

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ROLE POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTNÍM STYLU DĚTÍ
VE VĚKU 12-15 LET
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Barbora Holcová, Rekreatologie
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Tomáš Dohnal, CSc.
Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Bc. Barbora Holcová

Název diplomové práce: Role pohybové aktivity v životním stylu dětí ve věku 12-15 let

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Doc. PaedDr. Tomáš Dohnal, CSc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Aktivní životní styl jako systém důležitých činností a vztahů, který ovlivňuje fyzickou i duševní stránku našeho života a přispívá k harmonickému rozvoji i životu v dnešní konzumní společnosti, je velmi důležitý pro zdraví každého z nás. S intenzivním působením a vysvětlováním důležitosti pohybu je však nutné začít již v útlém věku. Jen tím zabráníme negativnímu dopadu pasivity nejen na jednotlivce, ale i na celou populaci. Proto je práce směřovaná na skupinu 12 - 15letých žáků, u kterých je stále ještě možné změnit případný sedavý způsob života a také šance k tomu, aby začali vnímat pohyb jako každodenní nutnou, ne však nucenou činnost. Čím dříve si děti vybudují pozitivní vztah k pohybu, tím větší je zde předpoklad toho, že budou aktivní po zbytek svého života. Zaměření na zdravotní dopady pohybové aktivity mládeže by však nemělo snižovat jeho sociální dopady, a to zejména v oblastech, které jsou v současné době velmi diskutované, v prevenci sociálně patologických a negativních sociálních jevů.

U věkové skupiny 12-15letých hrají velmi důležitou roli také rodiče a učitelé, a to z hlediska motivace, vzoru, ale i povzbuzení při vedení zdravého životního stylu.

Cílem práce je zhodnocení současného stavu formou dotazníků u skupiny pubescentů, žáků základní školy a následné zjištění, zda je pohyb přirozenou součástí jejich života a v podstatě života celé jejich rodiny, zda inklinují k aktivnímu nebo spíše pasivnímu trávení volného času a jakou důležitost přikládají zdraví, které se zdravým životním stylem také souvisí.

Klíčová slova: životní styl, zdraví, volný čas, volnočasová aktivita, pohybová aktivita, motivy, dítě ve věku 12 – 15 let.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's name and surname: Barbora Holcová

Title of the thesis: Role of physical activity in the lifestyle of children aged 12 to 15

Department: Recreology department

Supervisor: Doc. PaedDr. Tomáš Dohnal, CSc.

The year of presentation: 2012

Abstract: An active lifestyle as a system of important activities and relationships, which affects physical and mental aspects of our lives and contributes to the harmonious development and life in today's consumer society, is very important to the health of all of us. With intense action and explaining the importance of movement is necessary to start at an early age. This is the only way how to prevent the negative impact of passivity not only to the individual, but also to the whole population. Therefore, the work is directed to a group of 12 to 15 aged pupils, where it is still possible to change any sedentary lifestyle and where it is the chance to begin to perceive the movement as an everyday essential, but not forced activity. The sooner children build a positive relationship to the movement; the greater is the assumption that they stay active for the rest of their life. Focusing on the health effects of physical activity of young people should not reduce its social impacts, especially in areas that are currently hotly debated in the prevention of socially pathological and negative social phenomena.

For group of 12 to 15-year-olds parents and teachers play a very important role, in terms of motivation, role model, as well as encouragement to lead a healthy lifestyle.

The aim of this thesis is to assess the current state in the form of questionnaires in a group of adolescents, elementary school students and then to determine whether the movement is a natural part of life, and in substance of life of their whole family, whether they tend to active or more passive leisure activities and how important is health for them, that is also linked with a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, motives, lifestyle, health, leisure time, leisure time activity, child at the age of 12 to 15.

I agree with lending of this thesis within the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Doc. PaedDr. Tomáše Dohnala, CSc., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etikety.

V Olomouci dne 21. června 2012

.....

Děkuji Doc. PaedDr. Tomáši Dohnalovi, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

OBSAH

| | |
|---|------------|
| 1 ÚVOD | 7 |
| 2 SYNTÉZA POZNATKŮ..... | 9 |
| 2. 1 ŽIVOTNÍ STYL A ZDRAVÍ..... | 9 |
| 2. 1. 1 <i>Faktory ovlivňující životní styl</i> | 9 |
| 2. 1. 2 <i>Doporučení ve vedení životního stylu u dětí</i> | 10 |
| 2. 2 VOLNÝ ČAS A DĚTI..... | 16 |
| 2. 3 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA | 20 |
| 2. 3. 1 <i>Rozdělení pohybových aktivit</i> | 21 |
| 2. 3. 2 <i>Druhy pohybových aktivit</i> | 23 |
| 2. 3. 3 <i>Přínosy pohybové aktivity</i> | 23 |
| 2. 3. 4 <i>Sport</i> | 25 |
| 2. 3. 5 <i>Pohybové hry a hraní</i> | 27 |
| 2. 3. 6 <i>Motivy k pohybovým aktivitám současných pubescentů</i> | 28 |
| 2. 4 DÍTĚ VE VĚKU 12 – 15 LET | 31 |
| 2. 4. 1 <i>Obecná charakteristika dospívání</i> | 32 |
| 2. 4. 2 <i>Zájmy dospívajících</i> | 33 |
| 3 CÍLE U ÚKOLY | 36 |
| 4 METODOLOGIE..... | 37 |
| 4. 1 POPIS A CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU | 37 |
| 4. 2 POUŽITÉ METODY A TECHNIKY..... | 38 |
| 5 VÝSLEDKY | 43 |
| 5. 1 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ MEZI ŽÁKY | 43 |
| 6 DISKUSE..... | 101 |
| 7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ..... | 106 |
| 8 SOUHRN | 109 |
| 9 SUMMARY | 110 |
| 10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 111 |
| 11 PŘÍLOHY | 115 |

1 ÚVOD

„Jen to je ztraceno, čeho se sami vzdáváme...“

G. E. Lessing

Člověk je již odpradáвна adaptován na způsob života, ve kterém schopnost vyrovnat se s náročnou tělesnou aktivitou patřila k základu žití a přežití. Tělesná nečinnost nebo sedavý způsob života jsou spojovány s množstvím zdravotních potíží a poruch, které jsou nejčastěji uváděnou příčinou chronických onemocnění. Pohybová aktivita má tedy velký vliv na zdraví každého jedince. Můžeme ji pokládat za základ zdraví.

Hodně z nás si myslí, že „být zdravý“ je vlastně stav, kdy nejsme v nemocnici, nebo nevynecháme z důvodu nemoci ani jediný den ve škole či zaměstnání. „Být zdravý“ však znamená mnohem víc, než jen opak výrazu „být nemocný“. Můžeme zde zahrnout pocit celkového zdraví a pohody, schopnost být plný energie, veselý, zvládat bez stresu každodenní povinnosti a být až do stáří vitální.

Lidský věk se ve srovnání s dobou před 50–100 lety prodlužuje, ale kvalita života s tím úměrně nestoupá. Jaký význam potom má, že si pomocí dnešní medicíny prodloužíme život, když si ho pro samé potíže nemůžeme užít? Měli bychom dělat vše pro to, abychom nebyli například od 60 nebo 70 let odkázáni na dlouhodobou péči, abychom svůj život žili aktivně co nejdéle. Jak na to? Odpověď je jednoduchá: prevence, prevence a zase prevence! Pokud si totiž chceme zdraví zachovat co nejdéle a předcházet civilizačním chorobám, je nutné se o něj také dlouhodobě starat (Anonymous, 2007).

A s prevencí je nutné začít již u dětí na základní škole. Pro svůj výzkum jsem si vybrala kategorii 12 – 15 let, a to proto, jak jsem již zmínila, že v tomto věku se dá s dětmi stále ještě pracovat – ve smyslu změny životního stylu, nebo zažití správných návyků.

Jelikož pracuji profesně i ve svém volném čase s dětmi a pohybuji se každý den v jejich společnosti, mám možnost sledovat, jakým způsobem žijí, jaké hodnoty zastávají a jaký význam pohybovým aktivitám přiřkládají. Vzhledem k tomu, že je současná konzumní společnost nastavena tím směrem, že rodiče jsou díky ekonomickému a sociálnímu tlaku nuceni být v zaměstnání déle, než tomu bylo dříve, děti vyplňují svůj volný čas bez jejich dohledu a mnohdy způsobem, o kterém rodiče ani neví a ani se o to nezajímají. Proto je

důležité, aby samy děti věděly, jak důležitou roli hraje pohyb v životě člověka a jaké důsledky může mít jeho nedostatek.

Práce se zabývá postoji dotazované skupiny k pohybovým aktivitám obecně, proč sportují a co je jejich hlavním motivem nebo důvodem, zda dávají přednost organizovaným nebo neorganizovaným formám, jaké jsou nejoblíbenější druhy sportu a z jakého důvodu, co je náplní jejich volného času a jak intenzivně sportují jejich rodiče. Jedním z cílů je také zjištění, zda dotazované děti vůbec vědí, co je zdravý způsob života.

Součástí práce je i vysledovat aktuální pohybové a mnohdy alternativní aktivity současných pubescentů s cílem informovat vedení školy (s možností otevření zájmových kroužků), případně školský odbor (možnost přizpůsobit se mladým a respektovat jejich zájmy), což by v konečném efektu mohlo podpořit i některé projekty ve městě Hranice.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Životní styl a zdraví

*„Jediný způsob, jak si uchovati zdraví, je jíst, co nechceš,
pít, co nemáš rád a dělat, co se ti nelíbí.“*

Mark Twain

V poslední době je moderní „žít zdravě“ a mluvit o „zdravém vedení života“. Na trhu se objevila spousta nových časopisů, a to nejen pro ženy, které se věnují zdraví. V televizi dosahují pořady týkající se rad, jak žít zdravě, vysoké sledovanosti. Životní styl, respektive zdravý životní styl je tedy široce diskutované téma.

Co to však vlastně je, životní styl? V užším slova smyslu, definice stylu jednoduše znamená, typický způsob, jakým člověk tráví každodenní život.

Duffková (2006) uvádí, že životním stylem individua je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, respektive určitou jednotící linii, to znamená jednotný „styl“ který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi a podobně nositele daného životního stylu.

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností...životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možnosti)“ (Machová, Kubátová a kol. 2009, 16).

2.1.1 Faktory ovlivňující životní styl

Životní styl jednotlivce závisí především na vnějším faktoru – což je společnost, rodina a na subjektivním činiteli – na samotném jedinci - se všemi jeho potřebami, zájmy, hodnotami. Životní styl každého člověka se tedy mění v závislosti na vnějších podmínkách a na osobním či osobnostním rozvoji jednotlivce.

Každý z nás má tedy svůj vlastní odlišný životní styl, který zahrnuje typické denní činnosti. Některé z věcí, které tvoří odlišný životní styl, jsou:

Návyky – všechno, co člověk dělá na základě obvyklého nebo pravidelného základu napomáhá tomu, že je životní styl jedinečný.

Kariéra - kariérní možnosti a zaměstnání, které daná osoba vykonává, také pomáhají definovat životní styl.

Finanční prostředky - i když to není nezbytně nejdůležitější aspekt životního stylu, i to pomůže definovat způsob, jakým by jednotlivec mohl žít.

Emoční pohoda - životní styl je také stav mysli. Pokud jsou osobní klid a spokojenost součástí našeho každodenního života, bohatství nemusí nutně záležet na tvorbě zdravého a šťastného životního stylu (Megahealth-lifestyle.com, 2008).

Obecně hovoříme o „sedavém životním stylu“ a „aktivním životním stylu“, respektive „zdravém životním stylu“, kdy je životní styl spjatý s pohybovou aktivitou „Sedavý životní styl je definován jako nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i během volného času“ (Stejskal, 2004, 11).

Zdravý životní styl zjednodušeně znamená kombinaci zdravé a vyvážené stravy a přiměřeného pohybu. Životní styl je stěžejním determinantem zdraví.

2. 1. 2 Doporučení ve vedení životního stylu u dětí

Podle soudobých lékařských studií trpí polovina našich obyvatel nadváhou a bohužel už i 1/3 dětí. Podepsal se na tom náš životní styl. Konzumní uspěchaná společnost nás nutí jezdit autem a hromadnými dopravními prostředky, tradiční kuchyně je nahrazena rychlým občerstvením, člověk díky nedostatku času přes den hladoví a je ve stresu. Po příchodu domů je bez potřebné energie, sedne si k televizi, nebo k počítači. Organismus však takovému tempu dlouhodobě nemůže stačit, časem selhávají ochranné mechanismy a začínají se objevovat první příznaky tzv. civilizačních chorob. Člověk má možnost volby, může se svobodně rozhodnout, jaký životní styl povede a jak bude jeho života vypadat na sklonku stáří. Toto rozhodnutí je však podmíněno dostatečným množstvím informací a znalostí o tom, co zdraví upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Proto je nutné v tomto směru výchovně působit již u dětí na základní škole, a to nejen ve škole, ale i v rodině.

Životní styl dětí ovlivňují totiž především jejich rodiče. Jak je známo, děti se rády „opičí“ – pokud v rodině nevidí nikoho sportovat, těžko samy od sebe začnou. Jestliže rodiče nakupují málo zeleniny, ovoce, cereálií a mléčných výrobků, nebudou na takovou skladbu jídelníčku zvyklé. Pokud tedy chceme změnit životní styl dětí, musíme zapracovat

i na sobě. Společná procházka nebo pěší výlet udělají určitě radost každému členu rodiny a spojí se tak příjemně s užitečným.

Pohyb a vyvážený jídelníček - to jsou dva základní pilíře zdravého životního stylu. Mnoho autorů, jako například Tupý (1995) se k tomuto tvrzení přiklánějí.

Dostatek pohybu a vyvážená, pestrá strava by však měly být v rovnováze. Je to nezbytný předpoklad pro zdraví dětí. Pohyb zajistí dostatečný výdej energie, a tím udržuje v normě tělesnou hmotnost. Bylo dokázáno, že také snižuje nemocnost a má i pozitivní dopad na psychiku dítěte. Pohybová aktivita by přitom neměla být pouze o výkonu, jak se – bohužel mylně – někdy domnívají příliš ambiciózní rodiče, ale také o psychickém uspokojení a učení se spolupráci a jednání fair play.

Rodiče by měli mít na paměti, že dospívající děti potřebují i dostatečný přísun živin. Mnoho dívek, které se dostanou do puberty, začnou sledovat změny na svém těle a velmi často se uchylují k různým dietám. Je potřeba však včas odhadnout tyto tendence a vysvětlit jim, jakým směrem mají jít, co je pro ně dobré a co jim škodí. Dospívající by měli jíst alespoň pětkrát denně. Jejich strava by měla být pestrá a měly by v ní být zastoupeny potraviny všech skupin potravinové pyramidy (Obrázek 2). V jídelníčku by neměla chybět zelenina, ovoce, mléko a mléčné výrobky. Dospívající dívky by měly navíc přidat do své stravy železo, a to z důvodu prevence anémie.

„Stravovací zvyklosti mladých lidí do značné míry ovlivňují sociální faktory. Vliv rodiny slábne a narůstá vliv vrstevníků. Dospívající má potřebou vyjádřit osvobození od rodičovské kontroly a zdůraznit svoji samostatnost, to se promítá do vzrůstající konzumace pokrmů jedených mimo domov či školu“ (Víš co jíš, 2012).

Stravovací návyky ovlivňuje však i reklama a marketing celkově. Dospívající se totiž chtějí líbit hlavně okolí, nejen sobě a hledají vzory v hubených modelkách, které jsou na titulních stranách časopisů. Proto je velmi důležité, aby si rodiče našli na své děti čas, a vysvětlili jim, co je správné a co ne a co může být výsledkem špatných stravovacích návyků. Děti samy žijí přítomností, ne budoucností a většina z dospívajících si myslí, že všechno, co dělá, je správné.

Dalším důležitým činitelem, který by měl působit výchovně na dospívající děti v oblasti vedení zdravého životního stylu, je škola.

Škola by měla také přijmout zodpovědnost za podporu zdravého životního stylu u dětí. Zvyšující se počet záznamů demonstruje, že rizikové faktory chronických nemocí jsou vytvořeny během dětství a dospívání. Bylo zjištěno, že je potřeba vytvořit jednoduché učební pomůcky, které budou navrženy speciálně pro tyto věkové skupiny (González – Gross, Gómez – Lorente, Valtuena, Ortíz & Meléndez, 2008).

Touto učební pomůckou je vlastně obrázek trojrozměrné pyramidy, která je složena z několika pater. Základem pyramidy je návod pro rodiče a děti, jak by mě vypadat normální zdravý vývoj a růst jedince, který většinou není znám široké veřejnosti.

PHYSICAL EXERCISE + BALANCED DIET = HEALTHY GROWTH

| 6-9 YEARS Form habits | 10-13 YEARS Consolidate the habits. | 14-18 YEARS Do not lose the acquired habits |
|---|---|--|
| <p>Be physically active every day.</p> <p>Eat different coloured foods! It's a lot of fun.</p> <p>Try to practise several types of sports.</p> <p>Get energized every morning. Don't forget breakfast. And take your morning snack to school.</p> <p>Play inside and outside your house. Have fun with your friends.</p> <p>It is important to get into the habit of eating 5 meals a day.</p> <p>What is the meaning of "sport" at this age?</p> <p>Sport initiation games</p> <p>Development of perceptive capabilities and physical fitness. Learning basic abilities (running, jumping, kicking and hitting, turning, throwing).</p> | <p>Continue to be physically active every day. It is better to practise in a group.</p> <p>Drink a lot of liquids, your body needs them. We are made up of 65% water.</p> <p>Learn the sports rules and respect them.</p> <p>Eat a varied diet</p> <p>Don't forget to warm up first and stretch afterwards!</p> <p>Increase the size of portions according to growth and physical activity.</p> <p>What is the meaning of "sport" at this age?</p> <p>Basic sports training.</p> <p>Perceptive-motor development. Learning specific abilities. Create in the child sporting and physical activity habits.</p> | <p>Being physically active is good for body and mind.</p> <p>Adapt the size of the portions to the sport you practise and your growth rate.</p> <p>Design your programme</p> <p>Aerobic conditioning: jog without tiring (at least 20 min/day, at least 3 days/week).</p> <p>Anaerobic conditioning: run at high intensity interspersing less intense periods of active recovery (walking or jogging).</p> <p>Muscular conditioning: different types of exercise to make up one hour per work out.</p> <p>Frequency: 3 to 6 days/week, alternating types of conditioning.</p> <p>Before taking supplements consult a dietitian/nutritionist.</p> <p>What is the meaning of "sport" at this age?</p> <p>Work on physical fitness</p> <p>Strength, endurance, speed, flexibility and specific skills for your sport. Keep agile!</p> |

LIFE-LONG LEARNING →

Authors: González-Gross M, Gómez-Lorente JJ, Valtuena J, Ortíz JC, Meléndez A - Universidad Politécnica de Madrid
© Coca-Cola España, 2007

Obrázek 1. Healthy growth (Zdravý růst)

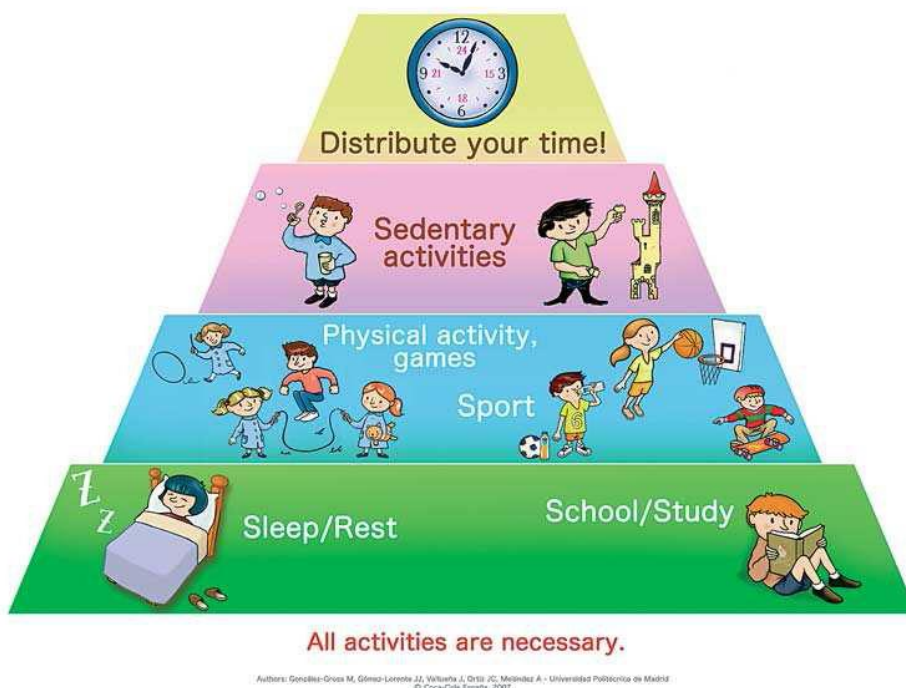
Zdroj: Nutrición Hospitalaria 2008, 23(2)

Další patra pyramid tvoří návody cvičení, stravování a režimu dne:



Obrázek 2. Food guide pyramid for children and adolescents (Pyramidový potravinový průvodce pro děti a dospívající)

Zdroj: Nutrición Hospitalaria 2008, 23(2)



Obrázek 3. Daily activities (Činnosti dne)

Zdroj: Nutrición Hospitalaria 2008, 23(2)



Obrázek 4. Daily intake (Denní příjem)

Zdroj: Nutrición Hospitalaria 2008, 23(2)

Tyto pyramidy zdravého životního stylu jsou vytvořeny pro děti a dospívající podle současných vědeckých znalostí a zjištěných dat a obsahují jednoduché rady a návody. Barevné obrázky přitahují pozornost dětí. Následováním těchto návodů by se mělo zlepšit zdraví a snížit rizikové faktory.

Existují však také obecná výživová doporučení pro ČR, které vydalo Ministerstvo zdravotnictví České republiky v roce 2009. S těmito doporučeními by měly být seznámeny i děti na základních školách v rámci hodin Výchova ke zdraví:

1. Jezte pravidelně vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.
2. Buďte aktivní! Dospělí by měli nakumulovat minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity denně, děti minimálně 60 minut. Pohybová aktivita střední intenzity je například: rychlá chůze, jízda na kole, práce na zahradě apod.
3. Jezte různé druhy zeleniny a ovoce, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu. Do tohoto množství se nezapočítávají brambory a džusy.
4. Jezte potraviny, jako jsou obiloviny, celozrnné pečivo, brambory, těstoviny, které jsou bohaté na škrob a vlákninu.
5. Denně konzumujte mléko a mléčné výrobky.

6. Kontrolujte přívod tuků. Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Omezte spotřebu potravin s vysokým obsahem tuků.
7. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky luštěninami, drůbeží a rybami (i tučnými rybami, které jsou dobrým zdrojem omega-3 mastných kyselin).
8. Kontrolujte přívod soli. Celkový denní příjem nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem.
9. Omezujte spotřebu sladkostí a slazených nápojů.
10. Denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin. Dávejte přednost čisté vodě a neslazeným nealkoholickým nápojům
11. Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se opíjení a nepřekračujte denní množství představující např. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu.
12. Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce, poté kojení s příkrmem do dvou let věku dítěte i déle (Potravinářská komora České republiky, 2012).

Puberta je velmi komplikovaným obdobím a dokáže potrápít nejen samotné děti, ale také jejich rodiče. V tomto věku je důležité sledovat svalový vývoj, správné držení těla a podporovat rovnováhu v rozvoji postavy. Jelikož spousta dětí tráví svůj volný čas u počítače a televize, je třeba tento sedavý způsob života kompenzovat dostatečnou pohybovou aktivitou.

Tělesné aktivity by měly být pestré, ale stejně tak je třeba dopřát tělu i dostatek odpočinku. Bohužel se v tomto věku stává, že děti kvůli školním povinnostem nemohou věnovat tolik času tréninkům ve sportovních oddílech či zájmových kroužcích a tím s pohybem prakticky končí. Rodiče by se měli snažit najít kompromis a dítěti sport rozhodně nezakazovat kvůli škole. Důležité je děti motivovat a vést je i k zájmovému sportování. Oblíbené a doporučené jsou např. různé druhy aerobiku, plavání, squash, skateboard, bojová umění a další (Henkel ČR, 2010a).

Zdravý životní styl jako rovnováha mezi optimální pohybovou aktivitou a vyváženou stravou však zahrnuje také psychickou pohodu organismu, kterou nám může přinést relaxace. Její význam je obrovský a to nejen v oblasti uvolnění svalů po fyzické zátěži. Je podmínkou dobrého zdraví, tělesné i duševní pohody a celkově nám přináší dobrý životní pocit. Je zřejmé, že mnoho dětí již na základní škole je stresováno velkým množstvím faktorů (a to nejen vnějšími – kamarádi, škola, rodiče, ale také vnitřními – pocit méněcennosti, nízké sebedůvěry aj.). Stres se nakonec může stát součástí každodenního života takového jedince s negativními dopady na zdraví. Projevuje se zvýšením svalového

tonusu a v podstatě zvýšení celkového napětí, které se může také přenést na vegetativní funkce (zvýšení krevního tlaku, zhoršení trávení aj.). U dětí se velmi často přidávají bolesti hlavy, nevolnost či zvracení. Dítě, které je ve stresu, je také více náchylné na různé druhy nemocí. Mírný stres člověku neškodí, avšak rodiče a učitelé by měli rozeznat, kdy je tato hranice u dítěte překročena.

Nikolaidis (2009) došel na základě svého výzkumu k závěru, že nedostatek pohybové aktivity je úzce spojen s výživou a s výběrem životního stylu dětí a jejich rodičů. Konstatuje, že správná intervence v pohybové aktivitě u dětí by měla obsahovat změnu ve všech výživových parametrech (například dostatek ovoce a zeleniny, snídaně každý den atd.) a v parametrech životního stylu (například dostatek spánku, používání schodů místo výtahu, omezení sledování televize). Jen tak bude tato intervence zdraví prospěšná.

Dítě v pubertě ještě samo neví, jestli je jeho životní styl správný nebo ne, proto je velmi důležité, aby bylo v této oblasti sledováno a aby mu „někdo“ – učitel, rodič, ukázal tu správnou cestu. V reklamě v televizi, na internetu a v časopisech pro mladé se bohužel tyto informace nedozví. Pokud tedy chceme, abychom měli zdravou společnost, která není zatížena rizikovými civilizačními chorobami v takovém množství, jako je tomu v současné době, je velmi žádoucí zaměřit se na prevenci a začít s ní již u dětí na základní škole.

2. 2 Volný čas a děti

„Děti potřebují spíš vzory než kritiku.“

Joseph Joubert

Mnoho odborných publikací se zabývá tématem volného času, existuje proto hned několik definicí. Hájek, Hofbauer a Pávková (2011, 10) uvádějí, že „volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti“.

Pod pojmem volný čas si většina z nás představí odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti, jednoduše vše, co děláme dobrovolně.

„Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení“ (Pávková a kol., 1999).

Vážanský (1992, 11) zmiňuje dva směry v chápání pojmu volný čas „negativní pojem volného času, volný čas v tomto slova smyslu znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovně podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb atd.“

Druhým směrem je podle stejného autora „pozitivní pojem volného času, volný čas je charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu.“

Pávková a Zelenka (2002) hovoří o volném čase jako o čase, kdy lidé nevykonávají činnost pod tlakem pracovních závazků nebo z nutnosti zachování svého biofyziologického či rodinného systému.

Základní dělení volného času je na aktivní a pasivní. Děti bez výchovného působení inklinují spíše k pasivnímu trávení volného času. „Současný vývoj volnočasových aktivit dětí a mládeže není příliš pozitivní. Prohlubuje se spíše pasivita, konzumnost a nenáročnost aktivit. Snižuje se frekvence aktivit. Pouze jediná aktivita má každodenní frekvenci. Jedná se o sledování televize“ (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002, 6).

Mezi funkce volného času řadí Sue (in Hofbauer, 2004, 14):

- *Psychosociologickou funkci* – uvolnění, zábavu, rozvoj
- *Sociální funkci* – socializace, symbolická příslušnost k některé sociální skupině
- *Terapeutickou* – prevence chorob, zdravý životní styl
- *Ekonomickou* – pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje, spotřeba.

Na volný čas se však můžeme dívat dle Pávkové a kol. (1999) i jinými pohledy, například – **z ekonomického hlediska** je také důležité, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas, zda a jak se alespoň část nákladů vrátí. „O úrovni společnosti svědčí i to, kolik prostředků jsou lidé schopni a ochotni věnovat pro využívání volného času. Krácení prostředků investovaných do této oblasti je neprozíravé, náklady se bohatě vrátí v budoucnosti“ (Pávková a kol., 1999, 17).

Další hledisko je podle výše zmiňované autorky **sociologické a sociálněpsychologické**, to znamená, že volný čas pomáhá utvářet mezilidské vztahy a vhodně volená výchova ve volném čase a vedení dětí je prevencí negativních sociálních jevů. Co se však sociálních vlivů týká, jednou ze silně působících oblastí jsou hromadné sdělovací prostředky, zejména televize. **Z politického hlediska** je velmi důležité ovlivňování volného času dětí ze strany státu. Nabídka aktivit v jednotlivých regionech a městech by měla pružně reagovat na poptávku ze strany dětí a měla by tvořit funkční systém, kde jednotlivé složky působící ve volném čase spolu vzájemně spolupracují. **Ze zdravotněhygienického hlediska** je důležité, jaké je uspořádání režimu dne, jaká je hygiena prostředí, sociálních vztahů i duševního života. Obecně lze konstatovat, že správné využívání volného času má pozitivní vliv na zdraví člověka. Nesmíme však také zapomínat na **pedagogická a sociální hlediska**, jejichž zanedbání může mít negativní dopad na celou společnost. Při respektování individuálních a věkových zvláštností bychom měli vést mládež nejen k výchově ve volném čase, ale také k volnému času. Mnoho autorů, jako například Slepíčková (2000, 2001) se právě těmito hledisky zabývají.

Výchovné cíle volného času definuje Hájek, Hofbauer & Pávková (2003, 13):

- Vést děti a mládež k rozumnému hospodaření s materiálními prostředky, které jsou pro volnočasové aktivity k dispozici.
- Učít reálně hodnotit vlastní potřeby a možnosti.
- Nenásilně ovlivňovat výběr jednotlivců a skupin.
- Podporovat snahu po prožitcích oproti konzumnímu přístupu volnému času.
- Vést k reálnému hodnocení volného času, významu volnočasových aktivit: nepodceňovat, nepřeceňovat.
- Naučit jedince účinně relaxovat.
- Podporovat veškeré aktivity v oblasti volného času, zejména aktivně provozované činnosti.

Hodaň a Dohnal (2005) uvádějí, že pojem volný čas se objevil již v antice, poprvé se o něm zmínil Aristoteles, který hovořil o rozjímavé činnosti, která je vrcholem lidské blaženosti. Aristoteles nazývá volný čas „scholé“. Volný čas byl pojatý jako prostor pro sebezdokonalování. Problematice volného času se velmi významně věnoval francouzský sociolog Joffre Dumazedier. Rozlišil volný čas a mimopracovní dobu a volnému času přisoudil následující vlastnosti (Hodaň & Dohnal, 2005, 57-58):

1. Volný čas je svobodnou volbou – osvobozuje od povinnosti určitého druhu...Volný čas znamená osvobození od základních závazků společenských zřízení, které jsou primární.
 2. Volný čas je nezainteresovaný, tj. nemá v postate žádný zisťný, utilitární, přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl.
 3. Volný čas uspokojuje osobní požadavky.
- Volný čas má 3 základní funkce – odpočinek, rozptýlení, rozvoj osobnosti. Všechny 3 funkce spolu vzájemně souvisí.

Zajímavé je také pojetí volného času v renesanci, která oslavuje práci. V této době se prosazuje názor, že ve volném čase si člověk má odpočinout takovým způsobem a do takové míry, aby byl schopen dále pracovat. To je ve své podstatě pojetí i dnešního volného času.

Spolu se změnami ve společnosti v posledních letech – ve sféře ekonomické, společenské, vědeckovýzkumné, se mění i kvalita a náplň trávení volného času. Lze zachytit určité tendence ve vývoji volnočasových aktivit, jako je například přechod od organizovaného trávení volného času k neorganizovanému, od výkonu k prožitku, od kolektivního k individuálnímu, od tradičního k netradičnímu a od města k přírodě.

V životě dětí hraje volný čas nezastupitelnou roli. Nenahraditelný význam pro duševní růst dítěte či mladého člověka má pobyt ve skupině vrstevníků, komunikace s nimi, zapojení do společné činnosti, hry, interakce, společné překonávání překážek a sdílených radostí a starostí - tj. z určitého skupinového prožitku, sdílení kolektivních hodnot. Skupina vytváří jedinečné podněty, které vedou v této fázi života k rozvíjení důležitých sociálních dovedností a zážitků, formuje pozitivně jeho osobnost, jež se člověku bohatě zhodnotí v dospělosti. Nedostatek této zkušenosti pak může mít vliv na negativní chování v dospělosti.

2. 3 Pohyb a pohybová aktivita

„Je třeba upevňovat sílu těla, abychom udrželi sílu ducha.“

Victor Hugo

Pohyb je základním předpokladem života a bývá proto s životem často ztotožňován. Pohyb člověka, jakožto živočišného tvora, byl již odpradáвна spojován se základními biologickými potřebami, a byl tedy chápán jako podmínka jeho existence na tomto světě. Člověk se však zásadně vymyká živočišné říši, jeho pohyb je tedy spojen s lidskou kulturou, jejíž vznik nelze od pohybu oddělovat.

Pohyb samotný se však netýká pouze svalů, ale i našeho nitra - nálad, myšlenek, citů. „Pohyb je společenskou silou motivující lidskou soudržnost, ať již se týká dvojice či celých mas. V tomto smyslu je i pohyb prostředkem jak verbální, tak neverbální komunikace“ (Hodaň, 2009, 112).

Život a pohyb k sobě neodmyslitelně patří. Život vytváří pohyb a pohybem se tvoří život. Pohyb je tedy normálním projevem života.

Pohybovou aktivitou a neaktivitou se zabývá spousta autorů, proto je možné najít mnoho definic.

„Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec“ (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002, 15).

Frömel, Novosad & Svozil (1999, 132) definují pohybovou aktivitu jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“.

Naopak Hejnová (2012, 2) se zamýšlí nad sportovní a pohybovou aktivitou takto: „Fyzická (pohybová) aktivita je tělesný pohyb způsobený kontrakcí kosterního svalstva a je spojen s energetickým výdejem. Nejedná se tedy pouze o sportovní aktivity, ale o jakýkoliv tělesný pohyb. Sport je pouze jeho podskupinou“. Pohybem život začíná i končí, nelze jej tedy z našeho bytí vyloučit.

V raném dětství se setkáváme se spontánní pohybovou aktivitou, která se stává nedílnou součástí formování osobnosti a má na něj pozitivní vliv. Úroveň a kvalita spontánní pohybové aktivity ukazuje, na jakém stupni vývoje dítě je. S přibývajícím věkem je pohyb, a to zejména jeho kvalita a množství, výrazně ovlivněn prostředím, ve kterém člověk vyrůstá. Člověk může být v pohybových aktivitách podporován, usměrňován, nebo nastává situace, kdy jeho aktivity jsou nahrazeny jinými činnostmi (Trojanovská, 2006).

2. 3. 1 Rozdělení pohybových aktivit

Podle Hodaně (1997) dělíme pohybové aktivity z hlediska řízení na organizované a neorganizované, z hlediska fyzického zatížení na rekreační a závodní a z hlediska opakování aktivit na pravidelné a nepravidelné.

1. Organizovaná pohybová aktivita je definována jako „intencionální pohybová aktivita prováděná pod vedením učitele, cvičitele či trenéra“ (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, 131). Děti mají možnost navštěvovat různé zájmové instituce, avšak vše je podmíněno samozřejmě zájmem dětí a nabídkou regionů, kde děti bydlí.

Základní nabídku zajišťují školní instituce a instituce a zařízení zabývající se sportem a prací s dětmi a mládeží v jejich volném čase.

Organizované formy pohybové aktivity jsou považovány vzhledem k odbornému vedení trenérů a cvičitelů, pravidelnosti a soustavnosti za nejučinnější. Jedná se především o tělovýchovné a sportovní aktivity na školách i v tělovýchovných a sportovních občanských sdruženích, které jsou doplněny nabídkou komerčních aktivit a podnikatelských subjektů.

Tělovýchova na školách - školní tělesná výchova je vedle rodiny rozhodujícím motivačním článkem pro vnímání pohybu jako důležité části života. Škola má k dispozici většinou vlastní sportovní zařízení a náčiní a velkým přínosem jsou vysokoškolsky vzdělaní pedagogové tělesné výchovy. Žáci by měli získat mimo jiné i základní informace o významu pohybu pro zdraví o hygieně a bezpečnosti při pohybových činnostech. Většina škol zajišťuje i mimoškolní výchovu dětí, a to v rámci různých školních kroužků, družin nebo školních klubů.

Občanská sdružení v tělovýchově a sportu – tato zařízení mívají většinou velkou členskou základnu, která je založena na principu dobrovolnosti. Trenéři a cvičitelé se věnují dětem ve svém volném čase většinou bez jakéhokoliv finančního ohodnocení, což výrazně snižuje vlastní náklady těchto spolků. Bohužel však stoupají náklady na provoz, které mnohá občanská sdružení nejsou schopna pokrýt z vlastních nákladů, a proto omezují nabídku svých aktivit pro mládež. Z těchto ukazatelů těží podnikatelské subjekty, které se snaží pokrýt poptávku po různých tělovýchovných a sportovních aktivitách.

Komerční tělovýchovné a sportovní aktivity jsou tedy mnohdy jedinou možnou volbou pro mládež, která se chce ve svém volném čase věnovat organizovanému pohybu. Problémem však mnohdy bývá úroveň řízení a finanční náročnost.

Mimo jmenované existují ještě také **střediska pro volný čas mládeže** (Domovy dětí a mládeže, Stanice zájmových činností), které nabízejí různé druhy volnočasových aktivit, mezi nimiž si každé dítě může najít i vhodnou sportovní pohybovou aktivitu.

Děti staršího školního věku nejčastěji využívají nabídku školních klubů nebo občanských sdružení v tělovýchově a sportu.

2. Neorganizovaná pohybová aktivita je definovaná jako „volně a bez pedagogického vedení (většinou emotivně podmíněná) prováděná pohybová aktivita“ (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, 131).

Jedná se převážně o aktivity, které si jedinci, rodina či zájmová skupina v daných podmínkách zajišťují sami. Bohužel, většinou jde o činnost nepravidelnou. Velkým motivem pro děti a mládež jsou zde rodiče. Z různých výzkumů vyplývá, že pokud sportují rodiče, vedou ke sportu i své děti. Společné volné víkendy tak děti školou povinné tráví právě podle zájmu a chuti svých rodičů. Neorganizovaná forma pohybových aktivit hraje velmi důležitou roli i jako doplňková aktivita forem organizovaných (bereme-li v úvahu, že by se každý jedinec měl hýbat při optimální frekvenci s přiměřenou intenzitou zátěže 3x – 4x týdně). I v této oblasti však nastávají určitá omezení, která limitují výběr neorganizované pohybové aktivity. Jedná se například o *zeměpisná omezení* (nabídka volnočasových aktivit je závislá na zeměpisných podmínkách dané oblasti), *socioekonomické omezení* (vysoké náklady) nebo *kulturní omezení* (ve společnosti musí být utvořeno povědomí o hodnotě pohybové aktivity pro tělo i duši).

2. 3. 2 Druhy pohybových aktivit

Mezi druhy pohybových aktivit patří:

- **Vytrvalostní (aerobní aktivity)**, což jsou cvičení, která se provádějí se střední intenzitou a po delším čase dochází ke zvýšení tepové frekvence. Jedná se o cvičení za přístupu kyslíku. Příkladem je 20ti-minutový běh mírným tempem. Pokud provádíme aerobní cvičení pravidelně, zlepšujeme výkonnost našeho kardiovaskulárního systému. Dalšími přínosy pro zdraví jsou: snížení krevního tlaku, snížení celkového cholesterolu, zlepšení výkonu srdce, plic a snížení procenta tuku v těle.
- **Silové aktivity**, jedná se o krátkodobé intenzivní aktivity s převažující silovou složkou, což je hlavně zvedání břemen. Dochází při nich k velkému tlakovému zatížení kardiovaskulárního aparátu. Energetické potřeby jsou kryty z lokálních zdrojů. Při opakování je efekt hlavně na pohybový aparát, ale i na metabolismus – zlepšuje se například využívání cukrů svalovou buňkou (Hejnová, 2008).
- **Rychlostní**, jedná se o krátkodobé vysoce intenzivní aktivity. Probíhají bez přísunu kyslíku nad aerobním prahem. Energetické krytí je z lokálních zdrojů a z cukru za vzniku kyseliny mléčné (Hejnová, 2008).

Dalšími druhy pohybových aktivit mohou být aktivity zaměřené na rozvoj koordinačních schopností nebo ty, které jsou zaměřené na pružnost.

2. 3. 3 Přínosy pohybové aktivity

Pravidelná adekvátní pohybová aktivita přináší z hlediska preventivního působení na lidské zdraví mnoho výhod, stimuluje produkci endorfinů v mozku, důsledkem kterých máme dobrou náladu, prochází námi pocit štěstí a uvolnění.

„Pohybová aktivita má významný psychoregulační efekt při tlumení mentální zátěže dětí a mládeže. Příznivě zvyšuje toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému, plní funkci relaxační plynoucí ze vztahu napětí svalového a psychické tenze“ (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002, 15). Pohybová aktivita má také socializační efekt, přináší možnost seberealizace, estetického prožitku a prožitku výkonu a je prostředkem k navazování mezilidských vztahů.

Optimální pohybová aktivita nám umožňuje příjemné trávení volného času, má vliv na celý náš organismus a vhodně zvolená pohybová aktivita je preventivní péčí naše o zdraví. Pohybem ulehčujeme proces stárnutí a podporujeme růst osobnosti v oblasti tělesné, duševní i společenské.

Svatoň a Tupý (1997) se zabývají vlivem pohybové aktivity na člověka a hovoří o vlivu:

- **Stimulačním** - zdravý rozvoj a správná funkce soustav a orgánů.
- **Zdravotně preventivním**, což je „vliv pohybových aktivit, které působí jako přirozený protistresový mechanismus, s rostoucí úrovní zdatnosti organismu je základem potřebné tělesné a duševní odolnosti a výkonnosti a v podobě vhodné náplně zájmové činnosti eliminuje nebo snižuje riziko nevhodných závislostí a sociálních problémů“ (Svatoň & Tupý, 1997, 9).
- **Kompenzačním** – jedná se o vyrovnávání jednostranné zátěže jedince.
- **Regeneračním** – pohybová aktivita urychluje regeneraci organismu po zátěži a nemoci.
- **Sociálním** – pohybová aktivita má vliv na psychickou pohodu, na vyrovnávání se stresem a napětím, eliminuje sociálně nežádoucí formy projevu lidského chování.

„Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje 30 minut uměřené tělesné aktivity (sem patří sport, ale nejen ten) denně pro dospělé a 60 minut denně pro děti. Veřejné orgány a soukromé organizace v členských státech by měly společně přispět k dosažení tohoto cíle“ (Bílá kniha o sportu, 2007, 4).

Hlavní výsledky výzkumů provedených v Americe popisují následující přínosy pohybové aktivity:

- pravidelná fyzická aktivita snižuje riziko nepříznivých zdravotních výsledků,
- alespoň nějaká fyzická aktivita je lepší než žádná,
- ve většině zdravotních výsledků se další přínosy objeví, jakmile se množství pohybové aktivity zvýší – buď zvýšením intenzity, zvýšením frekvence a/nebo delším trváním,
- většina přínosů pro zdraví se objeví, pokud provádíme cvičení mírné intenzity, jako je například svižná chůze, 150 minut (2 hodiny a 30 minut) týdně. Další přínosy se objeví s větším množstvím pohybové aktivity.
- Prospěšná je jak vytrvalostní pohybová aktivita, tak silová (posilující svaly).

- Přínosy pro zdraví se objevují u dětí a adolescentů, mladých dospělých a dospělých středního věku, u starších dospělých a u všech zkoumaných rasových i etnických skupin.
- Přínosy se objevují i u lidí se zdravotním postižením.
- Přínos fyzické aktivity zdaleka převáží možnost nežádoucích výsledků (Physical activity guidelines for Americans, 2008).

Americké Ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb dále uvádí klíčové pokyny pro děti a mladistvé, kde se uvádí, že děti a dospívající by měly být pohybově aktivní 60 minut (1hodinu) denně a že je důležité, aby byly děti a dospívající podporováni v pohybových aktivitách, které jsou vhodné pro jejich věk, jsou zábavné a pestré.

Prosazování fyzické aktivity u dětí se věnuje značné pozornosti posledních 10 let. Během dětství je fyzické i psychické zdraví spojeno s účastí na pravidelné pohybové aktivitě...Prosazování pohybové aktivity se stalo národní zdravotní prioritou, protože přichází stále více důkazů, které hovoří o přínosu pravidelné fyzické aktivity u dětí. Soustředění se na pohybovou aktivitu mládeže vedlo k vytvoření směrnic a doporučení k pohybové aktivitě, které jsou specifické pro adolescenty, děti a malé děti (Pangrazi, Beighle, Vehige & Vack, 2003).

Frömel, Novosad a Svozil (1999) uvádějí, že pro chlapce by denní pohybová aktivita měla v převažujícím počtu dnů v týdnu přesáhnout na základní škole 95 minut a pro dívky by denní pohybová aktivita měla v převažujícím počtu dnů v týdnu přesáhnout na základní škole 85 minut.

2. 3. 4 Sport

Organizovanou a neorganizovanou aktivitu většina dětí a dospívajících provozují v podobě sportu. Evropská charta sportu (2004, 2) uvádí následující definici: „Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

Sekot (2003, 15) definuje sport jako „institucionalizovanou pohybovou aktivitu vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem“. Sport tedy chápe jako formu zdokonalování celkové kondice člověka.

Hodaň (2009, 57) uvádí, že „sport je hra, která má pravidla, sport vytváří podívanou, sport se provozuje a učí se, sport je součástí společenských aktivit“.

Výrazným znakem sportovní činnosti je soutěživost. Obecně existují dva modely sportu: **společenský** (sport provádíme kvůli společenskému hledisku – setkávání se s lidmi) a **závodní** (zde rozhoduje míra soutěživosti a výsledek).

Sportovní aktivity můžeme členit na rekreační, výkonnostní a vrcholové. Další členění je podle období, počtu zúčastněných osob a formy (organizovaný a neorganizovaný sport). Sport také představuje oblast s obrovskými výchovnými možnostmi. Na druhou stranu, sport jak vrcholový, tak výkonnostní či masový, sport dospělých, ale i mládeže a dětí je spojen s řadou projevů, které jsou v rozporu s uznávanými hodnotami fair play a mravními hodnotami celé společnosti. Sportovní pedagogové mají prakticky velmi dobré podmínky pro ovlivňování charakteru svých svěřenců. Sport dává mládeži mnoho příležitostí učit se a procvičovat morální chování a jednání.

Sport odráží situaci dané společnosti. Sport a hra je důležitou součástí socializace dítěte. V dětství probíhá proces socializace neuvědoměle, u pubescentů a adolescentů lze již pozorovat snahu prosadit se. Pokud dítě (a mladistvý) zvládá sportovní dovednosti, dochází u něj také k nárůstu sebedůvěry a důvěry.

K pozitivním aspektům sportu patří například odreagování se, odbourávání stresu, osobní spokojenost, vyšší sebehodnocení (například u dívek díky hezčí postavě), setkání s novými lidmi, uvolněná komunikace, učení se sociálním dovednostem, kontrolování emocí a setkávání se s nimi, sebekontrola a přizpůsobení se týmovým cílům. Zde je velmi důležitá role trenéra (cvičitele), který týmové cíle a morálku v týmu utváří. Děti jej vidí jako vzor a jako model svého sportovního chování. Mnohdy se také toto chování přenáší za hranice sportu. Fyzické a psychické účinky sportu se tedy vzájemně prolínají.

Bohužel, sport může mít také negativní dopad na vývoj jedince, a to zejména u dětí, kdy dochází k jednostrannému zatěžování a přetěžování mladého organismu, který je ve vývoji. To má za následek různé disbalance a vadné držení těla, které jsou způsobeny nejen nesprávným držením těla, ale také disharmonií v objemu svalové hmoty v různých partiích. Další problematikou je otázka fair play. Sport, jelikož podněcuje člověka k maximálnímu výkonu a vítězství za každou cenu, mnohdy nerespektuje pravidla mravních a morálních norem.

Sport je nedílnou součástí naší společnosti. Prostřednictvím sportu jsme spojováni nebo naopak rozdělováni. „Vše, s čím se setkáváme ve společnosti, je přítomno i ve sportu. Sport a celá tělesná kultura vždycky byl reflexí společnosti“ (Hodaň, 2009, 203).

Ve sportu se realizují sociální vztahy s vrstevníky, učiteli, trenéry, rodiči a dalšími osobami. Jedinec se tak učí zaujímat sociální pozice, učí se sociálním rolím. Vytváří si prostor, v němž má možnost získat sociální citlivost, schopnost empatie. Sport je v současné době velmi různorodý, každý jedinec si v něm může najít takovou formu, která jej uspokojí.

2. 3. 5 Pohybové hry a hraní

„Pod pojmem hraní chápeme záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a čase, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesná pravidla, jsou vymezena obsahem pohybové aktivity. Jsou charakterizovány vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností“ (Mazal, 2000, 11).

Hra obecně má velký vliv na rozvoj dítěte, na jeho mravní, pracovní, estetickou i zdravotní stránku. Hra má význam pro rozvoj celé osobnosti dítěte. Je pro něj nejen zdrojem zábavy a potěšení, ale prostřednictvím hry se učí poznávat okolní svět, rozvíjí fantazii a představy. Hra má také nezastupitelný význam v získávání sociálních zkušeností.

Při pohybových hrách si děti nenásilnou formou procvičují celé tělo, rozvíjí rychlost, obratnost, sílu i vytrvalost. Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek, hra vyvolává radost a nadšení.

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí (Mazal, 2000, 13).

Hra je také velmi důležitý a silný výchovný nástroj. Vhodně zvolenou hrou dokáže pedagog či vychovatel nebo i rodič, motivovat k pohybu děti, které nemají pohyb v lásce. Sociálně slabým jedincům můžeme hrou pomoci k tomu, aby se cítili jistěji, aby se radovali, i když zrovna „nemají svůj den“.

2. 3. 6 Motivy k pohybovým aktivitám současných pubescentů

Starší školní věk neboli puberta, je velmi problematickým a zásadním obdobím ve vývoji člověka. „Mládež je nejsenzitivnější skupinou společnosti. Současná generace mládeže se ve svém vývoji vyrovnává s pozitivními i negativními jevy současné společnosti“ (Sak & Saková, 2004, 7).

V tomto období se začíná projevovat velmi vysoká potřeba pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. Děti by se měly tedy věnovat kompenzačním cvičením, které regulují většinou jednostranné zatížení, a to hlavně u jedinců, kteří se věnují sportu závodně. V tomto věku převládá organizovaná pohybová aktivita, kterou nabízejí jak školní kluby, tak střediska volného času nebo různá komerční zařízení. Pro provozování neorganizované pohybové aktivity mají děti možnost využít volných ploch a prostranství.

Děvčata v tomto věku hovoří zejména o hubnutí, jako o pozitivním aspektu cvičení, chlapci zmiňují, že se díky cvičení cítí být ve formě a že vypadají dobře. Cvičení podle nich tvoří svaly a dává jim sebedůvěru, aby se cítili lépe. Jako motivující osoby jsou uváděni sourozenci a kamarádi. Děvčata jsou však méně motivované, hovoří o nedostatku času, negativním důsledku na školu, protože podle nich se člověk cvičením více unaví a méně se koncentruje. Hovoří také o tom, že jen ti, co trpí nadváhou, by měli cvičit. Dále zmiňují, že necvičí, protože se stydí před ostatními a že cvičení stojí hodně peněz (Brophy, Crowley, Mistry, Hill, Choudhury, Thomas & Rapport, 2011).

Na pohybovou aktivitu dětí má vliv hned několik faktorů, mezi něž patří genetika, tělesné proporce, podíl svalů, vůle trénovat, schopnost učít se nové pohybové kombinaci, ale hlavně okolní prostředí, a to zejména rodina a její vztah k pohybu. Volný čas dětí je rizikem i příležitostí. Může být využit nevhodně i pozitivně. Velkým motivem k provozování jakékoliv pohybové aktivity jsou vrstevníci, rodiče a sportovní hvězdy.

Rodina je první instance pro předávání vzorů a volby zálib, a to i sportovních. Velmi důležitou motivační roli hrají rodiče a trávení volného času celé rodiny. Jde zde zejména o obsah, organizaci a pravidelnost jednotlivých činností. Důležitý je zejména fakt, zda jednotlivé činnosti vykonávají členové rodiny samostatně nebo společně. Současná rodina však tráví většinu volného času pasivně (sledováním televize, návštěvou přátel), v některých rodinách se volný čas věnuje domácím pracím. Děti většinou tráví svůj volný

čas podle přání svých rodičů, málokdy podle svých vlastních zájmů, protože chtějí být s rodiči pohromadě. „Rodina má pro dítě nezastupitelný význam. Dítě se do ní rodí, dostává od ní či přesněji od svých rodičů genetickou výbavu, má rozhodující vliv na celkový rozvoj jeho osobnosti. Uskutečňuje se zde jeho společenská adaptace, jeho začleňování do společnosti“ (Juriková, 2006, 13).

Výchovné působení rodiny je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje postoje, chování a jednání mladé generace a současně klade základy pro její fyzické a mentální zdraví. Od rodičů získává mládež i vztah k pohybové aktivitě. Rodiče by tedy měli jít svým dětem příkladem a měli by je vést k pravidelné pohybové aktivitě tak, aby se stala přirozenou součástí jejich životního stylu.

Je dokázáno, že pohybová aktivita u dospělých je spojena se vzory cvičení z dětství (Kerner, Kurrant & Kallinski, 2004). Proto je velmi žádoucí, aby se stal aktivní odpočinek základním prvkem životního stylu každé rodiny.

„Na volný čas dětí v rodině jako zdroj pozitivních i negativních vlivů působí především objektivní podmínky života a výchovy dětí v rodině: její velikost a úplnost nebo pozdější zakládání rodiny...vliv má rovněž realizace volného času uvnitř rodiny, podmíněna zejména způsobem jejího života, postoji a výchovnou praxí rodičů vzhledem k dětem“ (Hofbauer, 2004, 57).

Jak dále Hofbauer (2004) uvádí, v současné době rodiče nemají dostatek času na to, aby se věnovali svým dětem. Bohužel se však tento nezájem, neznalost a nepochopení negativně odráží na dalších skutečnostech, jako jsou toxikomanie a další závislosti, domácí šikana, fyzické a psychické násilí a týrání dítěte.

Rodina je bezesporu základem pro vytváření vztahu dítěte k pohybové aktivitě. Pohybovou aktivitou však nerozumíme jen vykonávání sportovních aktivit, ale i podporu rutinních činností. Rutinními činnostmi jsou například pomoc s běžnými domácími pracemi, venčení psa, pobyt venku s kamarády a samozřejmě i chůze...Lze například chodit do nebo ze školy pěšky, v nákupním centru parkovat co nejdále od vstupu do obchodu, nepoužívat výtah a v neposlední řadě i zařadit do běžného rodinného života pravidelné procházky či pěší výlety (Divoká, 2011).

Rodiče většinou sportují se svými dětmi pouze rekreačně a neorientují se na výkonnostní organizovaný vrcholový sport.

V oblasti aktivního trávení volného času však může (a měla by) výchovně působit i **škola**. Mnoho autorů, například Průcha (2002) konstatuje, že škola je pro děti druhým domovem a učitelé vzorem.

Hofbauer (2004) zmiňuje, že školy začaly s rostoucí měrou uskutečňovat příležitostné, jednorázové volnočasové činnosti, které rozšiřují a prohlubují obsah vyučování nebo mají oddechovou a kompenzační funkci. Většinou se jedná o kulturní a sportovní akce, soutěže, lyžařské výcvikové kurzy a školy v přírodě. Jak již bylo zmíněno, v rámci školy působí také specifická zařízení, která jsou určena pro organizování činností ve volném čase. Jedná se o školní družiny a školní kluby

„Aktivity volného času stále častěji překračují hranice tradičního vymezení výchovy a vzdělávání dětí a mládeže a vstupují do dalších oblastí jejich života. Významná je v tomto směru zvláště sféra zdravotní a sociální, kde jde o děti a mladé lidi trpící různými formami znevýhodnění“ (Hofbauer, 2004, 96).

Velký podíl v motivaci u dětí hrají v současné moderní společnosti i **média**, a to zejména masmédia, které mohou působit pozitivně, avšak i negativně. Pro děti v pubertálním věku bývají často vzorem talentované hvězdy. Děti sledují sportovní přenosy a v koutku duše sní o tom, že budou jednou stejně dobré a úspěšné, jako je jejich idol. Mnohé z nich jsou při výběru pohybové aktivity, které se budou věnovat, ovlivněny právě tím, jak je dané sportovní odvětví, nebo právě hvězdný sportovec populární.

Média však také mohou poškodit zdraví, pohybový aparát, zrak, oběhový systém, nervovou soustavu, navíc děti ve věku 12 – 15 let velmi rádi prožívají různé pocity vzrušení, proto jim stačí, pokud se k nim dostane pohybová aktivita pouze zprostředkovaně, virtuálně, a to právě přes média.

Dalším velmi zásadním motivujícím článkem k volbě trávení volného času v životě dětí a mládeže jsou **kamarádi**. „Především mládež ve věku 13 – 15 let tráví volný čas venku v partě a to víc jak 4 hodiny denně. Je zde velký prostor ke vzniku závadových part ubíjejících čas, páchajících trestnou činností nezletilých“ (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002, 13). V této oblasti je velmi nutná kontrola ze strany rodičů, kteří by měli vědět, kam jejich dítě chodí, v jakém prostředí se zdržuje a co je náplní jeho volného času. Nečinnost a nezáměr může mít negativní dopady nejen na život dětí, ale také na celou společnost.

Na druhou stranu však také děti vykonávají rádi stejnou činnost (například pohybovou aktivitu nebo sport), jako jejich kamarádi nebo přímo parta.

V mé práci budu užívat termín pohybová aktivita, i když je v dotazníku použito ve stejném významu i termínu sportování (a to z důvodu lepšího pochopení otázek u dětí).

2. 4 Dítě ve věku 12 – 15 let

„Člověk nemiluje děti, protože jsou to děti, ale zamiluje si je skrze náklonnost, která vzniká při jejich výchově.“

Gabriel García Márquez

Věk 12 – 15 let se ve vývojové psychologii řadí do období dospívání, jinak pubescence. Konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období se u jednotlivých autorů velmi různí. Pro příklad lze uvést: Vágnerová (1999, 2000) rozděluje období dospívání na dvě fáze:

- **Raná adolescence**, označovaná jako pubescence, zahrnuje prvních pět let dospívání. Je časově lokalizována přibližně mezi 11. – 15. rok, s určitou individuální variabilitou.
- **Pozdní adolescence** zahrnuje dalších pět let života, trvá přibližně od 15 do 20 let, s určitou individuální variabilitou, zejména v psychické a sociální oblasti.

Langmeier (1998) člení toto období na:

- **Období pubescence** – zhruba od 11 do 15 let: fáze puberty, začíná prvními známkami pohlavního dospívání, zejména objevením sekundárních pohlavních znaků.
- **Fáze vlastní puberty** - 13 až 15 let, nastupuje po dokončení prepuberty, a trvá do dosažení reprodukční schopnosti.

Období pubescence obecně patří k jednomu z nejsložitějších období z hlediska vývojové psychologie. Mnoho změn ať už hormonálního charakteru či složení těla vystavuje pubescenta do obrovského stresu a mnohdy také do situací úplně nových a vysilujících.

2. 4. 1 Obecná charakteristika dospívání

Puberta má svůj počátek ve fyziologických změnách, objevuje se disharmonie fyzická i psychická. Dopívající si uvědomuje, že myslí, cítí a chce, ale také to, že mnohdy něco jiného myslí, něco jiného cítí a něco jiného dělá. Typická je nejistota a vnitřní napětí, tzv. vulkanismus. Mezi chlapci a dívkami jsou patrné rozdíly, a to jak v době nástupu, tak i v průběhu a způsobech prožívání puberty. Smyslem období dospívání je vlastně včleňování se do společenských vztahů. Hovoří se o tzv. moratoriu rolí, které spočívá ve zkoušení různých forem projevů rolí a sledování reakcí vrstevníků a dospělých. Role jako soubor očekávaného chování však svým způsobem omezuje individualitu.

Ve vývoji osobnosti se tedy projevuje emoční nevyváženost, období vulkanismu a vzdoru, nechybí labilita a nedostatek sebeovládání, ucelenosti a integrace v citovém životě. Pubescent má problémy v přijetí sebe sama (tělo, povaha).

Langmeier a Krejčířová (1998) hovoří o pubertě jako o velmi složitém období, všechny jistoty a identifikace jsou zpochybněny. Dospívající by měl vědět, že někam patří, že je důležitý (pro rodinu, pro kamarády) a že druzí jej vidí v dobrém světle. Puberta je považována za nejbouřlivější období života. Člověk se přeměňuje z dítěte v mladého člověka.

V pubertě se také objevují následky defektů výchovy z dřívějších let a vrozené sklony v pubertě často kulminují, avšak neznamená to, že se dítě nedá výchovně ovlivnit, nebo zvládnout. Výchovné působení je pouze složitější a „citlivější“. Pubescent totiž často trpí výkyvy nálad, projevuje se u něj emoční nestabilita. Během této doby jsou na dospívajícího jedince kladeny požadavky dospělé společnosti, musí se podřítit normám chování, které se u dospělého jedince vyžadují. Současně však musí respektovat normy a hodnoty společnosti kamarádů, chce-li do ní patřit. Velký tlak biologických i sociálních faktorů způsobuje rozkolísanost a konfliktnost. Proto jsou pro toto období charakteristické jak fyzické, tak psychické změny. Dítě se cítí velmi zranitelné, a to i kvůli tomu, že toto citlivé období následuje po velmi klidném období mladšího školáka.

Pubescent potřebuje zmenšit svou závislost na autoritách. Snižuje se sice pocit jistoty, ale stoupá pocit nezávislosti. Mění se také vztah k dospělým, pubescent již automaticky nepřijímá všechny názory a hodnoty. Mnohem větší význam mají normy třídy a party. Pro pubescenta je velmi důležitá skupina vrstevníků, která poskytuje oporu jeho ještě nehotové

identitě - přebírá tzv. skupinovou identitu. Vrstevníci spolu sdílejí zájmy i starosti. Ve skupině se klade důraz na konformitu jejích členů - potřeba konformity se projevuje ve stylu řeči, oblékání nebo třeba v preferované značce mobilních telefonů. Za to, že se člen skupiny vzdá své individuality, mu skupina poskytuje jistotu a přijetí.

2. 4. 2 Zájmy dospívajících

V zájmové oblasti nedochází k výrazným změnám. Dospívající populace neopouští hru jako první potřebný nástroj sociální interakce. Hra pro ně však znamená schopnost se bavit, oprostít se od povinností a věnovat se činnosti, která přináší radost. Zájmy nám přinášejí citové uspokojení, věnujeme se jim ne proto, že důležitý je výsledek, ale že podstata je v činnosti samé. Sami si tak určujeme náplň, formu a tempo. Zájmy však také přinášejí regeneraci sil a pomáhají udržovat duševní rovnováhu. Dodávají sílu vůči mnohým životním strádáním.

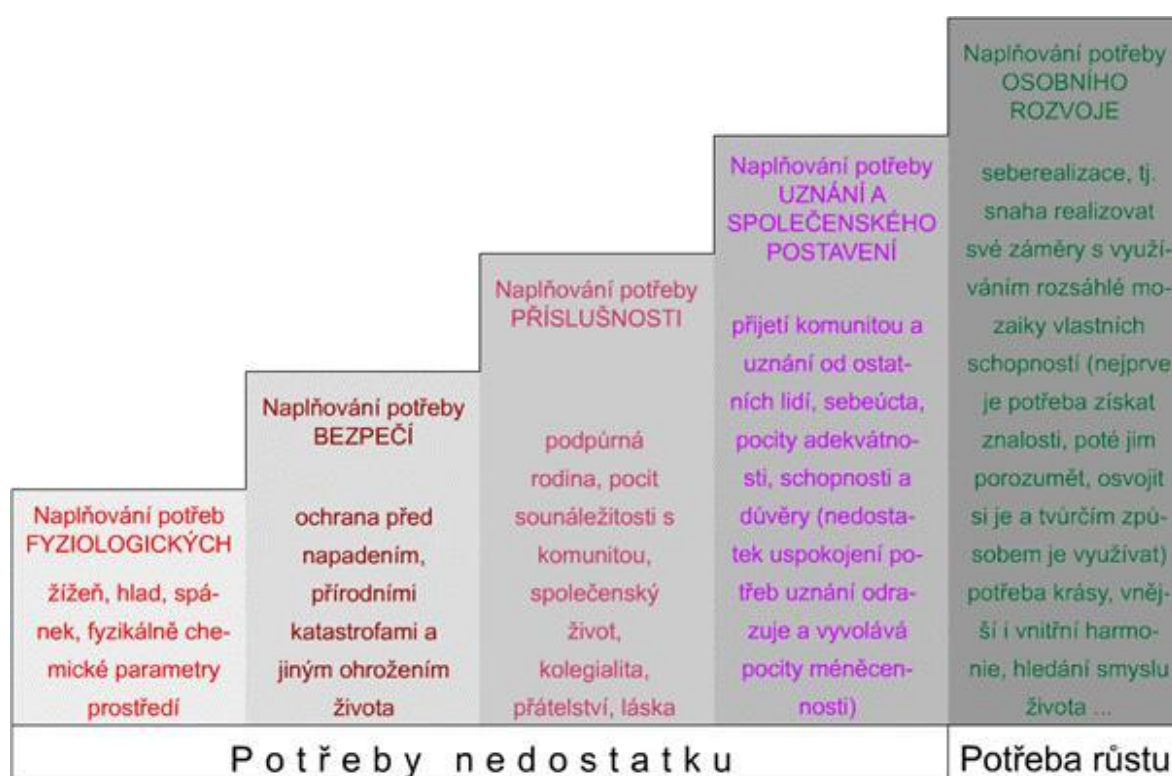
Hájek, Hofbauer a Pávková (2011, 100) uvádějí, že „zájmy dospívajících jsou již mnohem hlubší, trvalejší a diferencovanější než v mladším školním věku. Zejména po 13. roce se již někdy vyhraňují a jejich vliv se může projevit při rozhodování o volbě povolání“. Vliv má nejen rozdílnost zájmů mezi pohlavími, individuální rozdíly v zálibách a dovednostech, ale také vliv prostředí a výchovy.

Vychovatel (ať už rodič, učitel, trenér nebo pracovník volnočasových center) musí mít alespoň základní znalosti a informace o období dospívání, aby byl schopen na dítě účinně působit a zároveň chápal jeho reakce. Nervová soustava totiž není dosud schopna snášet silné nebo příliš monotónní podněty. U pubescentů se musí počítat se zvýšenou vzrušivostí, vznětlivostí a bouřlivými afektivními reakcemi, nebo naopak s apatií, malátností, nesoustředěností a zasněností (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2011). Díky fyzickým změnám, které u pubescenta probíhají, se navíc přidává zvýšená unavitelnost a snížení výkonnosti, což by měli mít na paměti zejména profesionální trenéři, kteří mohou tělu dítěte v tomto věku spíše ublížit, než mu pomoci.

Je třeba brát v úvahu i základní potřeby dítěte, kdy úroveň, či míra zdraví nepochybně souvisí i s úspěšností v seberealizaci. Člověk, a tedy i dítě, však není motivován pouze vnějšími podněty – jako je např. odměna nebo trest – ale vnitřním programem potřeb. Základní lidské potřeby vytvářejí určitou hierarchii.

Caffmann (1966) popisuje, jak Maslow poskytuje hierarchii dominance potřeb od nejnižší po nejvyšší úroveň lidského rozvoje. Tyto potřeby jsou velmi důležité a podstatné i pro děti, i když si to vědomě nepřipouští.

„Maslowovy teze, že níže položené potřeby nedostatku jsou významnější a jejich alespoň částečné uspokojení je podmínkou pro vznik méně naléhavých a vývojově vyšších potřeb platí jen do jisté míry. Potřeba uspokojování vyšších potřeb (estetických, duchovních) může napomoci v mezních situacích lidského života, ve kterých je možnost uspokojování nižších potřeb omezena“ (Beránková, Sebera, Zaoral, Kopřivová, Ježek & Hrazdira, 2007).



Obrázek 5. Maslow, hierarchie lidských potřeb

Zdroj: <http://www.fsps.muni.cz/algie/pages/kapitola1.html>

Velmi zajímavé desatero žáka v souvislosti s potřebami uvádí Havlíková (Ed.), Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. (2006, 50) v rámci projektu Zdravá škola. Toto desatero lze považovat za vnitřní pocity dítěte (tedy i pubescenta), a proto je potřeba se s nimi seznámit a respektovat je při výchově, a to nejen pohybové:

1. Neodbývejte mne, když se ptám.
2. Nebojte se být pevní v jednání se mnou.
3. Nedovolte mi, prosím, abych si vytvořil zlé návyky.
4. Nesekýrujte mne.
5. Nechraňte mne před důsledky mých činů.
6. Neopravujte mne před lidmi.
7. Nezapomeňte, že se někdy nedokážu vyjádřit tak, jak bych chtěl.
- 8, Nehýčkejte mne.
9. Buďte důslední.
10. Pamatujte, že se toho naučím víc od vzoru než od kritika.

Obečně lze konstatovat, že vychovatel by měl stavět na dvou důležitých principech, jejichž platnost je všeobecná: *respekt k potřebám jednotlivce v celku společnosti a rozvíjení komunikace a spolupráce*. Jen tak dosáhne nejlepších výchovně – vzdělávacích výsledků.

3 CÍLE U ÚKOLY

Cílem práce je zjistit, zda daná cílová skupina dětí vyhledává ve svém volném čase pohybovou aktivitu.

Výzkumné otázky:

1. Jaké pohybové aktivity jsou nejčastěji cílovou skupinou dětí vyhledávané?
2. Co je hlavním důvodem provozování dané pohybové aktivity cílové skupiny dětí?
3. Proč si cílová skupina dětí vybrala jimi uvedenou pohybovou aktivitu?
4. Co je hlavní náplní volného času cílové skupiny dětí?
5. Co by však tyto děti chtěly dělat ve volném čase?
6. Jaký je rozdíl v náplni volného času cílové skupiny dětí o víkendu a ve všední dny?
7. Kolik času ve svém volném čase tráví cílová skupina dětí pohybem?
8. Kolik času ve svém volném čase tráví cílová skupina dětí sedavým způsobem?
9. Věnují se rodiče cílové skupiny dětí nějaké pohybové aktivitě?
10. Má tato cílová skupina dětí představu o tom, co je to zdravý styl života?
11. Dělá tato cílová skupina dětí záměrně něco pro to, aby byly zdravé?

Úkoly:

1. Prostudovat dostupnou literaturu pojednávající o daném problému.
2. Vypracovat dotazník.
3. Uskutečnit před-výzkum.
4. Uskutečnit dotazníkové šetření na Základní škole a mateřské škole Struhlovska v Hranicích.
5. Zjištěné údaje vyhodnotit.
6. Na základě zjištěných výsledků interpretovat výsledky pro teorii a pro praxi.
7. Výsledky výzkumu publikovat a seznámit s nimi vedení školy, rodiče, děti i zástupce odboru Školství, kultury, tělovýchovy a cestovního ruchu Města Hranice.

4 METODOLOGIE

4.1 Popis a charakteristika zkoumaného souboru

Svůj výzkum jsem prováděla na Základní škole a mateřské škole Hranice, Struhlovsko, příspěvková organizace (dále v práci budu uvádět pouze ZŠ a MŠ Struhlovsko).

Tato základní škola je vzdělávací institucí, jejímž posláním je poskytnout úroveň vzdělávání stanovenou zřizovatelem školy a vymezenou stupněm a zaměřením školy, vycházející ze Standardu základního vzdělání v podobě školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání *At' s míčem*, knihou nebo kružítkem – příležitost u nás dáme všem. Snaží se vytvořit podmínky pro další vzdělávání, komunikaci mezi lidmi, uplatnění v životě a rozvíjet osobnost každého žáka tak, aby byl schopen samostatně myslet, svobodně se rozhodovat a projevovat se jako demokratický občan, a to vše v souladu s obecně uznávanými životními i mravními hodnotami. Pod těmito slovy se skrývá každodenní úsilí a snaha všech pedagogů, kteří se poctivě snaží těmto závazkům dostát. Škola pokračuje v tradici rozšířeného vyučování a nabízí žákům druhého stupně pokračování ve výuce se zaměřením na matematiku a přírodovědné předměty či tělesnou výchovu. Nezapomíná se ani na výuku nepovinného předmětu náboženství a pomoc žákům se specifickými poruchami učení či chování.

O zdravém životním stylu se žáci učí na 2. stupni (6. – 9. třída) v předmětu *Výchova ke zdraví*, a to v dotaci 1 hodiny týdně v 6. a 7. ročníku, u tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy v 8. a 9. ročníku. Hlavními tématy jsou *Zdravý způsob života a péče o zdraví*, *Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence*, *Hodnota a podpora zdraví* a *Osobnostní a sociální rozvoj*. *Výchova ke zdraví* by měla doplňovat předmět *Tělesná výchova*. Oba předměty pak spadají dle *Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání* do vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* (*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 2004).

Tělesná výchova je ve škole vyučována v následujících dotacích: u obecných tříd a tříd se zaměřením na matematiku a přírodovědné předměty v počtu 2 hodiny týdně, u tříd zaměřených na tělesnou výchovu v počtu 2 + 3 hodiny, 2 + 3 hodiny, 2 + 2 hodiny, 2 + 2 hodiny (rozděleno dle ročníků, 6. – 9.).

V současné době je na škole 25 tříd, do nichž dochází 615 žáků. Výchovně vzdělávací proces školy zajišťuje 35 pedagogů. Součástí školy je i školní družina se čtyřmi odděleními, v nichž se o děti před i po vyučování starají a pestrý program pro ně připravují 4 vychovatelky.

Cílová skupina dětí (12 – 15 let) spadá pod 2. stupeň této školy, kdy od 6. do 9. ročníku školu navštěvuje 255 žáků.

V 7. a 9. ročníku je zřízena vždy jedna třída s rozšířenou výukou tělesné výchovy, v 6., 7., 8. a 9. ročníku je pak také třída s rozšířenou výukou matematiky a přírodovědných předmětů. Celkově je na škole 59 dětí v 6. ročnících (2 třídy), 73 dětí v 7. ročnících (3 třídy), 55 dětí v 8. ročnících (2 třídy) a 41 dětí v 9. ročnících (2 třídy).

Dotazník byl předán třídním učitelům všech těchto tříd a ti byli instruováni na speciální poradě, jak mají žáci dotazník vyplňovat, čeho se mají vyvarovat a jak odpovídat na případné dotazy respondentů. Z celkového počtu rozdaných 252 dotazníků bylo vráceno všech 252 kusů (vyučující měli za úkol odevzdat vyplněné dotazníky celé třídy, a to v termínu do 21 dní od převzetí). 8 dotazníků bylo následně vyřazeno pro nižší věk respondentů (11) a 3 dotazníky byly zcela vyřazeny pro neúplnost.

Jelikož mne zajímalo srovnání, jakých výsledků by dosáhli děti z jiné země, konkrétně z Velké Británie, Londýna, požádala jsem písemnou formou o spolupráci ředitele tamních škol. Bohužel, některé školy na moje žádosti neodpověděly vůbec, jiné odmítli bez udání jakéhokoliv důvodu. Dle tvrzení místních obyvatel se vedení škol velmi obává o bezpečnost svých žáků a z toho důvodu je odmítnuta jakákoliv osoba, která požádá o vyplňování dotazníků.

4. 2 Použité metody a techniky

Metoda představuje „určitý pracovní postup směřující k dosažení stanovených cílů (Čihovský, 2006, 10)“.

Pro získání informací od žáků jsem zvolila kvantitativní výzkum, který jsem podrobila statistické analýze. Konkrétní metodikou byla technika dotazníku. Zároveň probíhaly neformální rozhovory se žáky, které měly upřesnit informace získané dotazníkovým šetřením. Pro splnění určených cílů mé bakalářské práce jsem nejdříve musela získat podklady, vypracovat metodu pro sběr dat, vypracovat dotazník (viz příloha) a připravit si otázky k rozhovoru.

POUŽITÉ METODY:

1. obsahová analýza pramenů – metoda sběru dat primárních zdrojů literatury a metoda studia dokumentů, která se používá při práci s originálními texty, původními prameny, statistickými údaji, fotografiemi, popřípadě jinými audiovizuálními materiály, které jsou předmětem sběru,

2. metoda dotazování – zjišťování názorů respondentů, a to na základě písemných odpovědí na položené otázky,

3. metoda matematicko – statistická - vyhodnocení dotazníků pomocí grafů a tabulek. Získaná data byla zpracována formou kontingenčních tabulek v aplikaci Microsoft Excel. Grafy byly vytvořeny ve stejné aplikaci s rozdělením dle sledovaných kritérií (jako je například pohlaví, bydliště a další). Podíl jednotlivých hodnot sledovaných dat byl programem MS Excel zpracováván v procentech zaokrouhlených na jedno desetinné místo.

4. metoda introspektivní – opírá se o osobní znalosti, zkušenosti výzkumníka na základě účasti v prostředí či nějakém společenském procesu.

POUŽITÉ TECHNIKY:

Pro splnění cíle diplomové práce byly použity jak techniky kvantitativního výzkumu (nestandardizovaný dotazník), tak i techniky kvalitativního výzkumu (nestandardizovaný rozhovor). Jelikož byly rozhovory se žáky vedeny pouze pro získání doplňujících nebo vysvětlujících informací při vyplňování dotazníků, nejsou jejich výsledky samostatně zpracovány, ale pouze dokreslují výsledky dotazníkového šetření. V dalších částech práce budu tento rozhovor uvádět jako neformální rozhovor.

1. Kvalitativní výzkum:

„Termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace...někteří badatelé shromažďují údaje prostřednictvím **rozhovorů a pozorování** – což jsou metody obvykle spojované s kvantitativním výzkumem“ (Strauss & Corbinová, 1999).

V diplomové práci jsem použila nestandardizovaný rozhovor, abych mohla lépe zpracovat a pochopit volené odpovědi cílové skupiny dětí.

Skalková (1983) uvádí, že podle struktury otázek můžeme rozlišit následující druhy **rozhovoru**: standardizovaný (strukturovaný), polostandardizovaný a nestandardizovaný (nestrukturovaný). Standardizovaný rozhovor probíhá podle otázek, jejichž znění a pořadí

jsou přesně určeny a alternativy odpovědi jsou předem připraveny (je to v podstatě dotazník ústní formou). Jeho výsledky jsou snáze zpracovatelné, ale míra poznatků je poměrně nízká. Polostandardizovaný rozhovor rovněž nabízí respondentovi alternativní odpovědi, ale výzkumník klade doplňující a upřesňující otázky. Nestandardizovaný rozhovor - výzkumný pracovník si musí připravit základní okruhy otázek, které bude klást, ale jejich obsah, pořadí a formulace závisí na tazateli, který se přitom nemusí držet žádného schématu.

Pro kvalitativní výzkum je také charakteristická intenzivní interakce výzkumníka se zkoumanými jedinci. Tento aspekt je velmi důležitý, protože významy jsou situované v kontextu a není jim možné bez něho porozumět. Tato angažovanost výzkumníka také přispívá k tomu, že výzkum bude lépe reagovat na projevy účastníků a požadavky situace (Hendl, 2005).

2. Kvantitativní výzkum:

Dotazník je nejčastější technikou kvantitativního výzkumu. Dotazníkem rozumíme kladení a otázek a získávání odpovědi písemnou formou. Chráska (2007) hovoří o tom, že kladené otázky se mohou vztahovat nejen k jevům vnějším (jako jsou názory na dané téma), ale i k jevům vnitřním (jako jsou postoje, motivy a tak dále). Dotazník je soustava předem připravených otázek, které jsou promyšleně seřazené a přesně formulované. Otázky v dotazníku musí být vhodně použité a odborně sestavené.

Dotazník je nejvíce využívanou metodou z toho důvodu, že „umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromáždění dat“ (Chráska, 2007, 166).

Další výhody dotazníku:

- málo náročný na počet výzkumníků
- snadno opakovatelný
- málo náročný na přípravu respondentů
- poskytuje možnost promyslet si odpověď
- zajišťuje standardnost situace (pořadí a formulace otázek)
- umožňuje i nepřímý kontakt (pozorování)

U dotazníku je nejdůležitější jeho samotné sestavování. Struktura musí být přizpůsobena cíli a typu dotazovaných osob. Jednotlivé otázky musí být jasně a srozumitelně formulované, formulace musí být jednoznačné, nemělo by dojít k tomu, že

otázku je možno si vyložit více způsoby. V dotazníku jsou většinou použity otázky otevřené (dotazovaný se volně vyjadřuje k tématu, nejsou nabídnuty volby odpovědí), uzavřené (dotazovaný vybírá z nabídnutých možných odpovědí), škálové (dotazovaný hodnotí jev podle zadané stupnice). Tyto typy otázek je možné kombinovat, a to například formou polozavřených otázek (dotazovaný vybírá z nabídnutých odpovědí, avšak sám může doplnit další, pokud mu nabídka nevyhovuje).

Pozornost se musí věnovat i způsobu distribuce dotazníků. V pedagogickém výzkumu existují různé způsoby zadávání dotazníků: rozesílání poštou, osobně, prostřednictvím dalších osob. Nejvýhodnější je předání dotazníků osobně, protože výzkumník sám seznamuje respondenty s dotazníkem a také následuje bezprostřední vyplnění dotazníků a jejich vybrání. Návratnost je téměř 100%.

U dotazníku, který byl sestaven pro splnění cíle této diplomové práce, bylo použito rozdáání dotazníků jinou osobou (v tomto případě učiteli 2. stupně ZŠ a MŠ Struhlovsko), čímž byla zaručena 100% návratnost.

Jelikož je potřeba, aby dotazník splňoval vlastnosti dobrého měření, a to validitu a rentabilitu, byl osloven ředitel školy Mgr. Radomír Macháň s prosbou, aby se stejný výzkum zopakoval za 3 roky, případně aby se výzkum opakoal pravidelně každé 3 roky. „Aby měření bylo reliabilní, je třeba, při opakování za stejných podmínek poskytovalo stejné (zhruba stejné) výsledky“ (Chráska, 2007, 38). Posouzení stupně validity je subjektivní záležitostí. Dotazník této diplomové práce zjišťuje to, co zjistit chceme, to znamená, že validita je dostačující a přiměřená.

Dotazníkové šetření bylo tedy prováděno na ZŠ a MŠ Struhlovsko v Hranicích, a to na přelomu února a března 2012. Samotnému šetření předcházal před-výzkum u 18 dětí, kdy byly zjištěny některé nedostatky v pochopení otázek u cílové skupiny. Tyto nedostatky byly odstraněny.

Před samotným výzkumem jsem požádala vedení školy – ředitele Mgr. Radomíra Macháně a zástupkyni ředitele pro 2. Stupeň, Mgr. Lenku Šatánkovou o svolení s prováděním dotazníkového šetření. Současně jsem jim předložila daný dotazník, aby mohli posoudit, zda otázky, které jsou v něm položené, nepřekračují žádné z mravních a etických aspektů školy. Vedení školy jsem přislíbila, že je s výsledky dotazníkového šetření podrobně seznámím.

V dotazníku byly použity vlastní otázky, kombinované s otázkami z globálního dotazníku k pohybové aktivitě GPAQ a dotazníku pro děti projektu „Není nám to jedno!“. „Průzkum byl součástí zajímavého **projektu „Není nám to jedno!“**, kterým společnosti Henkel ČR a Ahold chtěly vzbudit zájem o životní styl dnešních dětí. Způsob jakým tráví svůj volný čas, zda sportují a jak se stravují, má totiž zásadní význam pro jejich další život“ (Henkel ČR, 2010b). Většina podobných výzkumů se věnuje jiným věkovým kategoriím, nebo věk 12-15 let zahrnuje do širšího věkového pásma.

5 VÝSLEDKY

Jak již bylo uvedeno, při realizaci výzkumu byla použita metoda dotazování. Dotazník byl vypracován a následně rozdán žákům 2. stupně ZŠ a MŠ Struhlovsko v Hranicích.

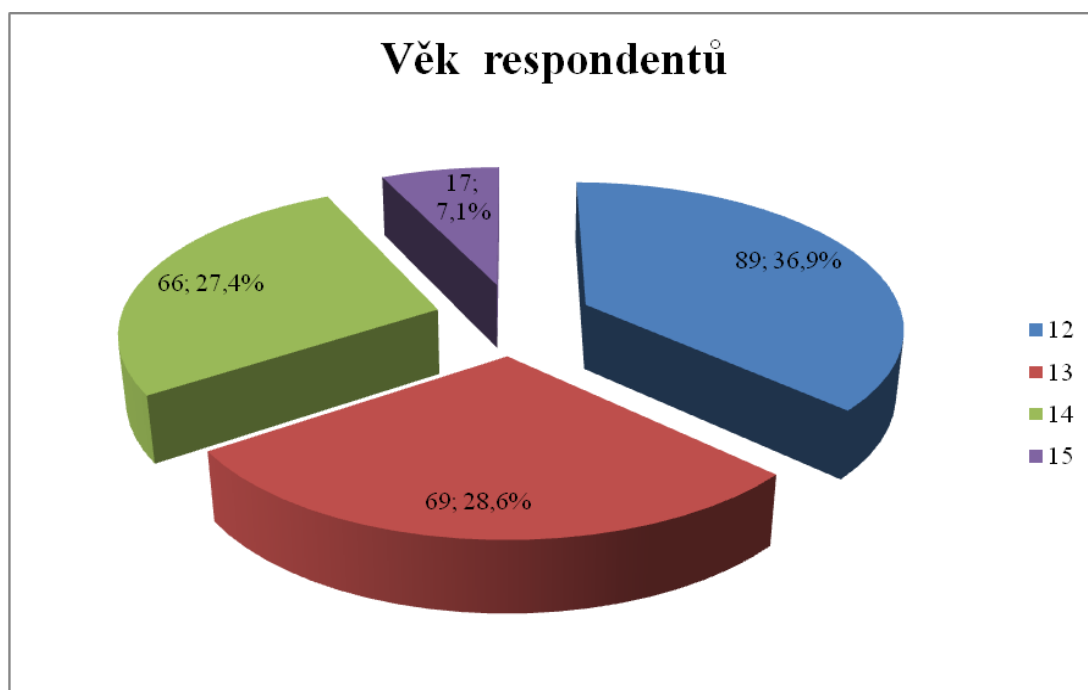
Počet rozdaných dotazníků pro žáky na ZŠ a MŠ Struhlovsko bylo 252, z toho vráceno bylo 252, z toho zpracováno 241.

V další části práce bude počet 241 zpracovaných dotazníků interpretován jako počet dotazovaných žáků.

V této části práce je u všech obrázků a tabulek zdroj vlastní.

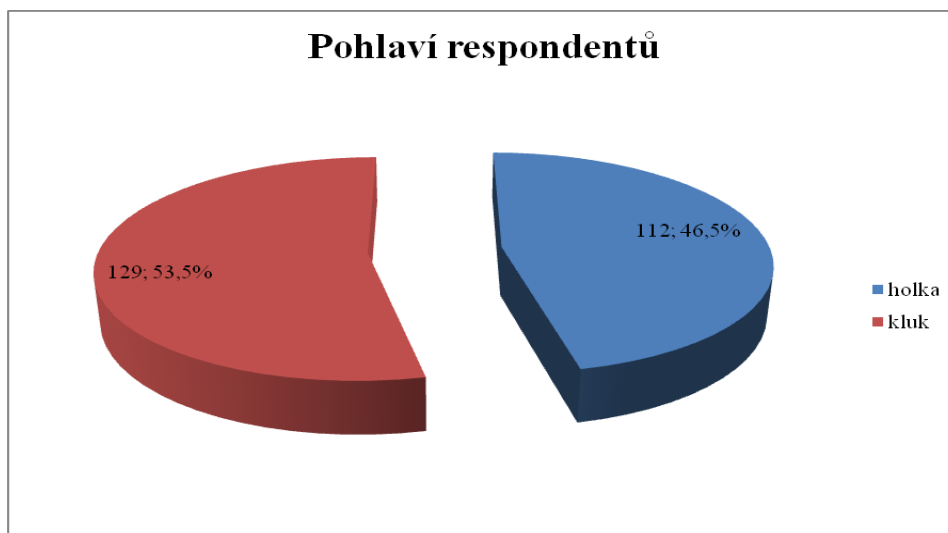
5.1 Interpretace výsledků dotazníkového šetření mezi žáky

Obecné informace o respondentech:



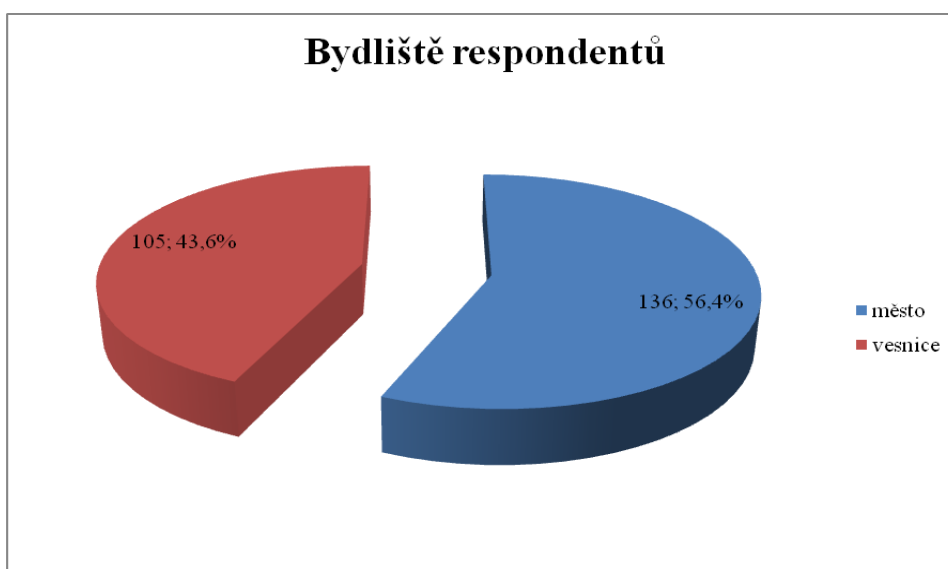
Obrázek 6. Věk respondentů

Z celkového počtu 241 dotazovaných žáků tvořili, největší podíl 12tiletí (89 dětí, 36,9%), 69 dětí bylo 13tiletých (28,6%), 66 žáků (27,4%) mělo 14 let a 17 žáků (7,1%) dosáhlo 15 let.



Obrázek 7. Pohlaví respondentů

V cílové skupině dětí převažovali chlapci (129, 53,5%) nad dívkami (112, 46,5%).



Obrázek 8. Bydliště respondentů

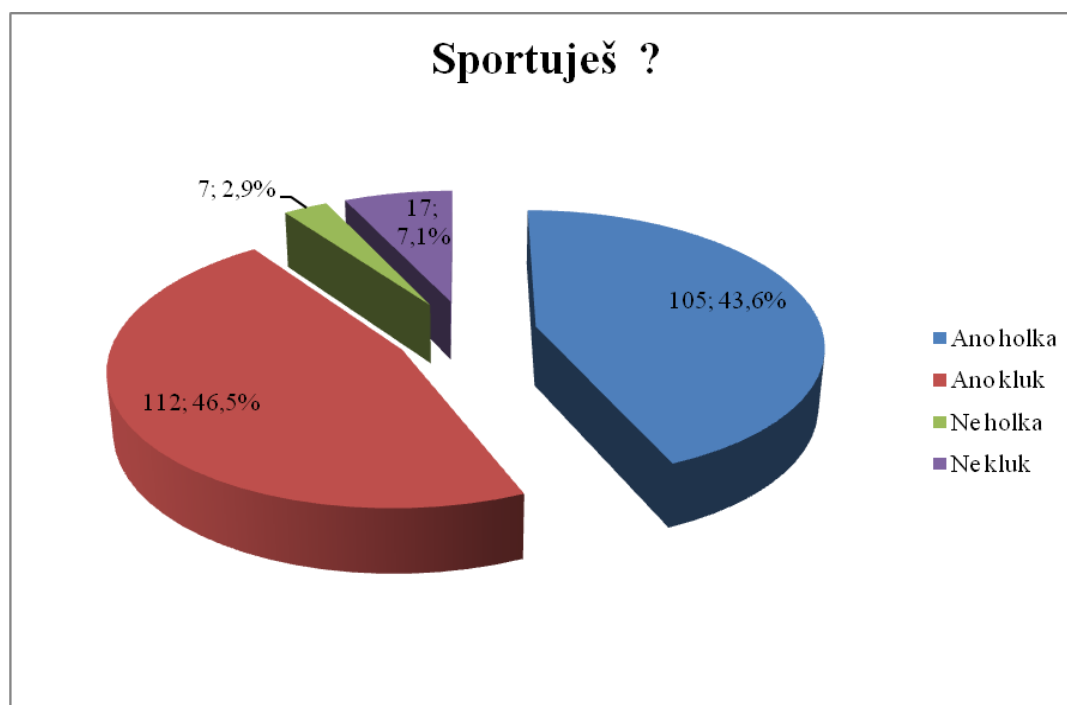
Respondenti uvedli jako své bydliště město – 136 respondentů, což je 56,4% a vesnici – 105 respondentů, což je 43,6%. Objevuje se zde vysoký podíl žáků bydlících na vesnici.

Vyhodnocení hlavní části – otázky:

Jak jsem již uvedla, pro sjednocení termínů jsem volila pojem pohybová aktivita. V dotazníkovém šetření se ovšem objevují ve stejném významu i pojmy sport a sportování, jelikož jsou dětem bližší a děti slovo „pohyb“ zařazují právě pod tyto pojmy. Stejným problémem je pro děti použití slov dívka – chlapec, proto se v dotaznících objevuje bližší označení holka – kluk.

Pokud otázka umožňovala mimo nabízené odpovědi i volbu „ostatní“, respondenti doplňovali vlastní odpovědi (otázky otevřené).

Otázka číslo 1



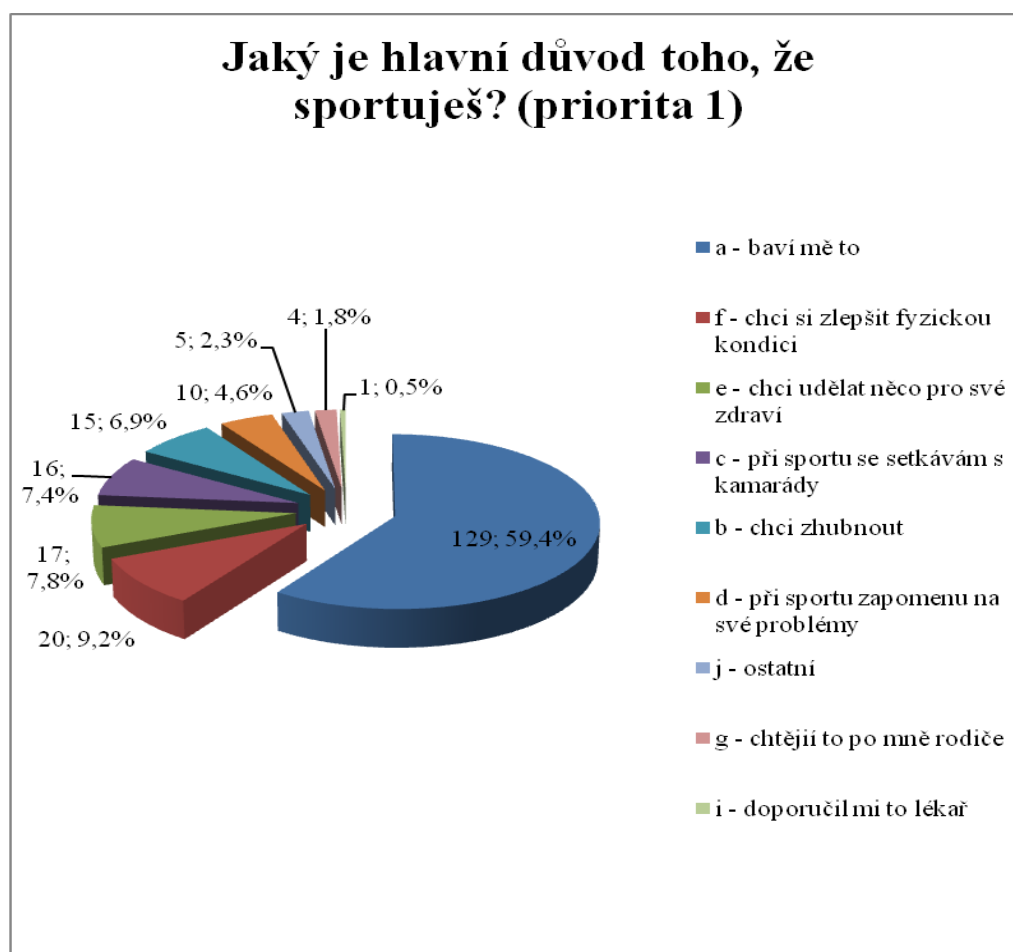
Obrázek 9. Podíl sportujících respondentů

Z celkového počtu 241 dětí sportuje 105 dívek, což je 43,6%, pouze 7 dívek (2,9%) nesportuje. U chlapců je podíl sportujících 46,5%, což je 112 chlapců, pouze 17 chlapců uvedlo, že nesportuje, což je 7,1%.

V celkovém počtu 112 dotazovaných dívek sportuje 93,8%, pouze 6,2% nesportuje, u chlapců z počtu 129 dotazovaných odpovědělo 86,8%, že sportuje, 13,2% odpovědělo, že nesportuje.

Celkově lze říci, že z dotazovaných 241 dětí sportuje 217 dětí, což je 90% všech respondentů. 24 dětí, což je 10%, uvedlo, že nesportuje.

Otázka číslo 2



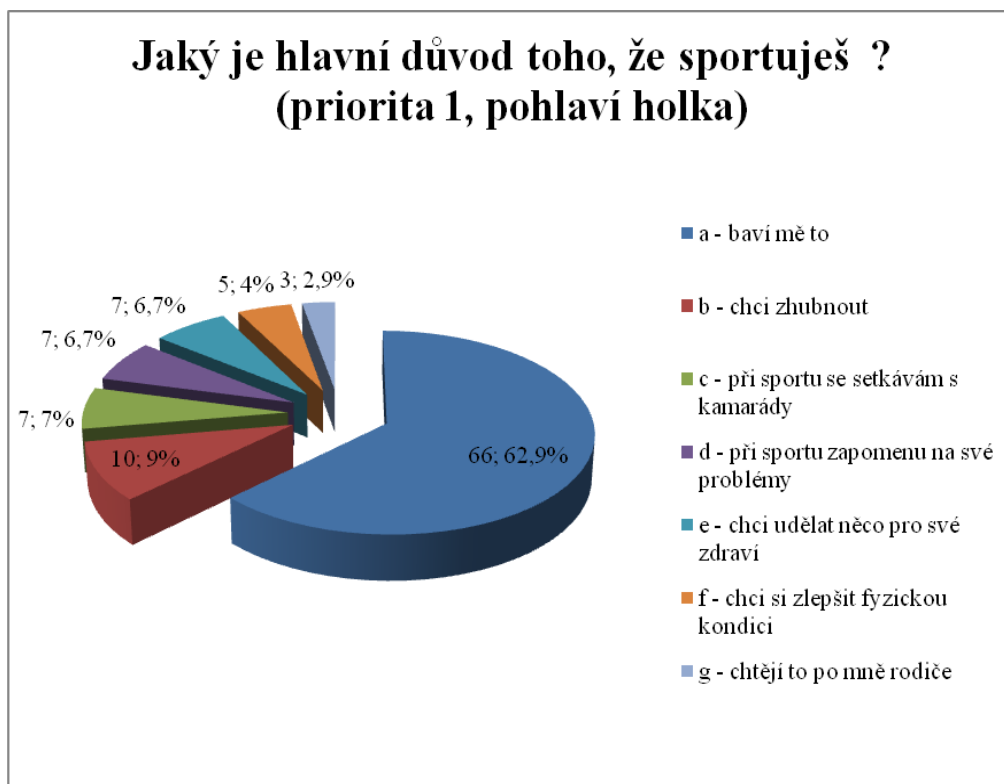
Obrázek 10. Důvody sportování respondentů – celkově, priorita číslo 1

U této otázky měly děti možnost číslovat odpovědi dle priority. Pokud uvedly pouze jednu odpověď, byla tato započítána jako priorita číslo 1.

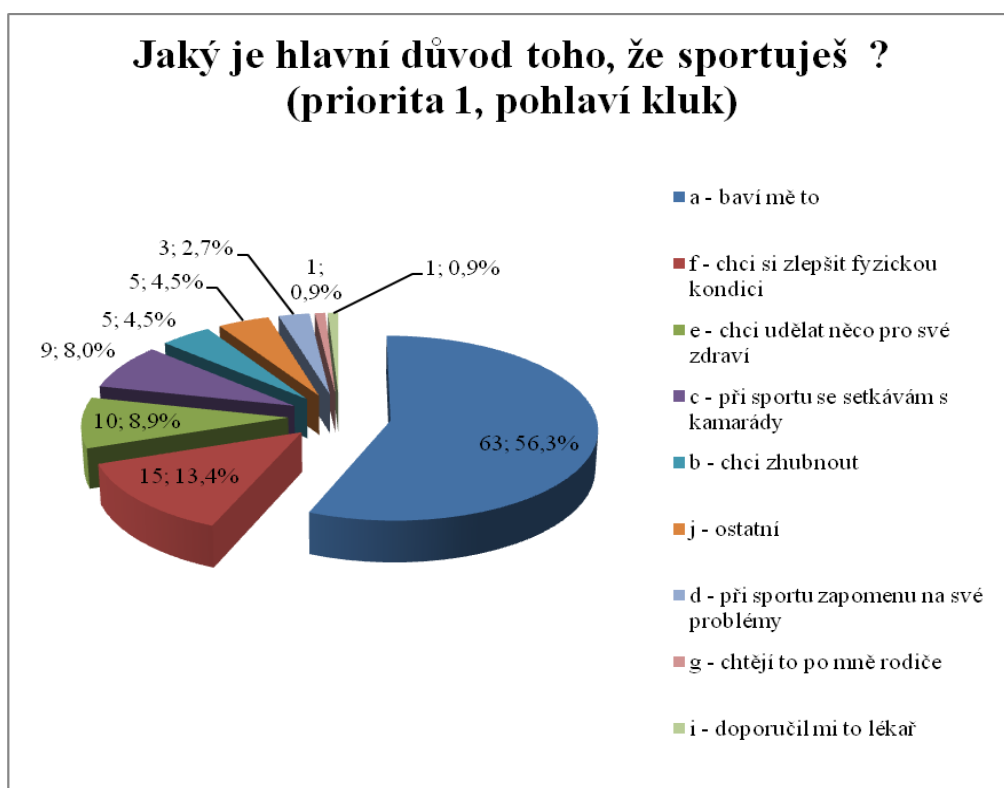
Nejvíce respondentů (129, což je 59,4%) uvedlo, že sportuje proto, že je to baví, dalším nejčastějším důvodem bylo, že si sportováním chtějí zlepšit fyzickou kondici (uvedlo tak 20 dětí, což je 9,2%). Na 3. místě v prioritě číslo 1 se objevila odpověď „chci udělat něco pro své zdraví“, a to u 17 dětí, což je 7,8%. Toto číslo je však v celkovém poměru nízké.

Zajímavé odpovědi uvedli respondenti, kteří využili možnost vlastní odpovědi (5 dětí, 2,3% z celkového počtu), a to: abych nemyslel na bolení hlavy, mám hodně volného času, nemám co dělat, chci vyhrát medaile.

Volbu vlastní odpovědi využili pouze chlapci (Obrázek 12).

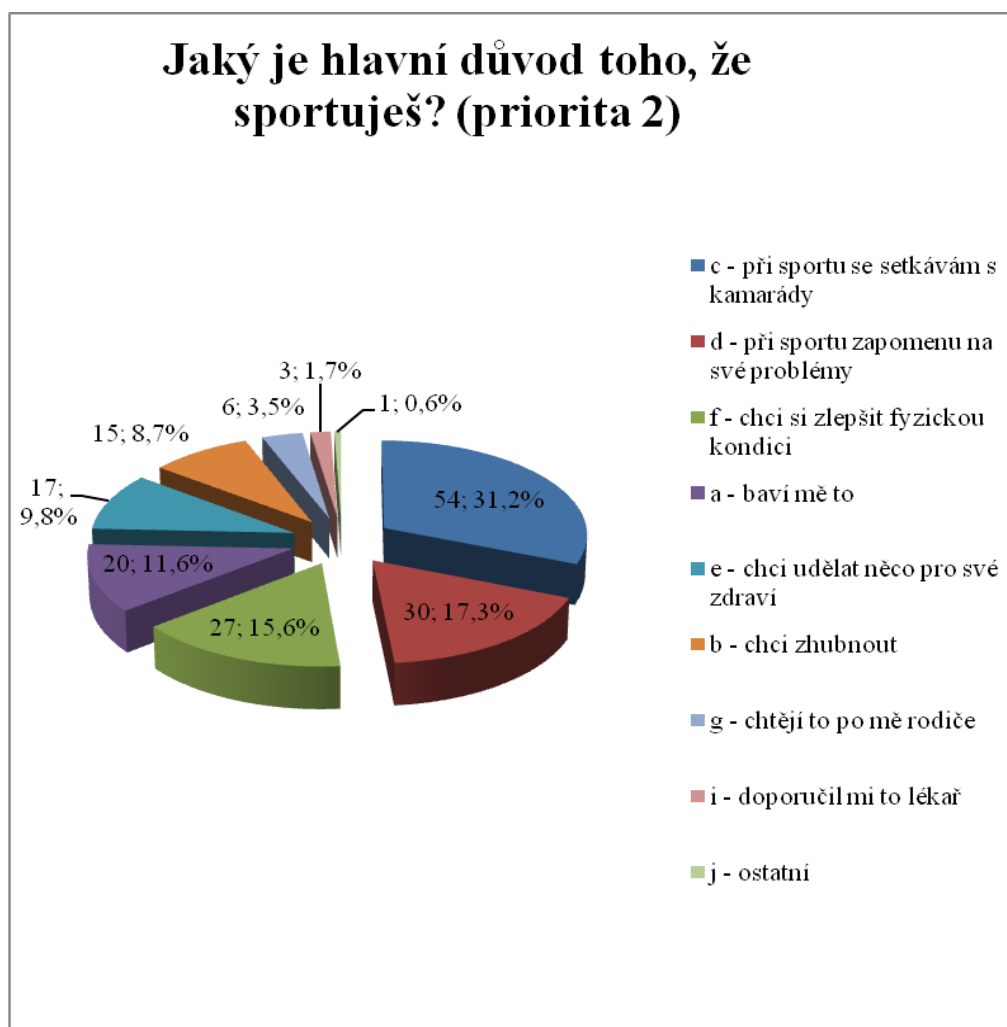


Obrázek 11. Důvody sportování děvčat, priorita číslo 1



Obrázek 12. Důvody sportování chlapců, priorita číslo 1

Dívky uvedly v prioritě číslo 1 jako hlavní důvod sportování „baví mě to“, (66 dívek, 62,9%), u chlapců je na 1. místě stejný důvod (63 chlapců, 56,3%). V pořadí dalších důvodů se však obě pohlaví rozcházejí, dívky uvedly, že chtějí zhubnout (10 dívek, 9%), chlapci, že si chtějí zlepšit fyzickou kondici (15 chlapců, 13,4%). Na 3. místě se u dívek objevilo „při sportu se setkávám s kamarády“ (7 dívek, 7%), u chlapců „chci udělat něco pro své zdraví (10 chlapců, 8,9%).

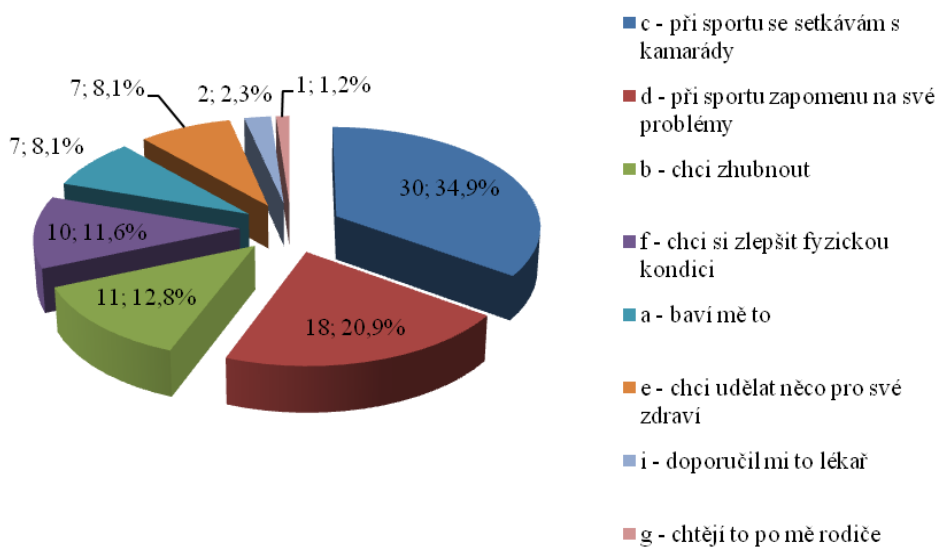


Obrázek 13. Důvody sportování respondentů – celkově, priorita číslo 2

Prioritu 2 u této otázky volilo 173 respondentů.

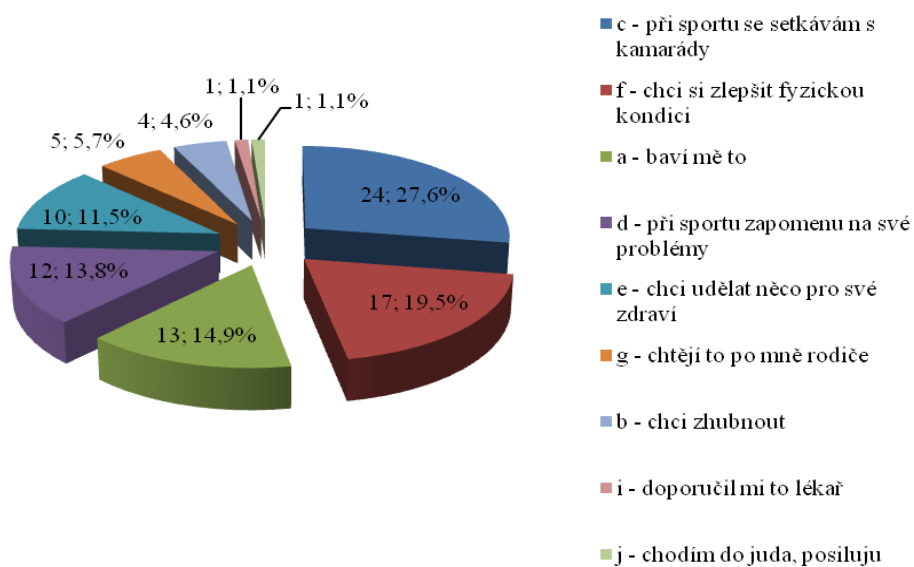
Jako prioritu číslo 2 uváděli respondenti nejčastěji „při sportu se setkávám s kamarády“ (54 dětí, 31,2%), dále „při sportu zapomenou na své problémy (30 dětí, 17,3%), následovalo „chci si zlepšit fyzickou kondici (27 dětí, 15,6%) a „baví mě to“ (20 dětí, 11,6%). Jako důvod „ostatní“ – uvedl jeden žák, že může být na čerstvém vzduchu.

Jaký je hlavní důvod toho, že sportuješ ? (priorita 2, pohlaví holka)



Obrázek 14. Důvody sportování děvčat, priorita číslo 2

Jaký je hlavní důvod toho, že sportuješ ? (priorita 2, pohlaví kluk)

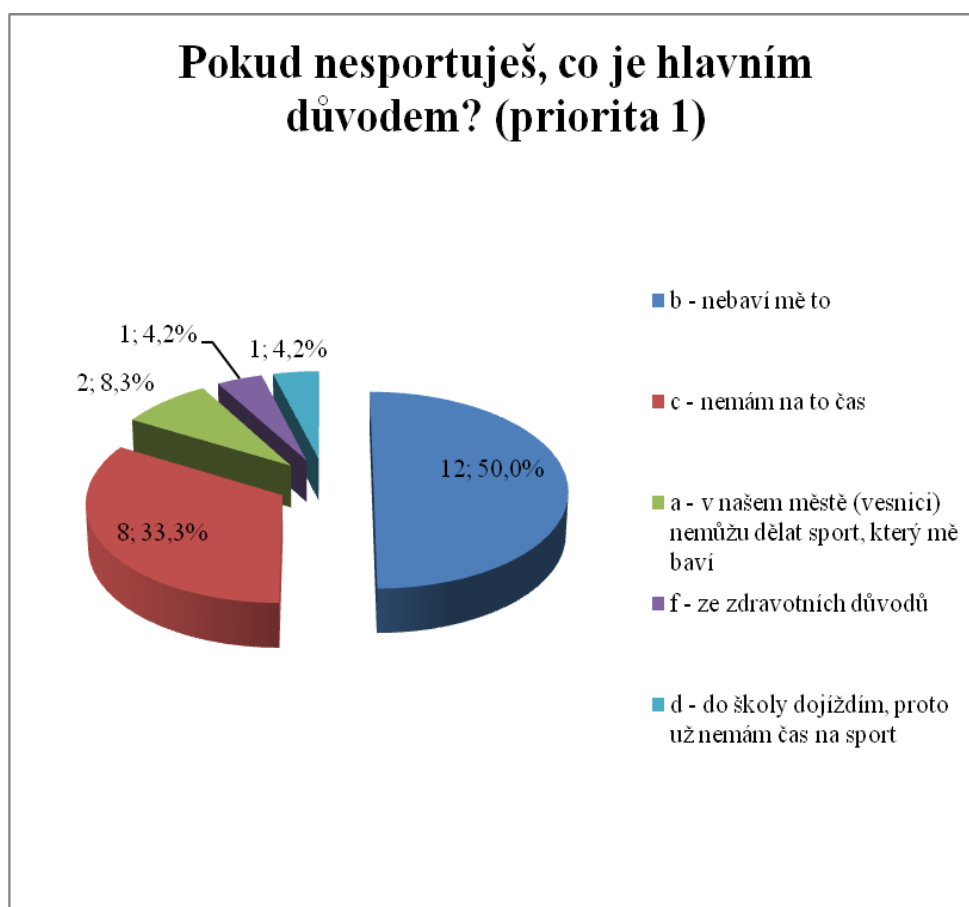


Obrázek 15. Důvody sportování chlapců, priorita číslo 2

Dívky uvedly jako prioritu číslo 2 nejčastěji „baví mě to“ (30 dívek, 34,9%), chlapci „při sportu se setkávám s kamarády (24chlapců, 27,6%). U dívek následovalo „při sportu zapomenu na své problémy“ (18 dívek, 20,9%) a chci zhubnout (11 dívek, 12,8%). U chlapců se na 2. a 3. místě v prioritě číslo 2 objevilo „chci si zlepšit fyzickou kondici“ (17 chlapců, 19,5%) a „baví mě to“ (13 chlapců, 14,9%).

Když jsem prováděla nestandardizované rozhovory s chlapci, u této otázky mě zajímalo, co si představují pod pojmem „chci si zvýšit fyzickou kondici“. I když měli u tohoto termínu podané vysvětlení, většina chlapců odpovídala, že to znamená, že „budou mít větší svaly“. Dívky mi při rozhovoru řekly, že když sportují, mění se jim tuk na svalovou hmotu, pozorují tak změny na svém těle a také si nepřipadají dle jejich slov „trapně“ v tělesné výchově, protože uběhnou jedno celé kolečko bez zastavení.

Otázka číslo 3



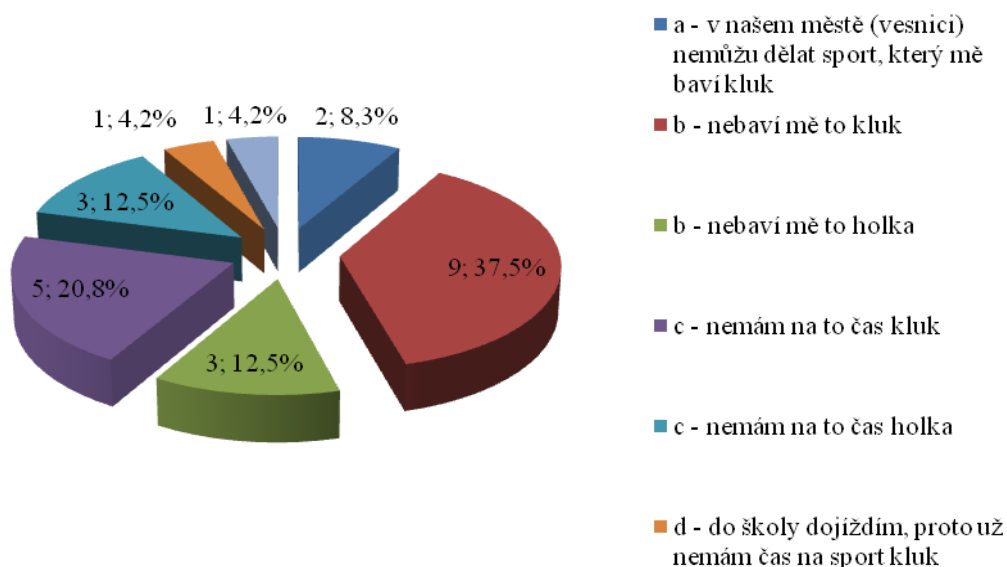
Obrázek 16. Důvody nesportování respondentů – celkově, priorita číslo 1

Celkově uvedlo 24 dětí, že nesportuje (17 chlapců, 7 dívek, což je z celkového počtu dotazovaných 129 chlapců 13,2% a z celkového počtu 112 dotazovaných dívek 6,2%).

Respondenti, kteří nesportují, uvádějí jako hlavní důvod v prioritě číslo 1 „nebaví mě to“ (12 dětí, 50%). Jde v podstatě o protiklad k odpovědi na otázku č. 2 – proč sportuješ, kdy se nejčastěji objevila odpověď „baví mě to“. Z neformálních rozhovorů s žáky jsem zjistila, že je v tomto věku běžné na cokoliv odpovídat „mě to nebaví“.

2. důvodem nesportování v prioritě číslo 1 bylo „nemám na to čas“. Uvedlo tak 8 žáků, což je 33,3% z 24 dětí, které uvedly, že nesportují. Pouze 2 žáci (8,3%) uvedli, že nesportují, protože v jejich městě (vesnici) nemůžou dělat svůj oblíbený sport.

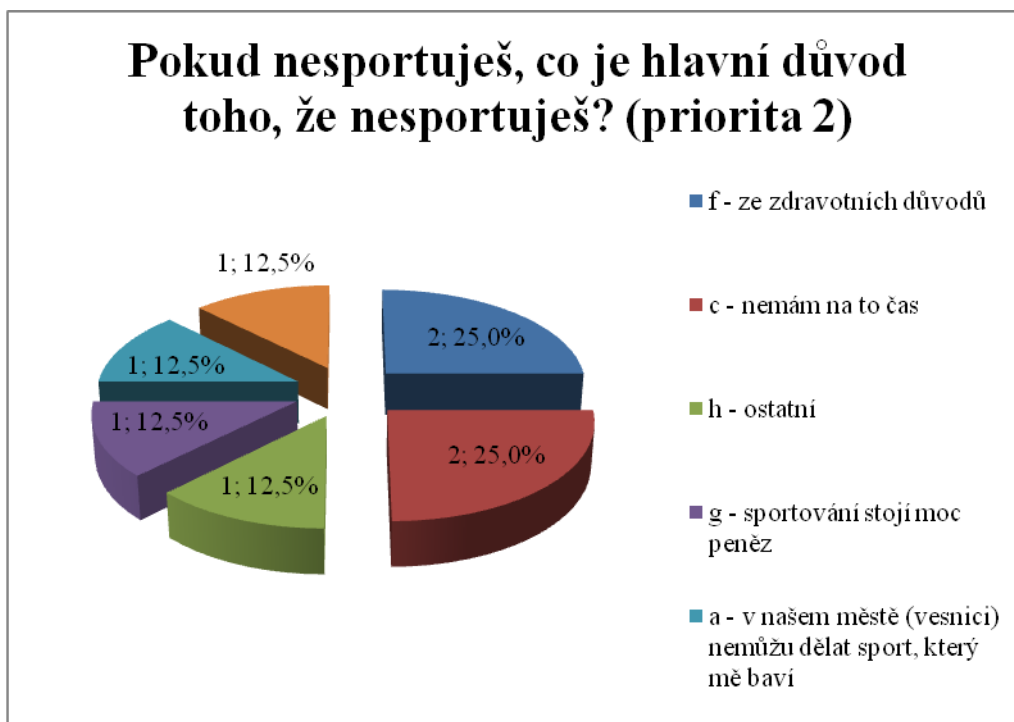
Pokud nesportuješ, co je hlavní důvod toho, že nesportuješ? (priorita 1, dle pohlaví)



Obrázek 17. Důvody nesportování respondentů – dělení dle pohlaví, priorita 1

V podstatě stejných výsledků dosáhnu, rozdělím-li prioritu číslo 1 dle pohlaví (viz Obrázek 17), 9 chlapců (37,5%) a 3 dívky (12,5%) odpověděli, že je sportování nebaví, 5 chlapců, 20,8%) a 3 dívky (12,5%) odpověděli, že na sportování nemají čas. 2 chlapci (8,3%), že nemůžou dělat sport, který je baví, protože u nich ve vesnici (městě) není.

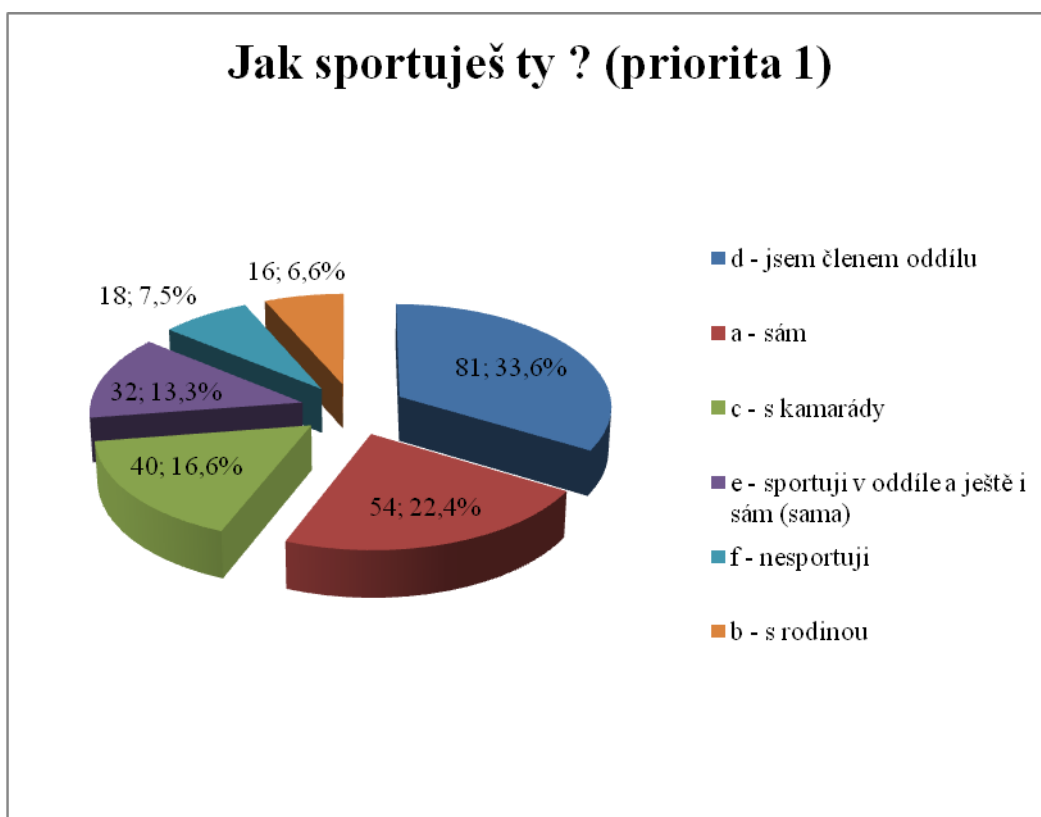
Pro zajímavost uvádím, jakou prioritu číslo 2 volily děti, které nesportují (viz Obrázek 18). Tuto prioritu volilo pouze 8 dětí (z celkového počtu 24 dětí, které nesportují).



Obrázek 18. Důvody nesportování respondentů – celkově, priorita číslo 2

2 děti (25,0%) v prioritě 2 shodně uvedli, že nesportují ze zdravotních důvodů, nebo na to nemají čas. Odpovědi: „sportování stojí moc peněz“, „v našem městě (vesnici) nemůžu dělat sport, který mě baví“ – a volbu „ostatní“ (který uvedl odpověď - není vhodné místo pro mé experimenty) zvolil vždy 1 respondent (12,5%).

Otázka číslo 4: Sportovat může člověk sám, s rodinou, s kamarády, v oddíle, kroužku nebo klubu. Jak sportuješ ty?



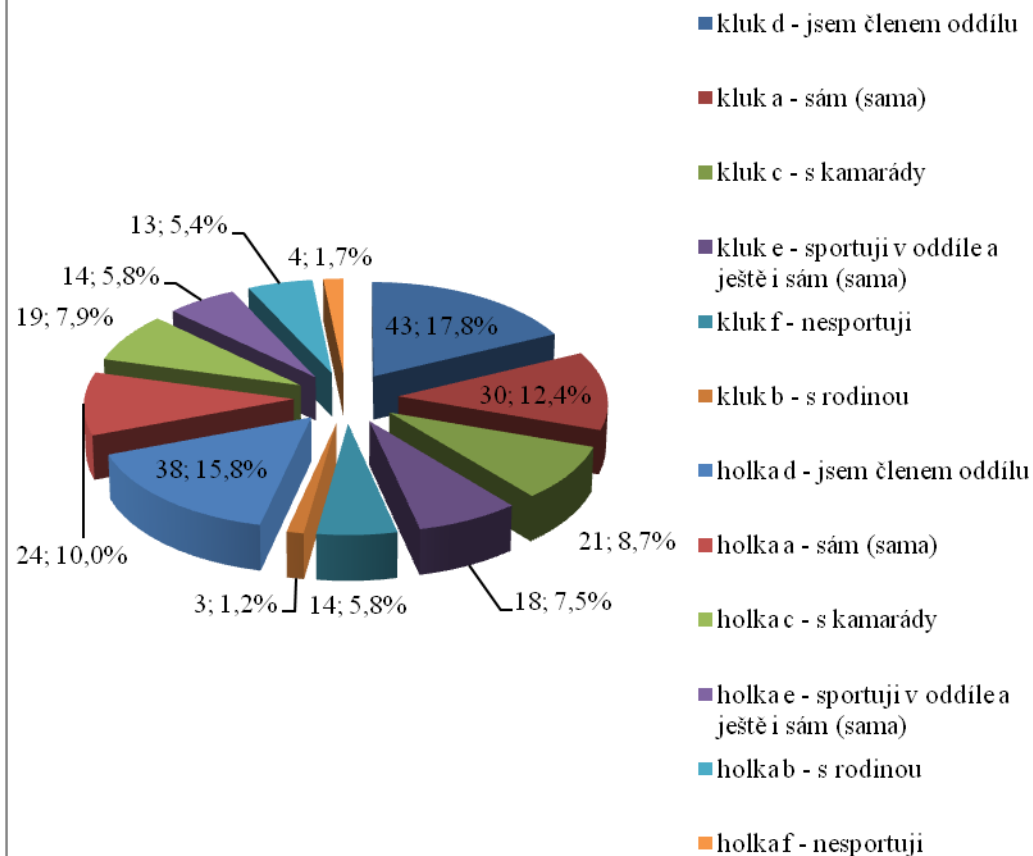
Obrázek 19. Způsob sportování respondentů, priorita 1

U této otázky mohli respondenti opět volit více odpovědí a odpovídaly i děti, které uvedly, že nesportují. Proto je konečné číslo respondentů 241.

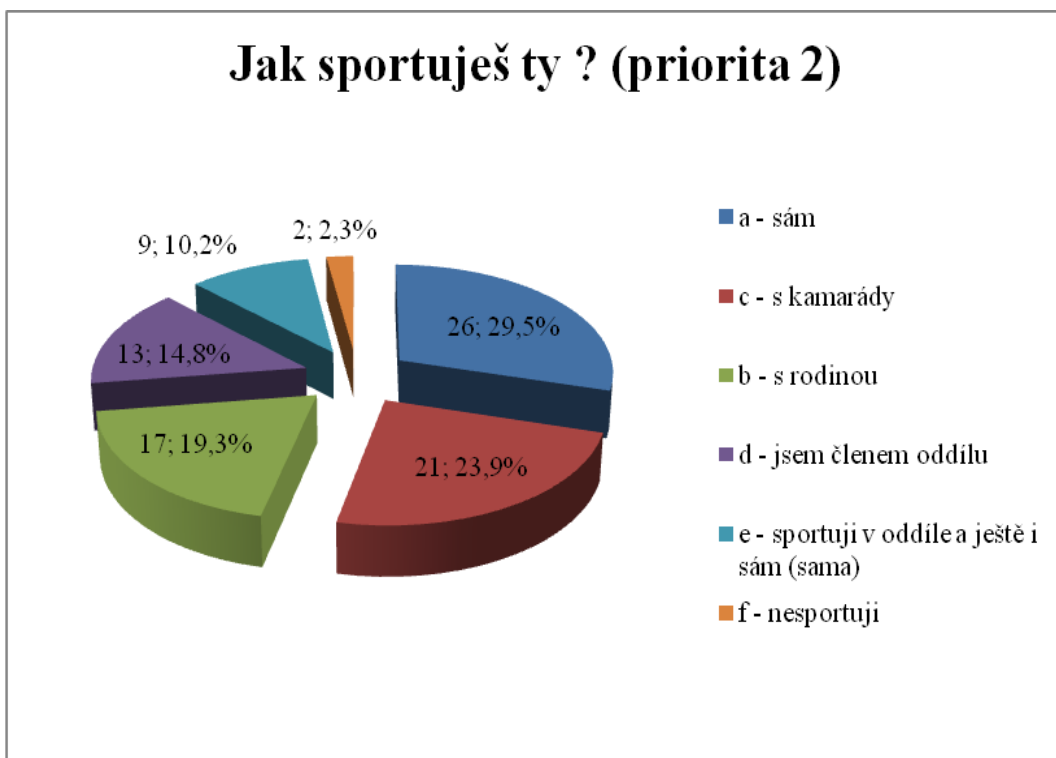
V odpovědích mohly volit i odpověď „nesportuji“, takto odpovědělo 18 dětí (přitom na základní otázku sportuješ – nesportuješ odpovědělo 24 dětí záporně. Předpokládám tedy, že tyto děti si uvědomily, že sportování může být i společná vyjížďka s rodinou na kole nebo jiná neorganizovaná forma pohybové aktivity.

Nejvíce dětí uvedlo, že sportuje v oddíle (81 dětí, 33,6%), dále samy (54 dětí, 22,4%) a s kamarády 40 dětí (16,6%). S rodinou sportuje pouze 16 dětí (6,6%). Stejně pořadí lze vidět i v Obrázku č. 20, kde je znázorněno rozdělení pořadí u priority číslo 1 dle pohlaví.

Jak sportuješ ty ? (priorita 1 s rozdělením dle pohlaví)



Obrázek 20. Způsob sportování respondentů - dělení dle pohlaví, priorita 1



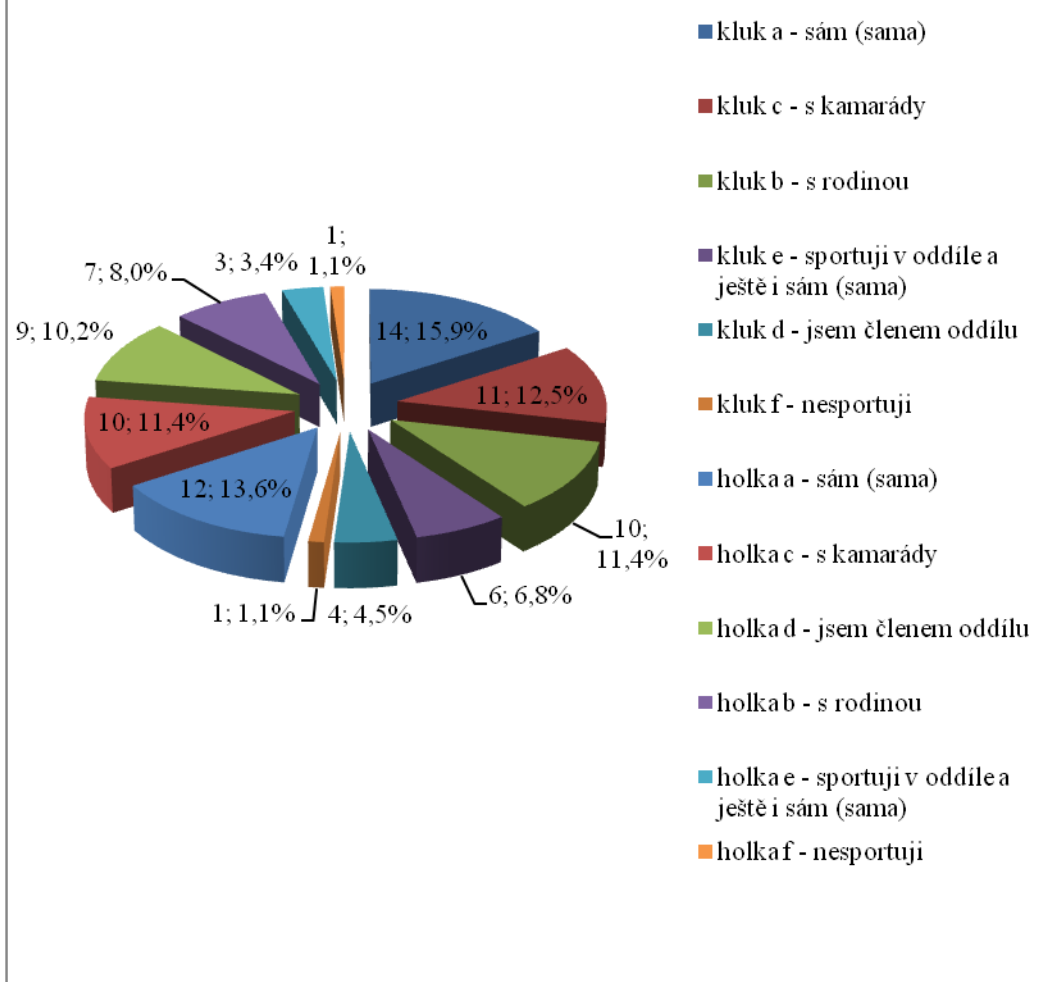
Obrázek 21. Způsob sportování respondentů, priorita 2

Prioritu 2 volilo u této otázky 88 respondentů.

Pořadí volby bylo následující – sportuji sám (26 dětí, 29,5%), s kamarády (21 dětí, 23,9%) a s rodinou (17 dětí, 19,3%). Je zřejmé, že většina dětí je tedy aktivním členem sportovního klubu, avšak sportují i samy nebo s rodiči (můžeme předpokládat, že hlavně o víkendu).

Pro zajímavost je uváděno i pořadí odpovědí v prioritě číslo 2 u obou pohlaví (Obrázek 22).

Jak sportuješ ty ? (priorita 2 s rozdělením dle pohlaví)

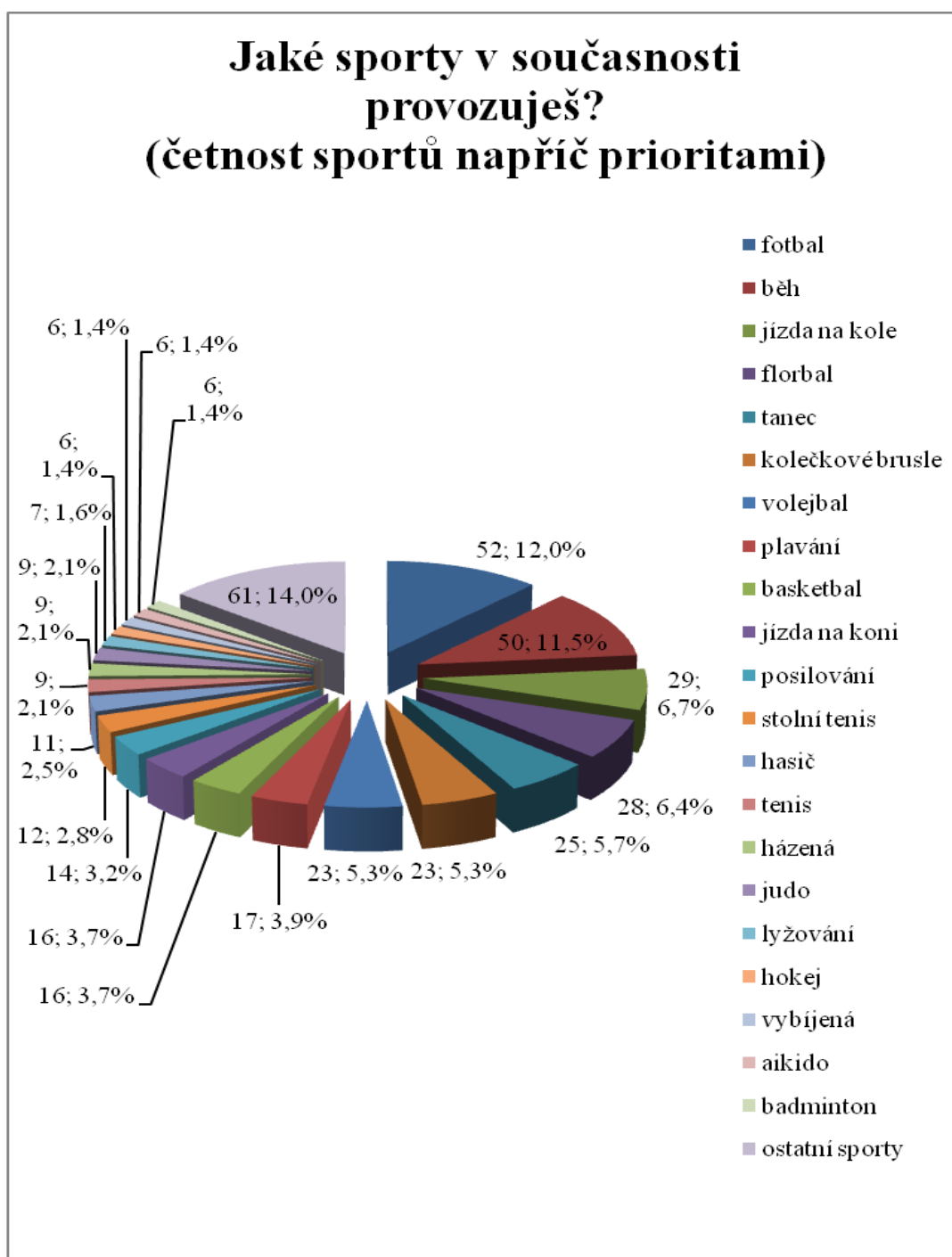


Obrázek 22. Způsob sportování respondentů, dělení dle pohlaví – priorita 2

V prioritě 2 chlapci uvedli, že nejčastěji sportují sami (14 chlapců, 15,9%) dále s kamarády (11 chlapců, 12,5%) a následně s rodinou (10 chlapců, 11,4%).

Děvčata volila odpovědi: sportuji sama (12 dívek, 13,6%), s kamarády (10 dívek, 11,4%) a jsem členem oddílu (9 dívek, 10,2%).

Otázka číslo 5



Obrázek 23. Neoblíbenější sporty respondentů celkově

Tato otázka má souvislost s komunální rekreací, tím myslím s nabídkou volnočasových center, center pro mládež, sportovních klubů a v neposlední řadě i s nabídkou zájmových kroužků školy. Převahu tvoří sporty, které jsou ve městě úspěšné, nebo které nejsou finančně náročné. Nejoblíbenějším sportem je fotbal, a to pro 52 dětí, což je 12,0%.

Druhým nejoblíbenějším sportem je běh (50, 11,5%). Na základě rozhovorů s dětmi jsem zjistila, že spojují běh s atletikou, která je v městě Hranice také velmi oblíbená, a to opět díky tomu, že se SK Hranice oddíl atletiky věnuje všem věkovým kategoriím, a to od 5 let až do dospělosti.

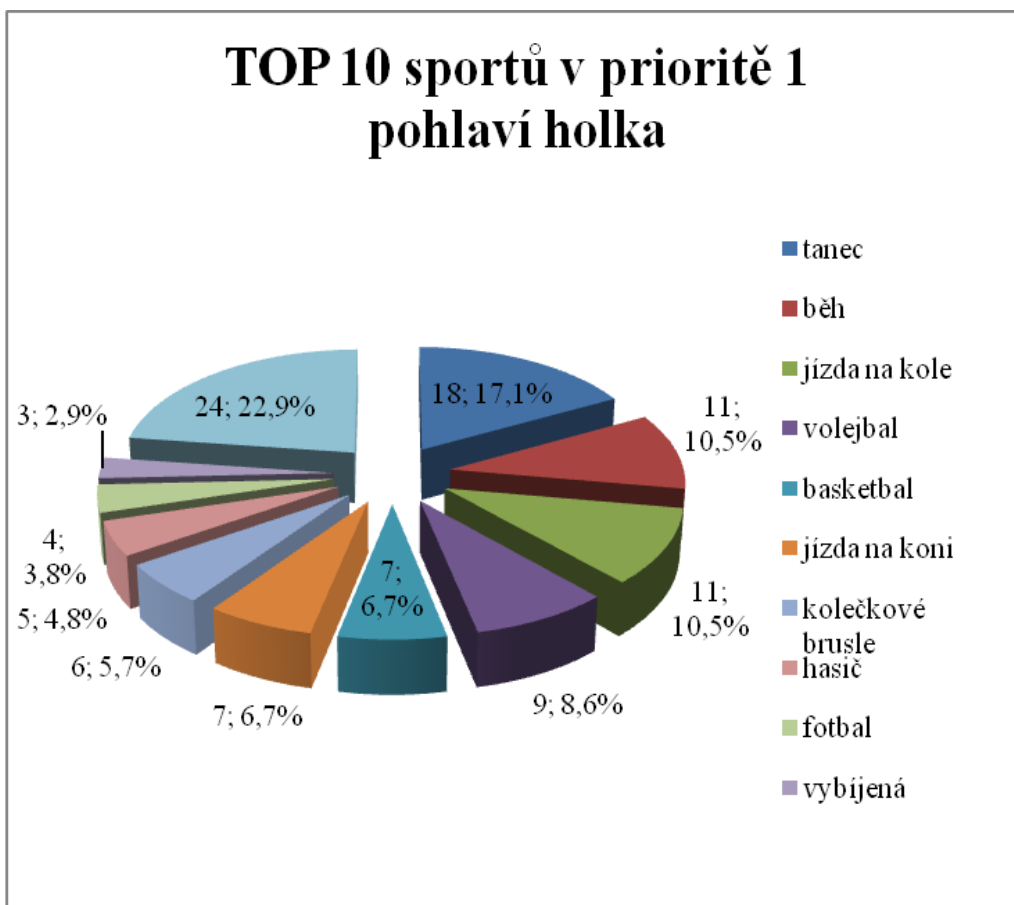
Dalšími oblíbenými sporty jsou: jízda na kole (u 29 dětí, což je 6,7%) – tento sport mohou děti vykonávat se svými rodiči a kamarády – dále florbal (u 28 dětí, což je 6,4%).

Tanec (25 dětí, 5,7% dětí) je dalším populárním sportem. Na základě rozhovorů s dětmi jsem zjistila, že radí do tance i balet. Dalším oblíbeným typem sportování je jízda na kolečkových bruslích, což je v poslední době módní trend a děti se tak mohou setkávat venku se svými kamarády (23 dětí, 5,3%).

Stejně místo v pomyslném žebříčku sportů patří volejbalu (23 dětí, 5,3%), následuje plavání (17 dětí, 3,9%) a basketbal (ten je bohužel v Hranicích pouze pro dívky, které mohou trénovat v klubu TJ Sigma Hranice, 16 dětí, 3,7%).

Mezi další sporty v pomyslném žebříčku patřily: jízda na koni, posilování, stolní tenis a další.

Mezi ostatní sporty (celkem 61 dětí, 14,0 %) radily děti hip-hop, kuželky, skateboard, zumbu, turistiku, kick box, ninjutsu, aerobik, snowboard, šachy, mažoretky, kánoistiku, rybaření, horolezectví, ragby, paintbal, psí agility, aerobik, golf, kapuera, fourcross, šachy, ragby, taekwondo, dirty-jump. Tyto sporty se objevily vždy u jednoho, maximálně dvou respondentů.



Obrázek 24. Neoblíbenější sporty respondentů – prioritá 1, pohlaví holka

U děvčat je neoblíbenějším sportem tanec (uvedlo tak 18 dívek, což je 17,1% všech sportujících dívek), následuje běh (11 dívek, 10,5%) a jízda na kole (11 dívek, 10,5%), dále volejbal a basketbal (9 dívek, 8,6% a 7 dívek, 6,7%), jízda na koni (7 dívek, 6,7%) a kolečkové brusle (6 dívek, 5,7%). Tyto výsledky zcela korespondují s nabídkou volnočasových aktivit ve městě Hranice.

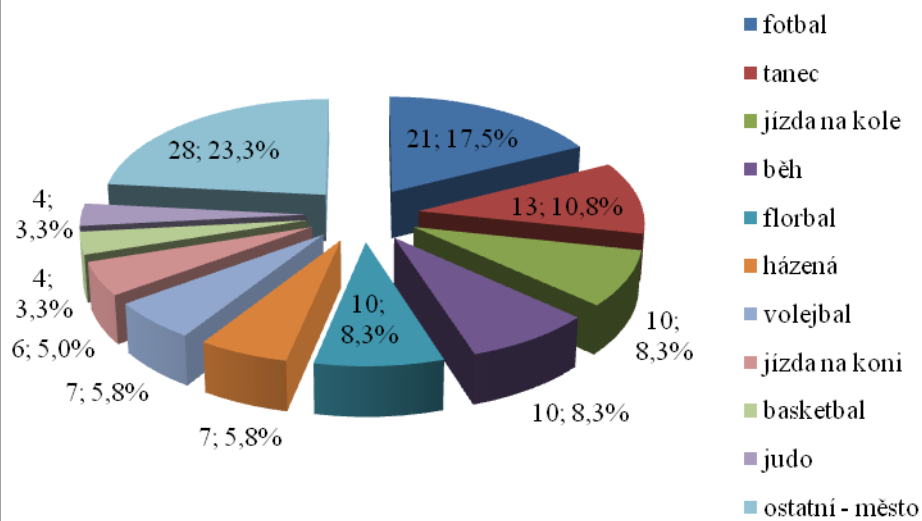


Obrázek 25. Neoblíbenější sporty respondentů – priorita 1, pohlaví kluk

U chlapců v pořadí priority číslo 1 jednoznačně vítězí fotbal (34 chlapců, což je 30,4% ze všech sportujících chlapců), následuje florbal (9 chlapců, 8%), jízda na kole, běh a házená (vše 7 chlapců, 6,3%). Pouze 5 chlapců provozuje aktivně judo, přestože Judo club Femax Hranice patří mezi nejlepší kluby České republiky.

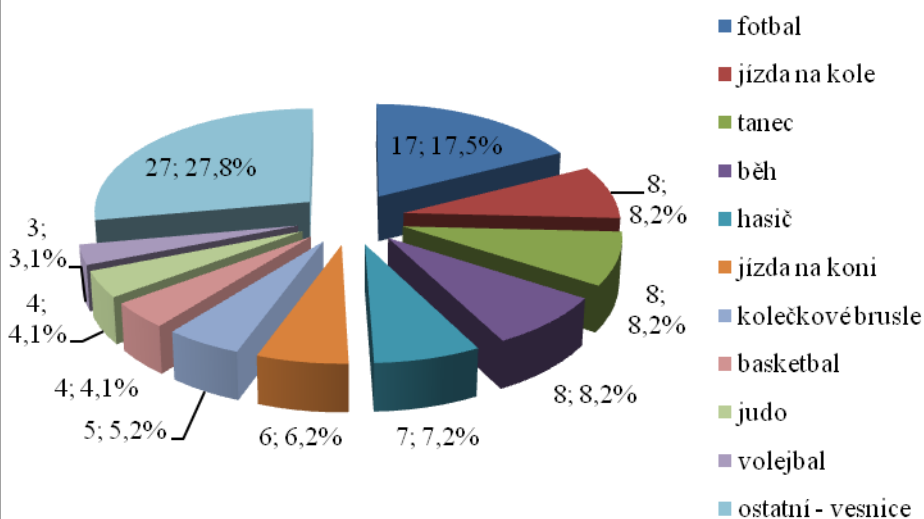
Rozdělení priority 1 z pohledu města a vesnice (Obrázek číslo 26 a 27) demonstruje, že se od sebe výsledky téměř neliší. Zatímco 1. místo patří jasně fotbalu ve městě i na vesnici (21 dětí, 17,5% a 17 dětí, 17,5%), na 2. – 4. místě ve městě i na vesnici je tanec (13 dětí, 10,8% a 8, 8,2%) společně s jízdou na kole (10 dětí, 8,3% a 8 dětí, 8,2%) a během (10 dětí, 8,3%, 8 dětí, 8,2%). Jediná výjimka jsou hasiči, kteří se ve městě neobjevují, naopak na vesnici se dostávají na 5. místo v celkovém pořadí (7 dětí, 7,2%).

TOP 10 sportů v prioritě 1 - město



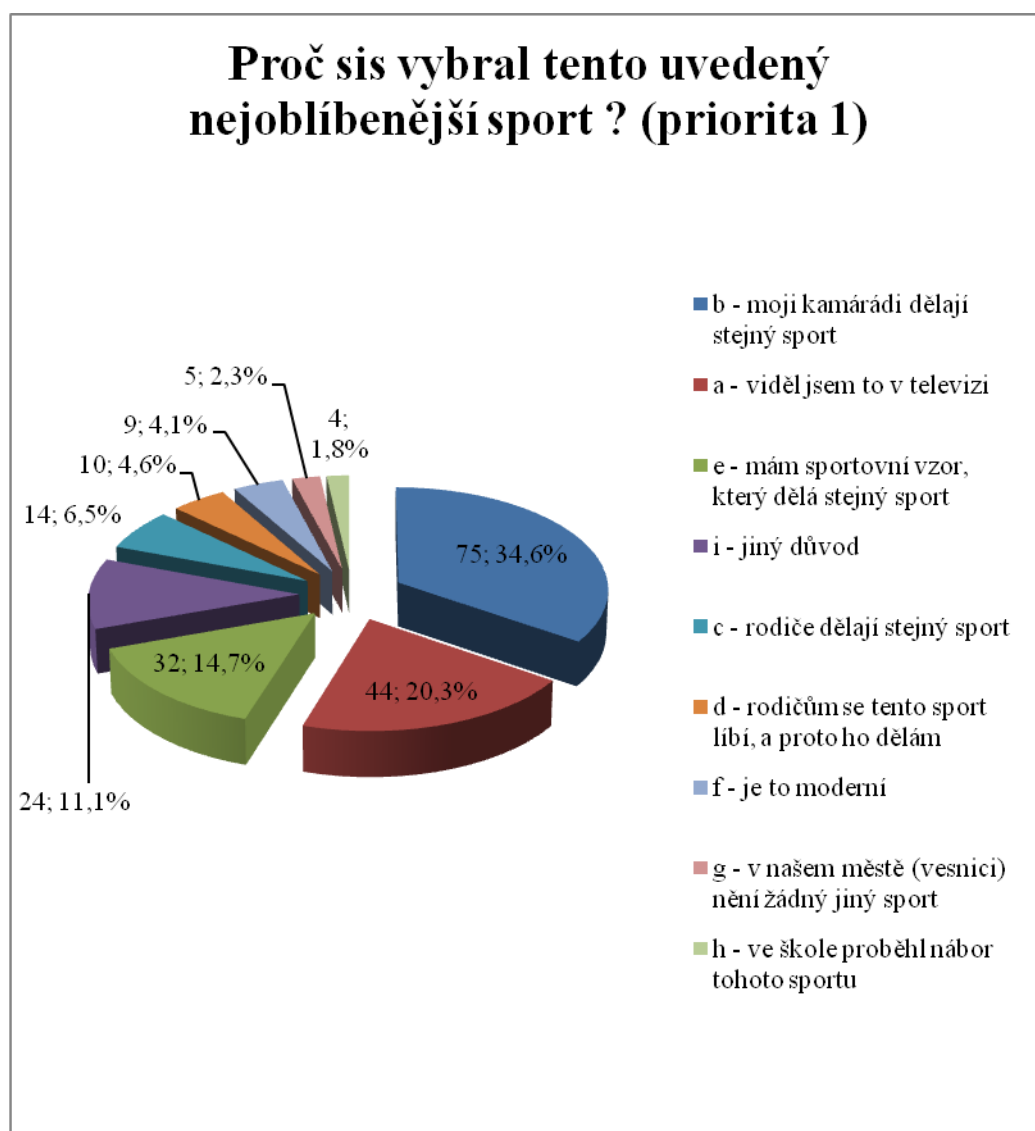
Obrázek 26. Neoblíbenější sporty respondentů - celkově, priorita 1 - město

TOP 10 sportů v prioritě 1 - vesnice



Obrázek 27. Neoblíbenější sporty respondentů - celkově, priorita 1 - vesnice

Otázka číslo 6

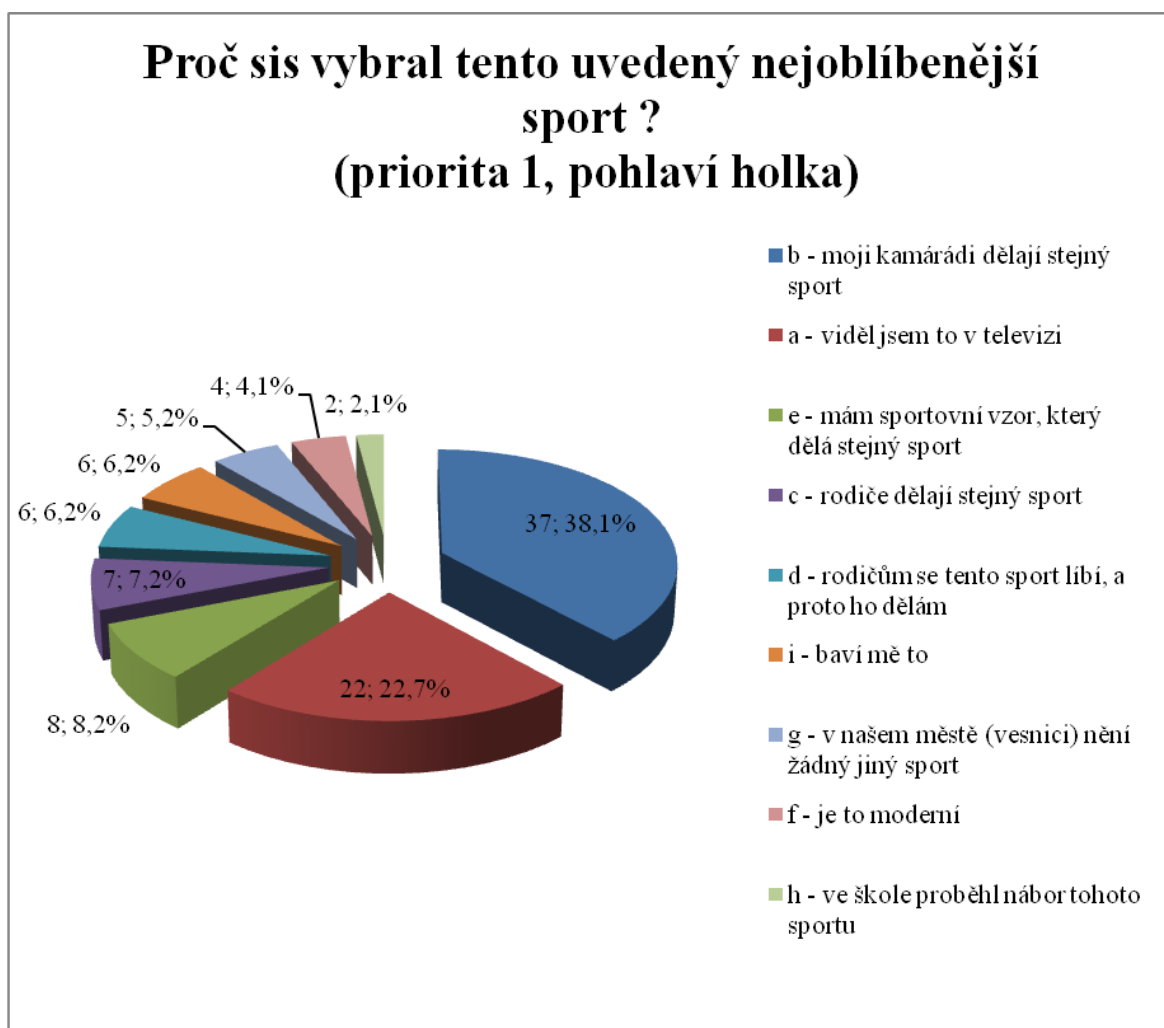


Obrázek 28. Důvody volby nejoblíbenějšího sportu respondenty - celkově, priorita 1

75 dětí (34,6%) odpovědělo, že si zvolilo daný sport proto, že jejich kamarádi dělají stejný sport. 44 dětí (20,3%) uvedlo, že sport viděli v televizi a 32 dětí (14,7%), že mají sportovní vzor, který dělá stejný sport. 24 dětí (11,1%) uvedlo, jiný důvod pro výběr svého sportu. Četnost těchto odpovědí byl však pouze vždy 1 odpověď u 1 respondenta. Jako jiné důvody děti uváděly: baví mě to – mám tam spoustu kámošek – chtěl jsem to zkusit – hrál to brácha – je to praktické – táta je horolezec a má vybavení – uvolním se – uklidním se – chtěla jsem zkusit něco jiného, nového – zkusil jsem to a zalíbilo se mi to.

Pouze 14 dětí (6,5%) uvedlo, že si vybralo daný sport proto, že jej dělají rodiče a 10 dětí (4,6%), že se tento sport líbí rodičům, a proto ho dělají. 9 dětí (4,1%) zvolilo sport proto, že je to moderní a 5 dětí (2,3%), že ve městě (vesnici) není žádný jiný sport.

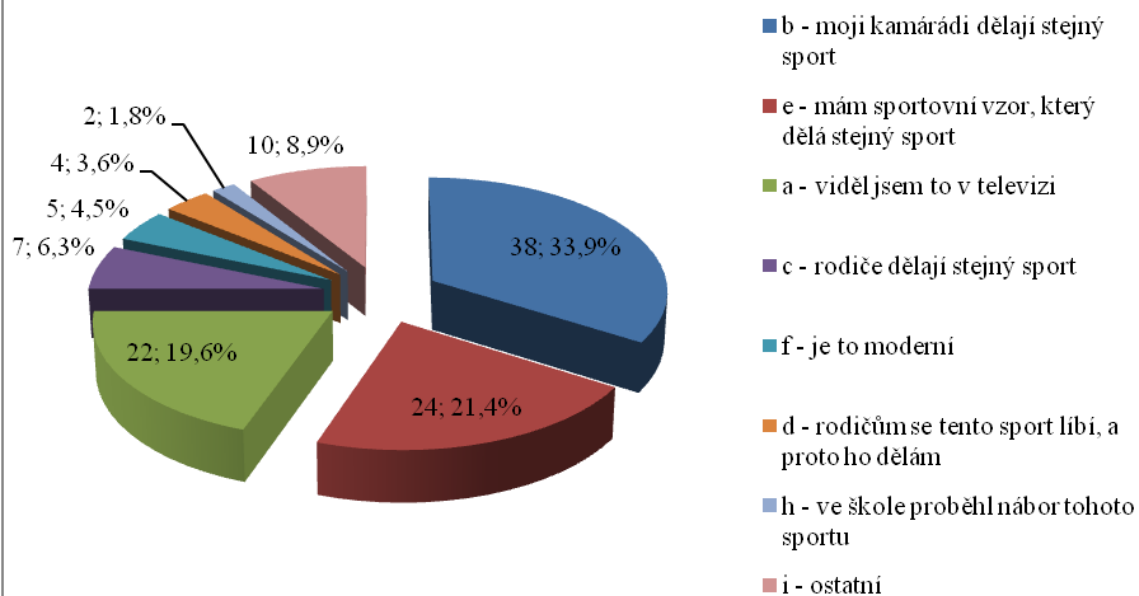
U obou pohlaví se na prvních třech místech v prioritě číslo 1 objevily stejné výsledky (viz Obrázek 29 a Obrázek 30).



Obrázek 29. Důvody volby nejoblíbenějšího sportu respondenty - priorita 1, pohlaví holka

37 dívek (38,1%) volilo daný sport proto, že jejich kamarádi dělají stejný sport, 22 dívek (22,7%) protože jej viděly v televizi, 8 dívek (8,2%) protože má sportovní vzor, který dělá stejný sport.

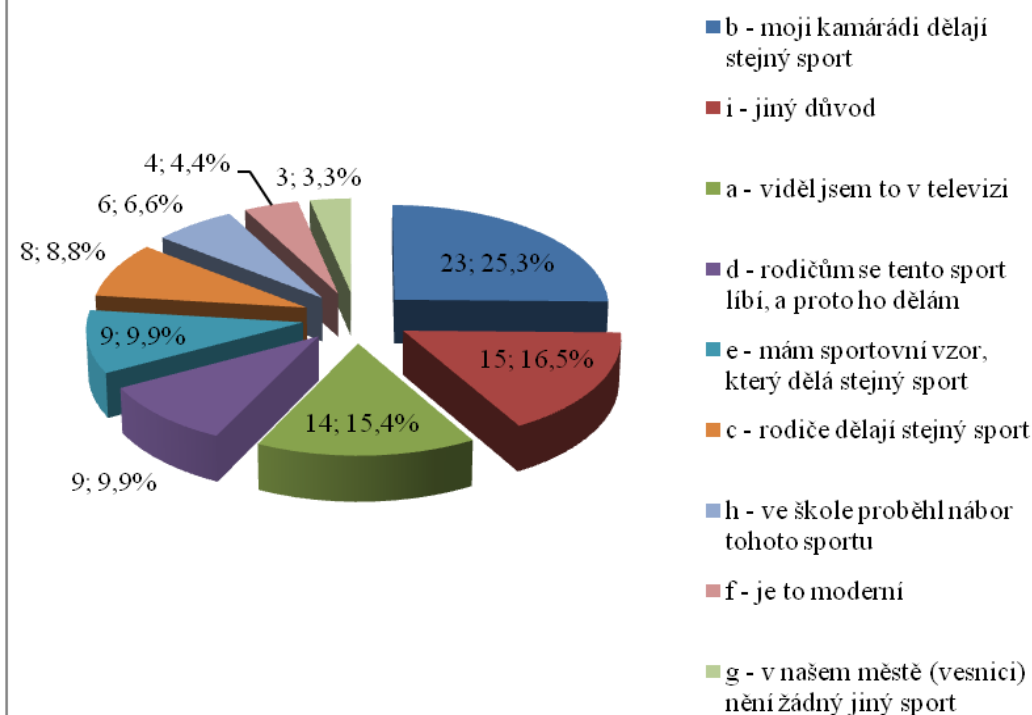
Proč sis vybral tento uvedený nejoblíbenější sport ? (priorita 1, pohlaví kluk)



Obrázek 30. Důvody volby nejoblíbenějšího sportu respondenty - priorita 1, pohlaví kluk

38 chlapců (33,9%) uvedlo, že si zvolilo uvedený sport proto, že jej dělají jejich kamarádi, 24 chlapců (21,4%) proto, že mají sportovní vzor, který dělá stejný sport a 22 chlapců (19,6%) proto, že mají sportovní vzor, který dělá stejný sport.

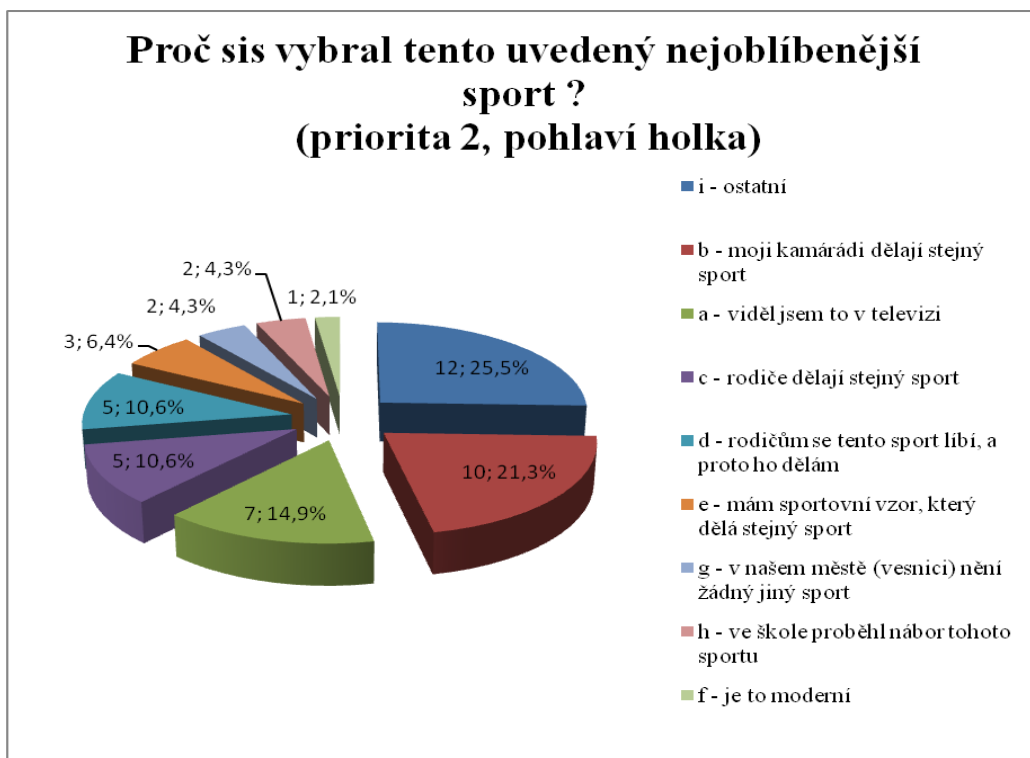
Proč sis vybral tento uvedený nejoblíbenější sport ? (priorita 2)



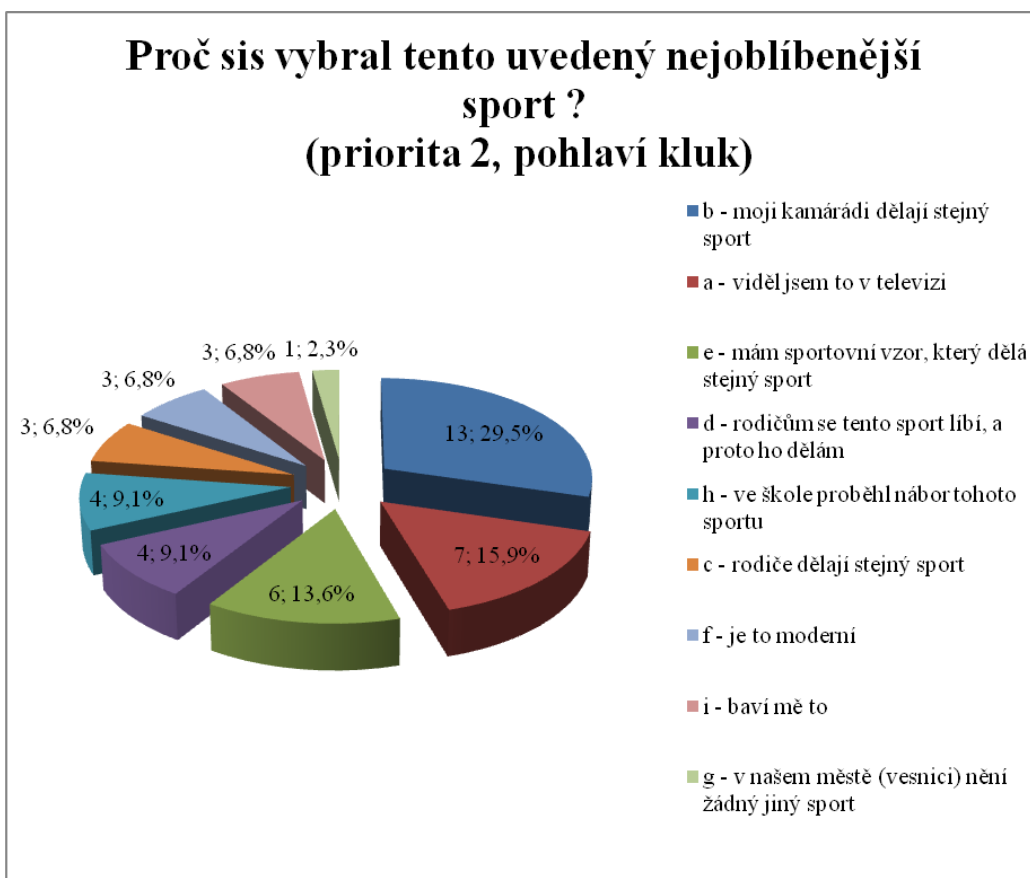
Obrázek 31. Důvody volby nejoblíbenějšího sportu respondenty - celkově, priorita 2

Prioritu 2 volilo 91 respondentů. Nejvíce z nich (23 dětí, 25,3%) uvedlo, že druhým důvodem pro volbu jejich sportu je, že jejich kamarádi dělají stejný sport. 15 dětí (16,5%) uvedlo jiný důvod, například – baví mě nejvíc – když jsem byla malá, dělala to mamka - líbí se mi dávat koše – uklidním se – chci si spravit kondici – zaujalo mě to už v dětství – baví mě to. Další odpovědi se vyskytovaly v podobné četnosti: rodičům se tento sport líbí, a proto ho dělám (9 dětí, 9,9%), mám sportovní vzor, který dělá stejný sport (9 dětí, 9,9%) a rodiče dělají stejný sport (8 dětí, 8,8%).

Pro zajímavost uvádím rozdělení priority 2 u dívek a chlapců (Obrázek 32 a Obrázek 33).



Obrázek 32. Důvody volby nejoblíbenějšího sportu respondenty - priorita 2, pohlaví holka



Obrázek 33. Důvody volby nejoblíbenějšího sportu respondenty - priorita 2, pohlaví kluk

Otázka číslo 7: Kolikrát týdně děláš následující druhy cvičení? (více než 15 minut během svého volného času – nepočítá se tedy tělesná výchova ve škole).

Tabulka 1. Týdenní průměr intenzivního druhu cvičení u dívek

| | Celkem holky/kolikrát | Počet holek | Průměr holky |
|---|--------------------------|-------------|-----------------|
| a) namáhavé cvičení (srdce bije rychleji) | 157 | 70 | 2,2 |
| b) mírné cvičení (mírně vyčerpávající) | 203 | 89 | 2,3 |
| c) mírné cvičení (minimální úsilí) | 207 | 59 | 3,5 |

Dotazované dívky provozují namáhavé cvičení v průměru 2,2 krát týdně, mírné cvičení, které je mírně vyčerpávající, průměrně 2,7 krát týdně a mírné cvičení, které vyžaduje minimální úsilí, průměrně 3,5 krát týdně.

Tabulka 2. Týdenní průměr intenzivního druhu cvičení u chlapců

| | Celkem kluci/kolikrát | Počet kluků | Průměr kluci |
|---|--------------------------|-------------|--------------|
| a) namáhavé cvičení (srdce bije rychleji) | 280 | 88 | 3,2 |
| b) mírné cvičení (mírně vyčerpávající) | 164 | 60 | 2,7 |
| c) mírné cvičení (minimální úsilí) | 154 | 45 | 3,4 |

Dotazovaní chlapci provozují namáhavé cvičení v průměru 3,2 krát týdně, průměrně mírné cvičení, které je mírně vyčerpávající v průměru 2,7 krát týdně a mírné cvičení, které vyžaduje minimální úsilí v průměru 3,4 krát týdně.

Tabulka 3. Týdení průměr intenzivního druhu cvičení celkově u obou pohlaví

| | Celkem/kolikrát | Celkový počet respondentů | Průměr celkem |
|---|-----------------|---------------------------|---------------|
| a) namáhavé cvičení (srdce bije rychleji) | 437 | 158 | 2,8 |
| b) mírné cvičení (mírně vyčerpávající) | 368 | 149 | 2,5 |
| c) mírné cvičení (minimální úsilí) | 361 | 104 | 3,5 |

Celkově respondenti provozují namáhavé cvičení v průměru 2,8 krát týdně, průměrně mírné cvičení, které je mírně vyčerpávající 2,5 krát týdně a mírné cvičení, které vyžaduje minimální úsilí 3,5 krát týdně.

Otázka číslo 8: Kolik asi hodin týdně ve svém volném čase (nepočítá se tělesná výchova ve škole) věnuješ pohybovým aktivitám (to znamená sportu, pohybu, pohybovým aktivitám)?

Tabulka 4. Týdenní hodinový průměr věnovaný pohybovým aktivitám celkově

| | Celkem hodin | Počet respondentů celkem | Průměr hodin celkem |
|--------------------------------|--------------|--------------------------|---------------------|
| a) Pohybové aktivity - město | 446,5 | 78 | 5,7 |
| b) Pohybové aktivity - vesnice | 272,5 | 51 | 5,3 |
| CELKEM | 719 | 129 | 5,5 |

Celkově věnují respondenti pohybovým aktivitám 5,5 hodin týdně (5,7 hodin týdně respondenti z města a 5,3 hodin týdně respondenti z vesnice).

Tabulka 5. Týdenní hodinový průměr věnovaný pohybovým aktivitám u dívek

| | Celkem hodin holky | Počet holek | Průměr hodin holky |
|--------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------------------|
| a) Pohybové aktivity - město | 335,5 | 58 | 5,8 |
| b) Pohybové aktivity - vesnice | 265,5 | 54 | 4,9 |
| CELKEM | 601 | 112 | 5,4 |

Dívky se věnují pohybovým aktivitám v průměru 5,4 hodin týdně. Dívky z města 4,9 hodin týdně a dívky z vesnice 4,9 hodin týdně.

Tabulka 6. Týdenní hodinový průměr věnovaný pohybovým aktivitám u chlapců

| | Celkem hodin kluci | Počet kluků | Průměr hodin kluci |
|--------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------------------|
| a) Pohybové aktivity - město | 446,5 | 78 | 5,7 |
| b) Pohybové aktivity - vesnice | 272,5 | 51 | 5,3 |
| CELKEM | 719 | 129 | 5,6 |

Chlapci se věnují pohybovým aktivitám v průměru 5,6 hodin týdně. Chlapci z města v průměru 5,7 hodin týdně, chlapci z vesnice v průměru 5,3 hodin týdně.

Otázka číslo 9: Kolik asi času (hodin) ve svém volném čase trávíš sezením doma (například hraním na počítači, sledováním televize, četbou)?

Poznámka: děti uváděly průměrný denní počet hodin

Tabulka 7. Hodinový denní průměr věnovaný pasivním činnostem celkově - vesnice i město

| | Počet hodin celkem | Počet respondentů celkem | Průměr hodin celkem |
|------------------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|
| Vesnice + Město | | | |
| a) během týdne - město + vesnice | 843 | 241 | 3,5 |
| b) během víkendu - město + vesnice | 1089 | 241 | 4,5 |
| CELKEM | 1932 | 482 | 4,0 |

Děti, které se zúčastnily dotazníkového šetření, uvedly, že věnují v průměru 3,5 hodiny denně pasivním činnostem ve všední dny a 4,5 hodiny o víkendu. Celkově tedy průměrně 4 hodiny denně.

Tabulka 8. Hodinový denní průměr věnovaný pasivním činnostem - vesnice i město, dívky

| | Počet hodin holky | Počet holek | Průměr hodin holky |
|------------------------------------|-------------------|-------------|---------------------------|
| Vesnice + Město | | | |
| a) během týdne - město + vesnice | 372,5 | 112 | 3,3 |
| b) během víkendu - město + vesnice | 500,5 | 112 | 4,5 |
| CELKEM | 873 | 224 | 3,9 |

Dotazované dívky se věnují pasivním činnostem ve všední dny v průměru 3,3 hodiny denně, o víkendu v průměru 4,5 hodiny denně, což je celkem v průměru 3,9 hodiny denně.

Tabulka 9. Týdenní hodinový průměr věnovaný pasivním činnostem – vesnice i město, chlapci

| Vesnice + Město | Počet hodin kluci | Počet kluků | Průměr hodin kluci |
|------------------------------------|-------------------|-------------|---------------------------|
| a) během týdne - město + vesnice | 470,5 | 129 | 3,6 |
| b) během víkendu - město + vesnice | 588,5 | 129 | 4,6 |
| CELKEM | 1059 | 258 | 4,1 |

Dotazovaní chlapci se věnují pasivním činnostem v průměru 3,6 hodin denně ve všední dny a v průměru 4,6 hodin denně o víkendu, což je celkem v průměru 4,1 hodin denně.

Tabulka 10. Denní hodinový průměr věnovaný pasivním činnostem – celkově město

| Město | Počet hodin celkem | Počet respondentů celkem | Průměr celkem |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|
| a) během týdne – město | 461,5 | 132 | 3,5 |
| b) během víkendu - město | 602,5 | 132 | 4,6 |
| CELKEM | 1064 | 264 | 4,0 |

Celkově respondenti z města uvedli, že se věnují pasivním činnostem v průměru 4 hodiny denně, a to 3,5 hodiny během týdne a 4,6 hodin během víkendu.

Tabulka 11. Denní hodinový průměr věnovaný pasivním činnostem – dívky z města

| Město | Počet hodin holky | Počet holek | Průměr hodin holky |
|--------------------------|-------------------|-------------|---------------------------|
| a) během týdne - město | 181 | 54 | 3,4 |
| b) během víkendu - město | 196,5 | 54 | 3,6 |
| CELKEM | 377,5 | 108 | 3,5 |

Dívky z města uvedly, že se věnují pasivním činnostem v průměru 3,5 hodin denně, a to 3,4 hodiny během týdne a 3,6 hodin během víkendu.

Tabulka 12. Denní hodinový průměr věnovaný pasivním činnostem – chlapci z města

| Město | Počet hodin kluci | Počet kluků | Průměr hodin kluci |
|--------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| a) během týdne - město | 280,5 | 78 | 3,6 |
| b) během víkendu – město | 406 | 78 | 5,2 |
| CELKEM | 686,5 | 156 | 4,4 |

Chlapci z města uvedli, že se věnují pasivním činnostem v průměru 4,4 hodiny denně, a to 3,6 hodin během týdne a 5,2 hodin během víkendu.

Tabulka 13. Denní hodinový průměr věnovaný pasivním činnostem – celkově vesnice

| Vesnice | Počet hodin celkem | Počet respondentů celkem | Průměr hodin celkem |
|----------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| a) během týdne - vesnice | 381,5 | 109 | 3,5 |
| b) během víkendu - vesnice | 486,5 | 109 | 4,5 |
| CELKEM | 868 | 218 | 4,0 |

Celkově respondenti z vesnice uvedli, že se věnují pasivním činnostem v průměru 4 hodiny denně, a to 3,5 hodiny během týdne a 4,5 hodin během víkendu.

Tabulka 14. Denní hodinový průměr věnovaný pasivním činnostem – dívky z vesnice

| Vesnice | Počet hodin holky | Počet holek | Průměr hodin holky |
|----------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| a) během týdne – vesnice | 191,5 | 58 | 3,3 |
| b) během víkendu – vesnice | 304 | 58 | 5,2 |
| CELKEM | 495,5 | 116 | 4,3 |

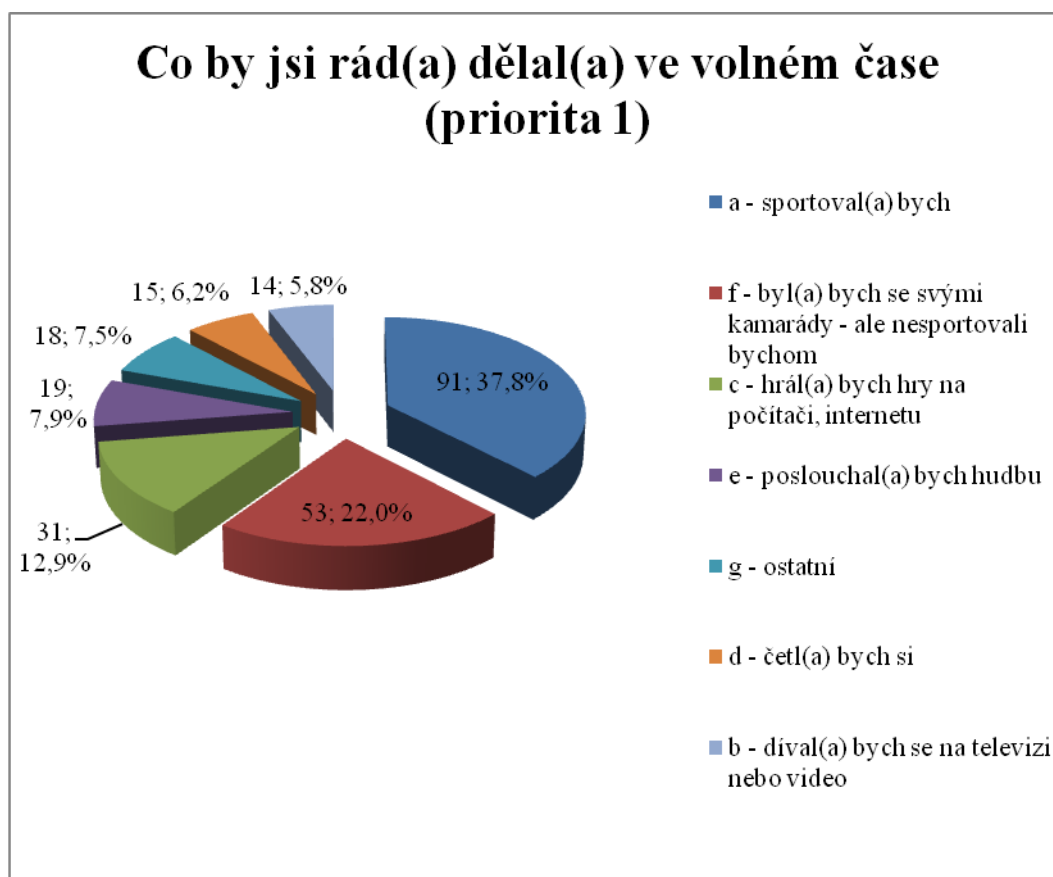
Dívky z vesnice uvedly, že se věnují pasivním činnostem v průměru 4,3 hodiny denně, a to 3,3 hodiny během týdne a 5,2 hodin během víkendu.

Tabulka 15. Denní hodinový průměr věnovaný pasivním činnostem – chlapci z vesnice

| Vesnice | Počet hodin kluci | Počet kluků | Průměr hodin kluci |
|----------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| a) během týdne – vesnice | 190 | 51 | 3,7 |
| b) během víkendu – vesnice | 182,5 | 51 | 3,6 |
| CELKEM | 372,5 | 102 | 3,7 |

Chlapci z města uvedli, že se věnují pasivním činnostem v průměru 3,7 hodin denně, a to 3,7 hodiny během týdne a 3,6 hodin během víkendu.

Otázka číslo 10: Co by jsi dělal(a) ve svém volném čase, kdyby sis mohl(a) vybrat ?

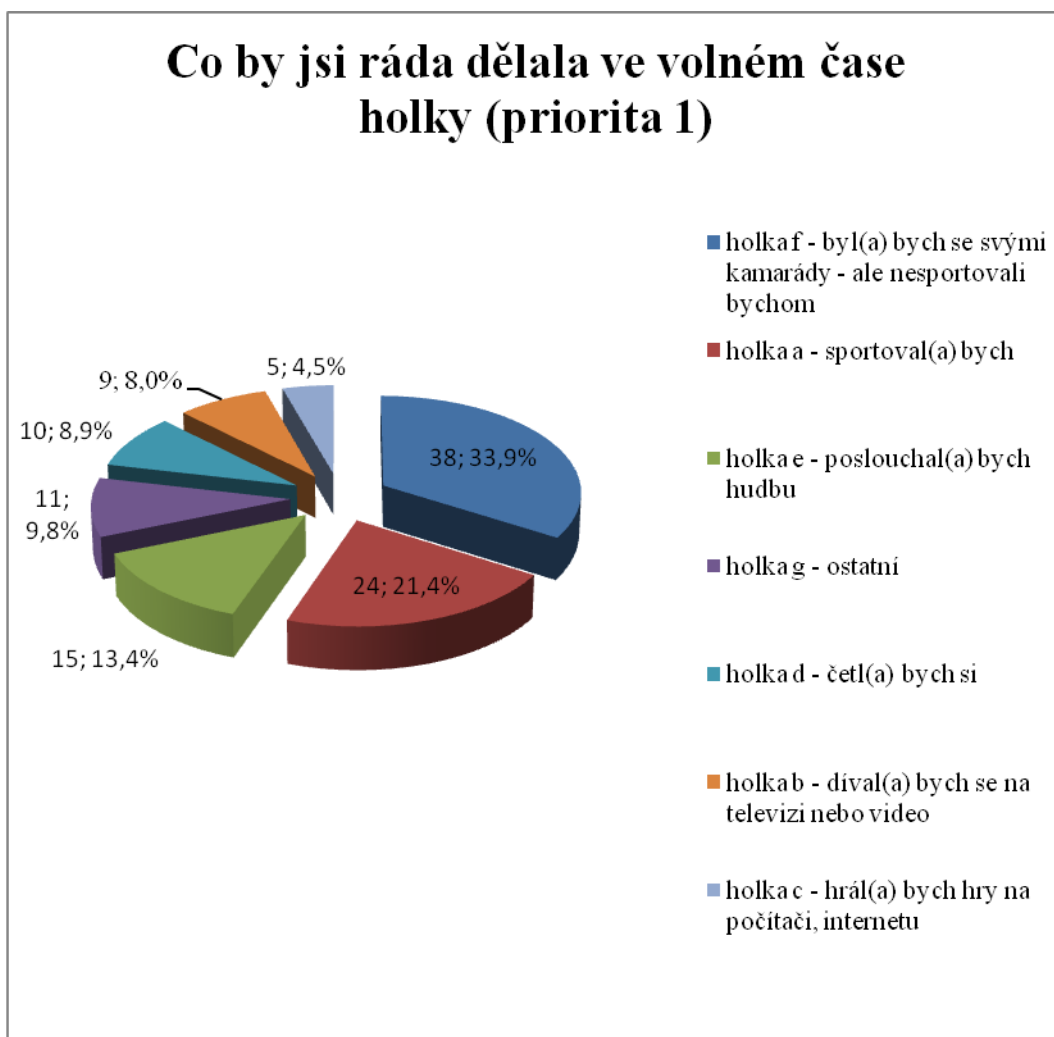


Obrázek 34. Vysněné aktivity volného času – priorita 1, celkově

V prioritě 1 respondenti uvedli, že pokud by si mohli vybrat, tak by ve volném čase sportovali (91 dětí, 37,8%), byli by se svými kamarády – ale nesportovali by (53 dětí, 22,0%), hráli by na počítači (31 dětí, 12,9%), poslouchali by hudbu (19 dětí, 7,9%), četli

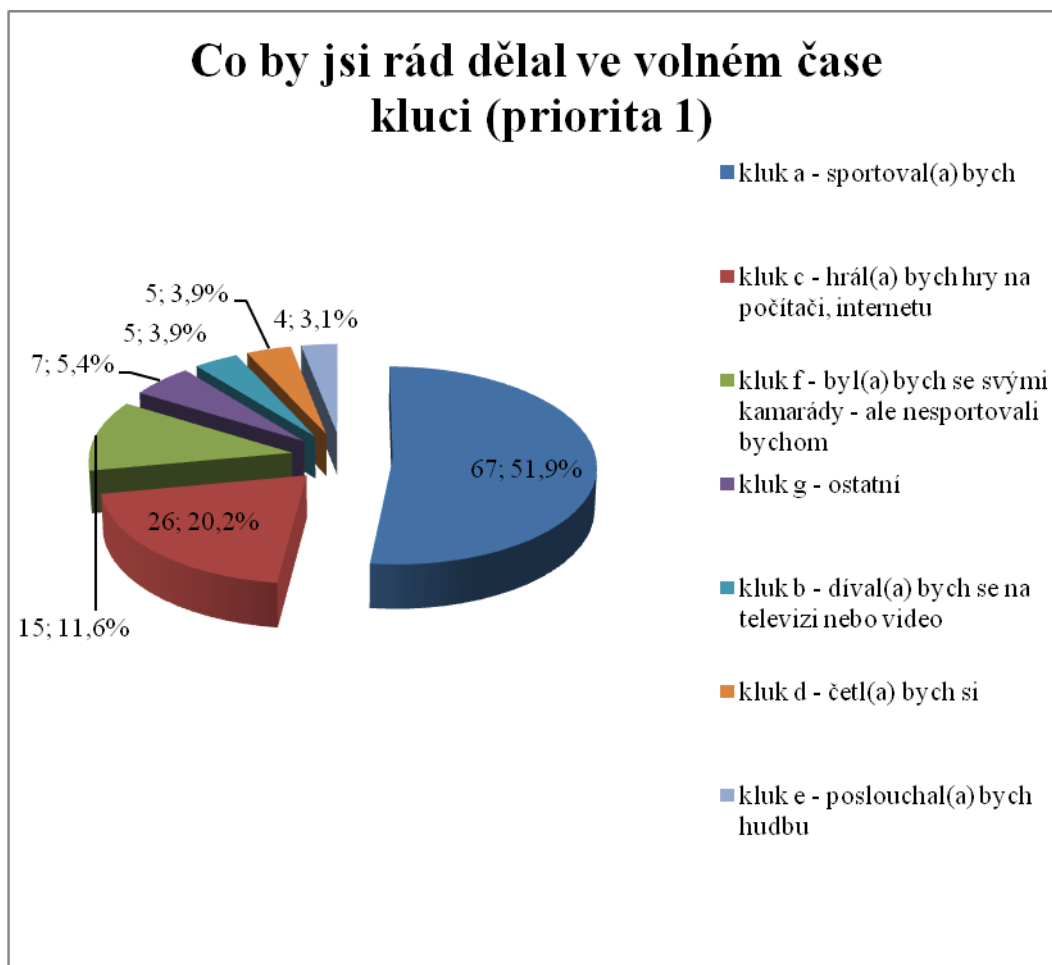
by si (15 dětí, 6,2%) a dívali by se na televizi, video (14 dětí, 5,8%). 18 dětí (5,7%) zvolilo odpověď „ostatní“, kdy uvedli následující činnosti: byl bych s kamarády a sportovali bychom - hra na flétnu, klavír – chodil bych ven s kamarády - chytal bych ryby - jízda na koni – koníčky - kreslil bych nebo něco poslouchal – šel bych s kamarády na túru - sport s MP3 v uchu.

Obrázek 35 a Obrázek 36 demonstruje rozdílnost v odpovědích na tuto otázku u obou pohlaví.



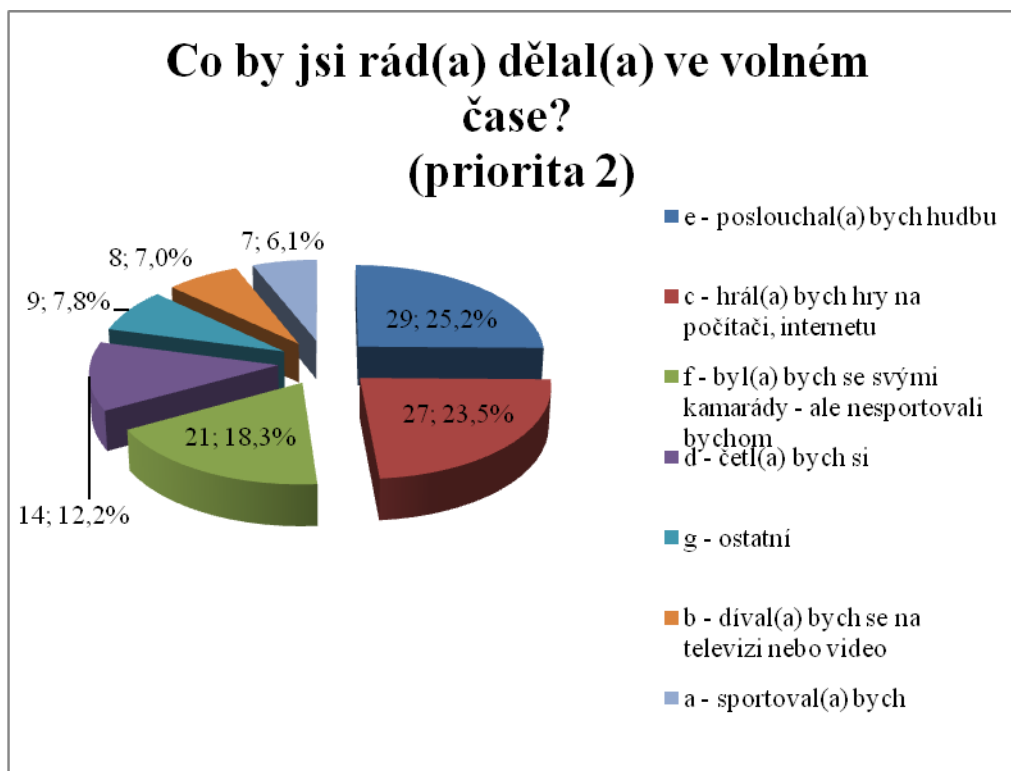
Obrázek 35. Vysněné aktivity volného času – priorita 1, pohlaví holka

Dívky by ve svém volném čase nejraději byly se svými kamarády, ale nespotovaly by (38 dívek, 33,9%), sportovaly by (24 dívek, 21,4%), poslouchaly by hudbu (15 dívek, 13,4%), četly by si (10 dívek, 8,9%), dívaly by se na televizi nebo video (9 dívek, 8,0%) nebo by hrály na počítači (5 dívek, 4,5%). Volbu ostatní využilo 11 dívek (9,8%), které uváděly odpovědi uvedené v předcházejícím odstavci u Obrázku 34.



Obrázek 36. Vysněné aktivity volného času – priorita 1, pohlaví kluk

Chapci by ve svém volném čase nejraději sportovali (67 chlapců, 51,9%), hrálo by hry na počítači (26 chlapců, 20,2%), byli by se svými kamarády, ale nesportovali by (15 chlapců, 11,6%), 5 chlapců (3,9%) by se dívalo na televizi nebo by si četli a 4 chlapci (3,1%) by poslouchalo hudbu. Volbu „ostatní“ využilo 7 chlapců (5,4%).



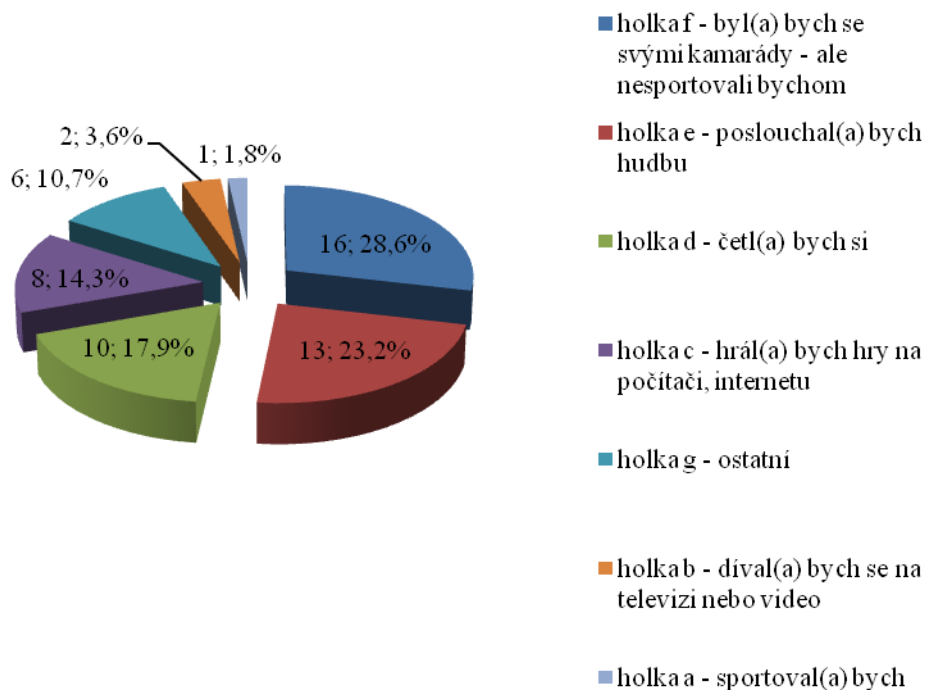
Obrázek 37. Vysněné aktivity volného času – priorita 2, celkově

Prioritu 2 volilo 115 respondentů z celkových 241, a to 56 dívek a 59 chlapců.

29 dětí (25,2%) uvedlo jako prioritu 2, že by ve svém volném čase nejraději poslouchaly hudbu, 27 dětí (23,5%) by rádo hrálo hry na počítači, 21 dětí (18,3%) by bylo se svými kamarády, ale nespotovaly by, 14 dětí (12,2%) by si rádo četlo, 8 dětí (7,0%) by se dívalo na televizi a 7 dětí (6,1%) by sportovalo. Volbu „ostatní“ využilo 9 dětí (7,8%), které uvedly, že by: byly v klidu doma a dělaly něco užitečného – hrály na hudební nástroj – rybařily by – tančily by – byly by na procházce – povídaly by si s kamarády – šly ven s kamarády – spaly by.

Obrázek 38 a Obrázek 39 demonstruje rozdílnost odpovědí na tuto otázku u obou pohlaví.

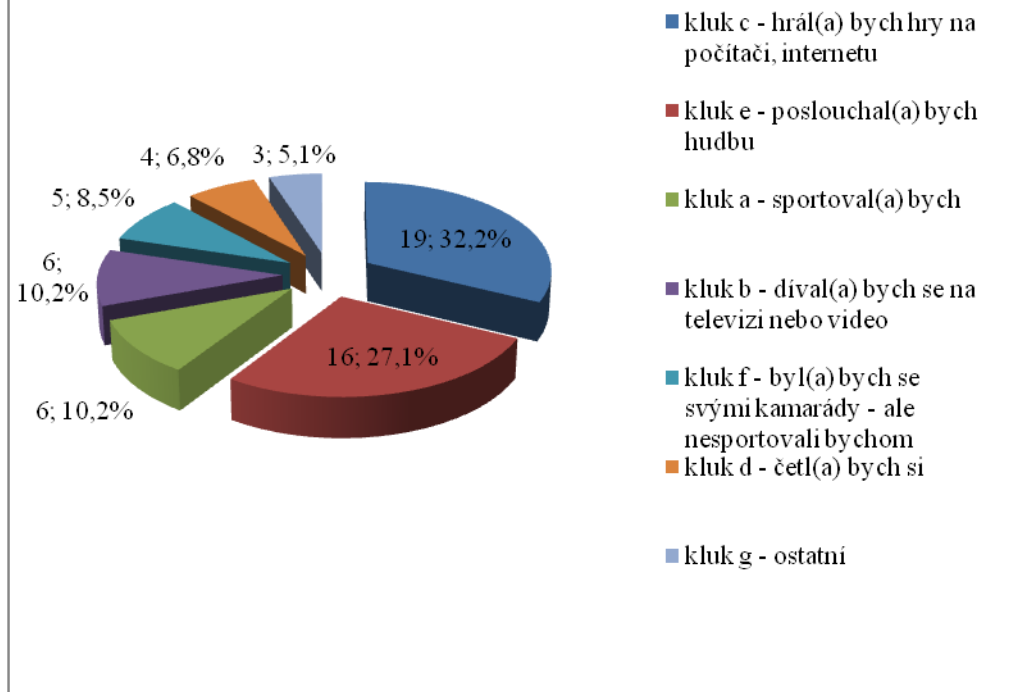
Co by jsi ráda dělala ve volném čase? holky (priorita 2)



Obrázek 38. Vysněné aktivity volného času – priorita 2, pohlaví holka

Dívky v prioritě 2 uvedly, že by ve svém volném čase nejraději byly se svými kamarády, ale nesportovaly by (16 dívek, 28,6%), 13 dívek (23,2%) by poslouchalo hudbu, 10 dívek (17,9%) by si četlo, 8 dívek (14,3%) by rádo hrálo na počítači a 2 dívky (3,6%) by se dívaly na televizi. 6 dívek (10,7%) zvolilo volbu odpovědi „ostatní“ a pouze 1 dívka (1,8%) odpověděla, že by sportovala.

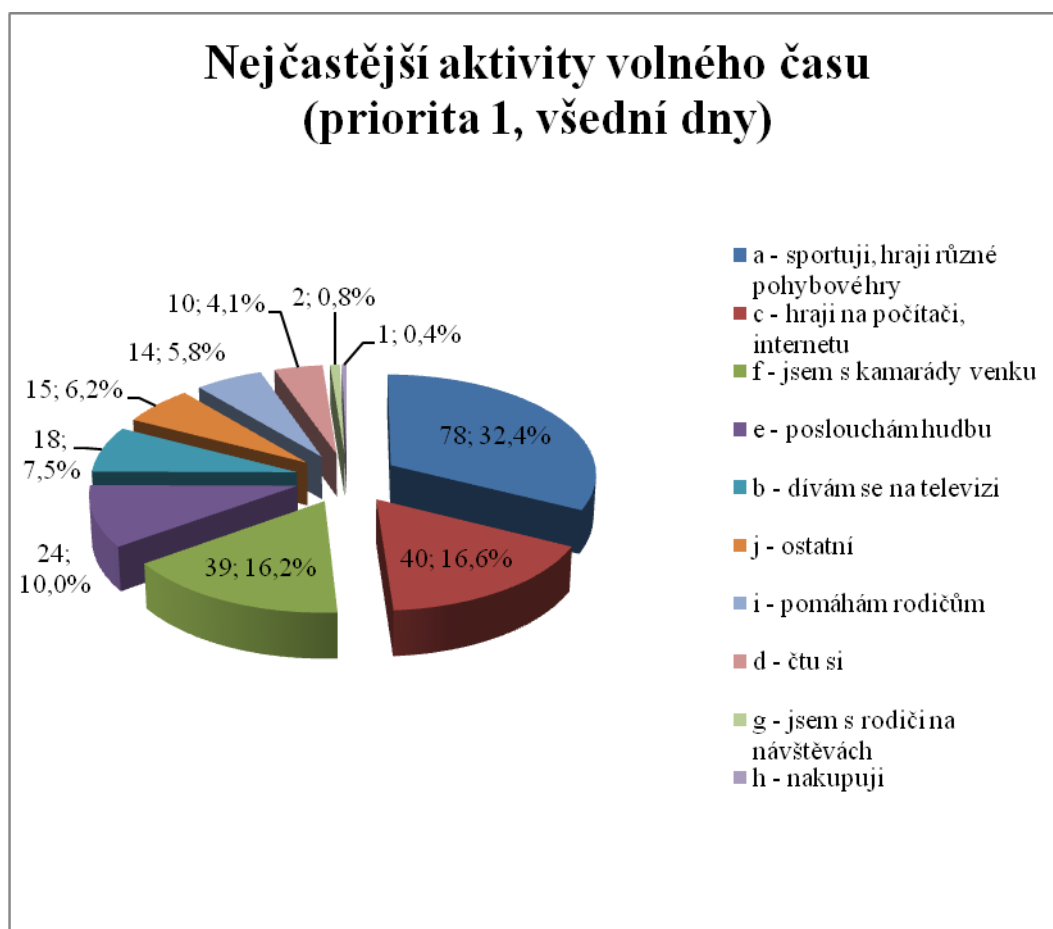
Co by jsi rád dělal ve volném čase? kluci (priorita 2)



Obrázek 39. Vysněné aktivity volného času – priorita 2, pohlaví kluk

Chlapci v prioritě 2 uvedli, že by ve svém volném čase nejraději hráli hry na počítači (19 chlapců, 32,2%), poslouchali by hudbu (16 chlapců, 27,1%), sportovali by nebo by se dívali na televizi (u obou odpovědí 6 chlapců, 10,2%). 5 chlapců (8,5%) by bylo se svými kamarády, ale nesportovali by a 4 chlapci (6,8%) by s rádi četli. 3 chlapci (5,1%) zvolili volbu „ostatní“.

Otázka číslo 11: Co však ve svém volném čase skutečně nejčastěji děláš?



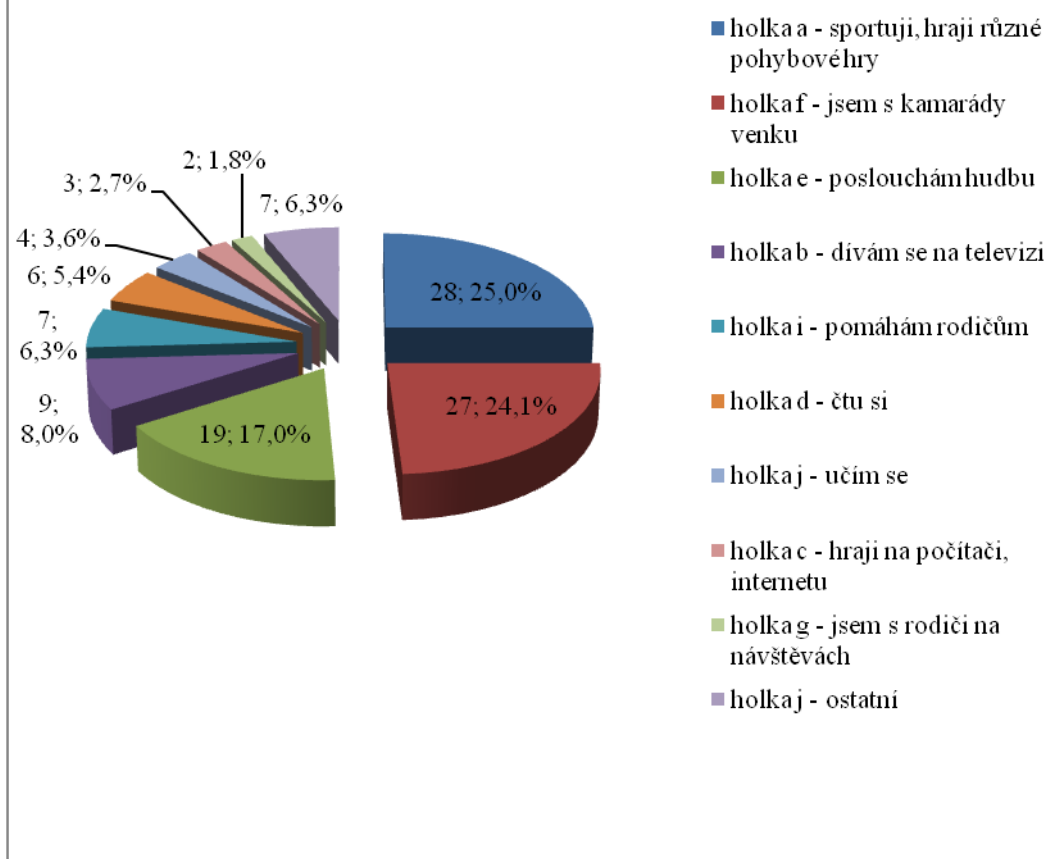
Obrázek 40. Skutečné aktivity volného času ve všední dny – celkově, priorita 1

78 dětí (32,4%) uvedlo, že ve svém volném čase ve všední dny nejčastěji sportují a hrají různé pohybové hry, 40 dětí (16,6%) uvedlo, že hrají na počítači, internetu, 39 dětí (16,2%), že jsou s kamarády venku, 24 dětí (10%) poslouchá hudbu a 18 dětí (7,5%) se dívá na televizi. 14 dětí (5,8%) uvedlo, že pomáhá rodičům a 10 dětí (4,1%) si čte.

15 dětí (6,2%) zvolilo „jiný důvod“, kde se většinou objevovaly tyto odpovědi: učím se, dělám věci do školy – chodím do ZUŠ (základní umělecké školy) – hraju na housle – chodím do kroužku – připravuji se do školy – facebook.

Pro zajímavost uvádím vyhodnocení aktivit volného času ve všední dny u obou pohlaví (Obrázek 41 a Obrázek 42).

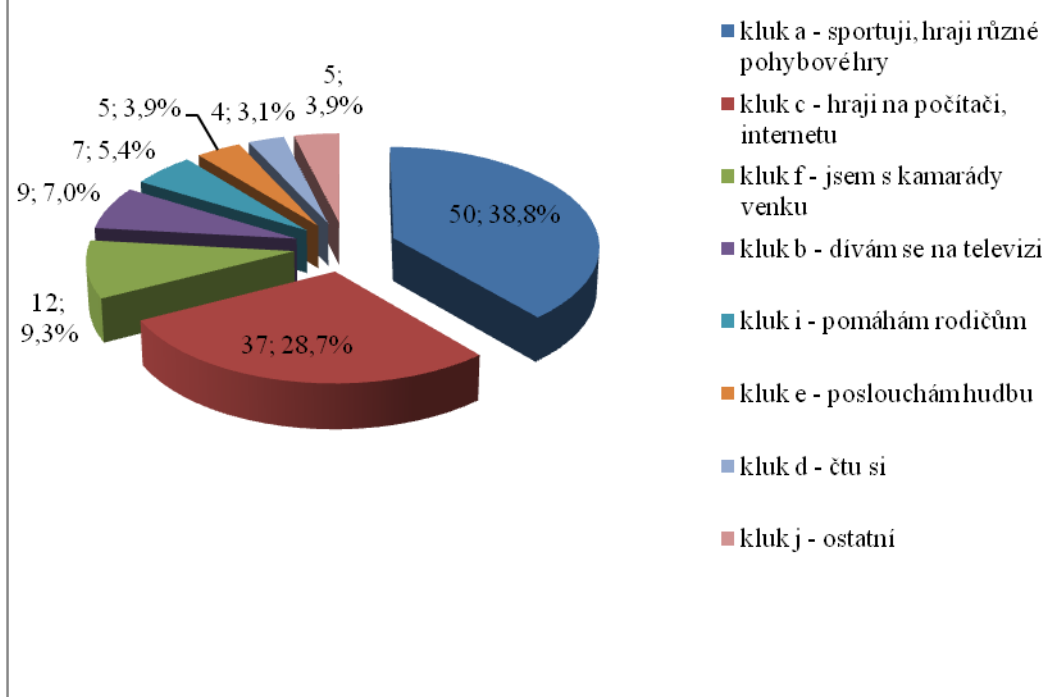
Nejčastější aktivity volného času (priorita 1, pohlaví holka, všední dny)



Obrázek 41. Skutečné aktivity volného času ve všední dny – pohlaví holka, priorita 1

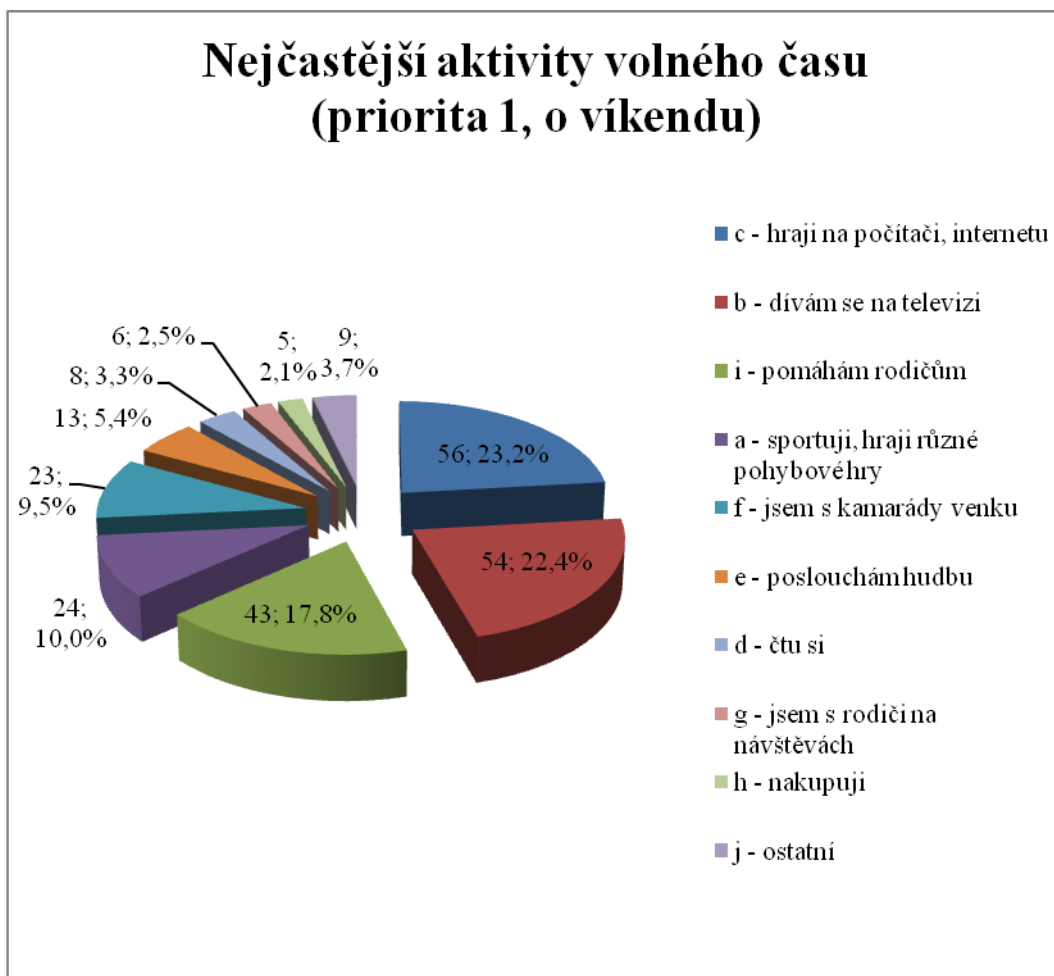
Dívky ve volném čase ve všední dny nejčastěji sportují (28 dívek, 25,0%), jsou s kamarády venku (27 dívek, 24,1%), poslouchají hudbu (19 dívek, 17,0%), dívají se na televizi (9 dívek, 8,0%) a pomáhají rodičům (7 dívek, 6,3%). Pouze 3 dívky (2,7%) uvedly, že hrají na počítači, internetu.

Nejčastější aktivity volného času (priorita 1, pohlaví kluk, všední dny)



Obrázek 42. Skutečné aktivity volného času ve všední dny – pohlaví kluk, priorita 1

Chlapci ve svém volném čase ve všední dny nejčastěji sportují (50 chlapců, 38,8%), hrají na počítači, internetu (37 chlapců, 28,7%), jsou s kamarády venku (12 chlapců, 9,3%), dívají se na televizi (9 chlapců, 7,0%) a pomáhají rodičům (7 chlapců, 5,4%).

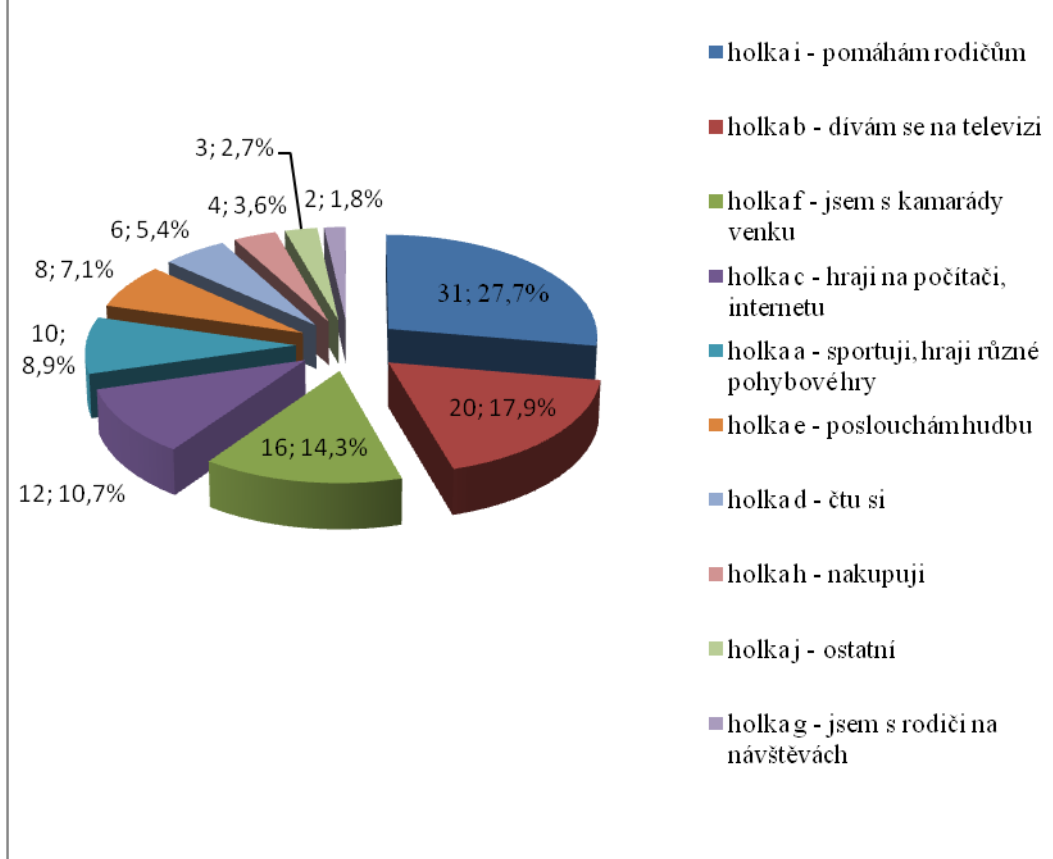


Obrázek 43. Skutečné aktivity volného času o víkendu – celkově, priorita 1

56 dětí (23,2%) uvedlo, že o víkendu ve svém volném čase nejčastěji hrají na počítači, internetu, 54 dětí (22,4%) se dívá na televizi, 43 dětí (17,8%) pomáhá rodičům a pouze 24 dětí (10,0%) sportuje. 23 dětí (9,5%) je s kamarády venku, 13 dětí (5,4%) poslouchá hudbu a 8 dětí (3,3%) si čte. Jako jiný důvod uvedlo 9 dětí (3,7%), že jezdí na výlety, venčí psa, jezdí na koni, učí se a chodí ven.

Obrázek 44 a Obrázek 45 demonstruje rozdělení aktivit volného času o víkendu dle pohlaví.

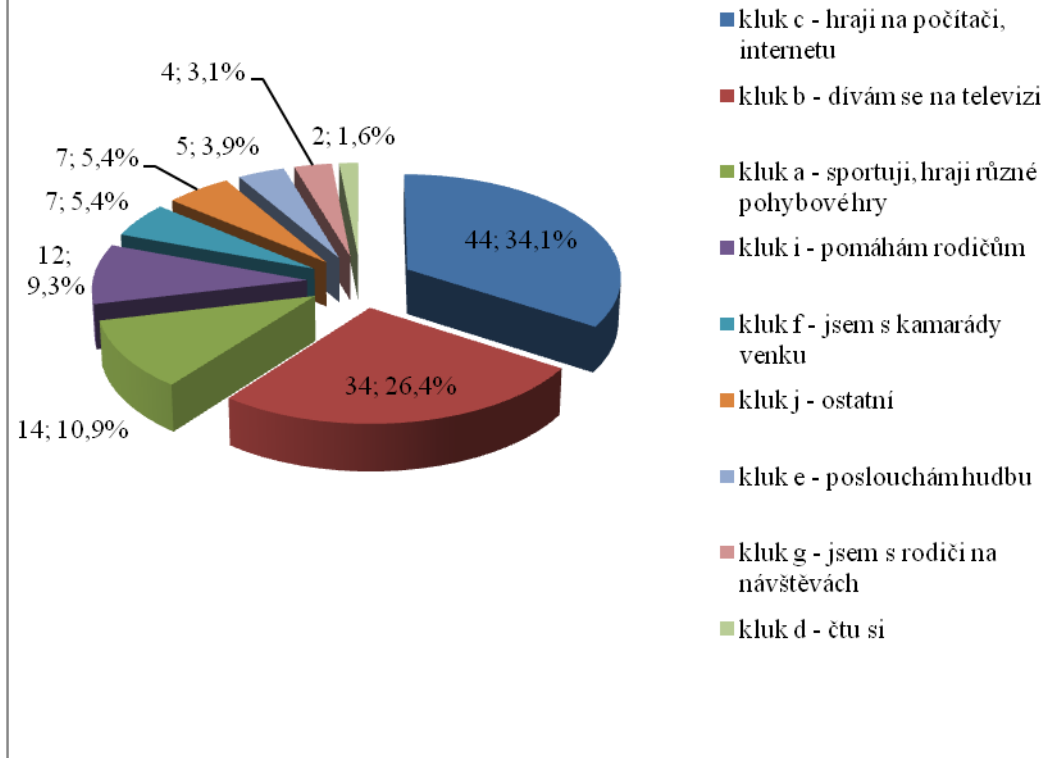
Nejčastější aktivity volného času (priorita 1, pohlaví holka, o víkendu)



Obrázek 44. Skutečné aktivity volného času o víkendu – pohlaví holka, priorita 1

Dívky odpověděly, že nejčastěji o víkendu ve volném čase pomáhají rodičům (31 dívek, 27,7%), 20 dívek (17,9%) se dívá na televizi, 16 dívek (14,3%) je s kamarády venku, 12 dívek (10,7%) hraje na počítači, internetu, pouze 10 dívek (8,9%) sportuje, 8 dívek (7,1%) poslouchá hudbu a 6 dívek (5,4%) si čte. 4 dívky (3,6%) nakupuje.

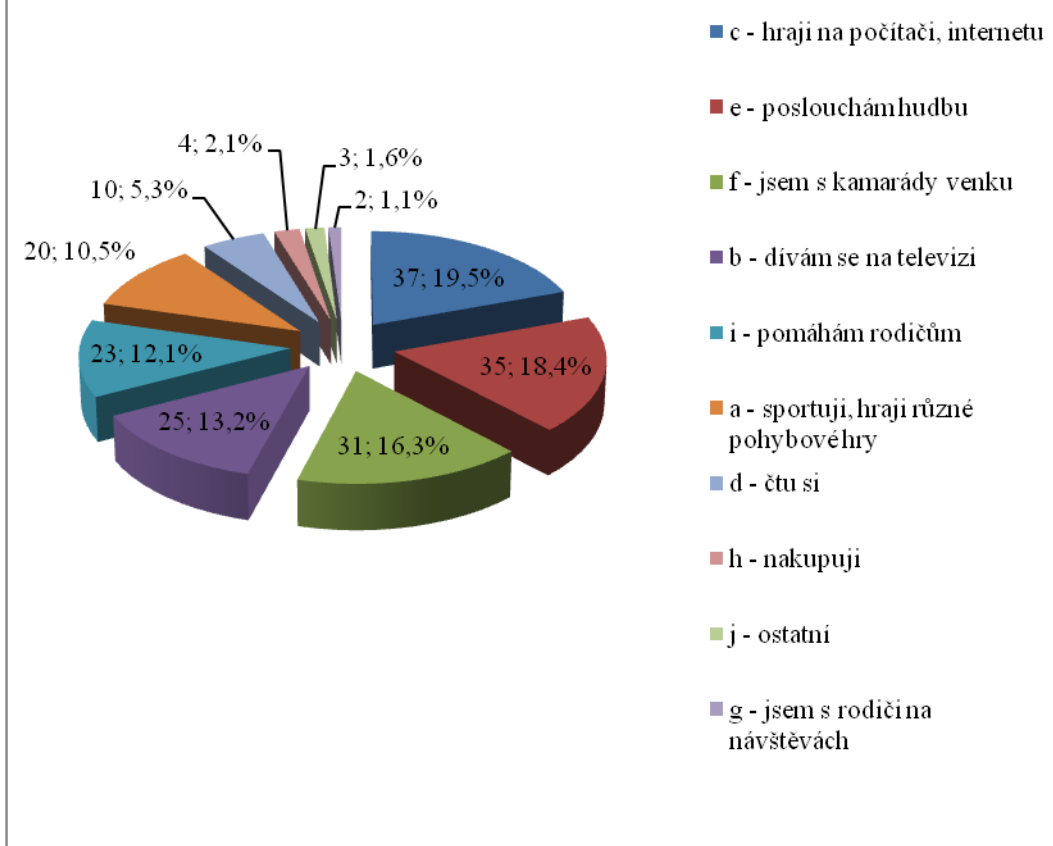
Nejčastější aktivity volného času (priorita 1, pohlaví kluk, o víkendu)



Obrázek 45. Skutečné aktivity volného času o víkendu – pohlaví kluk, priorita 1

44 chlapců (34,1%) uvedlo, že ve svém volném čase o víkendu hraje na počítači, internetu, 34 chlapců (26,4%) se dívá na televizi, 14 chlapců (10,9%) sportuje, 12 chlapců (9,3%) pomáhá rodičům a 7 chlapců (5,4%) je venku s kamarády, nebo vybrali volbu ostatní, kde většinou uváděli, že se učí nebo venčí psa. 5 chlapců (3,9%) poslouchá hudbu a pouze 2 chlapci (1,6%) si čtou.

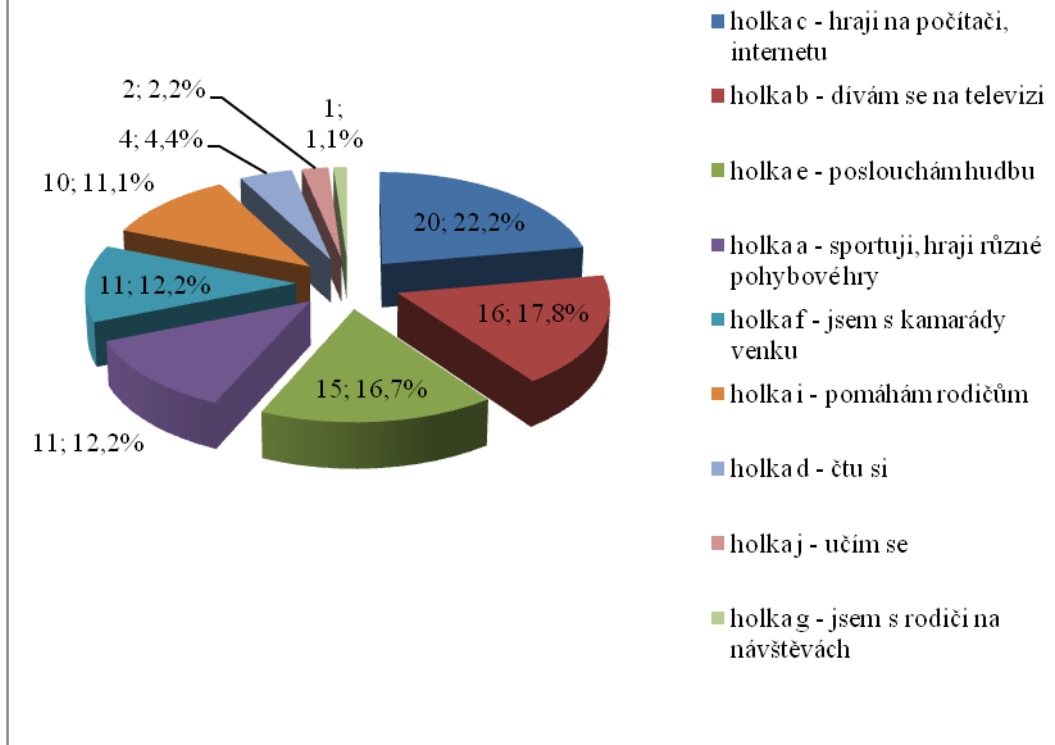
Nejčastější aktivity volného času (priorita 2, všední dny)



Obrázek 46. Skutečné aktivity volného času ve všední dny – celkově, priorita 2

Prioritu 2 volilo celkem 190 dětí z 241 respondentů a uvedly, že ve svém volném čase o víkendu nejčastěji hrají na počítači (37 dětí, 19,5%), poslouchají hudbu (35 dětí, 18,4%), jsou s kamarády venku (31 dětí, 16,3%), dívají se na televizi (25 dětí, 13,2%), pomáhají rodičům (23 dětí, 12,1%), sportují (20 dětí, 10,5%) a čtou si (10 dětí, 5,3%). Pouze 4 děti (2,1%) uvedly, že nakupují, 3 děti (1,6%) zmínily jiný důvod, a to chodím na procházky, učím se a 2 děti (1,1%), že chodí s rodiči na návštěvy.

Nejčastější aktivity volného času (priorita 2, pohlaví holka, všední dny)

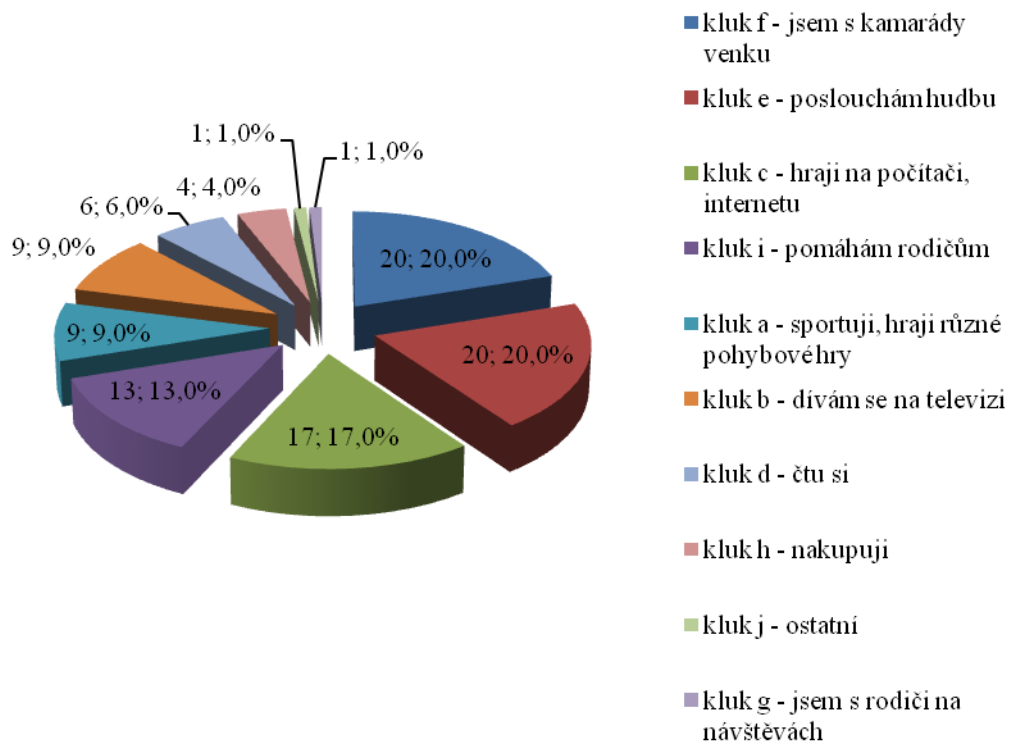


Obrázek 47. Skutečné aktivity volného času ve všední dny – pohlaví holka, priorita 2

Prioritu 2 volilo 90 dívek z celkových 112.

Jako prioritu 2 dívky uvedly, že ve svém volném čase ve všední dny nejčastěji hrají na počítači, internetu (20 dívek, 22,2%), dívají se na televizi (16 dívek, 17,8%), poslouchají hudbu (15 dívek, 16,7%), sportují nebo jsou s kamarády venku (11 dívek, 12,2%), pomáhají rodičům (10 dívek, 11,1%).

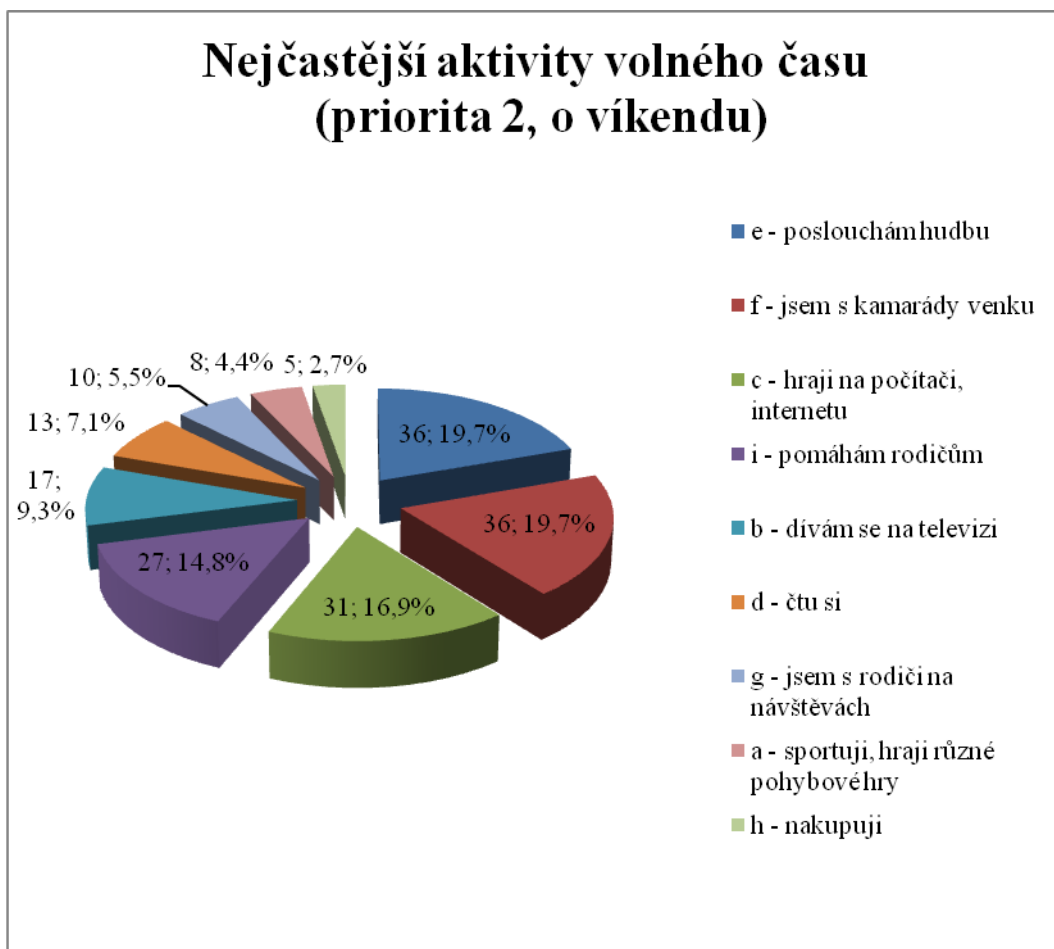
Nejčastější aktivity volného času (priorita 2, pohlaví kluk, všední dny)



Obrázek 48. Skutečné aktivity volného času ve všední dny – pohlaví kluk, priorita 2

Prioritu 2 volilo 100 chlapců z celkových 129.

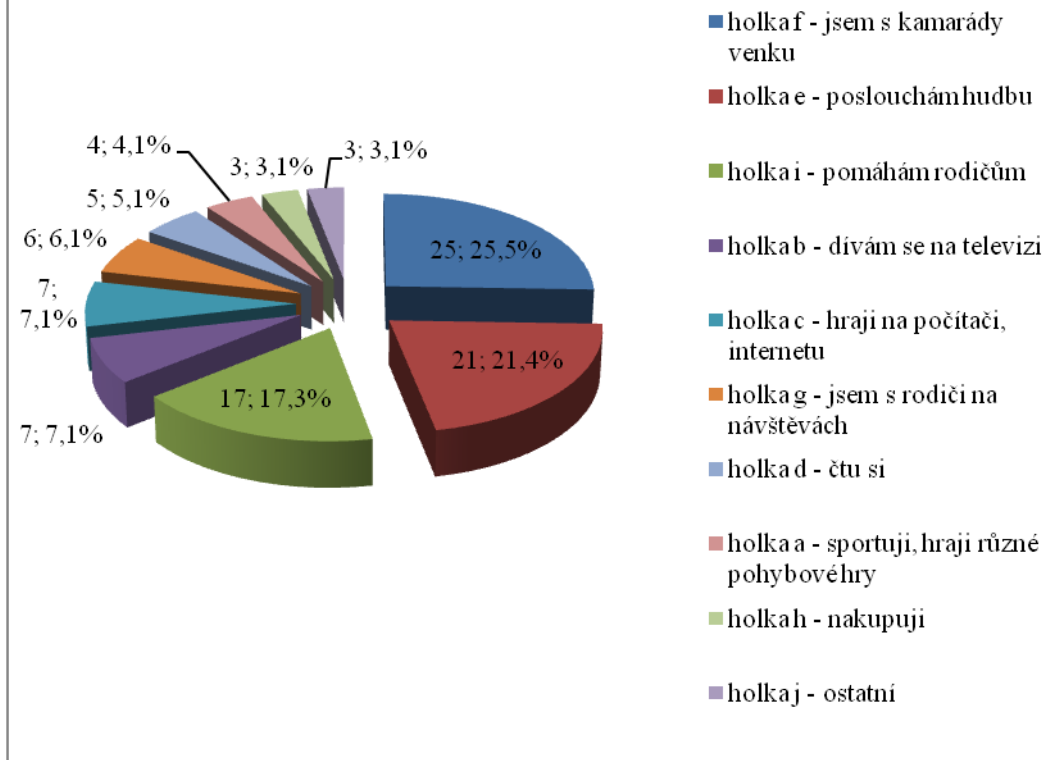
Jako prioritu 2 chlapci uvedli, že jsou ve svém volném čase ve všední dny s kamarády (20 chlapců, 20%), poslouchají hudbu (20 chlapců, 20%), hrají na počítači (17 chlapců, 17%), pomáhají rodičům (13 chlapců, 13,0%), sportují nebo se dívají na televizi (9 chlapců, 9,0%) a čtou si (6 chlapců, 6,0%). Jeden chlapec (1,0%) zvolil volbu „ostatní“, kde uvedl, že chodí na procházky.



Obrázek 49. Skutečné aktivity volného času o víkendu – celkově, priorita 2

Prioritu 2 volilo u této otázky 183 respondentů (z celkových 241), kteří uvedli, že ve svém volném čase o víkendu poslouchají hudbu a jsou s kamarády venku (u obou odpovědí 36 dětí, 19,7%), hrají na počítači (31 dětí, 16,9%), pomáhají rodičům (27 dětí, 14,8%), dívají se na televizi (17 dětí, 9,3%), čtou si (13 dětí, 7,1%) a jsou s rodiči na návštěvách (10 dětí, 5,5%). 8 dětí (4,4%) uvedlo, že sportuje a 5 dětí (2,7%), že nakupuje.

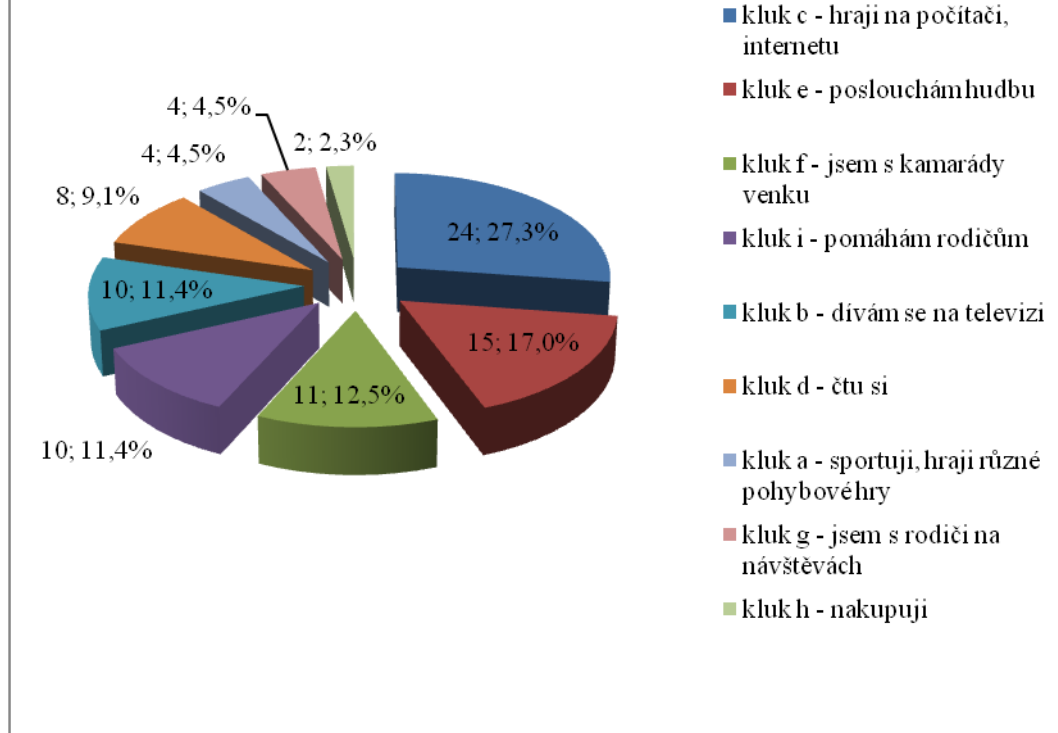
Nejčastější aktivity volného času (priorita 2, pohlaví holka, o víkendu)



Obrázek 50. Skutečné aktivity volného času o víkendu – pohlaví holka, priorita 2

V prioritě 2 dívky uvedly, že jsou ve svém volném čase o víkendu nejčastěji s kamarády (25 dívek, 25,5%), poslouchají hudbu (21 dívek, 21,4%), pomáhají rodičům (17 dívek, 17,3%), dívají se na televizi nebo hrají hry na počítači, internetu (7 dívek, 7,1%), 6 dívek (6,1%) je s rodiči na návštěvách, 5 dívek (5,1%) si čte, 4 dívky (4,1%) sportují a 3 dívky (3,1%) nakupují. Volbu „ostatní“ využily 3 dívky (3,1%).

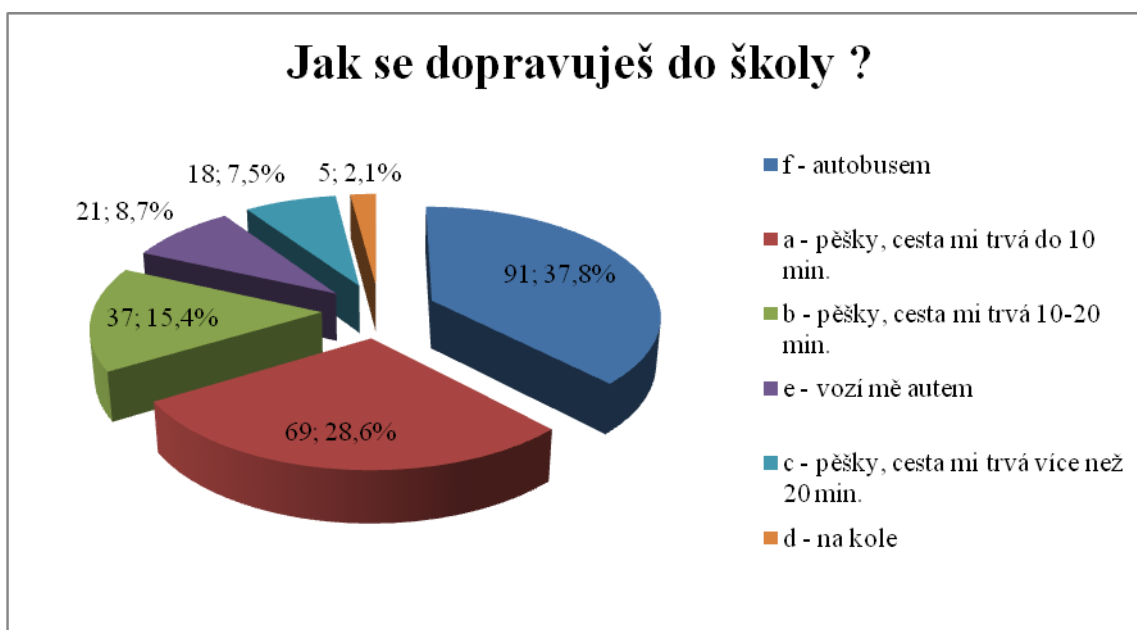
Nejčastější aktivity volného času (priorita 2, pohlaví kluk, o víkendu)



Obrázek 51. Skutečné aktivity volného času o víkendu – pohlaví kluk, priorita 2

V prioritě 2 chlapci uvedli, že ve svém volném čase o víkendu nejčastěji hrají na počítači (24 chlapců, 27,3%), poslouchají hudbu (15 chlapců, 17,0%), jsou s kamarády venku (11 chlapců, 12,5%), pomáhají rodičům nebo se dívají na televizi (10 chlapců, 11,4%), 8 chlapců (9,1%) si čte a 4 chlapci (4,5%) buď sportuje nebo je s rodiči na návštěvách. 2 chlapci (2,3%) nakupují.

Otázka číslo 12



Obrázek 52. Způsob dopravování se do školy

91 dětí (37,8%) jezdí do školy autobusem, 69 dětí (28,6%) chodí do školy pěšky, cesta jim trvá do 10 minut, 37 dětí (15,4%) chodí pěšky, ale cesta jim trvá 10-20 minut, 18 dětí (7,5%) chodí pěšky, ale cesta jim trvá více než 20 minut. 21 dětí (8,7%) se nechává vozit autem a pouze 5 dětí (2,1%) jezdí do školy na kole.

Otázka číslo 13: Kolik asi dní ve školním roce býváš nemocný(nemocná)?

Tabulka 16. Nemocnost ve školním roce – město a vesnice celkově

| Město a vesnice | Počet hodin | Počet dětí | Průměr hodin na dítě |
|-----------------|-------------|------------|----------------------|
| holky | 2366 | 112 | 21,1 |
| kluci | 2488 | 129 | 19,3 |
| CELKEM | 4854 | 241 | 20,1 |

Respondenti, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, jsou nemocní v průměru 20,1 dní ve školním roce (to je v 10ti měsících kalendářního roku), z toho dívky v průměru 21,1 dní a chlapci v průměru 19,3 dní.

Tabulka 17. Nemocnost ve školním roce - město

| Město | Počet hodin | Počet dětí | Průměr hodin na dítě |
|---------------|-------------|------------|----------------------|
| holky | 1361 | 58 | 23,5 |
| kluci | 1452 | 78 | 18,6 |
| CELKEM | 2813 | 136 | 20,7 |

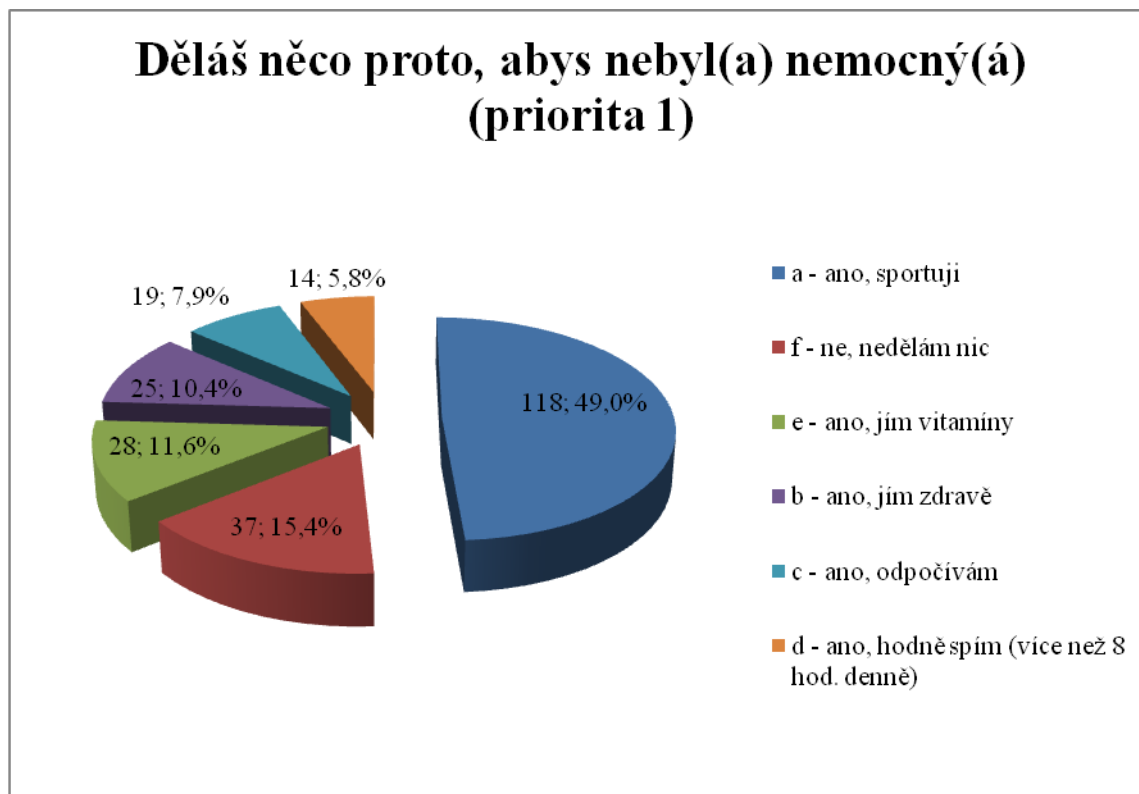
Děti z města (136 dětí) jsou v průměru 20,7 dní ve školním roce nemocní, z toho 23,5 dny dívky a 18,6 dnů chlapci.

Tabulka 18. Nemocnost ve školním roce – vesnice

| Vesnice | Počet hodin | Počet dětí | Průměr hodin na dítě |
|---------------|-------------|------------|----------------------|
| holky | 1005 | 54 | 18,6 |
| kluci | 1036 | 51 | 20,3 |
| CELKEM | 2041 | 105 | 19,4 |

Děti z vesnice (105 dětí) jsou nemocní v průměru 19,4 dní ve školním roce, z toho 18,6 dnů dívky a 20,3 dní chlapci.

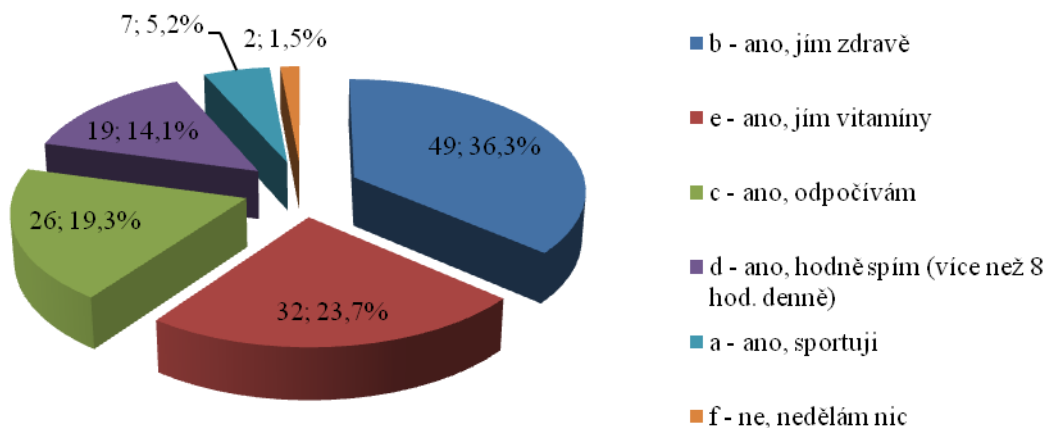
Otázka číslo 14: Děláš něco proto, abys nebyl (a) nemocný(á), abys předcházel(a) nemocem?



Obrázek 53. Co dělají respondenti proto, aby nebyli nemocní – celkově, priorita 1

Respondenti uvedli v prioritě číslo 1, že proto, aby nebyli nemocní, sportují (118 dětí. 49,0%). 28 dětí (11,6%) jí vitamíny, 25 dětí (10,4%) odpovědělo, že zdravě jí, 19 dětí (7,9%), že odpočívá a 14 dětí (5,8%), že hodně spí. 37 dětí (15,4%) uvedlo, že proto, aby nebyly nemocné, nedělají nic.

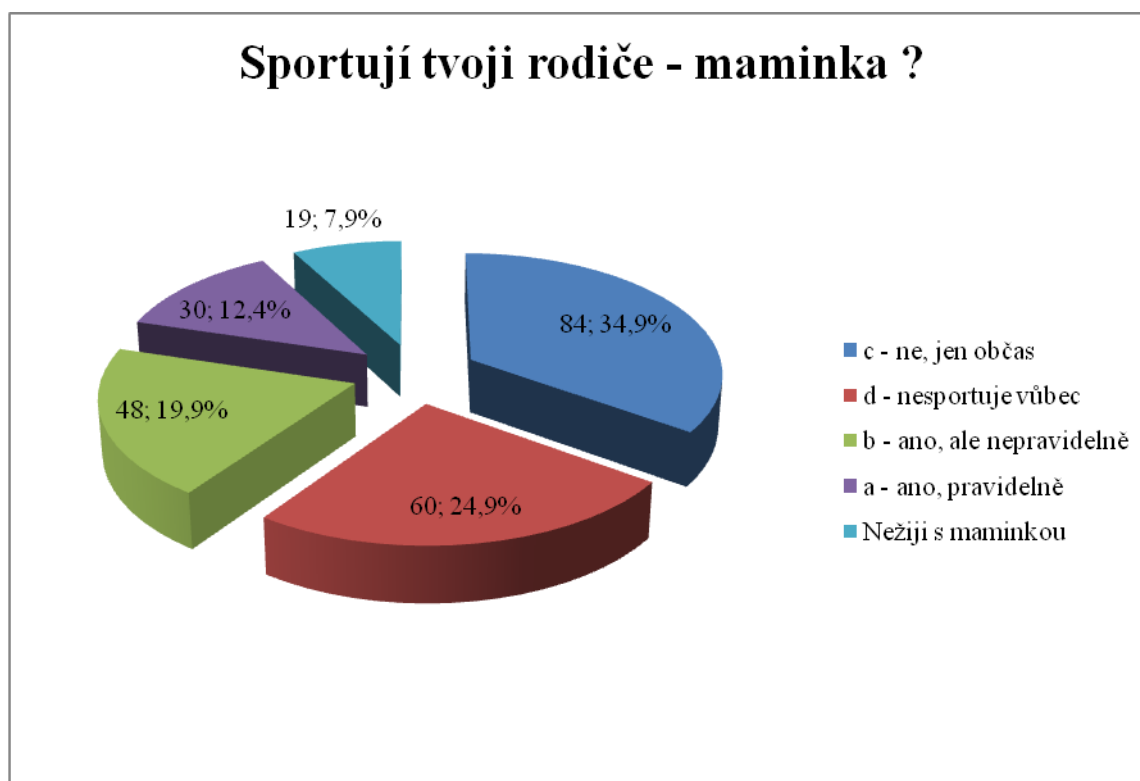
Děláš něco proto, abys nebyl(a) nemocný(á) (priorita 2)



Obrázek 54. Co dělají respondenti proto, aby nebyli nemocní – celkově, priorita 2

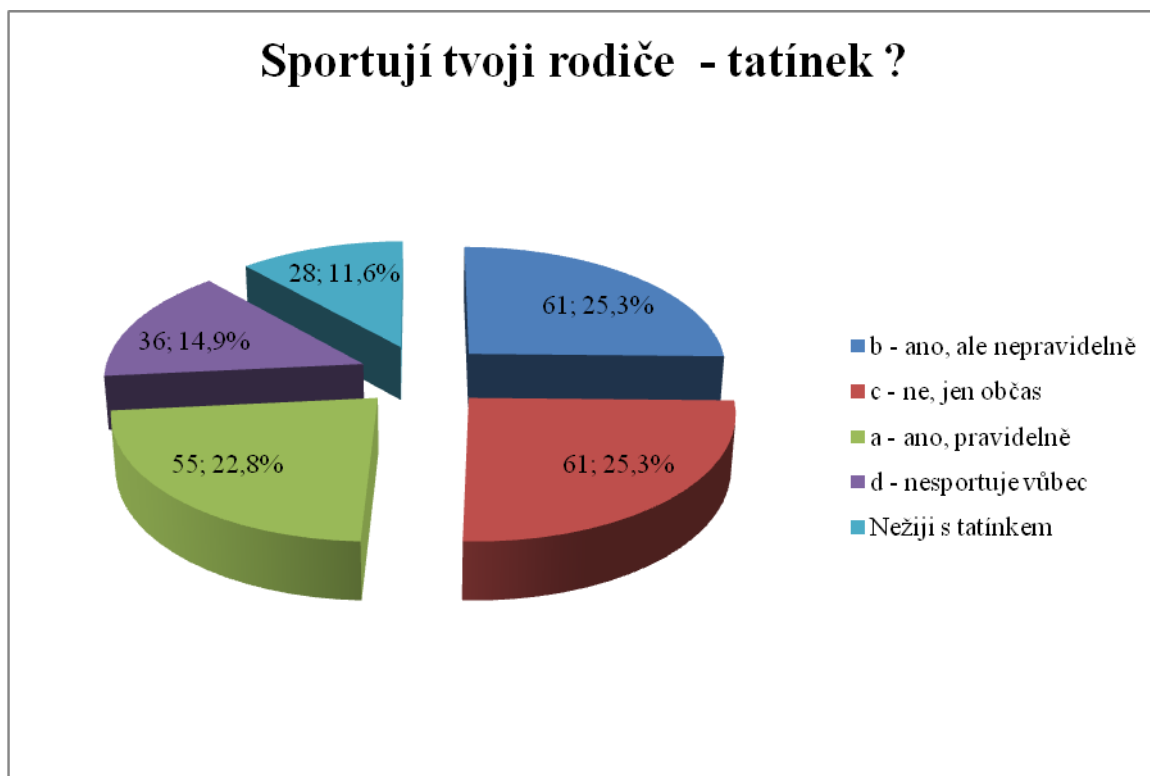
Prioritu 2 zvolilo 135 respondentů, kteří uvedli, že zdravě jí (49 dětí, 36,3%), jí vitamíny (32 dětí, 23,7%), odpočívají (26 dětí, 19,3%), hodně spí (19 dětí, 14,1%) a sportují (7 dětí, 5,2%). Pouze 2 děti (1,5%) uvedly, že nedělají nic proto, aby předcházeli nemocem.

Otázka číslo 15: Sportují tvoji rodiče?



Obrázek 55. Sportování matek respondentů

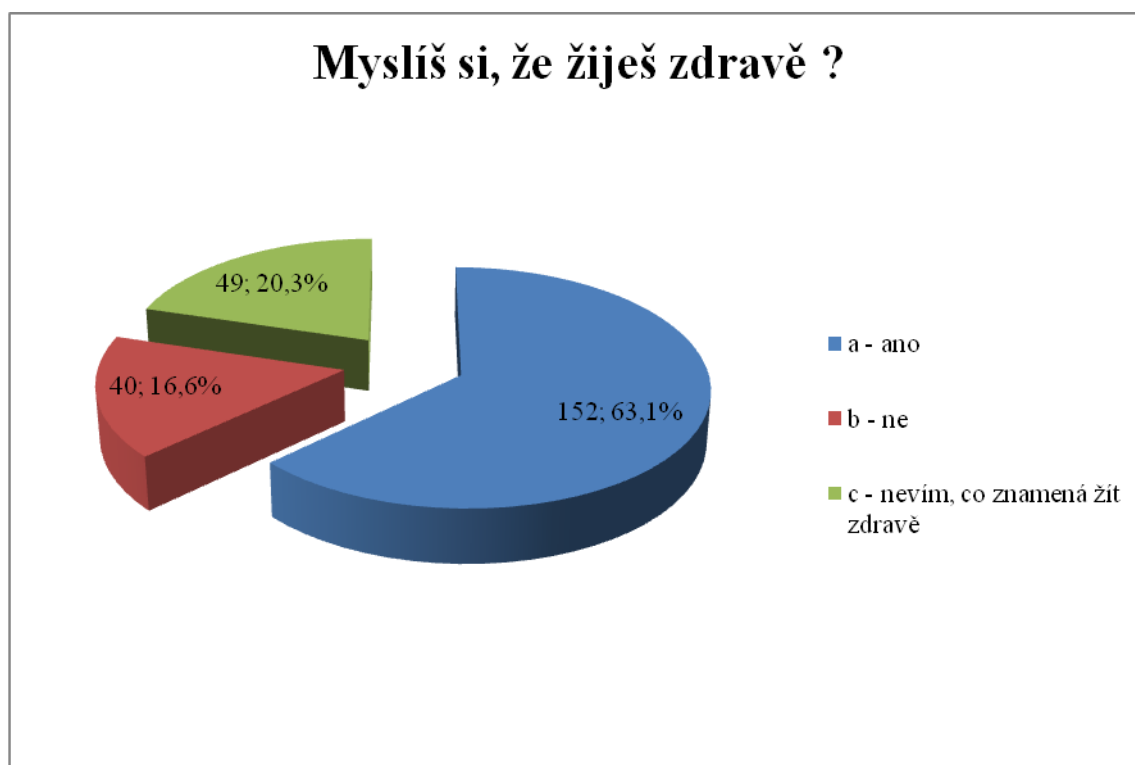
Na tuto otázku děti nejčastěji odpověděly, že jejich matky nesportují, pouze občas (84 dětí, 34,9%). 60 dětí (24,9%) uvedlo, že jejich matky nesportují vůbec a 48 dětí (19,9%), že jejich matky sice sportují, ale nepravidelně. Pouze 30 dětí (12,4%) uvedlo, že jejich matky sportují. 19 dětí (7,9%) nežije s matkou a na tuto otázku neodpovědělo.



Obrázek 56. Sportování otců respondentů

61 dětí (25,3%) shodně odpovědělo, že jejich otcové sportují, ale nepravidelně, nebo že nesportují, pouze občas. 55 dětí (22,8%) uvedlo, že jejich otcové sportují pravidelně a podle 36 dětí (14,9%) jejich otcové nesportují vůbec. 28 dětí (11,6%) nežije s otcem a na tuto otázku neodpovědělo.

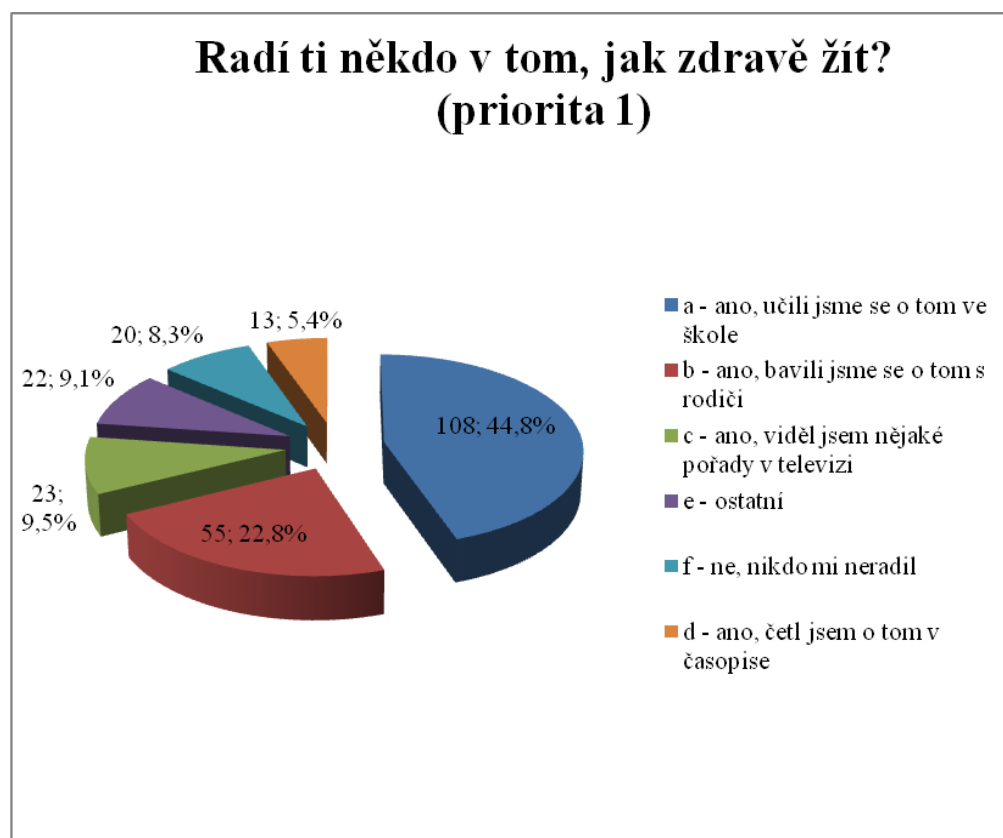
Otázka číslo 16: Myslíš si, že žiješ zdravě?



Obrázek 57. Názor respondentů na své zdravé žití

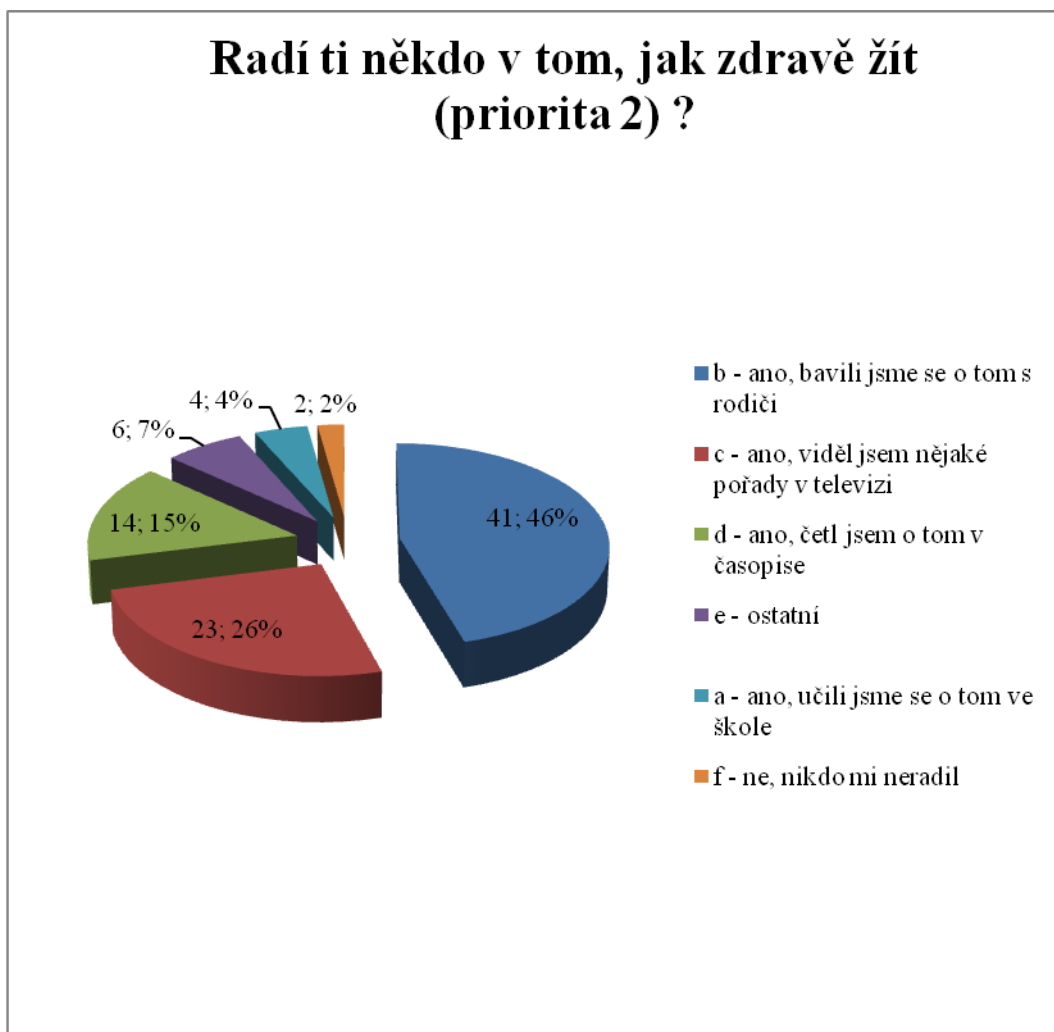
152 dětí (63,1%) uvedlo, že si myslí, že žijí zdravě, 40 dětí (16,6%) si myslí, že nežijí zdravě a 49 dětí (20,3%) neví, co to znamená žít zdravě.

Otázka číslo 17: Radí ti někdo (radil ti někdy někdo) v tom, jak žít zdravě?



Obrázek 58. Radí někdo respondentům, jak zdravě žít – priorita 1

108 dětí (44,8%) uvedlo, že se o zdravém životním stylu (zdravém žití) učilo ve škole. 55 dětí (22,8%) se o tom bavilo s rodiči, 23 dětí (9,5%) vidělo nějaké pořady v televizi a 13 dětí (5,4%) četlo něco o této problematice v časopise. 22 dětí (9,1%) zvolilo odpověď „ostatní“, kde uvedly následující odpovědi: doktor – od tety – na úřadě práce – v cyklistickém oddílu – na přednášce – doma – od babičky – internet – přátelé – vím to sám. 20ti dětem (8,3%) nikdo neradil, jak mají zdravě žít.



Obrázek 59. Radí někdo respondentům, jak zdravě žít – priorita 2

Prioritu 2 zvolilo u této otázky 90 dětí. 41 dětí (46%) uvedlo, že se o této tématice bavilo s rodiči, 23 dětí (26%), že viděli nějaké pořady v televizi, 14 dětí (15%) o tom četlo v časopise, 4 děti (4%) uvedly, že se o tom učily ve škole a pouze 2 děti (2%) uvedly, že jim nikdo neradil. Volbu odpovědi „ostatní“ využilo v této prioritě 6 dětí (7%), které uváděly následující odpovědi: na internetu, u doktora, na tréninku.

6 DISKUSE

Pohyb patří k základním atributům v životě každého jedince. Role pohybové aktivity je nezastupitelná pro zdravý vývoj člověka, o čemž by měly být poučeny již děti na základní škole.

Dotazníkové šetření jsem proto směřovala na respondenty ve věku 12-15 let. Podíl chlapců a dívek byl téměř stejný, avšak překvapil mne vysoký podíl dotazovaných dětí z vesnice, který dosáhl téměř poloviny (43,6%). Vysvětlením je, že město Hranice tvoří centrum mikroregionu Hranicko, kdy některé okolní vesnice disponují pouze 1. stupněm základních škol. Děti tedy musí od 6. tříd, někdy však již od 5. tříd, dojíždět za výukou do Hranic. Dalším vysvětlením je nový trend, kdy se lidé stěhují z měst do přilehlých vesnic, kde si staví rodinné domy v klidném prostředí venkova.

Pod pojmem pohybová aktivita si děti představují hlavně sport, bez ohledu na to, že tyto termíny nejsou v odborné literatuře spojovány, proto jsou v práci použity oba termíny.

Výsledky dokazují, že téměř všechny děti sportují (90% dotazovaných) a hlavním důvodem je, že je sport baví (uvedla tak nadpoloviční většina dětí, 59,4%). Překvapilo mne, že se další důvody v pořadí týkaly fyzické kondice a zdraví, což by znamenalo, že si děti uvědomují důležitost pohybu pro zdraví (uvedlo tak téměř 10% dětí), avšak v celkovém poměru je i toto číslo velmi nízké. Pokud zhodnotím odpovědi dívek a chlapců zvlášť, mohu konstatovat, že dívky myslí více na svůj vzhled, než chlapci, protože uvádějí jako druhý důvod toho, proč sportují, že chtějí zhubnout, na rozdíl od chlapců, kteří si chtějí zlepšit fyzickou kondici. Pro chlapce však lepší fyzická kondice znamená, že budou mít větší svaly, což uvedli v neformálních rozhovorech se mnou.

Na základě vlastní zkušenosti mohu konstatovat, že předmětová komise tělesné výchovy za podpory vedení školy zastává názor, že pokud dítě nemůže ze zdravotních důvodů v hodinách tělesné výchovy například běhat dlouhé tratě, může naopak házet míčkem, skákat do dálky nebo pomáhat při měřících technikách. Učitelé se tedy snaží podporovat děti v pohybu a pohybových aktivitách. Rodiče však většinou zastávají opačný názor a tyto situace řeší tak, že nechají děti z tělesné výchovy zcela uvolnit (a to většinou na doporučení lékařů). Dětem pak nepřipadá pohyb přirozený, a proto se jej nesnaží zapojovat do svého života ani po vyučování, o čemž svědčí i výsledky práce. V této oblasti

je velmi důležitá spolupráce rodičů a školy, kdy jim musí být podrobně vysvětleno, jaké následky může mít případné dlouhodobé „necvičení“ v tělesné výchově.

Mohu konstatovat, že podle výsledků práce a na základě teoretických východisek je u dětí v tomto věku velmi důležité, aby je daná aktivita bavila (u dětí, které nesportují, se jako nejčastější důvod objevila odpověď „nebaví mě to“), a aby byla kolektivně provozovaná (v tomto věku jsou velmi důležití kamarádi). Na základě výsledků jsem zjistila, že nejvíce dětí si volí druh pohybové aktivity podle toho, zda je dělají jejich kamarádi (34,6%), následuje vliv médií – viděli tuto pohybovou aktivitu v televizi (20,3%) a sportovní vzor, který chtějí napodobit (14,7%). Pouze 4,6% dětí dělá sport proto, že se líbí rodičům. Mnoho autorů (jako například Hofbauer a Pávková) se shodují v tom, že kamarádi a parta hrají v životě pubescentů hlavní roli, proto mě tyto výsledky nepřekvapily a shodují se s teoretickými východisky.

Výsledky dotazníkového šetření jasně dokazují, že míra a druh pohybové aktivity má souvislost s nabídkou volnočasových aktivit školy, ale také města Hranice, což potvrdily i neformální rozhovory se žáky. 33,6% dotazovaných dětí je členem oddílu, to znamená, že sportuje aktivně a 22,4%, respektive 16,6% dětí uvedlo, že sportují samy nebo s kamarády. S rodinou sportuje pouze 6,6% dětí, v prioritě číslo dva však 19,3%.

Děti si volí pohybové aktivity, které jsou ve městě úspěšné, nebo které nejsou finančně náročné. Nejoblíbenější pohybovou aktivitou (sportem) je fotbal, a to pro 12% dotazovaných dětí, respektive pro 30,4% chlapců. SK Hranice, oddíl fotbalu, je klub, který má dlouholetou tradici a nabízí trénování dětí od předškolního věku až po dospělé. Rodiče i děti tak vidí možnost pokračování, a proto si tento sport volí již v mladším školním věku. Při rozhovorech s chlapci jsem zjistila, že si vybírají fotbal hlavně z toho důvodu, že je zde reálná možnost, že o ně projeví zájem některý z větších klubů a také proto, že podle jejich tvrzení jsou ve fotbale velké peníze. Podle mého mínění mají na tento jejich názor velký vliv média.

Pouze 2,3% dětí uvedlo, že ve městě (vesnici) není žádný jiný sport, než ten, který navštěvují, a u dětí, které nesportují, se důvod „v našem městě (vesnici) nemůžu dělat sport, který mě baví“ objevil pouze u 2 dětí (8,3% nesportujících). Děti také rády zkoušejí nové věci, a proto zmiňovaly i moderní druhy pohybových aktivit, kterým se věnují, jako je zumba, různé druhy moderního tance, squash, skateboarding.

Pro 11,5% dětí je oblíbený běh, a to z toho důvodu, že spojují běh s atletikou. SK Hranice oddíl atletiky se opět věnuje všem věkovým kategoriím a trenéři dělají pravidelně náborů nových členů přímo ve školách.

Analýzou informací z webových stránek ZŠ a MŠ Struhlovsko Hranice (Plán práce, školní rok 2011-2012, 2011) jsem zjistila, že škola nabízí pouze čtyři pohybové kroužky, a to florbal, volejbal, stolní tenis a míčové hry, což je nedostačující. Dle informací od vyučujících tělesné výchovy je na začátku roku žákům nabídnuto asi deset pohybových kroužků, avšak děti většinou neprojevují zájem. Děti volí členství v klubech ve městě, nebo využívají nabídky kroužků Domu dětí a mládeže (což je příspěvková organizace zřízená městem, která se stará o volný čas dětí). Další možnou volbou je Základní umělecká škola Hranice, která organizuje výuku různých pohybových činností, z nichž nejoblíbenější je balet. Pávková a kol. (1999) zmiňuje, že je důležité pedagogicky vést a ovlivňovat volný čas dětí, které ještě samy neví, jak se v zájmových činnostech orientovat.

Dotazníkovým šetřením jsem došla ke zjištění, že děti upřednostňují cvičení s minimálním usilím, kterému se věnují v průměru 3,5 krát týdně. Namáhavé cvičení provozují v průměru 2,8 krát týdně, z toho chlapci (3,2 krát) vícekrát než dívky (2,2 krát). Z těchto výsledků vyplývá, že chlapci mají rádi intenzivnější formu cvičení, kde se více zapotí. Tyto výsledky však nesplňují obecné výživové doporučení pro Českou republiku, které vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR, kde se uvádí, že děti by měly nakumulovat minimálně 60 minut pohybové aktivity střední intenzity denně. Dotazované děti se tomuto druhu pohybové aktivity věnují pouze 2,5 krát týdně (2,3 krát dívky a 2,7 krát chlapci). Pokud však připočítáme i intenzivní cvičení 2,8 krát týdně, dostaneme se k výsledku 5,3 krát týdně, což se blíží žádanému doporučení. Stejně doporučení vydala i Světová zdravotnická organizace WHO.

Děti uvedly, že se věnují pohybovým aktivitám v průměru 5,5 hodin týdně, a to následovně: dívky z města tráví pohybovými aktivitami v průměru 3,5 hodiny týdně, chlapci z města 4,4 hodiny, avšak dívky z vesnice 4,3 hodiny a chlapci z vesnice 3,7 hodiny. Tyto výsledky opět korespondují s nabídkou volnočasových aktivit ve městě pro chlapce (fotbal). Dívky z vesnice provozují hlavně neorganizované formy pohybových aktivit (běh, cyklistika), proto z výsledků vyplývá, že sportují více, než chlapci z vesnice.

Mohu konstatovat, že pasivní činnosti jsou dětmi vyhledávány méně, než pohybové činnosti, a to v průměru 4 hodiny týdně (4,5 hodiny o víkendu a 3,5 hodiny během týdne).

Pokud srovnám výsledky dětí z města a z vesnice, zjistím, že se od sebe liší pouze minimálně. Děti přes týden navštěvují různé kroužky a kluby, avšak o víkendu tuto možnost nemají (až na aktivní sportovce, kteří se účastní zápasů a utkání). Neorganizovaná forma víkendových pohybových aktivit je tedy zcela v kompetenci rodičů a není dostačující. Děti tráví svůj volný čas o víkendu podle přání svých rodičů, a to většinou samy u počítače (23,2%), u televize (22,4%), nebo tím, že rodičům pomáhají s domácími pracemi (17,8%). Pouze 10,0% dětí o víkendu sportuje – ve všední dny je to 32,4%. To dokazuje, že přes týden, kdy jsou rodiče v práci, je pohybová aktivita dětí intenzivnější a o víkendech stoupá počet dětí, které sedí u počítače (ve všední dny 16,6%, o víkendu 23,2%), nebo se dívají na televizi (ve všední dny 7,5%, o víkendech 22,4%). Na základě teoretických východisek by však rodina měla být jedním z hlavních motivů provozování pohybových aktivit dětí. Hypoteticky tedy mohu uvažovat, že většina rodin žije konzumním způsobem života.

Děti samy jsou si velmi dobře vědomi toho, že jejich rodiče málo sportují.. Výsledky dotazníkového šetření odpovídají tomuto zjištění. Pouze 12,4% matek sportuje pravidelně (22,8% otců), 24,9% matek nesportuje vůbec (14,9% otců). Celá rodina sportuje také velmi zřídka společně.

Přesto, že z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že hlavním motivem sportování dětí nejsou rodiče, ale kamarádi a že u rodičů dětí nehraje pohyb významnou roli v jejich životě, samy dotazované děti však pohyb vyhledávají a považují jej za aktivitu, která je baví. Výsledky ukazují, že by děti ve svém volném čase nejraději sportovaly, pokud by si mohly vybrat (37,8% dětí). Další nejčastější volbou však bylo, že by rády byly se svými kamarády (22%), což opět dokazuje, jak je pro děti v tomto věku důležité, aby se pohybovaly v kruhu svých přátel. Tento výsledek koresponduje i se zjištěním, že si děti na 2. místě volí sport podle toho, zda jej dělají jejich kamarádi. Potřeba být součástí kolektivu a party je v tomto věku intenzivní, stejně tak jako potřeba pohybu, a proto je velmi žádoucí, aby se děti setkávaly se svými kamarády hlavně při sportu a jiných pohybových aktivitách. Tyto výsledky mého zjištění jsou stejné, jako získané teoretické poznatky.

Více než polovina dotazovaných dětí uvedla, že se stotožňuje s tím, že žijí zdravě (63,1%). 20,3% dětí uvedlo, že neví, co to znamená žít zdravě. Tyto děti si však současně uvědomují, že sportem (pohybovou aktivitou) mohou předcházet nemocem, uvedlo tak 49% dětí. Pouze 15,4% dětí uvedlo, že nedělají nic proto, aby byly zdravé, to znamená, že 1/4 dětí žádným způsobem neřeší svůj zdravý životní styl a ani jim tento termín nic neříká.

Děti si nejvíce informací přinášejí ze školy (44,8% dětí), avšak rodiče se snaží praktický nedostatek dohnat teoreticky a dětem se snaží ve zdravém životním stylu poradit (uvedlo tak 22,8% dětí), můžu předpokládat, že z toho důvodu, že přáním každého rodiče je mít zdravé dítě. Teoretické poznatky, které jsem získala, se shodují s doporučením, že škola působí v oblasti vedení zdravého životního stylu nejvýchovněji.

Mohu konstatovat, že výsledky teoretické části se shodují s mými výsledky. Věřím, že tato práce naplnila svou podstatu a že získané výsledky pomohou v prevenci negativních dopadů pohybové inaktivity ve volném čase u cílové skupiny dětí.

7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Na základě výsledků práce a diskuse konstatuji, že jsem dospěla k následujícím závěrům, které jsou současně odpovědí na výzkumné otázky.

- Cílová skupina dětí ve svém volném čase vyhledává pohybovou aktivitu zejména ve všední dny.
- Nejčastějšími formami pohybové aktivity jsou organizované pohybové aktivity, které ve městě Hranice nabízejí kluby, tělovýchovné jednoty, Základní umělecká škola Hranice a Dům dětí a mládeže Hranice. O zájmové pohybové kroužky na Základní škole a mateřské škole Struhlovsko Hranice nemají děti dostatečný zájem. U téměř 1/3 chlapců je nejoblíbenější fotbal a u téměř 1/10 chlapců florbal, u téměř 1/5 dívek tanec a u 1/10 dívek běh (atletika) a jízda na kole. Neorganizovaná pohybová aktivita je provozována minimálně.
- 3/5 dětí provozuje danou pohybovou aktivitu proto, že je baví, pouze 1/10 dětí provozuje pohybovou aktivitu proto, že chtějí udělat něco pro své zdraví nebo proto, že si chtějí zlepšit fyzickou kondici.
- 1/3 dětí si vybrala danou pohybovou aktivitou proto, že ji dělají jejich kamarádi, 1/4 dětí ji viděla v televizi a 1/7 dětí má sportovní vzor, který se věnuje stejné pohybové aktivitě.
- Hlavní náplní volného času cílové skupiny dětí je pro 1/3 dětí ve všední dny pohybová aktivita (sport) a o víkendu pro 1/4 dětí hra na počítači a sledování televize.
- Pokud by si děti mohly vybrat, 1/3 dětí by ve svém volném čase ráda sportovala a 1/5 dětí by ráda hrála hry na počítači, internetu.
- Rozdíl v trávení volného času ve všední dny a o víkendu: o víkendu je volný čas cílové skupiny dětí vyplněn většinou pasivními činnostmi, kdy téměř 1/4 dětí hraje hry na počítači a internetu, téměř 1/4 dětí sleduje televizi a 1/6 dětí pomáhá svým rodičům. Ve všední dny se téměř 1/3 dětí věnuje pohybové aktivitě (sportu) a pouze 1/6 dětí hraje hry na počítači, internetu nebo se dívá na televizi.
- Cílová skupina dětí tráví ve svém volném čase v průměru 5,6 hodiny týdně pohybem.

- Cílová skupina dětí tráví ve svém volném čase v průměru 4 hodiny sedavým způsobem, a to v průměru 3,5 hodiny ve všední dny a 4,5 hodiny o víkendu.
- Pouze 1/8 matek cílové skupiny dětí a téměř 1/4 otců sportuje pravidelně.
- 1/5 dětí neví, co si mají představit pod pojmem „zdravý způsob života“.
- Pouze 1/7 dětí nedělá nic proto, aby byly zdravé, téměř 1/2 dětí však sportuje proto, aby byly zdravé a na 2. místě z tohoto důvodu zdravě jí téměř 1/3 dětí.

Na základě výše uvedených závěrů doporučuji:

- Kvalitní výukou tělesné výchovy, širokým spektrem dovedností v tělesné výchově a zařazováním moderních prvků pohybových aktivit motivovat žáky k pohybové aktivitě ve škole i mimo školu.
- Praktickými radami, návody a seznamováním s novými a atraktivními možnostmi v oblasti pohybových aktivit motivovat žáky ke zvýšení objemu pohybové aktivity střední intenzity na 60 minut denně (rodina i škola).
- Rozšířit nabídku volnočasových aktivit pro žáky, během týdne, ale i o víkendech, kdy je pohybová aktivita dotazovaných dětí výrazně nižší.
- Optimálním obsahem vyučovacích jednotek tělesné výchovy a volnočasových aktivit podporovat touhu po prožitcích, ne po konzumním životě.
- Ve škole spolupracovat s rodiči, zapojit je do volnočasových aktivit dětí, pořádat společné víkendové výlety, akce, turnaje a soutěže. Vhodnou motivací (například formou celoroční soutěže nebo možnosti získání pro třídu 1-2 volných dnů na školní výlet navíc) zajistit účast co největšího počtu dětí, případně rodičů. Touto spoluprací selepší i neformální vztahy mezi rodiči a školou a dětmi a školou, dojde ke zlepšení celkového klimatu školy.
- Podpořit (například finančním ohodnocením) vyučující tělesné výchovy ředitelem školy k vedení těchto aktivit, které jsou nad rámec pracovní náplně.
- Ve škole zlepšit informovanost žáků o významu pohybu pro zdraví, a to formou besed, nástěnek, interaktivních hodin, školních projektů a zapojením vyučovacích hodin s vyhledáváním informací z internetu.

- V rámci možností, které nabízí Rámcový vzdělávací plán a Školní vzdělávací program, změnit učební plány ve škole, zařadit Výchovu ke zdraví do všech ročníků druhého stupně (6. – 9- třída), a to v dotaci minimálně 1 hodiny týdně.
- V rámci možností, které nabízí Rámcový vzdělávací plán a Školní vzdělávací program zvýšit podíl tělesné výchovy ve škole u obecných tříd a tříd s rozšířenou výukou matematiky a přírodovědných předmětů z 2 na 3 hodiny týdně a tuto 1 hodinu navíc vyplnit buď kompenzačním, nebo relaxačním cvičením, případně aktivitami podle přání žáků.
- V rámci školního vyučování organizovat návštěvy volnočasových center a klubů, kde budou děti seznamováni s chodem a fungováním těchto zařízení, případně si budou moci některé pohybové aktivity vyzkoušet.
- Zorganizovat návštěvu známé sportovní hvězdy do školy a uspořádat besedu se žáky (vhodná nepřímá motivace).
- Spolupracovat ve škole s Městem Hranice, Odborem kultury, školství, tělovýchovy a cestovního ruchu, a to zejména při pořádání víkendových akcí pro děti, soutěží a projektů a organizování přednášek a besed o zdravém životním stylu.
- Vhodně motivovat k pohybu i rodiče žáků, a to například formou volnočasových pohybových aktivit pro rodiče vedené vyučujícími školy za zvýhodněné vstupné, buď jako pravidelné večerní lekce nebo nepravidelné víkendové akce (například aerobik maraton).
- Formou společných pohybových aktivit celé rodiny (například výlety na kole, poznávací pěší túry, společná návštěva bazénu, aj.) zvýšit podíl neorganizované pohybové aktivity dětí, a to zejména o víkendech.

8 SOUHRN

Záměrem této diplomové práce bylo provedení dotazníkového šetření mezi dětmi ve věku 12-15 let a na základě zjištěných výsledků doplněných o neformální rozhovory se žáky zhodnotit současný stav u této cílové skupiny dětí, a to jakou roli hraje pohybová aktivita v jejich životním stylu.

V první části práce jsou zanalyzovány základní teoretická východiska v oblasti životního stylu, volného času dětí, pohybu a pohybové aktivity.

Ve druhé části práce se věnuji cílům a metodice práce.

Ve třetí části práce hodnotím výsledky dotazníkového šetření a neformálních rozhovorů se žáky, které doplňuji o vlastní zkušenosti získané při mé profesi učitelky tělesné výchovy na základní škole. Na základě získaných výsledků stanovuji závěry a doporučení.

Získané výsledky předložím řediteli Základní školy a mateřské školy Struhlovska Hranice a vedoucímu Odboru školství, kultury, tělovýchovy a cestovního ruchu města Hranice a seznámím s nimi celý pedagogický sbor výše uvedené školy, a to zejména členy předmětové komise tělesné výchovy.

9 SUMMARY

The aim of this thesis was to make a questionnaire survey among children aged 12-15 years and on the base of the findings complemented by the results of informal interviews with pupils to evaluate the current status of this target group of children, mainly what role physical activity in their lifestyle plays.

In the first part of the work there is analyzed the basic theoretical background in the area of movement and physical activity, lifestyle, leisure time of children, movement and physical activity.

In the second part I devote to the aims and methodology of work.

In the third part of this work I evaluate the results of a questionnaire survey and informal interviews with pupils, which I complete with my own experience gained in my profession of physical education teacher in primary school. Based on the results I set down conclusions and recommendations.

The results will be presented to the headmaster of the primary school ZŠ a MŠ Struhlovsko Hranice and to the head of the Department of Education, Culture, Sports and Tourism of the City Hranice. I will also inform all the teachers in the above-named school with the results, especially members of the subject committee of physical education.

10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Anonymous (2007). *Životní styl – zdravé hubnutí*. Retrieved on 1. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://www.zdrave-hubnuti.cz/item/zivotni-styl/>
- Beránková, L., Sebera, M., Zaoral, P., Kopřivová, J., Ježek, P. & Hrazdira, L. (2007). *Rizikové faktory sedavého životního stylu. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity*. Retrieved on 25. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/vyzivova-doporuceni>
- Bílá kniha o sportu*. (2007). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.
- Brophy, S., Crowley, A., Mistry, R., Hill, R., Choudhury, S., Thomas, N. E., & Rapport, F. (2011). Recommendations to improve physical activity among teenagers – A qualitative study with Ethnic minority and European teenagers. *BMC Public Health*, 11(1), 412-418.
- Caffmann, J. (1966). Motivating university women to positive health behaviour. *Journal of Health & Human Behaviour*, 7(4), 295-302.
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. [Studijní text]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Divoká, J. (2011). *Jak motivovat děti k pohybové aktivitě*. Retrieved on 7. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=2404&idreturn=2>
- Duffková, J. (2006). *Životní způsob/styl a jeho variantnost (Malé zamyšlení nad tím, co všechno se může skrývat pod označením „alternativní životní styl“)*. Retrieved on 6. 2. 2012 from the World Wide Web: http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_.html
- Evropská charta sportu*. (1994). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.
- Filipcová, B. (1967). *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého
- González – Gross, M., Gómez – Lorente, J. J., Valtueña, J., Ortizy, J. C., & Meléndez, A. (2008). The "healthy lifestyle guide pyramid" for children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria* 23(2), 159-168.

- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2003). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, s. r. o.
- Havlík, R., & Kořa, J. (2011). *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, s. r. o.
- Havlíková M. (Ed.), Kopřiva, P., Mayer, I., Vildová, Z. a kol. (2006). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, s. r. o.
- Hejnová, J. (2008). *Pohybová aktivita* [Studijní text]. Retrieved on 1. 2. 2012 from the World Wide Web:
http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/seminare/pohybova_20aktivita.pdf
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum – základní metody a aplikace*. Praha: Portál, s. r. o.
- Henkel ČR. (2010a). *Zdravý životní styl dětí – Není nám to jedno!* Retrieved on 13. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://www.neninamtojedno.cz/zdravy-zivotni-styl-deti/>
- Henkel ČR. (2010b). *Správná životospráva – Není nám to jedno!* Retrieved on 17. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.neninamtojedno.cz/jak-dopadl-pruzkum/>
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I. Úvod do problematiky*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hodaň, B. (2009). *K problému filozofické kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, s. r. o.
- Chrástka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Ivanová, K. (2006). *Životní styl jako sociální determinanta zdraví*. Rigorózní práce, Univerzita Karlova, Filozofická fakulta.
- Jirásek, I. (2005). *Filozofická kinantropologie: setkání filozofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Juriková, E. (2006). *Volný čas a jeho pozice v prevenci sociálně patologických jevů*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity.
- Kerner, M. S., Kurrant, A. B. & Kalinski, M. I. (2004). Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behaviour and Fitness of High School Girls. *European Journal of Sport Science*, 4(2), 1-17.
- Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice*. (1999). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998, 2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Machová, J., Kubátová, D., & kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(3).
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex
- Megahealth-lifestyle.com. (2008). *Definition of Lifestyle*. Retrieved on 12. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.megahealth-lifestyle.com/definition-of-lifestyle.html>
- Nikolaidis, P. (2009). Inactivity, nutritional and lifestyle habits: A cross – sectional study in Czech schoolchildren and their nuclear families. *Physical Education and Sport*, 7(2), 141-151.
- Pangrazi R. P., Beighle, A., Vehige, T., & Vack, C. (2003). Impact of Promoting Lifestyle Activity for Youth (PLAY) on Children's Physical Activity. *Journal of School Health*, 73(8), 317-321.
- Pásková, M., & Zelenka, J. (2002). *Výkladový slovník cestovního ruchu*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.
- Pávková, J. a kol. (1999). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, s. r. o.
- Physical Activity Guidelines for Americans. (2008). *President's Council on Physical Fitness & Sports Research Digest*, 9(4), 1-8.
- Plán práce, školní rok 2011-2012 (2011). Retrieved on 25. 4. From the World Wide Web: http://www.stru.hranet.cz/postnuke/docs/dokumenty/organizace/org_skol_roku.pdf
- Potravinářská komora České republiky (2012). *Foodnet – Zdravý životní styl: Nové znění obecných výživových doporučení pro ČR*. Retrieved on 23. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/vyzivova-doporuceni>
- Průcha, J. (2002). *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, s. r. o.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. (2004). Praha: VÚP
- Sak, P. & Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido
- Skalková, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert

- Svatoň, V., & Tupý, J. (1997). *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: NS Svoboda
- Teplý, Z. (1995). *Zdraví, zdatnost a pohybový režim. Ověřte si svoji kondici*. Praha: Česká asociace „Sport pro všechny“.
- Trends in Parental Encouragement for Teenagers to be Physically Active. (2012). *Journal of sport & Exercise Psychology*, 34(1), 149-150.
- Trojanovská, V. (2006). *Vhodný pohybový režim ke zmírnění bolesti zad a kloubů*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, s.r.o.
- Vážanský, M. (1992). *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Velký sociologický slovník*. (1996). Praha: Karolinum.
- Víš co jíš (2012). *Výživa v dospívání – Víš co jíš*. Retrieved on 23. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://viscojis.cz/index.php/vyiva-vek/187-vyiva-v-dospivani>
- Všeobecná encyklopedie*. (2002). Praha: Diderot
- Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. (2002). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Dotazník pro žáky 12 – 15 let (česká verze)

Příloha 2. Dotazník pro žáky 12 – 15 let (anglická verze)

Příloha 1.

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 12 – 15 LET

Ahoj,

dostává se ti do rukou můj dotazník, který je vytvořený speciálně pro diplomovou práci na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Tímto dotazníkem se snažím zjistit, jaká je úroveň tělesné aktivity u dětí ve tvém věku.

Dotazník je anonymní, to znamená, že se nemusíš podepisovat a nikdo tak nezjistí, jak jsi na dané otázky odpověděl právě vy.

Není to test, neexistují žádné správné a nesprávné odpovědi. Odpověz tedy, prosím, na všechny otázky poctivě a přesně, jak to bude jen možné.

Vyplněním dotazníku mi velmi pomůžeš. Děkuji, Barbora Holcová.

Věk (kolik ti je let):

Pohlaví (udělej křížek): holka

kluk

Kde bydlíš? (udělej křížek): vesnice

město

.....

1. Sportuješ?

a) ano

b) ne

2. Pokud jsi odpověděl ano, jaký je hlavní důvod toho, že sportuješ? (V případě více odpovědí stanov pořadí, co je z těchto odpovědí na 1. místě, 2. místě atd.... Čísla napiš před zakroužkovaná písmenka).

a) baví mě to

b) chci zhubnout

c) při sportu se setkávám se svými kamarády

d) při sportu zapomenou na své problémy

e) chci udělat něco pro své zdraví

f) chci si zlepšit fyzickou kondici*

g) chtějí to po mně rodiče

h) je to moderní

i) doporučil mi to lékař

j) jiný důvod, jaký

*Nevíš, co je to fyzická kondice? Říkáme tomu i fyzička, to znamená například, že vydržíš běhat a cvičit déle než ostatní, že se pomaleji unavíš, že se ti sportuje lépe, než když jsi se sportem začínal.

3. Pokud nesportuješ, co je hlavním důvodem? (V případě více odpovědí opět stanov pořadí, co je z těchto odpovědí na 1. místě, 2. místě atd....).

- a) v našem městě (vesnici) nemůžu dělat sport, který mě baví
- b) nebaví mě to
- c) nemám na to čas
- d) do školy dojíždím, a proto už nemám čas na sport
- e) rodiče s tím nesouhlasí
- f) ze zdravotních důvodů
- g) sportování stojí moc peněz
- h) jiný důvod, jaký

4. Sportovat může člověk sám, s rodinou nebo s kamarády, v oddíle, kroužku nebo klubu. Jak sportuješ ty? (Můžeš zakroužkovat i více odpovědí, které se na tebe hodí, označ však jejich pořadí podle důležitosti – 1 nejčastěji, 2 – méně často, číslo napiš před zakroužkované písmenka a-f).

- a) sám
- b) s rodinou
- c) s kamarády, ale ne v oddíle ani v žádném sportovním klubu nebo kroužku
- d) jsem členem oddílu (sportovního klubu, kroužku), kde sportuji
- e) sportuji v oddíle (sportovním klubu, kroužku) a ještě i sám (sama)
- f) nesportuji

5. Jaké sporty v současnosti provozuješ? (Pokud uvedeš více sportů, označ je opět číslem, číslo 1 je sport, který provozuješ nejčastěji, číslo 2 je sport, který provozuješ méně často atd. Můžeš však uvést i pouze jeden sport).

.....

6. Proč sis vybral tento uvedený nejoblíbenější sport (sport, který je u tebe na 1. místě)? (Opět platí, že pokud uvedeš více odpovědí, napiš čísla před zakroužkovaná písmenka).

- a) viděl(a) jsem to v televizi (nebo naživo na stadiónu, hřišti, v hale a jinde) a zalíbilo se mi to
- b) moji kamarádi dělají stejný sport
- c) rodiče dělají stejný sport
- d) rodičům se tento sport líbí, a proto ho dělám
- e) mám sportovní vzor, hvězdu, která dělá stejný sport
- f) je to moderní
- g) v našem městě (vesnici) není žádný jiný sport pro holky (kluky)
- h) chtěl (a) jsem sportovat, ve škole se dělal nábor nových členů a tak jsem to zkusil(a) a začalo mě to bavit
- i) jiný důvod, jaký.....

j) nesportuji

7. Kolikrát týdně děláš následující druhy cvičení (více než 15 minut během svého volného času – nepočítá se tedy tělesná výchova ve škole).

Poznámka: pokud děláš v jeden den více sportů, pořád se jedná o sportování 1x týdně.

a) *namáhavé cvičení (srdce bije rychleji)*

- například běh, hokej, fotbal, squash, basketbal, kolečkové brusle intenzivně, plavání intenzivně
.....krát týdně

b) *mírné cvičení (mírně vyčerpávající)*

- například rychlá chůze, tenis, volejbal, snadné plavání, snadná jízda na kole, tanec
.....krát týdně

c) *mírné cvičení (minimální úsilí)*

- například jóga, rybaření, bowling, běžná chůze (pozor, více než 15 minut ve volném čase)
.....krát týdně

8. Kolik asi hodin týdně ve svém volném čase (nepočítá se tělesná výchova ve škole) věnuješ pohybovým aktivitám (to znamená sportu, pohybu, pohybovým hrám)?

9. Kolik asi času (hodin) ve svém volném čase trávíš sezením doma (například hraním na počítači, sledováním televize, četbou)?*

a) během týdne...../celkem denně

b) o víkendu...../celkem denně

***Ptám se na to, kolik času trávíš ve svém volnu tím, že nesportuješ.**

10. Co by jsi dělal(a) ve svém volném čase, kdyby sis mohl(a) vybrat?

a) sportoval(a) bych

b) díval(a) bych se na televizi nebo video

c) hrál(a) bych hry na počítači, internetu

d) četl(a) bych si

e) poslouchal(a) bych hudbu

f) byl(a) bych se svými kamarády – ale nesportovali bychom

g) něco jiného, co

11. Co však ve svém volném čase skutečně nejčastěji děláš? Pokud vybereš více odpovědí, opět napiš čísla před písmenka, které zakroužkuješ. (1. místo, 2. místo atd.)

ve všední dny

o víkendu

a) sportuji, hraji různé pohybové hry

a) sportuji s rodiči

b) dívám se na televizi, video

b) sportuji sám (sama), jezdím na zápasy, soutěže

c) hraji na počítači, internetu

c) hraji na počítači, internetu

d) čtu si

d) čtu si

- | | | | |
|----|---|----|--------------------------------|
| e) | poslouchám hudbu | e) | poslouchám hudbu |
| f) | jsem s kamarády venku | f) | uklízím |
| g) | jsem s rodiči na návštěvách | g) | jezdíme s rodiči na výlety |
| h) | nakupuji | h) | jezdíme s rodiči po návštěvách |
| i) | pomáhám rodičům | i) | jsem většinou venku s kamarády |
| j) | něco jiného, co...../.....j) něco jiného, co..... | | |
| |/..... | | |

12. Do školy se dopravuješ:

Poznámka: počítá se 1 cesta, to znamená cesta tam.

- a) pěšky, cesta mi trvá do 10 minut
- b) pěšky, cesta mi trvá 10 – 20 minut
- c) pěšky, cesta mi trvá více než 20 minut
- b) na kole, cesta mi trvá asi minut
- c) vozí mě autem
- d) autobusem
- e) na kolečkových bruslích, cesta mi trvá asi minut

13. Kolik asi dní ve školním roce býváš nemocný (nemocná)?

.....

14. Děláš něco proto, abys nebyl(a) nemocný(á), abys předcházel(a) nemocem?

Můžeš zakroužkovat i více odpovědí.

- | | | | |
|----|---|----|--|
| a) | ano, sportuji | e) | ano, jím vitamíny a jiné potravinové doplňky |
| b) | ano, jím zdravě | f) | ne, nedělám nic proto, abych nebyl(a) |
| | nemocný(á) | | |
| c) | ano, odpočívám | | |
| d) | ano, hodně spím (více než 8hodin denně) | | |

15. Sportují tvoji rodiče?

Pokud žiješ jen s jedním z rodičů, vyplň jen jeden sloupec.

TVOJE MAMINKA

- a) ano, pravidelně
- b) ano, ale nepravidelně
- c) ne, jen občas
- d) nesportuje vůbec

TVŮJ TATÍNEK

- a) ano, pravidelně
- b) ano, ale nepravidelně
- c) ne, jen občas
- d) nesportuje vůbec

16. Myslíš si, že žiješ zdravě?

Poznámka: neodpovídej „PROTO“, pokus se odpovědět podle sebe, zajímá mě, co podle tebe znamená žít zdravě.

- a) ano, protože.....
- b) ne, protože.....
- c) nevím, protože nevím, co to znamená, žít zdravě

17. Radí ti někdo (radil ti někdy někdo) v tom, jak žít zdravě?

Opět můžeš vybrat více odpovědí.

- a) ano, učili jsme se o tom ve škole
- b) ano, bavili jsme se o tom s rodiči
- c) ano, viděl jsem nějaké pořady v televizi
- d) ano, četl jsem o tom v časopise
- e) dozvěděl jsem se o tom jinde, kde
- f) ne, nikdo mi neradil, nevím, co to znamená žít zdravě

A máš to za sebou, moc děkuji 😊

Příloha 2.

QUESTIONNAIRE FOR PUPILS AGED 12 – 15

Hello :-)

My name is Barbora Holcová and I work as a teacher at primary school Struhlovsko in Hranice, Czech Republic. You have just got my questionnaire that was prepared specially for thesis at Faculty of Physical Culture at Palacký University in Olomouc where I am just finishing my studies of Physical education and sport.

Through this questionnaire I am trying to find out, what role physical activity plays in life of children of your age. Some questions concern health which is very closely associated with physical activity- as you certainly know.

The questionnaire is anonymous, this means that you do not have to sign it and nobody finds out how you answered this or that question.

This is not any test, this means that there are no right or wrong answers. So answer all the questions honestly and exactly.

If you fill in the questionnaire, you will help me a lot.

Thank you in advance and please excuse my mistakes, I am not so good at English☺

Age (how old you are):

You are: girl

boy

Where do you live? village

town (city)

.....

.....

1. Do you do any sport?

a) Yes

b) No

2. If you answered yes, what is the main reason for your doing a sport? (In case of more answers please state order. What is - from these answers - on 1st place, 2nd place etc. Write numbers in front of the circled letters).

a) I enjoy it .

b) I want to lose weight.

c) I meet my friends when doing a sport.

d) I forget all my problems when doing a sport.

e) I want to do something for my health.

f) I want to improve my physical condition*.

g) My parents want me to do a sport.

- h) It is modern to do some sport.
- i) My doctor recommended it to me.
- j) Some other reason, what

.....

*You do not know, what is physical condition? This means, for example, that you manage to run and practise longer than the others, that you get tired more slowly, that you practice sport better than when you started.

3. If you don't do any sport, what is the main reason for it? (In case of more answers state order, what is on 1st place, 2nd place etc.).

- a) In our village (town, city), I can't do a sport that I enjoy.
- b) I don't like it.
- c) I have no time for it.
- d) I commute to school and then I don't have time for sport.
- e) My parents disagree.
- f) Because I have some healthy problems.
- g) Doing a sport costs a lot of money.
- h) Some other reason, what

.....

4. You can do a sport alone, with family or friends, in the amateur or professional clubs. How do you practise sport? (You can circle more answers, which best suit you. But do not forget to state order according to importance – 1 most often, 2 – less often, etc., write numbers in front of the circled letters A-f).

- a) Alone.
- b) With my family.
- c) With my friend, but not in any amateur or professional sports club.
- d) I am a member of a club (amateur, professional) where I do a sport.
- e) I do a sport in the club (amateur or professional) and alone too.
- f) I do not do any sport.

5. What sports do you do? (If you mention more sports, number them according to the importance, number 1 is a sport, that you do most often, number 2 is a sport, that you do less often etc. It is not necessary to mention more than 1 sport).

.....

6. Why did you choose to do this most favourite sport that you mentioned? (sport, which is number 1 for you). If you choose more answers, state order and write numbers in front of the circled letters.

- a) I saw it on TV (or live in the hall, stadium, court or somewhere else) and I found it enjoyable
- b) My friends do the same sport.
- c) My parents do the same sport.
- d) My parents like this sport and that's why I do it.
- e) I adore a sport star, which is my ideal and she/he does the same sport.
- f) It is modern.
- g) In our city (village) there is not any other sport for girls (boys).
- h) I wanted to do a sport and in our school, there was recruitment of new members so I tried it and I started to like it.
- i) Some other reason, what.....
- j) I don't do any sport.

7. How many times a week do you do following exercises (more than 15 minutes in your leisure time – you can't count in PE at school).

Note: if you do more kinds of sport in one day, it is still doing a sport once a week.

- a) *Strenuous exercise (your heart beats more quickly)*
- For example: running, ice-hockey, football, squash, basketball, roller blades intensively, swimming intensively, etc.
.....times a week
- b) *Moderate exercise (slightly exhausting exercise)*
- For example: fast walking, tennis, volleyball, easy swimming, easy cycling and dancing.
.....times a week
- c) *Moderate exercise (minimal effort)*
- For example: yoga, fishing, bowling, walking (but it must be more than 15 minutes in your leisure time).
.....times a week

8. How many hours (approximately) in your leisure time do you spend by doing physical activities? (You can't count PE at school)

.....

9. How many hours (approximately) in your leisure time do you spend by sitting at home and doing nothing connected with physical activity (for example by playing on computer, watching TV, reading etc.)?

- a) During weekdays..... /in total daily

b) At weekend...../in total daily

10. What would you do in your leisure time if you could choose?

- a) I would do some sporting activity.
- b) I would watch TV or video.
- c) I would play PC games.
- d) I would read books and magazines.
- e) I would listen to music.
- f) I would be with my friends – but we wouldn't do any sport.
- g) Something else, what.....

11. What do you really do in your leisure time? (If you choose more answers, write numbers in front of the letters, that you circle (1st place, 2nd place, etc.).

During weekdays

At weekend

- | | |
|---|---|
| a) I do some sport or sporting activity. | a) I do a sport together with my parents. |
| b) I watch TV, video. | b) I do a sport alone, I participate in competitions. |
| c) I play on computer. | c) I play on computer. |
| d) I read books and magazines. | d) I read books and magazines. |
| e) I listen to music. | e) I listen to music. |
| f) I am outside with my friends. | f) I tidy up. |
| g) I am on visits with my parents. | g) Me and my parents we go for trips. |
| h) I do shopping. | h) I am on visits with my parents. |
| i) I help my parents. | i) I am outside with my friends. |
| j) Something else, what...../...j) something else,what..... | /..... |

12. How do you go to school?

Note: we mean 1 journey, this means journey there.

- a) I go on foot; my journey to school takes about 10 minutes.
- b) I go on foot; my journey to school takes about 10 to 20 minutes.
- c) I go on foot; my journey to school takes more than 20 minutes.
- b) I go on bicycle, my journey takes about minutes.
- c) Somebody always gives me a lift.
- d) I go by bus.
- e) I go on roller blades, my journey takes about..... minutes.

13. How many days in school year are you usually ill?

.....

14. Do you do anything to prevent illnesses?

You can circle more answers.

- a) Yes, I do a sport.
- b) Yes, I eat healthy food.
- c) Yes, I relax.
- d) Yes, I sleep a lot (more than 8 hours a day).
- e) Yes, I eat vitamins and other dietary supplements
- f) No, I don't do anything for not being ill.

15. Do your parents do any sport?

If you live with one parent, fill in one column.

YOUR MUM

- a) Yes, regularly.
- b) Yes, but not regularly.
- c) No, only sometimes.
- d) She never does a sport.

YOUR DAD

- a) Yes, regularly.
- b) Yes, but not regularly.
- c) No, only sometimes.
- d) He never does a sport.

16. Do you think, that you lead healthy life?

- a) Yes, because.....
- b) No, because.....
- c) I don't know, because I don't know what it means "to lead healthy life".

17. Does (did) anybody advise you how to lead healthy life?

You can choose more answers.

- a) Yes, we learned about it at school.
- b) Yes, my parents talked about it with me.
- c) Yes, I saw some programme on TV.
- d) Yes, I read something in the magazine.
- e) I learned about it anywhere else, where.....
- f) No, nobody advised me, I don't know what it means to lead healthy life.

That's all thank you😊