

Self-efficacy budoucích učitelů ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy

Self-efficacy of Pre-service Physical Education Teachers in Relation to Teaching Health and Physical Education

*Jitka Vařeková, Markéta Křivánková, Anna Šubertová,
Pavel Krejčík*

Abstrakt

Východiska: Zdravotní tělesná výchova (ZTV) v kontextu školství je předmět zaměřený na podporu zdraví a rozvoj pohybové gramotnosti u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP). Navzdory zdůrazňování významu podpůrných opatření žákům se SVP dochází k poklesu škol, které tento předmět nabízejí. Jedním z faktorů, který zajištění kvalitní výuky ZTV může podpořit, je pozornost věnovaná přípravě budoucích učitelů.

Metodika: Cílem práce bylo zkoumání sebedůvěry a kompetence studentů závěrečných ročníků studia oborů *Tělesná výchova a sport* na FTVS UK k výuce ZTV. Dotazníkem byly zkoumány předchozí zkušenosti, pocit sebedůvěry k vedení výuky a vybrané teoretické znalosti v oblasti ZTV. Pilotní testování proběhlo u skupiny 10 studentů, vlastní výzkum následně u 48 studentů (21 žen a 27 mužů, věk 23–26 let).

Výsledky: Plnou sebedůvěru ve své kompetence vyučovat samostatně ZTV mělo 35 % (17) studentů. 52 % studentů by k výuce potřebovalo dopomoc další osoby, 13 % studentů si nevěří ani s pomocí dalšího pedagoga. Mezi studenty se projevil rozdíl v závislosti na studovaných oborech.

Diskuse: Výzkumný nástroj k hodnocení self-efficacy poskytl zajímavé informace o přípravě budoucích učitelů. Po úpravě by bylo žádoucí jeho širší využití v kontextu ČR.

Závěr: K většímu plošnému zajišťování ZTV by napomohlo zlepšování kompetencí budoucích učitelů TV, čemuž je nezbytné věnovat náležitou pozornost již v průběhu studia.

Klíčová slova: zdraví, tělesná výchova, speciální vzdělávací potřeby

Abstract

Background: Health and Physical Education (HPE) in the context of education is a subject focused on the promotion of health and the development of physical literacy in children with special educational needs (SEN). Despite emphasizing the importance of support for pupils with SEN, the number of schools offering this subject is declining. One of the factors that can support quality HPE is the attention paid to the training of future teachers.

Methodology: The aim of this work was to examine the self-efficacy and competencies of students in the final years of study in the fields of Physical Education and Sport at Charles University Faculty of Physical Education and Sport with regard to the teaching of HPE. A questionnaire was used to evaluate previous experience, feeling of confidence about teaching, and selected theoretical knowledge in the field of HPE. Pilot testing took place in a group of 10 students, followed by subsequent research with 48 students (21 women and 27 men, age 23–26 years).

Results: 35% (17) of students have full self-confidence in their competence to teach HPE independently. 52% of students needed the help of other people, 13% of students were not confident even with the help of another teacher. There were differences between students depending on the fields studied.

Discussion: The research tool for evaluating self-efficacy provided interesting information on the training of future teachers. After modifications, its wider use in the context of the Czech Republic would be desirable.

Conclusion: To improve the competencies of future PE teachers it is necessary to pay attention to their professional education.

Key words: health, physical education, special educational needs

Úvod

Zdravotní tělesná výchova (ZTV) je v kontextu vzdělávání chápána jako forma tělesné výchovy (TV), která je primárně zaměřená na využití zdravotních aspektů pohybu ku prospěchu žáků. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) uvádí, že do pohybového vzdělávání patří vedle všestranného pohybového rozvoje i preventivní působení v oblasti zdravotních oslabení (RVP ZV, 2017). Doslovně se zde uvádí: „Neméně důležité je odhalování zdravot-

ních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.” (RVP ZV, 2017, s. 92).

Vize výchovně vzdělávacího působení

TV v oblasti prevence pohybových poruch je vysoce inspirativní a žádoucí. Porozumění základním principům pohybové prevence a osvojení základních vyrovnávacích prostředků lze jednoznačně považovat za vhodný vzdělávací obsah spadající do rozvoje základní pohybové gramotnosti a přínosný v kontextu celého dalšího života. V předkládaném článku uvádíme základní vymezení tématu ZTV v kontextu tradice českého školství i stávající legislativy. Nastíňujeme faktory, které je třeba brát v potaz při rozvoji pohybové gramotnosti z pohledu zdravotně-tělovýchovného. Jako jednu z podstatných otázek nastíňujeme faktor self-efficacy budoucích učitelů a otevíráme možnost jejího dalšího zkoumání.

Zdravotní tělesná výchova

ZTV chápeme jako oblast odborného tělovýchovného působení spočívajícího v aplikaci pohybových prostředků za účelem podpory zdraví. Podle Hoškové a Matoušové (2007) se jedná o záměrně vedený didaktický proces, kde je zároveň kladen důraz na vzdělávací složku a jehož hlavním cílem je zajištění pohybu pro zdravotně oslabené jedince. ZTV je forma TV orientovaná na zdravotně prospěšné aktivity a má preventivní i terapeutický význam pro zachování a zlepšování zdraví (Dostálová, Sigmund & Kvintová, 2013).

S termínem ZTV se můžeme setkat v několika různých kontextech, které

je třeba odlišovat (Tabulka 1). Jedná se o ZTV jakožto synonymum pro zdravotní cvičení, ZTV jako školní vzdělávací předmět a ZTV jako didaktický předmět vyučovaný na vysokých školách se zaměřením na tělesnou výchovu (TV). Porozumění těmto kontextům je důležité, neboť při jejich nedostatečné specifikaci může docházet k nejasnostem. Zatímco historie zdravotního cvičení sahá hluboko do starověku, vznik Zvláštní TV jako školního předmětu datujeme do školního roku 1948/1949. Zatímco v kontextu obecného zdravotního cvičení uvažujeme jako cílovou skupinu celou populaci, včetně skupin se specifickými potřebami (malých dětí, seniorů, těhotných, jedinců s určitými poruchami), v kontextu vzdělávání jsou pak cílovou skupinou jednoznačně žáci či studenti (včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami – SVP).

ZTV jakožto zdravotní cvičení

Pokud chápeme ZTV jako zdravotní cvičení, definujeme je jako soubor specifických tělovýchovných postupů zaměřených na podporu zdraví. Může být využíváno jedinci zdravými (primární prevence, osobní rozvoj a podpora zdraví) či jedinci s již přítomnými poruchami (sekundární prevence). Může být realizováno jak v oblasti vzdělávání, tak v kontextu ucelené rehabilitace či volného času a může být určené jedincům jakéhokoliv věku. Spadají sem i individuálně vedené lekce a samostatné cvičení. ZTV v tomto širokém kontextu vnímáme jako

Tabulka 1. Formy realizace zdravotní tělesné výchovy

Co	Kde	Cílová skupina	Kdo realizuje
ZTV jako náhrada TV či PSPP	ZŠ, SŠ	žáci se SVP z důvodu neideálního psychomotorického vývoje	učitel TV, pedagog s rozšířenými kompetencemi o speciální pedagogiku
ZTV jako součást TV na školách	ZŠ, SŠ	všichni žáci	učitel TV
ZTV v tělovýchovných organizacích	ČASS, Sokol, ÚTVS při VŠ nepedagogického směru, volnočasové organizace, aj.	široký okruh zájemců o zdravotní cvičení včetně skupin se specifickými potřebami	učitel, cvičitel, lektor
ZTV jako didaktický předmět	VŠ obory (TVS, speciální pedagogika, fyzioterapie)	studenti VŠ, budoucí vzdělavatelé v oblasti ZTV	VŠ pedagog

zastřešující pojem, který zahrnuje rovněž například cvičení pro seniory, cvičení pro těhotné ženy, kroužky ZTV při domech dětí a mládeže či jiných dětských volnočasových organizacích, ale také ZTV jako volitelný předmět pro vysokoškolské studenty nepedagogických směrů zpravidla nabízený ústavy tělesné výchovy a sportu.

ZTV v kontextu školního vzdělávání

Tradice ZTV v kontextu školního vzdělávání je delší než 70 let (Strnad, Krejčík & Vařeková, 2019). Ješina a kol. (2020) řadí ZTV mezi jednu z forem aplikované tělesné výchovy (ATV). Aplikovanou tělesnou výchovou se pak rozumí obecně zajišťování TV pro žáky či studenty se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), přičemž dochází k modifikaci

podmínek i obsahu vzdělávání. ATV může být realizována v těchto formách (Tabulka 2):

- inkluzivní (dříve integrovaná) tělesná výchova (ITV) v rámci společného vzdělávání;
- TV ve třídách či školách zřizovaných pro žáky se SVP;
- ZTV jako alternativa běžné TV a předmět speciálně pedagogické péče zřizovaný primárně pro žáky se zdravotním znevýhodněním s cílem prevence zdravotních rizik;
- rehabilitační tělesná výchova (RTV) vyučovaná na základních školách speciálních především pro žáky s kombinovaným postižením. (Ješina & Kudláček, 2011, s. 19).

V RVP ZV je ZTV definovaná jako specifická forma tělesné výchovy, která je určena především (ale nejen) pro zdravotně oslabené jedince a jejímž obsahem

Tabulka 2. Formy aplikované tělesné výchovy, kdy podmínky a obsah TV jsou modifikovány pro žáky se SVP

Formy ATV		
Inkluzivní	ITV	společné vzdělávání všech žáků, včetně žáků se SVP
Zdravotní	ZTV	specifická forma TV zaměřená na podporu zdraví v kontextu biologickém, psychologickém i sociálním
Rehabilitační	RTV	realizovaná ve speciálním školství
Léčebná	LTV	realizovaná fyzioterapeutu/ergoterapeutu ve zdravotnictví na základě preskripce lékařem

jsou zdravotně orientované aktivity, které mohou být využity jako prevence či jako terapie. ZTV může být:

- součástí běžných hodin TV, kdy má charakter prvků zdravotního cvičení zařazovaných pro všechny žáky s cílem zvýšení jejich pohybové gramotnosti;
- vyučována jako samostatný předmět a je pak chápána jako jedna z forem ATV. (Dostálová, 2013, Ješina & Kudláček, 2001, RVP ZV, 2017).

Do samostatného předmětu ZTV by měli být zařazováni žáci, kteří z této výuky mohou, vzhledem ke svým SVP, profitovat. Podle stávající legislativy (Vyhláška č. 27/2016 Sb.) mají žáci se SVE, na základě doporučení školského poradenského zařízení, nárok na podpůrná opatření 1.–5. stupně. Od 2. (podpora žáků s mírnými problémy) až po 5. stupeň se nabízí možnost zřízení *předmětu speciálně pedagogické péče* (PSPP), využití individuálního přístupu při hodnocení potřeb žáka i metod k nápravě. Vyhláška tedy jasně umožňuje, aby byly u žáků dia-

gnostikovány specifické potřeby v oblasti psychomotorického vývoje a nabízeny metody k jejich rozvoji.

Podobně jako v jiných předmětech je cílem vzdělávacího působení v ZTV získání gramotnosti. To znamená, že nejde jen o vlastní provádění zdravotního cvičení, ale také získání znalostí, návyků a motivace pro jejich další využití v průběhu života. Zmíněnému cíli dále podléhají tyto úkoly:

- zdravotní – v pozitivním směru působit na vývoj zdravotního oslabení, zmírňovat negativní dopady na organismus skrze základní prostředky ZTV;
- vzdělávací – prohlubovat znalosti jedince o vlastním těle, o zdraví, o rizikových faktorech rozvoje funkčních poruch pohybového systému a možnostech jejich ovlivnění;
- výchovné – naučit jedince k trvalému návyku provádět zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu, motivovat k pravidelnému pohybu, rozvíjet pozitivní vztah k vlastnímu tělu a k pohy-

bu. (Beránková, Grmela, Kopřivová & Sebera, 2012, Vašíčková, 2021).

V anglické literatuře se můžeme setkat s odpovídající trojicí výrazů *Skills* (dovednosti), *Knowledge* (znalosti) a *Attitude* (postoj, přístup), jejichž rozvoj je klíčový pro rozvoj pohybové gramotnosti (Physical Literacy) s celoživotním dopadem (Silverman & Mercier, 2015).

V kontextu zaměření tělesné výchovy (Physical Education) na zdraví (Health) se pak v zahraniční literatuře setkáváme s pojmy *health-based physical education* (HBPE), *health-related physical education* (HRPE), *health-focused physical education* (HFPE), případně pak *health enhancing physical activity* (HEPA) či *health-related exercise* (HRE) a *fitness* (HRF). Toto široké spektrum názvů se liší v použití i vymezení, nicméně za jejich společný cíl lze označit využití TV (případně pohybové aktivity) jako prostředku podpory zdraví (Haerens et al., 2011). V čem se naopak vnímání tématu různými autory liší, je:

- preferovaný typ na zdraví zaměřené pohybové aktivity (od čistého cíle zvýšení aerobní PA po důraz na osvojení pohybových dovedností);
- důraz na vzdělávací aspekt (podpora zdravého životního stylu v průběhu dalšího života, rozvoj kognitivních a motivačních aspektů ve vztahu k PA);
- vnímání různých aspektů slova zdraví (od čistě fyzické zdatnosti po širší pojetí v kontextu biologické, psychologického a sociálního (Haerens et al., 2011).

ZTV jako didaktický předmět pro budoucí učitele

Třetí význam, ve kterém se s pojmem můžeme setkat, je ZTV jakožto didaktický předmět vyučovaný na pedagogicky či zdravotně zaměřených VŠ připravujících budoucí profesionály (učitele TV, speciální pedagogy, fyzioterapeuty) na realizaci ZTV v praxi.

Pokud má školní předmět ZTV realizovaný na základních a středních školách vychovávat k pohybové gramotnosti ve vztahu k ZTV a naplňovat výše zmíněné úkoly zdravotní, výchovné a vzdělávací, měla by k těmto cílům směřovat i příprava budoucích učitelů. Z mnoha stran v současné době zaznívá poptávka po tom, aby pedagogicky zaměřené fakulty více věnovaly pozornosti právě didaktice studovaných oborů, tedy umění a dovednostem k učení samému (např. <https://otevreno.org/nase-vize/>).

Přípravou učitelů jakákoli změna ve vzdělávání začíná. Pokud usilujeme o systémovou změnu v oblasti ZTV, je nezbytné pečlivě analyzovat vzdělávací plány, ptát se po kompetencích stávajících studentů a absolventů příslušných oborů a vhodným způsobem pak vzdělávací plány inovovat.

Vzdělávací obsah ZTV na školách

ZTV má směřovat k podpoře zdraví a zdraví jsme povinni vnímat v biologickém, psychologickém a sociálním kon-

textu. ZTV tedy využívá pestrou škálu psychomotorických prostředků s komplexním vlivem na rozvoj dítěte po všech stránkách.

V biologickém smyslu se jedná např. o podporu držení těla, zlepšení svalové rovnováhy, koordinace, dechového stereotypu, fyzické kondice, jemné i hrubé motoriky. V psychologickém kontextu je cílem podpořit psychický rozvoj dítěte zlepšením jeho psychické odolnosti, zažíváním pocitů vítězství i zvládnáním proher, zažíváním pocitů radosti při herních a uměleckých činnostech, nácvikem relaxace a sebeuvědomění. V sociálním kontextu jde o podporu vztahů, komunikace, spolupráce, začlenění.

K těmto cílům směřujeme prostřednictvím prostředků, které mohou být podle různých autorů členěny odlišně. Zde nabízíme koncept *5xP neboli Pět pilířů prevence pohybových poruch* (Vařeková & Fiedlerová, 2021):

1. Pohyb. Pohybová cvičení jsou základem ZTV. V 21. století již nevystačíme s tezí „protáhnout a posílit“. Škála pohybových cvičení je velmi pestrá a je inspirovaná jak moderními poznatky kineziologickými (cvičení na neurovývojovém základu), tak psychologickými a speciálně pedagogickými (pohybová cvičení pro rozvoj rytmu, koordinace, tělesného schématu aj.). Prolínají se se všemi dalšími uvedenými pilíři.
2. Posturální korekce. V ZTV vedeme děti k vědomé práci s držním těla a rozvíjíme ji jak cvičením, tak i těles-

ným sebeuvědoměním a budováním návyků.

3. Práce s dechem. Dechová cvičení jsou klíčovým prvkem v ZTV. Skrze dech pracujeme s tělesným sebeuvědoměním, při nácviku relaxace i v silové přípravě.
4. Práce s vnímáním (percepce). Senzomotorické vztahy jsou důležité a rozvoj různých druhů percepce do ZTV bezpochyby patří. Usilujeme o rozvoj vnímání taktilního (nezbytné zejména pro rozvoj funkce ruky a nohy), ale také tělesného sebeuvědomění (kinestetické vnímání, propiocepce), vnímání zrakového i sluchového.
5. Práce s myslí neboli využívání psychomotorických principů pro rozvoj střídání relaxace i aktivity, motivace, koncentrace.

Všechny zmíněné pilíře se navzájem prolínají v jednotlivých aktivitách. Jejich volba a porozumění jejich principům musí být podloženo patřičným vzděláním, které propojí prvky tělovýchovné, zdravotní a speciálně pedagogické.

Kdo může být učitelem ZTV

ZTV může být vyučována jako předmět speciálně pedagogické péče (PSPP) podle výše zmíněné vyhlášky o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných č. 27/2016 Sb. ZTV se objevuje jako jedno z možných podpůrných opatření již od 2. stupně, tedy pro žáky, jejichž problémy „*ve vzdělávání lze charakterizovat jako mírné, lze je obvyk-*

le kompenzovat s využitím speciálních učebnic a speciálních učebních pomůcek nebo kompenzačních pomůcek, s podporou předmětu speciálně pedagogické péče a úpravami pedagogické práce.“ Vyhláška dále uvádí: „Předmět speciálně pedagogické péče je zajišťován pedagogickými pracovníky školy s rozšířenou kompetencí pro oblast speciální pedagogiky, speciálními pedagogy nebo psychology školy nebo školského poradenského zařízení, přičemž je zaměřen ve druhém stupni na nápravu v oblasti logopedických obtíží, řečové výchovy, specifických poruch učení, rozvoj grafomotorických dovedností, rozvoj vizuálně percepčních dovedností, zdravotní tělesné výchovy, na nácvik sociální komunikace.“

A právě zde narážíme na zásadní rozpor. PSPP by, podle vyhlášky, měli vyučovat speciální pedagogové či psychologové, kteří k výuce ZTV však nemají potřebné kompetence. Tato legislativní nejasnost tak dále zhoršuje možnost škol ZTV jako předmět poskytovat.

V této souvislosti je tedy důležité usilovat o úpravu stávající legislativy tak, aby předmět ZTV mohli vyučovat aprobovaní učitelé TVŠ. Jejich odborná příprava pak musí reflektovat obsah předmětu a zahrnovat komplex teorie i praxe pro vedení výuky ZTV jakožto PSPP. Absolvent oboru TVŠ by měl, v kontextu ZTV, být schopen komplexu činností, které lze shrnout v angličtině akronymem PAPTECA (Kudláček et al., 2013, Vařeková, 2020).

Plánování (Planning) je na začátku rozhodování o určitém typu intervence

(v kontextu ZTV to znamená úvahu o přítomnosti SVP u konkrétního žáka a zřizování PSPP pro skupinu žáků). V této fázi je tedy nezbytná komunikace s poradenským zařízením, s rodiči i s vedením školy.

Hodnocení (Assessment) spočívá jednak v nezbytném posouzení poradenským zařízením, praktickým lékařem či jiným specialistou, v pohovoru s rodiči, ale také v tělovýchovné diagnostice učitelem. V souladu s principy rozvoje pohybové gramotnosti by měl i žák sám rozumět svému tělu. Na učitele jsou tak kladeny tyto nároky: umět diagnostikovat funkční poruchy pohybového systému, umět interpretovat a využít doporučení lékaře a poradenských zařízení, umět vhodným způsobem podpořit žáka v porozumění stavu jeho pohybového systému.

Příprava podkladů (Placement) pak spočívá ve vytvoření konkrétní podoby podpůrných opatření (tvorba individuálního vzdělávacího plánu, rozhodnutí o výuce předmětu speciálně pedagogické péče aj.) Učitel má být schopen stanovit jasné cíle speciálně pedagogické péče i zvolených prostředků. V kontextu ZTV se jedná o vytvoření tematického plánu na základě SVP žáků.

Vlastní výuka (Teaching) pak znamená praktickou realizaci ZTV. Zde musí být učitel schopen využívat širokou škálu výše zmíněných prostředků ZTV k naplňování cílů zdravotních (bio-psycho-sociálních), výchovných i vzdělávacích. Výukový obsah musí vycházet ze SVP žáků i reflektovat jejich aktuální stav.

Evaluace (Evaluation), při které dojde k hodnocení stupně naplnění speciálně pedagogických cílů v rámci ZTV, by měla být neoddelitelnou součástí. Ukazuje nám, zda zvolené prostředky vedly k cíli a je podkladem pro další plánování, čímž se kruh uzavírá.

Celý cyklus je pak zastřešen stávající legislativou a probíhá na základě spolupráce s poradenskými zařízeními (*Consultation, Advocacy*). Z toho vyplývá, že pokud se ZTV realizuje jako PSPP, učitel se neobejde bez znalosti příslušné legislativy a komunikace s poradenskými zařízeními.

V kontextu modelu PAPTECA je zřejmé, že nároky na učitele ZTV jsou značné a didaktika vysokoškolského předmětu by tomu měla odpovídat. Vhodnou přípravou budoucích učitelů, která bude obsahovat teorii i praxi, ve vztahu ke všem výše zmíněným činnostem, je možné ovlivnit důvěru učitelů ve vlastní schopnosti ZTV vyučovat.

Self-efficacy

Překlady tohoto pojmu do češtiny se věnuje mnoho autorů. Self-efficacy můžeme v češtině chápat jako pojem označující sebedůvěru, důvěru ve své znalosti a schopnosti, sebeuplatnění či důvěru ve vlastní zdatnost (Janoušek, 1992; 2006, Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Nakonečný (1998) překládá pojem jako uvědomování si své vlastní efektivity.

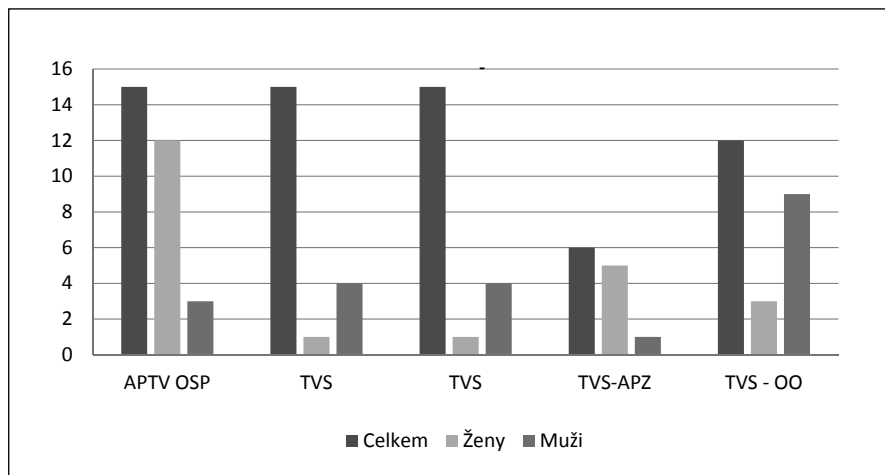
Tento psychologický pojem byl zaveden kanadsko-americkým psycholo-

gem Albertem Bandurou (1997), který pro svou celoživotní práci na sociálně-kognitivní teorii patří mezi nejcitovanější autory a zároveň byl zařazen mezi 55 nejvýznamnějších psychologů dvacátého století (Haggblom et al., 2002).

Self-efficacy se definuje jako *míra schopností, jež si člověk o sobě uvědomuje a sám sobě přisuzuje*. Uvědomování si vlastního já je v lidském životě důležitým determinantem pro rozhodování se v obtížných situacích (Macek, 2008). Self-efficacy zobrazuje víru ve vlastní schopnosti, ovlivňuje vlastní očekávání a pomáhá dosáhnout určitých výsledků. Na základě self-efficacy si jedinec vybírá takové situace, o kterých je přesvědčen, že je se svými schopnostmi dokáže vyřešit. Tato víra v sebe sama je závislá na již prožitých situacích a emocích v ten daný okamžik. Míra self-efficacy ovlivňuje motivaci každého činu a může být i ovlivňujícím faktorem pozitivního či negativního myšlení jedince (Bandura, 1997). Jedinci, jejichž self-efficacy je nízká, jsou často přesvědčeni, že jejich vlastní schopnosti nejsou dostatečné ke zvládnutí nestandardních situací a překonání překážek. Lidé s vyšší self-efficacy mají proto větší předpoklad k vyřešení problémů a překonávání překážek (Bandura, 2012).

Metodika

V rámci smíšeného empirického výzkumu byla zkoumána otázka self-efficacy (subjektivně vnímané kompetence) ve

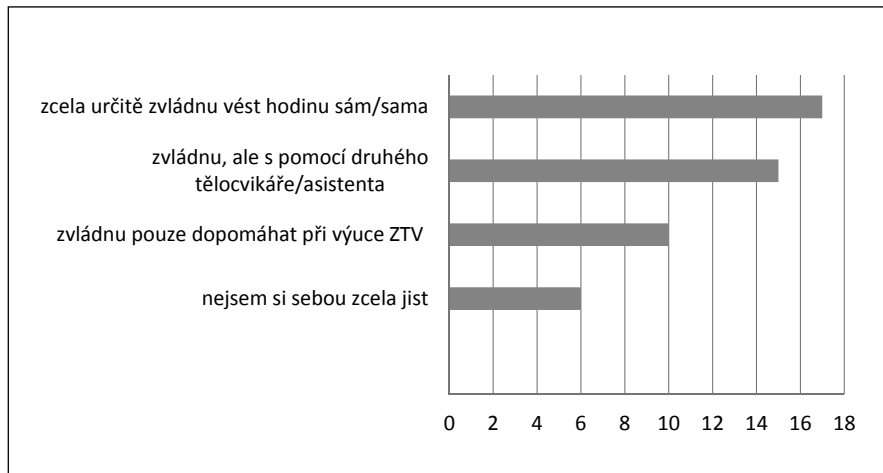


Graf 1. Zastoupení oborů ve výzkumném souboru

vztahu k ZTV u budoucích učitelů TV a její vztah k různým faktorům (studovaný obor, praxe). K výzkumu byl využit dotazník vlastní konstrukce zahrnující otevřené otázky. Dotazování se zúčastnilo 48 studentů (21 žen a 27 mužů ve věku 23–26 let) závěrečného ročníku programu Tělesná výchova a sport prezenční formy studia. Inspirací pro vytvoření dotazníku byl popis dotazníků SE-PETED, který vznikl na základě mezinárodní spolupráce Martina Blocka (USA), Aiji Klaviny (Lotyšsko) a Yeshayahu Hutzlera a Sharona Baraka (Izrael) (2013), jehož cílem je zjistit sebedůvěru ve vlastní schopnosti studentů učitelství TV ve vztahu k integraci žáků se zdravotním postižením do TV, a dotazník ATIPDP-TE, který se zaměřuje na zjištění míry

přesvědčení učitelů nebo studentů TV o důsledcích integrace žáků s tělesným postižením do TV (Baloun, 2017, Baloun et al. 2018, Kudláček, Sherrill, & Válková, 2002; Kudláček, Válková, Sherrill, Myers, & French, 2002).

Dotazník o 30 otázkách byl rozdělen do šesti částí. První část byla orientovaná na osobní údaje (věk, pohlaví, zvolený studijní obor, specializace). Druhá část byla zaměřená na výuku studentů, jaké předměty týkající se ZTV na FTVS absolvovali, v jakém rozsahu a zda měly podobu praktické či teoretické výuky. Ve třetí části byly otázky zaměřené na odbornou praxi, zda studenti při praxi přišli do styku se ZTV na školách a jestli měli možnost se do výuky zapojit. Obor Aplikovaná tělesná výchova nemá povinnou



Graf 2. Self-efficacy studentů ve vztahu k samostatné výuce ZTV

pedagogicky zaměřenou praxi, a proto byly vytvořeny dvě verze dotazníku, které se od sebe lišily částí týkající se právě povinných praxí. Čtvrtá část obsahovala otázky ohledně sebedůvěry studentů ve vztahu k výuce ZTV či jejích prvků. V páté části byly otázky orientované na znalosti o legislativě a uvolňování žáků z tělesné výchovy. Poslední část obsahovala otázky zaměřené na odborné kineziologické znalosti ve vztahu k ZTV.

Výsledky

Klíčovými otázkami výzkumu bylo, jaká je self-efficacy u studentů závěrečného ročníku programu TVS a zda se liší v závislosti na studovaném oboru a absolvované praxi.

Zastoupení z hlediska oborů bylo ve zkoumaném souboru následující: 15 (12 žen a 3 muži) z oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (dále APTV OSP), 21 (6 žen, 15 mužů) z oboru Tělesná výchova a sport (dále TVS) a 12 (9 žen a 3 muži) z oboru Tělesná výchova a sport – Ochrana obyvatelstva (dále TVS-OO) (Graf 1).

Na otázku, zda si plně věří samostatně vyučovat ZTV, odpovědělo kladně 17 (35 %) studentů. Z toho bylo 10 z oboru APTV. V případě, že by respondenti k sobě měli pomocnou sílu (asistent pedagoga/druhý pedagog), by ZTV zvládlo vyučovat 15 (31 %) studentů, a naopak v roli pomocníka by si věřilo studentů 10 (21 %). Zbytek, tedy 6 studentů (13 %) si nevěří na výuku ZTV ani s dopomocí (Graf 2).

Tabulka 3. Odpovědi na otázku: Dokázali byste sestavit vyučovací jednotku pro korekci ploché nohy?

	Ano	Znám jen několik cviků	Ne
APTV OSP	12	3	0
TVS-APZ	5	1	1
TVS	7	3	4
TVS-OO	7	1	4

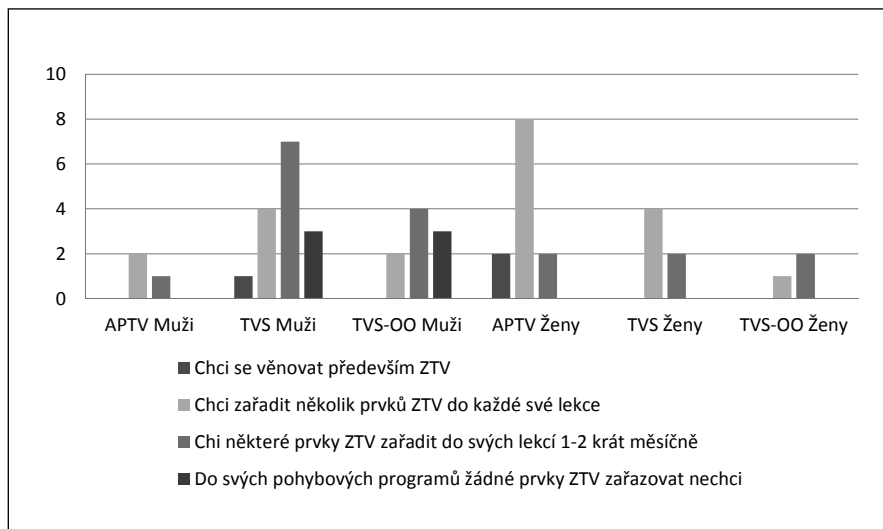
Všech 48 studentů absolvovalo během studia předmět zaměřený na ZTV, ale i povinnou praxi, přičemž u 35 (72 %) se jednalo o pedagogickou praxi na školách. Se ZTV se během praxe setkalo 19 respondentů a nesetkalo 16 respondentů. Ti, kteří měli praxi, jejímž obsahem byla i ZTV uvedli, že se nejčastěji jednalo o občas zařazované prvky, jako jsou dechová, protahovací a uvolňovací cvičení. Žádný student neuvedl, že by se během praxe setkal se ZTV na všech hodinách TV.

V další části dotazníku byly dílčí otázky na prostředky ZTV a obecné kinetologické znalosti (např. svaly s tendencí ke zkracování aj.). Dále byly vybrány tři zdravotní typy pohybových poruch (plochá noha, skolióza a dolní zkřížený syndrom) a studenti byli dotazováni, zda pro tato konkrétní oslabení dokážou sestavit obsah na celou vyučovací jednotku. Jako příklad uvádíme odpovědi na jednu z otázek v Tabulce 3.

Následně byly zařazeny otázky na povědomí o legislativních a organizač-

ních aspektech zajišťování ZTV na školách. Jako příklad lze uvést otázku „*Kdo je oprávněná osoba ke schválení uvolnění žáka z TV?*“, správnou odpověď, tedy že žáka může z hodiny uvolnit ředitel školy (na základě lékařského potvrzení), zvolilo 56 % studentů. 31 studentů (64 %) se domnívalo, že by ZTV mohla být podnětem k aktivní účasti více žáků v hodinách TV.

Pouze 3 studenti odpověděli, že po ukončení studia by se rádi zaměřili především na realizaci ZTV. Jednalo se o jednoho muže z oboru TVS a dvě ženy z oboru APTV OSP. Alespoň nějaké prvky by do každé své lekce chtělo zařadit 21 (44 %) studentů a jednou až dvakrát za měsíc některé prvky ZTV by rádo do cvičebních jednotek zařadilo 25 (52 %) studentů. Šest studentů (13 %) uvedlo, že ZTV nechce zařazovat do svých lekcí vůbec a chce se věnovat pouze prvkům tělesné výchovy pro žáky bez zdravotního oslabení. Tuto možnost nezvolil žádný student oboru APTV OSP. Na Grafu č. 3 můžeme vidět, jaký zájem o ZTV mají



Graf 3. Zájem o zařazování ZTV do cvičebních jednotek v budoucí praxi

muži a ženy z jednotlivých oborů. Z grafu vyplývá, že všechny dotázané studentky mají po ukončení studia zájem zařadit určité prvky ZTV do svých pohybových lekcí alespoň příležitostně (Graf 3).

Diskuse

ZTV je významným prostředkem k rozvoji pohybové gramotnosti u dětí se SVP. Může podporovat zdraví v bio-psycho-sociálním kontextu a položit základy celoživotnímu pozitivnímu vztahu k pohybu a aktivnímu životnímu stylu. Pokud školy ZTV neposkytují, je větší tendence uvolňovat žáky se SVP z TV, což lze považovat za jednoznačně negativní

trend (Kotlík & Jansa, 2020). Faktorů, které vedou k poklesu ZTV na školách je celá řada. Patří sem zejména nedostatek systémové legislativní podpory, náročnost zřízení předmětu nad rámec běžných povinností a snadná dostupnost uvolnění z TV (Krejčík & Vařeková, 2019).

Na základě Školského zákona je ředitel školy povinen žákovi, který je z předmětu uvolněn po dobu dvou a více měsíců, zařídit adekvátní náhradu za tuto výuku. V případě, že dojde k uvolnění žáka z TV bez náhrady, dochází podle Ješiny (2017) k porušení zákonem nařízené povinnosti ředitele brát zřetel na fyziologické potřeby dítěte a omezení práva dítěte na vzdělání. Lékařské vyjá-

dření o žákově zdravotním stavu je tedy zapotřebí brát jako podklad pro úpravu forem a obsahu TV, nikoli jako podnět k uvolnění (Ješina, 2017). Právě ZTV může být vhodnou formou náhrady či doplnění TV, v případě, že u žáka vznikly SVP. Pro systémové zlepšení zajišťování ZTV na školách je třeba věnovat pozornost jednotlivým faktorům realizace ZTV na školách.

V rámci předkládaného šetření byla otevřena otázka přípravy budoucích učitelů na ZTV jakožto jednu z forem ATV na školách. Na systémové bariéry v přípravě učitelů ZŠ, které ovlivňují kvalitní výuku TV ve vztahu ke zdraví dětí, upozornily dříve i zahraniční výzkumy (Lynch & Soukup, 2017; Miko et al., 2020).

Výzkumu oblasti sebedůvěry učitelů ve vztahu k zařazování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami do inkluzivní tělesné výchovy se věnovali např. Block, Hutzler, Barak a Klavina (2013) a v České republice následně např. Baloun (2017). V námi vytvořeném dotazníku byla stanovena základní výzkumná otázka, jaká bude sebedůvěra budoucích učitelů (studentů závěrečných ročníků TVŠ) ve vztahu k výuce ZTV a zároveň byly zkoumány možné relevantní faktory: obor studia, absolvování předmětů se vztahem k ZTV, absolvování odborných praxí a vědomosti ve vztahu k ZTV (jak legislativních, tak kineziologických). Dotazník byl následně testován u 10 studentů v pilotním a 48 studentů ve vlastním výzkumném šetření. Jedná se o prvotní výsledky u malé skupiny respondentů a výsledky výzku-

mu jsou relevantní pouze u zkoumané skupiny v čase realizace výzkumného šetření. Nicméně, domníváme se, že vytvořený dotazník pomohl přinést zajímavé výsledky, které demonstrují interindividuální rozdíly ve vnímání vlastních kompetencí v oblasti ZTV ve spojitosti se zvoleným studijním zaměřením, pohlavím i absolvovanou praxí. Z toho důvodu věříme, že by bylo žádoucí výzkum v této oblasti dále prohloubit a že se navržený dotazník může stát užitečným podkladem pro tvorbu výzkumného nástroje využitelného v širším měřítku.

Po vyhodnocení dotazníku bylo zjištěno, že pouze 17 ze 48 studentů věří, že je zcela kompetentní k výuce ZTV a nepotřebují pomoc žádné další osoby, 10 studentů z toho bylo z oboru APTV OSP, je tedy zřejmé, že tito studenti z našeho vzorku se cítí k výuce ZTV více kompetentní než studenti ostatních oborů. S dopomocí (asistent pedagoga/druhý pedagog) by ZTV zvládlo vyučovat 15 studentů, a naopak v roli asistenta by si věřilo studentů 6. Zbytek, tedy 6 (13 %) studentů, si nevěří na tento úkol ani s dopomocí. Z výše uvedeného vyplývá, že self-efficacy studentů je na poměrně nízké úrovni vzhledem k tomu, že studují závěrečný ročník.

V této souvislosti je nutné zmínit také Dunning-Kruger efekt, který pojednává o zkresleném hodnocení vlastních schopností. Zatímco jedinci s nízkou kompetencí mají tendenci své schopnosti přeceňovat, více kompetentní jedinci mají tendenci opačnou a jejich self-efficacy

je u nich na nižší úrovni. Je to dáno tím, že více kompetentní jedinci vnímají ostatní jako stejně kompetentní a sebe díky tomu hodnotí více kriticky. Naopak, nekompetentní jedinci nejsou schopni reálně hodnotit své schopnosti, a to ani v případech, že jsou přímo konfrontováni s výsledky, které prokazují jejich nekompetenci (Kruger & Dunning, 1999). Při hodnocení self-efficacy je tedy důležité dávat pocit sebedůvěry do vztahu se zkoumáním odborných znalostí.

Podle Šimekové (2017) se ZTV vyučuje jako povinný předmět prakticky na všech českých vysokých školách, kde se studuje obor TVS. Na self-efficacy však mají vliv i zkušenosti z odborné praxe. Ty absolvovali během studia všichni námi dotazovaní studenti. Tyto praxe ovšem prvky ZTV obsahovaly výjimečně. Je to důsledek toho, že podle šetření České školní inspekce pouze necelá desetina středních a základních škol nabízí pohybové aktivity i pro zdravotně oslabené (Krejčík & Vařeková, 2019).

Obsah povinných praxí se liší v závislosti na studovaném oboru. I přesto, že pro studenty APTV OSP není povinné plnit praxi pedagogickou, dvě studentky takovou praxi absolvovaly. Ostatní studenti oboru docházeli do organizace/zřízení zaměřené na práci s handicapovanými jedinci, tudíž se během plnění odborné praxe setkali s více prvky ZTV (např. při provádění kompenzačních cvičení).

Obor APTV OSP obsahoval větší množství předmětů ve vztahu k ZTV ve

srovnání se studenty oboru TVS a TVS-OO, což se projevilo v self-efficacy, odborných znalostech i zájmu věnovat se ZTV v budoucí praxi. Žádný student APTV OSP nevěděl, že by se po absolvování FTVS UK nechtěl ZTV věnovat vůbec. Většina studentů by ráda zařazovala do každé své cvičební jednotky alespoň nějaké prvky a někteří by se dokonce rádi zaměřili především na realizaci ZTV.

Závěr

Zdravotní tělesná výchova vznikla před více než 70 lety jako unikátní most mezi léčebnou rehabilitací a školní tělesnou výchovou s cílem nabídnout zdraví podporující pohybové aktivity dětem a mládeži se zdravotním oslabením. Věříme, že tento unikátní koncept má být zachován a dále rozvíjen v souladu s moderními poznatky tak, aby ZTV jako předmět speciálně pedagogické péče bylo možné snadno organizovat a odborně zajišťovat v rámci každé školy. Kvalitní odborná příprava budoucích učitelů ve vztahu k ZTV je toho nezbytným předpokladem.

Cílem předkládaného výzkumného šetření bylo zkoumání sebedůvěry ve vztahu k ZTV u relativně malého vzorku studentů UK FTVS. Výsledky poukázaly na poměrně nízkou sebedůvěru studentů a rozdily mezi jednotlivými obory. Přes omezenou platnost daného šetření věříme, že otevření těchto otázek může napomoci dalšímu rozvoji a podpoře ZTV.

Literatura

- Baloun, L. *Hodnocení sebeúčinnosti (self-efficacy) u studentů učitelství tělesné výchovy ve vztahu k práci v integrované tělesné výchově* [online]. Olomouc, 2017 [cit. 2020-12-05]. Dostupné z: https://theses.cz/id/ewyuz7/DP_Baloun.pdf. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Baloun, L., Kudláček, M., Ješina, O., Sklenaříková, J., & Migdauová A. (2017). Faktory ovlivňující sebeúčinnost studentů tělesné výchovy pro práci v integrované tělesné výchově. *Tělesná kultura* 40(2), 71-77.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44.
- Beránková, L., Grmela, R., Kopřivová, J., & Sebera, M. (2012) *Zdravotní tělesná výchova*. 1. Brno: Masarykova Univerzita.
- Block, M. E., Hutzler, Y., Barak, S., & Klavina, A. (2013). Creation and validation of the self-efficacy instrument for physical education teacher education majors towards inclusion. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(2), 184-205.
- Dostálová, I. (2013). *Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Fakulty tělesné kultury*. Olomouc.
- Dostálová, I., Sigmund, M., & Kvintová, J. (2013). Theoretical and practical aspects of health physical education in the Czech republic. *E-pedagogium*, II. 13(2), 110-124.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education. *Quest*, 63(3), 321-338, Dostupné z: 10.1080/00336297.2011.10483684
- Haggbloom, S. J., Warnick, R., & et al. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, 6(2), 139-152.
- Hošková, B., & Matoušová, M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Janoušek, J. (1992). Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. *Československá psychologie*, 36(5), 385-398.
- Janoušek, J. (2006). Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách. *Pražské sociálně vědní studie - Psychologická řada*. Fakulta sociálních věd Univerzity Karlovy.
- Ješina, O., Kudláček, M. et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Ješina, O. (2017). Fenomén neoprávněného uvolnění z tělesné výchovy v základním a středním školství. *Tělesná kultura* [online]. 2017, 40(1), 16–22.
- Ješina, O. et al. (2020). *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kotlík, K., & Jansa, P. (2020). K současnému fenoménu osvobození z tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 86(2), 2–7.
- Krejčík, P., & Vařeková, J. (2019). Zdravotní tělesná výchova – otázky a výzvy. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 86(1) 2-9
- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134.
- Kudláček, M., Sherrill, C., & Válková, H. (2002). Components/indicators of attitudes toward inclusion of students with physical disabilities in PE in the ATIPDPE instrument/scale for prospective Czech physical educators. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 32(2), 35–40.
- Kudláček, M., Válková, H., Sherrill, C., Myers, B., & French, R. (2002). An inclusion instrument based on planned behavior theory for prospective physical educators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(3), 280–299.
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2017). Primary physical education (PE): School leader perceptions about classroom teacher quality implementation, *Cogent Education*, 4,1–32.
- Macek, P. (2008). *Sebesystém, vztah k vlastnímu já*. In J. Výrost & I. Slaměník (Eds.), *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Miko, Hc., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, Te., Titze, S., & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. *Gesundheitswesen*, 82(3), 184–195.
- Nakonečný, M. (1998). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- RVP ZV. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2020-12-18]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf
- Silverman, S., & Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science* 4(2), 150–155.
- Strnad, P., J. Vařeková, & P. Krejčík (2019). 70 let zdravotní tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 85(6), 3–10.
- Šimeková, P. (2017). Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Tělesná výchova a sport fakult se sportovním zaměřením v České republice [online]. Olomouc [cit. 2020-12-05]. Dostupné z: https://theses.cz/id/qtr6ub/_imekov-DP-2017.pdf. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Šubertová, A. (2020). Self-efficacy studentů závěrečného ročníku programu Tělesná výchova a sport na UK FTVS ve vztahu k výuce zdravotní tělesné výchovy. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/124431>. Bakalářská práce. UK FTVS v Praze.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Vařeková, J. (2020). Diagnostika ve zdravotní tělesné výchově. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 86(6), 12–20.
- Vařeková, J., & Fiedlerová, K. (2021) Pět pilířů prevence pohybových poruch. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 87(1), 10–17.
- Vašíčková, J. (2021) *Pohybová gramotnost (průvodce studiemi)*. Dostupné online: https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2018/odborne_seminare/Pohybova_gramotnost.pdf

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Mgr. Markéta Křivánková

Mgr. Pavel Krejčík

Bc. Anna Šubertová

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství Univerzita Karlova

varekova@ftvs.cuni.cz

krivankova@ftvs.cuni.cz

krejcikv@vscht.cz

subertovaanna@seznam.cz