

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2023**

**Štefan Pochyba**

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Subjektivně vnímané kompetence studentů UK FTVS k výuce  
zdravotní tělesné výchovy**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.**

Vypracoval:

**Štefan Pochyba**

Praha, 2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci s názvem *Subjektivně vnímané kompetence studentů UK FTVS k výuce zdravotní tělesné výchovy* zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne:

podpis autora práce:

## **Poděkování**

Prostřednictvím těchto slov bych rád poděkoval především vedoucí práce PhDr. Jitce Vařekové, Ph. D. za ochotu, trpělivost, vstřícné jednání a odborné vedení s drahocennými radami. Dále bych rád poděkoval respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu. V neposlední řadě patří velké dík rodině, která mi byla oporou po celou dobu studia, a to hovořím o rodině jak pokrevní, tak té fakultní.

## **Evidenční list**

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

# **Abstrakt**

## **Název bakalářské práce:**

Subjektivně vnímané kompetence studentů UK FTVS k výuce zdravotní tělesné výchovy

## **Cíl práce:**

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit míru self-efficacy neboli subjektivně vnímaných kompetencí a profesní sebedůvěry studentů závěrečných magisterských ročníků tělovýchovných oborů na UK FTVS ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy. Dílčím cílem pak byla komparace výsledků s předchozím výzkumem Anny Šubertové (Šubertová, 2020).

## **Metodika:**

K šetření s charakterem smíšeného empirického výzkumu byl ke sběru dat použit dotazník vlastní konstrukce, který vznikl na základě revidování předchozího výzkumného nástroje Šubertové (2020). Realizace výzkumu se uskutečnila v květnu a červnu roku 2023, za účasti 68 respondentů závěrečných ročníků navazujícího magisterského studia oborů Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami a Učitelství tělesné výchovy pro střední školy na UK FTVS. Účastníci byli v zastoupení 30 mužů a 38 žen ve věkovém rozmezí od 23 do 35 let.

## **Výsledky:**

Studenti závěrečných ročníků nevnímají své kompetence ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy na příliš vysoké úrovni. Pouze 26,5 % studentů tělovýchovných oborů se cítí zcela kompetentními k výuce zdravotní tělesné výchovy. Byla prokázána vyšší míra self-efficacy u studentů oboru ATVS-OSP.

## **Klíčová slova:**

zdravotní tělesná výchova, sebeúčinnost, učitel zdravotní tělesné výchovy, cvičitel zdravotní tělesné výchovy, zdravotní oslabení, pohybová gramotnost, zdraví.

# **Abstract**

## **Title of the thesis:**

Self-efficacy of UK FTVS students for teaching health physical education

## **The aim of the thesis:**

The aim of the bachelor's thesis was to evaluate the level of self-efficacy or subjectively perceived competences and professional self-confidence of students in the final master's year of physical education at the UK FTVS in relation to the teaching of health physical education. The partial goal was to compare the results with previous research by Anna Šubertová (Šubertová, 2020).

## **Methods:**

For the investigation with the character of mixed empirical research, a self-constructed questionnaire was used to collect data, which was created on the basis of revising Šubertová's (2020) previous research instrument. The research was carried out in May and June 2023, with the participation of 68 respondents of the final year of the follow-up master's studies in Applied Physical Education and Sport for People with Specific Needs and Physical Education Teaching for Secondary Schools at the UK FTVS. The participants were represented by 30 men and 38 women in the age range from 23 to 35 years.

## **Results:**

Final year students do not perceive their competences in relation to the teaching of health physical education at a high level. Only 26.5% of physical education students feel completely competent to teach health physical education. A higher degree of self-efficacy among students of the ATVS-OSP was demonstrated.

## **Keywords:**

health physical education, self-efficacy, health physical education teacher, health physical education trainer, health impairment, physical literacy, health.

## Seznam použitých zkratek

APZ	Aktivity podporující zdraví
ATVS OSP	Aplikovaná tělesná výchova osob se specifickými potřebami
ČAAPA	Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit
ČASPV	Česká asociace sportu pro všechny
IPLA	International Physical Literacy Association
LTV	Léčebná tělesná výchova
NPV	Národní program vzdělávání
PSPP	Předměty speciálně pedagogické péče
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání
SVP	Speciální vzdělávací potřeby
ŠVP	Školní vzdělávací plán
TV	Tělesná výchova
TVS	Tělesná výchova a sport
TVS-GEO	Tělesná výchova a sport v kombinaci s geografii
UK FTVS	Univerzita Karlova Fakulta tělesné výchovy a sportu
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
ZŠ	Základní škola
ZTV	Zdravotní tělesná výchova



# Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>11</b>
<b>2 Teoretická část</b> .....	<b>13</b>
2.1 Zdravotní tělesná výchova.....	13
2.1.1 Historie ZTV.....	14
2.1.2 Dělení ZTV.....	16
2.1.3 ZTV v Rámcových vzdělávacích programech.....	17
2.2 ZTV z hlediska obsahu.....	19
2.2.1 Didaktické zásady v ZTV.....	20
2.2.2 Didaktické metody v ZTV.....	21
2.2.3 Cvičební jednotka.....	21
2.2.4 Diagnostika v ZTV.....	22
2.3 Odborná příprava na realizaci ZTV.....	22
2.4 Pohybová gramotnost.....	24
2.4.1 Co je to gramotnost.....	24
2.4.2 Co je to pohybová gramotnost.....	24
2.4.3 Pohybová gramotnost ve vztahu k ZTV.....	24
2.5 Bio-psycho-sociální zařazení ZTV.....	25
2.6 Self-efficacy.....	26
<b>3. Empirická část</b> .....	<b>28</b>
3.1 Cíl práce.....	28
3.2 Úkoly práce.....	28
3.3 Výzkumné otázky.....	28
3.4 Metodika.....	29
3.4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	29
3.4.2 Metody výzkumu.....	30
3.4.2.1 Tvorba dotazníku.....	31
3.4.2.2 Sběr dat.....	32
3.4.2.3 Analýza dat.....	32
3.5 Výsledky.....	32
3.5.1 Sociodemografická část šetření.....	33
3.5.2 Self-efficacy ve vztahu k výuce ZTV.....	33
3.5.3 Absolvování předmětů týkajících se ZTV ve vztahu k self-efficacy v ZTV.....	34
3.5.4 Absolvování povinných praxí ve vztahu k self-efficacy v ZTV.....	36
3.5.4.1 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-AP.....	38
3.5.4.2 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-APZ.....	39
3.5.4.3 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-TRE.....	40

3.5.4.4 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-GEO.....	40
3.5.4.5 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS mimo APZ.....	41
3.5.4.6 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, ATVS-OSP.....	42
3.5.5 Zahrnutí ZTV do výuky.....	42
3.5.6 Odborné znalosti z oblasti ZTV ve vztahu k self-efficacy v ZTV.....	44
3.5.6.1 Odborné znalosti z oblasti legislativního ukotvení ZTV.....	44
3.5.6.2 Odborné znalosti z oblasti anatomicko-fyziologických poznatků.....	45
3.5.7 Náplň cvičební jednotky.....	47
3.5.8 Bodové ohodnocení respondentů na základě odpovědí v dotazníku.....	48
3.5.8.1 Bodové ohodnocení v rámci oborů.....	48
3.5.8.2 Bodové ohodnocení v rámci pohlaví.....	50
<b>4. Diskuse.....</b>	<b>51</b>
4.1 Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v bodovém ohodnocení v závislosti na studovaném oboru?.....	51
4.2 Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v bodovém ohodnocení v závislosti na pohlaví respondentů?.....	53
4.3 Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v závislosti na typu a množství absolvované praxe?.....	55
<b>5. Závěr.....</b>	<b>56</b>
<b>Seznam zdrojů.....</b>	<b>58</b>
<b>Seznam grafů.....</b>	<b>64</b>
<b>Seznam tabulek.....</b>	<b>66</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>67</b>

# 1 Úvod

Jak pravil Aristoteles *“Život je pohyb,”* ať už je myšlen pohyb jako samotná podstata bytí nebo pouhá fyzická aktivita člověka, vyplývá z toho, že už od dávných dob si lidé uvědomovali podstatu a význam pohybu. S přirozeným vývojem člověka jde ruku v ruce pohyb spolu s myšlením a duševním stavem jedince. Je tedy zřejmé, že pokud je jedna z těchto složek vývoje zanedbána, následně má vliv i na ostatní. V současné době se společnost potýká s nedostatkem běžného pohybu, který byl pro předešlé generace naprosto přirozený. Vlivem vyšší dostupnosti technologií a sociálního zázemí ve městech klesá nutnost pohybu za účelem chůze do zaměstnání, školy, kulturním vyžitím. Dále pak vzrůstá trend sezení u počítačů a mobilních telefonů se současným poklesem zájmu o sportovní vyžití. V důsledku toho roste četnost civilizačních chorob, u kterých může být jedna z příčin nedostatek pohybu.

Společnost se neustále posouvá a vyvíjí. To, co bylo dříve nepředstavitelné, může být dnes naprostou samozřejmostí. Jedním z příkladů vývoje společnosti je rozvoj inkluze a integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do běžných škol. Tyto žáci mohou mít získané oslabení v návaznosti na již zmíněný nedostatek pohybu, ale bohužel dost jedinců se s jistým onemocněním či vadou již narodí. Ať už jde o jeden nebo druhý případ, ve společnosti by se měly rozvíjet tendence k preventivním opatřením vzniku a rozvoje důsledků oslabení (primární prevence) nebo k zabránění či alespoň zpomalení jejich progresu (sekundární prevence).

S tímto vším souvisí výuka zdravotní tělesné výchovy na všech typech škol. Bohužel je současným trendem v rámci výuky školní tělesné výchovy spíše žáka s určitým oslabením osvobodit od povinnosti docházet na výuku. Nežli pro něj najít alternativní řešení, které by mu současně výrazně pomohlo, ať už z hlediska fyzického tak duševního zdraví. Touto alternativou je právě zdravotní tělesná výchova, která dle rámcového vzdělávacího plánu, může být vyučována na školách. Jenže k výuce tohoto předmětu je potřeba kompetentní osoba, jež ovládá znalosti v rámci jednotlivých oslabení, která jsou často spojena s nejrůznějšími kontraindikacemi v rámci pohybových aktivit. Dále by pak člověk, jenž učí zdravotní tělesnou výchovu, měl být schopen sestavit cvičební jednotky pro nejrůznější typy oslabení. To vše souvisí též se zkušenostmi z předem absolvované praxe.

Tímto se dostáváme k podstatě této práce a tím jsou subjektivně vnímané kompetence učitelů k výuce zdravotní tělesné výchovy neboli sebedůvěra, následně označována pojmem self-efficacy. Je prokázáno, že čím více se učitel cítí kompetentnější k výuce dané problematiky, tím smysluplnější a efektivnější výuka je. V současnosti se výuka zdravotní tělesné výchovy na školách velmi zanedbává, proto je zapotřebí takových lidí, kteří by do současného stavu vnesli inovace a snahu ke zlepšení. Je tedy na místě zkoumat, jak jsou na tom studenti tělovýchovných oborů se self-efficacy k výuce ZTV. Tím mimo jiné přispět k ozřejmění původu nepříznivého stavu výuky zdravotní tělesné výchovy školách.

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit míru self-efficacy neboli subjektivně vnímaných kompetencí a profesní sebedůvěry studentů závěrečných magisterských ročníků tělovýchovných oborů na UK FTVS ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy. Učitelé jsou základním článkem celého procesu výuky, jestliže se nebudou cítit kompetentní k výuce zdravotní tělesné výchovy, nebude poté možnost dosáhnout výraznějších změn, které by vedly k lepší realizaci a častějšímu výskytu zdravotní tělesné výchovy.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Zdravotní tělesná výchova

Zdravotní tělesná výchova (dále ZTV) je zvláštní podobou tělesné výchovy určenou pro jedince se zdravotním oslabením a je mířená na aktivity se zdravotním významem, které mají preventivní a terapeutický dopad na lidské zdraví. (Lenková, 2018) Zdravotní oslabení tvoří anomálie od zdravého somatického vývoje, které mohou mít prozatímní či trvalou povahu. (Dostálová, 2013)

Na termín zdravotní tělesná výchova lze nahlížet z několika úhlů pohledu. Jednak představuje školní předmět s nápravně-preventivními rysy, který je primárně určen pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Jedná se tedy o alternativu obvyklé tělesné výchovy vyučované na školách. (Daďová, Krejčík, Nováková, Strnad, Vařeková, 2021) V dalším významu můžeme ZTV chápat jako skupinové lekce, určené pro osoby se zdravotní znevýhodněním napříč všemi věkovými kategoriemi, realizované sportovními organizacemi. (Vařeková, Daďová, Nováková 2022)

Strnad (2022) vysvětluje ZTV jako podobu řízené pohybové činnosti, jež je určena pro jedince, kteří jsou tělovýchovnými lékaři zařazení do III. zdravotní skupiny dle specifického stupně oslabení. Tato forma tělovýchovné aktivity je realizována pro žáky ve škole nebo pro cvičence ve spolcích. Ministerstvo zdravotnictví České republiky rozděluje směrnici (zákon č. 372/2011 Sb.), upravenou v roce 1991, českou populaci do čtyř zdravotních skupin pro tělesnou výchovu.

*Tabulka č. 1 - přehled zdravotních skupin*

<b>Zdravotní skupina</b>	<b>Zdravotní stav</b>	<b>Povolené pohybové aktivity</b>
I.	Jedinci zdraví, vhodně vyvinutí, vysoce trénovaní	TV ve škole a sport bez výhrad, kromě omezení dle pohlaví a věku
II.	Jedinci zdraví, s menším stupněm trénovanosti	
III.	Jedinci oslabení s trvalými nebo prozatímními výkyvy v tělesném vývoji	TV ve škole s úlevami a ZTV, sport dle specifika oslabení
IV.	Jedinci nemocní	LTV, osvobození od TV ve škole

Zdravotní tělesná výchova dle Hrabince (2017) podtrhuje univerzální a harmonický rozvoj člověka. Bedlivě působí na pohyb, jakožto elementární životní potřebu. Klade si za cíl zlepšení zdravotního stavu jedince, na základě odstranění dopadů zdravotního oslabení.

### **2.1.1 Historie ZTV**

Tělesné cvičení a pohybové aktivity orientované zdravotním směrem mají letitou tradici. Z historických pramenů je zřejmé, že funkce pohybu byla jasně formulovaná již před naším letopočtem. Pohyb byl vnímán jako nutný a nenahraditelný. Cvičení se zdravotním charakterem byla považována za prostředky léčby. (Lenková, 2018)

Bylo zjištěno, že již ve třetím tisíciletí před naším letopočtem Číňané používali dechovou gymnastiku jako prostředek léčby. A to při zlomeninách, nesprávném postavení páteře, kardiovaskulárních potížích atd. (Dostálová, Sigmund, Kvintová, 2013) Z dochovaných textů z osmého až šestého století před naším letopočtem víme, že Indové rozvíjeli jógu jakožto cvičení pro zdraví. Vlivem pohybových pozic tohoto systému dochází k tělesné harmonii člověka a ke sjednocení těla a duše. (Patiño, 2020) “Hathajóga” dbá více na dechová cvičení, tato metoda se využívá dodnes v prevenci a rehabilitaci různých chorob, zejména civilizačních. (Hošková, Matoušová, 2010) V Řecku v rámci tzv. “Kalokagathia” čili krásy a ušlechtilosti na těle i na duchu se obyvatelé udržovali cvičením léčebné gymnastiky doplněné o masáže a speciální stravovací návyky. (Dostálová, 2013) V Římě bylo za Vlády Konstantina Velikého na 860 veřejných koupelen, jejichž součástí byly prostory pro zdravotní tělesné cvičení. (Semán, 2013)

Na české (evropské) území přišlo se středověkem popírání tělesnosti a zdravotně cílených návyků, což mělo za následek úpadek hygieny a rozšíření nejrůznějších chorob. Nic se nezměnilo až do příchodu humanismu, kdy nastává návrat k antickým ideálům. (Lenková, 2018) V této době vystupuje se svými názory J. A. Komenský, který klade důraz na důležitost tělesné výchovy. Pohyb vnímal jako prospěšný nejen pro fyzický, ale i duševní rozvoj. (Hošková, Matoušová, 2010) Myšlenkami Komenského se nechali inspirovat propagátoři zdravé pohybové činnosti Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner - zakladatelé Sokola. S nimi je spjat legendární výrok “ve zdravém těle sídlí zdravý duch” (Strnad, Prajerová, 2022)

Velký příval nových systémů, jež ovlivnily soustavnou péči o zdravotně oslabené, nastal v 19. století. (Hošková, Matoušová, 2010) Per Henrik Ling založil ve Švédsku systém nápravné gymnastiky, který vychází z anatomických a fyziologických poznatků o člověku. Cviky Lingova konceptu, pro které zkonstruoval i nové typy nářadí, jsou zaměřené na konkrétní zdraví-podporující cíl. Účinek je zvyšován stupňováním požadavků na cvičícího. (Brodin, 2008) V návaznosti na švédský systém u nás roku 1839 vzniká první ortopedický ústav založený doktorem Hirschem, kde bylo podstatou cvičení dle Linga. Následovalo založení prvního léčebného ústavu doktorem Spottem, autorem příručky “Nástin tělocviku léčitelského.” Tyto události zapříčinily vznik dalších tělovýchovných příruček a praktikování léčebné tělovýchovy v následujících letech. (Dostálová, 2013) Ke konci 19. st. lékaři začali provádět tělovýchovné zdravotní prohlídky dětí školního věku. Na základě posouzení lékařem mohlo dojít k uvolnění dětí z tělesné výchovy. (Hošková, Matoušová, 2010)

V období po 2. světové válce se v naší zemi směřovala pozornost na vrcholový sport. Značná část státních financí šla na podporu aktivit spojených se sportovní reprezentací tehdejšího společenského zřízení. Přesto všechno se spolu s rozkvětem léčebné rehabilitace vyskytují tendence k zavedení zdravotní tělesné výchovy, jakožto školního předmětu. To by umožňovalo plošné ovlivnění většího množství dětí s anomáliemi běžného zdravotního stavu. (Strnad et al., 2019) Školní rok 1948/49 se stal průlomovým, jelikož vešel v platnost předpis o tzv. zvláštní tělesné výchově, jenž se stal předpokladem pro zařazení zdravotně orientované tělovýchovy mezi ostatní předměty vyučované na školách. Tato směrnice určila výuku zvláštní tělesné výchovy pro jedince III. zdravotní skupiny (Tabulka č. 1), kteří by měli být ve skupinách po 6 - 12 lidech. (Daďová, Krejčík, Nováková, Strnad, Vařeková, 2021) S postupným vývojem a velkým přičiněním doktora Františka Škváry, zakladatele ZTV, se roku 1982 začal užívat název “Zdravotní tělesná výchova,” který byl následně zakotven ve vzdělávacím plánu všech typů škol. (Hošková, Matoušová, 2010)

V nynější době je soustavná tendence ke zdokonalování ZTV, jakožto prostředku pro zlepšení, ustálení nebo zmírnění rozvoje zdravotního oslabení. (Dostálová, 2013) V zimě 2021 se zrodila pracovní skupina pro ZTV pod záštitou ČAAPA. Skupina si klade za cíl podpořit kooperaci odborníků a institucí v odvětví ZTV. Tímto přispět k inovaci jak obsahu, tak i legislativního a systémového zasazení ZTV. (Daďová, Krejčík, Nováková, Strnad, Vařeková, 2021)

### 2.1.2 Dělení ZTV

Abychom se v ZTV lépe orientovali, lze ji rozdělit do tří okruhů, které se navzájem prolínají a navazují na sebe. Zároveň je však důležité od sebe jednotlivé oblasti rozlišovat pro lepší zasazení do kontextu zdravotní tělovýchovy. Hovoříme o ZTV jako o souznačném pojmu pro zdravotně orientované cvičení, o ZTV jakožto školním předmětu a o ZTV jakožto didaktickém předmětu na univerzitách se zaměřením na tělovýchovu. (Vařeková, Křivánková, Šubertová, Krejčík, 2021)

- Dle Heffernana počátky zdravotně mířených aktivit a činností spojených s péčí o lidské zdraví nalézáme tisíce let nazpět (starověká Čína, antické Řecko, Řím...). Napříč staletími se cvičení na podporu zdraví dále formovala (viz kapitola 2.1.1). Z tohoto pohledu lze ZTV chápat jako sadu speciálních tělovýchovných metod, jež si kladou za cíl udržet a zlepšovat celkovou zdatnost lidského organismu. (Kučera, 1996) Využívat ji mohou jak jedinci zdraví, v rámci primární prevence, tak jedinci oslabení, v rámci sekundární prevence. (Vařeková, Křivánková, Šubertová, Krejčík, 2021)
- Hrabinec (2017) uvádí, že v roce 1950 byla ministerstvem školství uzákoněna výuka tehdy ještě zvláštní tělesné výchovy na školách všech stupňů. Tato forma je alternativou běžně provozované tělesné výchovy pro zdravotně oslabené jedince, nejčastěji ze III. zdravotní skupiny. V České republice nyní vychází výuka ZTV na školách z Rámcového vzdělávacího programu (RVP), kde je součástí oblasti Člověk a zdraví. V RVP je ZTV popsána jako speciální podoba tělesné výchovy převážně (ale nejen) pro jedince se zdravotním oslabením. Obsahem hodin ZTV by měly být aktivity s preventivním či terapeutickým charakterem. Směrnice z roku 1950 nedefinovala povinnost zřizovat hodiny ZTV na školách, tudíž se dle možností jednotlivých škol ZTV vyučuje:
  - jako součást běžných hodin TV, to znamená, že výuka probíhá se všemi žáky;
  - jako samostatný předmět, povinný či volitelný.
- V poslední řadě hovoříme o ZTV, jako o didaktickém předmětu pro budoucí učitele a cvičitele v praxi. Předmět je vyučován na pedagogicky nebo zdravotně specializovaných vysokých školách. Na základě získání



tělovýchovného vzdělání se lze stát kvalifikovaným cvičitelem ZTV. (Vařeková, Krivánková, Šubertová, Krejčík, 2021)

### **2.1.3 ZTV v Rámcových vzdělávacích programech**

České školství je od roku 2004 založeno na systému kurikulárních dokumentů, jenž jsou členěny do dvou úrovní, státní a školské. Národní program vzdělávání (NPV) a rámcové vzdělávací programy (RVP) spadají pod úroveň státní. NPV stanovuje počáteční vzdělávání v souhrnu, kdežto RVP vytyčuje závazné rámce pro jednotlivé stupně vzdělávání (předškolní, základní, střední). Školní úroveň je pak vymezena školními vzdělávacími programy (ŠVP), které stanovují výuku na jednotlivých školách. ŠVP je vypracován každou školou zvlášť, dle jejich možností a vychází z RVP. (Hrabinec, 2017) Bajzíkova (2018) tvrdí, že v RVP by měl být srozumitelně sepsán objem vědomostí, které by si měl žák v průběhu vzdělávacího cyklu z dané oblasti osvojit. Přitom je kladen důraz na provázanost učiva a následného využití v praxi. MŠMT rozděluje RVP do devíti oblastí:

- Jazyk a jazyková komunikace;
- Matematika a její aplikace;
- Informatika;
- Člověk a jeho svět;
- Člověk a společnost;
- Člověk a příroda;
- Umění a kultura;
- Člověk a zdraví;
- Člověk a svět práce.

ZTV jako součást oboru Tělesná výchova je zahrnuta do oblasti “Člověk a zdraví” spolu s oborem Výchova ke zdraví. Tělesná výchova usiluje o komplexnější vzdělávání žáků v souvislosti s lidským zdravím. Smyslem školní tělovýchovy je uvědomění si vlastních pohybových možností s přesahem znalostí vlivu určitých pohybových aktivit na tělesnou ale i duševní zdatnost. (Hrabinec, 2017)

RVP pro předškolní stupeň vzdělávání definuje vzdělávací obsah jako celistvý a vnitřně soudržný soubor. Učivo je vymezeno formou činností a definováno pojmem “vzdělávací nabídka.” V rámci ZTV se u předškolního vzdělávání pedagog snaží rozvíjet a povzbuzovat zdravý biologický vývoj dítěte. Učitel si klade za cíl zlepšovat

pohybovou a zdravotní kulturu dítěte, zejména podporovat rozvoj jeho hrubé a jemné motoriky. K tomu je využíváno nejrůznějších pohybových, smyslových, hudebních, sebeobslužných a jiných činností. (Fialová et al., 2014)

Pro základní stupeň vzdělání v České republice jsou podle RVP ZV stanoveny výstupy, které by měl na konci dané etapy žák ovládat. Základní vzdělání je rozděleno na dva stupně, přičemž první stupeň se dále člení na dvě období, z každého z nich jsou v rámci ZTV očekávané výstupy, které by si žák měl osvojit. (Bajzíková, 2018) Fialová et. al. (2014) ozřejmují rozdělení následovně:

- **1. stupeň základního vzdělání:**

- 1. období: žák by měl mít osvojené správné zaujetí výchozí polohy pro cvičení a tělovýchovné aktivity, dále je schopen provést základní specifické cvičení určené pro jeho druh oslabení.
- 2. období: žák by měl být schopen pravidelně vkládat specifická cvičení, související s jeho oslabením, do svého pohybového režimu v ideální míře zátěže a počtu opakování. Tyto cviky by měl zvládat se správnou technikou a měl by umět rozpoznat, které činnosti jsou kontraindikací jeho oslabení.

- **2. stupeň základního vzdělání:**

- Žák by měl být schopen pravidelně uplatňovat specifická cvičení související s jeho oslabením, přičemž plně ovládá techniku cvičení se znalostmi optimálního provedení. Vlastním úsilím se vyhýbá aktivitám, které působí nepříznivě na jeho aktuální i dlouhodobý zdravotní stav.

Pro střední školy a gymnázia RVP obsahuje taktéž oblast Člověk a zdraví, ve které je zakomponována ZTV v rámci oboru Tělesná výchova. Výuka a předpokládané výstupy jsou tu podobné jako u realizace ZTV na základních školách. (Fialová et al., 2014)

Zásadní otázkou zůstává, jak co nejefektivněji vymezit RVP pro ŠVP. Formulace RVP jasně nespecifikují tvorbu ŠVP, je tedy poskytována výrazná svoboda jednotlivým školám při tvorbě vlastního ŠVP. Což umožňuje daným školám navazovat na místní tradice a zohlednit prostředí, ve kterém jsou situovány. (Hrabinec, 2017) Tento fakt s sebou přináší příkoří nejednotnosti probíraného učiva na různých školách a z hlediska

ZTV možnost úplné absence zdravotně orientovaných cvičení v ŠVP. (Fialová et al., 2015)

## 2.2 ZTV z hlediska obsahu

Souhrnným pohledem lze cíl ZTV popsat jako zprostředkování vlivu specificky zaměřeného cvičení na jedince se (ale i bez) zdravotním oslabením. Zároveň je nutné věnovat čas zlepšení lokomoční a funkční zdatnosti organismu spojené s optimálním stavem fyzického, spirituálního a pohybového stavu jedince. (Hošková, Matoušová, 2010) Dle Bursové (2005) je ideální funkční kondice hybné soustavy organismu základním předpokladem pro zdravý vývoj jedince.

Hlavním úkolem zdravotně orientovaných aktivit, nejen pro jedince zdravotně oslabené, je korekce svalových dysbalancí (případně prevence vzniku) z důvodu předcházení změnám na pohybovém aparátu člověka, jež nejsou fyziologické. (Bursová, 2005) Dostálová (2013) uvádí, že obsah ZTV by měl být v souladu s vytyčenými cíli a úkoly a respektovat dané oslabení, pohlaví a věk. Hlavní cíle ZTV jsou:

- **Všeobecné** - dosažení komplexního a harmonického vývoje jedince.
- **Zdravotní** - ovlivnění zdravotního stavu jedince za účelem jeho zlepšení, stabilizování nebo redukce negativních dopadů. ZTV působí preventivně v rámci předcházení strukturálních poruch organismu při přítomné funkční poruše (primární prevence). Nebo se při již vzniklé strukturální poruše ZTV snaží předejít dalšímu zhoršení zdravotního stavu lidského organismu (sekundární prevence).
- **Vzdělávací** - snaha o prohloubení znalostí v oblasti vlastního oslabení jedince. A to jak dočasného (výron, fraktura, ruptura...), tak trvalého (oslabení vnitřních orgánů, oslabení nervových funkcí...). Je potřeba jedince s takovými potížemi edukovat a uvést do problematiky jejich oslabení. Vysvětlit, co je jeho podstatou a jak s ním pracovat z hlediska pohybu, cvičení a aktivit běžného života.
- **Výchovné** - motivovat a upevnit vztah k pohybovým aktivitám, tak, aby si jedinec vytvořil denní pohybový režim, který bude cílevědomě dodržovat a bude se zocelovat jak z hlediska tělesného, tak z hlediska duševního.

Náplň hodin ZTV pochází z tělesné výchovy. Jedná se výhradně o tělesná cvičení a pohybové činnosti, jež mají za cíl ovlivnit zdraví jedince kladným směrem. (Dostálová, Sigmund, Kvintová, 2013) Pro tyto činnosti definujeme pojem vyrovnávací (kompenzační) cvičení. Při provádění kompenzačních cviků se řídíme neurofyziologickou podstatou pohybu. (Hošková, Matoušová. 2010) Dobešová (2011) tvrdí, že vyrovnávací cvičení dbají na nácvik a ustálení ideálního držení těla ve výchozích polohách a při pohybu. Cíleně jimi působíme na optimalizaci funkčních parametrů (posturální stabilizace, kloubní vůle, svalový tonus a svalová propojenost) pohybové soustavy člověka. Dle Bursové (2005) lze kompenzační cvičení chápat jako flexibilní soubor bazálních cviků v různých polohách, které lze modifikovat použitím náčiní. Dostálová (2013) dále kompenzační cvičení rozděluje podle dominujícího fyziologického účinku na vyrovnávací cvičení:

- uvolňovací;
- protahovací;
- posilovací.

Hošková s Matoušovou (2010) rozlišuje kompenzační cvičení dle svého účelu, zacílení a funkce na:

- Cvičení vedoucí ke konsolidaci vzpřímeného držení těla, ovlivňováním svalových dysbalancí a změněného svalového tonu. To vede k nácviku správného provedení hybných stereotypů.
- Dechová cvičení, která svou podstatou ovlivňují funkčnost celého těla, na základě metabolických, tvarujících, mechanických a regulačních procesů.
- Relaxační cvičení, jež pracují na bázi psychosomatické provázanosti. Uvolněním psychického napětí můžeme příznivě působit na fyzickou stránku organismu a tím přispět k optimalizaci celého těla.

### **2.2.1 Didaktické zásady v ZTV**

Didaktické zásady si můžeme vykládat jako všeobecné nároky, které společně s cíli výchovy a pravidly vyučování stanovují povahu vyučování, čímž ovlivňují jeho účinnost. Jedná se o univerzální poučky, které se vyvinuly z dlouholetého vědeckého bádání a letitých zkušeností pedagogů. Uplatňování těchto zásad umožňuje učitelům vykonávat efektivní činnost. (Duchoňová, 2014) Hošková a Matoušová (2010) uvádí,

že pro úspěšné pedagogické působení s co největší účinností je potřeba dodržovat šest základních didaktických zásad, kterými jsou:

- zásada vědeckosti;
- zásada uvědomělosti a aktivity;
- zásada názornosti;
- zásada soustavnosti;
- zásada přiměřenosti;
- zásada trvalosti.

### 2.2.2 Didaktické metody v ZTV

Dle Mužíka (2015) jsou didaktické metody postupy, jimiž se pedagogický pracovník řídí při vykonávání své činnosti. Metoda je tedy nástrojem pro učitele, který činí vzdělávací proces efektivním a motivuje žáka k dosažení cíle vyučování. V rámci ZTV Hošková a Matoušová (2010) definují didaktické metody jako záměrné a patřičně vedené pohybové aktivity, které podléhají didaktickým zásadám. Tím dochází k stimulaci a korigování cvičence. Z hlediska průběhu motorického učení lze didaktické metody členit na:

- metody, jež obeznamují s novými pohyby;
- metody, v kterých se nové pohyby trénují;
- metody, kde dochází k ukotvení a zdokonalení pohybů.

### 2.2.3 Cvičební jednotka

Cvičební jednotka je základní podobou vykonávání ZTV. Běžná délka trvání je 45 až 60 minut, méně často pak 90 minut. Důležitým faktorem pro správnou účinnost ZTV je pravidelnost a souslednost cvičebních jednotek, které by měly probíhat jednou až dvakrát do týdne. (Kubínová, 2014) Strnad (2017) cvičební jednotku dělí na část: úvodní, hlavní a závěrečnou. Dostálová (2013) podotýká, že při volbě náležitých cviků, je potřeba zohlednit zdravotní stav jedinců, se kterými cvičíme. Dále je nezbytné mít potřebné anatomicko-fyziologické znalosti a ovládat diagnostické dovednosti. Hošková a Matoušová (2010) k jednotlivým částem cvičební jednotky dodávají:

- **Úvodní část** - v tomto úseku dochází k seznámení s průběhem a cílem cvičební jednotky. Nastoluje se počáteční atmosféra, od které se následně odráží další průběh cvičení. Je důležité cvičence obeznámit s významem

cvičení a jeho rozsahem působnosti v rámci lidského těla. Z hlediska pohybových aktivit je zde pozornost soustředěna na zahřívací cvičení, v podobě různých her a aktivit s náčiním. Cviky jsou voleny v souvislosti s dalším průběhem cvičební jednotky.

- **Hlavní část**
  - **vyrovnávací** - náplní této části je kompenzační cvičení cílené na danou část těla, kterou chceme ovlivnit a tím působit na biologickou strukturu lidského organismu.
  - **rozvíjející** - zde dochází k ustalování a podpoře pohybových dovedností se zacílením na fyzickou a funkční zdatnost organismu.
- **Závěrečná část** - soustředění se na relaxaci organismu se zařazením činností pro kompenzaci zatížených částí.

#### **2.2.4 Diagnostika v ZTV**

Diagnostika je druh posuzování jedince či skupiny, předcházející pokynům a výuce. Je třeba rozpoznat a určit přednosti a slabiny žáků s ohledem na následující činnosti a požadavky, které později budou předmětem zájmu ve výuce. (Pavithra, 2018) Z pohledu ZTV je nesmírně důležitá správná diagnóza, která je výsledkem souhrnu faktů získaných vyšetřením, případně testováním. Vyšetření by mělo být věcné, exaktní a detailní. U zdravotně oslabených jedinců získává cvičitel původní informace od lékařů, kteří jedince zařadí do odpovídající zdravotní skupiny a doporučí ZTV. Následně si učitel/cvičitel provádí vlastní diagnostiku a testování, Diagnostika se realizuje na začátku, v průběhu i na konci procesu cvičení, aby se zjistil efekt zvoleného typu cvičení. (Hošková, Matoušová, 2010)

V ZTV jsou používána jednoduchá diagnostická vyšetření a testy, které slouží k následnému vytvoření cvičebního plánu. Testy volíme vždy s ohledem na věk, pohlaví a druh oslabení. (Hošková, Matoušová, 2010) Jednoduše lze diagnostiku rozdělit na vyšetřování aspektů (hodnocení posturálního systému, aktivních a pasivních pohybů) v různých rovinách, palpací (zejména svalového tonu) a speciálními testy. (Pavlů, 2003)

### **2.3 Odborná příprava na realizaci ZTV**

ZTV může být realizována na školách, v rámci běžných hodin TV či jako volitelný předmět. (RVP ZV, 2017) Avšak ZTV může být taktéž vyučována, jakožto předmět

speciálně pedagogické péče (PSPP), z hlediska podpůrných opatření 1. - 5. stupně pro žáky se specifickými vzdělávacími potřebami (SVP). Žáci se SVP mají dle platné legislativy (Vyhláška č. 27/2016 Sb.) nárok na podpůrná opatření 1. - 5. stupně. V rozmezí druhého (mírné problémy žáka) až pátého stupně (značné potíže žáka) podpůrných opatření je možné zřízení PSPP, který zprostředkovává individuální přístup k žákům se SVP. Z toho plyne, že u těchto žáků, mohou být diagnostikovány specifické potřeby v okruhu psychomotorického vývoje, tím pádem je jim indikovaná ZTV. Jenže nastává rozkol mezi legislativním ukotvením ZTV v rámci PSPP, z předchozího tvrzení vyplývá, že ZTV by v tomto případě mohli učit speciální pedagogové, kteří však nemají v tomto odvětví dostatečné znalosti. (Vařeková, Křivánková, Šubertová, Krejčík, 2021) Dále lze ZTV praktikovat v prostředí tělovýchovných organizací pod vedením učitelů TV, kvalifikovaných cvičitelů I. - III. třídy či specialistů (fyzioterapeuti, ergoterapeuti). (Dostálová, 2013)

Komise ZTV je pod záštitou České asociace sportu pro všechny (ČASPV), která vydala směrnici (M - 8/1995/10-4), z níž vychází vzdělávání v oblasti ZTV. Dle požadavků směrnice lze dosáhnout kvalifikace cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. - I. třídy.

- Cvičitel ZTV III. třídy - nutno absolvovat a zdárně zakončit vzdělávací program o rozsahu 50 hodin, minimální věková hranice je 18 let.
- Cvičitel ZTV II. třídy - rozšiřující kvalifikace o rozsahu 50 hodin, minimální věková hranice je 18 let.
- Cvičitel ZTV I. třídy - akreditovaná kvalifikace s minimálním rozsahem 150 hodin výuky, věková hranice je 21 let.

Kvalifikaci mohou udělovat fakulty s tělovýchovnými obory (nebo jiná pracoviště s potřebnou akreditací), kde se ZTV vyučuje v určitém rozsahu hodin, který je požadován pro získání potřebné kvalifikace. Na základě získání kvalifikace může poté jedinec vyučovat ZTV jako instruktor v organizacích nebo učitel ve školách. (Dostálová, 2013)

Na fakultách s tělovýchovným zaměřením působí kvalifikovaní učitelé ZTV (kvalifikace I. třídy), kteří vyučují předměty s náležitou akreditací, jež splňuje legislativní požadavky na zprostředkování znalostí v tomto oboru. Jenže, s přibýváním stále nových akreditací v tělovýchovných oborech, vznikají studijní programy, které ve

své náplni zcela postrádají vzdělání v oblasti ZTV. Proto nelze jednotně říci, že všichni absolventi tělovýchovných oborů mají aprobaci k výuce ZTV. (Dostálová, Sigmund, Kvintová, 2013)

## **2.4 Pohybová gramotnost**

### **2.4.1 Co je to gramotnost**

Výzkumný pedagogický ústav (2010) člení gramotnost na čtenářskou, matematickou, finanční, přírodovědnou a gramotnost v oblasti výpočetních technologií. Toto rozdělení vychází z tradic, dříve byl totiž za gramotného považován člověk, jenž uměl na dostatečné úrovni číst, psát a počítat. V dnešní době s postupným rozmachem počítačových technologií se mění i pohled na základní dovednosti gramotného člověka, v kterých je již orientace v počítačových přístrojích nezbytná. Stále však nelze jednotně vymezit uspokojivou definici gramotného člověka. Organizace UNESCO (2005) gramotného jedince popisuje jako člověka schopného rozeznávat, rozumět, sdílet, tvořit, komunikovat, kalkulovat a zařazovat různé dokumenty do kontextu.

### **2.4.2 Co je to pohybová gramotnost**

Termín pohybová gramotnost je pojem, jenž se nevyskytuje v žádné z běžných definic gramotnosti člověka. Přesto je to nesmírně důležitá složka tvořící základní podstatu jedince v oblasti kinantropologie. (Vašíčková, 2017) U zrodu tohoto pojmu stojí britská pedagožka Margaret Whitehead (2001), jež tvrdí, že pohybově gramotný člověk je jedinec schopný cíleného pohybu v optimální spolupráci všech funkčních složek pohybu. Mezinárodní asociace pohybové gramotnosti (IPLA) doplňuje tuto definici o motivaci, sebedůvěru a teoretické znalosti k vykonávání pohybových činností a zařazování jich do každodenního života. (IPLA, 2017)

### **2.4.3 Pohybová gramotnost ve vztahu k ZTV**

Jelikož je možné pohybovou gramotnost chápat jakožto snahu o projevení vlastního pohybového potenciálu, čímž dochází ke zlepšení kvality života s ohledem na prostředí, ve kterém se jedinec nachází, nalézáme společné atributy s cíli ZTV. Termínem pohybová gramotnost se tedy rozumí zejména vlastní motivace každého člověka, který chce být erudovaný v oblasti pohybových aktivit. A to jak z hlediska kvality provedení pohybu, tak z hlediska fyziologických účinků na tělo. Jde tedy o celoživotní proces učení a získávání informací. (Vašíčková, 2016) Koncept usilující o zařazení pohybové



gramotnosti do povědomí populace má za cíl změnit sedavý způsob života lidí, vést lidi k pohybu a aktivnímu způsobu života v rámci pohybových činností. (Bunc, 2021)

## **2.5 Bio-psycho-sociální zařazení ZTV**

V současné době vlivem technického rozvoje dochází ke značnému omezení přirozeného pohybu jak dětí, tak dospělých. V důsledku nedostatečného pohybu dochází k nácvič ochabování hybného aparátu, což může dále způsobit úpadek funkčnosti biologických vlastností lidí. V důsledku toho dochází u jednotlivců k nejrůznějším zdravotním oslabením. Jak už bylo několikrát zmíněno, je prokázáno, že pohybové činnosti dokáží snížit až zcela odstranit negativní jevy působící na lidský organismus. Naopak přiměřený pohyb působí blahodárně na lidské zdraví. Je tedy nezbytné, pro správné fungování lidské populace, aby lidé vykonávali přirozený pohyb v dostatečné míře. (Hošková, Matoušová, 2010)

Úkolem ZTV je působit kladně na lidské zdraví, které lze chápat v bio-psycho-sociálním kontextu. Prostředky, které ZTV využívá, působí na zmíněné složky komplexně. Z pohledu biologického můžeme zmínit např.: podporu posturálních funkcí a svalové spolupráce, vliv na fyzickou kondici, zlepšení motoriky (hrubé i jemné) a zkvalitnění dechového stereotypu. V souvislosti s psychologickou stránkou jedince lze kladné působení nalézt ve facilitaci psychického vývoje prostřednictvím duševního zocelování. A to zažíváním pocitů z výhry a prohry a radosti ze samotného hraní. Dále pak nácvič uvolňování stresu a sebeuvědomění. V poslední řadě lze hovořit o sociálním kontextu, kde se jedná o prohloubení vztahů, kooperaci a začlenění ve skupině. (Vařeková, Křivánková, Šubertová, Krejčík, 2021)

Fialová a kolektiv (2014) ve své publikaci uvádí, že v rámci ZTV jakožto předmětu, který je součástí oblasti Člověk a zdraví v RVP, je důležité brát zřetel na následující body. Shledávání zdraví jako významné životní hodnoty; chápání zdraví jako harmonického stavu mezi tělesnou, duševní a sociální složkou; pojetí člověka jako jedince odpovědného za své jednání v mezilidských vztazích; mítí povědomí o tom, co je pro člověka zdravé a co není; získání návyků na podporu a upevňování vlastního zdraví; chápání důležitosti ochrany zdraví vlastního i ostatních s aktivním zapojením do činností, které tyto aktivity podporují.

## 2.6 Self-efficacy

Pojem self-efficacy, jehož autorem je kanadsko-americký psycholog Albert Bandura (1997), je velice náročný na překlad do češtiny. V české verzi knihy Psychologie sportu je termín definován jako *“důvěra ve vlastní zdatnost”* (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Dále se setkáváme se stanovením, že self-efficacy je chápání a uvědomování si své skutečné efektivity. (Nakonečný, 2009) Kdežto Říčan (2010) shledává pojem do češtiny nepřeložitelný.

O self-efficacy lze říci, že je to neměřitelná velikost přesvědčení jedince o jeho schopnostech dokonat zadaný úkol či dosáhnout jistého cíle. Zahrnuje důvěru člověka v sebe sama, že dokáže kontrolovat své chování, mít vliv na okolí a přitom zůstat motivovaný při dosahování vytyčeného cíle. Self-efficacy lidé uplatňují za různých okolností v různých oblastech jako je škola, zaměstnání a vztahy. (Cherry, 2023) Macek (2008) vymezuje self-efficacy jako velikost schopností, o kterých si je člověk vědom, že mu náleží. Uvědomování si svého já činí podstatný ukazatel v lidském životě pro stanovování rozhodnutí v nelehkých situacích.

Autor pojmu Albert Bandura (1997) popisuje self-efficacy jako zobrazení víry ve svou způsobilost, ovlivňující domněnky o vlastních schopnostech a motivující k dosažení určitého efektu. Tudíž můžeme tvrdit, že self-efficacy ovlivňuje motivaci jedince. Self-efficacy člověk získává na základě vlastních zkušeností z předem prožitých situací. Tyto okolnosti se pak promítají ve čtyřech základních pilířích víry ve vlastní kompetence, kterými jsou: pozitivní zkušenosti, nepřímé zkušenosti, slovní přesvědčování a fyziologické stavy. Následně si jedinec dle míry vlastní self-efficacy volí situace, v nichž dokáže dle svých schopností jednat a řešit je. Z toho plyne, že lidé s nízkou mírou self-efficacy často podhodnocují své schopnosti, kdežto lidé s vyšší mírou self-efficacy mají větší dispozice ke zdárnému řešení potíží a překonávání bariér. (Bandura, 2011).

V ČR dlouhodobě pracuje s tématem self-efficacy v pedagogice a konkrétně TV Ladislav Baloun (2017), pomocí dotazníku SE-PETE-D (Self-Efficacy Scale for Physical Education Teacher Education Majors towards Children with Disabilities), který se zabývá ochotou a sebedůvěrou učitelů k inkluzi žáků se SVP do TV. Baloun tento dotazník přeložil z anglického originálu (Block et al., 2013) a adaptoval ho na

české prostředí výuky integrované TV. Tím začal výzkum self-efficacy učitelů TV k realizaci tělesné výchovy pro žáky se SVP.

Ve vztahu k ZTV popsaly Šubertová, Vařeková, Křivánková a Krejčík (2021) Dunning-Kruger efekt, jenž hovoří o pokřiveném vnímání vlastních kompetencí. Jde o to, že jedinci s nižší mírou kompetence mají sklony k tomu přeceňovat svou způsobilost. Na straně druhé jsou jedinci vysoce kompetentní, kteří však ostatní vnímají na stejné úrovni a své vlastní schopnosti podhodnocují, jejich míra self-efficacy je tedy daleko nižší. Z toho vyplývá, že při hodnocení míry self-efficacy je nutné brát ohled na odborné znalosti a praxi dotazovaných ve vztahu se sebedůvěrou.

### **3. Empirická část**

#### **3.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce bude zhodnotit míru self-efficacy neboli subjektivně vnímaných kompetencí a profesní sebedůvěry studentů závěrečných magisterských ročníků tělovýchovných oborů na UK FTVS ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy. Dílčím cílem bude komparace výsledků s předchozím výzkumem Anny Šubertové (Šubertová, 2020).

#### **3.2 Úkoly práce**

- Sestavení rešerší k tématu výzkumu;
- rozvržení plánu práce;
- volba výzkumného vzorku;
- vytyčení cíle a výzkumných otázek;
- kompletace dotazníku k výzkumnému šetření;
- uskutečnění dotazníkového zkoumání;
- zhodnocení dotazníku;
- produkce závěru z nabytých dat.

#### **3.3 Výzkumné otázky**

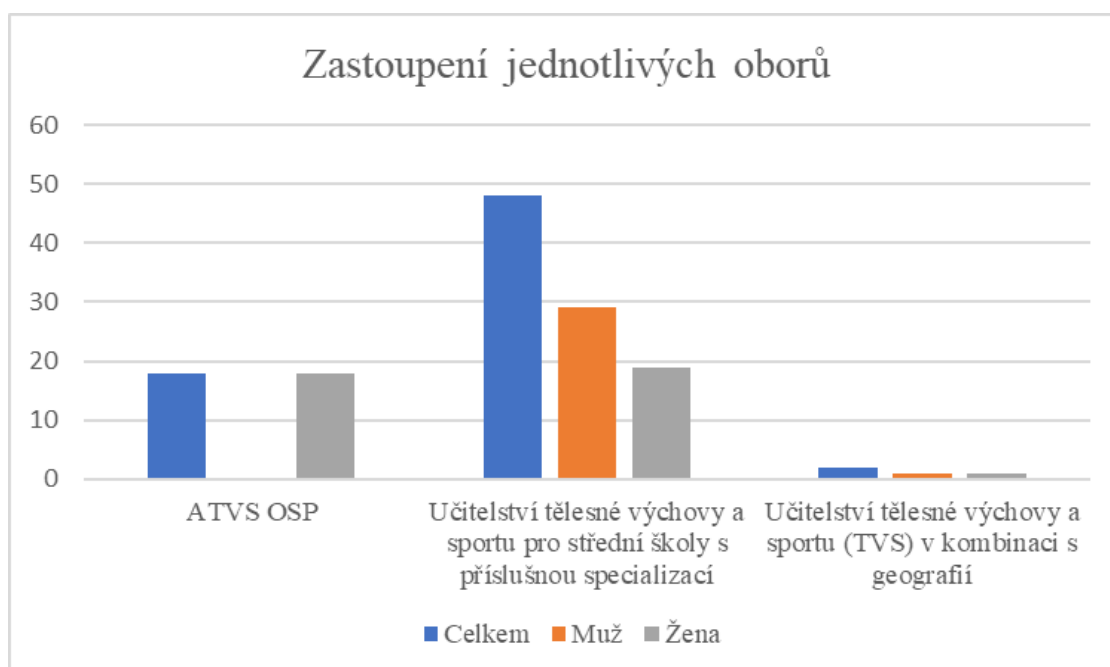
1. Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v bodovém ohodnocení v závislosti na studovaném oboru?
2. Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v bodovém ohodnocení v závislosti na pohlaví respondentů?
3. Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v závislosti na typu a množství absolvované praxe?

## 3.4 Metodika

### 3.4.1 Charakteristika výzkumného souboru

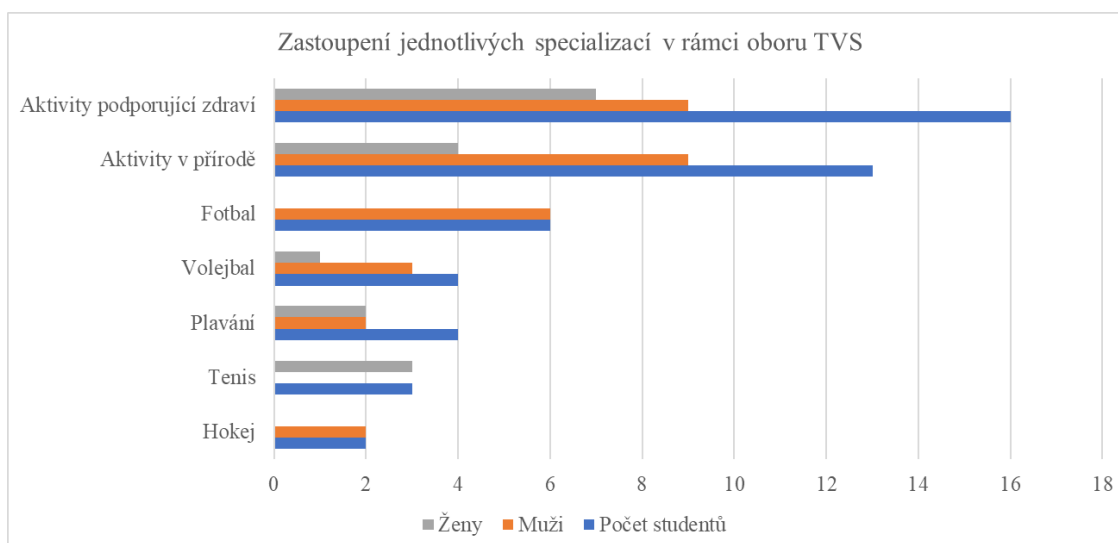
Výzkumný soubor bakalářské práce tvoří studenti druhého ročníku navazujícího magisterského studia na UK FTVS v prezenční formě z následujících oborů: Učitelství tělesné výchovy a sportu pro střední školy s příslušnými specializacemi (dále TVS), Učitelství tělesné výchovy a sportu v kombinaci s geografii (dále TVS-GEO) a Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (dále ATVS OSP). V souhrnu se výzkumu zúčastnilo 68 respondentů, z toho bylo 30 mužů a 38 žen, ve věkovém rozmezí od 23 do 35 let.

Graf č. 1 - Zastoupení jednotlivých oborů



Grafické zobrazení představuje rozsah zastoupení studentů jednotlivých oborů ve výzkumu. Z ATVS OSP odpovědělo celkem 18 respondentů (pouze ženy). Největší podíl zúčastněných náleží oboru Učitelství TVS pro střední školy, celkem 48 respondentů, z čehož bylo 29 mužů a 19 žen. Naopak nejméně dotazovaných bylo z oboru TVS-GEO, celkem 2, jeden muž a jedna žena.

Graf č. 2 - Zastoupení jednotlivých specializací v rámci oboru TVS



V rámci oboru Učitelství TVS pro střední školy ve výzkumu odpovědělo celkem 48 studentů ze 7 specializací. Nejpočetnější skupinou ve výzkumu je specializace Aktivity podporující zdraví (dále APZ) s celkem 16 respondenty (9 mužů, 7 žen). Dále pak Aktivity v přírodě s 13 zúčastněnými (9 mužů, 4 ženy). Následuje trenérství fotbalu s 6 účastníky (pouze muži). Specializace na trenérství plavání a volejbalu má shodně respondentů, celkem 4, přičemž u plavání odpověděli 2 muži a 2 ženy, kdežto u volejbalu byli muži 3 a 1 žena. Zbytek oboru pak zastupují studenti se specializací trenérství tenisu (3 ženy) a hokeje (2 muži).

### 3.4.2 Metody výzkumu

Šetření má charakter smíšeného empirického výzkumu, jenž vychází z konjunkce kvalitativního a kvantitativního pojetí výzkumu. Průzkum si klade jeden hlavní cíl a tři výzkumné otázky, přičemž se na záměr hledí z více perspektiv. Z hlediska výběrového souboru se jedná o záměrný výběr, jako tvůrce práce jsem subjektivně vybral respondenty, kteří byli pro výzkum typičtí, ti se pak na základě vlastní vůle rozhodli, zda se výzkumu zúčastní. (Zháněl, Hellebrandt, Sebera, 2014) Soubor je však základní, tudíž relevantnost výsledků posuzujeme pouze v rámci skupiny dotazovaných. (Chráška, 2016) Strauß a Haag (1994) by výzkum zařadili do odvětví “*Výzkum a výuka*.” K šetření byl použit dotazník vlastní konstrukce, který byl vytvořen revidováním již vzniklého dotazníku z předešlého výzkumu Šubertové (2020) (Vařeková, Křivánková, Šubertová, Krejčík, 2021).

### 3.4.2.1 Tvorba dotazníku

Pro uskutečnění sběru dat jsem si vybral formu dotazníkového šetření. Dotazník byl zhotoven vlastní konstrukcí a revidencí předešlého dotazníku od Šubertové (2020) na podkladě relevantních zdrojů. Vycházel jsem ze stejného základu a řídil jsem se stejnými pravidly jako Šubertová (2020), to znamená, že podkladem pro tvorbu konečné formy dotazníku byla charakteristika dotazníků SE-PETE-D, jež jsou výsledkem spolupráce několika autorů na mezinárodní úrovni (Block et al., 2013), jejichž záměrem je zjistit míru self-efficacy učitelů a studentů se zaměřením na TVS k inkluzi žáku se SVP (viz 2.6). Následně pak dotazník ATIPDTPE (Attitude Toward Teaching Individuals with Physical Disabilities in Physical Education) zkoumající přesvědčení učitelů TV v souvislosti s dopadem integrace žáku se SVP do výuky TV na školách. (Baloun, 2017) Tyto koncepty vycházejí ze zásad sestavování dotazníků ke zjišťování důvěry ve svou kompetentnost, které vypracoval Bandura (2005), jedná se o škálovací metody v dotazníku.

Samotný dotazník byl konstruován tak, aby vycházel z atributů pro self-efficacy, čili odborná znalost, praktické zkušenosti a formulace názorů spojených s danou problematikou. Otázky byly poskládané způsobem, který by měl zaručit zodpovězení výzkumných otázek. V rámci formálního obsahu dotazníku byl dbán důraz na přehlednost za pomoci rozdělení do sekcí a číslování otázek. Dále pak na jasné a přesně kladené otázky s informacemi, jež jsou respondentům známy. Velká pozornost byla vedena k dodržení naprosté anonymity dotazovaných.

Dotazník byl rozčleněn do čtyřech sekcí, které měly poskytnout komplexní obraz o postoji studentů UK FTVS k ZTV. Dotazník byl zkomponován z kombinace otevřených a uzavřených otázek, v celkovém počtu 33 otázek.

- První část je **sociodemografická**, zjišťuje základní údaje o respondentovi (pohlaví, věk, studijní obor).
- Druhá část zkoumá **předchozí zkušenosti studentů se ZTV**. Ptá se na otázky související s předměty týkajícími se ZTV, které studenti absolvovali a na zkušenosti z pedagogických a jiných praxí. Jelikož studenti ATVS OSP nemají povinnost plnit pedagogické praxe je druhá část rozdělena na dvě části, přičemž druhá část souvisí s praxemi mimo pedagogickou oblast, aby se mohli vyjádřit i studenti ATVS OSP.

- Třetí část, **náborová a postojová**, klade otázky, jež zjišťují míru self-efficacy k výuce ZTV u dotazovaných.
- Čtvrtá a poslední část se týká **odborných znalostí** v oblasti legislativního ukotvení ZTV, dále pak otázek z anatomicko-fyziologickým zaměřením, které by měl každý kompetentní učitel ZTV znát.

Zatímco první a druhá část obsahují nominální data (diskrétní veličiny, kategorie). Třetí a čtvrtá část byly hodnoceny pomocí bodů a to následujícím způsobem:

- 8 bodů za sebedůvěru (otázky 18 - 21);
  - 1 bod za odpověď *spíše ano a zvládnou, ale s pomocí druhého tělocvikáře/asistentu pedagoga*;
  - 2 body za odpověď *ano a zcela určitě zvládnou vést hodinu sám*;
- 10 bodů za znalosti (otázky 23 - 32);
  - 1 bod za správnou odpověď;
  - 0,5 bodu za neúplnou odpověď (s alespoň 60 % správných možností) u otázky s více možnostmi.

#### 3.4.2.2 Sběr dat

Realizace výzkumu proběhla v květnu a červnu roku 2023. Dotazník byl sestaven v Google forms, tudíž byl dostupný k odpovědím v online formě. K záměrnému souboru se dostal prostřednictvím emailové pošty, také byl inzertován na sociálních sítích. Konstrukce dotazníku byla taková, aby k jeho zodpovězení bylo zapotřebí 10 - 15 minut.

#### 3.4.2.3 Analýza dat

Po realizaci výzkumu proběhla analýza získaných dat, prostřednictvím sestavení tabulek a grafů s vyjádřením četnosti a statistických vztahů výsledků šetření prostřednictvím programu Excel.

### 3.5 Výsledky

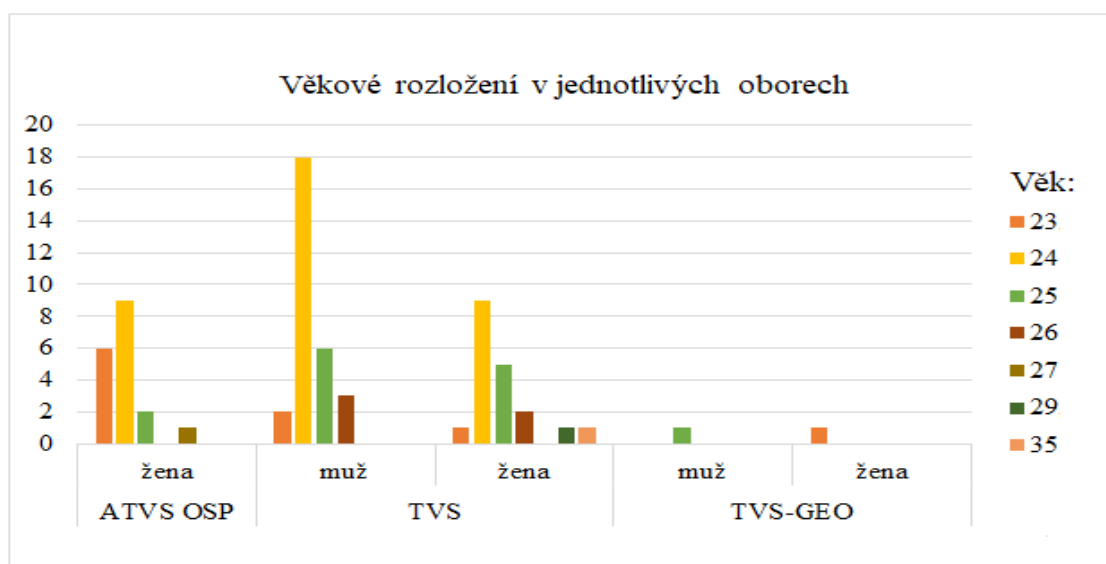
V této kapitole jsou shrnuty výsledky z dotazníkového šetření vyobrazené pomocí grafů a tabulek.



### 3.5.1 Sociodemografická část šetření

V rámci charakteristiky výzkumného souboru bylo již definováno, z kterých oborů, v jakém zastoupení a z jakých specializací jsou respondenti tohoto výzkumu. Zbývá ještě upřesnit složení výzkumného souboru z hlediska věkového rozložení.

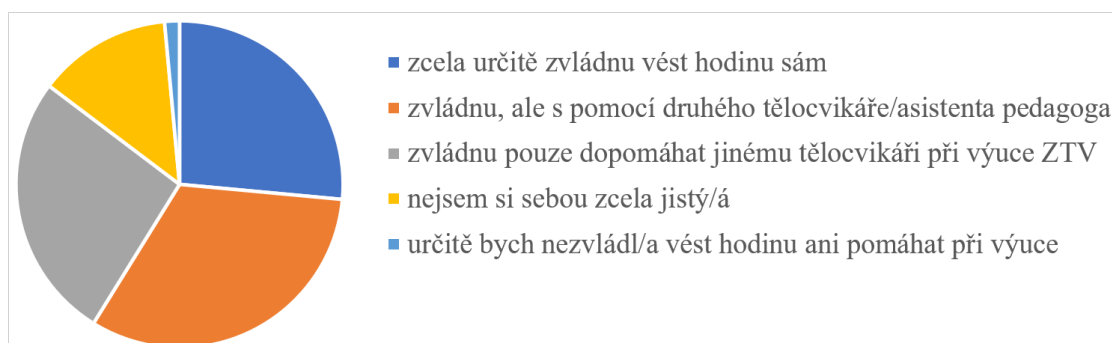
Graf č. 3 - Věkové rozložení v jednotlivých oborech



V grafu můžeme pozorovat věkové rozložení respondentů napříč obory. Výzkumu se zúčastnily osoby ve věkovém rozmezí od 23 do 35 let. Mediánovou hodnotou souboru je věk 24, to je počet let, který náleží 36 respondentům (52 % z celku). Průměrný věk celého souboru je 24,5 let. Průměrný věk žen je 24,6 let a mužů 24,4 let.

### 3.5.2 Self-efficacy ve vztahu k výuce ZTV

Graf č. 4 - Self-efficacy dotazovaných k výuce ZTV



Z dotazovaných studentů na otázku, jestli si věří, že na základě svých znalostí a zkušeností zvládnou vyučovat ZTV odpovědělo souhlasně 18 jedinců (26,5 %), z čehož bylo 13 studentů z oborů ATVS-OSP a TVS-APZ. Z toho lze soudit, že studenti těchto

zaměření mají větší sebedůvěru ve vlastní kompetence nežli ostatní studenti z výzkumu, jak se prokázalo již u Šubertové (2020). Pouze s dopomocí druhého pedagoga by výuku ZTV zvládlo 22 (32,4 %) studentů. V roli pomocníka jinému pedagogovi by si věřilo 18 (26,5 %) studentů, což je shodný počet s těmi, kteří se cítí k výuce ZTV zcela kompetentní. Zcela jistí k výuce ZTV se necítí 9 (13,2 %) studentů a pouze 1 (1,5 %) student si nevěří na vyučování ZTV vůbec.

### 3.5.3 Absolvování předmětů týkajících se ZTV ve vztahu k self-efficacy v ZTV

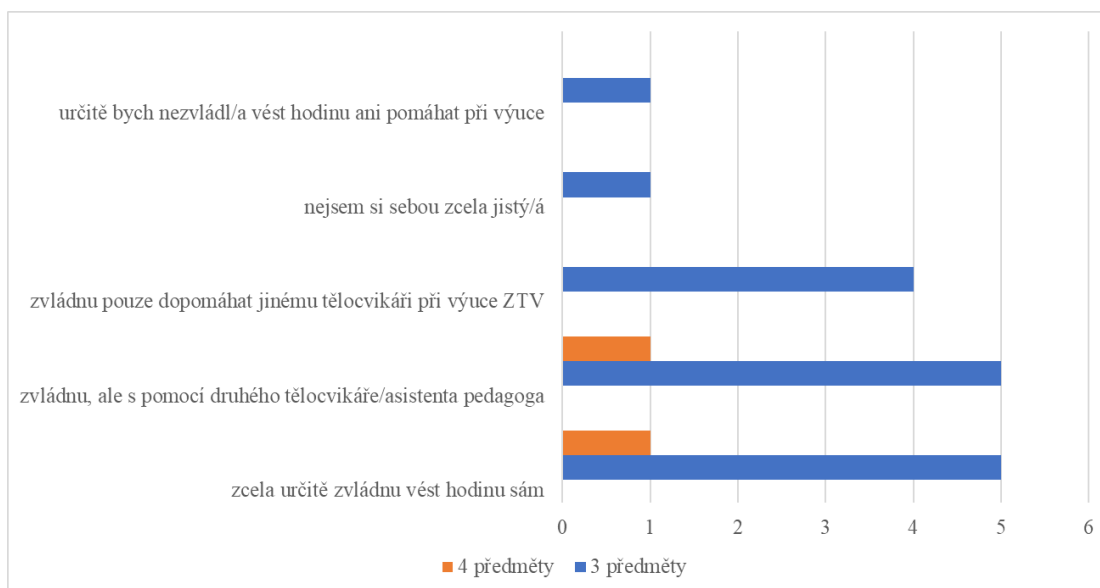
Všichni zúčastnění absolvovali předměty v úzkém vztahu k ZTV. Předmět Zdravotní TV, který je předmětem jak teoretickým, tak praktickým absolvovali všichni dotazovaní. Průzkum dále ukázal, že 32 jedinců (47 %) mělo ještě další předměty ve vztahu k ZTV a to: Kompenzační cvičení, Jóga, Prevence pohybových poruch, Pohybové systémy pro OSP. Poslední dva zmiňované předměty absolvovali pouze studenti z oboru APTVS-OSP.

*Tabulka č. 2 - Předměty ve vztahu k ZTV*

	<b>ATVS-OSP</b>	<b>TVS</b>
<b>Zdravotní TV</b>	18	50
<b>Kompenzační cvičení</b>	2	19
<b>Jóga</b>	0	7
<b>Prevence pohybových poruch</b>	18	0
<b>Pohybové systémy pro OSP</b>	18	0

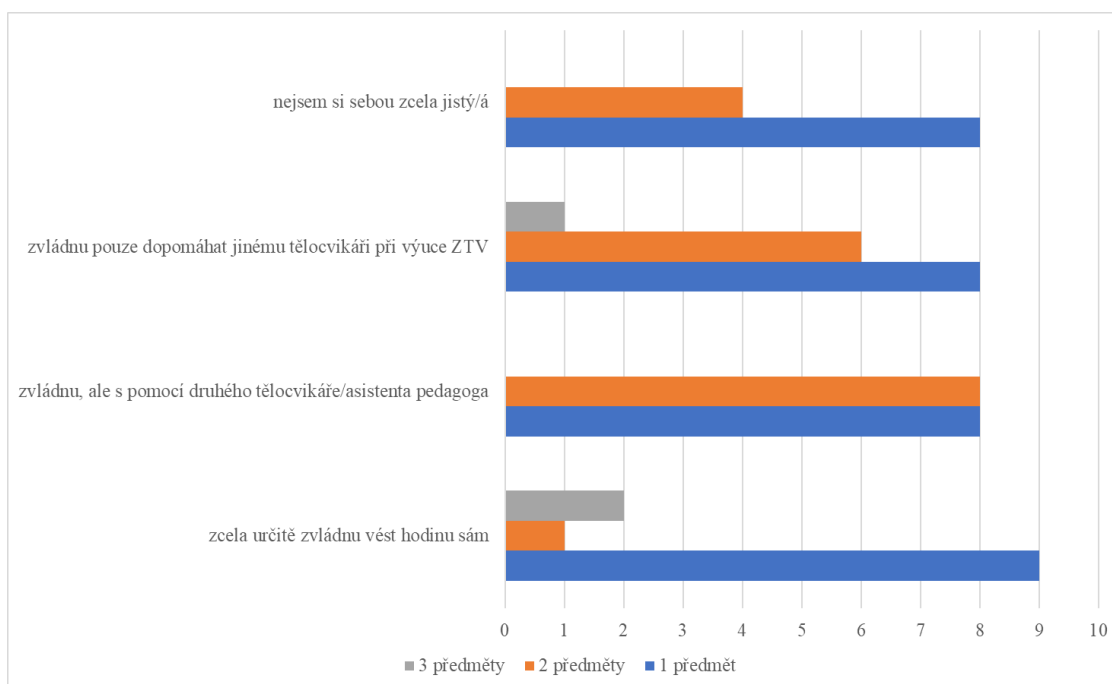
V tabulce č. 2 je zobrazeno kolik studentů z jakého oboru absolvovalo jednotlivé předměty ve vztahu k ZTV. Všichni studenti ATVS-OSP absolvovali minimálně tři tyto předměty. Tři studenti oboru TVS absolvovali Zdravotní TV, Kompenzační cvičení a Jógu.

Graf č. 5 - Self-efficacy studentů ATVS-OSP v souvislosti s absolvovanými předměty



Všichni studenti oboru ATVS-OSP absolvovali tři předměty týkající se ZTV, dva studenti k tomu měli navíc předmět Kompenzační cvičení. (viz Tabulka č. 2) Na grafu č. 5 můžeme pozorovat, že se studentů, kteří absolvovali čtyři předměty ve vztahu k ZTV se cítí jeden zcela kompetentní k výuce ZTV a jeden si věří k výuce ZTV za pomoci druhého pedagoga.

Graf č. 6 - Self-efficacy studentů TVS v souvislosti s absolvovanými předměty

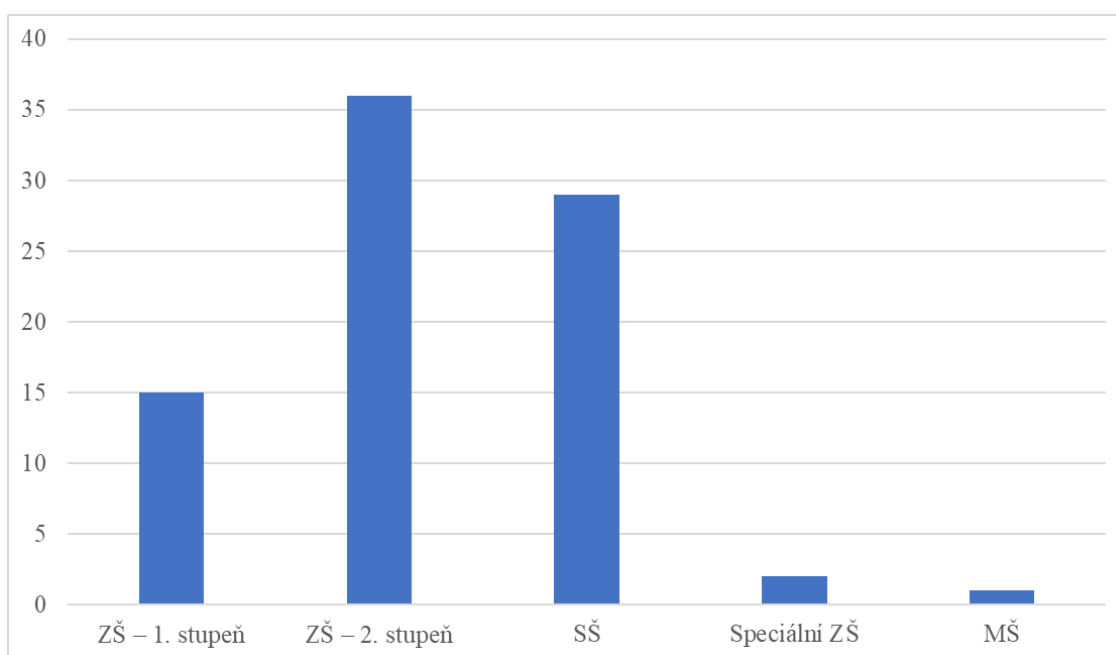


Z 50 studentů oborů TVS absolvovalo 33 jedinců pouze jeden předmět týkající se ZTV, přesto 9 (18 %) z nich si zcela věří, že zvládnou vést výuku ZTV sami, zbylých 24 studentů se dělí na 3 skupiny po 8 lidech. První skupina zvládne vést hodinu s dopomocí druhého člověka (učitel/asistent pedagoga), druhá skupina si věří pouze na dopomoc jinému pedagogovi, studenti ze třetí skupiny si nejsou zcela jisti svou kompetencí k výuce ZTV. Ze studentů TVS, kteří absolvovali během studia 3 předměty v úzkém vztahu k ZTV se 2 cítí zcela kompetentní k výuce ZTV a 1 zvládne pouze dopomáhat jinému pedagogovi.

### 3.5.4 Absolvování povinných praxí ve vztahu k self-efficacy v ZTV

Během studia prošli všichni účastníci výzkumu povinnou praxí. Pedagogickou praxi absolvovalo padesát čtyři respondentů, to znamená 79,4 % ze všech. V sociálních institucích vykonalo praxi 11 (16,2 %) studentů, v jiných vzdělávacích institucích 5 (7,4 %) studentů, ve zdravotnictví 8 (11,8 %) studentů a v tělovýchově a sportu 44 (64,7 %) studentů.

*Graf č. 7 - Místa vykonávání pedagogické praxe*



V rámci pedagogické praxe nejvíce studentů působilo na 2. stupni základních škol, konkrétně 36 dotazovaných, 66,7 % z těch, kteří byli na pedagogické praxi. Na středních školách bylo 29 (53,7 %) studentů a na prvním stupni základních škol absolvovalo pedagogickou praxi celkem 15 (27,8 %) dotazovaných. Dva studenti (3,7 %) mají zkušenost s praxí ve speciálních základních školách a jeden (1,9 %) ve

škole mateřské. Pouze na jedné škole, kde dotazovaní vykonávali praxi, se vyučovala ZTV jako samostatný předmět.

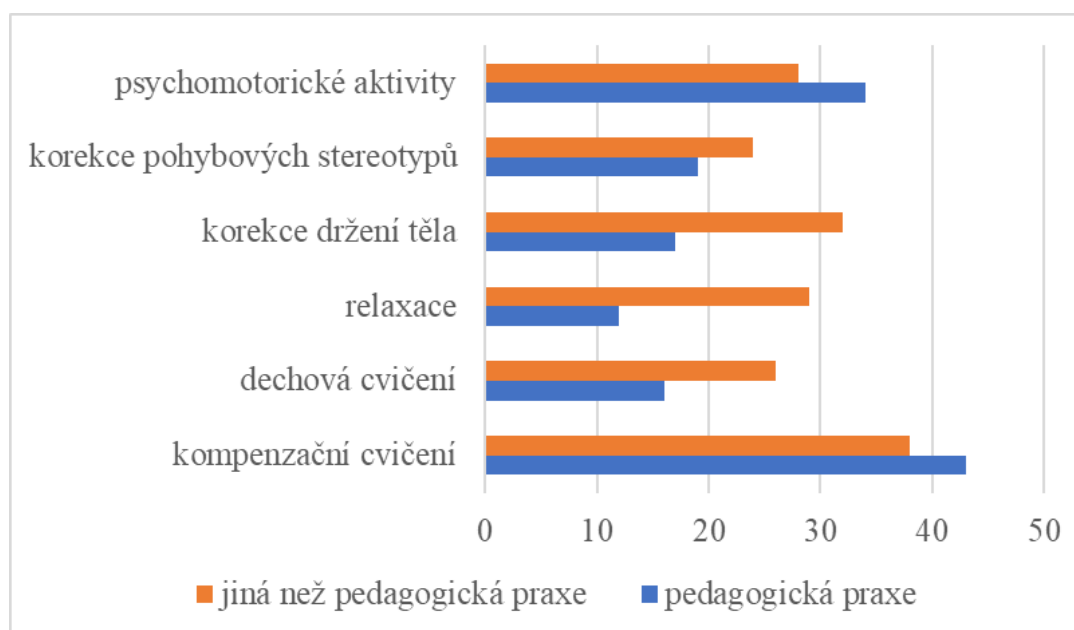
V případě pedagogických praxí uvedlo 46 (85,2 %) respondentů, že se s prvky ZTV setkalo v rámci výuky TV na školách občas, osm z nich se mohlo zapojit do výuky ZTV jako pedagog. S hodinami TV, které měly v náplni prvky ZTV pokaždé se na praxi setkal pouze jeden (1,9 %) student, jenž měl zároveň možnost se do výuky zapojit. Jako nejčastější prvky ZTV uvedli dotazovaní kompenzační cvičení a psychomotorické aktivity. Tři dotazovaní (5,6 %) uvedli, že se na praxi se ZTV neseťkali vůbec.

Tabulka č. 3 - Počet studentů, podle zkušeností se ZTV v rámci hodin TV

Obor	Pokaždé	Občas	Vůbec ne
ATVS-OSP	1	17	0
TVS	1	44	3
TVS-GEO	0	2	0

Vykonávání jiných než pedagogických praxí se účastnilo 53 (77,9 %) respondentů, z nichž se pouze deset neseťkalo se zdravotními prvky v rámci náplně hodin. Ti, kteří se s prvky ZTV setkali za nejčastější uvedli kompenzační cvičení a korekci držení těla.

Graf č. 8 - Prvky ZTV v rámci praxe

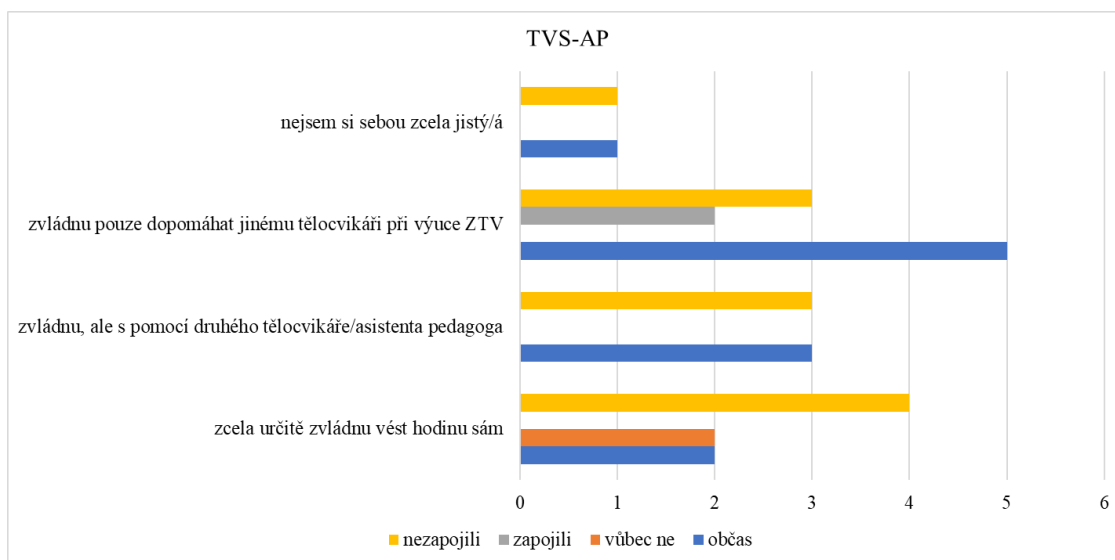


Z grafu vyplývá, že je velký rozdíl v přítomnosti zdravotně orientovaných prvků v

cvičebních jednotkách a ve výuce v rámci pedagogické a jiné nežli pedagogické praxe. Kromě kompenzačních cvičení a psychomotorických aktivit jsou zbylé položky více zastoupeny v rámci praxe mimo školní TV, dle výpovědi respondentů.

### 3.5.4.1 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-AP

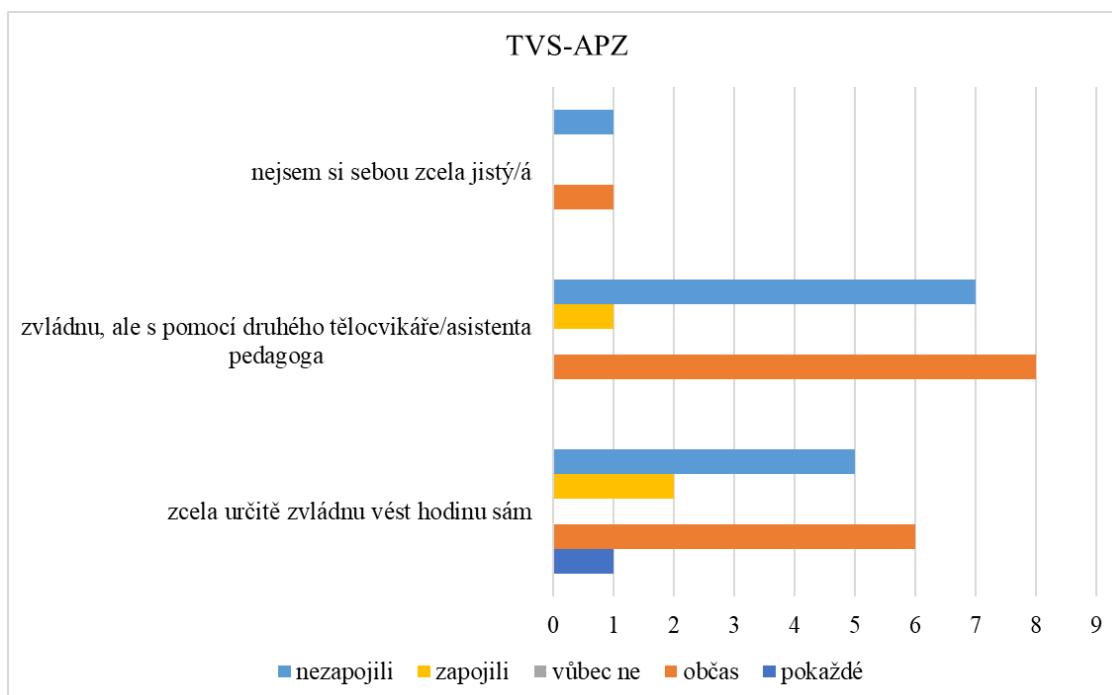
Graf č. 9 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-AP



Studenti, kteří si v rámci studia vybrali specializaci Aktivity v přírodě (13 studentů, 19,1 % z celku) se s prvky ZTV při plnění pedagogických praxí setkali buďto občas (11 studentů) nebo vůbec (2 studenti). Dále z těchto studentů měli možnost zapojení se do výuky ZTV pouze dva, kteří zároveň viděli zdravotní prvky v hodinách TV jen občas a věří si jen v napomáhání jinému učiteli při výuce ZTV. Největší míru self-efficacy k výuce ZTV mají čtyři studenti, z nichž dva nemají zkušenosti se ZTV v rámci praxe žádné a dva viděli občas nějaké z prvků ZTV v hodinách TV. S pomocí druhého pedagoga si ve zvládnutí výuky ZTV věří tři dotazovaní, kteří při absolvování praxe přišli do styku s výukou ZTV jen občas a nedostali příležitost se do ní zapojit. Je zřejmé, že vlastním kompetencím v tomto případě věří více ti, kteří mají menší zkušenosti.

### 3.5.4.2 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-APZ

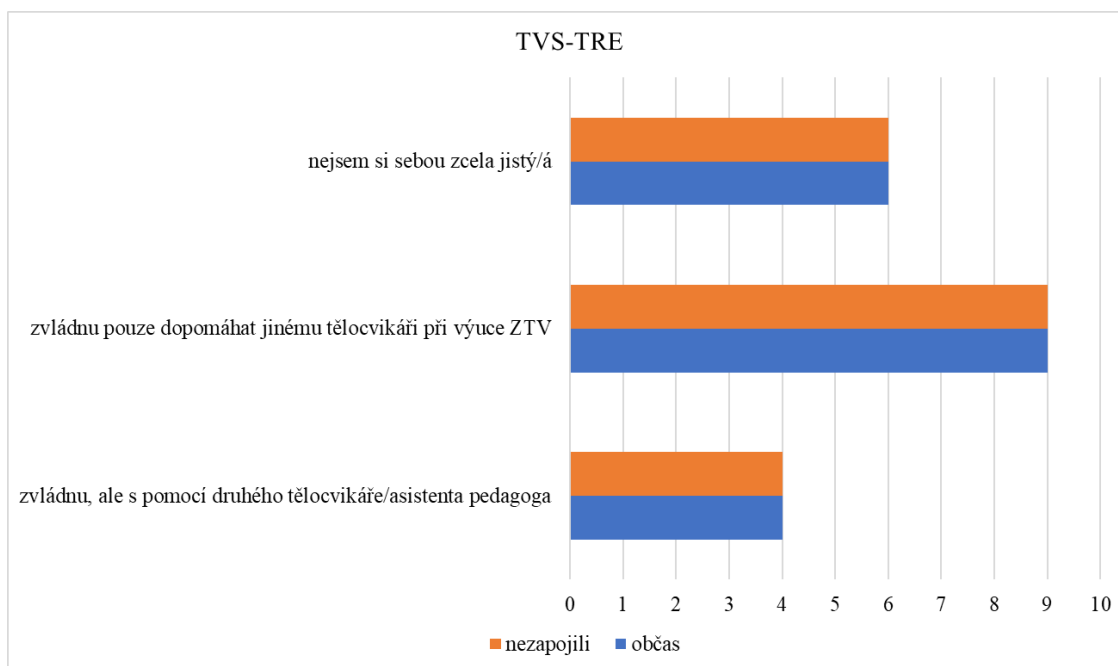
Graf č. 10 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-APZ



Studenti, kteří si v rámci studia vybrali specializaci Aktivity podporující zdraví (16 studentů, 23,5 % z celku) se s prvky ZTV při plnění pedagogických praxí setkali převážně občas (15 studentů) a pouze jeden student pokaždé. Dotazovaní, kteří ve své kompetence k výuce ZTV věří nejvíce (7 studentů, 43,75 %), se z větší části setkali se zdravotními prvky ve výuce TV občas (6 studentů) a možnost zapojit se do výuky ZTV měli pouze dva. S dopomocí druhého pedagoga si na výuku ZTV věří 8 studentů (50 %), z nichž se do výuky ZTV v rámci pedagogické praxe zapojil jen jeden. Jeden student si sebou není zcela jistý k výuce ZTV, při hodinách TV se se ZTV setkal občas a neměl možnost se sám zapojit.

### 3.5.4.3 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-TRE

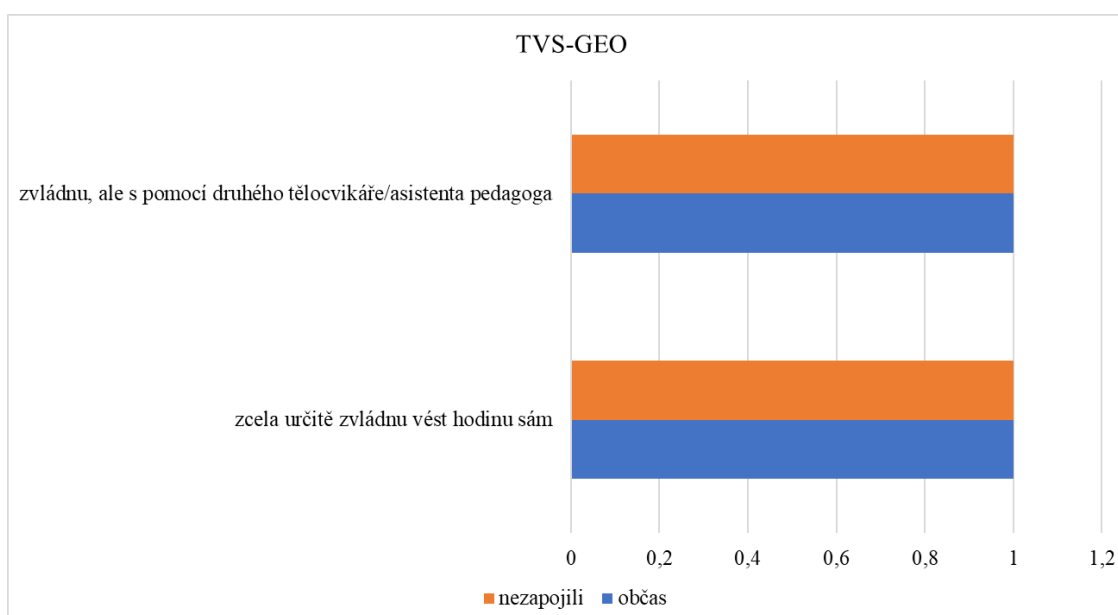
Graf č. 11 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-TRE



Studenti, kteří si v rámci studia vybrali specializaci Trenérství (19 studentů, 27,9 % z celku) se s prvky ZTV při plnění pedagogických praxí setkali pouze občas a nebyla jim poskytnuta možnost se zapojit do výuky ZTV. Žádný z těchto studentů si plně nevěří k výuce ZTV.

### 3.5.4.4 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS-GEO

Graf č. 12 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-GEO

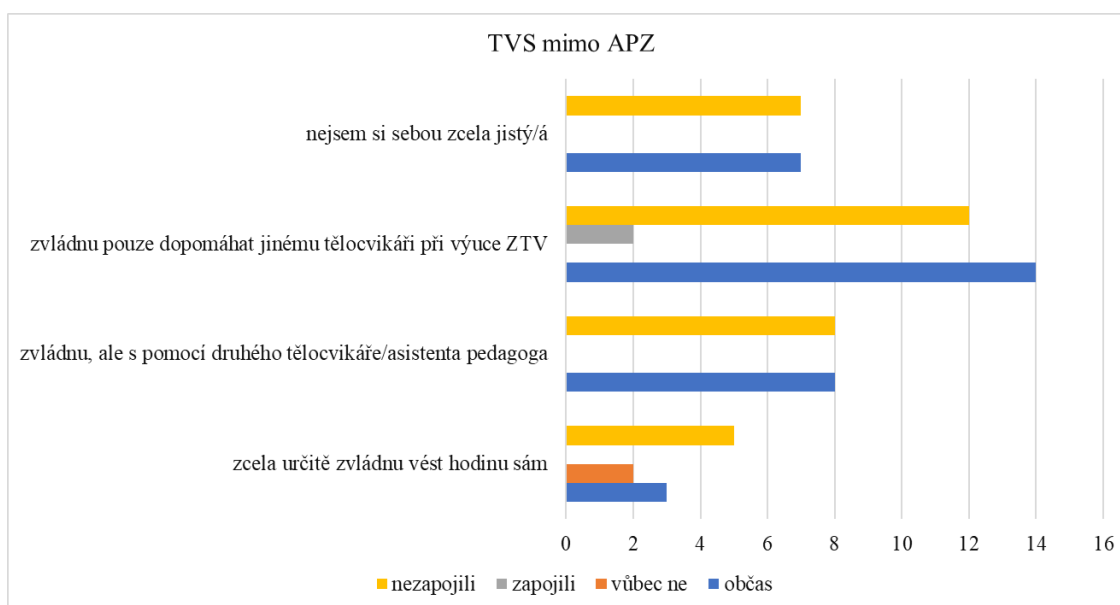




Studenti, kteří si v rámci studia vybrali obor TVS společně spolu s geografii (2 studenti, 2,9 % z celku) se s prvky ZTV v rámci pedagogických praxí setkali pouze občas a nebyla jim poskytnuta možnost se zapojit do výuky ZTV, stejně jako u TVS-TRE. Přesto si jeden z nich plně věří, že zvládne vést hodinu ZTV sám.

### 3.5.4.5 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, TVS mimo APZ

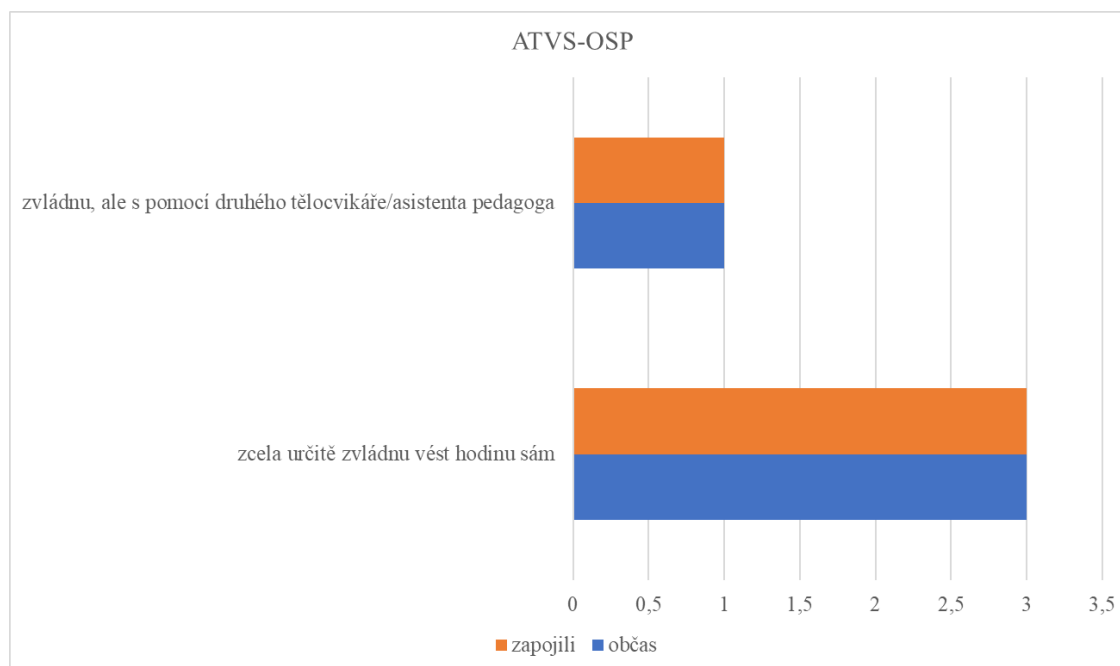
Graf č. 13 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS mimo APZ



Ukázalo se, že v rámci oboru TVS vykazují největší míru self-efficacy zástupci specializace APZ, tudíž zde máme ještě grafické vyjádření důvěry ve vlastní kompetence ve vztahu k ZTV u studentů TVS mimo specializaci APZ. V souhrnu lze říci, že nejvíce studentů si věří pouze jako pomocník jinému pedagogovi, takto to vidí 14 z 34 studentů TVS mimo APZ.

### 3.5.4.6 Self-efficacy k výuce ZTV po absolvované pedagogické praxi, ATVS-OSP

Graf č. 14 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor ATVS-OSP

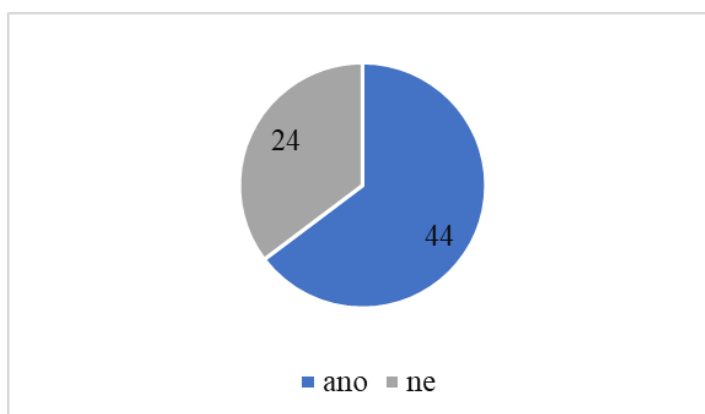


Studenti oboru ATVS-OSP nemají povinné pedagogické praxe v rámci svého studia, přesto 4 z 18 respondentů tohoto oboru pedagogické praxe absolvovalo. Všichni z nich se mohli zapojit do výuky ZTV a tři z nich zcela věří svým kompetencím ve výuku ZTV samostatně.

### 3.5.5 Zahrnutí ZTV do výuky

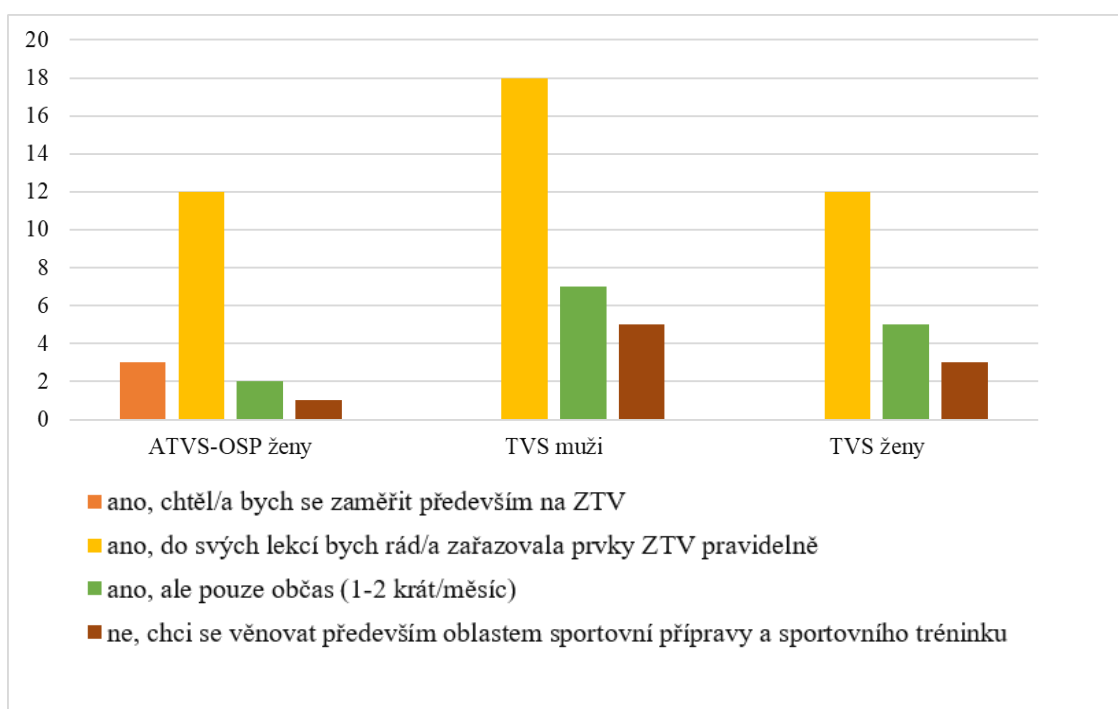
Většina respondentů se shoduje na tom, že ZTV je v současné době smysluplná a důležitá. Více než 50 % respondentů uvedlo, že v důsledku dnešního sedavého způsobu života, kdy děti i dospělí tráví spoustu času u telefonu, počítače a televize, přičemž zanedbávají přirozený pohyb, se rozvíjí mnoho pohybových poruch již u dětí školního věku. Proto má tedy smysl prostřednictvím ZTV žáky motivovat k pohybu a edukovat je o správných pohybových návycích. Následně školáků zprostředkovat lepší představu o péči o zdraví v úzkém vztahu k pohybovým činnostem. Několik respondentů zmínilo i pozitivní vliv ZTV na inkluzi žáku se SVP spolu s působením v rámci primární a sekundární prevence funkčních pohybových poruch. Nutno podotknout, že souvislosti s prevencí funkčních poruch si uvědomují zejména studenti oboru ATVS-OSP.

Graf č. 15 - Míňení o preventivním působení ZTV na osvobození z TV



Na otázku zda se respondenti domnívají, že výuka ZTV na školách může přispívat v prevenci nadměrného uvolňování žáků z hodin TV odpovědělo kladně 44 (64,7 %) dotazovaných, naopak 24 (35,3 %) dotazovaných se s tímto názorem neztotožňuje, z toho je 88,2 % studentů oboru TVS. Kdežto 88,9 % respondentů z oboru ATVS-OSP si myslí, že ZTV může mít vliv na prevenci nadměrného uvolňování z hodin TV.

Graf č. 16 - Náklonnost studentů k zahrnutí ZTV do hodin TV/cvičebních jednotek



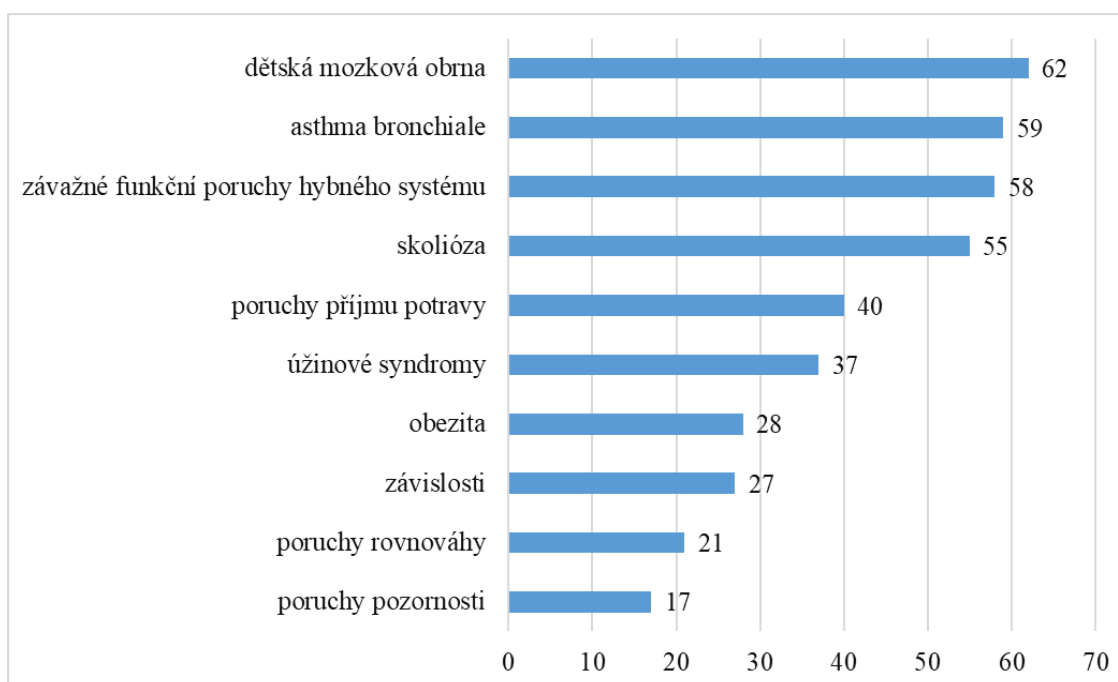
Z grafu je patrné, že studenti, kteří by se rádi v rámci své pedagogické činnosti zaměřili především na ZTV jsou pouze z oboru ATVS-OSP. Největší část studentů TVS oborů by do svých hodin ráda zařazovala ZTV pravidelně. Není statisticky významný rozdíl mezi ženami a muži oborů TVS k výše popsané skutečnosti.

### 3.5.6 Odborné znalosti z oblasti ZTV ve vztahu k self-efficacy v ZTV

Dotazníkové šetření zahrnovalo též otázky na odborné znalosti, které by měl znát každý kompetentní učitel/cvičitel ZTV. Sekce otázek týkající se ověření odborných znalostí obsahovala položky související s legislativním ukotvením ZTV a dále pak dotazy z okruhu anatomicko-fyziologických poznatků ve vztahu k pohybovým činnostem a jejich výuce.

#### 3.5.6.1 Odborné znalosti z oblasti legislativního ukotvení ZTV

*Graf č. 17 - Důvody, které mohou vést k částečnému či úplnému uvolnění žáka z TV*



Respondenti byli dotazováni, zda znají důvody, které dle vyhlášky 391/2013 Sb. mohou vést k částečnému nebo úplnému osvobození z hodin TV. Dotazovaní mohli zvolit jednu a více odpovědí a přesto, že všechny odpovědi byly správné, pouze dva studenti zaškrtnuli vše, tudíž odpověděli zcela správně. Tito dva studenti byli z oboru ATVS-OSP. Nejvíce se pak respondenti domnívali, že tyto důvody jsou dětská mozková obrna, astma bronchiale a závažné funkční poruchy hybného systému. Naopak nejméně volili poruchy pozornosti a poruchy rovnováhy.

Proces uvolnění žáka z hodin TV podléhá určitým pravidlům, nejprve musí o toto uvolnění požádat zákonný zástupce žáka, to věděli všichni dotazovaní až na jednoho. Rodič či zákonný zástupce žádá o uvolnění z TV na základě doporučení od lékaře, to vědělo 79,4 % respondentů. Zbytek se domníval, že doporučení dává učitel, lékař nebo

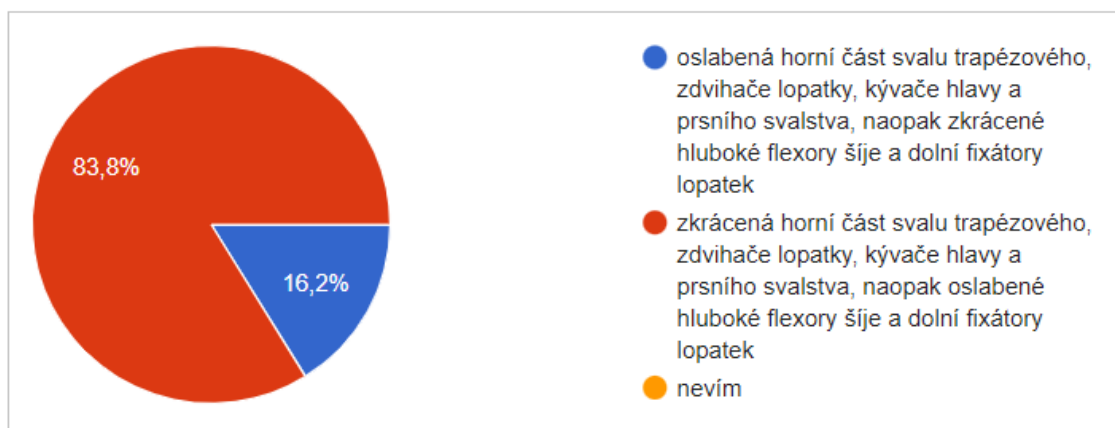
pedagogicko psychologická poradna. Celý postup je zakončen schválením ředitele školy, to se domnívalo 89,7 % studentů. Ostatní si mysleli, že uvolnění z TV schvaluje učitel nebo lékař.

### 3.5.6.2 Odborné znalosti z oblasti anatomicko-fyziologických poznatků

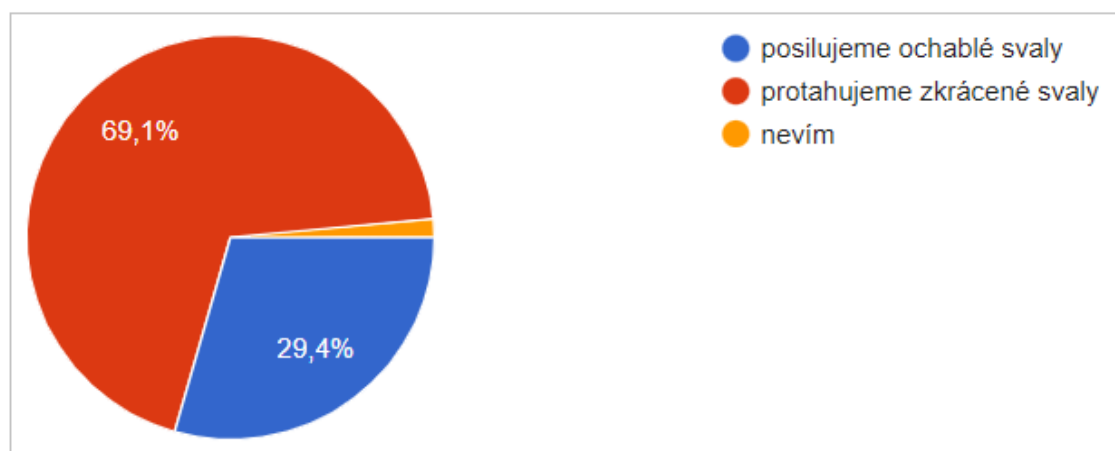
V části zabývající se otázkami z okruhu anatomicko-fyziologických poznatků byla většina uzavřených otázek a jen dvě otevřené. Na otevřené otázky odpověděla naprostá většina správně. To, že je bránice hlavní nádechový sval, věděli všichni dotazovaní krom dvou, kteří se domnívali že jsou to svaly mezižeberní. Dále na otevřenou otázku, jež se ptala na to, co je postura, odpověděli všichni uspokojivě.

Následují grafická zpracování zbylých odpovědí z této oblasti.

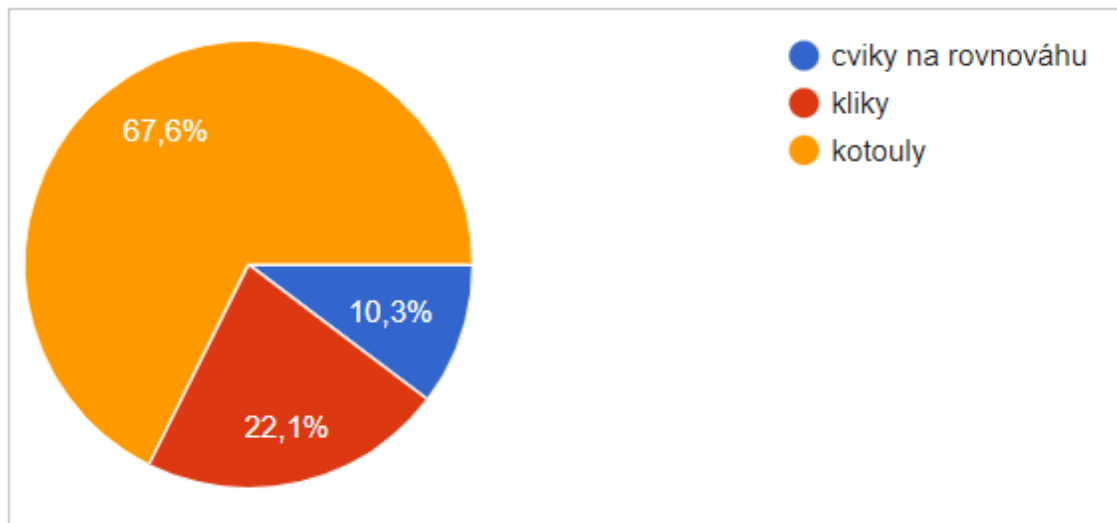
Graf č. 18 - Jak byste popsal/a horní zkřížený syndrom?



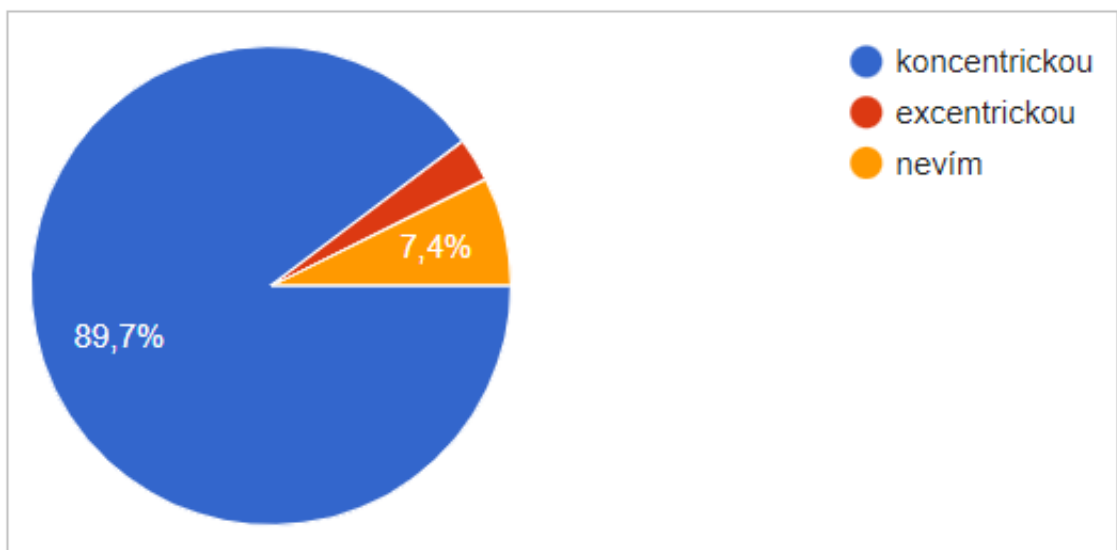
Graf č. 19 - Dle zásad sestavování cvičební jednotky nejdříve



Graf č. 20 - Z důvodu časté atlantoaxiální instability u lidí s Downovým syndromem bychom s nimi neměli cvičit



Graf č. 21 - Při pokrčování paže v lokti vykonává m. biceps brachii svalovou kontrakci



Ve všech otázkách na odborné znalosti z okruhu anatomicko-fyziologického vždy odpověděla většina správně. Největší problémy dělala studentům otázka zda dle zásad cvičební jednotky svaly dříve protahujeme či posilujeme. Druhou problematickou otázkou byl dotaz na kontraindikační cvik u Downova syndromu. Nutno dodat, že v těchto otázkách odpovídali všichni studenti oboru ATVS-OSP správně.

### 3.5.7 Náplň cvičební jednotky

Na základě didaktických zásad a metod je důležité pro správný vývoj hodiny ZTV, aby pedagog/cvičitel znal dostatečnou zásobu cviků pro dané typy oslabení. Druhou podmínkou je pak, aby uměl správně posoudit a diagnostikovat cvičence, který si vyžaduje speciální péči. Proto bylo v rámci dotazníku šetřeno zda si respondenti věří v předem popsaných skutečnostech. Byla vybrána dvě oslabení, ke kterým se dotazovaní měli možnost vyjádřit, zda by na ně dokázali sestavit cvičební jednotku či nikoliv.

*Tabulka č. 4 - Věříte si, že dokážete s pomocí funkčních testů provést diagnostiku pohybového aparátu?*

	<b>Ano</b>	<b>Spíše ano</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Ne</b>
<b>ATVS-OSP</b>	9	7	2	0
<b>TVS-APZ</b>	1	10	5	0
<b>TVS (mimo APZ)</b>	0	6	18	10

*Tabulka č. 5 - Věříte si, že dokážete sestavit obsah hodiny pro žáky s plochou nohou?*

	<b>Ano</b>	<b>Spíše ano</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Ne</b>
<b>ATVS-OSP</b>	10	8	0	0
<b>TVS-APZ</b>	4	10	2	0
<b>TVS (mimo APZ)</b>	0	14	15	5

*Tabulka č. 6 - Věříte si, že dokážete sestavit obsah hodiny pro žáky se skoliózou?*

	<b>Ano</b>	<b>Spíše ano</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Ne</b>
<b>ATVS-OSP</b>	6	8	4	0
<b>TVS-APZ</b>	5	8	3	0
<b>TVS (mimo APZ)</b>	0	11	18	5

Z výsledků je jasné, že studenti oboru ATVS-OSP a TVS-APZ cítí větší kompetenci k sestavování cvičebních jednotek v rámci ZTV.

### 3.5.8 Bodové ohodnocení respondentů na základě odpovědí v dotazníku

V rámci konstrukce dotazníku byla vytvořena bodovací škála pro oblast otázek na sebedůvěru dotazovaných k výuce ZTV a pro oblast odborných znalostí. Celkově mohl každý respondent obdržet maximálně 18 bodů, 10 bodů z oblasti odborných znalostí, 8 bodů z oblasti otázek na sebedůvěru k výuce ZTV. Z okruhu otázek na odborné znalosti byla sestavena škála následovně:

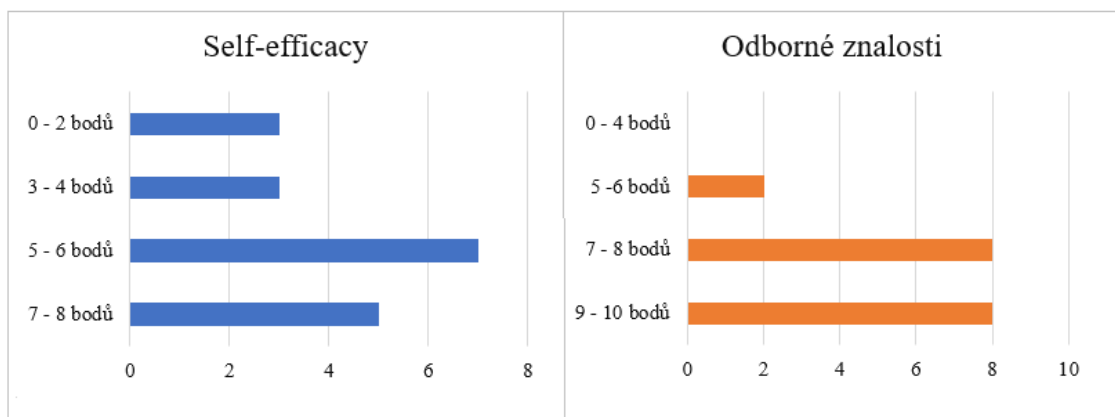
- 9 - 10 bodů: výborně;
- 7 - 8 bodů: velmi dobrý;
- 5 - 6 bodů: základní úroveň znalostí;
- 0 - 4 body: nedosažení ani základní úrovně znalostí.

V druhém okruhu, týkajícího se otázek na self-efficacy ve vztahu k výuce ZTV byla sestavena škála takto:

- 7 - 8 bodů: vysoká míra self-efficacy;
- 5 - 6 bodů: dostatečná míra self-efficacy;
- 3 - 4 body: snížená míra self-efficacy;
- 0 - 2 body: nedostatečná míra self-efficacy.

#### 3.5.8.1 Bodové ohodnocení v rámci oborů

Graf č. 22 - Bodové ohodnocení studentů oboru ATVS-OSP

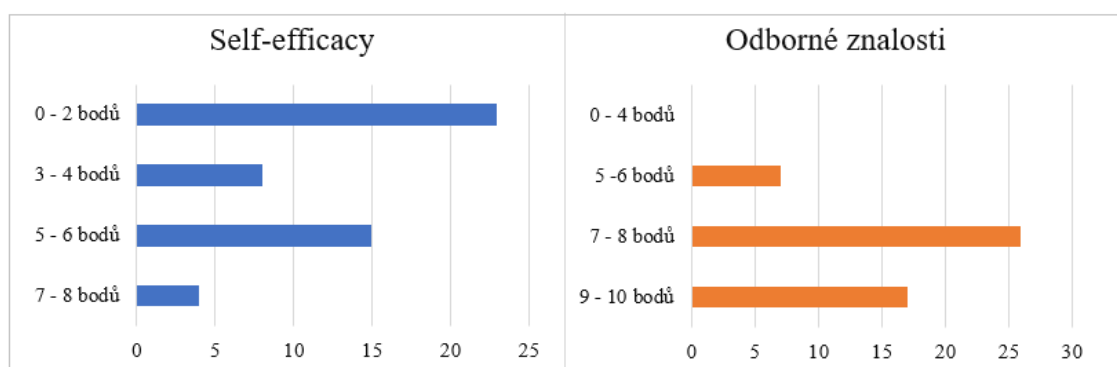


V rámci oboru ATVS-OSP (18 respondentů) má 8 (44,4 %) studentů výborné znalosti, 8 (44,4 %) studentů velmi dobré znalosti a pouze 2 (11,1 %) studenti mají znalosti na



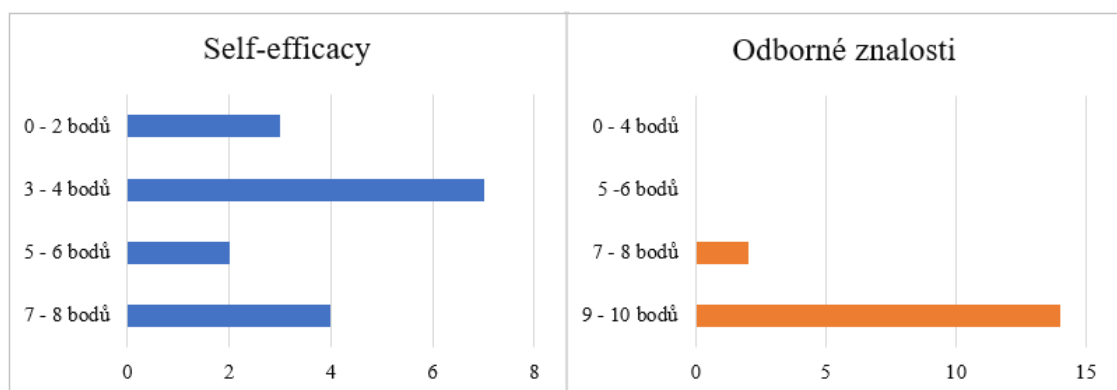
dostatečné úrovni. Žádný z respondentů neměl nižší znalosti nežli na základní úrovni. Co se týče bodového hodnocení z hlediska self-efficacy 5 (27,8 %) studentů má vysokou míru self-efficacy, 7 (38,9 %) studentů má míru dostatečnou, 3 (16,7 %) z dotazovaných sníženou a poslední 3 (16,7 %) nedostatečnou. Nutno dodat, že v rámci oboru ATVS-OSP odpovídaly jen ženy.

Graf č. 23 - Bodové ohodnocení studentů oboru TVS



U oboru TVS (50 respondentů) jsou na tom s odbornými znalostmi následovně: 17 (34 %) má znalosti výborné, 26 (52 %) velmi dobré a 7 (14 %) na dostatečné úrovni. V rámci self-efficacy k výuce ZTV jsou výsledky následující: 4 (8 %) mají míru self-efficacy na vysoké úrovni, 15 (30 %) má dostatečnou míru self-efficacy, 8 (16 %) sníženou a 23 (46 %) nedostatečnou.

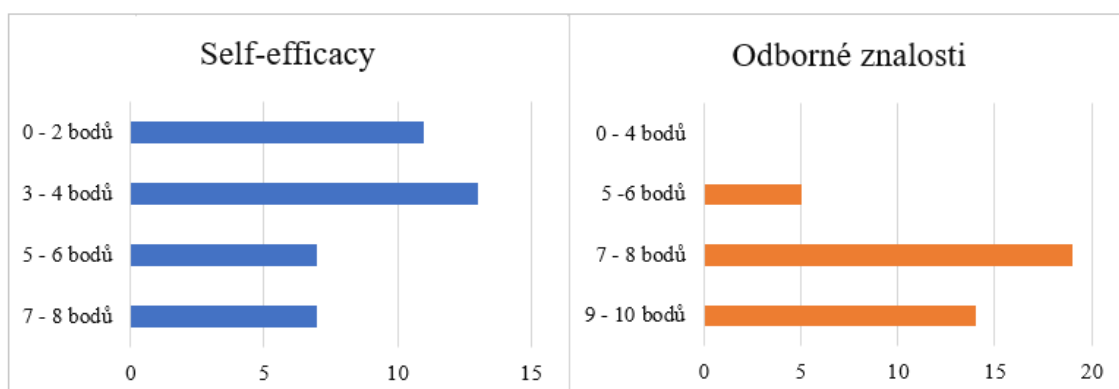
Graf č. 24 - Bodové ohodnocení studentů oboru TVS-APZ



Specializace TVS-APZ (16 respondentů) zvedá v rámci oboru TVS bodový průměr. 14 z 17 studentů z oboru TVS, kteří mají odborné znalosti na výborné úrovni, je ze specializace TVS-APZ. Všichni (4 respondenti) z oboru TVS, jenž dosahují vysoké míry self-efficacy ve vztahu k výuce ZTV jsou ze specializace TVS-APZ.

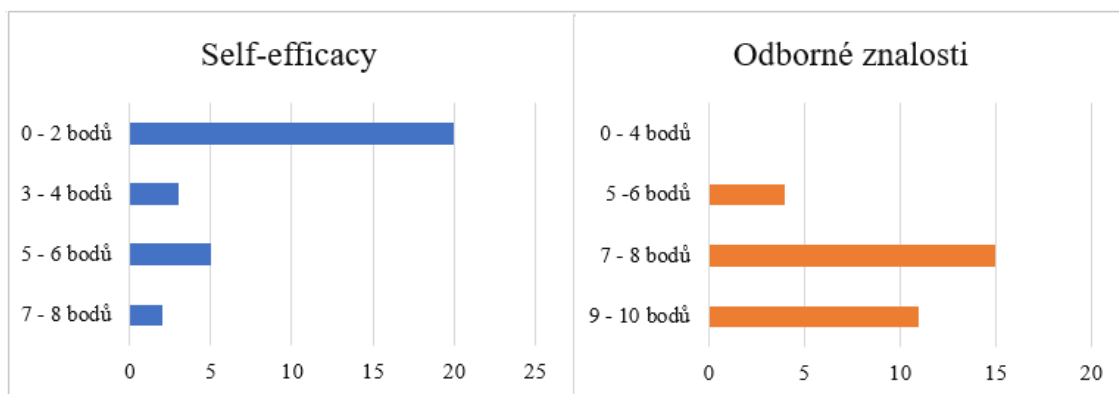
### 3.5.8.2 Bodové ohodnocení v rámci pohlaví

Graf č. 25 - Bodové ohodnocení žen



Většina žen má odborné znalosti na výborné nebo velmi dobré úrovni, pouze 5 z 38 žen má odborné znalosti na dostatečné úrovni a žádná pod tuto úroveň neklesla. Naopak co se týče self-efficacy k výuce ZTV většina žen má sníženou (13 respondentů) nebo nedostatečnou (11 respondentů) míru. Výjimkou jsou ženy z oboru ATVS-OSP, které mají self-efficacy převážně na vysoké nebo dostatečné úrovni.

Graf č. 25 - Bodové ohodnocení mužů



Nejvíce mužů má odborné znalosti na výborné nebo velmi dobré úrovni. Ohledně self-efficacy ve vztahu k výuce ZTV má největší část mužů míru na nedostatečné úrovni, jedná se o 20 jedinců (66,7 %)

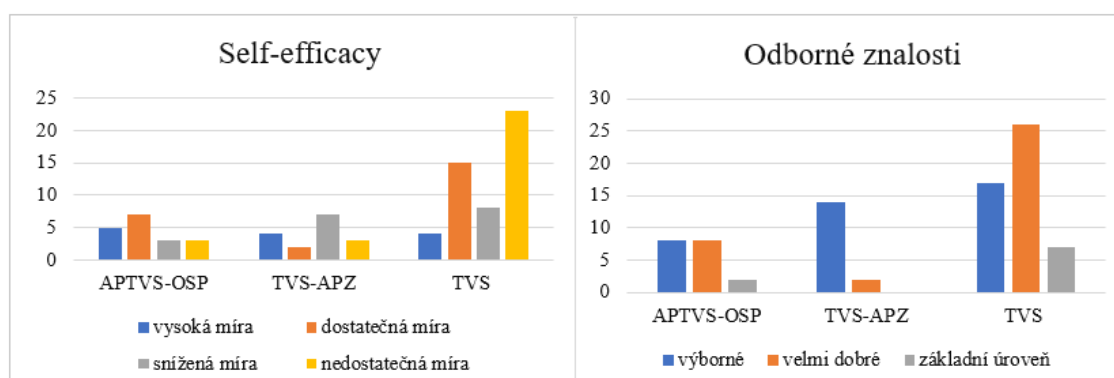
## 4. Diskuse

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit míru self-efficacy neboli subjektivně vnímaných kompetencí a profesní sebedůvěry studentů závěrečných magisterských ročníků tělovýchovných oborů na UK FTVS ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy. Výzkum probíhal prostřednictvím revidované verze dotazníku self-efficacy k ZTV (Vařeková, Křivánková, Šubertová, Krejčík, 2021). Pro výzkum byly stanoveny celkem tři výzkumné otázky, jež byly formulovány dle doporučených postupů (Zháněl, Hellebrandt, Sebera, 2014). V rámci první výzkumné otázky byl zjišťován rozdíl míry self-efficacy u jednotlivých tělovýchovných oborů na základě bodového ohodnocení respondentů v rámci dotazníku. Druhá otázka zjišťovala rozdíl bodového ohodnocení míry self-efficacy ve vztahu k ZTV v závislosti na pohlaví. Otázka třetí se zaměřovala na míru self-efficacy v závislosti na typu a množství absolvované praxe.

### 4.1 Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v bodovém ohodnocení v závislosti na studovaném oboru?

Z výzkumného šetření vyplynulo, že z 68 respondentů se cítí zcela kompetentní k výuce pouze 18 jedinců (26,5 %), z nichž 6 bylo z ATVS-OSP, zbylých 12 z oborů TVS. Avšak z oboru ATVS-OSP bylo celkem 18 respondentů, z čehož vyplývá, že v rámci výzkumu se cítí zcela kompetentní k výuce ZTV 33,3 % jedinců z tohoto oboru. Kdežto z TVS oborů plně věří ve své kompetence k ZTV pouhých 24 %, z toho patří 14 % specializaci APZ. Z těchto dat je jasné, že obory ATVS-OSP a TVS se specializací APZ mají vyšší self-efficacy nežli ostatní. S dopomocí druhého učitele by se na výuku ZTV odvažovalo 22 (32,4 %) studentů, v zastoupení 6 studentů z ATVS-OSP a 16 z TVS (z toho 8 z TVS-APZ). Jakožto pomocník druhému pedagogovi si věří k výuce ZTV 18 (26,5 %) studentů, v zastoupení 4 z ATVS-OSP a 14 z TVS. Zcela jistí si sebou nejsou jeden student ATVS-OSP a osm studentů TVS. Zcela nekompetentní se cítí pouze jeden student oboru TVS.

Graf č. 26 - Bodové hodnocení z dotazníkového šetření v rámci oborů



Na základě bodového hodnocení z dotazníkového šetření, kde mohli účastníci dosáhnout maxima 18 bodů (10 bodů za odborné znalosti, 8 bodů za hodnocení self-efficacy) vyšlo najevo, že studenti oboru ATVS-OSP mají celkové průměrné skóre 13,4 bodu. S průměrnou hodnotou 5,1 bodu ze self-efficacy oblasti (to odpovídá dostatečné míře) a 8,4 bodu z oblasti odborných znalostí (velmi dobré). Studenti oboru TVS mají celkové průměrné skóre 10,4 bodu, s průměrnou hodnotou 2,4 bodu ze self-efficacy oblasti (nedostatečná míra) a 8 bodů z oblasti odborných znalostí (velmi dobré). Studenti specializace TVS-APZ vyjmuti z oboru TVS dosahují celkového průměrného skóre 13,2, s průměrnou hodnotou 4,4 ze self-efficacy oblasti (snížená míra) a 8,8 z oblasti odborných znalostí (velmi dobré). V našem výzkumu se tedy podobně jako u Šubertové (2020), resp. Vařekové et al. (2021) potvrdilo, že obor ATVS-OSP je oborem s více kompetentními studenty k výuce ZTV. Úroveň znalostí je napříč obory podobná.

Nelze však na bodové hodnocení hledět jako na součet znalostí a víry ve vlastní kompetence. V kontextu Dunning-Kruger efektu (Šubertová, Vařeková, Křivánková, Krejčík, 2021) je třeba brát v potaz pokřivené vnímání vlastních kompetencí, kdy jedinci s nižší mírou kompetence mají sklony přeceňovat svou způsobilost a naopak. Poté je tedy na místě brát hodnoty z odborných znalostí v závislosti na self-efficacy jako navzájem na sebe působící. V rámci oboru ATVS-OSP je pět studentů, kterým vychází vysoká míra self-efficacy, z toho mají 2 výborné znalosti a 3 velmi dobré. Naopak třem studentům ATVS-OSP vychází nedostatečná míra self-efficacy, z toho dva mají dostatečné znalosti a jeden výborné. Tudiž Dunning-Kruger efekt se v rámci oboru ATVS-OSP potvrdil u jednoho respondenta. U oborů TVS mají 4 lidé vysokou míru self-efficacy, z toho 3 výborné a 1 velmi dobré znalosti. Naopak u 28 studentů TVS s

nedostatečnou mírou self-efficacy se nachází 8 studentů s výbornými znalostmi, 7 z nich by navíc rádo zařazovalo prvky ZTV do svých hodin. Můžeme se tedy domnívat, že u těchto studentů s nízkou mírou self-efficacy hraje svou roli Dunning-Kruger efekt.

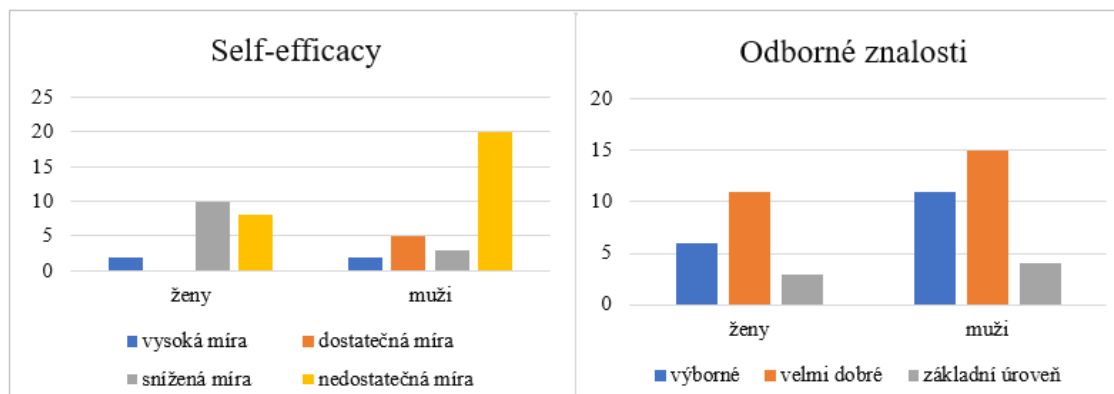
Nowreya (2014) považuje šetření formou dotazníku či jiné psané podoby k ověření znalostí a kompetencí, které dává na výběr z možností nebo požaduje stručnou odpověď za vhodné. Ale zároveň podotýká, že dobrý dotazník musí projít vývojem a revidováním, které může trvat různě dlouho. Alkharusi (2011) shledává porovnávání na základě statisticky významných rozdílů za nezbytné. Dále ve svém výzkumu zjistil rozdíly v self-efficacy k výuce dané látky u respondentů z různých oborů, různého věku a různých zkušeností.

Schopnosti, znalosti a postoje tvoří jednotlivé složky kompetence. (Jaterková, 2006) Z průběhu šetření plyne, že dotazník neověřuje jaké má jedinec schopnosti, ale ptá se na postoj a znalosti v daném oboru. Věříme, že kompetence učitele je důležitý aspekt, který ovlivňuje, jak se celý proces výuky bude vyvíjet. Proto je důležité, aby se na vysokých školách více dbalo na význam předmětů týkajících se ZTV. (Baloun, 2017) Nicméně když v oblasti odborných znalostí v rámci dotazníkového šetření byla možnost získat pouze deset bodů, nemusí být výsledné zhodnocení zcela přesné. Stálo by za zvážení do budoucna vytvořit dotazník s obsáhlejší jak znalostní, tak self-efficacy částí, který by poskytl zajímavější data, která by se nejlépe dala zhodnotit z hlediska statisticky významných rozdílů. To ovšem může vést k horšímu průběhu realizace výzkumu, z důvodu menší návratnosti dotazníků pro jejich obsáhlost.

#### **4.2 Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v bodovém ohodnocení v závislosti na pohlaví respondentů?**

V rámci hodnocení míry self-efficacy na základě genderového rozložení je třeba vzít v úvahu skutečnost, že respondenti z oboru ATVS-OSP jsou pouze ženy. Je to dáno obecně vyšším zastoupením žen v oboru. V letošním závěrečném ročníku byli pouze 2 muži - studenti v kombinovaném studiu a žádný student nebyl ve studiu prezenčním. Vzhledem k tomu, že respondenti z tohoto oboru mají obecně vyšší self-efficacy, může dojít k určitému zkreslení. V rámci srovnání mužů a žen z hlediska self-efficacy k výuce ZTV, proto zhodnotíme pouze zástupce oborů TVS.

Graf č. 27 - Bodové hodnocení z dotazníkového šetření v závislosti na pohlaví studentů oborů TVS



Ženám oboru TVS vyšlo celkové průměrné skóre 10,9 bodu, s průměrnou hodnotou 2,9 bodu ze self-efficacy oblasti (nedostatečná míra) a 8 bodů z oblasti odborných znalostí (velmi dobré). Mužům oboru TVS vyšlo celkové průměrné skóre 10,1 bodu, s průměrnou hodnotou 2 body ze self-efficacy oblasti (nedostatečná míra) a 8 bodů z oblasti odborných znalostí (velmi dobré). V tomto ohledu nelze říci, že by byl rozdíl v bodovém hodnocení mezi jednotlivými pohlavími. Výsledky mají velice podobné.

V kontextu Dunning-Kruger efektu nacházíme mezi ženami oborů TVS dvě ženy s vysokou mírou self-efficacy, z nichž jedna má výborné odborné znalosti a druhá je má na velmi dobré úrovni. Naopak žen s nízkou mírou self-efficacy je 8, z nichž pouze jedna má odborné znalosti na vysoké úrovni ostatní na velmi dobré a dostatečné úrovni. U žen oboru TVS se tedy kromě jedné studentky nedá hovořit o platnosti Dunning-Kruger efektu. Muži mají mezi studenty oborů TVS jen jednoho jedince s vysokou mírou self-efficacy, který má zároveň výborné odborné znalosti. Mužů s nedostatečnou mírou self-efficacy je v rámci oborů TVS dvacet (40 %), 7 z nich má výborné znalosti, 9 velmi dobré a 4 na dostatečné úrovni. Pět mužů s nedostatečnou self-efficacy a výbornými znalostmi by rádo zařazovalo ZTV prvky do své výuky pravidelně, zde můžeme soudit, že Dunning-Kruger efekt platí.

Balounovi (2017) ve výzkumu vyšli muži jako kompetentnější k výuce ZTV. Záleží tedy na výzkumném souboru, škole a dalších okolnostech. Do budoucna by chtělo oslovit větší počet lidí se zastoupením z více oborů a fakult.

### **4.3 Prokáže se u zjištěné míry self-efficacy rozdíl v závislosti na typu a množství absolvované praxe?**

Z dotazníku, který byl vytvořen pro výzkum a vzhledem k výzkumnému souboru nelze správně posoudit vliv absolvované praxe na míru self-efficacy dotazovaných. Z 68 respondentů se s reálně vyučovaným předmětem ZTV setkali pouze dva studenti. Možnost zapojit se přímo do výuky ZTV mělo jen 13 respondentů. Dále je patrné, že se respondenti setkali s alespoň nějakými prvky ZTV více v jiných než pedagogických praxích. Jak uvádí Vařeková a Krejčík (2019) Českou školní inspekcí bylo zjištěno, že ani ne desetina základních a středních škol nabízí pohybové vyžití osobám se zdravotním oslabením. Pak se nelze divit, že se většina respondentů s prvky ZTV v rámci praxe setkala jen občas a pouze dva studenti se se zdravotními aspekty v rámci hodin TV setkali pokaždé. Gavora (2011) přitom tvrdí, že učitelé s vysokým self-efficacy dokážou vést hodinu daleko efektivněji a smysluplněji. A to jak vysokou self-efficacy mají záleží z velké části dle Blocka (2013) na praktické zkušenosti a práci s osobami se zdravotním oslabením. Proto je pochopitelné, že v této práci vyšlo stejně jako u Balouna (2017), že studenti oborů aplikovaných aktivit OSP mají vyšší míru self-efficacy, jelikož se v rámci praxí setkávají s osobami se SVP a osobami s nejrůznějšími druhy oslabení, kteří vyžadují speciální přístup.

## 5. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit míru self-efficacy neboli subjektivně vnímaných kompetencí a profesní sebedůvěry studentů závěrečných magisterských ročníků tělovýchovných oborů na UK FTVS ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy. V rámci revidování dotazníku z předešlého výzkumu Šubertové (2020) vznikl prostředek k šetření míry self-efficacy studentů posledních ročníků tělovýchovných oborů magisterského studia na UK FTVS. Výzkum měl objasnit souvislosti se subjektivně vnímanými kompetencemi studentů k výuce ZTV v závislosti na oboru, pohlaví a absolvované praxi. Šetření přineslo obraz o self-efficacy závěrečných ročníků tělovýchovných oborů magisterského studia na základě vyhodnocení odpovědí a přiřazení bodů vzhledem k předem stanovené škále.

Z celého výzkumného vzorku, který zahrnoval 68 respondentů, se cítí zcela kompetentní k výuce ZTV pouhých 26,5 % dotazovaných, s projevujícím se rozdílem mezi obory. ATVS-OSP, jehož studenti se cítí z 33,3 % naprosto kompetentní k výuce ZTV a 94,4 % studentů tohoto oboru by rádo zařazovalo prvky ZTV do výuky pokaždé nebo pravidelně. V rámci bodového hodnocení respondenti z ATVS-OSP dosáhli nejvyšších průměrných hodnot. Vzhledem k náplni výuky samotného oboru se dalo čekat, že se budou zástupci z ATVS-OSP cítit více kompetentní, přesto jejich míra self-efficacy není příliš vysoká. Kdežto ze zástupců oborů TVS se cítí zcela kompetentní k výuce 24 % jedinců, z čehož je větší část ze specializace Aktivita podporující zdraví. Jen 30 % dotazovaných z oboru TVS by rádo zařazovalo prvky ZTV do výuky pravidelně. Co se týká odborných znalostí neprojevil se rozdíl mezi obory.

Z hlediska pohlavního rozložení se v rámci oborů TVS neprojevil větší rozdíl v míře self-efficacy ani množství odborných znalostí, z oboru ATVS-OSP odpovídaly pouze ženy, tudíž srovnání v rámci pohlaví bylo nemožné.

Podle provedeného výzkumu nelze zhodnotit a porovnat rozdíly v míře self-efficacy k výuce ZTV v závislosti na absolvované praxi. Jelikož s reálně vyučovaným předmětem ZTV se v praxi setkali pouze dva studenti a pouhých třináct dostalo možnost se zapojit do výuky ZTV v rámci běžné tělesné výchovy. S jistotou lze říci, že studenti se setkali alespoň s nějakými prvky ZTV více v jiných nežli pedagogických praxích a že studenti



oboru ATVS-OSP přichází v rámci praxí více do styku se zdravotními aspekty tělovýchovy.

Teoretická část práce popisovala ZTV obecně, poté v rámci výuky na školách a též v celkovém bio-psycho-sociálním kontextu, který je nesmírně důležitý z hlediska postupně se zhoršujícího stavu pohybových činností populace. Zároveň byl ozřejmen pojem self-efficacy, jakožto jeden ze základních pojmů celé práce.

Jak už bylo v této práci zmíněno několikrát, pohyb, jako základní projev bytí jedince, je nedílnou součástí kvalitního života. Odráží se ve všech aspektech fyzického i duševního zdraví, tudíž je na místě dbát na dostatek a kvalitu pohybu. V rámci zdravotní tělesné výchovy platí vše popsané s návazností na osoby se zdravotním oslabením, pro které je pohyb o to víc zásadní. Proto bychom měli jakožto studenti a učitelé tělovýchovných oborů na tyto skutečnosti myslet a snažit se je prosazovat do obecného povědomí.

## Seznam zdrojů

ALKHARUSI, H. Knowledge, skills, and attitudes of preservice and inservice teachers in educational measurement. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. 2011(39), 113-123. ISSN 1469-2945.

BAJZÍKOVÁ, J. a SKALOVÁ, K. *Zdravotní tělesná výchova I. Tělovýchovné chvíle s využitím židle a doprovodných říkanek*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2018. ISBN 978-80-7494-450-5.

BALOUN, L. *Hodnocení sebeúčinnosti (self-efficacy) u studentů učitelství tělesné výchovy ve vztahu k práci v integrované tělesné výchově*. Olomouc, 2017. disertační práce. UPOL. Fakulta tělesné kultury. Školitel práce Martin Kudláček.

BANDURA, A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman, 1997. ISBN 978-0-7167-2850-4.

BANDURA, A. Guide for constructing self-efficacy scales. In PAJARES, F. a T. URDAN. *Self-efficacy beliefs of adolescents*. [online] Greenwich: Information Age Publishing, 2005, s. 307-337. [cit. 16-06-2023]. Dostupné z: <https://motamem.org/wp-content/uploads/2020/01/self-efficacy.pdf>

BANDURA, A. On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*. [online] 2011, [cit. 16-06-2023]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0149206311410606>.

BLOCK, M. et Al. Creation and Validation of the Self-Efficacy Instrument for Physical Education Teacher Education Majors Towards Inclusion. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2013, 29, 184–205. ISSN 1543-2777.

BRODIN H. Per Henrik Ling and his impact on gymnastics. *Svensk medicinhistorisk tidskrift*. [online] 61–68. 2008, [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19848036/>.

BUNC, V. Pohybová gramotnost – minulost a současnost. *Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání. Teoretická studie*. 5, 2, 7—16. Praha. 2021. ISSN 2533-7890.

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2.

- CHERRY, K. Self Efficacy and Why Believing in Yourself Matters. *Verywellmind*. 2023, [cit. 14-06-2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-2795954>.
- DAŘOVÁ, K., P. KREJČÍK, P. NOVÁKOVÁ, P. STRNAD a VAŘEKOVÁ, J. Sedmdesát let tradice zdravotní tělesné výchovy na základních školách. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*. 2021(12), 38-45. ISSN 1804-4204.
- DOBEŠOVÁ, P. *Didaktika TV 1 - cvičení*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7464-045-2.
- DOSTÁLOVÁ, I. *Zdravotní tělesná výchova: ve studijních programech Fakulty tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN 978-80-244-3952-5.
- DOSTÁLOVÁ, I., M. SIGMUND, & KVINTOVÁ, J. *Theoretical and practical aspects of health physical education in the Czech republic* [online]. Olomouc. E-pedagogium, 2013, [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://e-pedagogium.upol.cz/pdfs/epd/2013/02/10.pdf>
- DUCHOŇOVÁ, K. Didaktické zásady. *Zdravotní tělesná výchova*. [online]. 2014. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://zdravotnitv.webnode.cz/ztv/didakticke-zasady>.
- FIALOVÁ, L., L. FLEMR, E. MARÁDOVÁ a MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
- FIALOVÁ, L., L. KAŠPAR, K. KRÁLOVÁ, J. HENDL a SUCHÝ J. *Aktualizované poznatky ke vzdělávací oblasti Člověk a zdraví: Tělesná výchova a Výchova ke zdraví v současné škole*. Praha: UK FTVS, 2015. ISBN 978-80-87647-23-3.
- GAVORA, P. Zisťovanie profesijnej zdatnosti učiteľa pomocou dotazníka OSTES. *Slovak Journal for Educational Sciences*. 2011(2), 88-107. ISSN 1338-0982
- HEFFERNAN, C. The History and Development of Physical Education. *Physical culture study*. [online]. 2022. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://physicalculturestudy.com/2022/04/07/guest-post-the-history-and-development-of-physical-education/>.
- HOŠKOVÁ, B. a M. MATOUŠOVÁ. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1392-5.

- HRABINEC, J. a kolektiv. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- IPLA. *International Physical Literacy Association*. United Kingdom. [online]. 2017. [cit. 01-06-2023]. Dostupné z: <https://www.physical-literacy.org.uk/about/>
- JATERKOVÁ, L. *Využití kompetenčního přístupu při řízení podniku*. Brno, 2006. 84 s. Diplomová práce na MUNI. Vedoucí bakalářské práce Petr Smutný.
- KUBÍNOVÁ, K. Cvičební jednotka v ZTV – rozdělení, obsah, délka. *Fyzioterapie*. [online]. 2014. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/109>.
- KUČERA, M. *Pohyb v prevenci a terapii: kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-042-4.
- LENKOVÁ, R. a I. BORŽÍKOVÁ. *Zdravotná tělesná výchova*. Prešov: Fakulta športu. 2018. ISBN 978-80-555-2166-4.
- MACEK, P., I. SLAMĚNÍK a VÝROST, J. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha. 2017. Národní ústav pro vzdělávání. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladnivzdelavani>.
- MUŽÍK, J. *Didaktické principy, formy a metody vyučování a učení dospělých*. [online]. 2015. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/ped/jaro2015/SZ7BK\\_SD1/um/Didakticke-principy-formy-a-metody-vyucovani-a-uceni-dospelych.pdf](https://is.muni.cz/el/ped/jaro2015/SZ7BK_SD1/um/Didakticke-principy-formy-a-metody-vyucovani-a-uceni-dospelych.pdf).
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NOWREYAH, A. EFL Primary School Teachers' Attitudes, Knowledge and Skills in Alternative Assessment. *International Education Studies*. 2014(7), 68-84. ISSN 1913-9020.

PATIŇO COLL, M. *Jóga na anatomických základech*. Přeložil SOUČEK, R. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2581-4

PAVITHRA, S. *Diagnostic test*. Slideshare. [online]. 2018. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://www.slideshare.net/rkbioraj24/diagnostic-test-112578263>

PAVLŮ, D. *Speciální fyzioterapeutické koncepty a metody I.: koncepty a metody spočívající převážně na neurofyziologické bázi*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2003. ISBN 80-7204-312-9.

TOD, D., J. THATCHER a RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. [z anglického originálu přeložila Helena Hartlová] Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

VAŘEKOVÁ, J. a P. KREJČÍK. *Zdravotní tělesná výchova - otázky a výzvy. Tělesná výchova a sport mládeže*. 2019, 86(1), 8. ISSN 1210-7689.

VAŘEKOVÁ, J. , M. KŘIVÁNKOVÁ, A. ŠUBERTO VÁ A KREJČÍK, P. *Self-efficacy budoucích učitelů ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy. Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání*. 2021, 5(3) 5-22. ISSN 2533-7890.

VAŘEKOVÁ, J., K. DAĐOVÁ a NOVÁKOVÁ P. *Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5181-1.

VAŠÍČKOVÁ, J. et al. *Pohybová gramotnost. Studijní opora studia pro kombinovanou formu výuky. Studijní program, obor: Tělesná výchova a sport*. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. [online]. 2017. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/22553043-Autor-opory-jana-vasickova-pohybova-gramotnost-studijni-opora-studia-pro-kombinovanou-formu-vyuky-studijni-program-obor-telesna-vychova-a-sport.html>.

VAŠÍČKOVÁ, J. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4884-8.

*Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, ve znění účinném od 1. 1. 2018* [online]. 2016, poslední revize 1. 1. 2016 [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/vyhlaska-c-27-2016-sb-o-vzdelavani-zaku-se-speciálními-2>.

Vyhláška č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu, ve znění účinném od 31. 12. 2013 [online]. 2013. [cit.

20-05-2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-391>.

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ V PRAZE. *Gramotnosti ve vzdělávání. Soubor studií*. VÚP. Praha. 2011. ISBN: 978-80-87000-74-8

SEMAN, F. *Pedagogický odkaz Pierra de Coubertina*. Bratislava: SOV, 2013. ISBN 978-80-89460-14-4.

SPURNÁ, M., L. RYBOVÁ a KUDLÁČEK M. Participace žáků s tělesným postižením v integrované školní tělesné výchově. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*. 2010(1), 33-38. ISSN 1804-4204.

STRAUB, B. a H. Haag. *Forschungsmethoden - Untersuchungspläne - Techniken der Datenerhebung in der Sportwissenschaft*. Schorndorf: Hofmann n-Verlag, 1994. ISBN 978-37-780-7882-2.

STRNAD, P. a K. PRAJEROVÁ. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5340-2.

STRNAD, P. et al. 70 let zdravotní tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2019, 85(6), 2-10. ISSN 1210-7689.

STRNAD, P. a V. SRDEČNÝ. Doc. PhDr. František Škvára - zakladatel zdravotní tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 2017, 83(5), 43-46. ISSN 1210-7689.

ŠUBERTOVIÁ, A. *Self-efficacy studentů závěrečného ročníku programu Tělesná výchova a sport na UK FTVS ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy*. Praha, 2020. 55 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Jitka Vařeková.

UNESCO, *Aspects of Literacy Assessment. Topics and Issues from the UNESCO Expert Meeting*. [online]. 2005. [cit. 20-05-2023]. Dostupné z: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000140125>

WHITEHEAD, M. The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*. [online]. 2001, 6(2), pp. 127-138. ISSN 13627120, [cit. 20-05-2023]. Dostupné z:

[https://www.researchgate.net/publication/243667666\\_The\\_Concept\\_of\\_Physical\\_Literacy](https://www.researchgate.net/publication/243667666_The_Concept_of_Physical_Literacy).

Zákon č. 372/2011 Sb., *Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování* (zákon o zdravotních službách) [online]. 2011, poslední revize 2016 [cit. 26-05-2023]. Dostupné z: [https://ppropo.mpsv.cz/zakon\\_372\\_2011](https://ppropo.mpsv.cz/zakon_372_2011).

ZHÁNĚL, J., V. HELLEBRANDT a SEBERA, M. *Metodologie výzkumné práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-6696-0.

## **Seznam grafů**

*Graf č. 1 - Zastoupení jednotlivých oborů*

*Graf č. 2 - Zastoupení jednotlivých specializací v rámci oboru TVS*

*Graf č. 3 - Věkové rozložení v jednotlivých oborech*

*Graf č. 4 - Self-efficacy dotazovaných k výuce ZTV*

*Graf č. 5 - Self-efficacy studentů ATVS-OSP v souvislosti s absolvovanými předměty*

*Graf č. 6 - Self-efficacy studentů TVS v souvislosti s absolvovanými předměty*

*Graf č. 7 - Místa vykonávání pedagogické praxe*

*Graf č. 8 - Prvky ZTV v rámci praxe*

*Graf č. 9 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-AP*

*Graf č. 10 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-APZ*

*Graf č. 11 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-TRE*

*Graf č. 12 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS-GEO*

*Graf č. 13 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor TVS mimo APZ*

*Graf č. 14 - Self-efficacy ve vztahu k ZTV, obor ATVS-OSP*

*Graf č. 15 - Mínění o preventivním působení ZTV na osvobození z TV*

*Graf č. 16 - Náklonnost studentů k zahrnutí ZTV do hodin TV/cvičebních jednotek*

*Graf č. 17 - Důvody, které mohou vést k částečnému či úplnému uvolnění žáka z TV*

*Graf č. 18 - Jak byste popsal/a horní zkřížený syndrom?*

*Graf č. 19 - Dle zásad sestavování cvičební jednotky nejdříve*

*Graf č. 20 - Z důvodu časté atlantoaxiální instability u lidí s Downovým syndromem bychom s nimi neměli cvičit*

*Graf č. 21 - Při pokrčování paže v lokti vykonává m. biceps brachii svalovou kontrakci*

*Graf č. 22 - Bodové ohodnocení studentů oboru ATVS-OSP*

*Graf č. 23 - Bodové ohodnocení studentů oboru TVS*

*Graf č. 24 - Bodové ohodnocení studentů oboru TVS-APZ*



*Graf č. 25 - Bodové ohodnocení žen*

*Graf č. 25 - Bodové ohodnocení mužů*

*Graf č. 26 - Bodové hodnocení z dotazníkového šetření v rámci oborů*

*Graf č. 27 - Bodové hodnocení z dotazníkového šetření v závislosti na pohlaví studentů oborů TVŠ*

## **Seznam tabulek**

*Tabulka č. 1 - Přehled zdravotních skupin*

*Tabulka č. 2 - Předměty ve vztahu k ZTV*

*Tabulka č. 3 - Počet studentů, podle zkušeností se ZTV v rámci hodin TV*

*Tabulka č. 4 - Věříte si, že dokážete s pomocí funkčních testů provést diagnostiku pohybového aparátu?*

*Tabulka č. 5 - Věříte si, že dokážete sestavit obsah hodiny pro žáky s plochou nohou?*

*Tabulka č. 6 - Věříte si, že dokážete sestavit obsah hodiny pro žáky se skoliózou?*

## **Seznam příloh**

*Příloha č. 1 - Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS*

*Příloha č. 2 - Zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku*

*Příloha č. 3 - Dotazník použitý k výzkumnému šetření*

## Příloha č. 1 - Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veleslavín

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Výuka zdravotní tělesné výchovy na vysokých školách

**Forma projektu:** výzkumná práce – bakalářská práce

**Období realizace:** 02/2023–06/2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

**Předkladatel:** Štefan Pochyba, UK FTVS, Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství

**Hlavní řešitel:** Štefan Pochyba, UK FTVS, Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství

**Místo výzkumu (pracoviště):** online dotazníky

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

**Finanční podpora:** Žádná

**Popis projektu:** Cílem bakalářské práce bude zhodnotit stav výuky zdravotní tělesné výchovy na vysokých školách v ČR, tím přispět ke zlepšení a inovaci přístupu k předmětu jak ze strany učitelů, studentů tak i skupin, pro které jsou lekce cílené. Výzkum bude realizován prostřednictvím online dotazníků, na které budou odpovídat vybraní učitelé a studenti z jednotlivých fakult různých univerzit, kde probíhá výuka zdravotní tělesné výchovy. Vzhledem k cíli této práce byla vybrána tzv. delfská metoda sběru dat, jejíž podstatou je vícekolové dotazování respondentů, přičemž každé z kol je shrnuto prostředníkem (hlavní řešitel). Na konci tohoto procesu bychom měli dojít k přibližné shodě účastníků výzkumu. V tomto případě k ideálnímu procesu výuky zdravotní tělesné výchovy na vysokých školách. Kontakty na jednotlivé učitele budou získány ze seznamu odborné rady pracovní skupiny ZTV při ČAAPA. Členové odborné rady vyjádřili souhlas s působením v odborné radě a pro výzkum budou osloveni skrze ČAAPA - viz Pozvání k účasti organizacím. Dále bude odkaz vložen na sociální síť. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Výzkumný soubor budou tvořit učitelé a studenti vysokých škol v ČR. Účastníci výzkumu budou různého věku, s různě dlouhou dobou praxe v oboru, různého pohlaví. Předpokládaný počet účastníků je 60 lidí ve věku od 19 do 60 let. Výzkumu se neúčastní osoby s akutním zejména infekčním onemocněním.

**Zajištění bezpečnosti:** Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu. Výzkum bude probíhat pouze na základě online dotazníku, na něj budou respondenti odpovídat řešiteli práce. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkum je zaměřen na kvalitu výuky zdravotní tělesné výchovy v rámci vysokých škol. V interakci vztahu mezi učitelem a studentem. Cílem je vybudování ideálního prostředí pro výuku tohoto předmětu v oblastech teoretických, praktických a didaktických. Chceme zjistit, které studijní opory by byly na výuku nejlepší. Čemu věnovat větší pozornost a jak hodinu správně strukturovat. Nalézt správný poměr mezi jednotlivými aspekty výuky tak, aby z ní vycházel schopný jedinec s patřičnými teoretickými i praktickými znalostmi.

**Potenciální střet zájmů:** Mezi mnou a účastníky výzkumu není žádný střet zájmů. Výzkum nevzniká na základě žádosti od daných škol. Objektivita nebude narušena, jelikož výzkum nevede k osobnímu prospěchu výzkumníka ani jednotlivých škol. Výzkum nebude probíhat na základě soukromého zájmu žádného z účastníků. Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovním právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

**Ochrana osobních dat:** Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: e-mail, jméno, příjmení, věk, fakulta/univerzita, kde účastníci působí (v práci nebude uvedeno místo, kde účastníci výzkumu působí). Data z pozorování, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veleslavín

**Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznam. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 9. 2. 2023

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 243/2022

dne: ..... 10.3.2022

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
razítko UK FTVS  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

*Příloha č. 2 - Zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku*

Dobrý den,

jmenuji se Štefan Pochyba a studuji na UK FTVS obor Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. V rámci své bakalářské práce zpracovávám téma Self-efficacy studentů ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy pod vedením PhDr. Jitky Vařekové, Ph.D., na katedře zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství UK FTVS. Cílem práce je zhodnotit a porovnat sebedůvěru a kompetenci posledních ročníků vybraných fakult zaměřujících se na učitelství tělesné výchovy k výuce zdravotní tělesné výchovy.

Dotazník Vám zabere přibližně 20 minut a je tematicky rozdělen do 4 částí. Dotazník je určen závěrečným ročníkům NMgr. studia se zaměřením na učitelství tělesné výchovy, aplikovanou tělesnou výchovu a sport a speciální pedagogiku.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 273/2023

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: stefan.pochyba99@gmail.com.

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

## A. SOCIODEMOGRAFICKÁ ČÁST

V této části Vás poprosím o vyplnění osobních údajů.

1. 1) Uvedte vaše pohlaví \*

Označte jen jednu elipsu.

žena

muž

2a) Studujete magisterský obor \*

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

UK FTVS

PedF UK

UPOL FTK

MUNI FSS

Jiné: \_\_\_\_\_

2b) Studujete magisterský obor \*

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (ATVS OSP)

Tělesná výchova a sport (TVS) specializace aktivity podporující zdraví

Tělesná výchova a sport (TVS) s jinou specializací (v následující otázce doplňte s jakou)

Učitelství tělesné výchovy a sportu (TVS) v kombinaci s (v následující otázce doplňte s čím)

Speciální pedagogika

Jiné: \_\_\_\_\_

3) Jestliže jste v předchozí otázce odpověděli TVS s jinou specializací nebo TVS v kombinaci, připište s jakou nebo s čím

\_\_\_\_\_

4) Váš věk je \*

\_\_\_\_\_

## B. ZKUŠENOST SE ZTV Z ABSOLVOVANÝCH PŘEDMĚTŮ A PRAXÍ

Pokuste se prosím popsat své předchozí zkušenosti s teorií a praxí v oblasti zdravotní tělesné výchovy.

6. 5) Absolvovali jste na škole předmět zaměřený přímo nebo týkající se zdravotní tělesné výchovy? \*

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

Pokud jste v přechozí otázce odpověděli ne, pokračujte na otázku 7.

7. 6) Dle vzorové tabulky, prosím, popište předměty, které jste absolvovali v úzkém vztahu k ZTV.

Název předmětu	Rozsah/examinace (1/1; 1/2; 2/1; 2/2)	Zakončení předmětu (ZK – zkouška Z – zápočet KZ - klasifikovaný zápočet)	Teoretický / praktický / kombinace teorie a praxe	Typ předmětu (P - povinný; V - volitelný; PV - povinně volitelný)

8. 7) V rámci vaší praxe v předchozím studiu jste byl/a na \*

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- pedagogické praxi
- na praxi v jiné vzdělávací instituci (dům dětí a mládeže, poradenské zařízení)
- na praxi v sociální instituci (domovy sociální péče, neziskové organizace aj.)
- ve zdravotnictví (lázně, nemocnice, ambulance, léčebny dlouhodobě nemocných aj.)
- v tělovýchově a sportu (kluby, volnočasové organizace)
- ještě jsem praxi nesplnil
- Jiné: \_\_\_\_\_



Pokud jste v předchozí otázce odpověděli "pedagogické praxi", vyplňte v tomto bloku otázky 8-12. Pokud jste dali jakoukoliv jinou odpověď, vyplňte v tomto bloku otázky 13 a 14.

9. 8) Kde jste byl/a na pedagogické praxi?

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- ZŠ – 1. stupeň
- ZŠ – 2. stupeň
- SŠ
- Jiné: \_\_\_\_\_

10. 9) Byla ZTV (alespoň nějaké prvky – dechová cvičení, relaxace, kompenzační cvičení) součástí hodin tělesné výchovy, na nichž jste byl/a v rámci praxe?

*Označte jen jednu elipsu.*

- pokaždé
- občas
- vůbec ne

11. 10) Pokud jste v předchozí odpovědi odpověděli pokaždé nebo občas, o jaké konkrétní prvky ZTV se jednalo?

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- vyrovnávací/kompenzační cvičení (protahování, posilování)
- dechová cvičení
- relaxace
- korekce držení těla
- korekce pohybových stereotypů
- psychomotorické aktivity
- Jiné: \_\_\_\_\_

12. 11) Vyučovala se ZTV jako samostatný předmět ve škole, kde jste byl/a na praxi?

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano
- ne

13. 12) Měl/a jste možnost zapojit se do výuky ZTV jako pedagog?

*Označte jen jednu elipsu.*

ano

ne

14. 13) Pokud jste vykonávali praxi jinde než v pedagogickém zařízení, bylo zdravotní cvičení (alespoň nějaké prvky – dechová cvičení, relaxace, kompenzační cvičení) součástí vaší praxe?

*Označte jen jednu elipsu.*

ano

ne

15. 14) Pokud jste v předchozí odpovědi odpověděli ano, o jaké konkrétní prvky ZTV se jednalo?

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

vyrovnávací/kompenzační cvičení (protahování, posilování)

dechová cvičení

relaxace

korekce držení těla

korekce pohybových stereotypů

psychomotorické aktivity

Jiná...

### C. ČÁST NÁZOROVÁ A POSTOJOVÁ

Pokuste se prosím slovně vyjádřit své názory a přesvědčení ve vztahu k ZTV

16. 15) Domníváte se, že je ZTV i v současné době důležitá a smysluplná? Proč? Jakou roli by měla plnit? \*

---

---

---

---

---

17. 16) Jaký může mít podle Vašeho názoru přínos zařazení ZTV do hodin tělesné výchovy? \*

---

---

---

---

---

18. 17) Domníváte se, že výuka ZTV na školách může přispívat v prevenci nadměrného uvolňování žáků z hodin TV (tzv. osvobození z hodin TV)? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

ano

ne

Jiné: \_\_\_\_\_

19. 18) Věříte si, že na základě svých znalostí a zkušeností zvládnete vyučovat ZTV? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

zcela určitě zvládnou vést hodinu sám

zvládnou, ale s pomocí druhého tělocvikáře/asistenta pedagoga

zvládnou pouze dopomáhat jinému tělocvikáři při výuce ZTV

nejsem si sebou zcela jistý/á

určitě bych nezvládl/a vést hodinu ani pomáhat při výuce

20. 19) Věříte si, že dokážete sestavit obsah hodiny pro žáky s plochou nohou? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano  
 spíše ano  
 spíše ne  
 ne

21. 20) Věříte si, že dokážete sestavit obsah hodiny pro žáky se skoliózou? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano  
 spíše ano  
 spíše ne  
 ne

22. 21) Věříte si, že dokážete s pomocí funkčních testů provést diagnostiku pohybového aparátu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano  
 spíše ano  
 spíše ne  
 ne

23. 22) Věříte si, že budete zařazovat ZTV do Vašich hodin TV či pohybových lekcí? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano, chtěl/a bych se zaměřit především na ZTV  
 ano, do svých lekcí bych rád/a zařazovala prvky ZTV pravidelně  
 ano, ale pouze občas (1-2 krát/měsíc)  
 ne, chci se věnovat především oblastem sportovní přípravy a sportovního tréninku  
 Jiné: \_\_\_\_\_

## D. ODBORNÉ ZNALOSTI

V této části dotazníku se vás zeptám na vaše odborné znalosti. Cílem je zhodnocení, které znalosti z oblasti ZTV patří k obecným a které spíše k ojedinělým. Prosím tedy o nedohledávání informací v průběhu vyplňování, aby nedošlo ke zkreslení výsledku.

24. 23) Vyhláška 391/2013 specifikuje důvody, které mohou vést k částečnému či úplnému uvolnění žáka z TV bez náhrady. Znáte tyto důvody? Zaškrtněte body, o nichž se domníváte, že ve vyhlášce jsou. \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- skolióza
- obezita
- závažné funkční poruchy hybného systému
- asthma bronchiale
- poruchy pozornosti
- poruchy příjmu potravy
- závislosti
- poruchy rovnováhy
- úžinové syndromy
- dětská mozková obrna

25. 24) Kdo žádá o uvolnění žáka z TV? \*

---

26. 25) Kdo doporučuje uvolnění žáka z TV? \*

---

27. 26) Kdo schvaluje uvolnění žáka z TV? \*

---

28. 27) Jak byste popsal/a horní zkřížený syndrom? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- oslabená horní část svalu trapézového, zdvihače lopatky, kývače hlavy a prsního svalstva, naopak zkrácené hluboké flexory šíje a dolní fixátory lopatek
- zkrácená horní část svalu trapézového, zdvihače lopatky, kývače hlavy a prsního svalstva, naopak oslabené hluboké flexory šíje a dolní fixátory lopatek
- nevím

29. 28) Dle zásad sestavování cvičební jednotky nejdříve

*Označte jen jednu elipsu.*

- posilujeme ochablé svaly
- protahujeme zkrácené svaly
- nevím

30. 29) Víte, co znamená slovo postura? Pokud ano, zkuste stručně tento pojem vysvětlit. \*

---

31. 30) Jaký je hlavní nádechový sval? \*

---

32. 31) Z důvodu časté atlantoaxiální instability u lidí s Downovým syndromem bychom s nimi neměli cvičit \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- cviky na rovnováhu
- kliky
- kotouly

33. 32) Při pokrčování paže v lokti vykonává m. biceps brachii svalovou kontrakci

*Označte jen jednu elipsu.*

- koncentrickou
- excentrickou
- nevím