

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravovědy**

**Diplomová práce**

Bc. Magda Kašpárková

Učitelství Výchovy ke zdraví pro 2.stupeň základních škol  
Učitelství technické a informační výchovy pro střední školy a 2. stupeň základních  
škol

**Tělesná aktivita a péče o zdraví mladého člověka**

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Tělesná aktivita a péče o zdraví mladého člověka“ vypracovala samostatně, a to pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne 29.3.2020

Podpis

**Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.**

# OBSAH

OBSAH.....	4
ÚVOD.....	6
1 CÍL PRÁCE.....	7
2 TEORETICKÉ POZNATKY.....	8
2.1 Pohyb v životě člověka.....	8
2.1.1 Prenatální období.....	9
2.1.2 Postnatální období.....	9
2.1.2.1 Kojenecké období.....	9
2.1.2.2 Batolecí období.....	10
2.1.2.3 Přeskolní věk.....	10
2.1.2.4 Mladší školní věk.....	12
2.1.2.5 Střední školní věk.....	12
2.1.2.6 Starší školní věk.....	13
2.1.2.7 Dorostový věk.....	14
2.2 Pohybová aktivita dětí.....	14
2.2.1 Tělesná aktivita a její vliv na organismus.....	15
2.2.2 Tělesná inaktivita a její vliv na organismus.....	17
2.3 Tělesná výchova v rámci školy.....	18
2.3.1 Vývoj tělesné výchovy ve školství.....	18
2.3.2 RVP ZV.....	20
2.3.3 Výuka tělesné výchovy.....	23
2.3.3.1 Problémy ve výuce tělesné výchovy z pohledu učitelů.....	24
2.3.3.2 Problémy ve výuce tělesné výchovy z pohledu žáka.....	26
2.4 Výživa sportující mládeže.....	27
2.4.1 Potřeba energie a živin.....	29
2.4.2 Pitný režim.....	31

2.4.3	Důsledky nedostatečné výživy sportujícího dítěte.....	31
3	METODIKA PRÁCE.....	34
3.1	Metodika výzkumu.....	34
3.1.1	Teoreticko-praktická příprava.....	35
3.1.2	Výzkumné problémy.....	35
3.1.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	37
3.1.4	Použitá metoda.....	37
3.1.5	Organizace výzkumu.....	38
4	VÝSLEDKY.....	40
4.1	Vyhodnocení výzkumu.....	40
4.1.1	Výsledky dotazníkového šetření – Verze č. 1.....	40
4.1.2	Výsledky dotazníkového šetření - Verze č. 2.....	47
4.1.3	Výsledky polostrukturovaného rozhovoru s rodiči .....	53
4.2	Ověřování hypotéz.....	58
5	DISKUZE.....	68
	ZÁVĚR.....	74
	Souhrn.....	76
	Summary.....	78
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	80
	Seznam použité literatury.....	84
	Seznam obrázků .....	84
	Seznam příloh.....	84

## PŘÍLOHY

## ÚVOD

Impuls k vytvoření této diplomové práce mi dala souborná praxe, kterou jsem absolvovala v roce 2019 na jedné nejmenované základní škole v okrese Prostějov. Jako praktikantka jsem byla na násleších v různých předmětech, které úzce souvisejí s mým studovaným oborem. Dva náslechy jsem absolvovala též v předmětu tělesné výchovy. Nejenže jsem byla zklamaná z toho, jak děti tráví hodinu tělesné výchovy, ale pozdějším prostudováním RVP ZV a konzultací s ředitelkou školy jsem zjistila, že v rámci RVP je předmět tělesná výchova dotován pouze dvěma hodinami týdně. Jako další pohybovou aktivitu je v rámci mimoškolního vyučování zřízen ve škole kroužek orientačního běhu a florbalu. Každý ten kroužek má cca 20 členů s frekvencí 1x týdně. Položme si nyní otázku, a co ten zbytek žáků, kdy ti se věnují pohybu a tělesné aktivitě?

Můj subjektivní pocit je, že těch 45 minut je opravdu velice málo času na samotnou a dostačující pohybovou aktivitu. Postřehla jsem, že hodina tělesné výchovy ve většině případech vypadá asi takto. Děti přijdou do hodiny a stráví nějaký čas převlékáním se. Dejme tomu 5 minut. Poté nástup v tělocvičně a rozcvička, 10 – 15 minut určitě. A už nám zbývá pouze necelá půl hodina na nějakou tělesnou aktivitu. Jelikož půl hodina je dle mého názoru málo na to, aby se v určité pohybové činnosti vystřídal co nejvíc žáků, a proto se hrají vesměs nějaké kolektivní hry. A to stále ty samé, protože není čas učit žáky nové hry. Hodina tělesné výchovy se poté stane pro žáky nezajímavou a nudnou. A co v případě sdílených tělocvičen a sdílených sportovních venkovních hřišť, kde se musí počítat i čas na přesun žáků.

Dle mého názoru je tato týdenní dávka pohybu u dětí nedostačující. Neberu v potaz mimoškolní aktivity dětí. Zde můžeme polemizovat o tom, jak děti tráví svůj volný čas mimo dobu vyučování ve škole. Zda rodiče, kteří mají za své děti zodpovědnost, je alespoň v tom nejzákladnějším vedou k nějaké tělesné aktivitě a pohybu, či zda je jim jedno, jak jejich dítě tráví zbytek volného času. Odpovědi na tyto otázky jsem získala z mého výzkumu, který proběhl na základních školách v okrese Prostějov. Výzkum byl proveden dotazníkovým šetřením a zjistila jsem alarmující údaje. Je zapotřebí se zamyslet nad tím, jak naše děti žijí, protože doba internetu, počítačů a mobilů nám úplně vytěsnila pohyb ze života dnešních dětí.

## CÍL PRÁCE

Cílem této diplomové práce je především poukázat na nedostatečnou pohybovou aktivitu dětí a zdůraznit potřebu důležitosti tělesné aktivity pro vývoj mladého organismu. V této práci bych chtěla poukázat na značnou absenci pohybu u dětí a tímto nepřímo zapůsobit na zhotovitele RVP ve věci zakomponování větší časové dotace na výukové hodiny předmětu tělesné výchovy. Pouze dvě hodiny tělesné výchovy týdně jsou pro děti nedostačující.

V této diplomové práci zjišťuji, zda-li žáci základních škol mají dostatek pohybu, zda je pro ně tělesná aktivita důležitá, zda si uvědomují rizika spojená s tělesnou inaktivitou a zda by uvítali více hodin tělesné výchovy v rámci školního vyučování. Dále zde popisuji názory učitelů na nedostatek pohybové aktivity u dětí a zda by i oni přivítali navýšení hodin tělesné výchovy. Na závěr formou ankety zjišťuji názory rodičů na pohybovou aktivitu a sportování jejich dětí.

Podle Hendla (2008) vybírá výzkumník na začátku výzkumu pouze téma a určí základní výzkumné otázky. Výzkumné otázky je možné doplňovat v průběhu vlastního výzkumu (Hendl, 2008). Výzkumné šetření realizované podle výše uvedených zásad nám může v této diplomové práci podat věrohodný obraz o aktivní pohybové činnosti dětí a mládeže. Dále taktéž o uvědomělosti dětí a rodičů, že sportovní a jakákoliv pohybová aktivita spojená s dostatečnou a správnou výživou je důležitá pro správný vývoj mladého organismu. Víceméně je cílem této práce dokázat, že je důležité, aby v hlavních kompetencích školy bylo vést žáky důsledně k dodržování zdravého životního stylu potažmo k tělesné aktivitě. Je taktéž důležité, aby největší část pohybové aktivity dětí byla soustředěna především do výuky. Dle dostupných informací je známo, že děti se mimo školní výuku tělesné výchovy pohybové aktivitě věnují velice málo. Dále je víc než alarmující, že většina dětí je v již raném věku obezních a většina dětí taktéž trpí špatným vývojem pohybového aparátu.

## 2. TEORETICKÉ POZNATKY

V teoretické části se zaměřím na poznatky ze studií a děl zabývajících se oblastí tělesné aktivity a vlivu pohybu na vývoj organismu mladého člověka. Podrobně se zde budu zabývat vlivem školy na pohybovou aktivitu dětí v rámci vzdělávacího systému.

### 2.1. Pohyb v životě člověka

Pohyb provází člověka celým životem. Nutnost pohybu je úzce spjatá se správnou funkcí celého organismu. Pohyb je nejlepší prevencí civilizačních chorob. Důležitost pohybu by bylo potřeba vštěpovat dětem od útlého věku a podporovat u nich jakoukoliv tělesnou aktivitu. „*Pohyb se podílí na tvorbě aktivního zdraví, nemocnosti, výkonnosti a dokonce ovlivňuje i příští generace.*“ (Kučera, Dylevský a kol. 1999, 22).

Kebza uvádí, že zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Řada literárních zdrojů se shoduje v konstatování, že například pro mladé zdravé osoby je zdraví sice též pozitivní, ale spíše je vnímáno do značné míry jako samozřejmost (Kebza, 2005).

Pohyb je pro dítě důležitý a měl by být každodenní součástí jeho života. Dítě si tím upevňuje zdraví, získává vytrvalost, sílu a hlavně působí jako prevence obezity. Mužík a Mužíková (2014) ve svém díle uvádějí: „*Nedostatek pohybu vede mj. ke vzniku svalové nerovnováhy (dysbalance), kdy zjednodušeně řečeno dochází k ochabování svalů fyzických (kinetických) a ke zkracování svalů posturálních (tonických). Tato nerovnováha se projevuje v oslabení opěrně pohybového systému dítěte s progresivním vývojem ortopedických potíží v pozdějších letech.*“ (Mužík, Mužíková, 2014)

Vzhledem k tomu, že s nástupem dětí do školy se výrazně sníží jejich pohybová aktivita, bylo by vhodné, a to i mimo hodiny tělesné výchovy, zařazovat do vyučování i mimořádné tělocvičné chvílky pro protažení svalstva. Mužík a Mužíková (2014) ve své studii navrhuje využít doby před začátkem vyučování a během přestávek k návštěvě tělocvičny se záměrem využít sportovního náčiní k provozování pohybové aktivity. Dále se zde zmiňují o využití času ve školní družině k pohybové aktivitě. Mohou to být jen delší procházky či kolektivní hry. Taktéž je zde zmínka o odpoledních pohybových kroužcích, které jsou v rámci mimoškolních aktivit velice oblíbené. (Mužík, Mužíková, 2014).



### **2.1.1. Prenatální období**

V prenatálním období je pro vývoj plodu pohyb velice důležitý, a to zejména pohyb matky nenarozeného dítěte. Matka by v prvním trimestru měla pohyb brát v přiměřeném rozsahu. Matka by v tomto období neměla být přetěžována, neměla by se věnovat vrcholovému sportu a jakékoliv aktivitě, která by mohla vést k poškození plodu či dokonce k potratu. Mírný pohyb je ovšem pro plod velmi důležitý. Matka si buduje svalstvo, které jí v pozdějších fázích těhotenství pomáhá fyzicky zvládnout námahu vyvolanou růstem plodu.

### **2.1.2. Postnatální období**

V postnatálním období rozlišujeme pohybové aktivity v jednotlivých obdobích. Jinak se pohybu věnuje kojeneček, jinak předškolák a jinak dítě školou povinné.

#### **2.1.2.1. Kojenecké období (do 1 roku)**

Kojenecké období označuje období do jednoho roku života dítěte. V tomto období si dítě vytváří základní pohybové vazby. Je to období pro dítě dosti fyzicky náročné. Během tohoto období se dítě naučí držet hlavičku, otáčet ji, otáčet se z polohy na zádech na břicho a zpět, plazit se, sedět, lézt po čtyřech a v některých případech i chodit. Každá tato aktivita má ovšem svůj čas a není ze zdravotního hlediska vhodné dítě do žádných z těchto pohybů nutit. Mohlo by dojít k poškození vyvíjejícího se pohybového aparátu dítěte. Hrodek 2002, Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999 se ve svých studiích zabývají vývojem pohybového aparátu kojenců a malých dětí. Děti se rodí s výjimkou křížové kyfózy s rovnou páteří. Ta se potom formuje pomocí jednotlivých pohybů, které dítě vykonává. Například krční lordóza se formuje v leže na břichu a zvedáním hlavy, takzvaným „pasením koníčků“, hrudní kyfózu nám tvaruje sezení a bederní lordózu vzpřímený postoj (Hrodek 2002, Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999).

### **2.1.2.2. Batolecí období (1 – 3 roky)**

Děti v tomto období ještě nemají dokončený vývoj kostry, především nejsou dostatečně zpevněná kloubní spojení, proto by se neměla přehnaně batolata jednostranně zatěžovat. Je zapotřebí brát ohled na vývoj kloubů a děti zbytečně netahat za ruce nebo nohy. Nejlepší je, aby dělaly samy, co chtějí – pokud se samy věší na prolézačky bez vaší pomoci, proč ne. Dobré je samozřejmě najít kompromis. Batolecí období není o batolení, ale o chůzi, která je pro vývoj dítěte důležitá a jedná se o nejkomplexnější a nejharmoničtější pohyb. Batole musí vyzkoušet všechny formy překonávání vzdálenosti, tj. lezení, skok, běh a chůzi. V tomto období je nutné neustále kontrolovat správné držení těla dítěte, aby nedošlo k jednostrannému přetěžování a následně k nežádoucím poruchám. Děti v batolecím věku jsou schopné se pohybové aktivitě věnovat až 7 hodin denně. Nejdůležitější je nebránit jim v pohybu a nechat je tzv. unavit. Zde je ovšem zapotřebí, aby bylo batole v pohybové aktivitě podporováno rodiči a hlavně je zapotřebí zamezit trendu dnešní pohodlné doby, to znamená „když je líná matka, je i líné dítě, neboť je mu bráněno v přirozeném pohybu a s tím souvisí zdravotní a vývojové problémy dítěte.“ Dítě v batolecím věku poznává svět a okolí kolem sebe, poznává předměty a lidi, je v neustálém pohybu a plno energie. Je ovšem zapotřebí je neustále hlídat a předcházet tímto možnému úrazu (Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999).

### **2.1.2.3. Předškolní věk (3 – 6 let)**

Pohyb dětí v předškolním věku je nezbytný pro jejich správný vývoj. Nesprávně zvolený, nedostatečný pohyb nebo nadměrné fyzické zatížení dítěte může naopak způsobit velké škody. Pro předškolní děti je pohyb přirozený. Dítě potřebuje cca 6 hodin pohybu denně, z toho naprostou většinu (4,5 hodiny) tvoří spontánní pohybová aktivita. Mnohdy bývá nadměrný pohyb považován za „neklid“ či „nekázeň“. Není vhodné děti v pohybu omezovat nebo je dokonce trestat. Může to vést k negativnímu vztahu dítěte k pohybu. Naopak nucený pohyb, který dítě nebaví, jej může odrazovat od další pohybové aktivity. V tomto období se děti učí plavat, jezdit na kole. Děti sportovně založených rodičů se v tomto věku učí i lyžovat či bruslit (kolečkové i lední brusle). Není vhodné tyto děti nutit k vrcholovému sportu a jednostranně přetěžovat organismus. Pohybová aktivita by měla být spíše vyvíjena formou aktivních her a kolektivních sportů, kde se dítě učí i spolupracovat, myslet a vyvíjí se i po psychické stránce. V tomto období je pro děti velmi důležité

prostrídávání činností, jelikož dlouhodobá jednotvárná činnost dítě přestane brzy bavit. V tomto období se u dítěte rozvíjí zdravá bojovnost a menší rivalita, poněvadž se u dítěte velice rychle rozvíjí fyzická výkonnost, porovnává se se svými vrstevníky a všímá si svého okolí a pozoruje, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole, atd. V tomto období již děti zvládnou základy plavání, skákání, hry s míčem, atd. Pro zlepšování celkové kondice a obratnosti je nejlepší u dětí upřednostňovat hru a postupně zařazovat do hry určité rozvíjející cviky. Nejlepší jsou různé druhy cviků, které u dítěte rozvíjejí jeho celkovou obratnost. Jsou například kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání, honičky, atd. V tomto období si děti v sobě utváří a upevňují vztah k pohybu a sportu obecně. Zapojení rodičů či předškolních zařízení do značné míry mohou ovlivnit tento vztah dítěte k tělesné aktivitě. Je velice důležité, aby rodiče své dítě v pohybové aktivitě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Právě toto období je nejdůležitější, kdy by dítě mělo získat obecné základy pro velkou škálu možných sportů. Mělo by umět jezdit na kole, kolečkových i ledních bruslích, lyžích, kopat, házet i chytat míč, atd. Někteří vrcholoví sportovci uvádějí, že v tomto období se poprvé projeví u dítěte talent k nějakému sportu. Dítě by si mělo samo časem vybrat, kterému sportu se chce více věnovat. Do školy by dítě mělo jít pohybově připravené. Je všeobecně známo, že co dítě nestihne v tomto období, tak už nikdy nebude mít tolik času na sportování a sportovní hry. V předškolním věku a na začátku školního období musí být pro děti sportování hrou. Zde platí zásada, že nařizování a zákazy jsou většinou neúčinné. Děti musí samy spontánně získat oblibu v pohybu a pohybové aktivitě celkově. Nesmí se jim ukazovat pohyb v tom černém slova smyslu, že je pohyb něčím, co by jim mohlo ublížit a nejhorší je dětem vštěpovat, že je pohyb něčím nevhodným nebo dokonce projevem nevychovanosti či nekázně. Právě v tomto období by děti měly být spíše izolovány od aktivit jako je sledování televize, hraní na počítači a mobilní telefony, internet, atd. Rodiče musí děti vést směrem k pohybu. Někteří rodiče si totiž neuvědomují, že je potřeba děti přimět k nějaké pohybové aktivitě, protože co se nyní zanedbá, tak v pozdějším věku už se to těžko bude dohánět a dítě bude jen kopírovat návyky z dřívějšího a najde oblibu ve statických aktivitách (Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999).

#### **2.1.2.4. Mladší školní věk (6 – 10 let)**

Období mladšího školního věku je pro děti jednou velikou změnou. Dítě se už nemůže spontánně a volně pohybovat kdy se mu zachce. Musí určitou dobu sedět v lavicích a udržovat pozornost. I v tomto období je u dětí důležitá vysoká potřeba pohybu. Dítě by se mělo věnovat pohybu stejný čas, jaký stráví ve škole. Opět se má pohyb skládat zejména z her, které se musí více zaměřit na rozvoj obratnosti a rozvoj koordinace pohybů. Dítě se musí zapojovat do kolektivních her se svými spolužáky. U dítěte nyní nastalo období, kdy je možné postupně začínat se sportovním tréninkem. U dětí se rozvíjí mrštnost a obratnost. Opět zde mezi dětmi panuje rivalita, kdo je lepší, a děti se začínají čím dál více srovnávat. Nyní se může začít s posilováním svalstva, a to pouze posilovat vlastní vahou těla, například kliky, sedy-lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce atd. Děti musí v tělesné aktivitě najít zálibu a ne monotónnost, proto je zapotřebí střídat různé pohyby a opět všechno formou hry. Může se začít i s vytrvalostními sporty. V tomto věku je také potřeba u dětí zkombinovat sportovní aktivitu s výživou a se stravováním všeobecně. U dětí se může začít projevovat problém s hmotností. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. Zde se již u dětí začíná projevovat tělesná labilita a některé dokonce začnou mít sklony k sedavé a pasivní zábavě, jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit. Zde by opět měli zasáhnout rodiče a dohlédnout na to aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole, u počítače atd.

Sportovní aktivity u dětí v tomto věku by měli být zaměřeny především na obratnost (je nutné ji stále zlepšovat vzhledem k blížícímu se období růstu), rychlost a silovou rychlost, dynamiku, vytrvalost (Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999).

#### **2.1.2.5. Střední školní věk (10 – 11 let)**

V tomto věku u dětí začíná období předpubertální. Zde by se měl klást důraz na velmi vysokou potřebu pohybu. Děti si udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. Některé se dokonce věnují sportování závodně. Ovšem určitá nezodpovědnost rodičů a trenérů a špatná výživa spojená s přetěžováním tak mladého organismu může vést u dítěte i k psychickým a zdravotním problémům. Děti totiž v tomto období jsou velmi fyzicky výkonní, ovšem nejsou psychicky vyspělí. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. V tomto

období by děti měly pravidelně navštěvovat nějaké rekreační sportovní oddíly, například školní sportovní oddíly, sokolské sportovní oddíly atd., kde najdou podobně sportovně zaměřené kamarády. Jako nejvhodnějším sportem pro děti v tomto věku může být i plavání, které podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost, a co je v tomto období velmi důležité, zlepšuje i tvar a kvalitu postavy. Dobré jsou také typy cvičení jako dětský taneční aerobik, florbal, bruslení, fotbal atd. (Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999).

#### **2.1.2.6. Starší školní věk (12 – 14 let)**

Starší školní věk je charakteristický nástupem puberty, která je spojená s velmi rychlým růstem. Dochází k fyziologickým změnám těla, mění se jeho utváření a složení, zvyšuje se svalová síla, ale nezvyšuje se pevnost šlach a vazů, dozrávají kosti. Toto období je díky těmto změnám na těle z hlediska pohybové aktivity jako velmi kritické. Je zapotřebí u dětí neustále podporovat pohybovou aktivitu, avšak striktně dodržovat rovnováhu v rozvoji postavy a sledovat svalový vývoj a správné držení těla. Nejlepší jsou zejména kompenzační cviky na zádové a břišní svalstvo ochablé ze sedavého způsobu života. Posilovat by se měly bez rozdílu všechny svalové partie těla rovnoměrně, proto je důležitá pravidelná kontrola nejlépe u fyzioterapeuta či lékaře zaměřeného na správné držení těla a páteře. V rámci tělesné aktivity a sportování je zapotřebí se věnovat i regeneraci svalů a celého těla. I u této kategorie je potřeba dbát na správnou životosprávu a dostatečnou výživu potřebnou pro zdárný vývoj těla. Výrazně se ještě zvyšuje potřeba rozvíjet dovednosti, soutěživost a svalovou sílu. Období puberty je obdobím prvního vzdoru vůči rodičům, popřípadě i trenérům, klesá jejich autorita a na děti mají velký vliv jejich vrstevníci. Proto je zapotřebí dětem neznepříjemňovat pohyb a tělesnou aktivitu, snažit se je udržet u sportování. Děti v tomto věku se potýkají i s problémem časové tísně, kdy z důvodu dlouhého vyučování do pozdních odpoledních hodin, nemají již čas na žádnou sportovní aktivitu, na kroužky, atd. Musí se věnovat hlavně škole a učení. Někteří žáci mohou trpět i nadměrnými nároky svých rodičů, kteří z důvodů svých ambicí děti přetěžují a nutí je do nezáživného učení namísto toho, aby jim dali možnost pro okysličení mozku nějakou sportovní aktivitou. Hrozí i nebezpečí, že na základě vyloučení těchto žáků z kolektivu a sportovního kroužku, tyto děti získají odpor ke sportu obecně, proto je velmi důležité i po této události udržet dítě u sportu a sportovních aktivit (Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999).

### 2.1.2.7. Dorostový věk (15 – 18 let)

V tomto období, období počátku stádia tzv. hypomobilie, což znamená, že děti se již připravují na další studium nebo zaměstnání a výrazně klesá každodenní pohybová aktivita. Dále pokračuje vývoj těla, ke kterému pohybová aktivita patří. V této době je důležité motivovat dospívající zejména k zájmovému sportování. Dospívající mládež se zajímá spíše o moderní sportovní kroužky a cvičení jako je třeba aerobik, skateboard, squash, bojová umění, florbal, fotbal a další. Jako velmi vhodné sporty se jeví například karate, judo a další bojové asijské sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí děti krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň. I zde platí pravidlo, nepřetěžovat organismus. Není vhodné pracovat a posilovat s těžkými činkami, poněvadž růst kostí končí až kolem 20 roku života a tento růst kostí by se mohl z důvodu nadměrného posilování a zátěže zbrzdit. V tomto období mnohé děti začnou častěji pociťovat únavu, proto by se měly naučit aktivně odpočívat, nejen pasivně sledovat televizi a počítač (Kučera at al. 1997 a Kučera, Dylevský a kol. 1999).

## 2.2. Pohybová aktivita a inaktivita

Pohyb zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolestem v zádech, zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku, zlepšuje prokrvení kůže a tím fyzický vzhled, je prevencí civilizačních chorob.

Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu (Machová, Kubátová, 2009). S pohybem úzce souvisí také pojem pohybová aktivita. Vymežit tento pojem však není jednoduché. Carpensen, Powell a Christenson (1985, s. 126) ve své publikaci popisovali pohybovou aktivitu jako „*jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení výdeje energie jedince*“. Frömel, Novosad a Svozil (1999, s. 131–132) ji považovali za „*komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňováno zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie*“. Některé pozdější definice popisovaly pohybovou aktivitu již složitěji. Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psotta a Süß (2009) například definovali pohybovou aktivitu takto: „*Pohybová aktivita (physical activity) je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svěbytnými vnitřními*

*determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu.“*

Pravidelná pohybová aktivita má také velmi pozitivní vliv na zdraví člověka. Napomáhá předcházet či dokonce eliminovat množství zdravotních potíží a je důležitým prvkem, který brání vzniku civilizačních nemocí a hypokinezi (nedostatek tělesného pohybu) (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Vedle pojmu pohybová aktivita se setkáváme také s pojmy, které by měly mít význam opačného rázu. Jedná se o pojmy pohybová nedostatečnost, pohybová inaktivita či pohybová pasivita. Jelikož se však zahraniční publikace věnují problematice pohybové aktivity rozsáhleji, je pro nás těžké najít vhodné české ekvivalenty k překládaným pojmům, a proto se můžeme v publikacích setkat s použitím různých pojmů, které mohou být autory chápány odlišně. Pohybovou nedostatečnost popisují například Mužík a Vlček (2010), kteří o ní hovoří jako o: *„chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“*. Sigmund a Sigmundová (2011) se zase ve své publikaci drží pojmu pohybová inaktivita, o které se vyjadřují jako o: *„přesném opaku pohybové aktivity a jedince s vysokou pohybovou inaktivitou označují jako lidi se sedavým způsobem života“*. Pojem pohybová pasivita můžeme nalézt například u Sekota (2015, s. 8), který ji označuje: *„za opak k pohybové aktivitě, která žádným způsobem nepodporuje lidské zdraví ani fyzickou kondici“*.

### **2.2.1 Tělesná aktivita a její vliv na organismus**

*„Pohyb jako základní a nejdůležitější složka lidského života s sebou přináší celou řadu benefitů pro lidský organismus. Ty se projevují dříve na psychickém stavu jedince než na fyzickém. Tato skutečnost se váže především k aktuálnímu prožívání při samotném pohybu. Fyzické změny neboli proces adaptace nastávají po dlouhodobém opakovaném působení vlivů vnějšího prostředí“* (Perič & kolektiv, 2012).

Co samy děti oceňují na pohybových aktivitách a s čím si pohyb spojují, zjišťovali Mužík a Pech (2010). Podle jejich výzkumu je pro děti při pohybu důležité také poznávání nových míst a kontakt s kamarády.

Benefity pohybové aktivity uvádí Korvas a Cacek (2009):

- *„preventivně působí na zdravotní stav,*
- *pomáhá vytvářet životní styl,*
- *zjednodušuje sociální kontakty,*
- *umožňuje poznání a zapojení ve společnosti,*
- *vyjasňuje vztahy s prostředím,*

*u žáků potom:*

- *rozvíjí vlastní organismus a jeho vnitřní systémy,*
- *uspokojuje jedince vnitřně, jeho emotivní oblast,*
- *uspokojuje potřebu aktivního pohybu a rozvoje pohybových schopností a dovedností,*
- *poznání sebe samého,*
- *pomáhá k rozvoji odolnosti proti vnějším vlivům prostředí. “*

Jak již bylo uvedeno, pohyb je pro člověka velice důležitý a zároveň nejúčinnější prevence tělesného i duševního zdraví. Přispívá ke zlepšení tělesných funkcí, předchází řadě onemocnění, může přispět i k prodloužení lidského života a zlepšení jeho kvality.

Pokud je tělesná aktivita vykonávána pravidelně, organismus se jí začne přizpůsobovat, neboli se adaptuje a dojde ke značným zdravím prospěšným změnám, které popisují jednotlivé tělní systémy. Tělesná aktivita má pozitivní vliv především na pohybový aparát. Díky pravidelně vykonávanému pohybu dochází k adaptaci pohybového ústrojí a tím dochází ke zvýšení aktivní svalové hmoty, k pružnosti a pevnosti vazů a úponových šlach. Dále se zvyšuje vytrvalost a svalová síla, zpevní se tělo, zvýší se ohebnost kloubů a bezesporu vede k udržení optimální tělesné hmotnosti.

Z hlediska kardiovaskulárního systému dochází při pravidelném pohybu k zvýšení výkonu srdečně cévního systému, snížení krevního tlaku, snížení tepové frekvence při zátěži a v klidu a snížení zatížení myokardu.

Metabolismus na pravidelný pohyb reaguje zvýšením prospěšného HDL cholesterolu, snížením hladiny tuků v krvi, stabilitou sacharidového metabolismu a především zlepšením látkové výměny.

Neurovegetativní systém reaguje na pravidelný pohyb stabilitou a rovnováhou vlivu sympatiku a parasympatiku.



## 2.2.2 Tělesná inaktivita a její vliv na organismus

Inaktivitu můžeme chápat jako absenci pohybové činnosti nebo jako tělesnou nečinnost, která se odráží na lidském organismu. Následkem bývá energetická nerovnováha vedoucí ke vzniku poruch tělesného i duševního zdraví. Zhoršují se základní životní funkce organismu, jelikož bez značného množství tělesné aktivity dochází ke snižování tolerance i na menší míru zátěže. Snížená tolerance na zátěž má za následek dušnost a únavnost. Těmto nepříjemným příznakům se oslabený jedinec snaží vyhnout omezením své tělesné aktivity a tím neustále klesá jeho schopnost snášet tělesnou zátěž.

Projevy inaktivity vlivem snížené adaptace na zátěž se projevují na srdeční frekvenci, která se neúměrně zvyšuje. Dochází i ke snížení tvorby erytrocytů, což má za následek úbytek celkového množství krve. Dalším projevem je snížená citlivost tkání na inzulín a snížení glukózové tolerance, to vede k potřebě vyšší produkce inzulínu pro udržení glykémie ve fyziologickém rozmezí. Pohybový systém se stává méně odolný, výkonný a je snadno poškoditelný. A to jednak v důsledku odbourávání vápníku z kostí, což může vést k únavovým zlomeninám, osteopenii a osteoporóze. Vlivem úbytku svalové hmoty, která je nahrazována tukem se zvyšuje celková tělesná hmotnost. Také dochází k úbytku svalové síly, která je způsobena zkrácováním a zánikem svalových vláken. Inaktivita se tedy na pohybovém systému i opěrném aparátu může projevovat chronickými poruchami (Máček, Máčková, 2002; Stejskal, 2004). V souhrnu je tělesná inaktivita zodpovědná za vznik civilizačních neinfekčních onemocnění, a to za nadváhu a obezitu, kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus, vysoký krevní tlak (hypertenzi), karcinomy (karcinom tlustého střeva), osteoporózu, poruchy metabolismu tuků a dále má tělesná inaktivita neblahý vliv na psychiku člověka. Můžou se u tělesně neaktivních jedinců objevovat stavy úzkosti, deprese, vzteku, agrese a v ojedinělých případech i psychická labilita.

Stejskal (2004) považuje pravidelné cvičení a přirozenou (habituální) tělesnou aktivitu spolu s přiměřeným příjmem energie za nejlepší, nejbezpečnější a ekonomicky nejméně náročné preventivní a léčebné prostředky v boji s výše uvedenými onemocněními.

Příčiny tělesné inaktivity lze dle Plachety (1992) rozdělit do třech oblastí:

- inaktivita zapříčiněná závažným tělesným postižením nebo závažnou vnitřní nemocí, která jakýkoliv pohyb vylučuje (tzv. úplná nečinnost),

- inaktivita zapříčiněná dlouhodobou léčbou hlavně poúrazových a pooperačních stavů (tzv. dočasná nečinnost),
- inaktivita zapříčiněná nechutí, nezájmem a především leností provozovat jakýkoliv pohyb a sport (Placheta, 1992).

## **2.3. Tělesná výchova v rámci školy**

Vilímová (2009) definuje tělesnou výchovu jako „cílevědomou výchovnou 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, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě“ (Vilímová, 2009).

Dle Vilímové (2009) je cílem tělesné výchovy všestranný a harmonický rozvoj osobnosti. Je potřeba se zaměřit na základní úkoly, které by měla tělesná výchova splnit, a to:

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

### **2.3.1. Vývoj tělesné výchovy ve školství**

Nováček, Mužík a Kopřivová (2001) se ve svém díle „Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy“ zabývají vývojem školní tělesné výchovy. O zavedení tělesných cvičení ve školách bylo diskutováno již v 17. století. Už v této době bylo známo, že děti ke svému vývoji potřebují pohyb, a že výuka prokládaná tělesným cvičením má efektivnější výsledky. Již Jan Ámos Komenský zdůrazňoval potřebu zavedení tělesných cvičení pro žáky. Prakticky se tělesná cvičení začala na školách objevovat až koncem 18. století v období reforem Marie Terezie. Pokrokoví učitelé se snažili děti během výuky zapojovat do her, prováděli s nimi jednoduchá protahovací cvičení. Po vyučování chodili s dětmi například sáňkovat, plavat. Postupně se stále více usilovalo o zavedení tělesné výchovy do učebních osnov. V roce 1805, kdy byl přijatý školský zákon, se opět na tělesnou výchovu „zapomnělo“. Zájem o tělesnou výchovu se ovšem mezi učiteli zvyšoval. Pro její zavedení

do škol byl například i Jan Evangelista Purkyně. Následně se ve školách začala tělesná výchova vyučovat jako nepovinný předmět (Nováček, Mužík a Kopřivová, 2001).

Ke změnám a reformám ve školství došlo až po porážce Rakouska ve válce s Pruskem a tělesná výchova byla zavedena do školního kurikula obecných a měšťanských škol. Nejprve byla tělesná výchova zaměřena spíše na rozvoj síly, obratnosti, odvahy a sebedůvěry. Vyučovala se pouze na již zmíněných obecných a měšťanských školách v rozsahu dvou hodin týdně. Gymnázia a reálky měli tělesnou výchovu jako nepovinnou. Od roku 1948 byla tělesná výchova zavedena pro všechny typy škol jako povinný vyučovací předmět. Od „měšťanky“ se diferencovala zvláště pro chlapce a zvláště pro dívky. Od 50.ých let 20. století se cíle tělesné výchovy zaměřovaly na zvyšování zdatnosti a výkonnosti. Výkonnostní normativy se víceméně setkaly s negativními reakcemi, proto v roce 1957 byly odstraněny z učebních osnov. Od roku 1960 byly osnovy upraveny a ve školní tělesné výchově byla provedena nová kvalitativní úprava kurikula, jejímž výsledkem bylo organicky i obsahově propojit povinnou školní tělesnou výchovu s tělovýchovnou činností zájmovou. V těchto nových osnovách ovšem byla opomenuta práce s průměrnými a retardovanými jedinci (Vilímová, 2009).

V 70. a 80. letech 20. století bylo cílem tělesné výchovy zaměřovat se především na prožitek z pohybu a tělesného sebepojetí. Dále také na stimulaci rozvoje pohybových schopností, zvládnutí dovedností v nejpobulárnějších sportech, socializaci a utváření pozitivních postojů k pohybové činnosti.

Vlivem společenských změn došlo v roce 1989 k obsahovým, organizačním a řídicím změnám v celém našem školství potažmo i ke změnám vyučování tělesné výchovy. Od roku 1991 byly dále zpracovávány a formulovány nové kurikulární dokumenty. V roce 1996 byl schválený nový vzdělávací program Základní škola. Tento vzdělávací program kladl vyšší nároky na učitele a to především na přípravu vyučovací jednotky tělesné výchovy. Tělesná výchova byla vyučována týdně v rozsahu 2 až 3 hodiny. Jako náhrada za třetí vyučovací hodinu vznikly přímo na školách sportovní kluby, ve kterých měli žáci základních a středních škol možnost se aktivně zapojit do sportovní činnosti (Asociace školních sportovních klubů) (Vilímová, 2009 a 2002).

V roce 2001 byl Radou pro vzdělávací politiku vytvořen Národní program rozvoje vzdělávání v České republice, tzv. Bílá kniha. Tento dokument se stal podkladem pro realizaci školské reformy. Zásadní změnou bylo namísto jednotné osnovy pro všechny školy vytvoření osnov pro různé druhy a typy škol tzv. Rámcové vzdělávací programy, podle nichž tvoří jednotlivé školy své

vlastní kurikulární dokumenty, a to Školské vzdělávací programy. Rámcový vzdělávací program pro základní školy byl zaveden v platnost od 1.9.2007, RVP pro gymnázia a střední školy od 1.9.2009 (Maleňáková, 2012 a 2014).

### **2.3.2. Rámcový vzdělávací program**

Vzdělávací obor Tělesná výchova, společně se vzdělávacím oborem Výchova ke zdraví, spadá dle RVP pro ZV (2016) do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví dle RVP pro ZV (2016) zní, že zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Zdraví tvoří několik aspektů, jako je například styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je dále důležitým aspektem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost.

Tato vzdělávací oblast směřuje svým vzděláváním k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, dále aby žáci pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.

Je důležité, aby byl život ve škole ve spojitosti s tím, co se vlastně žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá

dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních 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. Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu *Zdravotní tělesná výchova* (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravit a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

Očekávané výstupy z RVP ZV – činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení se prolínají celým procesem výuky TV od 6. do 9. ročníku ZŠ. Realizují se dle individuálních předpokladů v každé vyučovací hodině.

Na konci základního vzdělávání žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností zatěžovanými svaly
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost (RVP ZV, 2016).

### 2.3.3. Výuka tělesné výchovy

Tělesná výchova je povinný předmět ve všech ročnících a na všech stupních škol, vyučuje se zpravidla dvě hodiny týdně. Hodinové dotace se mohou lišit, pokud se liší, tak směrem nahoru, tedy vyučován je vyšší počet hodin: v některých ročnících běžných škol, u sportovně zaměřených základních škol nebo u sportovních gymnázií. Fialová (2010) uvádí, že možnost vyšší dotace hodin je řediteli málo využívána.

Tělesná výchova je protiváhou ostatních školních předmětů, žáci pro jednu nejsou ve třídách, nesedí v lavicích, nezaměstnávají „pouze svůj mozek“, ale pracují i svým tělem. Nelze na tomto místě nepřipomenout antický ideál kalokaghatie – na starořeckých gymnáziích byla tělesná cvičení na prvním místě a předcházela rozvoji intelektuálnímu. Dnes je chápání tělesné výchovy mnohdy opačné: je k ní přistupováno spíše jako k doplňku rozvoje ducha, anebo jako k nadbytečnému předmětu, který zdržuje.

Bolcková (2016) ve svém článku uvádí: *„Pohybové dovednosti žáků a fyzická zdatnost dětí se rok od roku horší, to dnes potvrdí téměř každý tělocvikář na základní škole. Kritickou situaci si uvědomuje i Ministerstvo školství, ještě v roce 2014 chtěl tehdejší ministr školství Marcel Chládek nařídit povinné tři hodiny tělesné výchovy týdně. Vzhledem k již tak časově náročným výuce se to ale ukázalo jako nereálné.“*

Bolcková dále pokračuje: *„Odborníci na vzdělávání, sport mládeže i zdraví dětí se shodují na tom, že otázku kondice dětí je třeba řešit nad rámec hodin tělesné výchovy. Ministerstvo školství to zkouší, zatím jen v rámci projektu Hodina pohybu navíc zavedením odborně vedených sportů v odpoledních školních družinách. Mnohé školy to však řeší už dávno tak, že děti k pohybové aktivitě motivují i v jiných předmětech, třeba jako součást krátkého odpočinku nebo samotné výuky.“*

Machová (2019) ve své práci na téma „Problémy při výuce tělesné výchovy – komparace pohledu žáků a jejich učitelů“ uvádí, že jsou rozdílné pohledy na výuku tělesné výchovy jak ze strany žáků, tak ze strany učitelů.

### 2.3.3.1. Problémy ve výuce tělesné výchovy z pohledu učitelů

Dle Machové (2019) učitelé tělesné výchovy vnímají řadu problémů v hodinách tělesné výchovy. Mezi ty nejčastější problémy ve své práci uvádí:

**Zanedbanost, nepřipravenost** – učitelé poukazovali na prvním místě na chabé výkony a malou připravenost žáků. Dnes jsou na tom děti všeobecně kondičně i koordinčně hůř, jsou nemotorné, mají nezkušenosti s pohybem a jsou ve špatné kondici a mají problémy s koordinací.

Většina učitelů se shoduje, že sportovní připravenost žáků je rok od roku horší. Začíná to u nejmenších dětí. Děti jsou hýčkány rodiči, rozmazlovány. Přemíra péče rodičů a strach, aby se dítěti něco nestalo, je ve věci pohybové a tělesné aktivity nežádoucí. Přehnaná přecitlivělost rodičů vede k tomu, že se děti neumí hýbat, jsou neobratní a nejsou tělesně zdatní. Potom vše záleží na škole, aby v rámci výuky tělesné výchovy napravovala to, co rodiče zanedbaly.

**Absence** – učitelé se shodli na tom, že největší problémy jsou i s omlouváním. Děvčata se většinou omlouvají ze zdravotních důvodů, když mají menstruaci, což je pochopitelné. Hodinu tělesné výchovy prosedí a nemají absenci. Omlouvání v hodinách tělesné výchovy také dle výzkumu souvisí se zdravím: buď s tělesným zdravím vlivem nějaké nemoci (mononukleóza) nebo psychickým zdravím, kdy mají žáci negativní a nepochopený vztah k pohybu a jakékoliv tělesné aktivitě. Právě tyto studenti se pak omlouvají, do tělocviku nechodí nebo si vyřídí osvobození.

**Osvobození** – jedná se to žáků, kteří mají úplná osvobození z tělesné výchovy. Tito žáci se kolikrát nemusejí ani hodiny tělesné výchovy zúčastnit.

**Nezájem, lenost** – někteří žáci nemají o tělesnou výchovu zájem, jsou líní, nejsou schopní překonat sami sebe, raději utečou od problému, než aby něco udělali a překonali se. Učitelé se shodují na tom, že žáci nemají zájem o sportovní kroužky, které jsou nad rámec výuky ve škole. Hlavní problém je, že tyto kroužky bývají brzy ráno a ranní vstávání studenty neláká. Odpoledne mají žáci jiné své aktivity a kroužky berou jako ztrátu času.

**Materiální podmínky** – Máchová (2019) uvádí že její dotazovaní učitelé jsou spokojeni s materiálním vybavením školy potažmo tělocvičny. Tělocvična, posilovna i gymnastický sál jsou dobře vybavené, nechybí nic podstatného, vybavení se postupně dokupuje a obnovuje. Venkovní prostory pro výuku tělesné výchovy jsou vesměs sdílené. Ne všechny školy mají ovšem možnost vlastnit hřiště pro výuku atletických disciplín. Z pohledu učitelů na straně žáků někdy nastává problém s neadekvátním úbořem: dvojí kvalitní obutí, na ven a do tělocvičny, může být pro některé



rodiny výzvou. Na obuvi se nevyplatí v tomto případě šetřit, nekvalitní boty kloužou, nedrží, praskají.

**Slabá podpora od vedení školy** – vedení školy nepovažuje výuku tělesné výchovy jako prioritu. Přednost mají jiné předměty.

**Vhodná doba pro TV** – více učitelů se shoduje na tom, že není ideální, když tělesnou výchovou ráno výuka začíná, žáci mají problém se rozhybat a cvičit se jim po ránu nechce. Stejně nešťastné je i hodiny tělesné výchovy po obědě.

**Bezpečnost** – bezpečnostní pravidla žáci podepisují na začátku každého pololetí. Učitelé zdůrazňují, že je důležitá bezpečnost při cvičení, pohlídat si žáky při stojkách a při přeskoku, tam je nezbytná pomoc učitele. Je zapotřebí i tlumit agresivitu žáků při určitých kolektivních hrách, jako je například fotbal. Bezpečnost kladou všichni učitelé tělesné výchovy na první místo.

**Stres** – u žáků se někdy objevuje stres z určitého druhu sportovního úkolu. Mají z provedení úkolu strach.

**Kázeň a disciplína** – všichni učitelé uvedli, že jsou schopni udržet kázeň a disciplínu ve hodinách tělesné výchovy.

**Znechucení** – učitelé vnímají znechucení u studentů, když nedokážou dostát nárokům, které na ně učitel tělesné výchovy klade. Pokud nedokáže dostatečně ocenit snahu a lpí na výkonech, tak to může žáky znechucovat.

**Hygienické návyky** – žáci málo využívají po hodině tělesné výchovy sprchování. Jednak je to ze studu a jednak i z nedostatku času. Proto se žáci v hodině tělesné výchovy snaží vyhýbat náročnějším cvičebním úkolům, u kterých by se mohli zapotit.

**Názory učitelů na to, jaké problémy ve výuce TV vnímají žáci** – učitelé se domnívají, že by si žáci přáli více míčových her, někteří odmítají atletiku a gymnastiku. Raději si zahrají celá třída hru a budují týmového ducha třídy. Cílem učitelů však je nabídnout jim široké spektrum aktivit, takže dělají vše, zejména gymnastiku, atletiku, ale také netradiční hry jako kimball, baseball (ten hrají venku na stadiónu), v dubnu chodí běhat do nedalekého parku, když ještě povrch na stadiónu není ideální (Machová 2019).

### 2.3.3.2. Problémy ve výuce tělesné výchovy z pohledu žáka

Machová (2019) ve své diplomové práci zkoumala, jak vnímají problémy ve výuce tělesné výchovy žáci školy. Žáci jako problémy uvedli.

**Monotónnost** – velká skupina studentů považuje hodiny tělesné výchovy za příliš stereotypní, nezajímavé. Obvykle žáky více baví kolektivní hry. Atletika a gymnastika patří mezi neoblíbené disciplíny. Žáci uvedli, že u některých učitelů mají silný pocit, že preferují některé aktivity nebo konkrétní sporty na úkor jiných.

**Nemožnost výběru** – žákům vadí, že si mnohdy nemůžou vybrat, co budou dělat. Nejsou zřejmě srozuměni s existencí RVP a ŠVP, dle kterého musí učitel pracovat.

**Přístup učitele** – studenti si stěžují na striktní přístup vyučujícího. Vadí jim, že nemá dostatek porozumění pro jejich potřeby, že jim nedává na výběr, co budou dělat, nutí je účastnit se všech činností a to i tehdy, když nechtějí nebo se bojí. Žáci zmiňují i ponižování, zesměšňování, odstup, nadřezování některým žákům.

**Měření výkonů a známky** – žáci uvádějí, že by výuka tělesné výchovy měla být především zábavou, oddechem, odreagováním. Očekávají jiný přístup než u ostatních předmětů, které jsou brány víc vážně.

**Nechuť, lenost (spolu)žáků** – žáci jsou si vědomi, že jsou v některých případech líní, nesnaží se a někdy nemají chuť cvičit.

**Obtížnost některých aktivit** – výuka tělesné výchovy se z důvodu náročnosti cviků může stát doslova pro žáky utrpením. Činnosti, které učitel žákům předkládá, považují někteří nad své síly. Někteří žáci poté podléhají stresu, nervování. Některé úkony nezvládají buď fyzicky nebo technicky. Jelikož některé aktivity nezvládají, nechtějí je ani provádět, mají k nim nechut nebo rovnou odpor.

**Kázeň** – u drtivé většiny žáků nejsou otázky kázně vnímané jako problém. Je to způsobeno zřejmě i tím, že žáci nevnímají porušování kázně jako delikt, který by narušoval výuku tělesné výchovy. Své chování berou jako normální.

**Vhodná doba pro tělesnou výchovu** – žáci upozorňují na špatné načasování výuky tělesné výchovy. Ranní ani odpolední výuka tělesné výchovy žákům příliš nevyhovuje, více kritických hlasů se týká spíše odpolední výuky (Machová, 2019).

## 2.4. Výživa sportující mládeže

Správně složená strava a energetický příjem odpovídající následnému výdeji je pro správný růst a vývoj dětí naprosto nezbytný. Pokud je navíc dítě nebo dospívající aktivním sportovcem, je třeba klást na vyvážený životní styl a výživu ještě větší důraz.

Denní energetická potřeba aktivně sportujícího dítěte bude zajisté převyšovat energetickou potřebu jeho vrstevníků, pro které je pohyb sprosté slovo. Závisí na pravidelnosti, intenzitě a charakteru pohybové aktivity. Jedná se tedy o velmi individuální záležitost. Známkou optimální (nejen sportovní) výživy je správný růst a vývoj dítěte, dobrý zdravotní stav, přiměřená tělesná hmotnost a zajisté i kvalitně podaný sportovní výkon. Pokud dítě prospívá, má dostatek energie na trénink a netrpí únavou, tak není nutné počítat každou kalorií (jak to má většina dospělých ve zvyku).

Nejčastější chyby ve výživě sportující mládeže

- celkový nedostatek energie ze sacharidů
- nedostatek kvalitních bílkovin
- nadbytek tuků (zejména živočišných, naopak rostlinné jsou v nedostatku)
- nevhodná skladba jídelníčku (fast food, sladkosti, smažená jídla, česká kuchyně)
- vynechávání snídaně – zásadní chyba, pokud je trénink dopoledne
- vynechávání po tréninkového jídla – vede ke zhoršené regeneraci
- nedostatečný a nevhodný pitný režim
- nepravidelnost v jídle – ideální je naučit se pěti pravidelným porcím

Výživový poradce RNDr. Petr Fořt, CSc. se zabývá poradenstvím ve věci stravování, obzvláště pak sportovců různého věku, tudíž i malých sportujících dětí. Fořt (2016) uvádí, že: *“Rekreačním sportovcem můžete být v případě, že sportujete každý den – ale bez výkonnostních cílů. Amatérským sportovcem můžete být i když nesportujete každý den, ale začali jste soutěžit. V případě dětí a mládeže je všechno jinak! Jakmile dítě začne organizovaně trénovat 3x týdně (nebo častěji), mělo by se s ním zacházet jako s vrcholovým sportovcem!”*

Pro sportující děti je základním stavebním kamenem správná a dostatečná výživa a tu jim musí zabezpečit rodiče. Jak uvádí Fořt: *„Rodiče těchto dětí musí mít dostatek zdravého rozumu, pokud nemají dostatek znalostí“*.

Většinou z důvodů vysokých ambicí rodičů jsou přeceňovány schopnosti dítěte. Rodiče ve svých potomcích vidí budoucí šampiony a už se dále nestarají o to, zda jejich dítě má dostatečnou výživu

a zda má dostatek času na celkovou regeneraci organismu. Důsledkem této rodičovské náročnosti má potom mnoho dětí aktuální či chronické zdravotní problémy. Často jsou děti přehnanými nároky svých rodičů a trenérů a nepřiměřeným psychickým tlakem stresovány. Děti jsou poté unaveny, usínají hned po tréninku. Následně je zanedbávána škola a s tím spojený i prospěch žáka. Což má opět za následek stres nad špatnými známkami a reakcí rodičů.

Dle Fořta je optimální výživa a regenerace je ve vývoji sportujícího dítěte tím nejpodstatnějším. Zatímco je u dospělé populace pravidelná sportovní aktivita doporučována jako základní prostředek docílení a udržení zdraví, v případě dětí by měl být pravidelný trénink zahájen již v raném věku, a však nejdříve by se měla nechat dítěti svoboda projevu spontánní pohybové aktivity a poté se teprve rozhodnout, zda má význam dítě trápit něčím, k čemu třeba ani nemá vlohy.

Jako specialista na výživu Fořt upozorňuje na rizika, vyplývající ze souvislostí mezi fyziologií růstu, fyziologií sportu a výživou. Uvádí, že: *„Sport je zátěž, v podstatě stres. Správně sestavený trénink je stimulem zvýšeného využití přijatých živin, jinak by ani zvýšená konzumace stravy nestačila k dokonalé obnově energetických rezerv. To by v delším časovém horizontu vedlo k podvýživě a z ní rezultujícím problémům. Dětství je především vývoj, vyžadující vyšší příjem energie, a pokud dítě intenzivně sportuje, pak je nutná energie navíc k té, která byla vydána při pohybu. Množství přijaté energie sice většinou nedosahuje hodnoty příjmu dospělého sportovce, zato musí být mimořádně kvalitní. Příjem energie v některých relativně krátkých časových úsecích stoupá doslova skokově, aniž by bylo možné předpovídat, kdy to bude. „Žravost“ postihuje především chlapce, nevyhýbá se však ani dívkám, u nichž se dostavuje o dva až tři roky dříve. Je nesmírně obtížné, ne-li dokonce nemožné, udržet si přehled, zda dítě jí dostatečně či ne. Období „žravosti“ jsou totiž střídána obdobími nechutenství. Netrvá-li to dlouho a nedojde-li k významnému poklesu váhy, nic se neděje“ (Fořt, 2016).*

Výživa je v období růstu dítěte mimořádně náročná a to jak na kvantitu, tak především však na kvalitu přijímaných potravin. U sportujícího dítěte to platí dvojnásob. Z nedostatku správné výživy mohou děti trpět poruchami růstu a různými jinými zdravotními poškozeními. U dětí se můžeme setkat třeba s anémií, bolestmi kloubů, úbytkem kostní hmoty, opakovanými infekcemi či zraněními, včetně únavových zlomenin, problémy, totožnými s těmi, se kterými se setkáme u dospělých profesionálních sportovců. Každé sportující dítě by mělo být pod dohledem lékaře. Toho by mělo zajímat, zda dítě sportovní činnost nepoškozuje, jestli má ke sportování určité

dispozice, zda není nějakým způsobem nemocné či zda není nutné doporučit nějaká omezení. Lékař by měl rodičům důrazně vysvětlit, že dítě, které bere antibiotika, nesmí trénovat, dokonce nesmí trénovat příliš intenzivně minimálně další týden po ukončení jejich podávání.

Lékař by měl též varovat před zneužitím některých volně prodejných léků, měl by rodičům navrhnout a vysvětlit dočasná dietní opatření, nezbytná při většině onemocnění dítěte, případně doporučit způsob nelékové prevence poškození zdraví v období mimořádně náročných tréninků či soutěží. Dospělý sportovec se může svobodně rozhodnout, kdežto dítě je vždy odkázáno na to, jak rozhodnou rodiče. Za zdraví dětí odpovídají především jejich rodiče (Fořt, 2016).

### **2.4.1. Potřeba energie a živin**

Děti a dospívající, kteří se aktivně věnují sportu, mají potřebu energie vyšší, než ti, kdo tráví volný čas většinou pasivně. U dívek, ale stále častěji i u chlapců, se setkáváme se snahou zvýšit sportovní výkon prostřednictvím radikálního omezení energetického příjmu – zejména se jedná o sporty, jako je gymnastika, nejrůznější formy tance nebo atletika. Se sníženým příjmem energie se však pojí nedostatek nezbytných živin ve stravě a následné potíže s tím spojené – únava, častá nemocnost nebo úrazy apod. V důsledku nevyvážené stravy tělo strádá a sportovní výkon se naopak snižuje.

Bílkoviny jsou pro tělo hlavní stavební látkou – jsou základem svalů a enzymů, jsou potřebné pro přenos dalších látek v těle, účastní se imunitních reakcí. U dětí, které rostou a jejich tělo se teprve vyvíjí, je proto správný příjem bílkovin nezbytný. U sportujících dětí navíc dochází k rychlejšímu „opotrebování“ svalů, oproti nesportovcům mají tedy i vyšší potřebu bílkovin. Běžně se doporučuje, aby bílkoviny ve stravě sportovců pokrývaly 15 – 20 % energetického příjmu. Při výpočtu gramů bílkovin jako podílu na celkové energii by však bylo výsledné množství příliš vysoké, vhodnější je proto vycházet z přepočtu „gramy bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti“. Doporučení se pohybuje mezi 1,2 – 1,5 g/ 1 kg tělesné hmotnosti (v případě dětí, které aktivně nesportují, je doporučen 0,8 – 1 g/ kg hmotnosti, s výjimkou kojenců, kde doporučení dosahuje až 2,7 g/ kg).

Dostatečný příjem bílkovin zajistíme sportujícím dětem zejména většími porcemi masa a přísady mléčných výrobků – měkkými sýry (tvaroh, žervé, cottage) a jogurty. Pro rychlejší

regeneraci svalové hmoty po sportu se dětem také doporučuje druhá večeře ve formě mléčného výrobku nebo speciálních sportovních nápojů pro děti.

Sacharidy by v jídelníčku sportujících dětí a dospívajících měly tvořit cca 55 – 60 % energetického příjmu, přičemž převážnou část je třeba pokrýt sacharidy složenými – tedy ovocem a zeleninou, rýží, bramborami a těstovinami, u starších dětí i celozrnným pečivem. Mezi méně vhodné zdroje sacharidů naopak patří sladkosti a slazené limonády.

Množství tuků by u sportujících dětí nemělo přesáhnout 30 % denního energetického příjmu. Dvě třetiny energetického příjmu by měly pokrýt tuky rostlinné (rostlinné tuky a oleje, tuky obsažené v ořechách, semínkách), zbývající jedna třetina pak tuky živočišné (máslo, sádlo, tuky obsažené v mléčných výrobcích, mase, uzeninách a vejcích).

Co se týče vitaminů a minerálních látek, jejich podíl ve stravě se u malých sportovců nemusí nijak zásadně odlišovat od dětí nespportujících.

Mezi důležité minerální látky patří například vápník, který je nezbytný pro správný růst a vývoj kostí a zubů. Nedostatek vápníku v dětství a v období puberty výrazně zvyšuje riziko zlomenin a také osteoporózy v pozdějším věku. Pro správnou tvorbu kostí je důležitý vyvážený poměr mezi fosforem a vápníkem, který by měl být 1:2 ve prospěch vápníku. Obsah mléčných výrobků v jídelníčku malých sportovců by měl odpovídat cca 1 litru mléka.

Zejména u sportujících dívek je třeba sledovat příjem železa. Železo je součástí hemoglobinu (krevního barviva) a myoglobinu (svalové barvivo) a jednou z jeho funkcí je také přenášení kyslíku z plic do tkání. Nedostatek železa může způsobit špatné okysličení svalových tkání, což bývá příčinou snížení sportovního výkonu. Nedostatek železa hrozí zejména dívkám v souvislosti se zvýšenými ztrátami železa krví při menstruaci. Dále se může vyskytovat u dětí, které ve svém jídelníčku vynechávají některé potraviny, zejména maso.

Občasná aplikace Vitamínu B12 by prospěla především dětem, trpícím dočasným nechutenstvím, provázejícím únavu a přetrénování a těm, které nestíhají nabrat dostatek svalové hmoty v průběhu růstu. Aplikovat by se měl především v silových sportech. V lékárnách je tento vitamin dostupný v tabletách, dokonce ve správné kombinaci s kyselinou listovou. Užívání by mělo být v závislosti na intenzitě tréninků a stavu dítěte.

Vhodným doplňkem stravy pro sportující děti jakékoliv specializace je tzv. Gainer, který obsahuje asi 30 % bílkovin. Jeho pravidelným použitím děti doženou nedostatek energie a může se použít také při dlouhém cestování, nebo jako částečná náhrada stravy. Ideální je jako druhá večeře.

Multivitamíny a minerály jsou tím nejdůležitějším základním podpůrným a preventivním prostředkem. Sportující všeobecně, a to jak dospělý, tak i děti trpí nedostatkem vitamínu B6, B2, kyseliny listové, zinku, hořčíku, selenu, manganu, jódu a vitamínu E. Musí být podávány v základním množství téměř nepřetržitě nebo přinejmenším v obdobích největšího zatížení. Na trhu jsou komplexní produkty, některé jsou i v kombinaci s minerálními látkami.

V neposlední řadě musí malí sportovci užívat Omega-3 EPA, v podstatě se jedná o rybí tuk, ovšem bez nadměrného obsahu vitamínu D. U dětí je dokonce důležitější než u dospělých. Brání vzniku chronických zánětů, urychlují regeneraci. Doporučuji používat alespoň v obdobích největší zátěže.

Díky pokročilým technologiím a stoupajícím znalostem je všem malým i velkým sportovcům doporučováno pravidelné preventivní použití tekutých hydrolyzátů chrupavek. Výhodou je, jsou-li obohaceny glukosaminem a chondroitinsulfátem (tekutá kloubní výživa).

#### **2.4.2. Pitný režim**

Velice důležitý je pro sportovce pitný režim. Při sportu se voda z těla ztrácí v největší míře potem, odchází také při močení, stolicí a dýcháním. Výraznější ztráty tekutin kladou větší nárok na práci oběhového systému a termoregulaci, při dlouhodobější dehydrataci se může objevit únava, bolesti hlavy a potíže s ledvinami.

Pro posouzení ztrát tekutin a následné doplnění potřebného množství je možné se orientačně řídit úbytkem hmotnosti v průběhu sportu. Obecně platí, že každý kilogram ztracený v průběhu cvičení je třeba nahradit jedním litrem vody. Bylo zjištěno, že nejrychleji dokáže tělo využít vodu s malým množstvím rozpuštěného cukru (2,5 – 5 %).

Se sportem souvisí také pití iontových nápojů, které sportovcům usnadňují doplňování minerálních látek a energie pozbytých při sportu. V případě dětí ale jejich zařazení do pitného režimu není nutné a většinou postačí, když si malí sportovci přidají jednu porci ovoce.

#### **2.4.3. Důsledky nedostatečné výživy sportujícího dítěte**

Při sportování dítěte je zapotřebí důsledně dbát na jeho výživu. Nedostatečná výživa může vyvolat poruchy růstu, hormonální poruchy, stravovací poruchy a další onemocnění spojené s nedostatkem

některých živin. Mezi nejzávažnější důsledky nedostatečné výživy patří nadvýživa, podvýživa. Dále je nutné vzpomenout, že i nedostatečnou výživou jsou zasaženy i klouby. Projevy nedostatečné výživy se v kloubech neobjevují ihned. Jsou kolikrát patrné až za několik let. Kloubní výživa je potřebná zejména pro prevenci artrózy.

Nyní si představme následky nesprávné či dokonce deficitní výživy.

### **Nadvýživa**

Nadvýživa je nadměrný příjem energie, který se ve většině případů projevuje obezitou. Nadvýživu může vyvolat i nedostatečný výdej energie, metabolické poruchy. To mohou být poruchy hormonální regulace metabolismu, poruchy činnosti hypofýzy, štítné žlázy, kůry nadledvin a také hyperfagie, což je neuvážené a neregulované přejídání se (Hejda, 1985).

### **Podvýživa**

Podvýživa může být důsledkem nedostatečného příjmu energie, ale i jen nedostatek některé z živiny nebo skupiny živin (Pánek, 2002). Riziko podvýživy je nejvíce rozšířeno v oblastech sportu, kde se hledí nejen na sportovní výkon, ale i na vzhled sportujícího. Může to být závodní tanec, gymnastika. Dále se podvýživa nejvíce vyskytuje v oblasti jezdeckví, kde je zapotřebí kontrola hmotnosti. S podvýživou úzce souvisí anorexie. Anorexie (Anorexia nervosa) je nemoc, kdy lidé buď trvale omezují a odmítají příjem potravy. Anorexie úzce souvisí s bulimií, to jsou případy, kdy se střídavě omezuje potrava a pak se přejídají a vyprazdňují (Clarkova, 2000).

### **Bulimie (Bulimia nervosa)**

Bulimie je nemoc, kdy se lidé vyprazdňují úmyslným vyvoláním zvracení nebo zneužíváním projímadel, diuretik a klystýrů, případně používáním jiného způsobu zabraňujícího zvyšování hmotnosti, jako je nadměrné cvičení (Clarkova, 2000).

### **Bigorexie**

Bigorexie je méně známou poruchou příjmu potravy a řadí se do stejné skupiny jako anorexie nebo bulimie, ovšem s tím rozdílem, že jedinec se snaží nabrat co nejvíce svalové hmoty. Společným znakem bigorexie, anorexie a bulimie je, že postižení jedinci se neustále zabývají svou hmotností a vzhledem. Jedná se o psychickou poruchu. Na rozdíl od anorexie nebo bulimie, kterou trpí převážně dívky a ženy mající touhu po štíhlejší a dokonalejší postavě, trpí bigorexií převážně muži (Clarkova, 2000).



### **Nachlazení, rýma**

I nachlazení a rýma mohou být následkem podvýživy a nadměrného sportování. Nachlazení je prvotním příznakem pro rozvoj chřipky, a to především v zimním období, po náročném denním programu nebo u osob unavených a stresovaných. Rýma je způsobena nedostatkem kyseliny pantotenové. Předcházet rýme je možné vitamínovými přípravky, které tuto kyselinu obsahují a dodávat společně s vitamínem C (Hejda, 1985).

### **Křeče v dolních končetinách**

Křeče v dolních končetinách se objevují především ve spánku a jsou příznakem nedostatku vitamínu B1. Je zapotřebí tento vitamín doplňovat spolu s vitamínem B6, který tiší svalovou bolest a společně s ním je potřeba doplňovat i vápník a magnezium (Hejda, 1985).

### **Zácpa**

Charakteristické pro zácpu je stav, při němž nedochází k vyprazdňování alespoň jedenkrát denně. Příčiny zácpy mohou být jak nervové vypětí, stres, změna denního rytmu, nedostatek tekutin, nedostatek vlákniny, nedostatek tělesné aktivity, tak i nadměrné užívání projímadel, kdy tělo si zvykne na potřebu projímadla pro vyprazdňování. Spastická zácpa je stav, kdy se kromě snížení frekvence stolice projevuje křečovitými bolestmi břicha. Léčba při zácpě spočívá ve zvýšení přívodu vlákniny, příjmu tekutin a zvýšení tělesné aktivity (Pánek, 2002).

### **Špatná soustředěnost**

Vzniká při dlouhodobé pracovní či studijní činnosti, kde je třeba souvislého soustředění a jasného myšlení. Jako prevenci lze použít vitamínu C (500mg) (Hejda, 1985).

### **Bolesti svalů**

Bolesti svalů jsou následkem nedostatku draslíku v organismu. Ten může být v deficitu oproti sodíku. Je třeba proti těmto bolestem méně solit, jíst více ovoce, hlavně jablka, a také užívat jablečný ocet (Hejda, 1985).

Na správnou výživu mladých sportovců musí být kladen obzvláště velký důraz. Nedostatečná výživa v raném věku způsobí závažné problémy v dospělosti. Je třeba apelovat na rodiče, aby dohlíželi nad stravováním svých dětí a taktéž nad jejich pohybovou aktivitou.

### 3. METODIKA PRÁCE

V této kapitole se zabývám metodikou výzkumu, kterým se budu snažit alespoň z části prokázat potřebu tělesné aktivity na psychosomatický vývoj mladého organismu.

#### 3.1. Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

<b>Základní pojetí:</b>	kvantitativní výzkum
<b>Výzkumná metoda:</b>	dotazování
<b>Technika sběru dat:</b>	dotazník, polostrukturovaný rozhovor

Výzkum byl proveden formou dotazníkového šetření a také formou polostrukturovaného rozhovoru. Dotazníky byly ve dvojím provedení, jedny pro dospělé osoby a druhé pro děti, žáky základních škol. Rozdíly v otázkách mezi dotazníky pro jednotlivé respondenty mají prokázat, jak se k potřebě tělesné aktivity dětí staví dospělé osoby a jaké připomínky či názory na dostatečnou tělesnou aktivitu mají samy děti (žáci). Dotazníky určené k rozhovoru byly z důvodu možného nařčení z obtěžování a zneužívání času respondentů velice zkráceny. Otázky polostrukturovaného rozhovoru byly směřovány spíše jen na názory a doporučení.

Metodou anonymního dotazníkového šetření byly získány údaje od celkem 69 respondentů, z toho 46 od žáků základních škol a 23 od rodičů potažmo učitelů na základní škole. Ankety, která byla vedena formou polostrukturovaného rozhovoru, se zúčastnilo 15 respondentů. Osloveny byly základní školy v okrese Prostějov a rozhovor byl uskutečněn na přehlídce středních škol Olomouckého kraje Scholaris 2019 dne 13.11.2019 v sálech Společenského domu v Prostějově.

Otázky v dotaznících byly uzavřené. U polostrukturovaného rozhovoru byly otázky otevřené, odpovědi byly zaznamenány na diktafon. Všechny dotazníkové otázky byly zodpovězeny.

Dotazníky byly anonymní. Dotazník pro žáky obsahoval 12 otázek, dotazník pro dospělé obsahoval otázek 11. Návodný rozhovor byl zkrácen na 6 otázek. Dotazníky byly rozesílány na školy elektronicky. Polostrukturovaný rozhovor proběhl na veřejném místě. Čas na vyplnění dotazníku nebyl striktně stanoven. Vyplňování respondentům by dle odhadu trvalo přibližně deset minut. Odpovědi na anketní otázky taktéž trvaly cca 5 až 10 minut.

### **3.1.1. Teoreticko-praktická příprava**

Pro přípravu ke zpracování této diplomové práce posloužilo mnoho informací ze zdrojů, jak tuzemských, tak i zahraničních. Hodně bylo využíváno elektronických zdrojů. Převážná část teoretické přípravy spočívala ve studiu odborných publikací, zákonů a nařízení. Velký důraz byl kladen na aktuálnost informací. Praktická příprava spočívala především ve zpracování vhodných otázek, jejichž odpovědi na ně budou potřebné pro dosažení stanovených cílů a podají nám věrohodný obraz o situaci a stavu ve zkoumaném souboru.

### **3.1.2. Výzkumné problémy**

Hlavním cílem bylo zjistit, jak jsou na tom dnešní děti s pohybem a celkově s tělesnou aktivitou. Do dotazníků byly zakomponovány otázky, které měly zjistit vztah dětí ke sportu a pohybu a také otázky, jak se na problémy s pohybem a tělesnou aktivitou svých dětí dívají rodiče.

Dílčími cíli bylo:

- zjistit, jestli mají děti rády hodiny tělesné výchovy.
- zjistit, zda-li jim dvě hodiny tělesné výchovy stačí.
- zjistit, zda-li mají možnost mimo vyučování se věnovat nějakému sportu.
- zjistit, zda je rodiče ve sportování podporují
- zjistit, zda rodiče i žáci vědí, že je pohyb potřebný a důležitý.
- zjistit, zda rodiče sportují.

## STANOVENÍ HYPOTÉZ

Pro zdárně provedený výzkum je potřeba si stanovit hypotézy, které jsou jeho nezbytnou pomůckou. Díky nim je možné výzkum provést a správně poté interpretovat dosažené výsledky. „*Hypotéza je podmíněný výrok o vztahu mezi dvěma nebo více proměnnými.*“ (Kerlinger, 1972)

## FORMULACE VÝZKUMNÝCH HYPOTÉZ

**Výzkumná otázka č.1** – Zjistit, zda-li je nějaká souvislost mezi chlapci a dívkami v názoru, že jsou dvě hodiny tělesné výchovy dostačující.

H<sub>0</sub>: Mezi chlapci a dívkami není rozdíl v názoru, že jsou dvě hodiny TV dostačující.

H<sub>A</sub>: Mezi chlapci a dívkami je rozdíl v názoru, že jsou dvě hodiny TV dostačující.

**Výzkumná otázka č. 2** – Zjistit, zda uvědomělost žáků o důležitosti tělesné aktivity je v souladu s jejich sportovní činností.

H<sub>0</sub>: Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a sportovní aktivitou dětí není žádná souvislost.

H<sub>A</sub>: Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a sportovní aktivitou dětí je patrná souvislost.

**Výzkumná otázka č. 3** – Zjistit, zda uvědomělost žáků o důležitosti tělesné aktivity je v souladu s jejich nejoblíbenější činností.

H<sub>0</sub>: Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a nejoblíbenější aktivitou dětí není žádná souvislost.

H<sub>A</sub>: Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a nejoblíbenější aktivitou dětí je patrná souvislost.

**Výzkumná otázka č. 4** – Srovnat názor žáků a rodičů na problematiku navýšení hodin tělesné výchovy.

H<sub>0</sub>: Názor žáků a rodičů na navýšení počtu hodin tělesné výchovy se liší.

H<sub>A</sub>: Mezi názorem žáků a rodičů na navýšení počtu hodin tělesné není rozdíl.

**Výzkumná otázka č. 5** – Existuje rozdíl mezi snahou rodičů o sportování dětí a přiznáním dětí, že je rodiče vedou ke sportu.

$H_0$ : Neexistuje žádný rozdíl mezi snahou rodičů o sportování dětí přiznáním dětí, že je rodiče vedou ke sportu.

$H_A$ : Existuje rozdíl mezi snahou rodičů o sportování dětí přiznáním dětí, že je rodiče vedou ke sportu.

### **3.1.3. Charakteristika výzkumného souboru**

Podle Hendla (2008) nejsou jednotky nebo případy v kvalitativním výzkumu „výběrovými jednotkami“ a nejsou tak vybírány. Každý další případ je volen, jako když výzkumník volí nový výzkum. Jedná-li se o mnohonásobnou případovou studii, považuje se za období několika statistických šetření. Za daných okolností se považuje zobecnění za „analytické zobecnění“. To znamená, že zobecňujeme ne směrem k populaci, ale k teorii (k vývoji nové teorie, potvrzení nebo modifikaci staré teorie apod.).

Výzkumný soubor použitý pro tuto diplomovou práci má 46 vyplněných dotazníků od žáků, 23 vyplněných dotazníků od dospělých (učitelů a rodičů) a 15 odpovědí z polostrukturovaného rozhovoru.

### **3.1.4. Použitá metoda**

Jak již bylo uvedeno v předcházejícím textu, jako výzkumnou metodu sběru dat bylo použito dotazování, a to jak formou dotazníkové šetření za využití uzavřených otázek, tak i formou polostrukturovaného rozhovoru na předem připravené otázky.

Podle Hendla (2008) se výzkum pomocí případové studie skládá z několika kroků, které jsou vzájemně v interakci. V této diplomové práci bylo využito konkrétně kvalitativního dotazování formou polostrukturovaného rozhovoru. Dotazovaní měli možnost spontánně odpovídat na mnou kladené a předem připravené otázky.

Dle Hendla (2008) je výhodou rozhovoru následující:

- lze přezkoušet, zda dotazovaný otázkám porozuměl;
- dotazovaný může vyjevit své zcela subjektivní pohledy a názory;

- dotazovaný může samostatně navrhnout možné vztahy a souvislosti;
- je možné tematizovat konkrétní podmínky situace dotazovaného.

Po zvážení kladů a záporů nejrůznějších variant rozhovorů jsem si zvolila tzv. rozhovor s návodem. Dle Hendla (2008) představuje návod k rozhovoru seznam otázek nebo témat, jež je nutné v rámci interview probrat. Umožňuje provést rozhovor v některých částech více strukturovaně, což usnadní následnou lokalizaci a analýzu získaných dat. Současně však tento návod zajistí, že se skutečně dostane na všechna zajímavá témata.

Patton (1990) dle Hendla (2016) rozlišuje v zásadě šest typů otázek. Ve svém rozhovoru jsem využila především „otázky vztahující jednak ke znalostem, tak i k názorům a ke vnímání“. Tyto otázky mají objasnit to, co dotazovaný subjekt skutečně zná, jaký má na to názor a jak určitou situaci vnímá. Všechny zodpovězené otázky jsem vyhodnotila a výsledky jsem zpracovala do grafů a do tabulek.

### **3.1.5. Organizace výzkumu**

V období říjen 2019 až leden 2020 jsem realizovala anonymní dotazníkovou studii zaměřenou na zjišťování tělesné aktivity u žáků základních škol na okrese Prostějov. Dotazníky byly ve dvou verzích, jedna určena pro žáky základních škol a druhá verze pro učitele a rodiče. Rozeslání dotazníků a sběr dat na těchto školách probíhal elektronicky. Na vytipované základní školy v okrese Prostějov jsem elektronicky rozeslala e-mail s průvodním dopisem a v příloze připojenými dotazníky. V průvodním dopise jsem zdvořile oslovila pana ředitele, paní ředitelku a požádala je, zda by byli ochotni oslovit učitele, žáky ve své škole a rodiče těchto žáků a předložit jim k vyplnění dotazníky. Celkem jsem oslovila 10 základních škol, z nichž pouze 5 se mého dotazníkového průzkumu zúčastnilo. Nejprve jsem telefonicky pozjišťovala, která škola by byla ochotna se zapojit do výzkumu a poté jsem si dotazníky osobně vyzvedla v předem určenou a domluvenou dobu. Respondenti svým vyplněním dotazníku souhlasili s jeho zpracováním a se zařazením do výzkumné studie.

Součástí výzkumu byl i rozhovor s rodiči uskutečněný na přehlídce středních škol. Této akce jsem se zúčastnila se záměrem oslovit rodiče dětí, které právě ukončují základní školu a přišli se na tuto akci informovat na studium na určitých středních školách. Zde jsem oslovila několik

potencionálních respondentů. Představila jsem se a seznámila je s cílem mé diplomové práce. Poté jsem je požádala, zda by mi věnovali trochu času a odpověděli mi na nějaké otázky týkající se předmětné problematiky. Setkala jsem se i se značnou nevolí, několik rodičů mě odbylo se slovy, že nemají čas a někteří, že se nechtějí zúčastniti tohoto průzkumu. Těm, kterým nebyl můj zájem o zodpovězení několika otázek dotěrný, jsem následně kladla stručné otázky a jejich odpovědi jsem si zaznamenala na diktafon. Všechny respondenty jsem předem upozornila, že budu jejich odpovědi nahrávat a požádala je o jejich souhlas s pořízením zvukového záznamu. Celkem jsem sesbírala odpovědi od 15ti respondentů. Některé odpovědi byly obsahově stejného významu, některé byly velice výstižné.

Dotazníky obou verzí jsou součástí Přílohy č. 2. Dotazník pro žáky má 12 otázek, dotazník pro dospělé má 11 otázek. Rozhovor měl z časových a etických důvodů pouze šest otázek.

Jako nejzávažnější problém v organizaci výzkumu bych uvedla oslovování potencionálních účastníků ankety. Zde jsem byla několikrát odmítnuta z důvodu časové tísně. Dalším problémem byl i nezájem žáků, učitelů a rodičů o dotazníkové šetření. V souvislosti s rozesláním poměrně velkého množství dotazníků (100ks) byla návratnost velmi nízká. Pět z deseti škol neprojeвило o dotazníkové šetření žádný zájem. Byly to zejména školy z města Prostějova. Z vesnických škol se dotazníkového šetření zúčastnilo v průměru 9 žáků a 5 učitelů a rodičů. Jako poslední výzkumný problém bych uvedla jen to, že jsem do dotazníku určeném pro rodiče a učitele měla zakomponovat otázku pro rozdělení na odpovědi od učitelů a odpovědi od rodičů.

## **4. VÝSLEDKY**

### **4.1. Vyhodnocení výzkumu**

První částí výzkumu prověření tělesné aktivity u mladých lidí potažmo dětí, žáků základních škol bylo dotazníkové šetření. Dotazníky byly vyhotoveny ve dvou verzích. Verze č. 1 – byla určena dětem, žákům základních škol, a Verze č. 2 rodičům a učitelům.

#### **4.1.1. Výsledky dotazníkového šetření: verze č. 1 (žáci)**

Pro výzkum bylo rozesláno 100 dotazníků. Průzkumu se zúčastnilo ovšem pouze 46 respondentů, žáků základních škol. Dotazníkové šetření probíhalo v období říjen 2019 až leden 2020. Byly osloveny základní školy v okrese Prostějov. Osloveno bylo celkem 10 základních škol, z toho se dotazníkového šetření zúčastnilo pouze 5 škol. Nicméně dotazníky odevzdalo 5 základních škol z menších měst či vesnic. Nicméně už taky je patrný nezájem větších škol o jakoukoliv spolupráci. Zřejmě předložené dotazníky nebyly pro tyto školy dosti zajímavé. Výzkum byl anonymní, všechny otázky byly zodpovězeny. Odpovědi na otázky byly sečteny a zaznamenány do tabulky. Grafické znázornění odpovědí je uvedeno v příloze č. 5. Absolutní a relativní četnosti odpovědí jsou součástí tabulky u každé otázky.

Otázky byly stručné a výstižné. Některé byly z důvodu ověření předcházejících odpovědí jinak formulovány. Tímto jsem si ověřovala věrohodnost odpovědí a zda respondenti nad odpověďmi přemýšlejí.

#### **Otázka č. 1. Kdo jsi?**

Cílem této otázky bylo zjistit genderové rozdělení respondentů pro posouzení vztahu jednotlivých genderových skupin k tělesné aktivitě. Otázka byla uzavřená a respondenti měli na výběr dvě možnosti odpovědí. Dle odevzdaných odpovědí se dotazníkového šetření zúčastnilo (dotazníky vyplnilo) 17 chlapců a 29 dívek. Tímto získaná data jsou o to relevantnější, neboť obecně jsou dívky spíše považovány za odpůrce pohybové aktivity a jsou spíše brány jako absentéři výuky tělesné výchovy. Zatímco chlapci mají ke sportu a celkově k pohybové aktivitě o dost lepší vztah než dívky.



Tabulka č. 1

Otázka č. 1	absolutní četnost	relativní četnost
CHLAPEC	17	37 %
DÍVKA	29	63 %
Σ	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 2. Máš rád/a hodiny tělesné výchovy?

Odpovědi na tuto otázku mají dát věrohodný obraz o vztahu respondentů k vyučovacím předmětu Tělesné výchovy. Z doplňujících podotázek je možné zjistit, jaké jsou důvody neoblíbenosti předmětu Tělesná výchova

Tabulka č. 2

Otázka č. 2	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	42	91 %
NE	4	9 %
Σ	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že žáci mají velice kladný vztah k předmětu tělesná výchova. Čtyři dotázaní (z dotazníku patrné, že to byly dívky) uvedli do podotázky, proč nemají rádi hodiny tělesné výchovy tyto skutečnosti: „Nebaví mě“ – uvedly dvě žákyně, „Nemůžu sportovat“, „Ztrapňuje mě to“.

### Otázka č. 3. Stačí ti dvě hodiny tělesné výchovy týdně?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda jsou dvě hodiny týdně tělesné výchovy pro žáky dostačující. Procentuální a grafické znázornění výsledků (viz. tabulka č. 3)

Tabulka č. 3

Otázka č. 3	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	14	30 %
NE	32	70 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Třicet dva dotázaných uvedlo, že dvě hodiny tělesné výchovy týdně je pro ně nedostačující. Položme si nyní otázku: Odpověděli takto žáci, protože si uvědomují důležitost pohybové aktivity nebo berou hodiny tělesné výchovy jako předmět tzv. únikový před ostatními méně oblíbenými předměty? Dále musíme brát na zřetel, že dotazníkové šetření probíhalo spíše na venkovských základních školách. Zde mají žáci k pohybu blíže než děti z měst. Je zapotřebí též zdůraznit, že tzv. „městské děti“ nejsou sportování a jakékoliv tělesné aktivitě nakloněni. Děti z vesnice mají pohybu o dosti více než děti z měst.

**Otázka č. 4. Myslíš si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?**

Touto otázkou bylo možné zjistit, zda mají žáci zájem o více hodin tělesné výchovy.

Tabulka č. 4

Otázka č. 4	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	30	65 %
NE	16	35 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Tato otázka, respektive odpovědi na ni, měly nezávisle potvrdit odpovědi na otázku předešlou. Tímto bylo prokázáno, že i jinak položená otázka, její znění, má stále stejnou odpověď. A opět zdůrazňuji, že výsledky jsou od dětí z vesnice.

### Otázka č. 5. Chodíš do nějakého sportovního kroužku?

Otázkou č. 5 bylo zjišťováno, jestli žáci navštěvují nějaký sportovní kroužek.

Tabulka č. 5

Otázka č. 5	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	10	22 %
NE	36	78 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Respondenti, kteří uvedli, že navštěvují nějaký sportovní kroužek, i když jich bylo pouze 10, mají nejvíce v oblibě fotbal, házenou, jízdu na koni a gymnastiku. Tento malý počet kladných odpovědí je způsoben tím, že dotazníkové šetření bylo provedeno především na základních školách na vesnicích či malých městech, kde je velmi málo sportovních kroužků.

### Otázka č. 6. Je možnost v okolí tvého bydliště nějakého sportovního vyžití?

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda mají žáci možnost se ve svém volném čase nějak sportovně vyžít.

Tabulka č. 6

Otázka č. 6	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	21	46 %
NE	25	54 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Více než 50 % žáků uvedlo, že v místě jejich bydliště není žádná možnost sportovního vyžití. Vzhledem k tomu, že odůvodnění kladných odpovědí je dle respondentů spíše vyžití pro chlapce než pro dívky a dotazníky vyplnilo více dívek než chlapců, potom je možné chápat odpovědi na tuto otázku trochu jako zavádějící. Jako příklady sportovního vyžití totiž bylo uvedeno: fotbal,

turistický kroužek, fotbalové a volejbalové hřiště a volně dostupné posilovací stroje, což nejsou aktivity vyhledávané dívkami.

### Otázka č. 7. Věnuješ se nějakému sportu?

Cílem této otázky je zjistit, jestli se děti (žáci) věnují nějakému sportu.

Tabulka č. 7

Otázka č. 7	absolutní četnost	relativní četnost
ŽÁDNÉMU	26	57 %
REKREAČNÍMU	14	30 %
SPORTUJI ZÁVODNĚ	6	13 %
Σ	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Odpovědi na tuto otázku jsou více než alarmující. 56 % dětí vůbec nesportuje. Mimo povinných hodin tělesné výchovy nemají tyto děti již žádnou pohybovou aktivitu.

### Otázka č. 8. Jsou tvoji rodiče sportovně založeni?

Dle této otázky bylo možné zjistit, jaký mají rodiče vztah ke sportovní aktivitě.

Tabulka č. 8

Otázka č. 8	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	7	15 %
NE	39	85 %
Σ	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Většina dětí ve svých odpovědích uvedla, že jejich rodiče nejsou sportovně založeni. Z toho plyne, když rodič nemá kladný vztah ke sportu, tak výchovy dítěte není tímto směrem vedena. Dětem je sport cizí a není ani ze strany rodičů v této aktivitě podporováno.

### Otázka č. 9. Vedou tě rodiče ke sportu?

Odpověďmi na tuto otázku zjistíme, jak se rodiče podílejí na sportovní aktivitě svých dětí a jak to cítí samy děti.

Tabulka č. 9

Otázka č. 9	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	9	20 %
NE	37	80 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Další otázka jejíž odpovědi jsou velmi smutné. Jak je patrné, rodiče nevedou své děti k nějaké tělesné a sportovní aktivitě. Pokud děti, pro které není pohyb a sportování samozřejmostí a nejsou v této věci docela soběstační a jejichž rodiče nejeví zájem o jejich aktivní činnosti spojené s pohybem, mají takzvaně nakročeno ke zdravotním problémům jako je třeba obezita. Opět zde veškerá zodpovědnost za pohyb dětí padá na školu. Díky hodinám tělesné výchovy jsou děti alespoň z části pohybově aktivní.

### Otázka č. 10. Co je pro tebe lepší?

Odpovědi na tuto otázku nám měli prokázat, jaký vztah mají děti ke sportování a pohybu celkově.

Tabulka č. 10

Otázka č. 10	absolutní četnost	relativní četnost
SPORT A TĚL. AKTIVITA	19	41 %
PC A TELEVITE	22	48 %
JINÉ	5	11 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Při výběru odpovědí na tuto otázku se děti rozhodovaly mezi dvěma vzájemnými protipóly, a to sportováním a tělesnou aktivitou a počítači a televizí. Uvědomělost dětí o potřebě tělesné aktivity je pomalu na stejné úrovni jako pravý opak. Jako jinou aktivitu žáci uvedli domácí práce, práce na zahradě, četba knih a učení se do školy.

### Otázka č. 11. Myslíš si, že je tělesná aktivita důležitá?

Zde potřebuji zjistit, zda mají děti představu o tom, že je pohyb důležitý.

Tabulka č. 11

Otázka č. 11	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	35	76 %
NE	11	24 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Tato otázka nám ukázala, že žáci většinou vědí, že pohyb a tělesná aktivita je důležitá, ale z předcházejících odpovědí je patrné, že když nejsou děti ke sportování vedeni, tak se pohybu a tělesné aktivitě nevěnují.

### Otázka č. 12. Kde bydlíš?

Tato otázka je informativní a má ukázat, jestli se pohybu věnují více děti na venkově nebo ve městě.

Tabulka č. 12

Otázka č. 12	absolutní četnost	relativní četnost
NA VESNICI	33	72 %
VE MĚSTĚ	13	28 %
$\Sigma$	46	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Poslední závěrečná otázka ukázala, že odpovědi na otázky z dotazníkového šetření odpověděli ve většinové převaze žáci z vesnice. Tudíž můžeme z výše uvedených odpovědí vydedukovat a odvodit, že i žáci na vesnici nemají dostatečné sportovní vyžití.

**Doporučení:** Na základě výše uvedených údajů můžeme vyhodnotit celkové dotazníkové šetření. Z odpovědí je patrné, že je zapotřebí se aktivně podílet na zvyšování pohybové aktivity u dětí a apelovat na možnou úpravu RVP ve věci navýšení časové dotace předmětu tělesná výchova.

#### 4.1.2. Výsledky dotazníkové šetření: verze č. 2 (rodiče a učitelé)

Otázky určené dospělým respondentům (rodičům, učitelům) zodpovědělo 23 osob. Opět byla data sesbírána z 5 základních škol na vesnicích a malých městech. Pouze mě mrzí, že jsem v dotazníku nerozlišila, zda jde o rodiče a zda o učitele. Opět jsou absolutní a relativní četnosti odpovědí zaznamenány do tabulky u každé otázky zvlášť, grafické znázornění odpovědí je uvedeno v příloze č. 6.

##### Otázka č. 1. Víte, kolik hodin tělesné výchovy týdně mají děti ve škole?

Tato otázka nám dá informace o tom, jaký přehled mají rodiče o tělesné aktivitě svých dětí v rámci vyučování.

Tabulka č. 13

Otázka č. 1	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	17	74 %
NE	6	26 %
$\Sigma$	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí předpokládáme, že většina respondentů je z řad učitelů. I tak z podotázky, jaký počet hodiny tělesné výchovy děti mají, čtyři z dotázaných, kteří označili odpověď „ano“ odpovědělo mylně. Můžeme se ale domnívat, že tito respondenti mohou mít na mysli i mimoškolní aktivitu, např. sportování v družině, apod.

**Otázka č. 2. Myslíte si, že dvě hodiny tělesné výchovy týdně jsou pro děti dostačující?**

Odpovědi na tuto otázku nám mají dát obraz o tom, zda by rodiče přivítali více hodin tělesné výchovy v rámci vyučování.

Tabulka č. 14

Otázka č. 2	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	2	9 %
NE	21	91 %
$\Sigma$	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Učitelé, potažmo rodiče jsou přesvědčeni o tom, že je zapotřebí žákům ve škole dopřát více pohybu. Zřejmě jsou přesvědčeni o tom, že mimo školní vyučování se děti velice málo věnují jakékoliv pohybové aktivitě. Byli by rádi, kdyby odpovědnost za tělesnou aktivitu žáků převzala škola.

**Otázka č. 3. Myslíte si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?**

Odpovědi na tuto otázku by nám měly potvrdit shodu s odpověďmi na otázku předešlou.

Tabulka č. 15

Otázka č. 3	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	22	96 %
NE	1	4 %
$\Sigma$	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum



Otázka skoro totožná s otázkou předcházejí. Potvrzuje nám stanovisko dospělé generace k potřebě navýšení hodin tělesné výchovy. Zřejmě učitelé i rodiče vědí, že děti kromě hodin tělesné výchovy se pohybu a tělesné aktivitě vůbec nevěnují. Zajisté vnímají tělesnou inaktivitu dětí jako možnou hrozbu před vznikem civilizačních chorob a kladou důraz na důležitost pohybu u dětí.

#### **Otázka č. 4. Vedete nebo vedli jste své děti ke sportování?**

Tato otázka má zjistit, jak se rodiče podílejí na mimoškolní pohybové aktivitě svých dětí.

Tabulka č. 16

Otázka č. 4	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	11	48 %
NE	12	52 %
Σ	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Odpověďmi na tuto otázku rodiče a učitelé potvrdili svoji snahu o zvýšení pohybové aktivity svých dětí.

#### **Otázka č. 5. Chodí nebo chodilo vaše dítě do nějakého sportovního kroužku?**

Odpověďmi na tuto otázku zjistíme pravdu o mimoškolní aktivitě dětí.

Tabulka č. 17

Otázka č. 5	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	5	22 %
NE	18	78 %
Σ	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Nad touto otázkou je potřeba se trochu hlouběji zamyslet. Jako hlavní důvod absence aktivní účasti dětí ve sportovních kroužcích můžeme brát třeba i finanční a časovou náročnost a popřípadě i možné dojíždění do kroužků. Jako příklad uveďme finanční náklady pro malého fotbalistu. Zde je potřeba nakoupit vhodnou obuv a sportovní oděv, apod. Tři z pěti respondentů, kteří uvedli, že jejich dítě navštěvuje nějaký sportovní kroužek uvedlo fotbal, zbylí dva uvedli, že jezdeckví. Myslím si, že ne všechny rodiny jsou finančně na takové úrovni, aby byli schopné financovat sportovní aktivity svých dětí (sportovní kroužky). Tímto se opět prokázalo, že by se měla sportovní aktivita a pohyb dětí soustřeďovat především do školního vyučování.

#### **Otázka č. 6. Je možnost v okolí vašeho bydliště nějakého sportovního vyžití?**

Mimoškolní tělesná inaktivita dětí může být spojena i s nedostupností jakéhokoliv sportovního vyžití v místě bydliště dětí. Tato otázka nám má dát dostatečný přehled o možnostech sportování v místě bydliště.

Tabulka č. 18

Otázka č. 6	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	19	83 %
NE	4	17 %
Σ	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

U této otázky nám odpovědi na ní opět potvrdily potřebu navýšení pohybové aktivity dětí ve vyučování. I když se v okolí bydliště vyskytují různé sportovní kroužky, ba dokonce i volně přístupné sportovní zařízení, tak děti nemají zájem ve svém volném čase toho jakkoliv využít.

#### **Otázka č. 7. Záleží nebo záleželo vám na tom, aby vaše dítě více sportovalo?**

Víceméně odpovědi na tuto otázku očekávám vesměs kladné, poněvadž jakákoliv tělesná aktivita je pro vývoj dítěte důležitá a rodiče, byť nemají ke sportu kladný vztah, musí dbát na zdravý vývoj jejich potomků.

Tabulka č. 19

Otázka č. 7	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	20	87 %
NE	3	13 %
Σ	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Skoro většina rodičů a dospělých zastávají názor, že pro děti je pohyb a jakákoliv tělesná aktivita potřebná. Položme si nyní otázku. Tak proč rodiče své děti ve sportovní a pohybové aktivitě nepodporují a proč děti uvádějí, že je rodiče ke sportování nevedou.

**Otázka č. 8. Věnuje se vaše dítě nebo věnovalo se nějakému sportu?**

Tato otázka má ukázat, jak jsou na tom děti se sportováním a tělesnou aktivitou.

Tabulka č. 20

Otázka č. 8	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	6	26 %
NE	17	74 %
Σ	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Opět se zde objevují alarmující odpovědi. Musíme se zde ovšem zamyslet i nad skutečnostmi, zda vůbec dítě může ze zdravotních důvodů sportovat. Nicméně, procento dětí, které se nemohou ze zdravotních důvodů věnovat jakékoliv tělesné aktivitě je opravdu malé. Spíše se dětem nechce a jakmile nejsou podporovány rodiči, tak se o sportování vůbec nezajímají.

### Otázka č. 9. Má vaše dítě dostatek tělesné aktivity?

Opět otázka, která má dát pravdivý obraz o dostatku tělesné aktivity u dětí.

Tabulka č. 21

Otázka č. 9	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	10	43 %
NE	13	57 %
$\Sigma$	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Nad odpověďmi na tuto otázku se opět důkladně zamysleme, Co zde rodiče a učitelé považují za tělesnou aktivitu? Může to být i třeba doprava do školy na kole nebo pěšky cca 2 až 4 km, může zde jít i o domácí práce. Většina rodičů může považovat za tělesnou aktivitu i to, když jejich dítě není doma a je se svými kamarády. Položme si otázku, sportuje nebo se věnuje jiné činnosti?

### Otázka č. 10. Co je pro vás lepší?

Zde v této otázce se dozvíme, jaké jsou představy rodičů o trávení volného času jejich dětí.

Tabulka č. 22

Otázka č. 10	absolutní četnost	relativní četnost
Sportuje-li...	9	39 %
Věnuje se PC...	10	44 %
Jiné..	4	17 %
$\Sigma$	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Z polostrukturovaného rozhovoru bylo patrné, že rodiče mají děti radši doma, protože se bojí o jejich bezpečí. Proto nás nepřekvapí odpovědi na v pořadí desátou otázku. Ale je to opravdu tak? Není to i pohodlnost rodičů? Nicméně pohybová aktivita je u dětí na opravdu nízké úrovni.

### **Otázka č. 11. Myslíte si, že je pro vaše dítě tělesná aktivita důležitá?**

Odpovědi i na tuto otázku očekávám vesměs kladné, poněvadž tělesná aktivita je pro vývoj dítěte důležitá.

Tabulka č. 23

Otázka č. 11	absolutní četnost	relativní četnost
ANO	20	87 %
NE	3	13 %
$\Sigma$	23	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Zde mě překvapila vysoká uvědomělost rodičů. Rodiče vědí, že je tělesná aktivita pro jejich děti velice důležitá, ale nic pro to nedělají. Opět se zde potvrdilo, že by bylo zapotřebí zakomponovat do vyučování více pohybu, a to především v hodinách tělesné výchovy.

#### **4.1.3 Výsledky polostrukturovaného rozhovoru s rodiči**

Jako další část průzkumu zaměřujícího se na zjištění aktivního sportování u dětí byl proveden polostrukturovaný rozhovor s rodiči, potažmo dospělými účastníky akce Scholaris 2019 (burza středních škol). Na této akci byli osloveni respondenti, kteří měli možnost odpovědět na níže uvedené otázky. Odpovědi byly doslovně zaznamenány a daly nám věrohodný obraz o přístupu rodičů k základní a nezbytně potřebné zásadě dodržování zdravého životního stylu, a to k nutnosti pohybové aktivity u svých dětí.

Byla analyzována získaná data od všech respondentů. Dle přepisů byly vytvořeny kategorie společných témat pro každou otázku zvlášť. Následně byla na základě této analýzy vytvořena komparaci názorů a postojů k dané otázce (tématu). Každá otázka měla svoji osnovu, která je zaznamenána v tabulce u každé otázky zvlášť.

## 1. Myslíte si, že má vaše dítě dostatek pohybu?

*„Určitě, musí makat a pomáhat doma“*

*„Chodí hrát fotbal“*

*„V létě jezdíme společně na kole, v zimě lyžovat. Jinak syn chodí do kroužku boxu a dcera mažoretka“*

*„Syn hraje fotbal“*

*„Nevím, pořád někde lítá, myslím si, že je aktivní až, až“*

*„Upřímně přiznávám, že ne, ale nemůžu jej donutit“*

Zbylá část respondentů uvedla shodně „Ne“, že se jejich dítě málo nebo dokonce vůbec nevěnuje tělesné aktivitě.

Tabulka č. 24

	absolutní četnost	relativní četnost
Ano	5	33 %
Ne	10	67 %

Zdroj: vlastní výzkum

Z výše uvedených skutečností vyplývá, že pouze 67 % rodičů uvedlo, že se jejich dítě dostatečně nevěnuje pohybové aktivitě.

## 2. Myslíte si, že ve škole dvě hodiny tělesné výchovy týdně dětem stačí?

*„Určitě by toho tělocviku měli mít víc“*

*„Ne, je to opravdu hodně málo“*

*„Asi jo, dcera si nestěžuje“*

*„Určitě by bylo zapotřebí, aby toho pohybu bylo ve škole víc. Nelíbí se mi třeba, že si moje dcera ve 12ti letech stěžuje na bolesti zad z dlouhého sezení“*

*„Děti nemám, ale poněvadž stále sleduji média, kde se neustále hovoří o tom, že děti nesportují, a že narůstá dětská obezita, jsem přesvědčen o tom, že by se s tím mělo něco dělat“*

*„Nevím“*

*„Nemám přehled“*

Ostatní respondenti jednoslovně uvedli, že „Ne“

Tabulka č. 25

	absolutní četnost	relativní četnost
Ano	1	7 %
Ne	12	80 %
Nevím	2	13 %

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Rodiče svými odpověďmi (80 % rodičů) je přesvědčeno, že dětem absolutně 2 hodiny týdně tělesné výchovy nestačí.

### 3. Kolik hodin tělesné výchovy byste si představovali, aby měly děti ve škole?

*„Minimálně čtyři“*

*„Určitě víc, než mají teď“*

*„Myslím si, že jim to stačí tak jak to je, stejně tam nic nedělají“*

*„Tři až čtyři hodiny určitě, potřebují se více hýbat a protáhnout si tělo po dlouhém sezení“*

*„Tři minimálně“*

*„Rozhodně bych se přimlouvala o to, aby toho pohybu měly děti ve škole víc“.*

*„Určitě víc pohybu by potřebovali“*

*„Co vím?“*

*„Více jak 2 hodiny určitě“* tuto odpověď uvedlo celkem 7 rodičů.

Tabulka č. 26

	absolutní četnost	relativní četnost
2 hodiny	1	7 %
Více než 2 hodiny	13	86 %
Nevím	1	7 %

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: 86 % rodičů by si představovalo, aby se ve škole vyučovalo více hodin tělesné výchovy jako doposud.

#### 4. Věnuje se vaše dítě nějaké tělesné aktivitě mimo domov, myslím tím, jestli jde třeba s dětmi ven do parku nebo jezdit na kole, apod.?

*„Jsme radši, když se zdržuje doma, máme o něj strach“*

*„Ještě aby se tak chytil nějaké party, pustím ho jen jednou týdně na fotbal a tam ho zavezu a přijedu pro něj“*

*„Ne, nechodí, venku není bezpečno, máme obavy“*

*„Jo jo, mají u nás na vesnici partu se kterou jsou pomalu v denním kontaktu“*

*„Jelikož máme všude plno násilí a kriminality, nebyl bych rád, kdyby se moje dítě pohybovalo v ulicích a vystavovalo se nebezpečí“*

*„Dcera chodí do tanečního kroužku, ale vozím ji tam a vyzvedávám ji“*

*„My jsme z vesnice a naše děti každý den někde lítají“*

*„Naše děti jsou tak vytížené neustálými požadavky ze strany školy, že jim na nějakou pohybovou aktivitu nezbyvá čas“*

*„Ne, nevěnuje, sem tam si zacvičí doma“*

*„Ne“*

*„Nevím, jsem pořád v práci“*

*„Ano“* uvedli bez bližší specifikace 4 rodiče.

Tabulka č. 27

	absolutní četnost	relativní četnost
Ano	7	46,5 %
Ne	7	46,5 %
Nevím	1	7 %

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Odpověďmi na tuto otázku jsme zjistili, že dle názoru rodičů, je mimoškolní pohybová inaktivita dětí způsobena především z důvodu ochrany dětí před možným nebezpečím.



## 5. Sportujete společně s dětmi?

„Jezdíme na kole“ uvedlo 5 rodičů

„Ne, není na to čas“ uvedli 3 rodiče

„Ne, nejsme sportovně založení“

„Ne, děti o to ani nemají zájem“

„Pracujeme kolem domu, na zahradě, to je sportu až, až“

„V mém věku bych svým dětem akorát dělal ostudu, a to by mi hodně vadilo, naštěstí děti nemám, proto nemusím sportovat a věnuji se pouze kulturnímu vyžití“

„Ne“ uvedli 3 rodiče

Tabulka č. 28

	absolutní četnost	relativní četnost
Ano	6	40 %
Ne	9	60 %

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Nadpoloviční většina rodičů uvedla, že nesportuje společně s dětmi.

## 6. Myslíte si, že je tělesná aktivita pro děti důležitá?

„Jo, jo, je, jen se to nesmí přehánět“

„Měli by se hýbat, a ne se válet u počítače“

„Jelikož jsem se v mládí věnoval atletice a dalším sportům a nyní nemůžu pomalu chodit, říkám, že všeho moc škodí. Ale jsem pro to, aby se děti aktivně věnovali rekreačním sportům a když sporovat vrcholově, tak s dostatečnou výživou“

„Určitě, vždyť k dětem snad tělesná aktivita patří“

„Je důležitá, aby děti nebyly tolik obézní“

„Určitě, ale myslím si, že se jim do pohybu ani moc nechce“

„Samozřejmě, že je pohyb důležitý, ale dnešní mládež je líná“

„Naše děti denně jezdily do školy na kole do doby, než jsme třikrát řešili krádež kola“

„Nevím, těžko říct“

„Ano“ uvedlo 6 rodičů

Tabulka č. 29

	absolutní četnost	relativní četnost
Ano	14	93 %
Ne	0	0 %
Nevím	1	7 %

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Rodiče jsou z 93 % přesvědčeni, že je pro děti tělesná aktivita důležitá.

Z výše uvedených závěrů je patrné, že rodiče si jsou vědomi potřeby pohybu u svých dětí, proto na úkor svého volného času dohlížejí nad svými dětmi a do zájmových kroužků je raději vozí a vyzvedávají je. Proto by zřejmě uvítali, aby se namísto jejich zapojení do vedení pohybové aktivity svých dětí tímto problémem zabývala škola, kde děti tráví většinu svého času. Je to dáno i tím, že většina rodičů má obavy o bezpečí svých dětí, a to hlavně ve městech. Proto by vzhledem k jejich nedostatku času uvítali, aby se jejich dítě věnovalo pohybové aktivitě pod náležitým dohledem zabezpečeným školou.

## 4.2. Ověřování hypotéz

Pro tento výzkum bylo stanoveno 5 hypotéz, pro jejichž ověřování bylo použito metody chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku. U všech ověřování byla použita hladina významnosti 0,05. Chráska (2007) uvádí: „Pro typ ověřování hypotéz metodou chí-kvadrátu je důležité testové kritérium, jehož hodnotu porovnáváme s kritickou hodnotou, kterou najdeme ve statistických tabulkách. Daná kritická hodnota se vždy váže ke stanovené hladině významnosti, kterou určíme za pomoci stupňů volnosti. Hladina významnosti nám tak napomáhá k zajištění míry pravděpodobnosti, s jakou nesprávně odmítneme nulovou hypotézu. Pro následující výpočet jsme zvolili hladinu významnosti 0,05. Určíme také stupně volnosti, jež závisí na počtu řádků“ Dále Chráska (2007) uvádí, že: „Test dobré shody chí kvadrát začíná formulací nulové a alternativní

hypotézy, kde nulová hypotéza nepředpokládá mezi jevy jakýkoli vztah či rozdíl, zato hypotéza alternativní naopak mezi sledovanými jevy rozdíl či souvislost předpokládá“.

U metody chí-kvadrátu byla vždy nejprve vypočítána hodnota  $\chi$ , kterou jsme získali za pomoci vzorce  $\chi^2 = \Sigma(P-O)^2/O$ . Aby byl splněn předpoklad pro užití chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku, bylo nutno u některých případů provést korekci a sloučení jednotlivých buněk tabulky dle posouzení odpovědi, tak aby byla splněna podmínka dobré aproximace. Tedy že 80 % očekávaných četností musí být vyšší než 5 a 20 % nesmí klesnout pod 2.

Vypočítaná hodnota, tedy testové kritérium, byla následně porovnána s hodnotou kritickou, která je dána v přehledové tabulce s hladinou významnosti 0,05 a určeným stupněm volnosti. Ten se vypočítá dle vzorce  $d_f = (r-1) * (s-1)$ , kde „s“ značí počet zkoumaných sloupců a „r“ počet řádků. Test dobré shody Chí-kvadrát byl použit v případě, kdy bylo potřeba ověřit četnosti odpovídající nulové hypotéze. Nejprve musely být stanoveny hypotézy a následně bylo počítáno testové kritérium  $\chi$  se stanovenou hladinou významnosti 0,05.

**Výzkumná otázka č. 1** – Zjistit, zda-li je nějaká souvislost mezi chlapci a dívkami v názoru, že jsou dvě hodiny tělesné výchovy dostačující.

$H_0$ : Mezi chlapci a dívkami není rozdíl v názoru, že jsou dvě hodiny TV dostačující.

$H_A$ : Mezi chlapci a dívkami je rozdíl v názoru, že jsou dvě hodiny TV dostačující.

Nejdříve byla sestavena kontingenční tabulka pro posouzení závislosti mezi otázkou č. 1 a č. 3 dotazníku verze č. 1.

Kontingenční tabulka č. 1 – pozorované četnosti

		Stačí ti dvě hodiny tělesné výchovy týdně?			
a Chlapci dívký		ANO	NE	$\Sigma$	$d_f=1$
	Chlapci	5	12	17	
	Dívky	9	20	29	
	$\Sigma$	14	32	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Kontingenční tabulka č. 2 - očekávané četnosti

		Stačí ti dvě hodiny tělesné výchovy týdně?			
a Chlapci dívkky		ANO	NE	$\Sigma$	$d_f=1$
	ANO	5,17	11,83	17	
	NE	8,83	20,17	29	
	$\Sigma$	14	32	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka výpočtu  $\chi^2$  č. 1

<b>Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku č. 1</b>	
Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2$	0,013
Počet stupňů volnosti $d_f$	1
Kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1)$	3,841

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu  $H_0$  nezamítáme, tudíž můžeme konstatovat, že v oblibě předmětu tělesné výchovy není mezi chlapci a dívkami žádný statisticky významný rozdíl.

**Výzkumná otázka č. 2** – Zjistit, zda uvědomělost žáků o důležitosti tělesné aktivity je v souladu s jejich sportovní činností.

$H_0$ : Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a sportovní aktivitou dětí není žádná souvislost.

$H_A$ : Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a sportovní aktivitou dětí je patrná souvislost.

Kontingenční tabulka č. 3 – pozorované četnosti

	Věnuješ se nějakému sportu?					
		žádnému	rekreačnímu	závodně	$\Sigma$	$d_f=2$
Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?	ANO	4	12	4	20	
	NE	12	12	2	26	
	$\Sigma$	16	24	6	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Kontingenční tabulka č. 4 – očekávané četnosti

	Věnuješ se nějakému sportu?					
		žádnému	rekreačnímu	závodně	$\Sigma$	$d_f=2$
Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?	ANO	6,96	10,43	2,61	20	
	NE	9,04	13,57	3,39	26	
	$\Sigma$	16	24	6	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Při výpočtu očekávaných četností v kontingenční tabulce č. 2 bylo porušeno pravidlo aproximace, proto musela být tabulka upravena, a to tak, že odpovědi ve sloupci závodně byly sloučeny s odpověďmi rekreačně.

Kontingenční tabulka č. 5 – nová – pozorované četnosti

	Věnuješ se nějakému sportu?					$d_f=1$
		žádnému	rekreačnímu	závodně	$\Sigma$	
Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?	ANO	4	16	0	20	
	NE	12	14	0	26	
	$\Sigma$	16	30	0	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Kontingenční tabulka č. 6 – nová – očekávané četnosti

	Věnuješ se nějakému sportu?					$d_f=1$
		žádnému	rekreačnímu	závodně	$\Sigma$	
Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?	ANO	6,96	13,04	0	20	
	NE	9,04	16,96	0	26	
	$\Sigma$	16	30	0	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka výpočtu  $\chi^2$  č. 2

<b>Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku č. 2</b>	
Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2$	3,417
Počet stupňů volnosti $d_f$	1
Kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1)$	3,841

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu  $H_0$  nezamítáme, tudíž můžeme konstatovat, že i když se žáci věnují nějakému sportu, tak nevnímají důležitost a potřebu tělesné aktivity.

**Výzkumná otázka č. 3** – Zjistit, zda uvědomělost žáků o důležitosti tělesné aktivity je v souladu s jejich nejoblíbenější činností.

$H_0$ : Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a nejoblíbenější aktivitou dětí není žádná souvislost.

$H_A$ : Mezi uvědomělostí o důležitosti tělesné aktivity a nejoblíbenější aktivitou dětí je patrná souvislost.

Kontingenční tabulka č. 7 – pozorované četnosti

	Co je pro tebe lepší?					$d_f = 2$
		sportování	televize a PC	Jiné	$\Sigma$	
Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?	ANO	16	2	2	20	
	NE	3	20	3	26	
	$\Sigma$	19	22	5	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Kontingenční tabulka č. 8 – očekávané četnosti

	Co je pro tebe lepší?					$d_f = 2$
		sportování	televize a PC	Jiné	$\Sigma$	
Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?	ANO	8,26	9,57	2,17	20	
	NE	10,74	12,43	2,83	26	
	$\Sigma$	19	22	5	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Při výpočtu očekávaných četností v kontingenční tabulce č. 3 bylo porušeno pravidlo aproximace, proto musela být tabulka upravena, a to tak, že odpovědi ve sloupci „jiné“ byly sloučeny s odpověďmi „televize a PC“, a to dle jejich povahy, ke kterému významu se přiklánějí.

Potom výpočet bude vypadat asi takto:

Kontingenční tabulka č. 9 – nová – pozorované četnosti

	Co je pro tebe lepší?				
	Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?		sportování	televize a PC	$\Sigma$
ANO		16	4	20	
NE		3	23	26	
$\Sigma$		19	27	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Kontingenční tabulka č. 10 – nová – očekávané četnosti

	Co je pro tebe lepší?				
	Myslíš, že je tělesná aktivita důležitá?		sportování	televize a PC	$\Sigma$
ANO		8,26	11,74	20	
NE		10,74	15,26	26	
$\Sigma$		19	27	46	

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka výpočtu  $\chi^2$  č. 3

<b>Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku č. 3</b>	
Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2$	21,859
Počet stupňů volnosti $d_f$	1
Kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1)$	3,841

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu ( $H_0$ ) o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu  $H_A$ , která nám říká, že zde určitá závislost existuje. Můžeme tedy konstatovat, že žáci si vůbec neuvědomují důležitost tělesné aktivity a pohybu, a proto většinu svého volného času tráví u televize, PC a „shopují“ po ochodech.



**Výzkumná otázka č. 4** – Srovnat názor žáků a rodičů na problematiku navýšení hodin tělesné výchovy.

$H_0$ : Názor žáků a rodičů na navýšení počtu hodin tělesné výchovy se liší.

$H_A$ : Mezi názorem žáků a rodičů na navýšení počtu hodin tělesné není rozdíl.

Kontingenční tabulka č. 11 – pozorované četnosti

		Myslíte si, že by měly být navýšeny hodiny TV			
Rodiče a žáci		ANO	NE	$\Sigma$	$d_f = 1$
	Rodiče	22	1	23	
	Žáci	30	16	46	
	$\Sigma$	52	17	69	

Zdroj: vlastní výzkum

Kontingenční tabulka č. 12 – očekávané četnosti

		Myslíte si, že by měly být navýšeny hodiny TV			
Rodiče a žáci		ANO	NE	$\Sigma$	$d_f = 1$
	Rodiče	17,33	5,67	23	
	Žáci	34,67	11,33	46	
	$\Sigma$	52	17	69	

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka výpočet  $\chi^2$  č. 4

<b>Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku č. 4</b>	
Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2$	7,659
Počet stupňů volnosti $d_f$	1
Kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1)$	3,841

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu ( $H_0$ ) o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu  $H_A$ , která nám říká, že zde určitá shoda existuje. Proto můžeme říct, že rodiče i žáci by navrhovali navýšení hodin tělesné výchovy v rámci vyučování.

**Výzkumná otázka č. 5** – Existuje rozdíl mezi snahou rodičů o sportování dětí a přiznáním dětí, že je rodiče vedou ke sportu?

$H_0$ : Neexistuje žádný rozdíl mezi snahou rodičů o sportování dětí přiznáním dětí, že je rodiče vedou ke sportu.

$H_A$ : Existuje rozdíl mezi snahou rodičů o sportování dětí přiznáním dětí, že je rodiče vedou ke sportu.

Kontingenční tabulka č. 13 – pozorované četnosti

		Porovnání shody otázky č. 7 u rodičů a otázka č. 9 u žáků			
		ANO	NE	$\Sigma$	$d_f = 1$
Rodiče a žáci	Rodiče	20	3	23	
	Žáci	9	37	46	
	$\Sigma$	29	40	69	

Zdroj: vlastní výzkum

Kontingenční tabulka č. 14 – očekávané četnosti

Porovnání shody otázky č. 7 u rodičů a otázka č. 9 u žáků					
Rodiče a žáci		ANO	NE	$\Sigma$	$d_f = 1$
	Rodiče	9,67	13,33	23	
	Žáci	19,33	26,67	46	
	$\Sigma$	29	40	69	

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka výpočtu  $\chi^2$  č. 5

<b>Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku č. 5</b>	
Vypočítaná hodnota testového kritéria $\chi^2$	28,562
Počet stupňů volnosti $d_f$	1
Kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1)$	3,841

Zdroj: vlastní výzkum

Závěr: Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu ( $H_0$ ) o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu  $H_A$ , která nám říká, že zde existuje určitý rozdíl v názoru na snahu rodičů vést děti ke sportu. Rodiče tvrdí, že děti vedou k pohybu, ovšem děti tvrdí opak.

## DISKUSE

V této diplomové práci jsem se zaměřila na zjištění, jaký má dnešní mládež vztah ke sportování a obecně celkově k tělesné aktivitě a jak se na sportování a pohybovou aktivitu dnešní mládeže a dětí dívají jejich rodiče a učitelé.

Cílem bylo poukázat na alarmující nedostatek pohybu u dětí a zároveň bych tímto chtěla apelovat na zhotovitele RVP ve věci možné úpravy hodinové dotace pro výuku tělesné výchovy, neboť jsem přesvědčena o tom, že škola by se měla aktivně podílet na rozvoji mladého organismu a na vštěpování zásad a důležitosti dodržování zdravého životního stylu.

Problematika pohybové aktivity a pohybu u dětí je častým tématem pro zpracování výzkumných studií a diplomových prací.

Největší mezinárodní evropská výzkumná studie Health Behaviour in School-aged Children se věnuje životnímu způsobu dospívající populace ve věku 11 – 15 let. Výzkumy se provádějí každé 4 roky již od roku 1983 na mezinárodní úrovni. ČR se do výzkumu zařadila od roku 1995. Poslední sběr dat byl v ČR proveden v roce 2018. Výzkumu se zúčastnilo 13 377 žáků, ve kterém byl zjištěn alarmující nedostatek tělesné a pohybové aktivity u dětí (78 %). Pouze 22 % dotázaných žáků splňuje doporučení WHO pro denní limit 60 minut středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity. a dále také zjištění, že 79 % dětí tráví svůj volný čas sledováním televize a u počítače.

Sběr dat k této diplomové práci probíhal na základních školách v prostějovském okrese a anketa (rozhovor) byla uskutečněna na Přehlídce středních škol Olomouckého kraje Scholaris 2019, která se uskutečnila ve středu 13. listopadu v sálech Společenského domu v Prostějově.

Dotazníky byly zpracovány ve dvou verzích. Jedna verze byla určena žákům, druhá verze učitelům a rodičům. Verzi pro žáky vyplnilo celkem 46 respondentů, žáků základních škol, z toho 29 dívek a 17 chlapců, vesměs žáků z vesnice. Z dospělých respondentů se dotazníkového šetření zúčastnilo 23 osob. Ankety se zúčastnilo 15 respondentů.

Výsledky šetření u této diplomové práce potvrdily mnou očekávaný závěr, že se dnešní děti nevěnují jakémukoliv pohybu a je zapotřebí se aktivně podílet na zvýšení pohybové aktivity u dětí, a to hlavně v souvislosti s výukou tělesné výchovy.

Nyní si podrobně rozeberme jednotlivé odpovědi na otázky, které potvrzují moji domněnku. Začneme u dotazníkové verze určené žákům.

U otázky č. 1 bereme odpovědi spíše jako informace týkající se genderové problematiky. Výzkumu se zúčastnilo 63 % dívek a 37 % chlapců.

Otázka č. 2 nám již napovídá, jaký mají žáci vztah k pohybu a k předmětu tělesná výchova. Překvapivě většina žáků, s to 91 % má v oblíbenosti hodiny tělesné výchovy. Možná to může být způsobeno tím, že dnešní hodina tělesné výchovy je spíše pro žáky takovým oddychovým předmětem. Dle mého názoru a dle mých zkušeností z praxe, je hodina tělesné výchovy brána velice ležerně. Nejsem si vůbec jista, jak bych takový předmět hodnotila a klasifikovala. Žáci jsou z hodiny nadšeni, protože po nich není vyžadován žádný vysoký sportovní výkon.

Machová (2019) ve své diplomové práci provedla výzkum spokojenosti žáků s předmětem Tělesná výchova a uvádí zde: „*Co se týče spokojenosti s výukou TV, je rozdíl četnosti jednotlivých odpovědí u chlapců a dívek malý: 63 % chlapci chodí do TV rádo, u dívek je to pouze 51,5 %, děvčata volila častěji než chlapci odpověď „spíše ráda“ (8,7 %) nebo „spíše nerada“ (7,7 %), chlapci tyto dvě odpovědi volili shodně pouze v 1,8 % případech. U obou pohlaví byla stejně frekventovaná odpověď, že do TV nechodí rád/a (20,6 %)“.*

Problematikou oblíbenosti předmětu tělesná výchovy se zabýval také Hnaníček (2018) a došel k závěru, že pozitivní vztah k tělesné výchově má 82,3 % dotazovaných žáků. Jeho studie byla vymezena na věkovou oblast 6 – 12 let. Výzkumu se zúčastnilo 72 respondentů.

Třetí a čtvrtá otázka mi nahrála v tom, že nadpoloviční většina žáků tj. by uvítalo víc hodin tělesné výchovy. 70 % žáků uvedlo, že dvě hodiny tělesné výchovy jsou pro ně nedostačující a 65 % dotazovaných by souhlasilo s navýšením hodin tělesné výchovy.

Z odpovědí na pátou otázku vyplývá, že děti nemají zájem o registraci v žádném sportovním kroužku. Pouze 22 % dětí se ve své mimoškolní aktivitě věnuje například fotbalu, jezdeckví, atd. Jako obhajobu „lenivých“ žáků nám poslouží i odpovědi na další otázku, otázku č. 6, a to, že děti nemají možnost v místě svého bydliště žádného sportovního vyžití. Takto odpovědělo celých 54 %.

Proto i otázka č. 7 dopadla katastrofálně. 57 % žáků se vůbec nevěnuje žádnému sportu. Všechno může mít na svědomí i neaktivní sportovní činnost rodičů dětí.

Žáci v otázkách č. 8 a 9 uvedli, že jejich nespportovní rodiče je vůbec nevedou ke sportu. Zde je patrné, že 85 % rodičů dětí nejsou sportovně založeni a tudíž 80 % dětí uvedlo, že je rodiče nevedou ke sportu.

Vévodová (2015) ve své diplomové práci na téma „Vliv rodičů na pohybovou aktivitu dětí“ sledovala jaký vliv mají sportovně založení rodiče na tělesnou aktivitu svých potomků. Z odpovědí respondentů na otázky dotazníku zjistila, že právě rodiče jsou hlavními činiteli při podněcování zájmu dětí o tělesnou aktivitu. Ve prospěch rodičů vyšly také výsledky v případě posuzování shody pohybové aktivity rodičů s pohybovou aktivitou jejich dětí. Dospěla k názoru, že v současnosti více než čtvrtina dotázaných dětí se nejčastěji věnuje stejné pohybové aktivitě jako jejich rodič.

Ovšem nemůže se vše svádět na rodiče, že když rodič nesportuje, tak nesportuje ani jeho potomek. V otázce č. 10 totiž 48 % žáků namísto sportu dává přednost počítačům a televizi. Bulková (2017) ve své diplomové práci zjišťovala jakým způsobem nejvíce tráví děti svůj volný čas. Výsledky jejího provedeného výzkumu ukázaly, že i když jsou děti stále orientované na nějaké mimoškolní aktivity, tak televize a internet stále hrají v životě mládeže významnou roli. Jde tady o nejoblíbenější způsob trávení volného času. Televize u dětí slouží hlavně ke sledování seriálů a počítač s internetem k sociálním sítím a hraním her.

S obdivem jsou pro mě potom odpovědi na otázku č. 11. Tady již trochu pokulhává výchova ke zdraví a ke zdravému životnímu stylu. Žáci (76 %) si jsou vědomi důležitosti pohybu a tělesné aktivity, ale nic pro to nedělají.

I když se vyplněním dotazníku zabývalo 72 % dětí z vesnice, jsem s podivem, že už i na vesnici jsou děti pohodlné a vyhýbají se jakékoliv sportovní aktivitě.

Z odpovědí rodičů a učitelů jsem zjistila tyto skutečnosti. Tito respondenti odpověděli na otázku č. 1, že jsou mají přehled o tom, kolik hodin tělesné výchovy mají děti týdně. Správně, že dvě hodiny odpovědělo 74 % dotázaných a odpověďmi na otázku č. 2 dali svými 91 % najevo, že dvě hodiny tělesné výchovy týdně nejsou pro děti dostačující.

Otázka č. 3 přímo navazovala a taktéž potvrdila odpovědi na předešlou otázku. Zde 96 % rodičů by přivítalo navýšení hodin tělesné výchovy pro své děti.

Trošku hanebně se mi jeví odpovědi na čtvrtou a pátou otázku. Zde respondenti uvedli, že 52 % rodičů své děti nevede ke sportování a 78 % rodičů nepodporuje své děti ani v registraci v nějakém sportovním kroužku, i když 83 % uvedlo v otázce č. 6, že je v okolí jejich bydliště dostatek sportovních kroužků.

Dále jsem se zarazila nad odpověďmi na otázku č. 7. Tady 87 % respondentů uvedlo, že jim záleží na tom, aby jejich dítě sportovalo, ale tím si odporují s odpověďmi na otázku č. 4.

Otázky č. 8, 9 a 10 si tak trochu protiřečí. Respondenti uvedli, že se děti sice nevěnují aktivnímu sportování, ale mají dostatek tělesné aktivity, záleží na tom ovšem jaké. A ještě ke všemu většina z nich tráví volný čas u počítače a televize. Teď se musíme zamyslet nad tím, jestli rodiče neberou počítače jako nějakou tělesnou aktivitu. 74 % rodičů uvedlo, že se jejich dítě nevěnuje žádnému sportu, avšak 57 % rodičů si myslí, že má jejich dítě dostatek tělesné aktivity. Sice odpovědi na otázku č. 9 jsou poměrně vyrovnané, i tak se nad tím pozastavuji. Odpovědi na otázku č. 10 jsou více než zarážející. 44 % dotázaných je radši, když jejich dítě se věnuje raději počítačům a televizi. Odpovědi na tuto otázku mohou být podmíněny i strachem rodičů o bezpečnost jejich dětí.

A nakonec odpovědi na otázku č. 11 jednoznačně vysokým kladným procentem potvrdily uvědomělost respondentů nad potřebou a důležitostí tělesné aktivity pro jejich děti. Tady se kladně vyjádřilo 87 %.

Výsledky polostrukturovaného rozhovoru mi taktéž potvrdily moji domněnku o potřebě více pohybu pro děti, a to především v rámci vyučování. 67 % rodičů přiznalo, že děti nemají dostatek pohybu a jsou přesvědčeni, že 2 hodiny týdně tělesné výchovy jsou pro děti nedostačující. Takto je přesvědčeno 80 % dotázaných a současně 86 % by taktéž uvítalo navýšení počtu hodin tělesné výchovy. Skoro polovina rodičů přiznala, že jejich dítě se mimo domov věnuje nějaké pohybové aktivitě, ovšem někteří neví, o jakou pohybovou aktivitu jde. Podpora dětí rodiči ve sportování a pohybu není, poněvadž 60 % rodičů uvedlo, že nesportují společně s dětmi. Ovšem pro nutnost a potřebu tělesné aktivity u mladé generace se vyjádřilo 93 % dotázaných.

Součástí mého výzkumu bylo stanovení určitých výzkumných otázek, které mi za pomoci stanovení hypotéz posloužili pro potřebu zjištění závislosti a shody mezi různými proměnnými.

Závěrem testování hypotéz jsem zjistila, že na hladině významnosti 5 % není v oblíbenosti předmětu tělesné výchovy mezi chlapci a dívkami žádný statisticky významný rozdíl. Dále můžeme konstatovat, že i když se žáci věnují nějakému sportu, tak nevnímají důležitost a potřebu tělesné aktivity a současně, že žáci si vůbec neuvědomují důležitost tělesné aktivity a pohybu, a proto většinu svého volného času tráví u televize, PC a „shopují“ po obchodech. Rodiče a žáci se vzájemně shodli na tom, že by navrhovali navýšení hodin tělesné výchovy v rámci vyučování. Na závěr jsem zjistila, že existuje určitý rozdíl v názoru na snahu rodičů vést děti ke sportu. Rodiče tvrdí, že děti vedou k pohybu, ovšem děti tvrdí opak.

Z výše uvedených a zjištěných skutečností vyplynulo, že v dnešní době se tělesnou aktivitou zabývají dnešní děti a dospívající mládež pouze v době vyučování, a to v hodinách tělesné

výchovy. Zájmové kroužky zabývající se tělesnou aktivitou navštěvuje jen nepatrné procento mladé populace. Částečně je to způsobeno tím, že na vesnici je takových zájmových sportovně založených kroužků minimum a ve městě jsou tyto kroužky pro většinu rodičů finančně náročné. Někteří rodiče nemají zájem o to, aby se jejich dítě věnovalo žádnému, byť jen rekreačnímu sportu. Většina z nich dokonce uvedla, že ani nestojí o to, aby jejich dítě trávilo čas mimo domov. Jako důvod uvedli obavy o bezpečnost jejich dítěte, čemuž se v dnešní době plné kriminality a násilí nemůžeme divit. Trpí tím hlavně děti. Je jim odírán svobodný pohyb a jsou neustále pod dohledem svých rodičů.

Vraťme se trochu do minulosti. V dřívější době se snad na každé vesnici i v každém městě seskupovaly děti do skupin a trávily spolu spoustu času. Chodilo se bruslit, sáňkovat, hrát fotbal. Kolikrát se děti musely učit až v pozdních večerních hodinách, až po svých radovánkách. Byly věčně v pohybu a tělesná aktivita u nich byla na každodenním programu. Do školy se chodilo pěšky, dojíždějící děti jezdily autobusem. Děti nebyly tolik obézní a případné domácí vězení bylo pro děti tím nejhorším trestem.

Nyní rodiče vozí své ratolesti do školy i ze školy autem. Doma je nechají hrát hry na počítači a jestliže nejsou rodiče sportovně založeni a nevytáhnou své děti třeba na projížďku na kole či v zimě na lyžování, jsou tyto děti tělesně inaktivní.

Pohyb je pro každého člověka přirozený již od narození, tak proč se dnešní děti přestávají přirozeně hýbat? Proč rodiče podepisují dětem omluvenky z hodin tělesné výchovy, proč rodiče nejdou se svými dětmi v době volna na procházku? Vždyť chůze je přirozená, a hlavně finančně nenáročná činnost, která se dá provozovat kdekoliv a kdykoliv.

Položme si tedy otázku, zda na vině, že je dnešní mládež tělesně inaktivní, nejsou i jejich rodiče. Zastávám názor, že by z výše uvedených důvodů měla škola částečně suplovat roli rodičů a namísto nich s dětmi pořádat branné dny a chodit na pochodová cvičení jako v době dřívější cca před 30 lety. Výuka tělesné výchovy by měla být alespoň dvakrát týdně dvouhodinová. Dnešní jedna hodina dvakrát týdně je opravdu nedostačující. Když vezmeme při 45minutové hodině tělesné výchovy stráví děti celkově cca 10 – 15 minut převlékáním. Poté rozcvička na protažení těla cca 10 minut a zbývá nám 20 minut času na nějakou sportovní aktivitu. Dle mého názoru je to velice málo času i na nějakou kolektivní hru, a to nepočítám s tím, že by žáci měli ovládat i nějaké gymnastické či atletické prvky. Hodiny tělesné výchovy jsou proto z nedostatku času na velice nízké úrovni. Machová (2019) ve svém díle uvedla určité problémy ve výuce tělesné výchovy



z pohledu učitelů a z pohledu žáků. Zjistila, že v některých případech se názory obou stran liší, jindy zase je názor jednotný.

## ZÁVĚR

Touto diplomovou prací jsem se snažila poukázat na důležitost a potřebu tělesné aktivity u dětí. Výsledky této práce nám potvrdily, že pro potřeby rozvoje tělesné aktivity u dětí je zapotřebí, aby se tato problematika řešila v rámci edukace. Tímto bych chtěla apelovat na tvůrce kurikulárních dokumentů, aby se nad problémem zvyšující se tělesné inaktivity u dětí zamysleli a pokusili se v tomto směru zapřemýšlet nad možným řešením. A dále apeluji na vyučující, aby se v hodinách tělesné výchovy snažili zapojit do pohybu co nejvíce dětí, aby hodiny tělesné výchovy byly pro děti přínosem a ne trestem. Dále bych apelovala na rodiče, aby si uvědomili, že tělesná aktivita je pro jejich děti velice důležitá, a že v dnešní době je velké procento dětí obézních, což v dospělosti bude mít za následek jak rozvoj kardiovaskulární onemocnění, tak i onemocnění pohybového aparátu a dalších nemocí spojených se zanedbáním zdravého životního stylu, ke kterému tělesná aktivita rozhodně patří.

Nejsem sama, která zastává názor, že je zapotřebí navýšení hodin tělesné výchovy ve školách. Potřeba navýšení pohybu u dětí a mládeže je i jedním z hlavních cílů České unie sportu. Internetové zdroje uvádí, že ČUS poukazuje na úpadek základních pohybových dovedností naší mládeže, poukazuje též na absenci pohybové aktivity u dnešních dětí a mládež se. Alarmující je, že nedostatek pohybu u dětí vede k obezitě, neobratnosti a absenci vztahu ke sportu. Erudovaní odborníci z řad sportovních trenérů i lékařů zabývajících se sportovní medicínou se shodli na tom, že pouhé dvě hodiny tělesné výchovy týdně v rámci školní výuky rozhodně nestačí. U dětí se vytrácí zájem o sport, hry a spontánní pohyb.

„Časová dotace pro tělesnou výchovu nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod dvě hodiny týdně,“ píše se v Rámcových vzdělávacích programech MŠMT.

Minimální dotace pro tělesnou výchovu jsou stanoveny Rámcovými vzdělávacími programy:

- 1. stupeň ZŠ (1. – 5. ročník) – 10 hodin/týden (udáváno za všechny ročníky dohromady)
- 2. stupeň ZŠ (6. – 9. ročník) – 10 hodin/týden (udáváno za všechny ročníky dohromady)

Ve skutečnosti to vypadá tak, že právě tělesná výchova bývá tím předmětem, který často odpadá, děti se na něj omlouvají, nebo na něm hrají nezáživné hry, které lásku ke sportu rozhodně nepěstují. Trvalo to velice dlouho, než se zavedla jediná hodina tělocviku navíc, která se však dodnes aplikuje jen v družinách, a to děti chodí především pouze na procházky.

ČUS navrhoval i pět hodin tělesné výchovy za týden. MŠMT se k tomuto návrhu vyjádřilo a uvedlo: „*O plošném navýšení hodinové dotace MŠMT neuvažuje, muselo by to být na úkor jiných*

*předmětů,*“ a návrh ČUS byl zavržen. Dodává však, že škola může podle vlastního uvážení další pohybové aktivity svým žákům přidat, ale je to dobrovolné.

ČUS též kritizuje náplně hodin tělesné výchovy. Na tuto kritiku MŠMT reagovalo slovy: „Povinný Rámcový vzdělávací program stanoví očekávané výstupy a cíle, kterých má žák ve výuce dosáhnout, škola pak ve svém vlastním školním vzdělávacím programu popíše, jakým způsobem a metodami cílů konkrétně dosáhne. Náplň hodin tělocviku je na dané škole, respektive na učitelích“ MŠMT je údajně známo, že výuka tělesné výchovy na školách není ideální. Proto se hledá řešení. V současné době je tělesná výchova součástí revizí, které právě započal Národní ústav pro vzdělávání. Internetové zdroje uvádějí, že ČUS požaduje, aby se u tělesné výchovy řešila hlavně forma a organizace vyučovacích hodin. MŠMT a Národní ústav pro vzdělávání plánuje: „*Rádi bychom do hodin dostali radost z pohybu, co nejvíce pohybu (co nejmenší prostoje ve stání ve frontách na cvičení), eliminovat uvolňování z hodin TV, motivaci k celoživotnímu zápalu pro pohyb. Rádi bychom v Metodické části Rámcových vzdělávacích programů připravili názornou videometodiku, kterou by se učitelé, kteří vyučují tělesnou výchovu bez potřebné aprobace či praxe, mohli inspirovat,*“

1.8.2019 vznikla Národní sportovní agentura, jejímiž základními cíli jsou:

- Položit základy pro všestranný rozvoj všech oblastí sportu v ČR
- Zajistit kontinuální zlepšování kvality života občanů a jejich zdraví ve všech věkových skupinách

Hlavními nástroji k dosažení daných cílů pro rozvoj sportu je hlavně lepší financování sportu, dále základ pro sportování by měl být rozvíjen od raného věku, tj. začít se musí u dětí. Dalšími nástroji jsou: školní a univerzitní sport, trenéři, státní sportovní reprezentace, sport hendikepovaných, zákon o sportu, propagace sportu, obce a kraje, ostatní resorty, vzdělávání, věda a výzkum.

V návaznosti na stanovené dílčí cíle této diplomové práce můžu konstatovat, že vyučovací předmět tělesná výchova se u žáků těší velké oblibě, ovšem ve svém volném čase raději dají přednost jiné činnosti než pohybové aktivitě. Současně ale vyšlo najevo, že pohybová aktivita dětí úzce souvisí se vztahem ke sportu jejich rodičů. Sportovně založení rodiče vedou ke sportu a pohybové aktivitě častěji své potomky než rodiče bez jakéhokoliv vztahu ke sportu a pohybu.

## SOUHRN

Tato diplomová práce se snaží poukázat na nedostatečnou pohybovou aktivitu u dětí. Jsou zde vyobrazeny i názory rodičů a učitelů k této problematice a jejich podílení se na rozvoji pohybu u mladé generace. Hlavní a stěžejní cíl této diplomové práce má prokázat, že výuka tělesné výchovy ve škole v celkové časové dotaci dvě hodiny týdně je pro mladý organismus nedostačující. Už jen vzhledem k tomu, že mimo školní vyučování se děti tělesné aktivitě nevěnují.

Výzkumem mělo být prokázáno, zda je škola pouze jediným zdrojem pohybu pro děti. Výsledky šetření potvrdily, že by bylo zapotřebí navýšit počet hodin tělesné výchovy v rámci vyučování. Jelikož v této věci většina rodičů nepodporuje ve svých dětech jakékoliv pohybové aktivity, zodpovědnost zůstává pouze na škole. Škola má v dětech rozvíjet určité kompetence a k tomu, aby se v nich rozvinul kladný vztah k pohybu a k jakékoliv tělesné aktivitě dvě hodiny tělesné výchovy nestačí.

Výzkumných objektem v této diplomové práci byli žáci, učitelé a rodiče. Výzkumné dotazníkové šetření probíhalo na základních školách v okrese Prostějov, anketa formou rozhovoru s rodiči byla uskutečněna na burze škol Scholaris 2019.

V teoretické části bylo čerpáno z různých zdrojů, které se věnovaly pohybu jako takovému, převážně u dětí a celkově se zabývaly důležitostí tělesné aktivity. Je zde snaha zdůraznit, jak je pohyb pro rostoucí mladý organismus důležitý, a že pohyb je základní činností, kterou člověk provozuje od narození. Je přirozenou funkcí pohybového aparátu. Nedostatek pohybu negativně ovlivňuje další orgány a celkově celý organismus. Je zde popsáno i to, co ovlivňuje negativní postoj dětí ke sportování a celkové tělesné aktivitě jako takové a dále je zde kladen důraz na potřebnou správnou životosprávu u aktivně sportujících dětí.

V praktické části jsou analyzovány výsledky dotazníkového šetření. Sesbíraná data mají potvrdit absenci pohybu u dětí a důvody jejich tělesné inaktivity. A dále mají zdůraznit potřebu navýšení pohybové aktivity u dětí v rámci vyučování.

Výzkumem bylo zjištěno, že se děti pohybové aktivitě věnují vesměs jen v hodinách tělesné výchovy, že rodiče ve svých dětech nepodporují pohybovou aktivitu a že dvě hodiny tělesné výchovy ve vyučování je pro děti málo a uvítaly by navýšení hodin tohoto předmětu

Výsledky této práce by měly být podnětem pro zhotovitele kurikulárních dokumentů a pro vedení školy. Měly by zdůraznit potřebu navýšení tělesné aktivity u dětí v rámci vyučování, a to především pokusit se zapracovat do vzdělávacích programů více hodin tělesné výchovy.

Klíčová slova: žáci, tělesná aktivita dětí

## SUMMARY

This diploma thesis tries to point out insufficient physical activity in children. It also shows the opinions of parents and teachers on this issue and their participation in the development of movement in the young generation. The main and fundamental aim of this thesis is to prove that teaching physical education at school in the total time allocation of two hours a week is insufficient for the young organism. Just because children are not involved in physical activity outside school. The research was to prove whether the school is the only source of movement for children. The results of the survey confirmed the need to increase the number of physical education lessons in the classroom. As most parents do not support any physical activity in their children in this matter, responsibility remains only with the school. The school is to develop certain competences in children and to develop a positive attitude to movement in them and two hours of physical education are not enough for any physical activity. The research object in this thesis were pupils, teachers and parents. The survey was carried out at elementary schools in the district of Prostějov, the survey in the form of an interview with parents was carried out at the Scholaris 2019 school exchange. In the theoretical part, it was drawn from various sources, which were devoted to movement as such, mainly in children and generally addressed the importance of physical activity. There is an effort to emphasize the importance of movement for a growing young organism, and that movement is an essential activity that one has performed since birth. It is a natural function of the musculoskeletal system. Lack of movement adversely affects other organs and overall organism. There is also described what influences the negative attitude of children towards sports and overall physical activity as such, and it also emphasizes the need for good lifestyle in active sports children. The practical part analyzes the results of the questionnaire survey. The data collected should confirm the absence of movement in children and the reasons for their physical inactivity. They should also emphasize the need to increase physical activity in children in the classroom.

The research found that children do physical activity only in physical education lessons, that parents do not support physical activity in their children and that two lessons of physical education are not enough for children and they would like to increase the hours of this subject. The results of this work should be an incentive for curriculum makers and school management. They should emphasize the need to increase physical activity in children in the classroom, in particular to try to integrate more physical education lessons into educational programs.

Key words: pupils, physical activity of children

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Seznam použité literatury

- ACTIVE HEALTHY KIDS GLOBAL ALIANCE Česká Republika, 2020. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2018* [online]. Olomouc: Copyright, [cit. 2020-02-19]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/>
- BOLCKOVÁ, H. 2009, *Je na školách málo tělocviku? Jak změnit zvyky zhýčkané generace*. In: *ČtiDoma.cz* [online]. Praha: Centra, a.s., [2019-03-06]. Dostupné z: <https://www.ctidoma.cz/skoly/2016-09-23-je-na-skolach-malo-telocviku-jak-zmenit-zvyky-zhyc Kane-generace-26494>
- BULKOVÁ, P., 2017. *Internet a televize ve volnočasových aktivitách dětí a mládeže* [online]. Olomouc [cit. 2020-02-18]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/dm26ld/>>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta
- CLARKOVA, N., 2000. *Sportovní výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-9047-5.
- DYLEVSKÝ, I., 1997. *Pohybový systém a zátěž; [Ivan Dylevský]*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-258-1.
- FIALOVÁ, L., 2010. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.
- FIALOVÁ, L., 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0173-7.
- FIALOVÁ, L., 2014. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2885-1.
- FOŘT, P., 2016. *Stravování malých sportovců* In. *Zdraveprovas.cz* [online], 5 [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.zdraveprovas.cz/clanek/614/stravovani-malych-sportovcu>
- FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J., 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-945-X.
- HEJDA S., 1985. *Kapitoly o výživě*, 1. vyd. Praha: Avicenum.
- HEJDA S., 1987. *Výživa a zdravotní stav člověka*, 1. vyd. Praha: Avicenum.
- HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.



- HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HNANÍČEK, M., 2018. *Názory žáků 1. stupně základní školy na vlastní pohybovou aktivitu: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy.
- CHRÁSKA, M., 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- KEBZA, V. 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.
- KERLINGER, F. N., 1972. *Základy výzkumu chování: pedagogický a psychologický výzkum*. 1. vyd. Praha: Academia.
- KORVAS, P., CACEK, J., 2009. *Integrovaná výuka a tělesná výchova na základní škole*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4988-8.
- KUČERA, M., KOLÁŘ P, DYLEVSKÝ, I., 2011. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
- KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I., 1999. *Sportovní medicína*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-725-7.
- KIRŠOVÁ, J., 2009. *Výživa sportujících dětí* [online]. Brno. [cit. 2020-01-30]. Dostupné z: <https://theses.cz/>; Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J., 2002. *Fyziologie tělesných cvičení*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. ISBN 80-210-1604-3
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2006. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7044-768-0.
- MACHOVÁ, L., 2019. *Problémy při výuce tělesné výchovy: komparace pohledu žáků a jejich učitelů* [online]. Brno. [cit. 2019-09-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/wm5dc/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- MUŽÍK, V., SÜSS, V., 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4858-4.
- MUŽÍK, V., VLČEK, P., 2010. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. ISBN 978-80-210-5371-7.

- MUŽÍK, V., PECH, V., 2010. *Pohyb jako základní potřeba dětí*. In: MUŽÍK V., VLČEK P. et al. (edit) *Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5371-7.
- MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ, L., 2014. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*. 1. vyd. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. ISBN 978-80-7481-069-5
- NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA., 2019. *O sportovní agentuře* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.agenturasport.cz/>
- NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J., 2001. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-2642-1.
- PANEK, J., 2002. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis. ISBN 80-86320-23-5.
- PERIČ, T., 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PLACHETA, Z., 1992. *Zátěžová funkční diagnostika a ordinace pohybové aktivity ve vnitřním lékařství*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0427-4
- PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ, 2013. *Výživa sportujících dětí* [online]. [cit. 2020-01-30]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vyziva-sportujících-deti/>
- PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ, 2013. *Sportovní aktivity podle věku* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>
- RVP ZV, 2013. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický [2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/159>
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 2016 [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [cit. 2020-01-30]. Dostupné z [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf)
- SEKOT, A., 2015. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7918-2.
- SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2811-6.

STEJSKAL, P., 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1.vyd. Břeclav: Presstempus. ISBN 80-9033-502-0

VÉVODOVÁ, M., 2015. *Vliv rodičů na pohybové aktivity dětí* [online]. Hradec Králové. [cit. 2020-02-18]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/z20797/>>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Přírodovědecká fakulta.

VILÍMOVÁ, V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.

VILÍMOVÁ, V., 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

## Seznam obrázků, grafů a tabulek

Tabulka č. 1 – 29

Kontingenční tabulka 1 – 14

Tabulka výpočtu  $\chi^2$  č. 1 – 5

## Seznam příloh

Příloha č. 1 – průvodní dopis

Příloha č. 2 – dotazník verze č. 1 v elektronické podobě – určený pro žáky

Příloha č. 3 – dotazník verze č. 2 v elektronické podobě – určený pro rodiče a učitele

Příloha č. 4 – anketní otázky

Příloha č. 5 – grafické znázornění odpovědí na dotazníkové otázky verze č. 1

Příloha č. 6 – grafické znázornění odpovědí na dotazníkové otázky verze č. 2

Scan vyplněného dotazníku pro žáky

Scan vyplněného dotazníku pro rodiče a učitele

Příloha č. 1: průvodní dopis

Vážená paní ředitelko,

Vážený pane řediteli,

jmenuji se Magda Kašpárková a jsem studentkou posledního ročníku navazujícího magisterského studia na Univerzitě Palackého v Olomouci, aprobace Učitelství výchovy ke zdraví pro 2.stupeň základních škol a Učitelství technické a informační výchovy pro střední školy a 2. stupeň základních škol.

Součástí mé diplomové práce je výzkumné šetření, které je jednak zaměřené na zjištění tělesné aktivity u dětí podané přímo žáky základních škol a dále druhá verze dotazníkového šetření je zaměřena na zjištění názorů dospělé populace na pohybovou činnost dětí. Dvě verze výzkumných dotazníků jsou součástí tohoto dopisu. Verze č. 1 je určena žákům, verze č. 2 je určena učitelům a rodičům. Dotazníky jsou anonymní a jejich forma umožňuje snadné zodpovězení otázek, které respondentům nezaberou více než 10 minut času. Tímto mi pomůžete při zpracování mé diplomové práce, kterou završím svoje studium.

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci podílet se na výzkumu.

S úctou

Magda Kašpárková  
studentka 2. ročníku NMgr.

Příloha č. 2: dotazník v elektronické podobě – určeno žákům

## **D O T A Z N Í K**

### **Tělesná aktivita a péče o zdraví mladého člověka**

Dobrý den,

jmenuji se Magda Kašpárková. Jsem studentkou posledního ročníku navazujícího magisterského studia na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění přiloženého dotazníku. Jeho cílem je zjistit, zda je tělesná aktivita u mladých lidí podporována a oblíbena a zda by bylo vhodné a žádoucí navýšení počtu hodin tělesné výchovy. Dotazníky jsou ve dvojí variantě. Tato varianta je určena žákům. Dotazníky jsou anonymní a jsou určeny k vypracování diplomové práce. Z hlediska objektivnosti je velmi důležité, abyste dotazník vyplnili pravdivě. Za spolupráci Vám předem děkuji.

1. Kdo jsi?

- chlapec
- dívka

2. Máš rád/a hodiny tělesné výchovy?

- ano
- ne

Když zvolíš ne, uveď proč?.....

3. Stačí ti dvě hodiny tělesné výchovy týdně?

- ano
- ne

4. Myslíš si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?

ano

ne

5. Chodíš do nějakého sportovního kroužku?

ano

Pokud ano, tak do jakého?.....

ne

6. Je možnost v okolí tvého bydliště nějakého sportovního vyžití?

ano

Pokud ano, tak jakého?.....

ne

7. Věnuješ se nějakému sportu.

žádnému

rekreačnímu

sportuji závodně

8. Jsou tvoji rodiče sportovně založeni?

ano

ne

9. Vedou tě rodiče ke sportu?

ano

ne

10. Co je pro tebe lepší?

- sportování a tělesná aktivita
- počítače a televize
- jiné

Uveď co?.....

11. Myslíš si, že je tělesná aktivita důležitá?

- ano
- ne

12. Kde bydlíš?

- na vesnici
- ve městě



Příloha č. 3: dotazník v elektronické podobě – určeno rodičům a učitelům

## **DOTAZNÍK**

### **Tělesná aktivita a péče o zdraví mladého člověka**

Dobrý den,

jmenuji se Magda Kašpárková. Jsem studentkou posledního ročníku navazujícího magisterského studia na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění přiloženého dotazníku. Jeho cílem je zjistit, zda je tělesná aktivita u mladých lidí podporována a oblíbena a zda by bylo vhodné a žádoucí navýšení počtu hodin tělesné výchovy. Dotazníky jsou ve dvojí variantě. Tato varianta je určena rodičům a učitelům. Dotazníky jsou anonymní a jsou určeny k vypracování diplomové práce. Z hlediska objektivnosti je velmi důležité, abyste dotazník vyplnili pravdivě.

Za spolupráci Vám předem děkuji.

Dotazník pro dospělé osoby:

1. Víte, kolik hodin tělesné výchovy týdně mají děti ve škole?

ano

Když ano, tak kolik?.....

ne

2. Myslíte si, že dvě hodiny tělesné výchovy týdně je pro děti dostačující?

ano

ne

3. Myslíte si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?

ano

ne

4. Vedete nebo vedli jste své děti ke sportování?

ano

ne

5. Chodí nebo chodilo vaše dítě do nějakého sportovního kroužku?

ano

Pokud ano, tak do jakého?.....

ne

6. Je možnost v okolí vašeho bydliště nějakého sportovního vyžití?

ano

Pokud ano, tak jakého?.....

ne

7. Záleží nebo záleželo vám na tom, aby vaše dítě více sportovalo?

ano

ne

8. Věnuje se vaše dítě nebo věnovalo se nějakému sportu?

ano

ne

9. Má vaše dítě dostatek tělesné aktivity?

ano

ne

10. Co je pro vás lepší?

- sportuje-li vaše dítě a věnuje se nějaké tělesné aktivitě
- je vaše dítě doma a věnuje se počítačům a televizi
- jiné

Uved' co?.....

11. Myslíte si, že je pro vaše dítě tělesná aktivita důležitá?

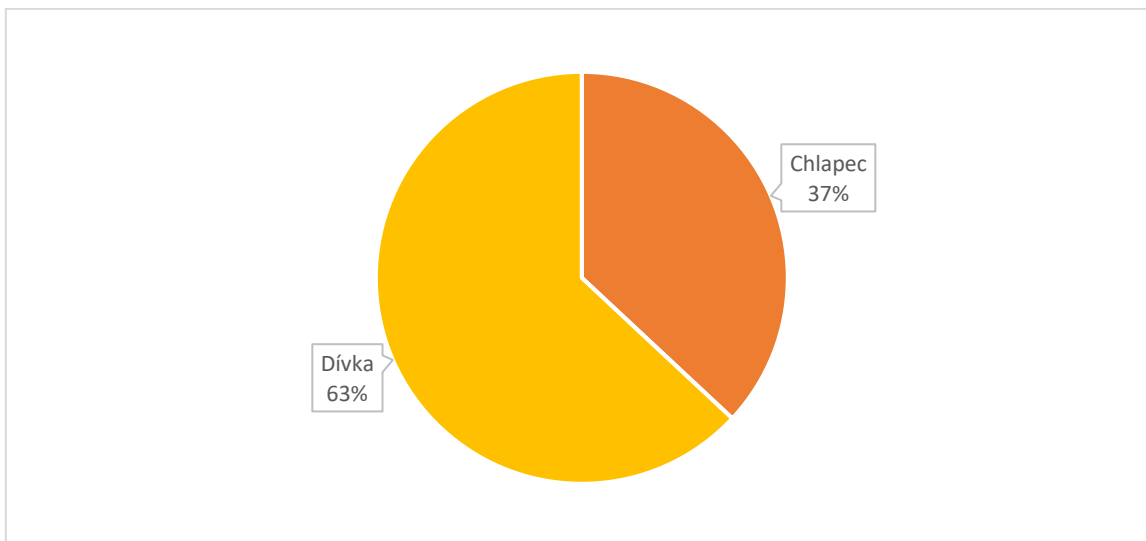
- ano
- ne

Příloha č. 4 – anketní otázky

1. Myslíte si, že má vaše dítě dostatek pohybu?
2. Myslíte si, že ve škole dvě hodiny tělesné výchovy týdně dětem stačí?
3. Kolik hodin tělesné výchovy byste si představovali, aby měly děti ve škole?
4. Věnuje se vaše dítě nějaké tělesné aktivitě mimo domov, myslím tím, jestli jde třeba s dětmi ven do parku nebo jezdit na kole apod.?
5. Sportujete společně s dětmi?
6. Myslíte si, že je tělesná aktivita pro děti důležitá?

**Otázka č. 1. Kdo jsi?**

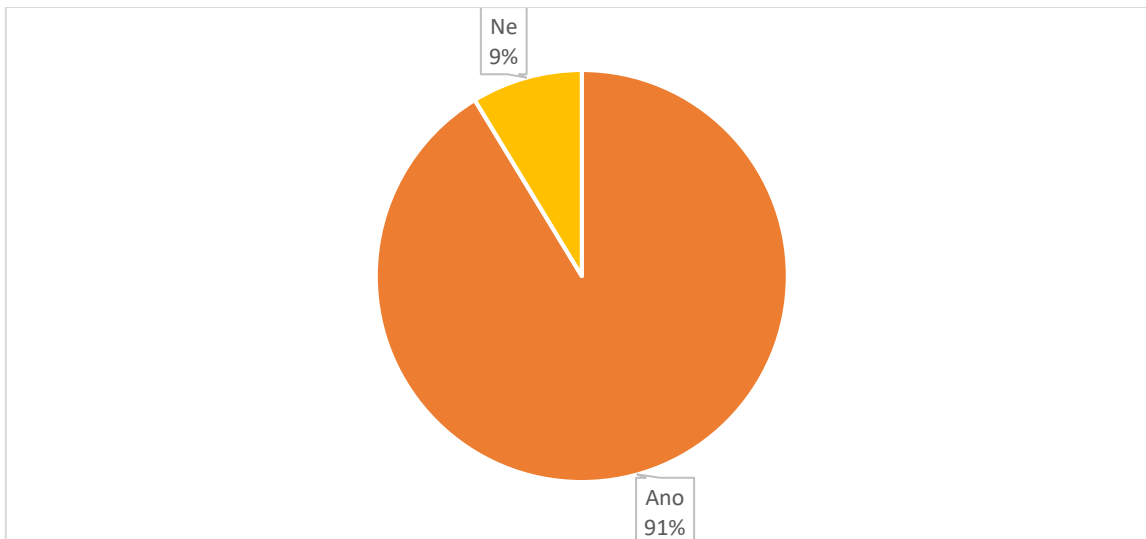
Graf č. 1



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 2. Máš rád/a hodiny tělesné výchovy?**

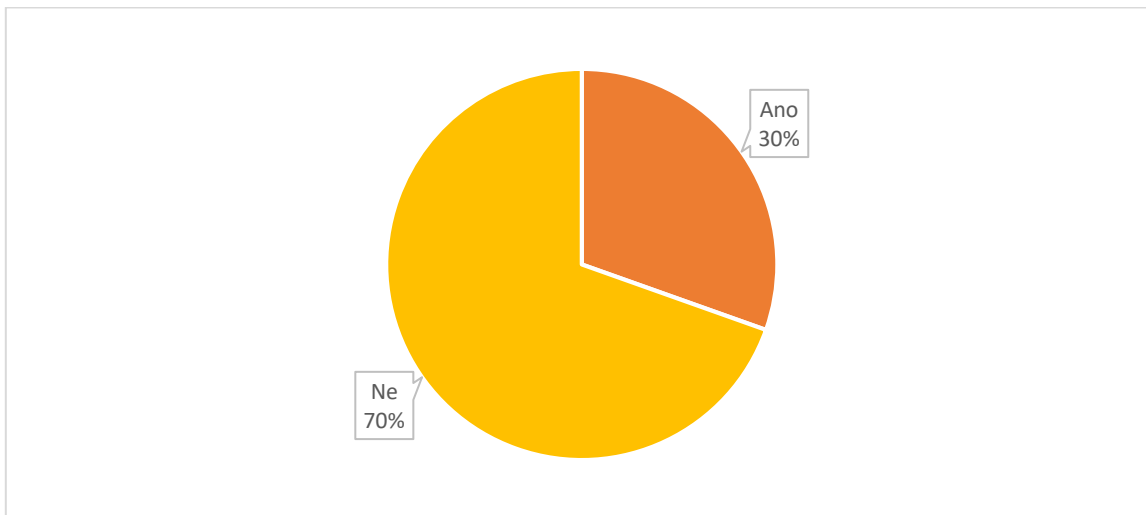
Graf č. 2



Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 3. Stačí ti dvě hodiny tělesné výchovy týdně?

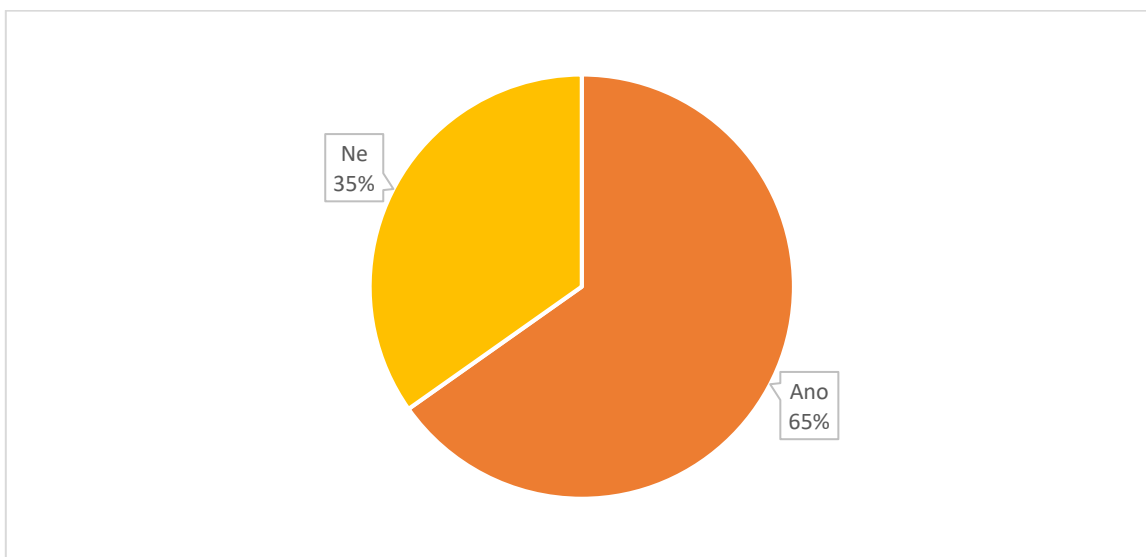
Graf č. 3



Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 4. Myslíš si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?

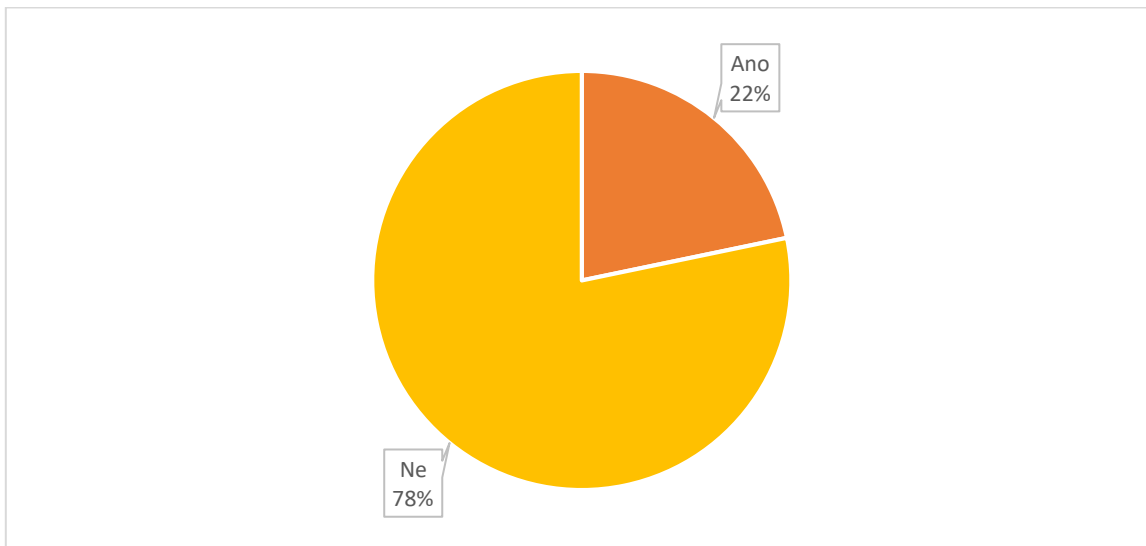
Graf č. 4



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 5. Chodíš do nějakého sportovního kroužku?**

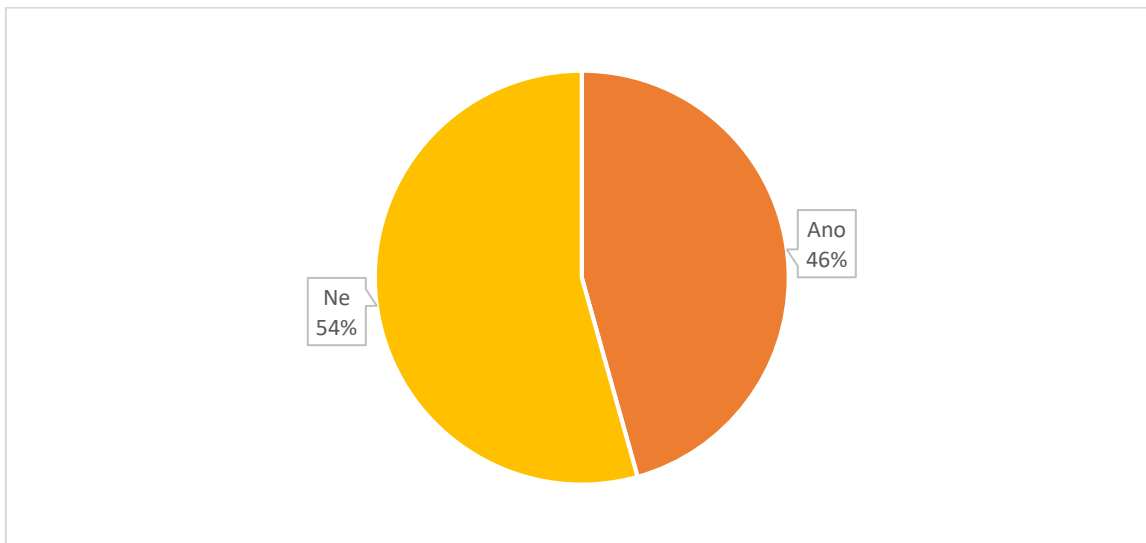
Graf č. 5



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 6. Je možnost v okolí tvého bydliště nějakého sportovního vyžití?**

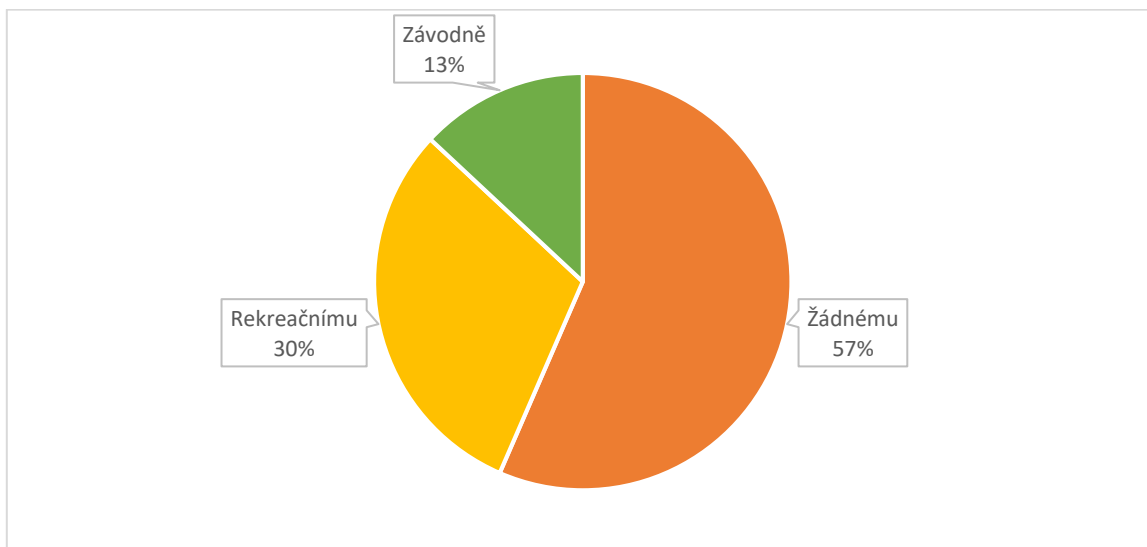
Graf č. 6



Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 7. Věnuješ se nějakému sportu?

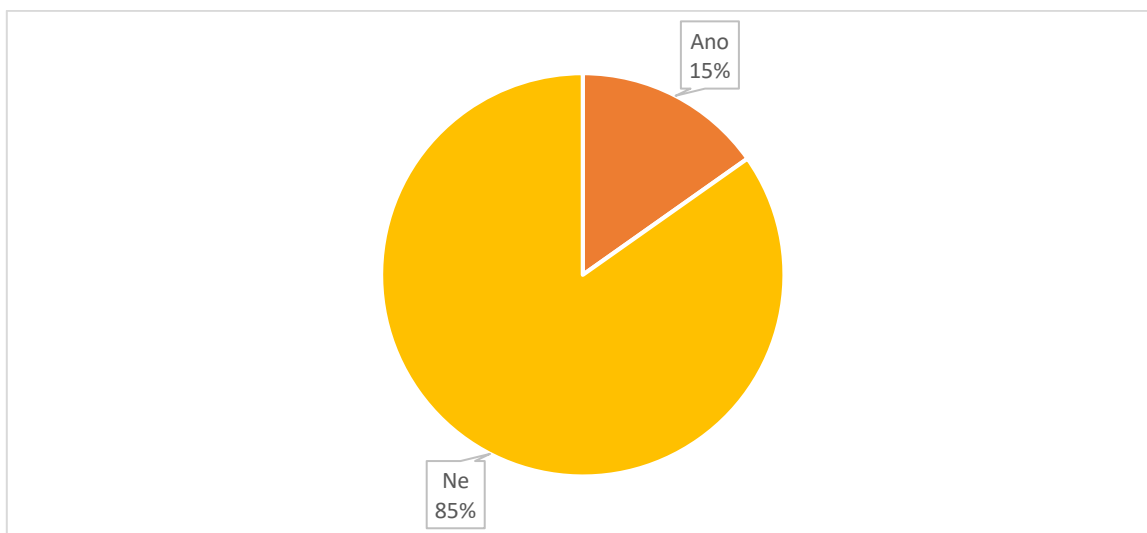
Graf č. 7



Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 8. Jsou tvoji rodiče sportovně založeni?

Graf č. 8

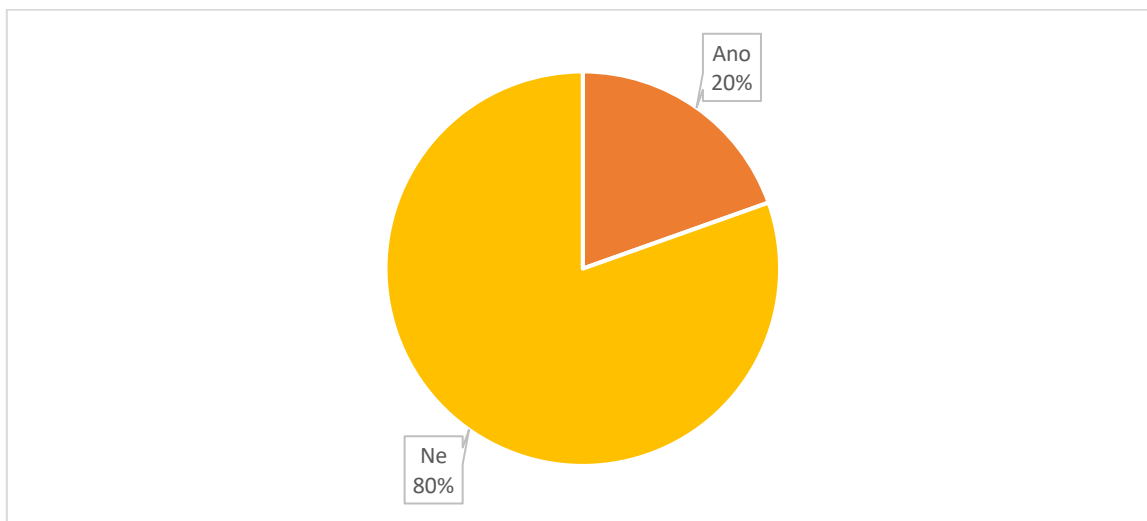


Zdroj: vlastní výzkum



### Otázka č. 9. Vedou tě rodiče ke sportu?

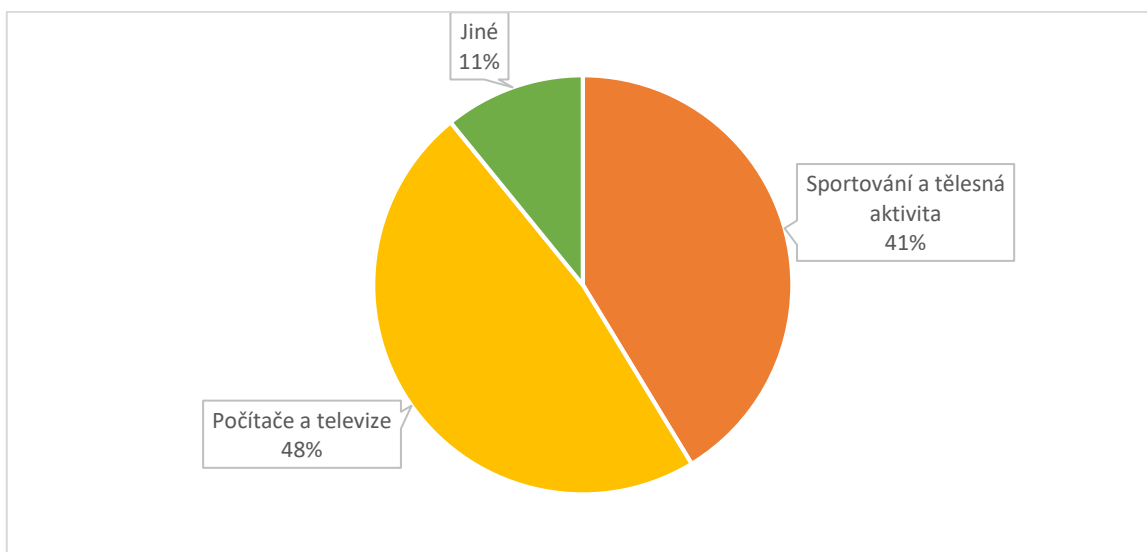
Graf č. 9



Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 10. Co je pro tebe lepší?

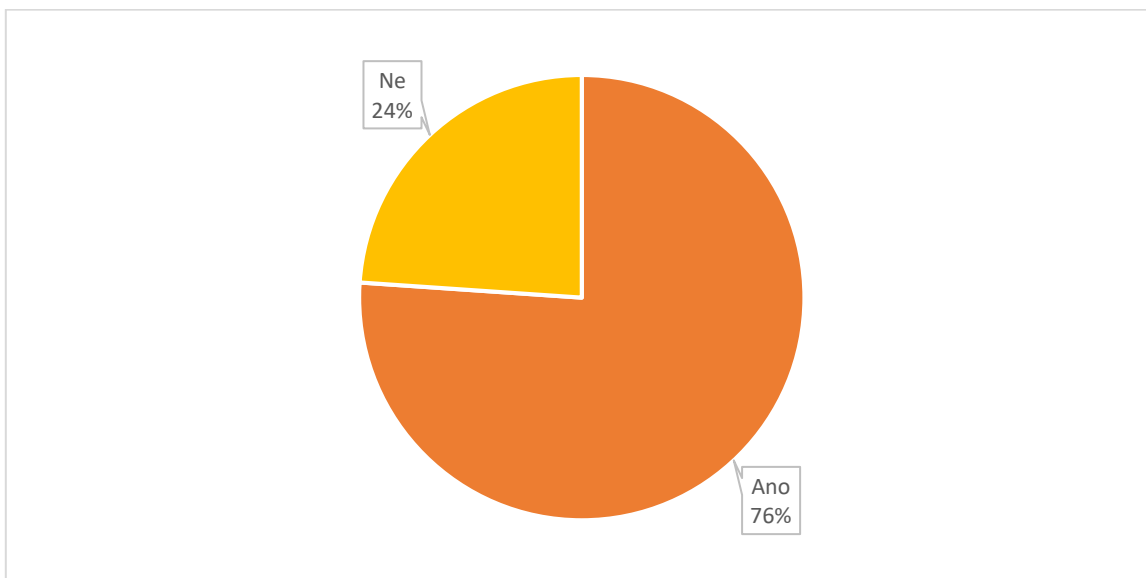
Graf č. 10



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 11. Myslíš si, že je tělesná aktivita důležitá?**

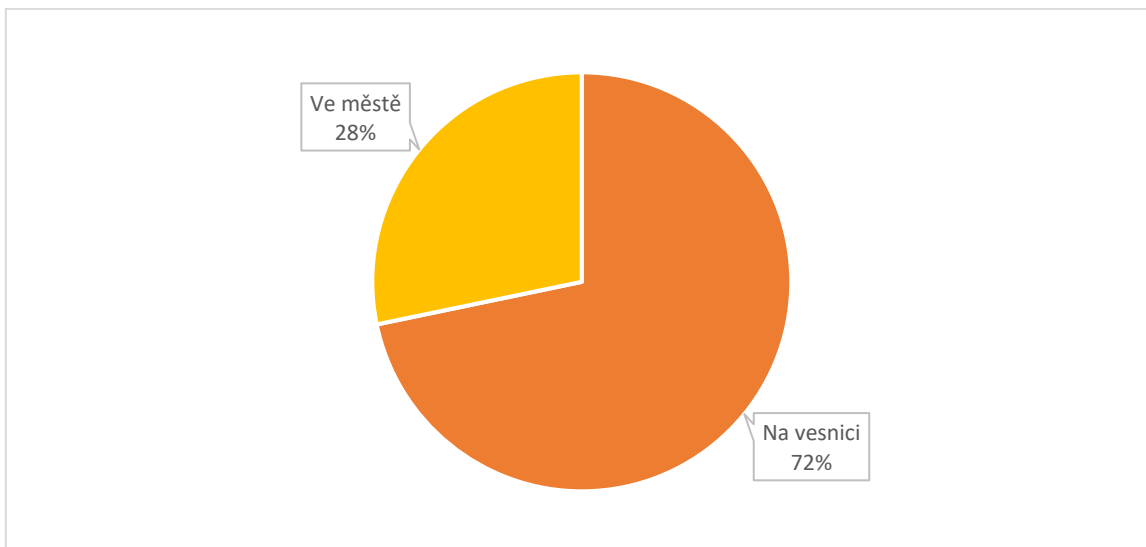
Graf č. 11



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 12. Kde bydlíš?**

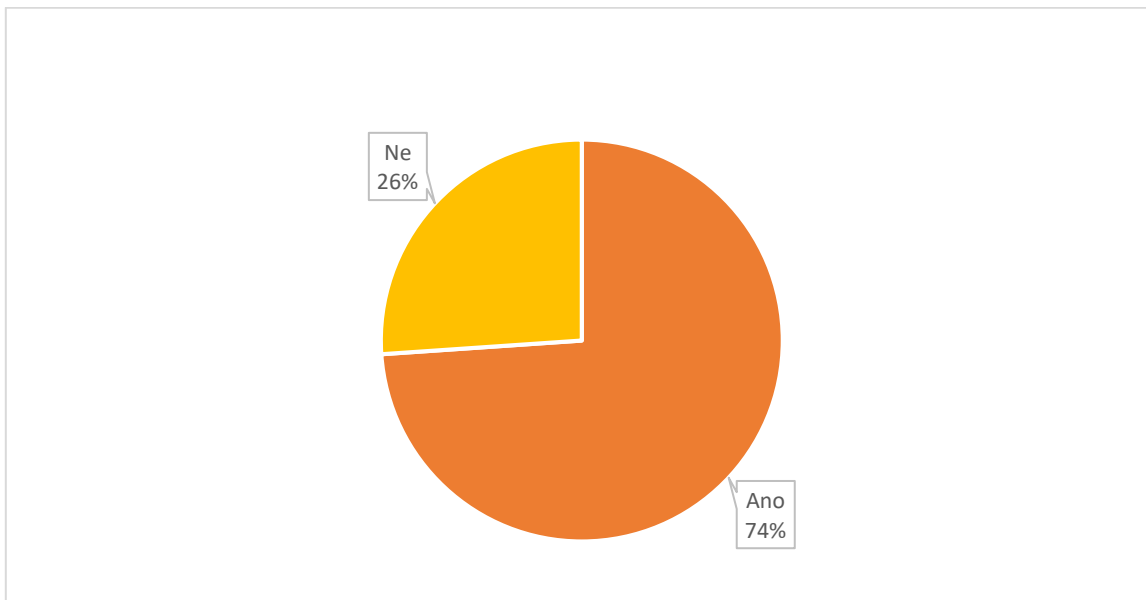
Graf č. 12



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 1. Víte, kolik hodin tělesné výchovy týdně mají děti ve škole?**

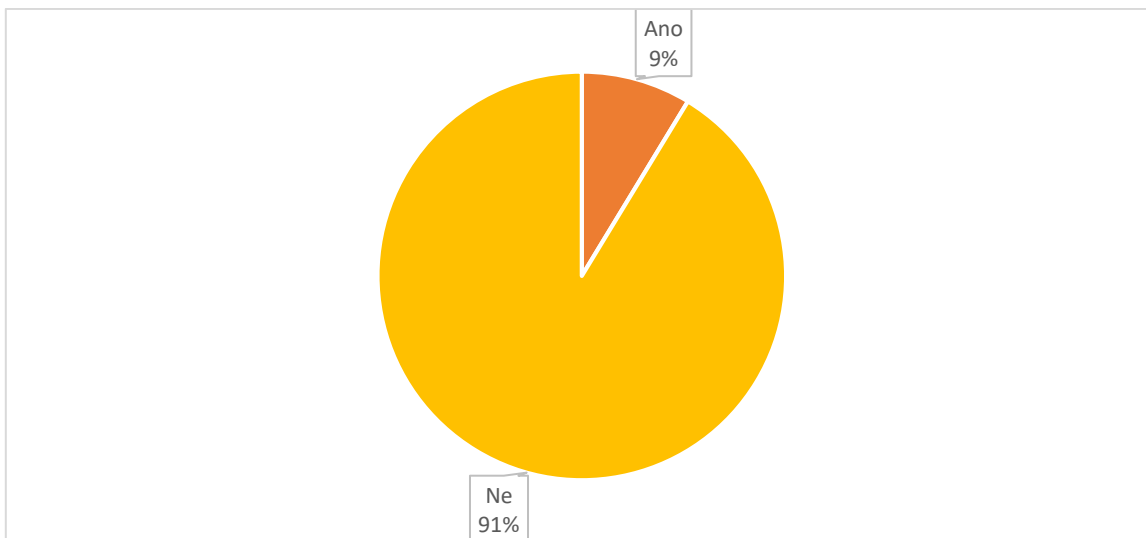
Graf č. 13



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 2. Myslíte si, že dvě hodiny tělesné výchovy týdně jsou pro děti dostačující?**

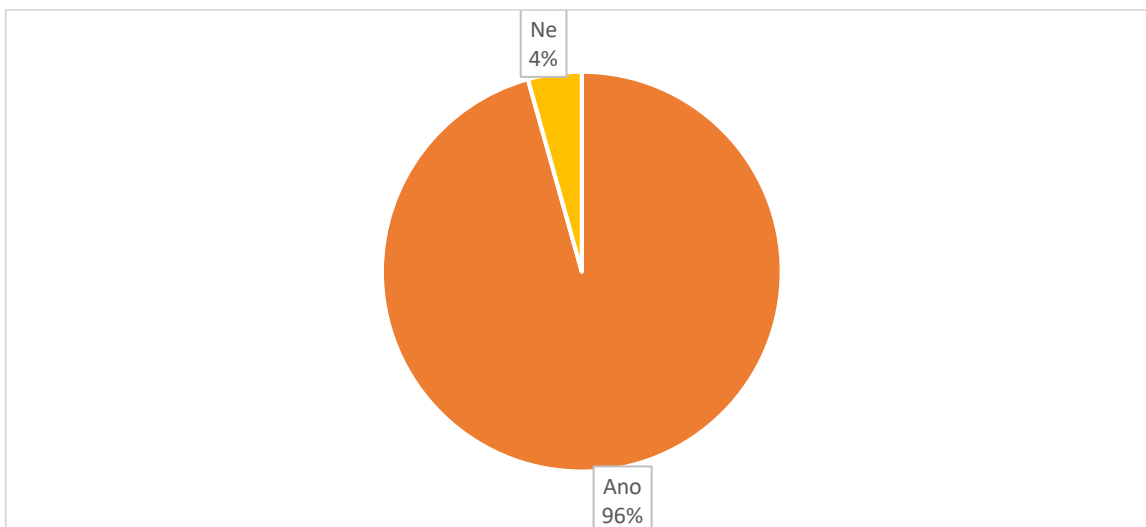
Graf č. 14



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 3. Myslíte si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?**

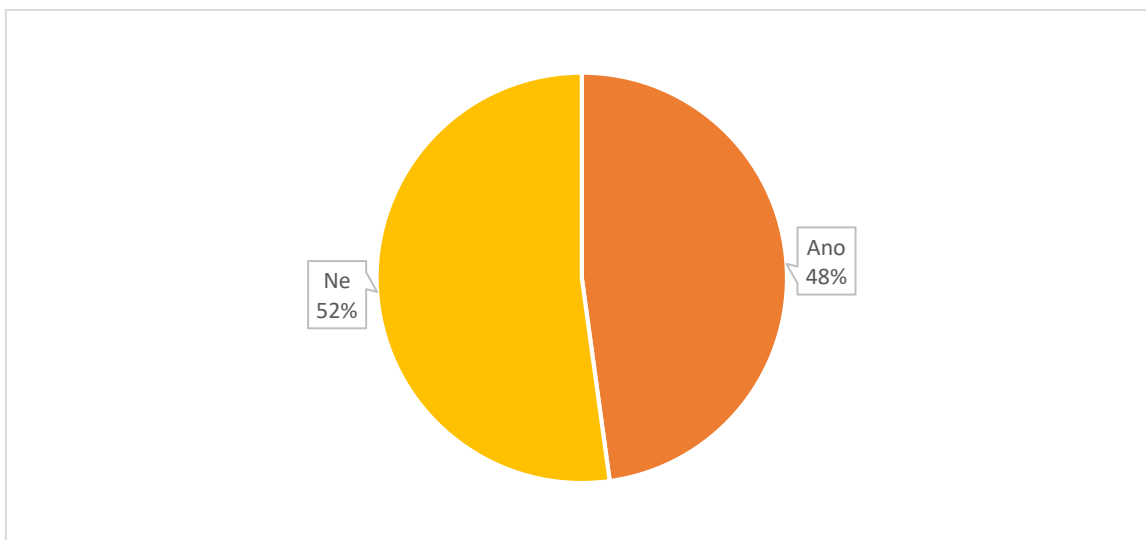
Graf č. 15



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 4. Vedete nebo vedli jste své děti ke sportování?**

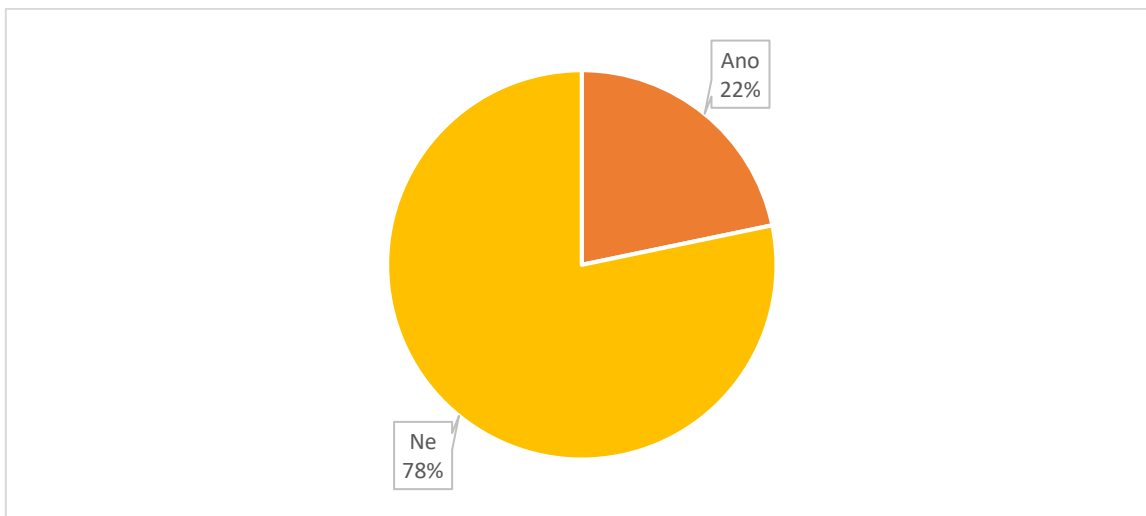
Graf č. 16



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 5. Chodí nebo chodilo vaše dítě do nějakého sportovního kroužku?**

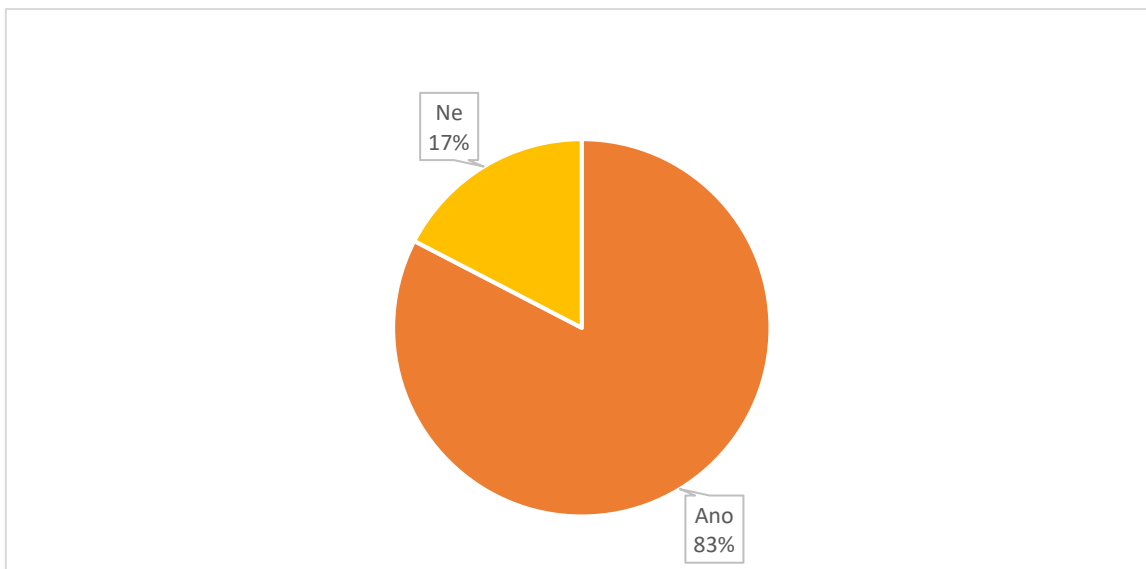
Graf č. 17



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 6. Je možnost v okolí vašeho bydliště nějakého sportovního vyžití?**

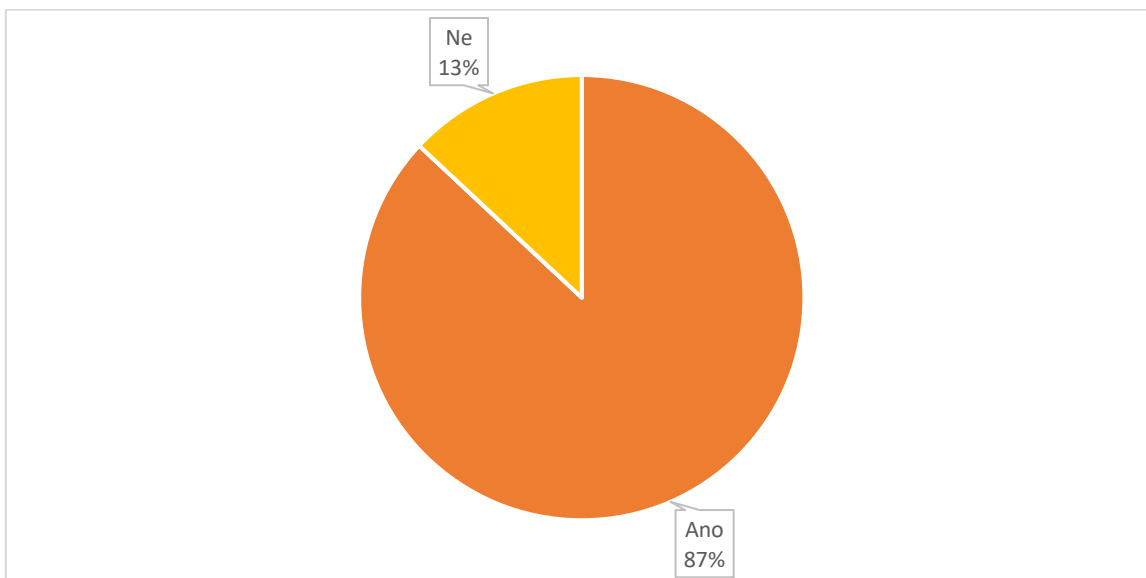
Graf č. 18



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 7. Záleží nebo záleželo vám na tom, aby vaše dítě více sportovalo?**

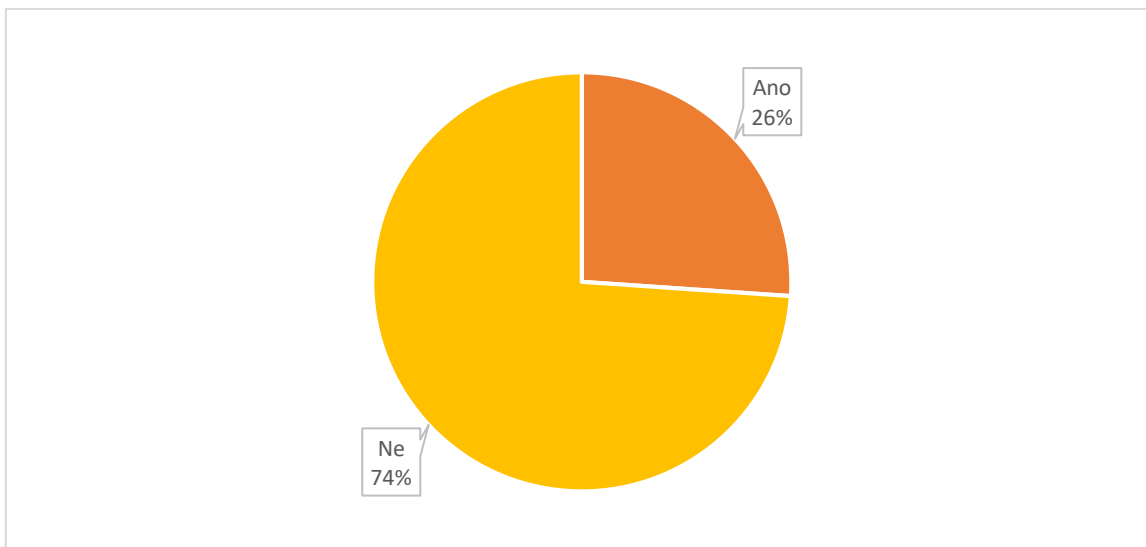
Graf č. 19



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 8. Věnuje se vaše dítě nebo věnovalo se nějakému sportu?**

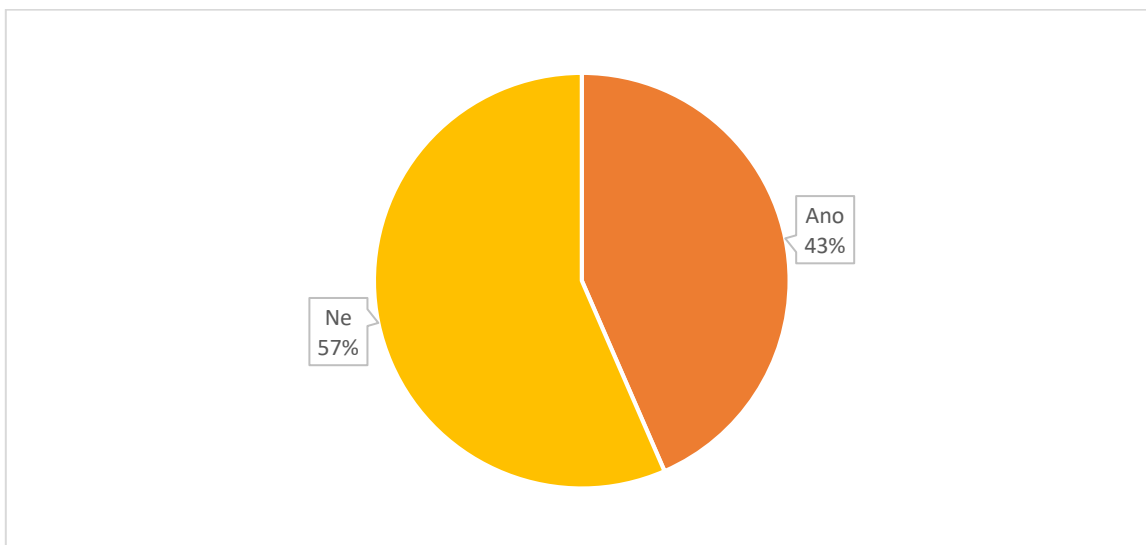
Graf č. 20



Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 9. Má vaše dítě dostatek tělesné aktivity?

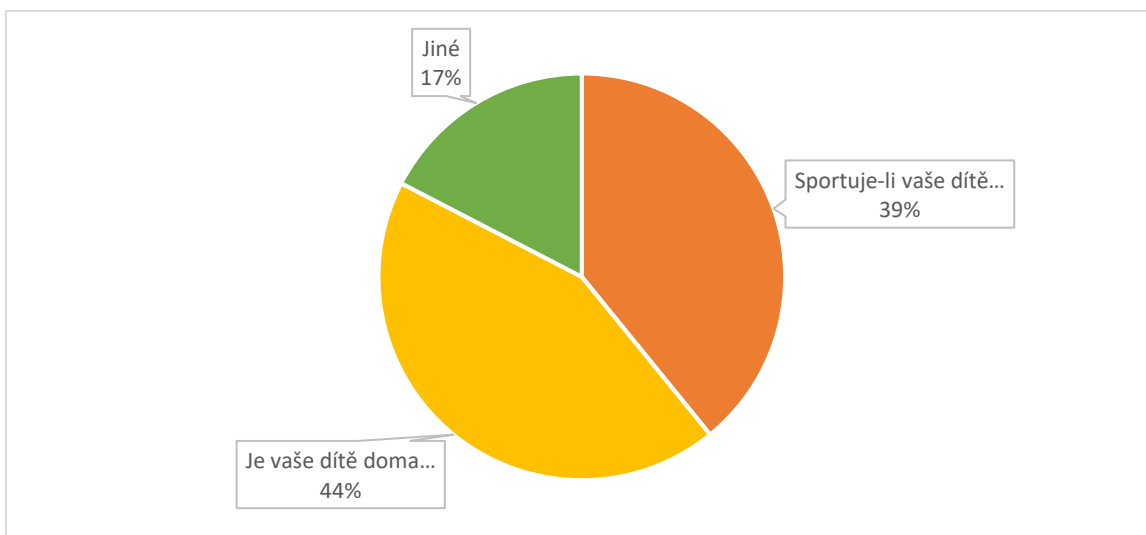
Graf č. 21



Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka č. 10. Co je pro vás lepší?

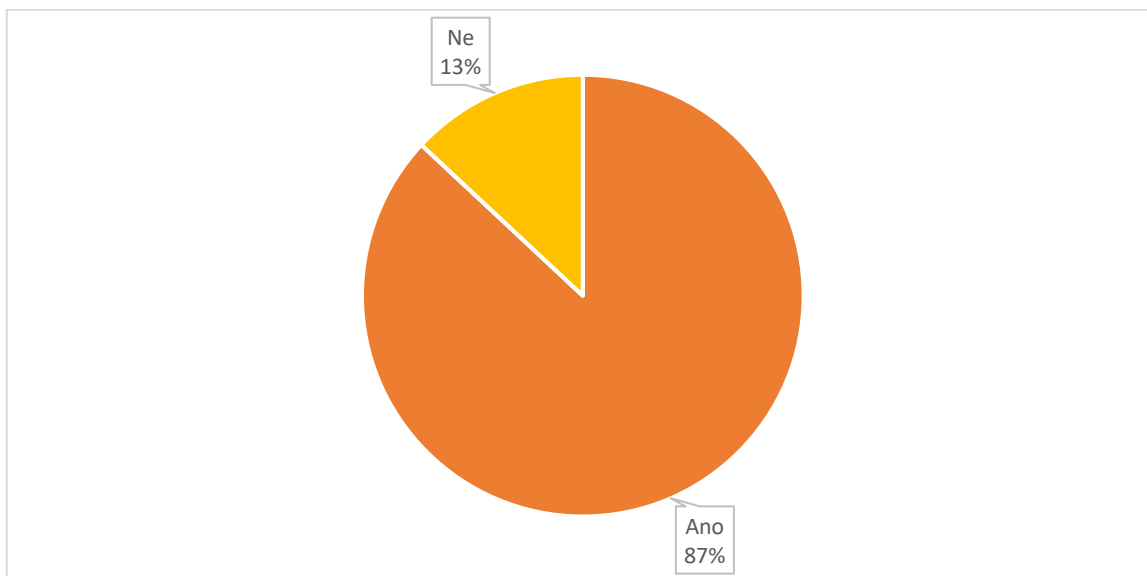
Graf č. 22



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 11. Myslíte si, že je pro vaše dítě tělesná aktivita důležitá?**

Graf č. 23



Zdroj: vlastní výzkum



scan vyplněného dotazníku pro žáky

Příloha č. 2: dotazník v elektronické podobě – určeno žákům

## DOTAZNÍK

### Tělesná aktivita a péče o zdraví mladého člověka

Dobrý den,

jmenuji se Magda Kašpárková. Jsem studentkou posledního ročníku navazujícího magisterského studia na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění přiloženého dotazníku. Jeho cílem je zjistit zda je tělesná aktivita u mladých lidí podporována a oblíbena a zda by bylo vhodné a žádoucí navýšení počtu hodin tělesné výchovy. Dotazníky jsou ve dvojí variantě. **Tato varianta je určena žákům.** Dotazníky jsou anonymní a jsou určeny k vypracování diplomové práce. Z hlediska objektivnosti je velmi důležité, abyste dotazník vyplnili pravdivě. Za spolupráci Vám předem děkuji.

1. Kdo jsi?

chlapec

dívka

2. Máš rád/a hodiny tělesné výchovy?

ano

ne

Když zvolíš ne, uveď proč?..... *netam! mi* .....

3. Stačí ti dvě hodiny tělesné výchovy týdně?

ano

ne

4. Myslíš si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?

ano

ne

5. Chodíš do nějakého sportovního kroužku?

ano

Pokud ano, tak do jakého?.....

ne

6. Je možnost v okolí tvého bydliště nějakého sportovního vyžití?

ano

Pokud ano, tak jakého?.....

ne

7. Věnuješ se nějakému sportu.

žádnému

rekreačnímu

sportuji závodně

8. Jsou tví rodiče sportovně založeni?

ano

ne

9. Vedou tě rodiče ke sportu?

ano

ne

10. Co je pro tebe lepší?

sportování a tělesná aktivita

počítače a televize

jiné

Uveď co?.....

11. Myslíš si, že je tělesná aktivita důležitá?

ano

ne

12. Kde bydlíš?

na vesnici

ve městě

## scan vyplněného dotazníku pro rodiče a učitele

Příloha č. 3: dotazník v elektronické podobě – určeno rodičům a učitelům

### DOTAZNÍK

#### Tělesná aktivita a péče o zdraví mladého člověka

Dobrý den,

jmenuji se Magda Kašpárková. Jsem studentkou posledního ročníku navazujícího magisterského studia na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění přiloženého dotazníku. Jeho cílem je zjistit zda je tělesná aktivita u mladých lidí podporována a oblíbena a zda by bylo vhodné a žádoucí navýšení počtu hodin tělesné výchovy. Dotazníky jsou ve dvojí variantě. **Tato varianta je určena rodičům a učitelům.** Dotazníky jsou anonymní a jsou určeny k vypracování diplomové práce. Z hlediska objektivnosti je velmi důležité, abyste dotazník vyplnili pravdivě.

Za spolupráci Vám předem děkuji.

Dotazník pro dospělé osoby:

1. Víte kolik hodin tělesné výchovy týdně mají děti ve škole?

ano

Když ano, tak kolik?..... *2* .....

ne

2. Myslíte si, že dvě hodiny tělesné výchovy týdně je pro děti dostačující?

ano

ne

3. Myslíte si, že by mělo být do vyučování zařazeno víc hodin tělesné výchovy?

ano

ne

4. Vedete nebo vedli jste své děti ke sportování?

- ano  
 ne

5. Chodí nebo chodilo vaše dítě do nějakého sportovního kroužku?

- ano

Pokud ano, tak do jakého?..... *šortky*

- ne

6. Je možnost v okolí vašeho bydliště nějakého sportovního vyžití?

- ano

Pokud ano, tak jakého?..... *šortky*

- ne

7. Záleží nebo záleželo vám na tom, aby vaše dítě více sportovalo?

- ano

- ne

8. Věnuje se vaše dítě nebo věnovalo se nějakému sportu?

- ano

- ne

9. Má vaše dítě dostatek tělesné aktivity?

- ano

- ne

10. Co je pro vás lepší?

- sportuje-li vaše dítě a věnuje se nějaké tělesné aktivitě

je vaše dítě doma a věnuje se počítačům a televizi

jiné

Uveď co?.....

11. Myslíte si, že je pro vaše dítě tělesná aktivita důležitá?

ano

ne

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Magda Kašpárková
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Tělesná aktivita a péče o zdraví mladého člověka
<b>Název v angličtině:</b>	Physical activity and health care of a young person
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce je zaměřena na zjištění tělesné aktivity u žáků základních škol, na zjištění jejich vztahu k pohybu a jak se na tělesnou aktivitu svých dětí dívají rodiče. Součástí práce je dotazníkové šetření a anketa.
<b>Klíčová slova:</b>	Žáci, tělesná aktivita dětí
<b>Anotace v angličtině:</b>	The diploma thesis is focused on finding physical activity of pupils of elementary schools, on finding their relation to movement and how parents look at physical activity of their children. Part of the work is a questionnaire survey and a survey.

<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Pupils, physical activity of children
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 – průvodní dopis Příloha č. 2 – dotazník pro žáky Příloha č. 3 – dotazník pro rodiče a učitele Příloha č. 4 – anketní otázky Příloha č. 5 – grafické znázornění odpovědí – verze č. 1 Příloha č. 6 – grafické znázornění odpovědí – verze č. 2 scan vyplněného dotazník žáky scan vyplněného dotazníku pro rodiče a učitele
<b>Rozsah práce:</b>	84 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk