

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Zuzana Milisová

Pohybová aktivita žáků na druhém stupni
základních škol v Olomouci

Olomouc 2013

vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškeré zdroje, ze kterých jsem při psaní diplomové práce čerpala.

V Olomouci dne 5. dubna 2013

.....

podpis studentky

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce panu Mgr. Petru Reichovi, Ph. D., který mi svými radami a zkušenostmi ochotně pomáhal řešit odborné a organizační problémy práce.

Obsah

ÚVOD	6
------------	---

Teoretická část

1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	8
---	----------

1.1 Fyziologický vývoj	9
1.2 Motorický vývoj	10
1.3 Rozumový vývoj a inteligence	11
1.4 Emoční vývoj.....	12
1.5 Navazování vztahu s vrstevníky	13
1.6 Zájmy	14
1.7 Zdravotní stav	14

2 POHYBOVÁ AKTIVITA	16
----------------------------------	-----------

2.1 Vymezení pojmu.....	16
2.2 Význam pohybové aktivity	17
2.3 Dělení pohybové aktivity.....	19
2.4 Motivace k pohybové aktivitě	20
2.5 Pohybová aktivita v Rámcovém vzdělávacím programu	21

Empirická část

3 VÝZKUM.....	24
----------------------	-----------

3.1 Cíl výzkumu.....	24
3.2 Dílčí cíle.....	24
3.2.1 Výzkumné otázky.....	24
3.2.2 Hypotézy	25

4 METODIKA	26
-------------------------	-----------

4.1 Charakteristika výzkumného souboru	26
4.1.1 Základní škola Heyrovského Olomouc.....	26

4.1.2	Základní škola Demlova Olomouc.....	26
4.1.3	Základní škola Zeyerova Olomouc	27
4.1.4	Základní škola Stupkova Olomouc	27
4.2	Metoda výzkumu	31
4.3	Průběh výzkumu	31
4.4	Statistické zpracování dat	32
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU	34
5.1	Organizovaná pohybová aktivita	34
5.2	Neorganizovaná pohybová aktivita	38
5.3	Organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita.....	42
5.4	Ověřování hypotéz.....	43
5.4.1	Organizovaná pohybová aktivita a věk	43
5.4.2	Neorganizovaná pohybová aktivita a věk	44
5.4.3	Neorganizovaná pohybová aktivita a typ bydlení.....	44
5.4.4	Chůze a pohlaví.....	45
6	SOUHRN.....	47
	ZÁVĚR.....	52
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	54
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	59
	PŘÍLOHA.....	60

ÚVOD

V dnešní době je problematika pohybové aktivity tématem bezesporu aktuálním. Média totiž stále častěji poukazují na značný výskyt nadváhy a obezity či kardiovaskulárních onemocnění a společnost si postupně uvědomuje, že životní styl má naprosto zásadní vliv na zdravotní stav. Vždyť hlavní příčinou úmrtí ve světě jsou neinfekční chronická onemocnění, která jednoznačně souvisí s životním stylem, a kterých rok od roku přibývá. Nepochází k úmrtí jen ve starším věku. Na následky obezity a nadváhy naopak umírá stále více mladých lidí.

S obezitou a nadváhou je úzce propojena úroveň pohybové aktivity. Pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví jedince je tedy dokázán, a proto chceme-li déle žít, musíme být pohybově aktivní. Pohybová aktivita byla a je stále významnou složkou všestranné harmonické výchovy člověka, což konstatovali již v antice, kde ideálem vzdělání byla jednota tělesné krásy a duševní pohody člověka.¹

I pro oblast pohybové aktivity stále platí přísloví, že „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. Chceme-li tedy v oblasti pohybové aktivity něco změnit, musíme začít u mládeže. Diplomová práce je zaměřena na děti, které navštěvují 2. stupeň základní školy právě proto, že v období mezi jedenáctým a patnáctým rokem života dochází nejen k razantním změnám ve vývoji těla, ale především k formování vztahu jedince k pohybové aktivitě. Sama Česká školní inspekce konstatovala, že rozvoj pohybových dovedností na základních školách je na nízké úrovni a to zejména na druhém stupni, kde označila stav za rizikový.² Školní tělesná výchova ale není schopna zajistit dostatek pohybové aktivity, potřebné ke zlepšení životní úrovně mládeže ani pokrýt pohybové nároky dětí. Proto přichází na řadu formování dětí a mládeže ze strany rodičů, kteří zpravidla ovlivňují výběr zájmů. Má-li rodina kladný vztah k pohybové aktivitě, pak tento názor obvykle přejímá i dítě.

Můžeme si povšimnout dvou protipólů. Na jedné straně se setkáváme s dětmi, které sotva zvládnou kotoul a tělesná výchova je pro ně utrpením, největší noční můrou a jejich největší zálibou je hraní počítačových her, u nichž tráví denně

¹ Srov. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. s. 13. ISBN 80-7315-033-6.

² Srov. DOUBRAVA, L. ČŠI: Školy se rozvoji pohybových dovedností věnují málo. *Učitelství noviny* [online]. © 2010 - 2012, roč. 2012, č. 16 [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=6604>

nespočet hodin. Na druhé straně stojí děti, které navštěvují sportovní oddíly, věnují se několika druhům sportů, později se zaměřují na jeden a ten provádí na vrcholové úrovni. Veškerý jejich volný čas patří tvrdým tréninkům. Málokdy nacházíme prvotní impulzy k pohybové aktivitě mimo rodinu.

Dosavadní poznatky o období středního školního věku předkládáme v první kapitole teoretické části. Podrobněji zde popisujeme vývoj fyziologický, motorický, rozumový i emoční. Dále se věnujeme tomu, jaké jsou v období středního školního věku jedincovy vztahy s vrstevníky. Neméně nás zajímá zdravotní stav dětí, které navštěvují druhý stupeň základní školy. V neposlední řadě charakterizujeme pohybovou aktivitu a předkládáme důvody, proč je pro jedince pohybová aktivita tak významná. Závěrem teoretické části se věnujeme roli motivace k pohybové aktivitě a ukotvení pohybové aktivity v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní školy.

V empirické části diplomové práce předkládáme výsledky výzkumu v oblasti pohybové aktivity. Pomocí dotazníku jsme shromáždili potřebná data k zodpovězení námi vytvořených výzkumných otázek a k ověření námi stanovených hypotéz.

Cílem této diplomové práce je analýza pohybové aktivity dětí na druhém stupni základních škol v Olomouci. K tomuto účelu jsme vybrali čtyři základní školy: ZŠ, a to Demlova, ZŠ Heyrovského, ZŠ Stupkova a ZŠ Zeyerova.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika období středního školního věku

V případě vymezení období středního školního věku ke školskému systému se obvykle jedná o věk kalendářní od desíti či jedenácti let až do čtrnácti nebo patnácti let. „Jedenáctý rok jako spodní hranice období má své opodstatnění v tělesném vývoji, ve změněném způsobu školního vzdělávání (zahájení odborné výuky celým týmem učitelů – dosud vyučoval převážně jediný učitel) a v citovém vývoji: kolem jedenáctého roku dochází k prvnímu (platonickému) zamilování. Horní hranice je přibližně dána biologicky (možnost zplodit dítě), v našem školském systému také rozhodnutím o dalším způsobu vzdělávání a počátkem právní zodpovědnosti za vlastní činy.“³ Období středního školního věku je nazýváno pubescence nebo také první fáze dospívání. Pubescence se skládá ze dvou fází, prepuberty a vlastní puberty. Prepuberta probíhá u většiny dívek od jedenácti do třinácti let, u chlapců je vývoj o rok opožděn – tedy mezi dvanácti a čtrnácti lety. Vlastní puberta pak plyně navazuje na prepubertu.⁴ Hranici dospívání lze jen velmi těžko vymezit, neboť proces dospívání vykazuje značnou intraindividuální variabilitu.⁵

Obecně můžeme říci, že se jedná o období, které je charakteristické velkými změnami v oblasti biologické, sociální a zejména psychologické. Mluvíme o období emoční lability. Zatímco období mladšího školního věku je příkladem období po všech stránkách klidného, puberta je obdobím velmi bouřlivým.⁶ „Pudový tlak spojený s pohlavním dozráváním přináší do života dospívajícího nové vnitřní podněty a činí ho až přecitlivějším na různé podněty přicházející zvnějšku. Projevy citových konfliktů bývají velmi silné a tak nápadné, že daly podnět k označení

³ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. s. 170. ISBN 80-7178-829-5.

⁴Srov. VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2005. s. 58. ISBN 80-7042-691-8.

⁵Srov. VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2005. s. 57. ISBN 80-7042-691-8.

⁶ Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Praha: Grada, 2010. s. 165. ISBN 978-80-247-3133-9.

celého období jako období ‚bouří a krizí‘.“⁷ Často se objevuje nerovnováha mezi poměrně vyspělou rozumovou a tělesnou složkou a nevyzrálostí citů a sociálních vztahů. Toto období je nazýváno také jako období druhého vzdoru. Ten se projevuje zvýšenou kritičností k autoritám.⁸

V první polovině období středního školního věku se velmi nápadně rozšiřuje sféra životní činnosti: žáci si mohou mnohem více užívat práci v různých kroužcích, věnovat se sportu nebo se jen tak procházet s kamarády po městě. A děti se těmto novým možnostem bez zaváhání přizpůsobují.⁹ Ke konci období středního školního věku je na žáka kladeno stále více nároků, neboť si musí zvolit svou další cestu.

Celkově je období dospívání obdobím velmi těžkým a rozporu plným. Není se čemu divit, že má v sobě dospívající mnoho zmatků a nejasností, když jsou na něj kladeny nároky právě v podobě volby povolání či dalšího studia. Dítě se pomalu „staví na vlastní nohy“, což často znamená spojit svobodu rozhodování se zodpovědností za vlastní rozhodnutí. A ona zodpovědnost je často kamenem úrazu.¹⁰

1.1 Fyziologický vývoj

Z biologického hlediska lze období staršího školního věku vymezit široce jako životní úsek, jenž je na počátku ohraničen zejména výraznou růstovou akcelerací.¹¹ Na počátku období středního školního věku si můžeme všimnout růstu končetin a trupu, který se s vzrůstajícím věkem zpomaluje.¹² Velmi často se stává, že dítě, které patřilo v páté třídě mezi nejmenší, se během roku či dvou řadí k nejvyšším ve třídě. Děti bývají častěji unavené, neboť tělo spotřebuje značné množství energie na jeho růst. Dívky se vyvíjí zpočátku rychleji, avšak po nástupu puberty u chlapců se rozdíl

⁷ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. s. 147. ISBN 80-247-1284-9.

⁸ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2011. s. 93. ISBN 978-80-262-0030-7.

⁹ Srov. LEJTES, N. S. *Rozumové schopnosti a vek*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1973. s. 43.

¹⁰ Srov. Dům Ignáce Stuchlého. *Orientační dny: Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj: Základní školy*. Fryšták : DIS SKM, 2012, s. 12 - 13.

¹¹ VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2005. s. 57. ISBN 80-7042-691-8.

¹² Srov. SRP, L., SYROVÁTKOVÁ, J. *Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969. s. 197.

postupně začínají vyrovnávat.¹³ V závěru období středního školního věku dochází zejména k růstu svalů a vnitřních orgánů, což se stává předpokladem značného zvýšení tělesné výkonnosti. Mladý člověk si zvyká na své nové proporce, mizí předešlá neohrabanost. Motorika je ukázněnější a pohyby ladnější. Vývoj těla je téměř dovršen.¹⁴ Pubescent by v této době neměl být zbytečně přetěžován – ani tělesně, ani duševně. Tvrdé tréninky a množství zájmových kroužků je jedinec sice schopen zvládnout, ale ztrácí více, než získává.¹⁵

Prepubescence se vyznačuje projevem pohlavního dospívání a je zakončena prvním projevem dosažené pohlavní zralosti. U děvčat se jedná o menstruaci kolem dvanáctého roku, u chlapců pak o období kolem čtrnáctého roku. Nejprve se objevují sekundární pohlavní znaky - ochlupení, dívkám se zaoblují boky a vyklenují prsy.¹⁶ V období pubescence pak dívkám klesá hlas asi o tercii, chlapcům houstne ochlupení a hlas klesá až o oktávu.

Co se týče pohybových schopností, rozdíly mezi pohlavími ve výkonnosti se stále více prohlubují. Tělo rychle roste a zejména děti s nízkou pohybovou aktivitou mohou mít koordinační problémy.

Do osmého roku děti zajímá téměř výhradně pohyb sám, dítě se chce vyběhat, vyskákat. Později se zajímá o výsledek pohybové činnosti, o výkon. S tím souvisí zájem o sporty u chlapců, o tanec a rytmická cvičení u děvčat.¹⁷

1.2 Motorický vývoj

Všechny změny v období pubescence zasahují také vývoj motoriky, který je příznačně pojmenován jako stádium diferenciacce a přestavby motoriky.¹⁸ Motorika se v tomto období vyvíjí mnohem rychleji než v předchozích obdobích. Je úzce spojena s růstem organismu i psychickým vývojem. „Ontogeneze motoriky probíhá

¹³ Srov. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. s. 219. ISBN 80-7184-867-0.

¹⁴ Srov. SRP, L., SYROVÁTKOVÁ, J. *Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969. s. 219.

¹⁵ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. s. 171. ISBN 80-7178-829-5.

¹⁶ Srov. SRP, L., SYROVÁTKOVÁ, J. *Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969. s. 198.

¹⁷ TEYSCHL, O., BRUNECKÝ, Z. *Duševní vývoj a výchova dítěte*. Praha: Orbis, 1873. s. 203.

¹⁸ Srov. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2001. s. 62. ISBN 80-7082-822-6.

v souladu se zákonitostmi vývoje celého lidského organismu. Během něho dochází ke kvantitativním a kvalitativním změnám (růstu a rozvoji), které se vyznačují určitou heterogenitou a heterochronií. Ontogeneze představuje individuální vývoj pohybových schopností a zručností, pohybových forem a projevů jedince v průběhu jeho života. Jednotlivá vývojová stádia se od sebe kvalitativně liší. Jedno stádium přechází postupně do druhého, vývoj v jednom stádiu ovlivňuje následující nebo vývoj celkový. Má individuální průběh a jeho tempo je nerovnoměrné.¹⁹ Společným znakem je především diskoordinace a disharmonie v lokomočních činnostech. Ty se projevují ve zhoršeném držení těla. Často je zhoršen i samotný pohyb, jeho plynulost. Dochází ke zhoršení obratnosti. Rychlostní schopnosti se naopak zlepšují. Vytrvalostní schopnost přirozeně i nadále narůstá u chlapců, u dívek se postupně zastavuje či dokonce snižuje.²⁰

Vývoj jemné motoriky vrcholí automatizací pohybu při psaní. Jedinec si utváří svůj vlastní charakteristický rukopis.²¹

1.3 Rozumový vývoj a inteligence

Dítě v období středního školního věku upouští od konkrétního myšlení a přesunuje se k abstraktnímu. Nemusí předmět vidět nebo si ho představovat, což velmi oživuje řeč. V tomto období dítě zajímají i otázky všeobecné či otázky společenského života, a proto se stává schopným poznávat svět a jeho problémy v plné šíři. S ohledem na duševní změny jedinec přirozeně orientuje své myšlení na vnitřní dění. Pozoruje individualitu svou i druhých lidí. Kolem patnáctého roku se dospívající stále častěji dívá do minulosti, ale ještě více jej zajímá budoucnost. Postupně hledá smysl života. Do popředí se dostává i hodnocení sebe sama, které je ovšem často vzdáleno objektivitě, neboť pubescenti nemají dostatek zkušeností.

¹⁹ ZAPLETALOVÁ, L. *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18-ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. s. 5. ISBN 80-89075-17-7.

²⁰ Srov. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2001. s. 62. ISBN 80-7082-822-6.

²¹ Srov. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. s. 220. ISBN 80-7184-867-0.

Analogické úsudky nahrazuje logické uvažování.²² „Analytické a syntetické schopnosti, schopnost abstrakce a logického uvažování jsou již natolik vyspělé, že se myšlení v podstatě již neliší od myšlení dospělých. Velmi vyspělé rozumové schopnosti jsou však ovládány nevyrovnanou osobností, která prochází pubertálním vývojem.“²³

Dochází k odmítání osvojování si materiálů, jež postrádají smysl a musí být pouze memorovány. „Má-li dospívající řešit nějaký problém, nespokojí se už s jediným řešením, které se nejspíš nabízí, ale uvažuje o možných alternativních řešeních a systematicky je zkouší a hodnotí.“²⁴ Myšlení bývá často nazýváno jako radikalismus, jedinec „není ochoten akceptovat kompromis, spokojit se poznáním složitosti jevů, nepřijímá ‚zlatou střední cestu‘.“²⁵

1.4 Emoční vývoj

Jedná se o oblast, která prochází v tomto období největšími změnami. Po klidné fázi v mladším školním věku nastupuje velmi neklidné, rozporuplné, přecitlivělé období plné lability, rozmrzelosti, vzdoru, impulzivnosti, změn nálad, výbušnosti, problémů s koncentrací, vzpurnosti, odmítání a jiných, pro jedince i okolí, nepříjemných projevů. Horečnou aktivitu rychle stírá apatie, hraničící s depresí. Dochází nejen k hormonálním změnám spojeným s dospíváním, ale také k náporu na mladý organismus, což se mnohdy projeví zhoršením školního prospěchu. Často se objeví zhoršení právě v době, kdy jsou dobré známky důležité pro další studium dítěte.²⁶ Dospívající jedinec často nerozumí sám sobě, tomu, co se s ním děje a vysvětlení hledá především v tom, jak se k němu chová jeho okolí. I přes citovou labilitu stoupá sebekontrola a ubývá citové bezprostřednosti.²⁷

²² Srov. SRP, L., SYROVÁTKOVÁ, J. *Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969. s. 199.

²³ MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. s. 219. ISBN 80-7184-867-0.

²⁴ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. s. 150. ISBN 80-247-1284-9.

²⁵ SRP, L., SYROVÁTKOVÁ, J. *Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969. s. 222.

²⁶ Srov. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. s. 221. ISBN 80-7184-867-0.

²⁷ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. s. 178. ISBN 80-7178-829-5.

Dítě se stává dospělejším, samostatnějším, nezávislým na dospělých, zodpovědným. Nachází se na přelomu světa dětí a dospělých, což pro něj není vůbec jednoduchá situace. To, jak se s touto situací vypořádá, ovlivní celý zbytek jeho života.

Dívky procházejí pubertou navenek obvykle klidněji, ale vzhledem k tomu, jak výraznou sociální hodnotu má v naší kultuře vzhled a tělesná atraktivita, trpí častěji pocitem méněcennosti.²⁸ Náhle jedinci záleží na tom, jak vypadá. Nachází i ty nejnepatrnější nedostatky a často se zděsí. Je důležité, aby jedinec dokázal přijmout sám sebe takového, jakým je. Na tom totiž do jisté míry záleží to, jak bude vypadat ve skutečnosti.²⁹

1.5 Navazování vztahu s vrstevníky

Nezávislost, která je typická pro děti středního školního věku, se projevuje i ve vztazích s vrstevníky, jež jsou intenzivnější. Skupina vrstevníků či parta kamarádů ze zájmových kroužků má stále větší vliv na jedince. Díky skupině získává jedinec pocit jistoty, o který přichází, když se odpoutá od rodiny. Fáze navazování vztahů nejsou jasně dané a často se prolínají. V období puberty se utváří skupiny, v nichž je zastoupeno výhradně jedno pohlaví – jedinci pohlaví opačného jsou striktně odmítáni. Děti spojují nejen zájmy, ale i touha sdružovat se. Jakmile se přihlásí vlastní puberta, obvykle jedinec zatouží po přátelství. Touží po věrném kamarádovi (dívka po kamarádce), se kterým by si rozuměl. Jakmile pubescent někoho takového najde, je schopen trávit s touto osobou spousty času.³⁰ Sdílet své pocity, svěřovat se a probírat ty nejtajnější problémy je velmi důležité. Přátelství není podřízeno žádným skupinovým normám. Chlapci jej staví častěji na společných zájmech, dívky na emočním porozumění.³¹

²⁸ Srov. VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2005. s. 58. ISBN 80-7042-691-8.

²⁹ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. s. 179. ISBN 80-7178-829-5.

³⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. s. 184. ISBN 80-7178-829-5.

³¹ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. s. 154. ISBN 80-247-1284-9.

1.6 Zájmy

„Zájmy patří k těm momentům, které mohou přispívat k tomu, aby život byl radostný, vnitřně bohatý, smysluplný, přínosný pro jedince, skupinu i společnost.“³² Přesto zájmy v období spíše ochabují nebo se jim dítě věnuje méně intenzivně. Chlapci se uchylují spíše ke kolektivním sportům.

Dřívější čtení napínavých knížek nahradily často drastické počítačové hry a televize se v mnohých domácnostech vypíná jen na noc. Zájem o pasivní činnosti dokazují i nesčetné výzkumy. Z jednoho z nich, provedeného v roce 2010, v němž výzkumný soubor zahrnoval 4404 žáků od jedenácti do patnácti let, vyplynulo, že více jak polovina respondentů tráví denně u počítače minimálně dvě hodiny. Délka strávená u počítače se s přibývajícím věkem zvyšuje. Téměř 20 % patnáctiletých chlapců tráví u počítače více než osm hodin denně.³³ Velmi podobná procenta se objevují i v případě sledování televize či DVD. Tato čísla jsou vysoká, což dokazuje, jak pasivní přístup má dnešní mládež k pohybu.

1.7 Zdravotní stav

„Světová zdravotnická organizace definovala v roce 1948 zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“³⁴ V případě dítěte, které právě prochází pubertou, se často objevuje zhoršené subjektivní hodnocení zdraví.

Dítě i nadále navštěvuje svého dětského lékaře, a to na preventivní prohlídce v jedenácti, třinácti a patnácti letech. Organismus mladého člověka se stává citlivější na choroby typu plicní tuberkulóza, poruchy žláz s vnitřní sekrecí, včetně poruch štítné žlázy, neurovegetativní poruchy atd.³⁵ „Výzkumy v oblasti zdraví v uplynulých letech stále více poukazují na narůstající množství zdravotních potíží, které jsou

³² ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. s. 327. ISBN 80-7178-463-X.

³³ Srov. KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 73. ISBN 978-80-244-2983-0.

³⁴ MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. s. 242. ISBN 80-7184-867-0.

³⁵ Srov. HÁLKOVÁ, J. a kol. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2001. s. 22.

udávány jak chlapci, tak i dívkami v období dětství a adolescence. Subjektivní zdravotní potíže zahrnují nejen somatické projevy, jakými jsou bolesti hlavy nebo bolesti zad, ale i psychické symptomy, jako je nervozita nebo podrážděnost.³⁶

V tomto období jsou také mnohem čtenější úrazy. Nejčastěji se jedná o dopravní nehody, otravy, pády a požáry. A jsou to také právě dospívající, kteří stojí zejména v létě na vrcholu tabulky úrazovosti. Chlapci téměř dvakrát více než dívky.³⁷ Vyšší úrazovost je zapříčiněna sportem, hrou či rvačkami. Místo úrazů bývá taktéž rozmanité – ve škole, na ulici, doma či na tréninku nebo na zápase. Nejvyšší úrazovost (dva a více úrazů za rok) je pak u chlapců kolem třináctého a patnáctého roku (konkrétně 22 %).³⁸

³⁶ KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 52. ISBN 978-80-244-2983-0.

³⁷ Srov. Nejvíce letních úrazů utrpí dospívající a muži ve středním věku. www.zdravi.e15.cz [online]. ©2013 [cit. 2013-03-01]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/denni-zpravy/z-domova/nejvic-letnich-urazu-utрпи-dospivajici-a-muzi-ve-strednim-veku-465316>

³⁸ Srov. KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 54. ISBN 978-80-244-2983-0.

2 Pohybová aktivita

2.1 Vymezení pojmu

Samotný pohyb je „základní princip přírody živé i neživé, pozemské i vesmírné. Jednotkou pohybu je pak stah vláken motorické jednotky, kterou řídí jedna nervová buňka. Svalová vlákna tvoří svaly, které mohou pohyb provést.“³⁹ Pohyb je široký a obecný pojem, který můžeme popsat také jako změnu polohy tělesa vzhledem k prostoru a času. „Z hlediska pohybujícího se však pohyb znamená mnohem více. Je základem lidského bytí, prostředníkem mezi člověkem a jeho světem, je médiem vyjádření a zkušenosti současně.“⁴⁰

Pohybovou aktivitu, její význam a obsah můžeme definovat z několika pohledů. Dle světové zdravotnické organizace ji lze chápat jako „jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“⁴¹ Zahrnutý jsou zde tedy různorodé činnosti, ať už návštěvy sportovních kroužků a oddílů, hry nebo i obyčejná chůze do školy.

Pohybová aktivita je „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“⁴²

„Pohybová aktivita je jakákoli činnost, při níž dochází ke zrychlení srdeční frekvence a člověk se zadýchá. Například běhání, rychlá chůze, jízda na kolečkových bruslích, jízda na kole, na skateboardu, tanec, plavání, basketbal, fotbal.“⁴³

Jiná zdroj o pohybové aktivitě říká, že se nejedná jen o nějaké „sportování“, ale o účinný prostředek, jak předcházet řadě špatných návyků a jak špatné návyky

³⁹ ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1996. s. 18. ISBN 80-85783-11-8.

⁴⁰ ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. s. 15. ISBN 80-7178-460-5.

⁴¹ KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. s. 21. ISBN 987-80-254-5965-2.

⁴² FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. s. 132. ISBN 80-7067-945-X.

⁴³ KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 69. ISBN 978-80-244-2983-0.

a nemoc i léčit. Žádný jiný prostředek nemá na zdraví takový vliv jako pohybová aktivita.⁴⁴

2.2 Význam pohybové aktivity

Pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví. Podporuje ho, zabraňuje vzniku řady nemocí, zlepšuje společenskou konektivitu a kvalitu života, poskytuje ekonomické výhody a přispívá k podpoře ekologické udržitelnosti prostředí.⁴⁵

V poslední době se stále častěji setkáváme s tím, že celosvětová populace nemá dostatek pohybové aktivity. Dopady jsou veliké. Nadváha, nárůst neinfekčních onemocnění, úrazovost. Důsledky se projevují nejen v oblasti zdraví, ale i v oblasti sociální a psychické. „V dokumentu WHO (Světová zdravotnická organizace), nazvaném Globální strategie výživy, pohybové aktivity a zdraví WHO se píše, že za většinu chorob na světě má odpovědnost několik rizikových faktorů. Je to odraz významné změny ve stravovacích návycích a v úrovních pohybové aktivity v celosvětovém měřítku, která je důsledkem industrializace, urbanizace, ekonomického vývoje a zvyšující se globalizace trhu s potravinami.“⁴⁶

Právě v období dospívání se formuje vztah a postoj k pohybové aktivitě. „Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové pohybové aktivitě příznivě ovlivňuje také její vyšší provádění v dospělosti.“⁴⁷

Z toho plyne, že je potřeba vedení dětí k pohybu důležitá jak ve škole, tak ve volném čase. Pohybová aktivita je tedy významná jak pro celou společnost, tak pro jedince. Výhody jsou následující:

⁴⁴ Srov. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. s. 9. ISBN 80-903350-2-0.

⁴⁵ Srov. KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 69. ISBN 978-80-244-2983-0.

⁴⁶ DOBRÝ, L. Poznatky o benefitech pohybových aktivit, podložené důkazy ze zacílených studií. In: MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století (myšlenky, které by měly usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programů)*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. s. 16. ISBN 978-80-210-4258-2.

⁴⁷ KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 69. ISBN 978-80-244-2983-0.

- zvyšuje se produkce endorfinů, které mají za následek zlepšení nálady, i snášenlivosti bolesti, uvolnění
- zlepšuje se paměť
- díky harmonizaci systému autonomního nervstva a endokrinního systému se cítíme klidnější, vyrovnanější, zlepšuje se odolnost proti stresu
- dochází k uvolnění svalového napětí a záporných emocí
- mění se metabolismus tuků – dochází ke ztrátě nadbytečných kilogramů, oddaluje se proces kornatění tepen srdce a mozku
- slouží jako prevence osteoporózy
- zvyšuje pevnost kloubních vazů, svalovou sílu a vytrvalost
- podporuje krevní oběh, lépe pracují vnitřní orgány, působí preventivně na vznik křečových žil, na zvýšení srážlivosti krve, trombózu a poruchu lymfatické cirkulace
- zlepšuje se také schopnost krve přenášet kyslík, činnost srdce a normalizuje se krevní tlak
- proces stárnutí se zpomaluje, délka života se prodlužuje
- působí preventivně na vznik únavového syndromu
- pomáhá kuřákům při zbavování se závislosti na nikotinu, potlačuje abstinenci příznaky
- aktivním matkám se rodí zdravější děti⁴⁸

Pohyb je také důležitý pro sebepoznávání. Prostřednictvím pohybu nabývá jedinec představu o sobě samém. Dostává se mu zpětné vazby o jeho silných a slabých stránkách, o jeho schopnostech. Díky pohybu jedinec poznává své tělo a vyrovnává se s ním, tudíž i sám se sebou. Učí se poznávat a akceptovat své meze i odhadovat svou výkonnost. Při kolektivním pohybu pak poznává, co od něj ostatní očekávají, jak ho vidí jeho okolí. Prostřednictvím pohybu jedinec přejímá i své sociální role. Skrze pohyb jedinec získává nové zkušenosti s vítězstvím a úspěchem, ale i prohrou a neúspěchem. Určitě bychom neměli opomenout význam pohybu jako způsobu vyjadřování pocitů, nálad, vjemů. Ačkoliv tak člověk činí často nevědomě

⁴⁸ Srov. KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. s. 29. IBSN 987-80-254-5965-2.

(držení těla, mimika, gesta), slouží pohyb jako prostředek sdělování. Pohyb také vyvolává emocionální prožitky – radost a potěšení, či negativní emoce – strach, nechuť, nejistotu.⁴⁹

Často je opomíjen vliv pohybové aktivity na psychickou stránku osobnosti. Díky pohybu dochází k razantnímu snižování subjektivního stresu i rizik projevů deprese.

V poslední době jsou média plná informací o násilí žáků na základních školách, často bez pocitů hněvu či nenávisti. Patnáctiletý pubescent jen tak zbije cizího žáka, který skončí s vnitřním krvácením v nemocnici. Nezná ho, nic proti němu nemá. I tady bychom mohli hledat pozitivní vliv pohybové aktivity na žáky v případě jejího navýšení právě ve škole. Nabídkou pohybových aktivit by se žáci zbavili nadbytečné energie, nenávisti a zlosti. Také by se méně nudili.⁵⁰

2.3 Dělení pohybové aktivity

Odborníci, zabývající se touto problematikou, dělí pohybovou aktivitu dle rozdílných kritérií. „Z pohledu životního stylu můžeme pohybovou aktivitu rozdělit na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnání (ve škole), v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů.“⁵¹ Trojice autorů ve své publikaci uvádí dělení do dvou kategorií následovně:

1. Organizovaná pohybová aktivita je ta aktivita, která probíhá pod vedením nějaké osoby – učitele, trenéra, cvičitele. Zpravidla je tato pohybová aktivita institucionálně zaštitěna. Organizují ji různé zájmové instituce, školy mimo výuku, sportovní centra, kluby, sdružení.
2. Neorganizovanou pohybovou aktivitou rozumíme všechny pohybové aktivity, které probíhají spontánně, volně a bez pedagogického či jiného vedení. Velmi často je emotivně podmíněna. Do této kategorie můžeme

⁴⁹ Srov. ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. s. 16. ISBN 80-7178-460-5.

⁵⁰ Srov. KVĚTOVÁ, Z. Nabídka pohybových aktivit zvyšuje zájem dětí o tělesnou výchovu. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2012, r. 78, č. 2, s. 20.

⁵¹ SIGMUNDOVÁ, D, SIGMUND, E, ŠNOBLOVÁ, R. Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*. 2012, r. 35, č. 1, s. 10. ISSN 1211-6521.

zařadit například procházky se psem či práci na zahradě, ale také jízdu na rotopedu před televizí či fotbal s kamarády na ulici.⁵²

2.4 Motivace k pohybové aktivitě

Pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví jedince je dokázán. Čím je tedy způsobeno, že množství pohybové aktivity s věkem klesá, když lidé vědí, jak je pohyb pro naše zdraví důležitý? Problém může být i v základní složce učení, kterou je motivace.

Vysvětlit motivaci jako pojem je snažší než objasnění pojmu v praxi. Téměř každý si pod motivací představuje něco jiného. Definice objasňují pojem motivace jako „proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který vychází z biologických zdrojů.“⁵³ Pojem motivace také označuje „psychologické faktory, vědomé nebo nevědomé, predisponující zvířecí nebo lidské individuum k uskutečnění určitých akcí nebo k zaměření na určité cíle.“⁵⁴ Jiné teorie se vztahují spíše k vymezení motivace v oblasti mentálních proměnných, jako je přání, žádost nebo snaha.⁵⁵

Starší prameny hovoří o dvou druzích motivace. Vnitřní (intrinsikní) motivace je ta, která vychází z vlastního účelu činnosti, sleduje vlastní záměr. V praxi tedy člověk dělá to, co ho zajímá. Takovou motivací může být například radost z pohybu. V případě, že je cílem například sláva nebo finanční odměna, se tato motivace nazývá vnější (extrinsikní), protože není obsažena v aktivitě samotné. Autoři Whitehead a Corbin motivaci člení podrobněji do šesti kategorií:

⁵² Srov. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. s. 131. ISBN 80-7067-945-X.

⁵³ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. s. 328. ISBN 80-7178-303-X.

⁵⁴ NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. s. 75. ISBN 80-85255-74-X.

⁵⁵ Srov. HOŠEK, V. a kol. *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova, 1985. s. 10.

Tabulka č. 1. Členění motivace⁵⁶

Kategorie	Důvody chování
Pravá intrinsikní motivace	Pro potěšení, ze zvládnutí, ze stimulace
Integrovaná regulace	Chování symbolizuje to, co je důležité pro sebepojetí jedince
Identifikovaná regulace	Výsledky jsou oceňovány jako důležité pro osobní cíle jedince
Introjektovaná regulace	Činnost je internalizována jako něco, co by měl člověk udělat, aby necítil cosi jako provinění
Externí regulace	Za peníze, za odměnu, z donucení
Amotivace	Úspěch je nepravděpodobný nebo nemožný, není důvod se o něco pokoušet

Ačkoliv je sportovní činnost obvykle motivována pozitivně, tzn. je prováděna z vlastního rozhodnutí, dalším druhem motivace může být motivace negativní. U jedinců, kteří závodí, jsou tréninky mnohdy náročné, bolestivé, potupné. Přesto sportovec činnost i nadále provádí na základě motivace sekundární, naučené. Žák si je vědom, že i když je aktivita nepříjemná, je prostředkem k dosažení cílů. V tomto případě se stále jedná o motivaci pozitivní, i když sekundární. O negativní motivaci můžeme mluvit v případě, že jedinec neprovádí určité činnosti z vlastního rozhodnutí, ale že je k tomu někým, něčím nucen. Neztotožňuje se tak s průběhem činnosti. Z hlediska psychologického je přínos těchto činností často škodlivý.⁵⁷

2.5 Pohybová aktivita v Rámcovém vzdělávacím programu

Jak již bylo řečeno, stále více se zdůrazňuje vliv školy na množství pohybové aktivity u dětí a dospívajících. Rámcový vzdělávací program pro základní školy a pro gymnázia nám poskytuje všechny potřebné informace o pohybové aktivitě na školách.

⁵⁶ Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. s. 62. ISBN 978-80-246-1358-1.

⁵⁷ Srov. VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 55.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vymezuje a realizuje ve dvou vzdělávacích oborech a to Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. „Obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.“⁵⁸ Dále se dbá na motivační hodnocení žáků, rozpoznání pohybového nadání, odhalování zdravotních oslabení a jejich korekce.

„Současný Rámcový vzdělávací program pro základní školy a i Rámcový vzdělávací program pro gymnázium staví na třech základních tematických okruzích, na třech směrech, které by škola měla rozvíjet:

- přiblížit žákům, proč a jak si mají počínat, aby pro ně měly pohybové aktivity smysl a dostatečný efekt – tedy vše, co učí žáky rozumět pohybu, přípravě organismu, rozvoji tělesné zdatnosti, hygieně, bezpečnosti, vytvářet si vztah k pohybu, který podporuje zdraví atd. (Činnosti ovlivňující zdraví)
- nabídnout žákům široké spektrum pohybových aktivit, které by si osvojovali a z nichž by si vybírali ty, jež chtějí provádět opakovaně, celoživotně, které je baví (Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností)
- přiblížit žákům, jak mají své pohybové aktivity (aktivnost) řídit, organizovat, hodnotit atd. (Činnosti podporující pohybové učení).“⁵⁹

Kvalitní výuka tělesné výchovy by tedy měla vytvářet motivace k tomu, aby dítě sportovalo i mimo školu. Škola by měla žákům nabídnout celou paletu pohybových činností a naučit je, jak je využívat ve volném čase. To potvrzují také informace z výzkumů. S fyzickou kondicí na tom byly většinou lépe ty děti, které

⁵⁸ Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Ke stažení. www.rvp.cz [online] © 2011 – 2013 [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://nuv.cz/file/133>

⁵⁹ TUPÝ, J. Co umožňují RVP ve smyslu posunu pozornosti od důrazu na rozvoj tělesné zdatnosti k pravidelné pohybové aktivitě?. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2012, r. 78, č. 6, s 5.

dostaly v tělocviku i návodné informace jak sportovat. Dítě musí mít z pohybu ve škole také radost, aby pak samo chtělo tuto činnost provozovat.⁶⁰

Rámcový vzdělávací program usiluje o podporu pohybové aktivity. Navzdory tomu se v mnoha školách snižuje počet hodin tělesné výchovy a omezují se rozpočty, protože řídicí orgány se domnívají, že větší počet hodin věnovaných předmětům, rigidně vyučovaným ve třídě, podnítl žáky, aby se více učili. Tento názor však postrádá jakoukoliv evidenci.⁶¹

⁶⁰ Srov. DOUBRAVA, L. Škola může zlepšit fyzickou zdatnost dětí. *Učitelské noviny* [online]. 2010 - 2012, roč. 2002, č. 35 [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3543&PHPSESSID=8f819ad3035fe727e0c74ff3cb8bc6f7>

⁶¹ Srov. DOBRÝ, L. Pohybová aktivnost ovlivňuje školní prospěch. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2013, r. 79, č. 2, s 47.

EMPIRICKÁ ČÁST

3 Výzkum

V empirické části diplomové práce předkládáme výsledky kvantitativního výzkumu realizovaného na druhém stupni vybraných základních škol v Olomouci. Ke sběru dat jsme sestavili a použili jednoduchý dotazník. Na jeho základě jsme zjistili údaje o pohybové aktivitě u dětí druhého stupně základních škol v Olomouci. Výhodou dotazníku je, že je schopen nabídnout informace o mnoha žácích.

3.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je analyzovat pohybovou aktivitu u dětí druhého stupně základních škol v Olomouci. Pro tento účel byly vybrány čtyři školy: ZŠ Heyrovského, ZŠ Demlova, ZŠ Zeyerova, a ZŠ Stupkova. Nezbytné bylo také studium odborné literatury v oblasti metodologie.

3.2 Dílčí cíle

Dílčí cíle směřují do dvou oblastí. V oblasti deskriptivní budou naplněny zodpovězením výzkumných otázek. V relační oblasti budou naplněny ověřením hypotéz.

3.2.1 Výzkumné otázky

1. Jaké procento žáků druhého stupně základní školy provozuje ve svém volném čase organizovanou pohybovou aktivitu?
2. Jaký druh organizované pohybové aktivity převažuje u žáků druhého stupně základní školy?
3. Jaké procento žáků druhého stupně základní školy neprovozuje ve svém volném čase neorganizovanou pohybovou aktivitu?
4. Jaký druh neorganizované pohybové aktivity převažuje u žáků druhého stupně základní školy?
5. Jaké procento žáků na druhém stupni základní školy neprovozuje organizovanou ani neorganizovanou pohybovou aktivitu?

3.2.2 Hypotézy

1. Se zvyšujícím se věkem žáka na druhém stupni základní školy se zvyšuje množství organizované pohybové aktivity.
2. Se zvyšujícím se věkem žáka na druhém stupni základní školy se zvyšuje množství neorganizované pohybové aktivity.
3. Typ bydlení (bytový dům, rodinný dům) má vliv na množství neorganizované pohybové aktivity u žáků druhého stupně základních škol.
4. Chlapci na druhém stupni základních škol věnují chůzi více času týdně než dívky na druhém stupni základních škol.

4 Metodika

V této kapitole předkládáme podrobnější informace o výzkumném souboru. Dále objasňujeme, z jakého důvodu jsme vybrali jako výzkumnou metodu dotazník. Následuje popis průběhu výzkumu. Kapitola je zakončena informacemi o statistickém zpracování dat.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Pro výzkumné šetření jsme vybrali čtyři olomoucké školy: Základní škola Heyrovského, Základní škola Demlova, Základní škola Zeyerova, Základní škola Stupkova.

4.1.1 Základní škola Heyrovského Olomouc

ZŠ Heyrovského je školou úplnou. tzn že zahrnuje ročníky od první do deváté třídy. Poloha školy je velmi výhodná, nachází se totiž uprostřed panelového sídliště v Olomouci, kde také většina žáků bydlí.

Od pátého ročníku mají děti možnost navštěvovat sportovní třídu, která se specializuje na kopanou. Od ročníku si pak mohou vybrat třídy zaměřené na atletiku nebo basketbal. V roce 2011 a 2012 proběhla rozsáhlá rekonstrukce a modernizace sportovního areálu, který byl zpřístupněn také veřejnosti.

V nabídce volitelných předmětů na druhém stupni se objevuje i sportovní výchova. Ze zájmových kroužků si děti mohou vybrat basketbal, miniházenou nebo také in-line bruslení. Pohybovou aktivitu na škole podporuje i samotné vybavení školy – dvě tělocvičny, horolezecká stěna, posilovna a již zmíněný sportovní areál. Škola spolupracuje se sportovním klubem Sigma Olomouc, atletickým klubem Olomouc, basketbalovým centrem mládeže Olomouc. Nabídek k pohybové aktivitě mají děti na této škole dostatek.⁶²

4.1.2 Základní škola Demlova Olomouc

ZŠ Demlova je umístěna v klidném prostředí parku, přesto je dobře dostupná městskou hromadnou dopravou. Také tato škola je úplná.

⁶² Srov. ESMEDIA, a. s. O škole. www.zsheyrovského.cz [online]. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://www.zsheyrovského.cz/o-skole-cl-2.html>

Škola se zaměřuje na rozvoj nadaných žáků a žáků se specifickými vzdělávacími potřebami. Volný čas mohou děti trávit v odpoledních kroužcích, kde převažuje humanitní oblast. Ze sportu je v nabídce především florbal. Vedení školy úzce spolupracuje také s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Palackého. Odborní asistenti univerzity vedou kroužky sportovních her a košíkové. K těmto aktivitám slouží tělocvična i velký sportovní areál.⁶³

4.1.3 Základní škola Zeyerova Olomouc

ZŠ Zeyerova je stejně jako dvě přechozí školy velmi dobře situována. Nachází se v blízkosti hlavního vlakového nádraží.

V osmé a deváté třídě si děti mohou vybrat z volitelných předmětů sportovní hry a pestrá je zejména nabídka cizích jazyků. Mezi zájmovými kroužky se nalézají možnosti jako je aerobic pro pokročilé nebo sportovně pohybový kroužek. Za zmínku jistě stojí účast školy a jejich reprezentantů na rozmanitých jednorázových sportovních akcích – plavecko-běžecký pohár, atletický čtyřboj i soutěž o nejlepší výškaře. Škola disponuje velkou a malou tělocvičnou.⁶⁴

4.1.4 Základní škola Stupkova Olomouc

Základní školu Stupkova nalezneme mimo centrum Olomouce. Nachází se blízko stejnojmenné autobusové zastávky Stupkova. Dětem je zde nabízena rozšířená výuka matematiky, informatiky a hudební výchovy. Děti mají k dispozici vlastní tělocvičnu, sportovní hřiště a hřiště pro školní družinu. Škola se angažuje zejména ve florbalových a atletických soutěžích.⁶⁵

Výzkumný soubor nebyl vybrán náhodně. Tyto školy byly vybrány se svolením vedoucího diplomové práce a především se souhlasem vedení těchto základních škol. Důležitou roli sehrála ochota podílet se na výzkumu v oblasti pohybové aktivity.

Po dohodě s řediteli výše uvedených škol byl proveden výzkum vždy v jedné třídě z ročníku na druhém stupni základních škol. Sběr potřebných dat byl proveden

⁶³ Srov. Naše škola. www.zsdemlova.cz [online]. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: http://www.zsdemlova.cz/Demlova/demlova/demlova_r.htm

⁶⁴ Srov. VAŠÁTKO, P. Základní údaje. [online]. © 2013. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: http://www.zs-zeyerova.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=178&Itemid=32

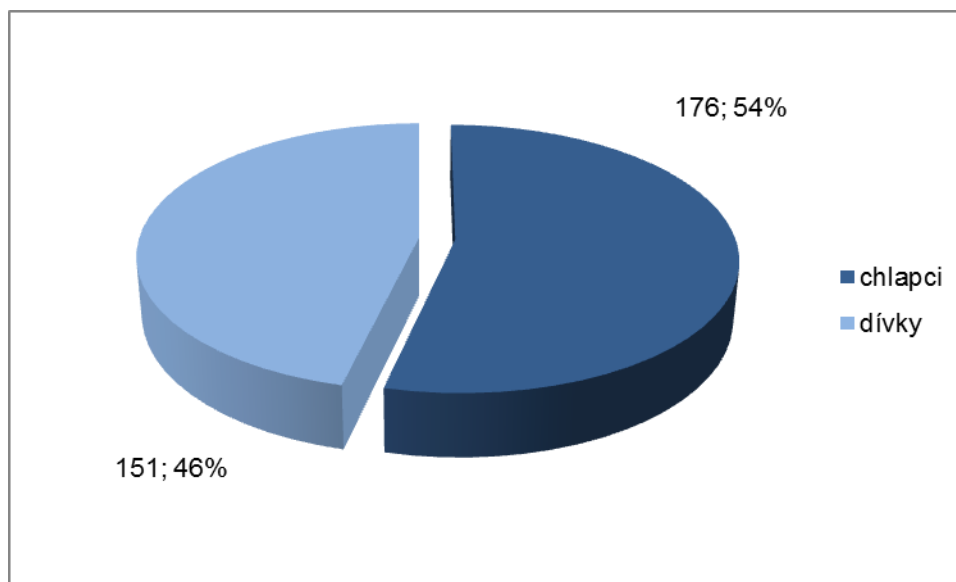
⁶⁵ Srov. O škole. www.zs-stupkova.cz [online]. [cit. 2013-03-20]. Dostupné z: http://www.zs-stupkova.cz/o_skole/

pomocí jednoduchého dotazníku. Do škol bylo rozdáno celkem 341 dotazníků. Dotazníky obdrželi žáci ve věku od jedenácti do patnácti let. Vyhodnotili jsme 327 dotazníků. Ostatních čtrnáct dotazníků jsme nemohli použít, neboť se jednalo o dotazníky nesprávně nebo nedostatečně vyplněné. Samotný výzkum byl realizován ve školním roce 2012/2013. Bližší informace o výzkumném souboru jsou zaznačeny v Tabulce 2. Pro lepší přehled byla data přenesena také do grafů.

Tabulka č. 2. Charakteristika výzkumného souboru

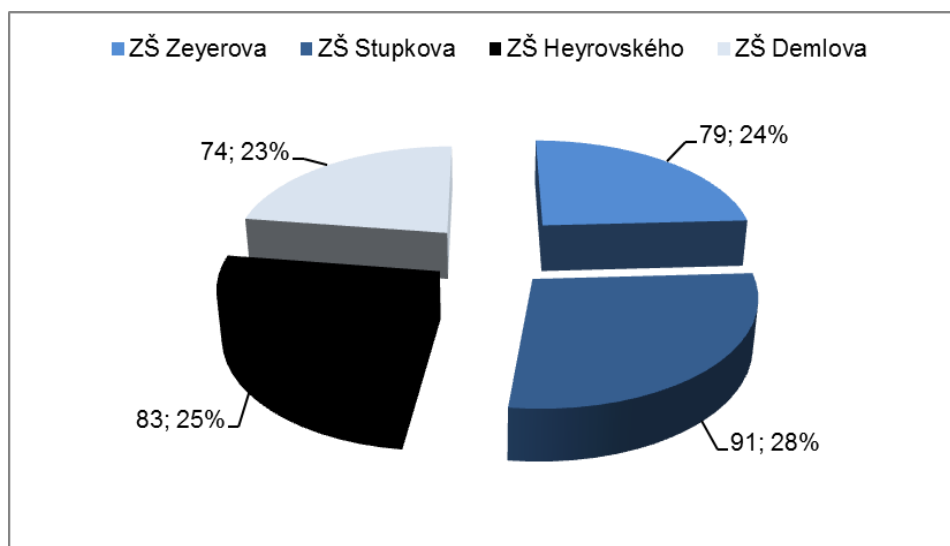
Škola	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
ZŠ Demlova	8	13	13	9	11	7	8	10
ZŠ Stupkova	12	10	12	12	7	14	24	0
ZŠ Heyrovského	8	8	11	9	10	15	11	11
ZŠ Zeyerova	11	10	10	9	11	7	9	7

Graf 1. Pohlaví respondentů



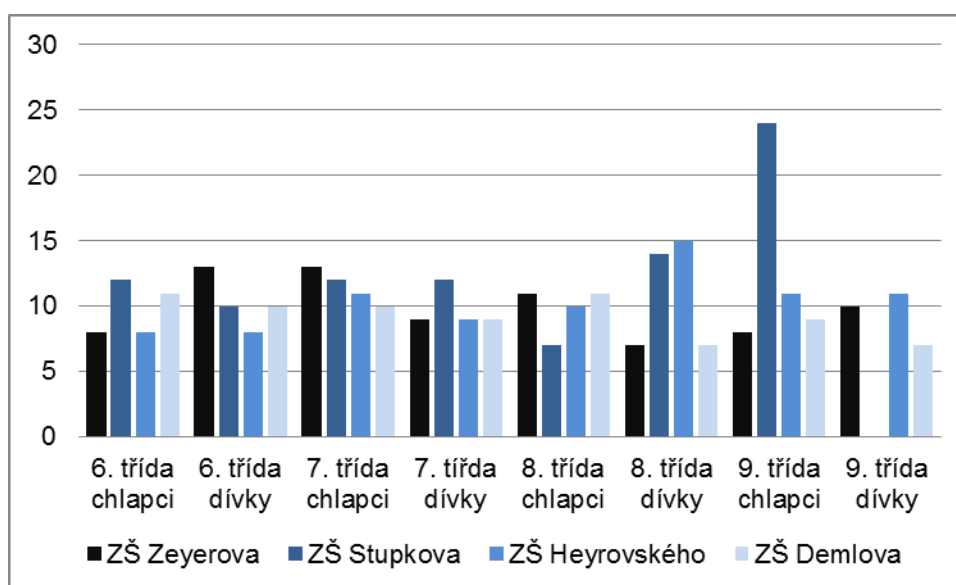
Výzkumu se zúčastnilo větší množství chlapců. Dotazník vyplnilo 176 chlapců z celkového množství 327 dotazovaných, což činí 54 %. Dívek se dotazníku zúčastnilo 151, což je 46 % ze všech účastníků. Rozdíl mezi pohlavími byl devítiprocentní.

Graf 2. Zastoupení škol



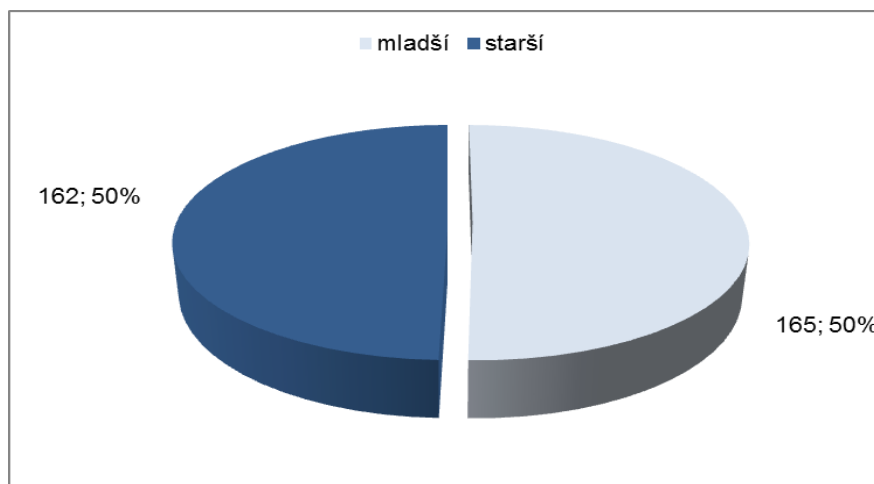
Nejvíce se na výzkumu podílela základní škola Stupkova. Dotazovaní žáci vyplnili 91 dotazníků, což představuje 28 % ze všech respondentů. Od žáků ZŠ Heyrovského jsme získali 83 dotazníků, což je jen o tři procenta méně než od respondentů ze ZŠ Stupkova. Na základní škole Zeyerova vyplnilo dotazník 79 respondentů a na základní škole Demlova 74 respondentů. Obě téměř shodně tvoří 23 % výzkumného souboru.

Graf 3. Zastoupení pohlaví ve třídách na školách



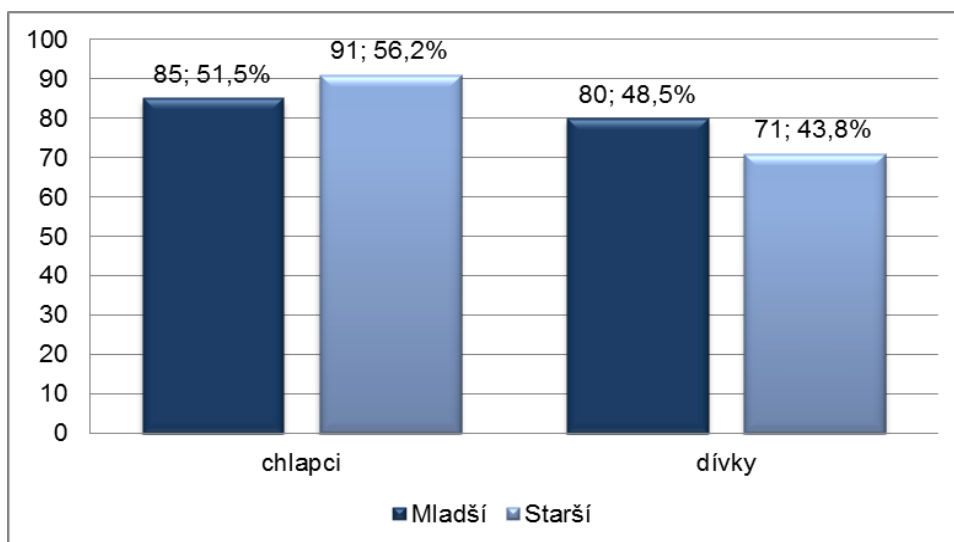
Výzkumu se zúčastnilo celkem 80 žáků šestých tříd základní školy, 85 žáků sedmých tříd základní školy, 82 žáků osmých tříd základní školy a 80 žáků devátých tříd základních škol. Nejméně zastoupena jsou děvčata deváté třídy ZŠ Heyrovského. Tato třída je totiž složena výhradně z chlapců.

Graf č. 4. Rozdělení žáků na mladší (6. a 7. třída) a starší (8. a 9. třída)



Žáky druhého stupně základních škol jsme rozdělili na žáky mladší, mezi něž jsme zařadili žáky šesté a sedmé třídy, a žáky starší, jež tvoří osmé a deváté třídy. Překvapivě jsme zjistili, že počet žáků v těchto kategoriích je shodný. Máme tedy 50 % mladších žáků a 50 % starších žáků. Tento fakt nám usnadnil další práci s daty.

Graf č. 5. Rozdělení mladších a starších žáků dle pohlaví



Další graf nám ukazuje rozložení pohlaví v kategorii mladších žáků a starších žáků druhého stupně základní školy. Procenta ukazují, že mladších dívek a chlapců je přibližně podobné množství. V kategorii starších žáků je téměř o šest více chlapců než dívek. Rozdíl činí dvacet dotazníků.

4.2 Metoda výzkumu

Jako výzkumnou metodu jsme zvolili dotazník s otázkami převážně otevřenými. Otevřené otázky nám totiž poskytují více konkrétních informací o dané problematice. Nejprve jsme si objasnili, co je to dotazník a k čemu nám slouží. „Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“⁶⁶ Metodu dotazování pomocí dotazníku jsme volili s ohledem na to, že výzkumným souborem je početná skupina respondentů.

Při sestavování dotazníku jsme se snažili, aby do něj byly zakomponovány všechny prvky, jež se týkají pohybové aktivity. Úvodní řádky dotazníku objasňují účel a využití údajů, které žák poskytne. Samotným dotazníkem nejprve zjišťujeme informace o respondentovi – pohlaví, věk a typ bydlení. Dalších šest položek je pak zaměřeno přímo na pohybovou aktivitu – zajímáme se o to, kolik hodin týdně tráví děti na druhém stupni základní školy chůzí, jaké je množství organizované i neorganizované pohybové aktivity u těchto žáků a jaký druh pohybové aktivity provozují. Celkem tvoří dotazník devět položek, z nichž pět je formou otázek otevřených, v ostatních má respondent na výběr ze dvou nebo čtyř možností. Sestavený dotazník je k dispozici v příloze č. 1.

4.3 Průběh výzkumu

Samotnému sběru dat na vybraných školách v Olomouci předcházelo zformulování a sestavení dotazníku. Dbali jsme na to, aby byly jednotlivé položky v dotazníku respondentům srozumitelné, zejména těm mladším. Dotazník jsme nejprve rozdali třem zkušebním respondentům, na nichž jsme si ověřili, zda jsou otázky pochopitelné a jednoznačné. Následně jsme položky v dotazníku upravili do konečné podoby.

⁶⁶ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada 2007. s. 163. ISBN 978-80-247-1369-4.

Samotný sběr dat spočíval v návštěvě vybraných škol. Žákům jsme před rozdáváním dotazníků objasnili některé pojmy, které by mohly být nejednoznačné. Dotazníky jsme od žáků po vyplnění ihned vybrali zpět. Při vyplňování jsme byli dětem k dispozici, abychom mohli odpovídat na jejich dotazy.

4.4 Statistické zpracování dat

Pro statistické zpracování dat jsme použili počítačový software Microsoft Excel. Pro ověření a zjištění závislosti mezi jevy jsme vybrali statistický test významnosti, konkrétně test dobré shody chí-kvadrát. S jeho pomocí jsme si ověřili, zda se četnosti, které jsme získali měřením v pedagogické realitě, odlišovaly od teoretických četností, které odpovídaly nulové hypotéze.⁶⁷ V dotazníku jsme po respondentech žádali, aby uváděli odpovídající množství organizované i neorganizované aktivity a chůze v hodinách. Tyto hodiny jsme pak rozdělili do intervalů. V případě organizované pohybové aktivity jsme žáky rozdělili na žáky zcela neaktivní, málo aktivní, průměrně aktivní, nadprůměrně aktivní. V případě neorganizované aktivity byly stanoveny intervaly dle průměrné doby v týdnu, věnované právě neorganizované pohybové aktivitě do třiceti minut denně, do hodiny denně, do dvou hodin denně a do třech hodin denně. V případě chůze jsme přidali interval do čtyř hodin denně a do pěti hodin denně.

Naměřená data jsme nejprve přenesli do kontingenční tabulky. V tabulce se objevují ve svislém sloupci nezávisle proměnné (věk, typ bydlení). Do vodorovného řádku byly zaneseny intervaly (v hodinách), které jsme si stanovili. Čím vyšší číslo, tím více se děti věnují danému druhu pohybové aktivity. Čísla v kontingenčních tabulkách (bez závorek) vyjadřují četnosti. Čísla v závorkách pak vyjadřují četnosti očekávané. Čísla uváděná vpravo od tabulky a pod tabulkou jsou marginální četnosti, tedy součty četností v řádcích a sloupcích tabulky. Uvedenému postupu vždy přecházelo stanovení nulové a alternativní hypotézy (dále H_0 a H_A). Testování jsme provedli na hladině významnosti $\alpha=0,05$.

Dále bylo pro každou tabulku vypočítáno testové kritérium χ^2 , které ukazuje velikost rozdílu mezi skutečností a vyslovenou nulovou hypotézou. Aby mohla být hodnota χ^2 posuzována, byl stanoven počet stupňů volnosti tabulky. Tabulky mají

⁶⁷ Srov. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada 2007. s. 70-71. ISBN 978-80-247-1369-4.

vždy rozdílný počet sloupců a řádků, proto jsme stupeň volnosti počítali dle vzorce $f = (r-1)*(s-1)$, kdy r je počet řádků a s počet sloupců. Kritickou hodnotu pro daný stupeň volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 jsme vypočítali pomocí funkce CHIINV. V případě, že naše vypočítaná hodnota byla větší než kritická hodnota, odmítli jsme H_0 a přijali H_A . Znaménkovým schématem jsme pak zjistili, ve kterém poli kontingenční tabulky se závislost projevuje a jakým způsobem.⁶⁸

⁶⁸ Srov. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada 2007. s. 77-79. ISBN 978-80-247-1369-4.

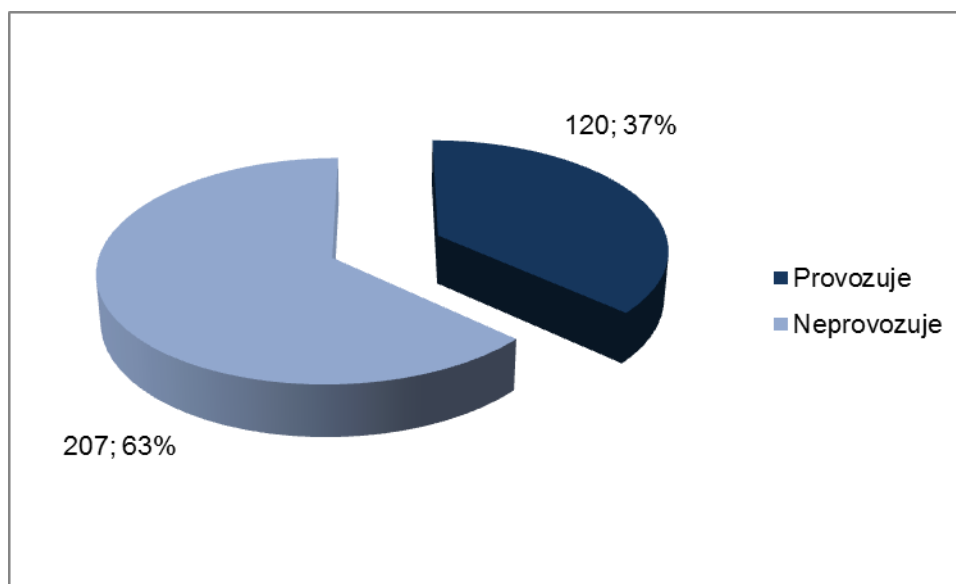
5 Výsledky výzkumu

V této kapitole nejprve deskripcí zodpovídáme výzkumné otázky. Následuje ověřování hypotéz pomocí chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku.

5.1 Organizovaná pohybová aktivita

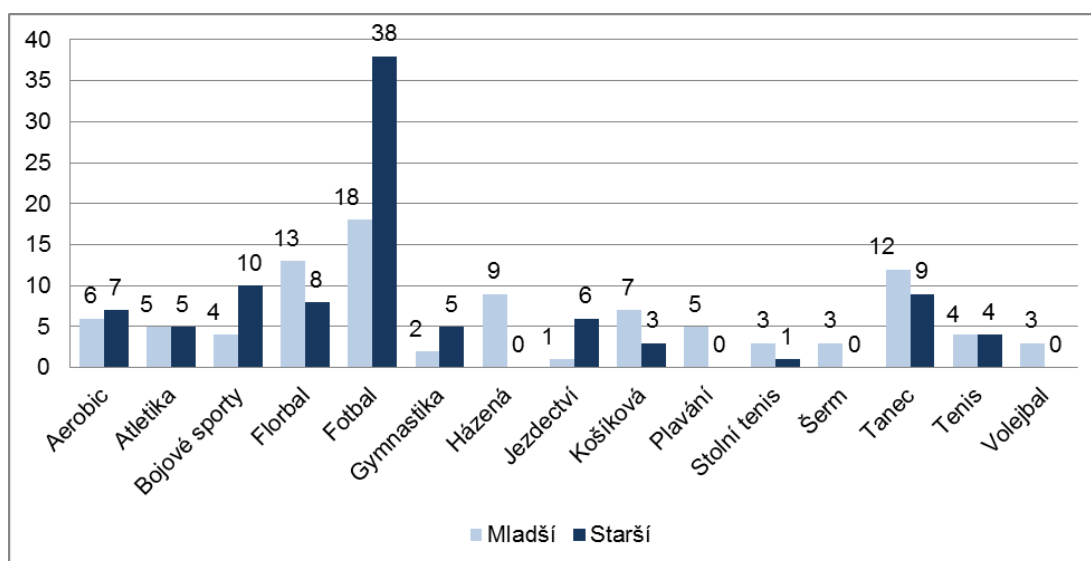
Náplní této podkapitoly je zodpovězení výzkumných otázek, které se týkají organizované pohybové aktivity. Zkoumáme zde, které organizované pohybové aktivity jsou nejnavštěvovanější, a které naopak u různých věkových skupin navštěvované nejméně. Nejprve jsme zjistili, jaké procento žáků ve volném čase organizovanou pohybovou aktivitu provozuje.

Graf č. 6 Procento žáků, které provozuje ve volném čase nějakou organizovanou pohybovou aktivitu



Organizovanou pohybovou aktivitu provozuje 120 žáků, což je jen 37 %. Více je dětí, které ve svém volném čase organizovanou pohybovou aktivitu neprovádí. Celkem takto odpovědělo 207 respondentů, tedy 63 %. Ve všech ostatních grafech pracujeme již pouze s respondenty, kteří odpověděli, že nějakou organizovanou pohybovou aktivitu provozují.

Graf č. 7. Organizovaná pohybová aktivita u mladších a starších žáků

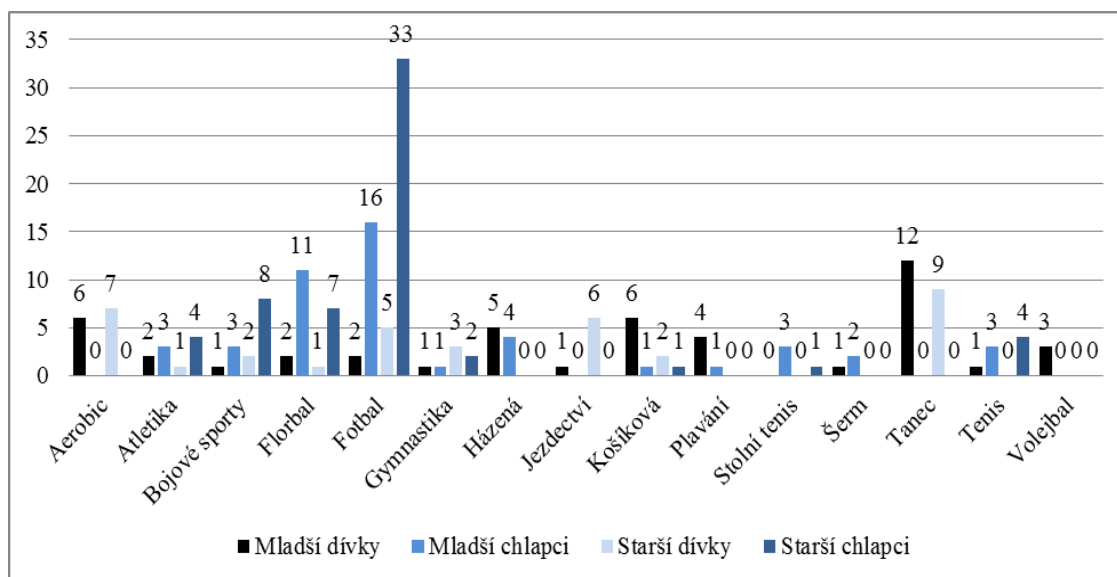


Tato položka v dotazníku byla otevřená. Děti měly uvést organizované pohybové aktivity, které ve volném čase provozují. Některé odpovědi jsme museli utřídit do kategorií. Například tanec zahrnuje break dance, hip hop i orientální tance. Děti uváděly všechny organizované pohybové aktivity, které navštěvují, proto počítáme s tím, že některé děti psaly více druhů organizované pohybové aktivity.

Z grafu lze vyčíst, že mladší žáci druhého stupně základní školy docházejí nejčastěji do kroužků a na tréninky, kde se hraje fotbal. Tuto aktivitu napsalo 18 dotazovaných žáků, kteří navštěvují šestou a sedmou třídu základní školy a věnují se nějaké organizované pohybové aktivitě. Jejich druhou nejčastější odpovědí byl florbal, který uvedlo 12 dotazovaných. U žáků osmých a devátých tříd vyhrál jednoznačně fotbal. Této organizované pohybové aktivitě se věnují zejména chlapci ze základní školy Heyrovského. Pomyslnou druhou příčku mezi staršími žáky obsadily bojové sporty, do kterých jsme zařadili judo, box, aikido, kickbox, aiki jutsu a muay thai. Ve svém volném čase se bojovým sportům věnuje deset dětí.

Nejméně vyhledávanou organizovanou pohybovou u starších žáků je plavání, házená, šerm a volejbal. Mladší žáci provozují všechny uvedené organizované pohybové aktivity. Nejméně se však věnují jezdectví.

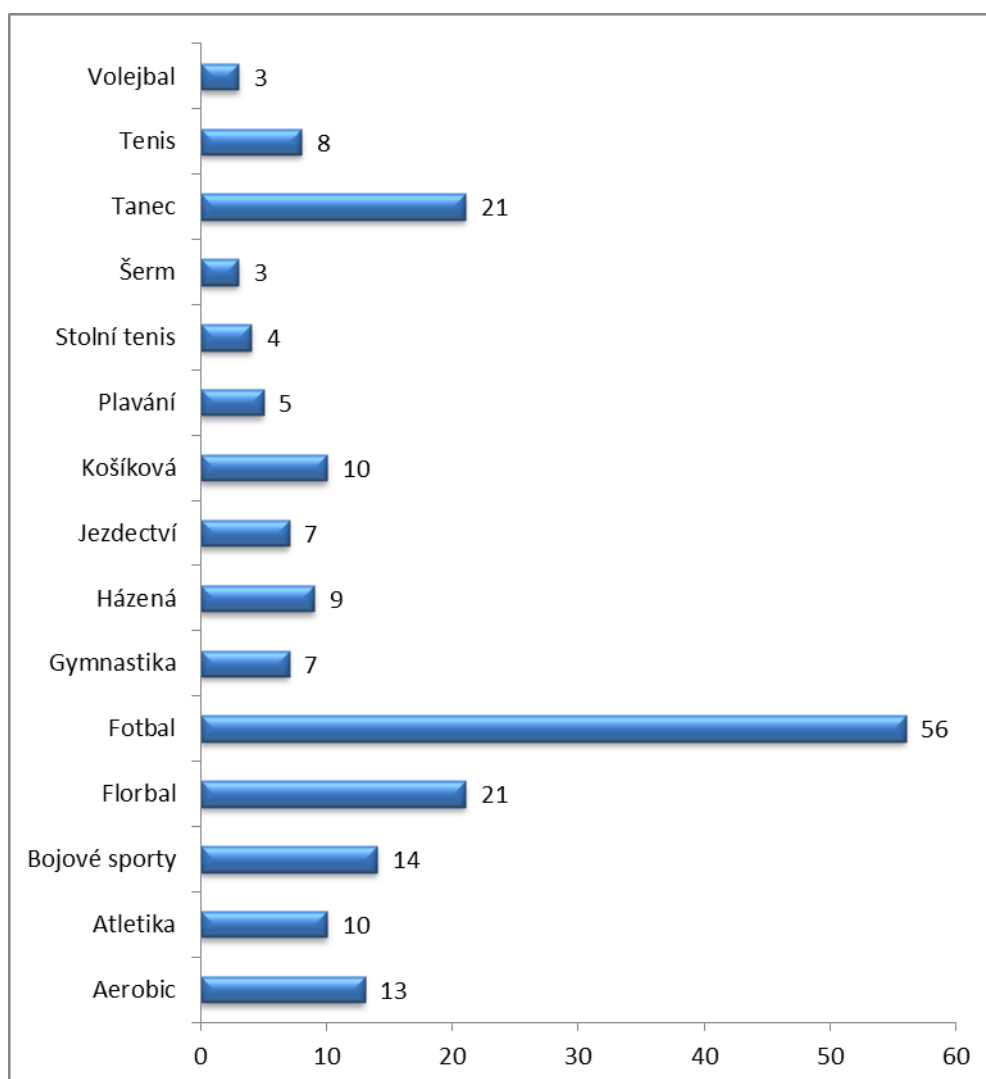
Graf č. 8. Organizovaná pohybová aktivita dle pohlaví



Dále nás zajímala organizovaná pohybová aktivita u chlapců a dívek na druhém stupni základní školy. U dívek byl nejčastěji jmenovanou organizovanou pohybovou aktivitou tanec, do něhož jsme zahrnuli hip hop, break dance, orientální a břichní tance. Dále dívky nejvíce uváděly aerobic a košíkovou. U chlapců byl nejčastěji jmenován fotbal a florbal. Třetí nejčastější odpovědi byly bojové sporty.

Mladší dívky nejčastěji uváděly stejné druhy organizované pohybové aktivity, jako všechny dívky na druhém stupni základních škol. U starších dívek nahradilo košíkovou jezdeckví. Mladší chlapci preferují kolektivní sporty – fotbal, florbal a házenou. U starších žáků se projevuje zájem o bojové sporty a taktéž o fotbal a florbal.

Graf č. 9. Organizovaná pohybová aktivita u žáků 2. stupně základní školy



Spojením obou kategorií, tedy mladších i starších žáků, jsme zjistili, že na vybraných základních školách dominuje fotbal, který uvedlo celkem 56 žáků, což je 17,1 % ze všech dotazovaných. Druhou, shodně navštěvovanou organizovanou pohybovou aktivitou, se stal florbal spolu s různými druhy tance. Uvedlo jej 6,4 % žáků. Ani popularita bojových sportů nezaostala – navštěvuje je 14 dětí, což je 4,3 %. Nejméně děti uváděli volejbal a šerm.

Pomocí funkce průměr jsme vypočítali, kolik hodin se průměrně děti na druhém stupni vybraných základních škol věnují organizované pohybové aktivitě. Celkem nějakou organizovanou pohybovou aktivitu na vybraných školách ve svém volném čase provozuje 120 dětí. Tyto děti uvedly, že se jedná celkem

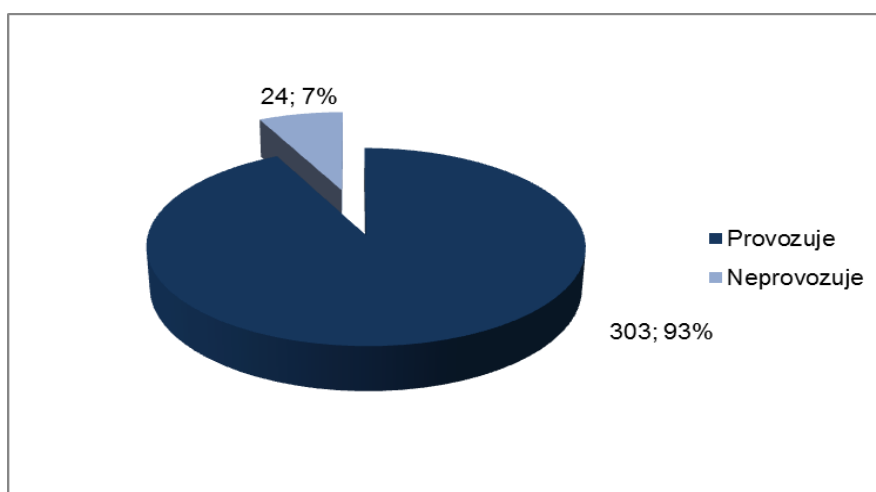
o 1109,5 hodin. Na jednoho žáka, který ve svém volném čase provozuje nějakou organizovanou pohybovou aktivitu, tak připadá 9,2 hodiny týdně.

5.2 Neorganizovaná pohybová aktivita

Při rozdávání dotazníků dětem jsme hned v úvodu tento pojem objasnili. Použili jsme definici, kterou jsme uvedli v kapitole dělení pohybové aktivity. Zároveň jsme z této kategorie vyloučili běžnou chůzi v podobě přesunů a procházek.

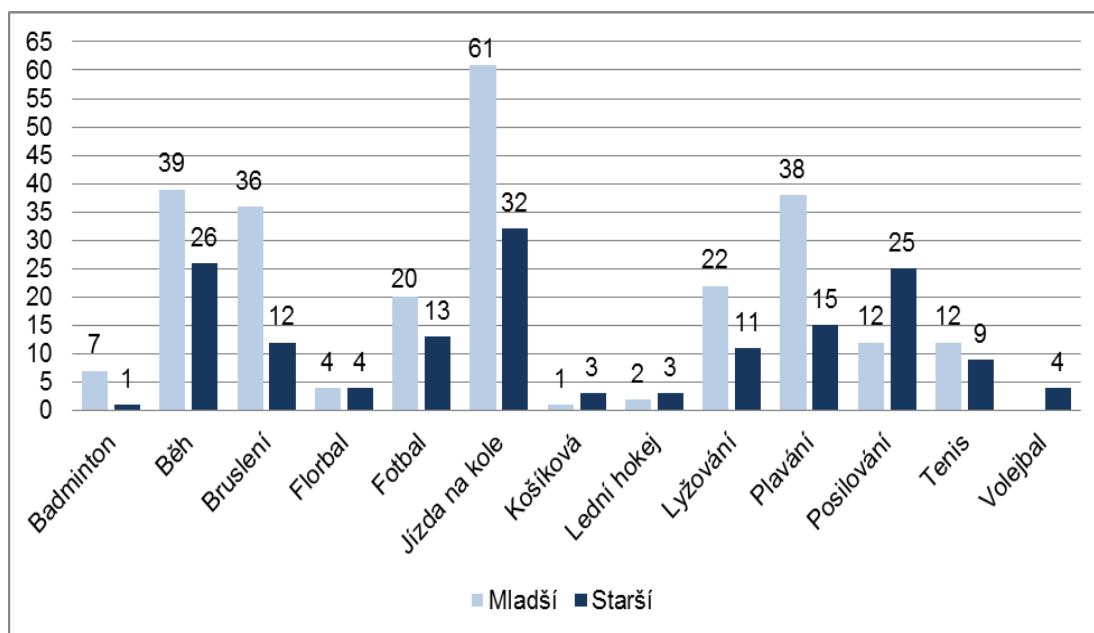
Stejně jako u přechozí podkapitoly zjišťujeme, který typ neorganizované pohybové aktivity u žáků 2. stupně základní školy převažuje a o kolik.

Graf č. 10. Procento žáků, které ve volném čase provozuje nějakou neorganizovanou pohybovou aktivitu



Ve volném čase provozuje neorganizovanou pohybovou aktivitu 303 žáků, což je celých 93 % dotazovaných. Mezi respondenty se našlo 24 žáků, kteří se ve svém volném čase neorganizované pohybové aktivitě vůbec nevěnují. Dále budeme pracovat pouze s daty respondentů, kteří uvedli, že ve svém volném čase dělají nějakou neorganizovanou pohybovou aktivitu.

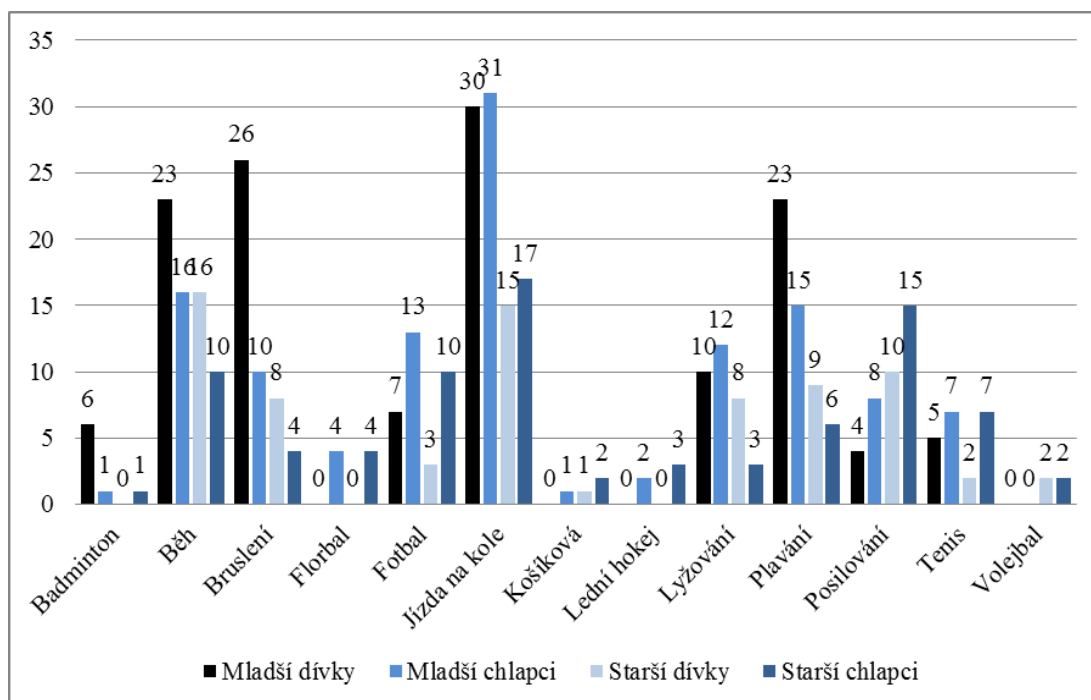
Graf č. 11. Neorganizovaná pohybová aktivita u mladších a starších žáků



V odpovědi na otázku o druhu neorganizované pohybové aktivity jsme u mladších žáků druhého stupně základních škol mohli nalézt nejčastěji odpověď jízda na kole či cyklistika. Tuto odpověď napsalo celkem 61 dětí. 39 mladších žáků chodí běhat a ještě o jednoho žáka méně můžeme potkat v plaveckých bazénech a aquaparcích. Ani jeden mladší žák neuvedl, že by chodil hrát ve svém volném čase volejbal.

I u starších žáků dominovala jízda na kole. Celkem ji uvedlo 32 dětí. I druhou pozici obsadil stejný druh aktivity jako u mladších žáků – napočítali jsme 26 dotazníků s touto odpovědí na otázku ohledně neorganizované pohybové aktivity. Starší žáci dále uvedli posilování, do kterého jsme zahrnuli i jízdu na rotopedu. Pouze jeden starší žák uvedl, že ve svém volném čase hrává badminton.

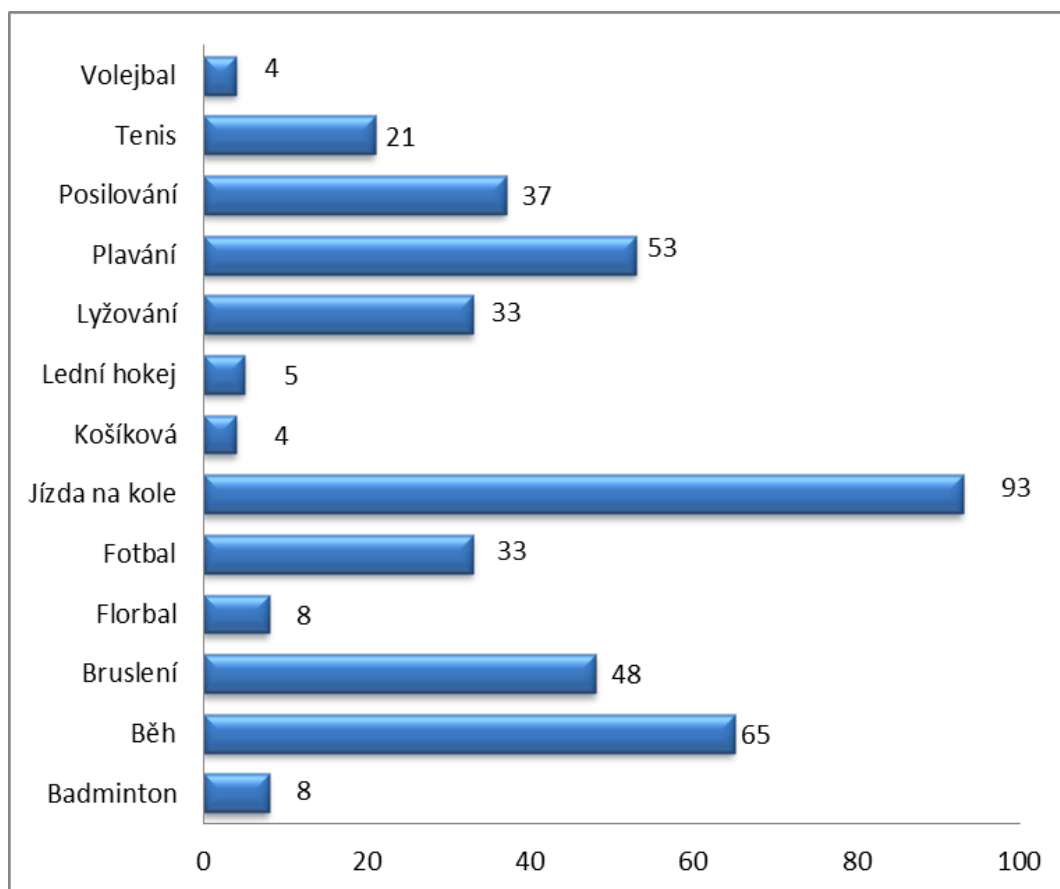
Graf č. 12. Neorganizovaná pohybová aktivita dle pohlaví



Dále nás zajímala neorganizovaná pohybová aktivita u chlapců a dívek. U dívek byla nejčastěji jmenovanou neorganizovanou pohybovou aktivitou jízda na kole. Dívky ve svém volném čase také chodí hodně běhat. Rovněž chlapci uváděli nejčastěji jízdu na kole a běh.

Mladší dívky nejčastěji jezdí na kole, bruslí (na ledě i inline), chodí plavat a běhat. Starší dívky uváděly nejčastěji běhání, jízdu na kole a posilování. Mladší chlapci preferují jízdu na kole, běhání a plavání, starší chlapci jízdu na kole, posilování, fotbal a běhání.

Graf č. 13. Neorganizovaná pohybová aktivita u žáků 2. stupně základní školy



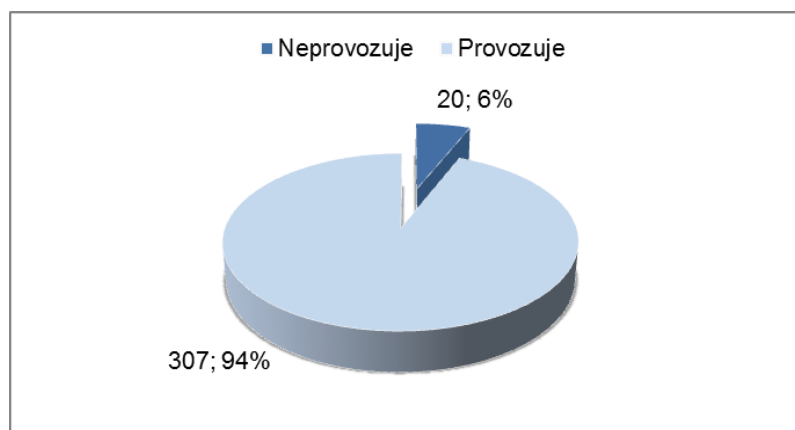
Žáci druhého stupně základních škol se vedle organizované pohybové aktivity věnují také neorganizované pohybové aktivitě. Žáci v dotaznících uvedli, že nejčastěji ve svém volném čase jezdí na kole (93 žáků). Druhou nejpočetnější neorganizovanou pohybovou aktivitou je běh, zejména pak různé honičky či hry na schovávanou, kterou provádí 65 žáků. Za těmito dvěma činnostmi se objevuje plavání, které provozuje 53 dětí.

Pomocí funkce průměr jsme vypočítali, kolik hodin se průměrně děti na druhém stupni základních škol, které jsme vybrali, věnují neorganizované pohybové aktivitě. Celkem nějakou neorganizovanou pohybovou aktivitu na vybraných školách ve svém volném čase provozuje 303 dětí. Tyto děti uvedly, že se jedná celkem o 1461 hodin. Na jednoho žáka, který ve svém volném čase provozuje nějakou neorganizovanou pohybovou aktivitu, tak připadá 4,8 hodiny týdně

5.3 Organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita

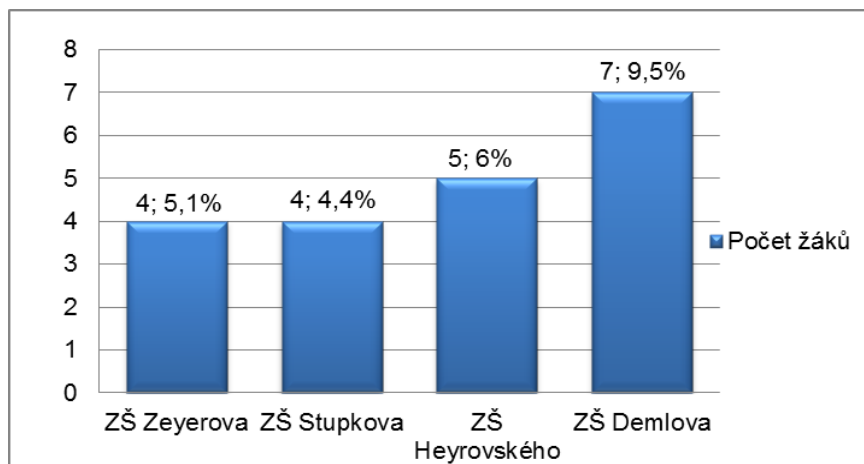
V této kapitole se dozvídáme, jaké procento dětí ve svém volném čase neprovozuje pohybovou aktivitu organizovanou ani neorganizovanou. Pod neorganizovanou pohybovou aktivitu jsme nezařadili chůzi, neboť ta bude vyhodnocena samostatně.

Graf č. 14. Procento žáků, které neprovozuje ve svém volném čase organizovanou ani neorganizovanou pohybovou aktivitu



Ve svém volném čase se organizované a neorganizované pohybové aktivitě nevěnuje celkem šest procent žáků na 2. stupni základní školy. Z 327 dětí je to 20 dětí.

Graf č. 15. Počet žáků, které neprovozuji ve svém volném čase organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitu dle škol



Množství žáků, kteří neprovozují ve svém volném čase organizovanou či neorganizovanou pohybovou aktivitu, je na vybraných školách přibližně stejné.

5.4 Ověřování hypotéz

Pro vyhodnocení stanovených hypotéz jsme použili statistickou metodu chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Použili jsme také znaménkové schéma.

5.4.1 Organizovaná pohybová aktivita a věk

H₀ – V množství organizované pohybové aktivity a věku žáků na vybraných základních školách není statisticky významný rozdíl.

H_A – V množství organizované pohybové aktivity a věku žáků na vybraných základních školách je statisticky významný rozdíl.

Tabulka č. 3. Organizovaná pohybová aktivita a věk

TŘÍDA	Počet hodin organizované pohybové aktivity					Σ
	0 hodin	1-3,5 h.	3,6-5,5 h.	5,6-7,5 h.	7,5 a více h.	
6. třída	31 (30,34)	19 (18,84)	13 (12,23)	12 (7,83)	5 (10,76)	80
7. třída	27 (32,23)	21 (20,02)	19 (13,00)	11 (8,32)	7 (11,44)	85
8. třída	37 (31,09)	23 (19,31)	10 (12,54)	4 (8,02)	8 (11,03)	82
9. třída	29 (30,34)	14 (18,84)	8 (12,23)	5 (7,83)	24 (10,76)	80
Σ	124	77	50	32	44	327

Hodnota testového kritéria pro vztah mezi věkem a organizovanou pohybovou aktivitou je 36,99. Stupeň volnosti je u této tabulky 12. Kritická hodnota je tedy 21,03. Vzhledem k tomu, že je kritická hodnota menší než hodnota testového kritéria, odmítáme H₀ a přijímáme H_A. Dále jsme si vypočítali testové kritérium - z-skóre a zjistili, že žáci devátých tříd mají významně více množství organizované pohybové aktivity, a to nad 7,5 hodin týdně.

5.4.2 Neorganizovaná pohybová aktivita a věk

H₀ – V množství neorganizované pohybové aktivity a věku žáků na vybraných základních školách není statisticky významný rozdíl.

H_A – V množství neorganizované pohybové aktivity a věku žáků na vybraných základních školách je statisticky významný rozdíl.

Tabulka č. 4. Neorganizovaná pohybová aktivita a věk

Počet hodin neorganizované pohybové aktivity					
TŘÍDA	0 - 3,5 h.	4 - 7 h.	7,5 - 14 h.	více jak 14 h.	Σ
6. třída	39 (46,73)	26 (18,84)	8 (11,25)	7 (3,18)	80
7. třída	56 (49,65)	21 (20,02)	14 (11,96)	4 (3,38)	85
8. třída	59 (47,90)	23 (19,31)	10 (11,54)	1 (3,26)	82
9. třída	37 (46,73)	14 (18,84)	14 (11,25)	1 (3,18)	80
Σ	191	77	46	13	327

Hodnota testového kritéria pro vztah mezi věkem a neorganizovanou pohybovou aktivitou je 30,62. Stupeň volnosti je u této tabulky také 12. Kritická hodnota je tedy 21,03. Vzhledem k tomu, že i v tomto případě je kritická hodnota menší než hodnota testového kritéria, odmítáme H₀ a přijímáme H_A. Dále jsme si vypočítali testové kritérium - z-skóre a zjistili jsme, že žáků sedmých tříd, jež uváděli množství neorganizované pohybové aktivity mezi čtyřmi a sedmi hodinami týdně, je méně. Naopak žáků devátých tříd je více. Více je také žáků šestých tříd, jež se věnují neorganizované pohybové aktivitě více než 14 hodin týdně.

5.4.3 Neorganizovaná pohybová aktivita a typ bydlení

H₀ – V množství neorganizované pohybové aktivity mezi žáky bydlícími v bytovém domě a žáky bydlícími v rodinném domě, kteří navštěvují vybrané základní školy, není statisticky významný rozdíl.

HA – V množství neorganizované pohybové aktivity mezi žáky bydlícími v bytovém domě a žáky bydlícími v rodinném domě, kteří navštěvují vybrané základní školy, je statisticky významný rozdíl.

Tabulka č. 5. Neorganizovaná pohybová aktivita a typ bydlení

Počet hodin neorganizované pohybové aktivity					
TYP BYDLENÍ	0 - 3,5 h.	4 - 7 h.	7,5 - 14 h.	více jak 14 h.	Σ
Bytový dům	106 (110,39)	48 (44,50)	30 (26,59)	5 (7,51)	189
Rodinný dům	85 (80,61)	29 (32,50)	16 (19,41)	8 (5,49)	138
Σ	191	77	46	13	327

V tomto případě činí hodnota testového kritéria pro vztah mezi typem bydlení a neorganizovanou pohybovou aktivitou 4,10. Stupeň volnosti je u této tabulky 3. Kritická hodnota je tedy 7,81. Vzhledem k tomu, že je kritická hodnota větší než hodnota testového kritéria, přijímáme H_0 .

5.4.4 Chůze a pohlaví

H_0 – V množství chůze u dívek a chlapců z vybraných základních škol není statisticky významný rozdíl.

HA – V množství chůze u dívek a chlapců z vybraných základních škol není statisticky významný rozdíl.

Tabulka č. 6. Chůze a pohlaví

Počet hodin, jenž žáci týdně stráví chůzí							
Pohlaví	0 - 3,5 h.	4 - 7 h.	7,5 - 14 h.	14,5 - 21 h.	21,5 - 28 h.	28,5 - 35 h.	Σ
Chlapci	66 (65,13)	51 (43,60)	33 (39,83)	23 (20,45)	3 (6,46)	0 (0,54)	176
Dívky	55 (55,87)	30 (37,40)	41 (34,17)	15 (17,55)	9 (5,54)	1 (0,46)	151
Σ	121	81	74	38	12	1	327

Hodnota testového kritéria pro vztah mezi pohlavími a množstvím chůze je 11,15. Stupeň volnosti je u této tabulky 5. Počítali jsme nejprve s hladinou významnosti 0,05. Kritická hodnota byla 11,07. Stejně jako v předchozích případech bychom na základě toho, že kritická hodnota je menší než hodnota testového kritéria, odmítli H_0 a přijali H_A . Ani výpočet znaménkového schématu nám neukázal, kde přesně se rozdíly nachází. Proto jsme tentokrát zvolili hladinu významnosti přesnější. Kritická hodnota při hladině významnosti 0,01 byla 15,09, proto jsme v tomto případě přijali H_0 .

6 Souhrn

Cílem diplomové práce byla analýza pohybové aktivity u dětí druhého stupně základních škol v Olomouci. Pomocí dotazníků, jež jsme rozdali na vybraných základních školách (ZŠ Demlova, ZŠ Zeyerova, ZŠ Stupkova, ZŠ Heyrovského), jsme zjišťovali potřebné údaje ke splnění vymezeného cíle. Výzkum byl realizován ve školním roce 2012/2013. Výzkumu se zúčastnilo 327 respondentů. Celkem jsme rozdali 341 dotazníků. Do výzkumu jsme nemohli zahrnout ty dotazníky, které žáci špatně nebo neúplně vyplnili.

Výzkumný soubor jsme si nejprve rozdělili dle pohlaví. Pracovali jsme s informacemi od 176 chlapců a od 151 dívek. Školy se na výzkumu podíleli následovně: ZŠ Demlova 74 žáků, ZŠ Zeyerova 79 žáků, ZŠ Heyrovského 83 žáků a ZŠ Stupkova 91 žáků. I ve třídách jsme měli podobné počty žáků. Vybírali jsme dotazníky od 80 žáků šestých tříd, 85 žáků sedmých tříd, 82 žáků osmých tříd a 80 žáků devátých tříd. Tyto žáky jsme pro další analyzování rozdělili dle tříd na mladší žáky (6. a 7. třída) a starší žáky (8. a 9. třída). Mladších žáků bylo 165 a jen o tři méně bylo starších žáků.

Abychom mohli posoudit, zda byl stanovený cíl splněn, museli jsme nejprve zodpovědět výzkumné otázky. První dvě výzkumné otázky byly zaměřeny na organizovanou pohybovou aktivitu. Další dvě výzkumné otázky se zajímaly o oblast neorganizované pohybové aktivity. Závěrečná výzkumná otázka zjišťovala, kolik dětí ve svém volném čase organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitu neprovozuje vůbec.

1. Jaké procento žáků druhého stupně základní školy provozuje ve svém volném čase organizovanou pohybovou aktivitu?

Zjistili jsme, že ve svém volném čase se věnuje organizované pohybové aktivitě celkem 120 dětí. To je pouhých 37 % ze všech dotazovaných. Toto číslo je velmi nízké, vzhledem k tomu, jak je pohybová aktivita v životě člověka důležitá. Na zřetel bychom měli brát to, že se v tomto věku dítě nachází zpravidla v pubertě a obvykle tak odmítá to, k čemu ho vedou od dětství rodiče, což se může projevit i v docházce do organizovaných pohybových aktivit.

2. Jaký druh organizované pohybové aktivity převažuje u žáků druhého stupně základní školy?

Pro lepší přehled jsme nejprve žáky druhého stupně základních škol rozdělili do dvou kategorií. Mezi mladšími žáky (6. a 7. třída) a staršími žáky (8. a 9. třída) je shodně nejnavštěvovanější organizovanou pohybovou aktivitou fotbal. Tento kolektivní sport patří stále k nejoblíbenějším, zejména pak mezi chlapci. Dále se tyto dvě kategorie liší. Obě pomyslné druhé příčky obsadily aktivity, které jsou nejen u nás ale i ve světě v poslední době velmi populární. U třinácti mladších žáků to byl florbal, deset starších žáků se svým volným časem dochází na lekce bojových sportů. Nejméně navštěvovanou organizovanou pohybovou aktivitou je u mladších žáků jezdeckví a u starších žáků šerm, házená a plavání. Můžeme tedy konstatovat, že druh organizované pohybové aktivity, které se žáci druhého stupně věnují ve svém volném čase, se s věkem mění.

Organizovaná pohybová aktivita nás zajímala také z pohledu pohlaví. Dívky na druhém stupni základních škol nejčastěji tančí, cvičí aerobic a hrají košíkovou. Chlapci se věnují fotbalu, florbalu a bojovým sportům. Mezi mladšími dívkami a staršími dívkami je rozdíl v tom, že místo košíkové uváděly starší dívky více jezdeckví. Mladší i starší chlapci jmenovali fotbal i florbal, neshodovali se až ve třetí nejčastější odpovědi. Starší chlapci docházejí častěji do bojových sportů než na házenou.

Nejnavštěvovanějším druhem organizované pohybové aktivity na druhém stupni vybraných základních škol je fotbal. Uváděli jej zejména žáci deváté třídy ZŠ Heyrovského. Druhou nejčastější odpovědí byl také kolektivní sport, a to florbal. Dále respondenti nejvíce uváděli bojové sporty. Z těchto odpovědí můžeme vyvodit, že se chlapci na druhém stupni vybraných základních škol organizované pohybové aktivitě věnují více než dívky.

3. Jaké procento žáků druhého stupně základní školy neprovozuje ve svém volném čase neorganizovanou pohybovou aktivitu?

Mezi žáky druhého stupně z vybraných základních škol se našlo 24 dospívajících, kteří svůj volný čas nenaplnují žádnou neorganizovanou pohybovou aktivitou. Pozitivní je zjištění, že 93 % dětí na druhém stupni nějakou neorganizovanou pohybovou aktivitu dělá.

4. Jaký druh neorganizované pohybové aktivity převažuje u žáků druhého stupně základní školy?

Mladší i starší žáci druhého stupně základní školy a dívky i chlapci v dotaznících bez rozdílu uváděli, že nejčastější neorganizovanou pohybovou aktivitou, kterou provozují ve svém volném čase, je jízda na kole a běh. Respondenti často také chodí plavat. U starších žáků se hojně objevovalo posilování.

Mladší dívky raději bruslí než posilují. Starším dívkám zřejmě záleží více na postavě, a proto se věnují posilování. Totéž platí i v případě starších chlapců, kteří si chodí kromě posilování ještě zahrát fotbal s přáteli.

Shrneme-li celý druhý stupeň základní školy, byla nejčastější uváděnou neorganizovanou pohybovou aktivitou jízda na kole, kterou přiznalo celkem 28,5 % všech dotazovaných. Běh uvedlo téměř 20 % dotazovaných. Plavat chodí více jak 16% žáků druhého stupně. Nejméně si děti chodí zahrát kolektivní sporty jako je košíková či volejbal.

Můžeme říci, že dotazovaní žáci druhého stupně z vybraných základních škol se mnohem více věnují neorganizované pohybové aktivitě než organizované pohybové aktivitě.

5. Jaké procento žáků na druhém stupni základní školy neprovozuje organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitu?

Ve vyplněných dotaznících jsme objevili žáky, jež ve svém volném čase neprovozují žádnou organizovanou nebo neorganizovanou pohybovou aktivitu. Celkem se jednalo o 6 % žáků. Z 327 dotazovaných dětí se 20 dětí téměř nehýbe. Toto číslo není nijak vysoké, ale dosvědčuje, že v období, kdy se utváří vztah k pohybové aktivitě, jsou stále na školách děti, které se nedostatečně hýbou.

Další kategorií dílčích cílů bylo ověřování hypotéz. Těmi jsme zjišťovali závislosti mezi jednotlivými proměnnými. Pro ověření a zjištění závislosti mezi jevy jsme vybrali statistický test významnosti, konkrétně test dobré shody chí-kvadrát. V případě, že jsme odmítli nulovou hypotézu a přijali hypotézu alternativní, jsme znaménkovým schématem zjišťovali, ve kterém poli kontingenční tabulky se závislost projevuje a jakým způsobem.

1. Se zvyšujícím se věkem žáka na druhém stupni základní školy se zvyšuje množství organizované pohybové aktivity.

V tomto případě jsme přijali alternativní hypotézu: V množství organizované pohybové aktivity a věku žáků na vybraných základních školách je statisticky významný rozdíl. Tento rozdíl jsme našli zejména u žáků devátých tříd. Výrazně větší množství těchto žáků se věnuje organizované pohybové aktivitě více než 7,5 hodin týdně. Jednalo se především žáky ze ZŠ Heyrovského, kteří pravidelně hrají fotbal.

2. Se zvyšujícím se věkem žáka na druhém stupni základní školy se zvyšuje množství neorganizované pohybové aktivity.

I v tomto případě jsme na základě výpočtů museli odmítnout hypotézu nulovou a přijmout alternativní: V množství neorganizované pohybové aktivity a věku žáků na vybraných základních školách je statisticky významný rozdíl. Pomocí znaménkového schématu jsme zjistili, že žáků sedmých tříd, kteří uváděli, že provádí neorganizovanou pohybovou aktivitu čtyři až sedm hodin týdně, je méně, než žáků v ostatních intervalech. Naopak žáků devátých tříd je v tomto intervalu více. Více je také žáků šestých tříd, kteří věnují neorganizované pohybové aktivitě více než 14,5 hodin týdně.

3. Typ bydlení (bytový dům, rodinný dům) má vliv na množství neorganizované pohybové aktivity u žáků druhého stupně základních škol.

Ověřováním této hypotézy jsme dospěli k závěru, že typ bydlení nemá vliv na množství organizované pohybové aktivity a přijali jsme hypotézu nulovou: V množství neorganizované pohybové aktivity mezi žáky bydlícími v bytovém domě a žáky bydlícími v rodinném domě, kteří navštěvují vybrané základní školy, není statisticky významný rozdíl. Srovnáváním těchto dvou proměnných jsme se pokusili zjistit, zda děti, jež žijí v rodinném domě a mají zpravidla k dispozici zahradu, tento prostor více využívají k neorganizované pohybové aktivitě. To se nám ale nepotvrdilo.

4. Chlapci na druhém stupni základních škol věnují chůzi více času týdně než dívky na druhém stupni základních škol.

Při ověřování této hypotézy jsme pracovali s jinou hladinou významnosti, protože v případě hladiny významnosti 0,05 byl rozdíl mezi testovaným kritériem a kritickou hodnotou téměř nepatrný. Ani znaménkové schéma nám neukázalo rozdíly. Proto jsme použili přesnější hladinu významnosti a poté přijali hypotézu nulovou: V množství chůze u dívek a chlapců z vybraných základních škol není statisticky významný rozdíl. Dívky a chlapci z námi vybraných škol věnují chůzi přibližně stejné množství hodin.

Závěr

V diplomové práci jsme se zabývali analýzou pohybové aktivity u dětí druhého stupně základních škol. K tomuto účelu byly vybrány čtyři základní školy v Olomouci – ZŠ Demlova, ZŠ Heyrovského, ZŠ Stupkova a ZŠ Zeyerova.

Vzhledem k tomu, že ve společnosti velmi rychlým tempem přibývá počet lidí, kteří trpí nadváhou či obezitou, a také počet lidí, u kterých je diagnostikováno kardiovaskulární či nádorové onemocnění, je téma, zaměřené na pohybovou aktivitu jakou hlavní a nejdůležitější komponent zdravého životního stylu, aktuální. Žáci druhého stupně základní školy spadají svým věkem do období, ve kterém dochází k formování vztahu k pohybové aktivitě. Proto jsme zvolili tuto věkovou kategorii.

V empirické části jsme se snažili skrze získání odpovědí na pět výzkumných otázek a také skrze ověřování čtyř hypotéz v oblasti pohybové aktivity u žáků druhého stupně základních škol v Olomouci splnit hlavní cíl této diplomové práce, kterým byla analýza pohybové aktivity dětí druhého stupně základních škol v Olomouci.

Zjišťovali jsme informace v oblasti organizované a neorganizované pohybové aktivity. Zkoumali jsme závislosti mezi věkem a množstvím organizované pohybové aktivity, mezi věkem a množstvím neorganizované pohybové aktivity. Porovnávali jsme množství chůze u dívek a u chlapců a zjišťovali, zda typ bydlení ovlivňuje množství neorganizované pohybové aktivity. Zjistili jsme, že:

- výrazně velké procento dotazovaných žáků (63 %) na druhém stupni vybraných základních škol neprovozuje ve svém volném čase organizovanou pohybovou aktivitu.
- žáci na druhém stupni vybraných základních škol uváděli jako nejčastější organizovanou pohybovou aktivitu, kterou navštěvují, fotbal, florbal a také tanec (break dance, hip hop). Dívky nejraději tančí (break dance, hip hop), chlapci hrají fotbal.

- 7 % všech žáků na druhém stupni vybraných základních škol uvedlo, že neprovozuje ve svém volném čase neorganizovanou pohybovou aktivitu.
- nejčastější neorganizovanou pohybovou aktivitou, kterou žáci druhého stupně vybraných základních škol provozují, je jízda na kole. Dále chodí nejvíce běhat a plavat. Dívky i chlapci zmiňovali nejčastěji právě jízdu na kole.
- 20 žáků druhého stupně vybraných základních škol představuje 6 % všech dotazovaných, kteří ve svém volném čase neprovozují organizovanou ani neorganizovanou pohybovou aktivitu.
- množství organizované pohybové aktivity se s věkem mění
- množství neorganizované pohybové aktivity se s věkem mění
- množství neorganizované pohybové aktivity není závislé na typu bydlení
- množství chůze se v závislosti na pohlaví nemění

Vzhledem k tomu, že jsme zodpověděli všechny výzkumné otázky a ověřili hypotézy, můžeme prohlásit, že se nám podařilo dosáhnout hlavního cíle diplomové práce, kterým byla analýza pohybové aktivity dětí druhého stupně základních škol v Olomouci.

Seznam použitých zdrojů

Odborná literatura

BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DOBRÝ, L. Pohybová aktivnost ovlivňuje školní prospěch. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2013, r. 79, č. 2.

DOBRÝ, L. Poznatky o benefitech pohybových aktivit, podložené důkazy ze zacílených studií. In: MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století (myšlenky, které by měly usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programů)*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4258-2.

Dům Ignáce Stuchlého. *Orientační dny: Rozvoj hodnotové orientace žáků pro udržitelný rozvoj: Základní školy*. Fryšták : DIS SKM, 2012.

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HÁLKOVÁ, J. a kol. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2001.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HODÁŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-85783-48-7.

HOŠEK, V. a kol. *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova, 1985.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2983-0.

KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.

KUBÁTOVÁ, H., ŠIMEK, D. *Od abstraktu do závěrečné práce: jak napsat diplomovou práci ve společenských a humanitních oborech*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1589-5.

KVĚTOVÁ, Z. Nabídka pohybových aktivit zvyšuje zájem dětí o tělesnou výchovu. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2012, r. 78, č. 2.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LEJTES, N. S. *Rozumové schopnosti a vek*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1973.

MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-7184-867-0.

NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-X.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., ŠNOBLOVÁ, R. Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*. 2012, r. 35, č. 1. ISSN 1211-6521.

SRP, L., SYROVÁTKOVÁ, J. *Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.

STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

TEYSCHL, O., BRUNECKÝ, Z. *Duševní vývoj a výchova dítěte*. Praha: Orbis, 1873.

TUPÝ, J. Co umožňují RVP ve smyslu posunu pozornosti od důrazu na rozvoj tělesné zdatnosti k pravidelné pohybové aktivitě?. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2012, r. 78, č. 6.

VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2005. ISBN 80-7042-691-8.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.

ZAPLETALOVÁ, L. *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7 - 18-ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. ISBN 80-89075-17-7.

ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8.

ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5.

Internetové zdroje

16UP GROUP S.R.O. O škole. www.zs-stupkova.cz [online]. © 2010 – 2013 [cit. 2013-03-20]. Dostupné z: http://www.zs-stupkova.cz/o_skole/

DOUBRAVA, L. ČŠI: Školy se rozvoji pohybových dovedností věnují málo. *Učitelské noviny* [online]. © 2010 - 2012, roč. 2012, č. 16 [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=6604>

DOUBRAVA, L. Škola může zlepšit fyzickou zdatnost dětí. *Učitelské noviny* [online]. © 2010 - 2012, roč. 2002, č. 35 [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3543&PHPSESSID=8f819ad3035fe727e0c74ff3cb8bc6f7>

ESMEDIA, a. s. O škole. www.zsheyrovského.cz [online]. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://www.zsheyrovského.cz/o-skole-cl-2.html>

Naše škola. www.zsdemlova.cz [online]. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: http://www.zsdemlova.cz/Demlova/demlova/demlova_r.htm

Nejvíce letních úrazů utrpí dospívající a muži ve středním věku. www.zdravi.e15.cz [online]. ©2013 [cit. 2013-03-01]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/denni-zpravy/z-domova/nejvic-letnich-urazu-utrpi-dospivajici-a-muzi-ve-strednim-veku-465316>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Ke stažení. www.rvp.cz [online]. © 2011 – 2013 [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: <http://nuv.cz/file/133>

VAŠÁTKO, P. Základní údaje. [online]. © 2013. [cit. 2013-03-19]. Dostupné z: http://www.zs-zeyerova.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=178&Itemid=32

Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1. Členění motivace

Tabulka č. 2. Charakteristika výzkumného souboru

Tabulka č. 3. Organizovaná pohybová aktivita a věk

Tabulka č. 4. Neorganizovaná pohybová aktivita a věk

Tabulka č. 5. Neorganizovaná pohybová aktivita a typ bydlení

Tabulka č. 6. Chůze a pohlaví

Graf 1. Pohlaví respondentů

Graf 2. Zastoupení škol

Graf 3. Zastoupení pohlaví ve třídách na školách

Graf č. 4. Rozdělení žáků na mladší (6. a 7. třída) a starší (8. a 9. třída)

Graf č. 5. Rozdělení mladších a starších žáků dle pohlaví

Graf č. 6. Procento žáků, které provozuje ve volném svém čase nějakou organizovanou pohybovou aktivitu

Graf č. 7. Organizovaná pohybová aktivita u mladších a starších žáků

Graf č. 8. Organizovaná pohybová aktivita dle pohlaví

Graf č. 9. Organizovaná pohybová aktivita u žáků druhého stupně základní školy

Graf č. 10. Procento žáků, které ve svém volném čase provozuje nějakou neorganizovanou pohybovou aktivitu

Graf č. 11. Neorganizovaná pohybová aktivita u mladších a starších žáků

Graf č. 12. Neorganizovaná pohybová aktivita dle pohlaví

Graf č. 13. Neorganizovaná pohybová aktivita u žáků druhého stupně základní školy

Graf č. 14. Procento žáků, které neprovozuje ve svém volném čase organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitu

Graf č. 15. Počet žáků, které neprovozují ve svém volném čase organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitu dle škol

Příloha

Příloha č. 1. Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol

Příloha č. 1. Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol

Dobrý den,

jmenuji se Zuzana Milisová, studuji na Pedagogické fakultě v Olomouci obor Řízení volnočasových aktivit. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který se týká pohybové aktivity. Získané údaje budou použity pro mou diplomovou práci. Dotazník je anonymní. Děkuji za Vaši ochotu a čas.

Správnou odpověď zakroužkujte.

1. Jste: CHLAPEC DÍVKA
2. Třída, do které právě chodíte: 6. 7. 8. 9.
3. Bydlíte v: bytovém domě rodinném domě jinde (uved'te kde)
4. Odhadněte, kolik času v týdnu (včetně víkendu) obvykle strávíte chůzí (přesuny do školy, ze školy, do kroužků, procházky)? Uved'te v hodinách.
5. Provozujete ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu, kromě chůze?

ANO NE

6. Jaký druh/jaké druhy pohybové aktivity provozujete ve svém volném čase?
Vyjmenujte.

.....

7. Uved'te, která z těchto pohybových aktivit probíhá organizovaně tzn. pod sportovním klubem, nějakou institucí, kde vás vede trenér nebo vedoucí

.....

8. Kolik hodin týdně se organizované pohybové aktivitě věnujete?

.....

9. Uved'te, kolik hodin týdně trávíte neorganizovanou pohybovou aktivitou (např. jízda na kole, posilovna, fotbal s přáteli a další činnosti, které nevede trenér nebo vedoucí kroužku),.....

Anotace

Jméno a příjmení:	Zuzana Milisová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Reich, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Pohybová aktivita žáků na druhém stupni základních škol v Olomouci
Název v angličtině:	Physical activity of upper primary school students in Olomouc
Anotace práce:	<p>Cílem diplomové práce bylo analyzovat pohybovou aktivitu u žáků druhého stupně základních škol v Olomouci. K tomuto účelu byly vybrány čtyři školy – ZŠ Demlova, ZŠ Heyrovského, ZŠ Stupkova a ZŠ Zeyerova. V teoretické části práce jsme se zaměřili na charakteristiku období středního školního věku. V další kapitole předkládáme informace o pohybové aktivitě, o jejím významu pro člověka a také o jejím zakotvení v rámcovém vzdělávacím programu. Empirická část práce předkládá údaje o množství pohybové aktivity organizované i neorganizované, které jsme získali pomocí dotazníku. Touto prací se snažíme přispět k rozšíření poznatků v oblasti pohybové aktivity u žáků druhého stupně základní školy.</p>
Klíčová slova:	pohybová aktivita, pubescence, střední školní věk, zdraví, organizovaná pohybová aktivita, neorganizovaná pohybová aktivita
Anotace v angličtině:	<p>The aim of the submitted thesis “Physical activity of upper primary school students in Olomouc ” is to analyze current levels of physical activities of upper primary school students in Olomouc. For this goal, four primary school were chosen as follows – ZŠ Demlova, ZŠ Heyrovského, ZŠ Stupkova, ZŠ Zeyerova. The theoretical part is focused on the middle school age period characteristics. The next part presents information on physical activity, it’s relevance for humans as such and it’s provisions in Framework Education Programme for Elementary Education. The empirical part of this thesis states physical activities’ quantity data, both organized and unorganized, which were gained on the basis of a questionnaire. This paper is to make a contribution to enhance physical activity of upper primary school pupils awareness.</p>

Klíčová slova v angličtině:	physical activity, pubescence, middle school age, health, organized physical activity, unorganized physical activity
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1. Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol
Rozsah práce:	60
Jazyk práce:	Český