

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Pohybový režim žáků základních a středních škol
v Novém Městě nad Metují**

Diplomová práce

Autor: Bc. Dana Rollerová

Studijní program: N7504 - Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy – dějepis

Učitelství pro střední školy – tělesná výchova

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Hradec Králové

2015

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Dana Rollerová
Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství pro střední školy - dějepis
Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

Název závěrečné práce: **Pohybový režim žáků základních a středních škol v Novém Městě nad Metují**

Název závěrečné práce AJ: Physical routines of students primary and secondary school in Nové Město nad Metují

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Porovnat pohybový režim žáků 2. stupně základních škol a studentů středních škol v Novém Městě nad Metují. Zjistit podmínky pro pohybové aktivity, jejich četnost a využití a výsledky mezi sebou porovnat.

Metody: dotazníkové šetření, analýza dokumentů.

Literatura: CHARVÁT, M. (2002). Sociální aspekty sportovních aktivit. Brno: Paidio. JANOUC, K. (2008). Život dítěte. Praha: Akropolis. MĚKOTA, K., CUBEREK, R. (2007). Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. Olomouc: Univerzita Palackého. PERIČ, T. (2004). Sportovní příprava dětí. Praha: Grada. SIGMUND, E. (2007). Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: Hanex.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Konzultant:

Oponent: Mgr. Jana Mílová

Datum zadání závěrečné práce: 6. 2. 2013

Datum odevzdání závěrečné práce: 16. 12. 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 16. 12. 2015

Poděkování

Ráda bych poděkovala Doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za vedení diplomové práce, odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování diplomové práce poskytla.

Anotace

ROLLEROVÁ, Dana. *Pohybový režim žáků základních a středních škol v Novém Městě nad Metují*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 79 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá analýzou pohybové aktivity žáků základních a středních škol v Novém Městě nad Metují. Diplomová práce má za cíl zmapovat pohybový režim žáků základních škol a studentů středních škol. Získané údaje vzájemně porovnat.

Teoretická část se zabývá pohybovou aktivitou, charakterizuje z psychologického a tělesného hlediska děti staršího školního věku a adolescenty.

Empirická část se zaměřuje na vyhodnocení dat z dotazníkového šetření na základních a středních školách a porovnání těchto dat mezi sebou.

Klíčová slova: pohybová aktivita, volný čas, adolescence

Annotation

ROLLEROVÁ, Dana. Physical routines of students primary and secondary school in Nové Město nad Metují. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2015, 79 pp. Thesis.

This thesis analyses the physical activities of students primary and secondary school in Nové Město nad Metují. The thesis aims at mapping physical routines students primary and secondary school. The data obtained to compare.

Theoretical part talks about physical activity, characterises adolescents from psychological a physical point of view.

Empirical part it focutes on evaluation of data from survey in primary and secondary schools and it compare these data each other.

Keywords: physical routines, free time, adolescence

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA POHYBOVÉ AKTIVITY	10
1.1 Základní pojmy.....	14
1.2 Pozitivní působení pohybové aktivity	15
1.3 Negativa pohybové aktivity.....	16
1.4 Nedostatek pohybové aktivity	17
1.5 Školní tělesná výchova a pohybová aktivita.....	20
1.6 Pohybová aktivita a volný čas	21
1.7 Psychický vývoj v adolescenci	24
1.8 Tělesný vývoj v adolescenci.....	28
2 CÍL VÝZKUMU.....	31
3 EMPIRICKÁ ČÁST	32
3.1 Metodika.....	32
3.1.1 Charakteristika souborů.....	32
3.1.2 Metody a techniky sběru dat	36
3.1.3 Statistické metody	37
4 VÝSLEDKY A DISKUSE	38
5 ZÁVĚR.....	67
6 POUŽITÁ LITERATURA	69
7 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	74
8 SEZNAM PŘÍLOH.....	76

ÚVOD

Pohybová aktivita je stále aktuálním, diskutovaným a probíraným tématem. V posledních letech se zájem o toto téma neustále zvyšuje. Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou žáků druhého stupně základní školy a studentů střední školy v Novém Městě nad Metují.

Za cíl práce jsem si zvolila porovnat pohybový režim žáků 2. stupně základních škol a studentů středních škol v Novém Městě nad Metují. Dále zjistit, jaké mají respondenti podmínky pro pohybové aktivity, jak často vykonávají pohybovou aktivitu, které pohybové činnosti preferují a výsledky mezi sebou porovnat.

Pohybové režimy žáků základních škol a studentů středních škol jsem zjistila prostřednictvím dotazníkového šetření. Pro přehledné zpracování výsledků dotazníku jsem zvolila grafy. V diplomové práci vzájemně porovnávám výsledky obou průzkumů.

Základní pojmy, které v práci využívám, jsou pohyb, pohybová aktivita a adolescence.

Lidé neustále řeší problémy s nadváhou a výsledkem jsou různé diety, které působí jen v daný okamžik. Po té, co se v jídle přestanou omezovat a přejdou zpět do původního režimu, se jim nejen kila, která ztratily, vrátí zpět, ale přibude jich většinou i pár navíc. Lidé si neuvědomí, že omezit se v jídle nestačí. Základním principem hubnutí je, aby byl příjem nižší než výdej. Proto je důležitá nejen úprava jídelníčku, ale také do svého běžného života zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu, protože lidské tělo je pro pohyb uzpůsobené. Pro zdravý a plnohodnotný život potřebuje pohyb. Nejsnazším a nejpřirozenějším pohybem je chůze.

Značná část populace si neuvědomuje, jak je pohyb důležitý. Nedostatek pohybu způsobuje vážné zdravotní potíže, kterým říkáme civilizační onemocnění. Mezi ně patří například vysoký krevní tlak, cukrovka a infarkt myokardu. K nedostatku pohybu nás vede moderní způsob života. Ten je ve znamení vědy, pokroku, shonu a stresu. Lidem je vše ulehčováno. Ve městech jezdí hromadná městská doprava, která nás doveze přesně

tam, kam potřebujeme, ve vyšších budovách fungují buď výtahy, nebo eskalátory a internet umožňuje nákupy přímo z domova. Populace již není k pohybu ničím nucena.

Pohybová aktivita má vliv jak na tělesný vývoj člověka, tak také na psychický, sociální a intelektuální rozvoj. Světová zdravotnická organizace doporučuje minimálně 60 minut různorodé pohybové aktivity každý den. Toto kritérium splňuje pouze 25 % dětí a mládeže.

Při nízké pohybové aktivitě hrozí vznik obezity, svalových dysbalancí. To má za následek vadné držení těla a ortopedické problémy. Nedostatek pohybu také může způsobit kardiovaskulární, metabolická a onkologická onemocnění. Pohybová aktivita, která je vykonávána pravidelně vede ke zvýšení tělesné zdatnosti, snížení rizik onemocnění a může prodloužit délku života.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA POHYBOVÉ AKTIVITY

Současný způsob života s sebou přináší řadu změn, které nám náš život usnadňují a činí ho pohodlnějším. Během posledních padesáti let došlo v rozvinutých státech k velkým změnám životních podmínek a životního stylu. Jak v zaměstnání, tak v domácnosti se snížila fyzicky náročná práce a spolu s ní postupně ubylo i velké množství přirozeného pohybu (Fialová, 2013). Začal se zvyšovat zájem o vlastní osobu, vzhled i funkčnost těla. Vzhled jako důležitá část celkového sebepojetí jde do popředí zájmu veřejnosti. Dokonalá těla jsou užívána médii i výrobci různých preparátů k reklamě (Hogenová, 2002).

Důsledkem současného životního stylu je vznik institucí zabývajících se zdravím. Podpora zdraví se zaměřuje na zvyšování vědomostí o škodlivých faktorech životního prostředí a o zásadách zdravého životního stylu. Většina obyvatel ví, jak se mají stravovat, co vyloučit nebo omezit. V povědomí má i pravidelnou pohybovou aktivitu a eliminaci škodlivých návyků. Problémem však zůstává začlenění pohybových a stravovacích návyků do vlastního života (Fialová, 2013; Hogenová, 2002).

Ke klíčovým zásadám zdravého životního stylu patří správné výživové zvyklosti, pohybová aktivita, akceptovatelná úroveň stresových situací, redukce sebepoškozujících návyků. Do popředí zájmu se dostávají studie z oblasti pohybové aktivity. Pohybová aktivita má prokazatelně pozitivní vliv na tělesné i duševní zdraví a je jedním z ovlivnitelných rizikových faktorů civilizačních onemocnění (Komárek, Provazník, 2011).

Výsledky národních studií ukazují, že dospělá populace v České republice má nedostatek vhodného pohybu a to v míře, která by přispívala k pozitivnímu ovlivnění zdraví (Frömel a kol., 2011; Hošek a kol., 2002). Studie potvrzují, že nedostatek pohybu výrazně narůstá s věkem (Hošek a kol., 2002, Pelclová a kol., 2008). Tělesná aktivita je jedním z činitelů kvality života, může být používána jako podpůrný a ochranný prostředek kvality života (Kirchner, 2002).

Z různých průzkumů se dozvídáme, že ženy se starají o zdraví důsledněji než muži. Týká se to především zdravé výživy a preventivní lékařské péče (Hátlová a kol., 2007). V oblasti pohybové aktivity nebyl tento jev potvrzen. Zde má naopak převahu mužský podnět a to zejména v období středního a seniorského věku.

Pohyb ovlivňuje zdraví všech věkových kategorií. Od kojeneckého věku má podíl na esovitém zakřivení páteře, postavení kloubů, zapojení svalů, ovlivňuje stavbu a držení těla a podílí se na psychomotorickém vývoji dítěte. Nevhodně zvolená, nepravidelná, nedostatečná či velmi intenzivní pohybová aktivita nevede ke zlepšení zdravotního stavu. Naopak tyto jevy mohou působit nevhodně na zdravotní stav (Fialová, 2013).

„Pohybové aktivity sledují zcela jedinečné cíle v rovině tělesného vývoje, funkčního a pohybového rozvoje, pohybových schopností a tělesné zdatnosti“ (Charvát, 2002, str. 7). Pohybová aktivita se dělí na spontánní, to znamená bez odborného pedagogického vedení a probíhá ve volném čase a na lokomoční. Ta probíhá pod vedením učitele nebo trenéra. Pohybovou aktivitu umožňuje kosterní a svalový aparát (Miklánková, 2009). I když si člověk myslí, že je v klidu, tak se ve skutečnosti pohybuje, protože v něm proudí krev, dýchá a dochází k různým dalším spontánním pohybům těla. Pohyb je také jednou z forem komunikace, díky které můžeme vyjadřovat své pocity a nálady bez použití slov (Mužík, Krejčí, 1997).

Děti a mládež nejvíce motivuje k pohybovým aktivitám rodina. Rodina by měla u dětí stimulovat chuť ke sportu a vést je ke zdravým stravovacím návykům (Miklánková, 2009). V naší společnosti převládají rodiče, kteří jsou v pohybu pasivní a proto i děti upřednostňují sedavý způsob života (Galloway, 2007). Sedavý způsob života lze definovat jako čas strávený vsedě nebo vleže, což je například studium, poslech hudby, sledování televize atd. (Esteban-Cornejo a kol., 2015). Aktivní rodiče jsou pro své děti dobrým příkladem a tak jejich děti považují pohyb jako běžnou součást života (Galloway, 2007).

Pohybová aktivita se ve školní tělesné výchově a v zájmové oblasti vymezuje obecnými pedagogickými principy, které jsou založeny na vzdělávacích teoriích a z nich odvozených vzdělávacích programech. Odborníci kladou důraz na důležitost spojení školy s běžným životem, školními i mimoškolními činnostmi a alternativními

přístupy k výchově a vzdělání. Všechny tyto přístupy se snaží o změny podporující začlenění pohybové aktivity do vzdělávání a výchovy. Zdůrazňuje se propojení školní tělesné výchovy, pohybové aktivity a kvality života (Frömel, 1999).

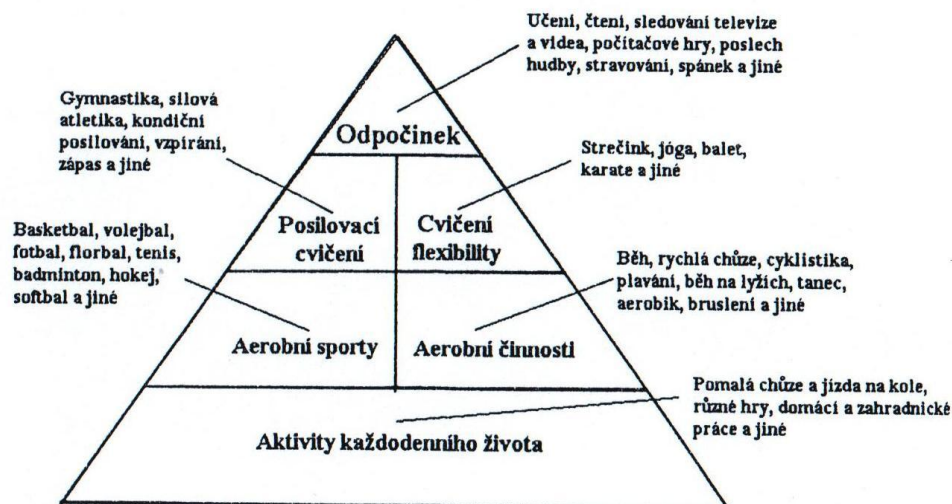
Pro děti a mládež jsou doporučovány pohybové činnosti, které jsou znázorněny na obrázku č. 1. Adolescenti by se měli naučit a provádět pohybové aktivity z každé ze tří úrovní pyramidy. V první základní úrovni jsou činnosti, které zahrnují běžnou součást života včetně pomalé chůze, jízdy na kole, hraní různých pohybových her a domácích prací. Jsou doporučeny všem, a pokud dospívající nemá dostatečnou úroveň těchto pohybových činností, odborníci doporučují, aby se nejprve zvýšily tyto aktivity.

Druhá úroveň zahrnuje aerobní činnosti (běh, tanec, bruslení atd.) a aerobní sporty (basketbal, fotbal, florbal, tenis apod.). Adolescent by si měl osvojit pohybové dovednosti, které jsou spojeny s těmito aktivitami a zapojovat se do nich podle své úrovně pohybových zkušeností a biologické zralosti. Ze zdravotního hlediska je podstatný objem aerobních pohybových aktivit, ale již není tak důležitý výběr činností.

Třetí úroveň zahrnuje posilovací cvičení, například gymnastiku, atletické disciplíny, kondiční posilování. A protahovací cvičení jako je strečink, jóga, balet, karate apod. Aktivity by měly být prováděny v závislosti na věku a vývoji, ale nikdy by neměly přetěžovat jedince.

Vrchol pyramidy zaujímají odpočinkové aktivity (sledování televize, počítačové hry, stravování, čtení, spánek...) (Suchomel, 2006). V dnešní době u dětí a mládeže převládají spíše aktivity odpočinkové.

Obr. č. 1. Pyramida pohybové aktivity (Suchomel, 2006)



Pohybovou aktivitu lze podle účelu rozdělit na habituální, pracovní a sportovně pohybovou. Habituální pohybová aktivita označuje veškeré pohybové činnosti každodenního života například chůzi či práci v domácnosti. Často není vykonávána dostatečnou intenzitou, která by u člověka docílila zdravotního účinku. Podstatný je objem prováděné aktivity, protože součtem všech vykonávaných činností během dne se zvyšuje celodenní energetický výdej. Aby tato aktivita kladně ovlivňovala zdraví, měl by člověk podle odborníků denně ujit 7 – 10 tisíc kroků. Jestliže někdo denně dosáhne méně než 5 tisíc kroků, dá se jeho způsob života označovat za sedavý. Zvýšit habituální pohybovou aktivitu není obtížné a můžeme konstatovat, že je to „nastartování“ pro zvýšení pohybové aktivity jako takové.

Dalším druhem je pracovní pohybová aktivita. I přesto, že pro každé povolání je více či méně fyzická zdatnost nutná, mnoho pracovní činností není v současné době spojeno s pohybem do takové míry, aby tato pracovní pohybová aktivita byla zásadní v celodenním pohybovém režimu. Pokud je profese na pohyb náročnější, může se pracovní aktivita stát velmi významnou v denním výdeji energie.

Třetím typem pohybové aktivity je sportovně pohybová. Sportovně pohybovou aktivitu lze vysvětlit jako souhrn vykonávaných pohybových činností, které uskutečňuje člověk sám nebo ve skupině. Je zde upřesněn konkrétní pohyb a je zřejmé, zda se jedná

o tělovýchovnou, rekreační nebo sportovní aktivitu. Sportovní aktivita se pojí se sportovními soutěžemi a jejím cílem je dosáhnout maximálního výkonu, získat nejlepší výsledky a zvýšit sportovní kondici. Při nesprávné zátěži může vést ke zdravotnímu poškození. Tělocvičná aktivita se dělí na spontánní a řízenou. První spontánní lze vysvětlit tak, že ji nikdo neřídí. Vykonávají ji pouze děti. Druhá řízená se praktikuje na kroužcích a ve školní tělesné výchově. Rekreační pohybová aktivita má za cíl trávit volný čas aktivním odpočinkem a udržet fyzickou zdatnost. Může být organizovaná i individuální. Při rekreačním sportu se rozvíjí kardiovaskulární a silová zdatnost, která se zaměřuje na podporu zdraví (Fialová, 2013).

1.1 Základní pojmy

Základním pojmem je pohyb. Dvořáková (2002, str. 17) ho charakterizuje takto: *„Pohyb je základní životní projev i základní biologická potřeba. Proto je to i jeden ze základních výchovných a vzdělávacích prostředků.“*

Definice pohybové aktivity je mnoho. Například podle Suchomela (2006, str. 244) zní definice takto: *„Pohybová aktivita představuje chování a jednání člověka, které má komplexní charakter určený vzájemnými vazbami biologické, psychické, psychomotorické a sociální stránky člověka.“* Pohybová aktivita se vyznačuje znaky, které jsou pro člověka typické, jako například cílevědomost, sociální determinovanost a spojení s komunikací mezi lidmi. Je charakterizována frekvencí, intenzitou, trváním a druhem pohybové činnosti. Když je dosažena určitá úroveň, může mít charakter pohybového zatížení vyvolávající adaptační účinky při rozvoji tělesné zdatnosti a psychomotorických dovedností. Fialová (2013) pohybovou aktivitou označuje druh tělesného pohybu, který je výsledkem svalové práce spojené se zvýšeným energetickým výdejem.

Pohybová aktivita je podřízený pojem k pohybové činnosti, který označuje zapojení člověka do pracovního procesu. Vymezení pohybové činnosti dle Miklánkové (2009, 8 str.): *„Vědomě řízené a cílově orientované pohyby člověka s adaptační biologickou, psychickou a sociální funkcí.“*

Dalším pojmem, který patří k pohybové aktivitě, je pohybový režim. Ten se vymezuje jako uspořádání všech pohybových aktivit (sport, tělesná výchova, kondiční cvičení, turistika, tanec atd.), které jsou pravidelně a dlouhodobě začleněny do životního stylu člověka (Jansa, Kocourek, 2002). Pohybový režim je součástí života všech jedinců a existuje nezávisle na něm. Kvůli tomu se pohybové režimy lidí velmi odlišují. Je to způsobené řadou aspektů, jako například věk, pohlaví, profese, zdravotní stav, zájmy a prostředí (Hodáň, 2002).

Důležitý je také termín tělesná zdatnost. To je stav organismu člověka, který umožňuje provádět činnosti bez nepřiměřené únavy a s rezervou pro příjemné trávení volného času. Můžeme ho označovat za ukazatele zdraví a stavu organismu (Suchomel, 2006).

K pohybu neodmyslitelně patří i pojem kinantropologie, kterým se označuje věda o pohybu člověka. Je to značná součást pohybové aktivity v rámci tělesné výchovy a sportu. Má vymezit vědecký obor od vyučovacího předmětu. Přináší nové vědecké poznatky o pohybu člověka. Předmětem bádání je zkoumání lidské pohybové činnosti v její struktuře i funkcích a její vztah k rozvoji člověka jako bio – psycho – sociálního individua (Charvát, 2002).

1.2 Pozitivní působení pohybové aktivity

Význam pohybové aktivity dětí a dospívajících byl v historii zdůrazňován zejména kvůli zdravotním aspektům. Vědecké studie prokázaly fakt, že převažují pozitivní vlivy pohybu nad negativními. I sociální a emotivní vliv pohybu na psychický stav a kvalitu života má kladné hodnocení (Frömel, 1999). Největší vliv mají pohybové aktivity v době tělesného zrání a v období utváření osobnostních návyků a hodnot jedince (Mužík, 2007).

Tělesný pohyb snižuje riziko vzniku onemocnění srdce a cév, redukuje krevní tlak, zvyšuje hladinu HDL a snižuje hladinu LDL cholesterolu, vyšším výdejem energie podporuje úbytek váhy, redukuje hladinu glykémie, zvedá glukózovou toleranci,

zabraňuje vzniku osteoporózy, zlepšuje stav a schopnost vyrovnat se se stresem a vyčerpáním. Zvýšení tělesné zdatnosti snižuje celkovou mortalitu (Komárek, 1997).

Pohyb se stal nedílnou součástí života člověka, je podstatný pro zdravý vývoj, funkčnost lidských orgánů a zejména pro správnou mozkovou činnost. Je také součástí všech mentálních aktivit (Mužík, 2007). Všechna fyzická námaha přináší jak životní energii a pozitivní náladu, tak zvýšení koncentrace, pozornosti a zlepšení prospěchu žáků ve škole. Vyšší pohybová aktivita přispívá ke snížení úmrtnosti způsobené civilizačními chorobami a redukuje depresivní stavy. Pohybová aktivita také posiluje imunitní systém, sebedůvěru i sebeúctu. Důsledkem pravidelného pohybu je zvýšení kostních minerálů a zpevnění kostí. Obecně se dá říci, že cvičení zvyšuje dospívajícím kvalitu života. Pro dosažení pozitivních účinků při pohybové aktivitě musí jedinec cvičit z vlastní vůle a s radostí (Galloway, 2007).

Během pohybové aktivity se navazují i utužují sociální kontakty a vztahy, také dochází ke stmelování kolektivu (Měkota, Cuberek, 2007). Pozitivní zdravotní účinek pohybové aktivity je podmíněn vhodností, dostatečností a dlouhodobostí. Zdravotní účinek se nedostavuje okamžitě. Zdravotní přínos, adaptace organismu na zátěž, lze registrovat až za delší dobu. Nejméně po 3 měsících pravidelné aktivity v závislosti právě na jejím druhu, objemu, intenzitě a frekvenci.

Důležité však je i dodržování správného životního stylu, což je projev jednání a myšlení člověka, do něhož se promítají zvyklosti, životní hodnoty, věk, pohlaví, ekonomická situace, vzdělání, dodržování obecně platných norem, životní prostředí, zdravotní stav. Životní styl ovlivňuje naše zdraví z 50 % (Fialová, 2013).

1.3 Negativa pohybové aktivity

Jak nedostatek, tak také přemíra neboli hyperkinéza může škodit lidskému organismu. Problémem je i vysoká intenzita cvičení. Hyperkinéza i vysoká intenzita cvičení mohou vést k přetížení. Jsou známé 4 následky přetížení: úraz, mikrotrauma, chronické poškození a selhání organismu. Zásadní příčinou poškození organismu při pohybové aktivitě je nerespektování aktuálního zdravotního stavu, rizikových faktorů

vyplývající z osobní a rodinné anamnézy a nerespektování zásad při volbě druhu a objemu, intenzity a frekvence pohybové aktivity. Problém nespočívá v pohybové aktivitě jako takové, ale ve způsobu jejího provedení, což je faktor, který můžeme ovlivnit (Fialová, 2013; Měkota, Cuberek, 2007; Suchomel, 2006).

Nevhodně zvolená nebo jednostranná pohybová aktivita ke zlepšení zdravotního stavu nevede a může mít i opačný účinek. Při jednostranné zátěži vznikají takzvané svalové dysbalance. Tedy nerovnosti, kdy jedna strana těla je zatěžována více než druhá. Jednostranná dlouhodobá zátěž vede k poškození pohybového aparátu (Fialová, 2013).

1.4 Nedostatek pohybové aktivity

Pohybová aktivita má podíl na celé ontogenezi, podílí se na vytváření a usměrňuje vývoj lidského organismu. Je pro tělesný a psychický život člověka nevyhnutelná, protože lidské orgány nemohou zůstat bez funkce a díky pohybové aktivitě se cíleně rozvíjí (Suchomel, 2006).

Po nástupu do školy se u dětí vytrácí spontánní pohybová činnost, která je vystřídána sedavým způsobem života (Mužík, 2007). Tento způsob života je spojen s kardiovaskulárními a metabolickými rizikovými faktory, obezitou i nízkou fyzickou kondicí. Může se škodlivě projevit nejen na fyzickém zdraví, ale psychickém, sociálním či intelektuálním zdraví (Esteban-Cornejo a kol., 2015). Děti tedy trpí nedostatkem pohybové aktivity tzv. hypokinézou. Nedostatečný výdej energie se neprojeví hned, ale postupně a pomalu. Vznikají tím negativní následky, které se odstraňují velice obtížně (Suchomel, 2006).

Světová zdravotní organizace doporučuje dětem minimálně 60 min. různorodé pohybové aktivity každý den. Na toto množství dosahuje méně než 20 % dětí na celém světě (Martin, Murtagh, 2015). Optimální pohybové aktivity u dospívajících, což je 60 min. denně střední intenzity, dosahuje méně než 12 % chlapců a 4 % dívek (Brusseau, Burns, 2015). Výzkumy říkají, že děti mladšího školního věku, kterým je mezi 6 - 12 lety se věnují pohybové aktivitě v průměru 6 hodin a 20 minut týdně. Doporučené

hodnoty dosahuje pouze 40 % dětí. U dětí staršího školního věku, což je od 13 do 17 let, byl zjištěn průměr pohybové aktivity 4 hodiny a 40 minut za týden. Optimálních hodnot dosahuje pouze 25 % mládeže. Frekvence pravidelné pohybové aktivity u dívek je nižší než u chlapců ve všech věkových kategoriích (Kalman a kol., 2011).

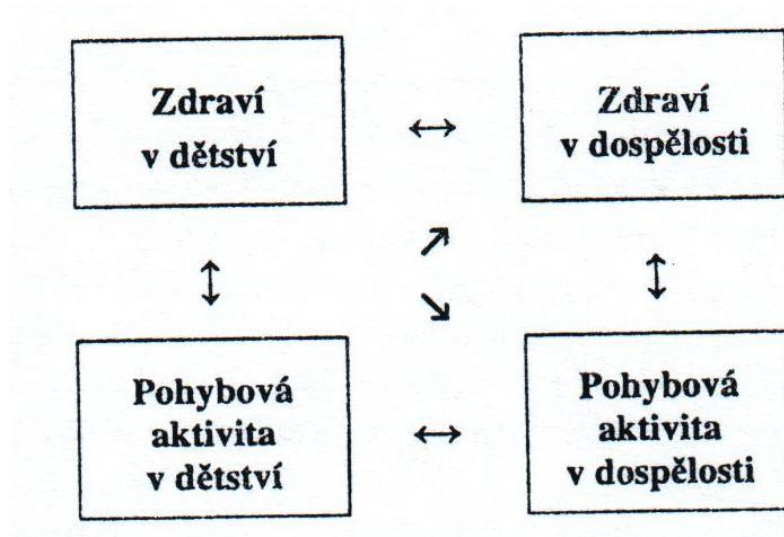
Mnoho dětí tráví většinu svého volného času u televize a počítače. Tento čas by ale neměl překročit 2 hodiny denně (Miklánková, 2009). To však není dodržováno.

Následkem nedodržování zdravých stravovacích návyků je zvýšení obezity a svalové dysbalance. Svalové nerovnosti se promítají do vadného držení těla a vedou k ortopedickým problémům (Sigmund, 2007). Nedostatek pohybové aktivity může vést ke kardiovaskulárním (onemocnění koronárních, mozkových a periferních tepen), metabolickým i onkologickým onemocněním (Fialová, 2013). Za posledních deset let byl zjištěn dramatický nárůst dětské obezity a nadváhy, která právě souvisí se snížením pohybové aktivity (Sigmund, 2007).

Rychle pokračující technizace života a zvýšení duševní práce spojené s nadměrnou stresovou zátěží člověka vede k výraznému snižování objemu a intenzity pohybového zatěžování lidského organismu. Většina lidí žije sedavým způsobem života (Měkota, Cuberek, 2007). Výsledky mnoha výzkumů prokázaly, že pravidelná a dostatečně energeticky náročná pohybová aktivita je důležitá pro celkový zdravotní stav člověka, prodloužení délky života, zvýšení tělesné zdatnosti i snížení rizik nemoci a úmrtnosti spojených s civilizačními onemocněními. Mezi ně se řadí např. obezita, ischemická choroba srdeční, cukrovka druhého typu, vysoký krevní tlak atd. Pravidelná pohybová aktivita redukuje riziko předčasného úmrtí na kardiovaskulární onemocnění, klesá riziko vzniku cukrovky 2. typu a rakoviny tlustého střeva, přispívá ke snížení rizika vzniku vysokého krevního tlaku, udržuje tělesnou hmotnost a předchází obezitě. Dále přispívá k vývoji a udržování zdravých kostí, svalů a kloubů, k prevenci bolestí zad, podporuje dobrý psychický stav, snižuje úzkost a deprese a naopak zvyšuje sebehodnocení (Suchomel, 2006).

Důležité jsou vztahy mezi pohybovou aktivitou a zdravím. Pohybová aktivita je nezbytná pro zdraví člověka, ale zároveň musí mít každý jedinec dostatečnou úroveň zdraví a tělesné zdatnosti, aby ji byl schopen vykovávat (Suchomel, 2006).

Obr. č. 2. Vzájemné vztahy zdraví a pohybové aktivity v dětství a v dospělosti (Suchomel, 2006)



Nejběžnějším onemocněním z nedostatku pohybu u dětí a dospívajících je obezita. Obezitu můžeme definovat jako zmnožení tukové tkáně v organismu a je výsledkem interakce vlivů prostředí a genetických faktorů, které udržují optimální tělesnou hmotnost tím, že ovlivňují energetický příjem a výdej (Fialová, 2013; Pařízková, Lisá, 2007). Nadváhou nebo obezitou trpí cca 1/5 chlapců a 1/10 dívek. Ve všech věkových skupinách chlapci výrazně převyšují dívky. Ve skupině 13-ti letých dětí dokonce chlapci třikrát převyšují dívky (Kalman a kol., 2011).

Ukazatel nadváhy a obezity se nazývá index tělesné hmotnosti (body mass index – BMI), který je prvotní charakteristikou somatického vývoje obecně. Z fyzikálního hlediska BMI znázorňuje plošnou hustotu, kterou zaujímá hmotnost lidského těla ve čtverci o straně rovné tělesné výšce. Nelze však rozlišit podíl aktivní tělesné hmoty a tukové tkáně. Hodnocení hmotnosti lze u dětí a dospívajících pouze s přihlédnutím k tělesné výšce a věku jedince. Nikdy nelze u dětí používat stejné hodnocení jako u dospělých, jelikož hodnoty BMI se u dětí a dospívajících mění s věkem a pohlavním dozráváním (Fialová, 2013; Pařízková, Lisá, 2007).

1.5 Školní tělesná výchova a pohybová aktivita

Školní výuka se v dnešní době řídí podle Rámcového a Školního vzdělávacího programu. Školní tělesná výchova je podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání zařazena do oblasti Člověk a zdraví společně s Výchovou ke zdraví. Dále si každá škola rozpracovala plán tělesné výchovy ve Školním vzdělávacím programu podle svých potřeb. Zdraví bylo zvoleno jako průřezové téma, které se má zmiňovat ve všech předmětech s přihlédnutím k jejich obsahu, věku žáků a studentů (Fialová, 2013).

Školy byly označeny za nejlepší primární prostředí pro provádění fyzické aktivity většiny dětí. Nicméně, školy v mezinárodním měřítku jsou považovány za dominantní místo, kde jsou žáci po většinu vyučovací doby pasivní a navykají si na tzv. sedavý způsob života. Je to způsobeno tím, že žáci jsou povinni sedět klidně a přijímat instrukce od učitele. Globálně se doporučuje, aby školy přišly na řešení, jak v rámci školního dne zvýšit u žáků jejich pohybovou aktivitu (Martin, Murtagha, 2015).

Školní tělesná výchova má v žácích pěstovat zdravý životní styl již od dětství. Bohužel v rámci školní tělesné výuky jsou na pohybovou činnost vyhrazeny dvě hodiny týdně a ty jsou nedostatečné (Mužík, Krejčí, 1997). Za hlavní cíle školní tělesné výchovy je považováno vzbudit v žácích pozitivní vztah k pravidelné, celoživotní a dobrovolné realizaci pohybové aktivity.

Úkolem tělesné výchovy je to, že by žáci měli poznat pohybové činnosti v co možná nejširším spektru. Ty by měly být úměrné k jejich věku, pohlaví a samozřejmě zájmům. Důležité je, aby učitel dal žákům dostatek času k osvojení dovedností a snažil se ve všech vytvořit pocit úspěchu a radosti z vlastního výkonu (Sigmund, 2007).

Ve školní tělesné výchově se objevují dvě vyučovací koncepce. První je tradiční vyučování. Zde má žák hlavně pasivní roli a učitel je ten, kdo hodinu vede a dodává znalosti. Převahu má direktivní didaktický styl. Druhou možností je progresivní vyučování. Žák je v hodině aktivní a má roli hledače, tvůrce řešení, organizátora a

realizátora úkolu. Učitel má funkci průvodce, rádce a partnera, převládá zde didaktický styl s řízeným objevováním (Sigmund, 2007).

1.6 Pohybová aktivita a volný čas

V současnosti je téměř nereálné výrazné zvýšení úrovně pohybových aktivit ve škole, tedy s výjimkou přestávek. Nejdůležitější význam mají pohybové aktivity uskutečňované ve volném čase. Prostředí volného času neboli prostředí mimo rodinu a školu, může hrát důležitou roli při vytváření tělesného a motorického profilu dítěte a dospívajícího. Ve volném čase mohou chlapci a dívky uspokojovat své zájmy a potřeby. Mimoškolní pohybová činnost dává dětem příležitost vytvářet si vztah k vrstevníkům, přírodě, ke společnosti a také rozvíjí volní a charakterové vlastnosti (Hofbauer, 2004).

Pojem volný čas

Pro použití termínu volný čas, je zapotřebí splnit následující čtyři kritéria:

- V tuto dobu nejsou plněny žádné povinnosti.
- Aktivita je vykonávána podle vlastní volby.
- Pohyb musí přinášet radost a požitek.
- Vykonávaná činnost je považována za volnočasovou.

Volný čas Hofbauer (2004, str. 13) definoval takto: „*Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Nejpřesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemně zážitky a uspokojení.*“

Historické prameny dokládají, že v období starověku a středověku se čas pro práci a čas volna dělil jinak, než dnes. Společnost se členila na nesvobodné, svobodné, pracující a nepracující. Mezi nepracující byla ve starověku začleněna otrokářská vrchnost a ve středověku šlechtici. Tato skupina měla mnoho volného času, ale jelikož nechodila do práce, není označení volno přesné.

Nesvobodní museli poslouchat své pány a pracovat téměř celý den a tak jim většinou žádný volný čas nezbyl. Poddaní nepracovali v období církevních svátků a tento volný čas jim organizovala především církev.

Až ve 20. století se termín volný čas šíří do všech společenských vrstev a zároveň se jimi prolíná (Selucký, 1966). Tento výraz souvisí se západní společností, ve které se rozšiřuje industriální způsob života. To znamená rozvoj hospodářství a techniky. Pro lidi má velký přínos. Šetří jejich čas v zaměstnání i v domácnosti. S vývojem moderní společnosti se krátila pracovní doba a přibývalo volného času. Následkem těchto změn vzniká potřeba trávit volný čas smysluplně. A nastává otázka, zda volný čas má pro společnost pozitivní význam.

Volný čas se stal neodmyslitelnou součástí života společnosti. Čas začal být členěn na díly. Jednotlivé díly jsou určeny pro práci, povinnosti a k uspokojení lidských potřeb. Díl, který lidé mají pouze sami pro sebe a mohou ho využít, jak chtějí, se označuje jako volný čas. I on by měl poskytovat kladné hodnoty pro celou společnost. Od objemu volného času se odvíjí společenské dění, aktivity, zážitky, zkrátka vše, co se člověku přihodí mimo zaměstnání. Jelikož moderní doba přinesla širokou škálu možností, jak vyplnit volný čas a lidé začínají mít náročnější potřeby, postupně přestali čas řídit a naopak čas začal řídit je (Slepičková, 2005).

Funkce volného času

Na děti a dospívající má velký vliv prostředí, ve kterém žijí. Především rodina, škola a vrstevníci. Jelikož má každý člen rodiny své povinnosti mimo rodinu, stýkají se spolu pouze ve volném čase. Podstatné je, aby ho trávili spolu a účelně. Rodiče jsou pro své děti vzor a dávají jim základy, jak trávit volno. Důležité je, aby tuto skutečnost měli

rodiče na paměti a nepodcenili ji. S přibývajícím věkem dětí nad nimi rodiče ztrácí svůj vliv, který přebírá skupina vrstevníků (Slepičková, 2005).

Funkce volného času se dle Hofbauera (2004) dělí na:

- psychosociologickou (uvolnění, zábava, rozvoj),
- sociální (socializace v různých prostředích, vztah ke skupině, potvrzení vlastní osobnosti, sociální uznání),
- terapeutická (zdravotní hledisko, smyslový rozvoj, prevence chorob, zdravý životní styl),
- ekonomická (výdaje na aktivity).

Volný čas můžeme rozčlenit do tří skupin, jak uvádí Slepičková (2005): podle funkcí a úkolů, na instrumentální, humanizační a zábavný.

- *„Instrumentální funkce se objevuje na počátku 19. století. Jejím cílem je dostatečný odpočinek, regenerace a upevňování zdraví. Jako prostředek této funkce byl využíván sport.*
- *Pod humanizační funkcí si můžeme představit výchovu, vzdělání a socializaci volného času.*
- *Poslední zábavnou funkcí můžeme považovat za hlavní. Úzce se váže k sociálně patologickým jevům. Náplní jsou osobní zájmy, záliby, radost, prožitek a zábava (Rollerová, 2013, str. 21).“*

Je mnoho možností, jak využít volný čas. Nezastupitelnou roli mají sportovní aktivity, ale jsou tu i další činnosti jako četba, poslouchání hudby, ruční práce, sledování televize, zahradničení atd. (Slepičková, 2005).

Organizace volného času

Existují dvě možnosti, jak lze využívat volný čas, buď spontánně, nebo organizovaně. Během spontánního trávení času si každý volí aktivitu sám nebo v rámci neformální skupiny, například prostřednictvím nízko prahových zařízení.

Naopak organizovaná aktivita se odehrává v rámci formální organizace nebo instituce. Má různé výhody jako např. snazší realizaci aktivit a uskutečnění jejich úkolů (Slepičková, 2005).

Organizace mimoškolních aktivit se účastní:

- školská zařízení,
- domy dětí a mládeže,
- sportovní organizace,
- střediska pro volný čas dětí a mládeže,
- sdružení (Junák, Pionýr, Zálesák, turistické oddíly apod.),
- církevní zařízení,
- nadace.

Institucí, které se věnují volnočasovým aktivitám, je mnoho, přesto jsou pro některé jedince nedostupné z různých důvodů, jako jsou například doprava a finance (Slepičková, 2005). Naopak jiné děti nemají o organizaci svého času zájem.

1.7 Psychický vývoj v adolescenci

Charakteristika adolescence

Pojmem adolescence se označuje přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Probíhá mezi 10. a 20. rokem života. Současně s biologickým zráním probíhá řada významných psychických změn, jako jsou nové pudové tendence, hledání jejich uspokojování a kontroly, emoční labilita a nástup vyspělého emočního myšlení. Dochází k celkové proměně osobnosti v somatické, psychické a sociální oblasti (Langmeier, 1998; Vágnerová, 2014).

Člověk se rodí s nedostatečnou výbavou (některé reflexy, nedostatečně zralý organismus), což ho činí zpočátku závislým na dospělých. Postupně dozrává jeho kosterně svalová, hormonální i nervová soustava (Paulík, 2002).

Psychický vývoj lze obecně charakterizovat jako posloupnost změn psychických jevů v čase relativně dlouhodobých a nevratných. Lidská osobnost je psycho-bio-sociální bytost. Dnes existuje odvětví psychologie, které se zabývá studiem člověka po celý jeho život, od početí až do smrti, nazývané vývojová psychologie (Paulík, 2002). Lidský život se z hlediska psychického vývoje dělí na tato období: prenatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní, mladší školní období, období dospívání, časná, střední a pozdní dospělost, stáří. Tato práce se zabývá zejména obdobím dospívání. Je to životní úsek ohraničený prvními známkami pohlavního zrání, rychlým růstem a dovršením pohlavní zralosti včetně dokončení tělesného růstu (Langmeier, 1998). Po období relativního klidu následuje věk plný neklidu, významných proměn těla a duše. Mezi změnami psychickými, biologickými a sociálními existuje značný nesoulad. *„Mnohé děti, které nevykazují dosud žádné pohlavní zrání, začínají myslet již vyspělým abstraktním způsobem a začínají být proto také kritické vůči druhým i vůči sobě, jak je to charakteristické pro dospělé.“* (Langmeier, 1998, str. 138).

Dospívání je rozděleno na dvě fáze. Fáze rané adolescence, které se říká pubescence. Začíná prvními známkami pohlavního dospívání a urychlením růstu a končí nástupem menstruace u dívek, u chlapců první noční polucí. U většiny dívek tato fáze probíhá mezi 11. a 15. rokem. U chlapců je vývoj o 1 až 2 roky zpožděn. Toto období je typické změnou zevnějšku, probíhá urychlení růstu a mění se tělesné tvary. Charakteristické jsou časté nápadné změny nálad a impulzivní jednání. Dochází ke změně myšlení i emočního prožívání. Pubescenti mají snahu odpoutat se od rodiny (Vágnerová, 2014).

Fáze pozdní puberty nastupuje po dokončení rané adolescence a odeznívá po dosažení reprodukční schopnosti. Toto období se vymezuje věkem 15 – 20 let. Během tohoto období se dosahuje plné reprodukční zralosti a je dokončen tělesný růst. V této době obvykle dochází k prvnímu pohlavnímu styku. Začínají se rozvíjet hlubší erotické vztahy. Mění se osobnost dospívajícího i jeho společenské pozice. Dochází k přechodu

ze základní školy do učebního poměru a na studium. Později také dochází k ukončení profesní přípravy a následuje nástup do zaměstnání či pokračování ve studiu na vysoké škole. Na tom také závisí dosažení či oddálení ekonomické samostatnosti. Ta je považována za jeden z důkazů dospělosti. Dospívající získává sociální identitu tím, že přijme adolescentní kulturu a styl života. V pozdní dospělosti je dokončena emancipace z vázanosti na rodinu, vztahy s rodiči se stabilizují a uklidňují (Vágnerová, 2014, Vágnerová, 1997).

Ve druhé fázi dospívání se rozvíjí vlastní identita. Má být subjektivně přijatelná nebo alespoň částečně odpovídat představám dospívajícího. Projevuje se to větší snahou o sebepoznání. Důležitou změnou je přístup k seberealizaci a vědomí ovládat vlastní život. Pokusy se způsoby sebevymezení mohou být velmi riskantní. A to proto, že dospívající zkouší různé varianty a hledají své hranice. (Langmeier, 1998; Vágnerová, 2014).

Podle Vágnerové (2014, str. 372): *„Smyslem pozdní adolescence je poskytnout jedinci čas a možnost, aby porozuměl sám sobě, zvolil si, čeho chce v budoucnosti dosáhnout a osamostatnil se ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje.“*

Tělesné, psychické a sociální změny v období dospívání probíhají souběžně a na sobě nezávisle. Souběžnost není úplná a neznamenaá přímou příčinnou podmíněnost. Průběh psychických změn je ovlivňován i dalšími faktory, které působí jako proměnné. Změny, které jsou spojené s pohlavním zráním, mohou působit přímým působením hormonálních pochodů na nervový systém. Mladiství pozorují změny na svém těle i v přístupu dospělých k nim. Reagují na to snahou po dospělejším postavení a nejistotou. Důležitou roli hrají sociální, ekonomické, kulturní faktory a také výchovný postoj rodičů, učitelů, případně dalších osob významných pro jedince (Langmeier, 1998).

Dospívání představuje etapu života, která má své specifické znaky a objektivní i subjektivní význam. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní přeměnu, dosáhnout optimálního sociálního postavení a vytvořit si vlastní identitu (Vágnerová, 2014).

U mnohých dospívajících existuje značný nepoměr mezi změnami somatickými, psychickými a sociálními, které označujeme jako pubertální. Mnohé děti, které nevykazují žádné změny pohlavního zrání, začínají myslet abstraktním způsobem a být kritické vůči druhým i sobě. Naopak jiní jedinci, u kterých již pohlavní dospívání začalo, jsou stále emočně, intelektuálně a sociálně dětinští (Langmeier, 1998).

Je to období emoční lability, které je podmíněno vnitřními změnami v organismu jedince. Pohlavní dozrávání přináší dospívajícímu nové vnitřní podněty a dělá ho přecitlivějším na různé vnější podněty. Projevy citových rozporů bývají silné a nápadné, díky nim se označuje celé období jako období bouří a krizí. Dospívání doprovází emoční nestabilita, změny nálad, impulzivní jednání, nestálost, nepředvídatelnost reakcí a postojů, rychlejší unavitelnost, zhoršení spánku či poruchy chuti k jídlu. Dospívající více přemýšlejí o vnitřních konfliktech a utíkají do svého citového světa. Zvláštnosti psychiky dospívajícího lze chápat jako úsilí o přizpůsobení se biologickým, psychickým a sociálním podmínkám.

Vývoj vnímání, hlavně vizuálního dosahuje maxima a souvisí s abstraktním myšlením. Dochází k rozšíření slovní zásoby, složitosti větné stavby a celkovému zlepšení výrazové schopnosti. Na základě logických souvislostí je schopen účinněji se učit. Vývoj inteligence pokračuje po celou dobu dospívání a ani na začátku dospělosti není dosaženo vrcholu.

Dospívající je schopen pracovat s obecnějšími a abstraktnějšími pojmy jako jsou spravedlnost, pravda, právo. Nespokojí se s jediným řešením, ale uvažuje i o jiných řešeních. Abstraktní myšlení je předpokladem pochopení látky mnoha vyučovacích předmětů a je základem pro vědecké práce i organizaci moderní společnosti. Dítě v mladším školním věku vidělo svět realistiky, dospívající srovnává existující a přítomné poměry. Ptá se, co by mohlo nebo mělo být. Zde je zdroj jeho kritičnosti, nespokojenosti, zklamání a pesimismu. Častěji berou ohled na druhé, pohlíží na svůj život i své pocity a myšlenky zvnějška. Zaměření se na své cítění, myšlení a jednání je znakem dospívání (Říčan, 2014; Vágnerová, 2014).

Pokrok je zaznamenán i v emočním vývoji. Důležité je osamostatnit se ze závislosti na rodičích a navázat vztah s vrstevníky obojího pohlaví. Někteří dospívající unikají do denního snění, libují si v pocitech ublíženosti a utrpení. Jiní se uzavírají vůči

vrstevníkům a odmítají jejich životní styl. Za běžných situací dospívající udržují pozitivní vztahy k rodičům, ač je kritizují a drze jim odmítají. V období puberty jsou vytvářeny skupiny jedinců stejného pohlaví, které jsou stabilnější. Skupina je kladný a socializační činitel, ale může jedince dostat i na špatnou cestu. Přátelství je pro jedince v tomto období velmi důležité. Dospívající již navazuje intimní párový vztah, začínají se objevovat první lásky a experimentace s partnerskými vztahy (Paulík, 2002; Vágnerová, 2014).

Mladý člověk hledá odpověď na řadu otázek, jako jsou: kým jsem, jaký jsem, kam patřím a směřuji. A začíná skutečně dbát na svůj vzhled (Langmeier, 1998; Vágnerová, 2014).

1.8 Tělesný vývoj v adolescenci

Období dospívání představuje pro tělesný vývoj důležitý biologický mezník, kdy se dítě mění v člověka schopného reprodukce. Urychlení biologického dospívání vnějšími podněty, které se v uplynulých desetiletích výrazně projevilo, zřejmě dosáhlo svého vrcholu. Tělesné dospívání se projevuje viditelnými i pociťovanými důsledky jako například růstem postavy, proměnou proporcí nebo vývojem sekundárních pohlavních znaků (Vágnerová, 2014).

Chlapci vyrostou až o 30 cm, dívky o 20 cm v době od 11 do 15 let. Toto období je charakteristické tzv. růstovým sprutem, což znamená zrychlený růst. Po 15. roce života je již růst pozvolný. Dále se chlapcům rozšiřují ramena a dívkám boky. Na bocích a nohou se u pubescentů objevuje vrstva tuku, která u dívek zůstává, ale u chlapců časem mizí. Chlapci prochází mutací, která jim znemožňuje zpěv. U dospívajících se objevuje ochlupení, rostou nadra a zvětšují se pohlavní orgány.

Během pozdní pubescence je u chlapců růst do výšky výrazný, ale u dívek pouze nepatrný. Postava dostává dospělé proporce. Svalstvo mohutní a chlapecká postava mužní. Dívčí postava se mění na ženskou, zejména růstem boků a poprsí. Mutace u chlapců pokročí v chraplavý hlas. Hlas se kolem 16. roku stává skřehotavým. Nakonec se tonálně vyrovná a zmohutní. Vlastní tělo je v pozdní pubescenci předmětem

pozornosti více než v rané pubescenci. Jedinci, kteří se sami sobě nelíbí, se snaží zlepšit svou postavu soustavným cvičením, při dlouhodobějším cvičení je výsledek viditelný (Janouchová, 2008; Říčan, 2014).

Tělesná změna je signálem dospívání, jelikož je zevnějšek součástí identity, je tato změna intenzivně prožívána. Zásadní proměna může vést ke ztrátě sebejistoty. Zejména zevnějšek utváří první dojem na daného jedince, proto je změna doprovázena i změnou chování lidí, s nimiž je dospívající v kontaktu.

Dívky dospívají dříve než chlapci a tělesný růst je nerovnoměrný. Fyzicky harmonická postava se začíná protahovat. Dolní a horní končetiny rostou na začátku období rychleji, tudíž dochází k disharmonii postavy a také se hůře ovládají. Dospívající budí dojem tělesné nevyváženosti a pohybové neobratnosti. Tělesná stavba dívek se odlišuje od hochů. U chlapců je významný růst a poté rozvoj svalů a to především ze sociálního hlediska. Sekundární pohlavní znaky nejsou na první pohled tolik nápadné. Vyšší postava je u chlapce akceptována veškerým okolím. Výhodná je ve vrstevnické skupině, protože představuje možnost získat lepší sociální status. U dívek jsou sekundární pohlavní znaky nápadnější. Rodiče mají strach z předčasné sexuální aktivity a jejich reakce mohou působit jako negativní hodnocení nadměrné vyspělosti. Tělesný vzhled je důležitou součástí identity (Langmeier, 1999; Vágnerová, 2014).

Dospívání je typické vývojovou přeměnou a růstem většiny orgánů. Zvyšuje se svalová síla, ale šlachová a vazivová pevnost se stejným tempem nezvyšuje. Také se neurychluje kostní zrání. Největší tělesné změny přichází v pubescenci. Zhoršuje se pohybová koordinace, nejvíce jsou zasaženy kinesteticko – diferenciací a rytmické schopnosti. Je narušena dynamika pohybu spojená se snížením ekonomie a také klesá motorická učenlivost. Každodenní běžná motorika je narušena, projevuje se to např. v chůzi, která je klátivá (Suchomel, 2006). Končetiny se prodlužují a díky tomu hůře ovládají. Odráží se to v klátivé chůzi, typické pro období puberty. Při záměrné kontrole pohybů dochází jen ke zvyšující se křečovitosti. Přesto dospívající rychle získávají dovednosti, sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci a smysl pro rovnováhu (Langmeier, 1998). U chlapců je zaznamenán velký posun v rychlostní a vytrvalostní výkonnosti, ale u dívek již ne. Motorický vývoj pokračuje u chlapců na vyšší úrovni než u dívek (Suchomel, 2006).

Pohyby v hrubé motorice jsou neobratné a nekoordinované. V jemné motorice se zhoršuje grafický projev. Díky tomu se v pubertě mění vztah k tělesnému pohybu. Problémy v koordinaci způsobuje rychlý růst a kvůli tomu klesá zájem o pohybové aktivity. Z úspěšných pohybových aktivit však dospívající získává posilu pro ohrožené sebehodnocení (Langmeier, 1998).

Adolescent zvládne věnovat značnou část volného času sportovnímu tréninku, který již nemá herní charakter, ale je to tvrdá práce. Ve středu zájmu je komparace vlastních výkonů a výkonů druhých. Jedinec se snaží být lepší než ostatní (Říčan, 1990).

2 CÍL VÝZKUMU

Za cíl výzkumu jsem si stanovila zjistit podmínky pro pohybové aktivity, četnost a využití pohybových aktivit a zjistit celotýdenní pohybový režim studentů Střední školy a žáků Základních škol v Novém Městě nad Metují, oba pohybové režimy vzájemně porovnat.

Vědecká otázka

Žáci 2. stupně vybrané základní školy budou věnovat více času pohybové aktivitě než studenti středních škol?

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Metodika

3.1.1 Charakteristika souborů

Nové Město nad Metují

Základní údaje

Nové Město nad Metují se nachází v severovýchodních Čechách, v podhůří Orlických hor. Průměrná nadmořská výška města je 332 m. n. m. V padesátých letech bylo vyhlášeno městskou památkovou rezervací a díky své poloze dostalo název „Brána Orlických hor“. Město obtéká řeka Metuje. Nové Město nad Metují nabízí svým obyvatelům kulturní a sportovní vyžití. Nalezneme zde kino, městské muzeum, galerii a zámek, kde se celoročně pořádají výstavy. Nalézá se zde také mnoho sportovišť, jako jsou tenisové kurty, atletický stadion, zimní stadion, plavecký bazén, fitness centrum a řada tělocvičen.

V okolí jsou vybudovány cykloturistické trasy. Město je složeno ze čtyř katastrálních území: Nové Město nad Metují, Krčín, Vrchoviny a Spy. Nové Město nad Metují je centrem vzdělávání, zaměstnanosti, průmyslu, obchodu a služeb pro okolní obce. Má průmyslovou tradici v oborech strojírenství, polygrafie, potravinářství, výrobě textilu, hodinářské výrobě, výrobě kosmetiky a barev (Rollerová, 2013). Počet obyvatel města k 1. 1. 2015 činí 9623. V posledních letech populace mírně klesá (Nové Město nad Metují, 2015a).

Vzdělávací instituce

Ve městě se nachází tři mateřské školy, které disponují speciálními třídami pro zrakově oslabené děti a děti s vadami řeči, tři základní školy (1. – 9. třída) se školními družinami a kluby, dvě školy, které poskytují vzdělávání žáků se specifickými vzdělávacími potřebami. Středoškolské studium zajišťuje jediná škola, Střední průmyslová škola, střední odborná škola a střední odborné učiliště Nové Město nad

Metují. Vznikla v roce 2011 sloučením 3 středních škol působících v Novém Městě nad Metují (Nové Město nad Metují, 2015a).

Dále se ve městě nachází volnočasová zařízení. Ve městě působí Základní umělecká škola Bedřicha Smetany. Škola nabízí taneční, výtvarné, hudební a literárně-dramatické obory. Jsou zde možnosti výuky všech nástrojů vyjma harfy a fagotu. Dalším volnočasovým zařízením je Dům dětí a mládeže Stonožka. Nabízí sportovní, pohybové, jazykové, technické, počítačové, hudební, výtvarné, rukodělné, keramické a přírodovědecké kroužky (Dům dětí a mládeže Stonožka, 2015).

Sportovní instituce

V Novém Městě nad Metují se nachází mnoho sportovních organizací a spolků. Těmi jsou:

- Centrum Najáda, plavecký bazén – plavání pro veřejnost, sauna, aquaaerobic, plavecká škola pro MŠ, ZŠ, SŠ, plavecký oddíl, plavání a cvičení pro seniory a těhotné ženy;
- Aeroklub – letecký výcvik na motorových a bezmotorových letadlech, základní výcvik seskoku;
- Florbalová škola – organizace a provoz florbalové hry;
- Fitness Rajská zahrada – cvičení na kardio a posilovacích strojích, skupinová cvičení, sauna a vířivka;
- Horolezecký oddíl - skalní lezení, lezení v ledu, horolezectví, vysokohorská turistika, umělá stěna, přírodní lezecká stěna;
- Klub českých turistů – pěší vycházky, výlety, cykloturistické akce, vícedenní zájezdy, pochody;
- Krasobruslařský oddíl, TJ Spartak;
- Lyžařský klub – organizace lyžařských závodů, provoz lyžařského vleku;
- Městský fotbalový klub – fotbalové soutěže;
- Nezávislá společnost Luštinec – malá kopaná pro děti i dospělé;
- Pohybové centrum Stepík – výuka aerobiku a zumby;
- SK Krčínský prak – organizovaná sportovní střelba z praku;

- SK Nové Město nad Metují – atletika, volejbal, lukostřelba a atletika tělesně postižených, rekreační sporty;
- Sportovní centrum – tenis, badminton, spinning, squash, fitness;
- Tennis club – tenisová činnost;
- TJ Slávia – Jachting – rekreační jachting;
- TJ Sokol – cvičební a sportovní činnost, národní házená;
- TJ Sokol Krčín - házená, malá kopaná, volejbal, nohejbal, tenis;
- TJ Spartak – lední hokej, krasobruslení;
- TJ Sport pro všechny – tělovýchovná, sportovní, turistická činnost;
- TOM Stopa - turistika, pochody, pobyty v přírodě, letní tábory;
- TTC Nové Město nad Metují – sportovní oddíl stolního tenisu;
- Volejbalové centrum VOCE – volejbal, mini volejbal;
- Yoshinkan Nové Město nad Metují - bojová umění (Nové Město nad Metují, 2015b).

Průzkum byl zaměřen na zjištění vztahu k pohybové aktivitě, zjištění výkonu a možnosti provádění pohybové aktivity. Otázky také směřovaly na to, zda respondenti mají možnost ve škole nebo mimo školu navštěvovat nějaký kroužek se zaměřením na pohyb a zda ho navštěvují. Zařadila jsem také otázky týkající se pohybu rodičů respondentů. A také ty, které se týkaly času tráveného u televize a počítače.

Charakteristika sledovaných škol

Střední škola

Škola, na které jsem realizovala dotazníkové šetření má název Střední průmyslová škola, střední odborná škola a střední odborné učiliště Nové Město nad Metují. Tato škola vznikla sloučením střední průmyslové školy se středním odborným učilištěm a střední odbornou školou. Školy byly spojeny 1. 8. 2011. Má celkem 489 studentů.

Nachází se zde tyto studijní obory: technické lyceum, informační technologie, strojírenství, programátor CNC strojů, mechanik elektrotechnik, gastronomie a učební

obory: strojní mechanik, karosář (autoklempíř), obráběč kovů, elektrikář – silnoproud, truhlář, cukrář, kuchař – číšník, kadeřník, kadeřnice (Nové Město nad Metují, 2015c).

Všechny obory střední školy mají 2 hodiny tělesné výchovy. Součástí školy jsou dvě velké tělocvičny. Přestože tělocvičny jsou standardně vybaveny, škola nenabízí žádné pohybové volitelné předměty ani kroužky. Škola pořádá každý rok fotbalový a badmintonový turnaj, turistický a lyžařský kurz. Bohužel turistické a lyžařské kurzy nejsou povinnou součástí výuky a všichni studenti se jich neúčastní.

Základní školy

Dotazníkové šetření probíhalo na třech Základních školách v Novém Městě nad Metují, na ZŠ Malecí, ZŠ Komenského a ZŠ Krčín. Všechny tři školy mají ve školním vzdělávacím plánu na tělesnou výchovu vyhrazeny dvě vyučovací hodiny týdně.

Škola Malecí je nejmladší ze tří novoměstských škol. Do provozu byla dána v roce 1985. Od školního roku 2007-08 vyučuje podle školního vzdělávacího programu Ma-le-cí = malé, lepší cíle. Od roku 1994 je škola zařazena do programu Zdravých škol. Součástí školy je školní družina a školní klub. Základní škola Malecí získala od společnosti SCIO certifikát za aktivní přístup ke zjišťování výsledků vzdělávání v letech 2011-2014, Pečujeme o vzdělávání. V současnosti se škola zaměřuje na: výuku jazyků, výuku počítačových dovedností, pestré hodiny tělesné výchovy. Jako jediná základní škola má dvě tělocvičny. Využívá letní sportovní stadion. Povinnou součástí výuky je bruslení a plavecký kurz. Škola nabízí pohybové kroužky jako sportovní hry, gymnastika a taneční kroužek. Každoročně pořádá nepovinné lyžařské kurzy.

Základní škola Komenského byla otevřena 11. září 1892. Ke škole patří školní družina pro žáky 1. stupně a pro žáky druhého stupně školní klub. Ve škole je zřízen žákovský parlament. Škola je zapojena do mezinárodních aktivit. Za výuku cizích jazyků obdržela od MŠMT a Národní agentury Socrates Evropskou jazykovou cenu LABEL.

Z hlediska podmínek pro pohybovou aktivitu, ZŠ Komenského disponuje jednou nevelkou tělocvičnou a venkovním hřištěm pro míčové hry. Škola pro žáky 2. stupně zařadila do volitelných předmětů i pohybové hry a sportovní hry. Každoročně se žáci

účastní plaveckého výcviku a bruslařského bloku. Tato základní škola je velmi aktivní v pořádání sportovních kurzů. Pro každý ročník 2. stupně je určen jeden z kurzů – turistický, lyžařský, vodácký a cyklistický.

Základní škola v Krčíně byla založena roku 1892. Má bezbariérový přístup. Ke škole patří školní družina, školní klub, školní jídelna a mateřské školy 1. Máje a Vrchoviny. Ve škole funguje školní parlament a školní redakce. Dlouhodobou tradici má na škole sborový zpěv. Škola získala certifikát „Rodiče vítáni“ a je fakulním pracovištěm Pedagogické fakulty Hradec Králové (Nové Město nad Metují, 2015c).

Na ZŠ Krčín se nachází jedna tělocvična a venkovní víceúčelové sportovní hřiště. Škola nabízí žákům tyto pohybové kroužky: taneční, florbal, sálová kopaná a volejbal. Žáci absolvují plavecký kurz a bruslařský výcvik. Pro žáky sedmých tříd škola pořádá lyžařský kurz. Škola se snaží do pohybové aktivity zapojovat nejen své žáky, ale také širokou veřejnost – jednou za dva roky pořádá Krčínský maraton.

Zdatnost svých žáků mohou školy posoudit podle různých závodů a soutěží, které mezi školami probíhají. Například město Nové Město nad Metují pořádá pro žáky plavecké závody. Atletické závody a volejbalový turnaj připravují školy mezi sebou.

3.1.2 Metody a techniky sběru dat

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu dotazování formou dotazníků.

V dotazníku se vyskytují otevřené, uzavřené a polouzavřené otázky. U některých otázek lze vybrat i více odpovědí. Pro vyhodnocení dotazníku jsem využila kvůli přehlednosti výšečové a sloupcové grafy. Kvůli srozumitelnosti otázek a stanovení časové dotace na vyplnění dotazníku, jsem provedla pilotní průzkum. Pilotního průzkumu se účastnilo celkem 10 respondentů. Ti byli ve stejné věkové hranici jako mí cíloví respondenti. Část dotazníku byla převzata z bakalářské práce (Rollerová, 2013).

Otázky v dotazníkovém šetření jsem rozdělila do šesti okruhů. První okruh se skládá z obecných otázek. Druhý, se týká vztahu respondentů k pohybové aktivitě, počítači a televizi. Třetí okruh se věnuje možnostem zapojovat se do pohybových aktivit. Čtvrtý okruh se zabývá nabídkou sportovních kroužků. Pátý okruh je věnován

otázkám, které se týkají rodičů a jejich vztahu k pohybu. Poslední šestý okruh obsahuje otázky týkající se oblíbenosti sportů a důvodům, proč se jim respondenti věnují.

Dotazník jsem respondentům rozeslala přes internetový portál www.surveo.com. Aby se o dotazníku dozvěděli a mohli mi ho vyplnit, osobně jsem v dubnu 2015 oslovila zástupce školy. Požádala jsem pedagogy, zda by vyčlenili část nějaké hodiny a dotazník s žáky během jednoho měsíce vyplnili. Všichni mi vyšli vstříc, ale během měsíce nebyl ze střední školy vyplněn žádný dotazník, tak jsem do školy zašla ještě jednou a nakonec jsem od studentů získala 93 odpovědí. Z toho byla jedna odpověď neplatná. Za neplatně vyplněný dotazník jsem považovala ten, který byl chybně nebo nevhodně vyplněn.

Spolupráce se základními školami proběhla bezproblémově. Šetření se celkem účastnilo 216 respondentů z 2. stupně.

3.1.3 Statistické metody

Výsledky dotazníkového šetření byly statisticky zpracovány, vyhodnoceny a graficky znázorněny prostřednictvím programu Microsoft Office Excel 2007. Do tabulky jsem zaznamenávala odpovědi respondentů. Na základě informací z tabulek jsem vytvořila grafy, kde jsou dané hodnoty znázorněny v %.

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

Tři otázky z dotazníkového šetření se zabývají osobními údaji respondentů.

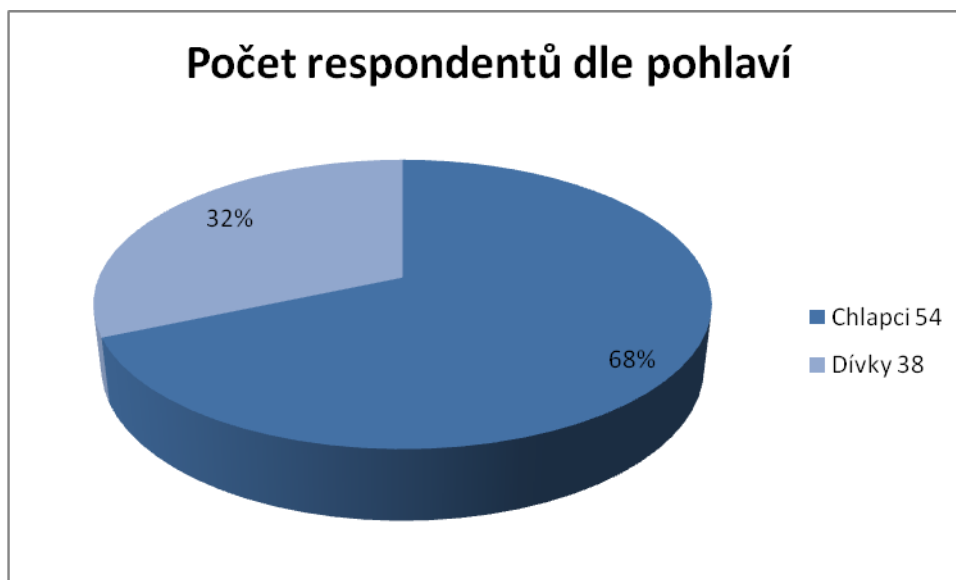
Otázka č. 1. **Pohlaví** /zaškrtni jednu z možností/

dívka

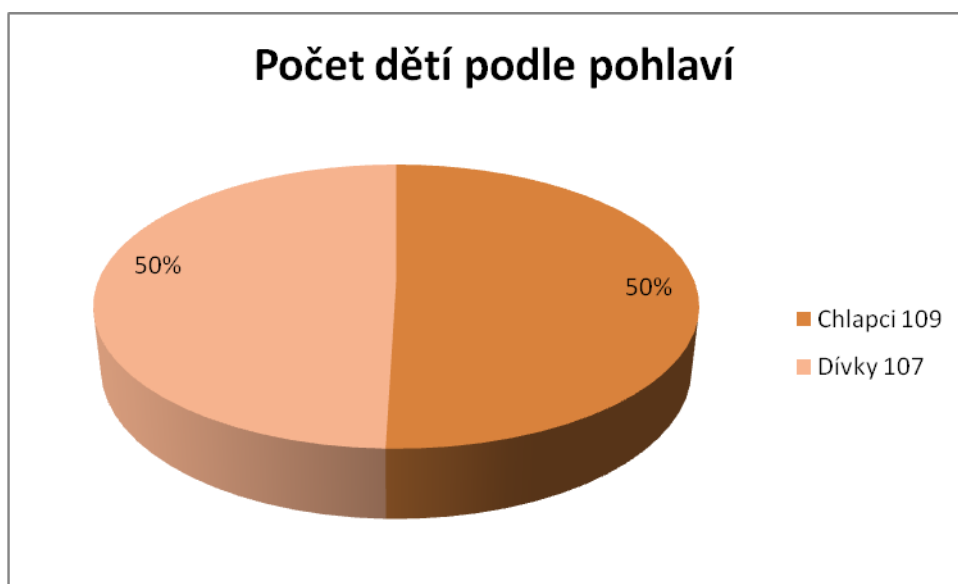
chlapec

Rozdělení respondentů podle pohlaví je znázorněno na obrázku č. 3a a 3b. Obrázek č. 3a zobrazuje, že výzkumu se účastnilo 68 % chlapců a 32 % dívek, kteří studují na střední škole. Toto genderové rozložení početně odpovídá, protože obory respondentů, jsou spíše chlapeckého zaměření, jak ukazuje obrázek č. 4. Na 2. stupni základní školy, jak ukazuje obrázek č. 3b, jsou dívky a chlapci genderově vyvážení. Šetření se účastnilo 107 dívek a 109 chlapců vyššího stupně základní školy.

Obr. č. 3a. Pohlaví respondentů u středoškoláků



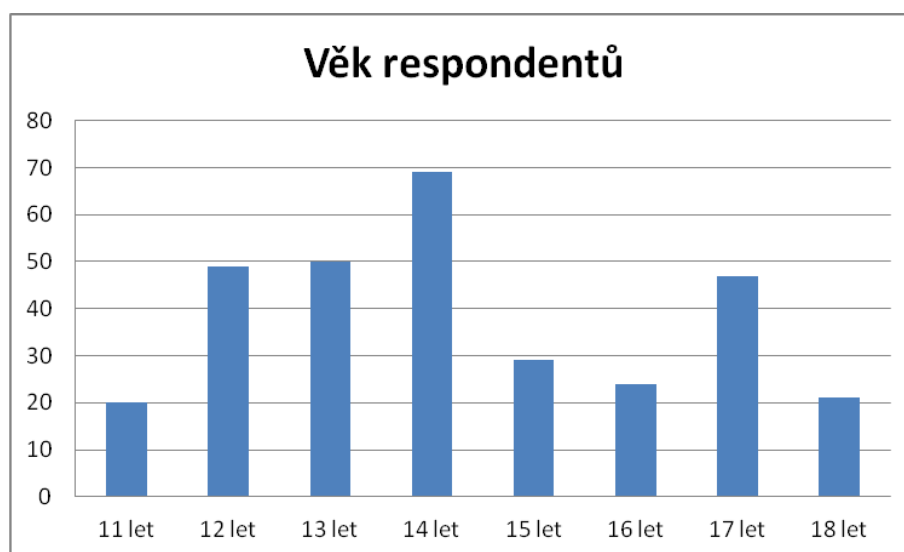
Obr. č. 3b. Pohlaví respondentů u žáků 2. stupně



Otázka č. 2: **Věk /doplň v letech/**

Průzkum byl zaměřen na žáky základních a středních škol, tedy na věkové rozmezí 11 – 18 let. Dotazníkového šetření se účastnily všechny věkové kategorie, jak ukazuje obrázek č. 4.

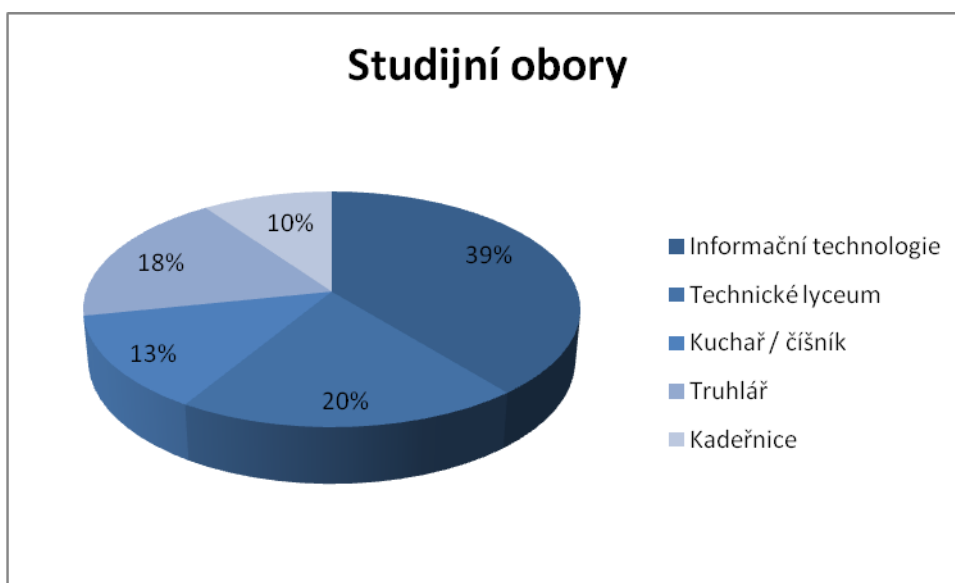
Obr. č. 4. Věk respondentů



Otázka č. 3: **Obor** /vypiš /

Třetí otázka se týkala pouze středoškoláků, protože základní školy nemají žádné oborové zaměření. Dotazník mi zodpověděli studenti oborů informační technologie, technického lycea, kuchaře/číšníka, truhláře a kadeřnice. V jakém poměru, je znázorněno na obrázku č. 5.

Obr. č. 5. Studijní obor respondentů



Otázku č. 4 jsem rozdělila na dvě části:

4. Kolik hodin denně průměrně strávíš u počítače či u televize? /prosím vypiš/

v pondělí - pátek

o víkendu

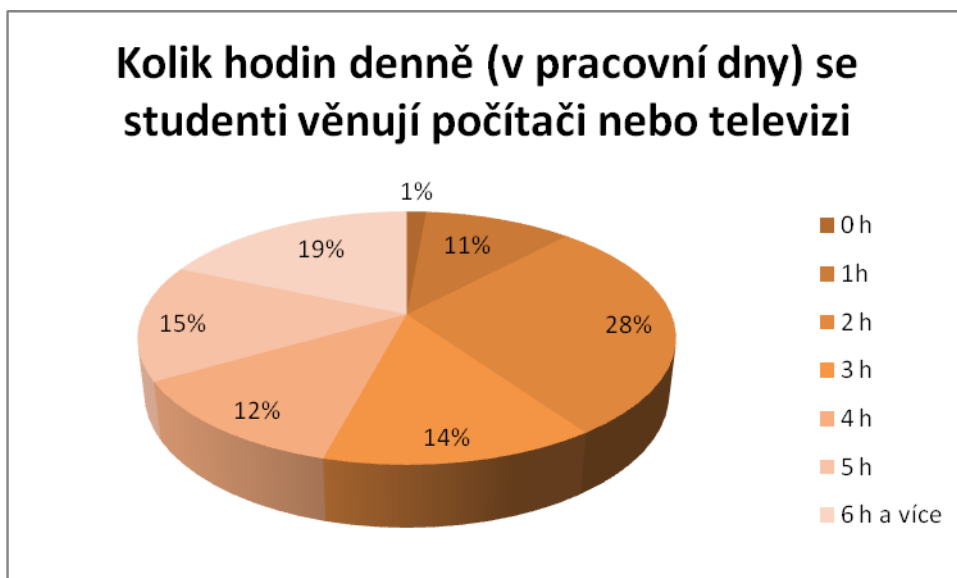
V první části čtvrté otázky jsem se ptala na to, kolik času respondenti stráví ve všední dny u počítače nebo televize. U žáků základních škol, jsem zjistila, že nejvíce respondentů se věnuje sedavé činnosti 2 hodiny viz obrázek č. 6b. U středoškoláků nejvíce dotazovaných zvolilo za odpověď 1 hodinu (obr. č. 6a).

Více se pasivní činnosti (televizi a počítači) věnují žáci základních škol, což mě překvapilo. Domnívala jsem se, že když mají více možností věnovat se mimoškolním aktivitám, nebudou tolik času trávit sedavým způsobem u počítače a televize.

Obr. č. 6a. Sledování televize, hry na počítači v pracovní dny u studentů SŠ

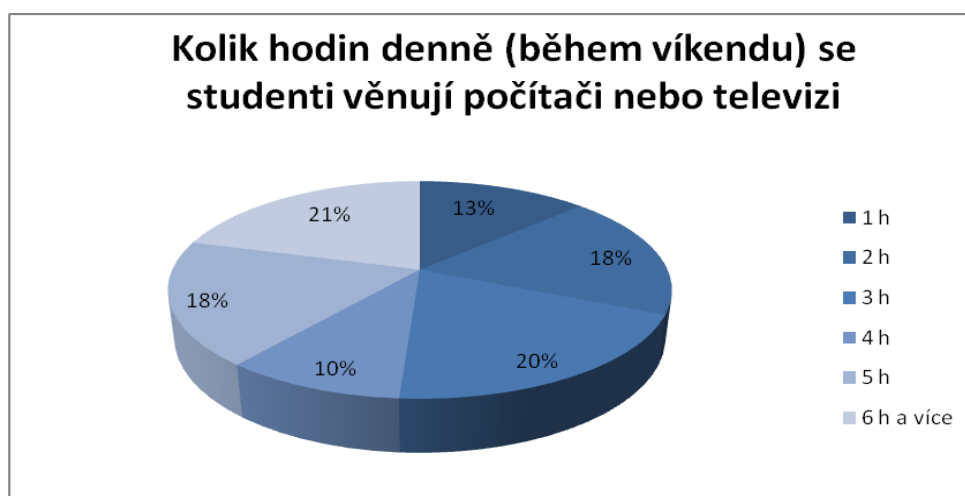


Obr. č. 6b. Sledování televize, hry na počítači v pracovní dny u žáků 2. stupně



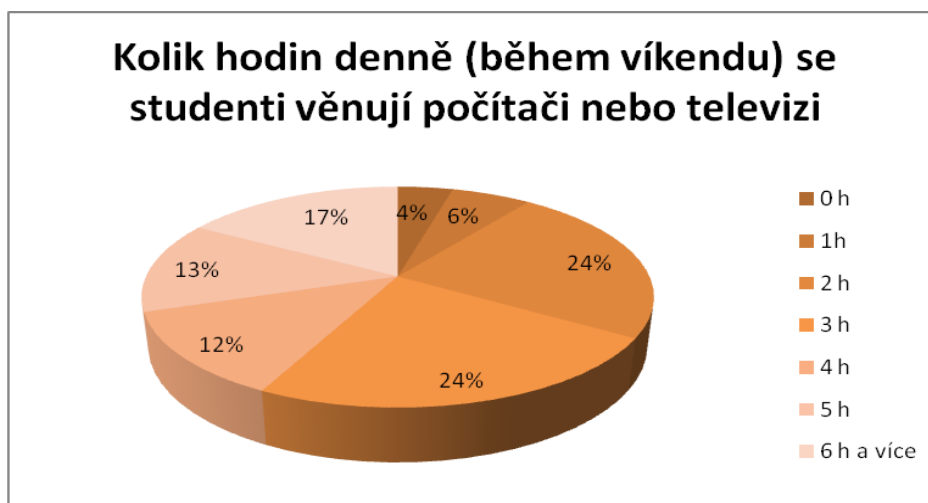
Druhá část otázky se zabývala tím, kolik času respondenti stráví u počítače či televize o víkendu. Na obrázku č. 7a je znázorněna činnost na středních školách. Všichni studenti tráví o víkendu alespoň 1 hodinu u televize nebo u počítače. 1 hodinu za odpověď zvolilo pouze 13 %. Nejvíce středoškolských studentů (21 %) zodpovědělo, že u počítače a televize v sobotu a v neděli stráví 6 a více hodin. Druhá nejčastější odpověď byla 3 hodiny.

Obr. č. 7a. Sledování televize, práce a hry na počítači o víkendu u středoškoláků



Obrázek č. 7b znázorňuje 4 % žáků 2. stupně, kteří o víkendu vůbec netráví svůj čas u počítače a televize. 48 % z nich tráví čas prací na počítači nebo sledováním televize 2 a 3 hodiny.

Obr. č. 7b. Sledování televize, práce a hry na počítači o víkendu u žáků 2. stupně



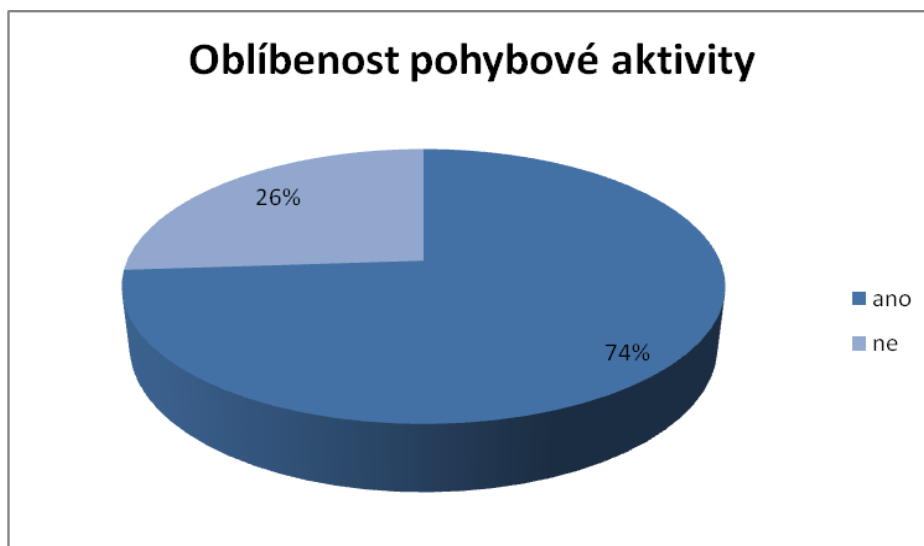
Další otázka v dotazníku: **5. Máš rád/a pohybovou aktivitu (sport, tělesnou výchovu)? /zaškrtni jednu z možností /**

ano

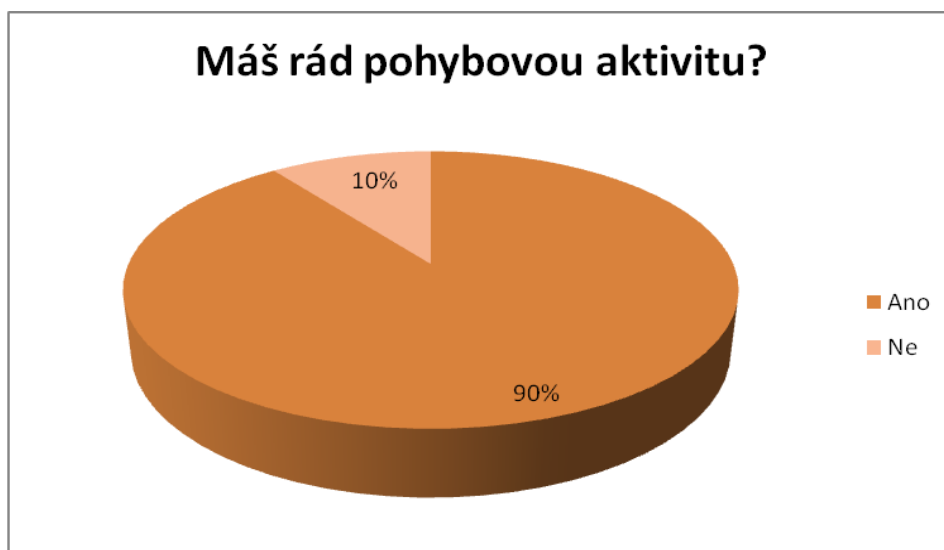
ne

Většina žáků 2. stupně a středoškoláků má pohybovou aktivitu ráda, což je zobrazeno na obrázcích č. 8a a 8b. S věkem ale obliba klesá. Většina žáků základních škol, 90 %, má pohyb ráda. Pouze 74 % studentů středních škol má pohyb v oblíbě.

Obr. č. 8a. Oblíbenost pohybové aktivity u studentů středních škol



Obr. č. 8b. Oblíbenost pohybové aktivity u žáků staršího školního věku



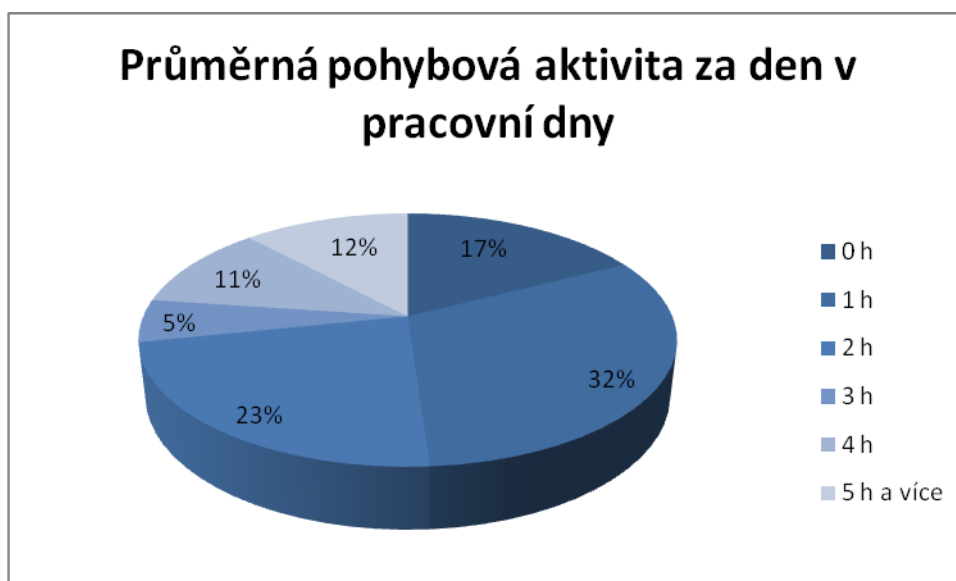
Otázka č. 6 je rozdělena na 2 části: **Kolik hodin denně průměrně věnuješ pohybovým aktivitám?** /prosím vypiš/

v pondělí - pátek

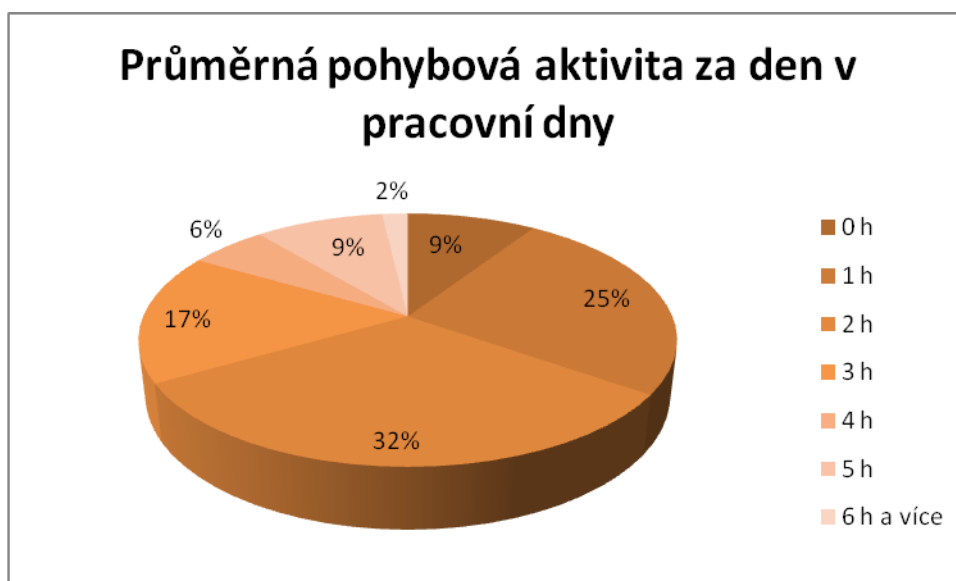
o víkendu

Průměrnou pohybovou aktivitu od pondělí do pátku označují obrázky č. 9a a 9b. Obrázek č. 9a zobrazuje pohyb středoškoláků a 9b žáků základních škol. 17 % studentů se nevěnuje žádné pohybové aktivitě, u žáků ZŠ je to méně – 9 %. Nejvíce středoškolských respondentů, 32 % se věnuje pohybu průměrně 1 hodinu týdně. Stejně procento žáků 2. stupně se věnuje pohybu 2 hodiny denně. Oba obrázky dokazují, že mladší respondenti se v průměru věnují pohybové aktivitě více než starší respondenti.

Obr. č. 9a. Průměrná pohybová aktivita v týdnu u středoškolských studentů



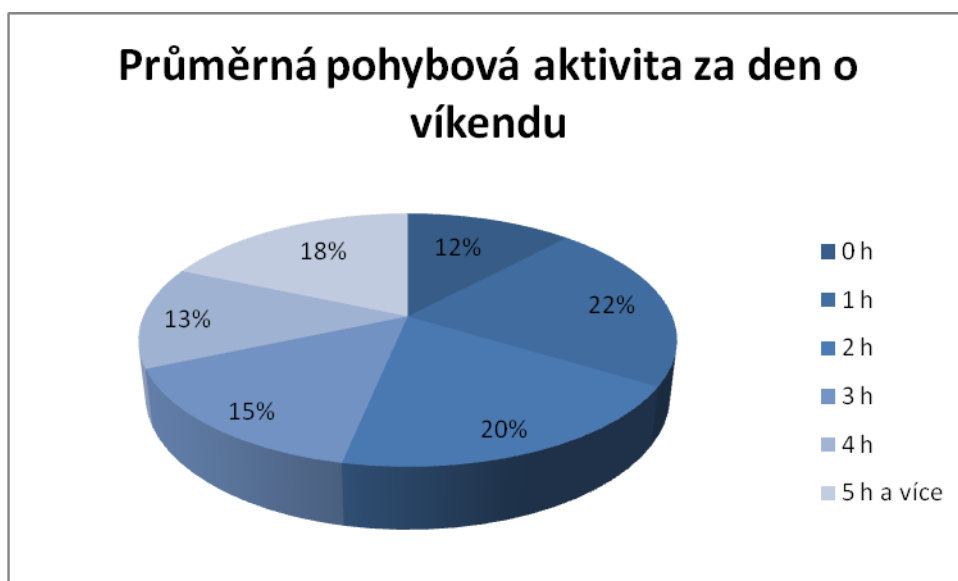
Obr. č. 9b. Průměrná pohybová aktivita v týdnu u starších žáků



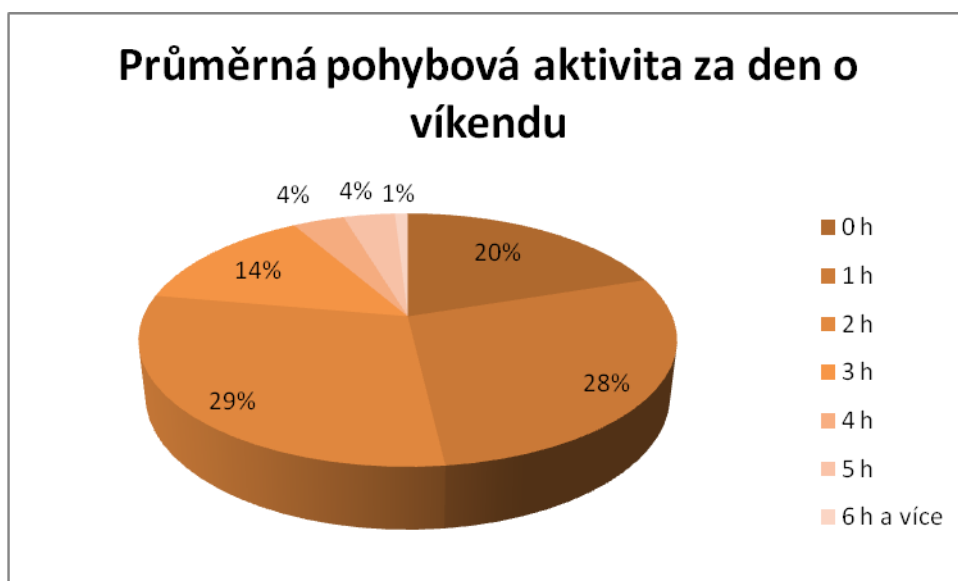
Obrázky číslo 10a a 10b znázorňují průměrnou pohybovou aktivitu zkoumaných skupin o víkendu. Středoškoláci se pohybu o víkendu věnují více než žáci základní školy. Příčinou toho je jistě to, že žáci v týdnu navštěvují pohybové kroužky a o víkendu nikoli, tudíž je jejich aktivita nižší. Studenti mají naopak více času věnovat se pohybovým aktivitám o víkendu než v týdnu, protože odpadají starosti spojené se školou.

Při porovnání pohybové aktivity u středoškolských studentů v týdnu a o víkendu, lze říci, že během týdne se 17 % respondentů vůbec nezabývá pohybovou aktivitou, o víkendu je počet nižší a to 12 %. Také se zvýšil počet pohybujících se 5 a více hodin 12 % na 18 %.

Obr. č. 10a. Pohybová aktivita o víkendu u středoškoláků



Obr. č. 10b. Pohybová aktivita o víkendu u starších žáků



Dotazníková otázka č. 7. **Máš MOŽNOST navštěvovat ve škole kroužek, který je pohybově zaměřený?** /zaškrtni jednu z možností /

ano

ne

Pouze 5 % dotazovaných studentů má možnost navštěvovat kroužek ve škole. Žáci na základní škole jsou na tom mnohem lépe, protože kladně odpovědělo 90 % žáků. Otázka měla zjistit informovanost žáků o kroužcích na škole. Podle výše zmíněných odpovědí usuzují, že středoškoláci nemají možnost ve škole navštěvovat pohybově zaměřený kroužek. Opačně je to u žáků základních škol, kteří tuto možnost mají.

Obr. č. 11a. Možnosti sportovních kroužků ve škole na střední škole



Obr. č. 11b. Možnosti sportovních kroužků ve škole – 2. stupeň



Následující otázka: **8. Máš MOŽNOST navštěvovat mimo školu kroužek, který je pohybově zaměřený? /zaškrtni jednu z možností /**

ano

ne

S mimoškolními sportovními aktivitami je seznámeno 96 % středoškoláků a 96 % dětí navštěvujících základní školy (viz obr. č. 12a a 12b). Informovanost o možnostech sportování je tedy dostatečná, přesto více než polovina starších a téměř třetina mladších respondentů zájem o sport nemá.

Obr. č. 10a. Možnost účasti na kroužcích mimo školu u středoškolských studentů



Obr. č. 12b. Možnost účasti na kroužcích mimo školu - 2. stupeň

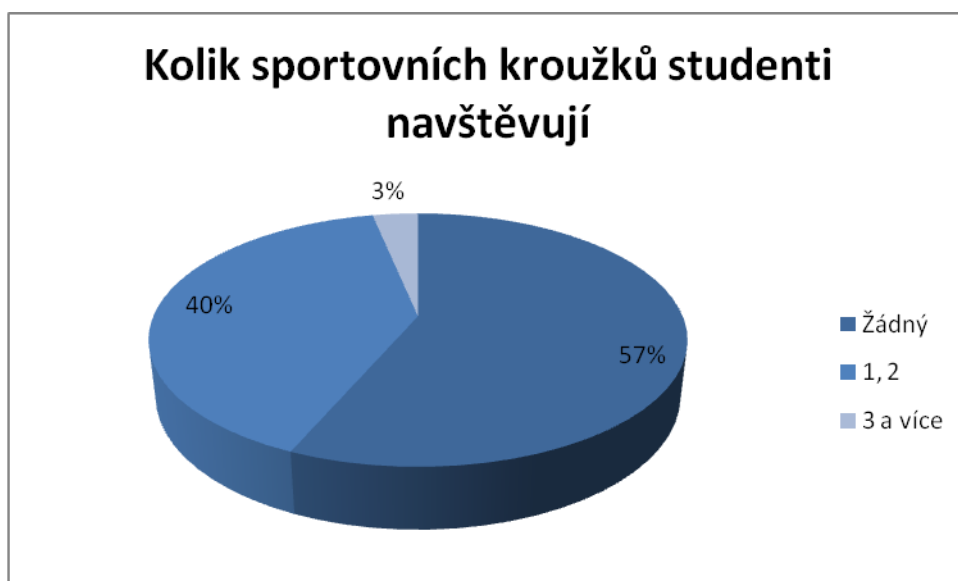


Znění otázky č. 9. **NAVŠTĚVUJEŠ nějaký kroužek, který je pohybově zaměřený?** /zaškrtni jednu z možností /

- žádný Pokud žádný, tak proč?
- 1-2
- 3 a více

První možnost, o návštěvnosti pohybově zaměřeného kroužku, tedy žádný, zvolilo 57 % studentu středních škol a 29 % žáků základních škol. Na této odpovědi je vidět, jak zájem středoškoláků o sportovní kroužky upadá. Nejvíce dotazovaných si vybralo druhou možnost, že navštěvují 1 – 2 kroužky. Bylo to 40 % studentů a 63 % žáků. Zbytek dotazovaných volil poslední možnost – návštěvnost 3 a více kroužků. Vše je znázorněno na obrázcích č. 13a, 13b.

Obr. č. 13a. Účast na sportovních kroužcích – střední škola



Obr. č. 13b. Účast na sportovních kroužcích – 2. stupeň



Když někdo z dotazovaných odpověděl, že nenavštěvuje žádný kroužek, měl uvést důvod, jelikož žáci základních škol většinou tuto odpověď nevyplnili, do práce jsem ji nezahrnula.

Nejvíce studentů (24) nechodí na sportovní kroužek proto, že je to nebaví. Druhá nejčastější odpověď zněla, že nemají čas (14 dotazovaných). Třetí nejběžnější odpověď

(9): kroužek, o který by měli zájem, není v nabídce. Poslední odpovědí, kterou zvolilo 5 studentů, bylo nedostatek finančních prostředků (viz. obr. 14a).

Obr. č. 14. Důvody, proč respondenti nenavštěvují pohybové kroužky



Následující čtyři otázky byly určeny pouze pro respondenty, kteří navštěvují nějaký sportovní kroužek. A to z toho důvodu, protože se zaměřují na navštěvované kroužky.

10. Jaký (jaké) kroužek (kroužky) zaměřené na pohyb navštěvuješ? /prosím vypiš všechny/

.....

Mezi nejoblíbenější sporty u všech respondentů patří florbal, fotbal a házená. U středoškoláků florbal vyplnilo 26 % respondentů, fotbal 21 % a házenou 11 %. U žáků základních škol je na prvním místě florbal, který navštěvuje 43 %, dále házená 27 % a fotbal 22 %.

U středoškoláků patří dále mezi navštěvované tyto kroužky: tenis, kulturistika, ping pong, americký fotbal, aerobic, vodní pólo, airsoft, korfbal, lyžařský a cyklistický kroužek.

Mezi další oblíbené sporty žáků základních škol patří aerobic se zumbou, taneční kroužek, atletika, tenis, plavecký kroužek, mažoretky, volejbal, sebeobrana, badminton, basketbal, krasobruslení, hasičský kroužek, brändball, ping – pong, hokej, skauty, sportovní hry, gymnastika, jezdecký kroužek a basketbal.

Mladší respondenti navštěvují více druhů pohybových kroužků (viz. obr. č.15a, 15b).

Obr. č. 15a. Jaké kroužky studenti navštěvují



Obr. č. 15b. Jaké kroužky děti 2. stupně navštěvují

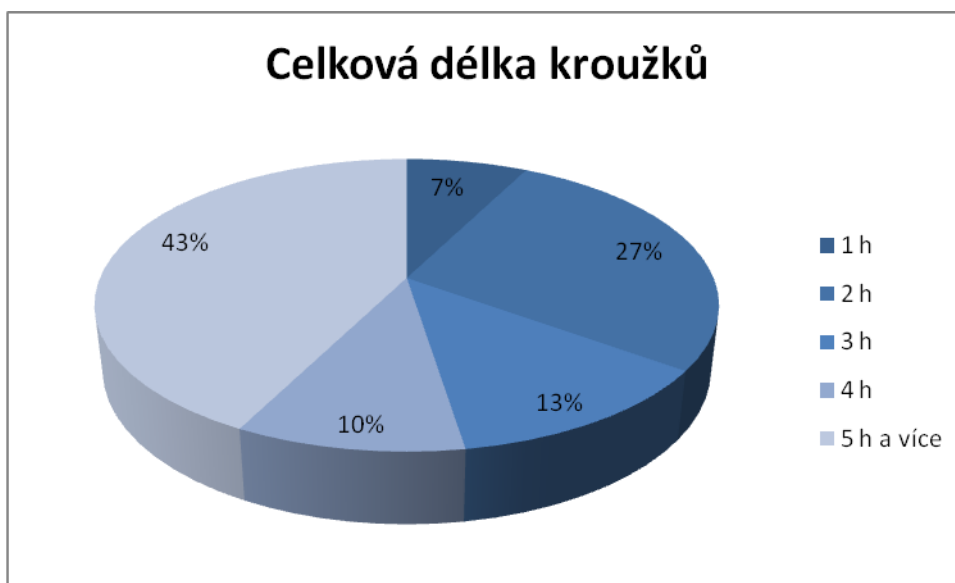


Jedenáctá otázka zní: **Jak dlouho kroužek (kroužky) trvají (v součtu hodin za týden)?** /prosím vypiš/

.....

Nejvíce středoškoláků – 43 % odpovědělo, že jejich kroužky trvají 5 hodin a více. Tuto odpověď napsalo 34 % žáků základních škol, což byla i jejich nejčastější odpověď. U studentů středních škol byla druhá nejčastější odpověď 2 hodiny, odpověď zvolilo 27 %. Třetí nejčastější odpovědí, kterou si vybralo 13 %, respondentů byly 3 hodiny. Dále 10 % odpovědělo 4 hodiny a 7 % 1 hodinu.

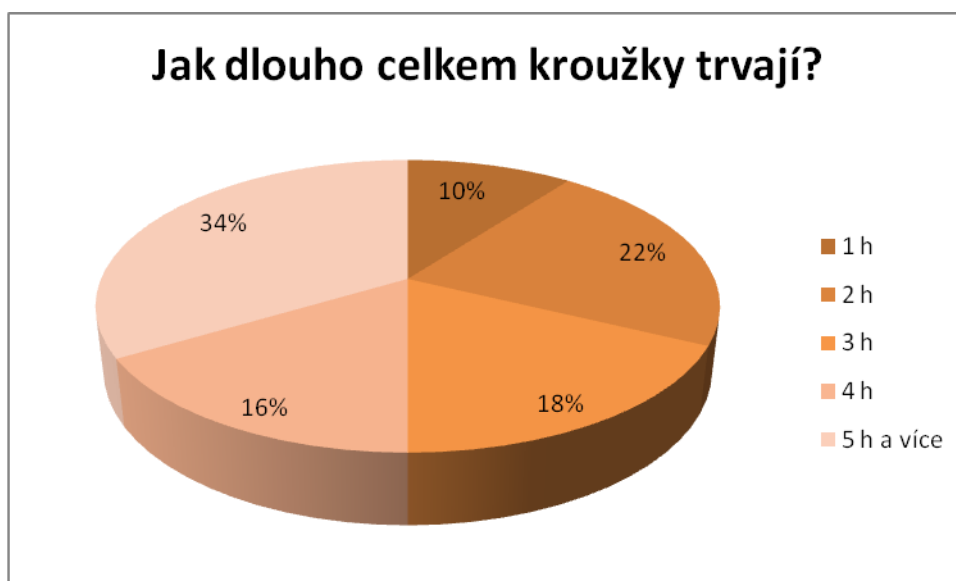
Obr. č. 16a. Celkové trvání kroužků za týden u středoškoláků



Necelé čtvrtině žáků základních škol (22 %) trvají sportovní zájmové kroužky celkem 2 hodiny. 18 % má délku kroužků 3 hodiny, 16 % 4 hodiny. Nejméně respondentů, 10 %, odpovědělo 1 hodinu.

Při porovnání obrázků č. 16a a 16b jsem zjistila, že studenti střední školy pohybovým kroužkům věnují více času než žáci 2. stupně základní školy. Jistě je to způsobeno tím, že čím jsou respondenti starší, tím více hodin tréninku potřebují, aby dosahovali výborných výsledků.

Obr. č. 16b. Celkové trvání kroužků za týden u dětí z 2. stupně



Jako další jsem do dotazníku zařadila tuto otázku:

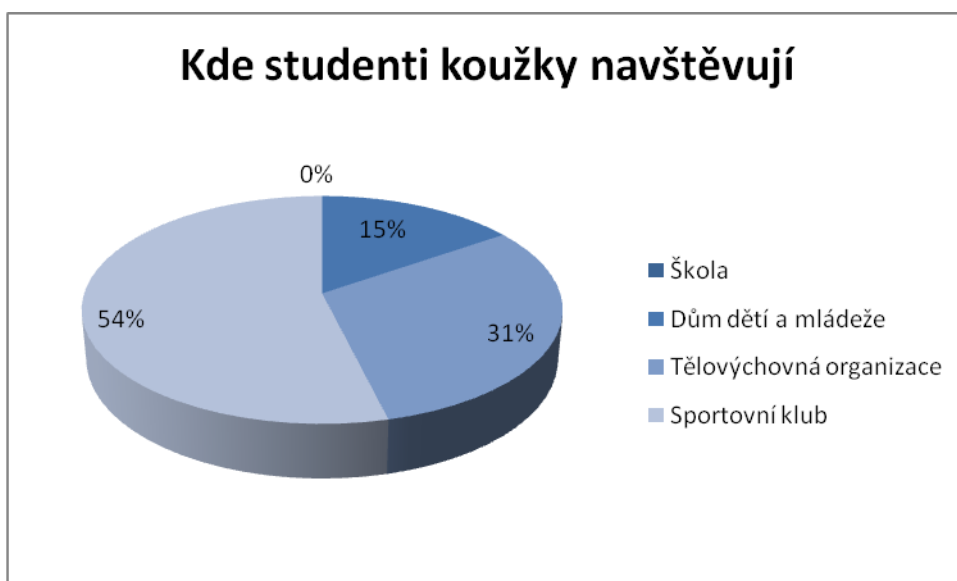
12. Kde kroužek navštěvuješ? /zaškrtni nějakou z možností /

- ve škole
- Dům dětí a mládeže
- sportovní klub (AC, FK, HC....)
- tělovýchovná organizace (Orel, Sokol)

V této otázce respondenti mohli zvolit 1 – 4 odpovědi a to proto, že někdo navštěvuje více kroužků a ty mohou být realizovány různými organizacemi. Zvolené odpovědi jsou znázorněny na obrázcích č. 17a a 17b.

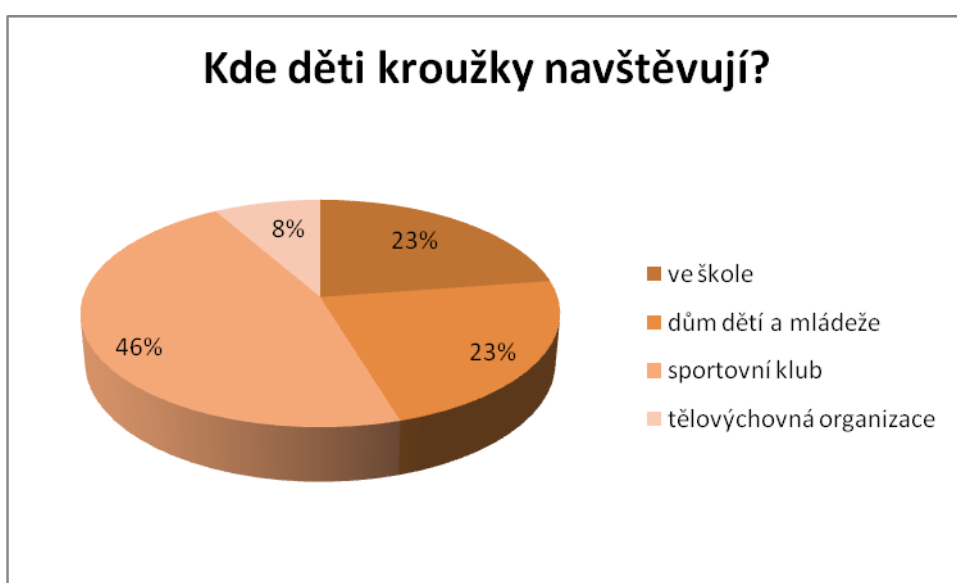
Obr. č. 17a vyobrazuje, že nejvíce respondentů (%) ze střední školy navštěvuje kroužek pořádaný sportovním klubem. Naopak, nikdo nezvolil možnost, že dochází do kroužku, který organizuje škola. Zřejmě protože, že ve škole žádná nabídka pohybových kroužků není.

Obr. č. 17a. Místo návštěvy kroužků středoškolských studentů



Nejvíce žáků navštěvujících základní školu (46 %) navštěvuje kroužky, které jsou pod záštitou sportovního klubu. Pouze 23 % dochází na kroužky, které pořádá škola. Je to způsobeno hlavně tím, že sportovní kluby, na rozdíl od škol, mají velké množství nabízejících sportovních činností, které respondenty zajímají.

Obr. č. 17b. Místo návštěvy kroužků – 2. stupeň

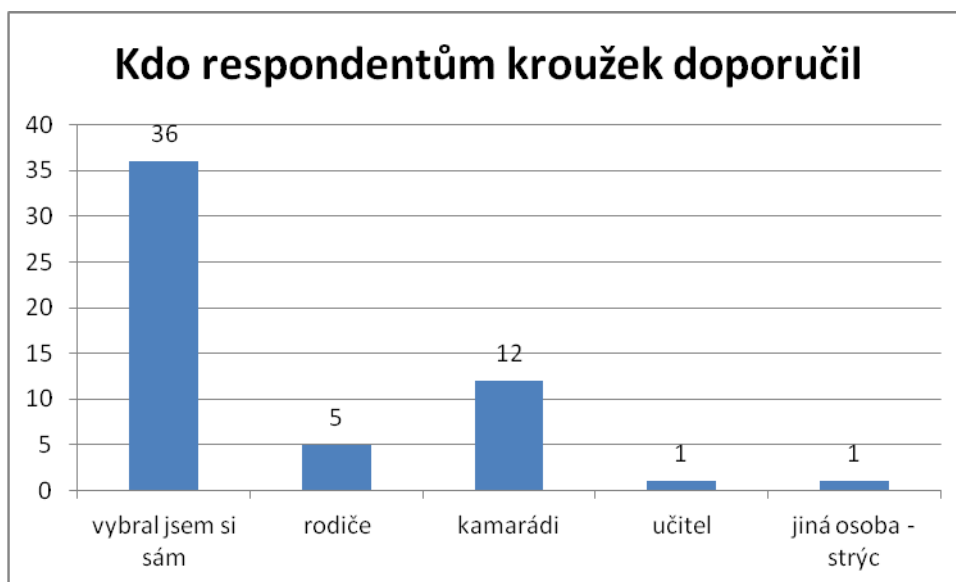


Další, v pořadí 13. otázka v dotazníkovém šetření: **Kdo ti pohybovou aktivitu doporučil? /zaškrtni jednu z možností /**

- vybral jsem si sám
- rodiče
- kamarádi
- učitel
- jiná osoba /prosím vypiš/

U středoškoláků jsem očekávala, že nejčastější odpověď, kterou zvolí, bude první možnost – vybral jsem si sám, což výzkum potvrdil. Odpověď vybralo 36 respondentů. Na obr. č. 18a je vidět, že v období dospívání odpadá vliv rodičů, protože pouze pěti žákům, kroužek doporučili rodiče. Jeden z dotazovaných odpověděl, že mu aktivitu doporučil učitel a jeden, zvolil za odpověď strýc.

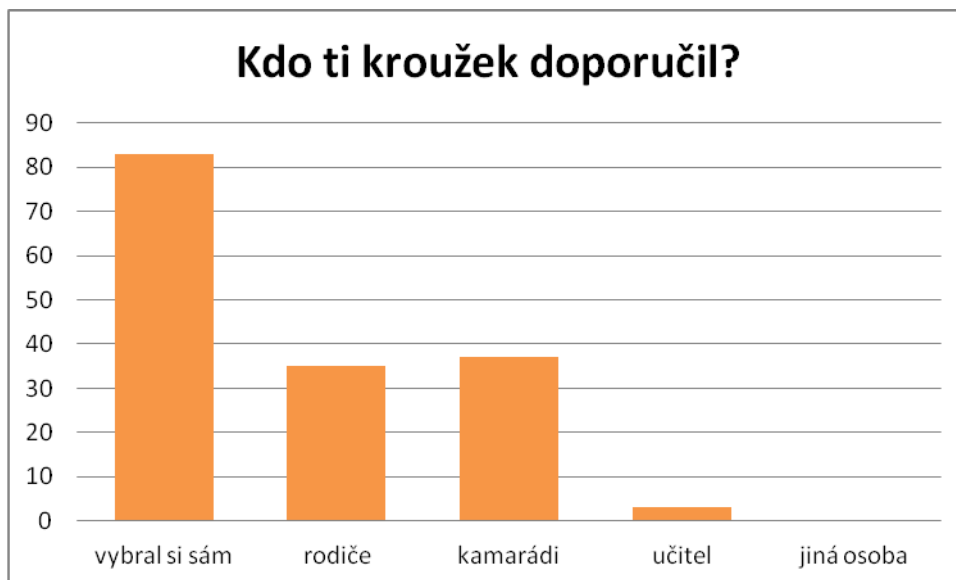
Obr. č. 18a. Kdo kroužek studentům doporučil



I u žáků staršího školního věku je již znát pokles vlivu rodičů, ale stále je ještě zřetelný. U této věkové skupiny bylo nejčastější odpovědí, že si vybrali kroužek sami a

tuto možnost označilo 83 respondentů. 35 respondentů zvolilo druhou možnost – kroužek vybrali rodiče a 37 dotazovaných napsalo, že jim kroužek doporučil kamarád.

Obr. č. 18b. Kdo kroužek žákům 2. stupně doporučil



Abych zjistila, zda respondenti mají ve svém okolí možnost využívat nějaké sportoviště, zařadila jsem do dotazníku tuto otázku:

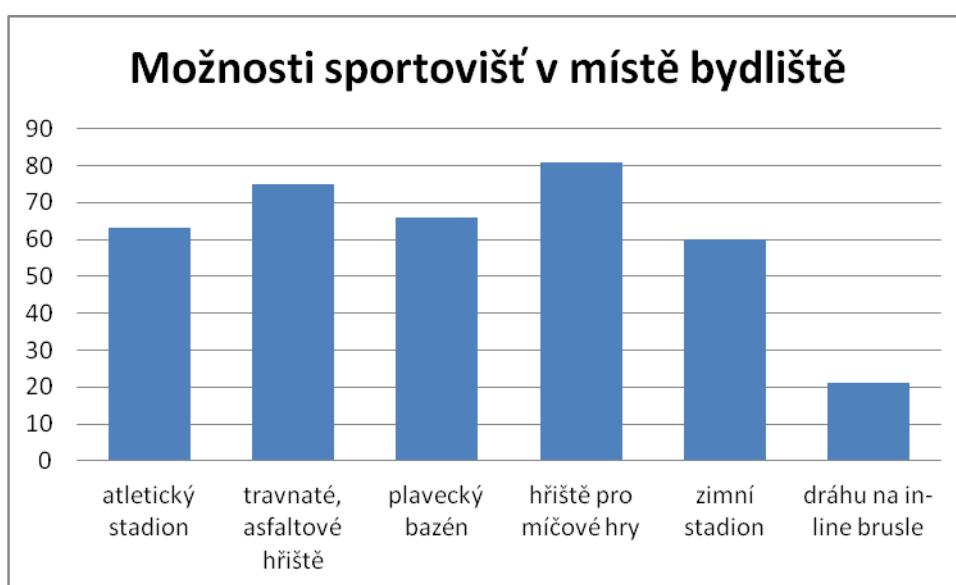
14. Máš v místě bydliště MOŽNOST navštěvovat sportoviště? /zaškrtni nějakou z možností /

- atletický stadion
- travnaté, asfaltové hřiště
- plavecký bazén
- hřiště pro míčové hry (volejbal, basketbal, vybíjená tenis apod.)
- zimní stadion
- dráhu na in-line brusle

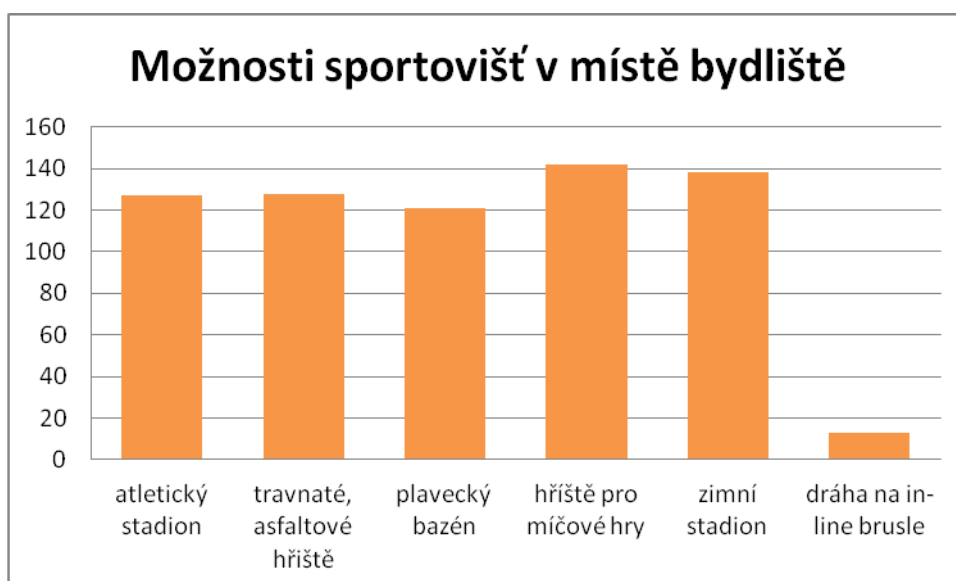
Respondenti u této otázky měli na výběr šest možností. Nemuseli vybrat žádnou možnost nebo mohli označit libovolný počet možností.

Jak je vidět na obrázcích č. 19a a 19b, většina respondentů má možnost navštěvovat hřiště pro míčové hry, travnaté či asfaltové hřiště, atletický stadion, plavecký bazén a zimní stadion, což platí pro obě skupiny respondentů. Většina respondentů uvedla, že nemají ve svém bydlišti podmínky pro in – line bruslení.

Obr. č. 19a. Sportoviště v místě bydliště studentů



Obr. č. 19b. Sportoviště v místě bydliště žáků staršího školního věku



15. Navštěvuješ sportoviště? /zaškrtni jednu z možností /

ano

ne

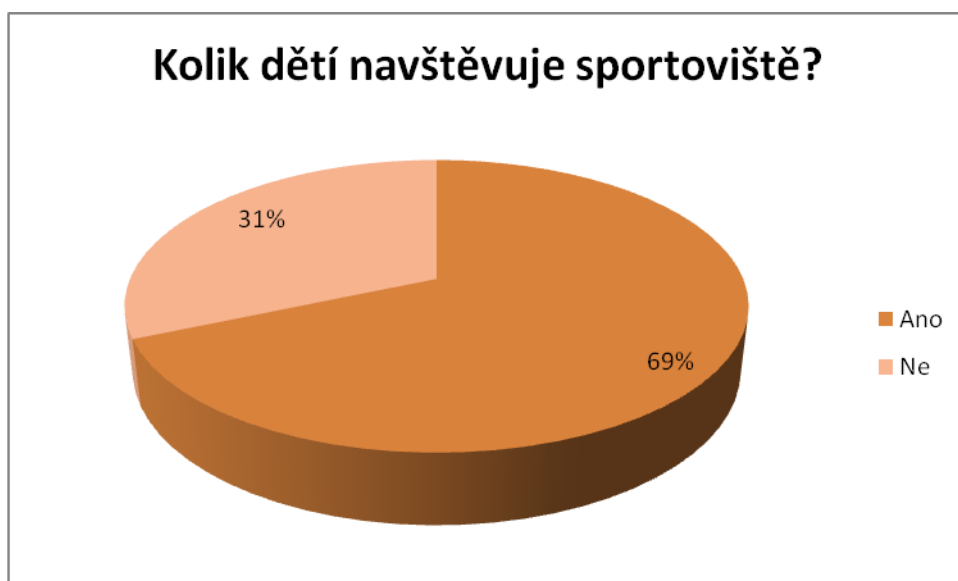
Celkem 58 % studentů a 69 % žáků 2. stupně základní navštěvuje sportoviště. Myslím si, že díky možnostem a výběru, které respondenti mají, by návštěvnost sportoviště měla být daleko větší.

U středoškoláků je vidět výrazný pokles návštěvnosti sportovišť. Se změnou školy, přichází i změna zájmů a činností. Adolescenti také nemají tolik času jako dříve (nárůst učiva, dojíždění...) (viz obr. č. 20a, 20b).

Obr. č. 20a. Návštěvnost sportovišť středoškolských studentů



Obr. č. 20b. Návštěvnost sportovišť žáků 2. stupně



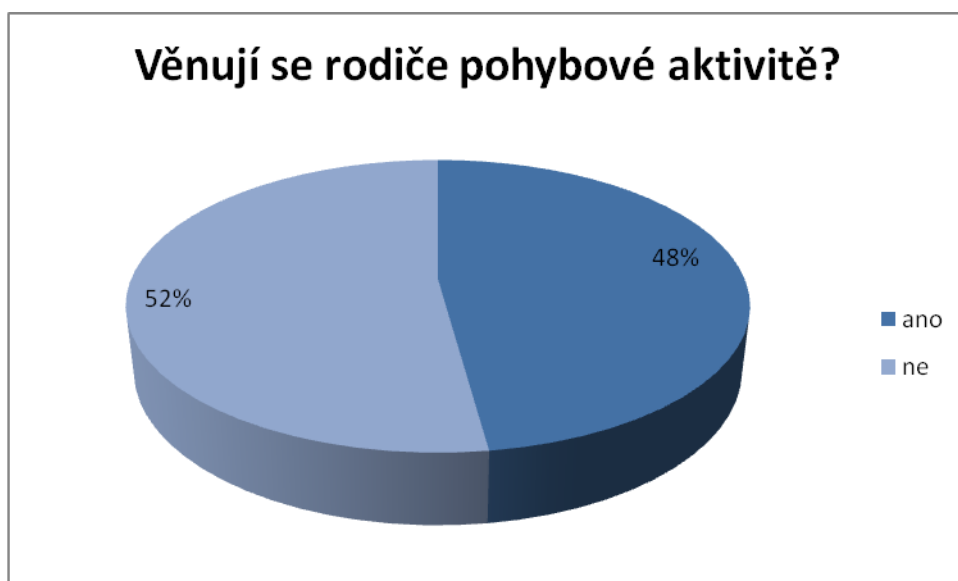
Následuje šestnáctá otázka: **Věnují se Tvoji rodiče nějaké pohybové aktivitě?**
/zaškrtni jednu z možností /

ano ne

Na obrázcích č. 21a, 21b vidíme, že většina rodičů se pohybové aktivitě nevěnuje. U středoškoláků je to 52 % rodičů a u žáků 2 stupně ZŠ je to 51 % žáků.

Rodiče jsou důležitým prvkem v období, kdy si děti vytváří pohybové návyky.

Obr. č. 21a. Sportují rodiče středoškoláků?



Obr. č. 21b. Sportují rodiče žáků 2. stupně?



V tabulce č. 1 je vyobrazeno, kolik dětí se věnuje pohybové aktivitě, když se jí věnují i jejich rodiče a naopak. U nejvíce dotazovaných, co sportují, sportují i jejich rodiče. Poměrně vysoká jsou i čísla, kdy nesportují rodiče ani děti, 15 % u středoškoláků a 21 % u žáků základních škol.

Tab. č. 1. Sportující a nespportující děti a rodiče

	2. stupeň	Střední škola
Sportující děti a rodiče	86	51
Sportující děti a nespportující rodiče	60	22
Nespportující děti a sportující rodiče	16	5
Nespportující děti a rodiče	44	14

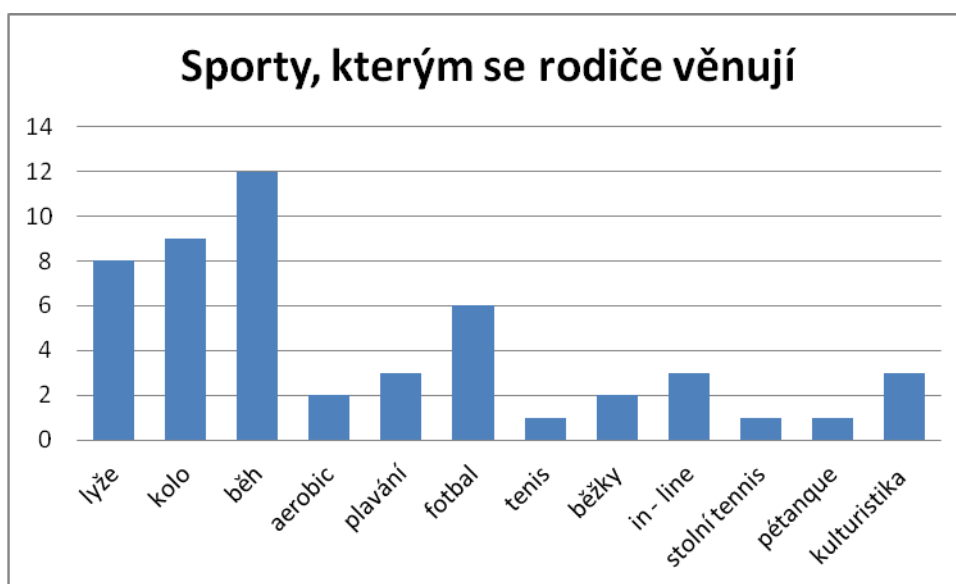
V pořadí 17. otázka se váže k té předchozí, nemusí na ni odpovídat ti, jejichž rodiče se nevěnují žádné pohybové aktivitě. A ptá se na:

Pokud si odpověděl ano, jaké? */prosím vypiš/*

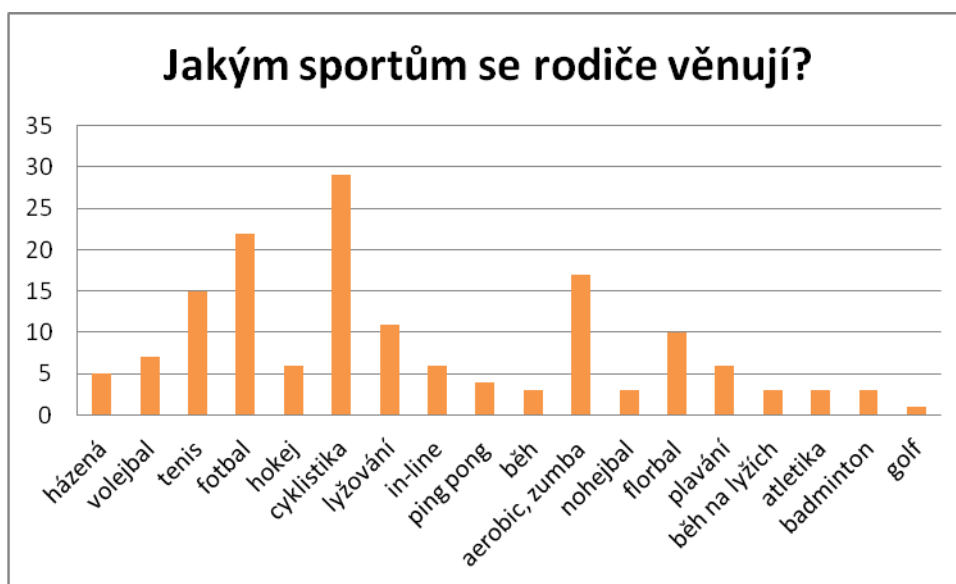
.....

Jakým aktivitám se rodiče respondentů věnují, je zobrazeno na obrázcích č. 22a a 22b. Mezi nejčastější pohybové činnosti rodičů patří jízda na kole, běh, lyžování, fotbal, tenis a aerobic. Pohybové aktivity studentů a jejich rodičů jsou si velmi podobné. To však nelze říci o žácích 2. stupně, kde 64% rodičů provozuje odlišné pohybové aktivity než jejich děti.

Obr. č. 22a. Nejoblíbenější sporty rodičů respondentů střední školy



Obr. č. 22b. Nejoblíbenější sporty rodičů žáků 2. stupně

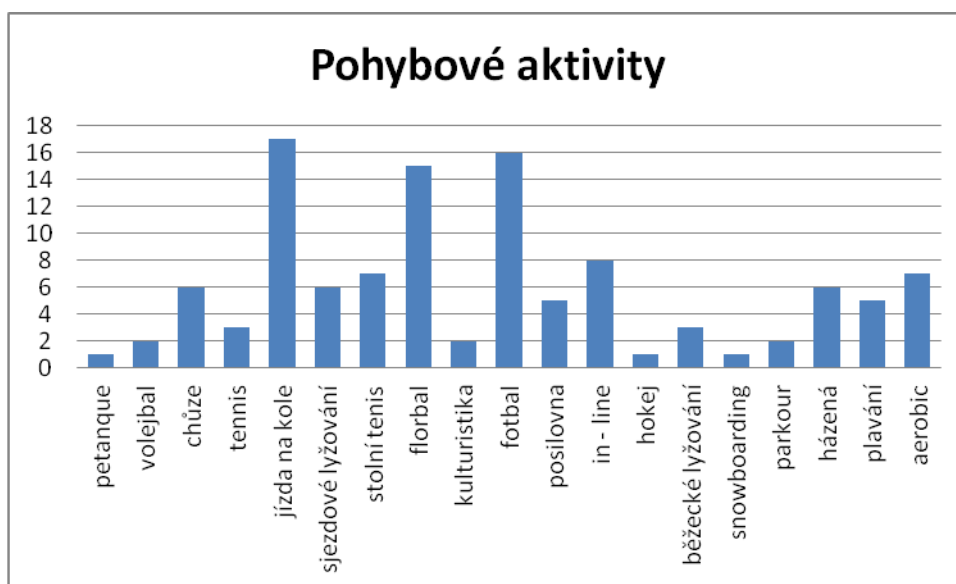


Předposlední otázka v dotazníku zní: **18. Vypiš pohybové aktivity, kterým se věnuješ.** /prosím vypiš/

.....

Nejběžnější pohybovou aktivitou studentů středních škol je jízda na kole, které se věnuje 17 respondentů. Dalšími nejčastějšími sporty jsou fotbal (16 respondentů) a florbal (15 respondentů). Dále se věnují petanque, volejbalu, chůzi, tenisu, sjezdovému lyžování, stolnímu tenisu, kulturistice, posilování, in – line bruslení, hokeji, běžeckému lyžování, snowboardingu, parkouru, házené, plavání a aerobicu.

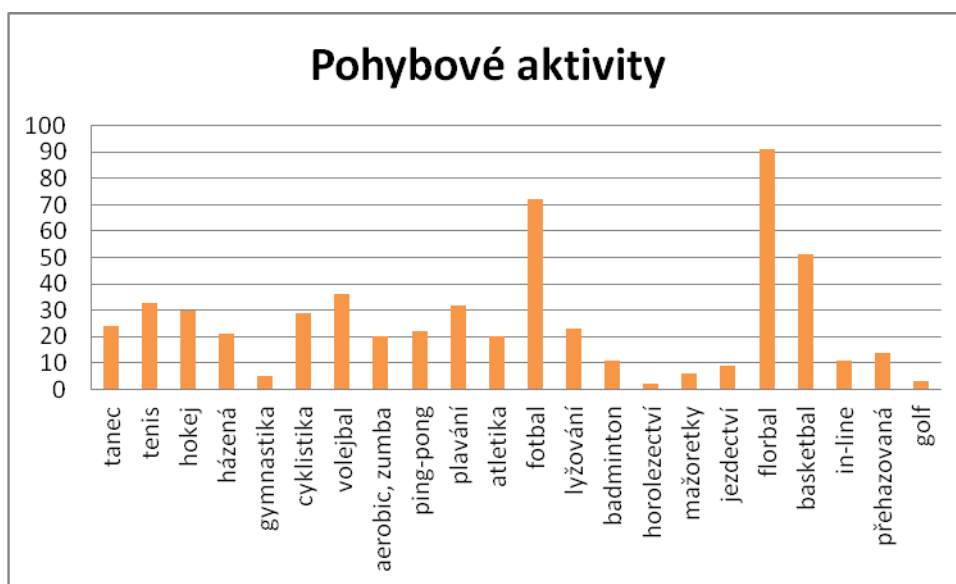
Obr. č. 23a. Pohybové aktivity studentů středních škol



Mezi první tři nejčastější pohybové aktivity žáků základních škol patří florbal (91 žáků), fotbal (72 žáků) a basketbal (51 žáků). Mezi další pohybové aktivity, kterým se žáci věnují, patří tanec, tenis, hokej, házená, gymnastika, cyklistika, volejbal, aerobic nebo zumba, ping – pong, plavání, atletika, lyžování, badminton, horolezectví, mažoretky, jezdeckví, in – line bruslení, přehazovaná a golf.

Žáci základních škol se věnují více druhům pohybových aktivit. U obou skupin dotazovaných ale patří mezi nejčastější pohybové aktivity fotbal a florbal. Tyto dva sporty patří k nejoblíbenějším sportům vůbec.

Obr. č. 23b. Pohybové aktivity žáků 2. stupně základní školy



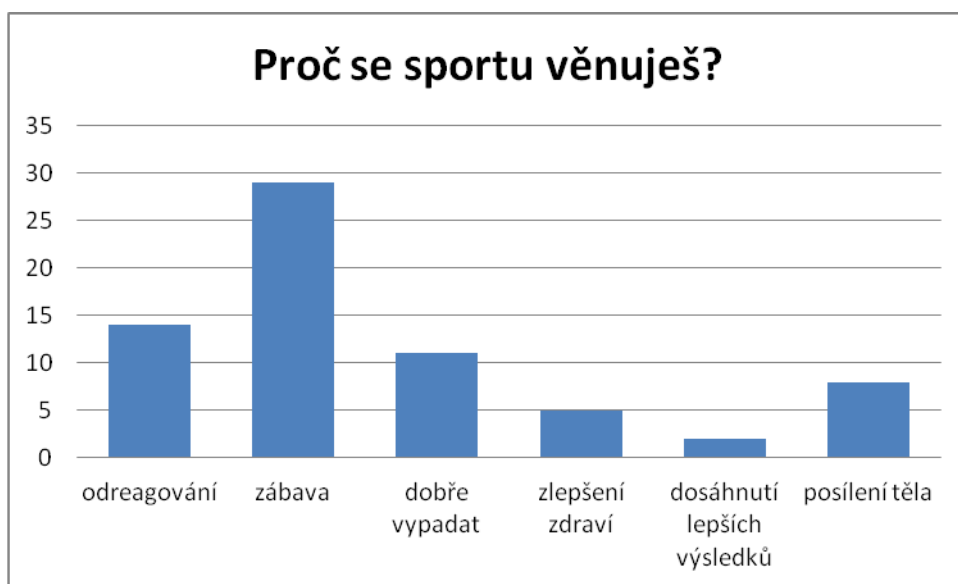
Poslední, 19. otázka v dotazníkovém šetření:

19. Napiš důvody, proč se pohybové aktivitě věnuješ. /prosím vypiš/

.....

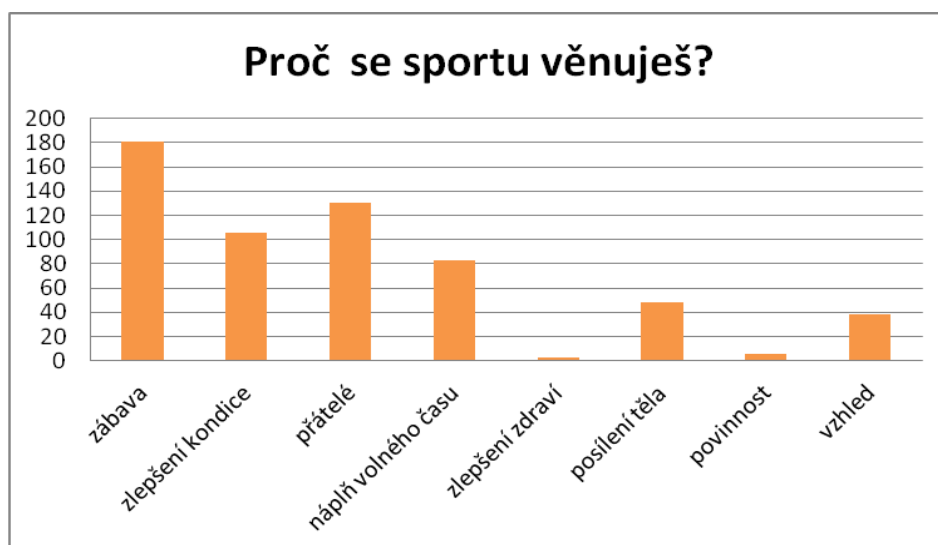
U studentů byla nejčastější odpovědí zábava. Pohybu se věnují proto, že je to baví a mají z něho radost. Tuto odpověď zvolilo 29 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí bylo odreagování – 14 studentů. Třetí nejběžnější odpověď zněla, že chtějí dobře vypadat (11 odpovědí). Studenti se věnují sportu také proto, aby posílili své tělo, zlepšili zdraví a dosáhli lepších výsledků v daném sportu.

Obr. č. 24a. Důvody, proč se studenti střední školy sportu věnují



Stejně jako u středoškoláků, tak také u žáků 2. stupně základní školy, byla nejčastější odpověď na otázku, proč se sportu věnují, zábava. Další nejčastější odpovědí byla ta, že sport dělají kvůli setkávání se s přáteli. A třetí nejčastější volbou bylo zlepšení kondice. Dalšími odpověďmi byly: náplň volného času, zlepšení zdraví, posílení těla, vzhled a povinnost.

Obr. č. 24b. Důvody, proč se žáci 2. stupně sportu věnují



5 ZÁVĚR

Empirické šetření potvrdilo, že většina dotazovaných si může vybírat jak trávit volný čas z rozmanité nabídky pohybových aktivit. Přesto děti staršího školního věku i studenti středních škol upřednostňují pasivní trávení volného času. Kořeny pasivního trávení volného času můžeme hledat v rodinách, neboť rodiče jsou vzorem pro své děti a měli by je vést vlastním příkladem k aktivnímu způsobu využívání volného času. Mé šetření zjistilo, že zhruba polovina rodičů žádnou pohybovou činnost nevykonává.

Mezi žáky a studenty je pohybová aktivita velmi oblíbená, většina respondentů ji má ráda, přesto se aktivnímu trávení volného času téměř nevěnují. Mnohem více času věnují počítači nebo sledování televize, jak v pracovní dny, tak také o víkendu.

Dotazníkové šetření prokázalo, že studenti středních škol věnují pohybovým aktivitám více času než žáci na druhém stupni základní školy. I přesto, že žáci základních škol mají mnohem širší výběr a více možností se nějaké pohybové aktivitě věnovat než studenti. Proto můžu na vědeckou otázku odpovědět, že žáci druhého stupně základní školy nevěnují více času pohybové aktivitě než studenti střední školy.

Kudláček a Frömel (2012) ve svém výzkumu, který se také zabýval pohybovou aktivitou, zjistili, že mezi nejoblíbenější kolektivní sporty patří volejbal, fotbal, florbal a házená. Výsledky mého dotazníkového šetření převážně souhlasí s výsledky výše zmíněných autorů. Mezi nejnavštěvovanější sporty mých respondentů patří fotbal, florbal, basketbal a házená. Oba výzkumy se tedy ve většině oblíbených sportů shodují.

Dále výzkum již zmíněných autorů prokázal, že aktivita, kterou studenti vykonávají je převážně organizovaná. Výsledky mé práce se s tímto také shodují.

Problematika pohybových aktivit v dnešní době zasahuje do všech věkových kategorií, největšímu riziku podléhá skupina dětí a mládeže. Tato skupina napodobuje názory, návyky a utváří si hodnoty podle svého blízkého okolí. Je důležité správně a nenuceně děti a mládež do pohybových aktivit zapojit. Před nežádoucími vlivy může rizikovou skupinu chránit i pedagogické působení, ale nemůžeme jej považovat za primární působení. To by mělo vycházet z rodiny.

Stanovené cíle byly splněny. Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem zjistila pohybový režim žáků druhého stupně základní školy a studentů středních škol, podmínky pro pohybové aktivity žáků a v jaké míře se pohybu věnují. Pohybové režimy obou skupin respondentů jsem vzájemně mezi sebou porovnávala. Výsledky práce odpovídají době, ve které žijeme a současným trendům, kdy média, zejména internet, jsou téměř všemocná. To vidím jak ve svém zaměstnání, učitelky na 2. stupni základní školy, kdy žáci o přestávkách tráví většinu svého času u mobilního telefonu, tak také jako náhodný chodec. Adolescenty potkávám cestou do práce a většina z nich má vytažený mobilní telefon a je připojena k sociální síti, nebo hraje hry. Děti a mládež jsou skupina, která se nechá médii snadno ovlivnit a díky tomu upřednostňují trávení volného času u počítače a televize. Aktivní trávení volného času pohybem není pro adolescenty bohužel atraktivní tak, jako například přidávání příspěvků na sociálních sítích. Proto se nabízí otázka, jak u dětí a mládeže zvýšit zájem o pohybové aktivity.

6 POUŽITÁ LITERATURA

Literatura

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. 150 s. ISBN 978-80-7367-819-7.
2. FIALOVÁ, Dana. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. 1. vyd. Brno: MSD, 2013. 189 s. ISBN 978-80-7392-224-5.
3. FIALOVÁ, Ludmila. *Psychika a sport u české dospělé populace*. Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovední sekce. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2002, 158 s. ISBN 80-86317-21-8.
4. FRÖMEL, K.; NOVOSAD J.; SVOZIL Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
5. GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
6. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
7. HÁTLOVÁ, B.; ŠPŮRKOVÁ, A.; ŠMÍDOVÁ, J.. *Pohyb a mentální zdraví*. Česká kinantropologie, 2007, roč. 11, č. 3, s. 25-30. ISSN: 1211-9261.
8. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
9. HOGENOVÁ, Anna. *Kvalita života a tělesnost*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. 304 s. ISBN 80-246-0457-4.
10. HOŠEK, V.; JANSÁ, P. *Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovední sekce*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2002. 158 s. ISBN 80-86317-21-8.

11. CHARVÁT, Michal. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. 1. vyd. Brno: Paidio, 2002. 52 s. ISBN 80-7315-029-8.
12. JANOUCHOVÁ, Katerina. *Život dítěte*. 1. vyd. Praha: Akropolis, 2008. 684 s. ISBN 978-80-86903-84-2.
13. JANSÁ, P.; KOCOUREK, J. *Česká dospělá populace a pohybové aktivity v roce 2001*. Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovední sekce. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2002, 158 s. ISBN 80-86317-21-8.
14. JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 226 s. ISBN 978-80-246-2026-8.
15. KALMAN, Michal. *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)"*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 112 s. ISBN 978-80-244-2983-0.
16. KIRCHNER, Jiří. *Kvalita života, sporty a výchova v přírodě*. Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovední sekce. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2002, 158 s. ISBN 80-86317-21-8.
17. KOMÁREK, L.; PROVAZNÍK, K. *Ochrana a podpora zdraví*. 1. vyd. Praha: Nadace CINDI ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou UK Praha, 2011. 99 s. ISBN 978-80-260-1159-0.
18. KOMÁREK, Lumír. *Podpora zdraví a prevence v primární péči: program prevence kardiovaskulárních onemocnění v ČR*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. 66 s. ISBN 807071-071-3.
19. KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 159 s. ISBN 978-80-246-1566-0.
20. KUDLÁČEK, M.; FRÖMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. 184 s. ISBN 978-80-244-3128-4

21. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.
22. MĚKOTA, K.; CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. 163 s. ISBN: 978-80-244-1728-8.
23. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. 168 s. ISBN 978-80-244-2331-9.
24. MUŽÍK, V.; KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. 144 s. ISBN 80-85783-177.
25. MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
26. NOVOTNÝ, František. *Stručný přehled dějin tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006. 94 s. ISBN 80-7044-833-4.
27. PAŘÍZKOVÁ, J.; LISÁ L. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. 1. vyd. Praha: Galén, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.
28. PAULÍK, Karel. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 2002. 66 s. ISBN 80-7042-214-9.
29. PELCLOVÁ, J.; VAŠÍČKOVÁ, J.; FROMEL, K.; BLÁHA, L.; FELTLOVÁ, D.; FOJTÍK, I.; HORÁK, S.; CHMELÍK, F.; KLOBOUK, T.; LUKAVSKÁ, M.; MIČAN, O.; MITÁŠ, J.; NEULS, F.; NYKODÝM, J.; ŘEPKA, E.; SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D.; SUCHOMEL, A.; ŠEBRLE, Z. *Vliv vybraných faktorů na pohybovou aktivitu a sezení u zaměstnaných a osob v důchodu ve věku 55 - 69 let*. Česká kinantropologie, 2008, roč. 12, č. 4, s. 49-59. ISSN: 1211-9261.
30. ROLLEROVÁ, Dana. *Analýza pohybových aktivit žáků mladšího a staršího školního věku v Novém Městě nad Metují*. 1.vyd. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2012. 75 s.
31. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. vyd. 3. Praha: Portál, 2014. 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.

32. SELUCKÝ, Radoslav. *Člověk a jeho volný čas: pokus o ekonomickou formulaci problému*. 1. vyd. Praha: Československý spisovatel, 1966. 203 s.
33. SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.
34. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
35. SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 351 s. ISBN:80-7083-140-6.
36. TAUER, Ivan. *Jak psát a obhajovat závěrečnou práci*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2009. 40 s. ISBN 978-80-7395-157-3.
37. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie školního dítěte*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 88 s. ISBN 80-7184-487-x.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2014. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Internetové zdroje

1. BRUSSEAU, T. A.; BURNS, R. D. *Contextual factors related to physical activity during daily middle school physical education..* In *Journal of Science and Medicine in Sport* [online]. [cit. 15. 10. 2015]. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1440244015002017>.
2. Dům dětí a mládeže. *Kroužky Domu dětí a mládeže*. [on-line]. Dům dětí a mládeže. [cit. dne 30. 10. 2015]. Dostupné z: <http://www.ddmstonozkanm.cz/index.html>.
3. ESTEBAN-CORNEJO, I.; MARTINEZ-GOMEZ, D.; SALLIS, J. F.; CABANAS-SÁNCHEZ V.; FERNÁNDEZ-SANTOS, J.; CASTRO-PIÑERO J.; VEIGA, O. L. *Objectively measured and self-reported leisure-time sedentary behavior and academic performance in youth*. *Preventive Medicine*. [online]. [cit. 10. 10. 2015]. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091743515001723>.

4. MARTIN, R.; MURTAGH, E. M. *Preliminary findings of Active Classrooms: An intervention to increase physical activity levels of primary school children during class time*. Teaching and Teacher Education, 2015, roč. 52, s. 113 – 127 s. ISSN: 0742051x.
5. NOVÉ MĚSTO NAD METUJÍ, A. Obecné informace o Novém Městě nad Metují. [on-line]. Oficiální stránky města Nové Město nad Metují. [30. 10. 2015]. Dostupně z: <http://www.novemestonm.cz/obcan/mesto/zakladni-informace/>.
6. NOVÉ MĚSTO NAD METUJÍ, B. Obecné informace o Novém Městě nad Metují. [on-line]. Oficiální stránky města Nové Město nad Metují. [30. 10. 2015]. Dostupně z: <http://www.novemestonm.cz/obcan/kultura-sport-volny-cas-skoly/sportovni-organizace-spolky-a-zarizeni/>.
7. NOVÉ MĚSTO NAD METUJÍ, C. Informace o školách v Novém Městě nad Metují [on-line]. Oficiální stránky města Nové Město nad Metují. [30. 10. 2015]. Dostupně z:<http://www.novemestonm.cz/obcan/kultura-sport-volny-cas-skoly/skoly-a-ddm/#zs>.

7 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obr. č. 1. Pyramida pohybové aktivity

Obr. č. 2. Vzájemné vztahy zdraví a pohybové aktivity v dětství a v dospělosti

Obr. č. 3a. Pohlaví respondentů u středoškoláků

Obr. č. 3b. Pohlaví respondentů u žáků 2. stupně

Obr. č. 4. Věk respondentů

Obr. č. 5. Studijní obor respondentů

Obr. č. 6a. Sledování televize, hry na počítači v pracovní dny u studentů středních škol

Obr. č. 6b. Sledování televize, hry na počítači v pracovní dny u žáků 2. stupně

Obr. č. 7a. Sledování televize, práce a hry na počítači o víkendu u středoškoláků

Obr. č. 7b. Sledování televize, práce a hry na počítači o víkendu u žáků 2. stupně

Obr. č. 8a. Oblíbenost pohybové aktivity u studentů středních škol

Obr. č. 8b. Oblíbenost pohybové aktivity u žáků staršího školního věku

Obr. č. 9a. Průměrná pohybová aktivita v týdnu u středoškolských studentů

Obr. č. 9b. Průměrná pohybová aktivita v týdnu u starších žáků

Obr. č. 10a. Pohybová aktivita o víkendu u středoškoláků

Obr. č. 10b. Pohybová aktivita o víkendu u starších žáků

Obr. č. 11a. Možnosti sportovních kroužků ve škole na střední škole

Obr. č. 11b. Možnosti sportovních kroužků ve škole – 2. stupeň

Obr. č. 12a. Možnost účasti na kroužcích mimo školu u středoškolských studentů

Obr. č. 12b. Možnost účasti na kroužcích mimo školu - 2. stupeň

Obr. č. 13a. Účast na sportovních kroužcích – střední škola

- Obr. č. 13b. Účast na sportovních kroužcích – 2. stupeň
- Obr. č. 14a. Důvody, proč respondenti nenavštěvují pohybové kroužky
- Obr. č. 15a. Jaké kroužky studenti navštěvují
- Obr. č. 15b. Jaké kroužky děti 2. stupně navštěvují
- Obr. č. 16a. Celkové trvání kroužků za týden u středoškoláků
- Obr. č. 16b. Celkové trvání kroužků za týden u dětí z 2. stupně
- Obr. č. 17a. Místo návštěvy kroužků středoškolských studentů
- Obr. č. 17b. Místo návštěvy kroužků – 2. stupeň
- Obr. č. 18a. Kdo kroužek studentům doporučil
- Obr. č. 18b. Kdo kroužek žákům 2. stupně doporučil
- Obr. č. 19a. Sportoviště v místě bydliště studentů
- Obr. č. 19b. Sportoviště v místě bydliště žáků staršího školního věku
- Obr. č. 20a. Návštěvnost sportovišť středoškolských studentů
- Obr. č. 20b. Návštěvnost sportovišť žáků 2. stupně
- Obr. č. 21a. Sportují rodiče středoškoláků?
- Obr. č. 21b. Sportují rodiče žáků 2. stupně?
- Obr. č. 22a. Nejoblíbenější sporty rodičů respondentů střední školy
- Obr. č. 22b. Nejoblíbenější sporty rodičů žáků 2. stupně
- Obr. č. 23a. Pohybové aktivity studentů středních škol
- Obr. č. 23b. Pohybové aktivity žáků 2. stupně základní školy
- Obr. č. 24a. Důvody, proč se studenti střední školy sportu věnují
- Obr. č. 24b. Důvody, proč se žáci 2. stupně sportu věnují
- Tabulka č. 1. Sportující a nesportující děti a rodiče

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Dotazník

Příloha A: Dotazník

Ahoj děvčata a chlapci,
chtěla bych vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je součástí výzkumu mé diplomové práce v rámci studia na Pedagogické fakultě. Jeho cílem je zjistit, množství a typ vaší pohybové aktivity. Dotazník je anonymní.
Děkuji za spolupráci. Dana Rollerová

1. Pohlaví /zaškrtni jednu z možností/

dívka chlapec

2. Věk /doplň v letech/

3. Škola a obor /vypiš /

.....

4. Kolik hodin denně průměrně strávíš u počítače či u televize? /prosím vypiš/

v pondělí - pátek

o víkendu

5. Máš rád/a pohybovou aktivitu (sport, tělesnou výchovu)? /zaškrtni jednu z možností /

ano ne

6. Kolik hodin denně průměrně věnuješ pohybovým aktivitám? /prosím vypiš/

v pondělí - pátek

o víkendu

7. Máš MOŽNOST navštěvovat ve škole kroužek, který je pohybově zaměřený? /zaškrtni jednu z možností /

ano ne

8. Máš MOŽNOST navštěvovat mimo školu kroužek, který je pohybově zaměřený? /zaškrtni jednu z možností /

ano ne

9. NAVŠTĚVUJES nějaký kroužek, který je pohybově zaměřený? /zaškrtni jednu z možností /

žádný Pokud žádný, tak proč?

1-2

3 a více

Pokud nenavštěvuješ žádný sportovní kroužek, tak na otázky 10 – 13 neodpovídej.

10. Jaký (jaké) kroužek (kroužky) zaměřené na pohyb navštěvuješ? /prosím vypiš všechny/

.....

11. Jak dlouho kroužek (kroužky) trvají (v součtu hodin za týden)? /prosím vypiš/

.....

12. Kde kroužek navštěvuješ? /zaškrtni nějakou z možností /

- ve škole
- Dům dětí a mládeže
- sportovní klub (AC, FK, HC....)
- tělovýchovná organizace (Orel, Sokol)

13. Kdo ti pohybovou aktivitu doporučil? /zaškrtni jednu z možností /

- vybral jsem si sám
- rodiče
- kamarádi
- učitel
- jiná osoba /prosím vypiš/

14. Máš v místě bydliště MOŽNOST navštěvovat sportoviště? /zaškrtni nějakou z možností /

- atletický stadion
- travnaté, asfaltové hřiště
- plavecký bazén
- hřiště pro míčové hry (volejbal, basketbal, vybíjená tenis apod.)
- zimní stadion
- dráhu na in-line brusle

15. Navštěvuješ sportoviště? /zaškrtni jednu z možností /

- ano
- ne

16. Věnují se Tvoji rodiče nějaké pohybové aktivitě? /zaškrtni jednu z možností /

- ano
- ne

17. Pokud si odpověděl ano, jaké? /prosím vypiš/

.....

18. Vypiš pohybové aktivity, kterým se věnuješ. /prosím vypiš/

.....

19. Napiš důvody, proč se pohybové aktivitě věnuješ. /prosím vypiš/

.....