pokud ano, tak jakým?
3. Jaké jsou příčiny nezájmu žáků o pohybové aktivity v jejich volném čase?
4. Jaký je podíl rodičů na pohybových aktivitách žáků?

---

<sup>30</sup> HELUS, Z. *Osobnost a její vývoj*. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 77 s. ISBN 80-7290-125-7. s. 70

### **Hypotézy:**

1. Domnívám se, že zájem žáků o tělesnou výchovu a oblíbenost tělesné výchovy v rámci školní výuky se pohybuje v rozmezí 60 % - 70 %.
2. Domnívám se, že 30 % dětí se ve volném čase nevěnuje žádným pohybovým aktivitám.
  - 2.1 Domnívám se, že 70 % žáků se ve svém volném čase věnuje neorganizovaným a spontánním pohybovým aktivitám.
  - 2.2 Domnívám se, že 20 % - 30 % žáků se ve svém volném čase aktivně věnuje sportu v rámci sportovních organizací.
3. Domnívám se, že hlavní příčinou případného nezájmu žáků o pohybové aktivity je skutečnost, že žáci upřednostňují koníčky receptivní povahy a činnosti s využíváním počítačů a výpočetní techniky.
4. Domnívám se, že žáci, kteří provozují ve svém volném čase sportovní aktivity, pocházejí z rodin, kde se rodiče také sportovním činnostem věnují.

## **5 Metody a postup práce**

### **1. Volba metody**

Pro tento výzkum jsme zvolili dotazníkovou metodu.

### **2. Příprava výzkumu**

Vypracovali jsme tři druhy dotazníků. Dva druhy dotazníků byly určeny pro žáky druhého stupně základní školy a jeden dotazník pro jejich rodiče. Dotazníky umožnily

respondentům využít jak uzavřených forem odpovědí (označení křížkem), tak i odpovědí otevřených, kde dotazovaný měl možnost odpověď sám formulovat.

### **3. Výběr vzorku respondentů**

Za vzorek šetření jsme zvolili základní školu U Krčského lesa na Praze 4 a jako respondenty jsme oslovili žáky druhého stupně, konkrétně žáky šestých, sedmých a osmých tříd základní školy a jejich rodiče. Pro účely dalšího porovnávání dotazníků pro žáky a rodiče, jsme dotazníky pro žáky a dotazníky pro jejich rodiče propojili pomocí číselného symbolu.

### **4. Časový harmonogram**

Šetření jsme provedli v rozmezí jednoho týdne měsíce března, kdy jsme mezi žáky v hodinách rodinné výchovy průběžně rozdali 150 dotazníků. Poté jsme žáky seznámili s obsahem dotazníku určeného pro žáky i s obsahem dotazníku určeného pro jejich rodiče a smyslem celého výzkumu. Dotazníky si žáci odnesli ke zpracování domů s instrukcí, aby je následujícího dne vyplněné vrátili k rukám třídního učitele.

### **5. Vyhodnocení**

Návratnost byla 121 dotazníků. Po získání odpovědí a zpracování dotazníků byly na jejich základě vytvořeny grafy se stručným komentářem zjištěných skutečností.

## 6 Výzkum

Výzkumnou část jsme rozdělili do tří částí. V prvních dvou částech jsou interpretovány výsledky dotazníku určeného pro žáky. Jako první jsou předkládány výsledky dotazníku zaměřeného na oblast oblíbenosti školní tělesné výchovy, ve druhé části jsou uvedeny výsledky zabývající se pohybovými, sportovními a jinými aktivitami, kterými se žáci volném čase nejčastěji věnují a ve třetí části jsou interpretovány výsledky dotazníku zaměřeného na vztah rodičů ke sportovním a pohybovým aktivitám se záměrem zjistit důsledky těchto vztahů na současný vývoj a přístup jejich dětí k aktivnímu pohybu. Respondenty výzkumu byli žáci 6. – 8. tříd Základní školy U Krčského lesa. Za 6. třídu se zúčastnilo celkem 28 žáků, z toho 16 dívek a 12 chlapců, za 7. třídu 45 žáků, z toho 17 dívek a 28 chlapců, za 8. třídu 48, z toho 23 dívek a 25 chlapců. Celkem se tedy výzkumu zúčastnilo 121 žáků, z toho 56 dívek a 65 chlapců.

### 6.1 Interpretace výsledků dotazníku pro žáky zaměřeného na oblast oblíbenosti tělesné výchovy na základní škole

*Tabulka 1. Popis vzorku – druhý stupeň ZŠ U Krčského lesa*

<b>Třída</b>	<b>Chlapci počet</b>	<b>Dívky počet</b>	<b>Celkem počet</b>
6.a	8	8	16
6.b	4	8	12
7.a	9	5	14
7.b	10	7	17
7.c	9	5	14
8.a	6	9	15
8.b	10	9	19
8.c	9	5	14
<b>Celkem</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>121</b>

**Otázka: Patří vyučovací předmět tělesná výchova mezi Tvé oblíbené předměty?**

Odpověď ANO zvolilo 99 respondentů, 22 odpovědělo NE.



*Graf č.1 – Oblíbenost školní tělesné výchovy*

**Otázka: Co je důvodem Tvého nezájmu o tělesnou výchovu?**

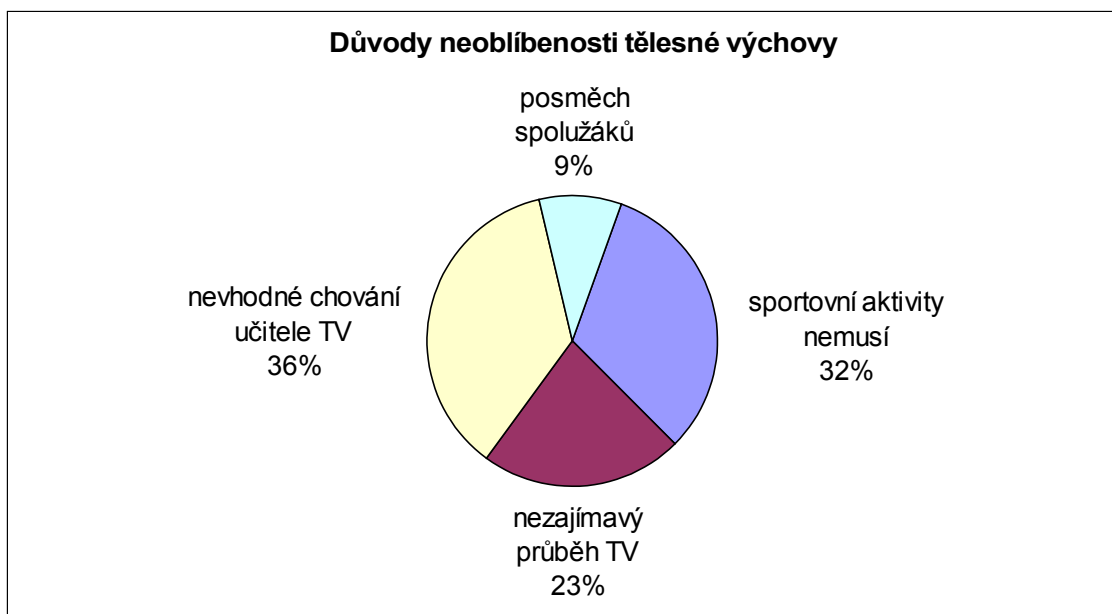
Uváděné odpovědi:

Sportovní aktivity nemusím, proto TV není mým oblíbeným předmětem - 7 respondentů

Sportování mám rád, ale průběh TV je nezajímavý a nezáživný – 5 respondentů

Problém je v osobě učitele TV, je neoblíbený, má nevhodný přístup k žákům – 8 resp.

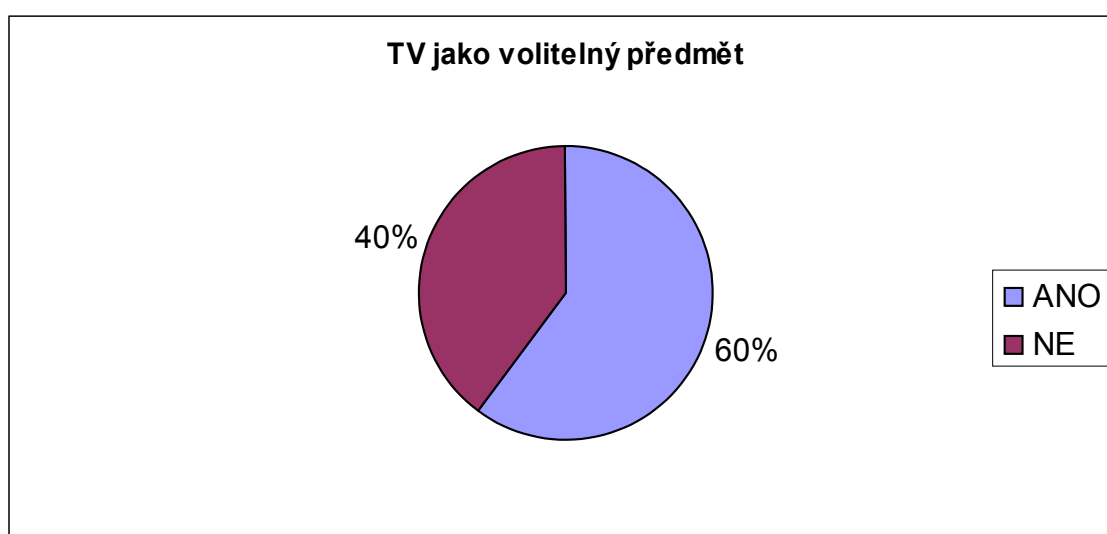
V pohybových aktivitách nevynikám, občas jsem spolužákům k smíchu – 2 respondenti



*Graf č. 2 - Důvody neoblíbenosti TV*

**Otázka: Vybral(a) by sis tělesnou výchovu jako svůj volitelný předmět?**

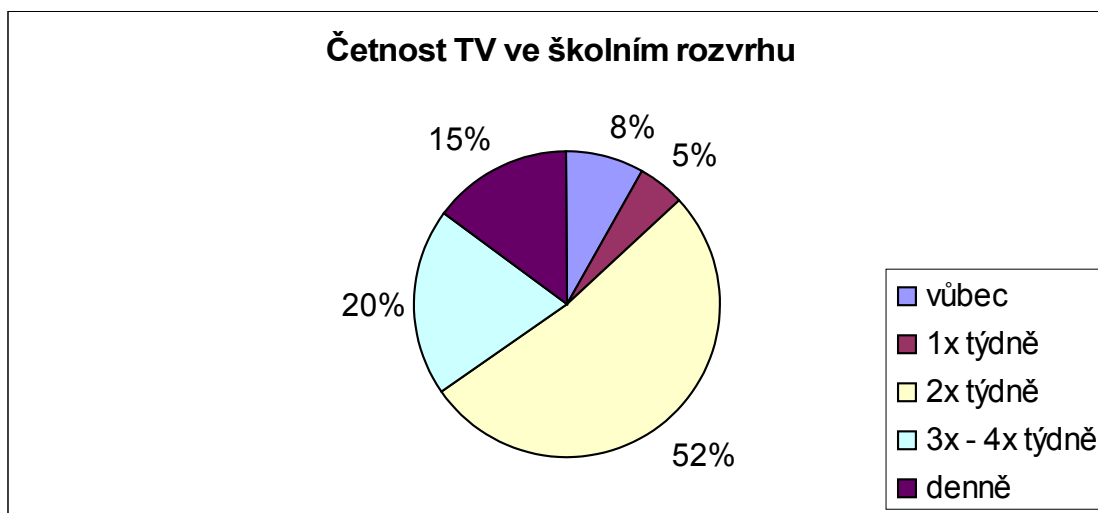
Z dotazovaných respondentů uvedlo odpověď ANO 72, odpověď NE 48.



*Graf č. 3 – Tělesná výchova jako volitelný předmět*

**Otázka: Kolikrát týdně bys zařadil(la) předmět TV do školního rozvrhu?**

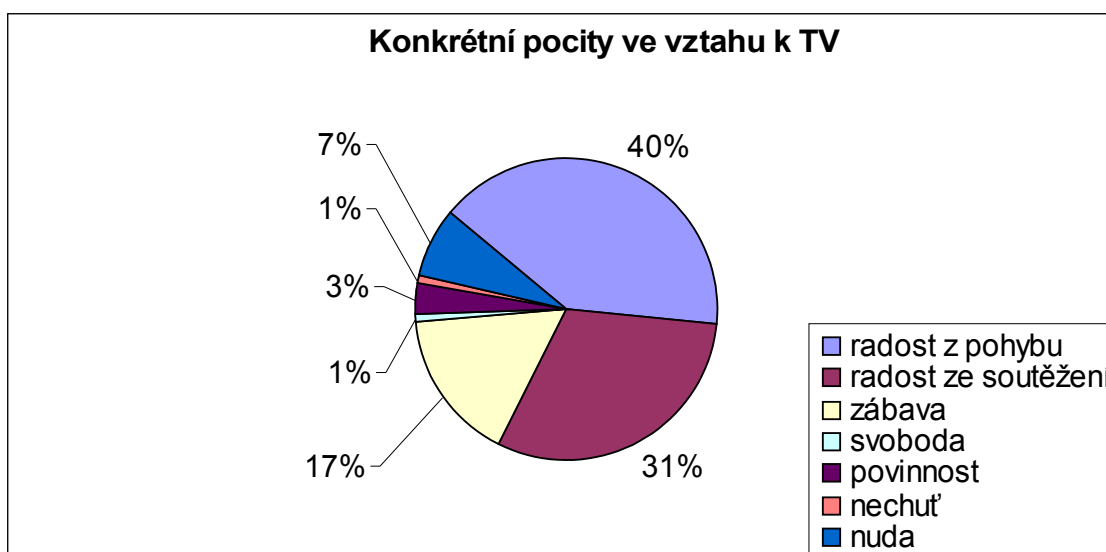
Z dotazovaných odpovědělo 10 respondentů: vůbec, 6 respondentů: 1x týdně, 63 respondentů: 2x týdně, 24 respondentů: 3x - 4x týdně, 18 respondentů: denně.



Graf č. 4 – Četnost tělesné výchovy ve školním rozvrhu

**Otázka: Který pocit nejlépe vyjadřuje Tvůj vztah k hodinám tělesné výchovy?**

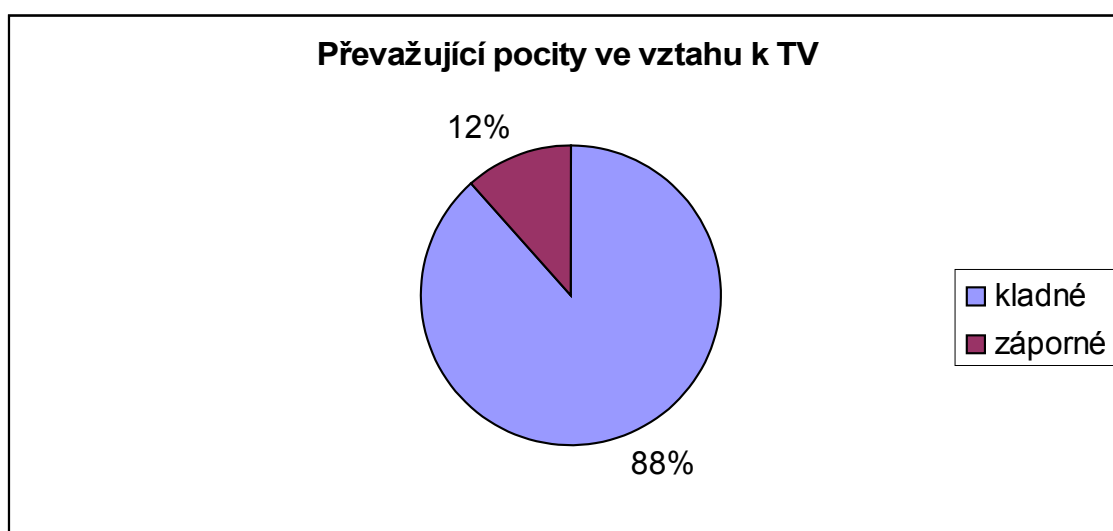
Respondenti uváděli tyto konkrétní pocity: radost z pohybu – 49, radost ze soutěže – 37, zábava – 20, svoboda – 1, povinnost – 4, nechuť – 1, nuda – 9.





Graf č. 5 – Konkrétní pocity ve vztahu k TV

Z výsledků vyplývá, že u 107 dotazovaných respondentů převládají ve vztahu k tělesné výchově jako vyučovacímu předmětu **kladné** pocity. Naopak 14 respondentů uvedlo v tomto směru pocity **záporné**.

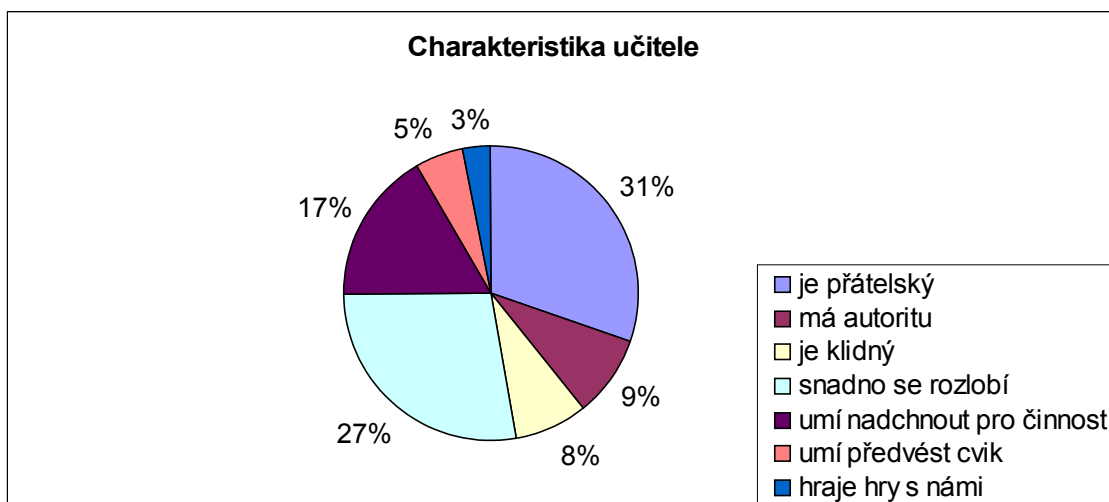


Graf č. 6 – Pocity vyjadřující vztah k hodinám tělesné výchovy

**Otázka: Jaké vlastnosti charakterizují Tvého učitele TV?**

Otázkou jsme zjišťovali, jak žáci charakterizují svého učitele tělesné výchovy. Respondenti měli označit soubor vlastností, které podle nich jejich učitele nejlépe vystihují. Často poukazovali na emoční nestabilitu vyučujícího, když uvedli, že se snadno rozzlobí (tj. 27 %). Oproti tomu zdůrazňovali jeho přátelskou povahu (31 %), což by mohlo souviset s celkově nízkou uváděnou hodnotou u autority učitele (9 %)

Respondenti uváděli tyto odpovědi: je přátelský – 102, má autoritu – 30, je klidný – 28, snadno se rozzlobí – 93, umí nás nadchnout pro sport a hru – 58, umožňuje nám hrát hry, které chceme – 94, umí sám předvést cvik, který po nás požaduje – 18, některé hry hraje společně s námi – 15.

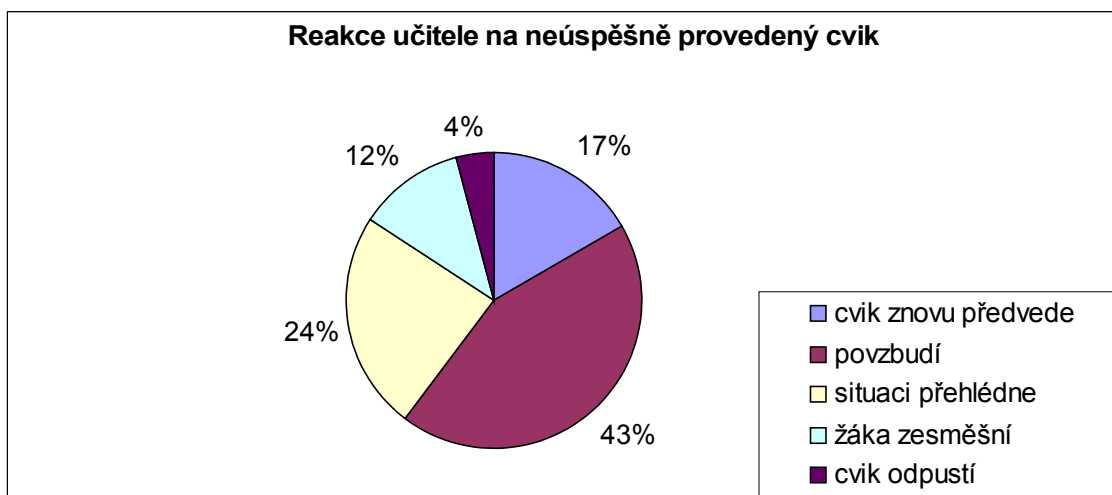


*Graf č. 7 – Charakteristika učitele*

**Otázka: Jak se zachová Tvůj učitel v případě, že se Ti nedaří nějaký cvik provést správně?**

Respondenti byli dotazováni na reakci jejich vyučujícího v konkrétní situaci, kdy se žákovi nepodaří správně provést nějaký cvik. Dikce otázky jim nezakazovala odpovědi případně kombinovat, nebo uvést i zcela novou, nenabízenou odpověď, nicméně respondenti vždy uvedli jen jedinou odpověď a v pěti případech pak využili i možnost otevřené odpovědi. Respondenti nejvíce uváděli, že učitel žáka povzbudí a vysvětlí, co od něho požaduje (43 %), druhou nejčastější odpovědí bylo, že učitel situaci přehlédne bez povšimnutí (24%). Dále pak žáci uváděli, že učitel cvik znovu předvede (17 %) žáka před ostatními zesměšní (12 %) anebo mu sdělí, že cvik nemusí provádět. Z rozmanitosti odpovědí respondentů můžeme usuzovat, že žáci si při vyhodnocování této naší otázky zřejmě promítli nějakou konkrétní zkušenost, která se buď týkala přímo jejich osoby nebo ji vnímali jako pozorovatelé, přičemž tato zkušenost byla u různých žáků rozličná, tj. učitel pokaždé na obdobnou situaci reagoval jiným způsobem.

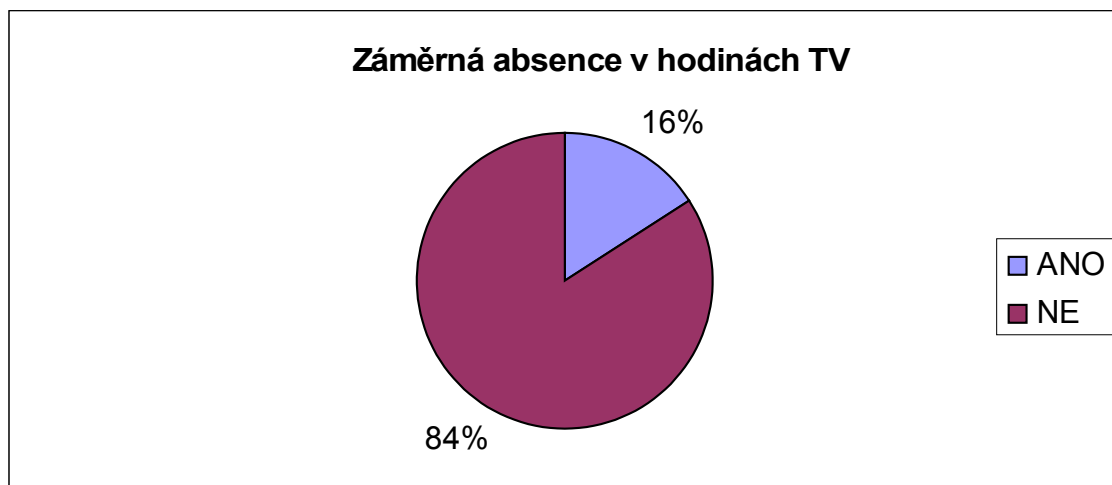
Odpovědi: Učitel cvik znovu předvede - 20 respondentů; žáka povzbudí a cvik vysvětlí - 53 respondentů; situaci přehlédne bez zájmu - 29 respondentů; žáka před spolužáky zesměšní - 14 respondentů; cvik žákovi odpustí – 5 respondentů.



*Graf č. 8 – Reakce učitele na neúspěšně provedený cvik*

**Otázka: Vyhýbáš se záměrně účasti na hodinách TV?**

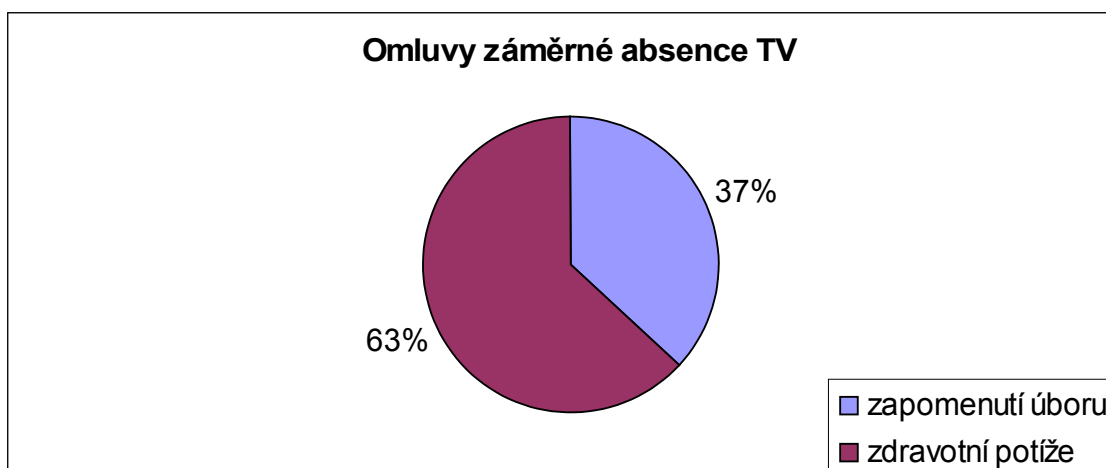
Odpověď ANO uvedlo 19 respondentů a odpověď NE 102 respondentů.



*Graf č. 9 – Záměrná absence v hodinách TV*

**Otázka: Jaké důvody uvádíš v případě, že se nechceš hodiny TV zúčastnit?**

V odpovědích 7 respondentů uvedlo – zapomněl jsem cvičební úbor, 12 respondentů – zdravotní potíže.

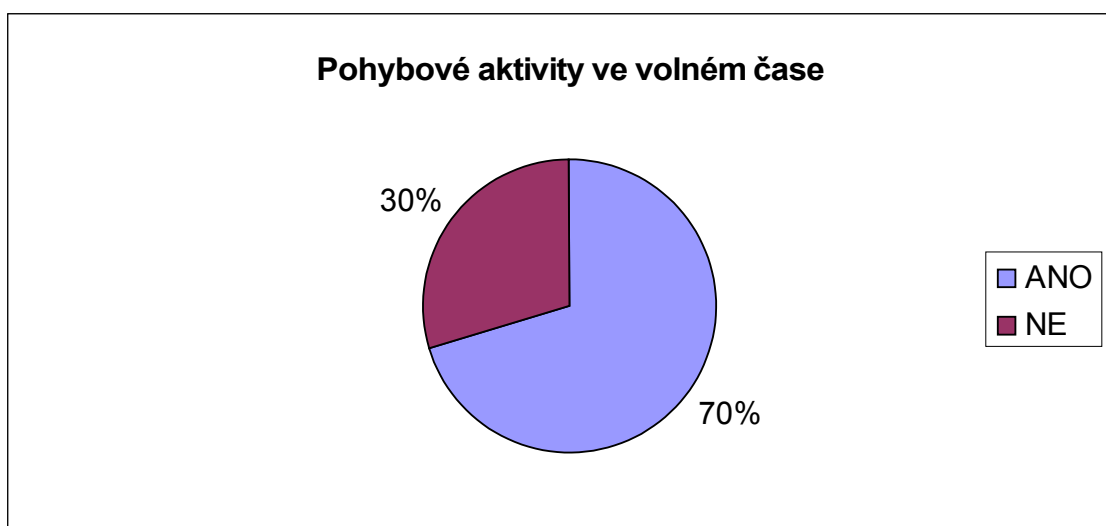


Graf. č. 10 – Omluvy záměrné absence tělesné výchovy

## 6.2 Interpretace dotazníku pro žáky zaměřeného na sportovní, pohybové a jiné aktivity, provozované ve volném čase

**Otázka: Věnuješ se ve volném čase sportovním nebo pohybovým aktivitám?**

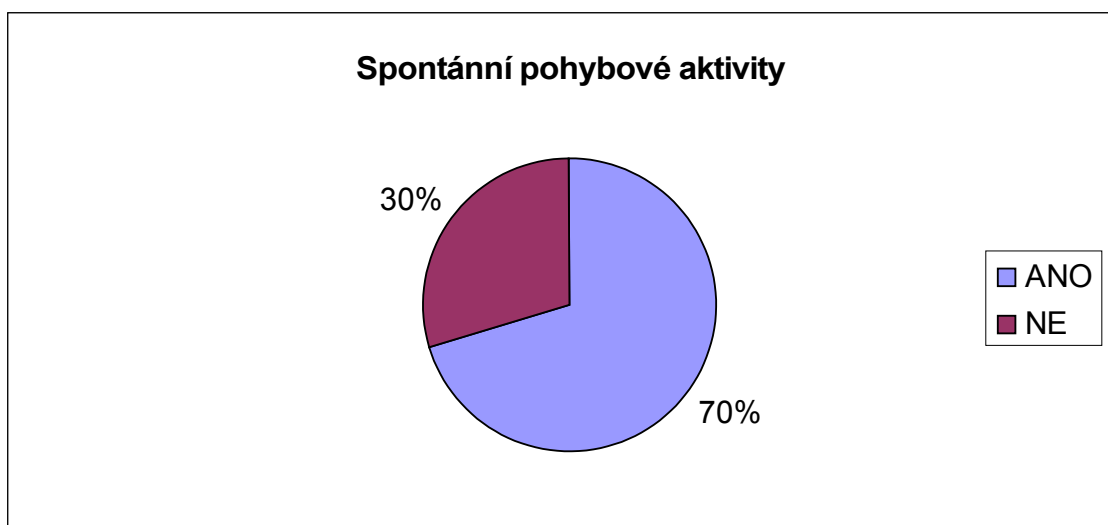
Odpověď ANO 85 respondentů, odpověď NE 36 respondentů.



Graf č. 11 – Pohybové aktivity ve volném čase

**Otázka: Věnuješ se sám ve volném čase spontánním neorganizovaným pohybovým aktivitám?**

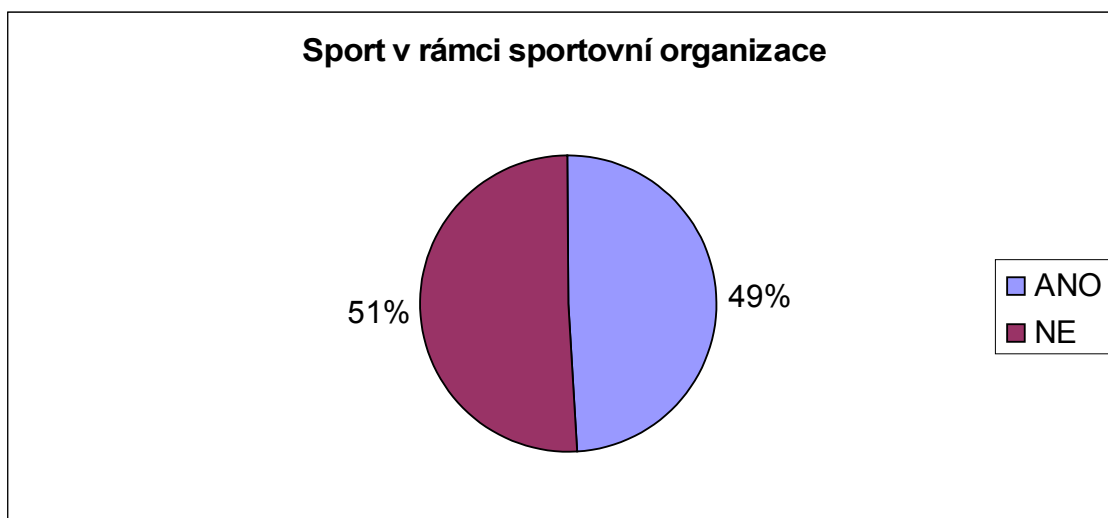
Odpověď ANO 85 respondentů, odpověď NE 36 respondentů.



*Graf č. 12 – Spontánní pohybové aktivity*

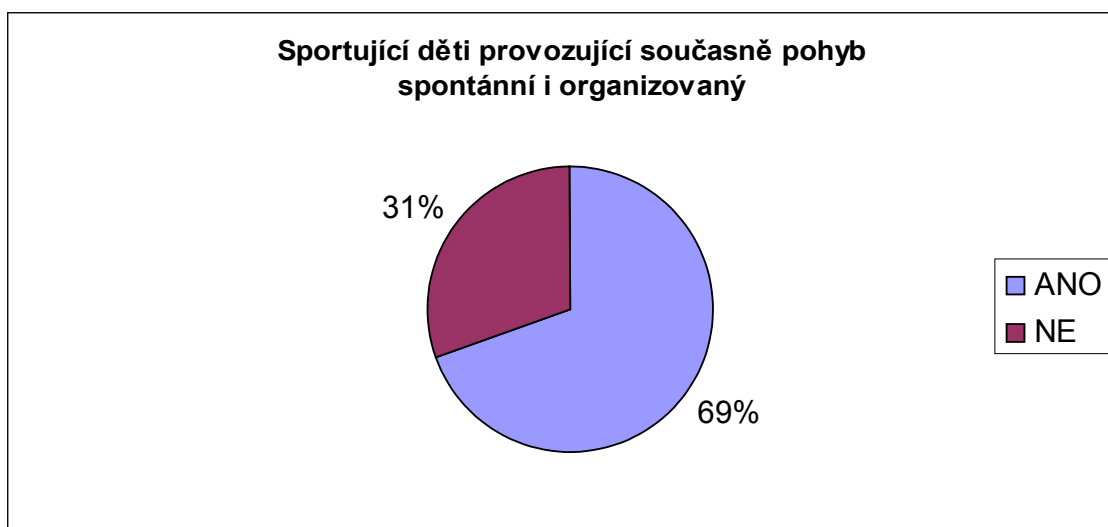
**Otázka: Navštěvuješ sportovní oddíl nebo kroužek?**

Odpověď ANO uvedlo 59 respondentů a odpověď NE uvedlo 62 respondentů.



*Graf č. 13 – Sport v rámci sportovní o organizace*

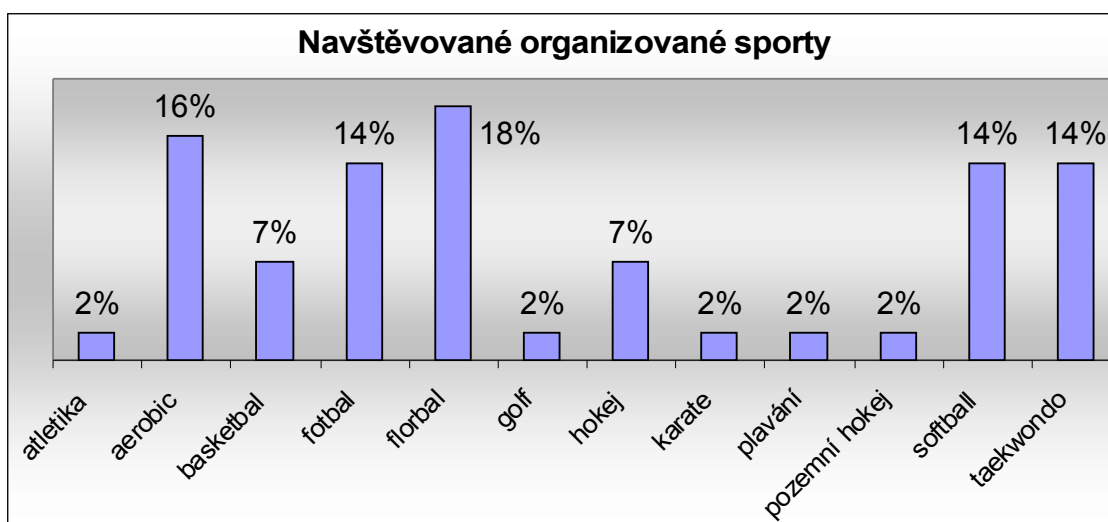
Z odpovědí respondentů na dvě výše uvedené otázky vyplynulo, že 59 sportujících dětí současně provozuje pohybové aktivity spontánní i organizované.



Graf č. 14 – Sportující děti provozující současně pohyb spontánní i organizované

**Otázka: Jakému organizovanému sportu se věnuješ?**

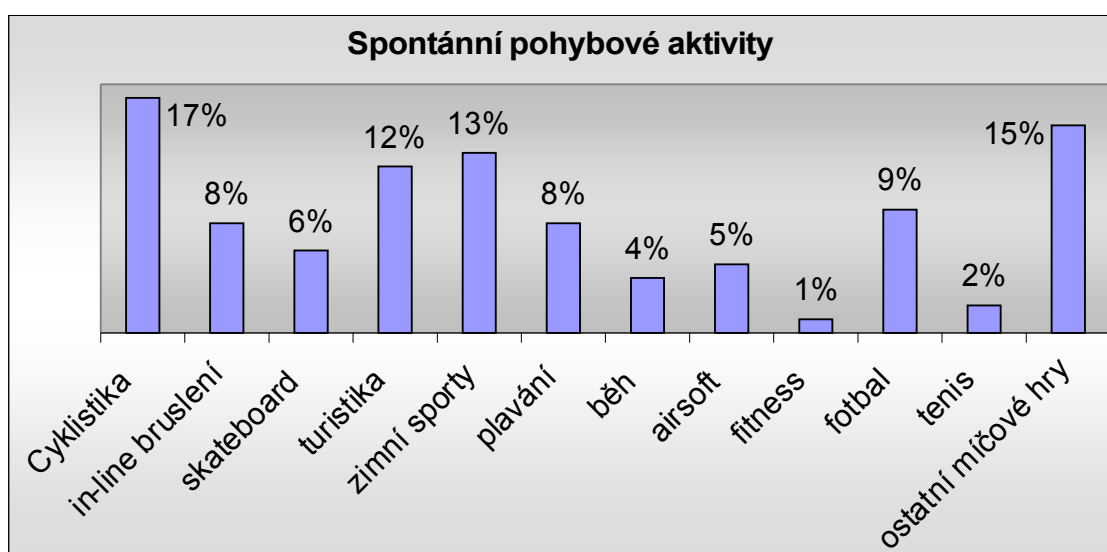
Respondenti uváděli následující sporty: atletika – 1; aerobic – 10; basketbal – 4; fotbal – 8; florbal – 11; karate – 1; golf – 1; hokej – 4; pozemní hokej – 1; plavání -1; softball – 8; taekwondo – 9.



Graf č. 15 – Navštěvované organizované sporty

**Pohybové aktivity, kterým se žáci ve svém volném čase věnují spontánně:**

Respondenti uváděli tyto spontánní pohybové aktivity: cyklistika – 52; in-line bruslení – 25; skateboard – 19; turistika – 37; zimní sporty – 41; plavání – 26; běh – 12; airsoft – 16; fitness – 3; fotbal – 28; tenis – 6; ostatní míčové hry – 47.

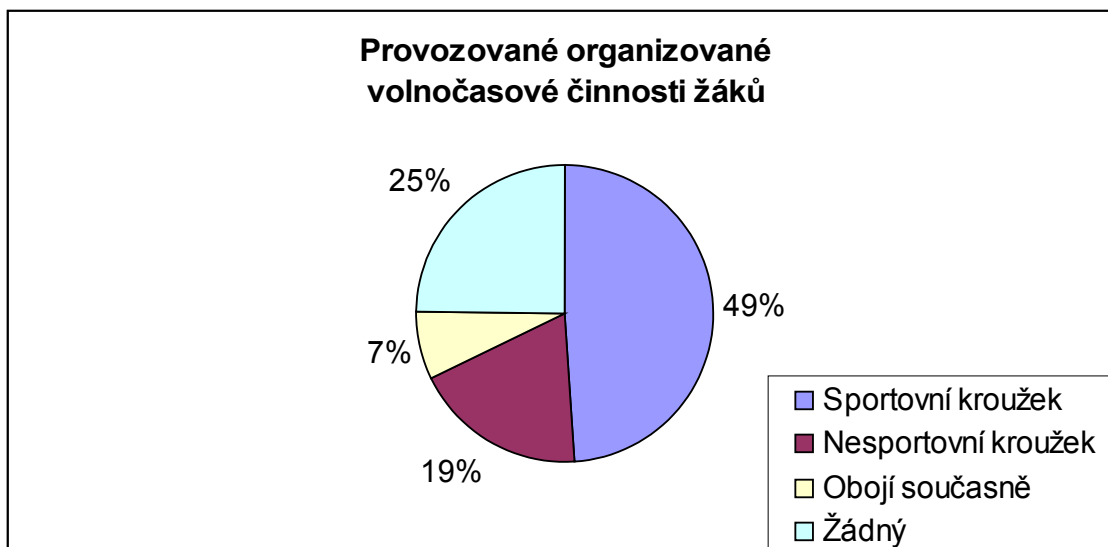


Graf č. 16 – Spontánní pohybové aktivity

**Otázka: Jaké kroužky navštěvuješ?**

Otázka směřovala ke zjištění, jaké organizované činnosti žáci ve svém volném času provozují, přičemž se nám jednalo o pravidelné aktivity, prováděné minimálně v týdenním intervalu, tj. různě zaměřené kroužky nebo sportovní oddíly. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že 25 % z nich nenavštěvuje žádný kroužek ani sportovní oddíl. Sportovně zaměřený kroužek nebo sportovní oddíl navštěvuje 49 % respondentů, do nesportovních kroužků pak dochází 19 % dotazovaných žáků. Celkem 7 % žáků navštěvuje současně nesportovní i sportovní kroužek (oddíl).

Celkem 59 respondentů uvedlo, že navštěvují sportovní kroužek, 23 respondentů navštěvuje jiný než sportovní kroužek, 9 respondentů navštěvuje současně sportovní i nesportovní kroužek. Celkem 30 respondentů uvedlo, že nenavštěvuje žádný kroužek.

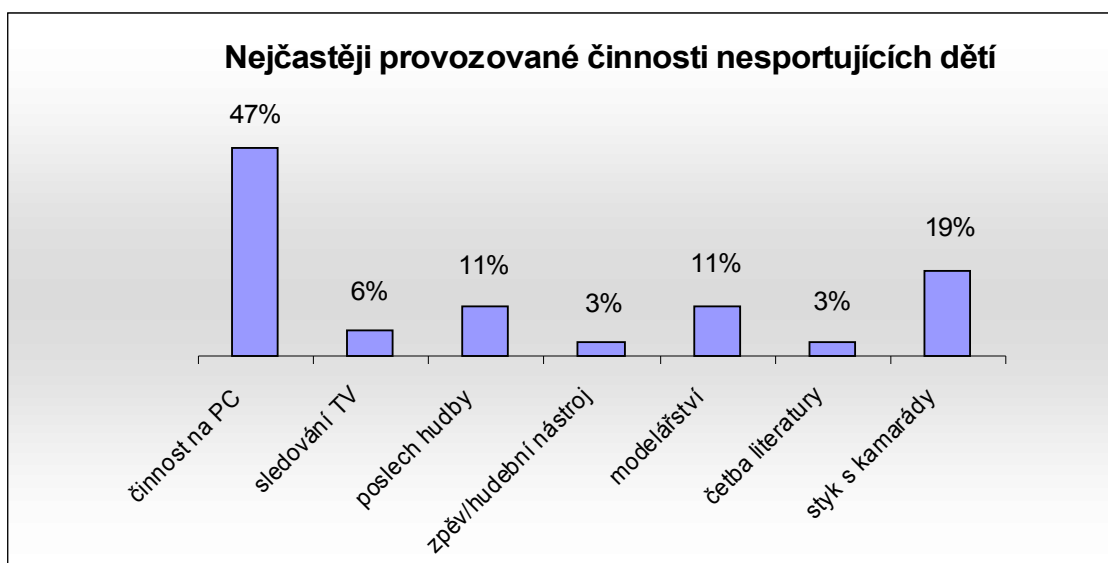


Graf č. 17 – Provozované organizované volnočasové činnosti žáků

**Otázka: Jakým činnostem se ve svém volném čase nejčastěji věnuješ?**

**Odpovědi nesportujících respondentů:**

činnosti na počítači – 17; sledování televize – 2; poslech hudby – 4; zpěv/hudební nástroj – 1; modelářství – 4; četba literatury – 1; styk s kamarády – 7.



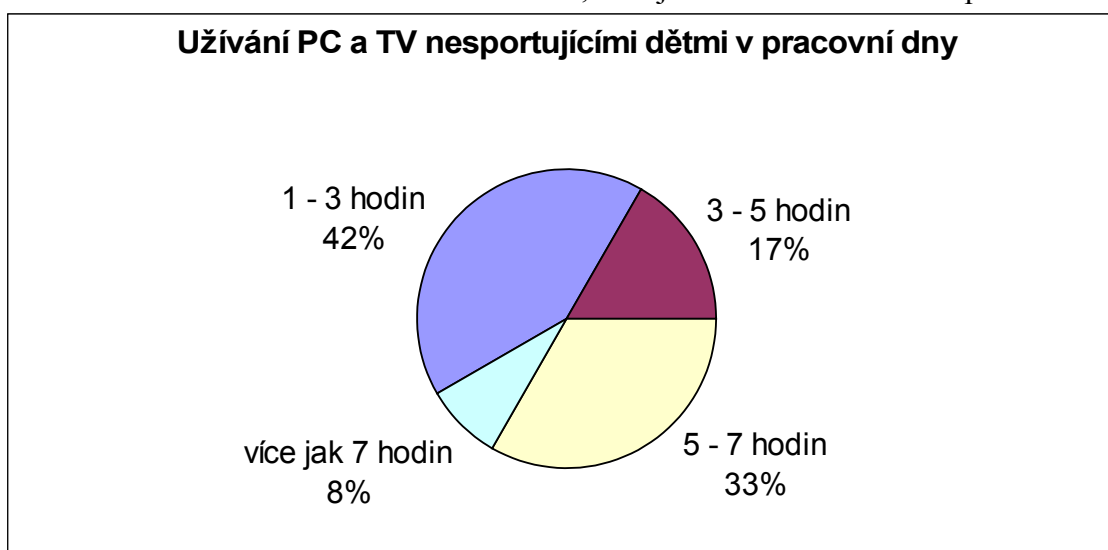


Graf č. 18 – Nejčastěji provozované činnosti nesportujících dětí

**Otázka: Kolik hodin denně používáš počítač? / Kolik hodin denně sleduješ televizi?**

*a) pracovní dny*

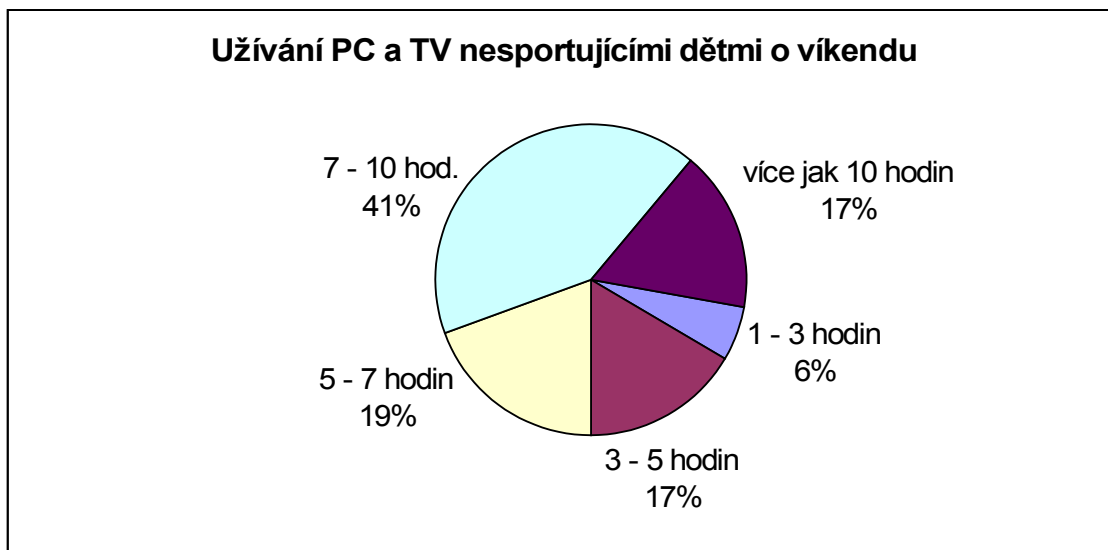
Odpovědi respondentů: 1 – 3 hodiny denně: 15; 3 – 5 hodin denně: 6;  
5 – 7 hodin denně: 12; více jak 7 hodin denně: 3 respondentů.



Graf č. 19 – Užívání PC a TV nesportujícími dětmi v pracovní dny

b) víkendy

Odpovědi respondentů: 1 – 3 hodiny denně: 2; 3 – 5 hodin denně: 6;  
5 – 7 hodin denně: 7; 7 – 10 hodin denně: 15;  
více jak 10 hodin denně: 6 respondentů.



Graf č. 20 – Užívání PC a TV nesportujícími dětmi o víkendu

### 6.3 Interpretace dotazníku pro rodiče

**Otázka: Jsou podle Vás sportovní a pohybové aktivity pro život člověka důležité?**

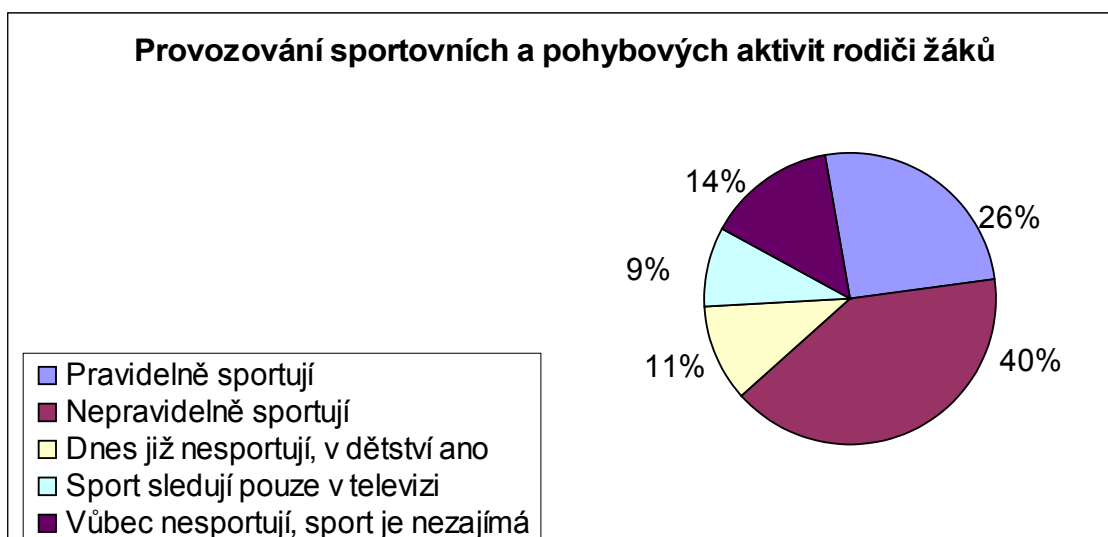
Odpovědi respondentů: ANO - 109, NE – 9, NEVÍM – 3.



Graf č. 21 – Důležitost sportu a pohybu pro život člověka

**Otázka: Jaký je Váš vztah k pohybovým a sportovním aktivitám?**

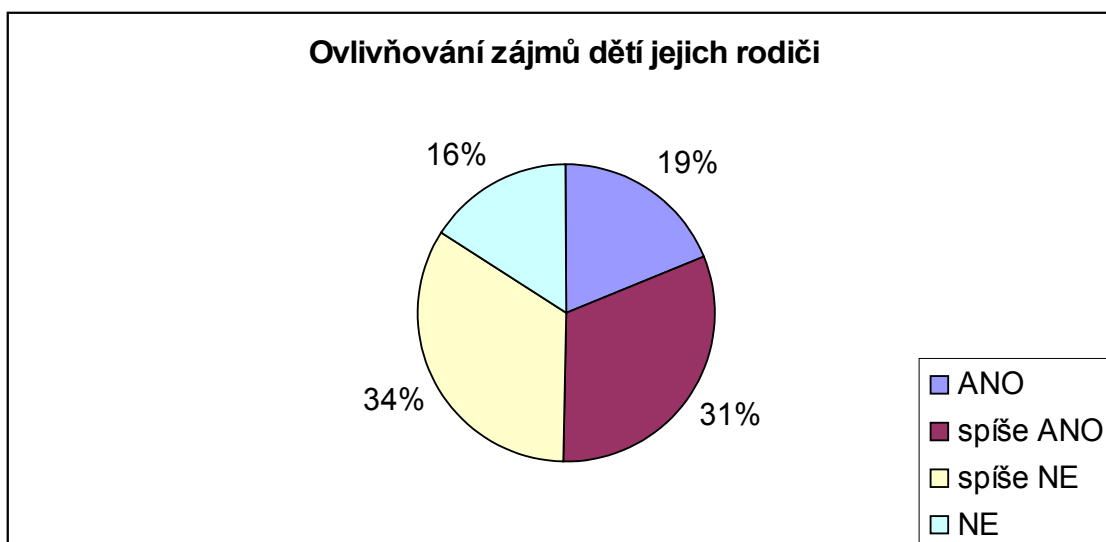
Odpovědi respondentů: pravidelně sportujeme – 31; nepravidelně sportujeme – 49; dnes již nesportujeme, v dětství ano – 13; sport sledujeme pouze v televizi – 11; vůbec nesportujeme, sport nás nezajímá – 17;



Graf č. 22 – Provozování sportovních a pohybových aktivit rodiči žáků

**Otázka: Ovlivňujete zaměření zájmů a činností Vašeho dítěte?**

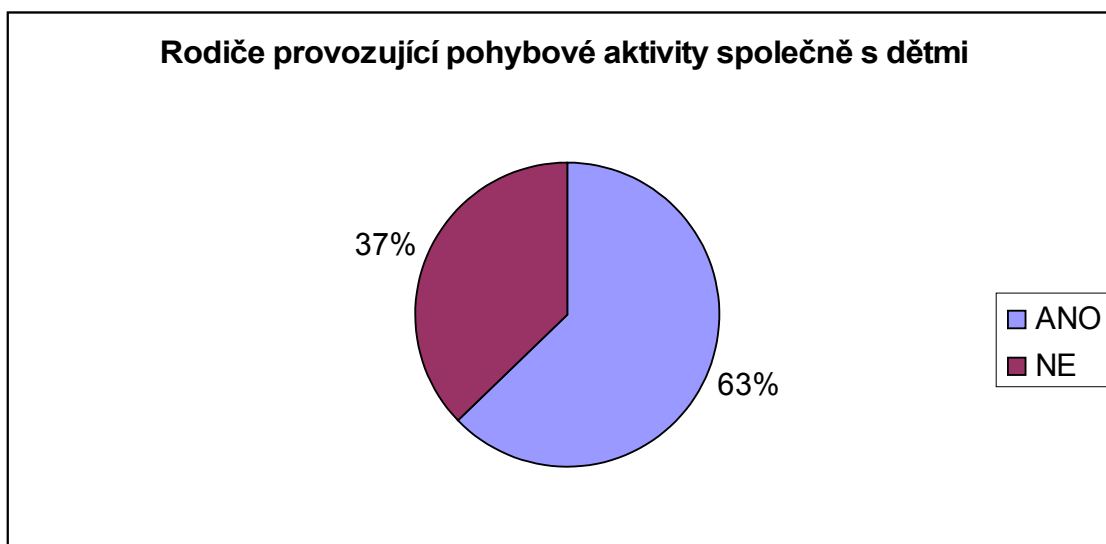
Odpověď ANO uvedlo 23 respondentů, odpověď SPÍŠE ANO - 38 respondentů, SPÍŠE NE - 41 respondentů, NE – 19 respondentů.



Graf č. 23 – Ovlivňování zájmů dětí jejich rodiči

**Otázka: Věnujete se některým pohybovým aktivitám společně se svými dětmi?**

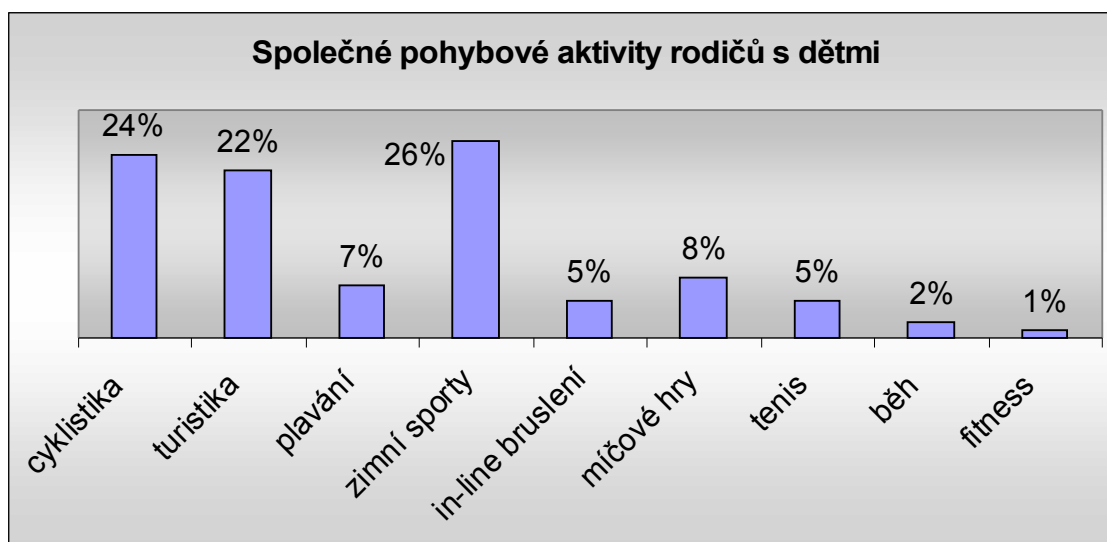
Odpověď ANO uvedlo 76 respondentů, odpověď NE 45 respondentů.



Graf č. 24 – Rodiče provozující pohybové aktivity společně s dětmi

**Otázka: Jakým pohybovým činností se společně s dětmi věnujete?**

Respondenti uváděli: cyklistika - 42, turistika - 38, plavání - 12, zimní sporty - 43, in-line bruslení - 8, míčové hry - 14, tenis - 9, běh - 4, fitness - 2.

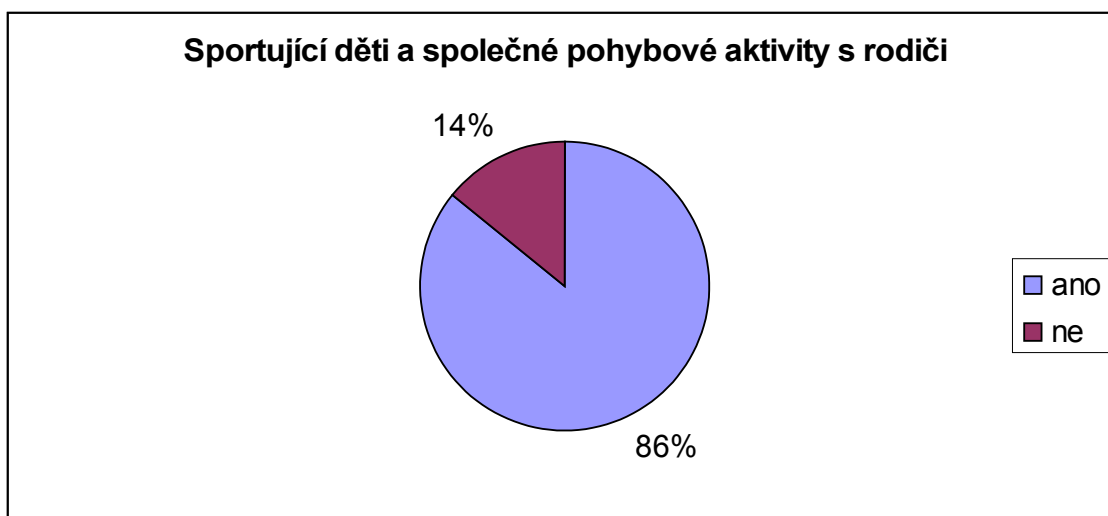


Graf č. 23 – Společné pohybové aktivity rodičů s dětmi

**Porovnání dotazníků sportujících a nespportujících dětí s dotazníky jejich rodičů:**

*a) sportující žáci*

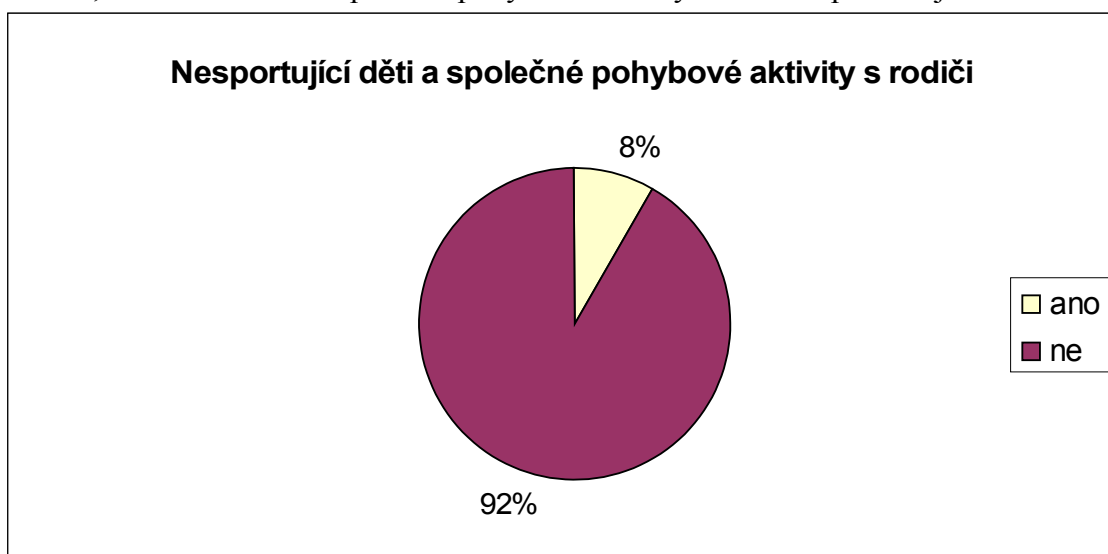
Výsledné hodnoty: 86 % sportujících žáků provozuje společné pohybové aktivity s rodiči, 14 % těchto žáků společné pohybové aktivity s rodiči neprovozuje.



*Graf 28: Sportující děti a společné pohybové aktivity s rodiči*

*b) nesportující žáci*

Výsledné hodnoty: 8 % nesportujících žáků provozuje společné pohybové aktivity s rodiči, 92 % těchto žáků společné pohybové aktivity s rodiči neprovozuje.

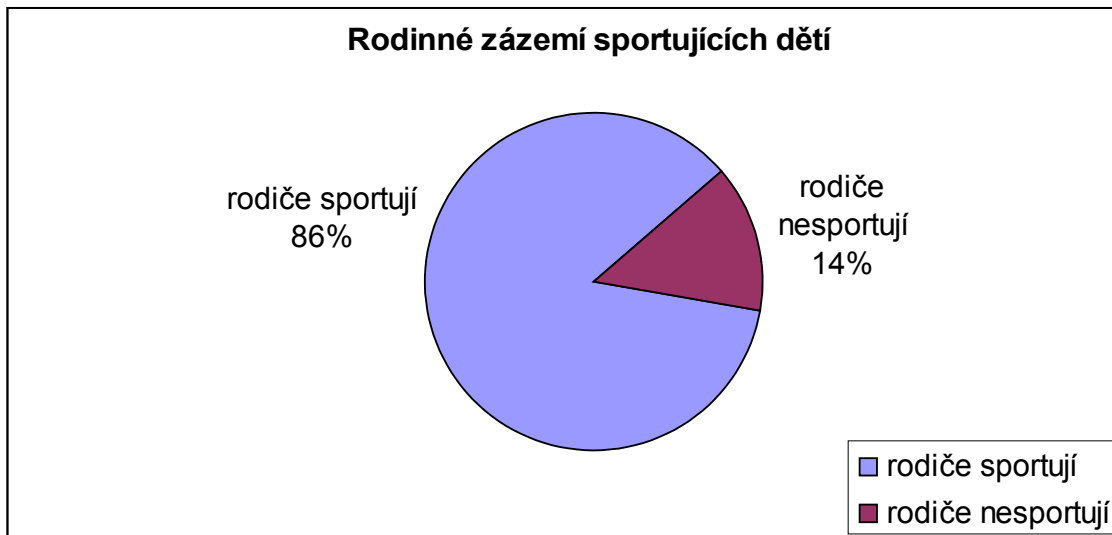


*Graf 29: Nesportující děti a společné pohybové aktivity s rodiči.*

**Výzkum k hypotéze, že žáci, kteří ve svém volném čase provozují pohybové a sportovní aktivity, pocházejí z rodin, kde se rodiče pohybovým a sportovním činnostem rovněž věnují (zjišťováno porovnáním dotazníků sportujících a nesportujících žáků s dotazníky jejich rodičů):**

*a) rodinné zázemí sportujících dětí*

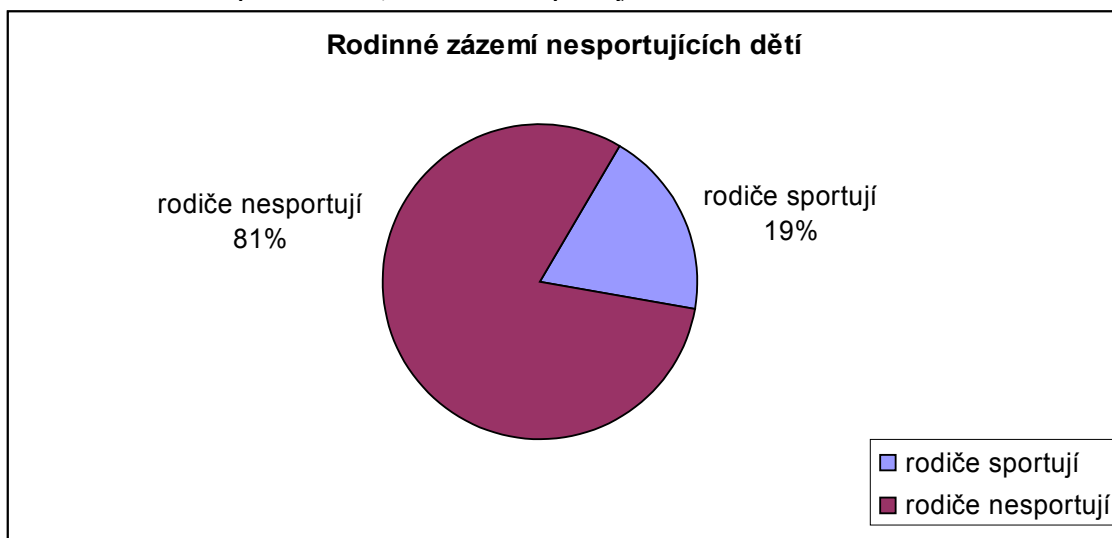
Výsledné hodnoty: 86 % sportujících dětí pochází z rodin, kde se rodiče věnují pohybovým a sportovním aktivitám, 14 % sportujících dětí pochází z rodin, kde rodiče nesportují.



Graf č. 26 Rodinné zázemí sportujících dětí

*b) Rodinné zázemí nesportujících dětí*

Výsledné hodnoty: 81 % nesportujících dětí pochází z rodin, kde rodiče nesportují, a 19 % těchto dětí pak z rodin, kde rodiče sportují



Graf č. 27 Rodinné zázemí nesportujících dětí

## 7 Diskuse

Ve výzkumu prováděném v rámci této bakalářské práce jsme realizovali zkoumání, které bylo zaměřeno na zájem žáků druhého stupně základní školy o tělesnou výchovu jako předmět a o provozování pohybových aktivit ve volném čase. Konkrétně nás zajímalo, jak je tělesná výchova mezi žáky oblíbená, jaké subjektivní pocity ve vztahu k tomuto předmětu mají, jak vnímají svého učitele tělesné výchovy a zda se případná neoblíbenost projevuje záměrnými absencemi na výuce. Dále nás zajímalo, jakým aktivitám se žáci věnují ve svém volném čase, respektive jaký podíl těchto aktivit představuje pohyb a sport. V rámci toho jsme též zjišťovali, kolik žáků provozuje sportovní či pohybové aktivity v rámci organizovaných institucí, dále kolik žáků tyto aktivity provozuje jako spontánní, neorganizovanou činnost, případně zda někteří žáci provozují pohybové a sportovní aktivity oběma způsoby současně. Rovněž nás v této souvislosti zajímalo, jakým aktivitám (nesportovním) se věnují ti žáci, kteří uvedli, že neprovozují žádné pohybové a sportovní činnosti ani v rámci organizace, ani spontánně, přičemž jsme se podrobněji zaměřili na zjištění, v jakém rozsahu se tito žáci věnují sledování televize anebo činností na počítači. Naopak u sportujících žáků jsme dále zjišťovali, jaké konkrétní druhy sportovních aktivit provozují, ať již v rámci oddílů či kroužků, či neorganizovaně.

S ohledem na hypotézu o vlivu rodiny na vztah dětí ke sportovním a pohybovým činnostem jsme další část výzkumu prováděli s rodiči dotazovaných žáků. U těchto jsme zjišťovali, jaký postoj zaujímají k důležitosti sportovních a pohybových aktivit pro život člověka, zda sami aktivně sportují, a zda provozují nějaké sportovní a pohybové aktivity společně se svými dětmi. V závěrečné fázi výzkumu jsme pak zjišťovali, jaký vliv mají postoje konkrétních rodičů na jejich děti ve smyslu současného vztahu těchto dětí k pohybovým a sportovním aktivitám.

**Předpokládali jsme, že 60 % – 70 % žáků považuje tělesnou výchovu za svůj oblíbený školní předmět. Výzkum však ukázal, že oblíbenost tělesné výchovy u žáků je mnohem vyšší, neboť ve skutečnosti dosáhla 82 %. Naše hypotéza se tudíž nepotvrdila [graf č. 1].** Pokud se týká důvodů, uvedených žáky, kteří tělesnou výchovu nepovažují za svůj oblíbený předmět, nejčastěji uváděným důvodem byla osoba vyučujícího (36 %), druhým nejčastějším důvodem byla skutečnost, že tito žáci sportovní aktivity jako takové nemají v oblibě (32 %), dále pak jako důvod uváděli



nezajímavý průběh vyučovacích hodin tělesné výchovy (23 %) a skutečnost, že jsou pro svou pohybovou indisponovanost konfrontováni s posměchem spolužáků (9 %) [graf č. 2]. Dále jsme se žáků dotazovali, zda by si tělesnou výchovu zvolili jako volitelný předmět, pakliže by nebyla koncipována jako povinný předmět. Na tuto otázku odpovědělo kladně 60 % dětí a záporně 40 % dětí [graf č. 3]. Další otázka směřovala ke zjištění názoru dětí na četnost zařazení tělesné výchovy do týdenního školního rozvrhu. Ukázalo se, že většině dětí (52 %) vyhovuje stávající stav, tj. dvouhodinová týdenní dotace. Celkem 15 % žáků by uvítalo možnost, aby tělesná výchova probíhala v rámci výuky každý den [graf č. 4].

Žáků jsme se dále dotazovali na jejich pocity ve vztahu k tělesné výchově. Za tímto účelem jsme jim nabídli určitou škálu možných pocitů a rovněž dali možnost uvést nějaký další pocit, který námi není nabízen. Respondenti uvedli převážně pozitivní pocity (88 %) [graf č. 5], nejvíce pak radost z pohybu (40 %) a radost ze soutěžení (31 %). Z negativních pocitů byla nejčastěji uváděna nuda (7 %) a povinnost (3 %) [graf č. 6].

V rámci téhož dotazníku bylo ještě zjišťováno, zda se žáci někdy záměrně vyhýbají účasti na hodinách tělesné výchovy a pokud ano, jaké omluvy v této situaci používají. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že 84 % dotazovaných žáků se účasti na tělesné výchově záměrně nevyhýbá. Zbývajících 16 % žáků pak svou nepřítomnost nejčastěji omlouvá zdravotními potížemi (63 %), případně uvedou, že si zapomněli cvičební úbor (37 %) [graf č. 9, graf č. 10].

**Předpokládali jsme, že se 30 % žáků ve svém volném čase vůbec nevěnuje pohybovým aktivitám. Tato hypotéza byla výzkumem potvrzena [graf č. 11]. Dále jsme usuzovali, že 70 % žáků se ve svém volném čase věnuje neorganizovaným (spontánním) aktivitám. I tato hypotéza byla výzkumem potvrzena [graf č. 12]. Rovněž jsme předpokládali, že 20 % - 30 % žáků provozuje sportovní činnost v rámci sportovních organizací. Výzkum ukázal, že sportovní oddíl nebo kroužek navštěvuje celkem 49 % respondentů. Hypotéza se tudíž nepotvrdila [graf č. 13].**

Propojením odpovědí respondentů na otázky, zda se ve volném čase věnují spontánním pohybovým činnostem a zda se věnují sportovním činnostem v rámci

sportovních organizací, bylo zjištěno, že 69 % sportujících žáků provozuje současně jak spontánní, tak i organizované pohybové aktivity. Současně je třeba zdůraznit, že všechny děti, které sportují organizovaně, si pohyb spontánně volí i pro svůj další volný čas. Zbývajících 31 % sportujících žáků tedy představuje ty žáky, kteří provozují pouze spontánní pohybové aktivity a pro svůj volný čas si dále případně volí jiné, nesportovní činnosti. Pokud se týká konkrétních provozovaných sportů, tak z organizovaných činností respondenti nejvíce uváděli florbal, aerobic a fotbal, ze spontánních pak cyklistiku, míčové hry a zimní sporty. V této souvislosti bylo zajímavé zjištění, že téměř polovina pohybově aktivních žáků se v zimních měsících věnuje lyžování a snowboardingu, přičemž lze dovozovat, že za takovými aktivitami musí se svými rodiči dojíždět do příslušných lokalit a vynakládat tudíž určité finanční prostředky na realizaci těchto aktivit [graf č. 15, graf č. 16].

**Předpokládali jsme, že hlavní příčinou případného nezájmu žáků o pohybové aktivity je skutečnost, že tito upřednostňují koníčky receptivní povahy a činnosti spojené s využíváním počítačů a výpočetní techniky. Tato hypotéza byla výzkumem potvrzena.** Hypotézu jsme ověřovali položením otázky, jaké nesportovní spontánní aktivity respondenti nejčastěji provádí [graf č. 18] s tím, že některé možnosti jsme nabídli a další mohli žáci případně sami doplnit v rámci otevřené odpovědi. Ukázalo se, že 47 % těchto nesportujících žáků se nečastěji věnuje užívání počítače. Druhou nejčastější aktivitou jsou procházky s kamarády (19 %), následuje poslech hudby (11 %) a modelářství (rovněž 11 %), a sledování televize (6 %). Nejméně uváděli respondenti jako svou nejčastější aktivitu četbu literatury (3 %) a zpěv a hru na hudební nástroj (rovněž 3 %). Z výsledků tedy vyplynulo, že činnosti receptivní povahy (tj. sledování televize, poslech hudby a čtení literatury) ve spojení s činnostmi na počítači jsou nejčastějšími aktivitami žáků, kteří se ve volném čase nevěnují pohybu a sportu. Tyto činnosti uvedlo celkově 67 % žáků jako ty, jež nejčastěji provozuje. Ostatní nesportovní činnosti pak uvádělo zbývajících 33 % žáků.

V této souvislosti s výše uvedenou problematikou jsme dále zjišťovali, kolik svého volného času nesportující děti věnují činnostem na počítači a sledování televize, přičemž jsme se zvlášť dotazovali na stav v pracovních dnech a stav o víkendu [graf č. 19, graf č. 20]. Z odpovědí nesportujících respondentů vyplynulo, že

v pracovních dnech nejvíce z nich tráví u počítače a televize 1 – 3 hodiny (42 %), druhý nejčastěji udávaný údaj byl 5 – 7 hodin (33 %) a následovalo rozmezí 3 – 5 hodin (17 %). Celkem 8 % dotazovaných nesportujících žáků uvedlo, že počítač a televizi používá ve všední dny více jak 7 hodin. O víkendech se pak velká část respondentů přesunula do kategorie 5 – 7 hodin (celkem tuto hodnotu udalo 41 % respondentů), zatímco nejkratší časové rozmezí, tj. 1 – 3 hodiny denně kleslo ze 42 % na pouhých 6 %. Do grafu jsme pak museli oproti všedním dnům zařadit vyšší kategorii, a to „více jak 10 hodin“ (uvedlo 17 % respondentů).

**Předpokládali jsme, že žáci, kteří ve svém volném čase provozují pohybové a sportovní aktivity, pocházejí z rodin, kde se rodiče pohybovým a sportovním činnostem rovněž věnují. Tato hypotéza byla výzkumem potvrzena.** V první fázi jsme u rodičů dotazovaných žáků zjišťovali, zda oni sami sportují, a pokud ano, v jaké frekvenci, případně zda sportovali alespoň v dětství [graf č. 21]. Z odpovědí rodičů vyplynulo, že 26 % z nich provozuje pohybové aktivity či sporty pravidelně, 40 % nepravidelně a 11 % již nyní nesportuje, ale v dětství se pohybovým a sportovním aktivitám věnovali. Zbývající rodiče nesportují vůbec, přičemž 9 % uvedlo, že sport sleduje v televizi, a 14 % se o sport vůbec nezajímá. Dále jsme zjišťovali, zda rodiče provozují nějaké pohybové aktivity společně se svými dětmi [graf č. 22]. Celkem 63 % rodičů uvedlo, že ano, s tím, že nejčastěji zastoupenými společnými aktivitami jsou zimní sporty (26 %), cyklistika (24 %) a turistika (22 %) [graf č. 23]. Rodičům jsme dále položili otázku, zda jsou podle nich sportovní a pohybové aktivity pro život člověka důležité, kdy kladně odpovědělo 91 % respondentů, záporně 7 % a zbývající 2 % k tomuto nezaujala žádný postoj [graf č. 24]. Naposledy nás zajímalo, do jaké míry rodiče ovlivňují zaměření zájmů a volnočasových činností svých dětí, přičemž 19 % uvedlo, že ano, 31 % spíše ano, 34 % spíše ne a 16 % ne [graf č. 25]. Z toho vyplynulo, že polovina rodičů zájmy svých dětí více či méně ovlivňuje a polovina nikoliv.

Následným porovnáním dotazníků rodičů s dotazníky jejich dětí bylo zjištěno, že 86 % sportujících dětí pochází z rodin, kde se rodiče věnují pohybovým a sportovním aktivitám a děti tak mají určitý pozitivní vzor pro volbu volnočasové náplně. Zbývajících 14 % sportujících dětí pochází z rodin, kde rodiče nesportují [graf č. 26]. Dále bylo zjištěno, že 81 % nesportujících dětí pochází z rodin, kde rodiče nesportují,

a 19 % těchto dětí pak z rodin, kde rodiče sportují [graf č. 27]. Z uvedeného vyplývá, že většina nesportujících dětí pochází z rodin, kde rodiče v současné době aktivně neprovozují žádné pohybové nebo sportovní činnosti. Pro skutečný zájem dětí o pohyb nestačí, že rodiče sportovali v dětství anebo jsou sportovními fanoušky, případně že se domnívají, že sport a pohyb jsou pro život člověka důležité. Dítě musí přímo vnímat skutečnost, že jeho rodič provozuje aktivní pohyb.

Porovnáním dotazníků žáků a jejich rodičů bylo zjišťováno, zda existence společných pohybových aktivit s rodiči koresponduje s existencí samostatné sportovní aktivity dítěte. Ukázalo se, že 73 sportujících dětí ve volném čase provozuje některé aktivity společně s rodiči, zatímco pouze u 12 sportujících dětí takové společné aktivity s rodiči nejsou uváděny [graf č. 28]. Dále pak bylo zjištěno, že pouze 3 z celkového počtu 36 nesportujících dětí se svými rodiči provozují společné pohybové aktivity [graf č. 29]. Zejména se v posledním případě jednalo o občasnou turistiku, a sporadicky plavání v letním období a lyžování v zimním období. Samotné děti však tyto aktivity evidentně nepovažovaly za tolik frekventované, aby o nich v dotaznících hovořily jako o svých spontánních pohybových aktivitách. Provozování společných pohybových a sportovních aktivit rodičů s dětmi by tedy mohlo být jedním z faktorů, které pozitivně ovlivňují vztah dítěte k pohybu a jeho následnou volbu při výběru volnočasových aktivit.

## **8 Závěry**

V bakalářské práci jsme se snažili postihnout problematiku oblíbenosti tělesné výchovy u žáků 2. stupně základní školy na Praze 4 a jejich zájem o pohybové aktivity ve volném čase. Pro tyto účely jsme se v teoretické části práce zabírali některými

souvisejícími tématy a následně jsme prováděli výzkum na vybrané škole v rámci lokality čtvrté pražské městské části, kde jsme pracovali s celkovým počtem 121 respondentů (žáků). Současně jsme oslovili i rodiče dotazovaných žáků, abychom potvrdili jednu z hypotéz.

Výzkumem se podařilo splnit vytyčené cíle, které směřovaly ke zjištění odpovědí na následující otázky:

### **1. Jaký je zájem žáků o tělesnou výchovu v rámci školní výuky?**

Závěr: Bylo zjištěno, že 82 % žáků považuje tělesnou výchovu za svůj oblíbený předmět.

### **2. Věnují se žáci ve svém volném čase sportovním a jiným aktivitám, a pokud ano, tak jakým?**

Závěr: Bylo zjištěno, že 70 % žáků ve svém volném čase provozuje sportovní aktivity. Rovněž 70 % žáků se věnuje spontánním neorganizovaným aktivitám. Celkem 49 % ze všech dotazovaných žáků provozuje sportovní aktivitu v rámci sportovního oddílu nebo kroužku. Ze spontánních pohybových aktivit žáci nejčastěji provozují cyklistiku, míčové hry, zimní sporty a turistiku, z organizovaných pak florbal, aerobic, fotbal, softball a taekwondo. Nesportující žáci ve volném čase nejčastěji provádějí činnosti na počítači, setkávají se s kamarády, poslouchají hudbu nebo se věnují modelářství.

### **3. Jaké jsou příčiny nezájmu žáků o pohybové aktivity v jejich volném čase?**

Závěr: Příčinou nezájmu žáků o pohybové aktivity je upřednostňování činností spojených s počítačem a aktivit receptivního charakteru, tj. pasivní poslech hudby a sledování televize. Dále byla zjištěna určitá souvislost mezi vyhledáváním sportovních a pohybových aktivit dětmi a sportovním zaměřením jejich rodičů – viz otázka č. 4.

### **4. Jaký je podíl rodičů na pohybových aktivitách žáků?**

Závěr: Žáci, kteří se ve volném čase věnují pohybovým aktivitám, pocházejí převážně z rodin, kde rodiče také sami aktivně sportují. Podíl těchto žáků tvořil 86 % všech sportujících respondentů. Naproti tomu bylo zjištěno, že většina nesportujících žáků

pochází z rodin, kde se ani rodiče pohybu a sportu aktivně nevěnují. Podíl těchto žáků tvořil 81 % všech nesportujících respondentů.

Pokud se týká obecných zjištění, můžeme na základě provedeného výzkumu konstatovat, že většina dotazovaných žáků více či méně začlenila pohybové aktivity do svého volného času, kdy jako důležitý faktor se potvrdil pozitivní příklad v rodině. Pokud se jedná o nesportující žáky, zde musíme konstatovat nadměrné využívání počítače jako volnočasové aktivity, což může vést k řadě problémů v oblasti zdravého fyzického a sociálního vývoje těchto žáků. Využitelnost naší bakalářské práce proto spatřujeme zejména ve vztahu k pedagogům a vychovatelům, kteří mají možnost ovlivňovat pohled dětí i jejich rodičů na způsob trávení volného času a upozornit na některá rizika, která z tohoto mohou plynout.

## **9 Seznam použité literatury**

### **Monografie:**

- 1 ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova, 1993. 415 s. ISBN 80-7066-534-3

- 2 ČECHOVÁ, V. a kol. *Psychologie a pedagogika*. Praha : Informatorium, 2004. 158 s. ISBN 80-7333-028-8
- 3 ČECHOVSKÁ, I., TŮMA, M. *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Praha : Univerzita Karlova, 2009. 250 s. ISBN 978-80-246-1553-0
- 4 HADJ-MOUSSOVÁ, Z. *Sociální psychologie*. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 66s. ISBN 80-7290-118-4
- 5 HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha : Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1
- 6 HÁJEK, B. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 105 s. ISBN 80-7290-128-1
- 7 HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha : Univerzita Karlova, 2007. 65 s. ISBN 978-80-7290-865-1
- 8 HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova, 2001. 96 s. ISBN80-7290-063-3
- 9 HELUS, Z. *Osobnost a její vývoj*. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 77 s. ISBN 80-7290-125-7
- 10 HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5
- 11 LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha : Avicenum, 1986. 276 s. ISBN 08-084-86.
- 12 MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : SPN, 1989. 222 s. ISBN 14-520-89
- 13 MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc : HANEX, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7
- 14 NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno : Masarykova Univerzita, 2000. 46 s. 80-210-2642-1
- 15 POKORNÝ, V. a kol. *Prevence sociálně patologických jevů*. 3. vydání. Brno : Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2003. s. 186. ISBN 80-86568-04-0
- 16 SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Univerzita Karlova, 2008. 250 s.

ISBN 978-80-246-1358-1

17 SÝKORA F., KOSTKOVÁ, J. a kol. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha : SPN, 1985. 216 s. ISBN 14-325-85

18 VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002. 103 s. ISBN-80-7315-033-6

### **Sborníky**

19 BARTOŠKOVÁ, Z., VODIČKA, P. et al. Poruchy svalové funkce a úroveň somatických ukazatelů u nastupujících studentů tělesné výchovy. In *Tělesná výchova a sport 9*. Praha, Univerzita Palackého Olomouc, 1990. s. 119. ISBN 14-614-90

### **Zdroje z internetu**

20 *Vzdělávací program pro základní školy - kompletní materiál se všemi doplňky a úpravami*. Schválilo MŠMT dne 30.4. 1996 pod čj. 16 847/96-2 [cit 2010-02-11]. Dostupný na <[http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/VP\\_ZS.doc](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/VP_ZS.doc)>

## **10 Přílohy**

Příloha č. 1: Dotazník pro žáky – oblíbenost tělesné výchovy ve škole (TV)

Příloha č. 2: Dotazník pro žáky – sportovní, pohybové a ostatní aktivity ve volném čase

Příloha č. 3: Dotazník pro rodiče



Příloha č. 1

Dotazník pro žáky – oblíbenost tělesné výchovy ve škole (TV)

Věk: _____	Pohlaví: <input type="checkbox"/> chlapec <input type="checkbox"/> dívka
Třída: _____	Vyplněno dne _____ v Praze
Škola: <b>Základní škola U Krčského lesa, Praha 4</b>	

**1) Patří vyučovací předmět tělesná výchova mezi Tvé oblíbené předměty ?**

- ANO  NE

**2) Co je důvodem Tvého nezájmu o tělesnou výchovu?**

- Sportovní aktivity nemusím, proto TV není mým oblíbeným předmětem  
 Sportování mám rád, ale průběh TV je nezajímavý a nezáživný  
 Problém je v osobě učitele TV, je neoblíbený, má nevhodný přístup k žákům  
 V pohybových aktivitách nevynikám, občas jsem spolužákům k smíchu  
 Jiný důvod: .....

**3) Vybral(la) by sis tělesnou výchovu jako svůj volitelný předmět?**

- ANO  NE

**4) Kolikrát týdně bys zařadil(la) předmět TV do školního rozvrhu?**

- vůbec bych nezařadil(la)  1x týdně  2x týdně  3x - 4x týdně  denně

**5) Který pocit nejlépe vyjadřuje Tvůj vztah k hodinám TV?**

- radost z pohybu  radost ze soutěžení  zábava  
 povinnost  nechut'  nuda  odpor  
 jiný Tvůj pocit: .....

**6) Jaké vlastnosti charakterizují Tvého učitele TV?**

- Je přátelský  NE  
 Má autoritu  NE  
 Je klidný, nic ho nerozhází  NE  
 Snadno se rozzlobí  NE  
 Umí nás nadchnout pro sportovní činnost a hru  NE  
 Umožňuje nám hrát v TV hry, které si sami zvolíme  NE  
 Umí sám předvést cvik, který po nás požaduje  NE  
 Některé hry hraje společně s námi  NE

**7) Jak se zachová Tvůj učitel v případě, že se Ti nedaří nějaký cvik provést správně?**

- Učitel cvik znovu předvede

- Žáka povzbudí a cvik vysvětlí
- Situaci přehledně bez zájmu
- Žáka před spolužáky zesměšní
- Cvik žákovi odpustí
- Zachová se jinak: .....

**9) Vyhýbáš se záměrně účasti na hodinách TV?**

- ANO     NE

**10) Jaké důvody uvádíš v případě, že se nechceš hodiny TV zúčastnit?**

.....

Příloha č. 2

Dotazník pro žáky – sportovní, pohybové a ostatní aktivity ve volném čase

1) Věnuješ se ve volném čase sportovním nebo pohybovým aktivitám?

ANO  NE

2) Věnuješ se sám(a) ve volném čase spontánním neorganizovaným pohybovým aktivitám?

ANO  NE

Uved', které: .....

3) Navštěvuješ sportovní oddíl nebo kroužek?

ANO  NE

4) Jakému organizovanému sportu se věnuješ?

.....

5) Jaké spontánní pohybové aktivity ve svém volném čase provozuješ?

.....

6) Jaké kroužky navštěvuješ?

sportovní  nespportovní  oba současně  žádný

7) Jakým činností se ve svém volném čase nejčastěji věnuješ?

- Užívání počítače
- Sledování televize
- Poslech muziky
- Čtení knih - zájmové (ne příprava do školy)
- Procházky s kamarády
- Procházky se psem
- Sportování
- Jiné Tvé činnosti:

.....

8) Kolik hodin denně používáš počítač?

pracovní den  1h  2h  3h  více hodin

víkend  1h  2h  3h  4h  5h  6h  více hodin

9) Kolik hodin denně sleduješ televizi?

pracovní den  1h  2h  3h  více hodin

víkend  1h  2h  3h  4h  5h  6h  více hodin

Příloha č. 3

DOTAZNÍK PRO RODIČE

*Vážení rodiče,*

*Vaše dítě Vám přineslo dotazník, kterým provádíme výzkum v oblasti zájmové činnosti dětí ve volném čase. Dotazník je anonymní, nikde nebude figurovat Vaše jméno nebo jméno Vašeho dítěte. Prosíme o Vaše upřímné odpovědi, které jsou pro náš výzkum nejcennější.*

*(jedná se nám o dítě, které Vám přineslo dotazník na vyplnění)*

---

**1) Jsou podle Vás sportovní aktivity pro život člověka důležité?**

ANO    NE    NEVÍM

**2) Jaký je Váš vztah k pohybovým a sportovním aktivitám?**

- pravidelně sportujeme
- nepravidelně sportujeme
- dnes již nesportujeme, ale v dětství alespoň jeden z nás sportoval
- sledujeme pouze sportovní televizní přenosy
- pohybové aktivity vůbec neprovozujeme, o sport se nezajímáme

**3) Ovlivňujete zaměření zájmů a činností Vašeho dítěte?**

ano       spíše ano       spíše ne       ne

**4) Věnujete se některým pohybovým aktivitám společně se svými dětmi?**

ANO       NE

**5) Jakým pohybovým činnostem se společně s dětmi věnujete?**

.....  
.....

**Pohlaví Vašeho dítěte**    chlapec    dívka   **Věk dítěte:** .....

*Děkujeme za spolupráci.*