UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pavla Urbanská

Dostupnost aktivního životního stylu u žáků v Moravskoslezském kraji

Availability of active lifestyle for pupils of the Moravian-Silesian Region

Olomouc 2021

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci „Dostupnost aktivního životního stylu u žáků v Moravskoslezském kraji“ vypracovala samostatně a veškeré použité prameny jsem uvedla v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne …….. ……

Pavla Urbanská

Poděkování

Děkuji PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

Obsah

ÚVOD 5
1 CÍL PRÁCE 6
2 TEORETICKÁ ČÁST 7
2.1 Definice životního stylu 7
2.1.1 Zdravý životní styl v důsledku správné výživy 7
2.1.2 Životní styl současného člověka 9
2.2 Pohybová aktivita 11
2.2.1 Rizika u dětí s nedostatečnou pohybovou aktivitou 13
2.2.2 Základní pohybové schopnosti 15
2.2.3 Chůze 16
2.2.4 Podstata pohybové aktivity 16
2.2.5 Monitorování pohybové aktivity 17
2.2.6 Obecná doporučení k pohybové aktivitě v období dospívání 19
2.3 Volný čas 20
2.4 Pedagogické zásady u sportovní přípravy dětí 22
2.5 Charakteristika období staršího školního věku 23
3 Praktická část 25
3.1 Metodika práce 25
3.2 Charakteristika respondentů 26
3.3 Výsledky 27
3.4 Diskuze 52
3.5 Závěr 55
3.6 Souhrn 56
3.7 Summary 56
4 Seznam zkratek 57
5 Seznam tabulek 58
6 Seznam grafů 59
7 Referenční seznam 60
8 Seznam příloh 65

ÚVOD

Pohybová aktivita je pro člověka jednou ze základních a nezbytných podmínek zdravého životního stylu. Proto se touto problematikou v současné době zabývá mnoho odborníků.

Tato bakalářská práce se bude zabývat mírou a dostupností pohybové aktivity u žáků 2. školního stupně. Teoretická část práce si klade za cíl shrnout získané informace zejména o životním stylu, volném čase a pohybové aktivitě žáků na 2. stupni základní školy v Moravskoslezském kraji.

Pro definici základních pojmů v úvodní kapitole teoretické části se bakalářská práce opírá o publikace odborníků. Např. Rychtecký a Tilinger (2017) se ve své publikaci „Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti“ zabývají právě pojmy, které souvisí s životním stylem. Dále se pak Machová a Kubátová (2015) se ve své publikaci „Výchova ke zdraví“ zaměřují na správnou výživu dětí, ale též rozebírají nezdravé návyky, které mohou ovlivňovat život jedince v dospělosti. Ve své publikaci se také zabývají vymezením pojmu – co je pohybová aktivita.

V dalších kapitolách teoretické části přinese práce informace o tom, jaká mohou nastat rizika u dětí s nedostatečnou pohybovou aktivitou. Dále se práce věnuje základním pohybovým schopnostem, kam je začleněna např. chůze, síla, rychlost, vytrvalost, obratnost apod. V práci budou též zmíněny volnočasové aktivity, které do značné míry ovlivňují životní styl, a také další faktory, které mají důležitý vliv na vývoj jedince, jako jsou instituce, rodina a také kamarádi. Teoretická část bakalářské práce obsahuje také obecná doporučení k pohybové aktivitě z různých pramenů.

Praktická část této bakalářské práce si klade za cíl zjistit míru a dostupnost aktivního životního stylu u žáků, které navštěvují 2. stupeň základní školy v Moravskoslezském kraji. V této výzkumné části jde především o získání nových poznatků o volnočasové aktivitě žáků 2. školního stupně, dále o bezpečnost žáků a pocit bezpečí v okolí obydlí a míru dostupnosti základních služeb. Získané informace budou následně zpracovány a konečné výsledky by měly poskytnout dostatečné poznatky o tom, jaká je míra a dostupnost aktivního životního stylu u těchto žáků. Pro sběr potřebných dat bude zvoleno příslušné dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření se bude opírat o dotazníky IPAQ a NQLS.

1 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit míru a dostupnost aktivního životního stylu u žáků, kteří navštěvují 2. stupeň základní školy v Moravskoslezském kraji.

Dílčí cíle práce

1. Zmapovat volnočasovou aktivitu žáků 2. stupně základní školy, zjistit, jestli jsou aktivnější chlapci nebo dívky.
2. Zjistit bezpečnost v okolí obydlí žáků a do jaké míry se cítí chlapci a dívky bezpečně ve svém okolí obydlí.
3. Zjistit časovou dostupnost do nejbližších základních služeb pomocí chůze.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Definice životního stylu

Definovat pojem životní styl můžeme hned několik pohledy. Pod tímto pojmem si každý jedinec dokáže představit několik specifických aktivit, jako jsou např. trávení volného času, způsob stravování, jak se oblékáme či jak bydlíme. Každý z nás má svůj osobitý životní styl, který se liší od ostatních (Kopecký et. al., 2014).

Dle Rychteckého a Tilingera (2017) životní styl zahrnuje tělesné, sociální a mentální chování člověka, jako celistvost norem. Uvádí také, že sociální variabilitu životního stylu ovlivňují další faktory. Může se jednat o tradice, které jsou ve společnosti, dále výchova a vzdělávání, kultura apod. Za hlavní rozvoj je považován rozvoj osobnosti, výkonnost a identita jedince.

Životní styl můžeme popsat jako způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti. Můžeme jej definovat také jako obsah způsobů dobrovolného chování v různých životních momentech, které jsou individuální a záleží na výběru každého člověka. V psychosociálním pohledu je životní styl často spojován s kvalitou života jedince a profilem aktivit ve volném čase (Rychtecký, Tilinger, 2017).

Rozhodování jedince o jeho chování je obvykle v souladu s rodinnými zvyklostmi a také tradicemi společnosti. Nejčastěji je limitováno ekonomickou situací a sociální pozicí. Záleží také na věku, temperamentu, vzdělání, příjmu, zaměstnání, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka (Machová, Kubátová, 2015).

Způsoby chování, které škodí, můžou vést k poruchám zdraví. Tyto způsoby chování lze odvodit z rozboru příčin nemocnosti a úmrtnosti. Zdraví tak nejvíc poškozuje užívání cigaret, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog, špatná výživa, nedostatečná pohybová aktivita, vysoká psychická zátěž a rizikové sexuální chování. Většina faktorů, které jsou rizikové, nepůsobí izolovaně, ale ve vztahu s jiným faktorem životního stylu. Pozitivní působení životního stylu se uplatňuje zejména v komplexním dodržováním správných zásad (Machová, Kubátová, 2015).

2.1.1 Zdravý životní styl v důsledku správné výživy

Správná výživa u dětí a adolescentů je důležitá pro správný růst a vývoj dítěte – rozvoj fyzický, ale také psychický. Výživa ovlivňuje zdravotní stav dítěte a předvídá

zdravotní stav v dospělém věku. Výživa nesouvisí pouze s trávicím ústrojím, ale také s dalšími systémy organismu (zdravi.euro.cz).

Aby byla výživa dítěte náležitá jeho potřebám, měla by splňovat následující kritéria:

1) Přirozený růst a vývoj dítěte.
2) Přirozený vývoj psychických funkcí.
3) Přirozené hormonální imunitní reakce organismu.
4) Přirozený průběh dalších metabolických procesů.

Pro školní věk je typické, že se potřeba energie lehce snižuje, ale je spojená s nutností dostatečnosti vápníku, železa, jódu a vitamínů, především vitamínu C. Následně pak v dospívání se potřeba energie zvyšuje a zároveň s touto potřebou je nutnost přítomnosti bílkovin, minerálních látek a vitamínů (Čeledová, Čevela, 2010).

Základem pro zdravý životní styl je správná výživa, kterou je vhodné doplnit o pohyb a dostatečné množství tekutin. Pravidelným pitným režimem zbavujeme tělo jedovatých látek a toxinů, které máme v těle usazeny. Za vhodnou tekutinu se považuje čistá voda, bylinkové nápoje (především čaje), čerstvé ovocné i zeleninové šťávy. Dennodenně je potřeba dostat do těla vlákninu, která je dobrá pro trávení, dále minerály a vitamíny, které přijímáme z ovoce a zeleniny, luštěnin i celozrnných potravin (aktivityprozdravi.cz).

Zdravou stravu lze hodnotit dle následujících doporučení:

1) Sledování hmotnosti těla – cvičit alespoň 2x týdně 30 minut, denně chodit pěšky, snažit se být aktivní pohybem a tím si udržovat svou váhu.
2) Strava by měla být pestrá – optimálně jíst 5 – 6x denně po menších porcích.
3) Denně zahrnout do stravy dostatečné množství ovoce a zeleniny – nejlépe v čerstvém stavu.
4) Do pokrmů přidávat přísady bohaté na obsah vlákniny – celozrnné pečivo (chléb, mouka, ráže, klíčky, slunečnicová semínka apod.), ovoce, zelenina.
5) Pravidelný přísun bílkovin – v malých porcích několikrát za den, udržují imunitní systém v dobrém stavu.
6) Konzumace správných tuků.
7) Snažit se omezit uzeniny.

8) Omezení alkoholových nápojů.

Machová a Kubátová (2015) uvádějí, že správná výživa je taková, která je vyvážená v obou stránkách – kvalitativní a kvantitativní. Kvalitativní stránka stravy by měla být vyvážená a rozmanitá z důvodu dostatečně vyváženého přísunu živin. Základními živinami pro tělo jsou bílkoviny, tuky a cukry. Dále pak vitamíny, minerály a voda. Kvantitativní stránka výživy zajišťuje příjem energie. Příjem energie má být vyrovnaný k energii vydané. Lidé, kteří za celý den vydají málo energie, např. kvůli sedavé práci, nepotřebují takový energetický příjem, jako lidé, kteří pracují fyzicky těžce. Velké energetické nároky jsou také v dětství, v období dospívání, v těhotenství a při kojení. V situaci, kdy lidé přijímají více energicky zásobené potraviny a danou energii následně nevydají, ukládá se v těle zásobní tuk a vzniká tak nadváha a obezita.

V dnešní době nemůžeme říct, že by děti trpěly hladem. Naopak jsou spíše jídlem přesyceni. Příjem potravin je nadbytný a nerovnoměrný. Příjem potravin je také ovlivněn mnoha faktory, které mohou působit na organismus škodlivě. Pro posuzování působení výživy na růst a vývoj dítěte je nejvhodnější hodnocení nutričního stavu, který je vhodné sledovat (Marinov, Pastucha, 2012).

„ Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“

Hippokratés – lékař z Kósu

2.1.2 Životní styl současného člověka

Obyvatelé vyspělých zemí změnili svůj životní styl v důsledku technického pokroku a také změny způsobu bydlení. Lidé 21. století vedou převážně sedavý způsob života. Příkladem je např. sezení v rámci pracovní doby, doprava do práce a z práce probíhá většinou dopravním prostředkem (auto, autobus, či jiný dopravní prostředek), nebo využívání výtahu nebo eskalátoru, namísto schodů. Dále nám zdravý životní styl zhoršuje technika, která nám pomáhá v domácnostech. Místo praní prádla na valše, používáme automatickou pračku. Dříve se ručně klepali koberce, dnes máme vysavače (Machová, Kubátová, 2015).

Mezilidské vztahy se zhoršují například přemírou používání sociálních sítí. Místo toho, aby se šel jedinec projít na procházku, leží doma u televize a komunikuje s ostatními přes telefon. Životní styl některých jedinců je také ovlivněn neutuchající snahou mít úspěch v zaměstnání či mít více majetku.

Člověk se však celým svým fylogenetickým vývojem utvářel k tomu, aby obstál v životním prostředí, obstaral si potravu, přístřeší, a také se uchránil před nebezpečím. Pohyb byl k tomu základním předpokladem – potravu lovil nebo ji dobýval namáhavou prací na poli a před nebezpečím utíkal. Při tomto stylu života se musel opírat také o pomoc druhých, aby přežil (Machová, Kubátová, 2015).

U evropské populace dochází ke stárnutí, ale zároveň také ke zkvalitnění života např. lepší prací, vyšším vzděláváním a příjmy. Předpokládá se, že život by měl být delší, vzhledem ke kvalitní úrovni lékařské péče. Celková podpora zdraví a zdravého životního stylu může sehrát velkou roli při snížení onemocnění a předčasných úmrtí.

Dle Evropské komise je dobré dodržovat tři základní body: (journals.lww.com)

- Zdravotní stav všech obyvatel dostat na nejvyšší úroveň.
- Obyvatelé, kteří skutečně potřebují zdravotní péči, ji budou mít cílenou.
- V zemích s nižší zdravotní úrovní vylepšit zdravotní stav místních obyvatel.

Zdravotní problémy současného člověka jsou věkově specifické. V Evropské unii se eviduje sedm faktorů, které vedou k předčasným úmrtím. Jedná se o kouření, konzumaci alkoholu, nedostatečnou pohybovou aktivitu, cholesterol, vysoký krevní tlak, body mass index, nedostatečný příjem ovoce a zeleniny. Pro podporu zdraví je vhodné vynechat kouření a konzumaci alkoholu spojenou s pravidelným pohybem a správnou výživou (journals.plos.org).

Dalším neméně vážným zdravotním problémem je nekontrolovatelná rostoucí nadváha a obezita v Evropě. Tento problém může vést k chronickým kardiovaskulárním onemocněním typu diabetes mellitus 2. typu nebo různým druhům rakoviny (Mitáš, Fromel, 2013).

2.2 Pohybová aktivita

Aktivita je všeobecně činnost. Z pedagogického hlediska může být pojem aktivita chápán jako činnost, u které člověk vynakládá značné úsilí, pracuje s větší energií a je celkově výkonnější. Člověk zároveň projevuje více samostatnosti, iniciativy a kreativity.

Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 1948 definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady (who.int). Machová a Kubátová (2015) říkají, že zdraví patří k hodnotám, které jsou nejvýznamnější v životě lidí, protože díky plnému zdraví můžeme dojít k cílům, které jsme si stanovili.

Pohyb je jedním ze základních projevů existence člověka. Pohybovou aktivitu můžeme s dětmi provozovat cvičením již od útlého věku. Pohybová aktivita zahrnuje veškeré pracovní činnosti, domácí práce i zájmové činnosti, také tělovýchovné či sportovní aktivity, které jsou vykonávány individuálně nebo kolektivně. Je to také každá činnost, která požaduje po organismu, aby měl vyšší výdej energie. V raném věku dítěte dochází k naučení nejzákladnější lokomočních pohybů, do kterých patří plazení, lezení a chůze. Ke zvládnutí těchto pohybů je důležitá rodičovská podpora. Po zvládnutí základních lokomočních pohybů přichází na řadu pohyby, které na ně navazují, například běh nebo jízda na kole. U těchto pohybů je důležité, abychom počítali nejen se spontánními pohyby, ale i s řízeným motorickým učením. Je potřebné, aby při nácviku a osvojení pohybu měly děti správný pohybový vzor. Základem je, aby si dovednosti, které děti učíme, osvojily v nejvyšší kvalitě a v přiměřeném věku (vimcojim.cz).

U dětí s nadváhou se musí počítat s rizikem poškození nosných kloubů dolních končetin, proto je vhodné vybírat pohybové aktivity s odlehčeným těžištěm. Nejvhodnější je chůze, plavání, cyklistika. Dále lze též zařadit míčové hry, stolní tenis, badminton. Abychom děti přiměli k pohybu a neodradily je od pohybu, je vhodné kombinovat pohyb s poznáváním. Můžeme například zvolit procházku v zoologické zahradě, návštěva zámku či hradu. Každá pohybová aktivita by měla být doplněna správnou výživou, otužováním či zachováním vhodného režimu. V současné době je problém zařadit do našeho životního stylu jak pohyb řízený, tak pohyb spontánní. Děti si tak vytváří problémy do budoucna. Postupem času může dojít k nerovnováze a zdravotním problémům, které mohou jedince velmi ohrozit. Tyto komplikace se také složitěji odbourávají v pozdějším věku (mojemedicina.cz).

Fyzická aktivita je dle WHO definována jako tělesný pohyb, který je tvořen kosterními svaly a vyžaduje výdej energie. WHO poukazuje na způsoby, jak být aktivní. Nejpopulárnější jsou procházky a jízda na kole. Sport a rekreace se dají provádět na různých úrovních, ale také pro zábavu. Pravidelný přísun fyzické aktivity má dobrý vliv na svalovou a kardiorespirační zdatnost, zlepšuje kosti a jejich funkčnost, snižuje riziko hypertenze, ischemické choroby srdeční, mrtvice, diabetu, dále také různých typů rakoviny a deprese. Pravidelný přísun také snižuje riziko pádů, zlomenin kyčle nebo obratle. Fyzická aktivita je důležitá pro energetickou rovnováhu a kontrolu hmotnosti (who.int).

Hypokinéza neboli nedostatek pohybu či pomalý pohyb vede ke snížení tělesné výkonnosti a je to signál pro vznik onemocnění. U nedostatku pohybu může dojít až k atrofii svalů, která následně ovlivňuje orgány, omezuje pohyblivost a objevuje se bolest při pohybu (Zvírotský 2014). Dle Rubína (2017) je označení hypokinéza pro nedostatek pohybu nepřesný. Nedostatek pohybu označuje jako pohybovou inaktivitu. Jedná se také o sedavé chování. Ovšem pojmy pohybová inaktivita a sedavé chování není dle Sigmunda a Sigmundové (2011) možné chápat jako synonyma.

Specifikace pohybové aktivity u dětí a mládeže ve věku od 5 do 17 let dle WHO říká, že by děti měly být aktivní denně alespoň 60 minut. Pokud je pohybová aktivita vyšší než 60 minut, vede to ke zdravotní výhodě. Do těchto aktivit můžeme zařadit veškeré pohybové hry, sporty, aktivní volný čas, tělesná výchova. Tato doporučení platí pro každého jedince v tomto věku bez jakýchkoliv rozdílů (Mitáš, Fromel, 2013).

Pro globální podporu pohybové aktivity a zdravého životního stylu byla vytvořena společnost – Mezinárodní společnost pro pohybovou aktivitu a zdraví (International Society for Physical Activity and Health – ISPAH). Její vizí je vidět zdravý aktivní svět, který dává každému jedinci možnost pro fyzickou aktivitu a aktivní život. ISPAH tvoří pět výborů, které se starají o různá témata, která řeší problematiku pohybové aktivity a zdraví. Patří zde Global Advocacy for Physical Activity (GAPA), která se zaměřuje na zlepšení pohybové aktivity. Council on Physical Activity Assessment and Surveillance (PAAS) rozvíjí metodologická témata, která jsou spojeny s monitorováním pohybové aktivity. Dalším výborem je Council on Physical Activity Interventions (PAI), který se zabývá způsobem pochopení efektivních strategiích pro podporu pohybové aktivity od individuální změny chování až na úroveň komunit či celých populací. Čtvrtým výborem je Council on Physical Activity ano Obesity (PAO), který sdružuje vědce a odborníky z různých oborů, sledujících roli pohybové aktivity u jednotlivců a populací – a to z různých hledisek programů kontroly hmotnosti či obezity. Posledním výborem je Council

on Environment and Physical Activity (CEPA), který podporuje vědce z více oborů celého světa, kteří realizují výzkumy v rámci pohybové aktivity (Mitáš, Fromel, 2013).

Pohybovou aktivitu můžeme dělit dle různých hledisek, a to z hlediska řízenosti, pravidelnosti, záměrnosti a hlediska socializace. Dle řízenosti nebo organizovanosti můžeme pohybovou aktivitu rozčlenit na organizovanou a neorganizovanou. Organizovaná aktivita je taková aktivita, kterou provádíme pod vedením trenéra či učitele. Neorganizovanou aktivitu můžeme definovat jako pohybovou spontánní aktivitu, která se uskutečňuje volně bez pedagogického vedení. Většinou je emotivně podmíněná a je svobodně volitelná. Podle pravidelnosti rozdělujeme pohybovou aktivitu na pravidelnou a nepravidelnou. Pravidelná aktivita se dlouhodobě opakuje – můžeme zde zařadit např. tréninky různých sportů. Nepravidelná aktivita je nárazovitého a různorodého charakteru. Aspekt záměrnosti se dělí na spontánní pohybovou aktivitu, kterou provádíme, aniž bychom si ji uvědomovali a šli za cílem zlepšení tělesné zdatnosti. Opakem je cílená neboli intencionální pohybová aktivita, která účelně slouží ke zlepšení tělesné zdatnosti. Jedná se především o cvičení, které je vědomě prováděno. Dle socializačního hlediska můžeme rozdělit aktivity na individuální a skupinové. Pod individuální aktivitou vidíme činnosti, které jedinec provádí sám, bez další osoby – může se jednat např. o domácí posilování nebo o běh. Skupinové aktivity probíhají v přítomnosti dalších sportovců (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Doporučené zásady pro podporů zdraví: (bmcpublichealth.biomedcentral.com)

- Výhodnější je provádět jakoukoliv činnost než činnost žádnou.
- Aktivita, jako přínos pro zdraví se zlepšuje, pokud se zvyšuje intenzita, frekvence a typ a doba trvání aktivity.
- Přínosy z aktivity převažují nad zdravotními riziky.
- Přínosy, které z pohybové aktivity získáváme, nezáleží na věku, pohlaví či národnosti.

2.2.1 Rizika u dětí s nedostatečnou pohybovou aktivitou

Pokud během vývoje nedochází k dostatečné pohybové aktivitě, mohou nastat rizika, která sehrají nebezpečnou roli v dalším období života jedince. Může jít například o nedostatečnou kapacitu orgánových systémů pro zatížení v dospělosti. Jestliže nemá dítě dostatečný výdej energie, hrozí v pozdějším věku obezita a také malá svalová síla. Dále se

můžeme potýkat s neschopností držení těla – například ploché nohy, vystouplá břišní stěna nebo nohy tzv. do písmene X (Martiník, 2001).

K obezitě dochází především v období předškolního věku, kdy dítě nastupuje do školy. Může se jednat o důsledek zvýšeného stresu, snížení pohybu či změnu stravování. Druhé kritické období nastává v pubertě, a to především u dívek. Následně pak v dospělosti, kdy změníme zaměstnání, založíme rodinu, řešíme problémy v rodině nebo v práci. U ženy je kritické především období těhotenství a následně klimakterium (Martiník, 2001).

Pro výpočet obezity se používá index tělesné hmotnosti, tzv. BMI (body mass index). Výpočtem BMI získáme míru tělesného tuku, který je založen na výšce a hmotnosti. Výpočet je stejný pro muže i ženy. Výsledek nám udává jednotlivé kategorie BMI (heart.org).

Výpočet:

BMI = hmotnost/výška2

Kategorie BMI:

1. Podváha – méně než 18,5 – zdravotní rizika jsou vysoká.
2. Normální váha – 18,5 – 24,9 – zdravotní rizika jsou minimální.
3. Nadváha – 25 – 29,9 – zdravotní rizika jsou mírně zvýšená.
4. Obezita 1. stupně – 30 – 34,9 – zdravotní rizika jsou zvýšená.
5. Obezita 2. stupně – 35 – 39,9 – zdravotní rizika jsou vážná.
6. Obezita 3. stupně – 40 a více – zdravotní rizika jsou velmi vysoká.

Vztah současné mládeže ke sportu celkově s vyšším věkem mizí, a to především u dívek. V současné době je organizovaný sport z pohledu adolescentní mládeže velmi stagnován. Velmi často jsou úspěšní sportovci spojováni s finančními a etickými otázkami. Sport je v dnešní době více specializovaný a diferenciovaný a jednotlivé požadavky na výkonnost se zvyšují (Rychtecký, Tilinger, 2017).

Sport je pro dospívající mládež cestou nejen k aktivnímu životnímu stylu, ale také ke zdravému způsobu života. V budoucnu může figurovat jako projev relaxace a radosti. Pro mnoho jedinců je sport prostředí, ve kterém se mu dostává výchova a osvojení funkcí, které jsou důležité pro hodnoty naší společnosti (Rychtecký, Tilinger, 2017).

2.2.2 Základní pohybové schopnosti

S pojmem pohybová aktivita souvisí pojmy pohybová schopnost a pohybová činnost. Pohybové schopnosti můžeme definovat jako vnitřní předpoklady, které jsou potřeba k pohybové činnosti. Tyto předpoklady se vyjadřují jako pohybová dovednost. Dle charakteru cvičení můžeme rozdělit cvičení na rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní (sportprozdravi.cz).

Obratnost můžeme definovat jako kvalitu neuromuskulární aktivity a následné koncentrace. Tedy spojování pohybových operací. Pomocí obratnosti můžeme propojovat dílčí pohyby těla – končetin, hlavy i trupu do pohybu, který ladí s prostorem, časem i dynamikou. Rozvoj obratnosti je důležitý pro osvojení pohybových dovedností. Příkladem obratnosti může být gymnastická sestava na prostné, kdy cvičenec spojuje více prvků do sestavy (sportprozdravi.cz).

Rychlost vyjadřujeme jako změnu délky svalového elementu v časovém úseku. Přesněji řečeno – za jak dlouhou dobu je pohyb vykonán. Je používána k činnostem cyklického charakteru. Jde o to vytvořit maximální pohyby v minimálním čase. Rychlost je hodně propojená s vytrvalostí a váže se také na obratnost. Do rychlostních aktivit řadíme např. běh na krátké tratě – 60 metrů, 100 metrů, 200 metrů (sportprozdravi.cz).

Sílu obecně charakterizujeme jako veličinu, která vyvolává mechanický pohyb těles jejich působením. Silové cvičení se projevuje překonáváním vnějších či vnitřních odporů, které se kladou na svalstvo. Základem jsou dvě svalové kontrakce, které se nazývají izotonická a izometrická. Izotonická kontrakce je činnost svalů, kdy se mění vzdálenost začátků a úponů a napětí ve svalech zůstává stejné. A naopak izometrická koncentrace znamená, že délka zůstává stejná a mění se svalové napětí (sportprozdravi.cz).

Vytrvalostní dovednosti jsou důležité pro každého jedince. Snažíme se vykonávat pohyb ve střední intenzitě, aniž by došlo k poklesu výkonu. Vytrvalostní schopnosti můžeme časově rozdělit na dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní. Do dlouhodobé vytrvalosti řadíme činnosti, které provádíme déle než 10 minut. Dominantou je aerobní dýchání. Střednědobá vytrvalost je využívána v aktivitách, které trvají 8 – 10 minut. Činnosti jsou kombinací anaerobního a aerobního způsobu dýchání. Krátkodobá činnost se provádí po dobu 2 – 3 minut a dochází k co možná největší intenzitě pohybu. Rychlostní vytrvalost se časově zařazuje do činností, které trvají 20 – 30 sekund. Používá se především anaerobní způsob dýchání (sportprozdravi.cz).

2.2.3 Chůze

Bipedální chůze je způsob lokomoce člověka. Porucha nebo ztráta této funkce má pro postiženého fatální následky. Chůze je pohyb cyklický a základem je tzv. krokový cyklus. Tento cyklus se skládá ze dvou hlavních fází – oporné a švihové, které se dále dělí na jednotlivá období. První, oporná fáze začíná okamžikem iniciálního kontaktu nohy, typicky na patě. Dochází k postupnému zatížení. Ukončení nastává, když dojde k úplnému kontaktu plosky s podložkou. K zvednutí palce kontralaterální nohy dochází během období střední opory, které končí zvednutím paty. Následně přichází období aktivního odrazu. Poslední fáze je pasivní odraz, který končí zvednutím palce. Švihová fáze krokového cyklu začíná obdobím tzv. iniciativního švihu. Během míjení mohou se přechází do období středního švihu. Následně je na řadě období terminálního švihu, který zakončuje celý krokový cyklus. Dvouoporové období vzniká překrytím oporných fází obou dolních končetin. Dvouoporové období se střídá s jednooporovým obdobím (Vařeka et. al., 2018).

Sovová uvádí, že chůze je pohybový stereotyp, který je nejstarší. Při chůzi se zapojují svaly, které spolupracují. Jedná se o cyklický pohyb dolních končetin se souhyby celého těla. Základem je krok, který dělíme na fázi stojnou (opěrnou) a švihovou (letovou). Stojná fáze je zahájena, když je pata ve styku s podložkou a ukončena je při zvednutí posledního prstu z podložky. Během této fáze probíhá na druhé končetině fáze švihová, kdy se končetina ohýbá v kyčli a koleni a ke konci dochází k extenzi kolene a dorzální flexi hlezenního kloubu, aby mohla přijít stojná fáze. Obměnou chůze je skok. Při skoku se zkracuje stojná fáze a v jednom okamžiku jsou obě dolní končetiny v letové fázi. Stejně tak probíhá i běh, kdy po sobě následují krátké skoky (Sovová et. al., 2008).

Nejvhodnější pohybovou aktivitou jsou procházky. S procházkami/chůzí můžeme začít bez jakékoliv větší přípravy. Stačí nám pohodlné boty a oblečení. K této aktivitě nepotřebujeme žádné speciální pomůcky a nemusíme mít žádné větší zkušenosti. Chůze se dá vykonávat v malé i velké skupině lidí, ale také je to činnost pro jednotlivce. Pokud se jedinec vydá na cestu, záleží jen na něm, jaké si zvolí tempo. Nejvhodnější je chodit na procházky každý den a po několika dnech se dá pomalu začít zvyšovat tempo (Kučera et. al., 2011).

2.2.4 Podstata pohybové aktivity

Pohybová aktivita hraje důležitou roli v životě každého člověka v jakémkoliv věku. Udržuje lidský organismus v optimálním zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici. Jestliže tělo nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je následně nahrazována tukem.

Zvyšující se tělesnou hmotností přibývají bolesti kloubů a kostí, přidávají se další zdravotní problémy - vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol, diabetes apod. (Machová, Kubátová, 2015).

Lidé, kteří jsou pohybově gramotní, se lépe orientují v pohybových aktivitách, jež slouží k vlastnímu blahu bez zdravotních potíží. Pohybová gramotnost se zvyšuje od časného věku dítěte. Zprvu se vyvíjí přirozeně, vlivem samovolných pohybových aktivit. V pozdějším věku se podílí na vývoji rodiče, učitelé nebo další odborníci. Dítě tak získává zkušenosti s držením těla a pohybových jednání (Machová, Kubátová, 2015).

Na druhé straně můžeme vidět také jedince, kteří jsou nedostatečně gramotní v pohybu. V rámci této skutečnosti může být jedinec ohrožen na zdraví. Dítě, které nemá dostačující zkušenosti, může být v dospělosti velmi pohybově limitováno.

Nejvhodnějším výběrem aktivit pro děti do 7 let jsou všestranné aktivity, protože dochází k všeobecnému pohybovému rozvoji. Děti by se do již zmíněného věku neměly specializovat na jeden sport. Dochází pak ke svalové nerovnováze a k různým deformacím jejich těl. Jednostranné sporty, které děti provozují, je vhodné kombinovat s jiným druhem činnosti, aby byla svalová dysbalance minimalizována. Největší podíl na pohybové aktivitě dítěte má rodič. Rodič je pro své dítě vzorem. Pokud bude rodič aktivní, dostaví se také aktivita u dítěte (Kučera et. al., 2011).

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje alespoň 1 hodinu denně pohybové aktivity. Dle výzkumu týmu Zdravé generace Univerzity Palackého v Olomouci bylo zjištěno, že lidé ve věku 11 – 15 let jsou aktivní. Celkem 66 % jedinců sportuje pravidelně, věnuje se aktivitě ve sportovních klubech či kroužcích. Na druhou stranu bylo zjištěno, že pohyb se i tak vytrácí z běžného života. Pohyb v rámci běžného života postrádá neřízené hraní venku, chůze žáků do školy či na kroužky pěšky, protože nemalou část dětí vozí rodiče autem a přibývá také případů, kdy mají děti omluvenky na hodiny tělesné výchovy. Z celkových výsledků tedy vyplývá, že doporučení WHO (1 hodina aktivity denně) dosáhne pouze 1/5 školáků ve věku 11–15 let. Dle získaných informací bylo zjištěno, že chlapci jsou aktivnější než dívky (zdravagenerace.cz).

2.2.5 Monitorování pohybové aktivity

Monitorování pohybové aktivity jsou nezbytné činnosti a prostředky, které zabezpečují přesné sledování a analyzování pohybových aktivit, které jsou realizovány v běžném životě. K monitorování pohybové aktivity dochází pomocí monitorovacích zařízení, kam řadíme neinvazivní přístroje a subjektivní metody. Cílem monitorování je

získat co nejpřesnější data o úrovni pohybové aktivity. Monitorování může být dlouhodobé a krátkodobé. Do krátkodobého monitorování se řadí sledování pohybové aktivity, které je dlouhé maximálně jeden den, ale obvykle jde o hodiny. Krátkodobý monitoring umožňuje detailnější analýzu dat než dlouhodobé měření (Mitáš et. al., 2020).

Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí následující dělení prostředků monitorování:

1) Kriteriální standardy – jedná se o přímé sledování, dvojitě izotopicky značenou vodu, nepřímou kalorimetrii.
2) Sekundární měření – snímače srdeční frekvence, akcelerometry, pedometry a multifunkční přístroje.
3) Subjektivní metody – zde zařazují dotazníky, záznamní archy a rozhovory.

Nejpoužívanější a nepřesnější je zařízení, kterému se říká pedometr nebo také krokoměr. Používá se ke sběru dar o pohybové aktivitě člověka ve vnějším i vnitřním prostředí. Pedometr je nejstarší a nejrozšířenější monitorovací přístroj. Jde o malý elektronický přístroj, který měří pohyby probíhající po svislé ose na základě kmitání. Vzhledově je podobný inzulínové pumpě (Sigmund, Sigmundová, 2011).

V dnešní době se k měření kroků v běžném životě používají fitness náramky či hodinky, které jsou velmi oblíbené především mezi sportovci. Jsou cenově dostupné a relativně přesné. Pokud se jedná o hodinky, které jsou kompatibilní s mobilním telefonem, je vhodné si za pomocí bezdrátové komunikace bluetooth tato dvě zařízení propojit a veškerá naměřená data si následně zobrazit v telefonu, kde vidíme celkový souhrn a vyhodnocení pohybové aktivity po celý den. Na chytrých hodinkách se také dají nastavit různé aktivity, které bude jedinec provádět (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Kontrolu běžné pohybové aktivity v terénu u dětí, mládeže i dospělých můžeme provádět pomocí FITT charakteristik. Jedná se o frekvenci, intenzitu, typ a trvání pohybové aktivity. Průběžnou kontrolu při aktivitě můžeme získat z monitorovacího zařízení – např. pedometry, hodinky (Sigmund, Sigmundová, 2011). Frekvence je charakterizována častostí realizace pohybové aktivity. Intenzita neboli úsilí se projevuje při realizaci aktivity. Lze ji vyjádřit např. maximální srdeční frekvencí či výdejem energie za určitou dobu. V poslední době je nejčastější způsob klasifikace intenzity pohybové aktivity tzv. metabolický ekvivalent. Pohybová aktivita mírné intenzity je menší než 3 MET/metabolický ekvivalent, střední intenzita pohybové aktivity se pohybuje v rozmezí 3-6 MET a vysoká intenzita je vyšší než 6 MET (Rubín et. al., 2017).

2.2.6 Obecná doporučení k pohybové aktivitě v období dospívání

Colley, Janssen a Tremblay (2012) in Rubín et. al. (2017) pro věk 6–19 let uvádí realizaci minimálně 12 000 kroků denně, které odpovídají 60 minutám střední intenzivní zátěži pohybové aktivity.

Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí následující doporučení k pohybové aktivitě pro jednice 11–18 let. Tito jedinci by měli provádět pohybovou aktivitu střední intenzity 60 minut denně minimálně, a to v 10minutových a delších úsecích. Pohybová aktivita nebo chůze by měla být realizována nejméně 30 minut 5x týdně. Pohybová aktivita, která je vysoké intenzity a rozvíjí kardiorespirační zdatnost, by se měla uskutečnit minimálně 20 minut 3x týdně. Posledním doporučením, které uvádí Sigmund a Sigmundová (2011) je, že chlapci by měli co nejčastěji denně absolvovat 13 000 kroků a dívky 11 000 kroků.

Strong et. al. (2005) in Rubín et. al. (2017) píše, že jedinci ve věku 6-18 let by měli denně věnovat 60 nebo více minut středně zatěžující intenzivní pohybové aktivitě. Tu si zvolí dle přiměřenosti vývoje a zábavě. Je důležité snažit se do ní zahrnout různorodé pohybové činnosti.

Tremblay et. al. (2011) in Rubín et. al. (2017) začleňuje do doporučení čtyři body, a to pro jedince, kteří jsou věkově v rozmezí 12-17 let. První bod je realizovat 60 minut denně středně zatěžující pohybovou aktivitu kumulovaně. Pohybová aktivita vysoké intenzity by se měla absolvovat alespoň 3 dny v týdnu. Třetím bodem je realizace cvičení, které vede k posílení svalů. To by se mělo provádět 3x týdně. Posledním bodem je poznatek, že jakákoliv další pohybová aktivita nad rámec zmíněných poskytuje vyšší zdravotní výhody.

Tudor-Locke et. al. (2011) in Rubín et. al. (2017) uvádí rozmezí 10 000 – 11 700 kroků za den pro jedince, kteří jsou ve věku 12-19 let. Toto rozmezí by mělo být shodné s doporučením absolvovat 60 minut denně aktivitu, která je středně zatěžující až intenzivní.

Za poslední doporučení lze považovat doporučení WHO (2010). Aktivita by měla být prováděna alespoň 1 hodinu denně a měla by mít charakter středně zatěžující až intenzivní. Veškeré aktivity, které jsou absolvovány nad rámec hodiny denně, poskytují vyšší zdravotní výhody. Realizované aktivity by měly mít aerobní charakter. Posilování je nezbytnou součástí pohybové aktivity a mělo by být zařazeno do cvičení alespoň 3x týdně (Rubín et. al., 2017).

2.3 Volný čas

Volný čas můžeme definovat jako opak doby, kdy pracujeme a máme povinnosti a vynakládáme určitou sílu a energii. Je to čas, který věnujeme své činnosti, kterou si můžeme svobodně vybrat. Tuto činnost děláme bez nucení a s radostí. Celkově nám zvolené činnosti přinášejí pocit radosti a uspokojení (Pávková et. al., 2008). Můžeme tedy říct, že volný čas nastává po splnění povinností.

Dle Pávkové (2008) můžeme dále termín volný čas definovat jako čas, kdy dochází k volbě libovolné činnosti, lidé mohou s tímto časovým prostojem nakládat dle své vůle a na základě svých zájmů. Volný čas dětí a mládeže se od dospělých liší množstvím tráveného času, významem pro daného jedince, schopností vykonávat aktivity samostatně. Také můžou být tyto aktivity provozovány v závislosti pedagogických vlivů.

Děti a mládež mají většinou více prostoru pro volný čas a zvolení libovolné činnosti než dospělí. Mezi dětmi se také objevují jedinci, kteří mají poměrně více volného času, ale neumějí s ním sami naložit. Zvolení činnosti pro volný čas většinou odpovídá věku dětí a také individuálním zvláštnostem (Pávková et. al., 2008).

Volný čas může zahrnovat činnosti, jako jsou například rekreace, odpočinek, zábava, ale i zájmové činnosti či vzdělávání. Mezi volný čas se také řadí dobrovolná činnost. U dětí a mládeže se do volného času neřadí vyučování, sebeobsluha, péče o zevnějšek a osobní věci, dále úkoly spojené s rodinou, domácností či výchovným zařízením. Do volného času se také nezařazují činnosti, které zabezpečují biologickou stránku lidí. Je nutné podotknout, že z biologických potřeb se také může stát koníček, jako je např. příprava a konzumace jídla (Pávková et. al., 2008).

Na volný čas lze nahlížet z několika různých pohledů:

1) Sociologický a sociálně-psychologický pohled má za úkol posuzovat volnočasové aktivity, které přispívají k tvorbě mezilidských vztahů ve formálních i neformálních skupinách. Je důležité, aby rodiče věděli, jak a s kým tráví jejich dítě volný čas.
2) Z politického hlediska se dá do volného času lidí zasahovat za pomoci státních orgánů. Stát by ovšem neměl zasahovat do volného času dětí a mládeže natolik, aby narušoval základní specifika. Ve městech i obcích by měla být nabídka aktivit, které nejsou vedeny žádnou organizací či institucí.
3) Z pohledu zdravotně-hygienického můžeme studovat, jak je volný čas prospěšný pro tělesný i duševní rozvoj jedinců. Zdravotní hledisko zastupuje režim dne a

výkonnost jedinců, hygienické hledisko reprezentuje prostředí, sociální vztahy a hygienu duševního života. Pokud volný čas využíváme správně, tak se pozitivně projeví ve zdravotním stavu člověka.

4) Pohled pedagogický a psychologický studuje, jak jedinci ve volném čase respektují věkové a individuální zvláštnosti. Aktivitu dětí a mládeže ve volném čase ovlivňují a podporují pedagogové. Poskytují jim také prostor pro seberealizaci, tvorbu sociálních kontaktů, dodávají pocit bezpečí a jistoty.

Všechny tyto pohledy se navzájem propojují (Hájek et. al., 2008).

Jak využíváme volný čas, se prokazuje na životním stylu každého jedince. Každý jedinec má své osobní hodnoty. Každý má hodnoty jiné. Pro někoho je nejhodnotnější práce a volnému času již moc prostor nedává, není pro něj důležitý. Pro jiné je naopak nejhodnotnější právě volný čas, kde se jedinci dokážou sami realizovat, tvořit si osobní koníčky. Ani jeden z těchto přístupů se nedá považovat za správný. Není vhodné, abychom přetěžovali práci, nebo naopak volný čas. Vhodné je, aby si lidé uměli vytvořit cestu mezi pracovními povinnostmi a volným časem. Pracovní hodnota a hodnota volného času jsou v životě jedince stejně významné (Hájek et. al., 2008).

Volný čas úzce souvisí s tělesnou výchovou. Pokud lidé provádí aktivity, které se pojí s tělesnou výchovou, dochází k rozvoji člověka na úrovni fyzické, emocionální a sociální. Ze stránky tělesné výchovy se jedná také o rozvoj koordinace, rovnováhy a odporu. Při činnostech dochází také k týmové spolupráci, např. u her (Pávková et. al., 2008).

Dle Pávkové (2008) výchovu mimo vyučování vymezují čtyři znaky:

- Probíhá mimo hodiny povinné výuky.
- Probíhá zejména v osobním volnu.
- Probíhá bez prostředního vlivu rodinných příslušníků.
- Výchova mimo vyučování je také zajištěna institucionálně.

2.4 Pedagogické zásady u sportovní přípravy dětí

Trénování by nemělo být zaměřeno pouze na dosažení maximálních výsledků, ale mělo by obsahovat také požadavky výchovné. Proto je vhodné, ale byl trenér zároveň pedagog (Kučera et. al., 2011).

Perič (2004) uvádí pedagogické zásady, které je potřeba dodržet při trénování dětí. Za první zásadu lze považovat uvědomělost a aktivitu. U této zásady je důležité, aby jedinec pochopil smysl a podstatu prováděné činnosti. Další zásadou je názornost, která využívá různých prostředků k tomu, aby byla představa o pohybu co nejdříve vytvořena. V praxi se může jednat o názorné ukázky, obrázky či videozáznamy. Zásada soustavnosti udává řazení obsahu tréninku. Přiměřenost je zásada, která má zohlednit individuální zvláštnosti. V neposlední řadě je důležitá zásada trvalosti, kdy jde o efektivní zapamatování si jednotlivých dovedností a následné využití v praxi.

Při sportovní přípravě dětí je důležité, aby nedošlo k poškození dítěte a aby se rozvíjelo zdravě po fyzické i psychické stránce. Nedílnou součástí je také vytvoření dobrého vztahu ke sportu, aby při něm dítě zažívalo radost a mělo z něj patřičný prožitek. U sportovní přípravy je důležité dbát na věkové zákonitosti dětí. Doporučuje se upřednostnit biologický věk, který je dán stupněm biologického vývoje, před věkem kalendářním, který je určen datem narození. V rámci biologického věku zohledňujeme intenzivní růst, vývoj dítěte a dozrávání orgánů v těle, psychický vývoj a pohybový rozvoj dítěte. Trenérský přístup u dětí staršího školního věku se liší od trenérského přístupu u dětí mladšího školního věku. Sport už se nejeví jako hra, ale také jako povinnost. K dosažení určitých výsledků je potřeba řádného tréninku (Perič, 2004).

2.5 Charakteristika období staršího školního věku

Starší školní věk je věkově ohraničen od 11 do 15 let. Puberta je hormonální proces, který zdůrazňuje především fyzické zrání a růstový výšvih. Tohle období je ukončeno, když je mladý jedinec schopen reprodukce. U žen se jedná o první ovulaci, u mužů jde o zahájení spermatogeneze. V organismu probíhají morfologické, fyziologické i psychické změny, se kterými se jedinec vyrovnává a dosahuje tak reprodukční schopnosti (Rubín et. al., 2017). Je to období, kdy dochází k vytváření vlastní identity, a můžeme jej nazvat jako období vulkanismu, neboli období hormonální bouře i vzdoru vůči autoritě (studium-psychologie.cz).

Mezi hlavní změny v pubertě řadíme: (Langmeier, Krejčířová, 2007)

- Vývoj sekundárních pohlavních znaků.
- Kompletní mutace, postupné navození dospělé funkce nadledvin, vaječníků, varlat.
- Dosažení dospělého stavu skeletu, svaloviny a tukové tkáně.
- Ukončení růstu dalších tělesných orgánů.

První menstruace a ovulace je základní fyziologický znak puberty u dívek.

Podle nástupu menstruace určujeme typ:

- Akcelerovaný typ – nástup MC mezi 10. – 12. rokem.
- Průběrný typ – nástup MC mezi 13. – 15. rokem.
- Retardovaný typ – nástup MC mezi 15. – 18. rokem.
- Silně retardovaný typ – nástup MC mezi 19. – 20. rokem.

U chlapců je základním fyziologickým znakem puberty tzv. poluce.

Z hlediska nástupu můžeme poluci rozlišit na 3 různé vývojové typy:

- Akcelerovaný typ – změny začínají dříve než u normální populace.
- Normotyp.
- Retardovaný typ – změny začínají později než u normální populace.

Vlivem pohlavních hormonů následně vznikají sekundární pohlavní znaky. Jedná se o vývoj mléčné žlázy, ochlupení, proporce těla a mutace hlasu. Mutace je výraznější u chlapců. Souvisí s růstem hrtanu a hlasivkových vazů. Hlas se tak mění z dětského na

hluboký mužský. Mutace trvá asi půl roku. U dívek se mutace vyskytuje také, díky zvětšení štítné žlázy. Typickým jevem pro toto období je tzv. uhrovitost. Dívkám v tomto období roste děloha a chlapcům se zvětšují varlata, šourek a penis (Langmeier, Krejčířová, 2007).

V tělesném vývoji ve starším školním věku dochází ke stále rychlejšímu růstu. Výška se zároveň s hmotností mění více než v jiném věkovém období. Růst je nerovnoměrný a jsou výrazně delší končetiny. Tato nerovnoměrnost ovlivňuje pohybové možnosti. Ze somatického hlediska se jedná o nejbouřlivější a nejrozsáhlejší přeměnu, která se děje v celém ontogenetickém vývoji. Celkový somatický vývoj se vyznačuje tělesným růstem a zvětšováním orgánů (Rubín et. al., 2017).

Sociální vývoj ve starším školním věku se mění v důsledku pubertálních změn. Velmi časté je odloučení od rodiny a celkově odpor autoritě. Zvětšuje se zájem o sociální kontakt s vrstevníky stejného a později i opačného pohlaví, které souvisí se sekundárními pohlavními znaky. Další vývoj souvisí spíše se společností, ve které jedinec žije. Sociální vývoj je hodně spojován s přechodem ze základní na střední školu. Jedinec si hledá vlastní identitu (Rubín et. al., 2017).

3 Praktická část

3.1 Metodika práce

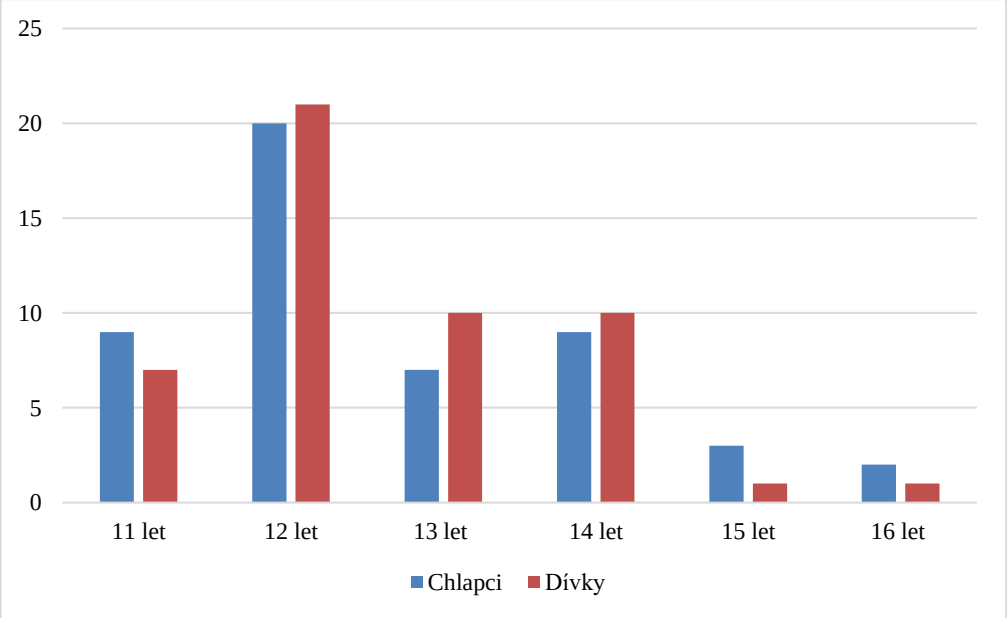
Praktická část této bakalářské práce je rozdělena na 3 okruhy dle dílčích cílů. Jedná se o volnočasovou aktivitu respondentů, bezpečnost respondentů v okolí jejich obydlí a dostupnost služeb. Výzkum jsem dělala za pomoci dotazníku, který byl zaměřen na kvantitativní šetření. Dotazník byl vzhledem k zavřeným školám, kvůli epidemiologické situaci v České republice, distribuován online. Konkrétní podobu dotazníku mi poskytla webová stránku Survio. Opírá se o dotazník NQLS a IPAQ. Otázky jsou upraveny tak, aby výsledky vedly k šetření dílčích cílů. Dotazník byl zcela anonymní a skládal se z 18 otázek. Otázky 1 – 9 zjišťovaly volnočasovou aktivitu respondentů, otázky 10 – 17 zjišťovaly bezpečnost v okolí obydlí respondentů a otázka 18 zjišťovala časovou dostupnost do různých zařízení. Konečné výsledky jsem zpracovávala do tabulek a grafů v programu Microsoft Excel.

3.2 Charakteristika respondentů

Skupinu respondentů tvořili žáci 2. stupně základních škol z různých vesnic a měst Moravskoslezského kraje. Respondentů bylo celkem 100, z toho 50 dívek a 50 chlapců.

Tabulka 1 - Věk respondentů

Věk	Chlapci	Dívky
11 let	9	7
12 let	20	21
13 let	7	10
14 let	9	10
15 let	3	1
16 let	2	1
Celkem	**50**	**50**



Graf 1 - Věk respondentů

3.3 Výsledky

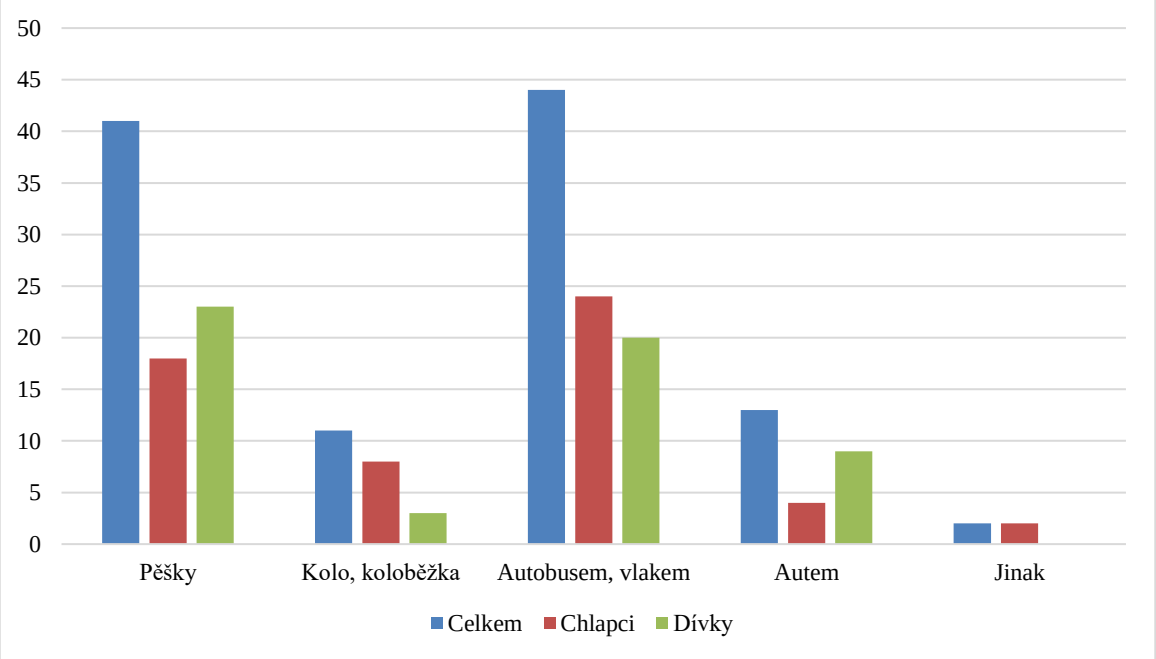
Ot. 1 – Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy?

Tabulka 2 - Způsob dopravy do školy

Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy?	Celkem	Chlapci	Dívky
Pěšky	41	18	23
Kolo, koloběžka	11	8	3
Autobusem, vlakem	44	24	20
Autem	13	4	9
Jinak	2	2	0

Tabulka 3 - Způsob dopravy do školy – četnost

Způsob dopravy	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pěšky	41	36,9 %
Kolo, koloběžka	11	9,9 %
Autobusem, vlakem	44	39,6 %
Autem	13	11,7 %
Jinak	2	1,9 %
Celkem	**111**	**100 %**



Graf 2 - Způsob dopravy do školy

Na otázku „Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy“ měli respondenti možnost více odpovědí, proto celkový počet odpovědí byl 111 a tvoří 100 %. Nejčastějším způsobem dopravy do školy se stal autobus či vlak. Vyslovilo se pro něj 44 respondentů, což tvoří 39,6 %. Pěšky se do školy dopravuje 41 respondentů, což představuje 36,9 %. Autem cestuje 13 respondentů, to je 11,7 %. Kolo anebo koloběžku volí 11 respondentů, kteří představují 9,9 % z celkového počtu. Zbytek, tedy 1,9 % respondentů, se dopravuje do školy jinak – např. na penny boardu. Pěšky a autem se více dopravují dívky. Na kole, koloběžce, autobusem či jinak (penny board) se dopravují naopak více chlapci.

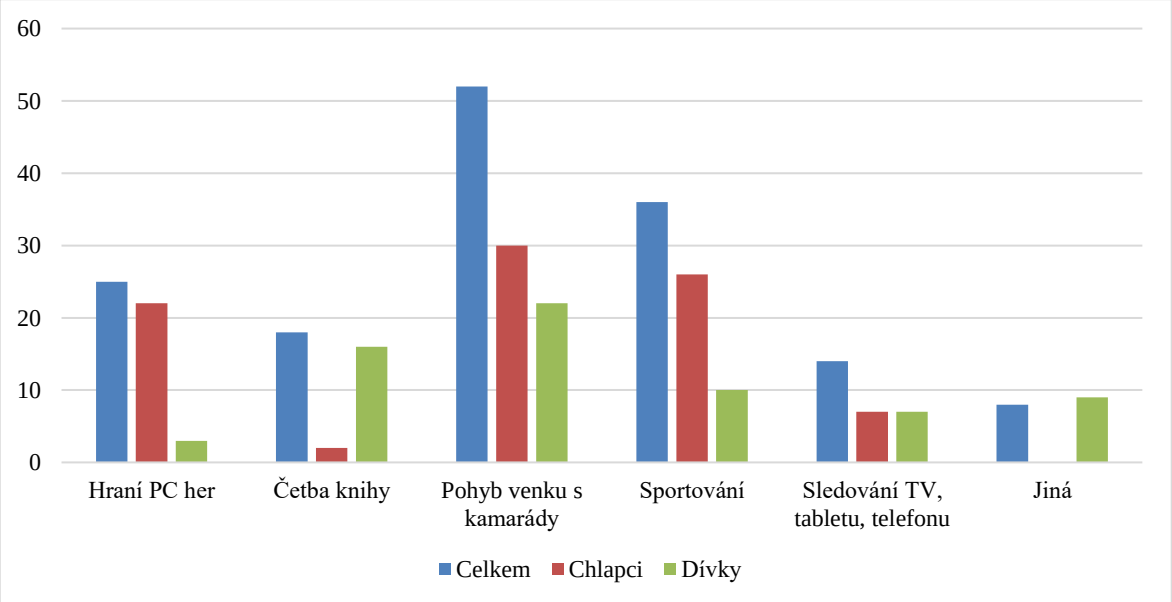
Ot. 2 – Jaký způsob trávení volného času je vám nejbližší?

Tabulka 4 - Trávení volného času

Jaký způsob trávení volného času je vám nejbližší?	Celkem	Chlapci	Dívky
Hraní PC her	25	22	3
Četba knihy	18	2	16
Pohyb venku s kamarády	52	30	22
Sportování	36	26	10
Sledování TV, tabletu, telefonu	14	7	7
Jiná	8	0	9

Tabulka 5 - Trávení volného času – četnost

Trávení volného času	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hraní PC her	25	16,3 %
Četba knihy	18	11,8 %
Pobyt venku s kamarády	52	34 %
Sportování	36	23,5 %
Sledování TV, tabletu, telefonu	14	9,2 %
Jiná	8	5,2 %
Celkem	**153**	**100 %**



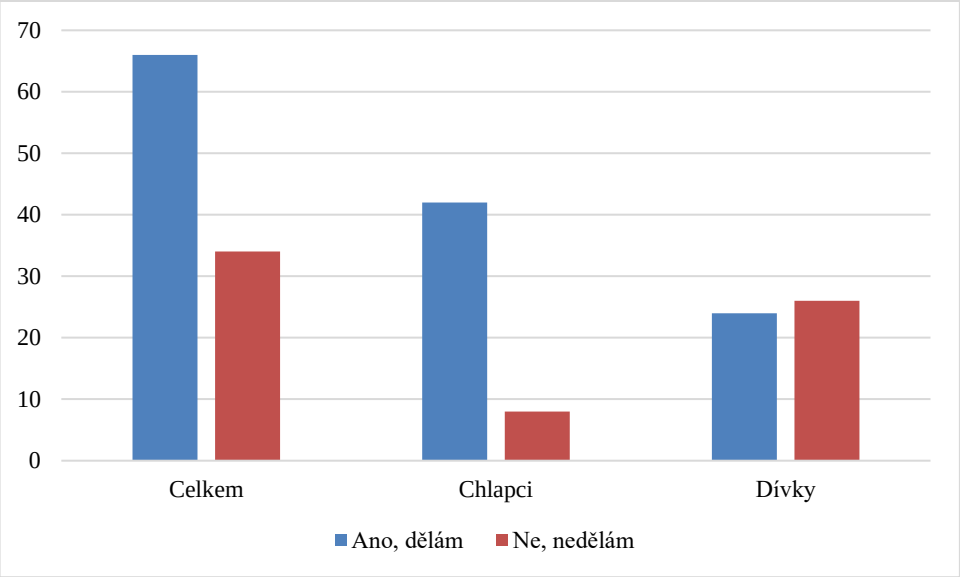
Graf 3 - Trávení volného času

Respondenti měli na výběr z více způsobů trávení volného času, takže se dohromady 153 odpovědí (100 %). Jako nejčastější způsob trávení volného času byl respondenty zvolen pobyt venku s kamarády. Celkem takto odpovědělo 52 respondentů, což představuje 34 %. Druhým nejčastějším způsobem trávení volného času je sportování, které označilo 36 respondentů, takže 23,5 %. z celkového počtu. Trošku méně, konkrétně 25 respondentů (16,3 %) odpovědělo, že tráví volný čas hraním PC her. Následuje 18 respondentů (11,8 %), kteří nejčastěji tráví volný čas čtením knihy. Sledování TV, tabletu či telefonu vybralo 14 respondentů (9,2 %). Mezi jiný způsob trávení volného času respondenti řadili jízdu na koni nebo malování. Celkem takto odpovědělo 8 respondentů, tedy 5,2 %. Dívky tráví volný čas raději četbou knihy, malováním a jízdou na koni, ale sportu se také nevyhýbají. Chlapci se přiklání k variantě sportování, pobytu venku s kamarády a hraní PC her.

Ot. 3 – Děláte nějaký organizovaný sport mimo školu?

Tabulka 6 - Organizovaný sport mimo školu

Děláte nějaký organizovaný sport mimo školu?	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano, dělám	66	42	24
Ne, nedělám	34	8	26



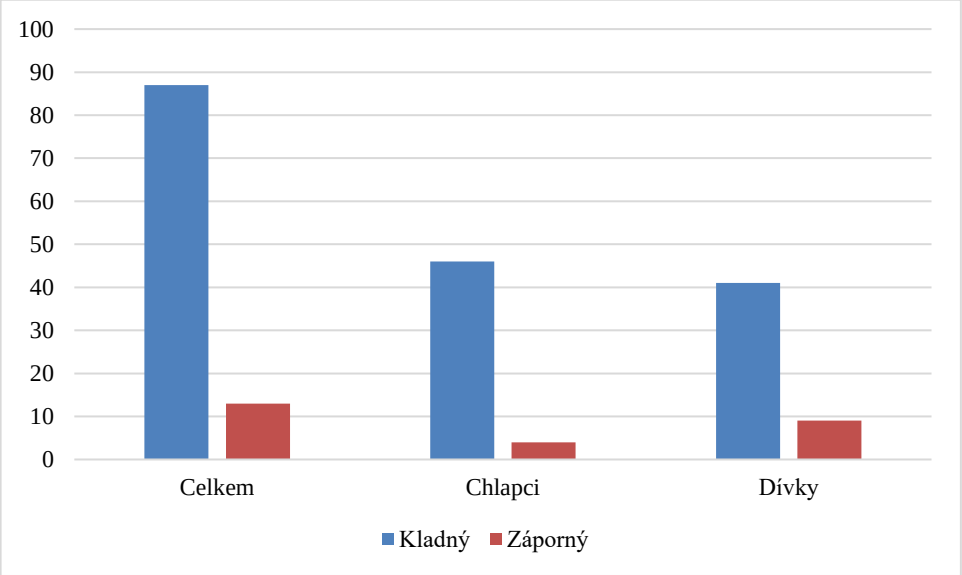
Graf 4 - Organizovaný sport mimo školu

Na otázku *„Děláte nějaký organizovaný sport mimo školu?“* měli respondenti jen jednu možnost odpovědi. Celkem 66 respondentů sdělilo, že dělá organizovaný sport mimo školu a 34 respondentů prozradilo, že mimo školu sport neprovozuje. Celkem 42 chlapců a 24 dívek dělá organizovaný sport mimo školu.

Ot. 4 – Jaký vztah máte k tělesné výchově?

Tabulka 7 - Vztah k tělesné výchově

Jaký vztah máte k tělesné výchově?	Celkem	Chlapci	Dívky
Kladný	87	46	41
Záporný	13	4	9



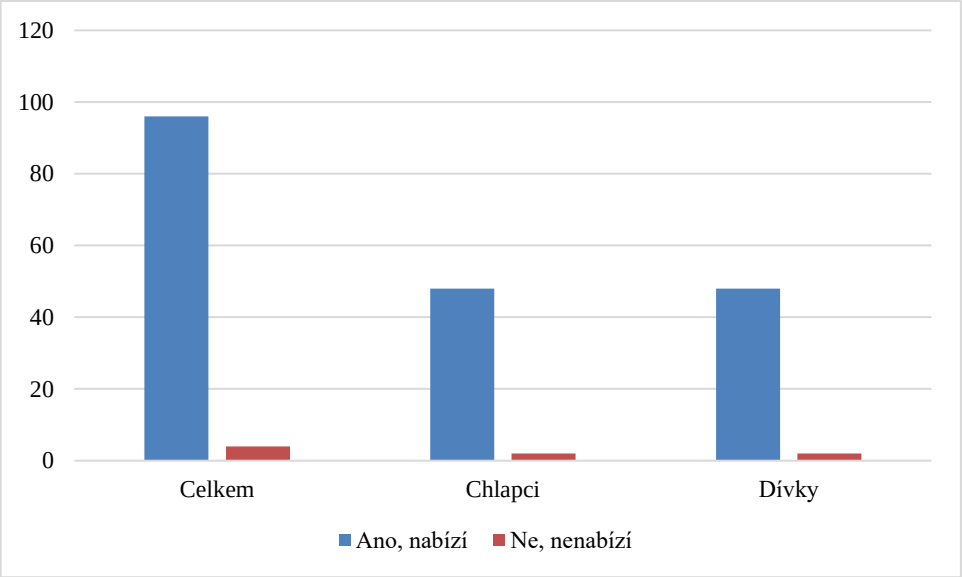
Graf 5 - Vztah k tělesné výchově

Na otázku *„Jaký vztah máte k tělesné výchově?“* mohli respondenti zvolit znovu pouze jednu z variant. Celkem 87 respondentů se vyjádřilo, že má rádo tělesnou výchovu. Naopak 13 respondentů zvolilo záporný vztah k tělesné výchově, které se spíše vyhýbají. Rozdíl mezi chlapci a dívkami není příliš velký.

Ot. 5 – Nabízí vaše škola sportovní zájmové kroužky?

Tabulka 8 - Nabídka kroužků

Nabízí vaše škola sportovní zájmové kroužky?	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano, nabízí	96	48	48
Ne, nenabízí	4	2	2



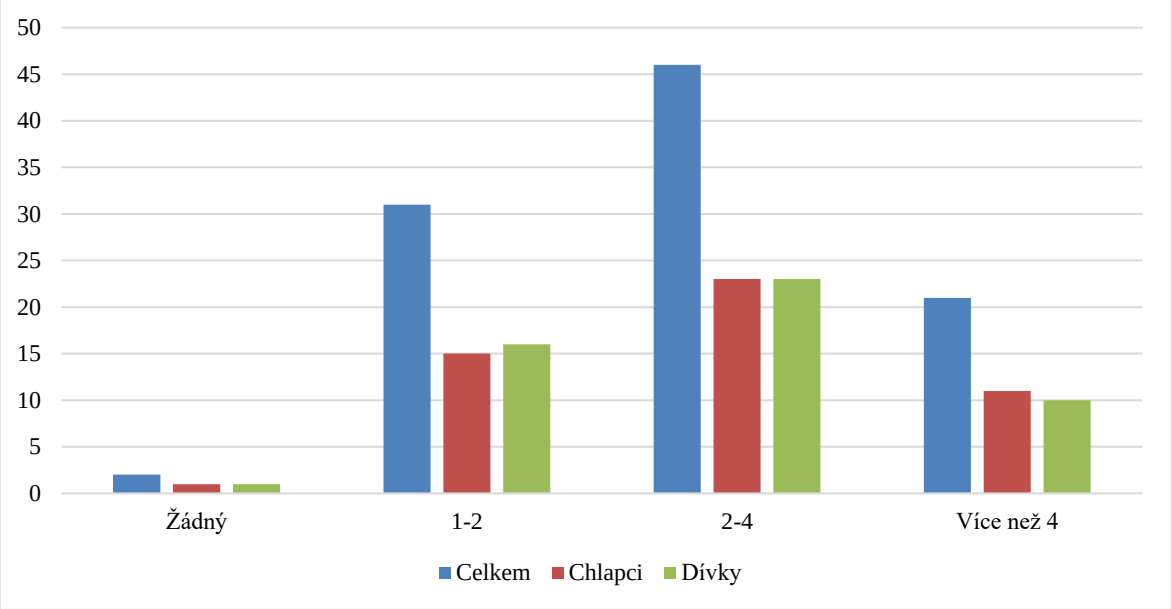
Graf 6 - Nabídka kroužků

Na otázku, zda „*Nabízí vaše škola sportovní zájmové kroužky“,* měli respondenti na výběr pouze z odpovědí ANO – NE. Ke kladné variantě se přiklonila většina respondentů, celkem 96 osob. Pouze 4 respondenti pak zvolili možnost ne. Mezi chlapci a dívkami není žádný rozdíl.

Ot. 6 – Kolik druhů sportovních kroužků vaše škola nabízí? (př. taneční, florbal, fotbal, sportovní gymnastika…)

Tabulka 9 – Druhy kroužků

Kolik druhů sportovních kroužků vaše škola nabízí? (př. taneční, florbal, fotbal, sportovní gymnastika…)	Celkem	Chlapci	Dívky
Žádný	2	1	1
1-2	31	15	16
2-4	46	23	23
Více než 4	21	11	10



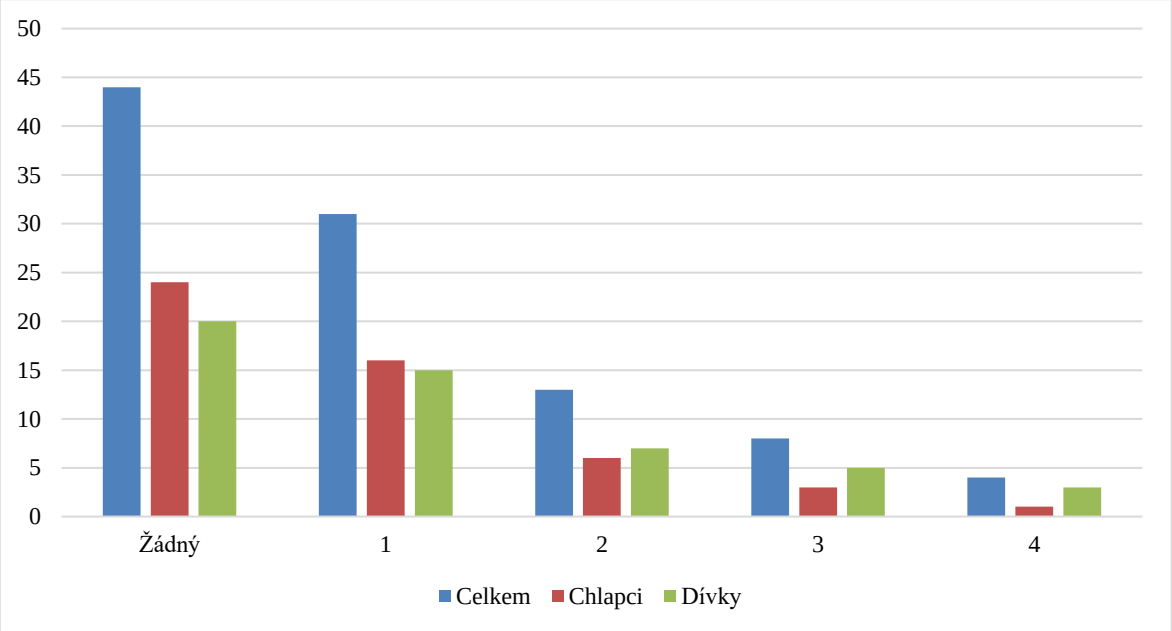
Graf 7 - Druhy kroužků

V průzkumu, kolik má sportovních kroužků škola, kterou respondenti navštěvují, se zjistilo, že nejvíce jsou na školách 2 - 4 sportovní kroužky, a to hned ve 46 odpovědích. V dotazníku pak 29 respondentů vybralo možnost 1-2 sportovní kroužky. Více než 4 sportovní kroužky má ve škole 21 respondentů a 4 respondenti studují na školách, kde nenajdeme ani jeden sportovní kroužek. Rozdíl mezi dívkami a chlapci je téměř nulový.

Ot. 7 – Kolik sportovních kroužků navštěvujete?

Tabulka 10 - Návštěvnost kroužků

Kolik sportovních kroužků navštěvuješ?	Celkem	Chlapci	Dívky
Žádný	44	24	20
1	31	16	15
2	13	6	7
3	8	3	5
4	4	1	3



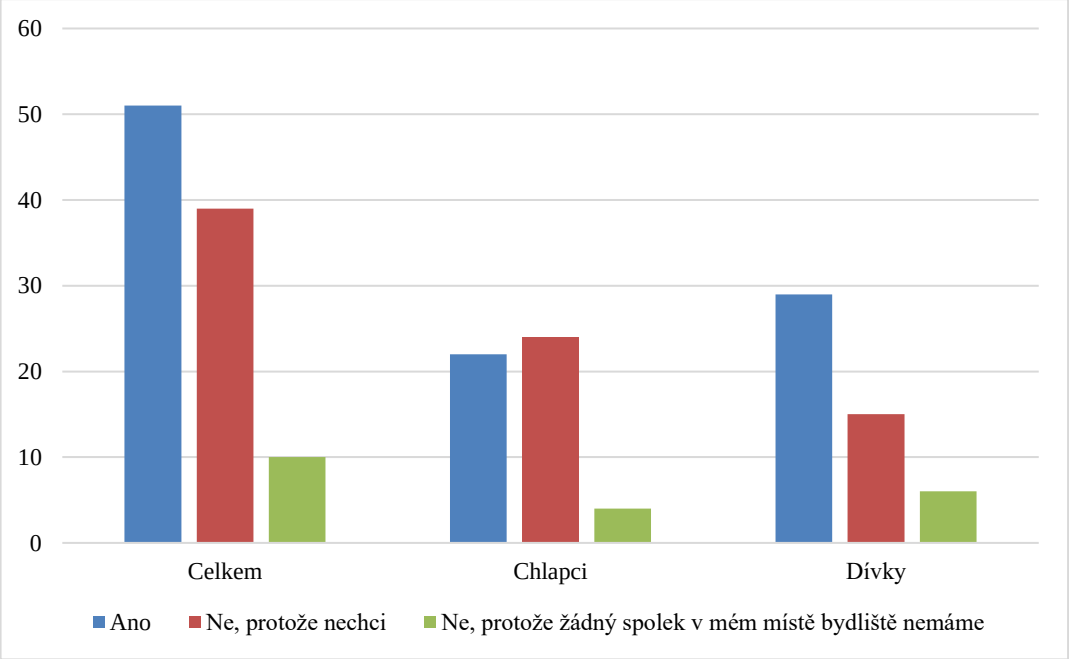
Graf 8 - Návštěvnost kroužků

Na otázku *„Kolik sportovních kroužků navštěvujete“* odpovědělo 44 respondentů, že nechodí do žádného. Často uváděli jako důvod, že jim hned po vyučování jede autobus do místa bydliště, a proto nemohou zůstat ve škole déle, aby se nějakého kroužku zúčastnili. Alespoň 31 respondentů prohlásilo, že navštěvují 1 sportovní kroužek. Ve škole navštěvuje 2 sportovní kroužky celkem 13 respondentů, 3 sportovní kroužky 8 respondentů a 4 sportovní kroužky stejný počet respondentů. Návštěvnost kroužků je mezi chlapci a dívkami velmi vyrovnaná.

Ot. 8 – Navštěvujete v místě bydliště nějaký spolek? (sokol apod.)

Tabulka 11 - Návštěvnost spolků

Navštěvuješ v místě bydliště nějaký sportovní spolek? (sokol apod.)	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	51	22	29
Ne, protože nechci	39	24	15
Ne, protože žádný spolek v mém místě bydliště nemáme	10	4	6



Graf 9 - Návštěvnost kroužků

Výsledky průzkumu návštěvnosti spolků předčily má očekávání. Nadpoloviční většina, konkrétně 51 respondentů, je členem nějakého sportovního spolku, z toho 22 chlapců a 29 dívek. Jednalo se především o Sokol, kde respondenti zmiňovali nejvíce fotbal a také hasičský sport. Naopak 39 respondentů odpovědělo, že nenavštěvují žádný spolek, protože nemají zájem o tuto aktivitu. Nejmenší skupinu 10 respondentů tvořili lidé, kteří žádný spolek nenavštěvují, neboť se žádný nenachází v místě jejich bydliště. U této varianty se tedy nedá stoprocentně prohlásit, zda by do nějakého sportovního spolku chodili, kdyby byl v místě, kde žijí.

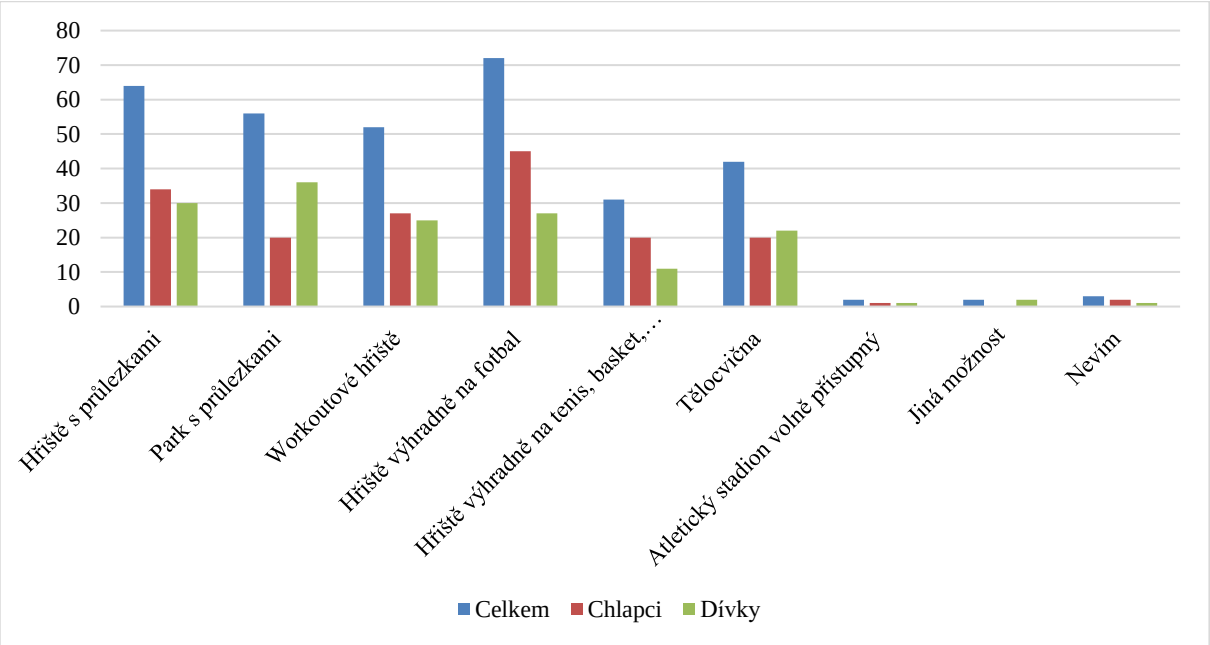
Ot. 9 – Je ve vašem okolí místo, kde se dá provádět pohybová činnost?

Tabulka 12 - Místo pro pohybovou činnost

Je ve vašem okolí místo, kde se dá provádět pohybová činnost?	Celkem	Chlapci	Dívky
Hřiště s průlezkami	64	34	30
Park s průlezkami	56	20	36
Workoutové hřiště	52	27	25
Hřiště výhradně na fotbal	72	45	27
Hřiště výhradně na tenis, basket, volejbal	31	20	11
Tělocvična	42	20	22
Atletický stadion volně přístupný	2	1	1
Jiná možnost	2	0	2
Nevím	3	2	1

Tabulka 13 - Místo pro pohybovou činnost – četnost

Místo pro pohybovou činnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hřiště s průlezkami	64	19,8 %
Park s průlezkami	56	17,3 %
Workoutové hřiště	52	16 %
Hřiště výhradně na fotbal	72	22,2 %
Hřiště výhradně na tenis, basket, volejbal	31	9,6 %
Tělocvična	42	13 %
Atletický stadion volně přístupný	2	0,6 %
Jiná možnost	2	0,6 %
Nevím	3	0,9 %
Celkem	**324**	**100 %**



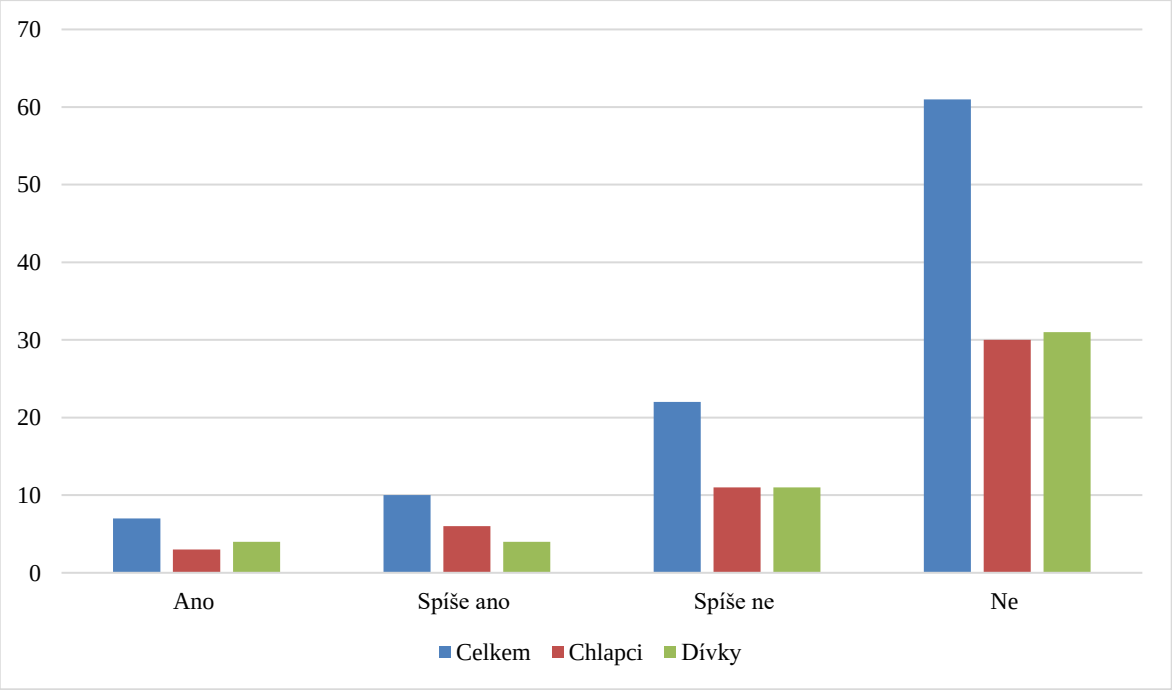
Graf 10 - Místo pro pohybovou činnost

Na otázku, zda *je ve vašem okolí místo, kde se dá provádět pohybová aktivita* měli respondenti možnost více odpovědí. Celkem se sešlo 324 odpovědí, což tvoří 100 %. Hřiště s průlezkami zvolilo 64 respondentů a to je 19,8 %. Park s průlezkami má ve svém okolí 56 respondentů, tzn. 17,3 %. Workoutové hřiště se nachází v okolí 52 respondentů, což představuje 16 %. Nejvíce odpovědí (72) bylo u možnosti *hřiště výhradně na fotbal*, které tvoří 22,2 %. Hřiště výhradně na tenis, basketbal nebo volejbal má ve svém dosahu 31 respondentů (9,6 %). Tělocvičnu jako odpověď označilo celkem 42 respondentů (13 %). Volně přístupný atletický stadion mohou využít pouze 2 respondenti, což znamená 0,6 %. Jinou možnost zvolili také 2 respondenti (0,6 %) a možnost nevím vybrali 3 respondenti (0,9 %).

Ot. 10 – V ulici, kde bydlím, je velký provoz, a proto je obtížné tam chodit pěšky.

Tabulka 14 - Provoz v ulici

V ulici, kde bydlím, je velký provoz, a proto je obtížné tam chodit pěšky.	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	7	3	4
Spíše ano	10	6	4
Spíše ne	22	11	11
Ne	61	30	31



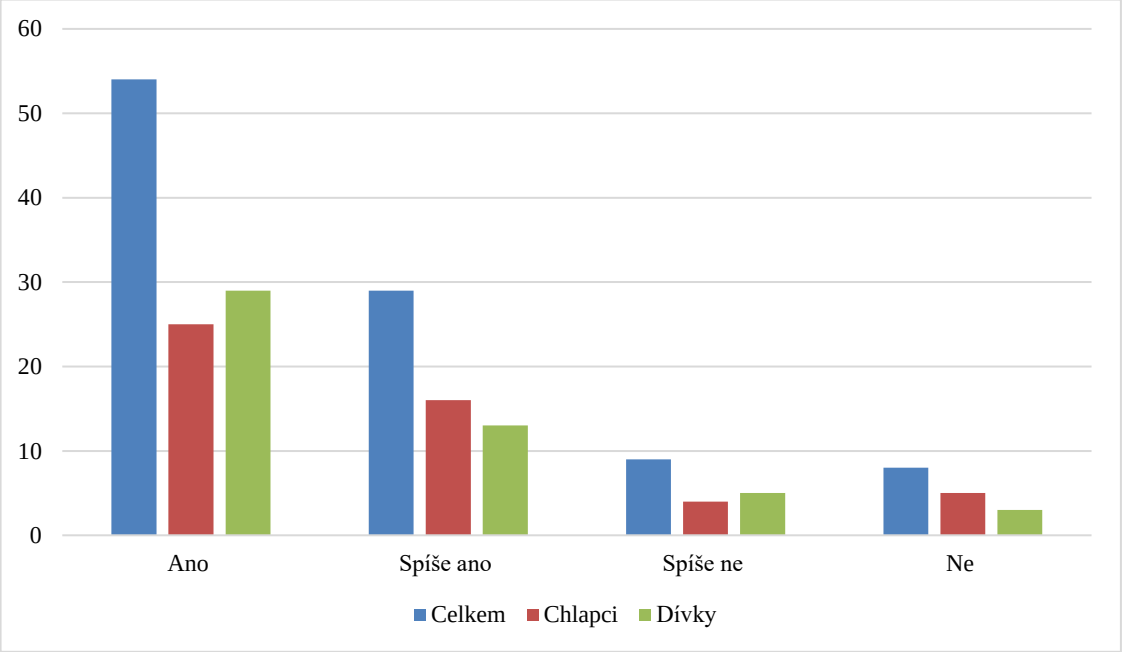
Graf 11 - Provoz v ulici

Respondenti měli na výběr ze 4 možností, a sice *ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE*. Na otázku číslo 10 reagovala většina respondentů záporně. Celkem 61 oslovených lidí vybralo jako odpověď rezolutní ne, 22 respondentů se přiklonilo k variantě spíše ne. Tím rozhodli, že v ulici, ve které bydlí, není obtížné chodit pěšky. Dohromady 10 respondentů zvolilo možnost spíše ano. Může to být proto, že bydlí na ulici I. třídy. Nejméně, konkrétně 7 respondentů sdělilo, že v ulici, kde bydlí, je velký provoz, a proto je obtížné tam chodit pěšky.

Ot. 11 – Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvícené.

Tabulka 15 - Osvícení ulic

Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvícené	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	54	25	29
Spíše ano	29	16	13
Spíše ne	9	4	5
Ne	8	5	3



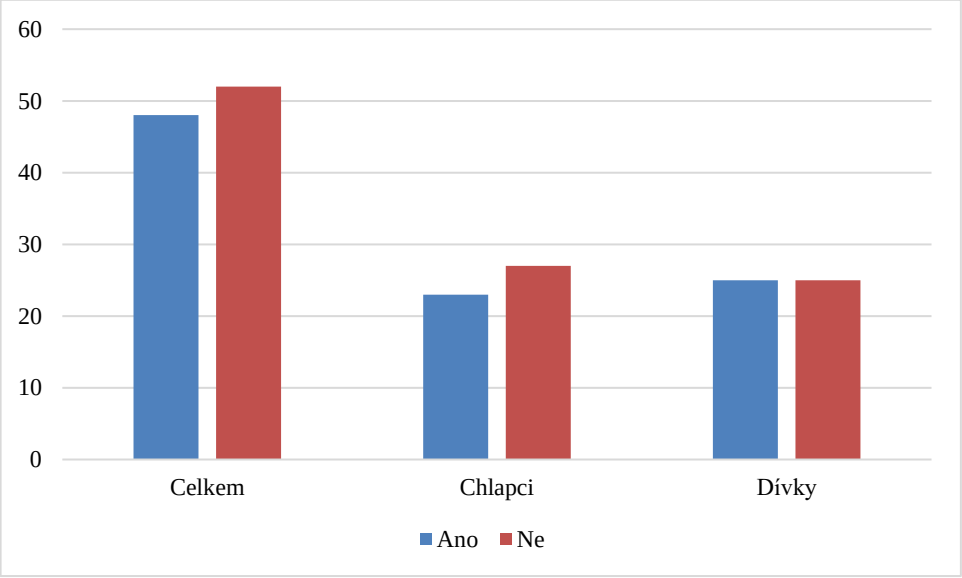
Graf 12 - Osvícení ulic

U otázky číslo 11 se měli respondenti vyjádřit k nočnímu osvětlení ulic v okolí jejich bydliště. Podle 54 respondentů jsou ulice v noci dobře osvícené**.** Dále 29 respondentů zvolilo možnost spíše ano, spíše nesouhlasí 9 respondentů a 8 respondentů nesouhlasí vůbec, tudíž těchto 8 respondentů se domnívá, že v okolí jejich bydliště nemají ulice v noci dostatečné osvětlení.

Ot. 12 – V obci / městu, kde bydlím, je k dispozici semafor pro přechod přes silnici v místě, kde je hustý provoz.

Tabulka 16 - Dostupnost semaforu

V obci / městu, kde bydlím, je k dispozici semafor pro přechod přes silnici v místě, kde je hustý provoz.	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	48	23	25
Ne	52	27	25



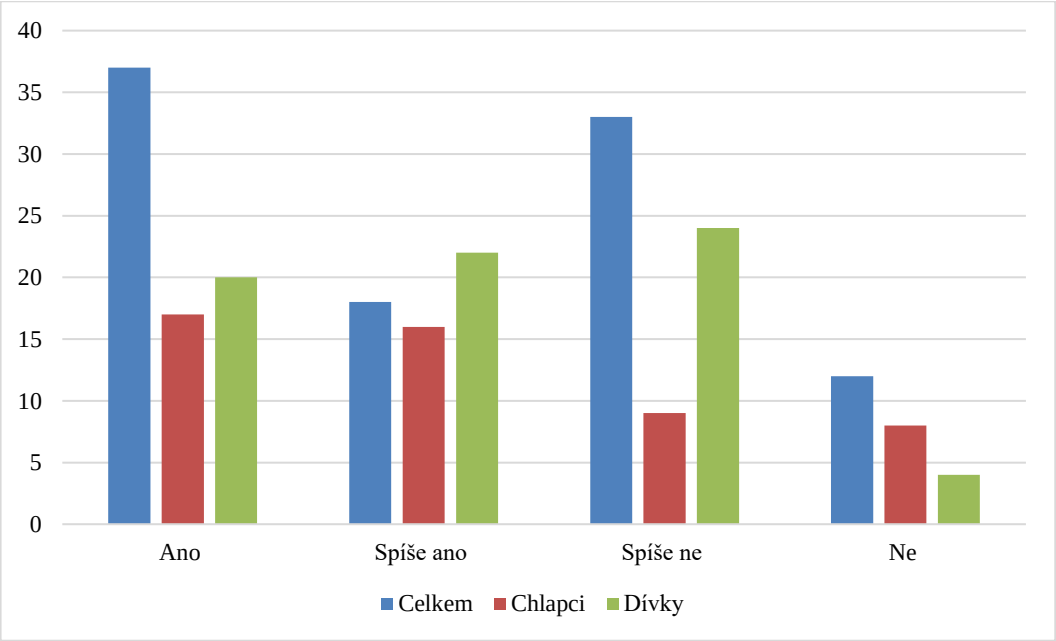
Graf 13 - Dostupnost semaforu

Celkem 48 respondentů může v místě svého bydliště využít semafor na přechodu přes silnici a 52 respondentů nemá takovou možnost. Další varianty spíše ano a spíše ne neoznačil nikdo z oslovených lidí.

Ot. 13 – V okolí mého obydlí většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

Tabulka 17 - Povolená rychlost

V okolí mého obydlí většina řidičů překračuje povolenou rychlost.	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	37	17	20
Spíše ano	18	16	22
Spíše ne	33	9	24
Ne	12	8	4



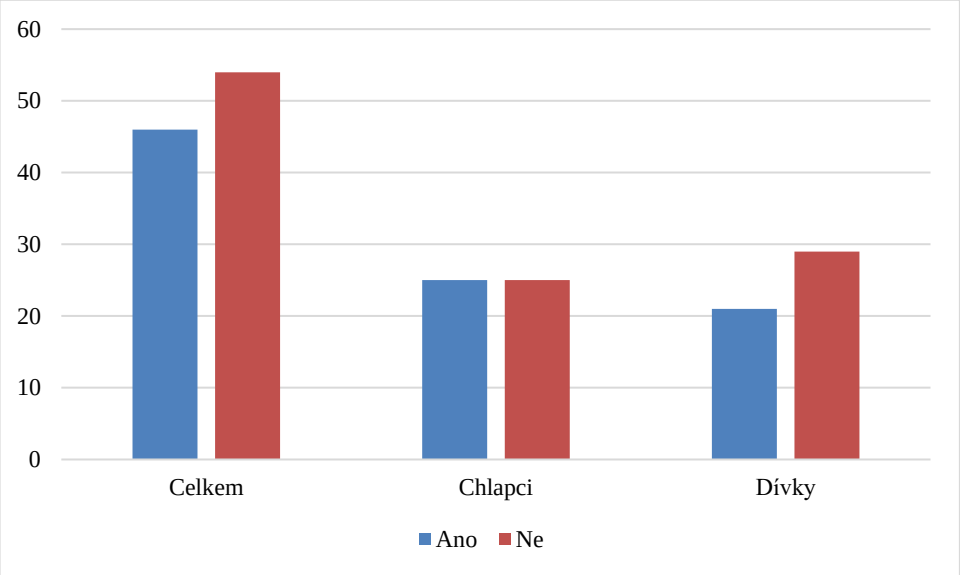
Graf 14 - Povolená rychlost

Na otázku *„V okolí mého obydlí většina řidičů překračuje povolenou rychlost“* reagovalo 37 respondentů odpovědí ano – většina řidičů překračuje povolenou rychlost. Dalších 18 respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí, 33 respondentů spíše nesouhlasí a 12 respondentů tvrzení vyvrátilo, tzn. většina řidičů v okolí jejich obydlí nepřekračuje povolenou rychlost.

Ot. 14 – V okolí mého bydliště je k dispozici stezka pro chodce a cyklisty.

Tabulka 18 - Dostupnost stezky pro chodce

V okolí mého bydliště je k dispozici stezka pro chodce a cyklisty.	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	46	25	21
Ne	54	25	29



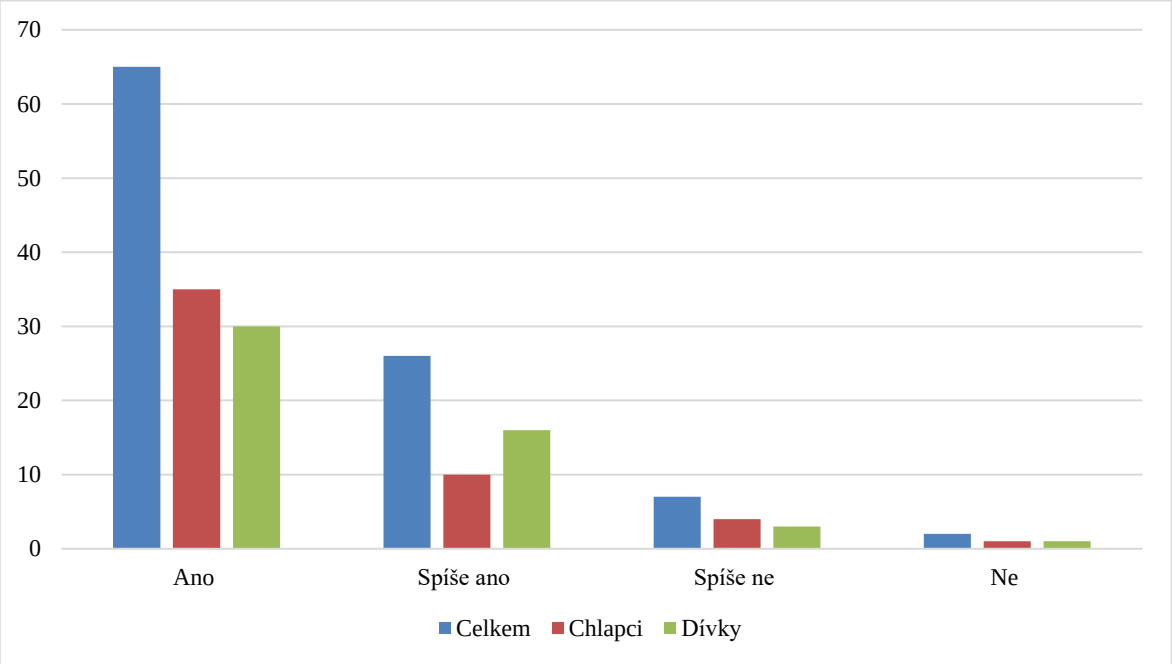
Graf 15 - Dostupnost stezky pro chodce

Na tvrzení, že „*V okolí mého bydliště je k dispozici stezka pro chodce a cyklisty*“ odpovědělo 54 respondentů záporně. Opačnou možnost přitom zvolilo 46 respondentů.

Ot. 15 – V mém okolí je bezpečné jezdit na kole.

Tabulka 19 - Bezpečná jízda na kole

V mém okolí je bezpečné jezdit na kole.	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	65	35	30
Spíše ano	26	10	16
Spíše ne	7	4	3
Ne	2	1	1



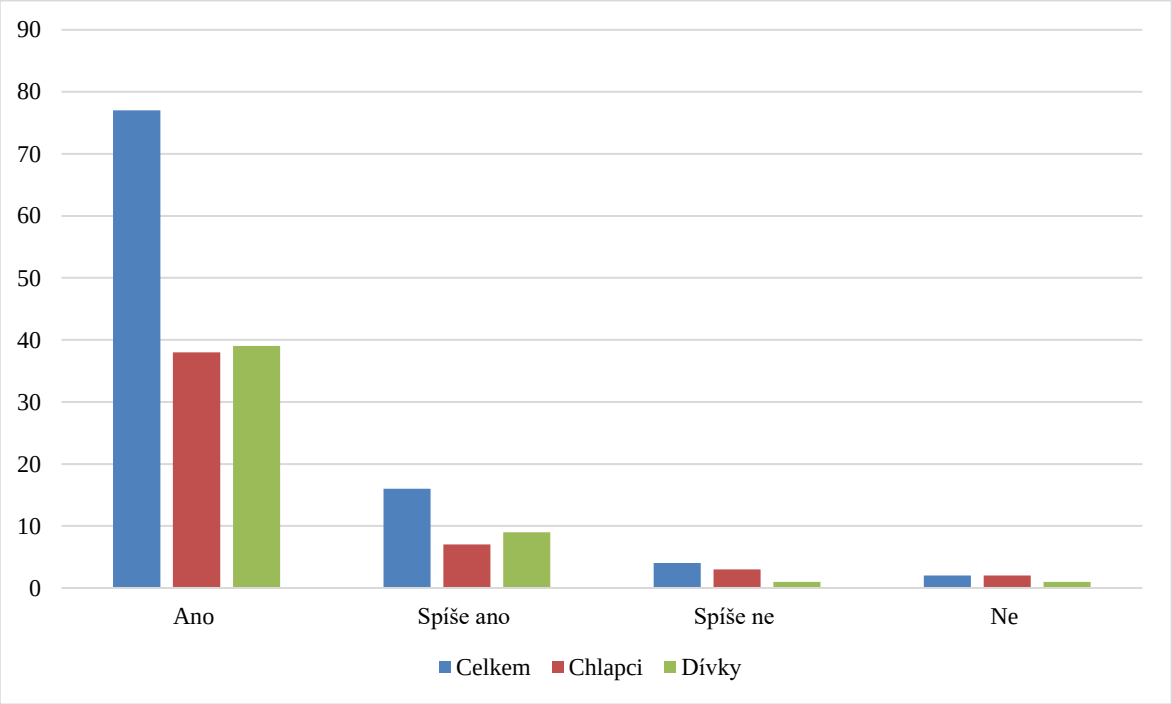
Graf 16 - Bezpečná jízda na kole

V okolí bydliště respondentů je bezpečné jezdit na kole. S tímto tvrzením se ztotožnilo celkem 65 respondentů. Dohromady 26 oslovených osob se přiklání k odpovědi spíše ano, 7 respondentů vybralo možnost spíše ne a pouze 2 respondenti sdělili, že v jejich okolí není bezpečné jezdit na kole.

Ot. 16 – V mém okolí je bezpečné chodit pěšky.

Tabulka 20 - Bezpečná chůze

V mém okolí je bezpečné chodit pěšky.	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	77	38	39
Spíše ano	16	7	9
Spíše ne	4	3	1
Ne	2	2	1



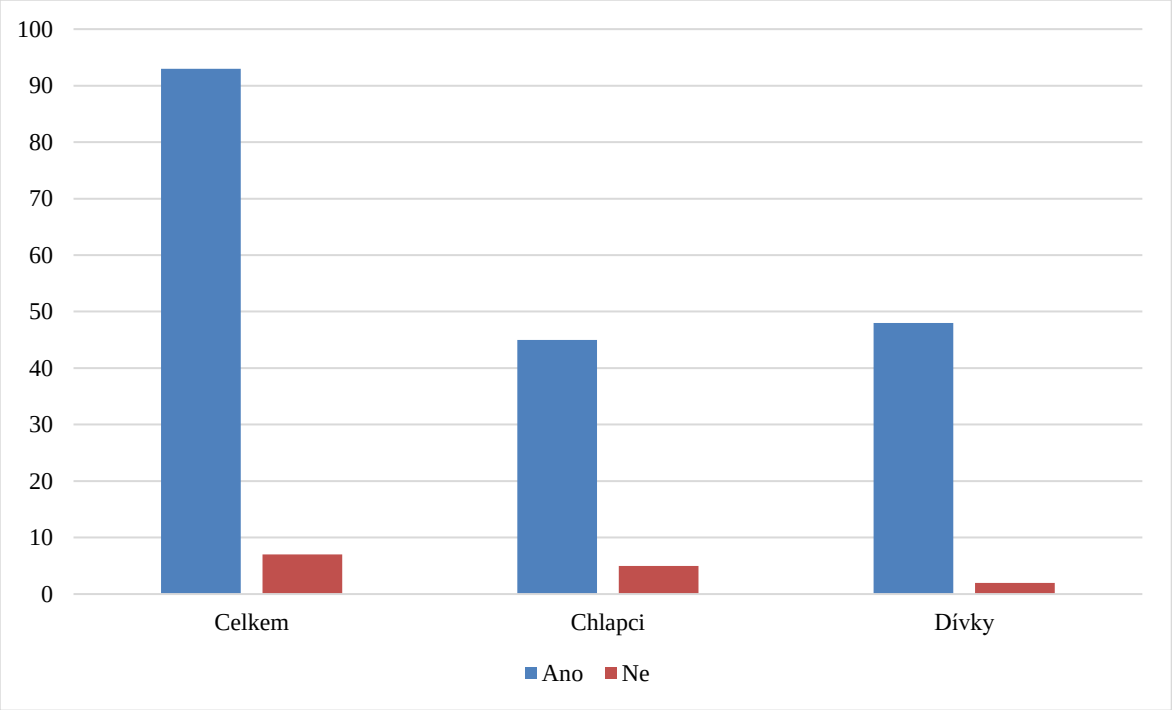
Graf 17 - Bezpečná chůze

Celkem 77 respondentů prohlásilo, že je v jejich okolí bezpečné chodit pěšky. Dalších 16 respondentů se přiklonilo k možnosti spíše ano a odpověď spíše ne zvolili 4 respondenti. Respondenti, kteří ve svém okolí považují chůzi za nebezpečnou činnost, byli pouze 2.

Ot. 17 – Na většině ulicích v místě mého bydliště jsou k dispozici chodníky.

Tabulka 21 - Dostupnost chodníků

Na většině ulicích v místě mého bydliště jsou k dispozici chodníky.	Celkem	Chlapci	Dívky
Ano	93	45	48
Ne	7	5	2



Graf 18 - Dostupnost chodníků

Tvrzení *„Na většině ulicích v místě mého bydliště jsou k dispozici chodníky“* odsouhlasilo celkem 93 respondentů. Jen 7 respondentů naopak nemá ve svém okolí dostupné chodníky.

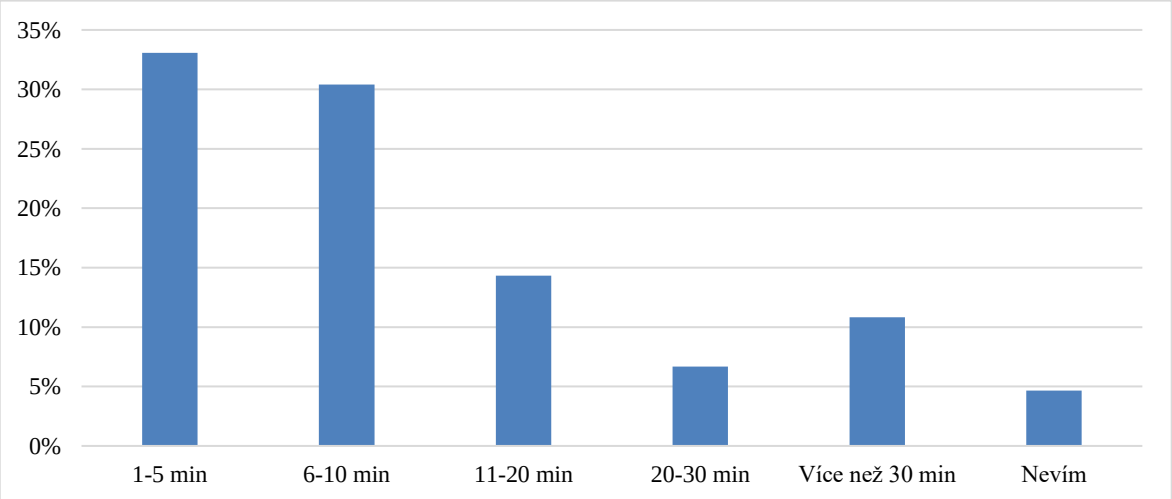
Ot. 18 – Jak dlouho by vám trvala cesta do nejbližšího zařízení, pokud byste šel / šla pěšky?

Tabulka 22 - Dostupnost do zařízení – jednotlivé odpovědi

Zařízení	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+	nevím
Potraviny	54	33	9	4	0	0
Knihovna	32	44	14	5	5	0
Lékárna	21	18	13	8	26	14
ZŠ	24	28	21	5	20	2
MŠ	34	38	17	6	4	1
Kostel	32	39	20	9	0	0
Park	44	35	13	4	3	1
Tělocvična	31	29	17	13	7	3
Pošta	40	33	17	7	3	0
Kavárna	11	17	10	4	38	20
Vlakové nádraží	17	22	10	14	23	14
Autobusové nádraží	57	29	11	1	1	1

Tabulka 23 - Dostupnost do zařízení - četnost

Časová dostupnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
1-5 min	39	33%
6-10 min	365	30%
11-20 min	172	14%
20-30 min	80	7%
Více než 30 min	130	11%
Nevím	56	5%
Celkem	**1200**	**100%**



Graf 19 - Dostupnost do zařízení

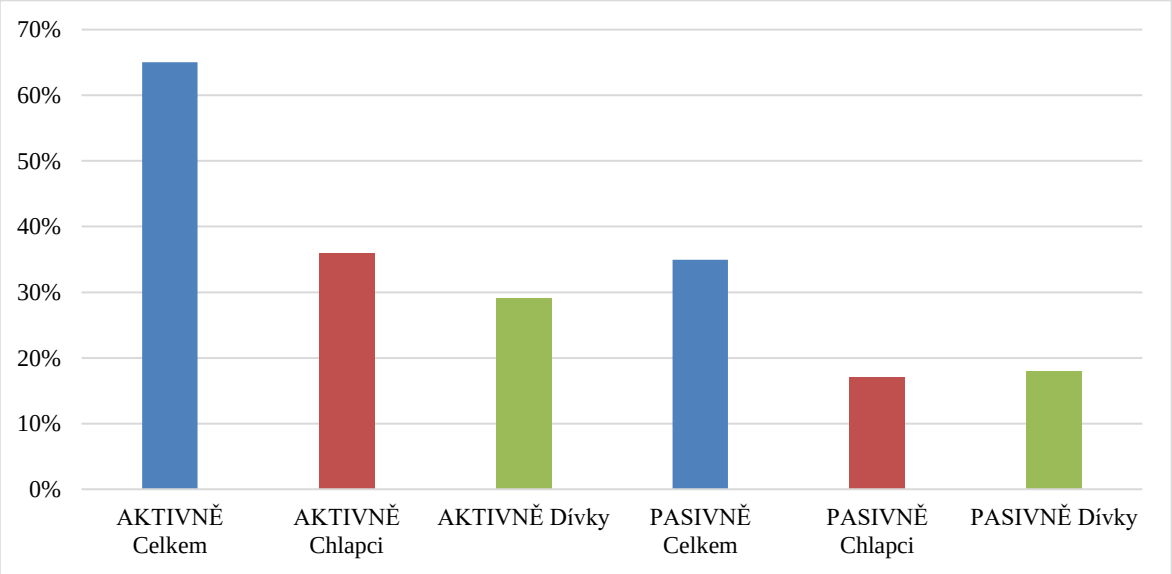
Respondenti měli k uvedeným zařízením na výběr z jedné časové dotace, která je podle nich nejblíže realitě. Dohromady se sešlo 1200 odpovědí, což představuje 100 %. Nejvíce, konkrétně 397 odpovědí bylo, že zařízení mají v dostupnosti 1 – 5 minut, což představuje 33 %. Celkem 365 respondentů (30 %) uvedlo, že se zařízení nacházejí v dostupnosti 6 – 10 minut. Dalších 172 respondentů (14 %) má dostupná zařízení v časové dotaci 11 – 20 minut. Možnost 20 – 30 minut zvolilo 80 respondentů (7 %) a více než 30 minut vybralo 130 respondentů (11 %). A konečně 56 respondentů se u některých odpovědí rozhodlo pro odpověď nevím, což činí zbylých 5 %.

Součet otázky 2, 3, 4, 7, 8 - chlapci a dívky dohromady.

Kolik procent mladistvých tráví volný čas aktivně / pasivně?

Tabulka 24 - Součet otázek 2, 3, 4, 7, 8

Stav	Ot. 2	Ot. 3	Ot. 4	Ot. 7	Ot. 8	Celkem	%
Aktivně celkem	**88**	**66**	**87**	**56**	**51**	**348**	**65 %**
Aktivně chlapci	56	42	46	26	22	192	36 %
Aktivně dívky	32	24	41	30	29	156	29 %
Pasivně celkem	**57**	**34**	**13**	**44**	**39**	**187**	**35 %**
Pasivně chlapci	31	8	4	24	24	91	17 %
Pasivně dívky	26	26	9	20	15	96	18 %
				Celkem odpovědí		**535**	**100 %**



Graf 20 - Součet otázek 2, 3, 4, 7, 8

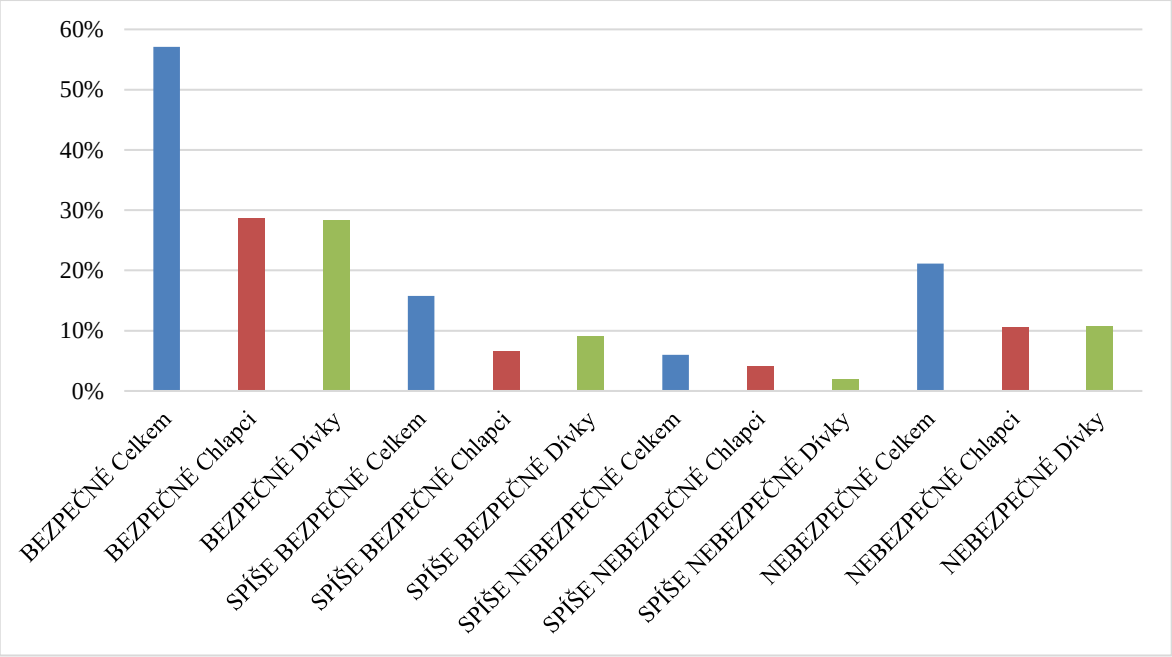
Součet otázek ohledně pohybové aktivity dětí (2, 3, 4, 7, 8) ukázala, že 65 % respondentů je aktivních ve svém volném čase. Zbylých 35 % tráví svůj volný čas jinak než aktivně. Celkem 36 % chlapců je aktivních, 17 % pasivních. Dívky jsou aktivní z 29 % a pasivní z 18 %.

Součet otázek 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 – chlapci a dívky dohromady.

Jaká je bezpečnost v okolí obydlí respondentů?

Tabulka 25 - Součet otázek 10 - 17

	Číslo otázky									
Stav	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**Celkově**	**%**
Bezpečné celkem	**61**	**54**	**48**	**12**	**46**	**65**	**78**	**93**	**457**	**57%**
Bezpečné chlapci	30	25	23	8	25	35	38	45	229	29%
Bezpečné dívky	31	29	25	4	21	30	39	48	227	28%
Spíše bezpečné celkem	**22**	**29**	*****	**33**	*****	**26**	**16**	*****	**126**	**16%**
Spíše bezpečné chlapci	11	16	*	9	*	10	7	*	53	7%
Spíše bezpečné dívky	11	13	*	24	*	16	9	*	73	9%
Spíše nebezpečné celkem	**10**	**9**	*****	**18**	*****	**7**	**4**	*****	**48**	**6%**
Spíše nebezpečné chlapci	6	4	*	16	*	4	3	*	33	4%
Spíše nebezpečné dívky	4	5	*	2	*	3	1	*	15	2%
Nebezpečné celkem	**7**	**8**	**52**	**37**	**54**	**2**	**2**	**7**	**169**	**21%**
Nebezpečné chlapci	3	5	27	17	25	1	1	5	84	11%
Nebezpečné dívky	4	3	25	20	29	1	1	2	85	11%
							Celkem odpovědí		**800**	



Graf 21 - Součet otázek 10 – 17

Celkem 457 odpovědí respondentů, které představují 57 %, říká, že se respondenti cítí bezpečně v okolí svého obydlí. 126 odpovědí (16 %) respondentů se přiklonilo k odpovědi „spíše ano“, proto se cítí spíše bezpečně. Spíše nebezpečně („spíše ne“) zvolilo celkem 48 respondentů, tj. 6 %. A zbylých 169 odpovědí (21 %) připadá odpovědi ne. Chlapci se z 36 % přiklání ke kladným odpovědím, tudíž se cítí v okolí obydlí bezpečně. Dívky se cítí z celkových 37 % bezpečně.

3.4 Diskuze

Ke zmapovaní pohybové aktivity mi posloužily otázky z dotazníku pod čísly 1 – 9. Respondenti měli u každé otázky zvolit jednu možnost odpovědi, nebo více možností odpovědí. To záleželo na zadání jednotlivých otázek.

U první otázky *„Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy“* mohli respondenti označit více odpovědí. Celkem se sešlo 111 odpovědí. Jako nejčastější odpověď respondenti vybrali dopravu autobusem či vlakem, a to celkem 44x, což představovalo 36,9 %. Jako druhý nejvyužívanější způsob dopravy zvolili respondenti chůzi pěšky. K této možnosti se přihlásilo celkem 41 respondentů, tedy 36,9 %. Předpokládám, že pěšky do školy chodí respondenti, kteří mají školu v těsné blízkosti svého bydliště. V případě otázky číslo 5, zda nabízí škola respondentů sportovní zájmové kroužky, zvolilo celkem 96 respondentů kladnou odpověď. Pouze 4 respondenti odpověděli, že nemají ve škole sportovní zájmové kroužky, Předpokládám, že to mohou být školy, které se nacházejí v malých vesnicích a mají nízké počty žáků ve třídách. Otázka číslo 6 se zabývala počtem sportovních zájmových kroužků na školách respondentů. Bylo zjištěno, že nejvíce se na školách vyskytují 2 – 4 sportovní kroužky. Tuto odpověď vybralo 46 respondentů. U otázky číslo 9, zda *„je ve vašem okolí místo, kde se dá provádět pohybová aktivita“* měli respondenti opět možnost vybrat více odpovědí, kterých se dohromady sešlo 324. Číslo 324 tedy představovalo 100 %. Nejvíce respondentů označilo možnost *hřiště výhradně na fotbal,* a to přesně 72, což představuje 22,2 %. Druhou nejčastější odpovědí bylo *hřiště s průlezkami*, které získalo 19,8 % - zvolilo jej celkem 64 respondentů. V okolí obydlí respondentů se dále hojně vyskytují také workoutová hřiště, parky s průlezkami, hřiště, které slouží k hrám, jako je tenis, basketbal nebo volejbal a v neposlední řadě také tělocvična, která bývá často v některých vesnicích či městech součástí školy. Díky součtu otázek 2, 3, 4, 7 a 8 se zjistilo, že 65 % respondentů je ve svém volném čase aktivní. Ve zbylých 35 % pak tráví svůj volný čas respondenti pasivně, sedacím způsobem. Především zde řadí hraní PC her, četbu knížky či malování. Bylo také zjištěno, že chlapci jsou aktivnější než dívky a ve svém volném čase rádi sportují. Dívky se přiklání k variantě malování anebo kreslení. Výsledky vyšly tak, že chlapci jsou z 37 % aktivní a dívky celkem z 29 %.

Volnočasovou/pohybovou aktivitou se zabývá studie *HBSC: Jak jsou na tom české děti s pohybem? (Msmt.cz)* Tato studie byla vydána Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy 26. 2. 2020 v Praze. Díky ní bylo odhaleno, že 2/3 českých dětí pravidelně sportuje, ale chybí jim neorganizovaný pohyb venku (např. hraní). Přibližně 2/3

dospívajících se věnují organizovanému sportu. Jedná se o 72 % chlapců a 61 % dívek. Celkové procento sportujících osob klesá s narůstajícím věkem. Studie uvádí, že často chybí také aktivní doprava do školy či na kroužky. Bylo také zjištěno, že část dětí je uvolňována z hodin tělesné výchovy, na což přišli výzkumníci z Univerzity Palackého v Olomouci. Studie se také zabývá dopravou žáků do školy, kde uvádí, že pěšky nebo na kole se dopravuje přibližně 60 % dětí. Závisí to především na tom, zda je kolo kde bezpečně uložit a také na celkovém dopravním provozu v místě bydliště, včetně bezpečného přechodu přes silnici.

Ke zjištění bezpečnosti v okolí obydlí žáků a do jaké míry se cítí chlapci a dívky bezpečně ve svém okolí obydlí se vážou otázky číslo 10 – 17, ze kterých je následně udělaný součet, abych zjistila, jak se respondenti cítí ve svém okolí. U každé otázky měli respondenti na výběr ze 4 možností a to – *ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE.*

Desátá otázka se týkala obtížnosti chůze pěšky v okolí bydliště v důsledku velkého provozu. Větší polovina respondentů (61) se rozhodla zvolit odpověď ne. Tato část tedy pokládá své okolí bezpečné z hlediska dopravního provozu a dá se tam snadno chodit pěšky. Jen 7 respondentů sdělilo, že chůze v jejich okolí není kvůli velkému provozu bezpečná. Zbylí respondenti se přiklonili k možnostem spíše ano – spíše ne. Otázka číslo 11 měla za úkol zjistit, jak je to s nočním osvícením ulic v okolí obydlí. Nejvíce, konkrétně 54 respondentů, má ve svém okolí dostatečné osvícení ulic a 29 respondentů vybralo variantu spíše ano. Respondentů s odpovědí spíše ne bylo celkem 9. Pouze 8 respondentů pak tvrdí, že ve svém okolí nemají ulice v noci dobře osvícené. V otázce číslo 12 se respondenti vyjadřovali k tvrzení *„v okolí mého obydlí většina řidičů překračuje povolenou rychlost“.* Překvapilo mě, že 33 respondentů s tímto výrokem spíše nesouhlasilo a 12 respondentů ho naprosto vyvrátilo. Předpokládala jsem, že bude minimálně 80 % respondentů s tvrzením souhlasit. Další otázka zjišťovala dostupnost stezky pro chodce a cyklisty. Celkem 54 respondentů uvedlo, že má k dispozici stezku pro chodce a 46 respondentů odpovědělo záporně. Možnost spíše ano a spíše ne nevyužil nikdo z respondentů. Otázky číslo 15 a 16 se týkaly bezpečné jízdy na kole a bezpečné chůze. K tomu, že je jízda na kole bezpečná, se přiklonilo celkem 65 respondentů a k bezpečné chůzi v okolí obydlí se přihlásilo 77 respondentů. Pouze 2 respondenti nepovažují své okolí bezpečné pro jízdu na kole či chůzi. Předpokládám, že to může být tím, že bydlí v těsné blízkosti silnice, která je rušná. Poslední otázka se zabývala dostupností chodníků. Skutečnost, že na většině ulic v okolí obydlí jsou chodníky, potvrdilo celkem 93 respondentů.

Součet otázek číslo 10 – 17 poskytl celkem 800 odpovědí. Větší část se přiklonila k tomu, že se celkově cítí bezpečně v okolí obydlí – šlo o celkem 457 odpovědí (57 %). Odpověď spíše ano tvoří 126 odpovědí (16 %). Možnost spíše ne, resp. tedy spíše nebezpečné se objevila ve 48 odpovědích (6 %). Zbylých 169 odpovědí (21 %) zahrnovalo odpovědi ne – tedy nebezpečné. Z celkových výsledků se chlapci vyslovili tak, že po sečtení bylo zjištěno, že se cítí v okolí obydlí bezpečně z 36 %, dívky pak z 37 %.

Při zjišťování časové dostupnosti do nejbližších základních služeb pomocí chůze měli respondenti zvolit vždy jedno rozmezí času, které odpovídá jejich cestě do příslušného zařízení. Do potravin to má větší polovina respondentů (54) v časovém rozmezí 1 – 5 minut. Nikdo z respondentů nevyužil možnost více nebo 30 minut. Předpokládám, že je to proto, že i v malých vesnicích se najde obchod s potravinami. Do knihovny to má v časovém rozmezí 1 – 5 minut celkem 32 respondentů. Malá část respondentů (5) vybrala variantu více než 30 minut. Do lékárny se 21 respondentů dostane v rozmezí 1 – 5 minut. Nejčastější odpovědí je 30 minut a více, zejména proto, že lékárny se většinou nacházejí spíše ve větších městech. Celkem 14 respondentů zvolilo možnost nevím. Předpokládám, že je to hlavně proto, že žáci 2. stupně základní školy lékárny navštěvují spíše zřídka, a to ještě v doprovodu rodičů. Základní školu má v dosahu 1 – 5 minut celkem 24 respondentů. V případě mateřské školy to je ve stejném časovém rozmezí dokonce o 10 respondentů více. Do kostela se respondenti nejčastěji dopraví za 6 – 10 minut. Park a tělocvičnu má nejvíce respondentů (park – 44, tělocvična – 39) v blízkosti 1 – 5 minut. Až 40 respondentům je dostupná pošta v časovém rozmezí 1 – 5 minut. Nikdo z respondentů nevyužil možnost nevím, nejspíše proto, že pošty jsou téměř v každé vesnici. Dostupnost kavárny se pohybovala u 38 respondentů v čase 30 minut a více, 20 respondentů se pak přiklonilo k možnosti nevím. Vlakové nádraží má nejvíce respondentů (23) v dosahu 30 minut a více. Poslední dotazovanou dostupností bylo autobusové nádraží, kde respondenti rozhodli o tom, že jej mají v 57 případech v časovém rozmezí 1 – 5 minut.

Celkový souhrn potřebného časového rozmezí jsem vypočítala za pomoci programu Excel ze všech odpovědí, kterých bylo 1200. Celkem 33 % tvoří dostupnost zařízení v rozmezí 1 – 5 minut. Dalších 30 % pak potřebuje časový rozsah 6 – 10 minut. O dost méně, tzn. 14 % odpovědí, tvoří časovou rezervu 11 – 20 minut. Úsek 21 – 30 minut představuje 7 %, více než 30 minut pak 11 %. Celkem 5 % respondentů zvolilo odpověď nevím.

3.5 Závěr

Prostřednictvím dotazníku jsem zjišťovala míru a dostupnost aktivního životního stylu u žáků v Moravskoslezském kraji. Výsledky ukazují, že v rámci volnočasové aktivity jsou děti ve věku 11 – 16 let z 65 % aktivní. Z toho je aktivních 36 % chlapců a 29 % dívek. Sedavý způsob, který zahrnuje např. hraní PC her, četbu knížek anebo malování, volí 35 % respondentů. Z toho pasivních 17 % chlapců a 18 % dívek. Tento dílčí cíl, tzn. mapování volnočasové aktivity dětí, jsem srovnávala se studii *HBSC – Jak jsou na tom české děti s pohybem*, která byla vydána v únoru roku 2020 v Praze. V této studii bylo zjištěno, že 2/3 českých dětí pravidelně organizovaně sportují, ale celkově jim chybí pohyb, který není organizovaný.

Bezpečností v okolí obydlí respondentů máme na mysli provoz na komunikaci, zhodnocení bezpečnosti pěší chůze a cyklistiky v rámci okolí obydlí, dále dostupnost chodníků, semaforu nebo stezek. Z celkového součtu odpovědí respondentů vyplývá, že z 57 % je okolí respondentů bezpečné. Po sečtení odpovědí *ANO – SPÍŠE ANO* vychází, že chlapci se vyslovili tak, že se cítí v okolí obydlí bezpečně z 36 %, dívky pak z 37 %.

Při zjišťování dostupnosti různých služeb, kde byla zahrnuta cesta pěšky např. do obchodu s potravinami, do základní nebo mateřské školy, do knihovny, na poštu apod., měli respondenti na výběr z několika časových rozmezí. Největší procentuální zastoupení ukázalo časové rozmezí 1 – 5 minut. Dostupnost nejbližších služeb je dle výsledku více než uspokojivá.

U dostupnosti aktivního životního stylu jako celku z dotazníkového šetření vyplynulo, že jsou děti ve věku 11 – 16 let aktivní. Pokud to bezpečnost okolí obydlí dovolí, tak se za službami dopravují pěšky, na kole či koloběžce. Cestu dopravním prostředkem většinou volí v případě, když nemají jinou možnost.

3.6 Souhrn

Bakalářská práce s názvem „Dostupnost aktivního životního stylu u žáků v Moravskoslezském kraji“ se dělí na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá životním stylem, pohybovou aktivitou a volným časem. Jsou zde zmíněna také obecná doporučení pro pohybovou aktivitu a charakteristika vývojového období respondentů.

V praktické části se věnuji jednotlivým dílčím cílům, pro které jsou vytvořeny otázky, které se opírají o dotazníky IPAQ a NQLS. Jednotlivá data jsou zpracována, vyhodnocena a následně porovnána s mezinárodní studií HBSC 2020. Závěry práce by mohly být podkladem pro preventivní programy na školách.

Klíčová slova – životní styl, volný čas, starší školní věk, pohybová aktivita

3.7 Summary

Bachelor thesis is titled as „Availability of active lifestyle for pupils of the Moravian-Silesian Region“ and divided into two parts – theoretical and practical. Theoretical part handles pupil´s lifestyle, motion activities and their spare time. Both general recommendation and characteristics of development period of responders are metioned.

Practical part is dedicated to each partial targets. These partial targets are based on research issues, which are examined by IPAQ and NQLS questionnaires. Each data are processed, examines and compared to international HBSC 2020 study. Thesis results may be considered as a background for preventive programs at schools.

Key words – lifestyle, free time, older school age, motion activities

4 Seznam zkratek

Apod. – A podobně

Č. – Číslo

HBSC – Health Behaviour in School-aged Children

MET – Metabolický ekvivalent

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Např. – Například

Obr. – Obrázek

Odp. – Odpověď

Ot. – Otázka

Př. – Příklad

Tab. – Tabulka

Tj. – To je

Tzn. – To znamená

WHO – Světová zdravotnická organizace

5 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Věk respondentů 26
Tabulka 2 - Způsob dopravy do školy 27
Tabulka 3 - Způsob dopravy do školy – četnost 27
Tabulka 4 - Trávení volného času 29
Tabulka 5 - Trávení volného času – četnost 29
Tabulka 6 - Organizovaný sport mimo školu 31
Tabulka 7 - Vztah k tělesné výchově 32
Tabulka 8 - Nabídka kroužků 33
Tabulka 9 – Druhy kroužků 34
Tabulka 10 - Návštěvnost kroužků 35
Tabulka 11 - Návštěvnost spolků 36
Tabulka 12 - Místo pro pohybovou činnost 37
Tabulka 13 - Místo pro pohybovou činnost – četnost 37
Tabulka 14 - Provoz v ulici 39
Tabulka 15 - Osvícení ulic 40
Tabulka 16 - Dostupnost semaforu 41
Tabulka 17 - Povolená rychlost 42
Tabulka 18 - Dostupnost stezky pro chodce 43
Tabulka 19 - Bezpečná jízda na kole 44
Tabulka 20 - Bezpečná chůze 45
Tabulka 21 - Dostupnost chodníků 46
Tabulka 22 - Dostupnost do zařízení – jednotlivé odpovědi 47
Tabulka 23 - Dostupnost do zařízení - četnost 47
Tabulka 24 - Součet otázek 2, 3, 4, 7, 8 49
Tabulka 25 - Součet otázek 10 - 17 50

6 Seznam grafů

Graf 1 - Věk respondentů 26
Graf 2 - Způsob dopravy do školy 27
Graf 3 - Trávení volného času 29
Graf 4 - Organizovaný sport mimo školu 31
Graf 5 - Vztah k tělesné výchově 32
Graf 6 - Nabídka kroužků 33
Graf 7 - Druhy kroužků 34
Graf 8 - Návštěvnost kroužků 35
Graf 9 - Návštěvnost kroužků 36
Graf 10 - Místo pro pohybovou činnost 38
Graf 11 - Provoz v ulici 39
Graf 12 - Osvícení ulic 40
Graf 13 - Dostupnost semaforu 41
Graf 14 - Povolená rychlost 42
Graf 15 - Dostupnost stezky pro chodce 43
Graf 16 - Bezpečná jízda na kole 44
Graf 17 - Bezpečná chůze 45
Graf 18 - Dostupnost chodníků 46
Graf 19 - Dostupnost do zařízení 47
Graf 20 - Součet otázek 2, 3, 4, 7, 8 49
Graf 21 - Součet otázek 10 – 17 50

7 Referenční seznam

Bibliografie

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

FROMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HENDL, Jan a Jiří REMR. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1192-1.

KOPECKÝ, Miroslav, Jitka TOMANOVÁ a Petr ZEMÁNEK. *Fórum zdraví ve vzdělávání 2014*. Olomouc: Illustrations, 2014. ISBN 987-80-244-4120-7.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví: 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie: Edice celoživotního vzdělávání ČLK*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4210-6.

MARTINÍK, Karel, Blahoslav KOMEŠTÍK a Jiří RYBA. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2001. ISBN 80-85109-47-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina et. al. *Pedagogika volného času*. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník: 4., aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

RUBÍN, Lukáš et. al. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí.* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018 [cit. 2021-03-02]. ISBN 978-80-244-5452-8.

RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova, 2017 [cit. 2021-03-01]. ISBN 978-80-246-3770-9.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Cover, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

SOVOVÁ, Eliška, Beata ZAPLETALOVÁ a Hana CIPRYANOVÁ. *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2280-1.

Internetové zdroje

BENNETT, Garry G, Lorna H MCNEIL, Kathleen Y WOLIN, Dustin t DUNCAN, Elaine PULEO a Karen M EMMONS. Safe To Walk? NeighborhoodSafety and PhysicalActivityAmong Public HousingResidents. *PLOS MEDICINE: New collection: Antimicrobialresistance* [online]. San Francisco:PLOSisanonprofit501(c)(3)corporation, 23 October 2007, 4(10) [cit. 2020-02-22]. ISSN 0040306. Dostupné z: https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.0040306

Body Mass Index (BMI) In Adults: American Heart Association. *Heart.org* [online]. 2014 [cit. 2021-04-23]. Dostupné z: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults

Děti se hýbou a sportují. Ale málo - ZDRAVÁ GENERACE. *Zdravagenerace.cz* [online]. [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/reporty/pohyb/

Fyzická aktivita. *Who.int* [online]. [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Hippokratés citát. [online]. 2020 [cit. 2021-04-23]. Dostupné z: https://citaty.net/citaty/277229-hippokrates-necht-je-tve-jidlo-tvym-lekem-a-tvuj-lek-necht-je/

Kineziologie chůze. Vařeka et. al., Rehabilitation & Physical Medicine / Rehabilitace a Fyzikální lékařství, 2018, vol. 25, vyd. 2

Mitáš, Josef & Frömel, Karel & Valach, Petr & Suchomel, Aleš & Vorlicek, Michal & Groffik, Dorota. (2020). Secular Trends in the Achievement of Physical Activity Guidelines: Indicator of Sustainability of Healthy Lifestyle in Czech Adolescents. Sustainability. 12. 5183. 10.3390/su12125183.

OJA ET. AL., Pekka. Physical activity recommendations for health:: what should Europe do? *BMC Public Health* [online]. Bethesda USA: National Library of Medicine, 2010, 10 [cit. 2021-01-11]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-10-10

Pohybová aktivita. *Mojemedicina.cz* [online]. 2017, 7.4.2017 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/obezita/hubnuti/pohybova-aktivita.html

Pohybové schopnosti. *SportProZdravi.cz* [online]. 2011, 25.2.2011 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: http://www.sportprozdravi.cz/clanky/pohybove-schopnosti/

Pravidelný pohyb snižuje riziko úrazů, a to nejen u dětí. *Vimcojim.cz* [online]. 2020, 3.1.2020 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Pravidelny-pohyb-snizuje-riziko-urazu,-a-to-nejen-u-deti__s10013x19439.html

Psychický vývoj: období pubescence, adolescence. *Studium-psychologie.cz* [online]. [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: https://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html

SAELENS, Brian E. a Susan L. HANDY. Built Environment Correlates of Walking: A Review. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE* [online]. American College of Sports Medicine, 2008, 17 [cit. 2020-02-21]. DOI: 10.1249/MSS.0b013e31817c67a4. Dostupné z: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2008/07002/Built_Environment_Correlates_of_Walking__A_Review.7.aspx

STUDIE HBSC: JAK JSOU NA TOM ČESKÉ DĚTI S POHYBEM? *Msmt.cz* [online]. Praha, 2020 [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/ceske-deti-jsou-aktivni-ale?highlightWords=2020

Výživa v dětství a adolescenci. *Zdravi.euro.cz* [online]. 2007 [cit. 2021-02-18]. Dostupné z: https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/vyziva-v-detstvi-a-adolescenci-323594

Výživa: Zdravá strava. *Aktivityprozdravi.cz* [online]. Praha: © Copyright, 2013 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: http://aktivityprozdravi.cz/muj-zivotni-styl/vyziva-zdrava-strava/spravna-vyziva

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Zdravý životní styl* [online]. Univerzita Karlova v Praze, 2014 [cit. 2021-02-10]. ISBN 978-80-7290-661-1.

8 Seznam příloh

1. Dotazník - Dostupnost aktivního životního stylu u žáků v Moravskoslezském kraji.

Příloha č. 1

Dotazník – Dostupnost aktivního životního stylu u žáků v Moravskoslezském kraji

Dobrý den,

jmenuji se Pavla Urbanská a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci. Ráda bych vás požádala o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce. Veškeré informace a údaje jsou anonymní a budou využity pouze pro mou práci.

Děkuji.

Osobní údaje

Pohlaví: chlapec x dívka

Věk: _____

1. **Jakým způsobem se nejčastěji dopravujete do školy?**

a) Pěšky

b) Kolo, koloběžka

c) Autobusem, vlakem

d) Autem

e) Jiná

2. **Jaký způsob trávení volného času je vám nejbližší?**

a) Hraní PC her

b) Četba knihy

c) Pobyt venku s kamarády

d) Sportování

e) Sledování TV, tabletu, telefonu

f) Jiná

3. **Děláte nějaký organizovaný sport mimo školu?**

a) Ano, dělám

b) Ne, nedělám

4. **Jaký vztah máte k tělesné výchově?**

a) Kladný

b) Záporný

5. **Nabízí vaše škola sportovní zájmové kroužky?**

a) Ano, nabízí

b) Ne, nenabízí

6. **Kolik druhů sportovních kroužků vaše škola nabízí? (př. taneční, florbal, fotbal, sportovní gymnastika…)**

a) Žádný

b) 1-2

c) 2-4

d) Více než 4

7. **Kolik sportovních kroužků navštěvujete?**

a) Žádný

b) 1

c) 2

d) 3

e) 4

8. **Navštěvujete v místě bydliště nějaký spolek? (sokol apod.)**

a) Ano

b) Ne, protože nechci

c) Ne, protože žádný spolek v mém místě bydliště nemáme

9. Je ve vašem okolí místo, kde se dá provádět pohybová činnost?

a) Hřiště s průlezkami

b) Park s průlezkami

c) Workoutové hřiště

d) Hřiště výhradně na fotbal

e) Hřiště výhradně na tenis, basket, volejbal

f) Tělocvična

g) Atletický stadion volně přístupný

h) Jiná

i) Nevím

10. V ulici, kde bydlím, je velký provoz, a proto je obtížné tam chodit pěšky.

a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

11. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvícené.

a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) Ne

12. V obci / městu, kde bydlím, je k dispozici semafor pro přechod přes silnici v místě, kde je hustý provoz.

a) Ano

b) Ne

13. V okolí mého obydlí většina řidičů překračuje povolenou rychlost.

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

14. V okolí mého bydliště je k dispozici stezka pro chodce a cyklisty.

a) Ano

b) Ne

15. V mém okolí je bezpečné jezdit na kole.

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

16. V mém okolí je bezpečné chodit pěšky.

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

17. Na většině ulicích v místě mého bydliště jsou k dispozici chodníky.

a) Ano

b) Ne

18. Zaškrtněte, jak dlouho by vám trvala cesta do nejbližšího zařízení, pokud byste šel/šla pěšky.

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+	nevím
Potraviny						
Knihovna						
Lékárna						
ZŠ						
MŠ						
Kostel						
Park						
Tělocvična						
Pošta						
Kavárna						
Vlakové nádraží						
Autobusové nádraží						

Anotace

Jméno a příjmení:	Pavla Urbanská
Katedra:	Katedra antropologie a zdravovědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Dostupnost aktivního životního stylu u žáků v Moravskoslezském kraji.
Název v angličtině:	Availability of active lifestyle for pupils of the Moravian-Silesian Region
Anotace práce:	Bakalářská práce se dělí na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá především životním stylem a pohybovou aktivitou dětí. Praktická část je zaměřená na dostupnost životního stylu u děti v Moravskoslezském kraji. Práce se snaží zjistit pohybovou aktivitu, bezpečnost a dostupnost nejbližších základních služeb v okolí dětí.
Klíčová slova:	Životní styl, volný čas, starší školní věk, pohybová aktivita
Anotace v angličtině:	Bachelor thesis is divided into two parts – theoretical and practical. Theoretical part handles pupil´s lifestyle and their motion activities. Practical part is focused on Availability of active lifestyle for pupils of the Moravian-Silesian Region. The thesis deals with motion activities of the pupils, their safety and availability of the closest basic service trades.
Klíčová slova v angličtině:	Lifestyle, free time, older school age, motion activities
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 – Dotazník (5 stran)
Rozsah práce:	71 stran
Jazyk práce:	Český