

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2020

Bc. Lenka Vlachová

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**STRUKTURA POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO
VĚKU NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE ZŠ A MŠ DVORCE**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Lenka Vlachová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph. D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Lenka Vlachová

Název diplomové práce: Struktura pohybové aktivity dětí staršího školního věku na základní škole ZŠ a MŠ Dvorce

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph. D.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou žáků 7., 8. a 9. třídy na základní škole ZŠ a MŠ Dvorce, Olomoucká 336. Cílem diplomové práce bylo monitorování pohybové aktivity a sportovních preferencí žáků. Vzhledem k mimořádnému opatření k prevenci šíření koronaviru, kterým Ministerstvo zdravotnictví zakázalo s účinností ode dne 13. března 2020 osobní přítomnost žáků na základních školách, nebylo možné monitorování pohybové aktivity uskutečnit.

Pro zjištění sportovních preferencí žáků byly zvoleny dotazníky sportovních preferencí v online systému INDARES.COM. Z výsledků dotazníkového šetření bylo zjištěno, že u chlapců jsou nejoblíbenější týmové sporty a u děvčat rytmické a taneční aktivity. Nejpreferovanější aktivitou u chlapců byl florbal a u děvčat moderní tance.

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohybová inaktivita, starší školní věk, dotazník sportovních preferencí

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Lenka Vlachová

Title of the thesis: Structure of physical activity of children at primary school ZŠ a MŠ Dvorce

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph. D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

The diploma thesis deals with the physical activity of 7th, 8th and 9th class pupils at primary school ZŠ a MŠ Dvorce, Olomoucká 336. The aim of the diploma thesis was to monitor the physical activity and sports preferences of pupils. Due to the extraordinary measure to prevent the spread of coronavirus which was banned by the Ministry of Health with effect from 13th March 2020, the personal presence of pupils at primary school, it was not possible to monitor physical activity.

Questionnaires of sports preferences in online system INDARES.COM were chosen to find out the sports preferences of pupils. From the results of the questionnaire survey it was found that team sports are the most popular among boys and the dance activities for girls. The most preferred activity for boys was floorball and for girls modern dance.

Keywords: physical activity, physical inactivity, older school age, questionnaire of sports preferences

I agree the thesis paper to be lend within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Dušana Viktorjeníka, Ph. D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a
řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci

.....

Děkuji Mgr. Dušanu Viktorjeníkovi, Ph. D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý čas, který mi poskytl při vypracování diplomové práce.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	11
2.1 Pohybová aktivita.....	11
2.2 Přínosy pohybové aktivity pro člověka.....	12
2.3 Pohybová inaktivita	13
2.3.1 Příčiny hypokineze a inaktivity	14
2.3.2 Následky hypokineze a inaktivity	15
2.4 Fyzická zdatnost.....	16
2.5 Možnost monitorování a hodnocení fyzické aktivity a zdatnosti	17
2.6 Zdravý životní styl	18
2.7 Faktory determinující zdravý životní styl	21
2.7.1 Pohybová aktivita.....	21
2.7.2 Stravovací návyky.....	22
2.7.3 Duševní hygiena.....	24
2.7.4 Pozitivní přístup k sebe sama a k vlastnímu životu	24
2.8 Výchova ke zdravému životnímu stylu v rodině	25
2.9 Výchova ke zdravému životnímu stylu ve škole	26
2.10 Starší školní věk.....	27
2.10.1 Tělesný a motorický vývoj.....	28
2.10.2 Psychický a emocionální vývoj	30
2.10.3 Sociální vývoj	31
2.10.4 Hodnota pohybu u staršího školního věku.....	31
2.10.5 Determinující faktory pohybové aktivity dětí staršího školního věku.....	32
2.11 Sportovní preference	33
2.12 Charakteristika obce Dvorce	34

2.13 Základní škola a mateřská škola Dvorce	34
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
3.1 Hlavní cíl.....	36
3.2 Dílčí cíle.....	36
3.3 Výzkumné otázky	36
4 METODIKA	37
4.1 Harmonogram výzkumu	37
4.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	37
4.3 Výzkumné metody	38
4.3.1 Krokoměr Yamax SW 700.....	39
4.3.2 Dotazník sportovních preferencí.....	39
4.4 Statistické zpracování dat	40
4.5 Limity práce	40
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	41
5.1 Doporučení pro pohybovou aktivitu	41
5.2 Sportovní preference	43
6 ZÁVĚRY	51
7 SOUHRN	52
8 SUMMARY	53
9 REFERENČNÍ SEZNAM	54
10 SEZNAM PŘÍLOH.....	59

1 ÚVOD

Tématem předkládané diplomové práce je „Struktura pohybové aktivity dětí staršího školního věku na základní škole ZŠ a MŠ Dvorce“. Uvedené téma bylo zvoleno zcela záměrně, protože se domnívám, že by pohybová aktivita měla být nedílnou, a především důležitou součástí života každého jedince, a to počínaje dětmi a konče seniory. Avšak je nutné uvést, že pro každého z nás představuje pohybová aktivita něco zcela jiného, a tedy odlišného. Některý z nás může být navyklý se hýbat po celý den a nemá s tím jakýkoliv problém, jiný člověk je unaven po půlhodinové svižnější chůzi, a proto je přesvědčen, že pro své zdraví a celkovou spokojenost udělal maximum. Někomu stačí pohyb realizovat jedenkrát za týden, jiný potřebuje pohyb každodenně. Skutečně každý z nás má preference a potřebu tělesné aktivity zcela odlišnou. Bohužel je nutné, ale zmínit a předestřít, že u někoho je slovní spojení „pohybová aktivita“ naprosto neznámé, a bohužel osob takto smýšlejících je, v dnešní společnosti, stále více, a to i mezi dětmi a dospívajícími.

Nedostatek nebo neadekvátní tělesná aktivita či dokonce hypokineze sebou přináší celou řadu nežádoucích a negativních projevů a dopadů jako je nadváha, obezita, rozvoj kardiovaskulárních chorob u dětí a mladistvých (například vysoký krevní tlak), ale i problémy s mobilitou, obratností apod. Pro komplexně pojatý zdravý životní styl dětí na základních školách je důležitý nejenom fyzický pohyb, ale i zdravá a pestrá výživa. Ukazuje se, že na základních školách, u dětí, klesá zájem o předmět, kterým je tělesná výchova, a to především u dívek ve věku kolem dvanácti až čtrnácti let, kdy mají tendenci se hodinám tělesné výchovy vyhýbat. A to i přes skutečnost, že mnohdy hodiny tělesné výchovy ve škole jsou jediným pohybem dítěte za celý týden, neboť se ve volném čase neúčastní jakýchkoliv sportovních a tělesných aktivit. Zde je jistě nutné, aby nejenom rodiče, ale i pedagogové dbali na adekvátní a pro děti zajímavý pohybový režim, aby je dokázali motivovat k formování a vytváření si pozitivního vztahu k pohybu jako takovému. Charakter a preference dětí pro výkon tělesných aktivit jsou výrazně determinovány a ovlivňovány tedy jak rodiči, tak i pedagogy, ale nelze opomenout, a to především ve vývojové fázi pubescence, i vliv kamarádů, spolužáků, a především vrstevníků. Rodina, a posléze vrstevníci a kamarádi se stávají v životě dítěte tou nejzásadnější sociální skupinou.

Základ jak pozitivního nebo i negativního vztahu dítěte či mladistvého k výkonu tělesných činností je dán především postoji rodičů k tomu, jak oni sami se k vlastní pohybové aktivitě staví, zda ji preferují či naopak zatracují a snižují její význam před dítětem. Ukazuje se, že pohybově aktivní rodiče mají zcela přirozenou tendenci, a často i nevědomou schopnost, vést své dítě k pohybu, který se stává jejich přirozenou činností.

Diplomová práce je standardně rozčleněna na část teoretickou a na část praktickou. V teoretické části diplomové práce bude zaměřena pozornost na témata jako je pohyb, pohybová aktivita, hypokineze, sport apod. Dále zde bude zmíněno téma životního stylu nebo následky nedostatečné pohybové aktivity, a to především zdravotní dopady inaktivity. Důležitou kapitolou teoretické části diplomové práce bude popis vývojové fáze staršího školního věku, se všemi jejími zvláštnostmi a specifiky.

Vzhledem k nouzovému stavu kvůli nepříznivému vývoji epidemiologické situace ve výskytu onemocnění COVID-19 způsobené novým koronavirem s označením SARS-CoV-2 a mimořádným opatřením vlády, kterým se zakázala s účinností od 13. března 2020 osobní přítomnost žáků na základních školách, je praktická část diplomové práce zaměřena na teoretický popis, jak by měření pohybové aktivity probíhalo (“Mimořádné opatření vlády v souvislosti s koronavirem - uzavření základních, středních a vysokých škol od 13. 3. 2020”, 2020).

Praktická část diplomové práce se tedy zaměřuje na teoretický popis a představení neuskutečněného výzkumného šetření, které by bylo provedeno metodou objektivního monitorování týdenní pohybové aktivity, a to za využití techniky sběru dat pomocí krokoměrů. Další metodou je Dotazník sportovních preferencí dostupný v internetové databázi INDARES.COM.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

S termínem pohybové aktivity je možno se v dnešní společnosti setkávat v poměrně širokém spektru, který se často úzce pojí se zdravím a zdravým životním stylem vůbec.

Zcela zásadní a důležité je tělesnou aktivitu vnímat jako zcela nedílnou součást a možnou strategií pro udržení nebo i případně pro navrácení našeho zdraví. Ukazuje se, že tělesná aktivita přináší lidem, a to jakýchkoliv věkových skupin, ale i zdravým nebo také nemocným nebo postiženým, poměrně širokou škálu jak tělesného, tak i psychického, emocionálního nebo dokonce i sociálního užitku a profitování. Naopak, v případě nedostatku možnosti realizace aktivního, a především pravidelného pohybu, mohou být v organismu iniciovány mnohé jak funkční, tak i strukturální změny, jako je například redukce až atrofie svalové hmoty, riziko rozvoje mnohých tzv. civilizačních onemocnění kam lze zařadit právě nadváhu, obezitu, diabetes mellitus, vysoký krevní tlak a mnoho dalších.

Pohybovou aktivitu je možné, a to především z hlediska energetického výdeje, definovat a vymezit jako jakýkoliv fyzický pohyb, který je prováděný kosterní svalovinou a jenž vede ke zvyšování energetického výdeje nad klidovou úroveň metabolismu dané osoby. Avšak v rovině životního stylu je třeba fyzickou aktivitu diferencovat na pohybovou činnost, která je vykonávána v zaměstnání (případně ve škole), nebo v domácnosti, ale i ve volném čase (sportovní aktivita nebo tělesná aktivita spojená například s přesuny jedince z jednoho místa na jiné místo) (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Podle jiné definice je pohybová aktivita chápána za typ tělesného pohybu jedince, jenž je dán zcela charakteristickými svébytnými, a především vnitřními determinanty (fyziologické a psychické determinanty, nervosvalové koordinace, svalová zdatnost a trénovanost, intenzita výkonu), ale i vnějšími aspekty a faktory (interakce s druhými lidmi při výkonu tělesné aktivity) (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Dle Blahutkové, Řehulky a Daňhelové (2005) je také pohybová aktivita jedním z důležitých předpokladů zdravého životního stylu, a to ve všech vývojových fázích života individua. Pohybová aktivita velmi zásadně ovlivňuje a determinuje kvalitu života, a to především ve smyslu biopsychosociální a spirituální pohody, ale také harmonického a adekvátního rozvíjení celé osobnosti jedince (Blahutková, Řehulka, & Daňhelová, 2005).

Pohyb je chápán jako vůbec nejzákladnější atribut lidské existence, a proto také i prvek možnosti, jak může jedinec měnit svou polohu v prostoru, a také v čase. Pohybová aktivita je konkrétním projevem pohybové schopnosti a dovednosti se zaměřením se na naplnění určitého, často předem stanoveného cíle (Sigmund & Sigmundová, 2011). Pohybovou činnost lze definovat jako sumu takových činností, jež jsou realizovány kosterním svalovým systémem, je podmíněna genetickým výdejem, a také součinností veškerých biologických funkcí, které probíhají v organismu. Tělesnou činnost je vhodné chápat, jako poměrně variabilní spektrum aktivit, a to v mnoha rovinách lidského života. Může být důležitou součástí jak školních, tak i pracovních aktivit, ale i sportu, dětských her nebo „pouhé“ chůze (Sekot, 2003).

Důležité je uvést, že pohybovou aktivitu nutně provázejí i mnohé vnitřní prožitky, které jsou bezesporu, a to pro konkrétního jedince, velice důležité. Lze sem zařadit například pocity libosti a spokojenosti, které jsou iniciovány v důsledku produkce endorfinů. Endorfiny jsou látky, které se podílí na zlepšování nálady, odbourávání stresu a také působí analgeticky (Slepičková, 2005). Dále fyzická činnost přináší uspokojení z pohybu jako takového. Ukazuje se tedy, že pohyb je pro lidské tělo zcela nezbytný, neboť jedinci deklaruje fungování jednotlivých orgánů a orgánových systémů, také napomáhá vyrovnávat příjem a výdej energie a navozuje dobrou náladu. K příjemné a adekvátní svalové únavě po proběhlé fyzické aktivitě se připojuje i pocit z dosažení cíle. Lze však uvést, že pohybová aktivita disponuje i širším sociálně-kulturním rozměrem, který se dotýká roviny navazování, budování a prohlubování kontaktů a přátelských interakcí, proto lze předpokládat, že pohybová činnost přispívá i kohezi kolektivu (Sekot, 2003).

Sportovně pohybovou činnost lze, a to dle druhu pohybových aktivit, diferencovat do následujících skupin:

- Izometrická cvičení.
- Izokinetická cvičení.
- Anaerobická cvičení.
- Izotonická cvičení.
- Aerobická cvičení (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

2.2 Přínosy pohybové aktivity pro člověka

Úvodem této podkapitoly lze uvést, že v dnešní moderní době mají lidé stále méně pohybu, neboť jim na něj nezbyvá volný čas. Aktuálně lze předestřít, že tedy současný život člověka je výrazně fyzicky pasivní. Důvodem je i skutečnost, že mnoho lidí má,

v rámci svého zaměstnání, spíše sedavý způsob života. Dále spíše nežli pěšky se přesunují automobilem, a následně doma opětovně zasednou k počítači nebo k televizi, kde tráví zbytek dne, a především i svůj volný čas. Velkým problémem jsou také mnohé informace, které se k člověku dostávají, a iniciují v něm napětí, zmatek, strach, obavy a stres. Často se stává, že toto psychické „přetížení“ člověk kompenzuje přemírou jídla, a to především jídla nezdravého, tj. v podobě tučného a sladkého (Blahutková, Matějková, & Brůžková, 2010).

Organismus člověka je připraven a nastaven na adaptaci k pohybové aktivitě, tudíž organismus potřebuje přiměřenou fyzickou aktivitu, která má povšechně blahodárný dopad na správné fungování těla, a také na dobrý celkový zdravotní stav. Na podkladě uvedeného lze předestřít, že fyzický pohyb by měl být pravidelnou součástí života každého individua, a to již od raného dětství (Sekot, 2003). Dítě by mělo být k fyzické aktivitě vedeno. Také u dítěte je pohyb zcela elementární biologickou potřebou, a jestliže není uspokojena, tak dítě zlobí, je neklidné (Vágnerová, 2005).

2.3 Pohybová inaktivita

Současná doba napomáhá rozvoji hypokineze až inaktivitě, a to ve všech možných rovinách. Příčinou je skutečnost, že v mnohých domácnostech lze jednoduše „zmáčknout“ robota, který za nás vyluxuje, pračka za nás vypere a myčka umyje nádobí. Také s výrazným nárůstem počtu automobilů klesá intenzita a charakter přirozeného pohybu. Toto vše uvedené společně s nadbytkem energeticky vydatné stravy vede k negativním dopadům na lidský organismus i lidské zdraví (Cathala, 2007). Dominujícím problémem je zcela jistě nadváha a obezita, kterými je zasaženo stále více osob. Mezi další zdravotní problémy lze zařadit i kardiovaskulární choroby, jejichž incidence a prevalence je také na vzestupu. Pohybová aktivita je pro lidský organismus žádoucí, a dá se říci i zcela nezbytná (Sekot, 2003).

Hypokineze až inaktivita se stále častěji objevují již u dětí a mladistvých osob, a stává se, že se stav postupem věku ještě zhoršuje. Rodiče jsou důležitým vzorem pro své děti, kdy právě děti od rodičů přejímají jejich návyky a postoje, a tedy i vztah k pohybu a pohybové aktivitě jako takové. Ukazuje se, že vztah mezi případnou fyzickou inaktivitou rodičů je silnější nežli u rodičů, kteří se tělesným aktivitám věnují. V rodinách, kde je alespoň jeden z rodičů tělesně aktivní, se tento přístup ukazuje i u dětí, které jsou mnohem více aktivní. Dalším problémem je i skutečnost, že mnoho rodičů přesně a jednoznačně vůbec netuší, co jejich dítě ve svém volném čase dělá, kde a s kým se

nachází, případně se domnívají, že je dítě dostatečně tělesně aktivní, ba právě opak bývá pravdou (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.3.1 Příčiny hypokineze a inaktivity

Současná, a tedy přetechnizovaná společnost má tendenci vytvářet výrazný nepoměr mezi kvalitou pohybové aktivity, která je geneticky predisponována, a skutečně reálně vykonávanou pohybovou činností. Celkově se snižuje dynamická svalová síla a práce, a to na úkor staticky vykonávané svalové práci. Také v důsledku opakovaného vykonávání pracovních činností v dlouhodobě neměnné poloze po delší dobu, tak dochází k navozování vadného držení těla, a z toho plynoucích zdravotních problémů jako jsou například bolesti zad, svalové dysbalance nebo poruchy pohybového stereotypu (Jansa, Kocourek, Votruba, & Dašková, 2005).

Za nejčastěji se vyskytující důvody hypokineze lze zmínit například:

- Omezení tělesné činnosti při výkonu zaměstnání a profese, neboť je v současné době k dispozici mnohá technika, která člověku napomáhá.
- Dopady vědecko-technické revoluce, a tudíž redukce pohybových aktivit až k prahovým hodnotám.
- Omezení výkonu pohybových aktivit, a to na podkladě eliminace nebo minimalizace tělesně namáhavé práce (Sekot, 2003).
- Tendence k omezování pohybové činnosti ve volném čase, který je tráven spíše u televize nebo u počítače.
- Výrazný rozvoj služeb a dopravy a celková modernizace domácností.
- Rozvoj masové kultury a její konzumace (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Jak již bylo předestřeno, tak rodiče jsou pro děti jistě v mnoha oblastech vzorem, a proto ani v přístupu k pohybovým aktivitám tomu není jinak. V případě, že děti vidí své rodiče trávit volný čas na pohovce u televize nebo počítače, tak nejspíše obdobně budou trávit i ony svůj volný čas. Naopak rodiče pohybově aktivní a sportovně založení budou své děti iniciovat k pohybu a aktivitě (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Avšak je nutné si uvědomit, že nejenom rodiče stimulují své děti k pohybovým aktivitám, ale vliv má jistě i škola, která může ovlivňovat přístup jedince k pohybové aktivitě a jejímu výkonu. Škola se tedy může stát poměrně významným činitelem v prevenci rozvoje hypokineze a inaktivity. Ve škole mezi povinné předměty patří také

tělesná výchova, a je tomu jak na základních, tak na středních školách. Ačkoliv jejím posláním není suplovat veškerou pohybovou aktivitu u dětí, tak je však důležité, aby děti a dospívající jedinci během hodiny tělesné výchovy mohli dosáhnout určité kvality a intenzity fyzického zatížení, čímž mohou získat k fyzické aktivitě a ke sportu vůbec pozitivní vztah, který by, a to v optimálním případě, mohl přetrvat do doby dospělosti (Blahutková, Řehulka, & Daňhelová, 2005).

2.3.2 Následky hypokineze a inaktivity

Hypokineze, neboli nedostatek pohybové aktivity má jistě negativní dopad na celkové zdraví, a také na tělesnou zdatnost lidské populace. Také ve spojení s nevhodnou, z hlediska kvality i kvantity, stravou je bezesporu jedním z dominujících aspektů a spouštěčů pro vznik rozvoje civilizačních onemocnění (například ischemická choroba srdeční, nadváha, hypertenze, obezita nebo diabetes mellitus aj.) (Jansa et al., 2005).

Negativní vliv hypokineze se prezentuje v mnoha rovinách:

- Poruchy a onemocnění motorického systému jako je například řídnutí kostí, ale i svalová atrofie nebo svalová nerovnováha (dysbalance).
- Poruchy výměny látkové a hormonálního řízení (aterosklerotické zasažení cév, rozvoj cukrovky apod.).
- Dekompensace krevního tlaku, s rizikem rozvoje hypertenze.
- Poruchy nervového systému.
- Potíže v oblasti gastrointestinálního traktu.
- Porucha imunity a častý sklon k infekcím (Sigmund & Sigmundová, 2011).

V současné době je v České republice poměrně aktuální incidence a prevalence obezity, v níž jsme zhruba druzí nebo třetí v celé Evropě. Nejčastější příčinou rozvoje obezity je neadekvátní životospráva, a to včetně nadměrné a nevhodné výživy. Dále je to také nedostatek tělesné aktivity až pohodlnost a lenost (Jansa et al., 2005).

S pohybovou aktivitou je možné začít kdykoliv, jen je nutné se přestat vymlouvat, proč dnes nemůžeme. Také je potřeba, abychom se naučili jinak strukturovat den, a především začít aktivně trávit volný čas. Možností k pohybovým aktivitám je spousta, a ze začátku stačí skutečně pouze málo „jak začít“. Vhodné je zpočátku začít se svižnější chůzí, vyvarovat se jízdy automobilem nebo autobusem, snažit se chodit na procházky

nebo na dlouhé víkendové túry nebo pochody. Není tedy přímo nutné cvičit hodiny ve fitness centru aj., ale zcela dostačující je přirozený pohyb, který je však pravidelný a každodenně zařazený do denního programu jedince (Sekot, 2003).

2.4 Fyzická zdatnost

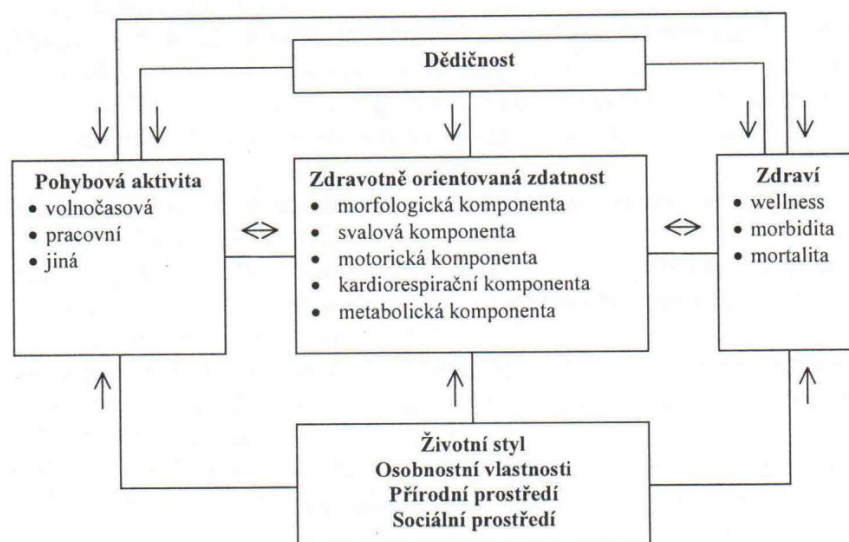
S pojmem „tělesný pohyb“ úzce souvisí „fyzická zdatnost“, proto se jí zde budeme v této podkapitole věnovat.

Fyzická zdatnost tedy vychází z pohybové aktivity, která má určitý, konkrétní cíl a motivaci. Výrazným cílem je jistě dosažení určité úrovně tělesné zdatnosti neboli kondice. Ve výkonnostním sportu jde vždy o rozvíjení a posilování fyzické zdatnosti, a to někdy až nad fyziologické možnosti daného organismu, což pro něj může být negativní, nežádoucí až dokonce patologické (Jansa et al., 2005).

Tělesná zdatnost je tedy výsledkem dlouhodobého a pravidelného procesu adaptace organismu jedince na tělesnou aktivitu. Dá se uvést, že tělesná zdatnost je také, a to do značné míry podmíněna genetickými predispozicemi, které jsou v průběhu života rozvíjeny a udržovány, a to právě prostřednictvím tělesného cvičení, prostřednictvím otužování, přiměřenou stravou a celkově zdravou životosprávou. Proces zvyšování fyzické zdatnosti je podobný procesu dlouholetému sportovnímu tréninku, a jejím cílem je všestranný vývoj jedince. Nejde tu o vybrané sportovce, ale o všechny obyvatele (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybová aktivita a tělesná zdatnost jsou dva fenomény, které se úzce, a především vzájemně ovlivňují a determinují. Zdravotně zaměřená fyzická zdatnost se nutně promítá do celkového zdravotního stavu jedince, a tedy u něho iniciuje pozitivní zdraví. Naopak chatrné nebo narušené zdraví se projevuje sníženou tělesnou zdatností, což následně ovlivňuje i charakter, intenzitu a skutečný objem aktuálně vykonávané pohybové činnosti. Veškeré tyto tři konstrukty však do jisté míry podmiňuje dědičnost, ale také vliv prostředí, a to jak přírodního, tak i sociálního. Avšak osobní charakterové vlastnosti, ale také individuálně realizovaný životní styl jsou považovány za spolupůsobící tzv. doprovodné aspekty a faktory (Blahutková, Matějková, & Brůžková, 2010).

Vztahy mezi jak pohybovou aktivitou, tak i zdravotně orientovanou zdatností a samotným zdravím jedince prezentuje obrázek 1.



Obrázek 1. Vztah mezi pohybovou aktivitou, zdatností a zdravím (upraveno dle Měkota & Cuberek, 2007)

Ukazuje se, že pro komplexně pojaté zdraví individua je jistě důležitá právě fyzická zdatnost, ale výhradně jen ta také nepostačuje. Platí totiž, že ve skvělé tělesné formě nemusíme disponovat také zdatností duševního charakteru. Právě mentální a kognitivní složka zdraví bývá při zvyšování se psychosociálního stresu, poměrně výrazným aspektem, který má dopad na rozvoj vzniku civilizačních onemocnění (Bartůňková, 2010).

2.5 Možnost monitorování a hodnocení fyzické aktivity a zdatnosti

Tělesná zdatnost je tedy komplexem vlastností neboli určitých charakteristických znaků, které lidé mají nebo kterých dosahují, a které také nutně souvisejí s jejich schopností a kompetencí k realizaci fyzických činností. Schopnost vykonávat fyzickou aktivitu je hodnocena a posuzována dle projevů jedince (Sekot, 2003). K praktickému využití při hodnocení fyzické zdatnosti a úrovně fyzické aktivity lze využívat následujících strategií, kterými je:

- Sledování a hodnocení fyziologických funkcí organismu jako odezva na fyzickou zátěž. Tento uvedený přístup je zpravidla užíván tam, kde je nutné zjistit stav jednotlivých systémů v lidském organismu. Výsledky jsou určeny především pro lékaře, jenž hodnotí fyzickou zdatnost, a to nejčastěji na podkladě sledování hladiny cholesterolu, hodnot krevního tlaku, hodnot akce srdeční nebo dechové frekvence aj. Jedná se o důležité ukazatele aktuálního zdravotního stavu.

- Měření a sledování konkrétních motorických projevů individua, kdy pro možnost testování byla vytvořena celá řada standardizovaných testových baterií. Například je zdatnost sledována za pomoci celé řady motorických testů a na podkladě výkonnosti v těchto uvedených testech (například Eurofit či Unifittest atp.) (Měkota & Cuberek, 2007).

Fyzická zdatnost je tvořena tedy složkou vytrvalostní, ale i svalovou silou, kloubní pohyblivostí a schopností koordinace pohybu. Složku vytrvalostní je možné trénovat a posilovat především aktivitami, které jsou lokomočního typu. Složku svalovou složku je možné rozvíjet rozmanitými formami posilovacích cvičení. Kloubní pohyblivost lze rozvíjet takovými činnostmi a aktivitami, u nichž se pravidelně střídá zátěž a (Čeledová & Čevela, 2010).

2.6 Zdravý životní styl

V rámci této hlavní kapitoly bude věnována pozornost vymezení pojmu životní styl, a následně pojetí a chápání zdravého životního stylu, tedy co vše jej formuje a vytváří.

Pojem „životní styl“ byl poprvé definován a vymezen Alfredem Adlerem, dle něhož životní styl v sobě zahrnoval znaky a rysy, ale i druh chování, reagování a jednání individua, které je pro něho zcela specifické, a tedy typické. Alfred Adler se mimo jiné také domníval, že rodinné prostředí má zásadní, a především výrazný dopad na formování individuálního životního stylu jedince (Drapela, 2008). Drapela dále k pojetí Alfreda Adlera, prezentuje že: „*Adler vyjádřil své přesvědčení, že životní styl významně ovlivňuje psychické i somatické složky osobnosti.*“ (Drapela, 2008, 46).

Jednoznačné a jasně vymezené pojetí životního stylu je poměrně obtížné. Důvodem je skutečnost, že chápání životního stylu je spíše individualizované, a tedy subjektivní, a také je ovlivněno znalostmi, postoji, schopnostmi a minulými zkušenostmi, se kterými se jedinec v průběhu svého dosavadního života setkal (Janiš, 2009).

Lze podotknout, že zdravému životnímu stylu je v současné moderní době věnována poměrně značná pozornost. Avšak co je to vlastně ten zdravý životní styl? Na tuto otázku není snadné nalézt jednoznačnou odpověď, protože každý z nás uvedenou problematiku vnímá a pojímá výrazně odlišně. Někdo z nás si pod pojmem „zdravý životní styl“ představí výhradně zdravou stravu a pravidelně vykonávanou pohybovou

aktivitu, jiný člověk „vidí“ dodržování elementárních zásad, kterými je nekouřit, nepít alkohol a vyvarovat se stresu apod. (Čeledová & Čevela, 2010).

Z uvedeného je tedy zřejmé, že zdravý životní styl každého z nás je tedy výhradním obrazem toho, jak žijeme, jak přistupujeme ke svému životu, k našemu okolnímu přírodnímu prostředí a sociálnímu prostředí, ale také k druhým lidem. Tudíž lze také uvést, že náš osobitý životní styl je vlastně projevem naší individuality a specifčnosti, a také, že se uplatňuje a „ukazuje“ v mnoha rovinách našeho života, ať je to rodina, škola, zaměstnání nebo i charakter a způsob trávení volného času a realizaci volnočasových činností. Životní styl je jakousi svobodnou volbou a preferencí kohokoliv z nás, proto jej nelze nikomu direktivně nařizovat, je pouze na něm, jak si svůj životní styl uspořádá (Machová et al., 2009).

Zdravý životní styl se také může, a to poměrně výrazně, proměňovat v průběhu života individua, ale i v rámci života rozmanitých sociálních skupin. Životní styl také ovlivňuje a determinuje jak tělesné, tak i psychické, emocionální a sociální jednání, chování a reagování člověka. Konkrétní podoba životního stylu je dána dvěma elementárními aspekty, které jsou jak vnitřního, tak i vnějšího charakteru. Vnější aspekt představuje konkrétní a aktuální životní podmínky individua v dané chvíli, okamžiku, které vytvářejí hranice, v nichž se jedinec pohybuje. Ty nastiňují možnosti pro činnosti a způsoby chování jedince. Vnější faktor zahrnuje subjekt životních podmínek, tedy jedince samotného se všemi jeho specifickými životními podmínkami, potřebami, dovednostmi, schopnostmi atd. Vnitřní faktory se dotýkají genetických predispozicí jedince k realizaci určitých schopností, dovedností a kompetencí (Janiš, 2009). Machová a její spoluautoři uvádějí, že: „*životní styl ovlivňuje naše zdraví z 50%*“ (Machová et al., 2009, 13).

Faktem jistě je, že způsobem života, který žijeme, si jistě můžeme, a to do určité míry, ovlivnit pravděpodobnost toho, že se u nás rozvine nějaké onemocnění, které řadíme do skupiny tzv. civilizačních chorob. Na mnohé zdravotní problémy má značný vliv podíl působících rizikových faktorů, jenž se pojí například s nevhodnými až nesprávnými stravovacími, ale také pohybovými návyky. Velmi četně se stává, že dnes lidská populace trpí chorobami a zdravotními obtížemi, které si zčásti zapříčinili zcela sami. Jedná se například o zdravotní problémy mající podklad v kouření cigaret, v přejídání se nebo v důsledku hypokineze nebo inaktivitě (Blahutková, Řehulka, & Daňhelová, 2005). I přes to, že existuje celá řada doporučení, jak se případným zdravotním problémům vyhnout, tak i přes to je využívá a v praxi aplikuje pouze

omezený počet jedinců. Zde je zásadním problémem motivace, tedy konkrétně motivace ke změně, protože pokud nebudeme o dané změně dostatečně přesvědčeni a motivováni k ní, tak se nepodaří integrovat do našeho života aspekty zdravého životního stylu (Machová et al., 2009). Plháková vymezuje motivaci jako: „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování a prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního*“ (Plháková, 2007, 319).

„Pěstování“ a posilování zdravého životního stylu se dotýká jak oblasti fyzické, tak i psychické, spirituální a sociální. V rovině tělesné se jedná o rozvoj dovedností, schopností a také i návyků životosprávy a stravování, osobní hygieny, a především přiměřeného a adekvátně aktivního pohybu. Psychická oblast se váže ke schopnosti sebeovládání (autoregulace), k odpovědnosti, k prosociální a altruistické orientaci, k empatii, k sebereflexi, ke kreativitě a ke komplexně pojatému upevnování mentální rovnováhy a harmonie, a tedy předcházení, případně naučení se zvládnutí stresu, náročných a stresových situací. Se spirituální rovinou se pojí mravní vyspělost dané osobnosti, citlivost svědomí apod. Sociální rovina se dotýká navazování, udržování a prohlubování vhodných a pro jedince prospěšných mezilidských vztahů (Machová et al., 2009).

V obecném měřítku je možno spatřovat zdravý životní styl především ve zdravém stravování, realizaci pohybové aktivity a v omezování a eliminaci působení rizikových faktorů jako je kouření, alkohol, drogy a stres a naopak pěstování pozitivních vlivů kam lze zařadit dobrou náladu, dostatek spánku (péče o spánkový režim) a relaxaci. Z komplexnějšího hlediska by mělo jít o sebepoznání a pochopení fungování vlastního organismu, jeho možností, hranic, ale i potřeb a jejich nutnost uspokojování. Mělo by se tedy jednat o jakýsi soulad čili harmonii mezi tím, co jedinec cítí, co dělá, co říká, ale také jak přemýšlí (Bartůňková, 2010).

Zdravý životní styl nelze považovat za jakýsi seskupený soubor univerzálních pravidel a návodů, jak si zajistit dlouhotrvající zdraví, tím, že bude jedinec dogmaticky dodržovat „nějaká a někým“ vyřčená pravidla a povinnosti, co je a co není dobré a přínosné (Čeledová & Čevela, 2010). Naopak, nutné je, aby si každý z nás dokázal najít svůj zdravý životní styl, který mu bude ku prospěchu, bude iniciovat pocity spokojenosti a celkové harmonie, a to ve všech složkách jeho osobnosti. Zdravý životní styl je vysoce subjektivně zformovaný způsob života, který reaguje na individuální zvláštnosti a specifika konkrétního jedince (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.7 Faktory determinující zdravý životní styl

Vnímání zdravého životního stylu není možno vnímat nebo uvádět izolovaně, ale naopak se zde ukazuje spojitost s dalšími faktory a aspekty, které výrazně determinují celkový zdravotní stav, jako je například pohlaví, rasa, věk a aktuální vývojová fáze, životní prostředí, sociokulturní úroveň, rodina a vliv rodinného společenství, charakter sociální opory a její funkčnost apod. (Caroli, Argentiery, & Cardone, 2004).

V úzké spojitosti se zdravým životním stylem je žádoucí přemýšlet o těchto následujících aspektech jako je pohybový režim, psychická a emocionální činnosti, celkový životní rytmus, racionální výživa a životospráva a schopnost zvládnání náročných životních situací, frustrace a schopnost adaptability aj. (Blahutková, Řehulka, & Daňhelová, 2005).

V následujících podkapitolách bude podrobněji věnována pozornost jednotlivým aspektům formujícím a determinujícím zdravý životní styl jedince.

2.7.1 Pohybová aktivita

Z předešlého výše uvedeného textu je jednoznačně zřejmé, že významnou součástí zdravého a kvalitního životního stylu je jistě pravidelně vykonávaná fyzická aktivita. Pohybová aktivita je prospěšná pro lidské zdraví, a to především proto, že eliminuje a minimalizuje vznik a rozvoj celé řady chorob, a je například i prevencí před vznikem nadváhy a obezity. Pohyb také působí kladně na celkovou fyzickou kondici, ale jistě má i další výhody jako je komunikační, interakční, regenerační, socializační, relaxační a psychoregulační účinek (Malina, Bouchard, & Bar-or, 2004). Moderní doba způsobuje, že přirozený, a tedy žádoucí pohyb z našich životů pomalu, ale jistě mizí. Důvodem je fakt, že modernizace natolik napomáhá v našich životech, že se příliš nemusíme snažit, auto nás doveze, kam potřebujeme, schody „vyjdeme“ výtahem apod. Proto v době přeplněné technickými vymoženostmi závisí pouze na motivaci a vůli individua, zda se bude hýbat. Právě také způsob využívání volného času je jedním z hlavních ukazatelů celkového životního stylu jedince, a také se v něm odrážejí jak individuální, tak i rodinné možnosti, návyky, hodnoty, záměry a zájmy. Smysluplné vyplnění volného času vede k ozdravení celkového životního stylu, který může být ovlivněn pracovními starostmi a těžkostmi. Důležité také je, aby adekvátní a pravidelný fyzický pohyb inicioval radost a potěšení. Pohybová aktivita by neměla být prováděna z donucení, z povinnosti nebo dokonce by neměla být za trest. Charakter pohybu může

být poměrně variabilní, ať je to plavání, jízda na kole, chůze, běhání, turistika, kolektivní sporty apod. Jestliže dítě realizuje jakoukoliv aktivitu, která jej naplňuje a těší, tak lze více předpokládat, že u této aktivity zůstane i nadále, v dospívání a v dospělosti. Proto je zásadní, jaký je postoj dítěte k fyzickým aktivitám, ale také jeho vnitřní motivace a nastavení (Jansa et al., 2005).

2.7.2 Stravovací návyky

Úvodem této podkapitoly lze předestřít, že mezi zdravým životním stylem a stravovacími návyky lze nalézt úzkou souvislost. Hlavní zásadou správné a adekvátní výživy je, aby strava byla dostatečně vyvážená (zastoupení bílkovin, tuků, cukrů, minerálů a stopových prvků), a především rozmanitá, se současným dostatečným příjmem tekutin. Právě u dětí a dospívajících jedinců jsou stravovací návyky, a tedy i správná výživa důležitou podmínkou jejich jak psychického, tak i fyzického zdraví. Potrava by neměla být pouze zdrojem živin, ale jistě by měla odpovídat i energetickému výdeji daného organismu. Jestliže dojde k situaci, že příjem energie převyšuje její výdej, tak hrozí rozvoj vzniku nadváhy až obezity (Sigmund & Sigmundová, 2011). Nutně také i hektický a „stresový“ způsob života souvisí s neadekvátní až špatnou životosprávou. Jedinec má tendenci spíše konzumovat nabízené polotovary a rychlé občerstvení nežli kvalitní stravu, která je energeticky a potravinově vyvážená (Čeledová & Čevela, 2010).

Doporučené a vhodné složení jídelníčku vyobrazuje tzv. potravinová pyramida (viz obrázek 2). Právě základnu potravinové pyramidy vytváří potraviny, které by se v jídelníčku měly objevovat co nejčastěji (například obiloviny, rýže, celozrnné pečivo, luštěniny nebo ořechy) (Kopec, 2010). Druhé patro zaujímá ovoce a zelenina. Ve třetím patře se nacházejí živočišné potraviny. Vrchol pyramidy tvoří tuky a sladkost, sladké pečivo a pečivo z bílé mouky. Potravinová pyramida zobrazuje, že čím výše jsou potraviny umístěné, tak tím méně bychom je měly mít zastoupené v našem jídelníčku. Přímo na vrcholu jsou umístěny ty potraviny, které bychom měly jíst spíše sporadičtěji (Veselá & Staňková, 2008).



Obrázek 2. Potravinová pyramida (Veselá & Staňková, 2008)

Důležité je nejenom složení jídelníčku, ale také jeho pravidelnost. Velikost porce by měla být nutně přizpůsobena jak tělesné hmotnosti, tak i skutečné pohybové aktivitě jedince. U dětí by měla být přizpůsobena i jejich vývoji a tělesnému růstu. Stravovací zvyklosti dětí jsou formovány rodiči, a tedy rodinnou výchovou. Především v časném dětství mají rodiče výrazný vliv na skutečnost, co dítě jí, a jakou skladbu má jeho jídelníček. Každé rodinné společenství má svůj specifický stravovací styl, který si dítě přejímá, a to včetně zlovyků a negativ ve stravování. Jistě je způsob stravování ovlivňován i dalšími aspekty jako je ekonomická situace, úroveň vzdělání, vliv médií apod. (Machová et al., 2009). V době dospívání již rodina nemá takový výrazný dopad na charakter stravování a na skladbu jídelníčku. Spíše se zvyšuje vliv kamarádů a vrstevníků, ale také vliv médií (reklam) (Vágnerová, 2005).

Životospráva vyjma správné výživy zahrnuje také i kvalitní a dostatečně dlouhý spánek, relaxaci a regeneraci. Pravidelný odpočinek napomáhá regenerovat fyzické i psychické síly, eliminuje stres a zmírňuje jeho dopady na organismus (například bolest hlavy). Doba spánku je u každého člověka poměrně individuální, kdy průměrně je to kolem šesti až osmi hodin za den. Samozřejmě se potřeba spánku odlišuje i s věkem, ale výraznou roli má i konkrétní životní styl jedince. Případný nedostatek spánku nebo jeho nedostatečná kvalita však zasahuje do všech jeho fyzických funkcí, a také omezuje výkonnost a adaptabilitu člověka (psychickou i tělesnou) (Arnett, 2000).

2.7.3 Duševní hygiena

Obdobně jako tělesné zdraví, tak i mentální nastavení a fungování člověka má velmi zásadní roli v realizaci zdravého životního stylu. Skutečností je, že každý den se člověk setkává s celou řadou nových, a často i neočekávaných situací, které musí řešit, musí se s nimi vypořádat, případně se na ně adaptovat či se nějakým způsobem rozhodnout. Některé události a situace může osoba zvládat lépe a efektivněji, jiné nezvládá vůbec. Tudíž lze uvést, že náročným a stresujícím událostem se člověk, ve svém životě, může zcela vyhnout velmi minimálně. Stres je tedy základní součástí lidského života. Avšak některý stres člověku velmi škodí, jiný jej naopak iniciuje a „posunuje“ dále (Bartůňková, 2010).

Stres je takovou situací, kdy se člověk setká s událostí, kterou vnímá jako přímé narušení, případně až ohrožení svého tělesného či duševního fungování a pohody. U dětí a dospívajících vznikají stresové situace jak z prostředí a interakcí doma, ale i ve škole, nebo mezi vrstevníky a kamarády. Proto již i u dětí je jistě důležitá jak účinná, tak i adekvátní duševní hygiena čili tzv. psychohygiena. Psychohygiena se dotýká rad, pravidel, návodů, které mohou napomáhat a také sloužit k udržování, prohlubování nebo opakovanému získání psychické pohody, harmonie a rovnováhy. Jsou v ní integrovány návody, jak cíleně upravit svůj životní styl, tak, aby se eliminovaly a minimalizovaly škodlivé vlivy, které narušují lidské fungování, a iniciují pocity stresu apod. (Čeledová & Čevela, 2010).

2.7.4 Pozitivní přístup k sebe sama a k vlastnímu životu

Jistě se ukazuje, že jak pozitivní myšlení, ale i optimismus, dobrá nálada, láska, radost a smích jsou důležité aspekty, které formují lidské prožívání. Jedná se o jakési „pilíře“ lidského života, které napomáhají vyrovnávat se s náročnými a složitými situacemi, situacemi a pocity marnosti, nezvladatelnosti a bezradnosti. Pozitivní přístup v životě jednoznačně zvyšuje lidskou obranyschopnost, umožňuje snižovat dopady a následky stresu a vnitřního napětí. Dá se říci, že smích je vlastně, z hlediska evoluce člověka, starší než řeč, a to proto, že člověk se umí smát ještě mnohem dříve, nežli mluví. Smích je také jedním z vůbec prvotních způsobů a technik komunikace mezi dítětem a matkou, kdy dítě dává matce najevo, že se cítí dobře, že je spokojené a cítí se bezpečně (Machová et al., 2009).

2.8 Výchova ke zdravému životnímu stylu v rodině

Rodina a rodinné společenství je zcela přirozeným prostředím, kde dochází k formování, a následně k udržování životního stylu a konkrétního způsobu života. Již od narození si člověk vytváří jakési přesvědčení o tom, jaký je, co je a není v životě důležité, tedy si osvojuje normy, které si poté zvnitřňuje (Vágnerová, 2005). Právě vývojová fáze dětství je tedy nejvhodnější dobou pro možnost zafixování a uložení si vhodných a adekvátních návyků, ať již v oblasti stravování, tak i denního režimu nebo realizace pohybové činnosti. Rodiče se tedy pro dítě stávají významným vzorem, dle kterého se rozhodují, chovají a reagují v určitých situacích. Platí, že děti jak vědomě, tak i zcela nevědomě napodobují modely rodičovského chování, tedy se identifikují se svými rodiči. Stává se, že rodiče při výchovném působení u svých dětí užívají shodné s tím, jaké používali jejich rodiče. Jedná se o jakýsi transgenerační přenos (Machová at al., 2009).

Proto životní styl v dospělosti je výsledkem individuálního vývoje jedince, a to během jeho dětství i dospívání. U dětí a dospívajících je vhodné se zaměřit na rovinu prevence (návykové látky, nevhodné chování apod.) (Říčan, 2004).

Nutné je zmínit, že ve fázi dospívání jsou dospívající značně senzitivní vůči nevhodným návykům, které mají tendenci si zafixovat, a následně je realizovat (stravovací návyky, užívání alkoholu a drog, kouření, nedostatečný spánek aj.). Tyto nevhodné návyky mohou následně, a to výrazně negativně, iniciovat celou řadu těžkostí a problémů, dokonce až zdravotních rizik. Zásadní roli má v životě dospívajícího jedince i parta, vrstevníci, kamarádi a spolužáci, kteří jsou v této fázi důležitější nežli rodiče, kteří bývají dospívajícím značně kritizováni a „odsouváni“ stranou (Vágnerová, 2005).

Možné je uvést, že na tvorbu a realizaci životního stylu v rodině mají výrazný vliv čtyři elementární činitelé, na jejichž podkladě si jedinec buduje a rozvíjí svá přesvědčení a záměry.

Jedná se o následující:

- *Celková rodinná atmosféra a klima a také uznávané hodnoty rodiny.* Právě atmosféra v rodině vytváří dětem jakýsi model všeobecně fungujících mezilidských interakcí. Pro adekvátní vývoj dětí je ideální přátelská a všepřijímající atmosféra, ale v mnohých rodinách je možné se setkat i s atmosférou, která vykazuje znaky soupeření, soutěžení, nepřátelství, manipulace apod. (Langmeier & Krejčířová, 2006).

- *Sexuální role.* Rodiče vytvářejí pro své děti model toho, jak vypadají vztahy a role mezi mužem a ženou, jak se vzájemně k sobě chovají.
- *Struktura rodiny.* V každé rodině může zaujímat dítě zcela odlišné postavení, stejně jako vlastní důležitost.
- *Způsob výchovy.* Faktem je, že skutečnost, jakým výchovným stylem jsme byli vychovávaní značně determinuje, a tedy ovlivňuje aktuální jednání, chování a jednání (Machová et al., 2009).

Důležitou determinantou lidského života jsou životní podmínky celé rodiny. Rodina by měla uspokojovat potřeby všech svých členů, a to bez výjimky. Nenaplnění těchto uvedených potřeb ve fázi dětství, může v dospívání vést až k psychosociálním obtížím, které se promítají do životního stylu člověka v dospělosti (Vágnerová, 2005). Rodina by tedy měla umožnit dítěti nalézat si dobré, a především bezpečné a adekvátní záliby, a tak předcházet nudě. Rodina v rámci svých činností upevňuje nejenom své zdraví, ale také vzájemné interakce. Vhodné je pro vytváření zdravého životního stylu v rodině, budovat ty aktivity, kterých se mohou účastnit všichni členové rodiny, ať se jedná o výlety, sporty, hraní her apod. Důležité jsou také společné prožitky, které poté rodinné společenství stmelují, a působí preventivně proti sociální izolaci a nudě (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.9 Výchova ke zdravému životnímu stylu ve škole

Škola společně s rodinou je dalším výrazným činitelem a aspektem, jenž se podílí na formování hodnot, postojů a názorů dítěte ohledně zdravého životního stylu. Výchova a vedení žáků ke zdravému životnímu stylu by ve škole nemělo spočívat jen ve strohém předávání teoretických informací o tom, co je nebo není zdravé, ale mělo by se jednat o pěstování a iniciování žádoucích návyků a postojů. Vzdělávání žáků tedy usiluje o propojování osvojených informací a znalostí, které vedou k ochraně a podpoře zdraví. Žáci by se měli naučit, jak osvojené znalosti ohledně životního stylu užívat a uplatňovat v životě. Mimo jiné by si měli také osvojit, jak se například účelně a efektivně chovat při ohrožení, a to jak v každodenních, tak i náročných a krizových situacích. Výchovný záměr školy by měl být podporován nejenom pedagogy, ale především celkovým školním klimatem (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Při konkrétní realizaci výchovně-vzdělávací oblasti vedení a výchovy žáka ke zdravému životnímu stylu je potřebné, aby se pedagogové zaměřili na praktické

předávání schopností a dovedností, a také na jejich aplikaci v modelových situacích. Například jestliže se žáci ve výuce učí o správné výživě a vhodné životosprávě, načež si mohou ve škole zakoupit sladkosti, tak ale dostávají poměrně ambivalentní informace, které „jdou“ proti tomu, co je jim ve výuce vštěpováno (Veselá & Staňková, 2008).

Problematika zdravého životního stylu se dotýká jak ochrany zdraví žáka, tak samozřejmě i prevence rozvoje onemocnění, ale i vhodné výživy, pohybové aktivity, ochrany před rozvojem závislostí (drogy, alkohol, kouření aj.), a osvojení si zásad psychohygieny. Pedagog by měl spíše průvodcem, který žákovi v praktické rovině předestírá a ukazuje co je a není správné a vhodné, a motivuje jej správným směrem (Machová & kolektiv, 2009). Machová uvádí, že: „*výchova žáků ke zdravému životnímu stylu je dlouhodobým úkolem, který si nutně vyžaduje systematické působení, a to v oblasti motivace*“ (Machová et al., 2009, 36).

K dalším aktivitám a činnostem, které směřují a podporují zdraví patří například realizace školských sportovních soutěží, široká nabídka možných volnočasových činností, které jsou pohybově orientovány, ale i nabídka relaxace, odpočinku apod. Škola může samozřejmě do komplexně pojatého procesu formování nebo případné změny životního stylu aktivně zapojovat i samotné rodiče žáků, a to tím, že rodičům nabídne rozmanité vzdělávací a edukační akce jako jsou přednášky, besedy, semináře aj. (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.10 Starší školní věk

Lidské tělo prochází tělesným i duševním vývojem. Tělesný i duševní vývoj dítěte je odlišný v různém věku. Změny psychického, fyzického a morfologického charakteru spolu úzce souvisí, ale neprobíhají stejně. Vzhledem k tomu je tedy zapotřebí rozlišovat několik vývojových období. Rozdělení na jednotlivá vývojová období a znalost charakteristik jednotlivých období tak velmi pomáhá lékařům, ale i učitelům apod. při jejich práci s dítětem (Kocourek & Jůva, 2012)

Dle Brtníkové (1997) lze školní období rozdělit takto:

- Mladší školní věk – jedná se o období od 6 do 9 let.
- Střední školní věk – jedná se o období od 9 do 11 – 12 let, kdy na konci tohoto období přechází dítě na druhý stupeň základní školy.
- Starší školní věk – jedná se o období 11 (12) do 15 let, tedy do konce školní docházky.

Perič (2008) období staršího školního věku popisuje jako vývojovou etapu lidského života, do které můžeme z motorického hlediska zařadit jedince ve věkovém rozmezí 11 až 15 let. V rámci ontogeneze se jedná o období pubescence. Vágnerová (2008) uvádí, že jedinci v tomto období pohlavně dozrávají. Mění se jejich zevnějšek, jejich sebepojetí, zájmy i životní styl. U jedinců dochází k osamostatňování, kdy se odpoutávají od rodiny. Velkou roli hrají vrstevníci a přátelství. Dospívající se tak snaží odloučit od dětství a přiblížit dospělosti.

2.10.1 Tělesný a motorický vývoj

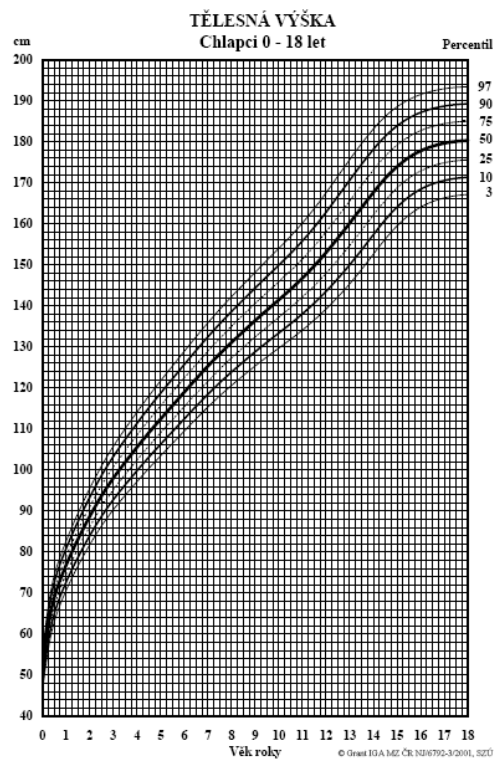
Úvodem lze předestřít, že vývojová fáze staršího školního věku je mezníkem mezi dětstvím a dospělostí. Tělesná proměna je významným signálem dospívání, která se projevuje viditelnými a pociťovanými změnami (Gullotta, Adams, & Markstrom, 2000). Od počátku pubescence probíhá prudký a zároveň nerovnoměrný rozvoj, který se ke konci pubescence zpomaluje. Zrychlení růstu se objevuje dříve u dívek. V určité době jsou dívky vyšší než chlapci (Machová, 2008). Podrobněji růstovou křivku prezentuje obrázek 3 a 4.

Machová (2008) také píše, že sílí a rozšiřují se kosti, roste objem svalů, zvyšuje se fyzická síla, zvyšuje se kapacita mozku, srdce i plic.

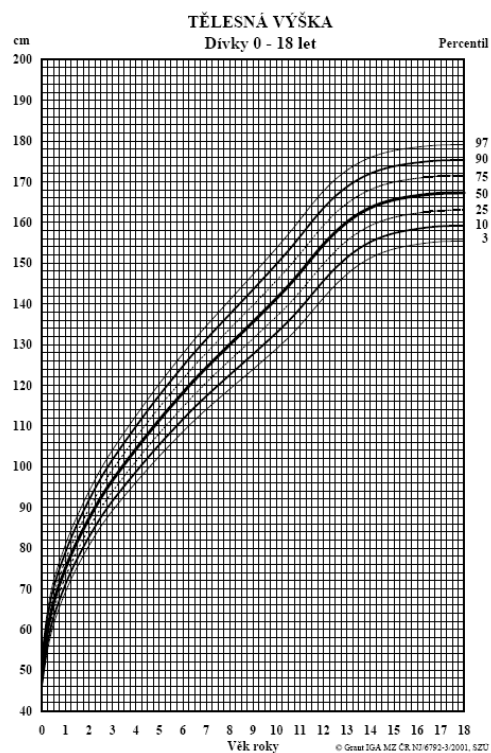
Pohyby jedince v době dospívání již bývají mnohem koordinovanější a plynulé, nežli tomu bylo v předcházejících vývojových etapách. U chlapce zmohtňuje trup, rysuje se svalstvo, u dívek se celkově zaobluje postava (boky) a rostou prsa.

V tomto věku lze rozvíjet, a následně realizovat veškeré tělesné schopnosti a dovednosti, a to včetně silových a vytrvalostních sportů, ale i anaerobní zatížení. Avšak motorická výkonnost jistě vykazuje značné rozdíly, a to z hlediska gender. Například děvčata upřednostňují méně tělesně namáhavou aktivitu a spíše kladou důraz na pečlivost, ladnost a estetický projev. Zatímco u chlapců dominují silové sporty, vytrvalost, rozvíjení výdrže a celkově výkonnosti. Také chlapci více preferují soutěživost, a snaží se po dosažení výkonu (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Sport a fyzická aktivita vůbec v tomto věku u jedince zvyšuje jeho pocity sebedůvěry, důvěru v sama sebe a své schopnosti a dovednosti, ale také umožňuje vyrovnávat se stresem a adaptovat se na něj a na jeho důsledky. Zde se také ukazuje významný prostor pro motivační strategie k udržení si pohybových aktivit a jejich realizace (Trpišovská & Vacínová, 2006).



Obrázek 3. Růstový graf chlapců do osmnácti let (Bláha et al., 2003)



Obrázek 4. Růstový graf dívek do osmnácti let (Bláha et al., 2003)

Rozvoj svalové síly se výrazně zrychluje ve věku od 14 let, a poté kolem osmnáctého roku se začíná zpomalovat, proto za vrchol motorické činnosti je popisován

věk šestnáct let, od kdy je možné začít soustavně rozvíjet trénovanost a také jedince zatěžovat. V době dospívání má jedinec zájem o sport, neboť si poměrně rychle osvojuje potřebné schopnosti a dovednosti, které vyžadují značnou hbitost, sílu, hbitost, ale i koordinaci nebo rovnováhu. Jedinec má také tendenci srovnávat své tělo a jeho vzhled s druhými. Jestliže tělo dospívajícího odpovídá aktuálnímu ideálu krásy, tak se zvyšuje jeho sebevědomí a sebehodnota. Pubescent má potřebu se líbit jak druhým, tak, ale i sám sobě (Vágnerová, 2005).

2.10.2 Psychický a emocionální vývoj

Během tohoto období dochází ke zvýšení stupně logického myšlení a abstraktního chápání, díky kterému se mohou jedinci v tomto období projevovat egocentricky. Pubescent tak zvládá větší množství myšlenkových operací a kombinací a posiluje se u něj nový způsob morálního hodnocení. Vnímání pubescenta se začíná podobat dospělému. Toto období je charakteristické denním sněním, kdy jedinec nemusí chvilkami vědět, co se kolem něj děje a může být chvílemi mimo realitu. Často se objevuje také tvůrčí a rekonstrukční fantazie (Vágnerová, 2012).

Tento jedinec již dokáže pracovat nejen s konkrétními pojmy, ale i s pojmy, které jsou abstraktní a obecné. Také při hledání řešení problémů se již pubescent nespokojí výhradně s jedním, konkrétním řešením, ale snaží se hledat různé alternativy, kdy si vytváří rozmanité domněnky, teze a hypotézy, které porovnává s realitou. V důsledku užívání nových způsobů myšlení, může se jevit jeho myšlení jako výrazně radikální, necitlivé nebo dokonce až zbrklé (Macek, 2003).

U pubescenta se také proměňuje charakteristika jeho krátkodobé a dlouhodobé paměti, neboť u něho zcela přirozeně dochází ke zvyšování kvantity informací, jež jsou uloženy v rovině dlouhodobé paměti, což je dáno vlivem nabývajících zkušeností a znalostí (Vágnerová, 2005).

Z hlediska emotivity je pubescence definována jako období výrazné emoční nestability až lability, která je zapříčiněna vnitřními změnami, které v dospívání probíhají u individua. Jedná se o období krizí a bouří, protože projevy dospívajícího bývají velmi silné, energické, aktivní, a celkově tedy nápadné. Dospívání také často doprovázejí poměrně nápadné proměny nálad, ale i jakási nepředvídatelnost a výrazná nestálost reakcí a sklon k impulzivité (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.10.3 Sociální vývoj

Sociální vývoj je v období staršího školního věku velmi ovlivněn začleněním do kolektivu. V období puberty je ovlivněn i socializační vývoj jedince. Základní zázemí, emoční jistotu a bezpečí poskytuje dospívajícímu stále jeho rodina. Avšak dospívající hledá možnosti, jak se osamostatnit, a to, aniž by ztratil pozitivní interakce s rodiči. Pubescenti tedy k rodičům chovají stále pozitivní vazby, ale z důvodu toho, jak se snaží osamostatnit jim někdy odmlouvávají, odsekávají, jsou drzí, případně je kritizují. V období staršího školního věku jsou rodiče vzorem, který si jedinec integruje, uchovává a následně užívá ve svém jednání, reagování a chování.

V tomto období mají jedinci tendenci, jak se odpoutávají od rodičů o to více navazovat vztahy se svými vrstevníky a kamarády, kteří jim umožňují podávat zpětnou vazbu na jejich chování a reagování. Vzájemně si vyměňují osobní zkušenosti, pocity, ale také se od sebe navzájem učí, jak se chovat, reagovat, jak řešit určitou situaci (Vágnerová, 2005).

V oblasti socializace je starší školní věk velmi významné období. V tomto období jedinci nejhůře snáší rodinné konflikty, rozpad rodiny či nové partnery svých rodičů. Je to náročné období pro dospívajícího i pro jeho rodiče (Santrock, 2012).

Jejich nejistota může vést až k asociálnímu chování. Citová sféra se v tomto období velmi prohlubuje. Jedinci jsou vnímavější a citlivější, utváří si vztahy k jedincům opačného pohlaví i pevnější přátelské vztahy (Matějček, 2013).

2.10.4 Hodnota pohybu u staršího školního věku

Hodnota pohybu a sportu vůbec nabývá na významnosti, jestliže se jedná o činnost, prostřednictvím které může nějak vynikat nad druhými, být zajímavý nebo si potvrzovat vlastní individualitu a specifickou. Pohybová aktivita se stává důležitou, pokud mu také umožňuje zaplnovat jeho volný čas, a jestliže se pro něho stane zájmem (koníčkem) (Sekot, 2003). Tělesná a pohybová činnost tedy zaujímá poměrně vysokou pozici na hodnotovém žebříčku dospívajícího. Dospívající má tendenci si udržet svou získanou výkonnost, fyziognomické vzezření, neboť je pro něho důležitá tělesná atraktivita. Oblíbenými sportovními aktivitami v tomto období bývá fotbal, hokej, hokejbal, ale i squash nebo florbal, lyžování, cyklistika apod. S věkem lze uvést, že vzrůstá zájem dospívajícího o kondiční kulturistiku a bodystyling (Malina, Bouchard, & Bar-or, 2004).

2.10.5 Determinující faktory pohybové aktivity dětí staršího školního věku

V současné době lze uvést, že situace s realizací fyzických aktivit u dětí a dospívajících je poměrně alarmující, neboť všeobecně dochází ke snižování pohybové aktivity, a to často již mezi dětmi ve fázi rané adolescence, tedy ve věku kolem 10 až 12 let (Měkota & Cuberek, 2007). Ukazuje se, že jistě nejvýznamnějším faktorem pro rozvoj, a následné udržení fyzické činnosti u dětí je rodinná výchova, a to ve smyslu spoluúčasti rodičů a dětí na pohybových činnostech. Rodiče jsou ty osoby, které dítěti kupují sportovní vybavení, ale zároveň jej učí jezdit na kole, lyžovat, bruslit, běhat apod. Od rodičů se také dozvídají, jak se mohou účastnit soutěží, a tak vyhrávat medaile, a tak si zvyšovat svou vnitřní sebehodnotu a sebepojetí (Sekot, 2003).

Pokud bychom se zaměřili na faktory, které by mohly dospívajícím bránit ve výkonu tělesných aktivit a sportu vůbec, tak lze například zmínit tyto následující:

- Stydlivost.
- Necítí se být dostatečně kompetentní k výkonu dané pohybové činnosti.
- Obávají se, a to často již dopředu, negativní reakce svých kamarádů, spolužáků, vrstevníků nebo dokonce i rodičů.
- Lenost, pohodlnost, apatie, hypobulie (Machová et al., 2009).
- Upřednostňování odlišných zájmů jako je například sledování televize, aktivita na sociálních sítích, hraní počítačových her.
- Problematický zdravotní stav, případně přítomnost onemocnění nebo tělesné vady.
- Nízké sebepojetí o svém těle, které je často spojeno se sebekritikou.
- Nadměrný nátlak rodičů, který u dospívajícího iniciuje nechuť do čehokoliv, a tedy záměrné odmítání toho, co po něm chtějí a požadují rodiče (Jansa et al., 2005).
- Nedostatečná nabídka aktivit.
- Ekonomické důvody, které způsobují to, že dospívající má dojem, že jeho sportovní oblečení není dostatečně „in“, proto se stydí a realizaci tělesné aktivity odmítá (Sekot, 2003).

Naopak pokud se zaměříme na podporující a determinující faktory k pohybové aktivitě, tak lze zmínit tyto:

- Možnost prezentovat své schopnosti, dovednosti a výkon.

- Iniciovat prožitek radosti a získané energie.
- Strategie, jak zmírnit či se odpoutat od stresu.
- Možnost zažívat pocity úspěchu, obdivu od druhých. Zvyšování pocitů sebedůvěry (Blahutková, Řehulka, & Daňhelová, 2005).

2.11 Sportovní preference

Preferenci můžeme chápat jako tendenci věnovat se určitým činnostem a zájmům na úkor jiných činností. Jedná se o svobodný výběr té nejlepší varianty dle vlastního uvážení (Kudláček & Frömel, 2012). Autoři Kudláček a Frömel (2012) poukazují na potřebu výzkumů v rámci sportovně – preferenční sféry, které predikují žádané sportovní aktivity na úrovni místní, regionální a národní. Tato data mohou také ovlivnit vývoj nových nebo inovaci dosavadních zařízení sloužících k podpoře pohybové aktivity. Údaje by pak dle autorů měly sloužit tvůrcům pohybových programů, kteří tak budou seznámeni se skutečně preferovanými aktivitami. Data by tak měla být užitečná pro učitele tělesné výchovy, aby vyšli vstříc preferencím žáků a zvýšili ambice pravidelného provozování pohybové aktivity.

V České republice proběhlo několik průzkumů sportovních preferencí. Autoři Frömel et al. (1999), uvádějí, že sportovní zájmy dospívajících se moc nemění. U dívek i chlapců je stále velký zájem o plavání, dívky se také nejraději věnují tanci a bruslení. Chlapci se rádi věnují sportovním hrám.

Také výzkum Kudláčka a Frömela (2012) poukazuje na to, že mezi nejoblíbenější aktivity chlapců patřil fotbal, florbal, tenis, motorismus a plavání. Dívky na prvním místě preferují moderní tance, cyklistiku, cykloturistiku, latinskoamerické tance a sportovní aerobik.

Dle výzkumu Kudláčka (2015) bylo zjištěno, že studenti s vazbou na horské okolí bydliště preferovali sjezdové lyžování, plavání a cyklistiku. U studentů Olomouce byly preferovány týmové sporty jako fotbal, basketbal a házená.

Valach a kol. (2017) provedli studii u západočeských adolescentů. Výsledky jedné z novějších studií ukázaly, že chlapci preferují týmové sporty a děvčata kondiční aktivity. Hlavní preferované aktivity dívek jsou plavání, cyklistika a sjezdové lyžování, poté následují týmové sporty a rytmické a taneční aktivity. Chlapci nejvíce preferují týmové sporty jako je fotbal, florbal a basketbal, poté následují individuální sporty a kondiční aktivity.

2.12 Charakteristika obce Dvorce

Obec Dvorce se nachází na rozhraní Moravy a Slezska. V současné době má 1 363 obyvatel. Okolí obce Dvorce je velice rozmanité. Obec je obehnána hustými lesy vhodnými k procházkám. V obci se nachází plavecký bazén, který je mimo jiné využíván k plaveckému výcviku na místní základní škole. Také zde funguje mnoho spolků, například:

- Český rybářský svaz MS Dvorce,
- Moto klub Dvorce,
- Sbor dobrovolných hasičů,
- Spolek paní a dívek,
- TJ Spartak Dvorce.

TJ Spartak Dvorce sdružuje oddíly florbalu, fotbalu, nohejbalu, soft tenisu, tenisu a volejbalu.

Na výjezdu ze Dvorců se nachází areál jezdeckých stájí. Mimo jiné zde byl trénován trojnásobný vítěz Velké Pardubické – Peruán.

Ve vzdálenosti 9 km od obce na jihozápadním břehu přehrady Slezské Harty se nachází Roudno, které se stalo vyhlášeným rybářským revírem. O dalších 6 km dál se nachází Nová Pláň, kde jsou pro veřejnost otevřeny také tenisové kurty a koupaliště. Možnost rybolovu se nabízí také na přehradě Kružberk (14 km od obce), pod přehradou jsou cvičné lezecké skály a tenisové kurty. Kružberk je také výchozím bodem pro sjíždění řeky Moravice. V zimě mohou lyžaři využít necelých 5 km vzdálený lyžařský vlek v Guntramovicích. V nedalekém Moravském Berouně se nachází sportovní hala Medvěd aréna, která s univerzální hrací plochou vyhovuje všem současným sportům např. fotbal, basketbal, volejbal, florbal, házená, tenis, stolní tenis, cvičení, fitness. V Aréně se také nachází dráhy pro bowling a kuželky.

2.13 Základní škola a mateřská škola Dvorce

Základní škola se nachází na ulici Olomoucká 336 ve Dvorcích. Nynější ředitelkou je Mgr. Olga Vlachová. Součástí školy je školní družina, mateřská škola a stravovna. Školou navštěvuje 151 žáků. Na škole působí 16 pedagogických pracovníků. Základní škola je jedinou školou v obci. Je to úplná základní škola s devíti postupnými ročníky. Demografický vývoj a spádovost školy změnila situaci tak, že se v průběhu posledních let stala úplnou základní školou, kdy v každém ročníku je jen jedna třída. Tomu odpovídá

i budova školy, která svou kapacitou a nároky na dnešní moderní vyučování vyhovuje. Škola se postupně snaží modernizovat své vybavení a prostory školy. Školní hřiště v současné době nesplňuje podmínky k naplňování výstupů předmětu tělesná výchova. Škola se ve spolupráci se zřizovatelem snaží řešit tuto situaci zapojením do nějakého projektu.

Součástí školního vzdělávacího plánu (ŠVP) je i nabídka lyžařského kurzu pro žáky 6. – 9. ročníku. Dále je zde řada volitelných předmětů k rozvoji pohybové aktivity, které jsou taktéž zakotveny v ŠVP, jako Sportovní a pohybové hry a Taneční a pohybová výchova.

Škola nabízí žákům zájmové útvary a odpolední aktivity jako například florbal, dopravní kroužek, hasičský kroužek, rybářský kroužek, atletická příprava a taneční kroužek.

Žáci se také účastní různých soutěží, v posledních letech i soutěží sportovních. Tradičně bývá na konci školního roku pořádána Celoškolní olympiáda v atletických disciplínách. Žáci se také zúčastnili například Čokoládové tretry, Battlefieldu – branného závodu družstev konaného v Lanovém centru Proud (Olomouc), kde se umístili na krásném 2. místě (rok 2019). Také významná byla účast v soutěži Wolfram – branně vědomostní soutěž konaná pod Krajským vojenským velitelstvím Ostrava, kde se žáci umístili na 4. místě (rok 2019).

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je analyzovat úroveň týdenní pohybové aktivity žáků 7. – 9. třídy ZŠ a MŠ Dvorce, Olomoucká 336.

3.2 Dílčí cíle

- Výběr výzkumného souboru.
- Seznámit žáky s průběhem výzkumu.
- Monitorovat pohybovou aktivitu pomocí krokoměrů po dobu 7 dnů.
- Analyzovat rozdíly v počtu kroků mezi dívkami a chlapci.
- Analyzovat celkovou strukturu pohybové aktivity vybraného souboru.
- Pomocí internetového systému Indares.com analyzovat preference pomocí dotazníku sportovních preferencí.

3.3 Výzkumné otázky

- Ovlivní sportovní preference žáků monitorované základní školy místo bydliště?
- Jsou pohybově aktivnější chlapci nebo děvčata?

4 METODIKA

4.1 Harmonogram výzkumu

Začátek výzkumu spočíval zejména na domluvě s paní ředitelkou školy Mgr. Olgou Vlachovou. Tento projekt jí byl představen v zimě roku 2019. Paní ředitelka neměla k realizaci výzkumu žádné námitky. Samotný výzkum měl základní škole probíhat v dubnu 2020.

Dále by pak proběhlo seznámení žáků s výzkumem a prací s krokoměrem Yamax SW 700, který by jim byl zapůjčen po dobu výzkumu (kde se nosí, jeho ovládání, zacházení apod.), ale i s tím, jak jednotlivé údaje zaznamenávat. Součástí výzkumu byl i Dotazník sportovních preferencí (Příloha 1), který měli žáci vyplnit prostřednictvím internetového systému Indares.com, do kterého jsem školu zaregistrovala. Každé třídě byl vygenerován samostatný kód.

Vzhledem k nouzovému stavu v České republice a především ochraně zdraví žáků nebyl harmonogram splněn. Nebylo možné provést monitorování pohybové aktivity pomocí krokoměru. Žáci pouze vyplnili Dotazník sportovních preferencí prostřednictvím internetu. Žákům byla prostřednictvím DM Software (software slouží pro komunikaci s žáky, k zadávání úkolů, zasílání důležitých informací a především jako elektronická žákovská knížka) zaslána zpráva, kde bylo vysvětleno, jak se do systému zaregistrovat a jak postupovat při vyplňování dotazníku.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen žáky 7., 8. a 9. třídy základní školy ZŠ a MŠ Dvorce. Zvolit tuhle školu bylo pro mě výhodné především proto, že jsem zde 12 let působila jako učitelka. Zním tedy prostředí, pedagogy, žáky a jejich rodiče. Výzkumu monitorování pohybové aktivity se mělo účastnit 48 žáků (Tabulka 1). Počet chlapců a děvčat dle tříd je znázorněn v tabulce 2. Stejný počet žáků se zaregistroval do systému INDARES.

Tabulka 1. Výzkumný soubor

	POČET (N)	VĚK (M ± SD)
CHLAPCI	24	14,38 ± 1,11
DÍVKY	24	14,21 ± 0,96
CELKEM	48	14,19 ± 0,88

Vysvětlivky: n = celkový počet probandů, M = aritmetický průměr, SD = směrodatná odchylka

Tabulka 2. Výzkumný soubor z hlediska tříd a pohlaví

POHLAVÍ	7. TŘÍDA	8. TŘÍDA	9. TŘÍDA
CHLAPCI	10	7	7
DÍVKY	9	7	8
CELKEM	19	14	15

4.3 Výzkumné metody

Ve výzkumu by byla použita metoda objektivního monitorování týdenní (pět školních a dva víkendové dny) pohybové aktivity pomocí krokoměru Yamax SW 700. Žáci by nosili krokoměry celý den kromě spánku, osobní hygieny, plavání a pohybové aktivity, kdy by je krokoměr ohrožoval na zdraví.

Žákům by bylo vysvětleno, jak zapisovat údaje do záznamových archů. Žáci by do Záznamu týdenní pohybové aktivity krokoměrem zapisovali čas nasazení a odejmutí krokoměru, počet zaznamenaných kroků, délku vykonané určité aktivity a délku pohybové inaktivity.

Po skončení měření by byly krokoměry a záznamové archy vybrány a proběhlo by zpracování naměřených údajů v Centru kinantropologického výzkumu v Olomouci.

Předností této metody je rychlý sběr dat a následné srovnání nasbíraných dat. Nevýhodou této metody může být nižší návratnost tiskopisů a nemožnost kontroly poctivého měření.

Další metodou ve výzkumu byl Dotazník sportovních preferencí ze systému INDARES.COM (International Database for Research and Educational Support). Tento systém zaznamenává, analyzuje a srovnává pohybové aktivity uživatelů a zjišťuje sportovní preference. Dotazník je rozdělen do několika kategorií, kterými jsou individuální sporty, týmové sporty, kondiční aktivita, sporty v přírodě atd. Prostředí systému je přehledné a zároveň jednoduché. INDARES se vyvíjí ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (www.Indares.com).

4.3.1 Krokomeř Yamax SW 700

Pro monitoring počtu kroků měly být použity krokoměry (pedometry) Yamax SW 700 (Obrázek 5). Jsou to velmi jednoduché přístroje, které zaznamenávají počet kroků při chůzi, běhu nebo změnách polohy, ale také vzdálenost v kilometrech a energetický výdej v kilokaloriích (Neuls & Frömel, 2016).

Výhodou těchto krokoměřů je zobrazování výsledných hodnot zaznamenané pohybové aktivity na displeji. Naopak nevýhodou je, že nedokáží identifikovat typ a intenzitu pohybové aktivity. Také nejsou schopny zachytit oscilace při jízdě na kole, bruslení a lyžování nebo zvýšený energetický výdej při chůzi do kopce či nošení předmětů (Sigmund, Sigmundová, & Šnoblová, 2011).



Obrázek 5. Krokomeř SW 700 (<http://www.yamaxx.com>)

4.3.2 Dotazník sportovních preferencí

Dotazník sportovních preferencí (Příloha 1) je jedním z online dotazníků databáze INDARES.COM. V úvodu dotazník zjišťuje základní informace o zapojení dotazovaných do sportovních aktivit v organizované nebo neorganizované podobě během posledních dvanácti měsíců. V dalších částech je zjišťována struktura preferencí sportovních aktivit v osmi kategoriích:

- individuální sporty (např. atletika, cyklistika, plavání),
- týmové sporty (např. fotbal, florbal, volejbal),
- kondiční aktivity (např. běh, posilovací cvičení, jóga),
- sportovní aktivity ve vodě (např. plavání s ploutvemi, skoky do vody, zdravotní plavání),

- sportovní aktivity v přírodě (např. bruslení, pěší turistika, vodní aktivity),
- bojová umění (např. karate, box, sumo),
- rytmické a taneční aktivity (např. moderní gymnastika, latinsko-americké tance, taneční aerobic),
- sportovní aktivity souhrnně (předešlých 7 zmíněných oblastí).

Úkolem je v dané kategorii vybrat z nabídky maximálně pět sportovních aktivit podle osobních preferencí. Dotazovaný má tedy možnost seřadit udávané sportovní aktivity podle oblíbenosti. V případě, že nepreferují pět sportovních aktivit v dané kategorii, mohou zaznamenat právě tolik sportovních aktivit, kolik jich preferují. Výstupem je prezentace celkového pořadí preferovaných pohybových aktivit. Je kladen důraz na pořadí, v jakém byly uvedeny. Aktivita, která byla vybrána na první místo dostane jeden bod, na druhém dva body, stejně tak i ostatní (do pátého místa). Aktivity, které nebyly vybrány, jsou obodovány hodnotou průměru dalších možných pořadí z dané oblasti. Výsledné pořadí je doplněno hodnotami zahrnujícími celkový obdržovaný počet bodů a dále průměrnou bodovou hodnotu získaného pořadí (Valach et al., 2016).

4.4 Statistické zpracování dat

Po shromáždění dat o pohybové aktivitě žáků základní školy ZŠ a MŠ Dvorce byla provedena statistická analýza v Centru kinantropologického výzkumu Univerzity Palackého v Olomouci. Data byla zpracována v programu Statistica 12 CZ, pomocí tohoto programu byly vypočítány základní statistické veličiny (aritmetický průměr nebo směrodatná odchylka).

Data získaná z dotazníků byla vygenerována prostřednictvím systému INDARES do programu Microsoft Office Excel 2010.

4.5 Limity práce

Vzhledem k nouzovému stavu v České republice kvůli šíření nákazy koronaviru COVID-19 nebylo možné provést monitorování pohybové aktivity pomocí krokoměřů.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Doporučení pro pohybovou aktivitu

Vzhledem k mimořádnému opatření Ministerstva zdravotnictví k ochraně obyvatelstva a prevenci nebezpečí vzniku a rozšíření onemocnění COVID-19 způsobené novým koronavirem SARS-CoV-2 nebylo možné provést měření pohybové aktivity prostřednictvím krokoměrů na základní škole ve Dvorcích (“Mimořádné opatření vlády v souvislosti s koronavirem - uzavření základních, středních a vysokých škol od 13. 3. 2020”, 2020).

V souvislosti s pohybovou aktivitou a inaktivitou proběhlo v posledních letech mnoho výzkumů, proto dále, uvádíme několik doporučení, jak by měla ideální pohybová aktivita vypadat.

Nejčastěji se pro určení intenzity pohybové aktivity využívá jednotka MET, která představuje násobek klidového metabolismu jedince. Jeden MET vyjadřuje klidový výdej energie, je to množství kyslíku, které spotřebuje organismus v klidu (při nečinném sedu) za jednu minutu. To přibližně odpovídá 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram za jednu minutu (Měkota & Cuberek, 2007).

Strath a kol. (2013) rozlišují dle jednotky MET následující pásma intenzity zatížení:

- sedavé ($\leq 1,5$ METs),
- mírná intenzita (1,6 – 2,9 METs),
- střední intenzita (3,0 – 4,9 METs),
- vysoká intenzita (5,0 – 6,9 METs),
- velmi intenzivní ($\geq 7,0$ METs).

WHO (2010) doporučuje pro věkovou kategorii 5 – 17 let:

- 60 minut střední až vysoké intenzity denně.
- Většina činností by měla být aerobního charakteru.
- Ideálně formou tělesné výchovy či programové pohybové aktivity, her, rekreačních aktivit či zájmových kroužků.

- Je žádoucí zařazovat střídavě vytrvalostní aktivity a aktivity vysoké intenzity, nejméně 3x týdně s cílem posílit svalový aparát a kosti.

Podobné doporučení uvádějí Sigmund a Sigmundová (2011):

- Pohybová aktivita alespoň střední intenzity po dobu nejméně 60 minut denně.
- Pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut, alespoň 5x týdně.
- Pohybová aktivita vysoké intenzity, podporující rozvoj a udržení kardiopulmonální zdatnosti, nejméně 20 minut, alespoň 3x týdně.
- Kombinace předchozích doporučení pro pohybovou aktivitu vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení času do 10minutových i delších úseků v rámci celého dne.

Sigmund a Sigmundová (2011) dále doporučují podporovat pohybově aktivní transport do školy a ze školy, zájmových organizací, klubů a jiných volnočasových aktivit. Jejich doporučení se dále týká tělesné výchovy, kde doporučují zvýšit dotaci tělesné výchovy na tři vyučovací hodiny týdně.

Frömel, Svozil, Chmelík, Jakubec a Groffik (2016) doporučují:

- Dosáhnout minimálně 500 kroků za hodinu respektive 3 000 kroků za čas strávený ve škole.
- Dosáhnout nejméně 20 minut střední až intenzivní pohybové aktivity.
- Dosáhnout toho, aby nejméně 50 % času přestávek bylo vyplněno pohybovou aktivitou.
- Usilovat o to, aby školní pohybová aktivita zahrnovala nejméně 25 % z celkového školního času.

Oja, Bull, Fogelholm a Martin (2010) ve své studii uvedli doporučení vykonávat jakoukoli pohybovou aktivitu, která pozitivně ovlivňuje zdraví člověka a chrání ho před zdravotními riziky.

Vzhledem k tomu, že nejpřirozenější možností pohybuje je chůze, lze ideální pohybovou aktivitu také vyjádřit počtem kroků, které uděláme během dne. Autoři Tudor

– Locke a Basset (2004) doporučují denně ujit 10 000 kroků. Tento počet však především slouží pro dospělou populaci. U dětí a mladistvých se tento počet liší. Pro udržení fyzické zdatnosti je doporučováno pro chlapce 13 000 kroků za den a pro dívky 11 000 kroků za den (Vincent & Pangrazi, 2002). Na stejném počtu kroků se shodují i autoři Sigmund a Sigmundová (2011).

Máček a Radvanský. (2011) uvádějí, že je vhodné se věnovat pohybové aktivitě 20 až 60 minut alespoň dvakrát v týdnu.

Tudor – Locke (2013) uvádí, že vhodná aktivita by měla trvat 60 minut a měla by být prováděna střední intenzitou, to odpovídá 11 500 – 14 000 kroků za den u mládeže 12 – 17 let, nezávisle na pohlaví. Z toho vyplývá obecné doporučení 11 500 kroků za den pro děti a mládež.

5.2 Sportovní preference

Dotazník sportovních preferencí vyplnilo celkem 48 žáků 7., 8. a 9. třídy základní školy ZŠ a MŠ Dvorce, z toho 24 chlapců a 24 děvčat. Výsledky dle jednotlivých kategorií jsou vyhodnoceny v tabulkách. Každá kategorie obsahuje prvních pět nejpreferovanějších aktivit.

V kategorii individuálních sportů (Tabulka 3, Tabulka 4) chlapci mezi své nejpreferovanější sporty řadí plavání stejně jako dívky. Výsledky se shodují s Kudláčkem a Frömelem (2012), kteří uvádějí jako preferované individuální sporty chlapců plavání a tenis. U dívek cyklistiku. Vysoké oblíbenosti se řadí snowboarding u chlapců a lyžování u děvčat, což je zřejmě zapříčiněno snadnou dostupností lyžařských areálů v nedalekých Guntramovicích, Karlově pod Pradědem nebo Kopřivné.

Tabulka 3. Struktura sportovních preferencí u chlapců – individuální sporty

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Plavání	140,5	6,11
2.	Střelba, lukostřelba	167,5	7,28
3.	Stolní tenis	175,5	7,63

4.	Snowboarding	189	8,22
5.	Tenis	190,5	8,28

Tabulka 4. Struktura sportovních preferencí u děvčat – individuální sporty

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Plavání	120,5	5,02
2.	Lyžování sjezdové	179	7,46
3.	Bruslení	192	8
4.	Cyklistika	194	8,08
5.	Sportovní gymnastika	195,5	8,15

Dle tabulek 5 a 6 patří mezi oblíbené týmové aktivity chlapců fotbal, florbal a házená. Oblíbenost florbalu je zřejmě zapříčiněna nabídkou zájmového kroužku florbalu, který žáci s oblibou navštěvují. Fotbal je zase nabízen sportovním sdružením TJ Spartak Dvorce. U dívek patří mezi preferované aktivity házená (vybíjená), volejbal a frisbee. Valach a kol. (2017) řadí mezi oblíbené týmové sporty chlapců fotbal a florbal, stejně jako ukazuje naše šetření. Komarce et al. (2020) udávají, že florbal se stává stále více preferovaný u mládeže v České republice. Křen a kol. (2012) se rovněž shodují na preferenci fotbalu u chlapců a u dívek na házené (vybíjené) a volejbalu, stejně jako výsledky naší práce.

Tabulka 5. Struktura sportovních preferencí u chlapců – týmové sporty

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Fotbal (futsal)	96	4,17
2.	Florbal	134	5,83
3.	Házená (vybíjená)	144	6,26
4.	Nohejbal	148	6,43
5.	Volejbal	170	7,39

Tabulka 6. Struktura sportovních preferencí u děvčat – týmové sporty

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Házená (vybíjená)	92	3,83
2.	Volejbal	93	3,88
3.	Frisbee	119	4,96
4.	Basketbal	164,5	6,85
5.	Vodní pólo	183,5	7,65

V kategorii kondičních aktivit (Tabulka 7, Tabulka 8) se obě pohlaví shodují na oblíbenosti posilovacího cvičení. Rozdíl je v preferenci kulturistiky a běhu u chlapců, v józe a sportovním aerobiku u děvčat. Valach a kol. (2017) uvádějí, že chlapci preferují kondiční a posilovací cvičení, jak uvádí i naše práce. U dívek jsou preferovány aktivity charakterizované koordinačními schopnostmi, mezi které bychom mohli zařadit jógu a sportovní aerobik.

Tabulka 7. Struktura sportovních preferencí u chlapců – kondiční aktivity

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Posilovací cvičení	67	2,91
2.	Kulturistika	91,5	3,98
3.	Běh	111,5	4,85
4.	Bodystyling	112	4,87
5.	Kondiční chůze	143,5	6,24

Tabulka 8. Struktura sportovních preferencí u děvčat – kondiční aktivity

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Posilovací cvičení	103	4,29
2.	Jóga	109	4,54
3.	Sportovní aerobik	128,5	5,35
4.	Kondiční chůze	131,5	5,48
5.	Spinning	142,5	5,94

V kategorii sportovních aktivit ve vodě (Tabulka 9, Tabulka 10) chlapci preferují plavání s ploutvemi a skoky do vody, dívky synchronizované plavání a cvičení ve vodě.

Tabulka 9. Struktura sportovních preferencí u chlapců – sportovní aktivity ve vodě

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Plavání s ploutvemi	45	1,96
2.	Skoky do vody	51	2,22
3.	Zdravotní plavání	71	3,09
4.	Synchronizované plavání	86,5	3,76
5.	Cvičení ve vodě	91,5	3,98

Tabulka 10. Struktura sportovních preferencí u děvčat – sportovní aktivity ve vodě

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Synchronizované plavání	64	2,67
2.	Cvičení ve vodě	70	2,92
3.	Skoky do vody	75	3,13
4.	Zdravotní plavání	75	3,13
5.	Plavání s ploutvemi	76	3,17

Z tabulek 11 a 12 vyplývá, že chlapci preferují bruslení, motorismus a parašutismus a dívky plavání, pěší turistiku a sjezdové lyžování. Plavání patří už k nejpreferovanějším aktivitám dívek v rámci individuálních sportů. Oblíbenost sportovních aktivit ve vodě může být přičítána tomu, že se v obci nachází plavecký bazén, který je využíván i v rámci hodin tělesné výchovy.

Tabulka 11. Struktura sportovních preferencí u chlapců – sportovní aktivity v přírodě

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Bruslení (in-line)	139	6,04
2.	Motorismus	170,5	7,41

3.	Parašutismus	183,5	7,98
4.	Létání, plachtění	190,5	8,28
5.	Snowboarding	194,5	8,46

Tabulka 12. Struktura sportovních preferencí u děvčat – sportovní aktivity v přírodě

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	114	4,75
2.	Pěší turistika	164,5	6,85
3.	Lyžování sjezdové	171	7,13
4.	Jezdectví	187,5	7,81
5.	Lodní aktivity	195	8,13

V kategorii bojových umění (Tabulka 13, 14) preferují chlapci karate, kick-box a aikido. Děvčata mají obdobné preference – karate, judo a kick-box. Nejvýše se umístily známější formy bojových umění.

Tabulka 13. Struktura sportovních preferencí u chlapců – bojová umění

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Karate	81,5	3,54
2.	Kick-box	93,5	4,07
3.	Aikido	110	4,78
4.	Box	116,5	5,07
5.	Kung-Fu	123,5	5,37

Tabulka 14. Struktura sportovních preferencí u děvčat – bojová umění

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Karate	98	4,08
2.	Judo	100,5	4,19
3.	Kick-box	100,5	4,19

4.	Kung-Fu	104	4,33
5.	Aikido	127	5,29

V kategorii rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 15, 16) jsou mezi chlapci preferovány moderní tance, stejně jako u děvčat. Na dalších místech chlapci preferují bojové tance a latinsko-americké tance. Děvčata dále zvolila latinsko-americké tance a moderní gymnastiku.

Tabulka 15. Struktura sportovních preferencí u chlapců – rytmické a taneční aktivity

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Moderní tance	62	2,7
2.	Bojové tance	94	4,09
3.	Latinsko-americké tance	102,5	4,46
4.	Rock'n'roll	130,5	5,67
5.	Moderní gymnastika	137,5	5,98

Tabulka 16. Struktura sportovních preferencí u děvčat – rytmické a taneční aktivity

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Moderní tance	91	3,79
2.	Latinsko-americké tance	103	4,29
3.	Moderní gymnastika	106	4,42
4.	Taneční aerobik	119	4,96
5.	Orientální tance	138	5,75

Ze souhrnných tabulek (Tabulka 17 a Tabulka 18) vyplývá, že u chlapců jsou preferovány týmové sporty. U děvčat zase rytmické a taneční aktivity. Valach et al. (2017) ve své studii také uvádějí jako preferované aktivity týmové sporty u chlapců a rytmické a taneční aktivity u děvčat. Preference týmových sportů, kam můžeme zařadit fotbal a florbal, může souviset s tím, že mnoho chlapců se pravidelně účastní zájmového kroužku fotbalu pod TJ Spartak nebo zájmového kroužku florbalu uskutečňovaného na základní škole ve Dvorcích. Stejně tak je to i u dívek, kdy se ukazuje preference rytmické

a taneční aktivity na prvním místě v souvislosti s oblibou tanečního kroužku na základní škole a také s nabídkou volitelného předmětu Taneční a pohybová výchova.

Tabulka 17. Struktura sportovních preferencí u chlapců – sportovní aktivity souhrnně

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Týmové sporty	65,5	2,85
2.	Sportovní aktivity v přírodě	74,5	3,24
3.	Sportovní aktivity ve vodě	94	4,09
4.	Individuální sporty	97	4,22
5.	Kondiční aktivity	101	4,39

Tabulka 18. Struktura sportovních preferencí u děvčat – sportovní aktivity souhrnně

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)	BODY (PRŮMĚR)
1.	Rytmické a taneční aktivity	63,5	2,65
2.	Sportovní aktivity v přírodě	78,5	3,27
3.	Sportovní aktivity ve vodě	79	3,29
4.	Kondiční aktivity	101	4,21
5.	Týmové sporty	103,5	4,31

Tabulka 19 a Tabulka 20 ukazují nejoblíbenější aktivity chlapců a děvčat. U chlapců se na prvním místě umístil florbal, za kterým dále následuje fotbal a shodně se na třetím místě umístily moderní tance a plavání. U děvčat jsou nejoblíbenější aktivitou moderní tance, druhé místo patří plavání a na třetím místě se shodně umístilo jezdectví a cykloturistika.

Tabulka 19. Nejoblíbenější aktivity – chlapci

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)
1.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	6
2.	Fotbal (futsal)	4
3.	Moderní tance (break dance, disco, hip hop)	2
3.	Plavání	2

Tabulka 20. Nejoblíbenější aktivity – děvčata

POŘADÍ	POHYBOVÁ AKTIVITA	BODY (CELKEM)
1.	Moderní tance (break dance, disco, hip hop)	5
2.	Plavání	3
3.	Jezdectví	2
3.	Cykloturistika	2

6 ZÁVĚRY

Z posuzování sportovních preferencí žáků základní školy ve Dvorcích můžeme vyvodit určité závěry. Důležitou roli v preferencích pohybových aktivit hraje jednak prostředí, ve kterém se žáci pohybují, ale také nabídka zájmových kroužků.

Sportovní preference byly zjišťovány podle pohlaví žáků:

- V kategorii individuálních sportů chlapci i dívky zvolili na první místo plavání. Dále už jsou mezi preferencemi skupin rozdíly. U chlapců byly dále zvoleny střelba, lukostřelba a stolní tenis. U dívek sjezdové lyžování a bruslení.
- V kategorii týmových sportů chlapci preferovali fotbal (futsal), florbal a házenou (vybíjenou) a děvčata zvolila házenou (vybíjenou), volejbal a frisbee.
- V kategorii kondičních aktivit se obě skupiny shodly na posilovacím cvičení. Chlapci pak na dalších místech zvolili kulturistiku a běh. Děvčata zase jógu a sportovní aerobic.
- U sportovních aktivit ve vodě jsou u chlapců preferovány plavání s ploutvemi, skoky do vody a zdravotní plavání, u děvčat synchronizované plavání, cvičení ve vodě a skoky do vody.
- V kategorii sportovních aktivit v přírodě chlapci zvolili bruslení (in-line), motorismus a parašutismus. Děvčata nejvíce preferují plavání (koupání, vodní atrakce, skákání do vody), pěší turistiku a sjezdové lyžování.
- U bojových umění obě skupiny zvolily na prvním místě karate. Chlapci na dalších dvou příčkách uvedli kick-box a aikido. Děvčata zvolila judo a kick.box.
- V kategorie rytmických a tanečních aktivit obě skupiny shodně zvolily na prvním místě moderní tance. Na dalších místech chlapci preferují bojové tance a latinsko-americké tance a děvčata latinsko-americké tance a moderní gymnastiku.
- Z hlediska jednotlivých kategorií chlapci preferují týmové sporty a dívky zase rytmické a taneční aktivity. Pak už shodně obě skupiny zvolily sportovní aktivity v přírodě a sportovní aktivity ve vodě.
- U chlapců je nejoblíbenější aktivitou florbal a u děvčat moderní tance.

7 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit a analyzovat pohybovou aktivitu žáků staršího školního věku na základní škole ZŠ a MŠ Dvorce. Vzhledem k mimořádnému opatření Ministerstva zdravotnictví k ochraně obyvatelstva a prevenci nebezpečí vzniku a rozšíření onemocnění COVID-19 způsobené novým koronavirem SARS-CoV-2 nebylo možné provést měření pohybové aktivity prostřednictvím krokoměrů. Byla tedy jen uvedena doporučení pro pohybovou aktivitu.

Na základě internetového dotazníkového šetření prostřednictvím systému INDARES.COM žáci vyplnili dotazník sportovních preferencí. Dotazník vyplnilo 48 žáků 7., 8. a 9. třídy. Oblast preferencí je především určena učitelům a odborníkům, kteří mají vliv na utváření kurikula v tělesné výchově. Díky znalosti preferencí v jednotlivých kategoriích může dojít k úpravě školního vzdělávacího programu příslušné školy a tím pádem může dojít k tomu, že vyučovací jednotky tělesné výchovy se stanou pro žáky atraktivnější.

Chlapci i děvčata zvolili v kategorii individuálních sportů jako nejpreferovanější aktivitu plavání, v kategorii týmových sportů chlapci preferují fotbal a děvčata házenou (vybíjenou), v kategorii kondičních aktivit obě skupiny nejvíce preferují posilovací cvičení, v další kategorii sportovních aktivit ve vodě to bylo u chlapců plavání s ploutvemi a u děvčat synchronizované plavání, v rámci sportovních aktivit v přírodě to je u chlapců bruslení (in-line) a u děvčat plavání (koupání, vodní atrakce, skákání do vody), v kategorii bojových umění se obě skupiny shodly na karate, u rytmických a tanečních aktivit nastala opět shoda ve prospěch moderních tanců a v kategorii sportovních aktivit – souhrnně jsou to u chlapců týmové sporty a u děvčat rytmické a taneční aktivity. Nejoblíbenější aktivitou chlapců je florbal, u děvčat jsou nejoblíbenější moderní tance.

8 SUMMARY

The main goal of the diploma thesis was to find out and analyse the physical activity of pupils at the primary school ZŠ a MŠ Dvorce. Due to the extraordinary measure of the Ministry of Health to protect the population and prevent the risk of the occurrence and spread of COVID-19 caused by the new coronavirus SARS-CoV-2, it was not possible to measure physical activity using pedometers. Thus, only recommendations for physical activity were given.

Based on an online questionnaire survey through the INDARES.COM system, pupils completed a questionnaire on sports preferences. The questionnaire was filled in by 48 pupils of 7th, 8th and 9th grade. The area of preference is primarily intended for teachers and the professionals who have an influence on the formation of the curriculum in physical education. Thanks to the knowledge of preferences in individual categories, the school educational program of the respective school can be adjusted and thus the physical education teaching units can become more attractive for pupils.

Boys and girls chose swimming as the most preferred activity in the category of individual sports, boys prefer football and girls in the category of team sports handball (discharge), in the category of fitness activities both groups prefer strength training, in another category of water sports activities it was swimming for boys with fins and for girls synchronized swimming, in sports activities in nature it is for boys skating (in-line) and for girls swimming (swimming, water attractions, jumping in the water), in the category of martial arts both groups agreed on karate, rhythmic and dance activities, there was again agreement in favour of modern dances and in the category of sports activities - in summary, boys' sports are team sports and girls' rhythmic and dance activities. The most popular activity for boys is floorball, the most popular for girls are modern dances.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.

Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.

Bláha, P., Vignerová, J., Riedlová, J., Kobzová, J., & Krejčovský, L. (2003). VI. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001. *Československá pediatrie*, 58(12), 766-770.

Blahutková, M., Řehulka, E., & Daňhelová, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.

Blahutková, M., Matějková, E., & Brůžková, L. (2010). *Psychologie zdraví pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. Brno: Masarykova univerzita.

Caroli, M., Argentieri, L., Cardone, M., & Masi, A. (2004). Role of television in childhood obesity prevention. *International Journal of Obesity*, 28(3), 104-108.

Cathala, H. (2007). *Wellness, od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada.

Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.

Drapela, V. J. (2008). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Frömel, K., Svozil, Z., Chmelík, F., Jakubec, L., & Groffík, D. (2016). The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of School Health*, 86, 143-151.

Gullotta, T. P., Adams, G. R., & Markstrom, C. A. (2000). *The adolescent experience*. New York: Academic press.

Indares.com (2008). *Systém INDARES.COM – uživatelská příručka*. Olomouc: Indares.com.

Janiš, K. (2009). *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita.

Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., & Dašková, B. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: Karolinum.

Kocourek, J., & Jůva, V. (2012). Obecná východiska pedagogiky sportu. In P. Jansa & kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.

Komarc, M., Harbichová, I., & Scheier, L. M. (2020). Psychometric validation of Czech version of the Sport Motivation Scale. *PloS ONE*, 15(1).

Kopec, K. (2010). *Zelenina ve výživě člověka*. Praha: Grada.

Křen, F., Kudláček, M., Wasowicz, W., Groffik, D., & Frömel, K. (2012). Gender differences in preferences of individual and team sports in polish adolescents. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 42(1), 43-52.

Kudláček, M. (2015). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 38(1), 47-67.

Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.

Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galen.

Machová, J., & kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. IL: Human Kinetics.

Matějček, Z. (2013). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Mimořádné opatření vlády v souvislosti s koronavirem - uzavření základních, středních a vysokých škol od 13. 3. 2020. (2020). In *Kurzy.cz*.

Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health. What should Europe do? *BMC Public Health*, 10(10), 10.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Říčan, P. (2004). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál.

Santrock, J. (2012). *Adolescence*. New York: McGraw Hill.

Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Sigmund, E., Sigmundová, D., & Šnobllová, R. (2011). Monitorování lokomoční pohybové aktivity dětí pomocí pedometrů: přesnost, doporučení a praktické příklady. *Medicina Sportka Bohemica & Slovaca*, 20(1), 17-23.

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.

Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., Richardson, C. R., Smith, D. T., & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications, a scientific statement from the American heart association. *Circulation*, 128, 2259-2279.

Trpišovská, D., & Vacínová, M. (2006). *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.

Tudor-Locke, C., & Basset, D. R. Jr. (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine*, 34(1), 1-8.

Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Thyfault, J. P., & Spence, J. C. (2013). A step-defined sedentary lifestyle index \leq 5000 steps/day. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 38(2), 100-114.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Beneová, D., & Salcman, V. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura*, 40(1), 45-53.

Veselá, J., & Staňková, H. (2008). Stravovací návyky žáků základní školy. *School and Health*, 21, 149-157.

Vincent, S. D., & Pangrazi, R. P. (2002). An examination of the activity patterns of elementary school children. *Pediatric Exercise Science*, 14(4), 432-441.

World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Dotazník sportovních preferencí

Příloha 1. Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Hodin za týden:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

[Další >](#)

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 2/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty
Atletika (běžecké aktivity)
Badminton
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
Golf (minigolf)
Kanoistika, veslování
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
Plavání
Snowboarding
Sportovní gymnastika
Squash (ricochet, racquetball)
Stolní tenis
Střelba, lukostřelba
Tenis (soft tenis)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Týmové sporty
Americký fotbal
Baseball, softball (další páčkové hry)
Basketbal
Curling
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
Fotbal (futsal)
Frisbee
Házená (vybíjená)
Lakros
Lední hokej (in-line)
Nohejbal
Ragby
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
Volejbal (beach, přehazovaná)

První místo: (není) Druhé místo: Třetí místo: Čtvrté místo: Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Kondiční aktivity
Běh (jogging)
Bodystyling
Jóga
Kondiční chůze (nordic walking)
Kulturistika
Posilovací cvičení
Spinning
Sportovní aerobik
Taebo (box aerobik)
Tai-Chi
Zdravotní cvičení

První místo: (není) Druhé místo: Třetí místo: Čtvrté místo: Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity ve vodě
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
Plavání s ploutvemi (potápění)
Skoky do vody
Synchronizované plavání
Zdravotní plavání (koupání)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity v přírodě
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
Bruslení (in-line, kolečkové)
Cykloturistika
Golf
Jezdectví
Lanové aktivity
Létání, plachtění, rogalo
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
Lyžování běžecké
Lyžování sjezdové, skialpinismus
Motorismus, skiering, vodní motorismus
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
Snowboarding

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Bojová umění
Aikido
Box
Judo
Karate
Kick-box (thai-box)
Kung-Fu
Musado
Taekwon-Do
Zápas (sumo)

První místo: (není) Druhé místo: Třetí místo: Čtvrté místo: Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Rytmické a taneční aktivity
Balet, výrazový tanec
Bojové tance (capoeira)
Latinsko-americké tance
Lidové tance (country)
Moderní gymnastika
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
Orientální tance (břišní tanec)
Rock'n'roll
Standardní tance
Taneční aerobik

První místo: (není) Druhé místo: Třetí místo: Čtvrté místo: Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších typů aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější typ aktivit, na druhé druhý nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity - souhrnně
Individuální sporty
Týmové sporty
Kondiční aktivity
Sportovní aktivity ve vodě
Sportovní aktivity v přírodě
Bojová umění
Rytmické a taneční aktivity

První místo: (není) Druhé místo: Třetí místo: Čtvrté místo: Páté místo:

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivity: (Nejsem rozhodnut)

[< Předchozí](#) [Ulož data](#)