

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Historie:

- 1866-1884 tělocvičný ústav pro chlapce a dívky v Praze (M. Tyrš)
- 1869 tělocvičný spolek paní a dívek pražských (M. Tyrš, Žofie Podlipská)
- 1869 zavedení tělesné výchovy (dále jen TV) jako povinného předmětu do školních osnov po porážce Rakouska ve válce s Pruskem
- 1892 zřízení Český vzdělávací kurz pro učitelstvo tělocviku na středních školách a učitelských ústavech
- konec 19.stol ovlivnění tělesné výchovy na školách severským tělocvikem a francouzským systémem, rozmachem tělovýchovného hnutí (Sokol, Orel, DTJ) a mezinárodním rozšířením sportů (OH, mezinárodní sportovní federace)
- po II. sv. válce stanoveny zdravotní, výchovné a vzdělávací cíle tělesné výchovy
- 50. léta ovlivnění sovětským systémem tělesné kultury výkonnostní orientace
- 1957 pro negativní reakce na výkonovou orientaci se od této upouští
- 70–80. léta zaměření školní tělesné výchovy na prožitek z pohybu, tělesné sebepojetí, stimulaci rozvoje pohybových schopností, zvládnutí pohybových dovedností v nejpobulárnějších sportech, socializaci a utváření pozitivních postojů k pohybové aktivitě.

Charakteristika TV:

Cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání a na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.

Úkoly TV:

- osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností
- rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností
- získávání vědomostí z oblasti tělesné výchovy a sportu
- utváření trvalého vztahu k pohybové aktivitě

Základní struktura TV:

- základní tělesná výchova (=školní, realizace na zákl. a stř. školách)
- rekreační tělesná výchova
- zdravotní tělesná výchova
- (specializovaná tělesná výchova) využívá prostředky jednotlivých druhů sportu k naplnění cílů tělesné výchovy. Realizuje se prostřednictvím výběrového učiva v základní tělesné výchově a v různých tělovýchovných a sportovních kroužcích.

Kinantropologie

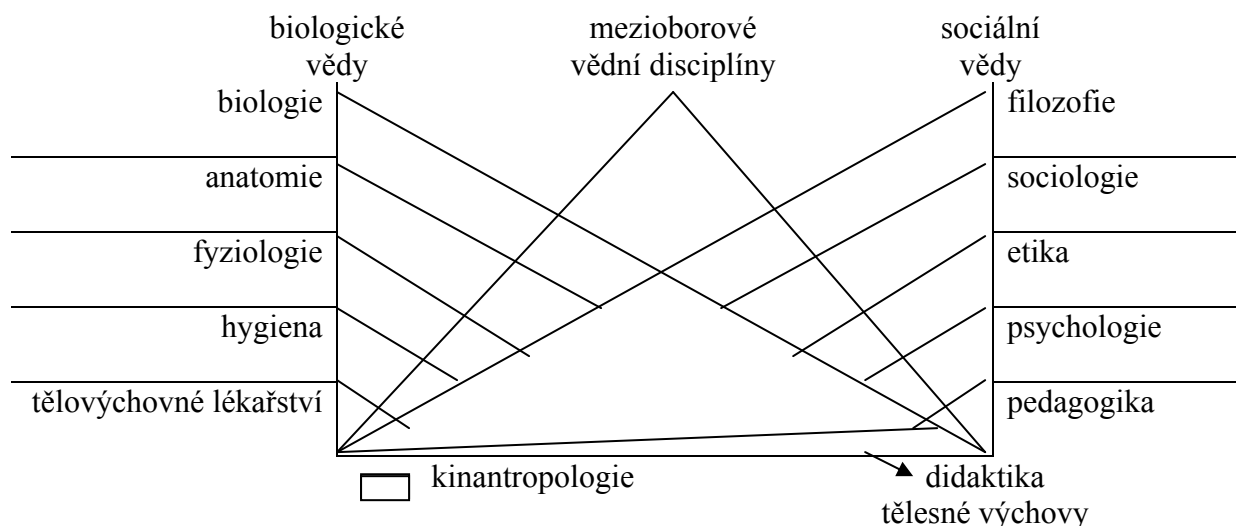
Kinantropologie je akademický vědní obor zabývající se studiem a rozvojem všech forem tělesné výchovy a sportu. Předmětem studia je pohybová činnost ve vztahu ke člověku jako biopsychosociálnímu individuu. Jeho podoborem je i didaktika TV.

Didaktika TV:

„Předmětem didaktiky TV je zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů i vztahů mezi nimi.“

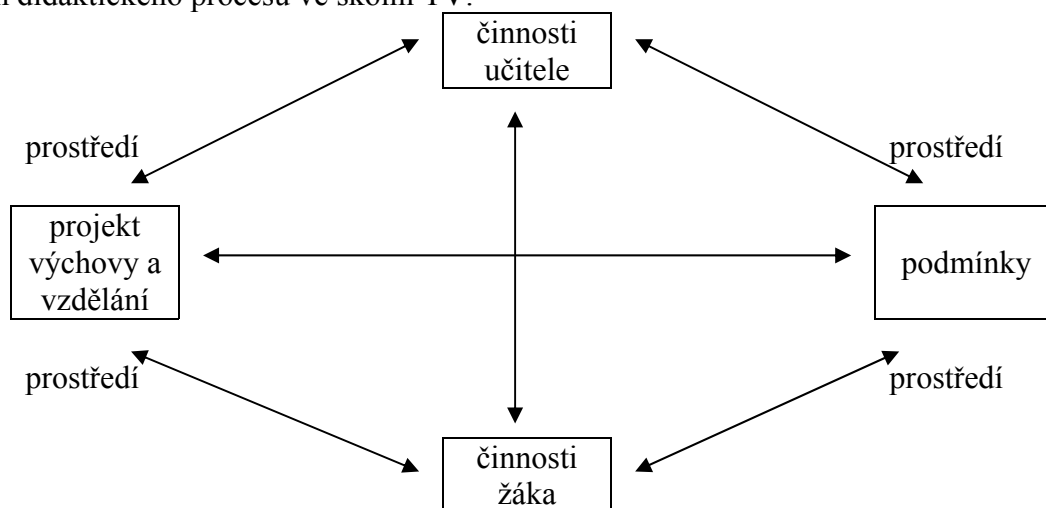
Didaktika TV má interdisciplinární charakter:

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY



(podle Vilímové 2002)

System didaktického procesu ve školní TV:



(podle Vilímové 2002)

Dominantní roli v didaktickém procesu má vzájemná interakce učitel – žák.

Projekt výchovy a vzdělání zahrnuje výčet základních tendencí a cílů tělesné výchovy

Činnosti žáka – v didaktickém procesu působí žák jako objekt i subjekt. Jeho role je z hlediska výsledků didaktického procesu dominantní.

Činnosti učitele TV zahrnují souhrn profesních vyučovacích a výchovných aktivit učitele, jeho osobnostních dispozic a vlastností. Jako objekt i subjekt zprostředkovává a hodnotí realizaci výchovně-vzdělávacích cílů.

Podmínky jsou souhrnem materiálního, společenského a právního prostředí ve kterém tento výchovně-vzdělávací proces probíhá.

- Rodinná výchova: (ve stimulaci dětí k pohybové aktivitě mají nejvýznamnější roli otcové)
- Masmédia
- Trenéři, cvičitelé (ovlivňují pouze část populace)

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- Mezipředmětové vztahy
- Lékaři (role primární a sekundární prevence)

Cíle tělesné výchovy

Modifikace a konkretizace ve vztahu k obsahu, prostředkům, podmínkám, učiteli a žákům. Cílem je stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi i individuálními zvláštnostmi rozvíjet biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové aktivitě.

Vzdělávací

Informativní

- Interiorizované poznatky z tělesné kultury
- Osvojené postupy, metody tělesného sebezdokonalování
- Zásady správné výživy
- Základní pohybové dovednosti a návyky: chůze, běh, skok, házení aj.
- Osvojení činností z gymnastiky, atletiky, sportovních her, plavání lyžování, turistiky aj.

Formativní

- rozvinuté základní pohybové schopnosti (vytrvalost, síla, rychlost, obratnost, pohyblivost, rovnováha)
- kvalitní pohybový projev (harmonie, ekonomičnost, přesnost, ladnost, rytmus pohybu, správné držení těla)
- senzorické a intelektové schopnosti

Výchovné

Všeobecné

- pozitivní charakterové a mravní vlastnosti (kolektivní cítění a chování, cílevědomost, iniciativa, samostatnost, kázeň, odvaha, rozhodnost apod.)
- estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti (zájem na vytváření krásného pohybu, prostředí, mezilidských vztahů apod.)
- láska k přírodě a ochrana životního prostředí

Specifické

- trvale kladný postoj k pohybové aktivitě
- rozvinuté zájmy o přiměřené druhy tělovýchovné a sportovní činnosti
- tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost
- snaha o přiměřený výkon v tělovýchovné a sportovní činnosti

Zdravotní

Kompenzační

- Kompenzace jednostranné zátěže
- regenerace duševních sil

Hygienické

- hygienické návyky (cvičební úbor, sprcha po zátěži, ...)
- potřeba zdravého životního stylu (dostatek pohybových aktivit v denním režimu, dostatečný spánek, zdravá výživa, ...)
-

Realizaci těchto cílů naplňujeme základní tělovýchovné vzdělání jako předpoklad pro fyzické i duševní zdraví. Rozlišujeme cíle perspektivní (dlouhodobé) a průběžné (krátkodobé).

Obsah vyučování tělesné výchovy (učivo)

Vše čím v tělovýchovném procesu působíme na cvičence, co si mají osvojit a čím se působí na jejich vývoj. Tvoří věcný základ vyučování. Významnými činiteli při jeho výběru jsou vnitřní podmínky (tělesné, pohybové a psychické předpoklady žáků, jejich potřeby a zájmy) vnější podmínky (společenské, organizační a materiální podmínky).

Strukturace učiva

Kmenové učivo základní by měl znát každý kulturní člověk s průměrnými schopnostmi a nadáním. Tvoří ucelenou, relativně uzavřenou vzdělávací soustavu, pohybovou gramotnost. Dále se setkáváme s pojmy rozšiřující, doplňkové, výběrové, orientační, speciální učivo.

Osnování učiva

- Postupné: V určité posloupnosti přecházíme od učiva jednoduššího ke složitějšímu, obtížnějšímu. Probrané učební celky uzavíráme kontrolou a již se k nim nevracíme.
- Cyklické: K již probranému učivu se vždy před zahájením nového výukového celku cyklicky vracíme (opakování).
- Spirálovité: V praxi oba výše uvedené způsoby osnování nejčastěji kombinujeme

Základní charakteristika učiva ve školní tělesné výchově:

Rozdělení do oblastí:

- pořadová cvičení
- kondiční cvičení, gymnastika a tanec
- atletika
- sportovní hry
- úpoly
- testování všeobecné pohybové výkonnosti
- sezónní činnosti (bruslení, lyžování, plavání, turistika)
- poznatky v tělesné výchově - shromažďují informace z různých vědních oborů (fyziologie, anatomie, biomechanika, hygiena, pedagogika, didaktika, psychologie, sociologie, ...).
- předpokládá se osvojení:
 - znalostí základní pravidel her a soutěží
 - názvosloví
 - vědomostí o lidském těle a změnách, které při provádění tělesných cvičení probíhají
 - zásad hygieny
 - pravidel správné výživy
 - zásad sestavování a vedení komplexů všestranně rozvíjejících cvičení
 - zásad bezpečnosti v tělesné výchově
 - základů regenerace a kompenzace

Co se týče výběru učiva na základních školách, je závazným vedle kmenového učiva pouze naplnění tzv. zdravotně kondičního programu. Tzn. záměrně, cíleně a pravidelně zařazovat kondiční a zdravotně orientované činnosti do každé vyučovací hodiny v rozsahu a podobě, která odpovídá zjištěným a průběžně sledovaným potřebám žáka.

Dlouhodobý plán

Představuje rozpis učiva v jednotlivých tematických celcích pro konkrétní skupinu na konkrétní počet vyučovacích hodin.

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Z tohoto plánu vychází nejpodrobnější plán, tj. příprava na vyučovací hodinu. Uvádí se učivo, čas nebo dávka, organizace, základní vyučovací postupy a metody a cíl vyučovací hodiny.

VÝUKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Učení:

Sýkora (1985) rozlišuje 7 jednotlivých druhů učení.

- učení napodobováním
- učení podmiňováním
- motorické učení
- verbální učení
- pojmové učení
- učení řešením problému
- učení formováním rozumových operací

Proces motorického učení se však může realizovat i všemi ostatními výše uvedenými způsoby, asociačním sdružováním, učením jako osvojováním algoritmů aj.

Čáp (1980) člení druhy učení takto:

- učení poznatkům (verbální učení) - dominantními výsledky jsou poznatky a vědomosti
- učení senzomotorickým činnostem (motorické učení) - dominantními výsledky jsou dovednosti, činnosti, návyky
- učení intelektuálním činnostem - dominantními výsledky jsou rozumové operace, algoritmus myšlení
- učení sociálnímu chování - dominantními výsledky jsou interiorizované motivy, postoje, sociální interakce, sociální normy, sociální role včetně rysů osobnosti

Uspořádání učiva v procesu motorického učení

Základním činitelem ovlivňujícím průběh a výsledky motorického učení je učební program a jeho důkladná příprava – uspořádání učiva do metodické posloupnosti. Chromík (1993) doporučuje tento postup:

- vytvoření podmínek vyučování
 - vnější – materiální podmínky, příprava učitele atd.
 - vnitřní – tělesná, pohybová, funkční, psychická příprava žáků aj.
- zařazení všeobecných průpravných cvičení
- zařazení speciálních průpravných cvičení
- vykonání cvičení v lehčích podmínkách
- vykonání a opakování cílového cvičení
- zvyšování výkonnosti opakováním cvičení ve ztížených podmínkách, v kombinaci s jinými cvičeními, vykonávání dalších doplňkových, kondičních, obratnostních cvičení, uplatnění cvičení ve hře, soutěži apod.

Průběh a fáze motorického učení

Základní složky učení:

- motivační
- poznávací
- výkonová
- kontrolní

Každá z těchto základních složek učení má v procesu formování, zdokonalování a zpeňování pohybových návyků a dovedností specifickou funkci, vzájemně se však v celém procesu učení prolínají.

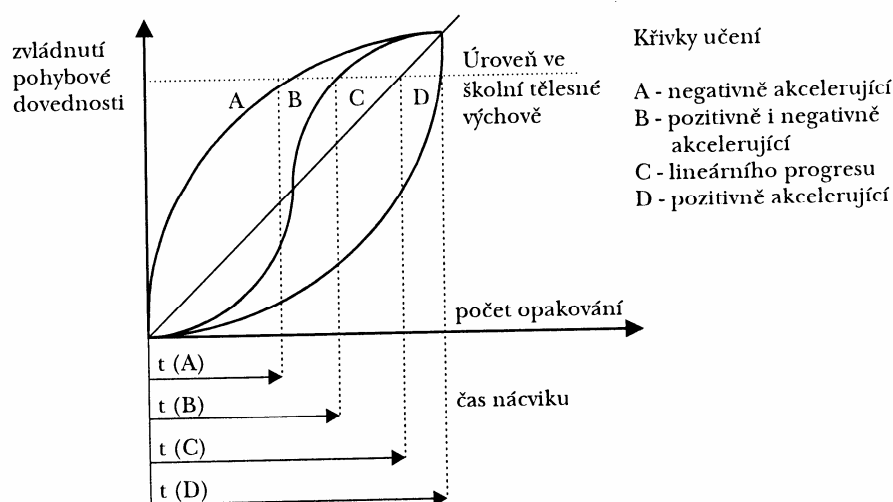
METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Rychtecký (1985) ve vztahu k motorickému učení dále vyčleňuje tyto faktory:

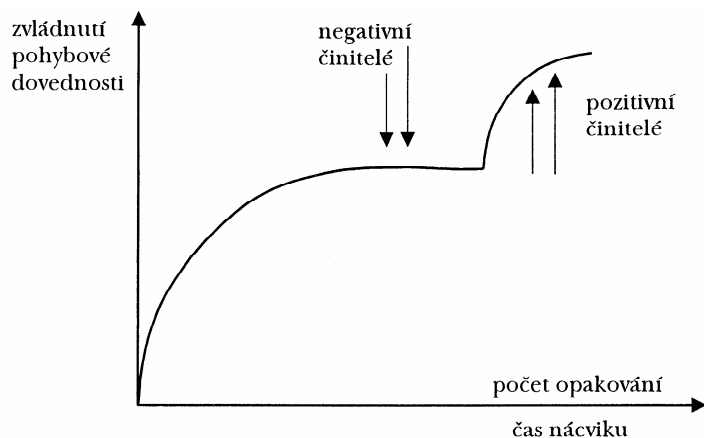
- motivační předpoklady
- pohybové předpoklady
- cíl vyučování
- přiměřená stimulace (startovní horečka x startovní apatie)
- percepce a prezentace úkolů
- zpevňování a retence
- integrace a transfer (interference)

Typy motorického učení dle průběhu jeho rychlosti

- negativně akcelerující (A)
- pozitivně i negativně akcelerující (B)
- lineární progres (C)
- pozitivně akcelerující (D)



Plató efekt v křivce motorického učení vzniká nedochází-li v závislosti na zvyšování intenzity tréninku k růstu výkonnosti. Příčinami mohou být objektivní (používání nesprávných tréninkových metod vedoucích k přetrénování, nedostatečná předcházející příprava, špatné materiální zajištění aj.) a subjektivní (nedostatečná motivace, nedostatečná regenerace, špatný zdravotní stav, nesprávná životospráva, nevhodné sociálně-psychologické klima aj.).



METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Fáze motorického učení

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
I.	počáteční seznámení, instrukce, motivace	nízká	generalizace	iradiace	vysoká
II.	zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	střední	diferenciace	koncentrace	střední
III.	zdokonalování, retence, koordinace	vysoká	automatizace	stabilizace	nízká
IV.	transfer, integrace, anticipace, výkon	mistrovská	tvořivá koordinace	tvořivá asociace	vysoká

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Schopnost jako soubor předpokladů pro zvládnutí určité pohybové činnosti charakterizují pojmy potencialita (míra předpokladů pro jejich zdokonalování) a genetická podmíněnost. Hovoříme o vlohách determinujících různé cesty a způsoby formování pohybových schopností a více či méně ovlivňujících stupeň jejich rozvoje.

Pohybové schopnosti:

- jsou vnitřními přirozenými předpoklady a prostředím jsou ovlivňovány jen částečně
- nejsou specifické pro jednu specializovanou činnost
- jsou poměrně stálé v čase

Na efektivním provedení libovolné pohybové činnosti vždy participuje řada pohybových schopností. Efektivní výkon je potom podáván pouze tehdy, dojde-li k optimální koordinaci všech schopností podmiňujících konkrétní výkon. Pro jejich další studium je však nutné tyto jednotlivé schopnosti oddělit:

- pohybová síla
 - izometrická síla (statická)
 - izotonická síla (dynamická)
 - explozivní síla
 - rychlostní síla
 - silová vytrvalost
- pohybová rychlost
 - silová (odporová) rychlost
 - lokomoční rychlost
 - reakční rychlost
 - akční rychlost
- pohybová vytrvalost
 - lokální svalová vytrvalost
 - statická
 - dynamická
 - všeobecná vytrvalost
 - rychlostní vytrvalost
- ohebnost (pohyblivost)
 - statická
 - dynamická
- pohybová rovnováha (obratnost)
 - statická
 - dynamická
 - balancování předmětů

Někteří ruští autoři pak používají dělení na skupiny schopností kondičních (zahrnuje schopnosti silové, vytrvalostní a zčásti i rychlostní) a schopností koordinačních (zahrnuje schopnosti obratnostní, pohyblivostní a zčásti rychlostní).

POHYBOVÁ SÍLA A JEJÍ ROZVOJ

Pohybová síla je vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím podle zadaného úkolu. Faktory ovlivňujícími pohybovou sílu a její rozvoj jsou:

- příčný průřez agonistů
- počet a synchronizace zapojení motorických jednotek agonistů
- stupeň a průběh relaxace agonistů
- množství bezprostředních zdrojů energie a jejich rychlá mobilizace z pohotových i doplňkových substrátů ve svalu

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- optimalizace aktivační úrovně CNS

Cílený rozvoj svalové síly vyžaduje současně s posilováním svalů zařazovat i prvky stretchingové a relaxační se zdůrazněním správného dýchání.

Rozlišujeme sílu:

- statickou: schopnost vyvinout sílu při izometrické kontrakci (např. výdrž ve shybu, přednos atd.), rozvoj síly izometrické (statické) můžeme provádět až u žáků staršího školního věku (17-18 let) a starších v závislosti na pohlaví, biologickém věku a individuálních zvláštnotech, testujeme dynamometry
- dynamickou: u žáků mladšího a středního školního věku a mladších rozvíjíme výhradně dynamickou (izotonickou) pohybovou sílu a to vždy ve smyslu podpory správného držení těla
 - explozivní síla schopnost vyvinout rychlé svalové úsilí v počátečním okamžiku motorické činnosti (skok daleký z místa, skok vysoký z místa, hod plným míčem obouruč vrchem atd.)
 - rychlostní síla schopnost překonávat odpor vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu (sportovní hry s odrazy a hody, skok s odrazem, sprint atd.)
 - silová vytrvalost schopnost udržet intenzitu motorické činnosti při silovém cvičení (např. veslování, plavání, gymnastika, zápas atd.)

Často rozvíjíme pohybovou sílu (dynamickou) současně s pohybovou rychlostí a to těmito metodami:

1. Přirozené posilování
2. Metoda komplexní
3. Kruhová metoda
4. Rychlostní metoda
5. Vytrvalostní metoda
6. Metoda opakovaných úsilí
7. Metoda kontrastní
8. Metoda maximálních úsilí
9. Metoda izometrická
10. Metoda brzdivá
11. Metoda rázová
12. Metoda izokinetická

POHYBOVÁ RYCHLOST A JEJÍ ROZVOJ

Pohybovou rychlost definujeme jako schopnost měnit polohu těla, jeho částí nebo objektu v co nejkratším čase, nebo s co největší frekvencí.

Fyziologické předpoklady:

- reakční analyzátorová rychlost a rychlost jednoduché motorické reakce
- aktivační úroveň a labilita dějů v CNS
- příčný průřez agonistů a převaha zastoupení FG a FOG vláken v nich
- počet a synchronizace zapojení motorických jednotek agonistů
- stupeň a průběh relaxace antagonistů i agonistů v rychlém sledu
- vysoká zásoba a rychlé doplňování pohotových zdrojů energie přímo ve svalu

Rozlišujeme rychlost:

- reakční: schopnost odpovídat na daný podnět či zahájit pohyb v co nejkratším čase, je závislá na druhu podnětu a typu odpovědi
- akční (realizační): schopnost provést pohybový úkol v co nejkratším čase od započetí, popř. s maximální frekvencí
 - frekvenční rychlost
 - akcelerační rychlostní schopnost

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- běžecká rychlost
- herní rychlost atd.

Při rozvoji pohybové rychlosti potom vycházíme z výše uvedených předpokladů. Trénink rychlosti je vhodný pouze při správném technickém provedení pohybu. Délka rychlostního zatížení se většinou volí pouze do únavy stejně jako počet opakování a přestávky mezi nimi by měly pokaždé umožnit relativně maximální výkon.

Důležitými parametry jsou tedy:

- délka trvání cvičení
- intenzita cvičení
- počet opakování
- zotavovací čas mezi jednotlivými prvky

Cvičením pro rozvoj rychlosti rozvíjíme jak rychlost provedení určitých pohybů, tak i reakční rychlost, popř. rychlost běžeckou atd.) Jednotlivé prvky pak vybíráme z širokého spektra her, skokanských cvičení, hodů, startů z různých poloh, běhů přímých i se změnou směru, chytání a házení míčů, švihových cvičení atd.

Hlavní metodou je stejně jako v tréninku svalové síly metoda opakovaných úsilí.

Nejvhodnějším věkem pro rozvoj pohybové rychlosti je 7–12 let.

POHYBOVÁ VYTRVALOST A JEJÍ ROZVOJ

Definujeme jako schopnost provádět dlouhodobě motorickou činnost mírné, střední a submaximální intenzity zadanou pohybovým úkolem aniž by došlo k poklesu její efektivity nebo působit proti určitému odporu v neměnné poloze těla a jeho částí po relativně dlouhou dobu.

Fyziologické předpoklady:

- výkonnost transportního systému (systém kardiovaskulární a respirační)
- regulační plasticita metabolických dějů
- zásoba energetických zdrojů přímo ve svalu
- efektivní souhra agonistů a antagonistů s akcentem na relaxaci antagonistů
- automatizace motorických stereotypů

Při dělení se uplatňují dvě hlediska:

- počet zapojených svalů
- doba trvání pohybového úkolu

Podle počtu zapojených svalů se pohybová vytrvalost dělí na:

- lokální: místní svalová (zapojena méně než 1/3 svalstva)
- globální: celková (zapojena převážná část svalové hmoty)

Vytrvalostní schopnosti tvoří pro svou komplexní povahu základ fyzické zdatnosti. Potenciální možnosti jejího rozvoje jsou ve srovnání s předchozími pohybovými schopnostmi daleko širší:

- aerobní vytrvalost (obecnou) je možné cíleně rozvíjet již od mladšího školního věku (vysoká hodnota $VO_{2max} \cdot kg^{-1}$, rychlost regeneračních procesů v organismu atd.). Jestliže tedy dítě odstupuje od aerobní vytrvalostní zátěže střední intenzity jsou příčiny většinou způsobeny nízkou atraktivitou cvičení atd. Projevuje se u dynamických zátěží v délce trvání více než 3 minuty.
- anaerobní vytrvalost rozvíjíme cíleně až od 16-17 let věku. Vždy je však důležité adekvátní dávkování zátěže

V tělesné výchově lze použít tyto metody:

- kontinuální, kdy jsou jednotlivá cvičení prováděna nepřetržitě, rovnoměrně s nízkou intenzitou (např. běh konstantní rychlostí atd.)

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- střídavou, kdy kombinujeme různé míry intenzity zatížení (např. přerušované provádění cvičení, fartlek, atd.)
- intervalovou, kdy kombinujeme různé cyklické pohybové činnosti (např. kruhový trénink v posilovně, triatlon atd.)

POHYBOVÁ OBRATNOST A JEJÍ ROZVOJ

Definujeme jako souhrn schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, modifikovat je na základě měnících se podmínek, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit pohyby nové. Velké množství autorů do této skupiny řadí i flexibilitu, rovnováhu atd.

Fyziologické předpoklady:

- bohatost zásoby pohybových vzorců (nacvičování dovedností a činností)
- přesnost sensorického, exteroceptivního a proprioceptivního vnímání
- vysoká úroveň míšních, mozečkových, extrapyramidových a pyramidových nervově svalových koordinací
- optimalizace aktivační úrovně v CNS v souladu s pohybovým úkolem

Již na základě vymezení fyziologických předpokladů je zřejmé, že se jedná o multifaktoriální dispozici diferencovaně se projevující v různých motorických činnostech, ve kterých pozitivně ovlivňuje efektivitu regulačních procesů, průběh učení, docilitu, přesnost, rytmičnost i vnější expresi pohybu.

V oblasti obratnosti vyčleňujeme několik subsystémů:

- kinestetická diferenciativní schopnost
- reakční schopnost
- rytmická schopnost
- orientační schopnost
- rovnováha

K rozvoji pohybové obratnosti využíváme obvyklých cvičení ve změněných a ztížených podmínkách, koordinačně asymetrická cvičení, překážkové dráhy s obratnostními prvky, manipulace s předměty (míče, činky, kužely atd.) rovnovážná cvičení na labilních plochách, výdrže v předepsané poloze, cvičení na úzkých plochách, poskoky se zavřenými očima, vyvažování předmětů atd.

Nejčastěji využíváme metodu střídavého a opakovaného zatěžování s postupným zvyšováním obtížnosti cvičení a to nejlépe už od útlého dětského věku.

OHEBNOST (POHYBLIVOST) A JEJÍ ROZVOJ

V pohybovém projevu se vymezují jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu, jak to umožňuje kloubní systém člověka. Dalšími subsystémy v této kategorii pohybových projevů jsou flexibilita a pružnost.

Biologickým základem ohebnosti a kloubní pohyblivosti jsou:

- utváření kostry a kloubních spojení
- elasticita svalstva, vazů a šlach
- pohlaví

Uvedené znaky determinují ohebnost a kloubní pohyblivost primárně. Architektonika kloubu a kloubního spojení, stejně jako vrozená elasticita svalů, vazů a šlach. Rozsah pohybu je u dívek obvykle vyšší, neboť ženy jsou z výše uvedených důvodů k těmto schopnostem lépe disponovány. Sekundárně je ohebnost a kloubní pohyblivost ovlivněna i věkem (většinou se pohyblivost s věkem snižuje), únavou, odolností vůči bolesti, teplotou a rozcvičením.

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Z hlediska provedení pohybu rozlišujeme ohebnost dynamickou a statickou, ačkoli vhodnější je rozdělení na aktivní (rozsah pohybu dosažený vlastními silami) a pasivní (s pomocí vnějších sil).

Rozvoj kloubní pohyblivosti v tělesné výchově je zaměřen především na udržení nebo zvýšení pohyblivosti páteře, ramenního a kyčelního kloubu. Při dodržení adekvátního rozcvičení a přiměřené vnější teploty je progresivita pohyblivosti poměrně značná, avšak po přerušení cvičení se rychle ztrácí (Juřinová & Stejskal, 1987). Nejčastěji se aplikují cvičení protahovací (aktivní, polopasivní, pasivní) k ovlivnění antagonisty, relaxační posilovací (švihy, hmity v krajních polohách aj.), cvičení agonisty.

V rozvoji pohyblivosti užíváme následující metody:

- aktivní:
 - dynamická využívá pohybové energie částí těla (eventuálně zesílené doplňkovými závažími) a odporu k švihovému protažení v kloubu
 - statická metoda staví na delším setrvávání pohybu v krajních polohách bez pomoci vnějších sil (stretching)
- pasivní: krajních poloh v kloubech dosahuje pomoci vnějších sil (např. partner, gravitace, odpory)
 - dynamická
 - statická
- relaxační

S rozvojem pohyblivosti můžeme začínat rovněž už od útlého dětského věku. Často bývá limitujícím faktorem rozvoje ostatních pohybových (převážně obratnostních) schopností a dovedností.

UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY

Významné a rozhodující postavení mezi činiteli určujícími úroveň vzdělání a výchovy patří učitel.

Struktura předpokladů a vlastností pedagoga:

- hodnotová orientace, kritéria hodnot, zaměřenost osobnosti
tj. osobnost, zpravidla vyjadřuje vysokou úroveň zformování intelektuálních a psychosociálních vlastností
- pedagogické předpoklady a rozvinuté osobnostní vlastnosti tj. dispozice subjektu výchovně působit)

Osobnostní charakteristiky jsou:

- schopnosti
 - intelektuální schopnosti (verbální, numerická, prostorová představivost, tvořivost, tvořivé myšlení atd.)
 - senzorycké schopnosti představují úroveň aktivizace smyslových orgánů
 - senzomotorické (psychomotorické) s. tj. předpoklady lidského organismu k pohybové činnosti
 - umělecké schopnosti
 - vlastnosti projevují se určitým způsobem jednání, chování (povahové vlastnosti), jsou ovlivněny temperamentem člověka
 - temperament soustava vlastností spojená se vznikem a zánikem citových procesů
 - dělení dle Hippokrata:
 - sangvinik silný, vzrušivý, vyrovnaný
 - cholerik silný, vzrušivý, nevyrovnaný
 - flegmatik silný, nevzrušivý, pomalý
 - melancholik slabý, vzrušivý, zranitelný
 - dělení dle Eysencka:
 - labilita – stabilita
 - introverze – extroverze
 - charakter tj. odraz souhrnu povahových vlastností s morálním významem, projevuje se v různých vztazích jedince:
 - ve vztahu člověka k lidem a společnosti
 - ve vztahu individua k práci
 - ve vztahu k sobě samému a vlastnímu životu
 - ve vztahu k životním těžkostem a překážkám
 - ve vztahu k živé a neživé přírodě
 - svědomí tj. nejvyšší autoregulační moment ve struktuře osobnosti
 - motivace tj. vnitřní a vnější motivy
- soustava poznatků, vědomostí, praktických dovedností a zkušeností
vyvážený profil osobnosti učitele
 - jistý stupeň osvojení všeobecných teoretických vědomostí a vysoký stupeň vzdělání v rámci vlastní specializace
 - vysoká úroveň praktických dovedností ve vlastním oboru a vědomostí všeobecně pedagogických (vzhledem k výši nároků na praktické dovednosti učitele je nezbytné systematické udržování funkční zdatnosti vlastního organismu)
 - didaktické předpoklady
 - stručně a jasně vysvětlit novou činnost
 - umět v nové činnosti selektovat problém a ten pak objasnit

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- volit efektivní metodické řady nácviku
- vhodně motivovat
- perceptuální schopnosti učitele
 - poznat vnitřní svět žáka
 - analyzovat problémové oblasti učení
 - paměťové dispozice učitele
- výrazové a komunikativní schopnosti
 - jazyk (řeč) tj. hlasitost, artikulace, tempo, výrazovost, adekvátnost atd.
 - mimika, gestikulace, pantomimika a pohledy
 - domluvené signály (tlesknutí, písknutí atd.)
 - vlastní vzhled
- řídicí a organizační předpoklady mají přímý vliv na efektivitu vyučování (důležitá je vlastní příprava na vyučovací jednotku)
- akademické schopnosti (samovzdělávání, experimentování, publikování, přednášení atd.)

Typologie učitelských osobností: zařazení k určitému modelu umožňuje sebeovlivnění učitele

• dle Caselmannova:

- logotrop učitel klade důraz na studijní předmět, vštěpování vědomostí, dovedností, teoretické poznání
 - filozoficky orientovaný vštěpuje žákům pevný názor dle vlastního chápání, nerespektuje zkušenosti a názory žáků
 - odborně vědecky orientovaný systematicky se orientuje na předmět, ve kterém pokládá vše za důležité a vše vyžaduje po žácích. Ti se mu pro často nedostatečný kontakt s nimi odcizí, což pokládá za vlastní chybu.
- paidotrop zaměření na psychický rozvoj a formování žáka
 - individuálně psychologicky orientovaný usiluje o pochopení žáka a jeho vnitřní získání a utváření jeho osobnosti
 - všeobecně psychologicky orientovaný neusiluje o utváření žáka individuálně, klade si výchovné cíle obecnějšího rázu a často se věnuje pouze jisté skupině „oblíbenců“
- autoritativní typ učitele chce řídit vše do nejmenších podrobností
- sociální typ učitele (demokratický) ponechává žákům větší volnost, činnosti spíše organizuje než řídí
- vědecko-systematický typ učitele racionální a systematický postup ve vyučovací hodině, pro nedostatek ostatního může však znechutit
- umělecký typ učitele silně rozvinutá představivost vede spíše k morfologickému uspořádání učiva než k logickému
- praktický typ učitele uplatňuje svérázné organizační schopnosti, pro těžce pochopitelné učivo umí vhodně užít příkladu (mnemotechnické pomůcky atd.), často se však stává povrchním a podléhá rutině. Zpravidla oblíbený typ učitele.

Charakteristické vlastnosti člověka se do velké míry formují na genetickém podkladě, jsou záležitostí temperamentu, ale jsou i silně ovlivněny prostředím, ve kterém se člověk pohybuje. Pro formování osobnosti pedagoga je rozhodující zaměřenost, orientace v hodnotách života, stupeň inteligence, bohatství vědomostí, svědomitost, zájem o sebevzdělávání atd.

VYUČOVACÍ A VÝCHOVNÉ ČINNOSTI UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY

Jsou významnou složkou metodického procesu. Psychologickou podstatou je interakce učitele a žáka s organicky spojenými vyučovacími činnostmi učitele a učebními činnostmi žáka.)

Základem didaktického procesu z pedagogického hlediska je záměrné osvojování, zpevňování a zdokonalování činností, dovedností, postojů, sociálních norem chování i hlubších vrstev osobnosti jež v působení učitele není možné oddělit. V užším vymezení však mají vyučovací činnosti blíže k informativní, výchovné pak k formativní stránce výchovně-vzdělávacího procesu.

Činnost učitele tělesné výchovy lze rozdělit na:

- **iniciační činnost:** podněcování žáků, jejich motivace
- **řídící činnost:** v současné době máme snahu přenést část řídící činnosti v hodinách tělesné výchovy na samostatné žáky
- **výchovná činnost:** úkolem není pouze rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale rovněž formování morálně-volních vlastností
- **organizační činnost:** nepostradatelná u učitele TV, neboť na ní závisí kvalita hodiny. Je značný rozdíl vyučovat v učebně nebo v tělocvičně či na hřišti. Pokud učitel nezíská dostatečné organizační schopnosti, nemůže ani udržet přiměřenou kázeň, tzv. „pracovní ruch“ při hodinách tělesné výchovy
- **diagnostická činnost:** objektivní, spravedlivé hodnocení činnosti žáků, přesné určení chyb a návod k jejich odstranění, pochopení individuálních možností každého žáka a stanovení odlišných cílů
- **pozorování** velmi důležité a obtížné, umožňuje korekci mot. učení žáků.
- **analyticko-syntetické č.:** vyžadují od učitele tělesné výchovy schopnost nacvičovanou dovednost rozložit na jednotlivé metodické kroky a zase včas je spojit do celkové dovednosti (pouze některé dovednosti lze učit komplexním způsobem)
- **předcvičování:** specifická činnost učitele tělesné výchovy, vyžaduje dostatečnou fyzickou zdatnost samotného učitele
- **záchrana a dopomoc:** opět specif. činnost učitele TV. Bezpečnost a pocit jistoty žáků může zajistit pouze učitel ovládající účinné způsoby usnadnění nácviku dovedností a záchrany především v počáteční fázi

Současná teorie spektra didaktických stylů vychází z integrovaného přínosu všech stylů, a jejich vzájemného doplňování (žádný styl není „nejlepší“). Spektrum zahrnuje devět základních stylů. V pořadí jejich uvedení se mění role, aktivita, interakce, zodpovědnost učitele i žáků v procesu vyučování a učení. U žáků vzrůstá podíl subjektivní odpovědnosti, zvyšují se nároky na optimalizaci jejich motivace, aktivity, iniciativy a samostatnosti v rozhodování. Obdobně se mění i charakter vyučovacích činností učitele, způsoby prezentace rozhodnutí a jejich postupné přenášení na žáky. V nepřetržitém řetězci rozhodování (před, v průběhu i po ukončení vyučovací jednotky) se jednotlivé styly liší tím, kolik rozhodnutí v nich provede učitel sám a kolik z nich přenesou na žáka.

Volba didaktického stylu je ovlivněna i konkretizací cíle vyučování dle fází nácviku dovedností (seznámení, fixace, asimilace a jejich aplikací do struktury pohybové činnosti), rozvojem pohybových schopností (variabilní provoz, kruhový trénink, rozvoj tvořivosti a samostatnosti aj.). K dalším faktorům patří vyspělost a motivace žáků, kvalita i kvantita materiálního vybavení a další okolnosti (počet žáků, interpersonální vztahy ve třídě aj.).

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Ve školní tělesné výchově jsou nejčastěji používány didaktické styly příkazový, praktický, reciproční, se sebehodnocením a s nabídkou. Užití dalších stylů je náročnější. Uplatnit je lze například v soutěživém sportovním modelu, kde jsou předpokladem připravenost žáků na hlubší osvojení pohybových dovedností nebo zvýšené nároky na uplatnění tvořivosti, samostatnosti a spoluzodpovědnosti za výsledky učení. Do rozhodnutí o výběru stylu intervnují i další faktory.

- **Styl příkazový:** veškerá rozhodnutí provádí učitel sám, žáci cvičí jednotně podle jeho pokynů. Vyznačuje se vysokou efektivitou využití učebního času. Pozitivně může působit na kolektivní citění žáků, učí je podřizovat se skupině ve výběru učiva, v rytmu cvičení, v zátěži apod. Většinou je charakterizován i dobrou kázní.
- **Styl praktický:** dílčí část rozhodnutí přenáší učitel na žáka. Sám určuje učivo, výběr vyučovacích metod a forem, žák rozhoduje např. o místě cvičení, okamžiku zahájení a ukončení, o výběru z navržených možností cvičení nebo o individuálním rytmu a tempu.
- **Styl reciproční:** vyznačuje se přesunem v poskytování zpětnovazebních informací a korekcí cvičení na žáka. Učitel určuje obsah vyučovací události, vysvětlí kritéria správného provedení pohybu, instruuje žáky o jejich rolích v nácviku. Žáci cvičí ve dvojicích nebo ve skupinách, střídají se ve funkci cvičence a pozorovatele. Pozorovatel provádí korekce cvičícího žáka podle předem daných kritérií. Učitel sleduje oba žáky, ale zpětné informace dává pouze pozorovateli, nikoliv cvičenci. Vhodný v početných třídách.
- **Styl se sebehodnocením:** žáci cvičí samostatně, sami se pokoušejí posoudit správnost provedení pohybu a aktivně dospět k určité formě autokorekce. Učitel žáky sleduje a v případě potřeby poskytuje zpětné informace. Příkladem může být stejné cvičení jako u stylu recipročního s tím rozdílem, že cvičenec má k dispozici kritická místa cvičení a perfektní ukázkou na filmové smyčce (např. přístroj KP8 super, použitelný v tělocvičně bez obsluhy, nebo videozáznam).
- **Styl s nabídkou:** učitel určuje učivo, ale žák si volí obtížnost a náročnost pohybové činnosti. (Např. při opakování roznožky na třech různě vysokých náradích či se třemi různě vzdálenými můstky, si žák dle svých aspirací vybírá obtížnostní úroveň.) Užitím tohoto stylu získáváme informace i o aspirační úrovni žáků.
- **S. s řízeným objevováním:** splnění pohybového úkolu nebo způsobu jeho dosažení je dosahováno induktivními operacemi žáka. Učitel vhodně zvolenými otázkami nebo rozhovorem, vede žáka k samostatnému nalezení řešení v souladu s cílem vyučování. Například samostatné pochopení vztahů mezi pohybovými dovednostmi, úkony a operacemi v pohybové činnosti (oklamání soupeře, vhodné spojení více cviků v celek atd.) přispívá k trvalejším výsledkům učení a rozvíjí tvůrčí schopnosti žáků.
- **S. se samostat. objevováním:** představuje řešení problémů v pohybových úkolech. Například v herních problémových situacích, tanečních projevech, v moderní gymnastice aj. existuje vždy více variant řešení. Učitel nevede žáka k určitému řešení, ale k samostatnému hledání a nacházení nejoptimálnějších, netradičních variant jejich řešení. Styl je vhodný i pro skupinové řešení problémů.

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu: podporuje samostatnou volbu žáka v otázkách učiva. Inklinuje k samostatné práci žáků dle jejich zájmové orientace, ale i pocíťovaným nedostatkům v předchozím zvládnutí učiva. Zájmová orientace a odpovědnost žáků jsou zárukou, že nepůjde o nekoncepční činnosti (dělejte si, co chcete).
- Styl s autonomním rozhodováním žáka o stylu: (viz styl předchozí)

Společným znakem didaktických stylů příkazového, praktického, recipročního, stylu se sebehodnocením a s nabídkou je reprodukce známého, ve stylech s řízeným nebo samostatným objevováním a autonomním rozhodováním o učivu či stylu jde o objevování a produkci neznámého. Aktivní role žáka je ještě více posílena a postupně ve výchovně-vzdělávacím procesu přebírá většinu rozhodnutí. Vyučování je náročnější na přípravu učitele, didaktickou analýzu učiva, organizační a komunikační schopnosti. Nižší využití učebního času je kompenzováno rozvojem samostatnosti a tvořivé aktivity žáků. Kromě přiměřené pohybové úrovně žáků je nezbytnou podmínkou v aplikaci těchto stylů optimální motivace a pozitivní vztah žáků k prováděným činnostem.

Problémové otázky mají ve vyučování iniciovat kognitivní procesy žáků a stát se základem dialogu učitel - žák. Nejsou časově náročné, vedou k uvědomění si meziodvětvových vztahů a souvislostí, rozvíjí aktivitu žáků, zvyšují prestiž učitele i tělesné výchovy jako předmětu.

Odpověď na otázku: „který vyučovací styl bude v konkrétní pedagogické situaci nejefektivnější“, lze dát pouze na základě podrobné analýzy všech činitelů intervenujících do vyučovacího procesu. Nesprávné je setrvávání u jednoho stylu (nejčastěji příkazového či praktického) bez ohledu na změny ve vyspělosti žáků a cíle vyučování. Obecně lze říci, že nejvhodnější je vždy ten nejvýše (v textu nejnižší) postavený styl, který je vzhledem k výše uvedeným faktorům reálně aplikovatelný. Podceňování, volba níže postavených stylů, ale i přeceňování dispozic žáků i dalších intervenujících faktorů jsou nesprávná a efektivitu vyučovacího procesu (krátkodobou i dlouhodobou) ovlivňují spíše negativně. Vhodná aplikace spektra didaktických stylů v praxi přináší i zpestření interakcí ve školní tělesné výchově a může zkvalitnit její výsledky.

Vyučovací postupy:

Patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. Jsou jedním z určujících hledisek v úvahách o dalším užití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací. Teorie vyučování v tělesné výchově nabízí uplatnění tří základních vyučovacích postupů:

- komplexního: užívá se při nácviku cvičení, která se vyznačují jednoduchostí, mají přirozený charakter a bylo by zbytečné je dále rozkládat. Ve vztahu k věku je komplexní postup základním u předškolních dětí, které vnímají globálně
- analyticko-syntetického: využívá se u vyspělejších žáků, kteří jsou připraveni analytickou formu učiva přijímat. S úspěchem se aplikuje v nácviku složitých a obtížných pohybových struktur, které si žáci nemohou osvojit najednou, ale postupným zvyšováním obtížnosti. Jedná se například o pohybové činnosti ve sportovní gymnastice, atletice apod.
- synteticko-analytického: vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur. Jak komplexních pohybových činností, tak i jejich analytických substruktur, přičemž nácvik obou probíhá nejčastěji souběžně. Jedná se o pohybové činnosti například ve sportovních hrách.

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Jestliže setrváme příliš dlouho u analytického postupu v nácviku, může se stát následná syntéza obtížnou a nacvičené herní činnosti jednotlivce se budou s obtížemi užívat při akcích protihráče (v utkání).

Proces rozhodování, jaký postup bude v konkrétním případě aplikován, závisí především na obsahu vyučování, cíli vyučování, konkrétním úkolu a nárocích na hloubku osvojení dovednosti, činnosti, věku žáků a jejich pohybových zkušenostech a spolupůsobících podmínkách.

Uplatňování didaktických zásad ve školní tělesné výchově:

Didaktické zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu. Jsou zobecněním staletých zkušeností výchovy a vyučování. Původně byly stanoveny jako principy A. Komenským, který ve svém díle *Didactica Magna* vyčlenil 29 zásad, dále dělených do tří základních skupin. Mezi základní didaktické zásady patří:

- **zásada uvědomělosti a aktivity:** základem je pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti a ztotožnění se s vytyčenými výchovně-vzdělávacími cíli. Nastoluje požadavek takového vyučování, při kterém si žáci utváří kladný vztah k učení a učivu a aktivně si osvojují vědomosti a dovednosti i pochopení jejich podstaty.

Uvědomělost je výsledkem poznání a vědění. Potencuje síly žáka při překonávání překážek a obtíží, rozvíjí jeho schopnosti, posiluje jeho vůli. Vyučování by mělo být vedeno tak, aby se žáci aktivně účastnili na jeho průběhu a výsledcích. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby pedagog rozvíjel u žáků schopnost poznat chyby, aby je vychovával k přesnému pozorování a přemýšlení. Uvědomělost se výrazně uplatňuje při používání metod samostatné práce žáků, při cvičení v družstvech, při poskytování záchrany a dopomoci, při dodržování pravidel hry aj.

Stále nám ještě chybí uvědomělý přístup k vlastnímu zdraví, zdatnosti a tělesné kráse. Uvědomělost má přímý vliv na aktivitu žáků. Existuje řada způsobů stimulace aktivity žáků:

- povzbuzení
- rozhovor
- zpětnovazební hodnocení
- různé druhy intraindividuálních soutěží

- **zásada názornosti:** vyjadřuje požadavek, aby si žáci vytvářeli představy a pojmy na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti nebo jejich zobrazení. Podstata názornosti spočívá ve vzájemném působení první a druhé signální soustavy a znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu.

Názornost není samoúčelným cílem, ale prostředkem. Použití ukázky, požadavek názorného vyučování je vědecky zdůvodněn zákonitostmi probíhajících procesů v CNS. Jako prostředek názorného vyučování kromě ukázky přímé (cvičenec, učitel) a nepřímé (obrazy, náčrty, fotografie, filmy, videozáznam aj.), se doporučuje návštěva tělovýchovných soutěží a sportovních utkání.

Velký význam při utváření správného obrazu o pohybu má pochopení a znalost rytmu pohybu. Proto je účinným prostředkem názornosti užívání různých zvukových signálů. K výhodám aplikace záznamové techniky patří:

- bezchybné provedení ukázky na záznamu

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- možnost zpomalení či zastavení v uzlových bodech
- možnost paralelního výkladu s ukázkou
- zvýšení motivace a zájmu žáků

• **zásada soustavnosti:** požadavkem je předávat vědecky a empiricky ověřené učivo v logickém uspořádání tak, aby osvojené vědomosti a dovednosti žáka tvořily ucelený systém (např. uspořádání učiva do osnov pro jednotlivé ročníky nebo stupně v rámci školní docházky). Soustavnost znamená také pravidelnost, systematickou práci podle promyšleného dlouhodobého plánu ve vyučovacích jednotkách a ostatních organizačních formách tělesné výchovy. Jádrem realizace zásady soustavnosti je postup:

- od známého k neznámému
- od jednoduchého ke složitějšímu
- od konkrétního k abstraktnímu
- od zvláštního k obecnému.

Postupnost se promítá i do progresivního výběru didaktických stylů.

Mezi hlavní úkoly tělesné výchovy patří rozvoj pohybových dovedností (zvládnutí plánovaného učiva) a pohybových schopností (rozvoj obecné motorické výkonnosti a zdatnosti). Obě složky nelze oddělovat, vzájemně se podmiňují. Jednostranná orientace na jednu či druhou je nesprávná. Pro správné pochopení tvorby učebních osnov a plánování ve tělesné výchově je nezbytná znalosti fyziologie.

Problematické bývá vedení nácvikové vyučovací jednotky tak, aby současně s nácvikem dovednosti došlo u žáků i k požadovanému fyzickému zatížení. Bude-li prováděná činnost bioenergeticky nenáročná pro složitost nacvičované dovednosti, měla by se v téže vyučovací jednotce objevit i jiná, jednodušší činnost, která by bioenergeticky deficit kompenzovala.

• **zásada přiměřenosti:** nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem žáků, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem.

Při přípravě na vyučování i v jeho průběhu je nutné respektovat pohlaví, věk, průběh vývoje žáků, jejich zdravotní stav, tělesnou připravenost, trénovanost, dominující tělovýchovné a sportovní zájmy aj. V tělesné výchově tato zásada ovlivňuje nejen efektivitu vyučování, ale i psychický vývoj žáků a jejich bezpečnost. Předpokladem její správné aplikace je dokonalá znalost žáků. Hlavním prostředkem realizace jsou různé druhy diferenciací:

- vnější diferenciací: (organizační) ve školství se uplatňuje primárně, umožňuje členění škol do různých typů a stupňů
- vnitřní diferenciací: (pedagogická) umožňuje seskupovat žáky ve třídě do menších, homogenních skupin
- kvalitativní diferenciací: přihlíží ke druhu schopností a nadání a převažujícímu zájmu o určitý druh tělovýchovné, sportovní činnosti (vytváření skupin atletů atd. - hlavně při nepovinném předmětu)
- kvantitativní diferenciací: znamená vytváření skupin žáků podle schopností, nadání nebo osvojení dovedností (slabší, průměrní, vynikající žáci). V průběhu školního roku je vhodné složení skupin obměňovat, protože nadání na jednotlivé sporty nebývá stejné, ale i z důvodů výchovných, kdy se snažíme hledat možnosti realizace i pro méně nadané.

Z hlediska učiva a času nutného k jeho osvojení, využíváme dvou principů:

- skalace: předpokládá pro diferencované skupiny stejné učivo, ale různý čas k jeho zvládnutí
- furkace: předpokládá různé učivo, ale stejný čas, který je dán skupinám na jejich zvládnutí

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- **zásada trvalosti:** vyžaduje, aby si žáci vědomosti a dovednosti efektivně zapamatovali tak, že si je dokáží kdykoliv vybavit a prakticky použít. Správná aplikace přepokládá reálné plánování učiva, účelné využívání fixačních a diagnostických metod, stupňování přiměřených požadavků, pravidelnou kontrolu výsledků práce a uplatňování ostatních zásad.

Jedním z cílů TV je i utváření postojů žáků k pohybové aktivitě jako celoživotní orientaci ke zdravému způsobu života. Splnění tohoto cíle není možné posuzovat bezprostředně, ale až s určitým časovým odstupem. Nejdůležitější etapa pro vytváření těchto postojů spadá do 1. stupně základní školy, kde by pohybové stimulační mělo být co nejvíce.

VYUČOVACÍ METODY

Základem v didaktickém procesu i pedagogicko-psychologickým jádrem vyučovacích metod je vytváření série podnětových, učebních situací, na které má žák reagovat. Reakce žáků, které jsou složitou integrací podnětových stimulů a celkového projevu osobnosti žáka, by měly postupně směřovat k dosažení vzdělávacích a výchovných cílů.

Vyučovací metoda z pedagogického hlediska znamená záměrné plánovité uspořádání učiva a vyučovacích činností žáka tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování.

Vyučovací metody mohou být zaměřeny na různé vyučovací cíle:

- na utváření optimální motivace žáka
- řízení a rozvíjení procesu poznávání nového učiva žákem
- fixaci a kontrole jeho vědomostí a dovedností
- tvůrčí uspořádání učiva a efektivní organizaci práce atd.

Rozmanitost vyučovacího procesu v TV (cíle, úkoly, věk žáků, podmínky aj.) nabízí široké spektrum vyučovacích metod. Pro jejich klasifikaci se u nás často využívá Mojžíškova rozdělení vyučovacích metod:

- **motivační m.:** motivace je prioritním faktorem rozhodujícím o příští efektivitě učení ve všech fázích. Smyslem při utváření optimální motivace žáků k učení je zajistit jejich vyšší aktivitu a osobní zainteresovanost vzhledem k cílům učebního procesu (uvědomělost).

Motivační metody ovlivňují vztah žáka k učení, jeho iniciativu, trvalost a intenzitu volního úsilí v činnosti. V průběhu procesu se mohou měnit. Při jejich aplikaci je třeba vycházet ze základního schématu tvorby motivace, z:

- potřeb: představují vnitřní podmínky v utváření vztahu žáka k vyučovacímu procesu. Jsou velmi rozmanité a individuální a to jak z hlediska kvality, tak i jejich intenzity. Determinovány jsou biologicky (potřeba pohybu, odpočinku), sociálně (sociální kontakt, seberealizace, cíle činnosti, efektivita v jejich dosažení) i vlastní zkušeností žáka (atraktivita, zájmová preference, aspirační úroveň, hodnotová orientace).
- incentivů: jejich vliv na potřeby žáků ovlivňuje učitel vhodným výběrem. Například aplikací odměny, vhodnou organizací soutěží i utvářením příznivého sociálně-psychologického klimatu ve třídě. Samotný incentiv, bez patřičného vztahu k potřebě, však nemůže sehrát roli plnohodnotného motivu.

Podle Morguna lze vyčlenit tři odlišné přístupy učitele při utváření optimální motivace žáků k vyučovacímu procesu:

- Individuální přístup: zaměřen na konkrétního žáka, omezené použití při větším počtu žáků
- Typologický přístup: společný motiv pro celou třídu, záleží na homogenitě třídy.
- Topologický přístup: více různých motivů, žák si vybírá, např. ukazatelé zlepšení v učení žáka zvýší jeho aspirační úroveň, žák nalézá cíle, které pro něj mají osobní smysl.

• **expoziční m.:** Jejich cílem je zajistit předání obsahu učiva žákovi učitelem. Dle Mojžíška se užívají ve čtyřech základních přístupech:

- přímý přenos poznatků od učitele na žáka (popis, výklad, vysvětlení atd.)
- zprostředkovaný přenos pomocí názoru (ukázka, model, schéma atd.)
- heuristickým přístupem (tvůrčí aktivita žáků, řízená i neřízená učitelem)
- metody samostatné percepční činnosti žáků

• **fixační m.:** Jejich podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování již nacvičeného učiva. Rozdílně se uplatňují při převaze vyučovacího cíle zaměřeného na:

- nácvik nových pohybových dovedností
- cvičení zaměřená na rozvoj pohybových schopností

Při nácviku pohybových dovedností je cílem fixačních metod především:

- odstraňování souhybů v nacvičované dovednosti
- zpřesnění rytmu pohybových operací, nebo dovedností v činnosti
- zlepšení kinestetické kontroly prováděných pohybů
- aktualizace vztahu mezi vnější a vnitřní zpětnou aferencí
- optimalizace úsilí při provádění pohybů
- vytváření účinného systému autokontroly nad prováděným pohybem

Základem všech fixačních metod je podávání zpětných informací, optimalizace počtu opakování nebo dávkování zátěží. Nároky na poskytování zpětné informace v průběhu nácviku jsou především závislé:

- na věku žáků (mladší jedinci potřebují častější informace)
- na povaze nacvičované dovednosti (složitě dovednosti je třeba častěji posilovat)
- na osobnostních vlastnostech (jedince s nízkou sebedůvěrou více podněcovat zpětnou informací, žáky sebevědomé s vysokými aspiracemi lze informovat méně často)

Při aplikaci fixačních metod, spojených s častým opakováním cvičení, je obvyklý pokles motivace. Někdy se mění i cíle, proč se žák v učební situaci angažuje. Vlivem monotonie nácviku se může změnit i na motivaci negativní a zpomalit progresi v učení.

Při zaměření výchovně-vzdělávacího procesu na rozvoj pohybových schopností se ve školní tělesné výchově nejčastěji užívá cvičení s vhodnou kombinací zatěžování a zotavení.

• **diagnostické m.:**

Vždy když žáky něčemu novému učíme, je zapotřebí dosažené výsledky hodnotit, kontrolovat. Diagnostika je trvalou součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Z hlediska jejího průběhu lze aplikovat metody:

- vstupní diagnostiky: cílem je zjistit vstupní předpoklady žáků pro nácvik dovedností a činností. Zařazují se do učební plánu, na začátek delšího období, tematického bloku, před začátkem nácviku nového učiva. Může jít o standardní motorické testy pro testování rozvoje pohybových schopností, nebo o testy k ověření stavu rozvoje dovedností.
- průběžné diagnostiky: prověřují dílčí úspěšnost v učení. Podle výsledků lze sestavit křivky učení (počet opakování, strávený čas v nácviku atd.). Tyto informace jsou pro učitele velmi potřebné. Podle nich koriguje, mění, modifikuje učební program, jeho cíle, aplikované postupy, didaktické styly, vyučovací i výchovné metody. Pro žáky jsou důležité, protože odrážejí úspěšnost či neúspěšnost v nácviku ve vztahu k intraindividuálním cílům. Mají úzký vztah k motivaci žáků.
- Finální diagnostiky: Vztahují se k uzavřeným cyklům učiva. Kritéria finálního hodnocení by však měli žáci znát již na začátku vyučovacího cyklu.

VÝCHOVNÉ METODY

Vyplyvají z pedagogických teorií a empirických zkušeností. Jejich tvořivá aplikace závisí na teoretických vědomostech i praktických zkušenostech učitele:

- kladení požadavků učitele a jejich interiorizace žáky: závisí na aspiracích a kontextu pedagogické situace. Účinnost cílů záleží na jejich adekvátnosti. Učitel ovlivňuje aspirační úroveň žáků, koriguje ji vzhledem k jejich schopnostem, učí je postupnému stanovení samostatných cílů. Extrémy v aspirační úrovni jsou z výchovného hlediska škodlivé. Vysoké cíle nestimulují, stejně jako nepodněcují cíle nepřiměřeně nízké.
- přesvědčování: vychází z teorie o utváření postojů (sociální psychologie). Učitel usiluje o interiorizaci konkrétních a pravdivých podnětů (pokynů, návodů, příkazů aj.) a jejich účinné převedení do vnitřních motivů žáka.
- cvičení: záměrné vytváření pedagogických situací, ve kterých je vyžadována určitá žádoucí reakce (sociální norma chování) žáka. Výběr těchto situací, jejich adekvátnost i frekvence jejich opakování zvyšují kvalitu výchovného působení učitele.
- odměna a trest: podstatou je sociální podmiňování - posílení a usměrnění žádoucího chování a jednání žáka. Škály v užití odměny a trestu jsou široké (pochvala, veřejné hodnocení, cena; resp. vyslovení nesouhlasu, odmítnutí, pokárání aj.). Při aplikaci odměny je vždy třeba zvážit: druh odměny, její velikost, stupňování v čase, frekvenci v užití. V užití trestů je třeba respektovat: adekvátnost, nezdvojování trestů, povahu trestu, neužívat tělesné tresty ani tresty snižující lidskou důstojnost.
- příklad: příklad učitele stupňuje i snižuje účinky jeho výchovného působení. Pozornost je třeba věnovat zejména eventuálním rozporům mezi požadavky učitele a jeho konkrétním jednáním.
- skupinová výchova: atmosféra ve skupině, vztahy mezi žáky (např. spolupráce, konkurence, extrémní soutěživost, velikost skupiny aj.), stimulují či destimulují chování učících se žáků.