

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**MONITOROVÁNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY A AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO
STYLU U ŽÁKŮ ZŠ NA VÝSLUNÍ**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Tomáš Smetana, učitelství pro střední školy, tělesná výchova.

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Tomáš Smetana

Název diplomové práce: Monitorování pohybové aktivity a aktivního životního stylu u žáků ZŠ Na Výsluní

Pracoviště: Katedra sportů

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá monitrováním množství vykonané pohybové aktivity, vztahu k tělesné výchově a sedavému chování žáků vybrané školy. Výzkumný soubor tvořil 32 žáků Základní školy Na Výsluní Uherský Brod. Z toho 16 chlapců a 16 dívek v průměrném věku 14,4 let. Výzkum probíhal po dobu jednoho týdne v únoru 2018. Pohybová aktivita byla monitorována krokoměry Yamax Digi Walker SW 700. Vztah žáků k tělesné výchově a sedavé chování byl zjišťován pomocí dotazníku Youth Activity Profile. Výsledky práce ukázaly, že žáci o víkendových dnech vykazují statisticky méně kroků než ve školních dnech a že většina žáků nesplňuje doporučené množství pohybové aktivity. Závěry práce mohou pomoci ve výzkumu podobné problematiky.

Klíčová slova: starší školní věk, adolescence, pohybová aktivita, krokoměr, tělesná výchova, Youth Activity Profile

Diplomová práce byla zpracována v rámci řešení výzkumného grantu Studentské grantové soutěže Univerzity Palackého v Olomouci s názvem „Standardizace české verze dotazníku Youth Activity Profile“ (registrační číslo projektu: IGA_FTK_2018_001).

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Tomáš Smetana

Title of the master thesis: Monitoring of physical activity and active lifestyle for pupils at elementary school Na Výsluní

Department: Department of sport

Supervisor: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The diploma thesis deals with the monitoring of the amount of physical activity performed, the relation to physical education and the sedentary behavior of the pupils of the selected school. The research group consisted of 32 pupils of the Na Výsluní Primary School in Uherský Brod. Of these 16 boys and 16 girls in the average age of 14.4 years. The research was conducted for one week in February 2018. The physical activity was monitored by the Yamax Digi Walker SW 700 pedometer. The relationship of pupils to physical education and sedentary behavior was determined using the Youth Activity Profile questionnaire. The results of the work showed that pupils on weekends show statistically fewer steps than on school days and that most pupils do not meet the recommended amount of physical activity. Conclusions of work can help in research of similar issues.

Keywords: older school age, adolescence, physical activity, pedometer, physical education, Youth Activity Profile

This diploma thesis was supported by Internal university grant of Palycký University Olomouc „Standardization of the Czech version of Youth Activity Profile“ (registration number: IGA_FTK_2018_001).

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D., uvedl všechny použité literární i odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Nivnici 20. dubna 2018

.....

Děkuji PeaeDr. Soni Formánkové, Ph.D. za její pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce. Dále děkuji Mgr. Lukášovi Jakubcovi za pomoc při zpracování výsledků. Poděkování patří také Základní škole Na Výsluní Uherský Brod, která mi umožnila zrealizovat výzkumné měření pohybové aktivity.

Obsah

1 ÚVOD.....	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ.....	10
2.1 Historie tělesné kultury	10
2.2 Vývoj školní tělesné výchovy	13
2.3 Pohybová aktivita.....	16
2.3.1 Doporučení v množství pohybové aktivity u populace	17
2.3.2 Pohybová aktivita u pubescentů a adolescentů	18
2.3.3 Pohybová aktivita ve škole a mimo školu	19
2.3.4 Monitorování pohybové aktivity	21
2.4 Tělesná výchova.....	22
2.5 Charakteristika období staršího školního věku	23
2.5.1 Motorický vývoj v období staršího školního věku	24
2.5.2 Tělesný vývoj v období staršího školního věku	25
2.5.3 Psychický vývoj v období staršího školního věku	26
2.6 Základní škola Na Výsluní v Uherském Brodě.....	27
2.7 Možnosti realizace pohybové aktivity v Uherském Brodě	28
3 CÍLE.....	30
3.1 Hlavní cíl.....	30
3.2 Dílčí cíle	30
3.3 Hypotézy	30
3.4 Výzkumné otázky.....	30
4 METODIKA	31
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	31
4.2 Průběh výzkumu.....	31
4.3 Krokoměr Yamax Digi Walker SW 700.....	32
4.4 Dotazník Youth Activity Profile	34

4.5 Statistické zpracování dat.....	35
5 VÝSLEDKY	36
5.1 Rozdělení výzkumného souboru podle pohlaví	36
5.2 Výzkumné otázky.....	36
5.3 Výzkumné hypotézy.....	46
6 DISKUSE.....	48
7 ZÁVĚRY	51
8 SOUHRN	52
9 SUMMARY	54
10 REFERENČNÍ SEZNAM	56
11 SEZNAM PŘÍLOH.....	64

1 ÚVOD

Od prvopočátku lidské společnosti byl tělesný pohyb základní potřebou a nutností k tomu, aby byl člověk schopen přežít. Člověk byl nucen vykonávat základní a člověku přirozené lidské pohyby jako chůzi, běh, skoky aj. (Kössl, Štumbauer, & Waic, 2006). Většina dnešní lidské společnosti k tomu aby přežila, pohyb skoro nepotřebuje. A na člověka, který se přímo neživí fyzickou prací nejsou kladeny téměř žádné nároky na vykonávání pohybu. Je tak na každém z nás, zda se vrátíme alespoň z malé části ke kořenům a naplníme alespoň určitou část našeho života pohybem.

Jsme svědky narůstající fyzické pasivity lidí, sledujeme narůstající pohodlnost a nechť vynakládat „zbytečně“ úsilí a fyzickou sílu všude tam, kde je možnost přizpůsobit se okolnímu klimatu sedavého způsobu života (Danielzik, S. et al., 2007). Možnosti k pohybu se nám nabízejí každý den. Snaha by měla být hledat způsoby, ne důvody. Hoeger a Hoeger (2011) píše o tom, jak tělesný pohyb přináší pozitivní zdravotní účinky. Podle nich zdravý prospěšný pohyb vyžaduje pouze nízké až středně intenzivní úsilí. Typické mohou být aktivní formy dopravy, výstup po schodišti, práce na zahradě, domácí práce či tanec.

Vztah k pohybové aktivitě se vytváří v každém z nás v průběhu celého života. Začneme od samého začátku našeho života, tedy od raného dětství. Ve mně samotném slovo dětství vyvolává spontánní radost spojenou s pohybem. Radost a uspokojení to jsou podle mě dva nejdůležitější výstupy z pohybu k tomu, abych se dané pohybové aktivitě věnoval. Najít však aktivitu, která nám bude takovou možnost prožívání přinášet a u které setrváme delší čas, ale není vždy jednoduché.

Je zjištěno, že jedinci věnující se pohybovým aktivitám od dětství dokazují pozitivní vliv aktivity v dospělém věku. V období dětství a dospívání se vlivem tělesného pohybu rozvíjí kosterní a svalový aparát, optimalizuje se hmotnost a buduje se psychická vyrovnanost (Sigmund & Sigmundová, 2011). Období staršího školního věku a adolescence je z hlediska další realizace pohybové aktivity v době dospělosti klíčovými obdobím (Diehl & Hilger, 2015; Tammelin, Näyhä, Hills, & Järvelin, 2003; Kwan, Cairney, Faulkner, & Pullenayegum, 2012). Několikrát byl prokázán pozitivní

vliv úrovně pohybové aktivity v letech dospívání na pohybovou aktivitu v období dospělosti (Azevedo, Araújo, Da Silva, & Hallal, 2007; Gordon-Larsen, Nelson, & Popkin, 2004; Telama et al., 2005). Postupme tedy o kousek dál do období povinné školní docházky. Kdy už pohyb není jen přirozeným vyjadřováním projevu člověka, ale stává se spíše organizovanou, naším okolím a sebou samým ovlivňovanou pohybovou aktivitou. Z okolí na tyto mladé lidi mají vliv zejména kamarádi a vrstevníci, se kterými přicházejí do každodenního kontaktu a pak ti, kteří by měli určitým způsobem hledat, nabízet a umožňovat co nejlépe realizovat tělesný pohyb. Navádět je na tu pro ně nejlepší cestu k vytvoření kladného vztahu k pohybové aktivitě. Ano na myslí mám právě učitele, trenéry a rodiče. Avšak konečné rozhodnutí a postoj k pohybové aktivitě je vždy na každém z nás. A to až do období dospělosti, do kterého bychom si měli přinést základy a kladný vztah týkající se pohybové aktivity z období dospívání.

V profesním životě působím jako učitel i jako trenér. V obou profesích řeším v základu trochu jiné situace týkající se pohybové aktivity. Jako trenéra mě oslovují lidé, kteří chtějí cvičit a řeším s nimi nejčastěji otázku „jak mám cvičit?“. Naopak jako učitel odpovídám žákům na otázky „proč mám cvičit?“. Někdy však nastane určitá situace za předpokladu, že v obou případech jako učitel i jako trenér uspěju. Řeším otázky v pozici trenéra „proč mám cvičit?“ a má snaha pak je, aby člověk u pohybové aktivity vydržel, umět tedy nastavit aktivity člověku, co nejlépe pro něj osobně. V pozici učitele pak zazní často otázka „jak mám cvičit?“ a to je známka toho, že mám zájem žáka a na mně je, aby zájem přetrval i nadále. Takové prolínání oborů však nebývá pravidlem. Nejčastěji se jako trenér snažím být v první řadě rádcem a pak až motivuji. A jako učitel v první řadě motivuji a až pak se případně stávám také rádcem.

Diplomovou prací bych chtěl zjistit, jak moc se žáci, které učím a do budoucna učit budu, věnují pohybovým aktivitám. Zajímá mě také to, jak tráví volný čas a jaký je v současnosti jejich vztah k tělesné výchově. Výsledky diplomové práce chci použít do mé vlastní praxe.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Historie tělesné kultury

Hlavním úkolem člověka v počátcích civilizace přežít a udržet rod. Nejvíce svého času člověk věnoval shánění potravy. Rozhodující věcí umožňující člověku přežít, byla schopnost myslet. Člověk začal zdokonalovat zbraně, soustavně cvičil a vyráběl nejrůznější pomůcky k usnadnění lovu. V boji, aby přežil, mobilizoval své fyzické i duševní síly. Postupně přecházel od pasivního sběru potravin k aktivním formám obživy, později k lovu a ochočení zvířat, k pastevectví a k zemědělství. Základ pohybu člověka tvořily přirozené pohyby. Od chůze, běhů, skoků, překonávání překážek, plavání až po pozdější jízdu na koni a na lodi (Kössl et al., 2006).

Podle stejných autorů procházeli chlapani i dívky stejnou výchovou. V počátcích byla příprava poměrně krátká v tom smyslu, že se každé malé dítě muselo podílet na obživě kolektivu. Výcvik pak pokračoval a vrcholil v době pohlavního dozrávání, kdy formou tzv. iniciačních slavností (zkoušek dospělosti) dokazovali, jak jsou fyzicky zdatní a jak jsou schopni zabezpečit všechny potřeby života. Ze začátku vychovávali děti všichni dospělí, později tuto úlohu převzali především nejzkušenější členové rodu. Zlepšující se fyzická zdatnost, zdokonalování zbraní a specializovaná příprava umožňovala, aby si lidé nahromadili určité zásoby potravy. Vznikal tak volný čas, který mohl být věnován odpočinku a další přípravě. Důležitá forma přípravy v době volna byla slavnost naplněná kolektivním extatickým tancem a hrami. Vznikaly nejrůznější rituály, při kterých sehrávala fyzická zdatnost a dovednost zásadní roli (rituální běh, tanec, zápas, lov). Skupiny lidí podporovali měření sil, to vedlo k rozvoji spousty dovedností a nakonec ke vzniku soutěží, např. panthélenských her.

V začátcích lidské civilizace byl výběr zásadně ovlivňován geografickými podmínkami, ve kterých společenství lidí žilo. V časech, kdy člověk přecházel od lovu a sběratelství k usedlému způsobu života, což bylo období tzv. neolitické revoluce, se postupně (od 10. až 9. tisíciletí př. n. l.) začínala postupně primitivní společnost rozpadat. První státní útvary tak vznikly v úrodných údolích řek, které byly velmi vhodné pro zemědělství. Byly hlavně v oblastech Egypta, Mezopotámie, Číny a Indie (Kössl et al., 2006).

Také se tito autoři zmiňují o jedné z nejstarších soustav tělesné výchovy, která byla v Číně. Dle tradice císař Chuang-ti roku 2 689 př. n. l. vytvořil systém zdravotní a léčebné gymnastiky nazývaný *Kung-fu* (Umělec-muž). Základ tvořily prostná cvičení (úklony, stoje, pohyby končetinami, pohyby v sedu, leh s cvičením v lehu a dýchací cviky). Centrem rozvoje systému byly kláštery. Celý systém dosáhl plného rozvoje a stal se konkrétním teprve v 5. století n. l. Chung-ti také údajně zavedl cvičení s míčem - kopanou, která byla pro jeho vojáky. V armádě byla kladena velká pozornost na lukostřelbu a jízdu na koni. V Číně byla používána masáž jako léčebná metoda a prostředek k rozvoji tělesné zdatnosti. V Číně bylo rozšířeno gymnastické cvičení Šenga, které sloužilo hlavně starším lidem a provádělo se hlavně vsedě a vleže. Léčebnou a výchovnou funkci plnil i tanec Ra-vo (velké cvičení). Tento tanec napodoboval pohyby zvířat, ptáků a bojovníků. V Číně začínají vznikat bojová umění jak beze zbraně, tak se zbraní. Tato bojová umění se pak výrazně rozvinuly v Japonsku a Koreji.

Pozadu s rozvojem tělesných cvičení nezůstávala ani Indie. Kde s již od 3. tisíciletí využívalo tělesných cvičení k přípravě vojáků, pro udržení a obnovu zdraví. Tělesná výchova tvořila nedílnou součást zaměřenou na obecnou výchovu zejména pro vyšší společenské vrstvy. V Indii byl uplatňován již od 6. století př. n. l. požadavek všestranné a zároveň harmonické výchovy. Výchovný, systém, (určitý desetiboj), byl tvořen z pěti disciplín fyzických a pěti duševních. Konkrétně byl tvořen ze zápasu, šermu, boxu, skákání a z plavání. Duševní část tvořil výklad starých děl, znalost rostlin a zvířat, psaní, znalost gramatiky a matematiky. V 2. tisíciletí př. n. l. se v Indii zrodil systém Jógy, který byl jednoznačně kodifikovaný v 3. století př. n. l. v Patandžaliho radžajóze (královské józe). Tato forma cvičení usilovala o dokonalost duše i těla přes nejrůznější příkazy, zákazy, koncentraci, meditaci, dechová cvičení a různé pozice z jógy. Indická tělovýchova kladla vysoké nároky na čistotu těla a masáže. Tělesná cvičení v Indii se věnovala zejména zápasu, šermu holí, lukostřelbě a pozemnímu hokeji. Znamé jsou také býčí zápasy (Kössl et al., 2006).

Také v Egyptě sehrávala tělesná výchova nepostradatelnou část výchovy. Na rozvoj tělesné zdatnosti byl kladen důraz již od dětství. Děti se učily běhat, skákat, plavat, zápasit a hrály plno nejrůznějších pohybových her. U dospělé populace byl v oblibě lov, šplh, přetahování lanem, plavání, veslování, zápas, šerm a lukostřelba.

Důležité postavení ve výchově i v životě měl tanec. Oblibu měla akrobatická cvičení a gymnastika. Vysoké úrovně dosáhl zápas, který je egyptským nejoblíbenějším a nejčastějším sportem dodnes. Egypťané pořádali slavnosti a soutěže. Patřily k nim soutěže jezdecké, lukostřelecké, běžecké, zápas a šerm (Kössl et al., 2006).

V antickém Řecku vznikly dva primární výchovné systémy. Byl to systém spartský a systém aténský. Oba tyto systémy byly determinovány politickými i ekonomickými základy, na kterých byly oba tyto státy vybudovány. Sparta byla státem zaměřeným na zemědělství a byla plně závislá na práci heliótů, tj. původních obyvatel. Helióti byli zemědělci bez politických práv a bez osobní svobody, nebyly otroky jednotlivých Spartánů, ale náleželi stejně jako půda všem spartským obyvatelům. V tehdejších dobách mohla Sparta zvyšovat produkci rozšiřováním obdělávané půdy a vyšším počtem heliótů. Proto byly vedeny výbojné války a nastávala postupná militarizace státu a s ním spojeného výchovného systému nekompromisních a tvrdých bojovníků, kteří na nic nebrali ohled. Byli spjati vlastenectvím a pokrevním přátelstvím. Základem výchovy byla tělesná cvičení, ve vojenském výcviku a v otužování. Doplněna byla hudbou, sborovým zpěvem a tancem. Cílem nebyla však kultivace člověka, ale naopak podpora bojového ducha. Psychicky byla mládež připravována touto výchovou na strádání a válku. Čtení a psaní bylo zredukováno na úplné minimum a celková kulturní úroveň značně strádala. Spartský výchovný systém měl progresivní rysy, které však znehodnocovala bezduchá militarizace. Život ve Spartě byl podobný jako život v kasárnách. Výchově se podrobovala veškerá mládež svobodného původu. Chlapcům i dívkám od 7 do 18 let byla zajištěna stejná výchova. Výchova byla řízena státem v internátech. Dívky procházely výchovou stenou jako byly vychovávání chlapci jen s menší intenzitou. Tuto výchovu kladně hodnotil antický filozof Platón. Jako jeden z prvních filozofů se zabýval teorií výchovy a pokoušel se spojit výchovu spartskou a aténskou v nový systém (Kössl et al., 2006).

Proti tomu aténský systém můžeme charakterizovat jako snahu o uplatnění řeckého ideálu všestranné a harmonické výchovy, která spojovala fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní vyspělostí nazývanou kalokagathíí. Výchova byla tvořena těmito třemi složkami: gymnastika, tělesná cvičení, branná výchova a hra, muzika, při které se kladl důraz především na výuku hry na lyru a píšťalu, zpěv s tancem a gramatika, tj. výuka čtení a psaní. Vznikala řada výchovných institucí v 5. století př. n. l., zejména za Perikla, procházela systematickou a všestrannou výchovou prakticky veškerá mužská

část mládeže. S ohledem na potřeby té doby tvořila gymnastika nejméně 50 % z náplně výchovy. Nedostatkem bylo to, že do systematické výchovy nebyly zahrnuty dívky. Ty byly vychovávány k domácím pracím a připravovány na budoucí roli matky a manželky. Dostávalo se jim jen nejzákladnějšího vzdělání. Hry na některý hudební nástroj, tanci a různým pohybovým hrám. Otroci byli z všestranné výchovy zcela vyloučeni, někteří nesměli ani cvičit. Tělesná výchova byla základním právem a zároveň povinností svobodného občana. Ucelená systematická výchova byla dopřána pouze chlapcům. Od sedmi do šestnácti let navštěvovali tzv. školu gramatistů. Kde se učili číst, psát a počítat. Často také začali navštěvovat další soukromé učitele tzv. kitharisty. Tito učitelé je vzdělávali v hudbě, zpěvu a rétorice. Zhruba ve čtrnácti letech chlapci začínali chodit do zápasnické školy, tzv., palaistry, tam cvičili, učili se plavat a věnovali se různým hrám. Navštěvování palaistry bylo na rozdíl od školy gramatistovy a kitharistovy bezplatná. Jak hry, tak tělesná cvičení byly součástí výchovy už od mala a byly také součástí obou typů škol. Gymnázia byly veřejné školy udržované ze státních prostředků. V gymnáziích se chlapci (popřípadě dospělí) připravovali na veřejné závody a společně s gymnastikou se učili také politice, filozofii, literatuře, řečnictví aj. V gymnáziích byly studovny, přednáškové sály a knihovny. Základ však tvořila palaistra (zápasiště) a sály pro míčové hry a gymnastiku. Gymnázia byla vybavena otevřenými a krytými běžeckými dráhami. Součástí sportovišť byly také sprchy, bazény a prostory pro masáž i odpočinek, které byly známkou vysoké úrovně hygieny (Kössl et al., 2006).

2.2 Vývoj školní tělesné výchovy

Požadavek na všestrannou výchovu sebou nesl zavedení tělesných cvičení do školství, což požadovali sami pedagogové již v 17. století. Jedním z nejznámějších pedagogů z této oblasti pro nás byl Jan Ámos Komenský. Okolnosti však bránili tomu, aby se snahy mohly stát skutečností v praxi. Všechno se mění na konci 18. století v období školských reforem Marie Terezie. Někteří učitelé si s dětmi ve školách hráli, vymýšleli jednoduchá cvičení a jiné pohybové aktivity pro děti jako třeba koupání nebo sáňkování. Příkladem může být Jakub Jan Ryba, který dělal ve škole s dětmi lidové tance a hrál nejrůznější hry (Nováček, Mužík, & Kopřivová, 2001).

Postupně se však víc a víc usilovalo o zařazení tělesné výchovy do učebního systému. V roce 1805 byl přijat nový školský zákon opětovně negující přijetí tělesné výchovy. Učitelé se zaslouhovali o čím dál větší zájem po tělesné výchově. Mezi ně patřil například Karel Amerling a Jan Evangelista Purkyně (Nováček et al., 2001). Jako nepovinný předmět se tělesná výchova objevila v roce 1813 v Táboře, později i v Plzni, Praze, Jihlavě, Jindřichově Hradci a v České Lípě (Rychtecký & Fialová, 2002).

Po porážce Rakouska Pruskem došlo k reformě celé školské soustavy. Dosavadní systém byl nahrazen dvoustupňovým všeobecným vzděláváním ve školství. Tělesná výchova byla zavedena do školního kurikula jak měšťanských, tak i obecných škol. Cíle tělesné výchovy byly stručné a byly zaměřeny na rozvoj obratnosti, síly, odvahy a jistoty v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně. V gymnáziích byla tělesná výchova stále nepovinná (Vilímová, 2002). U chlapců zůstaly dvě vyučovací hodiny týdně až do druhé světové války, kdy byly rozšířeny na čtyři hodiny týdně. U dívek došlo nejprve ke zrušení povinné tělesné výchovy, poté ke zpětnému obnovení povinných dvou hodin a ty pak zkráceny na jednu vyučovací hodinu. Rovnoprávnost v tělesné výchově nastala až po 2. světové válce (Rychtecký & Fialová, 2002).

Na všechny typy škol byla tělesná výchova zavedena až v roce 1848. Od šestých tříd se dělila pro chlapce a dívky zvlášť. Branné kroužky byly další možný organizovaný pohyb pro děti. Na začátku 60. let 20. století vznikají první vysoké školy pedagogické a dochází k zavedení tzv. normativních osnov, které kladou důraz na vzdělávací a výkonnostní cíle ve výuce. V sportovních disciplínách, které se dají měřit, dochází k postupnému zvyšování limitů (Vilímová, 2002). Hodnotící normy nebyly nijak striktní. Při hodnocení a následné klasifikaci bylo možno přihlížet například na snahu žáka a jeho kázeň. V mnoha případech však nebyl tento přístup zcela a správně pochopen žáky, rodiči ani učiteli (Rychtecký & Fialová, 1998).

Na výkonnostní normy byly čím dál větší a častější negativní reakce a proto byly v roce 1957 odstraněny z osnov. Zároveň došlo k vyřazení některých obtížnějších částí učiva. V roce 1960 bylo upraveno kurikulum školní tělesné výchovy. *Jednotné osnovy tělesné výchovy pro chlapce a dívky od 6 do 19 let*. Měly za cíl propojit zájmovou tělovýchovnou činnost a povinnou školní tělesnou výchovu. V každé oblasti bylo učivo rozděleno do tří stupňů na základní, rozšiřující a výkonnostní sport mládeže. O žácích

se speciálními vzdělávacími potřebami není ve výše zmíněných osnovách žádná zmínka (Vilímová, 2002).

V letech 1960 až 1980 byla čím dál více zpochybňována dominantní sportovní pojetí tělesné výchovy. Do konkurenčního boje se dostaly sportovní kluby se školní tělesnou výchovou. Školské zařízení měly oproti sportovním klubům daleko horší materiální vybavení. Školní tělesná výchova proto kladla za cíl zejména utváření pozitivních postojů k pohybové činnosti, celkový prožitek z pohybu, vnímání tělesného sebeпоjetí, silnější stimulaci rozvoje pohybových schopností a socializaci (Rychtecký & Fialová, 2002).

Od roku 1918 byla stanovena devítiletá školní docházka. Základní školy byly rozděleny na dva stupně. Zrušení devátého ročníku bylo v 70. letech 20. stol. Docházka byla zkrácena na 8 ročníků. Devátý ročník nebyl povinný a žákům bylo dovoleno odcházet na střední školy po úspěšném ukončení osmého ročníku. Docházelo k postupnému snižování počtu žáků v devátých ročnících na základních školách. Vznikal tzv. sběrný devátý ročník, který tvořili převážně žáci, kteří neměli zájem o další studium na středních školách. Rok 1995 přinesl povinnost navštěvovat devátý ročník základních škol (Maleňáková, 2014).

Základní škola byl nový název vzdělávacího programu, který byl schválený v roce 1996. Klád vyšší nároky na přípravu učitelů před vyučovacími jednotkami a apeloval na zajištění optimálního rozsahu a vhodného materiálního vybavení. Týdně byly povinné 2 až 3 vyučovací hodiny tělesné výchovy. Školy měly možnost soustředěného vzdělávání prostřednictvím kurzů nebo sportovních soustředění. Měly tím být nahrazeny třetí vyučovací hodiny. Asociace školských sportovních klubů zastřešuje sportovní oddíly vznikající na jednotlivých školách (Vilímová, 2002).

Rada pro vzdělávací politiku vydala v roce 2001 strategický dokument Národní program rozvoje vzdělávání v České republice tzv. Bílou knihu, která byla později podkladem realizace školské reformy. Důležité bylo vytvoření rámcových vzdělávacích programů (dále jen RVP) ze kterých jsou tvořeny školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP) na jednotlivých školách (Maleňáková, 2012). Od 1. 9. 2007 se na všech základních školách zavádí Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP

ZV) v prvním a šestém ročníku. Všechny základní školy a nižší stupeň gymnázií musí na základě RVP ZV vytvořit ve své škole ŠVP pro základní vzdělávání a podle něj také pracovat. Od září 2009 se postupně zavádí RVP na všech středních školách a gymnáziích (Maleňáková, 2014).

2.3 Pohybová aktivita

Dle Mužíka, Dobrého a Süsse (2008) je pohybová aktivita jakýkoliv tělesný pohyb (nejčastěji spojený s přenosem hmotnosti nebo překonáváním odporu) vyprodukovaný kosterními svaly, které při své práci spotřebovávají energii. Dále dělí pohybovou aktivitu na dvě skupiny. První skupinou jsou pohybové aktivity nestrukturované někdy nazývané habituální. Slouží zejména k plnění úkolů denního režimu (cesta do zaměstnání, chůze po schodech, práce v domě, na zahradě atd.). Tyto aktivity nevyžadují zvláštní prostor, materiální zajištění ani speciální oblečení. Druhou skupinu tvoří aktivity strukturované, sloužící primárně k udržení, nebo zlepšení jedné či více složek tělesné zdatnosti v konkrétní sportovní aktivitě. Tyto aktivity většinou potřebují vyhrazenou určitou denní dobu. Jsou většinou plánované, organizované, prostorem a časem vymezené. Obvykle mají svá pravidla a jejich provádění vyžaduje zvláštní prostor, materiální zabezpečení a k pohybu určené oblečení.

Pohybová aktivita určuje chování člověka, které je ovlivněno vzájemnými vztahy složek psychomotorických, psychických, biologických a sociálních (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Machová a Kubátová (2009) pohybovou aktivitu popisují jako jakoukoliv pohybovou činnost, která zvyšuje energetické požadavky na fungování organismu. Výdej energie je tedy nad úrovní klidového energetického výdeje.

Vhodná pohybová aktivita by měla být přiměřená trénovanosti daného jedince a měla by být pravidelná. Přináší pak pozitivní účinky v podobě produkce endorfinů v mozku (pocit štěstí a dobrá nálada). Odstraňuje negativní emoce a zmírňuje svalové napětí. Pozitivní vliv má pohybová aktivita také na kardiovaskulární systém. Správně nastavená pohybová aktivita upravuje krevní tlak, oddaluje se kornatění tepen a zlepšuje činnost srdce. Pravidelný pohyb působí proti odvápnování kostí a díky pohybu

synoviální tekutiny podporuje lepší vyživování kloubních chrupavek. Zpomaluje se proces stárnutí a prodlužuje aktivní délka života (Pastucha, 2014; Pescatello, Murphy & Costanzo, 2000).

Pohybová aktivita a správná výživa patří mezi dvě základní složky zdravého životního stylu, které jsme schopni ovlivnit svým chováním. Člověk je schopen provádět široké spektrum pohybových aktivit. Jak činnosti energeticky nenáročné (pomalá chůze), tak sportovní výkony vysoké intenzity zatížení s vysokými nároky na energetický výdej (Stejskal, 2004).

2.3.1 Doporučení v množství pohybové aktivity u populace

Sigmundová, Sigmund a Šnoblová (2010) doporučují, aby děti předškolního věku prováděly každý den minimálně 60 minut organizované pohybové činnosti, a to minimálně ve střední intenzitě. Navíc by měly mít denně alespoň 60 minut neorganizované pohybové činnosti znovu alespoň střední intenzity. Dosažení množství 13 000 kroků by mělo být ve 4 dnech v týdnu.

Stejní autoři doporučují, aby děti ve věku 6 až 11 let prováděli pohybovou aktivitu střední intenzity po dobu nejméně 90 minut denně. Tento časový úsek může být rozložen do kratších, alespoň 10 minutových částí. Doporučují množství kroků u dívek 12 000 kroků a u chlapců 14 000 kroků. Kladou důraz na všestranný pohybový rozvoj a upřednostňují jej před jednostranným pohybovým rozvojem. Dle jejich slov je také vhodné vyhnout se rané specializaci.

Adams, Johnson a Tudor-Locke (2013) pro mládež ve věku 12 až 17 let doporučují 11 500 kroků za den. Tento počet kroků odpovídá 60 minutám v činnosti střední až intenzivní pohybové aktivity. Podobné doporučené množství kroků uvádí i (Sigmund & Sigmundová 2011) pro děti ve věku 11 až 15 let, konkrétně pak 11 000 kroků denně pro dívky a 13 000 kroků denně pro chlapce. Toto doporučení se pohybuje rovněž v pásmu střední až intenzivní pohybové činnosti v době trvání 60 minut denně. Pohybová aktivita vysoké intenzity prováděná alespoň 20 minut 3× týdně podporuje rozvoj a udržení kardiorespirační zdatnosti (Sigmundová, Sigmund, & Šnoblová, 2010).

Cuberek et al. (2014) pro dospělou populaci doporučují provádět pohybovou aktivitu ve středním zatížení, která trvá 150 minut týdně, nebo intenzivní pohybovou aktivitu v délce trvání 75 minut týdně. Posilovací trénink by měl být zaměřený na velké svalové skupiny. Seniorům pomáhá pohybová aktivita k udržení dobrého zdravotního stavu. Aktivitu by měli vykonávat nižší intenzitou bez výrazných změn v tepové frekvenci. Rovnovážná cvičení ve vyšším věku přispívají k snížení rizika pádu.

2.3.2 Pohybová aktivita u pubescentů a adolescentů

Oja, Bull, Fogelholm a Martin (2010) stanovují obecné zásady pro realizaci pohybové aktivity a zmiňují že:

- provádět jakoukoli pohybovou aktivitu, která je lepší než žádná pohybová aktivita,
- zdravotní výhody, které fyzická aktivita přináší, zvyšuje nárůst intenzity, frekvence a doba trvání,
- zdravotní přínosy provádění pohybové aktivity značně dominují nad jejími riziky,
- přínosy provádění pohybové aktivity jsou do značné míry nezávislé na pohlaví a etnickém původu.

Stackeová (2009) poukazuje na význam pohybové aktivity právě u pubescentů a adolescentů z důvodu častých depresí a emoční lability. Pohybová aktivita snižuje deprese a má příznivý vliv na sebevědomí jedince, kvalitu spánku a díky zlepšeným kognitivním funkcím má pozitivní vliv na studium. Kladný vliv pohybové aktivity je pozorovatelný na tzv. *self-efficacy*, neboli subjektivním vnímání efektivnosti, jak zvládat náročné úkoly. Pravidelná pohybová aktivita je tedy pro děti v tomto období prospěšná po stránce fyzické, ale i mentální a sociální (Hallal, Victoria, Azevedo, & Wells, 2006). Dostatečné množství pohybové aktivity vhodně působí na sebepercepci (vnímání sebe sama), snižuje riziko kardio-metabolických onemocnění, preventivně působí proti nadměrnému ukládání tělesného tuku a přispívá k prevenci inzulinové rezistence u dospívajících (Jago et al., 2008; Martinez-Gomez et al., 2010; Owen et al., 2010). Aerobní pohybové aktivity přináší největší zdravotní přínos kardiovaskulárnímu

a dýchacímu systému (Janssen & LeBlanc, 2010). Aktivita skládající se ze skoků a poskoků zvyšuje hustotu kostí (Rahl, 2010).

Pohybová aktivita s věkem klesá. Děti předškolního věku jsou pohybově aktivnější než pubescenti, adolescenti a mladí dospělí (Sigmund, De Ste Croix, Miklánková, & Frömel, 2007). V porovnávání samotných adolescentů jsou pak aktivnější chlapci než dívky (Riddoch et al., 2004).

2.3.3 Pohybová aktivita ve škole a mimo školu

Pohybová aktivita mimo školu je závislá na dětech a rodičích. Ve školách jsou nabízeny jen některé kroužky s pohybovým zaměřením. Nejčastěji se jedná o kroužky sportovních her a kroužky taneční. Existuje celá řada sportovních klubů, organizujících pohybové kroužky pro děti. Situace, že dítě nemá možnost výběru žádné aktivity, bývá jen ojedinělá. Nezbytné je v tomto případě zapojení a podpora rodičů dítěte, kteří pomáhají budovat kladný vztah k pohybu a umožňují podmínky pro pohybovou činnost dítěte.

V rámci školní výuky je pohybová aktivita dětí nedostatečná. Většina škol vyčleňuje pro tělesnou výchovu jen 2 hodiny týdně. Je potřeba, aby byl žák aktivní i mimo hodiny tělesné výchovy. Pokud tomu tak není, je pohybová aktivita u žáků nedostatečná. Existují různé organizační formy pohybu a učitelé by je měli do své výuky zařazovat. Mužík a Krejčí (1997) popisují mimo výuku tělesné výchovy jiné pohybové činnosti v průběhu celého dne. Mezi ně patří:

1. Pohybová činnost před výukou

Tuto činnost autoři doporučují provádět před samotným začátkem výuky. Provádět se může v prostorách třídy nebo tělocvičny. Počet dětí a charakter činnosti ovlivňuje volbu prostoru, který chceme užít. Nejlepší je zařazovat činnosti, které děti příliš nerozruší, ale naopak je vedou k soustředěné pozornosti a připraví děti na učení ve třídě. Na místě je zařazení základních cviků z jógy, cvičení s hudebním doprovodem, žonglování apod. Velmi důležité je vytvoření pozitivní atmosféry a vyladění psychiky žáků.

2. Pohybová činnost v průběhu výuky

Pohybová činnost je vhodná v průběhu vyučovacích předmětů, vždy když to daná situace vyžaduje. Vybíráme aktivity v sedu na židli, cvičení na protažení ve stoje u lavice, zpěv a říkanky spojené s pohybem. Na každém učiteli pak je, jak dokáže situaci vyhodnotit a vhodně nastavit pohybovou činnost.

3. Pohybová činnost o přestávkách

Pohybovou činnost o přestávkách realizujeme na chodbách školy, ve školní tělocvičně, ve třídě nebo na hřišti. Vše se odvíjí od podmínek jaké škola má a možnostech organizačního zabezpečení činnosti žáků. U těchto činností převládají spontánní pohybové činnosti. Je důležité žáky na tyto činnosti vhodně motivovat. Možnostmi a nabídkou náčiní, barevností apod. Děti se na těchto činnostech podílejí zcela dobrovolně. Patřit sem mohou různé formy pohybových her, skákání, lezení, ručkování, prolézání atd.

4. Pohybová činnost ve školní družině

Při výběru pohybové činnosti v družině vybíráme jak prostory mimo budovu školy (hřiště, park apod.), tak školní prostory (tělocvična, družina). Pohybová aktivita v družině by neměla být řízená a konkrétně cílená a ne jenom spontánní. Vhodné jsou pohybové hry, kompenzační a relaxační cvičení.

5. Pohyb v přírodě

Obsahem cvičení v přírodě mohou být veškeré činnosti příhodné pro pobyt v přírodě. V organizační formě „cvičení v přírodě“ mohou být použity poznatky, schopnosti a dovednosti z jednotlivých tematických celků tělesné výchovy, ale ostatních vyučovacích předmětů. V roce 1991 učební osnovy školám ukládaly, aby toto cvičení v přírodě organizovaly dvakrát za rok, a to v každém ročníku 1. stupně ZŠ v rozsahu 3 až 4 vyučovacích hodin.

6. Jiné pohybové činnosti

V pohybovém programu školy jsou nepovinné předměty s *pohybovým programem* dle stanoveného vzdělávacího programu školy a nepovinný předmět

zdravotní tělesná výchova, organizovaný podle zvláštních učebních osnov platných pro vyučovací předmět.

Pedagogové tělesné výchovy by měli mít dostatečnou kvalifikaci v oboru, aby byli schopni vytvářet, vhodně kombinovat a stanovovat přiměřenou fyzickou náročnost pohybové aktivity pro děti různých věkových kategorií (Peroutka, 2015).

2.3.4 Monitorování pohybové aktivity

Monitorování pohybové aktivity se věnuje mnoho odborníků a odborných pracovišť. Zaobírá se jím celá řada vědních oborů, jako například kinantropologie, medicína, matematika, informatika a další. Monitoring pohybové aktivity hraje významnou roli zejména při zkoumání pohybových činností, v tréninku, ve vzdělávacím procesu na školách, v medicíně, například v průběhu rekonvalescence (Frömel, Mitáš, & Chmelík, 2009).

Dnešní doba nám nabízí nepřeberné množství způsobů, jak sledovat pohybovou aktivitu. Celkové měření bývá poněkud složitější, protože člověk vykonává celou řadu nejrůznějších pohybů. Současné technologie umožňují měřit celou řadu ukazatelů množství a kvality pohybové aktivity. Neměří jen samotný počet kroků, sledují srdeční frekvenci, spálené kalorie, dobu a kvalitu spánku teplotu pokožky atd. (Mancuso, Thompson, Tietze, Kelk, & Roux, 2014).

Dle Trosta (2001) je terénní monitorování pohybové aktivity provozováno běžnou populací a je uskutečňováno v přirozených životních podmínkách. Tento výzkum je limitován metodikou, kterou při monitorování použijeme. Podle FITT charakteristik (frekvence, intenzita, typ a trvání pohybové aktivity) běžně určujeme úroveň pohybové aktivity. Jako použitý monitorovací přístroj může být použit například *krokoměr* (počet kroků), *akcelerometr* (energetický výdej a délka trvání pohybové aktivity v určité intenzitě), *snímač srdeční frekvence* (srdeční frekvence, délka trvání pohybové aktivity v určité intenzitě) a nejrůznější *fitness náramky* (srdeční frekvence, počet kroků, překonaná vzdálenost).

Před začátkem měření pohybové aktivity musí osoba provádějící výzkum kalibrovat a individuálně nastavit přístroje (krokoměry, akcelerometry apod.). Musí také připravit individuální záznamové archy a dotazníky. Objasnit všem účastníkům měření způsob, jakým se bude jejich pohybová aktivita měřit, jak manipulovat s přístroji a jak vyplňovat záznamové archy. Pomoci předejít zbytečným chybám v měření pomůže kontrola správnosti zaznamenávání dat a také způsob jakým budou přístroje nošeny. Pečlivě taky přistupujeme k závěrečnému zpracování a analýze dat (Sigmund & Sigmundová, 2015).

Validita (platnost měření) a *reliabilita* (spolehlivost měření) představují důvěryhodnost měřícího prostředku. *Validita* vypovídá o míře pravdivosti výsledků z měření za pomoci vybraného měřícího prostředku. *Reliabilita* vyjadřuje velikost chyb, které v průběhu měření vznikají. Jestliže při měření tyto dvě podmínky (validity a reliability) nesplníme, nemůžeme získávat pomocí měřícího prostředku platné výsledky a stanovovat tak důvěryhodné závěry (Thomas, Nelson, & Silverman, 2005).

Krokoměry považujeme za *reliabilní* a *validní* přístroje, které hodnotí pohybovou aktivitu, a to u různých věkových skupin (Basset & John, 2010; Crouter, Schneider, Karabulut, & Bassett, 2003; McNamara, Hudson, & Taylor, 2010; Schneider, Crouter, Lukajic, & Bassett, 2003).

Využití krokoměrů k monitorování sedmidenní pohybové aktivity u adolescentů a dětské populace, stačí k naměření dat a může sloužit jako *reliabilní* odhad obvyklého pohybového chování. Také můžeme vyvodit závěry v rozdílu mezi pohybovou aktivitou uskutečněnou v pracovních dnech a pohybovou aktivitou o víkendu (Trost, Pate, Freedson, Sallis, & Taylor, 2000; Tudor-Locke et al., 2005).

2.4 Tělesná výchova

Vilímová (2002) popisuje tělesnou výchovu jako cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný, motorický a psychický vývoj člověka. Pomáhá upevňovat zdraví, zlepšuje tělesnou zdatnost a zvyšuje výkonnost. Vlivem tělesné výchovy je možné nabýt základních teoretických a praktických znalostí, které se týkají pohybových aktivit.

K vytváření vztahu dětí k pohybové aktivitě hraje velmi důležitou funkci právě škola, které součástí je tělesná výchova. Ve škole je tělesná výchova jednou z částí dlouhodobého vzdělávacího procesu. Tělesná výchova umožňuje vytvářet základ pro dosažení dostatečné úrovně tělesné zdatnosti, celkové výkonnosti a základního vzdělání (Juřinová & Stejskal, 1987). Tělesná výchova je nezastupitelná složka obecného vzdělání a výchovy. Společnou funkcí a znakem tělesné výchovy a sportu je chápání pohybové aktivity jako procesu, v němž se vytvářejí pozitivní, ale také negativní změny jak tělesné, tak duševní. Nemusí ani jít o pohyby dokonale zvládnuté, ani o cvičení ve vysokých intenzitách, aby došlo ke vzniku zmíněných účinků. Dokonalejší zvládnutí pohybových činností má pochopitelně příznivější účinky (Rychtecký & Fialová, 1995).

V současné době tělesná výchova nepatří mezi příliš prestižní předměty. Zejména pak na základních školách vlivem tělesné výchovy, žáci získávají základy všeobecného vzdělání, co se týká pohybu, pohybové gramotnosti, výchovy ke zdraví a celkového zdravého životního stylu (Korvas & Cacek, 2009).

2.5 Charakteristika období staršího školního věku

První období školního věku se nazývá mladší školní věk a je ve věku 6 až 9 let. Následované je obdobím středního školního věku, kdy děti začínají dospívat a postupně přechází na 2. stupeň základní školy ve věku 8 až 12 let. Třetím stupněm je období staršího školního věku, někdy také nazývaným obdobím pubescence (13 až 15 let). Ukončením období pubescence nastupuje adolescence (Vágnerová, 2005).

Machová (2008) popisuje období staršího školního věku od dvanáctého roku života. Přichází druhá proměna postavy. U dětí v tomto věku dochází k vývoji proporcionality těla. Bývá nazývané také obdobím druhé vytáhlosti.

V období staršího školního věku nemůžeme čekat nějaký zásadní obrat k dobrému ani ke zlému. Očekávat však můžeme vyšší úroveň duševní vyspělosti. Puberta přináší narůstání a zrání duševních funkcí, které tu byly už dávno před tím (Matějček & Pokorná, 1998).

V závěru každé podkapitoly charakteristiky období staršího školního věku zmíním také několikrát období adolescence z důvodu, že jsem v diplomové práci měřil také

žáky 9. tříd, kteří už v některých případech spadají svou vyspělostí do období adolescence, které má podle Hříchové, Novotné a Miňhové (2000) tři fáze:

- preadolescence 10 až 12 let,
- raná adolescence 13 až 16 let,
- pozdní adolescence 17 až 21 let.

Vágnerová (2000) uvádí, že nástup adolescence je ohraničen pohlavním dozráváním a zároveň dobou výběru střední školy a budoucího povolání. V tomto období se prohlubují vztahy s vrstevníky a začínají vznikat partnerské vztahy.

2.5.1 Motorický vývoj v období staršího školního věku

Rozdílný vývoj (rozdíl v biologickém a kalendářním věku) mezi jednotlivci v mnoha případech přináší diskoordinační projev pohybu a vznik disproporcí. Končetiny rostou znatelně rychleji než trup. Ke konci období můžeme zpozorovat rychlejší růst končetin a vývoj svalstva. Značné jsou individuální asexuální rozdíly v motorice. Kardiovaskulární a respirační aparát pracuje při zvýšených nárocích neekonomicky. Rychlé osvojování pohybových dovedností, někdy může docházet ke zhoršení dříve osvojených dovedností. Postupný růst v rychlosti, anaerobní vytrvalosti a dynamické síle. Okolo 11 až 13 roku nastává progresivní růst v rychlosti. Je to období získávání rychlostního základu (Fajfer, 2005).

Podle Periče (2012) nastává období staršího školního věku od 10 do 14 let a je rozděleno do dvou fází. První začíná ve věku od 10 do 12 let a stává se nástupem do puberty, kdy je učení poměrně snadné. Fáze druhá nastává kolem 12 až 14 roku a je obdobím výrazného omezení učení se pohybovým dovednostem, hlavně pak jeho kvalitou. Období 12 až 14 let je hranice přechodu od dětství k dospělosti.

U adolescentů pak ukončování a sladění somatických a funkčních změn kladně ovlivňuje úroveň motorických dovedností a řídicích a regulačních mechanismů. Toto období intenzivně akceleruje kondiční a koordinační schopnosti. Pro nesportující obyvatelstvo je adolescence obdobím kulminace celoživotního motorického vývoje. Růst kondičních schopností závisí na zlepšování koordinačních schopností a na nárůstu staticko-silových schopností. Záměrná stimulace staticko-silových schopností by měla

postupně nastat až po ukončení pubertální akcelerace. Motorická výkonnost u adolescentů vykazuje výrazné odlišnosti mezi chlapci a dívkami. Chlapce nejčastěji zajímá dosahování co nejvyššího výkonu a výkonnostní úrovně, jsou také více soutěživí. Naopak dívky upřednostňují spíše méně fyzicky náročnou pohybovou aktivitu s větším důrazem na složku estetiky (Bursová & Rubáš, 2001). Což také můžu potvrdit v některých případech ze své vlastní praxe z hodin tělesné výchovy.

2.5.2 Tělesný vývoj v období staršího školního věku

Vágnerová (2000) uvádí jako významný projev dospívání celkovou tělesnou proměnu. Zevnějšek hraje v tomto období velmi zásadní roli a je důležitou součástí vlastní identity. Jakákoliv změna na těle může vést k pocitu ohrožení integrity vlastního já a tím spojené ztráty jistoty v sebe sama.

Včasnější dospívání chlapců nebývá tak silně zatěžující jako předčasné dospívání dívek. U chlapců nastává výrazný nárůst a rozvoj svalů. Růst postavy do výšky je v tomto období mezi vrstevníky spíše výhodou. U dívek jsou mnohem znatelnější sekundární pohlavní znaky dospívání. Rodiče mohou mít obavy z předčasné sexuální aktivity u takto vyspělých dívek. Přílišná vyspělost je hodnocena spíš negativně, a to jak dívkami, tak vrstevníky. S celkovou nespokojeností se svým vzhledem mají problémy více dívky, než chlapci (Říčan, 2014).

Celkový vzhled zevnějšku má velkou sociální hodnotu. Dívky i chlapci v období pubescence zaměřují svou pozornost mimo své tělo také na oblečení. Konvenčně atraktivní pubescenti jsou mnohem lépe a snadněji přijímáni vrstevnickým kolektivem (Vágnerová, 2000).

Tělesná proměna představuje pro dospívající zásadní významnou roli. Zevnějšek je součástí vlastní identity, a proto je každá změna těla velmi prožívána. Mnohdy je tak zásadní, že může zjevná proměna na těle dokonce vést až ke ztrátě sebejistoty. Přijetí a pochopení proměn vlastního těla závisí zejména na mentální vyspělosti jedince a na sociálních reakcích svého okolí, které tyto změny doprovázejí. Dospívající jedinec se svou proměnou těla může být spokojen, ale také nemusí, záleží to na daných okolnostech (Vágnerová, 2005). Prokázalo se, že časnější dospívání proti vrstevníkům je spíše výhodou pro chlapce než pro dívky. Chlapci jednodušeji dosahují vzhledu těla

muže (rozvoj svalstva, atletická postava atd.). Je-li tedy někdo v tomto období akcelerovaný, získává určitý dočasný náskok před svými vrstevníky, toto je hodnoceno nejčastěji pozitivně (Smékal & Macek, 2002). Konkrétní příklady si moc dobře sám uvědomuji z doby mé povinné školní docházky, kdy jsem tuto akceleraci a získání značného náskoku sledoval u některých svých spolužáků v době 8. a 9. třídy.

Naopak zbrzděný růst, či fyzický vývoj může vyvolávat u chlapců většinou frustrující pocity a snížené sebevědomí. U dívek je sebehodnocení vlastního těla poněkud složitější. Velmi často je většina dívek v období puberty se svou postavou nespokojena. Důležitou úlohu pro vnímání a hodnocení vlastních tělesných změn má názor a skutečné hodnocení od osob, které dospívající jedinec považuje za důležité (Smékal & Macek, 2002).

Pokud v období adolescence odpovídá celkový vzhled aktuálnímu ideálu krásy, vzniká pocit jistoty a sebevědomí. Pokud ale má jedinec jakékoli tělesné znevýhodnění (omezení hybnosti, zručnosti, fyzické nebo tělesné deformace), ztrácí sebejistotu a je zde i riziko, že nebude svými vrstevníky přijat (Vágnerová, 2000).

Nárůst výšky je u většiny chlapců v období adolescence výrazný. U dívek naopak nepatrný. Trup roste rychleji než končetiny. U adolescentů se tedy vytrácí vzhled postavy „samá ruka-samá noha“. Postava se přibližuje konečné podobě dospělé osoby. Chlapcům výrazněji rostou svaly a celkově se stávají mohutnějšími. Dívkám rostou ňadra a celá postava se postupně zaobluje. Odlišnosti mezi chlapeckou a dívčí postavou, která ještě nemusela být v pubescenci tak výrazná, se nyní stává zcela zřejmou (Říčan, 2004). Tyto změny pozoruji už u některých žáků 8. třídy.

2.5.3 Psychický vývoj v období staršího školního věku

Dle Fajfera (2005) s tímto obdobím přichází postupný rozvoj abstraktního myšlení a paměti. Děti se pohybovým dovednostem rychleji učí a nepotřebují vysoké počty opakování. Zlepšuje se vnímání sebe samého. Mění se přístup k autoritám, časté jsou nejrůznější projevy neposlušnosti a drzosti. Zlepšuje se logické a abstraktní myšlení. Vznikají hluboké intelektuální zájmy. Vzniká velká potřeba napodobovat dospělé mimo rodinný kruh, a to často i v negativních věcech. Často můžeme pozorovat určitou

nevyrovnanost a náladovost. Děti mají snahu o samostatnost, vytváří si vlastní názory a mají zájem o společenský život.

Změna v emočním chování se navenek projevuje impulzivitou a nízkým sebeovládáním. Velmi časté je polemizování, pubescent chce ukázat jak skvěle je schopen uvažovat. Svě dosavadní zkušenosti stejně jak myšlenky a pocity považuje za zcela výjimečné. Začíná klást důraz na uvažování o různých možnostech. Samo uvažování pak začíná být systematické. (Vágnerová, 2000).

Podle Vágnerové (2007) má vliv rodičovské autority velký dopad na osobnost jedince. Uplatňuje-li rodič převažující autoritativní výchovu, můžeme očekávat, že se jedinec stane více pasivním a submisivním. Může se také stát, že bude mít problém s osamostatněním se.

Podle Říčana (2004) adolescenti hledají nové způsoby řešení a začínají být flexibilní. Rychleji uvažují a jsou spolehlivější, než v pubescenci. Přednost dávají jednoznačnému myšlení, situace řeší rychleji a zásadním způsobem, který vede k jistotě. Částečně se vytrácí představivost a vnímavost, která už není jak v dětství. Umí se nadchnout pro spoustu činností, ve většině případů jde o výkony ve sportu, uměleckém směru nebo v oblasti techniky. Sport se stává určitou rekreací a napomáhá soupeřivosti a zbavení se agresivity. Vztah s rodiči je čím dál více vyrovnanější. Velmi intenzivní a rozmanitý je v období adolescence milostný život. Langmeier a Krejčířová (2006) tvrdí, že mnoho dospívajících sbírá první sexuální zkušenosti mezi 14. až 16. rokem. Důležitý úkol tohoto období je nalezení jistého pocitu vlastní identity. Adolescent hledá odpovědi na základní životní otázky – kam patří a kam směřuje, kým vlastně je a jaké hodnoty mají v jeho životě význam.

2.6 Základní škola Na Výsluní v Uherském Brodě

Základní škola Na výsluní stojí v okrajové části Uherského Brodu hned vedle atletického stadionu. Stavební práce na škole začaly v roce 1973 a nová škola pak byla dokončena o tři roky později v roce 1976. Asi o půl roku později byla škola oficiálně představena široké uherskobrodské veřejnosti. Prvním ředitelem byl Mgr. Tomáš Milička.

Začátkem srpna 2008 byla zahájena první zásadní rekonstrukce školy. Součástí rekonstrukce byly sociální zařízení, učebny i tělocvičny. Ve stejném roce bylo také otevřeno dopravní hřiště, které patří do areálu školy.

V době mého nástupu v tomto školním roce 2017/2018 je paní ředitelkou PaedDr. Dagmar Bistrá, která je v této funkci od roku 2000. Paní ředitelka má vystudovanou mimo jiné tělesnou výchovu. Je tak velmi nakloněna veškerému sportu v rámci školy.

V budově školy se nachází odborné učebny (výpočetní techniky, biologie, chemie, fyziky a cizích jazyků) vybavené ke zlepšení výuky daného předmětu. Pro výuku pracovních činností jsou na škole také dílny. V budově školy se dále nachází školní jídelna. Součástí školy je v její těsné blízkosti dopravní hřiště s plně vybavenou učebnou. Toto hřiště je také v tomto školním roce 2017/2018 nově rekonstruované a celkově zvětšené. Dopravní hřiště navštěvují školky a školy z celého okolí Uherského Brodu a také veřejnost.

Pro výuku tělesné výchovy jsou ve školní budově dvě tělocvičny. Menší z nich je uzpůsobena na výuku gymnastiky a juda, které je součástí výuky žáků na 1. stupni. Větší tělocvična umožňuje svou velikostí hraní sportovních a pohybových her.

Vedle školy je atletický stadion s 400 metrů dlouhou běžeckou dráhou s tartanovým povrchem, uprostřed kterého je fotbalové hřiště s umělým povrchem. Součástí atletického stadionu je také hřiště pro basketbal, a dvě menší hřiště s umělým povrchem a fotbalovými brankami a venkovní hřiště pro posilování (street workout). Na škole jsou ideální možnosti pro plnohodnotnou a všestrannou výuku tělesné výchovy. Okolí školy také dává žákům možnost pro mimoškolní pohybové aktivity po vyučování, kterých také někteří žáci využívají.

2.7 Možnosti realizace pohybové aktivity v Uherském Brodě

Město Uherský Brod nabízí opravdu široké možnosti všestranného sportovního vyžití. Jsou odtud vybudovány cyklostezky téměř do všech směrů a okolních vesnic. Celoročně je zde otevřen Aquapark Delfin, kterého součástí je také plavecká škola. V letních měsících funguje letní koupaliště. K dispozici jsou po městě venkovní hřiště

s umělým povrchem. Volně přístupný veřejnosti je také atletický stadion se 400 metrů dlouhým tartanovým oválem, basketbalovým hřištěm, hřiště pro cvičení zejména s vlastním tělem (street workout) a velkým fotbalovým hřištěm. Nově zrekonstruované je ve městě dopravní hřiště pro výuku dopravní výchovy. Toto hřiště je také v daných časech přístupno zdarma veřejnosti. Pro menší děti jsou po celém Uherském Brodě k využití dětská hřiště.

Nachází se zde několik fitness center. Většina z nich nabízí také skupinové cvičení širokého zaměření. Velmi aktivně působí Dům dětí a mládeže, který nabízí ve svém programu spoustu volnočasového pohybového vyžití po celý rok. Uherský Brod je bránou do Bílých Karpat, kde je možnost turistiky (např. vysílač Javořina, Lopeník). Většinu roku je v provozu zimní stadion, kde hrají lední hokej jak mládežnické kategorie, tak také muži. O víkendech je zde bruslení veřejnosti. V letních měsících je na místě ledové plochy stadionu položen umělý povrch pro in-line hokej. Hned vedle zimního stadionu je fotbalové hřiště, víceúčelové venkovní hřiště a tenisové kurty.

Možnost je také aktivněji se věnovat mnoha sportům. V Uherském Brodě je od žákovských kategorií vedený fotbalový klub, klub ledního hokeje, bruslařský klub, basketbalový klub, volejbalový klub, plavecký klub, oddíl juda, dva florbalové kluby, tři tenisové kluby a sportovně střelecký klub. Většina sportů je vedená pod Jednotou Orel a Sokol.

Sám občas spolupracuji s Jednotou Orel. Konkrétně se věnuji malým tenistům jak při samotném tréninku tenisu, tak v části všeobecné kondiční přípravy. Většinou spolupracuji se svým bratrem, který je v tomto klubu hlavním trenérem tenisu. Jsem také z výše jmenovaných oddílů aktivně zapojen do hokejového klubu. Věnuji se lednímu hokeji a hraji za muže HC Uherský Brod. Jako trenér působím v jednom fitness centru v Uherském Brodě, kde vedu některé skupinové lekce (břicho-zadek, kruhový trénink, TRX) a také individuální tréninky.

Osobně považuji město Uherský brod za město plné možností ke sportu. Jak dospělí, tak děti zde mají téměř na každém kroku příležitost být aktivní. V diplomové práci se věnuji pohybové aktivitě dětí staršího školního věku. A z mého pohledu jsou v Uherském Brodě pro tyto děti vytvořeny vhodné podmínky k růstu a rozvoji pohybové aktivity. Teď už jen zbývá vzbudit zájem v těch jedincích, u kterých dosud spí.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjištění úrovně pohybové aktivity žáků 2. stupně Základní školy Na Výsluní v Uherském Brodě.

3.2 Dílčí cíle

- Porovnat u žáků pohybovou aktivitu ve školních dnech a ve dnech pracovního klidu.
- Posoudit rozdíly v množství pohybové aktivity u chlapců a dívek.
- Zjistit kolik procent dotázaných žáků se věnuje organizované mimoškolní pohybové aktivitě.
- Zjistit vztah žáků k tělesné výchově.
- Stanovit kolik času průměrně žáci tráví sedavým chováním.

3.3 Hypotézy

H₁ Většina dotázaných žáků v průměru za celý týden nesplní doporučené množství kroků.

Většina je více, než 50 % dotázaných žáků.

Sigmund a Sigmundová (2011) stanovují konkrétní hodnoty pro děti ve věku 11 až 15 let, a to 11 000 kroků denně pro dívky a 13 000 kroků denně pro chlapce.

H₂ Chlapci jsou pohybově aktivnější než dívky.

Celkem za celý sledovaný týden.

3.4 Výzkumné otázky

VO₁: Je rozdíl v množství pohybové aktivity mezi školními dny a dny pracovního klidu?

VO₂: Jsou chlapci pohybově aktivnější než dívky?

VO₃: Kolik žáků se věnuje organizované pohybové aktivitě?

VO₄: Mají žáci kladný vztah k tělesné výchově?

VO₅: Jakou část volného času tráví žáci sedavým chováním?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Realizovaného výzkumu se zúčastnilo celkem 37 žáků ze 7., 8. a dvou 9. tříd základní školy Na Výsluní v Uherském Brodě. Z celkového počtu zúčastněných žáků jsem vyřadil 5 žáků, kterým chyběl v záznamovém archu vyplněn některý ze sledovaných dnů. Konečný počet výzkumného vzorku byl 32 žáků, z nichž bylo 16 dívek a 16 chlapců. Věkové rozmezí všech probandů bylo v rozmezí 12 až 16 let. Podrobnější charakteristiku sledovaného vzorku popisuje Tabulka 1.

Tabulka 1. Charakteristika sledovaného souboru.

	Chlapci (n = 16)		Dívky (n = 16)		Celkem (n = 32)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Věk [roky]	14,8	0,7	13,9	0,9	14,4	0,9
Tělesná hmotnost [kg]	66,8	13,3	54,0	7,8	60,4	12,6
Tělesná výška [cm]	174,3	5,9	161,7	7,2	167,97	9,08
BMI [kg·m ⁻²]	21,9	3,8	20,6	2,5	21,29	3,2

Poznámka. *n* = rozsah souboru, *M*= průměr, *SD*= statistická odchylka.

4.2 Průběh výzkumu

Výzkum byl realizován na Základní škole Na Výsluní v Uherském Brodě. Probíhal v období od pátku 2. 2. 2018 do čtvrtku 8. 2. 2018. Ve čtvrtek 1. 2. 2018 jsem zahájil měření s tím, že byl tento den dnem záběhovým, aby si žáci zvykli na nošení a na práci s přístrojem. V pátek 2. 2. 2018 byly pololetní prázdniny. Z měřených 7 dní tak byly 3 dny volna a 4 dny školní.

Pro realizaci výzkumu jsem vybral právě tuto základní školu z důvodu, že na této škole učím tělesnou výchovu a chci znát množství pohybové aktivity žáků pro plánování a následné zaměření se na specializaci sportovních kroužků na škole mimo vyučování. Navíc mě zajímá, kolik procent žáků využívá možnosti ke sportování, které jsou v Uherském Brodě k dispozici.

Před začátkem výzkumného šetření jsem seznámil paní ředitelku a učitele jednotlivých tříd, se kterými jsem chtěl provádět výzkum, s detaily o tom, jak bude celý výzkum probíhat. Žákům tříd 7. A, 8. A, 9. A a 9. B jsem vysvětlil hlavní záměr a provádění celého výzkumu a rozdal jsem písemné souhlasy pro rodiče, které jsem od žáků později vybral.

Každý žák obdržel měřicí přístroj (krokoměr SW 700) a byl seznámen s tím, jak se přístroj správně nosí, jak se základně ovládá a jak se s ním manipuluje. Všem žákům byly rozdány záznamové archy a bylo jim vysvětleno, co všechno a jakým způsobem mají do těchto archů zapisovat.

Probandi poté v průběhu celého týdne zapisovali do záznamového archu počet kroků, které vykonali v jednotlivých částech dne. Ráno vždy krokoměr vynulovali a zapsali čas, kdy ráno vstali. Počet kroků společně s časem zapisovali při příchodu do školy, před a po hodině tělesné výchovy, při odchodu ze školy, před zahájením a po skončení organizované pohybové aktivity a nakonec večer těsně před spaním (žáci měli před spaním přístroj sundat). Měřicí přístroj je možné nosit celý den neustále, kromě aktivit a situací, při kterých by se mohl přístroj poškodit (např. plavání).

Na konci týdenního měření žáci přístroje a záznamové archy odevzdávali zpět. Součástí odevzdávání bylo také vyplnění dotazníku Youth Activity Profile na stránce indares.com. Tento dotazník vyplnili všichni žáci, kteří se týdenního měření účastnili a kteří odevzdali záznamový arch a krokoměr.

4.3 Krokoměr Yamax Digi Walker SW 700

Využití krokoměru je jedna z nejpoužívanějších metod pro sledování pohybové aktivity v terénu. Objektivně posuzuje chůzi a úroveň pohybové aktivity. Mezi výhody tohoto přístroje patří malá velikost, nepříliš vysoká cena a jednoduché nastavení a ovládání. Osoba, která je měřena, přístroj nosí připevněn sponkou, která je na zadní straně přístroje na kalhotách či opasku v oblasti pasu. Přístroj má displej, na kterém si můžeme průběžně kontrolovat počet kroků, překonanou vzdálenost nebo také, po vložení naší hmotnosti do paměti přístroje, kalorický výdej. Přístroj nám není schopen podat informace o době trvání pohybové aktivity, o její intenzitě a frekvenci. Také nerozezná druh námi vykonávané pohybové aktivity, jako například jízdu na kole nebo

na bruslích. Nerozezná také vyšší energetický výdej při chůzi do kopce, běhu nebo při přenášení závaží (Schneider, Crouter, & Basset, 2004).

Aby přístroj ukázal všechny hodnoty, které chceme, musíme do něj vložit určité informace. Jsou to délka kroku a naše hmotnost. Na základě těchto námi vložených hodnot je přístroj schopen data zpracovávat. Analogové krokoměry měří jen počet kroků. Digitální krokoměry vypočítávají navíc překonanou vzdálenost a kalorický výdej (Sigmund & Sigmundová, 2011).

BRCPA (2006) popisuje co nejvhodnější umístění krokoměru na těle pro získání co nejpřesnější hodnoty. Ideálně by měl být krokoměr pomocí plastové spony umístěn na úrovni pasu (ideálně mezi kyčlí a pupkem) a měl by být uzavřen. Doporučuje se vynulovat celý přístroj pomocí tlačítka „reset“ a ujít 20 kroků. Jestli nastane situace, že naměříme více nebo méně než 20 kroků, je vhodné umístit krokoměr na jiné místo podél pasu. Znovu nejlépe mezi kyčlí a pupkem. Po dalším přezkoušení by měl přístroj naměřit přesnější počet kroků.

Krokoměr Yamax Digi Walker je vyráběn sériově CW a SW. Nejčastěji používaný model je SW 200, který je jednodušší, ale ukazuje pouze počet kroků. Proti němu model SW 700 Obrázek 1 ukazuje vedle počtu kroků také dosaženou vzdálenost a spálené kalorie (Yamasa, 2010). Tento typ krokoměru jsem také použil při měření žáků ve své diplomové práci.

Studie Leicht a Crowther (2009) testovala tento typ krokoměru v terénních podmínkách při stoupání a klesání. Vykazují velmi dobrou přesnost při chůzi se sklonem terénu do 10 %. Ale také poukazují na mírné nadhodnocování počtu kroků při výstupu a sestupu schodů.



Obrázek 1. Krokomeř Yamax Digi Walker SW 700 (Radost z pohybu, 2012)

4.4 Dotazník Youth Activity Profile

Součástí výzkumu bylo po monitorování týdenní pohybové aktivity vyplnění dotazníku Youth Activity Profile (Sain-Maurice & Welk, 2015; Saing-Maurice, Hibbing, Oh, Perna, & Welk, 2017). Na stránce indares.com se žáci před vyplněním dotazníku jednotlivě zaregistrovali. Samotný dotazník je pak rozdělen na několik částí. A vztahoval se ke konkrétnímu období, ve kterém monitorování probíhalo tj. od 2. 2. 2018 do 8. 2. 2018.

V první části probandi vyplňovali osobní údaje, např. počet let ve škole, na to jak často mají tělesnou výchovu, kolikrát týdně mají organizovanou pohybovou aktivitu a jejich celkový postoj k pohybu.

Druhá část dotazníku směřovala k úrovni aktivity probandů ve škole. Otázky v této části byly zaměřeny na hodiny tělesné výchovy, ale také na to, zda jsou žáci aktivní během cesty do školy (a to jak na cestě do školy, tak na cestě ze školy), o velkých přestávkách a v obědových pauzách. Vysvětleny byly také na úvodu dotazníku pojmy pohybová aktivita a oproti tomu sedavé chování.

Třetí část byla zaměřena na úroveň aktivity doma. Tedy na čas mimo dobu školního vyučování. V době před školním vyučováním, po škole a večer během

školního týdne. To také v době pracovního klidu o svátcích, v sobotu a neděli. Do této skupiny aktivit patří všechny formy organizované pohybové aktivity pod vedením trenéra, instruktora, cvičitele nebo vedoucího. Ale také hraní s kamarády, tanec nebo provádění domácích a jiných prací na zahradě apod.

Poslední čtvrtá část byla týkající se sedavého chování. Na čas trávený odpočinkem a sezením. Patří sem sezení při sledování televize, při hraní videoher, u počítače, mobilního telefonu či tabletu. Bylo zde také zahrnuto sezení u domácích úkolů a hraní na hudební nástroje. Na tyto jednotlivé konkrétní části sedavého chování pak byly otázky směřovány.

Celkově dotazník obsahoval 7 otázek v první části, 5 otázek v části aktivity ve škole, 5 otázek na úroveň aktivity doma a 5 otázek na sedavé chování. Probandi dotazníky vyplnili asi za 15 min.

4.5 Statistické zpracování dat

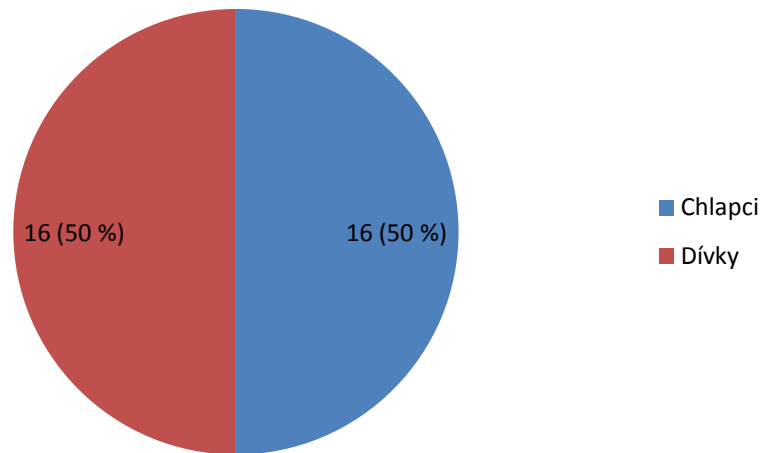
Záznamový arch, do kterého žáci zadávali údaje o počtu kroků v průběhu celého týdne, byl přepsán do Indaresu. Data byly poté vyexportovány pro další statistické zpracování.

Ke statistickému zpracování dat byl použit program SPSS (IBM SPSS verze 22.0, IBM Corporation, Armonk, NY). U souboru byly vypočteny základní deskriptivní charakteristiky. Dále byly použity cross-tabulky pro vyjádření počtu participantů, kteří plní doporučené množství pohybové aktivity, t-test pro vyjádření statistické významnosti sledovaných vztahů. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $p < 0,05$.

5 VÝSLEDKY

5.1 Rozdělení výzkumného souboru podle pohlaví

Výzkumný soubor tvořila polovina chlapců a polovina dívek jak jde vidět na Obrázku 2.

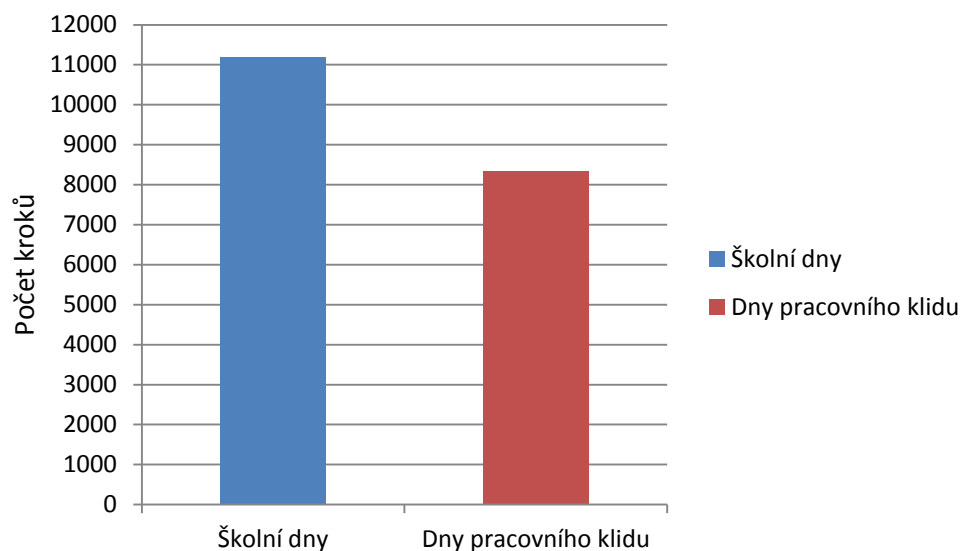


Obrázek 2. Zastoupení pohlaví ve výzkumném souboru

5.2 Výzkumné otázky

VO1: Je rozdíl v množství pohybové aktivity mezi školními dny a dny pracovního klidu?

Rozdíly v průměrném množství pohybové aktivity ve školních dnech a ve dnech pracovního klidu znázorňuje Obrázek 3. Průměrný počet kroků ve školních dnech je společně u obou pohlaví 11 187 (\pm 2736) kroků za den. Dny pracovního klidu vykazují menší hodnoty, a to konkrétně 8 338 (\pm 3813) kroků za den. Rozdílná hodnota v počtu kroků ve školních dnech a ve dnech pracovního klidu je 2 848 kroků. Tento rozdílný počet kroků byl shledán jako statisticky významný ($t = 4,56$; $p < 0,001$).

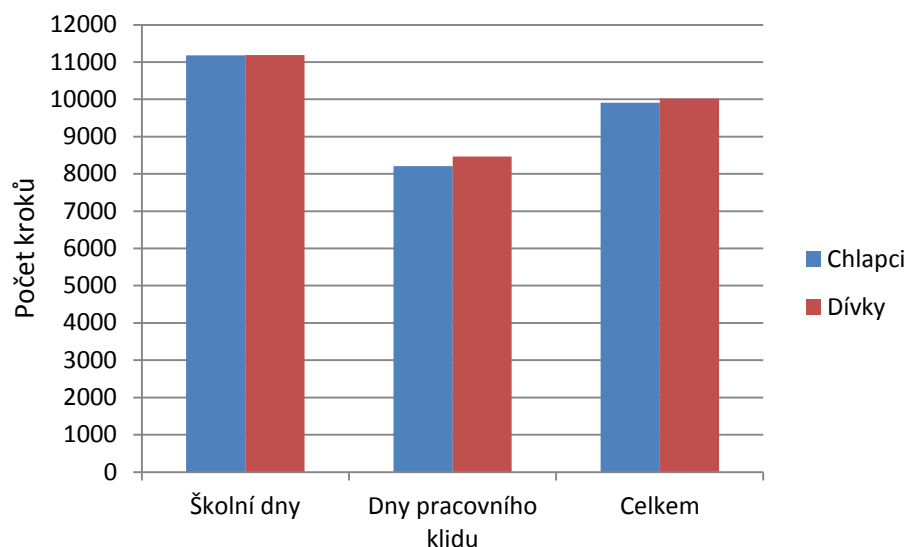


Obrázek 3. Rozdíl kroků realizovaných ve školních dnech a ve dnech pracovního klidu.

V přepočtu na jednu hodinu nošení přístroje zaznamenali sledovaní žáci ve školních dnech v průměru 727 (\pm 181) kroků za hodinu. Průměrný počet kroků za hodinu ve dnech pracovního klidu byl o více než 100 kroků nižší, tedy 605 (\pm 257) kroků za hodinu. Rozdíl v průměru obou dní byl 122 kroků za hodinu ($t = 2,94$; $p = 0,006$) tento rozdíl byl shledán statisticky významným.

VO2: Jsou chlapci pohybově aktivnější než dívky?

Chlapci za celou dobu týdenního nošení zrealizovali 9 908 (\pm 3 002) kroků. Dívky proti očekávání nebyly pohybově méně aktivní a zaznamenaly 10 024 (\pm 2 525) kroků. Rozdílná hodnota v průměrném počtu kroků mezi pohlavími je 116 kroků. Rozdíl není statisticky významný ($t = 0,118$; $p = 0,645$). Obrázek 4.

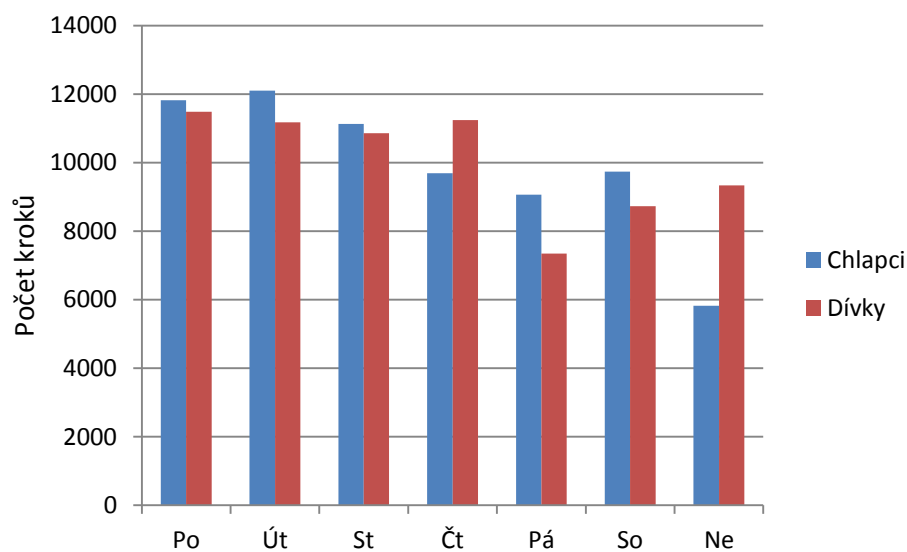


Obrázek 4. Rozdíl v množství kroků u chlapců a dívek.

Ve školních dnech se množství pohybové aktivity chlapců a dívek nijak moc nelišilo.

Ve dnech pracovního klidu byly dívky mírně aktivnější, než chlapci. Nejmenší rozdíl v pohybové aktivitě mezi oběma pohlavími v průběhu týdne byl zaznamenán ve středu a největší rozdíl v neděli.

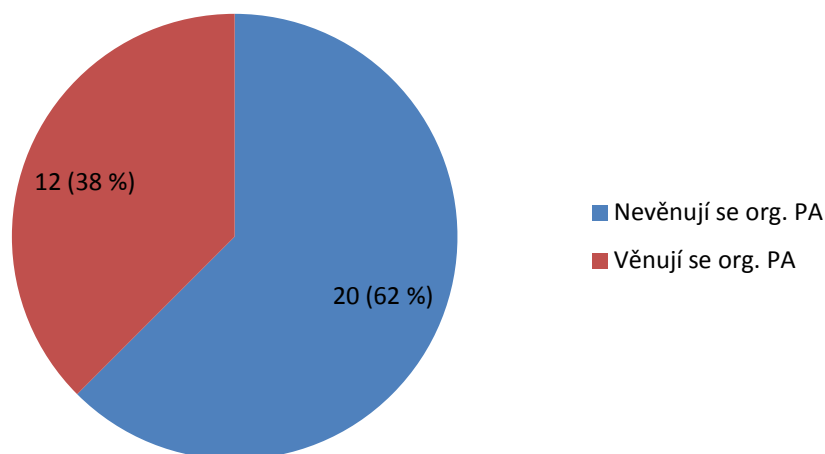
Ve školních dnech jsou jak chlapci, tak dívky výrazně aktivnější, než ve dnech pracovního volna. Podrobněji Obrázek 5.



Obrázek 5. Aktivita chlapců a děvčat v průběhu týdne.

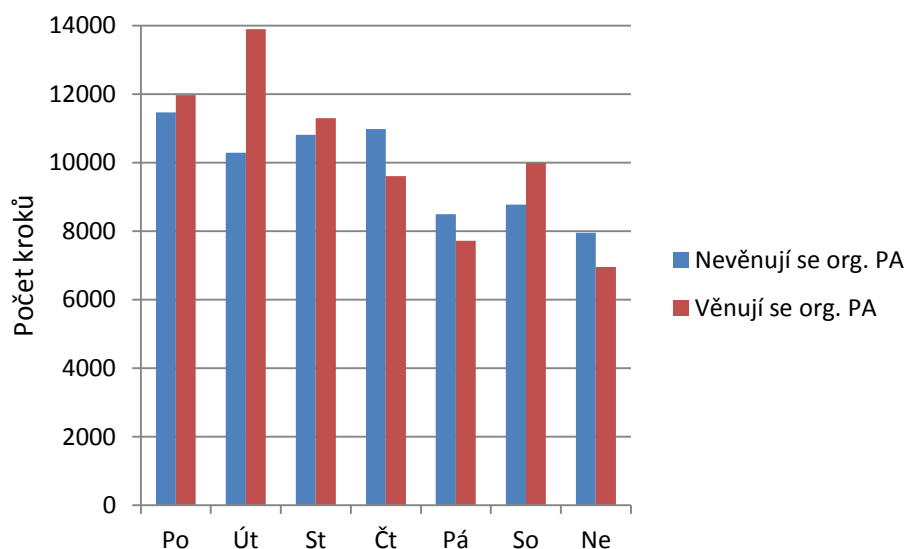
VO3: Kolik žáků se věnuje organizované pohybové aktivitě?

Celkově se z 32 žáků zapojených do výzkumu věnuje organizované pohybové aktivitě 12 žáků, z nichž je 8 chlapců a 4 dívky. Ostatních 20 žáků se buď organizované pohybové aktivitě nevěnuje, nebo sportují sami ve svém volném čase. Procentuální zastoupení žáků věnujících se organizované pohybové aktivitě znázorňuje Obrázek 6.



Obrázek 6. Procentuální zastoupení organizovaně sportujících žáků.

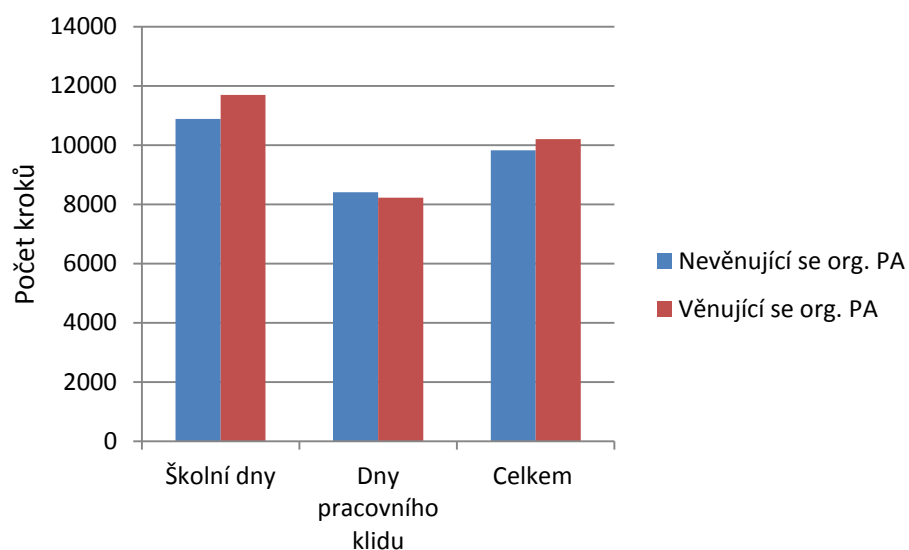
Rozdíly v množství pohybové aktivity u obou dvou skupin v jednotlivých dnech v týdnu popisuje Obrázek 7.



Obrázek 7. Týdenní pohybová aktivita žáků nevěnujících a věnujících se organizované pohybové aktivitě.

Z 12 žáků věnujících se organizované pohybové aktivitě má 5 žáků tuto aktivitu 1x týdně a ostatní žáci ji mají 2 až 3× za týden.

Následující graf Obrázek 8 postihuje hodnoty v naměřených krocích u obou skupin jak nevěnující se organizované pohybové aktivitě, tak věnující se organizované pohybové aktivitě ve školních dnech, dnech pracovního klidu a celkově za celé týdenní měření.

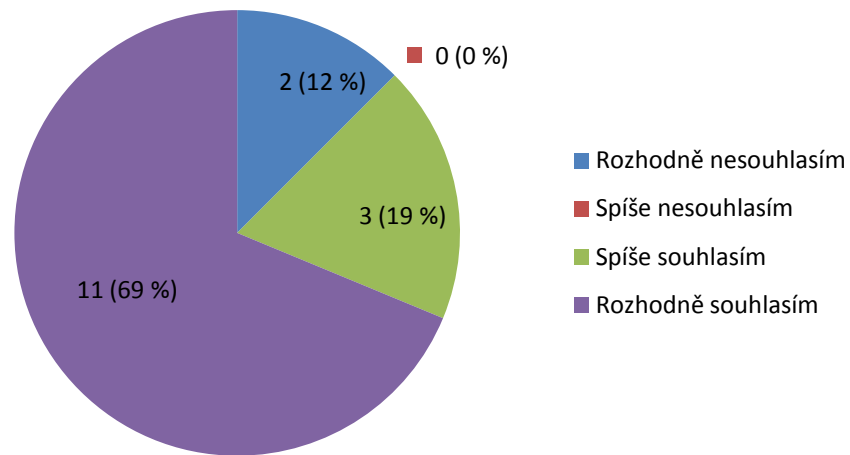


Obrázek 8. Pohybová aktivita žáků organizovaně nesportujících a sportujících.

VO4: Mají žáci kladný vztah k tělesné výchově?

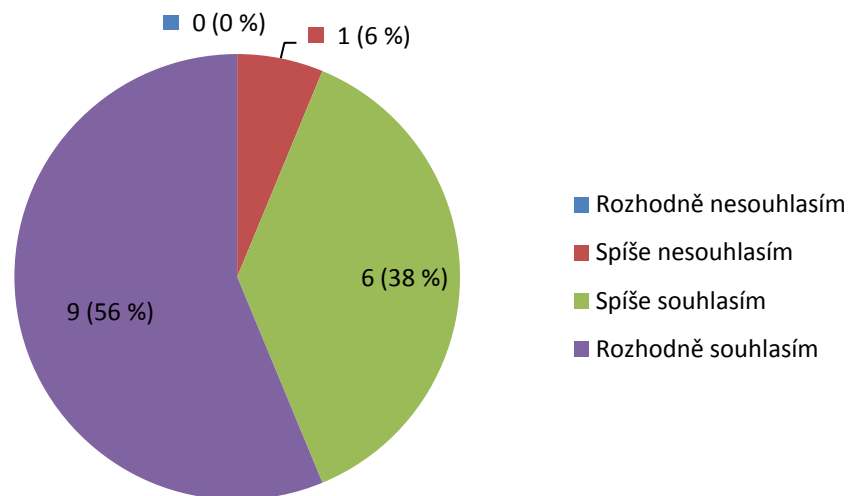
Ve 3. otázce první části dotazníku Youth Activity Profile vyjadřovali žáci svůj postoj k tělesné výchově. Jednotlivé odpovědi žáků na tvrzení z dotazníku „Tělesná výchova mě baví“ vyobrazují Obrázky 9, 10 a 11.

Chlapci



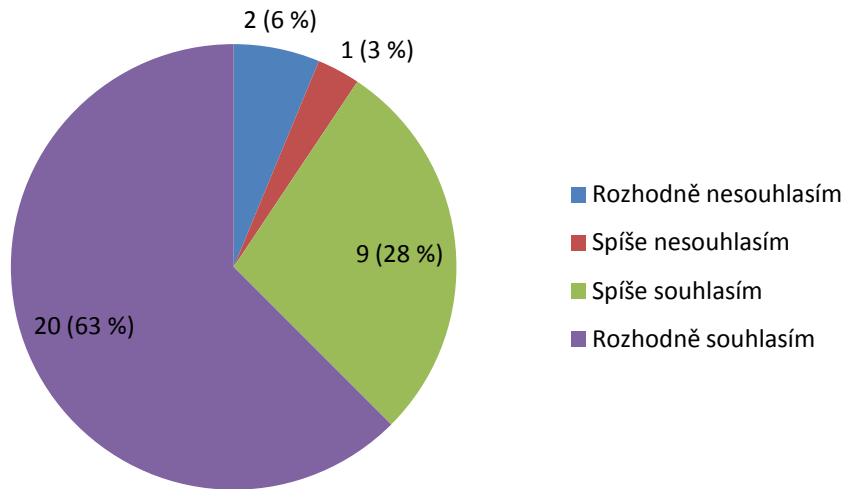
Obrázek 9. Oblíbenost tělesné výchovy u chlapců.

Dívky



Obrázek 10. Oblíbenost tělesné výchovy u dívek.

Všichni



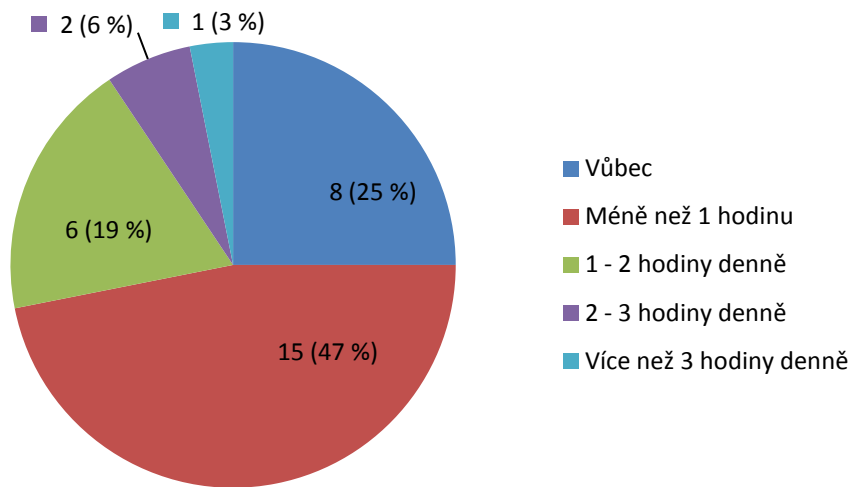
Obrázek 11. Oblíbenost tělesné výchovy bez ohledu na pohlaví

63 % všech respondentů tělesná výchova baví. Dalších 28 % má tělesnou výchovu v oblíbenosti o něco málo méně a pouze 9 % tělesná výchova moc neoslovuje. U chlapců je převaha oblíbenosti tělesné výchovy, a to celkem u 69 % z nich. Dívky s jednoznačným výrokem oblíbenosti mírně otálejí, ale přesto 56 % z nich vyjádřilo svou oblibu k tělesné výchově.

VO5: Jakou část volného času tráví žáci sedavým chováním?

Poslední část dotazníku Youth Activity Profile byla zaměřena na sedavé chování. Následující Obrázky 12, 13, 14 a 15 demonstrují zhodnocení toho, kolik žáci tráví času u jednotlivých forem pasivní zábavy sedavým chováním. Obrázek 16 vyobrazuje vlastní zhodnocení celkového času stráveného sezením ve volném čase, když jsou respondenti doma.

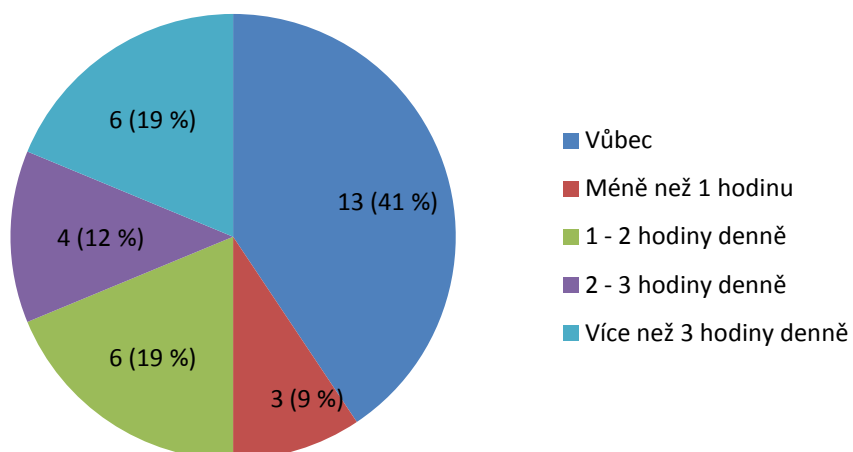
Sledování televize



Obrázek 12. Čas strávený u televize.

Mezi pohlavími je zastoupení ve sledování televize poměrně vyrovnané. Za zmínku stojí 6 chlapců, kteří nesledují televizi vůbec a 8 dívek u televize stráví denně čas do 1 hodiny a 4 dívky do 2 hodin denně.

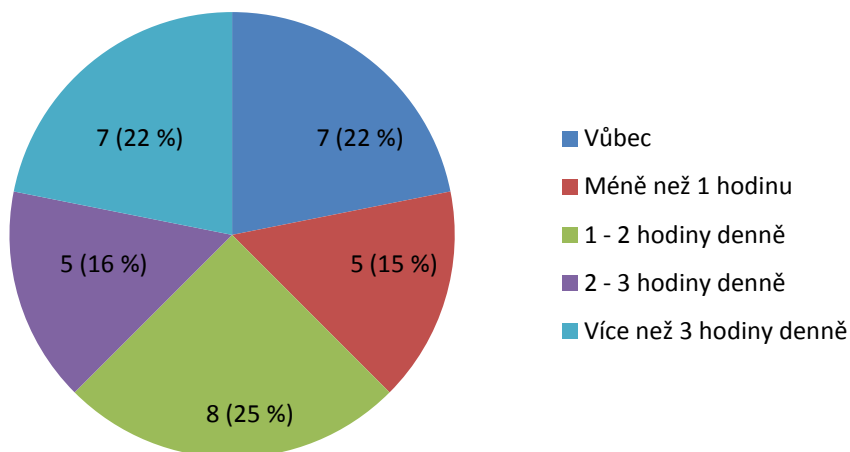
Hraní videoher



Obrázek 13. Čas strávený u hraní videoher.

Hraní videoher se nevěnuje 9 dívek. Naopak 4 chlapci hrají videohry 2 až 3 hodiny denně a 4 chlapci stráví touto aktivitou více než 3 hodiny denně. Tři žáci z každého pohlaví hrají videohry mezi 1 až 2 hodinami denně.

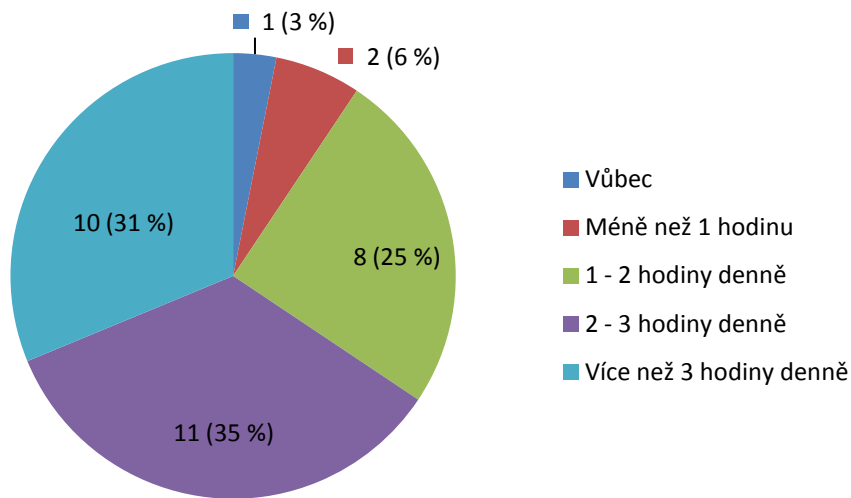
Čas u počítače



Obrázek 14. Čas strávený u počítače.

Pět dívek netráví svůj volný čas u počítače vůbec a 5 dívkám vystačí čas do 2 hodin denně. Naopak 5 chlapců činností na počítači věnuje více než 3 hodiny denně a 4 chlapci jsou v rozmezí 2 až 3 hodin.

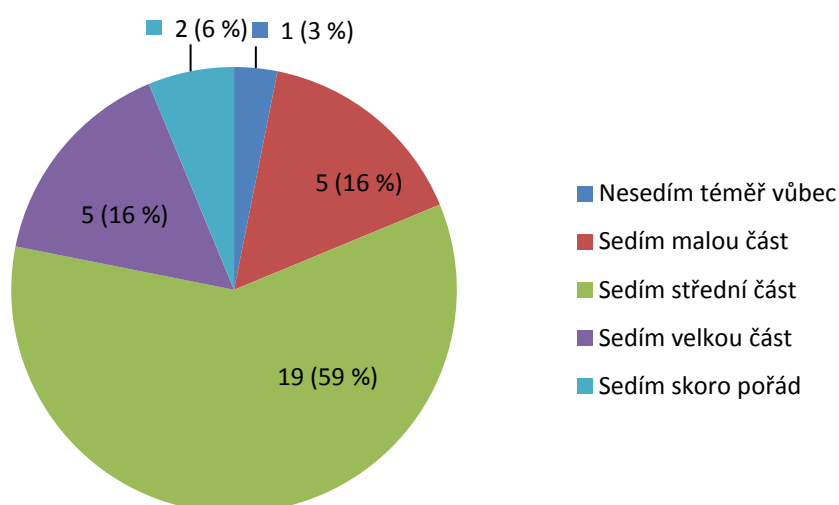
Používání mobilního telefonu



Obrázek 15. Čas strávený používáním mobilního telefonu.

Pouze jediná dívka mobilní telefon nepoužívá vůbec. Pět dívek a pět chlapců naopak věnují aktivitě na mobilním telefonu více než 3 hodiny denně. Sedm dívek a čtyři chlapci se vejdou s časem používání do rozmezí 2 až 3 hodin denně a 3 dívky a 5 chlapců do rozpětí 1 až 2 hodin denně.

Celkové zhodnocení sedavého chování respondentů



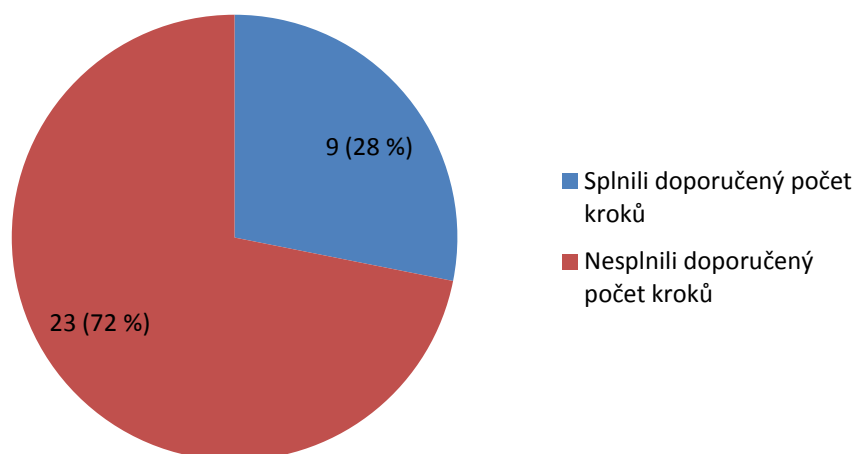
Obrázek 16. Hodnocení sedavého chování respondentů.

Střední část volného času tráví 11 dívek a 8 chlapců. Čtyři chlapci uvádějí, že prosedí velkou část svého volného času.

5.3 Výzkumné hypotézy

H₁: Většina dotázaných žáků v průměru za celý týden nesplní doporučené množství kroků.

Následující Obrázek 17 znázorňuje, kolik sledovaných žáků splnilo doporučení podle Sigmunda a Sigmundové (2011), kteří stanovují konkrétní hodnoty pro děti ve věku 11 až 15 let a to 11 000 kroků denně pro dívky a 13 000 kroků denně pro chlapce.



Obrázek 17. Plnění doporučeného množství kroků za týden.

Celkově z celého sledovaného souboru 32 žáků splnilo v průměru všech sledovaných 7 dní doporučené hodnoty pouze 9 žáků (28 %), z nichž bylo 6 chlapců a 3 dívky. Na základě tohoto zjištění **přijímám H₁**.

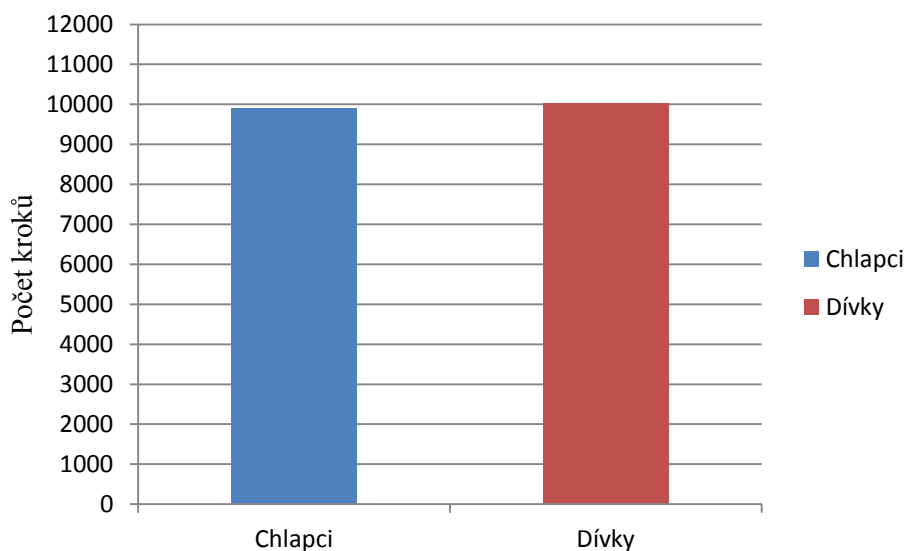
Detail plnění doporučené pohybové aktivity v průběhu celého týdne Tabulka 2.

Tabulka 2. Plnění doporučené pohybové aktivity u všech respondentů v jednotlivých dnech v týdnu.

Den v týdnu	Splnilo		Nesplnilo		Průměr kroků
	n	%	n	%	
Pondělí	15	47	17	53	11 652
Úterý	14	44	18	56	11 641
Středa	9	28	23	72	10 992
Čtvrtek	10	31	22	69	10 461
Pátek	7	22	25	78	8 203
Sobota	7	22	25	78	9 231
Neděle	8	25	24	75	7 580

H₂: Chlapci jsou pohybově aktivnější než dívky.

Obrázek 18 vyobrazuje průměrný počet kroků u chlapců a dívek za celý týden.



Obrázek 18. Průměrný počet kroků chlapců a dívek za týden.

Rozdíl v průměrném počtu kroků za celý týden vyšel o 116 kroků lépe pro dívky. Chlapci v mém výzkumném souboru nebyli pohybově aktivnější než dívky. Byl zjištěn statisticky nevýznamný rozdíl ($t = 0,118$; $p = 0,645$). Hypotézu **H₂ nepřijímám**.

6 DISKUSE

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit a vyhodnotit úroveň pohybové aktivity žáků pomocí krokoměru Yamax Digi Walker SW 700.

Obecné přesvědčení spousty lidí je takové, že mládež v současné době nestojí o jakýkoliv tělesný pohyb. Téměř každý, kdo tento výrok prohlásí, k němu navíc dodá, že jediné co všechny děti zajímá je mobilní telefon a počítač. Současný trend je takový. Pro učitele, trenéry a rodiče by tato skutečnost neměla být podnětem k tomu, aby nad všemi dětmi „zlomili hůl“. V populaci, která je okolo mě, vidím nejčastěji dva extrémy. První je opravdu velké zapálení do pohybových aktivit. Druhý se projevuje téměř absolutním nezájmem. Pozornost by neměla být směřována jen na ty, kteří se „hýbat“ chtějí, ale také na ty, kteří pohyb nepřijímají. Těm prvním se snažme vytvářet podmínky k růstu a těm druhým nabízejme co nejpestřejší alternativy tělesného pohybu.

Ve výzkumu jsem zjistil významný rozdíl v pohybové aktivitě ve dnech školních a ve dnech pracovního klidu. Mnoho studií uvádí školní dny jako aktivnější v porovnání s dny víkendovými (Trost et al., 2000; Duncan, Schofield & Duncan, 2006; Treuth et al., 2007). Ve školních dnech žáci zaznamenali 11 187 kroků, což vzhledem k měřenému období nepovažuji za úplně špatný výsledek. Ve dnech pracovního klidu 8 338 kroků. Rozdíl se také ukázal být signifikantní.

Únorové období (zvláště, je-li bez sněhu) moc nepřeje častým venkovním aktivitám. Vyšší počet kroků ve školních dnech u sledované skupiny přisuzuji z velké části pěší cestě do školy. Nevidám téměř žádného žáka 7. až 9. ročníku, který by byl do školy dopravován rodiči autem. V případě žáků na 1. stupni je tomu však opačně. Základní škola Na Výsluní je navíc nejvýše a nejokrajověji položenou základní školou v Uherském Brodě. Tato skutečnost je v případě pěší cesty o to více pohybově prospěšná. S přicházejícím jarním počasím sleduji výraznější pohyb žáků na venkovních hřištích v okolí školy. Je však nezbytné nabídnout vhodné pohybové aktivity také v zimních měsících, a to už jak ve škole, tak doma za přispění aktivity rodičů.

Podle mnoha studií (Riddoch et al., 2004; Jago, Anderson, Baranowski, & Watson, 2005; Pearson, Atkin, Biddle, Gorely, & Edwardson, 2009; Sanchez et al., 2007) jsou chlapci pohybově aktivnější, než dívky. Výsledky mé diplomové práce vychází lépe ve prospěch dívek. Školní dny poukázaly na minimální rozdíly obou pohlaví. U chlapců i u dívek se dostaly těsně pod hranici 11 200 kroků. Ve dnech pracovního klidu byly dívky aktivnější. Zrealizovaly 8 469 kroků a chlapci 8 207 kroků. Statisticky nevýznamnou převahu tak v počtu kroků prokázaly dívky, a to přesto, že organizované pohybové aktivitě se věnuje dvojnásobek chlapců, než dívek. Rozdíly však nebyly nijak moc přesvědčivé. Při volbě plánovaných odpoledních pohybových aktivit nebudu upřednostňovat ani jedno pohlaví.

Organizované pohybové aktivitě se věnuje přibližně $\frac{1}{3}$ sledovaných žáků. Ze zbylých 20 žáků jsou někteří žáci vykonávající pohybové aktivity samostatně, ale jsou i žáci pohybově téměř neaktivní. Snahou by mělo být, aby pohybově samostatně aktivní žáci dostávali podporu v té dané činnosti, které se věnují. Těm pohybově neaktivním nabízet co nejširší možnosti k uplatnění svých pohybových schopností a prostoru k získávání nových pohybových dovedností.

Žáci věnující se organizované pohybové aktivitě zaznamenali v průběhu školních dní mimo čtvrtek mírně zvýšenou pohybovou aktivitu proti organizovaně nesportujícím. V úterý pak zaznamenali nejvyšší počet kroků z celého týdne organizovaně sportující žáci. Většina těchto probandů v úterý uvádělo, že má v odpoledních hodinách tréninky, což shledávám jako důvod zvýšené pohybové aktivity. O víkendu byli žáci nevěnující se organizované pohybové aktivitě v průměru o 185 kroků aktivnější, což nebylo stanoveno jako statisticky signifikantní rozdíl. Celkově byli organizačně sportující žáci v průměru celého týdne o 380 kroků aktivnější. S přibývajícím jarním počasím lze předpokládat zvýšenou aktivitu u obou dvou skupin zejména pak u skupiny, která se organizovaným pohybovým aktivitám nevěnuje.

V dotazníku žáci uváděli, do jaké míry souhlasí s výrokem „Tělesná výchova mě baví“. Téměř $\frac{2}{3}$ dotázaných žáků vyjádřilo svůj rozhodný souhlas. Toto zjištění hodnotím velmi pozitivně, protože si uvědomuji, že dnes již neplatí, že nejoblíbenějším předmětem je „tělocvik“. Kromě 3 žáků, které tělesná výchova nijak moc nezajímá, mají ostatní žáci k vyučujícímu předmětu tělesné výchovy spíše kladný vztah. Tyto

informace nabízí možnosti k tomu, kladně ovlivňovat žáky právě prostřednictvím tělesné výchovy a přivádět je tak blíže k jednotlivým pohybovým aktivitám. Což by mělo mít dopad na aktivnější prožívání volného času.

Snaze zvýšit pohybovou aktivitu ve volném čase podle vyhodnocení výsledků vidím na prvním místě v užívání mobilního telefonu a počítače. Až $\frac{1}{3}$ žáků tráví více, než 3 hodiny denně čas na mobilním telefonu. Další třetina pak o hodinu méně. Podobné výsledky jsou v případě aktivit na počítači a hraní videoher. Proti tomu sledování televize není nijak moc výrazná činnost dotazovaných žáků. Tohoto trendu jsem si sám vědom a nejenom mezi mládeží ho sleduji každý den. Možné východisko vidím ve zvýšení snahy o nové zážitky spojené s aktivním pohybem, které pak budou žáci sdílet na svých sociálních sítích. Což by mělo podněcovat snahu co neaktivněji prožívat volný čas.

Hypotéza H₁ byla ve výzkumném šetření potvrzena. Výsledky průměru všech 7 dní podle norem pro pohybovou aktivitu pro žáky staršího školního věku podle Sigmunda a Sigmundové (2011) splnilo z 32 sledovaných žáků jen devět. A to přesto, že žáků věnujících se organizované pohybové aktivitě bylo v celém vzorku dvanáct. Nedá se tedy jednoznačně počítat s tím, že žák věnující se organizované pohybové aktivitě vždy splní alespoň doporučený objem pohybové aktivity. Systematicky pracovat je nezbytné se všemi žáky.

Při hypotéze H₂ jsem očekával alespoň nepatrnou převahu pohybové aktivity u chlapců. Toto se ve výzkumu nepotvrdilo a zjištěný rozdíl nebyl statisticky významný. Naopak mírnou převahu prokázaly dívky. U dívek, které občas supluji v tělesné výchově, vnímám silný zápal pro kontaktní sporty. Konkrétně u dívek ze 7. a 8. třídy. Všechny sledované dívky mají také zájem o aktivity ve fitness centru, a to také společně s dívkami z 9. tříd. Tyto aktivity se jim snažím co nejčastěji zprostředkovávat a budovat v nich tak pozitivní vztah k těmto aktivitám.

7 ZÁVĚRY

- Ve dnech pracovního klidu žáci v průměru vykonali 8 338 kroků, ve dnech školních pak 11 187 kroků. Tento rozdíl byl shledán statisticky významný ($p < 0,001$).
- Po přepočtu na jednu hodinu nošení pak žáci zrealizovali ve dnech pracovního volna 605 kroků a ve dnech školních 727 kroků. Rozdíl byl statisticky významný ($p = 0,006$).
- Dívky v průběhu školních dní vykonaly v průměru 11 190 kroků, ve dnech pracovního klidu 8 469 kroků.
- Chlapci ve školních dnech zaznamenali 11 183 kroků a ve dnech volna 8 207 kroků.
- Chlapci za celou dobu nošení vykonali 9 908 kroků, dívky byly o něco aktivnější a v průměru zaznamenaly 10 024 kroků. Rozdíl ovšem není signifikantní ($p = 0,645$).
- Organizované pohybové aktivitě se z celého souboru 32 žáků věnuje 12 žáků.
- 63 % žáků má kladný vztah k tělesné výchově, 28 % baví tělesná výchova o něco méně a 9 % žáků tělesnou výchovu v oblibě nemá.
- Nejčastější volnočasovou aktivitou je pro žáky používání mobilního telefonu, kdy až 31 % dotázaných užívá mobilní telefon déle, než 3 hodiny za den a 35 % žáků 2 až 3 hodiny za den.
- Druhou nejčastěji oblíbenou volnočasovou aktivitou je počítač, na kterém až 63 % žáků tráví čas delší než 2 hodiny.
- Doporučené normy pro pohybovou aktivitu splní v průměru za celý týden 28 % sledovaných žáků.

8 SOUHRN

Tělesný pohyb je od prvopočátku lidské společnosti neodmyslitelnou součástí života. První část kapitoly syntézy poznatků je tedy věnována stručnému náhledu do historie tělesné kultury, která je následována vývojem školní tělesné výchovy.

Pohybová aktivita by měla být také v současnosti součástí každého z nás, proto jsou v další části diplomové práce zmíněny doporučení pro množství kroků dospělé populace. Dále se v práci zaměřuji na doporučené množství kroků pro pubescenty a adolescenty a možnostmi pohybové aktivity ve škole a mimo školu.

K lepšímu pochopení jak přistupovat k tréninku a výchově dětí staršího školního věku napomáhá charakteristika daného věkového období. V této kapitole je rozebráno dítě staršího školního věku od motorického a tělesného vývoje, jehož znalost je nezbytná ke správnému nastavení zatížení, jak v hodině tělesné výchovy, tak v tréninku. Kapitola vztahující se k dětem staršího školního věku je zakončena psychickým vývojem, skrze znalosti z této kapitoly můžeme lépe porozumět každému z dětí.

V závěru syntézy poznatků je stručná charakteristika školy, na které výzkum probíhá, a to z důvodu lepší představy, jaké možnosti k pohybu mají sledované děti ve školním vyučování a ve volném čase. Možnosti realizace pohybové aktivity jsou v Uherském Brodě a jeho okolí zmíněny taktéž.

Výzkumný soubor tvořilo 32 žáků Základní školy Na Výsluní v uherském Brodě. Žáci byli monitorováni pomocí krokoměru Yamax Digi Walker SW 700. Tento přístroj nosili po dobu jednoho týdne na začátku února 2018 při všech svých denních aktivitách s výjimkou aktivit spojených s vodou. Po ukončení měření probandi vyplňovali na internetové stránce indares.com dotazník Youth Activity Profile, ve kterém hodnotili svůj volný čas a pohybovou aktivitu ve škole a mimo školu.

Z výsledků, které byly statisticky významné, byla zjištěna zvýšená pohybová aktivita žáků ve školních dnech v porovnání s dny pracovního klidu. Pomocí měření bylo také vysledováno, že doporučené pohybové normy splní jen 28 % měřených žáků.

Chlapci nebyli shledáni pohybově aktivnějšími, než dívky. Průměrné počty kroků za týden byly pod hranicí doporučených hodnot, a to u obou pohlaví.

Největší vliv má na sedavé chování žáků používání mobilního telefonu a počítače, kterému se věnuje velkou část volného času více než polovina žáků. V dotazníku uvedlo 59 % žáků, že ve volném čase sedavým chováním stráví střední část.

Se získanými výsledky z této diplomové práce můžu dále ve své učitelské praxi pracovat.

9 SUMMARY

Physical activity is an inherent part of life from the very beginning of human society. The first part of the synthesis of chapter is devoted to a brief overview of the history of physical culture, followed by the development of school physical education.

Physical activity should be part of each of us at the moment, so in the next part of the diploma thesis there are mentioned recommendations for the number of steps of the adult population. I also focus on the recommended amount of steps for pubescent and adolescents and the possibilities of physical activity at school and out of school.

A better understanding of how to approach the training and upbringing of older children of school age is helped by the characteristics of the age period. In this chapter, a child of an older school age is analyzed from motor and physical progress, knowledge of which is necessary for the correct adapting of the load in both physical education and training. The chapter relating to children of an older school age ends with psychological development, and we can better understand each of the children through the knowledge from this chapter.

At the conclusion of the synthesis of the findings, there is a brief characteristic of the school undergoing the research, because of the better imagination of the opportunities which children have in both school and leisure. The possibilities of realization of physical activity in Uherský Brod and its surroundings are also mentioned.

The research group consisted of 32 pupils at the Na Výsluní Primary School in Uherský Brod. The pupils were monitored using the Yamax Digi Walker SW 700 pedometer. This device was worn for one week at the beginning of February 2018 in all of its daily activities except for water activities. After the end of measuring pupils filled out the Youth Activity Profile questionnaire on the indares.com website, assessing their free time and physical activity at school and outside school.

From the results, which were statistically significant, was found that pupils' physical activity during school days increased in contrary to days of rest. The

measurement also found that only 28 % of the pupils met the recommended physical standards. Boys were not found to be more active than girls. The average number of steps per week was below recommended values, for both sexes.

The most significant influence on the sedentary behavior of pupils is that more than half of them spend a large amount of free time using a mobile phone and computer. In the questionnaire, 59 % of the pupils stated that they spend the middle part of their leisure time with sedentary behavior.

With the results obtained from this thesis I can continue to work in my teaching practice.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adams, M. A., Johnson, W. D., & Tudor-Locke, C. (2013). Steps/day translation of the moderate-to-vigorous physical activity guideline for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(49). doi:10.1186/1479-5868-10-49
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L., Da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Revista de Saude Publica*, 41(1), 69-75. doi: 10.1590/S0034-89102007000100010
- Bassett, D. R., & John, D. (2010). Use of pedometers and accelerometers in clinical populations: Validity and reliability issues. *Physical Therapy Reviews*, 15(3), 135-142.
- BCRPA. (2006). *Pedometer handbook*. Retrieved 23. 2. 2017 from the World Wide Web: http://www.bcrpa.bc.ca/walking/documents/BCRPA_Pedometer_Handbook.pdf
- Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Crouter, S. E., Schneider, P. L., Karabulut, M., & Bassett, D. R., Jr. (2003). Validity of 10 electronic pedometers for measuring steps, distance, and energy cost. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1455-1460. doi: 10.1249/01.mss.0000078932.61440.A2
- Cuberek, R., Gába, A., Svoboda, Z., Pelclová, J., Chmelík, F., Lehnert, M., ... Frömel, K. (2014). *Chůze v životě starších žen se sedavým zaměstnáním*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Danielzik, S. et al. (2007). Overweight in children and youth-determinants and strategy for prevention. *Obesity in Europe. Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles*. Berlin, Oxford: Peter Lang.

- Diehl, K., & Hilger, J. (2015). Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood: Further research is warranted. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(1), 101-104. doi: 10.1515/ijamh-2014-0010
- Duncan, J. S., Schofield, G., & Duncan, E. K. (2006). Pedometer-determined physical activity and body composition in New Zealand children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1402-1409. doi: 10.1249/01.mss.0000227535.36046.97
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Mitáš, J., & Chmelík, F. (2009). Výzkumně technické a metodologické aspekty monitoringu pohybové aktivity. In Mužík, V., Süß, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: Adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 277-283. doi: 10.1016/j.amepre.2004.07.006
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health. *Sports medicine*, 36(12), 1019-1030.
- Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (2011). Lifetime Physical Fitness and Wellnes. *A Personalized Program. Eleventh Edition*. Wadsworth: International Edition
- Jago, R., Anderson, C. B., Baranowski, T., & Watson, K. (2005). Adolescent patterns of physical activity: Differences by gender, day, and time of day. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(5), 447-452.

- Jago, R., Wedderkopp, N., Kristensen, P. L., Moller, N. C., Andersen, L. B., Cooper, A. R., & Froberg, K. (2008). Six-year change in youth physical activity and effect on fasting insulin and HOMA-IR. *American Journal of Preventive Medicine*, 35(6), 554 – 560. doi: 10.1016/j.amepre.2008.07.007
- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. doi: 10.1186/1479-5868-7-40
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Korvas, P., & Cacek, J. (2009). *Integrovaná výuka a tělesná výchova na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2006). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum.
- Kwan, M. Y., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. E. (2012). Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: A longitudinal cohort study. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(1), 14-20. doi: 10.1016/j.amepre.2011.08.026
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Leicht, A. S., & Crowther, R. G. (2009). Influence of non-level walking on pedometer accuracy. *Journal of science and medicine in sport*, 12(3), 361-365.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Maleňáková, Š. (2012). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

- Maleňáková, Š. (2014). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mancuso, P. J., Thompson, M., Tietze, M., Kelk, S., & Roux, G. (2014). Can patient use of daily activity monitors change nurse practitioner practice? *Journal for Nurse Practitioners*, 10(10), 787–793. doi: 10.1016/j.nurpra.2014.09.002
- Martinez-Gomez, D., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Veiga, O. L., Moliner-Urdiales, D., Mauro, B., Galfo, M., Manios, Y., Widhalm, K., Béghin, L., Moreno, L. A., Molnar, D., Marcos, A., & Sjöröm, M. (2010). Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: The HELENA Study. *American journal of preventive medicine*, 39(3), 203-211. doi: 10.1016/j.amepre.2010.05.003
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H.
- McNamara, E., Hudson, Z., & Taylor, S. J. (2010). Measuring activity levels of young people: The validity of pedometers. *British Medical Bulletin*, 95(1), 121-137. doi: 10.1093/bmb/1dq016
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX.
- Mužík, V., Dobrý, L., & Süß, V. (2008). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nováček, V., Mužík, V., & Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2004). *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita.

- Oja, P., Bull, F., Fogelholm, M., & Martin, B. (2010). *Physical activity recommendations for health: What should Europe do? BMC Public Health, 10*(1), 10. doi: 10.1186/1471-2458-10-10
- Owen, C. G., Nightingale, C. M., Rudnicka, A. R., Sattar, N., Cook, D. G., Ekelund, U., & Whincup, P. H. (2010). Physical activity, obesity and cardiometabolic risk factors in 9 to 10-year-old UK children of white European, South Asian and black African-Caribbean origin: The Child Heart And health Study in England (CHASE). *Diabetologia, 53*(8), 1620-1630. doi: 10.1007/s00125-010-1781-1
- Pastucha, D. (2014). *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- Pearson, N., Atkin, A. J., Biddle, S. J., Gorely, T., & Edwardson, C. (2009). Patterns of adolescent physical activity and dietary behaviours. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 6*(1), 45.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Peroutka, J. (2015). Monitoring pohybové aktivity vybrané populační skupiny. Brno: Masarykova Univerzita.
- Pescatello, L. S., Murphy, D., & Costanzo, D. (2000). Low-intensity physical activity benefits blood lipids and lipoproteins in older adults living at home. *Age and Ageing, 29*(5), 433-439. doi: <https://doi.org/10.1093/ageing/29.5.433>
- Radost z pohybu. (2012). *Jak na krokoměr?* Retrieved 2. 4. 2017 from the World Wide Web: <http://www.radostz pohybu.cz/general>
- Rahl, L. R. (2010). *Physical activity and health guidelines*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., & Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and

patterns of 9 and 15 year old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86–92. doi: 10.1249/01.mss.0000106174.43932.92

Rychtecký, A., & Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. (1995). Praha: Karolinum.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.

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

Říčan, P. (2014). *Cesta životem*. Praha: Portál.

Sain-Maurice, P. F., & Welk, G. (2015). Validity and calibration of the Youth Activity Profile. *PLoS ONE*, 10(12), e0143949. doi: 10.1371/journal.pone.0143949

Saint-Maurice, P. F., Kim, Y., Hibbing, P., Oh, A. Y., Perna, F. M. & Welk, G. J. (2017). Calibration and Validation of the Youth Activity Profile: The FLASHE Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(6), 880-887. doi: 10.1016/j.amepre.2016.12.010.

Sanchez, A., Norman, G. J., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Cella, J., & Patrick, K. (2007). Patterns and correlates of physical activity and nutrition behaviors in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 32(2), 124-130.

Schneider, P. L., Crouter, S. E., Lukajic, O., & Bassett, D. R., Jr. (2003). Accuracy and reliability of 10 pedometers for measuring steps over a 400m walk. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(10), 1779-1784. doi: 10.1249/01.mss.0000089342.96098.C4

- Schneider, P. L., Crouter, S. E., & Bassett, D. R. (2004). Pedometer measures of freelifing physical activity: Comparison of 13 models. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 36(2), 331-335.
- Sigmund, E., De Ste Croix, M., Mikláňková, L., & Frömel, K. (2007). Physical activity patterns of kinder garten children in comparison to teenagers and young adults. *European Journal of Public Health*, 17(6), 646-651. doi:<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckm033>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010). *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého.
- Smékal, V., & Macek, P. (2002). *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister & Principal.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Järvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28. doi: 10.1016/S0749-3797(02)00575-5
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21 year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. doi: 10.1016/j.amepre.2004.12.003

- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Treuth, M. S., Catellier, D. J., Schmitz, K. H., Pate, R. R., Elder, J. P., McMurray, R. G., ... Webber, L. (2007). Weekend and weekday patterns of physical activity in overweight and normal-weight adolescent girls. *Obesity*, *15*(7), 1782–1788. doi:10.1038/oby.2007.212
- Trost, S. G. (2001). Objective measurement of physical activity in youth: Current issues, future directions. *Exercise and Sports Science Reviews*, *29*(1), 32-36.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., & Taylor, W. C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: how many days of monitoring are needed?. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *32*(2), 426-431. doi: 10.1097/00005768-200002000-00025
- Tudor-Locke, C. E., Burkett, L., Reis, J. P., Ainsworth, B. E., Macera, C. A., & Wilson, D. K. (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults? *Preventive Medicine*, *40*(3), 293–298. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.06.003
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Yamasa, T. K. C. (2010). *What's Digi Walker*. Retrieved 2. 3. 2017 from: <http://www.yamaxx.com>

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Informovaný souhlas.

Příloha 2: Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem.

Příloha 3: Dotazník Youth Activity Profile.

Informovaný souhlas

Monitorování množství pohybové aktivity u žáků ZŠ Na Výsluní.

(Informovaný souhlas rodičů k účasti dětí na výzkumu)

Vážení rodiče,

jako řešitel výzkumného úkolu se na vás obracím s žádostí účasti vašeho dítěte na výzkumu zaměřeného na sledování množství pohybové aktivity. Cílem výzkumu je sledování a vyhodnocení týdenní pohybové aktivity u žáků na základní škole, kterou vaše dítě navštěvuje.

V průběhu týdenního monitorování pohybové aktivity budou účastníci nosit přístroj Yamax SW 700. Přístroj funguje jako krokoměr a zaznamenává množství realizovaných kroků. Před začátkem monitorování žáci vyplní dotazníky. Žáci (a tím i vy, rodiče) následně obdrží zpětnou vazbu. Škola, kterou vaše dítě navštěvuje s realizací výzkumu souhlasí. Podrobnější informace vám ochotně sdělím prostřednictvím e-mailu tomas.smetana@zsvysluni.cz nebo vám dotazy zodpovím osobně.

V souladu s etickými a odbornými zásadami potvrzuji, že:

- účastníci budou seznámeni se způsobem monitorování pohybové aktivity,
- účast všech dětí a rodičů bude dobrovolná, bezplatná, s písemným souhlasem rodičů,
- účastníci budou moci kdykoliv monitorování pohybové aktivity přerušit,
- případná ztráta či poškození monitorovacího přístroje nepůjde na vrub účastníků,
- data budou zpracována a publikována anonymně,
- všichni účastníci projektu, kteří dokončí týdenní monitorování, obdrží vlastní výsledky pohybové aktivity.

Bc. Tomáš Smetana
učitel

Souhlasím,
aby se můj syn/dcera

narozen/a (měsíc/rok).....

zúčastnil/a monitorování týdenní pohybové aktivity.

Podpis zákonného zástupce

Příloha 2: Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem.

Centrum kinantropologického výzkumu
Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem

Jméno: _____ Příjmení: _____ Hmotnost (kg): _____ Č. přístroje: _____
Škola: ZŠ Na Výsluní Datum zahájení měření: 2. 2. 2018 Výška (cm): _____ Datum narození: _____

Jak zapisovat údaje z krokoměru?

Do příslušných kolonek tabulky zapisujte v průběhu jednotlivých sledovaných dnů časy a z krokoměru počty kroků. Krokoměr vždy ráno před nasazením vymlujte.

Organizovanou pohybovou aktivitou (na rozdíl od neorganizované) rozumějte pohybovou aktivitu pod vedením cvičitele nebo trenéra.

Nošení přístroje: Krokoměr noste na Vašem pase, měl by být nošen na pravém boku. Nasaďte si jej ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte jej těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroj sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání.



Den měření	1	2	3	4	5	6	7	8	Poznámky
Ráno - čas									
- kroky	0	0	0	0	0	0	0	0	
Škola - čas									
příchod - kroky									
Zahájení - čas									TĚLESNÁ VÝCHOVA
- kroky									
Ukončení - čas									VELKÁ PŘESTÁVKA
- kroky									
Zahájení - čas									Organizovaná pohybová aktivita
- kroky									
Ukončení - čas									
- kroky									
Škola - čas									
odchod - kroky									
Zahájení - čas									
- kroky									
Ukončení - čas									
- kroky									
Večer - čas									
- kroky									

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

Provádím organizovanou sportovní aktivitu: ANO NE

Sportovní aktivita:.....

Kolikrát za týden:.....

Hodin za týden:.....



Dotazník Youth Activity Profile

© 2012 Department of Kinesiology Iowa State University, USA

Milá zákyně, milý žáku, děkujeme za účast ve výzkumném projektu zaměřeném na zdravý životní styl. Prosíme o pečlivé vyplnění dotazníku. Všechny informace budou zpracovány anonymně a budou využity výhradně k výzkumným účelům. Dotazník je rozdělen na několik částí (osobní údaje, část o aktivitě ve škole či doma, část o sedavém chování) a jeho vyplnění trvá přibližně 10 minut. Děkujeme za Tvůj čas.

A OSOBNÍ ÚDAJE

Potřebujeme se dozvědět pár základních informací o Tobě a Tvém postoji k pohybové aktivitě a tělesné výchově.

- 1 Počet let ve škole** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
- 2 Pohybové aktivity mě baví. S tímto tvrzením**
- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rozhodně
nesouhlasím | spíše
nesouhlasím | ani souhlasím,
ani nesouhlasím | spíše
souhlasím | rozhodně
souhlasím |
- 3 Tělesná výchova mě baví. S tímto tvrzením**
- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rozhodně
nesouhlasím | spíše
nesouhlasím | ani souhlasím,
ani nesouhlasím | spíše
souhlasím | rozhodně
souhlasím |
- 4 V kolika dnech máte v každém týdnu tělesnou výchovu?**
- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| v žádném | v 1 dnu | ve 2 dnech | ve 3 dnech | ve 4 dnech | v 5 dnech |
- 5 V kolika dnech máte v každém týdnu obědovou pauzu?**
- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| v žádném | v 1 dnu | ve 2 dnech | ve 3 dnech | ve 4 dnech | v 5 dnech |
- 6 Kolik volných hodin bez oběda máte během dne v průběhu vyučování?**
- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| žádnou | 1 hodinu | 2 hodiny | 3 hodiny | 4 hodiny | 5 hodin |
- 7 Kolikrát jsi v minulém týdnu měl/a sportovní trénink nebo jinou organizovanou pohybovou aktivitu pod vedením trenéra, instruktora, cvičitele nebo vedoucího?**
- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| vůbec | 1krát | 2krát | 3krát | 4krát | 5 a vícekrát |

Teď budou následovat otázky na čas, který strávíš aktivně (jak ve škole, tak i mimo školu a čas, který trávíš sezením. Na začátek Ti ještě vysvětlíme dva pojmy, se kterými se v dotazníku setkáš.

POHYBOVÉ AKTIVITY jsou činnosti, které vyžadují hodně chození, běhání nebo jiného druhu pohybu v prostoru. Jedná se například o jízdu na kole a tanec, ale i sporty nebo venkovní hry, který vyžadují hodně pohybu.

SEDAVÉ AKTIVITY jsou činnosti, jako například sledování televize, hraní videoher, počítačových nebo konzolových her, kterým se věnuješ ve svém volném čase. Nepatří sem čas, který strávíš sezením nebo prací na domácích úkolech.

B ÚROVEŇ AKTIVITY VE ŠKOLE

Následující otázky se zaměřují na Tvou pohybovou aktivitu ve škole. Patří sem hodiny tělesné výchovy, ale Ty můžeš být aktivní i během cesty do školy, přestávek nebo obědové pauzy. Prosím, odpověz na tyto otázky na základě své pohybové aktivity v posledních 7 dnech.

- 1 Aktivita na cestě do školy**
V kolika z posledních 7 dnů jsi šel/šla pěšky nebo jel/a na kole do školy?
Pokud si nemůžeš vzpomenout, zkus odhadnout.

v žádném v 1 dnu ve 2 dnech ve 3 dnech ve 4–5 dnech (skoro každý den)
- 2 Aktivita během hodin tělesné výchovy**
Jak často jsi za posledních 7 dnů během hodin tělesné výchovy běhal/a nebo se pohyboval/a v rámci naplánovaných her nebo aktivit?
Pokud jsi neměl/a tělesnou výchovu, vyber možnost „Neměl/a jsem tělesnou výchovu“.

neměl/a jsem tělesnou výchovu
 téměř vůbec z celkového času
 malou část celkového času
 střední část celkového času
 velkou část celkového času
 skoro pořád
- 3 Aktivita během přestávek**
Kolik času ses za posledních 7 dnů během přestávek věnoval/a nějakému sportu, chůzi, běhu nebo aktivním hrám?
Pokud jsi ve škole neměl/a přestávku, vyber možnost „Neměl/a jsem přestávku“.

neměl/a jsem přestávku
 téměř vůbec z celkového času
 malou část celkového času
 střední část celkového času
 velkou část celkového času
 skoro pořád
- 4 Aktivita během obědové pauzy**
Kolik času ses za posledních 7 dnů během obědové pauzy hýbal/a, chodil/a nebo něco hrál/a?
Pokud jsi ve škole neměl/a obědovou pauzu, vyber možnost „Neměl/a jsem obědovou pauzu“.

neměl/a jsem obědovou pauzu
 téměř vůbec z celkového času
 malou část celkového času
 střední část celkového času
 velkou část celkového času
 skoro pořád
- 5 Aktivita na cestě ze školy**
V kolika z posledních 7 dnů jsi šel/šla pěšky nebo jel/a na kole ze školy?
Pokud si nemůžeš vzpomenout, zkus odhadnout.

vůbec v 1 dni ve 2 dnech ve 3 dnech ve 4–5 dnech (skoro každý den)

C ÚROVEŇ AKTIVITY DOMA

Následující otázky se zaměřují na Tvou celkovou úroveň pohybové aktivity v různých částech dne mimo dobu školního vyučování. Patří sem nejen všechny formy organizované pohybové aktivity pod vedením trenéra, instruktora, cvičitele nebo vedoucího, ale i hraní s kamarády, tanec nebo provádění domácích a jiných prací. Prosím, odpověz na tyto otázky na základě své pohybové aktivity v době mimo školu v posledních 7 dnech.

- 6 Aktivita před školou**
V kolika dnech ses během posledních 7 dnů v době před školním vyučováním (06:00–08:00 hodin) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?
Patří sem aktivity prováděné doma, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale nepočítej chůzi nebo jízdu na kole do školy.
- vůbec v 1 dni ve 2 dnech ve 3 dnech ve 4–5 dnech (skoro každý den)
- 7 Aktivita po škole**
V kolika dnech ses během posledních 7 dnů v době po školním vyučováním (15:00–18:00 hodin) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?
Patří sem aktivity prováděné doma, v družině, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale nepočítej chůzi nebo jízdu na kole do školy.
- vůbec v 1 dni ve 2 dnech ve 3 dnech ve 4–5 dnech (skoro každý den)
- 8 Večerní aktivita během školního týdne**
V kolika dnech ses během posledních 7 dnů (mimo víkendu) ve večerních hodinách (18:00–22:00 hodin) věnoval/a nějaké pohybové aktivitě po dobu alespoň 10 minut?
Patří sem aktivity prováděné doma, v družině, sportovní tréninky nebo jiné pohybové aktivity, ale nepočítej chůzi nebo jízdu na kole do školy.
- vůbec v 1 dni ve 2 dnech ve 3 dnech ve 4–5 dnech (skoro každý den)
- 9 Aktivita v sobotu**
Kolik času ses věnoval/a pohybové aktivitě během minulé soboty?
Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry. Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.
- žádná aktivita (0 minut)
 malé množství aktivity (1–30 minut)
 malé až střední množství aktivity (31–60 minut)
 střední až velké množství aktivity (1–2 hodiny)
 velké množství aktivity (více než 2 hodiny)
- 10 Aktivita v neděli**
Kolik času ses věnoval/a pohybové aktivitě během minulé neděle?
Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry. Pokud si nemůžeš přesně vzpomenout, zkus to odhadnout.
- žádná aktivita (0 minut)
 malé množství aktivity (1–30 minut)
 malé až střední množství aktivity (31–60 minut)
 střední až velké množství aktivity (1–2 hodiny)
 velké množství aktivity (více než 2 hodiny)

D SEDAVÉ CHOVÁNÍ

Následující otázky se týkají času, který strávíš odpočinkem a sezením. Pravděpodobně sedíš, když jíš, děláš domácí úkoly nebo hraješ na hudební nástroje. Sedět ale můžeš, i když se díváš na televizi, hraješ videohry, používáš počítač nebo svůj mobilní telefon či tablet. Prosím, zodpověz tyto otázky o době, kterou jsi strávil/a sezením při těchto uvedených činnostech během posledních 7 dní.

- 11 Čas strávený u televize**
Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů sledováním televize (mimo dobu školního vyučování)?
Patří sem čas strávený sledováním různých televizních programů, filmů či sportů, ale ne hraní videoher.
- na televizi jsem se vlastně vůbec nedíval/a
 - na televizi jsem se díval/a méně než 1 hodinu denně
 - díval/a jsem se 1–2 hodiny denně
 - díval/a jsem se 2–3 hodiny denně
 - díval/a jsem se více než 3 hodiny denně
- 12 Čas strávený u videoher**
Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů hraním videoher (mimo dobu školního vyučování)?
Patří sem hraní her na mobilních telefonech, tabletech a herních konzolích. Například Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation apod.
- videohry jsem vůbec nehrál/a
 - hrál/a jsem méně než 1 hodinu denně
 - hrál/a jsem 1–2 hodiny denně
 - hrál/a jsem 2–3 hodiny denně
 - hrál/a jsem více než 3 hodiny denně
- 13 Čas strávený u počítače**
Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů na počítači (mimo dobu školního vyučování)?
Nepatří sem čas strávený domácími úkoly, ale započítej čas strávený na Facebooku nebo Instagramu, surfování po internetu, chatováním, hraním online her nebo počítačových her.
- počítač jsem vůbec nepoužíval/a
 - počítač jsem používal/a méně než 1 hodinu denně
 - počítač jsem používal/a 1–2 hodiny denně
 - počítač jsem používal/a 2–3 hodiny denně
 - počítač jsem používal/a více než 3 hodiny denně
- 14 Čas strávený s mobilním telefonem**
Kolik času jsi strávil/a během posledních 7 dnů používáním svého mobilního telefonu (mimo dobu školního vyučování)?
Prosím, započítej čas strávený telefonováním, psaním SMS zpráv a chatováním.
- mobilní telefon jsem vůbec nepoužíval/a
 - mobilní telefon jsem používal/a méně než 1 hodinu denně
 - mobilní telefon jsem používal/a 1–2 hodiny denně
 - mobilní telefon jsem používal/a 2–3 hodiny denně
 - mobilní telefon jsem používal/a více než 3 hodiny denně
- 15 Celkové sedavé chování**
Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje Tvé typické návyky týkající se doby strávené sezením, když jsi doma?
Snaz se myslet na svůj běžný týden a nejen na posledních 7 dní.
- ve svém volném čase téměř vůbec nesedím
 - ze svého volného času strávím jen malou část sezením
 - ze svého volného času strávím střední část sezením
 - ze svého volného času strávím velkou část sezením
 - ve svém volném čase skoro pořád sedím

Děkujeme za vyplnění dotazníku. Prosím odevzdej ho.