



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Monitoring a komparace výuky atletiky na ZŠ v Českých Budějovicích

Vypracoval: Ondřej Sajtl

Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph. D.

České Budějovice, 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

Graduation theses

**Monitoring and comparison of teaching
athletics at basic schools in the České
Budějovice**

Author: Ondřej Sajtl

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph. D.

České Budějovice, 2017

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Monitoring a komparace výuky atletiky na ZŠ v Českých Budějovicích.

Jméno a příjmení autora: Ondřej Sajtl

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph. D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt:

Obsahem této práce je monitoring a komparace výuky atletiky na základních školách v Českých Budějovicích. Teoretická část práce obsahuje poznatky o zdraví, pohybové aktivitě, významu tělesné výchovy a atletice. Dále byl vytvořen dotazník, podle kterého jsme zjišťovali různé atributy ve výuce atletiky na všech školách. Následně jsme vytvořili škálu, která nám umožnila zjistit celkové zhodnocení všech škol. Praktickou část práce jsme soustředili na sběr dat z jednotlivých škol. Výsledky jednotlivých dotazníkových otázek a celkové výsledky jsou zobrazeny v přehledných grafech.

Klíčová slova: atletika, základní škola, tělesná výchova, pohybové schopnosti, motorické učení, běh, skok, hod

Bibliographical identification

The title of the work: Monitoring and comparison of teaching athletics at basic schools in the České Budějovice.

Name of the author: Ondřej Sajtl

Field of Study: Physical Education and Sport

Department: Department of Physical Education and Sports PF JU

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph. D.

Year of presentation: 2017

Abstract:

The content of this thesis is monitoring and comparison of athletics education in basic schools in České Budějovice. Teoretical part includes the knowledge of health, fyzical activity, the importance of PE and athletics.

We had made the questionare and according to this we found out the atributes of PE education in all schools. After that we made the spectrum which allowed us to compare all schools.

The practical part is focused on data collection of each school. The result of individual questions and final results are shown in charts at the end.

Keywords: athletics, basic school, physical education, motor skills, motor learning, run, jump, throw

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

.....

Datum

.....

Ondřej Sajtl

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Vlastě Kursové, Ph. D. za cenné rady a odborné vedení. Dále děkuji všem základním školám v Českých Budějovicích, které mi umožnily zapracování jejich výpovědí k tématu mé bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	9
2.1 Charakteristika zdraví a zdravého životního stylu.....	9
2.2 Zdravotně orientovaná zdatnost.....	10
2.2.1 Nadváha a obezita.....	11
2.2.2 Držení těla	13
2.3 Problematika pohybové aktivity	14
2.3.1 Motorické učení	15
2.3.2 Pohybové schopnosti	17
2.3.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku	21
2.3.4 Pohybový vývoj ve starším školním věku	22
2.4 Význam tělesné výchovy na školách	23
2.5 Rámcově vzdělávací program pro ZŠ v oblasti Člověk a zdraví.....	24
2.5.1 RVP v oblasti tělesná výchova- 1. stupeň.....	26
2.5.2 RVP v oblasti tělesná výchova - 2. stupeň.....	29
2.6 Význam atletiky	31
2.7 Systematika a rozdělení atletických disciplín	32
2.7.1 Běžecské disciplíny.....	34
2.7.2 Atletické vrhy a hody.....	36
2.7.3 Atletické skoky	37
2.7.4 Atletické víceboje	39
3 Cíle práce a vědecké otázky	41
4 Metodologie	42
5 Výsledky	44
6 Diskuze	59
7 Závěr.....	63
Referenční seznam literatury	64
Seznam grafů.....	66
Seznam příloh.....	66
Přílohy	

1 Úvod

Téma bakalářské práce Monitoring a komparace výuky atletiky na základních školách v Českých Budějovicích jsme si vybrali proto, abychom zjistili, v jakém rozsahu se věnují základní školy v hodinách tělesné výchovy tomuto sportu.

Atletika do sebe zahrnuje veškeré základní pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou účelné i pro rozvoj v ostatních kolektivních či individuálních sportech. Právě díky těmto vlastnostem je atletika zcela po právu označována za „královnu sportu“. Je vhodná i pro děti od nejtělejšího věku. V dnešní době bohužel zájem dětí o tento sport upadá a jejich aktivity, v lepším případě, směřují spíše ke kolektivním sportům jako je hokej nebo fotbal. V horším případě není u dětí pohybová aktivita vůbec žádná. U dětí, které mají pohybovou aktivitu téměř na nule, převládá spíše pasivní a sedavá zábava jako je sledování televize, hraní počítačových her, sociální sítě a podobně. Mladí lidé, ale i dospělí, u kterých převládá spíše pasivní zábava, mají dle našeho názoru více civilizačních chorob a jsou náchylnější k různým zraněním. Je jasné, že u většiny mladistvých převládá lenost či chybí motivace sportovat. Z toho důvodu, by je měli přimět rodiče, trenéři ale hlavně učitelé tělesné výchovy k nějakému pohybu, aby alespoň z části sportovali.

Postupem času a získem stále více informací zjišťujeme, jak je důležité vést děti či žáky k pohybové aktivitě. Také víme, že by se měli učitelé tělesné výchovy více zaměřovat na všestranný a komplexní pohybový rozvoj žáků, protože právě všestrannost je prevencí proti různým zraněním a základním stavebním kamenem ke zdokonalování a lepšímu vývoji pro každý sport. Právě atletika splňuje všechny tyto předpoklady a měla by být nedílnou součástí hodin tělesné výchovy na každé základní či střední škole.

2 Přehled poznatků

2.1 Charakteristika zdraví a zdravého životního stylu

Zdraví člověka je bráno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a omezováno mnoha aspekty, jako je chování podporující zdraví, styl života, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro vhodnou pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z největších priorit základního vzdělávání (MŠMT, 2016).

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám každého člověka. V historii lidské kultury je zdraví vždy řazeno na přední místo v hierarchii hodnot. Zdraví by mělo představovat jednu z podmínek smysluplného života a mělo by být cílem života (Čeledová & Čevela, 2010).

Na slovo zdraví se nelze dívat izolovaně, protože je výsledkem interakcí mnoha jevů, které podmiňují žití člověka jako svobodné a svéprávné bytosti. Nejvýznamnější roli s ohledem na zdraví hraje životní styl každého člověka. Mezi stavební kameny životního stylu patří fyzická aktivita, výživa, sexuální aktivita, práce, sociální vztahy, duševní pohoda, odolnost proti stresu a jiné různé závislosti (Čeledová & Čevela, 2010).

Zdraví je chápáno jako potřebný prostředek k dosažení cíle. Každý člověk chce něčeho dosáhnout, něco vykonat a o něco se snaží. Aby tohoto všeho dosáhl, musí být zdrav, musí mít dobrý zdravotní stav (Čeledová & Čevela, 2010).

Životní styl je možno definovat jako pro člověka důležitý hodnotový systém, který podvědomě dodržuje, je projevem lidské osobnosti. Zdravý životní styl závisí na věku, zaměstnání, pohlaví, příjmu, vzdělávání, příslušnosti k rase, na hodnotové orientaci člověka a na životních zkušenostech. Z hlediska ovlivnění zdraví představuje životní styl jeden z nejvýznamnějších faktorů. Jeho vliv se promítá v celé řadě oblastí života – v rodině, ve škole, v práci, ve volnočasových aktivitách apod. Zdravý životní styl musí představovat vyrovnaný a pravidelný denní režim, do kterého řadíme životosprávu, dostatek pohybové aktivity, duševní pohodu, dodržování zásad osobní hygieny, co nejmenší styk s nezdravými látkami, odolnost proti škodlivým vlivům a návykům jako

jsou kouření, konzumace alkoholu, drogy a naopak pohodu v mezilidských vztazích. Mezi hlavní atributy můžeme zahrnout způsob života, životní prostředí a zdravotní péči. Způsob života se podílí na zdraví člověka až z 60 % a zahrnuje tělesnou aktivitu, výživu, schopnost jedince odolávat stresu a bojovat proti negativním vlivům v životním stylu (Holčík, 2004).

Zdravý životní styl je v rovnováze nejen mezi pohybem a výživou, ale zahrnuje množství prvků, jak vlastně člověk žije; některé části jsou velmi důležité, jiné méně. Nejdůležitějšími oblastmi jsou: dostačující pohybová aktivita, zdravá výživa, vyvarování se kouření, omezená konzumace alkoholu, vyhnutí se působení škodlivých látek, dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada, radost ze života (Havlíková, Kopřiva & Mayer, 2006).

2.2 Zdravotně orientovaná zdatnost

Zdravotně orientovaná zdatnost je definována jako stav dobrého bytí. Do tohoto stavu patří celkově dobrý mentální, duševní, emocionální, sociální a tělesný stav organismu, který umožňuje vykonávat každodenní aktivity ve vysoké kvalitě s velkým nasazením. Zdravotně orientovaná zdatnost může snižovat výskyt některých zdravotních potíží a obecně přispívat k lepšímu prožití života. Má vliv na zdravotní stav jedince, orientuje se zejména na složku kardiovaskulárního systému, svalového systému, kloubní pohyblivosti a na celkové složení těla (Kirchner, Louka & Hnízdil, 2005).

Je označována také jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav, která se vztahuje k dobrému zdravotnímu stavu působící preventivně i na zdravotní problémy vzniklé v důsledku nedostatku pohybu (Kirchner, Louka & Hnízdil, 2005).

Zdravotně orientovanou zdatnost hodnotíme u každého jedince podle dopadu na lidský organismus z několika hledisek:

- Tělesné složení (tuk, tělesné tekutiny, svalová hmota...) má velký vztah k celkové tělesné hmotnosti. Nepřiměřená tělesná hmotnost, hlavně pak nadváha, nejen velmi zatěžuje klouby a celý opěrný systém, ale ani nemotivuje k provádění pohybové aktivity. Tělesnou hmotnost již posuzujeme podle množství tělesného

tuku. Je důležité zdůraznit, že v těle musí být určité množství tuku. Máme-li v těle nadbytek či naopak malé množství tuku, tak ani jeden z případů není pro nás ideální (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006).

- Parametry, které hodnotí náš funkční stav nebo předpoklady. Řadíme sem převážně proměnné, které popisují svalový aparát (svalovou zdatnost) z pohledu provádění pohybových aktivit, jako je svalová vytrvalost a svalová síla. V této skupině hraje také svou roli pohyblivost jednotlivých částí těla (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006).
- Funkční proměnné aerobní zdatnosti vztažené ke spotřebě kyslíku. Můžeme použít také termín kardiovaskulární zdatnost, která charakterizuje výkonnost srdečně cévního systému, nebo také zdatnost dýchacího ústrojí (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006).

Při hodnocení zdravotně orientované zdatnosti je důležité posuzovat všechny její složky a hlavně navrhnout postupy, jak nejlépe odstranit případné nedostatky. Musíme si uvědomit, že o celkovém stavu člověka nerozhodují ty proměnné, ve kterých má nejlepší výsledky, ale naopak ty, ve kterých má největší nedostatky (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006).

Při určení dosaženého stavu jedince je třeba mít k dispozici objektivní hodnotící kritéria. Standardy pro posuzování zdravotně orientované zdatnosti jsou postaveny na principu jejího podpůrného působení na zdravotní stav jedince. Zvýšení zdatnosti na úroveň, která zajišťuje ochranu před některými zdravotními problémy současného životního stylu, může být považována za nejdůležitější přínos pohybových aktivit v současné společnosti (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006).

2.2.1 Nadváha a obezita

V České republice je nadváha považována za nejrozšířenější metabolické onemocnění, se kterým souvisí mnoho dalších nemocí. Velkou roli tohoto onemocnění hrají genetické dispozice, špatné stravovací návyky, nedostatek pohybové aktivity a nezáměr o vlastní osobu. Jen malá část obézních lidí má poruchu metabolismu nebo hormonální dysfunkci. U většiny obézních jedinců je jejich tělesný stav výsledkem

životního stylu. Obezita je sama o sobě příčinou mnoha onemocnění, především opěrného a srdečně-cévního aparátu člověka. Klouby a kostra nejsou stavěny na nošení větší hmotnosti jedince, tudíž může dojít k přetížení již zmiňovaného opěrného aparátu (Fialová, 2007).

V podmínkách dostatku stravy a nedostatku pohybové aktivity se obezita vyvíjí obzvláště rychlým tempem (Vobr, 2004).

Obezita má dvě fáze. První fázi můžeme nazvat dynamickou, která je spojena s jednoznačným nepoměrem mezi příjmem a výdejem energie ve prospěch příjmu. Jde o období přejídání a nárůstu tukových rezerv. Metabolismus člověka v této fázi není ještě adaptován, tudíž dokáže reagovat na snížený přísun potravy poklesem hmotnosti. Druhá fáze (statická) má energetickou bilanci vyváženou, tudíž příjem potravy nepřevyšuje výdej, dokonce občas dochází k adaptaci organismu na menší přísun energie. Podstatné ale je, že se nepříznivě mění bazální metabolismus. V tomto případě jí obézní člověk méně a přesto nedochází k úbytku jeho hmotnosti (Fialová, 2007).

Samozřejmě, že obezitě je lepší předcházet, ale když už se tato nemoc projeví, zbývají nám následující čtyři typy léčby:

- Dieta - cílem diety je dosáhnout vyváženého složení potravy tak, aby jedinec neměl pocit hladu ani přejídání.
- Fyzická aktivita - jako fyzická aktivita se doporučuje dlouhodobý cyklický pohyb aerobního typu, u kterého dochází ke štěpení tuků. Vhodná fyzická aktivita je například jízda na kole či plavání.
- Kognitivně behaviorální léčba - tento typ léčby se vyznačuje odstraněním nevhodných návyků (jídelních a pohybových).
- Chirurgická léčba - mimo odsávání tuku lze u nás provést jen fixní či adjustabilní bandáž žaludku. Po provedení bandáže v horní části žaludku se vytvoří vak, kde i při nižším příjmu potravy dochází k rozpětí stěn, což snižuje chuť k jídlu (Vobr, 2004).

Základním stavebním kamenem boje proti obezitě je prevence. Prevence je složena z pravidelných kontrol, pravidelného měření tuku a preventivního cvičení v rámci poctivosti každého jedince (Vobr, 2004).

2.2.2 Držení těla

Držením těla rozumíme konkrétní vzpřímený postoj, který je u každého z nás individuální, závislý na somatických i psychických faktorech (Havlíčková, 1991).

Ideální držení těla je takové, kdy je hlava vzpřímená, páteř vhodně zakřivená do esovitého tvaru a lopatky neodstávají od hrudníku. Kolena i kyčle jsou natažené a nohy jsou u sebe (Rychlíková, 1985).

Vzpřímené držení těla je individuální posturální program, který vznikl během pohybového vývoje daného jedince a je výsledkem složitých posturálních reflexů. Charakterizujeme ho jako způsob adaptace jedince na zemskou tíži, kterou je nutno posuzovat individuálně. Proces udržování vzpřímeného držení těla vyžaduje souhru všech zainteresovaných svalů. K dosažení požadovaného efektu zvoleného kompenzačního cvičení je nutné vycházet z fyziologických poznatků o pohybovém systému, aby nedošlo k nesprávnému zatěžování během kompenzace (Hošková & Matoušová, 2007).

Individuální optimální držení těla je jedním ze základních předpokladů správného zapojování odpovídajících svalových skupin v průběhu pohybu a efektivního provádění jednotlivých kompenzačních cvičení. Kromě toho však umožňuje optimální funkci všech vnitřních orgánů, tedy i orgánů zajišťujících neurohumorální řízení pohybové činnosti a její požadované energetické krytí. Vzpřímený stoj je výsledkem individuální posturální funkce, která zajišťuje zaujímání a udržování vzpřímené labilní polohy těla vůči měnícím se podmínkám v gravitačním poli a umožňuje tak specifický lidský pohyb. Vzpřímené postavení je výsledkem složitých reflexních dějů, které se programují v centrální nervové soustavě na základě vrozených, geneticky daných pohybových vzorů. Podmínkou tohoto spontánního děje je pohybová stimulace, která zajišťuje upevnění reflexních vazeb. Výsledkem je určitý vzorec posturální funkce, tj. individuální posturální stereotyp vzpřímeného držení těla. Uvědoměle „správné“ držení těla je výsledkem působení nepodmíněných a kladně podmíněných reflexů. Držení těla je dynamicky probíhající aktivní proces, který je umožněn složitou souhrou zejména posturálních svalů. Koordinační funkce nervové soustavy, která řídí, reguluje a kontroluje činnost těchto svalových skupin, probíhá v podvědomí (subkortikálně), a proto korekce a případná trvalá přestavba této funkce je velice obtížná. Z tohoto

důvodu je daleko výhodnější věnovat zvýšenou pozornost správnému formování držení těla již od nejujtějšího dětského věku. V období dětství a dospívání je „správné“ držení těla jedním z ukazatelů zdraví dětí a jedním z ukazatelů jejich zdravotně orientované zdatnosti (Bursová, 2005).

Posturální funkce jsou součástí a hlavním předpokladem každého pohybu. Při sportovní činnosti je jejich význam značně umocněn. Jejich chybné založení vlivem nesprávné metodiky tréninku je jedním z hlavních důvodů, proč si lze sportem ublížit. Paradoxem je, že se držení těla sportem většinou nezlepšuje, ale naopak vlivem jednostranné zátěže se prohlubují posturální poruchy, které jsou jednou z hlavních příčin zranění ve sportu, jedná se zejména o chronická zranění (Hošková & Matoušová, 2007).

2.3 Problematika pohybové aktivity

Základním projevem života je pohyb. Pohyb je důležitý pro správný vývoj člověka, je projevem komunikace, kde člověk poznává a vnímá okolí. V pohybu se odráží celková vize člověka, jeho fantazie, emoční stránky, myšlenky a city. Pohyb je důležitý k formování osobnosti a harmonickému vývoji člověka, zlepšuje psychický a fyzický stav. Díky pohybu rozvíjíme vlastnosti, jako jsou ctíždost a vůle. Pohybová aktivita je mnohostranná pohybová činnost, která se provádí pohybovými orgány. Jde o pohyb vedený kosterním svalstvem, který má za následek výdej energie (Nováková, 2011).

Podle dnešních odhadů má cca 60 – 70 % světové populace nedostatek pohybu. Toto číslo je opravdu hrozné. Pohybová aktivita je zcela přirozeně nedílnou součástí zdravého životního stylu (Vítek, 2008).

V dnešní době můžeme nedostatek pohybu chápat jako standardní rizikový faktor. Nedostatek pohybové aktivity představuje pro člověka stejné riziko jako je vysoký krevní tlak, krevní tuky nebo obezita. Z druhé strany i lidé, kteří netrpí nadváhou či obezitou a mají nedostatečnou pohybovou aktivitu, mohou trpět kardiovaskulárními nemocemi. Odhaduje se, že nedostatečná pohybová aktivita zvyšuje nebezpečí vzniku chorob cév a srdce nejméně dvojnásobně. Jako minimální složka pohybové aktivity se uvádí 30 minut denně. Ale i menší fyzická aktivita je pro člověka velmi příznivá. Pouhé 2 hodiny chůze za týden snížily riziko předčasného úmrtí v rámci kardiovaskulární nemoci

téměř o polovinu. Mnozí lidé, kteří se delší dobu nehýbali, čerpají jen z obyčejné chůze, plavání nebo vyhlídkové jízdy na kole (Vítek, 2008).

Optimální tělesná a pohybová aktivita je taková, která je přiměřená věku jedince a nepřetěžuje ani jednu z částí jeho pohybového aparátu. Světová zdravotnická organizace doporučuje pro děti mezi 5 až 18 lety minimálně jednu hodinu pohybové aktivity denně a to ve středním až vyšším tempu (Müllerová, 2014).

Řízená pohybová aktivita v dětství je velmi důležitá. Je zřejmé, že návyk na stálý pohyb se v adolescenci upevňuje a přenáší se do dospělosti. Všeobecný pokles pohybové aktivity jak u dětí, tak u dospělých má příčinu v prodloužení doby strávené v sedavém zaměstnání, u videa či televize, sezením u počítače a hraním počítačových her. Nedostatek pohybové aktivity je považován za jeden z největších faktorů dětské nadváhy a obezity. Všeobecně je známo, že obézní děti nemají zájem o veškerý pohyb. Je jasné, že jejich nemotornost brání v provádění jakýchkoliv sportů nebo cvičení. Nejvíce se tento fakt projevuje v hodinách tělesné výchovy, ze které mají některé obézní děti v mnoha případech strach (Gillernová et al., 2011).

2.3.1 Motorické učení

Motorické učení je proces, ve kterém se využívají, nabývají, zpřesňují, stabilizují a uchovávají motorické schopnosti a dovednosti. Začleňuje se do celkového vývoje lidské osobnosti a realizuje se společně s osvojováním znalostí, s rozvojem motorického chování a výkonnosti. Účinnost motorického učení je ovlivněna činiteli, které lze rozdělit na vnitřní, vnější a výsledkové (Hájek, 2001).

Dle poznatků, o které opíráme sportovní trénink, se motorické učení uskutečňuje v posloupnosti určitých časových fází či úseků. Obvykle se v motorickém učení rozlišují čtyři fáze, které se označují pojmy seznámení, zdokonalování, automatizace a tvořivá realizace (Perič & Dovalil, 2010).

V první fázi motorického učení (*seznámení*) se jedná o první kroky osvojování požadované pohybové dovednosti. Přístup požaduje vytvoření té nejlepší představy o jisté pohybové dovednosti a to především o tzv., „uzlových bodech“, které jsou zásadními místy v průběhu pohybu pro jeho zvládnutí. Jedinec si svou představu vytváří nejčastěji na základě informací, které dostává od trenéra a které jsou podány slovním

popisem, vizuálně (např. předvedením či ukázkou na videu) nebo tzv. provedení pohybu, při kterém trenér pomalu předvádí, jak by cvičení mělo vypadat a to v průběhu cvičenceva pohybu (trenér cvičí spolu se svým svěřencem). Výsledkem první fáze motorického učení bývá osvojení celkového pohybu v hrubých rysech, dovednost je ovlivněna malou stálostí jednotlivých provedení, projev není přesný ani plynulý a v jeho projevu se vyskytují chyby a nedostatky (Perič & Dovalil, 2010).

Při tréninku pohybových dovedností přechází motorické učení do fáze druhé - *zdokonalování*. Pohybová dovednost je zcela zvládnuta v té nejjednodušší verzi a sportovec si již začíná pomalu uvědomovat průběh pohybu v jednotlivých parametrech. Výchozí situací je zpřesňování a zdokonalování pohybu, které umožňuje vymizení chyb a diferenciací daného pohybu. Tato diferenciací dovoluje přesněji vnímat polohy jednotlivých částí těla vůči sobě a okolí, ve kterém se jedinec pohybuje. Vlastní pohyb je již plynulý a sportovec ho už zvládá ve větším tempu. Významným bodem v této fázi je i tzv. „uchování“ nacvičeného stupně zvládnuté pohybové dovednosti v paměti, které umožňuje i přes jistou přestávku v daném nácviku navázat na dosaženou úroveň, ale pokud dojde k výpadku nácviku na delší dobu, tak dochází k jeho zapomenutí. Dovednost v této fázi je již celkově zvládnuta a je stabilní, ale může podléhat tzv. deformačním vlivům, které přicházejí v době soutěží. Tudíž nemůžeme spoléhat na preciznost a stabilní zvládnutí v dané situaci (Perič & Dovalil, 2010).

Ve třetí fázi motorického učení (*automatizaci*) je již dovednost zcela zvládnuta a její nácvik je spíše v ovlivnění určitých detailů. Pohyb sportovce se opakovaným cvičením automatizuje, jeho vývoj je přesný a konstantní i ve složitých situacích soutěže, ve které na sportovce působí mnoho vlivů, které narušují jistou kvalitu v prováděné aktivitě. V nácviku se také začíná výrazně projevovat i dávkování zátěže, při kterém dochází ke zkvalitnění vztahu mezi nacvičovanou dovedností a jejím zabezpečením. Dovednost se tak stává zcela automatizovanou i ve vyšším stupni únavy či velké intenzitě pohybu. Důležitou částí automatizace je možnost provedení ideomotorického tréninku. V ideomotorickém tréninku se jedná o nácvik sportovní dovednosti, ve které se daný pohyb neprovádí, ale sportovec si jej představuje ve své mysli. Tento způsob tréninku lze použít např. při zranění či dovolené (Perič & Dovalil, 2010).

Ve čtvrté fázi motorického učení (*tvořivé realizaci*) se jedná o poněkud zvláštní

pozici vůči sportovnímu tréninku, protože se již nejedná o vlastní učení pohybové dovednosti, ale její tvůrčí využití a propojení s dalšími dovednostmi v určité činnosti, která řeší určitou soutěžní situaci. V této fázi dochází k propojení několika dovedností současně či velmi rychle po sobě. Tato fáze motorického učení naznačuje, že určitá dovednost je zvládnuta na nejvyšší úrovni a na její kvalitu nemají žádné vlivy velký vliv. Tato úroveň však není zcela běžná a její dosažení vyžaduje dlouhodobý trénink a přípravu s mnohočetným opakováním (Perič & Dovalil, 2010).

2.3.2 Pohybové schopnosti

V rámci předpokladů člověka k pohybové činnosti lze rozdělit pohybové schopnosti na pět různých skupin: síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost (Perič & Dovalil, 2010).

Při určování dané pohybové schopnosti se vychází z dominujících charakteristik pohybové činnosti. V každé pohybové aktivitě můžeme určit projev síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinace a pohyblivosti. Jejich poměr mezi sebou se podle pohybových úkolů liší. Jedná se o projevy určitých schopností člověka, o kterých vypovídají jednotlivé charakteristiky pohybů (např. čas trvání, složitost pohybu, překonávaný odpor, rychlost, přesnost provedení atd.) (Perič & Dovalil, 2010).

Pohybové schopnosti se rozdělují celkově na kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti do sebe zahrnují sílu, rychlost a vytrvalost, které značně podmiňují metabolické procesy. Mají značnou spojitost se získáváním a využíváním energie pro vykonání pohybu. Koordinační pohybové schopnosti mají spojitost s řízením a regulací pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

V současnosti je akceptováno rozdělení motorických schopností na kondiční, koordinační a kondičně-koordinační (hybridní schopnosti). Kondiční schopnosti jsou determinovány převážně faktory a procesy energetickými. Řadí se sem rychlostní schopnosti, schopnosti silové a vytrvalostní. Koordinační schopnosti jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace, jsou spjaty především s řízením a regulací pohybové činnosti. Řadí se sem schopnosti diferenční, orientační, reakční, rovnovážové, rytmické, schopnost sdružování a schopnost přestavby. Mezi schopnosti

kondičně-koordinální zařazujeme flexibilitu (pohyblivostní schopnost), u které se jedná spíše o systém pasivního přenosu energie a která se uplatňuje jak v kondičních, tak i v koordinálních schopnostech (Měkota & Novosad, 2005).

Silová schopnost či síla je základním předpokladem pohybu všeobecně. Silové schopnosti můžeme nazývat či definovat jako schopnost překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové činnosti. Sílu můžeme dále dělit podle způsobu svalové práce na *statickou a dynamickou*, i když existují vzájemné vztahy navzájem ovlivňující úroveň těchto schopností. Hlavně maximálně explozivní (dynamické) schopnosti jsou podmíněny jistou úrovní maximální síly. Rozvoj silových schopností je zcela důležitý již od narození, protože bez síly není jakýkoliv pohyb možný. *Statická síla* se neprojevuje pohybem. Jde o udržení nějaké pozice nebo postavení těla vůči vnějšímu odporu. Pod názvem statická síla rozumí většina lidí i takovou svalovou práci, která má za následek pohyb, ale pomalý. Velmi často je jako úroveň statické síly brána tzv. maximální síla, tudíž schopnost překonávat svalovou silou co největší odpor. *Dynamická síla* se vždy projevuje pohybem celého těla. Ve většině atletických disciplín se snažíme vykonat určitý pohyb co nejrychleji. V tomto případě jde o schopnost explozivní čili výbušné síly. Ta do jisté míry omezuje rychlost. Máme-li na mysli explozivní sílu, setkáváme se často s definicí rychlostně-silové schopnosti. Dynamickou sílu můžeme rozvíjet již od mladšího školního věku. K rozvíjení této síly používáme především přirozené pohybové dovednosti, jako jsou skoky, hody, běh a jako zátěž používáme vlastní váhu těla (Jeřábek, 2008).

Rychlostní schopnost či rychlost se může jako pohybová schopnost projevovat několika způsoby. První způsob je brán jako rychlost jednotlivého pohybu (acyklická) nebo schopnost co nejrychleji opakovat určitý pohybový cyklus (cyklická). Budeme-li brát toto v potaz, můžeme rychlostní schopnosti definovat jako schopnost provádět daný pohyb co nejrychleji či provádět dané pohyby v nejvyšší frekvenci opakováním. Rychlost dělíme na *reakční a akční*. *Reakční rychlostí* rozumíme dobu, která uplyne od okamžiku, kdy je organismu dán povel k uskutečnění nějaké činnosti do okamžiku jejího počátku. Tato doba závisí hlavně na smyslových orgánech a plasticitě nervové soustavy. Nejdříve musí dojít k vnímání určitého signálu a následně k rozhodnutí a vyslání signálu k výkonným orgánům. Rozvoj reakční rychlosti požaduje soustředěnou pozornost, kterou, jak je známo, lze u dětí udržet jen krátkodobě. Největší roli má reakční rychlost

v některých atletických disciplínách (sprinty). Nejčastějším tréninkem reakční rychlosti jsou různé typy startů na určité podněty (zvukový, optický). *Akční rychlosti* rozumíme dobu, po kterou je vykonávána vlastní pohybová úloha. Může to být rychlost lokomoce u běhů nebo jednotlivý pohyb u skoků i hodů. U jednorázových pohybů je důležité co největší svalové úsilí soustředěné do co nejkratšího úseku. Celková rychlost jedince je limitována genetickou výbavou. Úkol rychlostního tréninku je, aby tuto výbavu plně rozvinul a využil v plné míře. Největší rozvoj rychlosti jedinec dosáhne v mladším školním věku. Musíme mít na mysli, že svaly dokážou pracovat maximální rychlostí 5 - 7 sekund a k zotavení je zapotřebí dvou až čtyř minut. Nejúčinnější je zařazovat do tréninku rychlostní cvičení v menších dávkách. Při nevhodném zatěžování (více vytrvalostním) může v mladším školním věku dojít k poklesu rychlosti přenosu vzruchů mezi nervovými vlákny a svaly (Jeřábek, 2008).

Vytrvalostní schopnost neboli vytrvalost je schopnost vykonávat určitou pohybovou aktivitu co nejdéle bez poklesu její intenzity nebo také vykonávat aktivitu po zvolený časový úsek co největší intenzitou. Charakterizována může být také jako schopnost odolávat co nejdéle únavě. Dle délky trvání rozlišujeme vytrvalost krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Podle počtu zapojených svalových partií známe vytrvalost lokální, kde pracuje pouze malé množství svalů, a vytrvalost celkovou, kde pracuje víc jak polovina svalů v těle. Podle charakteru aktivity dělíme vytrvalost na obecnou (snášet nízkou intenzitu dlouhou dobu) a speciální (podávat maximální výkon i při velké únavě). U vrcholových sportovců, především u běhů, můžeme vytrvalostní schopnosti hodnotit podle hodnot maximální kyslíkové spotřeby. Rozvoj vytrvalosti lze zlepšovat po celý život. Při vhodně zvolených metodách lze dosáhnout výrazného zlepšení již v krátkém čase (3 - 4 měsíce). Základními metodami pro rozvoj vytrvalosti jsou metoda souvislá a intervalová. Metoda souvislá spočívá v dlouhodobém zatížení a metoda intervalová ve střídání intervalu zatížení a odpočinku (Jeřábek, 2008).

Koordinální schopnosti mají podstatu v uspořádání a vznášení řádů u daných pohybů. V rámci pohybové aktivity jsou uváděny do souladu hlavně dílčí pohyby či pohybové fáze tak, aby vytvořily harmonický celek pohybového aktu. Při provádění pohybové aktivity mění celé tělo člověka svojí pozici v prostoru, z čehož vyplývá, že udržet či obnovit rovnováhu zejména při rychlých a prostorově rozsáhlých pohybech není zcela snadné. V řadě různých sportů je nezbytné přizpůsobovat se a usměrňovat

pohybovou činnost podle měnících se podmínek, vnášet řád do pohybu partnera a přizpůsobovat vlastní činnost činnosti soupeře (Měkota & Novosad, 2005).

Do základních koordinačních schopností řadíme schopnost diferenciací, orientační, reakční, rovnovážnou, rytmickou, schopnost sdružování a přestavby (Měkota & Novosad, 2005).

Diferenční schopností rozumíme schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu. Tato schopnost umožňuje jemné vyladění jednotlivých částí pohybu a dílčích pohybů, které se projevuje vysokou přesností, plynulostí a ekonomičností celkového pohybu (Měkota & Novosad, 2005).

Orientační schopnost je schopnost určovat a měnit polohu či pohyb těla v prostoru a čase vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu. Tímto akčním polem rozumíme například herní plochu, trampolínu, ring, jeviště či taneční parket. Pohybujícím se objektem můžeme nazvat partnera nebo protivníka. V mnoha sportovních hrách plní funkci pohybujícího se objektu míč (Měkota & Novosad, 2005).

Další koordinační schopností je *schopnost reakční*. V této schopnosti se jedná o zahájení pohybu na daný podnět v co nejkratším čase. Podněty, na které člověk reaguje, nebo podmínky, ve kterých se objevují, jsou velice rozsáhlé. Podněty jsou různého druhu (vizuální, akustické, taktilní či kinestetické) (Měkota & Novosad, 2005).

Rytmickou schopnost lze definovat jako schopnost motoricky vyjádřit rytmus projevovaný z vnějšku či obsažený v samotné pohybové činnosti. Rytmická činnost je vázána na člověka, který je jejím nositelem. Jedinec lépe nebo hůře vnímá a rozpoznává rytmické vzorce akusticky, opticky nebo taktilně a má lépe či hůře vyvinutou schopnost rytmické percepce (Měkota & Novosad, 2005).

Rovnováhová schopnost je schopnost udržovat tělo či vnější objekty ve stavu rovnováhy, neboli obnovovat rovnovážný stav i při napjatých rovnováhových situacích a proměnlivých podmínkách prostředí. Napjaté rovnováhové poměry počínají, pokud je oporná plocha malá, při dlouhých letových fázích a rotačních pohybech (Měkota & Novosad, 2005).

Schopnost sdružování má za úkol navzájem propojovat dílčí pohyby těla do časově, prostorově a dynamicky sladěného celkového pohybu, zaměřeného na splnění cíle daného pohybového úkolu. Jedná se o schopnost účelně organizovat jednotlivé

pohyby částí těla, kombinovat je a propojovat (Měkota & Novosad, 2005).

Schopnost přestavby je poslední koordinační složka. Jedná se o schopnost adaptace pohybové činnosti podle měnících se podmínek, které člověk v průběhu pohybu vnímá a pociťuje. Měnícími se podmínkami rozumíme například změnu situace, terénu, činnosti soupeře a herní situace. Mimo toho existují také vnitřní podmínky, jako je únava, stres apod. (Měkota & Novosad, 2005).

Pohyblivost definujeme jako předpoklady pro rozsah pohybu v jednotlivých kloubech= schopnost provádět pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Každý sport využívá pohyblivost odlišným způsobem. Máme sporty či disciplíny, které se bez maximálního kloubního rozsahu neobejdou (moderní gymnastika, skoky do vody, synchronizované plavání), dále pak sporty, které uplatňují kloubní rozsah jen v některých případech (karate- kyčelní kloub, plavání- ramenní kloub). Další sporty, jako je fotbal, hokej, košíková apod., využívají pohyblivost spíše jako nepřímou součást kondice, která jim napomáhá lépe využít dalších pohybových schopností (Perič & Dovalil, 2010).

2.3.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a bezprostřední pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou rychle a hladce zvládnány, ale mohou mít malou trvalost. Z toho důvodu je možné, že po méně častém opakování budou rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností mají význam zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje lepší a efektivnější nácvik pohybových dovedností, v počátcích ještě herní formou s využitím učení napodobováním (imitační metoda) (Perič, 2008).

Mladší školní věk se označuje za šťastné období her, ve kterém jsou děti nejlépe ovladatelné. Děti v tomto věku či období mají obrovskou potřebu se hýbat (jedná se o tzv. pohybový neklid = 5 hodin denně), jakákoliv pohybová činnost dětem v tomto období působí radost. Vzhledem ke vstupu do školy a s tím spojeným omezením pohybu v dopoledních hodinách mají potřebu svojí energii využít o to podstatněji. Pohybový projev se často vyznačuje nadbytečnými pohyby, souhyby, nepředstíranou

radostí z pohybu jako takového, ale ne z jeho výsledků (Kysel, 2010).

V období mladšího školního věku lze nejvíce ovlivnit všestranný rozvoj jedince. Nervosvalová koordinace je u dětí v tomto věku na vysoké úrovni, ale je limitována pomalejším psychickým vývojem. V rozmezí 7 až 8 let nedělá dětem potíže provedení pohybu bez zrakové kontroly, mezi 7 až 10 lety dochází k největšímu rozvoji obratnostních schopností, které se využívají k nácvičce techniky daného sportu. Ve druhé polovině období se rychlost růstu snižuje jako příprava na období puberty, zdokonaluje se funkčnost srdečně - cévního systému a zvyšuje se vitální kapacita plic. V období mezi 8 až 10 lety hovoříme o zlatém věku motoriky. Centrální nervová soustava je v tomto věku velmi pružná, snadno vytváří nová centra a díky tomu se děti snadněji a rychleji učí. Rostoucí intelektuální úroveň dětí tohoto věku umožňuje zařazování do pohybu průpravné a pohybové hry se složitějšími pravidly. Děti v tomto období ještě nedovedou předvídat a žijí konkrétním okamžikem (Kysel, 2010).

2.3.4 Pohybový vývoj ve starším školním věku

Starší školní věk je charakterizován značnými biologickými a psychickými změnami. Velké tempo biologicko – psycho - sociálních změn i jejich výrazně samostatný průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jde o období velice nerovnoměrného vývoje jak tělesného, tak i sociálního a psychického. S ohledem na tyto procesy jde období staršího školního věku ještě rozdělit do dvou nestejných fází. První z nich, která je provázena bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku jedince (Perič, 2008).

V této době postupně dochází k přechodu od dětství k dospělosti. Typické jsou změny, které zapříčiňují nerovnoměrný vývoj v oblasti pohybové, sociální a psychické. Nejvýrazněji je pozorován rychlý růst. Končetiny rostou rychleji než trup, což může mít za následek zhoršení koordinace. Pohybově ustupuje roztěkanost a postupně se projevuje přesnější provedení a jeho význam. Zlepšuje se schopnost anticipace (předvídání) pohybů (Mišičková, 2009).

Nerovnoměrnost vývoje má vliv na pohybové možnosti. Tělesná výkonnost u jedinců v tomto věku ještě zdaleka nedosahuje svého maxima, schopnost adaptace

(přízpůsobování) je dobrá, což vytváří příznivé předpoklady pro další pohybový rozvoj. Vývoj a růst stále pokračuje a není ještě ukončen, ačkoliv již začíná docházet ke svému konci. Především osifikace kostí dále omezuje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem pohybu (Perič, 2008).

Z pohledu motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek staršího školního věku (11- 12 let) považován za vrchol všeobecného vývoje. Pohybový luxus a roztěkanost v pohybu ustupuje výrazné účelnosti, ekonomičnosti, přesnosti a mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je také schopnost anticipace (předvídaní) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (kolektivní sporty) i pohybu náčiní a jiných sportovních předmětů (míč, lyže, pálka atd.). Nejtypičtější rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou adaptací měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto období jsou většinou pevnější než ty, které se jedinec učí později v dospělosti (Perič, 2008).

2.4 Význam tělesné výchovy na školách

Definice tělesná výchova se používá pro označení složky výchovy, vyučovacího předmětu, procesu výchovy i v zájmových organizacích a rodinách jako obsah dané činnosti. Tělesná výchova je používána jako pedagogický proces, ve kterém mají hlavní roli tělesná cvičení (Malach, 2007).

Správně chápaná pohybová aktivita a tělesná výchova míří vždy směrem ke zdraví člověka, je nedílnou součástí životního stylu jedince a je spojena s příjemným prožitím (Mužík & Süs, 2009).

Význam a funkce tělesné výchovy spočívají v souhrnu všech tělesných, sociálních a psychických efektů, které vznikají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince. Díky svým příznivým účinkům je tělesná výchova nedílnou složkou lidské kultury, obecné výchovy i vyučovacím předmětem na školách. V těchto složkách přispívá tělesná výchovy k harmonizaci, komplexnosti a ve výchovně vzdělávacích systémech je i kompenzační protiváhou k výchově estetické, rozumové, pracovní a mravní (Rychtecký & Fialová, 2004).

Tělesná výchova je školním předmětem, který může mít jasný dopad na zdraví žáka. Je důležitým faktorem v podpoře, zájmu a zvyšování pravidelné pohybové aktivity mládeže pro zdravotní prevenci. Získané vědomosti o pravidelné pohybové aktivitě a s ní praktické zkušenosti osvojené ve školách, by měly být využity kdykoliv v budoucnu, podobně jako základy českého jazyka, matematiky nebo hygienických návyků (Mužík & Süß, 2009).

Cílem tělesné výchovy je vychovat pohybově a tělesně kultivovaně vyspělého jedince, pro kterého bude pohybová činnost významnou složkou jeho života, a který bude do svého životního stylu zařazovat takovou pohybovou činnost s významem pro jeho zdraví (Střelec, 2004).

Úkoly tělesné výchovy členíme zpravidla na zdravotní, vzdělávací a výchovné (Malach, 2007).

Zdravotní úkol je naplňován bezprostředním prováděním tělesných cvičení, u kterých se stupňuje intenzita jednotlivé funkce organismu a celková tělesná zdatnost jedinců (Malach, 2007).

Vzdělávací úkol je hlavním důvodem vyučování tělesné výchovy. V hodinách tělesné výchovy jsou získávány a následně osvojovány příslušné vědomosti, které se pak přenáší do pohybových dovedností tělocvičného charakteru, jejichž obtížnost a struktura je obtížnější než u ostatních pohybových dovedností, se kterými se jedinec setkává v běžném životě. Na tomto základě je možno snadněji a ve vyšší kvalitě osvojit společenské, zájmové, pracovní, branné a sportovní dovednosti (Malach, 2007).

Výchovný úkol je významný pro ovlivňování zejména motivačně volní stránky jedince. Tělesné činnosti a výchova mohou značně ovlivnit sociální vztahy, přispět k vývoji morálních vlastností (fair play), rozvíjet a kultivovat pohybové aktivity a zájmy jedinců (Malach, 2007).

2.5 Rámcově vzdělávací program pro ZŠ v oblasti Člověk a zdraví

Rámcově vzdělávací program (RVP) vymezuje závazné rámce určené pro každou etapu vzdělávání, počínaje od předškolního, základního až po střední vzdělávání. Tato státní úroveň ve struktuře kurikulárních dokumentů vymezuje vzdělávání jako celek. Další úroveň, která navazuje na RVP je školní vzdělávací program (ŠVP), tvořený každou

školou individuálně. Záleží na podmínkách a zaměření jednotlivých škol. Veškeré národní programy, RVP i ŠVP, jsou veřejně přístupnými dokumenty pro pedagogy i ostatní veřejnost (MŠMT, 2016).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví sebou nese základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, způsoby chování, činnosti), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a zakomponovat do svého života. Vzdelávání v této oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili cenu zdraví, jeho ochranu a hloubku problémů spojených s nemocí či jiným dalším poškozením zdraví. Žáci se seznamují s mnohými riziky, která ohrožují zdraví v normálních i mimořádných situacích, osvojují si způsoby chování a dovednosti (rozhodování), které vedou k udržení či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných žáků. Jedná se tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Dosažení těchto záměrů je v základním vzdělávání důležité postavit na účinné motivaci a na situacích a činnostech posilujících zájem žáků o problematiku zdraví (MŠMT, 2016).

Oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, kam je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví se propojuje do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo aplikují i do života školy (MŠMT, 2016).

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví by měla vést žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (psychické, sociální a fyzické) a učí je, aby byli za ně odpovědní. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a propojuje do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady a správnosti zdravého životního stylu a jsou přímo vedeni k jejich uplatňování ve svém běžném životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor Výchova ke zdraví zahrnuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce spojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i mezilidských vztazích, manželských vztazích a rodině partnerských vztazích, škole a společenství vrstevníků (MŠMT, 2016).

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v

problematice zdraví směřuje z jedné strany k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, a z druhé strany k poznávání účinků jednotlivých pohybových činností na tělesnou zdatnost, sociální a duševní pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od bezprostřední pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejíž význam je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního programu režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro vhodný rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Hlavním předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velice důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jedince a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonnostních norem (grafy, tabulky aj.), které neberou v potaz růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků (MŠMT, 2016).

2.5.1 RVP v oblasti tělesná výchova- 1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. období (1. – 3. třída)

Žák:

- Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou aktivitu se zdravím a využívá nabízené příležitosti.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupinách, snaží se o jejich zlepšení.
- Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a hrách.
- Dbá na zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.
- Dává pozor na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci (MŠMT, 2016).

Očekávané výstupy – 2. období (4. – 5. třída)

Žák:

- Podílí se na uskutečnění pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti.
- Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, z pravidla v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, snaží se vytvořit varianty osvojených pohybových her.
- Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování ve sportovním prostředí, zodpovědně reaguje v situaci úrazu spolužáka.
- Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a dává pozor na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
- Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a ihned na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.
- Používá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu cvičení.
- Uspořádá nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy.
- Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výkony.
- Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních, akcích ve škole i v místě svého bydliště, samostatně získává potřebné informace (MŠMT, 2016).

Učivo

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.
- Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.

- Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.
- Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV (MŠMT, 2016).

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- průpravné úpoly
- základy atletiky
- základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování, bruslení (podle podmínek školy)
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) (MŠMT, 2016).

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- komunikace v TV
- organizace při TV
- zásady jednání a chování
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech (MŠMT, 2016).

2.5.2 RVP v oblasti tělesná výchova - 2. stupeň

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ- Očekávané výstupy

Žák:

- Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s jasným účelem.
- Snaží se o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.
- Individuálně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.
- Odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.
- Dodržuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost (MŠMT, 2016).

Učivo

- význam pohybu pro zdraví
- zdravotně orientovaná zdatnost
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (MŠMT, 2016).

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ- Očekávané výstupy

Žák:

- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je zakomponuje do hry, soutěže, při rekreačních činnostech.
- Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí viditelné nedostatky a jejich možné příčiny (MŠMT, 2016).

Učivo

- pohybové hry
- gymnastika
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem

- úpoly
- atletika
- sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy)
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti)
- lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy)
- další a netradiční pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) (MŠMT, 2016).

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ- Očekávané výstupy

Žák:

- Užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu.
- Prokazuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.
- Dohodne se na spolupráci i taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.
- Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vycházející z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.
- Monitoruje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.
- Zorganizuje individuálně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.
- Zpracuje naměřená data a informace o pohybových činnostech a podílí se na jejich prezentaci (MŠMT, 2016).

Učivo

- komunikace v TV
- organizace prostoru a pohybových činností
- historie a současnost sportu

- pravidla osvojovaných pohybových činností
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
- měření výkonů a posuzování jejich dovedností (MŠMT, 2016).

2.6 Význam atletiky

Svým obsahem a charakterem je atletika řazena mezi sporty, které se velkou mírou podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Je základním stavebním kamenem a nedílnou součástí mnoha dalších sportů, hlavně sportovních her. Mnoho atletických disciplín vychází z přirozených pohybových činností a je pramenem i běžných dovedností potřebných pro živobytí. Dnešní atletický program se skládá z mnoha disciplín. Některé atletické disciplíny si zachovávají svůj „antický“ původ, jiné zase vznikly z tradičních pohybových aktivit různých národů a některé vznikly uměle zásluhou atletických příznivců. Atletika do sebe zahrnuje disciplíny velmi rozdílného zaměření. Jde o zaměření rychlostního, silového a vytrvalostního charakteru. Kompletní neboli všestranná atletická příprava, která je typická hlavně pro základní etapy tréninku, zajišťuje komplexní rozvoj dětí a mládeže. Nermalou mírou přispívá i k rozvoji pohybových dovedností. Atletická cvičení působí pozitivně na stupeň základních pohybově- kondičních dovedností (vytrvalost, rychlost, obratnost, síla), ale i na dovednosti koordinační (kinesteticko- diferenciační, rytmické, reakční, prostorově- orientační, rovnovážné). Z tohoto důvodu je atletická příprava nedílnou součástí pro osvojování dovedností i v jiných sportech. I mnoho dalších sportů používá atletickou přípravu pro zlepšení celkové kondice. Ve velké míře působí atletika také na rozvoj a upevnění morálně volných vlastností sportovců (Jeřábek, 2008).

Význam atletiky není sporný, má na jedince komplexní účinky (zdravotní, výchovné a vzdělávací). Atletické disciplíny jsou postaveny na přirozených pohybech, a tím je atletika plně přístupná veškeré veřejnosti. Její význam či charakter můžeme hodnotit různými hledisky:

- *Sportovně - pohybové hledisko* - atletika upevňuje základní pohybové dovednosti, jako je běh, chůze, hody a skoky, které jsou nedílnou součástí běžného života dětí a mládeže i pro provádění mnoha tělocvičných a

sportovních aktivit. Vrcholová a výkonnostní atletika svým dlouhodobým a systematickým působením vytváří předpoklady pro vhodný rozvoj psychických a fyzických schopností vyvíjejícího se sportovce ve smyslu obecném a speciálním (Jeřábek, 2008).

- *Zdravotní hledisko* - atletika probíhá převážně venku, na čerstvém vzduchu, často i za povětrnostně nedobrych podmínek. Tyto podmínky podporují odolnost a otužilost jedinců. Dobře zvolené atletické disciplíny mohou ovlivnit a vykompenzovat jednostranné zatížení. Pravidelné zařazování atletiky do svého života zajišťuje prevenci různých civilizačních chorob a nezdravého způsobu života (Jeřábek, 2008).
- *Motivační hledisko* - především různě upravené atletické hry a soutěže jsou u dětí hlavním motivačním faktorem k provádění tělesné výchovy a sportu všeobecně. Atletika může být velkým prostředkem pro seberealizaci, sociální vyžití a zábavu. Může být také motivem pro začlenění sportovní aktivity do životního stylu (Jeřábek, 2008).
- *Výchovné hledisko* - mnoho výchovných podnětů dává atletika svým charakterem, náročností na houževnatost, vytrvalost, cílevědomost i odhadem vlastních sil. Výkony jsou v atletice objektivně měřitelné, tudíž atletika podněcuje smysl pro spravedlnost a fair play. Atletika učí jedince sebekontrolu, ovládnutí se i schopnosti odhadovat a posuzovat své vlastní síly. Je začleněná ve školních osnovách na všech stupních i typech škol. Je velkou součástí vzdělávání dětí a celé populace mládeže (Jeřábek, 2008).

2.7 Systematika a rozdělení atletických disciplín

Úkolem této kapitoly je získat přehled o rozdělení atletických disciplín podle různých kritérií, kterými jsou například obsah atletických disciplín, charakter určité pohybové struktury, nebo uplatnění určitých pohybových schopností (Prukner & Machová, 2011).

V současnosti do sebe atletika zahrnuje 46 mužských disciplín a 44 ženských disciplín, ve kterých jsou vedeny světové rekordy. Mimo toho jsou součástí atletických

disciplín také náhradní disciplíny pro halové soutěže a soutěže pro mládež (Prukner & Machová, 2011).

Rozdělení atletických disciplín

dle charakteru pohybové struktury

- běhy a chůze (tyto pohyby se dále dělí: na dráze, v přespolním běhu, na silnici)
- horizontální skoky (trojskok a skok daleký), vertikální skoky (skok o tyči a skok vysoký)
- hody a vrh (hod oštěpem, hod kladivem, hod diskem, vrh koulí)
- víceboje (ženy – sedmiboj, muži – desetiboj) (Prukner & Machová, 2011).

dle délky běžecké tratě

- běhy na krátké tratě (sprinty) – běh na 100 m, běh na 200 m, běh na 400 m
- běhy na střední tratě – běh na 800 m, běh na 1 500 m, běh na 3 000 m
- běhy na dlouhé tratě – běh na 5 km, běh na 10 km, maratónský běh (Prukner & Machová, 2011).

dle obsahu disciplíny

- hladké běhy (běh na 100 m, běh na 200 m, běh na 400 m, běh na 800 m, běh na 1 500 m, běh na 3000 m, běh na 5 km, běh na 10 km, maratónský běh)
- překážkové běhy (běh na 100/110 m překážek, běh na 400 m překážek, běh na 3 000 m překážek).
- štafetové běhy (běh na 4x100 m, běh na 4x400 m) (Prukner & Machová, 2011).

dle uplatnění využití jednotlivých pohybových schopností

- rychlostní disciplíny (sprinty, krátké překážkové běhy, běh na 4x100 m, vrhy, hody a skoky)
- rychlostně-vytrvalostní disciplíny (běh na 400 m, běh na 400 m překážek, štafetový běh na 4x400 m)
- vytrvalostní disciplíny (běhy na střední a dlouhé tratě, běh na 3 000 m překážek) (Prukner & Machová, 2011).

2.7.1 Běžecské disciplíny

Běh řadíme mezi základní lidskou lokomoci. Při běhu se stále opakuje základní prvek a to běžecský krok. Běh má cyklický charakter. Rychlost běhu je omezena délkou a frekvencí jednotlivých kroků. Z biomechanického pohledu je běh oproti technickým disciplínám výrazně jednodušším prvkem. Cílem běhu je přemístění těžiště po stanovené dráze v co nejkratším čase. Běžec se snaží správnou technikou minimalizovat jak horizontální, tak vertikální výchylky svého centrálního těžiště. Rychlost pohybu těžiště vpřed omezuje setrvačná složka rychlosti získaná v prvních krocích výběhu a udržovaná během trati, dále pak odrazová složka rychlosti, která závisí na silových schopnostech běžce. Při běhu platí tyto biomechanické zákonitosti:

- Podložka musí být pevná, aby se vynulovala reakční složka hnací síly.
- Odrazová síla musí pracovat co nejbližší k těžišti.
- Důležitý je ideální úhel odrazu, který zmenšují vertikální výchylku těžiště.
- Odraz stranou těžiště – (mimo rovinu běhu) omezuje horizontální výchylku.
- Došlap musí být ideální vzhledem k těžnici (Prukner & Machová, 2011).

Běh je umožněn působením pákových (kostra) a svalových soustav běžce (vnitřní síly) a vnějších faktorů, mezi které patří odpor prostředí, reakce podložky (tření, pevnost), zemská přitažlivost a působení odstředivé síly (při běhu v zatáčce). V technice hladkého běhu oddělujeme šlapavý způsob běhu, který se používá hlavně pro zrychlení (startovní výběh) od švihového způsobu běhu, který má za úkol udržet potřebnou rychlost. Tyto způsoby běhu se využívají i v dalších atletických disciplínách (Nosek & Valter, 2010).

Šlapavý způsob běhu představuje vystupňování rychlosti v co nejkratším časovém úseku a to buď z klidu, nebo z pohybu. Ideální pro šlapavý způsob běhu je startovní rozběh z nízkého startu. Technika nízkého startu má tři fáze, z toho dvě jsou spíše statické povahy (polohy „Připravit“ a „Pozor“) a třetí dynamická je vlastní startovní rozběh. Důležitým znakem šlapavého stylu běhu je odraz ze špičky za svislou těžnici. Z toho vyplývá, že běh se provádí po přední části chodidel, je zde jasný náklon těla dopředu, frekvence a délka kroku se postupem pohybu mění (zrychlení frekvence a

prodloužení kroku), svaly pracují usilovně a neustále, dochází k došlapu za těžnicí těla (Prukner & Machová, 2011).

Šlapavým stylem můžeme běžet jen stupňovanou rychlostí, tudíž tento způsob používáme při startu a akceleraci (Prukner & Machová, 2011).

Švihový způsob běhu slouží k ekonomickému udržení dosažené rychlosti po celé délce trati využitím setrvačnosti pohybu (úkolem šlapavého způsobu běhu je tuto rychlost rozvinout). To je možné jen tehdy, splňuje-li běžec podmínky správné švihové techniky běhu, to znamená, když dovede ekonomicky a harmonicky pracovat danými svalovými skupinami svého těla (Prukner & Machová, 2011).

V pohybovém cyklu švihového způsobu běhu rozdělujeme tři fáze: odraz, let a dokrok. Dále pak střední polohu (moment vertikály). Moment vertikály je počáteční polohou pro odraz, který dává běžci vždy nové zrychlení. Nejpodstatnější je fáze odrazu, při kterém síla odrazu musí směřovat do těžiště. Ve fázi letu se tělo běžce pohybuje setrvačností. Při správné technice běhu by nemělo dojít při dokroku ke zbrzdění pohybu. Dopad švihové nohy musí být kompenzován pružným došlápnutím (Prukner & Machová, 2011).

Z charakteristiky švihové techniky běhu vyplývají další následující znaky tohoto způsobu běhu:

- odvíjení chodidla, jehož průběh je omezen způsobem došlápnutí
- vzpřímený trup ke sklonu pohybu kupředu
- za normálních okolností stálá frekvence i délka kroku
- uvolnění svalstva a účelné využití setrvačnosti pohybu (Prukner & Machová, 2011).

Ve štafetovém běhu se jedná o běh družstev, který je složen předem určeným počtem členů, z nichž každý běží určitou část z celkové tratě. Po doběhnutí svého úseku předává běžec dalšímu členovi v družstvu štafetový kolík. Běh je ukončen, když poslední člen družstva proběhne cílem s kolíkem v ruce. Dle atletických pravidel si závodníci musí předat kolík v takzvaném předávacím území, které měří 20 metrů a jehož střed je koncem dílčího úseku (Prukner & Machová, 2011).

Rozdělení běžeckých závodů

- muži- 100 m, 200 m, 400 m, 110 m překážek, 400 m překážek, 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 2 000 m, 3 000 m, 5 km, 10 km, 20 km, 1 hodina, 25 km, 30 km, 3 000 m překážek, 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m, 4 x 1 500 m
- ženy- 100 m, 200 m, 400 m, 100 m překážek, 400 m překážek, 800 m, 1 000 m, 1 500 m, 2 000 m, 3 000 m, 5 km, 10 km, 20 km, 1 hodina, 25 km, 30 km, 3 000 m překážek, 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m (Nosek & Valter, 2010).

2.7.2 Atletické vrhy a hody

Vrh koulí, hody míčkem, diskem, oštěpem a kladivem utváří samostatnou skupinu technických disciplín (Šimon et al., 2004).

Technika hodu nebo vrhu u vrhačů špičkové výkonnosti představuje velmi stabilní motorickou dovednost vypracovanou po dobu několika let. Individuální technický styl je přitom značně ovlivněn tělesnými dispozicemi sportovce. Specifické dovednosti vyspělého vrhače mají jasnou dimenzi variability, s jejíž pomocí se sportovec dokáže srovnávat s okolními proměnlivými podmínkami závodu (Šimon et al., 2004).

Atletické vrhy a hody patří mezi disciplíny rychlostně-silového typu. Náčiní pro hod kladivem a vrh koulí je ze všech nejtěžší. Z tohoto důvodu jsou právě v těchto disciplínách kladeny relativně nejvyšší nároky na silový potenciál vrhače. Napříč tomu u typicky švihových disciplín, hodu oštěpem či míčkem, jsou kladeny nejvyšší nároky na pohybovou rychlost. Pro ženské kategorie je náčiní lehčí. Tato skutečnost souvisí s nižším svalovým potenciálem vrhaček a odlišnostmi jejich tělesné stavby (Šimon et al., 2004).

Podle pohybového průběhu se hody a vrhy rozdělují na otáčivé (křivočaré a rotační) a posuvné (přímočaré). Rotační technika, která je koordinačně složitější, umožňuje oproti posuvné technice snadněji využít excentrickou svalovou kontrakci v náprahových pohybech (Šimon et al., 2004).

Soutěžní hod nebo vrh je jednorázový, krátkodobý výkon vysoké až krajní intenzity. Výkon je spojen s vysokým nasazením silových schopností. Tato pohybová

činnost má explozivní charakter. Schopnost organismu vrhače ihned uvolnit energii na takovou činnost představuje rozhodující faktor (Šimon et al., 2004).

Rozdělení vrhačských závodů

- muži - vrh koulí, hod kladivem, hod diskem, hod oštěpem
- ženy - vrh koulí, hod diskem, hod kladivem, hod oštěpem (Nosek & Valter, 2010).

2.7.3 Atletické skoky

Skokanské disciplíny lze rozdělit na dvě základní skupiny: skoky vertikální (skok do výšky a skok o tyči) a skoky horizontální (skok daleký a trojskok). Z hlediska pohybových schopností se zde využívají zejména rychlostně silové schopnosti. Významný faktor hrají i obratnostně koordinační schopnosti. Cílem skoků je překonání gravitace a přenesení těla atleta co nejdále nebo co nejvýše. Hlavním bodem techniky všech skoků je spojení rozběhu s odrazem, který se následně participuje na výsledné výkonnosti skokana (Nosek & Valter, 2010).

U všech skoků rozlišujeme základní pohybové celky technik:

- rozběh a příprava na odraz
- odraz
- let
- doskok (Nosek & Valter, 2010).

Skok vysoký

Skok vysoký je rychlostně - silová disciplína, na které se výrazně podílejí koordinačních schopnosti, a ve které je snahou skokana zdolat laťku v co nejvyšší výšce povoleným způsobem. Skok vysoký zařazujeme, společně se skokem o tyči, do skupiny vertikálních skoků. Z pohledu průběhu pohybu se ve skoku propojuje cyklická činnost (rozběh) s acyklickou (vlastní skok) (Nosek & Valter, 2010).

Skok o tyči

Skok o tyči patří mezi disciplíny, které zaznamenali v posledních letech velký rozmach po celém světě a to díky efektivnějším tréninkům skokanů (Čillík & Rošková, 2003).

Skok o tyči je atraktivní, ale z pohledu fyziologického a psychologického velmi náročná disciplína. Patří do skupiny rychlostně-silových disciplín a příprava začínajících skokanů má všestranný, vícebojařský ráz. Tato disciplína vyžaduje spojení pohybových schopností, kde převládá rychlost, síla, akrobatická koordinace a z psychických faktorů především odvaha, houževnatost a cílevědomost. Vzhledem k obtížnosti skoku o tyči je nutné začínat s nácvikem už v 11 - 13 letech (Čillík & Rošková, 2003).

Skok daleký

Skok daleký je jednou z nejstarších technických atletických disciplín. Řadí se do skupiny horizontálních skoků. Z pohledu průběhu provedení se řadí mezi smíšenou atletickou disciplínu, ve které se propojuje cyklická činnost, která se objevuje ve fázi rozběhu, s acyklickou činností ve fázi odrazu a letu. Z hlediska využití pohybových schopností se skok daleký řadí mezi rychlostně - silové atletické disciplíny. Při vlastním provedení skoku je používána akcelerační a maximální rychlost ve fázi rozběhu, explozivní síla v akcelerační fázi rozběhu i odrazu a obratnostně-koordinační schopnosti ve fázi letu a doskoku (Nosek & Valter, 2010).

Trojskok

Trojskok je náročná technická disciplína rychlostně-silové povahy. Díky svojí náročnosti není zařazena do osnov tělesné výchovy na základních školách. Do soutěže žen byl zařazen až v 90. letech minulého století. U mládeže se však trojskokanské prvky používají, ale jsou prováděny z krátkého rozběhu (Čillík & Rošková, 2003).

Trojskok má za úkol překonat po rozběhu co největší horizontální vzdálenost třemi po sobě jdoucími skoky, u kterých jsou jasně stanovená pravidla. Po odrazu z odrazové desky následuje u skokana po dobu letu výměna dolních končetin, tudíž odraz do druhého skoku provádí tou samou nohou. Do třetího skoku se skokan odráží

opačnou nohou a dále následuje skok do doskočiště. Systém po sobě jdoucích odrazů v trojskoku jsou levá-levá-pravá nebo pravá-pravá-levá. (Čillík & Rošková, 2003).

Rozdělení závodů ve skocích

- muži- skok daleký, skok vysoký, skok o tyči, trojskok
- ženy- skok daleký, skok vysoký, skok o tyči, trojskok (Nosek & Valter, 2010).

2.7.4 Atletické víceboje

Atletické víceboje jsou jedinými disciplínami, ve kterých se udává výsledný výkon v bodech. Výkony v jednotlivých disciplínách jsou ohodnoceny body dle tabulek, které vytvořila IAAF. Po součtu bodů získaných v jednotlivých disciplínách dostaneme konečné pořadí a výsledky vícebojařů (Čillík & Rošková, 2003).

Desetiboj mužů a sedmiboj žen představují mimořádnou atletickou všestrannost, avšak v mírné rozdílné formě. Ženský sedmiboj je charakteristický menším zatížením než desetiboj mužů především v druhém dni závodu. Poslední závod (disciplína), běh na 800 m, není typická vytrvalostním zatížením a lze se na ni připravit bez speciálního tréninku vhodnou formou tréninku s dalšími disciplínami sedmiboje. Mužský desetiboj je náročnější než sedmiboj žen hlavně skladbou druhého soutěžního dne. Poslední disciplína se střednědobou vytrvalostí (běh na 1 500 m) si vyžaduje specifickou přípravu (Ryba et al., 2002).

Desetiboj

Atletický desetiboj se uskutečňuje ve dvou po sobě následujících dnech:

- 1. den- běh na 100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, běh na 400 m
- 2. Den- běh na 110 m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, běh na 1 500 m (Ryba et al., 2002).

Sedmiboj

Atletický sedmiboj se uskutečňuje ve dvou po sobě následujících dnech:

- 1. den- běh na 100 m překážek, skok vysoký, vrh koulí, běh na 200 m

- 2. den- skok daleký, hod oštěpem, běh na 800 m (Ryba et al., 2002).

3 Cíle práce a vědecké otázky

Cílem této bakalářské práce je zmapování a následné porovnání výuky atletiky na základních školách v Českých Budějovicích.

Jako hlavní úkoly jsme si stanovili:

- Zjištění vhodného zázemí pro výuku atletiky.
- Zjištění materiálního vybavení pro výuku atletiky.
- Zjištění účasti škol na atletických soutěžích.

Vědecké otázky:

- Otázka č. 1: Je rozložení týdenní hodinové dotace pro výuku tělesné výchovy na všech základních školách v Českých Budějovicích stejná?
- Otázka č. 2: Mají všechny základní školy v Českých Budějovicích veškeré materiální vybavení pro výuku atletiky?
- Otázka č. 3: Mají všechny základní školy v Českých Budějovicích vhodné zázemí pro výuku atletiky?
- Otázka č. 4: Účastní se všechny základní školy v Českých Budějovicích atletických soutěží?

4 Metodologie

Tato práce je zaměřena na zmapování a porovnání výuky atletiky na základních školách v Českých Budějovicích. Pro své šetření jsme si vybrali všechny základní školy v Českých Budějovicích, kterých je celkem šestnáct. Jelikož v tomto městě studuji, tak je mi zdejší prostředí velmi známé a mám k němu kladný vztah.

Všechny školy v Českých Budějovicích jsme oslovili formou dotazníkového šetření v měsících září a říjen 2016, v rámci osobní návštěvy. Ani jedna ze škol nás neodmítla, všechny projevíly svoji vstřícnost. Před vlastní návštěvou škol jsme získali souhlas ředitele školy ohledně získání dat a fotodokumentace (viz Příloha 1). Dotazník vyplnila školou pověřená osoba (učitel či učitelka TV) při našem osobním setkání.

V teoretické části jsme použili metodu obsahové analýzy.

„Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádřených slovně a číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat“ (Štumbauer, 1989, 61).

„Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence apod.) Cílem obsahové analýzy je zajistit zaměření obsahů textů nebo ústních projevů“ (Štumbauer, 1989, 61).

V praktické části jsme využili pro získání informací a následné zpracování dat metodu dotazníkového šetření. V dotazníku jsme použili otázky uzavřené i otevřené.

Gavora in Chráska (2007) vymezuje dotazník jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.

„Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně. Podle toho, jakým způsobem má respondent v určité položce dotazníku odpovědět, členíme položky na otevřené a uzavřené (nestrukturované a strukturované). U otevřených položek respondent odpověď sám vytváří, u položek uzavřených určitým způsobem manipuluje s odpověďmi již navrženými (např. vybírá, seřazuje apod.)“ (Chráska, 2007, 165).

Pro utřídění získaných dat jsme použili metodu škálování.

Škálou rozumíme: „Nástroj, který umožňuje zjišťovat míru vlastnosti nebo jevu (např. oblíbenost předmětu, použité pomůcky) nebo jeho intenzitu. Posuzovatel určuje polohu na škále (např. velmi oblíbený, oblíbení, ani oblíbený ani neoblíbený, velmi neoblíbený) nebo přiřazuje dané vlastnosti nebo jevu počet bodů “ (Gavora, 2000, 89 – 98).

Pro zpracování bakalářské práce jsme si stanovili následující pracovní postup:

- Provedení obsahové analýzy odborné literatury a zpracování odborného kompilátu.
- Vytvoření dotazníku.
- Oslovení všech základních škol v Českých Budějovicích.
- Realizace dotazníkového šetření a fotodokumentace prostorového vybavení škol.
- Vytvoření hodnotící škály.
- Utřídění získaných dat.
- Vyhodnocení a komparace získaných dat.
- Diskuse.
- Stanovení závěrů a doporučení do praxe.

5 Výsledky

Pro své šetření jsme si vybrali všechny základní školy v Českých Budějovicích, jelikož jsem zde jednu z nich navštěvoval a prostředí města je mi velice blízké. Na jednotlivých základních školách jsme se snažili zmapovat výuku atletiky. Celkem jsme oslovili šestnáct škol, které jsme osobně navštívili s prosbou o odpovědi na námi vytvořený dotazník. Otázky všem školám byly zadávány postupně a ve stejném pořadí.

Seznam šetřených základních škol:

- Základní škola a základní umělecká škola, Bezdrevská 3
- Základní škola, Dukelská 11
- Základní škola, Grünwaldova 13
- Základní a Mateřská škola J. Š. Baara, Jírovцова 9/a
- Základní a Mateřská škola, Kubatova 1
- Základní škola Máj I, M. Chlajna 21
- Základní škola Máj II, M. Chlajna 23
- Základní škola, Matice školské 3
- Základní škola a Mateřská škola, Nerudova 9
- Základní škola, O. Nedbala 30
- Základní škola a Mateřská škola, L. Kuby 48
- Základní škola, Pohůrecká 16
- Základní škola a Mateřská škola, VI. Rady 1
- Základní škola a Mateřská škola, T. G. Masaryka, Rudolfovska 143
- Základní škola, Nová 5
- Základní škola, Emy Destinnové 46 (Město České Budějovice, 2016).

Pozn. ZŠ Grünwaldova, Kubatova a O. Nedbala jsou základní školy se sportovním zaměřením.

Dotazník obsahoval 12 základních otázek:

- 1) Jak je rozložena týdenní hodinová dotace TV pro třídu?
- 2) Jakému sportu se věnujete v hodinách tělesné výchovy nejvíce?
- 3) Máte nějaký důvod k tomu, abyste určitým sportům věnoval/a více času?
- 4) Má Vaše škola prostorové vybavení pro výuku atletiky?
- 5) Má Vaše škola materiální vybavení pro výuku atletiky?
- 6) Máte k dispozici doplňkové pomůcky?
- 7) Poskytuje Vám škola finanční prostředku k nákupu atletického vybavení?
- 8) Myslíte si, že je atletická příprava na ZŠ důležitá?
- 9) Myslíte si, že žáky hodiny TV věnované atletice baví?
- 10) Návěku, jaké atletické disciplíny se věnujete nejvíce v hodinách TV?
- 11) Máte na Vaší škole kroužek atletiky?
- 12) Účastní se Vaše škola atletických soutěží?

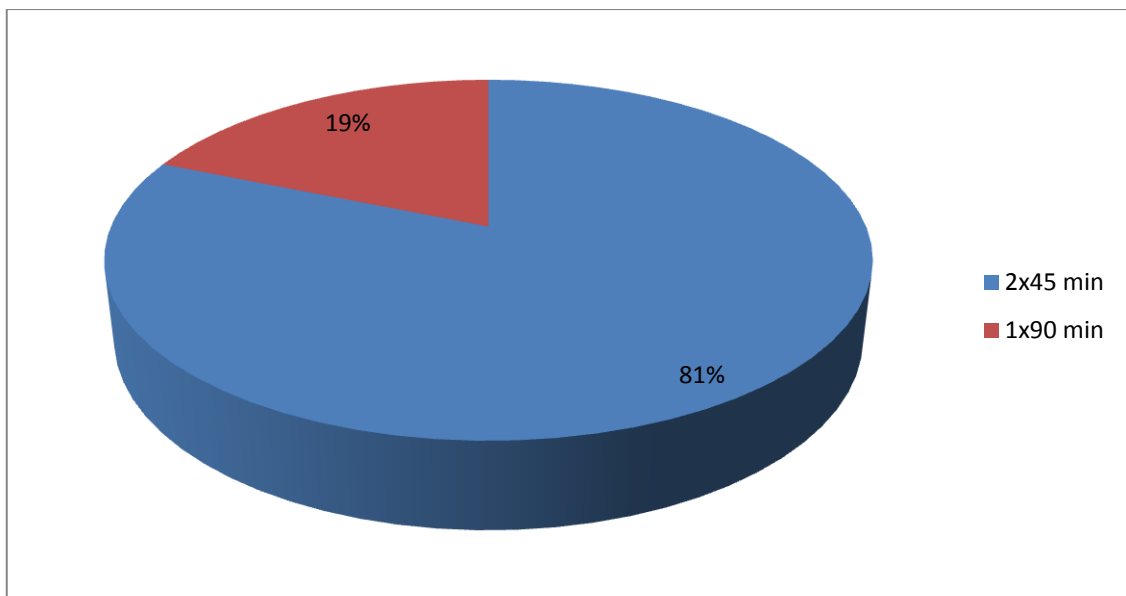
Otázka č. 1

Jak je rozložena týdenní hodinová dotace TV pro třídu? (2x45 nebo 1x90)

Vyhovuje Vám toto rozložení výuky?

V první otázce jsme zjistili, jak je rozložena týdenní hodinová dotace tělesné výchovy pro třídu na každé škole.

V této otázce uvedlo 81 % škol, že hodinová dotace činí 2x45. Pouze 19 % odpovědělo, že mají tělesnou výchovu 1x týdně v rámci 90 minut.

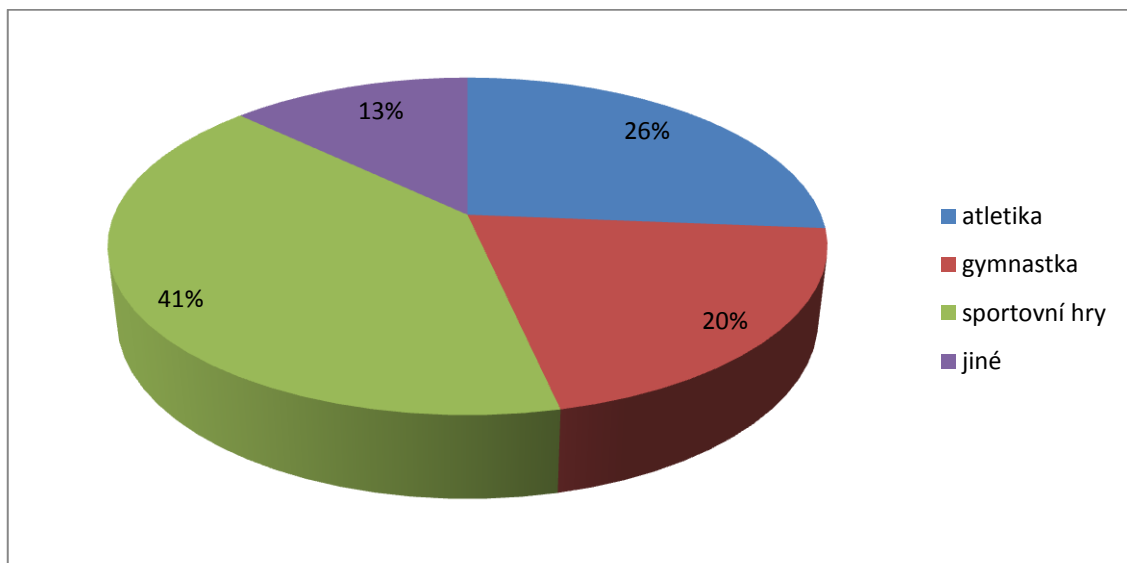


Graf 1. Hodinová dotace

Otázka č. 2

**Jakému sportu se věnujete v hodinách tělesné výchovy nejvíce? (určete pořadí-
atletika, gymnastika, sportovní hry, jiné)**

Z grafu vyplývá, že nejvíce preferovaným sportem v hodinách tělesné výchovy jsou sportovní hry a to ze 41 %. Atletika má zastoupení v tělesné výchově z 26 % a gymnastika z 20%. Dalším sportům se na školách věnují jen zřídka. Mezi další sporty respondenti řadí například plavání, bruslení a úpolové sporty.



Graf 2. Preferované sporty v TV

Otázka č. 3 (doplňuje otázku č. 2)

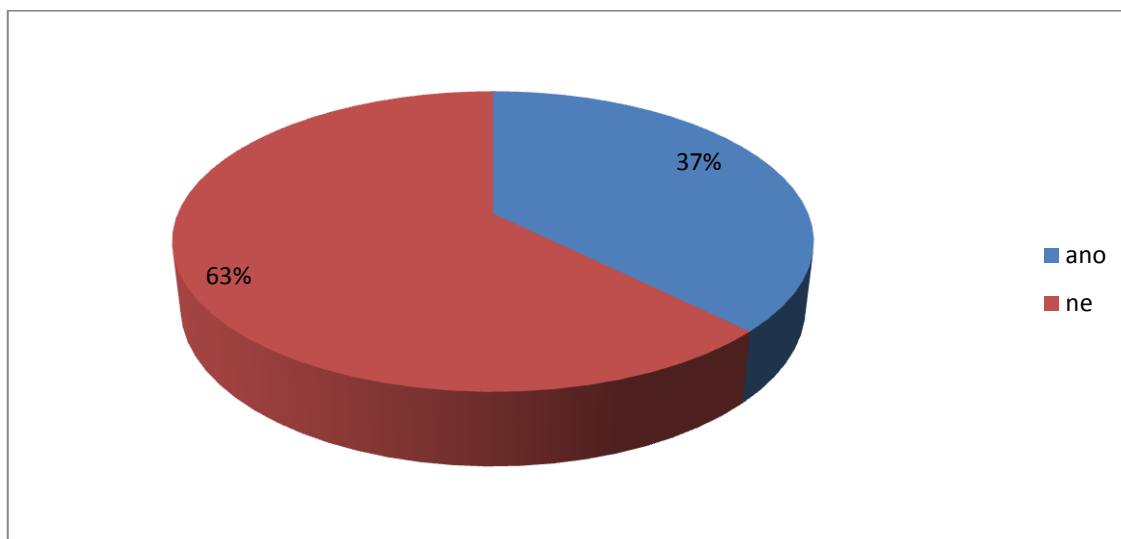
Máte nějaký důvod k tomu, abyste určitým sportům věnoval/a více času?

Ano/Ne

Pokud ano, proč?

Ve třetí otázce zjišťujeme, zda mají na školách nějaký důvod k tomu, aby věnovali určitým sportům více času.

Na grafu je znázorněno, že 63 % z dotázaných škol nemá žádný důvod, aby věnovali více času daným sportům. V opačném případě se školy věnují určitým sportům z různých důvodů. Hlavními důvody byly označovány zájem žáků o daný sport, mezery a zaostávání v určitých cvičeních či disciplínách a účast na různých sportovních soutěžích.



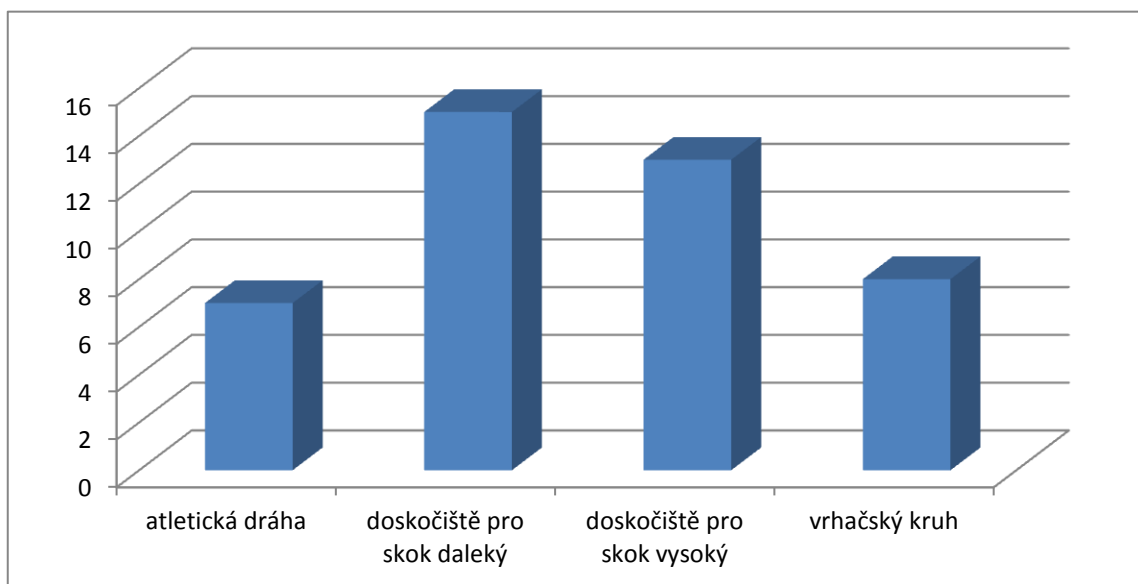
Graf 3. Důvod k vyučování určitých sportů

Otázka č. 4

Má Vaše škola prostorové vybavení pro výuku atletiky? (atletická dráha, doskočiště pro skok daleký, doskočiště pro skok vysoký, vrhačský kruh)

V rámci této otázky jsme zjišťovali stav prostorového vybavení pro výuku atletiky na školách. Do toho vybavení patří atletická dráha, doskočiště pro skok daleký, doskočiště pro skok vysoký a vrhačský kruh.

Zjistili jsme, že 7 škol má veškeré prostorové vybavení pro atletiku. Zbylým školám chybí alespoň jedno vybavení. Nejčastěji se jedná o atletickou dráhu a s tím spojený vrhačský kruh.



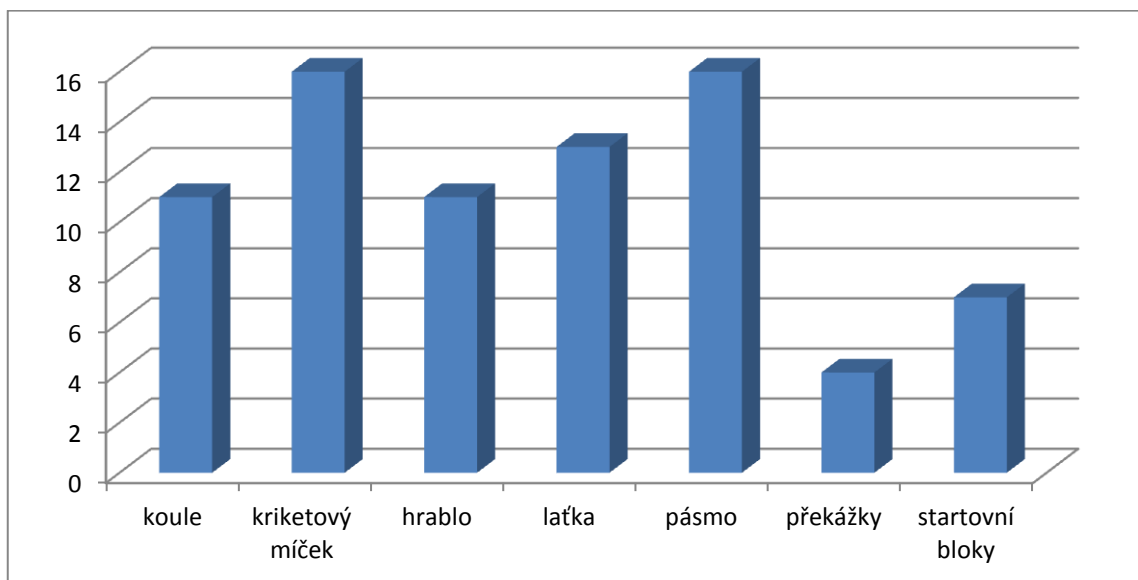
Graf 4. Atletické prostorové vybavení

Otázka č. 5

Má Vaše škola materiální vybavení pro výuku atletiky? (koule, kriketový míček, hrablo, lačka, pásmo, překážky, startovní bloky)

V páté otázce jsme rozebírali, zda školy mají materiální vybavení pro výuku atletiky.

Z grafu můžeme vyčíst, že školy nejvíce postrádají překážky a startovní bloky, což nepovažujeme za až tak důležité ohledně výuky atletiky na ZŠ. Pouze čtyři školy disponují veškerým materiálním vybavením. Z toho faktu vyplývá, že pokud školy nemají širokou nabídku prostorového atletického zázemí, promítá se to i v jejich materiálním vybavení.



Graf 5. Atletické materiální vybavení

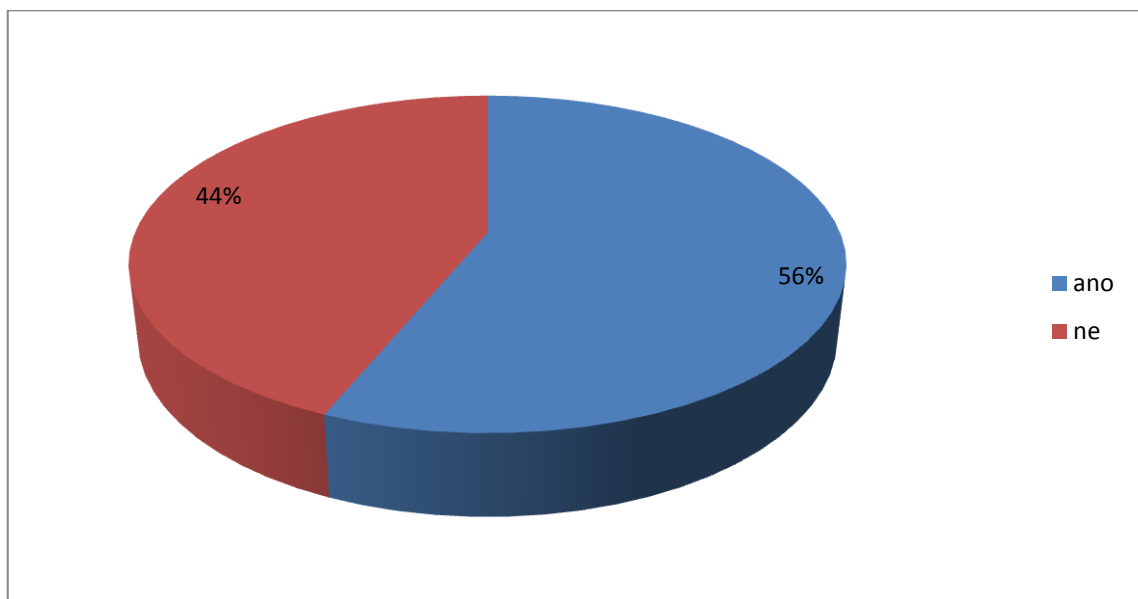
Otázka č. 6

Máte k dispozici doplňkové pomůcky? (kloboučky, pěnové oštěpy, raketky)

Ano/Ne

V otázce č. 6 jsme zjišťovali, zda mají a využívají školy v hodinách TV doplňkové pomůcky, jakou jsou kloboučky, pěnové oštěpy, raketky.

Doplňkové pomůcky mají ve více jak polovině škol. Druhou stránkou věci je, že v praxi využívají tyto pomůcky jen někteří učitelé. Nejpoužívanější pomůckou jsou kloboučky (na odměření vzdáleností či vyznačení stanoviště).



Graf 6. Využití doplňkových pomůcek

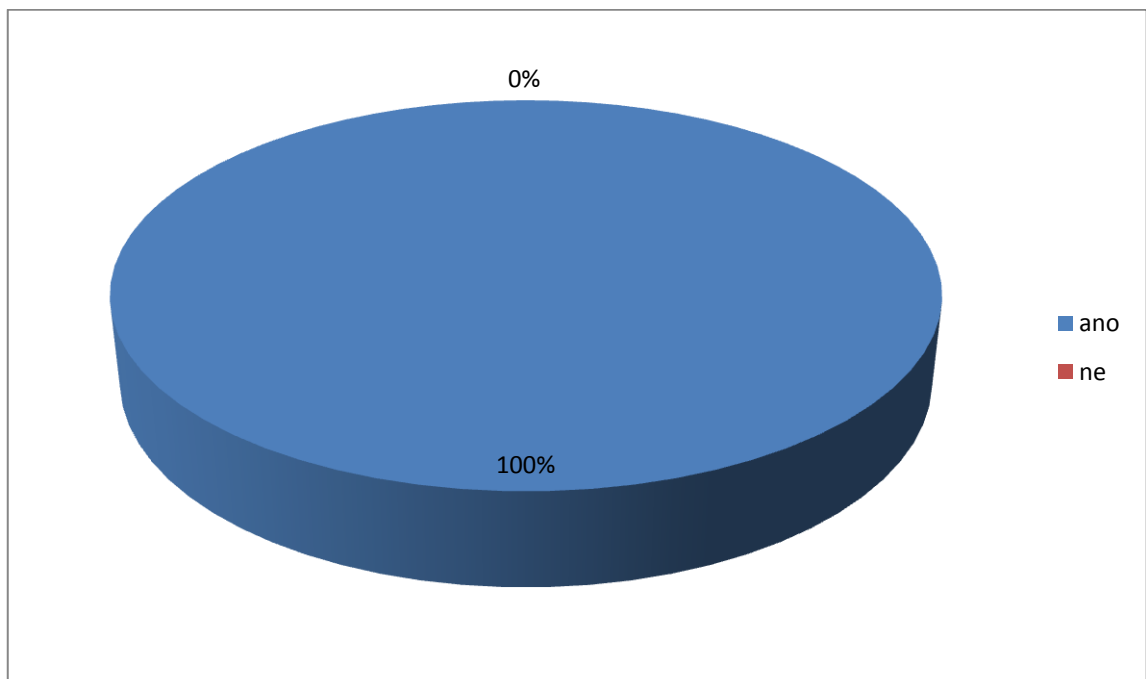
Otázka č. 7

Poskytuje Vám škola finanční prostředky na nákup atletického vybavení?

Ano/Ne

U této otázky se věnujeme dostatku financí při nákupu atletického vybavení.

Z odpovědí vyplývá, že všechny školy dostávají dostatečné finanční prostředky na nákup potřebného vybavení. Sportovní školy dokonce uvádí, že je jim poskytnuta finanční podpora ve velké míře díky sponzorům a co potřebují, ihned nakoupí.



Graf 7. Finanční prostředky

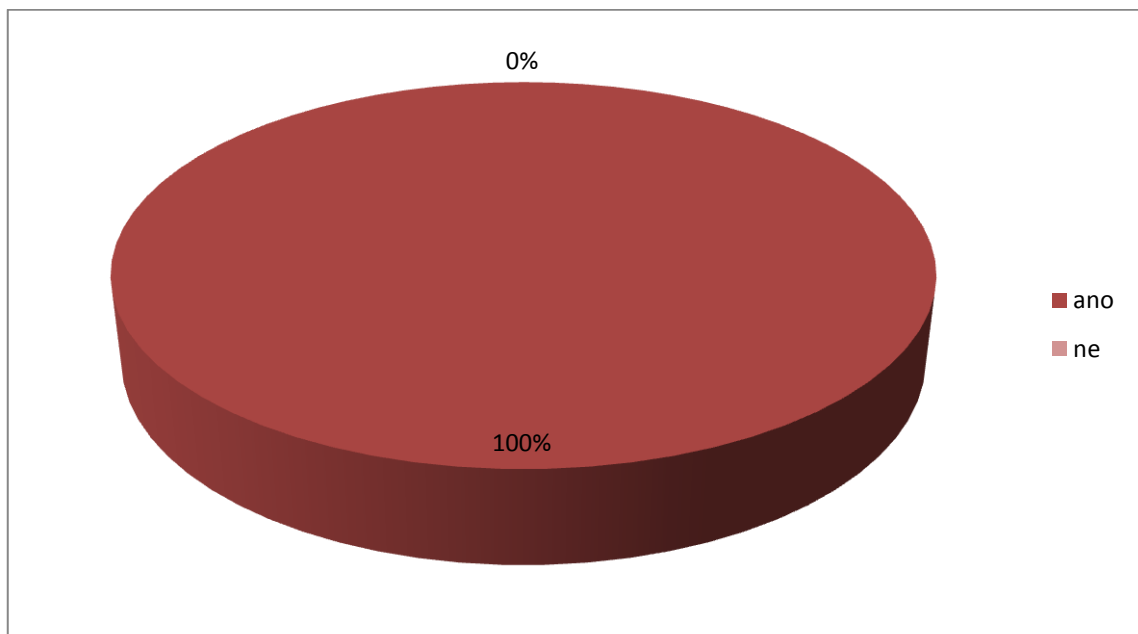
Otázka č. 8

Myslíte si, že je atletická příprava na základních školách důležitá?

Ano/Ne

Pokud ano, proč?

Všichni dotazovaní se jednoznačně shodli, že ano. Nejčastějším argumentem bylo, že atletická příprava podporuje všestranný rozvoj žáků. Je základním stavebním kamenem pro vykonávání dalších sportů.



Graf 8. Důležitost atletiky na ZŠ

Otázka č. 9

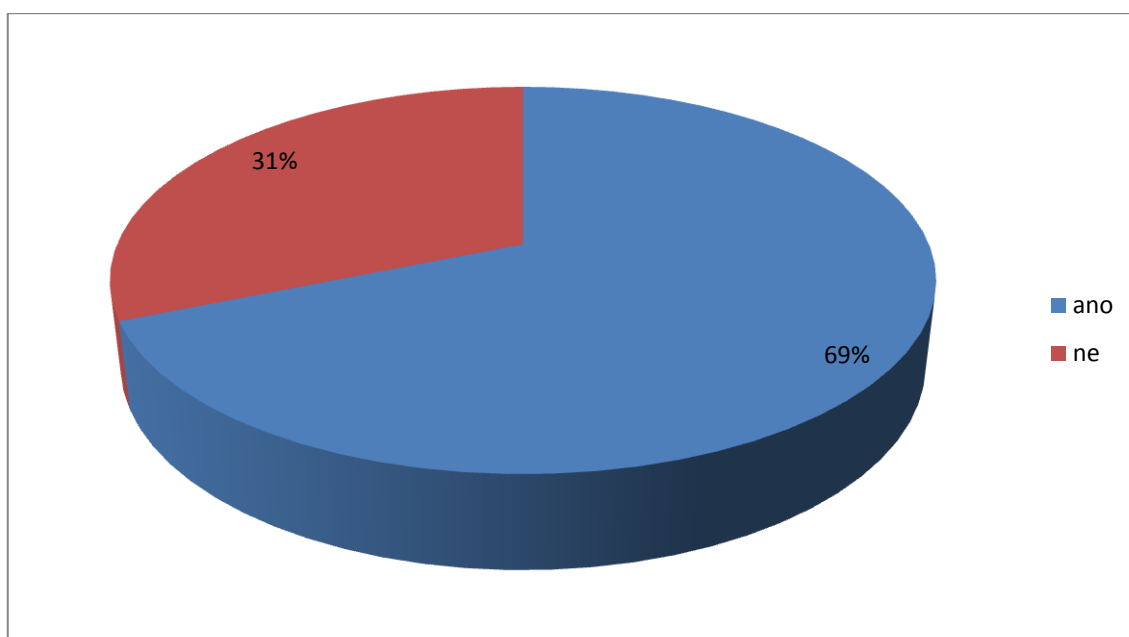
Myslíte si, že žáky hodiny TV věnované atletice baví?

Ano/Ne

Pokud ano, která činnost nejvíce?

Tato otázka zahrnuje zálibu atletiky u žáků v hodinách tělesné výchovy.

Více jak dvě třetiny škol si myslí, že žáky atletiky v hodinách TV baví. Zbylá třetina škol má opačný názor. Největší zájem mají děti o různé druhy skoků a hodů. Větší nadšení pro atletiku projevují spíše žáci nižších ročníků. Dalším zjištěním bylo, že nejméně oblíbenou atletickou disciplínou jsou běhy na dlouhé tratě. Školy uvádějí, že tento nezájem o běhy na delší tratě je zapříčiněn nízkou fyzickou zdatností žáků. Naopak ve výuce se nácviku běhů věnují školy nejvíce (viz následující otázka).



Graf 9. Oblíbenost atletiky v hodinách TV

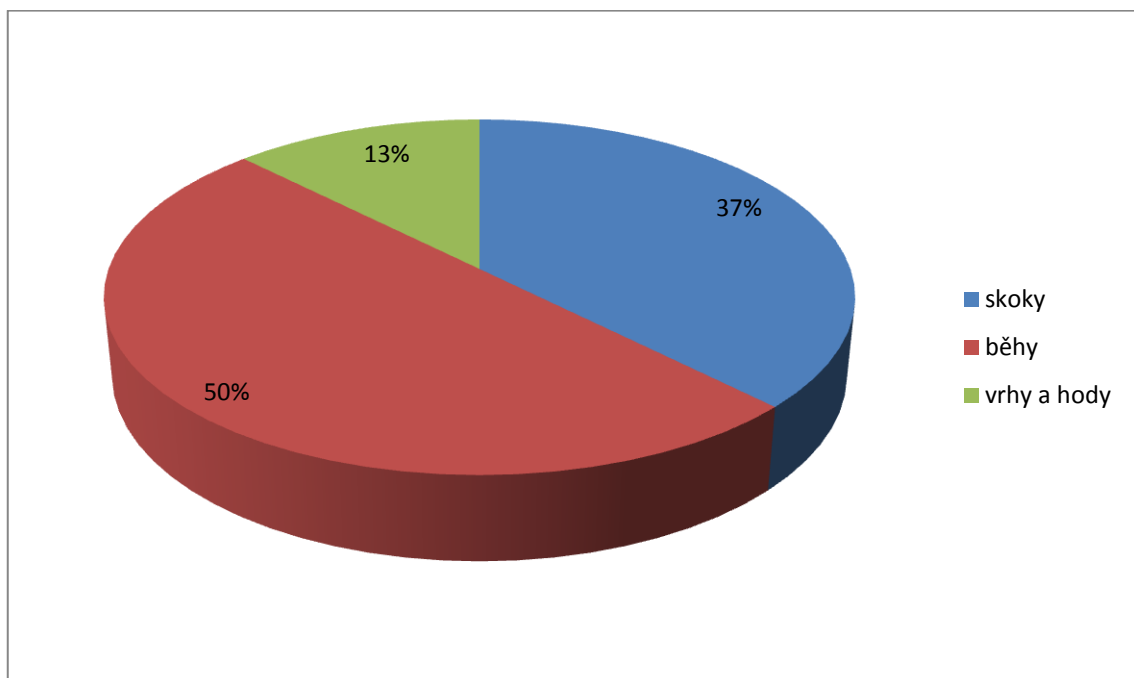
Otázka č. 10

Které atletické disciplíně se věnujete v rámci nácviku v hodinách TV nejvíce?

Díky otázce deset jsme zjistili, jakou atletickou disciplínu v rámci nácviku preferují na školách nejvíce.

Z odpovědí vyplynulo, že největší pozornost kladou učitelé na nácvik různých druhů běhů (50 % škol). Ve 37 % škol věnují učitelé nejvíce času nácviku skoků. Pouze malá část škol (13 %) se nejvíce věnují v hodinách vrhům a hodům.

U těchto atributů hraje velký význam nedostačující nemobilní a materiální vybavení. Příznivým faktorem je, že různé běhy vyučují učitelé, pokud nemají zázemí, v parcích, na loukách či lesích.



Graf 10. Preferované atletické disciplíny

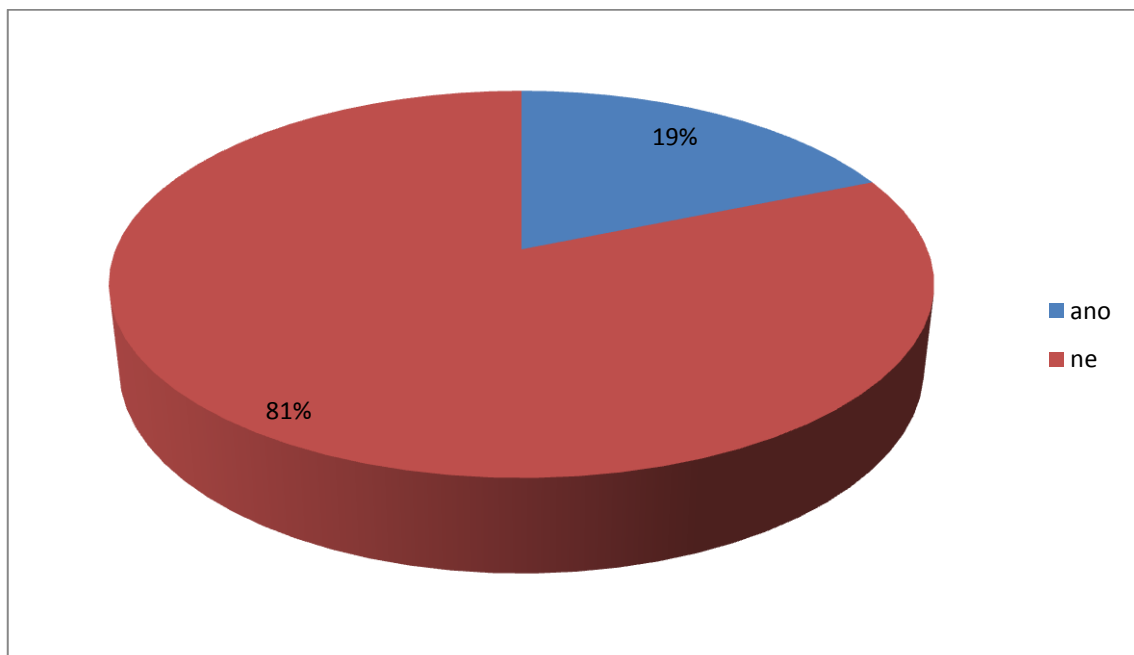
Otázka č. 11

Máte na vaší škole kroužek atletiky?

Ano/Ne

V této otázce jsme se zabývali tím, zda mají školy kroužek atletiky.

Z grafu vyplývá, že pouze 19 % škol zahrnuje do svých možností a využití pro žáky kroužek atletiky. V 81 % škol kroužek atletiky nemají a atletice se věnují pouze v rámci tělesné výchovy.



Graf 11. Kroužek atletiky

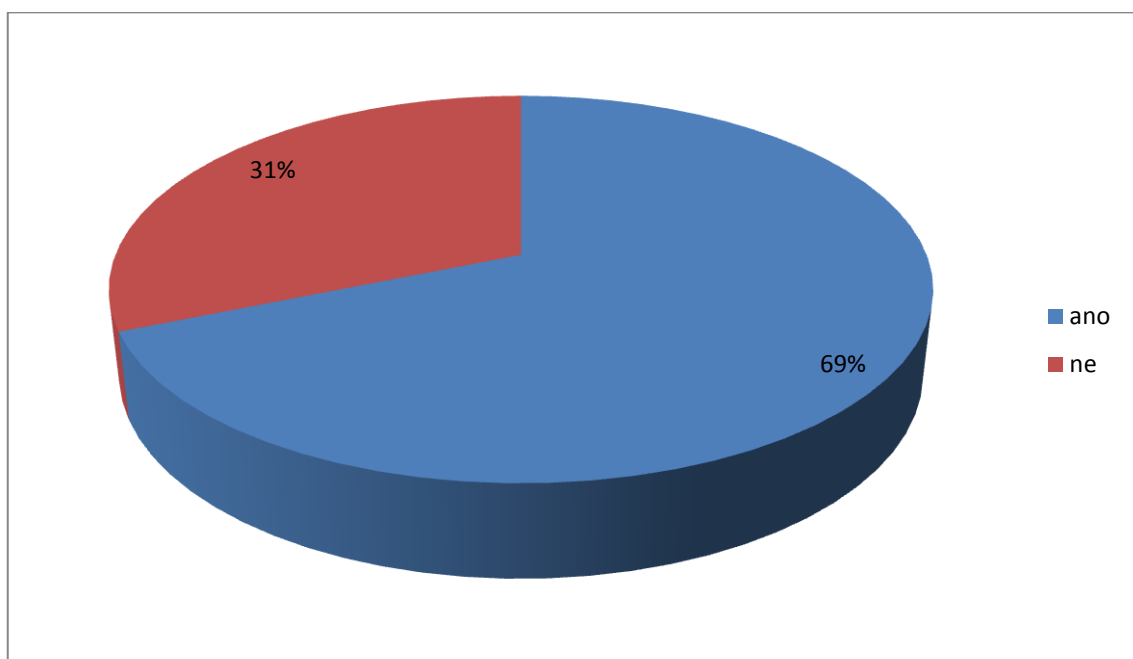
Otázka č. 12

Účastní se vaše škola atletických soutěží?

Ano/Ne

Poslední otázka je zaměřena na účast škol v rámci atletických soutěží.

Atletických soutěží, jako je Pohár rozhlasu a ostatní školní atletické soutěže, se účastní 69 % ze všech škol. Ostatní školy se neúčastní těchto akcí nebo využívají možnosti přihlášení jen zřídka. Soutěže se pořádají každoročně a jsou pozvány všechny základní školy. Je na zvážení každé školy, zda využije možnost účasti.



Graf 12. Účast na atletických soutěžích

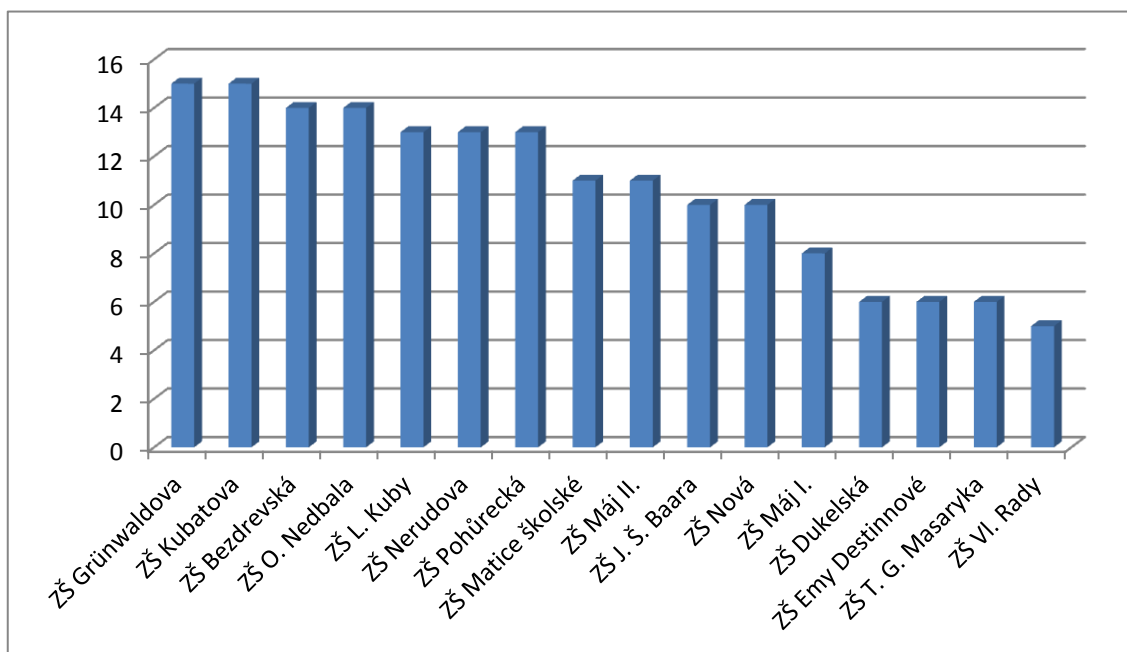
Celkové výsledky

Na základě dotazníkového šetření jsme bodově zhodnotili materiální vybavenost a podmínky pro výuku atletiky na základních školách. Pro námi vytvořené bodové hodnocení jsme vybrali otázky, o kterých se domníváme, že je lze objektivně ohodnotit.

Hodnotící škála proběhla následovně:

- Atletické prostorové vybavení (atletická dráha, doskočiště pro skok vysoký, doskočiště pro skok daleký, vrhačský kruh): Za každé vybavení 1 bod.
- Atletické materiální vybavení (koule, kriketový míček, hrablo, laťka, pásmo, překážky, startovní bloky): Za každé vybavení 1 bod.
- Doplňkové pomůcky: Za kladnou odpověď 1 bod.
- Poskytování finančních prostředků: Za kladnou odpověď 1 bod.
- Zda děti hodiny atletiky v TV baví: Za kladnou odpověď 1 bod. (učitel by měl děti správně motivovat)
- Kroužek atletiky: Za kladnou odpověď 1 bod.
- Účast na atletických soutěžích: Za kladnou odpověď 1 bod.

V tomto hodnocení bylo možné získat 16 bodů. Na následném grafu zjistíme, v jakém pořadí se školy umístili v rámci všech atributů spojené s výukou atletiky.



Graf 13. Celkové výsledky

6 Diskuze

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat a porovnat výuku atletiky na základních školách v Českých Budějovicích. Pomocí dotazníkového šetření jsme zjišťovali a porovnávali dvanáct atributů: časovou dotaci, jakému sportu věnují školy nejvíce času, důvod k zaměření na určité sporty, prostorové vybavení, materiální vybavení, doplňkové pomůcky, finanční podporu, důležitost atletiky, zda žáky atletika baví, nejvíce vyučovaná atletická disciplína, kroužek atletiky a účast na atletických soutěžích.

Tělesná výchova je zdravotní složkou ve výuce na základních školách. Tento předmět je vyučován na každé základní škole v jiném časovém rozložení. Na třinácti základních školách v Českých Budějovicích se vyučuje tělesná výchova v rámci týdenního rozložení 2x45 minut. Pouze na třech základních školách (ZŠ Grünwaldova, ZŠ Dukelská a ZŠ O. Nedbala) využívají týdenní hodinové dotace 1x90 minut. Školy, které mají rozloženou výuku TV do dvou dnů v týdnu, uvádějí, že toto rozložení je pro žáky výhodnější z hlediska větší koncentrace a zaujetí v hodinách. Školy s časovou dotací 1x90 minut v týdnu argumentovaly faktem, že v rámci devadesáti minut stačí zrealizovat výuku více sportovních činností.

Právě nácvik a střídání různých sportů v hodinách TV nám ukazuje, jaký druh sportovního odvětví je pro žáky atraktivní, a kterému se nejraději věnují. Všechny základní školy jednoznačně uvádějí, že nejčastěji zařazují do hodin TV sportovní hry. Druhým nejvíce vyučovaným sportem v rámci TV je atletika. Zde je výuka ovlivněna prostorovým vybavením a počasím. Nejméně času věnují školy výuce gymnastiky a ostatním sportům (plavání, bruslení, úpoly, ...).

Více než třetina škol se věnuje nácviku určitých sportů z důvodu chtěné účasti na různých sportovních soutěžích, tato účast podněcuje zájem žáků a přirozeně zvyšuje jejich aktivitu. Zbylé dvě třetiny škol nemají žádný důvod k tomu, aby věnovaly určitým sportům více času, plní výuku dle stanoveného plánu. Domníváme se, že by školy měly věnovat více prostoru atletice a gymnastice, protože tyto dva sporty mají velký význam v rozvoji všestrannosti a zdraví.

Atletická příprava je na základních školách velmi důležitá a měla by být nedílnou součástí hodin TV. Všechny základní školy se jednomyslně shodly, že atletická příprava

je v tělesné výchově velmi důležitá. Tvoří základ pro další pohybové aktivity a sporty, neboť rozvíjí všestrannost žáků.

Na 69 % základních škol je pro žáky atletika oblíbená a zajímavá. Učitelé dokážou žáky vhodně motivovat a zaujmout jejich pozornost. Nejméně oblíbenou disciplínou jsou běhy na delší tratě. Naopak oblíbenou disciplínou jsou různé hody a vrhy. Byť mají žáci v oblibě hody a vrhy, ze strany škol je nejvíce času věnováno různým druhům běhu, a to u poloviny dotázaných škol. Na 37 % škol nejvíce preferují nácvik skoků. Nejméně škol (13 %) se v největší míře věnuje nácviku vrhů a hodů.

Z hlediska prostorového vybavení je kompletně zajištěno 7 základních škol (ZŠ Grünwaldova, ZŠ Bezdrevská, ZŠ Kubatova, ZŠ Nerudova, ZŠ Pohůrecká, ZŠ L. Kuby a ZŠ O. Nedbala). U zbývajících devíti škol chybí atletický ovál. Doskočiště pro skok daleký nemá pouze ZŠ VI. Rady. Zázemí pro skok vysoký chybí u škol ZŠ VI. Rady, ZŠ Dukelská a ZŠ T. G. Masaryka. Polovině z šestnácti škol chybí vrhačský kruh (ZŠ VI. Rady, ZŠ Dukelská, ZŠ Nová, ZŠ J. Š. Baara, ZŠ T. G. Masaryka, ZŠ Emy Destinové, ZŠ Máj I., ZŠ Máj II.). V současné době se školy snaží zajistit co nejkvalitnější zázemí pro výuku atletiky. V případě chybějícího atletického zázemí využívají školy přírodního prostředí (parky, louky, lesy, ...).

Nejběžnějším materiálním vybavením pro výuku atletiky je pásmo a kriketový míček, které vlastní každá základní škola v Českých Budějovicích. Školy ZŠ Bezdrevská, ZŠ Grünwaldova, ZŠ O. Nedbala a ZŠ Kubatova vlastní veškeré materiální vybavení. U ostatních škol schází alespoň jedno vybavení. Ve většině případů se jedná o překážky a startovní bloky, které nejsou pro výuku atletiky na ZŠ až tak důležité. Dle našeho názoru, by každá škola měla vlastnit veškeré základní materiální vybavení, nedostatečnost v této oblasti zapříčiňuje odklon od výuky těch atletických disciplín, které jsou na příslušné vybavení vázány.

Problematika materiálního vybavení souvisí i s doplňkovými pomůckami (např. kloboučky, raketky, pěnové oštěpy apod.), které vlastní devět z šestnácti základních škol (ZŠ Nová, ZŠ J. Š. Baara, ZŠ Pohůrecká, ZŠ L. Kuby, ZŠ O. Nedbala, ZŠ Bezdrevská, ZŠ Grünwaldova, ZŠ Nerudova a ZŠ Kubatova). Dle našeho názoru se výuka při využívání doplňkových pomůcek zpestří a obohatí, pro žáky se stává zajímavou a podněcuje jejich zájem i aktivitu.

K tomu, aby měly všechny školy veškeré nebo dostačující prostorové a materiální vybavení potřebují dostatek finančních prostředků. Všechny školy uvedly, že finanční podpora je pro jejich potřeby dostačující. Na sportovních základních školách (ZŠ Grünwaldova, ZŠ Kubatova, ZŠ O. Nedbala) je finanční podpora v nadstandardní míře díky mnoha sponzorům.

Přestože se školy snaží v hodinách TV věnovat atletice, pouze tři nabízejí nad rámec výukových hodin možnost účasti v atletickém kroužku (ZŠ Pohůrecká, ZŠ Nerudova, ZŠ Kubatova).

Každoročně se základní školy účastní atletických soutěží. Nejznámějšími atletickými akcemi pro základní školy jsou Pohár rozhlasu a Atletický čtyřboj. Těchto soutěží se v Českých Budějovicích účastní 69 % škol. 31 % škol uvedlo, že využívají možnosti přihlášení na uvedené soutěže nepravidelně či vůbec (ZŠ Emy Destinové, ZŠ T. G. Masaryka, ZŠ Nová, ZŠ Dukelská a ZŠ VI. Rady).

Po vyhodnocení celkových výsledků jsme zjistili, že školy ZŠ Grünwaldova a ZŠ Kubatova splňují nejvíce podmínek pro kvalitní výuku atletiky. Naopak nejhůře v rámci podmínek pro atletiku dopadly školy ZŠ VI. Rady, ZŠ T. G. Masaryka, ZŠ Emy Destinové a ZŠ Dukelská. Tato zjištění jsou nejvíce ovlivněna chybějícím prostorovým a materiálním vybavením.

Rozbor získaných dat nám umožňuje odpovědět na námi stanovené vědecké otázky. Vědecká otázka č. 1 se vztahuje ke sledování hodinové dotace hodin TV na školách. Je rozložení týdenní hodinové dotace pro výuku tělesné výchovy na všech základních školách stejné? Z uvedených výsledků vyplývá, že rozložení týdenní hodinové dotace pro výuku TV není na všech školách stejná (viz graf 1, s. 46).

Druhá vědecká otázka byla zaměřena na materiální vybavení škol pro výuku atletiky. Mají všechny základní školy v Českých Budějovicích veškeré materiální vybavení pro výuku atletiky? Ze zjištěných faktů víme, že jen některé základní školy mají všechny potřebný materiál (viz graf 5, s. 50).

Vědecká otázka č. 3 je zaměřena na prostorové vybavení pro výuku atletiky. Mají všechny základní školy v Českých Budějovicích vhodné zázemí pro výuku atletiky? Ze zjištěných výsledků je patrné, že jen některé školy disponují vhodným zázemím pro výuku atletiky (viz graf 4, s. 49).

Poslední stanovená vědecká otázka se týkala atletických soutěží v rámci základních škol. Účastní se všechny základní školy v Českých Budějovicích atletických soutěží? Výsledná fakta nám ukazují, že ne všechny školy se atletických soutěží účastní (viz graf 12, s. 57).

7 Závěr

V naší práci jsme zjistili, že všechny základní školy v Českých Budějovicích se atletice věnují, a to nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i v rámci atletických kroužků, které existují na ZŠ Pohůrecká, ZŠ Nerudova a ZŠ Kubatova.

Z našeho šetření celkově vyplynulo, že nejlepšími podmínkami pro výuku atletiky disponují základní školy se sportovním zaměřením.

Můžeme říci, že podmínky pro kvalitní výuku atletiky na základních školách v Českých Budějovicích, až na pár výjimek jsou dostačující pro výuku toho sportu v plném rozsahu. Většina materiálního a prostorového vybavení lze určitým způsobem nahradit. Prostorové vybavení může být v některých situacích nahrazeno přírodním prostředím, stejně jako v případě materiálu (např. laťku pro skok vysoký lze nahradit cvičnou gumovou laťkou).

Všem základním školám v Českých Budějovicích bychom doporučili, aby atletice věnovali více času. Atletika se významně podílí na všestranném rozvoji dětí a mládeže, patří k základům pro ostatní sporty. Všechny atletické disciplíny vychází z přirozeného pohybu a jsou využívány i v běžných dovednostech potřebných pro život.

Hodiny tělesné výchovy by měly vést rovněž k prožitku a radosti z pohybu, proto by pedagogové tělesné výchovy měli mít přehled a znalosti i jiných oborů jako je pedagogika, psychologie a řady dalších. Vedení hodin by mělo být vedeno odborně a kompetentně vzdělaným učitelem.

V dnešní době, kdy každý žák vlastní mobilní telefon, tablet nebo počítač je těžké ho přimět k aktivnímu pohybu. Děti dnes spíše odpočívají a relaxují pasivně. Velice záleží na postoji rodiny, zda své dítě podpoří a aktivně mu pomůže k pohybu.

Pevně doufáme, že tato práce poukáže všem základním školám na možné nedostatky a napomůže k jejich odstranění.

Referenční seznam literatury

- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Čeledová, L. & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví- vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- Čillík, I. & Rošková, M. (2003). *Základy atletiky*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Fialová, L. (2007). *Jak dosáhnout postavy snů*. Praha: Grada.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Gillernová, I., Kebza, V., Rymeš, M., Boukalová, H., Fraňková, S., Heřman, D., ...Weiss, P. (2011). *Psychologické aspekty změn v české společnosti: Člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Havličková, L. (1991). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: ČS ZRTV.
- Havlíňová, M. Kopřiva, P. & Mayer, I. (2006). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál.
- Holčík, J. (2004). *Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Úvod do evropské zdravotní strategie. Zdraví pro všechny ve 21. století*. Praha: MZ ČR.
- Hošková, B. & Matoušová, M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha: Karolinum.
- Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Jeřábek, J. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada.
- Kirchner, J., Louka, O. & Hnízdil, J. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada.
- Kysel, J. (2010). *Florbal- kompletní průvodce*. Praha: Grada.
- Malach, J. (2007). *Teorie metodiky výchovy*. Praha: Univerzita J. A. Komenského.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mišičková, L. (2009). *Škola inline bruslení: krok za krokem*. Praha: Grada.
- Mužík, V. & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport v 21. Století*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Müllerová, D. (2014). *Hygienu, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum.
- Nosek, M. & Valter, L. (2010). *Atletika pro školní TV*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Nováková, I. (2011). *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada.
- Novotná, V., Čechovská, I. & Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí – druhé, upravené vydání*. Praha: Grada.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Prukner, V. & Machová, I. (2011). *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ryba, J., Koukal, J., Váňa, Z., Černý, R., Jeřábek, P., Jón, J., ...Šimon, J. (2002). *Atletické víceboje*. Praha: Olympia.
- Rychlíková, E. (1985). *Skryto v páteři: rady nemocným*. Praha: Avicenum.
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Střelec, S. (2004). *Studie z teorie a metodiky výchovy I.* Brno: Masarykova Univerzita.

- Šimon, J., Friedrich, J., Horák, M., Matoušek, M., Studnička, P., Segeťová, J. & Šilhavý, J. (2004). *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada.
- Vobr, R. (2004). *Tělesná výchova a zdraví II.* České Budějovice: PFJU.

Elektronické zdroje

- Město České Budějovice (2016). *Základní školy zřizované statutárním městem České Budějovice*. [online]. České Budějovice. Dostupné 15. Listopad 2016 z <http://www.c-budejovice.cz/cz/skolstvi-zdravotnictvi-socialni-pece/vzdelavani-a-veda/stranky/Zakladni%20skoly%20zrizovane%20statutarnim%20mestem%20Ceske%20Budejovice.aspx>
- MŠMT (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha. Dostupné 15. Listopad 2016 z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Seznam grafů

Graf 1: Hodinová dotace	46
Graf 2: Preferované sporty v TV	47
Graf 3: Důvod k vyučování určitých sportů.....	48
Graf 4: Atletické prostorové vybavení	49
Graf 5: Atletické materiální vybavení	50
Graf 6: Využití doplňkových pomůcek	51
Graf 7: Finanční prostředky	52
Graf 8: Důležitost atletiky na ZŠ.....	53
Graf 9: Oblíbenost atletiky v hodinách TV	54
Graf 10: Preferované atletické disciplíny.....	55
Graf 11: Kroužek atletiky	56
Graf 12: Účast na atletických soutěžích.....	57
Graf 13: Celkové výsledky	58

Seznam příloh

Příloha 1: Oslovení ředitele školy

Příloha 2: Dotazník

Příloha 3: ZŠ Bezdrevská

Příloha 4: ZŠ Dukelská

Příloha 5: ZŠ Grünwaldova

Příloha 6: ZŠ J. Š. Baara

Příloha 7: ZŠ Kubatova

Příloha 8: ZŠ Máj I.

Příloha 9: ZŠ Máj II.

Příloha 10: ZŠ Matice školské

Příloha 11: ZŠ Nerudova

Příloha 12: ZŠ O. Nedbala

Příloha 13: ZŠ L. Kuby

Příloha 14: ZŠ Pohůrecká

Příloha 15: ZŠ VI. Rady

Příloha 16: ZŠ T. G. Masaryka

Příloha 17: ZŠ Nová

Příloha 18: ZŠ Emy Destinové

Přílohy

Příloha 1: Sdělení pro ředitele škol

Vážený pane řediteli,

jsem studentem Jihočeské univerzity Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích. V rámci zpracování mé bakalářské práce, je mým úkolem zmapovat a porovnat výuku atletiky na základních školách v Českých Budějovicích.

Proto potřebuji Váš souhlas k tomu, abych mohl na Vaší škole provést dotazníkové šetření a s tím spojenou fotodokumentaci zázemí pro výuku atletiky. Šetření by probíhalo formou dotazníků v rámci osobní návštěvy v měsících září a říjen 2016. Veškeré záznamy a výsledky šetření budou použity výhradně pro účely vypracování mé bakalářské práce.

Děkuji Ondřej Sajtl

Souhlas vyjádřete podpisem:

Příloha 2: Dotazník

1) Jak je rozložena týdenní hodinová dotace TV pro třídu?

- 2 x 45 min
- 1 x 90 min
- jiné:
- Vyhovuje Vám toto rozložení výuky? Ano/Ne
- Důvod

2) Jakému sportu se věnujete v hodinách tělesné výchovy nejvíce?(určete pořadí)

- Atletika
- Gymnastika
- Sportovní hry
- Jiné

3) Máte nějaký důvod k tomu, abyste určitým sportům věnoval/a v hodinách více času?

- Ano/Ne
- Pokud ano, proč?

4) Má vaše škola prostorové vybavení pro výuku atletiky?

- Atletická dráha
- Doskočiště pro skok daleký
- Doskočiště pro skok vysoký
- Vrhácký kruh

5) Má Vaše škola materiální vybavení pro výuku atletiky?

- Koule
- Kriketový míček
- Hrablo
- Laťka
- Pásmo
- Překážky
- Startovní bloky

6) Máte k dispozici doplňkové pomůcky? (kloboučky, pěnové oštěpy, rackety)

- Ano/Ne

7) Poskytuje Vám škola finanční prostředky na nákup atletického vybavení?

- Ano/Ne

8) Myslíte si, že je atletická příprava na ZŠ důležitá?

- Ano/Ne
- Pokud ano, proč?

9) Myslíte si, že žáky hodiny TV věnované atletice baví?

- Ano/Ne
- Pokud ano, která činnost nejvíce?

10) Jaké atletické disciplíny se věnujete v rámci nácviku nejvíce?

11) Máte na vaší škole kroužek atletiky?

- Ano/Ne

12) Účastní se Vaše škola atletických soutěží?

- Ano/Ne

Příloha 3: ZŠ Bezdrevská



Příloha 4: ZŠ Dukelská



Příloha 5: ZŠ Grünwaldova



Příloha 6: ZŠ J. Š. Baara



Příloha 7: ZŠ Kubatova



Příloha 8: ZŠ Máj I.



Příloha 9: ZŠ Máj II.



Příloha 10: ZŠ Matice školské



Příloha 11: ZŠ Nerudova



Příloha 12: ZŠ O. Nedbala



Příloha 13: ZŠ L. Kuby



Příloha 14: ZŠ Pohůrecká



Příloha 15: ZŠ VI. Rady



Příloha 16: ZŠ T. G. Masaryka



Příloha 17: ZŠ Nová



Příloha 18: ZŠ Emy Destinové

