

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Daniel Kroupa

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

VLIV TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ROZVOJ MLÁDEŽE

Bakalářská práce

Autor: **Daniel Kroupa**
Obor: **Vychovatelství**
Typ studia: **Kombinované studium**
Vedoucí práce: **Doc. PhDr. Metoděj Chytil, CSc.**

2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Vliv tělesné výchovy na rozvoj mládeže“ vypracoval pod vedením doc. PhDr. Metoděje Chytila, CSc. samostatně na základě vlastních zjištění a za použití pramenů uvedených v seznamu.

V Praze, 15. dubna 2010

.....
Daniel Kroupa

Chtěl bych vyjádřit upřímné poděkování panu doc. PhDr. Metoději Chytilovi, CSc. za pomoc a odborné rady při zpracování mé bakalářské práce.

ABSTRAKT

Práce se zaměřuje na vztah mezi tělesnou výchovou a jejím vlivem na rozvoj mládeže. Je respektován také vývoj této otázky v dřívějších kulturách a dnešní době. Stručně si vymezíme i pojmy s kterými se budeme v této práci nejčastěji setkávat. Zaměříme se také na otázku, zda je tělesná výchova pozitivním faktorem ve vývoji mladé generace a zda je tato výchova ovlivněna genetickým kódem a sociálním prostředím. Seznámíme se s úkoly a cíli tělesné výchovy v systému vzdělávání mladého člověka. V neposlední řadě se zmíníme o důležitých faktorech, které ovlivňují rozvoj mládeže.

V praktické části si ověříme zájem dnešní mládeže ve vytypovaných třídách o tělesnou výchovu a sport.

KLÍČOVÁ SLOVA: mládež, tělesná výchova, sport, zdraví, rozvoj, vliv.

ABSTRACT

The focus of this work consists in analyzing the relation between the gymnastics and its influence on the advancement of the young people. This question is studied, moreover, in ancient cultures and compared with the contemporary one. For the sake of correctness we shall elucidate the basic notions used in the work. We shall find the bearings in the question whether gymnastics influences young people positively and whether it is influenced through a genetic code or social or environmental milieu. The goals of gymnastics in the frame of education of young people is studied too. Some important factors influencing the advancement of young people will be mentioned.

In the practical part the contemporary interest of young people in gymnastics and sports will be checked.

KEYWORDS: young people – gymnastics – sport –health – development - influence

OBSAH

1 Úvod	8
Cíl a úkol práce	10
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	11
2.1 Systémy tělesné výchovy ve světové historii.....	11
2.1.1 Tělesná kultura a výchova nejstarších civilizací	11
2.1.2 Tělesná výchova ve starověku a středověku	11
2.1.3 Tělesná výchova v novověku	13
2.1.4 Tělesná kultura v novodobých dějinách českých zemí.....	15
2.2 Vymezení hlavních pojmů	17
2.2.1 Volný čas.....	18
2.2.2 Tělesná kultura	20
2.2.3 Tělesná výchova	20
2.2.4 Sport.....	20
2.2.5 Pohybová rekreace.....	21
2.2.6 Mládež.....	22
2.2.7 Zdraví.....	22
2.3 Známé formy organizace tělesné výchovy a jejich základní rysy.....	23
2.3.1 Spolková forma.....	23
2.3.2 Individuelní forma	24
2.4 Úloha tělesné výchovy.....	25
2.5 Cíle tělesné výchovy.....	27
2.6 Faktory ovlivňující rozvoj mládeže.....	30
2.6.1 Vliv učitele tělesné výchovy	30
2.6.2 Vliv trenéra.....	31
2.6.3 Výživa	32
2.6.4 Tělesná kondice	33
2.6.5 Genetický kód.....	33
3 PRAKTICKÁ ČÁST	34
3.1 Hypotézy	34
3.2 Charakteristika práce	35

3.3 Metodika práce	35
3.4 Organizace průzkumu	36
3.5 Metody vyhodnocování výsledků.....	37
4 Vyhodnocení dotazníku	38
5 Diskuze	45
6 Závěry	47
7 Seznam literatury.....	48
8 Seznam grafů.....	50
9 Seznam příloh	51

1 ÚVOD

V bakalářské práci je položena otázka, jaký zájem o školní tělesnou výchovu a sportovní aktivity ve volném čase mají žáci na druhém stupni základních škol a zda resp. do jaké míry ovlivňuje tělesná výchova a sport mládež a její rozvoj.

Požadované řešení má formu analýzy odpovídající znalostní báze (knowledge-base). Jelikož oba nosné pojmy tématu, tj. „tělesná výchova“ i „mládež“ jsou pojmy z podstaty věci vágními, tedy neurčitými až víceznačnými, je nutno se zde nejprve vypořádat s vyřešením takových metodologických problémů, jako s elucidací (osvětlením) obou základních pojmů a v té souvislosti i s hledáním znaků, které tyto pojmy dostatečně reprezentují. Najdeme-li uspokojivé množství takových znaků, budeme mezi nimi hledat takové, které nejen tyto pojmy charakterizují, ale které lze považovat navíc za faktory, tedy znaky, které dynamicky působí nejen na vlastní denotát (vlastní objekt), ale i na objekty jiné.

Naznačená analýza bude mít těžiště právě ve zkoumání relací mezi těmito faktory, zejména pak takovými binárními relacemi, kde jeden faktor reprezentuje pojem „tělesná výchova“, druhý pak pojem „mládež“.

Pokud jde o uvažovanou znalostní bázi, počítáme opět i v tomto případě, že se setkáme se značnou mírou vágnosti.

Zkoumaný problém se totiž nachází na pomezí takových tzv. „měkkých“ věd, jakými je sociologie anebo pedagogická věda. (tj. věd, v jejichž rámci nelze budovat jinak potřebné formální teorie). Nelze proto ani očekávat, že bychom mohli pracovat s nějakým obecně uznaným seznamem tzv. „dobře vybudovaných“ (well-formed magnitudes) veličin, který by představoval základ (odborného) jazyka těchto věd, umožnil by jejich kvantifikaci a tím pádem pak by umožnil třeba i užití statistické (kvantitativní) analýzy dat.

Potřebnou znalostní bázi si tedy budeme vytvářet ad hoc z:

- relevantní literatury
- ze převážně všeobecně přijatých, nezpochybnitelných tvrzení (např. „ve zdravém těle zdravý duch“, „nedostatek pohybu jedince stimuluje vznik cukrovky“, „kouření je nezdravé“, apod.). Taková tvrzení jsou obvykle uvozena předponou „Každý ví, že...“, „Je evidentní, že...“
- a z našich vlastních vědomostí

Jelikož nanesený problém nebyl položen v kontextu exaktní vědy, nemohla být formulována ani formálně správná relevantní hypotéza. Metodologicky se v práci proto omezujeme na pouhé „domněnky“ (tj. otázky položené ve znalostní bázi, které hodláme v rámci řešení zodpovědět).

Jelikož formalizovaná teorie v případě tohoto vágního oboru z podstaty věci ani existovat nemůže, nemůžeme očekávat, že tato práce přinese nějaký vědecký, tedy obecně platný výsledek.

Spokojíme se s tím, že rámcový výsledek práce objasní více než dosud vztahy mezi tělesnou výchovou, sportovními aktivitami a mládeží a vyjádří je zejména verbální formou, méně již formou obhájených kvalitativních (nikoliv „dokázaných“) tvrzení (např. „systematický tělesný pohyb snižuje požadavek jedince na užívání drog tj. ANO/NE)

Součástí práce bude i její zakontextování časové, resp. historické. Bude tudíž připojen i rámcový přehled vývoje forem tělesné výchovy v našich zemích popřípadě v některých okolních státech s vytknutím zajímavých znaků.

Cíl a úkol práce

Cílem bakalářské práce je zjistit jaký je zájem žáků z náhodně vybraných (tedy nereprezentativních) tříd druhého stupně základní školy o tělesnou výchovu a sportovní aktivity ve volném čase a posoudit zájem o pohybové aktivity ve volném čase.

V rámci práce je sestavení dotazníku, který nám má ověřit a porovnat zájem žáků o tělesnou výchovu a sport ve volném čase.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Tělesná výchova v kontextu času

Když nahlédneme do historie zjistíme, že cíl dnešní tělesné výchovy se velmi liší od záměru, který ke vzniku tělesné výchovy vedl dříve. Člověk byl dříve nedílnou součástí přírody od které se v současnosti již podstatně vzdálil.

2.1.1 Tělesná kultura a výchova nejstarších civilizací

Počátky tělesné výchovy jsou zaznamenány již od doby antického Řecka. Šlo o výchovu, která se rozdělovala na dva výchovné systémy. Na systém spartský a aténský. Tyto dva systémy se navzájem doplňovaly. Jeden vedl k péči o půdu a druhý systém vedl k násilnému získávání půdy.

Základem této výchovy bylo hlavně tělesné cvičení, vojenský výcvik a otužování. Tuto výchovu doplňoval tanec, zpěv a hudba. Cílem tohoto výchovného systému, ale nebyla kultivace člověka, ale měla podpořit bojového ducha a psychicky připravit mládež na strádání a na válku. Čtení a psaní bylo omezeno na minimum a úroveň kultury byla zanedbatelná. Život tehdejší mládeže se dal přirovnat k životu v kasárnách.

Tato výchova se týkala stejně dívek jako chlapců. Vše bylo řízeno státem a probíhalo na internátech.

2.1.2 Tělesná výchova ve starověku a středověku

O výchovný systém se jako první začal zajímat slavný antický filozof Platón . Ten se pokusil spojit přednosti spartské a aténské výchovy v nový systém. Ve spartském systému výchovy hrály hry a cvičení velkou roli. Šlo o jednostranný systém a cílem byla příprava k válce. Aténský systém již slučoval fyzickou zdatnost a rozumovou a vědomostní vyspělost.

Výchova tvořila tři složky gymnastiku (tj. tělesné cvičení) základy branné výchovy a hry (muzika, zpěv, sborový tanec) a gramatiku (tj. výuka čtení a psaní) .

System výchovy vedl k ekonomickému i politickému rozvoji. Kvalita vzdělání hodně záležela na bohatství rodiny.

System výchovy se dále zdokonaloval. Vrcholným výchovným zařízením antického Řecka i Atén se stala tzv. gymnázia. Vedli je vysoce kvalifikovaní odborníci.

Na gymnáziích vyučovali čelní osobnosti tehdejší doby jako např. filozof Platón, Lykeion, nebo nejslavnější filozof starověku Aristoteles a Kynosargos.

Gymnázia byla vybavena studovny, přednáškovými sály a knihovny. Základem však byla zápasnice a sály pro míčové hry a gymnastiku, běžecké dráhy a nebyla zde zanedbána ani hygiena. Byli zde sprchy, bazény, prostory pro masáže i odpočinek.

Gymnázia se stala nejen centry výchovy, ale i vzdělávání dospělých a centrem politického dění.

Koncem 4. století př.n.l. začal význam tělesné výchovy klesat a narůstal význam výchovy rozumové. Řecké hry se postupně staly podivnou a změnil se v soutěž profesionálních závodníků, kteří se tím živili.

Ve středověku se na církevních školách a artistických fakultách vyučovalo především sedm svobodných umění, známých již v antickém starověku. Byly to „gramatika, rétorika, dialektika, aritmetika, geometrie, astronomie a hudba“ – rozvoj tělesné zdatnosti a pohybových dovedností tedy ke všeobecnému vzdělání nepatřil. Je však třeba v této souvislosti zmínit organizovanou výchovu šlechtických chlapců k rytířskému stavu, jehož význam se nejvíce projevil ve 11. – 13. století při křížových výpravách do Palestiny. Od 7 let do zhruba 12 – 14 let věku se chlapci nejprve jako tzv. pážata seznamovali se základy společenského chování, učili se obsluhovat hosty u stolu a absolvovali hodiny tance a hudby. Tato část pážecí výchovy byla určena i pro dívky. Chlapci pak museli během přípravy dále ovládnout pět fyzických dovedností – „jízdu na koni, střelbu z luku, zápas, šerm a lov; a dvě dovednosti duševní – hru v šachy a přednes básní.“ Kolem 14. roku věku se výchova hochů – nyní již „panošů“ – zaměřovala více na praktické využití získaných dovedností a chlapci se museli účastnit různých rytířských her a cvičných turnajů. Skutečná válečná tažení a skutečné turnaje však panoši absolvovali pouze jako doprovod svých pánů. Ke slavnostnímu pasování panoše na rytíře docházelo mezi 18. a 20. rokem věku.

2.1.3 Tělesná výchova v novověku

Po rozpadu antického světa se tělesná cvičení ze systému výchovy postupně vytrácela. Vzdělávací instituce byly svěřeny církvi, která výuku ve školách zaměřila výhradně duchovním směrem a vyloučila z osnov všechny projevy tělesných cvičení.¹ Až v období renesance začínají vznikat nové pedagogické směry, požadující návrat k antické výchově a vzdělávání. Kolébkou těchto myšlenek je Itálie, odkud se později šíří i do zbytku Evropy. V rámci antické myšlenky harmonie těla a ducha začíná do škol pronikat i tělesná výchova. Průkopnickou je v tomto směru škola v italském Mantově, kde mj. působil Vittorino Ramboldini da Feltre (1378 – 1446), významný vychovatel renesanční Itálie, jež byl propagátorem pobytu žáků v přírodě a prosazoval střídání pohybu s duševní činností. Dalšími mysliteli z řad italských učenců a pedagogů, kteří výchovný proces směřovali i na tělesnou zdatnost žáků patří Mafler Vegio, Nicolo Perotti či Aeneas Silvius Piccolomini, který se později stal papežem Piem II.

O ucelenou výchovu a vzdělání usiloval Jan Ámos Komenský (1592-1670). Podle Komenského byla hra důležitým prostředkem výchovy a vzdělání a možností oddechu po práci, ale neměla se stát nikdy hlavní náplní života. Komenský tvrdil, že hra nemá být příliš namáhavá fyzicky a nemá vyčerpávat ani psychicky, což může být třeba strach z výsledku. Komenský zakazoval hry, kde výsledek byl založen na náhodě jako např. hru v kostky apod. Závodění oceňoval, protože j cílem jeho her má být posílení těla a ducha. Systém her aplikoval ve výchovných procesech jako nejvýznamnější formu vzdělávání a výchovy. Mládež si formou hry mnohem snáze osvojuje potřebné znalosti a dovednosti, než bezduchým opakováním „škola se má státi hrou“. K rozvoji tělesné výchovy Komenský velmi přispěl svým návrhem na zařazení cvičení a pohybových her do pedagogické praxe. Byl totiž přesvědčen, že pohyb přispívá ke zdravému rozvoji mládeže.

¹ KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M.: *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. s. 90

Nejlépe význam her Komenský shrnul v „Zákonech školy dobře spořádané“, kde se uvádí sedm zákonů zotavení.

(volně citováno)

1. Hrejte tak, aby se hra nastala v životě věci hlavní
2. hra ať slouží jak k upevnění zdraví, tak i k obcerstvení mysli, hry ať se sestávají z pohybu, chůze, běhu, přiměřeného skákání apod.
3. hry ať nejsou nebezpečné životu, zdraví a důstojnosti
4. hra ať je předehtou vážných věcí
5. hra necht' skončí včas
6. hru necht' řídí učitel apod.
7. hra ať není jen hraním,ale věcí vážnou, tj. „ bud' cvičením zdraví, nebo mysli osvěžením, nebo předehtou práce životní, anebo vším tím dohromady.“

Komenský nenapsal žádný speciální spis o tělesné výchově, ale v téměř v každém pedagogickém spise se vedle jiných výchov zabývá otázkami tělesné výchovy.

V díle „Informátorka školy mateřské“ se plně zabývá her a tělesného cvičení pro rozvoj dítěte. Komenský doporučoval přiměřený způsob života, zdravou stravu, tělesné cvičení a střídání práce a odpočinku.

Řada pedagogů byla dílem Jana Ámose Komenského ovlivněna. Na Komenského navázal zvláště John Locke jehož dílo mělo velký význam pro rozvoj anglického školství a pro postavení tělesných cvičení ve výchově.

Cílem Lockeho výchovy bylo vychovat gentlemana. Mottem Lockovy práce bylo „ve zdravém těle zdravý duch“. Zdraví a dobrá fyzická kondice byly podle Lockova nezbytným předpokladem úspěšné výchovy. Doporučoval zdravou výživu, pobyt na čerstvém vzduchu a pravidelné cvičení. Také doporučoval, aby každý gentleman se vyučil nějakému normálnímu řemeslu. Jeho díla měla ohlas i v Holandsku kde žil dočasně v emigraci.

Ve Francii se výchovou zabývalo mnoho významných filozofů. Osvícenecký racionalismus, který věnoval výchově velkou pozornost , přecenil rozumovou výchovu, což se v praxi projevilo přetěžováním dětí a nezájmem o jejich zdraví a citovou výchovu.

Na to reagoval filozof Jean Jacques Rousseau svým dílem „Emil“ a formou na půl románu a na půl vědeckou seznámil širokou veřejnost s výchovnými problémy. Jeho cílem byla výchova přirozená, pomocí přirozených prostředků a přírody. Výchovu požadoval pro všechny, neboť tvrdil, že všichni jsou si rovni.

2.1.4 Tělesná kultura v novodobých dějinách českých zemí

Tělocvik se začal do českých škol postupně prosazovat až v průběhu 19. století.² Prvním kvalifikovaným českým učitelem tělesné výchovy se v roce 1849 stal Jan Malypetr (1815-1899). Ten v roce 1848 v Praze založil tělocvičný ústav, ve kterém mimo jiné vychoval četné zakladatele sokolských jednot, mezi nimi i Miroslava Tyrše (1832-1884), zakladatele českého Sokola. Právě v tělocvičném ústavu byl 16. 2. 1862 založen Sokol. Spolu s Erbenem a Čelakovským se Jan Malypetr podílel na vytváření českého tělocvičného názvosloví. Tělovýchovná organizace Sokol do našich poměrů přinesla ideál starořecké kalokagathie. Pod Tyršovým vedením byly vytvořeny i základy sportovní gymnastiky, atletiky či turistiky. Jeho zásluhou byla od roku 1882 organizována hromadná tělovýchovná vystoupení, tzv. slety. Dalším Tyršovým významným počinem bylo vytvoření tělocvičné soustavy.³ Její převážnou část tvořila gymnastika v podobě prostných a pořadových cvičení, cvičení na nářadí a s náčiním a hromadných a skupinových cvičení.⁴

Školský zákon z roku 1869 zavedl tělocvik povinně na obecné školy, měšťanské školy a učitelské ústavy. Na reálkách a gymnáziích byl tělocvik nepovinný. Výuka v rozsahu dvou hodin týdně byla zaměřena na rozvoj síly, obratnosti, jistoty, odvahy a sebedůvěry – k dosažení těchto cílů byly do osnov zařazeny tři základní okruhy tělesných cvičení, a to cvičení pořadová, prostná a pro vyšší typy škol též nářadová.⁵ Počátky vyučování tělesné výchovy na českých a moravských školách byly provázány problémy související s nedostatkem kvalifikovaných učitelů, špatným materiálním zabezpečením škol a neexistencí odborné literatury. Po vzniku samostatného Československa je koncepce školní tělesné výchovy ovlivněna tradicemi Sokola.

² KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M.: *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. s. 37

³ *Tyršova tělocvičná soustava*

⁴ Český olympijský výbor [online]. Dostupné na WWW: <<http://olympic.cz/cz/sporty/779/historie>>

⁵ VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002, 99 s. ISBN 80-7315-033. s. 9

Základem učiva předmětu je Tyršova tělocvičná soustava, založená na cvičeních pořadových, prostných a nářadových, atletice a hrách. Ta je doplněna o sezónní cvičení a sporty v přírodě se zaměřením na otužování žáků.⁶ Co se týká personálního zabezpečení výuky, od roku 1870 byla kvalifikace pro učitelství tělesné výchovy na středních školách a učitelských ústavech získávána pouze úspěšným absolvováním teoretické a praktické zkoušky před komisí. Od roku 1892 pak byly v Praze zavedeny také dvouleté vzdělávací kurzy, které byly organizačně začleněny pod českou a německou lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Nový zkušební předpis pro kandidáty učitelství z roku 1913 pak stanovil, že ke zkouškám před komisí mohou předstoupit pouze absolventi těchto vzdělávacích kurzů. V téže době do našich zemí proniká skauting, kdy vedoucími jednotlivých skautských oddílů jsou povětšinou právě učitelé. Organizovaná tělesná a pohybová výchova dětí tak začíná přesahovat rámec školy, neboť skauting mj. rozvíjí právě tělesnou zdatnost dětí a mládeže provozováním různých sportů, cvičení a her. Činnost skautské organizace je u nás nicméně v prosinci roku 1940 zakázána z důvodu neskryvaných protifašistických postojů a jen o pár měsíců později též osud postihne i Sokola.

V dubnu roku 1935 byl Národním shromážděním uzákoněn vznik Tyršova státního tělovýchovného ústavu. Jeho účelem bylo „(...) sledovati a posilovati rozvoj tělesné i mravní zdatnosti a branné způsobilosti všech státních občanů. Ústav dosahuje toho zejména vzděláváním a výcvikem odborných sil tělovýchovných (učitelských, cvičitelských a zdravotnických), činností výzkumnou (bádací a srovnávací), propagační a musejní.“⁷ Od roku 1946 jsou budoucí učitelé vzděláváni na nově vzniklých pedagogických fakultách, zřízených na základě zákona při všech univerzitách. V Plzni a v Českých Budějovicích byly v září 1953 zřízeny vyšší pedagogické školy jako pobočky pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Již předtím v dubnu 1953 v Praze nově vznikl Institut tělesné výchovy a sportu, který měl statut vysoké školy.

Od roku 1954 jsou na základních a středních školách zavedeny tzv. normativní osnovy, které v tělesné výchově kladou důraz na výkonnost. Jsou nastaveny výkonnostní limity a kontrolní cviky, jejichž obtížnost se zvyšuje podle věku dítěte,

⁶ VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. s.10

⁷ *Zákon č. 73/1935 Sb. z. a n., kterým se zřizuje Tyršův státní tělovýchovný ústav.*

resp. podle ročníku, který dítě navštěvuje. Výkonnostní pojetí tělesné výchovy je postupně odbouráváno od sedmdesátých let a předmět se začíná více orientovat na prožitek z pohybu, získání dovedností v populárních sportech atd.(VILÍMOVÁ, 2002).

2.2 Vymezení hlavních pojmů

Přistoupíme nejprve k vymezení pojmů, kterými se především budeme zabývat. Jedná se o pojmy „mládež“, „tělesná výchova“ a „sport“, popřípadě „zdraví“. Vymezení bude platit zejména pro účely této práce.

Pokud jde o pojem „mládež“, můžeme na něj nahlížet buď plurálně, tedy na „mládež jako celek“, anebo na jednotlivce, které „mládež“ vytváří. V našem případě se omezíme na první případ.

Za „mládež“ budeme v dalším považovat neurčité množství jednotlivců, splňujících jen základní požadavek věku (cca druhé dekády života), nebudeme tedy přihlížet zejména k pohlaví, národnosti, náboženství, bydlišti apod. Tímto omezením dosáhneme koncentrovanější a tedy i všeobecnější pohled na řešený problém, tedy na jeho podstatu.

Dále se musíme vypořádat s druhým pojmem zkoumaného problému a to je pojem „rozvoj“, vztaženém specificky na „mládež“. Intuitivně můžeme význam tohoto pojmu vymezit jako pozitivní a spíše kvantitativní změny nějaké entity, tedy „mládeže“. Nabízí se k tomu účelu sice celá řada veličin ze sociologie nebo fyziologie (míra rozvodovosti v pozdějším věku, míra obezity, míra úmrtnosti apod.), odpovídající populační modely takových veličin včetně jejich optimálních hodnot by si však vyžadovaly zvláštní studii a proto přesahují možnosti této práce. Jinými slovy – nebudeme se snažit při hodnocení „rozvoje“ užívat kvantitativní přístup, ale jen kvalitativní, tedy dvouhodnotový a obdobně u zkoumaných relací se omezíme jen na binární, např. „A je větší než B“, „A je lepší než B“, „A je užitečnější než B“ apod.

Jelikož i v těchto jednoduchých případech se při seriózním přístupu neobejdeme bez vhodného hodnotícího kritéria, spokojíme se s předpoklady, založenými na běžném jejich chápání. Např. v relaci „pitná voda je výživově zdravější než pivo“ bude

odpovídající běžný předpoklad znamenat „ANO, je zdravější“, čili také: „Každý pokládá vodu za zdravější než pivo“.

2.2.1 Volný čas

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí. Činností, do nichž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí a které mu přinášejí příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí:

- **odpočinek** (regenerace pracovní síly)
- **zábava** (regenerace duševních sil)
- **rozvoj osobnosti** (spoluúčast na vytváření kultury)“⁸

Volný čas dospělých se podstatnou měrou liší od volného času dětí a mládeže. A to hlavně jeho:

- **rozsahem** - děti mají volného času mnohem více než dospělí
- **obsahem** - který odpovídá věkovým zvláštnostem dítěte
- **mírou samostatnosti a závislosti** – ovlivněno především věkem jedince

Výchovné zhodnocování volného času

„Zahrnuje několik oblastí:

- **výchova ve volném čase** - sem patří veškeré působení v časovém prostoru, který neslouží realizaci základních biologických potřeb ani školních nebo pracovních povinností. Dobrovolnost účasti na volnočasové činnosti umožňuje do výchovného procesu včleňovat samy děti a mladé lidi jako jeho aktivního činitele a vytvářet tak nové možnosti a specifické způsoby jejich formování.
- **výchova prostřednictvím aktivit volného času** – směřuje jednak k utváření individuálních rysů účastníka činnosti, jednak k jeho působení mezi druhými lidmi (ve vrstevnické nebo zájmové skupině, podílem na veřejném životě, v dobrovolnické práci apod.). Východiskem i cílem aktivit je osvojovat si nové znalosti, dovednosti a kompetence „uvnitř“ oblasti volného času (např. prostřednictvím rozvoje individuálního zájmu; oddechové a relaxační činnosti).

⁸ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas* s.13

Současně však volnočasové aktivity tuto oblast v mnohém překračují (např. přechodem od individuální zájmové orientace k volbě budoucího povolání, osvojováním zdravého způsobu života nebo hodnot demokratického občanství, veřejně prospěšnou činností).

- **výchova k volnému času** – zahrnuje reflexi samotného volného času, cílevědomé odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání. *Výchovu k volnému času lze tak právem pokládat za klíč pro otevírání nových možností aktivit a rozvoje člověka, za motor, který celému úsilí dává potřebnou orientaci a dynamiku.*“⁹

„Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejí na formování jejich osobnosti. Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu; začíná s výchovou a vzdáváním; rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace.“¹⁰

„ Častým, oblíbeným a významným způsobem realizace volného času dětí a mládeže je jejich sdružování. Jeho základem je – na rozdíl od rodiny a školy – dobrovolné rozhodnutí dítěte a mladého člověka do sdružení vstoupit a účastnit se jeho činnosti; přijmout jeho hodnotovou orientaci a uplatňovat jeho cíle, obsahové a organizační zásady; svoje znalosti a dovednosti, aktivitu a čas nevyužívat pouze pro vlastní rozvoj nebo podíl na výhodách, nýbrž také ve prospěch svých vrstevníků nebo prostředí (obce, přírody).“¹¹

Máme různé typy sdružení dětí a mládeže jako jsou např. sdružení veřejně prospěšná (sdružení hasičů ve dvou věkových skupinách 6-15 a 14-18 let, mládež Českého červeného kříže mezi 6-25 roky), sdružení všestranného obsahu se základním posláním výchovy k občanství (např. Junák, Pionýr). Nás ovšem ohledně zaměření této práce nejvíce zajímají **sdružení zájmová** (např. Sokol), která se v průběhu vývoje dále rozšiřovala na nové disciplíny sportů jako jsou pěší turistika, cyklistika, motorismus, adrenalinové sporty, plavání apod.

⁹ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas* s.18

¹⁰ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas* s.56

¹¹ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas* s.98

2.2.2 Tělesná kultura

„Tělesnou kulturu“, jakožto součást obecné kultury nějaké společnosti, chápeme jako souhrn a tvorbu hodnot a norem v oblasti péče o všestranný rozvoj osobnosti, zejména pokud jde o upevňování zdraví, tělesného a pohybového zdokonalování. Tělesná kultura představuje úroveň poznatků, činností a zvyklostí v dané společnosti souvisejících s pěstováním těla a s všestrannou péčí o tělesný rozvoj člověka.¹²

Zahrnuje:

- a) tělesnou výchovu,
- b) sport a
- c) pohybovou rekreaci.

Jejími základními prostředky jsou různá tělesná cvičení. Tělesná kultura je tak složkou sociálního způsobu života.

2.2.3 Tělesná výchova

„Tělesná výchova, je jedna ze složek výchovy, která má za úkol podporovat všestranný rozvoj, upevňovat a posilovat zdraví, naučit a zdokonalovat pohybové dovednosti a vést k celkové tělesné zdatnosti. Spolu se sportem a pohybovou rekreací tvoří obsah tělesné kultury.“¹³

Podle Wikipedie *„...je jednou ze složek výchovy, která poskytuje základní pohybové vzdělání, zlepšuje zdraví a zvyšuje fyzickou kondici. Na školách je tělesná výchova povinný předmět v rozsahu dvou až tří hodin týdně. Její náplní jsou cvičení pořadová a průpravná, základní gymnastické a atletické cviky, plavání a hlavně sportovní hry, jako například fotbal, florbal, basketbal, volejbal atp. Tělesná výchova tvoří společně s sportem, turistikou a pohybovou rekreací základní složku tělesné kultury.“*

2.2.4 Sport

„Sport, pohybová činnost soutěžního charakteru. Závodní sport se vyznačuje snahou po nejvyšším tělesném výkonu a po vítězství nad soupeřem podle mezinárodně platných

¹² Ilustrovaný encyklopedický slovník

¹³ Ilustrovaný encyklopedický slovník

*pravidel. Jeho základem je sportovní trénink. Závodní tělesná cvičení provozována ve všech historických obdobích lidstva u všech národů, dříve hlavně jako praktická příprava k boji a jako jeho symbolický obraz. Novověký závodní sport se vyvinul v 19. století.*¹⁴

Sport v sobě spojuje prvky individuální dovednosti a týmové spolupráce, tvořivost s disciplínou a kázní, vypjaté úsilí při dynamické námaze s prvky zábavy radostného uspokojení ze zvládnutí obtížných situací a dosahování úspěchu. Náročnost sportu můžeme přizpůsobit úrovni, na které jej chceme provozovat, a to od hry přinášející radost, až po profesionální úroveň ligových soutěží či reprezentace státu.

V období dospívání dochází u mládeže ke komplexní změně osobnosti.

*„Sport se přenesl i na jiné nepohybové zábavné činnosti, charakterizované soupeřením a snahou po výkonu (např. šachy).*¹⁵

Základní organizační formy sportu jsou

- a) dobrovolný masový sport,
- b) vrcholový sport a
- c) sportovní příprava na školách jako vyučovací předmět.

„Sport“ se dělí na tzv. „sportovní disciplíny“ a to podle vzniku:

- a) na přirozeně vzniklé nebo historicky vzniklé (např. vodní sporty, zimní sporty)*
- b) na individuální (např. vzpírání, atletika) tj. dle specializace*
- c) a kolektivní disciplíny, tzv. „sportovní hry“¹⁶*

2.2.5 Pohybová rekreace

Je to nesoutěžní pohybová aktivita, která je orientovaná na regeneraci organismu a rekondici (obnovu oslabené kondice). Její motivační proměnnou je radostný, uvolněný pohyb, zaměřený na prožitek vlastního těla, oproštěný od diktátu výkonnostního kritéria. K naplňování pohybové rekreace je zapotřebí odpovídajících zařízení (cvičební plochy v podmíněné kvalitě) pro neorganizovanou veřejnost, kterých je dle mého názoru naprostý nedostatek.

¹⁴ Encyklopedický slovník s.383

¹⁵ Encyklopedický slovník s.383

¹⁶ Encyklopedický slovník s.383

2.2.6 Mládež

Sám pojem „mládež“ je svou vágností mírně zavádějící, a to především s ohledem na širší tématu, o kterém tato práce pojednává. Je třeba vzít v úvahu zejména historické a sociální aspekty tohoto pojmu v různých kulturách a historických obdobích. Nejprve bych se zastavil u příbuzného pojmu mládí, který se velice často zaměňuje s pojmem mládež.

Mládí je obdobím života, ve kterém u mladého člověka dochází k významným biologickým, psychickým, sociálním ale i ekonomickým změnám. Jedinec opouští dětské role a zhošťuje se nových rolí, které jsou typické pro mládež v dané kultuře jako je být např. studentem, učněm, partnerem apod.

Ovšem *mládež* musíme brát jako skupinu lidí která vyplňuje věkový prostor mezi dětstvím a dospělostí. Tito jedinci sice ještě nejsou přijati do rolí světa dospělých (jako jsou role profesní, rodinné či občanské), ale na druhou stranu je již také nelze považovat za děti.

Jako skupina si teprve vytváří životní orientaci, hledají místo v profesní struktuře společnosti, dotváří svůj hodnotový systém, získávají zkušenosti a učí se čerpat ze zkušeností generace dospělých.

2.2.7 Zdraví

Posledním pojmem kterému se v této kapitole budeme věnovat je další velice vágní pojem a sice „*Zdraví*“.

Zdraví může znamenat u různých lidí dosti odlišnou věc. Tak například lékař si pod pojmem „zdraví“ nejspíše představí jedince u kterého se nevyskytuje nemoc či choroba, popřípadě jedince, kterého nepostihl žádný úraz. To takový sociolog vidí zdravého člověka jako dobře fungujícího ve všech jemu příslušných sociálních rolích. Humanista pro změnu chápe zdraví jako schopnost člověka postavit se všem překážkám, které se mu v životě postaví do cesty a ten se s nimi dokáže pozitivně vyrovnat. A koho označí

za zdravého idealista? Nejspíše toho kdo je spokojený a vyrovnaný jak tělesně, tak duchovně, duševně i sociálně.¹⁷

Definice zdraví, ta, která hlavně v dnešní době je dosti rozšířená a která je známá svým logem „Bud' fit“ prezentuje zdraví jako schopnost dobrého fungování (fitness). Podle T.Persona je zdraví „*stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.*“¹⁸

Pravděpodobně nejznámější definicí zdraví, je ta od Světové zdravotnické organizace WHO (World Health Organization) která praví že: „*Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“¹⁹

2.3 Známé formy organizace tělesné výchovy a jejich základní rysy

2.3.1 Spolková

V tomto případě jde o tělesnou výchovu systematicky řízenou nějakou organizací, z hlediska její právní formy většinou tzv. spolkem. Statutárně jde v těchto případech o pěstování dobrého tělesného stavu členů, cíleně i jeho zlepšení. Často mají takové organizace i nějaký podružný, nebo dokonce skrytě formulovaný cíl. V prvním případě může jít také o cíl kulturní (ochotnická divadelní činnost) nebo společenský (vzájemná organizovaná setkávání mládeže dle nějaké pozitivní koncepce). Ve druhém případě pak cílené ovlivňování jedinců k akceptaci nějaké spíše negativní myšlenky (předvojenská výchova, šovinismus, finanční nebo politický prospěch organizátorů).

Příklady: v České republice můžeme jmenovat na prvním místě tělovýchovnou organizaci SOKOL se kterou jsme se blíže seznámili již v jedné z předchozích kapitol. Její statutární náplň byla sice bezesporu „tělovýchovná“, ovšem její skutečná a hlavní náplň spočívala však v pozvednutí společenské a kulturní úrovně širokých vrstev česky mluvícího obyvatelstva na území Čech a Moravy.

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s.27-30

¹⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s.35

¹⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s.37

Dnešní terminologií bychom to mohli vyjádřit tak, že šlo záměrně o „masovou“ činnost zejména mládeže, nikoliv tedy o činnost pouhých jednotlivců.

Poznamenejme, že souběžně s organizací SOKOL existovaly v sousedních státech „tělovýchovné“ organizace podobného zaměření. V Německu to byl Deutscher Turnverein, který posléze přecházel do politicko - vojensky orientované Hitlerjugend(HJ) resp. do Bund Deutscher Maedel (BDM). Sovětský svaz k nám exportoval pak organizaci Pionýr a Svaz mládeže jakožto primérně politicky zaměřené výchovné organizace, sekundérně i s nějakým jiným praktickým zaměřením („stavby mládeže“, „pracovní neplacené brigády“ apod.) a deklaroval je jako jediné možné organizace mládeže, a samozřejmě kontrolované státem.

2.3.2 Individuelní

Její základní charakter spočívá ve svobodném rozhodnutí jednotlivce, ve které organizaci bude chtít zvolený sport nebo jinou tělovýchovnou činnost provozovat anebo nebude žádnou tělovýchovu provádět.

Tělesná výchova pak nemá kolektivní charakter, ale rozměšňuje se do velkého množství úzce specializovaných činností a podčinností, které si jedinec zvolí podle svých zájmů.

Cílem takového jedince je pak kromě základního požadavku nějakého systematického tělesného pohybu, naučit se nějakou pohybovou dovednost, např. jezdit na koni, plavat, naučit se míčovou hru, měřit své schopnosti s obdobnými výkony jiných apod.

Degenerovanou formou takovéto individuální činnosti pak je snaha některých jedinců dosáhnout takových výkonů, za které by případně dostal peněžitou odměnu. Dochází

pak k organizování všelijakých utkání, pod hlavičkami klubů, měst nebo států, při čemž kvete národní, regionální nebo klubový šovinismus.

Závěr: podobná „tělesná výchova“ má v těchto případech jen malý vliv na rozvoj mládeže, zato ale přináší netušené příjmy pořadatelům a případně i účastníkům..

2.4 Úloha tělesné výchovy

„Úloha tělesné výchovy v systému vzdělávání mladého člověka je zcela evidentní a nezastupitelná. Prvotní poslání tělesné výchovy je poslání zdravotní, v širším slova smyslu. Kromě toho plní samozřejmě svoje specifické funkce-má zvyšovat zdatnost a výkonnost dětí, naučit konkrétním pohybovým dovednostem, ale také přinášet dětem poznatky související s nejrůznější pohybovou nebo sportovní činností, učit ke kladnému vztahu k pohybové nebo pracovní činnosti a v neposlední řadě přinášet pocit uspokojení a radosti z pohybu.“²⁰

Tělesná výchova, jako náplň volného času mládeže, má na její vývoj převážně pozitivní vliv. Nejnápadnější je tělesné dospívání, spojené s tělesným dozráváním. V souvislosti s ním se mění zevnějšek dospívajícího. V rámci celkového vývoje dochází i ke změnám způsobu myšlení. Jedinec se začíná osamostatňovat z vázanosti na rodiče, značný význam pro něho mají vrstevníci, s nimiž se ve větší míře než dříve ztotožňuje. V tomto období má právě tělesná výchova velký vliv na další vývoj jedince. Tělové schéma se může stát velmi důležitou součástí vlastní identity. Pokud odpovídá aktuálnímu ideálu krásy, vytváří oporu vlastního sebevědomí. Podporuje pocity jistoty, že jedinec bude sociálně akceptován a pomáhá mu dosáhnout uspokojivé prestiže, zejména ve vztahu ke druhému pohlaví. Jestliže je jedinec v této oblasti nějak znevýhodněn, např. funkčním nebo estetickým handicapem (omezení hybnosti, zručnosti, fyzické síly nebo tělesná deformace), bude v této oblasti identity ohrožen zvýšenou nejistotou a z toho vyplývajícím rizikem negativního sebehodnocení, jež bývá často také sociálně posilováno. Zevnějšek je prostředkem k dosažení sociální akceptace a prestiže. Tělesná výchova má v této oblasti velký vliv na tělesný vývoj jedince a zvyhodňuje jedince např. vzhled těla, hybnost a fyzickou sílu.

Velkým pozitivem v tomto vývojovém období je i vliv tělesné výchovy na jedince s handicapem, který má díky tělesné výchově mnohem větší šanci se zařadit mezi své vrstevníky. Jedinci se pak cítí ve vztahu k budoucím možnostem svobodní. Jak velký vliv může mít tělesná výchova na další vývoj jedince, záleží i na jeho genetické výbavě. Svou genetickou výbavu získává jedinec stejnou měrou od otce i od matky. Dědičně podmíněná rozmanitost příslušníků lidského rodu vytváří potenciál pro

²⁰ Sborník prací sv. 125

jeho další rozvoj. Způsob uplatnění genetické informace závisí i na vnějším prostředí. Vliv prostředí ale nepůsobí na každého jedince stejně. Přesto, že se na první pohled může zdát, že jedinec pochází z rodiny kde pohybová aktivita není důležitá a do této doby nebyla v tomto směru nijak podporována, je možné právě tělesnou výchovou v tomto životním období dospívání, vztah k pohybu vytvořit.

Některé názory považovali zkušenosti z prvních let života za určující pro pozdější osobnostní vývoj. V takovém případě, pokud by jedinec měl špatné zkušenosti v oblasti tělesné výchovy, mohla by jeho další zkušenost s tělesnou výchovou v období pubescence a adolescence mít negativní následky a jedinec by k této výchově zaujal negativní a zamítavý postoj. Současné studie však ukazují, že toto předurčení není tak jednoznačné a že se na rozvoji lidské psychiky spolupodílí mnoho dalších vlivů, působících až v pozdějším věku. A jedním z těchto vlivů může být právě tělesná výchova.

Podle E. Eriksona (1902-1994), který ve své teorii bral v úvahu i sociálně kulturní vlivy se jedinec v tomto období nachází ve fázi identity proti zmatení rolí. Erikson ji popsal jako konflikt dvou tendencí, pozitivní a negativní. Další vývoj jedince je pak závislý na vyřešení příslušného vývojového konfliktu a zde právě tělesná výchova může sehrát velkou roli. Vliv tělesné výchovy v tomto vývojovém období může mít jak pozitivní tak negativní důsledky. Jedinec se v tomto období odpoutává z různých vazeb, které splnily svou vývojovou úlohu a dále už by jeho rozvoji překážely. Právě v období, kdy se jedinec odpoutává od rodiny a více vnímá zkušenosti získané působením okolí, může tělesná výchova pozitivně působit na jeho další vývoj i v případě, že jedinec v dřívějším období měl opačnou zkušenost. Aby tato nová zkušenost v oblasti tělesné výchovy měla skutečně pozitivní účinky musí trvat dostatečně dlouho, mít odpovídající intenzitu a pro jedince osobní význam. Jedinec má ještě málo zkušeností (tj. s chybami, které ještě nestačil udělat) a to se projevuje nadšením s jakým se snaží dosáhnout určitého cíle. Nadšení posiluje motivaci k takové aktivitě, na druhé straně může vést ke zbrklosti a k různým chybným postupům. Tady hraje tělesná výchova velkou roli a učí jedince jeho stavy nadšení zvládat a korigovat. Jedinec si též vytváří vztah k výkonu. Nejde již jen o momentální úspěch, ale i hodnoty s kterými se ztotožňuje, jaký osobní význam má úspěch sám o sobě, k čemu je

prostředkem a za jakých okolností je ho v dané společnosti obvykle dosahováno. Pokud jedinci tělesná výchova neukáže své hodnoty a důvody k dosahování výkonů a nebo pokud je dosažení spojeno s příliš velkým překonáváním překážek jedinec jej může odmítnout. Může se spokojit s jistotou průměru, který není vyčerpávající ani ohrožující. Pokud jedinec najde v tělesné výchově možnost seberealizace, dovede se nadchnout a činnost má pro něj větší subjektivní význam než škola.

Pro jedince jsou v tomto období důležité tři faktory:

1. výkon, který je z hlediska osobní identity přijatelný a nenarušuje jeho sebehodnocení.
2. je ho dosahováno s co nejmenším možným úsilím
3. nevede ke konfliktům jak se spolužáky, tak s dospělými

Tato strategie vede k tomu, že výsledek práce je především nutno prodat a na kvalitě samotného výkonu příliš nezáleží. Představitel tělesné výchovy má možnost tento postoj u jedince změnit a zkvalitnit jejich osobní vývoj.

Mottem není „učit se pohybu“, ale „učit se pohybem“. Sama tělesná výchova má velkou možnost a je to i jejím cílem, učít jedince vyvíjet se všemi směry.

2.5 Cíle tělesné výchovy

Tělesná výchova je taktéž nedílnou součástí vzdělávacího systému. Jakým směrem se bude ubírat je stejně jako u jiných předmětů, dáno výchovně vzdělávacími pravidly, které jsou určeny pro jednotlivé stupně a druhy škol. Tato pravidla včetně strategických cílů a učebních hodin obvykle vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a je závazné pro všechny státní základní a střední školy, nebo se jím akreditují školy soukromé, církevní aj. V dnešní době má škola pravomoc provádět v plánu drobné úpravy (např. u třídy zaměřené na sport, rozšířit výuku o další vyučovací hodinu).

I tyto úpravy mají svá pravidla. O vše co překračuje rámec těchto pravidel musí být požádáno a následně povoleno Ministerstvem školství.

Pro vedení tělesné výchovy existují učební osnovy. Vydává je také Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a jsou pro školy i učitele závazné.

Cílem tělesné výchovy je zamýšlený a očekávaný výsledek, který je nutno přizpůsobit dostupným prostředkům a podmínkám učitelů i žáků. Výsledek záměru by se měl projevit ve vědomostech a dovednostech žáků a jejich postoju a názorů a hlavně v jejich osobním vývoji. Všeobecně řečeno by cílem tělesné výchovy měl být rozvoj pohybového režimu, zdravotní prevence, rozvoj pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti.

Tělesná výchova v lidském životě ovlivňuje tzv. tělesnost. Filozofický výklad tělesnosti zní :

„Tělesnost podle některých představitelů fenomenologie, existencialismu a podle M. Heideggera nezbytná vlastnost lidské existence. Lidská existence je vázána na vybavenost tělem, které je nositelem zkušenosti dané pobytem ve světě. Spolu s tělesností jsou člověku dány časovost, konečnost a váženost.“²¹

Vzhledem k tomu že mezi cíly sportu jako takového a cíly tělesné výchovy nepanuje shoda (např. se prosazují na jedné straně tendence ke sportovně orientovanému pojetí tělesné výchovy a na straně druhé tendence k jeho zcela odlišnému pojetí jakož to kultivačního prostředku základní motoriky, zdatnosti a rozvoje vědomostí a postojů), tak dochází v důsledku nevyjasněností ke snižování počtu hodin tělesné výchovy a hovoří se také o úpravě těchto cílů.

„Cíle budoucího pojetí školní tělesné výchovy v evropském pojetí lze podle Cruma (1991, 1994) i v návaznosti k tradičním orientacím vyjádřit v následujících oblastech:

- a) v biologicky orientovaném tělesném rozvoji
- b) ve výchově prostřednictvím pohybového sebeutváření
- c) v osobnostně pohybovém pojetí
- d) v konformně sportovním a socializačním pojetí
- e) kriticko-konstruktivním, pohybově- socializačním pojetí“²²

V biologicky orientovaném tělesném rozvoji jde hlavně o rozvoj anatomických a fyziologických funkcí: pohyblivost, aerobní vytrvalost, svalovou sílu a rychlost.

²¹ *Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích*

²² RYCHETSKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Vývoj didaktiky školní tělesné výchovy.*

Vzhledem k tomu, že v dnešní době dochází k nárůstu koronárních onemocnění a dalších vážných zdravotních poruch již u mládeže, jde hlavně o zdravotně-preventivní pojetí. Hlavním účelem je tedy udržet žáky v pohybu, s vysokou úrovní nasazení a frekvencí opakování jednoduchých cvičení.

Cílem pohybového sebeutváření je osobní vývoj a rozvoj jedince v oblasti vůle, vytrvání a sebedisciplíny.

Cílem osobnostně pohybové orientace je v jedinci objevit silné stránky a pomoci mu v sebeobjevování, tvůrčí aktivitě a osobních prožitcích. Zde jsou důležité znalosti učitele v oblasti pedagogiky a psychologie.

Cílem sportovně-socializačního pojetí je příprava žáka na další sportovní aktivity. Učení se zde orientuje na zvládnutí nejpobulárnějších sportovních aktivit. Žák by se měl orientovat na taktiku a strategii. Zde jsou důležité znalosti učitele v oblasti teorie a didaktiky sportovních činností.

Hlavním cílem socializačního pojetí je ohled na osobní předpoklady a potřeby jedince. Žák zde není jen tím kdo přijímá role, ale i tím kdo je vytváří. Přejímá zde i odpovědnost za svou tělesnou zdatnost a své zdraví.

Prozatím platí v našem školském systému tyto cíle tělesné výchovy:

1. vzdělávací
2. výchovné
3. zdravotní

Cíle vzdělávací mají:

informativní charakter, kde úkolem učitele je předat žákům poznatky z tělesné kultury, osvojit si postupy a metody tělesného sebezdokonalování. Zásady správné životosprávy. Osvojit si základní pohybové dovednosti jako je skok, běh, házení aj. Dále pak dovednosti z různých oblastí sportu jako je gymnastika, atletika, plavání, lyžování, dvou sportovních her atd.

Druhý vzdělávací cíl má charakter formativní a rozvíjí základní pohybové schopnosti jako je síla, vytrvalost, rychlost, obratnost, pohyblivost a rovnováha. Dále pak kvalitní

pohybové projevy jako je harmonie, přesnost, ladnost, rytmus pohybu a správné držení těla. V neposlední řadě pak i senzoričné a intelektové schopnosti.

Cíle výchovné mají také dvě složky:

První složka je všeobecná a zabývá se pozitivními a mravními vlastnostmi jako je kolektivní cítění a chování, cílevědomost, samostatnost odvaha apod. Zájem vytvářet krásný pohyb a prostředí má za úkol estetické prožívání a hodnocení tvořivé schopnosti. V neposlední řadě je cílem všeobecné tělesné výchovy láska k přírodě a ochrana životního prostředí. Právě v období pubescence a adolescence je tento cíl velmi důležitý. Jedinec se nachází v období, kdy je středem svého veškerého vnímání a hledání sama sebe, což se může projevit nesprávným chováním k okolnímu světu.

Druhá složka výchovného cíle je specifická a má za úkol v jedinci vytvářet trvalý kladný postoj k pohybové aktivitě, rozvinout jeho zájem o tělovýchovu a sport a rozvíjet tělesnou zdatnost.

Cíle zdravotní jsou:

Kompenzační a vyrovnávají jednostrannou zátěž ve škole. Patří sem např. protahování, dechová a relaxační cvičení.

Hygienickým zdravotním cílem je vytvořit hygienické návyky a potřebu zdravého životního stylu, aby kromě pohybu byl pro jedince důležitý třeba i spánek a zdravá výživa.

Na základě těchto cílů, získávají jedinci základní tělovýchovné vzdělání. Jedinec by si do budoucího života měl odnést aktivní přístup k životu a pracovní činnosti.

2.6 Faktory ovlivňující rozvoj mládeže

2.6.1 Vliv učitele tělesné výchovy

Jaký vliv na vývoj mládeže bude mít jejich sportovní aktivita, záleží z velké části i na přístupu učitele tělesné výchovy. Svým pozitivním přístupem k žákům a citlivým zařazováním oblíbených pohybových aktivit, které děti baví, jako jsou v současnosti např. míčové hry, které vytlačily svou oblibou atletiku a gymnastiku, může dítě ovlivnit

natolik, že se bude sportovní činnosti věnovat i ve svém volném čase. A nebo v opačném případě se dítěti tělesná aktivita znechutí a důsledkem je to, že se jí snaží vyhýbat jak ve škole, tak i v době svého volna. Je nasnadě ještě další možnost a to že si dítě neoblíbí pohybové disciplíny při hodinách tělesné výchovy, ovšem sportu se ve volnu věnuje. Ale k tomuto tématu se ještě vrátíme v praktické části mé práce.

Učitel tělesné výchovy má velikou zodpovědnost i v dalším působení na žáky v hodinách tělesné výchovy, jelikož v tomto vývojovém stádiu je každý jedinec velmi vnímavý k rozdílům chování mezi autoritami a ostatními vrstevníky. Učitel zde má velký prostor pro vývoj sebevědomí jednotlivců. Nesprávný přístup a upřednostňování některých jedinců např. z důvodu jejich lepší pohybové zdatnosti může mít za následek opačný efekt tj. ztrátu sebevědomí, podceňování, strach z nedostatečnosti a uzavírání se. Tyto vlastnosti se pak přenášejí do všech oblastí života a přetrvávají až do dospělosti. Mohou mít vliv i na výběr povolání a v neposlední řadě i na výběr partnera. Naopak správné hodnocení a povzbuzování má opačný výsledek. Naučí jedince zdravé soutěživosti a odvaze při prosazování vlastních názorů a dovedností a upevní objektivní hodnocení sebe sama.

2.6.2 Vliv trenéra

Trenér zasahuje téměř do všech oblastí, které jsou v tomto věku důležité, pro vývoj mládeže. U individuálních sportů je tento přístup daleko významnější, než u sportů kolektivních. Tam má na sportovce pozitivní vliv i názor a přístup ostatních vrstevníků. Jedinci se zde učí vzájemné spolupráci a nezbytné komunikaci, vedoucí za stejným cílem, tj. vítězstvím.

Mládež se zde nenásilnou formou učí přemýšlet o názorech druhých a přijímat je. Vzhledem k psychickým změnám, které jsou v tomto věku značné, není přijímání názorů jiných lidí pro mládež jednoduché. Vlivem sportovních aktivit se tento přístup stává naprosto přirozeným jakožto jejich součást. Velký vliv na komunikaci mezi jedinci, kteří jsou součástí jednoho týmu má přístup trenéra. Trenér je jedním z hlavních faktorů, které určují, jakým směrem a do jaké míry bude mít sportovní aktivita vliv na další vývoj vychovávané mládeže.

U sportů, kde mládež trénuje ve skupině, ale k vítězství dovede pouze jednoho jedince, má přístup trenéra mnohem větší vliv na jejich další vývoj. Vzniká zde mnohem větší rivalita a vliv na jejich další vývoj. Tento vliv se opět týká velmi důležitých oblastí života, jako výběr partnera a výběru povolání a následně i prosazování se v kolektivu.

U sportů individuálních ovlivňuje jedince pouze trenér. Který svým přístupem zcela ovlivní jeho další vývoj, velmi intenzivně formuje ambice a touhu po vítězství. V každém případě ať mluvíme o kolektivní či individuální tělesné výchově má tato výchova velký vliv v mnoha oblastech vývoje mládeže.

2.6.3 Výživa

„Nikde není tak jasné, jako v soutěžních sportech, že vše je navzájem propojené. Co myslíte, jak jednáte, co jíte, jak mnoho spíte, váš bojovný duch, vaše tělesná zdatnost, vaše vášně pro život, vše je důvěrně spojené.“ (James E. Loehr).

„Je všeobecně známým faktem, že dnešní člověk vede v naší kulturní sféře výrazně odlišný způsob života než generace jeho rodičů či prarodičů. Je zpravidla vzdělanější, zámožnější, mobilnější a informovanější. Dynamika sociálních změn se zcela přirozeně odrazila i v oblasti lidského zdraví a kvality lidského života. Zvyšuje se objem času stráveného v dopravních zácpách při současném snižování času věnovanému přípravě domácích jídel. Vyšší konzumace polotovarů, růst spotřeby cukru a tuků přináší nadváhu dětí i dospělých. Roste kalorický přísun ve struktuře stravovacích zvyklostí při současném sedavém způsobu života. Nižší nároky na fyzický pracovní výkon nejsou zdaleka kompenzovány přiměřeným nárůstem sportovních aktivit.“²³

Velkou pozornost bychom tedy měli věnovat výživě. Samotný pojem „tělesná výchova“ je jakýmsi příslibem zdravé výživy, avšak opět zde záleží především na přístupu každého aktivního jedince, který je hlavním představitelem v tělesné výchově. Pokud je jeho cílem zdravý vývoj, dodržuje především pitný režim a stravovací návyky. Při aktivním pohybu je ztráta tekutin rychlejší než si většina sportovců uvědomuje a musí být nahrazena co nejdříve. Byly však zaznamenány případy, kdy hlavním cílem

²³ Tělesná výchova a sport mládeže v 21. stol. str.58-59

byl sportovní výkon a kontrola stravovacích návyků měla negativní vliv na další vývoj sportovců. Tento jev se převážně objevuje u individuálních sportů. Kontrola váhy a omezování množství příjmu potravy většinou vedla k psychickým poruchám. Mluvíme zde o poruchách jako je anorexie a bulimie. Tyto poruchy mají u mládeže nedozírné následky na jejich další vývoj. Narušují jejich pohled na sebe sama a přinášejí i spoustu zdravotních problémů.

2.6.4 Tělesná kondice

V období pubescence a adolescence dochází zásluhou vývoje i k tělesným změnám, které mohou pomocí tělesné výchovy ovlivnit rozvoj mládeže. Jak jsem již zmínil, je v tomto období pro mládež nejvíce důležitý pohled na sebe sama.

Díky tomuto vývojovému faktoru, můžeme tělesnou výchovou pozitivně rozvíjet vztah k pohybovým aktivitám.

2.6.5 Genetický kód

Vzhledem k tomu, že tělesná výchova je součástí celkového výchovného systému, musí se i jedinci, kteří ve své genetické výbavě nemají vyvinutý vztah k pohybu, touto činností zabývat. Naše tělo je vybaveno více než bilionem genetických buněk, tudíž zde existuje pravděpodobnost, že i u takového jedince vznikne pozitivní vztah k pohybové aktivitě, byť rodinnou výchovou k tomu není veden. V takovém případě může právě tělesná výchova velmi ovlivnit, a věřím, že pozitivně, další vývoj jedince.

Dle mého názoru, je mnoho faktorů, které ovlivňují dnešní mládež. Domnívám se, že na dalším rozvoji se kromě představitelů tělesné výchovy podílí rodina (prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá) a nejbližší okolí (spolužáci, kamarádi a ostatní vychovatelé).

Pomocí jednoduchého dotazníku, jsem se pokusil zjistit jaký je vztah mezi tělesnou výchovou a mládeží z různých sociokulturních vrstev a jestli tělesná výchova ovlivňuje vztah ke sportu jako takovému.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Hypotézy

Otázky:

1. Jaký je zájem žáků o školní tělesnou výchovu?
2. Jak je oblíbená školní tělesná výchova mezi chlapci a dívkami?
3. Věnuješ se ve svém volném čase pravidelnému sportování?
4. Může mít rád sportovní aktivity ve volném čase ten žák, který nemá v oblíbenosti školní tělesnou výchovu?

Hypotézy:

1. Předpokládám, že 60 % žáků má zájem o školní vyučovací předmět Tělesná výchova.
2. Předpokládám, že školní předmět Tělesná výchova bude u chlapců oblíbenější než u dívek.
3. Předpokládám, že 65 % dětí ve svém volném čase pravidelně sportuje.
4. Předpokládám, že žák který nemá v oblíbenosti školní tělesnou výchovu, může mít rád sportovní aktivity ve volném čase.

3.2 Charakteristika práce

V první části mé bakalářské práce jsem se teoretickou formou věnoval vlivu tělesné výchovy a sportu na mládež. Nyní tuto práci doplním krátkou praktickou sondou ve které se zaměřím na žáky vybraných **osmých tříd** základní školy Schulzovy sady ve Dvoře Králové nad Labem, odkud pocházím. Ve vybraných třídách, které jsem mimochodem zvolil zcela náhodně, jsem se rozhodl zjistit jaký je zájem těchto žáků o školní tělesnou výchovu, porovnat v jaké je oblibě u chlapců a v jaké u děvčat a jestli se žáci věnují i ve svém volném čase nějaké sportovní činnosti.

Pomocí dotazníku jsem oslovil **83 dětí** (32 chlapců a 51 dívek) ze ZŠ Schulzovy sady ve Dvoře Králové nad Labem.

Před tím jsem ovšem nejprve kontaktoval pedagogy tělesné výchovy na této škole a seznámil je s dotazníkem, mými otázkami a hypotézami, které jsem si stanovil. Zároveň jsem je požádal o spolupráci. Vysvětlil jsem jim, že výsledky mého průzkumu mohou dále použít ke zkvalitnění jejich hodin tělesné výchovy a učinit tak tyto hodiny pro žáky zajímavější.

3.3 Metodika práce

K získání informací jsem použil metody:

- dotazníku
- pozorování
- neformální rozhovory

Výhodou dotazníku je jeho anonymita a možnost jednoznačných odpovědí na jasně položené otázky. Pro žáky jsem připravil dotazník s třinácti otázkami, které jsem zaměřil na pohybovou aktivitu ve škole i mimo ni. Nejčastěji nabízený způsob odpovědi bylo jednoznačné ANO/NE a řazení odpovědi podle jejich oblíbenosti.

Pozorování jsem praktikoval osobními návštěvami hodin tělesné výchovy po domluvě s pedagogem. Mé návštěvy probíhaly v zimních měsících tak jsem nemohl sledovat průběhy hodin ve venkovních prostorách, které má zmiňovaná škola k dispozici, ale pouze v tělocvičně nacházející se v suterénu školy.

Návštěvy hodin jsem využil i k náhodným, krátkým, neformálním rozhovorům s žáky kteří byli účastni. Rozhovory jsem prováděl po ukončení hodin abych nijak nenarušoval průběh tělesné výchovy. Hlavním důvodem rozhovorů bylo odlehčení atmosféry mezi mnou a žáky před rozdáním dotazníkových otázek a utvoření si předběžného obrázku celkové situace v těchto třídách

3.4 Organizace průzkumu

Lituji, že jsem nemohl sledovat tělesnou výchovu jak v zimních tak i v letních měsících. Mohl bych tak posoudit v jaké oblibě je u žáků tělesná výchova praktikovaná v přírodě a v jaké v krytých sportovištích. Z průzkumu jsem zjistil, že děti se těší větší oblibě z pohybu venku, než-li v prostředí uzavřených hal a tělocvičen. Tato činnost je u dětí velice oblíbená už z toho důvodu, že na chvíli změni prostředí školy za pobyt v přírodě.

Ideální by tedy bylo načasovat průzkum mé práce do letních měsíců jenže z časových důvodů jsem se musel spokojit s obdobím prosinec-únor.

V listopadu 2009 jsem začal mapovat možné školy, které bych mohl využít k zjištění cílů mé bakalářské práce. Přestože takovýto průzkum by mohl přispět ke zlepšení tělesné výchovy na školách, nesetkal jsem se vždy s ochotou pedagogů v této věci se jakkoliv angažovat.

Při prvních návštěvách vybrané školy jsem pouze sledoval dění v hodině tělesné výchovy, což mi pomohlo k sestavení otázek v mém dotazníku.

Při dalších návštěvách jsem již postupně začal komunikovat s dětmi, nejčastěji o jejich vztahu k pohybovým aktivitám, co mají rády na tělesné výchově a co by změnily, na jejich činnost ve volném čase apod.

Po dokončení práce na dotaznících, jsem navštívil vybrané osmé třídy a za přítomnosti učitele, požádal děti o jeho vyplnění.

3.5 Metody vyhodnocování výsledků

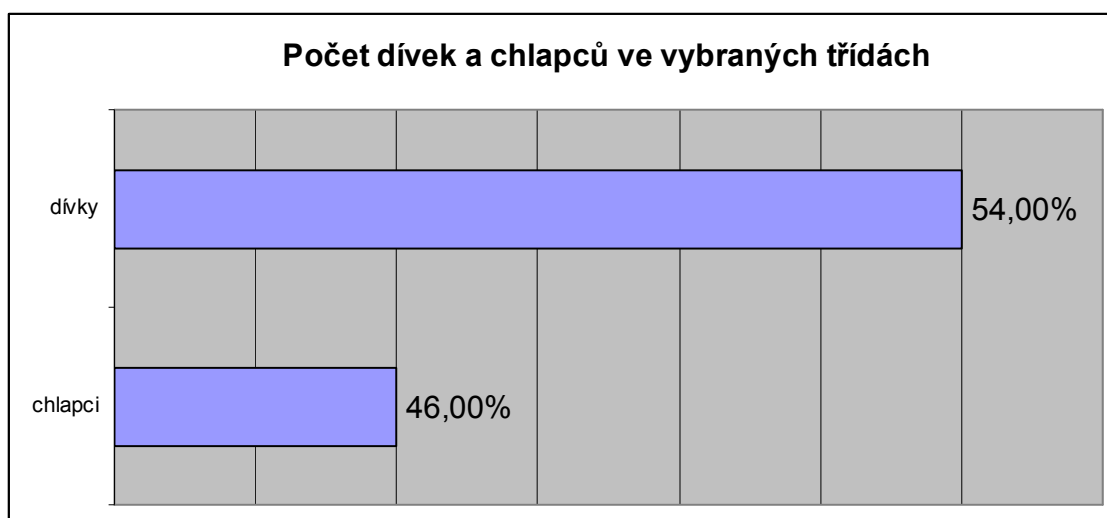
1. analýza (kvalitativní rozbor odpovědi u otevřených otázek)
2. kvantitativní statistické vyhodnocování výsledků

4 Vyhodnocení dotazníku

Otázka č. 1 – Jsi chlapec nebo dívka?

Na tuto otázku mi odpovědělo 83 dětí, tedy 100 % z dotázaných. Z toho bylo 45 dívek a 38 chlapců.

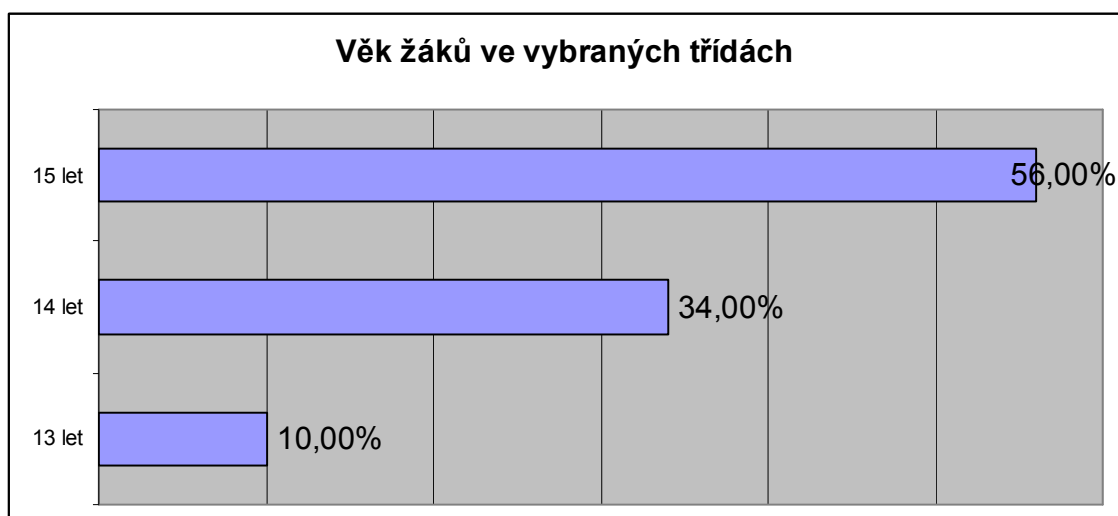
Graf 1:



Otázka č. 2 – Jaký je tvůj věk?

Jedná se o žáky osmých tříd ve věku 13 až 15 let. V době mého průzkumu bylo 13 let 8 dětem, 14 let 28 dětem a 15 let 47 dětem.

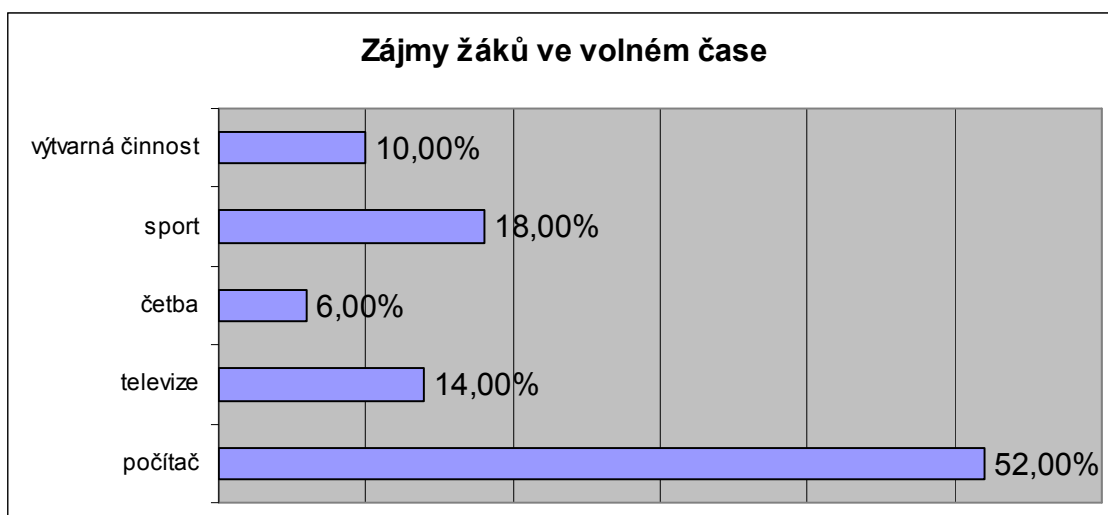
Graf 2:



Otázka č. 3 - Kdybys měl/a možnost prožít si den podle svých představ, co přesně bys nejraději dělal/a?

Na počítači by svůj volný čas trávilo 43 dotázaných, sledováním pořadů v televizi 12, četbou 5, sportovními aktivitami 15 a výtvarnou činností 8.

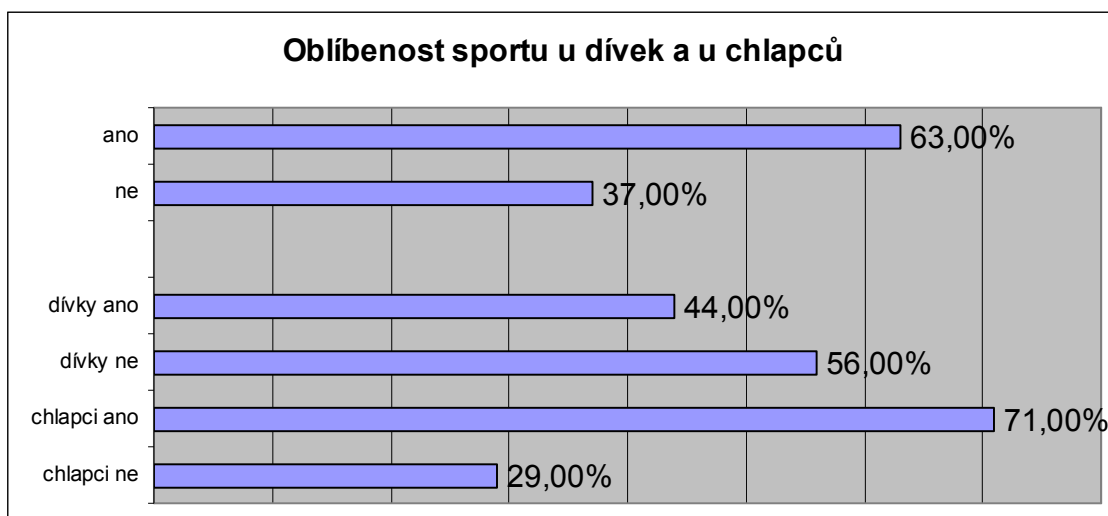
Graf 3:



Otázka č. 4 – Máš rád/a sport?

Kladný vztah ke sportu vyjádřilo 52 žáků (20 dívek a 32 chlapců). Naproti tomu 31 žáků (25 dívek a 6 chlapců) nemá sport v oblíbeně.

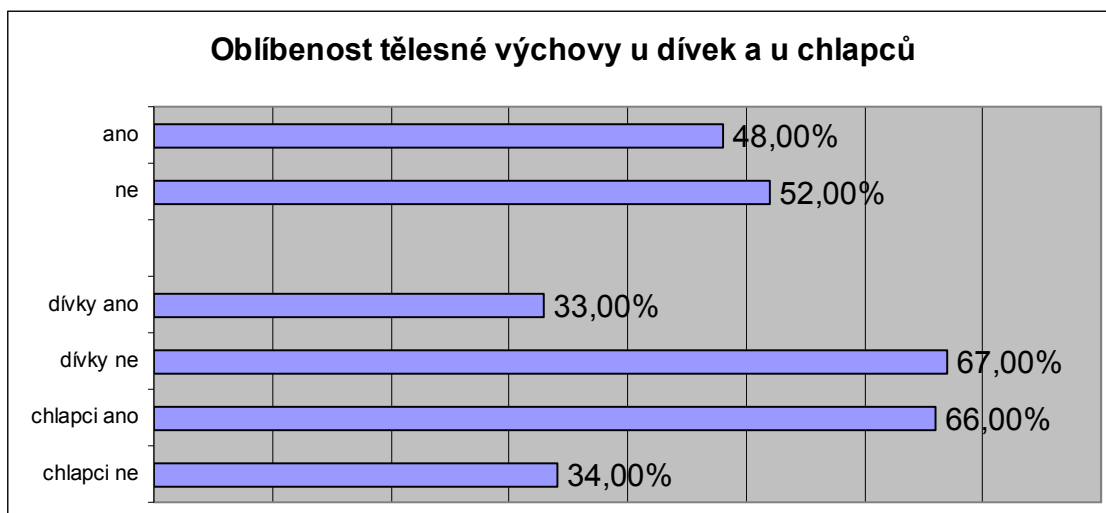
Graf 4:



Otázka č. 5 - Baví tě tělesná výchova?

Kladný vztah k tělesné výchově vyjádřilo 40 žáků (15 dívek a 25 chlapců). Naproti tomu 43 žáků (30 dívek a 13 chlapců) nemá tělesnou výchovu v oblíbenosti.

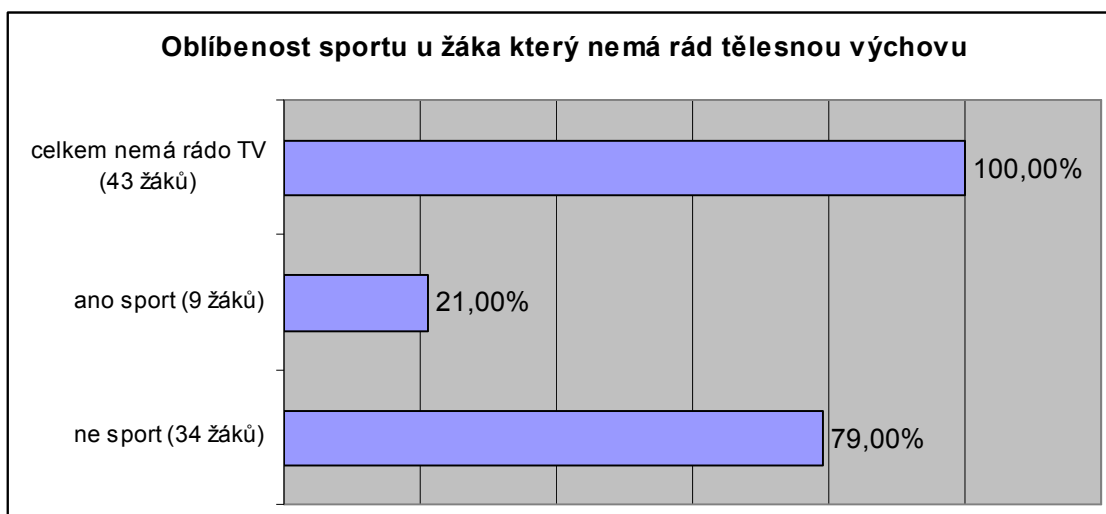
Graf 5:



Otázka č. 6 – Může mít rád sportovní aktivity ten žák, který nemá rád tělesnou výchovu?

Na tuto otázku odpovídali pouze žáci, kteří v předcházející otázce odpověděli, že nemají rádi tělesnou výchovu. Takto odpovědělo 43 žáků a z nich 9 žáků potvrdilo, že mají v oblíbenosti sportovní aktivity ve volném čase.

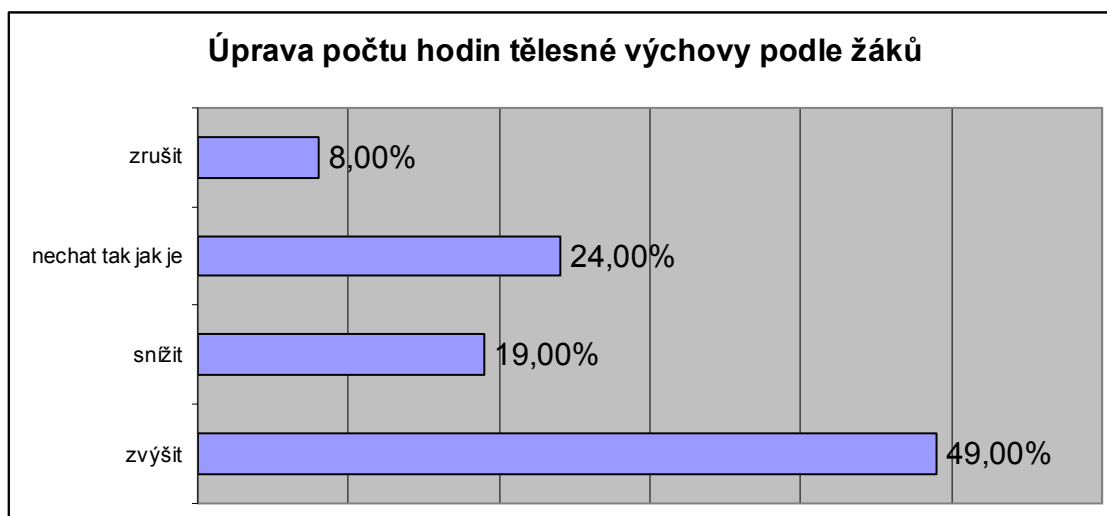
Graf 6:



Otázka č. 7 - Kdybys mohl/a upravit ve školním rozvrhu počet hodin tělesné výchovy, tak bys: ZRUŠIL/A TĚLESNOU VÝCHOVU, SNÍŽIL/A, ZVÝŠIL/A, NECHAL/A TAK JAK JE DOPOSUD.

Zcela zrušit tělesnou výchovu si přálo 7 žáků, ponechat stávající počet hodin 20 žáků, 16 žáků by snížilo počet hodin a 40 žáků by hodiny přidalo. Nutno podotknout, že v daných třídách mají tělesnou výchovu 2 hodiny týdně.

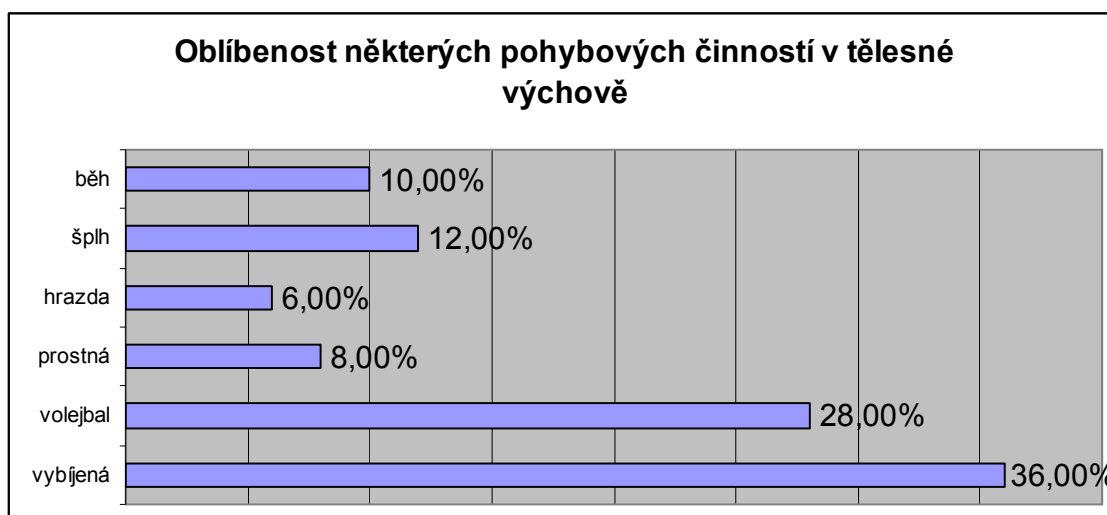
Graf 7:



Otázka č. 8 - Jakou z uvedených činností vykonáváš při hodinách tělesné výchovy nejraději? BĚH, ŠPLH, CVIČENÍ NA HRAZDĚ, PROSTNÁ, VOLEJBAL, jiné.

Nejoblíbenější pohybovou aktivitou ve vybraných třídách byly kolektivní hry. Vybíjená získala 30 hlasů, volejbal 23 hlasů, dále pak prostná 7 hlasů, hrazda 5 hlasů, šplh 10 hlasů, běh 8 hlasů.

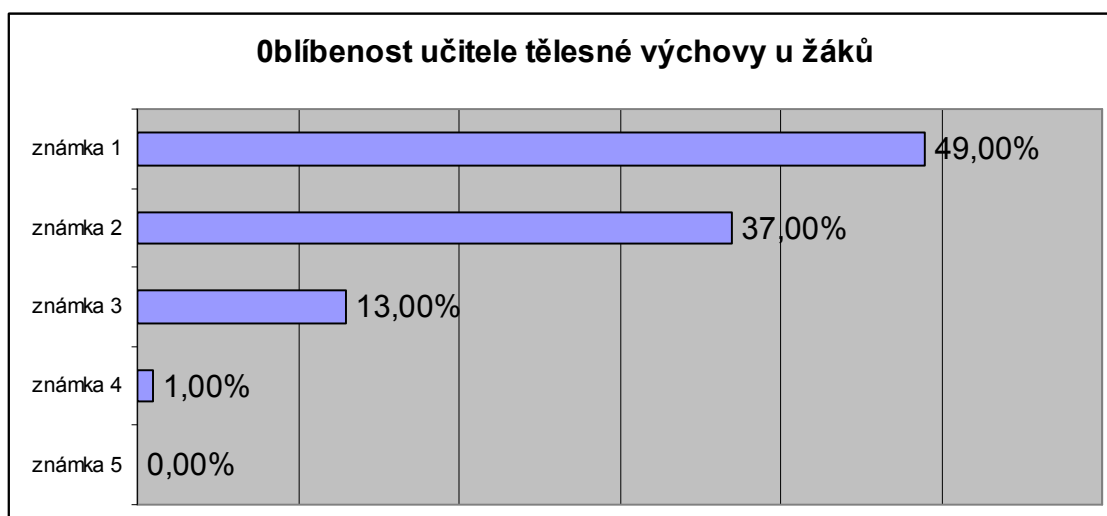
Graf 8:



Otázka č. 9 - Jak bys oznámkoval svého učitele tělesné výchovy? (známkou od 1 do 5)

Jedničkou ohodnotilo svého učitele tělesné výchovy 40 žáků, dvojkou byl oznámkován 31 žáků a trojkou 11 žáků. Čtyřku obdržel učitel od jednoho žáka. Pětku se nerozhodl využít žádný z žáků vybraných tříd.

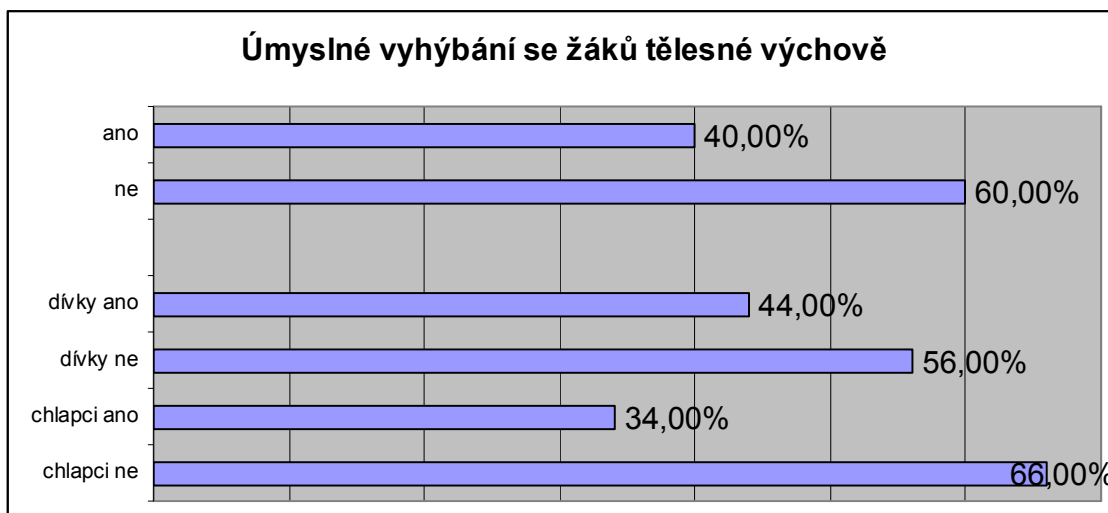
Graf 9:



Otázka č. 10 - Vyhnul by ses někdy úmyslně hodině tělesné výchovy?

Na tuto otázku odpovědělo „ne“ 50 respondentů. Dalších 33 respondentů přiznalo, že by se tělesné výchově v určitých situacích vyhnulo.

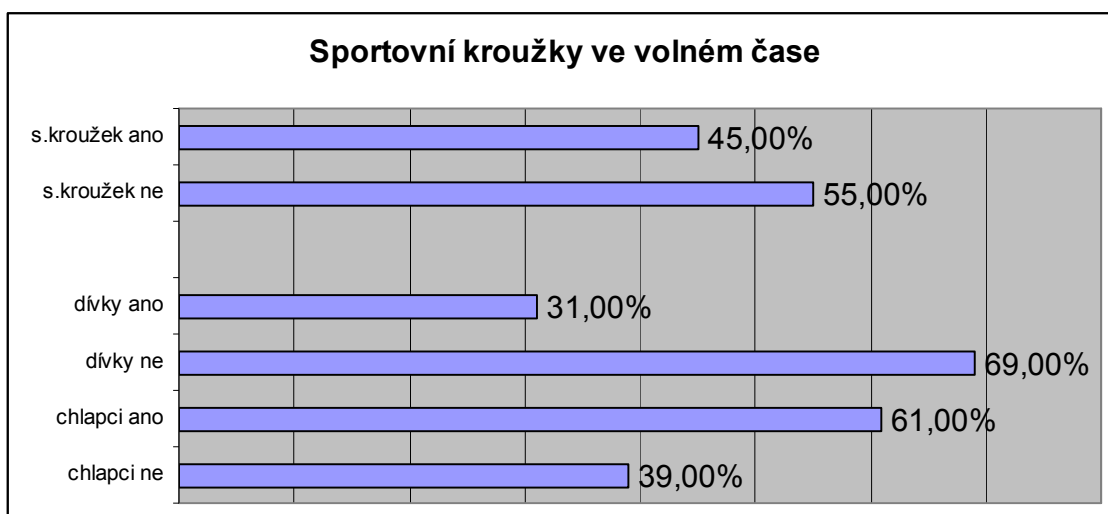
Graf 10:



Otázka č. 11 - Navštěvuješ ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek?

Ve svém volném čase navštěvuje 37 dětí nějaký sportovní kroužek. 46 dětí nenavštěvuje žádný sportovní kroužek. Z toho 14 dívek a 23 chlapců vykonává pravidelnou sportovní činnost. Naproti tomu 31 dívek a 15 chlapců ve volném čase nevykonávají pravidelnou sportovní činnost.

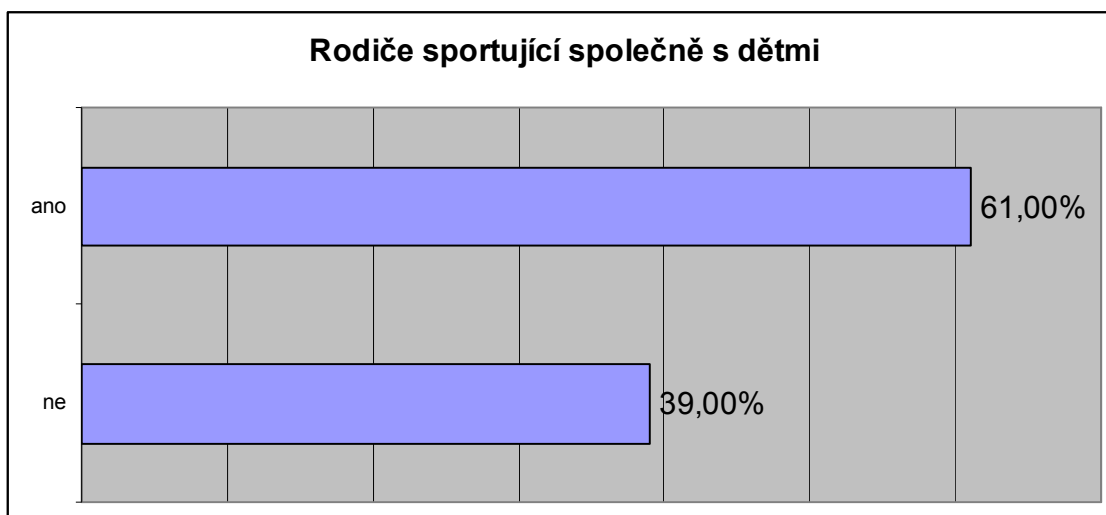
Graf 11:



Otázka č. 12 – Vykonáváš ve volném čase nějaké sportovní aktivity společně s rodiči?

Společně s rodiči vykonává nějakou sportovní aktivitu 51 žáků. 32 dětí odpovědělo že s rodiči nevykonávají žádnou sportovní činnost. Pro ty děti které sportují společně s rodiči je určena i následující otázka.

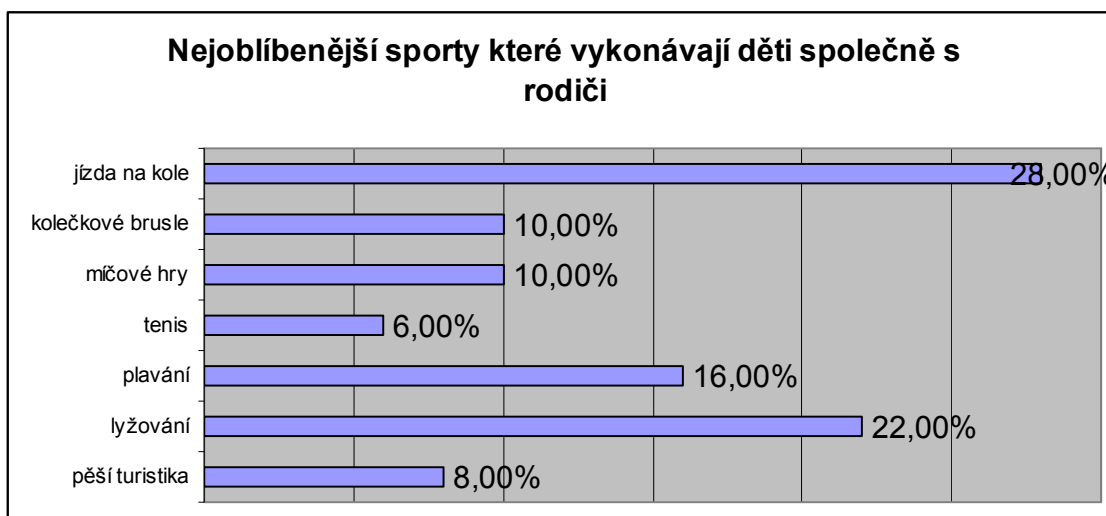
Graf 12:



Otázka č. 13 - Jakému typu sportování se ve volném čase věnuješ se svými rodiči? (jízda na kole, bruslení, lyžování, plavání...)

Z 51 dětí, které v předchozí otázce odpovědělo že sportují i společně s rodiči jich 15 provozuje s rodiči cykloturistiku, 5 jezdí na kolečkových bruslích, 5 hraje míčové hry, 3 tenis, 8 plavání, 11 lyžování, 4 pěší turistiku.

Graf 13:



5 DISKUZE

Naší sondou do určitých tříd na druhém stupni základní školy, provedenou v rámci této bakalářské práce došlo k prozkoumání zejména vztahu žáků k předmětu tělesná výchova, jejich vztahu ke sportovním aktivitám v době jejich volna a porovnání zájmu o pohybovou aktivitu u dívek a u chlapců. Pro usnadnění našeho průzkumu jsme sestavili dotazník, zaměřený svými otázkami na veškeré subjekty zkoumání. Musíme mít však neustále na paměti tu skutečnost, že jsme zkoumali velice malý vzorek žáků (83 žáků z osmých tříd základní školy), tedy vzorek nereprezentativní, jehož výsledky nemají mimo tyto konkrétní zkoumané třídy vypovídací hodnotu.

V první hypotéze jsme předpokládali, že 60 % žáků z vybraných tříd na druhém stupni má zájem o školní tělesnou výchovu. Tato hypotéza se nepotvrdila. 48 % dotazovaných žáků odpovědělo, že má v oblíbenosti tělesnou výchovu. Na jednu z dotaznickových otázek odpovědělo celých 8 % žáků, že by tělesnou výchovu zrušilo a 19 % žáků by počet hodin snížilo, což při dvou hodinách tělocviku týdně na této škole je vlastně téměř totéž. Přitom se zřejmě nedá říci, že by chyba byla na straně učitele. V dotaznickové otázce číslo 9 měli dotazovaní žáci za úkol oznámkovat svého učitele tělesné výchovy. 49 % žáků ohodnotilo svého učitele jedničkou, 37 % žáků dvojkou a 13 % trojkou.

V druhé hypotéze jsem předpokládal, že školní předmět tělesná výchova bude u chlapců oblíbenější než u dívek. Tato hypotéza se potvrdila jak v oblíbenosti školní tělesné výchovy tak v oblíbenosti sportovních aktivit ve volném čase. Tělesnou výchovu označilo jako svůj oblíbený předmět 66 % chlapců a 33 % dívek z dotázaných žáků. Sportovní aktivity ve svém volném čase mělo v oblíbenosti 71 % chlapců a 44 % dívek. O přístupu dívek k tělesné výchově vypovídají i odpovědi na otázku číslo 10, kdy ze 40 % žáků, kteří by se úmyslně vyhnuli hodině tělesné výchovy, jich mezi dívkami bylo celých 44 % a mezi chlapci 34 %.

Ve třetí hypotéze jsme předpokládali, že 65 % žáků ve svém volném čase pravidelně sportuje. Hypotéza se nepotvrdila. 45 % žáků pravidelně sportuje oproti 55 % žáků, kteří pravidelně nesportují. Za pravidelné sportování v tomto konkrétním případě

považujeme docházení do nějakého sportovního kroužku, čímž je zaručena tato pravidelnost a kde je dítě pod odborným dohledem dospělé osoby.

Ve čtvrté hypotéze jsme předpokládali, že žák který nemá v oblibě předmět tělesná výchova, může mít rád sportovní aktivity ve volném čase. Tato hypotéza se potvrdila. 52 % žáků (43 žáků) odpovědělo na otázku číslo 5, že nemají v oblibě hodiny tělesné výchovy. Ovšem z těchto žáků dále přiznalo 21 % (9 žáků), že mají v oblibě sportovní aktivity ve volném čase. V tomto konkrétním případě, by podle mého názoru pomohlo upravit obsah hodin tělocviku a vytvořit tak hodiny pro žáky zajímavějšími. Pro inspiraci by se dalo využít odpovědí na otázku číslo 8, zabývající se oblíbeností některých pohybových činností v hodinách tělesné výchovy, kdy u žáků jednoznačně vítězí hry.

6 Závěry

Tuto práci mohou využít učitelé tělesné výchovy při sestavování náplně hodin tělocviku, kteří na základě našeho průzkumu mohou přizpůsobit hodiny tělesné výchovy potřebám a zájmům dnešní mládeže.

Průzkumem byly zjištěny odpovědi na tyto otázky:

1. Jaký je zájem žáků o školní tělesnou výchovu?

Průzkum ukázal, že 48 % žáků má tělesnou výchovu jako svůj oblíbený předmět.

2. Jak je oblíbená školní tělesná výchova mezi chlapci a jak mezi dívkami?

Průzkumem bylo zjištěno, že pro 66 % chlapců je tělesná výchova oblíbeným předmětem, pro 34 % nikoliv. Pokud se jedná o dívky, pak 33 % má tělesnou výchovu v oblibě a 67 % tělesnou výchovu za svůj oblíbený předmět nepovažuje. Z toho vyplývá, že u chlapců je tělesná výchova oblíbenějším předmětem než u dívek.

3. Věnuješ se ve svém volném čase pravidelnému sportování?

Průzkum ukázal, že 45 % žáků ve svém volném čase pravidelně sportuje.

4. Může mít rád sportovní aktivity ve volném čase ten žák, který nemá v oblibě školní tělesnou výchovu?

Zjistili jsme, že z 52 % žáků, kteří nemají v oblibě předmět tělesná výchova, má 21 % v oblibě sportovní aktivity ve volném čase.

7 Seznam literatury

- [1] CÍSAŘ, V. *Volejbal*. Praha : Grada Publishing, 2005. 165 s. ISBN 80-247-0502-8
- [2] HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 176 s.
ISBN 80-7178-927-5
- [3] Kolektiv autorů. *Ilustrovaný encyklopedický slovník*. Praha : Academia, 1982.
ISBN 505-21-856
- [4] KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J. , WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*.
Praha : Univerzita Karlova, 2006. 159 s. ISBN 80-246-0802-2
- [5] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. 280 s.
ISBN 80-7178-551-2
- [6] MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*.
Brno : Masarykova Univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4
- [7] NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z teorie didaktiky
tělesné výchovy*. Brno : Masarykova Univerzita, 2000. 46 s. ISBN 80-210-2642-1
- [8] *Sborník prací sv. 125: Pedagogické fakulta Masarykovy univerzity v Brně*, 1993
ISBN 80-210-0809-1
- [9] SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008.
223 s. ISBN 978-80-247-2562-8
- [10] SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno : Paido, 2003. 191 s. ISBN 80-7315-047-6

[11] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0

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

[13] *Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích*. Praha : Diderot, 1999. ISBN 80-902723-0-4

Zdroje z internetu

[14] RYCHETSKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Vývoj didaktiky školní tělesné výchovy*. Praha : Univerzita Karlova, 2002.

<http://oic.ftvs.cuni.cz/Katedry/PPD/materialy/skriptaDidaktika/>

[15] http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/podkuzi/_zprava/542372

[16] <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/196636-deti-nesportuji-a-tloustnou-s-jejich-kondici-to-jde-s-kopce.html>

[17] Český olympijský výbor <http://olympic.cz/cz/sporty/779/historie>

[18] Zákon č. 73/1935 Sb. z. a n., kterým se zřizuje Tyršův státní tělovýchovný ústav
http://portal.gov.cz/wps/portal/_s.155/701/.cmd/ad/.c/313/.ce/10821/.p/8411/_s.155/701?PC_8411_name=%C3%BAstava&PC_8411_l=73/1935&PC_8411_ps=10#10821

8 Seznam grafů

Graf 1

Počet dívek a chlapců ve vybraných třídách

Graf 2

Věk žáků ve vybraných třídách

Graf 3

Zájmy žáků ve volném čase

Graf 4

Oblíbenost sportu u dívek a u chlapců

Graf 5

Oblíbenost tělesné výchovy u dívek a u chlapců

Graf 6

Oblíbenost sportu u žáka který nemá rád tělesnou výchovu

Graf 7

Úprava počtu hodin tělesné výchovy podle žáků

Graf 8

Oblíbenost některých pohybových činností v tělesné výchově

Graf 9

Oblíbenost učitele tělesné výchovy u žáků

Graf 10

Úmyslné vyhýbání se žáků tělesné výchově

Graf 11

Sportovní kroužky ve volném čase

Graf 12

Rodiče sportující společně s dětmi

Graf 13

Nejoblíbenější sporty které vykonávají děti společně s rodiči

9 Seznam příloh

Příloha č. 1

Dotazník pro žáky vybraných tříd na druhém stupni

Příloha č. 1

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY VYBRANÝCH TŘÍD NA DRUHÉM STUPNI

1. Jsi chlapec nebo dívka?

CHLAPEC

DÍVKA

2. Jaký je tvůj věk?

3. Kdybys měl/a možnost prožít si den podle svých představ, co přesně bys nejraději dělal/a?

.....
.....

4. Máš rád/a sport ?

ANO a proč.....

NE a proč.....

5. Baví tě tělesná výchova?

ANO a proč.....

NE a proč.....

6. Na tuto otázku odpovídají pouze žáci, kteří v otázce č. 5 odpověděli „NE“.

Může mít rád sportovní aktivity ten žák, který nemá rád školní tělesnou výchovu?

ANO a proč.....

NE a proč.....

7. Kdybys mohl/a upravit ve školním rozvrhu počet hodin tělesné výchovy, tak bys:

ZRUŠIL/A TĚLESNOU VÝCHOVU: uveď proč.....

SNÍŽIL/A: uveď o kolik hodin a proč.....

ZVÝŠIL/A: uveď o kolik hodin a proč.....

NECHAL/A TAK JAK JE DOPOSUD: uveď proč.....

8. Jakou z uvedených činností vykonáváš při hodinách tělesné výchovy nejraději?

BĚH

ŠPLH

CVIČENÍ NA HRAZDĚ

PROSTNÁ

VOLEJBAL

JINÁ.....

9. Jak bys oznámkoval svého učitele tělesné výchovy?

Známkou od 1 do 5: uveď 1 důvod proč jsi dal/a tuto

.....

10. Vyhnul by ses někdy úmyslně hodině tělesné výchovy?

ANO: uveď proč.....

.....

NE: uveď proč.....

11. Navštěvuješ ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek?

ANO: uveď jaký.....

NE

12. Vykonáváš ve volném čase nějaké sportovní aktivity společně s rodiči? (jízda na kole, bruslení, lyžování, plavání...)

ANO

NE

13. **Na tuto otázku odpovídají pouze žáci, kteří v otázce č. 12 odpověděli „ANO“.**

Jakému typu sportování se ve volném čase věnuješ s rodiči? (kolo, brusle, lyže, plavání...)

.....