

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Martina Drymlová

Komparace pohybové aktivity žáků 1. stupně ZŠ v kontextu podmínek školy

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární zdroje a dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2020

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a rady. Děkuji také základním školám, které mi umožnily ve svých prostorách a se svými žáky uskutečnit výzkum.

Obsah

1 ÚVOD.....	6
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	8
2.1 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk	8
2.1.1 Anatomická specifika.....	9
2.1.2 Fyziologická specifika.....	11
2.1.3 Psychologická specifika	12
2.1.4 Sociální specifika	14
2.2 Pohyb a pohybová aktivita.....	14
2.2.1 Pohyb.....	15
2.2.2 Charakteristika pohybové aktivity	16
2.2.3 Pohybová aktivita žáků v kurikulárních dokumentech	18
2.3 Úroveň pohybové aktivity žáka v mladším školním věku.....	22
2.3.1 Doporučení pro pohybovou aktivitu	22
2.3.2 Monitoring úrovně pohybové aktivity.....	23
2.4 Environmentální stimulace v pohybové aktivitě žáka	28
2.5 Podpora pohybové aktivity	29
3 CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY	33
4 METODIKA	34
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	34
4.1.1 Charakteristika zkoumaných žáků	34
4.1.2 Charakteristika zkoumaných škol	37
4.2 Organizace výzkumu	41
4.3 Užité statistické metody a techniky	41
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	43
5.1 Intenzivní pohybová aktivita	43
5.2 Středně zatěžující pohybová aktivita	45
5.3 Chůze	46
5.4 Sezení.....	48
5.5 Mimoškolní pohybová aktivita	49
5.6 Podmínky školy	58
6 ZÁVĚRY	69
7 SOUHRN.....	72
8 SUMMARY	74

9 PŘEHLED LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ	76
10 SEZNAM ZKRATEK	81
11 SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK	82
12 PŘÍLOHY	84

1 ÚVOD

Nedostatek pohybu či snížená pohybová aktivita - témata, která jsou aktuální již několik let, avšak ne úplně se nám je daří řešit. Pohyb je nepostradatelnou složkou našeho života, má vliv na rozvoj psychický, fyzický, ale i sociální, a tak bychom ho rozhodně neměli opomíjet. V současném moderním světě to však není nic jednoduchého. Dnešní děti se často zajímají především o výstřelky nejmodernější techniky, jako jsou mobily, tablety, počítače a vše, co je s nimi spojené, a tráví tak méně času hrami a sportem. K rozvoji pohybové aktivity bohužel moc nepřidá ani sedavý způsob života, špatné stravovací návyky, neaktivní přístup ze strany rodičů, malá atraktivnost nabízených aktivit či neochota dětí opustit svůj mobil nebo počítač.

U dětí bychom měli rozvíjet pozitivní přístup ke sportu již od útlého dětství, a to jakýmkoliv způsobem. Jedním z důležitých mezníků je povinná školní docházka, která dítě ovlivní na celý jeho život. Nejen, že se naučí číst, psát, počítat, ale také se tvoří jeho osobnost. Nedílnou součástí je i tělesná výchova, ve které bychom dětem měli postupně předvést sport v jakékoliv podobě, ale především je naučit, že se jedná o jednu z nejdůležitějších složek lidského rozvoje, kterou je třeba neustále udržovat. Pozitivní motivace různou formou by měla být samozřejmostí, aby děti hodina bavila.

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma Komparace pohybové aktivity dětí 1. stupně ZŠ v kontextu podmínek školy, konkrétně jsem se zaměřila na žáky 4. a 5. ročníků. Hlavním cílem práce je porovnat středně zatěžující pohybovou aktivitu u tří typů škol, dále porovnat inaktivitu (sezení) mezi školami a nakonec zhodnotit středně zatěžující pohybovou aktivitu mezi dívkami a chlapci. Také jsem u každé z tříd zjistila průměrné BMI chlapců, dívek a celého kolektivu, které jsem poté využila při charakteristice výzkumného souboru. Jako výzkumná metoda mi posloužil standardizovaný dotazník na pohybovou aktivitu IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) a pro charakteristiku škol byla použita SWOT analýza (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*). V teoretické části charakterizují věkovou kategorii mladší školní věk, vymezují pohybovou aktivitu v kurikulárních dokumentech, doporučenou úroveň pohybové aktivity pro žáky základních škol a také zmiňují možnou podporu pohybové aktivity.

Ráda bych, aby moje diplomová práce byla přínosná pro učitele a ředitele škol, na kterých jsem výzkumy prováděla. Pro ředitele je to ukazatel především materiální stránky školy - dává učitelům k dispozici nejrůznější náčiní a náradí na tělesnou výchovu, poskytuje

určité prostory a může tedy vidět, jak moc je učitelé při svých hodinách využívají. Dále také může nahlédnout, jak moc děti využívají sportovní kroužky pořádané školou. Pro třídní učitele to může být impuls k nové motivaci dětí ke sportu, a také jim může pomoci při sestavování vyučovací jednotky tělesné výchovy na základě toho, co děti baví.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk

S nástupem dítěte do školy začínáme hovořit o vývojové etapě tzv. *mladšího školního věku*. Toto období je vymezováno zhruba od 6-7 roku života do 11-12 let, kdy se u dítěte objevují první známky pohlavního dospívání. Vágnerová (2012, s. 255) toto období konkrétněji rozděluje na dvě fáze. První je raný školní věk, který je vymezen od nástupu do školy do 9. roku života. Dítě se v této etapě učí novým věcem - čtení, psaní, počítání a osvojuje si novou sociální roli - roli školáka. Druhou etapou je střední školní věk, který trvá od 9 do 11-12 let, kdy se tělo pomalu připravuje na dobu dospívání. Žák si buduje určité postavení v sociální skupině a rozvíjí se ve všech oblastech.

Právě vstup do školy je významným momentem v životě dítěte. Stává se žákem, v jeho okolí se objevuje nová autorita v podobě učitele, sžívá se s novými spolužáky a v kolektivu si buduje určitou pozici. Právě první třída bývá většinou důležitým zlomem pro úspěšnost v dalších ročnících. Dítě do školy vstupuje s elánem, nadšením a očekáváním a je od prvopočátku důležité u něho udržet motivaci pro práci a pocit, že školní třída a kolektiv nejsou pro dítě cizinci, spíše naopak kamarádi (Lisá, Kňourková, 1986, s. 192; Petrovskij a kol., 1977, s. 68-70).

Autoři se shodují, že se dítě v tomto období zaměřuje na věci tak, jak jsou, snaží se proniknout do okolního světa a všemu porozumět. Zajímá se o literaturu, ať už v podobě encyklopedií či dobrodružných knih, neustále rozvíjí své vědomosti a je zvědavé. Má potřebu být aktivní a stále zkoumat nové věci, a to především názornou, reálnou formou. Abstraktní pojmy chápe pouze zřídka, je proto důležité stavět na reálných základech (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 117-118; Perič a kol., 2012, s. 24).

Zmíněné období je úzce spojováno s pohybovou aktivitou, jelikož se mění její kvalita i kvantita. Jakmile dítě nastoupí do školy, velice se změní nejen jeho denní, ale především pohybový režim. Z předchozího volného tempa se musí přizpůsobit školnímu rozvrhu, sezení v lavici, ale také novému prostředí a kamarádům. Neustálé poposedávání, vrtění a neklid tedy vždy nemusí znamenat projev zlobení, ale naopak kompenzaci strnulé pozice. Dítě musí omezit svou pohybovou aktivitu, je usazeno do lavice a soustředí se na školní práci. Tato změna často vede právě k únavě organismu (Kučera a kol., 2011, s. 16-17; Machová 2008, s. 215).

2.1.1 Anatomická specifika

„*Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6-8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.*“ (Perič a kol., 2012, s. 24)

Na počátku etapy mladšího školního věku se dítě nachází v *období první vytáhlosti* - je štíhlé, pod kůží můžeme často vidět žebra a končetiny jsou vůči tělu prodloužené, což způsobuje dojem hubenosti. Dále nastává doba klidného a pravidelného růstu, kdy se výška dítěte ročně zvětšuje asi o 5 cm a váha přibližně o 3 kg. Dítěti postupně přibývá podkožní tuková vrstva, tělo se stává plnějším, což nazýváme *obdobím druhé plnosti*.

Toto období se také označuje jako bisexuální dětství, neboť se zde začínají projevovat tvarové pohlavní rozdíly mezi těly chlapců a dívek. Jedná se především o rozdíl ve tvaru pánve, lebky a ramen a také tuky se ukládají u obou pohlaví na jiné části těla, avšak tyto rozdíly nejsou zprvu tak patrné.

K nápadným změnám řadíme růst zubů trvalého chrupu, kdy jsou mléčné zuby nahrazeny již zuby stálými. První se objevují stoličky, následně řezáky a špičáky (Lisá, Kňourková, 1986, s. 189-191; Machová, 2008, s. 215-216; Kouba, 1995, s. 52).

Tkáně

Tkáně neboli soubory buněk přibližně stejného tvaru a funkce, během života vylepšují nejen svou funkční, ale také anatomickou stránku. Rozlišujeme 5 typů - epitelovou, pojivovou, svalovou, nervovou a krev neboli tekutou tkáň. *Pojivové tkáně*, mezi které patří tkáně vazivové a chrupavčité, obsahují u dětí velké množství vody. K velkým změnám během dětství dochází u *tkáně kostní*, neboť kostní buňky se dělí do věku zhruba deseti let. Dítě okolo dvanácti let má tedy stavbu kosti téměř shodnou s kostí dospělého.

Kostra

Kostra se i nadále vyvíjí, mění se především tvar všech kostí charakterizovaný hlavně tvorbou různých výběžků, hrbolků a hran, zakládají se nová osifikační jádra. Kolem sedmého roku můžeme pozorovat nepatrné rozdíly v růstu dívek a chlapců - dívkám se rozšiřuje pánev,

chlapcům naopak ramena. Ustálení *zakřivení páteře* je závislé na pohybu dítěte a na rozvoji závislého svalstva, ale zpravidla se tomu děje mezi 6. - 7. rokem života dítěte. Nejprve se zastavuje zakřivení hrudní páteře, poté následuje krční a bederní. V tomto věku je proto důležitá prevence vadného držení těla. Naopak *růst délky páteře* je do deseti let celkem pomalý, jeho rychlost se zvyšuje mezi 10. - 17. rokem života. Klouby obsahují více elastických vláken, proto jsou dětské klouby pružnější, než u dospělých (Kodým a kol., 1985, s. 57; Dylevský, 2000, s. 59-63, 126-128, 131-132; Kouba, 1995, s. 52).

Svaly

Mezi svaly u dětí a dospělých neshledáváme výrazné změny. Rozdíly jsou samozřejmě ve velikosti a také síle. Prvně zaznamenáváme vývoj u velkých svalových skupin, proto jsou děti schopné jemné motoriky až postupem času (Dylevský, 2000, s. 132; Petrovskij a kol., 1977, s. 67).

Vnitřní orgány

„Postupně se plynule zvyšuje pracovní schopnost vnitřních orgánů a klesá frekvence jejich úkonů. Srdeční tep se v 7 letech snižuje na 85-90 za minutu, v 10 letech pozorujeme další snížení na 78-85 za minutu. Lehce se zvyšuje krevní tlak. Klesá počet dechů. Mikroskopická stavba plicní tkáně se velmi podobá struktuře u dospělého. Vyzrálá je rovněž stavba jater a ledvin. Klesá počet močení na 6-7 za den, množství moče se přibližuje 1 litru denně.“ (Lisá, Kňourková, 1986, s. 191)

Mozek

Mozková funkce je často provázena únavou, jelikož látková a energetická obnova ještě pro tělo představuje velkou zátěž. U mozku se prohlubuje rýhování, čímž se zvětšuje jeho povrch, naopak vývoj hlavy je již velmi pomalý. Pomocí velkých krčních tepen dochází k dobrému prokrvení mozku, díky čemuž je žák poté schopný lépe pracovat. Po sedmém roce se zvyšuje hmotnost mozku a výrazně se zvětšují čelní laloky mozkové (Machová, 2008, s. 215-216; Lisá, Kňourková, 1986, s. 189; Petrovskij a kol., 1977, s. 67; Kouba, 1995, s. 52).

Srdce

Během 7. - 12. roku srdce získává svůj klasický tvar, do té doby má spíše oválný charakter. Jak srdce roste, mění se nejen jeho tvar, ale i funkčnost. U chlapců se v období mladšího školního věku setkáváme s tepovou frekvencí mezi 70-80 tepy za minutu, u dívek 80-90 tepy za minutu. Je samozřejmé, že bychom měli respektovat možnosti dětského

kardiovaskulárního systému, věkové rozdíly ve výkonnosti a dětem dopřávat pouze přiměřenou zátěž (Dylevský, 2000, s. 209-210; Kodým a kol., 1985, s. 57; Miklánková, 2005, s. 7).

2.1.2 Fyziologická specifika

Období mladšího školního věku se vyznačuje vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dítě se lehce učí novým pohybovým dovednostem, které ale bez opakování zapomíná. Kolem 8. - 10. roku života mluvíme o tzv. *zlatém věku motoriky*, pro který je charakteristické právě rychlé učení nových pohybů. Postupem času dítě zvládá náročnější úkony a na konci této etapy je schopné i koordinačně náročných cviků (Perič a kol., 2012, s. 25).

Přiměřená pohybová aktivita je v tomto věku důležitá pro celkový rozvoj dětského organismu. Nejprve se uskutečňuje ve formě krátkodobých úkonů, především dětských her, díky nimž jsou děti v pohybu až 80 % aktivního času. U dětí je celkem typické časté střídání pohybových aktivit, u nichž nevědomky zatěžují různé svalové skupiny. Proto děti přebytek pohybu příliš neunavuje a mají rády především aktivní odpočinek. Postupné nahrazování nahodilých pohybů řízenými můžeme považovat za projev zrání organismu. Dostatek pohybu slouží také jako prevence vzniku obezity a inzulínové resistance, naopak nedostatek pohybové aktivity v dětství může způsobit špatný vývoj či zdravotní stav v dospělosti (Máček, Radvanský a kol., 2011. s. 127-128; Miklánková, 2005, s. 8).

Jak uvádí Langmeier, Krejčířová (2006, s. 120), tělesný růst je během období mladšího školního věku ve většině případů rovnoměrný a plynulý, pouze na jeho počátku a konci můžeme zaznamenat rozdíly. S tím souvisí také vývoj pohybových schopností, dovedností a ruku v ruce také zlepšení hrubé a jemné motoriky. Děti se stávají obratnější, rychlejší a silnější, vyhledávají sportovní aktivity, které vyžadují náročnější úkony, vytrvalost a sílu, ale také se jim více daří při psaní a kreslení. Na začátku totiž pohyby vycházejí z velkých kloubů - ramenního a loketního - a postupně přechází v jemnou motoriku zápěstí a prstů. Rozdíly mezi dětmi ale nezávisí pouze na věku či fyzické zdatnosti, ale také na podpoře a vedení ze strany rodiny.

Podle Machové (2008, s. 216) si dítě po první přeměně musí na svou postavu zvyknout, aby mohlo co nejdříve dosahovat standardních výsledků. Postupem času získává čím dál větší jistotu v oblasti motoriky. Jak autorka uvádí, je vhodné, aby se dítě naučilo

aktivitám, jako jsou například jízda na kole, plavání a ostatním sportům, naopak nedoporučuje do deseti let věku zahajovat závodní sportovní kariéru.

2.1.3 Psychologická specifika

Pro období mladšího školního věku je typické osvojování řady nových vědomostí, rozvoj paměti a představitosti. Dítě ovšem ještě nedokáže myslet v souvislostech, soustředí se spíše na jednotlivé detaily a často je vyrušeno drobnostmi, které odvádí jeho pozornost. Chápání je postaveno na reálném základě a na prožitcích dítěte. Abstraktní myšlení se objevuje až na konci období.

Osobnost dítěte je stále ve vývinu, žák jedná impulzivně a hranice mezi radostí a smutkem je velice tenká. Typické je vysoké citové prožívání jakékoliv situace a také krátkodobá koncentrace, která trvá zhruba 4-5 minut (Perič a kol., 2012, s. 24-25).

Vnímání

Dítě již do školy vstupuje s dobře vyvinutým zrakem a sluchem, ale většinou se jedná o vnímání naučené - dítě přiřadí tvar a barvu, zdaleka ještě nepronikne do rozdílů mezi vnímanými objekty. Postupně se propracovává k cílevědomému pozorování, které je využíváno ve školním procesu.

Pozornost

Dítě, které přichází z mateřské školy do školy základní, není ještě schopno pozorovat cíleně. Většinu své pozornosti věnuje tomu, co ho právě nějakým způsobem upoutá - barvou, tvarem, zvukem apod. Ve škole se pak postupně učí, na co se zaměřovat, začíná se více soustředit na věci potřebné pro vědění. Při vysvětlování látky je proto dobré používat nejrůznější pomůcky, které děti zaujmou, učivo si budou více pamatovat a zároveň pro ně bude zábavnější. Schopnost soustředění je však v období mladšího školního věku celkem malá, sedmileté dítě je schopné pozornosti asi 7-10 minut, desetileté asi 10-15 minut (Vágnerová, 2012, s. 291).

Představitost

Díky učiteli, učebnicím a dalším výukovým materiálům si děti osvojují nejrůznější poznatky, nejčastěji slovní nebo obrázkovou formou. V mozku se jim poté vytváří určitá představa reálné věci či situace, která je ale nejprve hodně stručná a postrádá detaily. To se

mění okolo 2. a 3. roku školní docházky, kdy se obrazy stávají více propracované, děti si více všímají drobností a vztahů.

Paměť

Na počátku období mladšího školního věku si žáci pamatují většinou události, které v nich zanechaly nějaký emocionální zážitek. Po vstupu do školy se však u žáků vyžaduje, aby si učivo pamatovali cíleně. Kvalita paměti poté záleží především na zvládnutí osvojovacího systému, zapamatování a pochopení úkolu. Hodně jedinců se musí při školní i domácí paměti zaměřit na trénink záměrné paměti, neboť ta není samozřejmostí. Během mladšího školního věku se záměrná i spontánní paměť neustále zlepšují a prolínají navzájem.

Myšlení

Myšlení dětí mladšího školního věku vychází z reality a konkrétnosti. Dítě je schopné stavět na tom, co už prožilo, poznalo a co mu bylo názorně předvedeno. Přednost dává především vlastním prožitkům a zkušenostem a snaží se poznat okolní svět a pravidla, která v něm fungují. Postupně si uvědomuje, že ostatní lidé mohou mít různé názory, chápou situaci jinak a také již odhadne, jak se k jeho chování staví ostatní lidé. Školáci začínají pronikat do složitějších myšlenkových operací, jsou schopni třídít známé objekty podle různých kritérií, rozumí principu řazení a nadřazenosti. Pro děti mladšího školního věku je typické přesvědčení, že se všechno děje z nějakého důvodu a náhoda je pro ně zdrojem nejistoty. Přebírají také názory dospělých, které berou jako dané věci (Vágnerová, 2012, s. 267, Petrovskij a kol., 1977, s. 81-88).

Řeč

Dítě nastupující do školy dokáže porozumět sdělení jiné osoby, má uspokojivou slovní zásobu, kterou dokáže vhodně používat. Kolem sedmého roku se ustaluje výslovnost, ať už správná či nesprávná, u které je nutná logopedická pomoc. Může se také objevit koktavost způsobená zvýšenou zátěží na řeč, vyšší nároky spojené se vstupem do školy a s nimi spojený stres. Pomocí může být změna prostředí, návštěva logopeda či psychoterapeuta. Díky škole se dále vyvíjí žakova jazyková schopnost, zlepšuje se slovní zásoba a dítě proniká do jazykové stavby (Vágnerová, 2012, s. 296-297).

Emoce

Dítě zpočátku projevuje své emoce velice otevřeně a impulzivně. Čím je však starší, tím více převládá jeho rozumová stránka a žák se snaží více kontrolovat své psychické

projevy. Zároveň se u něho začíná formovat jeho povaha a osobnost (Machová, 2008, s. 216-217).

2.1.4 Sociální specifika

Nástup dítěte do školy s sebou nese mnoho nových zážitků, poznatků, nebezpečí a nových sociálních rolí. To, jak se s tím vším dítě vyrovná, je u každého rozdílné. Závisí především na zdravotním stavu, jeho celkovém duševním vývoji a na školní připravenosti. Postupem času si dítě osvojuje různé druhy reakcí na chování spolužáků i dospělých a učí se s nimi pracovat.

Se vstupem do školy se dítě stává součástí určitého kolektivu a jeho pozornost se od hry přesouvá k náročnějším činnostem. Během působení školní docházky se přirozeně připravuje na přijetí dvou důležitých rolí ve svém životě - role žáka a role profesní. Jako žák se neustále rozvíjí, zvyšuje svoje sebehodnocení a zároveň se stává spolužákem svých vrstevníků. Zvládnutí této pozice je velice důležité, neboť žák si vybuduje u spolužáků určitou pozici a to ho bude ovlivňovat při navazování nových vztahů v nejrůznějších sociálních skupinách v budoucnu.

Školák se také postupně učí rozdíly v komunikaci mezi kamarádem a učitelem. Zprvu žák přijímá autoritu učitele za každé situace a obrací se na něho s jakýmkoli problémem. Postupem času však autorita učitele klesá a žák hledá jedince, ke kterému by mohl vzhlížet a toho mnohdy najde mezi svými vrstevníky. Pomyslnými vůdci třídy se většinou stávají jedinci fyzicky zdatní, ale také žáci ochotní a přátelští. V tomto období se můžeme poprvé setkat s rozdílností názorů mezi učitelem a rodičem, který v dítěti vyvolává zmatek a negativně tak ovlivňuje přístup ke správným sociálním formám chování. Během prvního roku se také mezi dětmi začínají vytvářet první přátelské vztahy založené na základě společných zájmů, nejčastěji mezi spolusedícími nebo například těmi, co mají společnou cestu ze školy domů (Řičan, 2004, s. 150-155; Lisá, Kňourková, 1986, s. 192; Petrovskij a kol., 1977, s. 91; Šimíčková-Čížková, 2004, s. 32-37).

2.2 Pohyb a pohybová aktivita

V současné době se setkáváme s nedostatkem pohybové aktivity u celé populace. Důsledkem je například zhoršená zdatnost obyvatelstva, vysoký počet lidí s nadváhou či

obezitou, ale také větší výskyt onemocnění, jako je diabetes mellitus II. typu a kardiovaskulární onemocnění. Tato onemocnění jsou založena na rozdílném příjmu a výdeji energie. Zvýšila se také konzumace polotovarů, cukru a tuku, což zvyšuje nadváhu jak u dětí, tak dospělých. Rozmáhá se také tzv. *sedavý způsob života*, jelikož člověk sezení neunikne v práci, doma, ani v dopravě a tím se snižuje jeho denní aktivita. Kouření cigaret, zvýšený tlak krve, vyšší hranice cholesterolu a právě špatný životní styl patří podle lékařů mezi jedny z nejvíce ovlivňujících faktorů, které působí na naše zdraví.

Pohyb a pohybová aktivita neodmyslitelně patří k životu každého jedince. Pravidelný pohyb má nespočet pozitiv z hlediska zdravotní, duševní a socializační stránky. Je dobrým základem pro zdravý organismus, působí jako prevence proti řadě nemocí, zlepšuje imunitu, zmírňuje stres, zvyšuje psychickou odolnost a je také pojítkem při navazování nových přátelských vztahů (Bunc, 2009, s. 17; Mužík, Vlček a kol., 2010, s. 13, Beaulieu, 2008, s. 6).

2.2.1 Pohyb

Pojem *pohyb* je obecně spojen především s ději, při kterých hmota mění svou polohu, tvar, velikost, složení, vlastnost či skupenství. V souvislosti s pohybem člověka mluvíme o schopnosti pohybovat se v prostoru a čase za pomoci činnosti svalů (Mužík, Vlček a kol., 2010, s. 13).

Při studiu tohoto tématu se dále setkáváme s pojmy *pohybová dovednost* a *pohybový výkon*.

Dovednost obecně je schopnost či způsobilost vykonávat danou činnost. Ve spojení s pohybem se jedná o provádění pohybové aktivity, která je motorickým učením a opakováním neustále zpřesňována a zautomatizována. *Pohybová dovednost* nám pomáhá zvládat pohybové úkoly a díky ní dosahujeme pozitivního výsledku při sportu. Dbáme především na kvalitu pohybu.

Výkon charakterizujeme jako výsledek určité činnosti závislý na podmínkách a čase. Při *pohybovém výkonu* se zaměřujeme na velikost rozsahu konkrétní pohybové aktivity. Mezi hlavní činitele, které nám sportovní výkon ovlivňují, patří lidská psychika, taktika, kondice jedince, technika provedení a také celkové podmínky (Měkota, Cuberek, 2007, s. 9-11, 105-109).

2.2.2 Charakteristika pohybové aktivity

Definicí *pohybové aktivity* se zabývá mnoho autorů, každý na ni nahlíží trochu jinak, ale základ je u všech víceméně stejný. Obecně pohybová aktivita zahrnuje celou řadu činností vykonávaných v domácnosti, zaměstnání, ve škole, ve volném čase, ale i při přesunech z jednoho místa na jiné. Zkoumáním struktury, funkce, monitorování, rozvoje a podpory pohybové aktivity se zabývá vědecká disciplína s názvem kinantropologie (Sigmund, Sigmundová, 2011, s. 6-7; Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 20-21; Rubín a kol., 2018, s. 19-20; Mužík, Süß, 2009, s. 9).

„Pohybová aktivita (physical activity) je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.“ (Mužík, Süß, 2009, s. 10)

Pohybovou aktivitu lze také definovat jako *„jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je zvýšený výdej energie nad klidovou úroveň metabolismu“* (Caspersen, Powell, Christenson, 1985, s. 126). Zvýšení v tomto případě činí zhruba 15-40 % z celkového energetického výdeje.

World Health Organization (WHO, 2004, str. 4) uvádí, že se jedná o *„jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“*.

Pravidelná pohybová aktivita přináší lidem řadu výhod - podporuje vyplavování endorfinů v mozku, který nám přináší pocit štěstí, dobrou náladu a omezení bolesti, dále se nám více uvolňuje svalové napětí, zlepšuje se krevní oběh, myšlení a paměť, zpomaluje proces stárnutí a prodlužuje délku života (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 29).

Rozlišují se dva poddruhy pohybových aktivit, a to *běžné denní pohybové aktivity* a *pohybové aktivity dovednostního charakteru*. Mezi *běžné denní pohybové aktivity* řadíme např. chůzi do zaměstnání/školy, práci na zahradě, pochůzky po nákupech apod. Jedná se o aktivity, které nemají speciální požadavky z hlediska prostoru, oblečení či pomůcek a aktivita většinou vyplývá z konkrétní situace. Na druhou stranu pohybové aktivity dovednostního charakteru jsou záměrné, plánované, opakované a jejich realizace vyžaduje vhodné prostory, pomůcky, náčiní a oblečení (Mužík, Vlček a kol., 2010, s. 14).

Podle Rubína a kol. (2018, s. 15-17), Sigmunda, Sigmundové (2011, s. 6), Měkoty, Cuberka (2007, s. 38) a Frömela, Novosada, Svozila (1999, s. 25) můžeme pohybovou aktivitu rozdělit do samostatných skupin podle různých kritérií:

Životní styl

Z hlediska životního stylu rozlišujeme pohybovou aktivitu vykonávanou *doma* (např. práce na zahradě), *ve škole/zaměstnání* (např. tělesná výchova), *ve volném čase* (např. sportovní kroužky), ale také jako *součást dopravy z jednoho místa na druhé* (např. chůze do školy).

Řízenost

Řízenost či organizovanost dělíme na *organizovanou* a *neorganizovanou* pohybovou aktivitu. *Organizovaná* pohybová aktivita je uskutečňována pod vedením učitele, trenéra či vychovatele a hlavní náplní je pohybová jednotka tělesné výchovy či trénink. Naopak *neorganizovaná* pohybová aktivita je postavena na svobodné volbě a spontánnosti a probíhá bez jakéhokoliv vedení. Nejčastěji je provozována ve volném čase jedince.

Pravidelnost

Z hlediska pravidelnosti dělíme pohybovou aktivitu na *pravidelnou*, jež jedinec provozuje opakovaně a dlouhodobě, a *nepravidelnou*, která má nárazový charakter.

Záměrnost

Při *cílené (intencionální)* pohybové aktivitě se zaměřujeme na náplň tělesných cvičení, jež jsou vybírána a vykonávána záměrně za účelem zlepšení fyzické zdatnosti či udržení zdraví. Naopak při *spontánní* pohybové aktivitě jsou tělesná cvičení prováděna neuvědoměle a nezáměrně.

Socializace

Socializační aspekt nám pohybovou aktivitu dělí *individuální* a *skupinovou*. Při *individuální* je pohybová aktivita uskutečňována jedním člověkem, není potřeba přispění další osoby, naopak při *skupinové* pohybové aktivitě je vyžadována přítomnost minimálně jedné další osoby.

Jakoukoliv pohybovou aktivitu lze dále dělit pomocí *frekvence*, *intenzity*, *dobou trvání* a *druhem pohybové činnosti*. Tyto základní ukazatele mají českou zkratku FIDD, anglicky

FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*). *Frekvence* nám udává, jak často je pohybová aktivita uskutečňována během daného období. *Intenzita* je snaha psychická či fyzická, kterou při dosahování pohybové činnosti vynaložíme. Můžeme ji vyjádřit několika způsoby, ovšem nejčastěji využívané je hodnocení, kdy rozlišujeme pohybovou aktivitu *mírné, střední* a *vysoké intenzity*. Do *mírné intenzity* řadíme např. práci doma nebo na zahradě, chůzi, běžnou jízdu na kole. *Střední intenzita zatížení* znamená běh volným tempem, rychlejší jízda na kole či kondiční cvičení. Mezi *vysokou intenzitu zátěže* patří těžké manuální práce, terénní běh nebo závodně prováděné sportovní aktivity. *Doba trvání* je časový úsek, po který je daná aktivita prováděna a *druh pohybové činnosti* je typ realizované pohybové aktivity (např. jízda na kole, chůze, běh apod.) (Rubín a kol., 2018, s. 16-17; Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 25).

S pohybovou aktivitou je úzce spojen i pojem *pohybová inaktivita*, která je jejím opakem. V tomto případě mluvíme o minimálním tělesném pohybu s energetickými nároky na úrovni klidového metabolismu. Jedná se o neúčast při pravidelné pohybové aktivitě, do které však nezahrnujeme běžné denní činnosti. Tito jedinci jsou označováni jako sedaví a často trpí obezitou a chronickými onemocněními. (Sigmund, Sigmundová, 2011, s. 7; Mužík, Vlček a kol., 2010, s. 13; Beaulieu, 2008, s. 6; Bouchard, Blair, Haskell, 2012, s. 57).

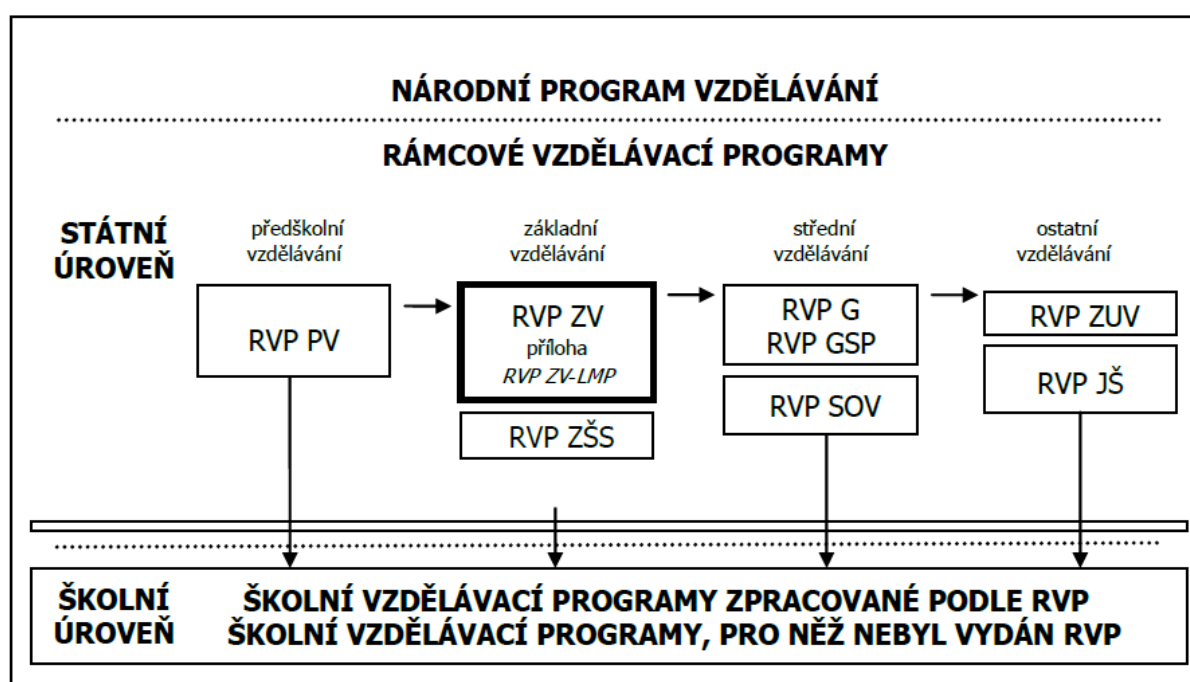
2.2.3 Pohybová aktivita žáků v kurikulárních dokumentech

V roce 1989 byla zahájena reforma českého školství řízená Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT), která se týkala všech oblastí a probíhá až do dnešní doby. Dokumenty, které po roce 1989 ovlivňovaly současnou podobu tělesné výchovy na školách, se věnovaly především úloze školy ve společnosti a významu vzdělanosti. Zdůrazňovaly, že škola je místem, kde dítě prožije velkou část svého života a měla by žáky rozvíjet po všech stránkách. Postupem času byly do textu přidávány návrhy na změnu vzdělávacích procesů, funkcí i řízení školy a také konkretizace učiva a úrovně jeho zvládnutí (standardy).

V roce 2001 se stal nejvýznamnějším dokumentem *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice - Bílá kniha*. Jejím obsahem se stalo celoživotní učení pro všechny, mapování kvality vzdělávání, profesní budoucnost pedagogických pracovníků. Dále se zabývala vznikem víceúrovňových vzdělávacích programů, které měly definovat požadavky pro jednotlivé stupně a obory vzdělávání. Od 1. září 2005 vyšel v platnost

Rámcový vzdělávací plán základního vzdělávání, který byl od té doby několikrát aktualizován (Fialová a kol., 2015).

Na základě Národního programu rozvoje vzdělávání v ČR a zákona č. 561/2004 Sb. jsou pro žáky od 3 do 19 let zavedeny kurikulární dokumenty na úrovni školní a státní. Státní úroveň zastupuje Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále RVP), školní úroveň charakterizují školní vzdělávací programy (dále ŠVP). Všechny tyto dokumenty jsou volně přístupné široké veřejnosti (RVP ZV, 2017, s. 5).



Obrázek č. 1 - Schéma kurikulárních dokumentů (RVP ZV, 2017, s. 5)

Legenda: RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a příloha Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením (RVP ZV-LMP); RVP ZŠS – Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální; RVP ZUV – Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání; RVP G – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia; RVP GSP – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou; RVP SOV – Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání; RVP JŠ – Rámcový vzdělávací program pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky

RVP ZV

Rámcový vzdělávací plán základního vzdělávání (dále RVP ZV), jež vyšel v platnost 1. září 2005, navazuje na RVP pro předškolní vzdělávání (dále RVP PV) a je předchůdcem pro RVP pro střední odborné vzdělávání (dále RVP SV). Udává, čeho je nutné dosáhnout

v povinném vzdělávání žáků, charakterizuje klíčové kompetence, vymezuje očekávané výstupy a učivo. Dále konkretizuje standardy pro základní vzdělávání a je podkladem pro všechny střední školy při určování požadavků při přijímacím řízení. Jedná se o otevřený dokument, který je modifikován podle potřeb společnosti, učitelů a žáků (RVP ZV, 2017, s. 6).

Cílem základního vzdělávání je vybavit žáky souborem klíčových dovedností, umožnit jim rozvoj ve všech oblastech a vytvářet příznivé pracovní klima pomocí dostatečné motivace, spolupráce a vhodně zvolených metod při výuce. Dále jsou žáci vedeni ke vzájemné toleranci, ohleduplnosti, komunikaci a učí se rozvíjet a zdokonalovat vlastní dovednosti směřující ke konkrétním životním profesím.

RVP ZV je rozpracován do devíti vzdělávacích oblastí, v nichž jsou vymezeny výukové cíle a klíčové kompetence. Každá oblast se dále skládá z jednoho či více vzdělávacích oborů.

Pohybem a pohybovou aktivitou se zabývá vzdělávací oblast **Člověk a zdraví**, která pod sebou zahrnuje vzdělávací obory **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**. Zdraví je obecně charakterizováno jako vyrovnaný stav po fyzické, psychické i sociální stránce, která však může být narušena zhoršenou kvalitou okolního životního prostředí, ale také vztahy mezi lidmi. Smyslem této vzdělávací oblasti je cílevědomé prohloubení vztahů žáků ke zdraví, poznání sebe sama a důležitosti zdraví a také ovlivnění kvality života. Pozornost směřuje především k praktickým dovednostem, které navozují reálné situace.

Výchova ke zdraví klade důraz na ochranu zdraví a péči o něj. Děti postupně poznávají zdravý životní styl a učí se prevenci ochrany zdraví. Žáci si také osvojují návyky hygienické, pracovní a chování v mimořádných situacích.

Smyslem **Tělesné výchovy** je proniknutí do vlastních pohybových možností, ale také poznávání reakcí organismu na určité tělesné zatížení. Podle Kouby (1995, s. 54) se z žáka díky sportu a především tělesné výchově stává jedinec sebevědomý, odhodlaný a jeho zdraví se stává odolnější. S postupem věku se spontánní pohyb mění na řízené činnosti, které přináší jedinci pozitivní prožitek a stávají se jeho denním režimem. Především u mladších dětí je velice důležitá motivace a individuální hodnocení - měli bychom hodnotit jednotlivé zlepšení u každého jedince. Během tělesné výchovy se žáci rozvíjí a zdokonalují pohybové úkony a činnosti a můžeme zde také odhalit různé zdravotní nedostatky žáků. Součástí Tělesné výchovy je i Zdravotní tělesná výchova, jež obsahuje speciální vyrovnávací cvičení, která

nám pomáhají napravovat a usměrňovat určitá zdravotní oslabení (RVP ZV, 2017, s. 74-80; Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 86-87).

Na základě obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova byly pro 1. stupeň základních škol stanoveny různé výstupy, které dělíme na 1. a 2. období. První období zahrnující 1. - 3. ročník se zaměřuje především na pravidelnost prováděné pohybové aktivity, spolupráci při týmových činnostech a soutěžích a upevňování reakcí na základní pokyny učitele. Ve druhém období (4. - 5. ročník) klademe důraz na provádění pohybové činnosti, zlepšujeme tělesnou zdatnost, zařazujeme vyrovnávací cvičení v souvislosti s jednostranným přetěžováním a snažíme se, aby se děti naučily jednat fair-play. Patří sem také cvičení podle nákresu, dodržování pravidel her a orientace a porovnávání sportovních výsledků (RVP ZV, 2017, s. 78).

ŠVP ZV

Školní vzdělávací program základního vzdělávání (ŠVP ZV) představuje kurikulární dokument na školní úrovni, který svými výstupy vychází z RVP ZV. Každá škola si tvoří vlastní plán, ve kterém se profiluje. Uvádí, na co ve vzdělávání žáků klade důraz, co hodlá rozvíjet a podporovat, jaké má zaměření a uvádí postupy, jimiž rozvíjí klíčové kompetence žáků. Každý ŠVP obsahuje vypracované učební osnovy šité každé škole přesně na míru.

Každý takovýto plán je veřejným dokumentem a měl by být vyvěšen na internetových stránkách každého vzdělávacího ústavu. Obsahuje identifikační údaje o škole (název, adresa, jméno ředitele, důležité kontakty, zřizovatel, platnost dokumentu), charakteristiku školy (úplnost školy, její umístění, charakteristika pedagogického sboru a žáků, projekty, do kterých je zapojena, mezinárodní spolupráce), obecnou charakteristiku ŠVP (pojetí a cíle, výchovné a vzdělávací strategie, zabezpečení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami apod.), vypracované učební osnovy pro každý ročník, a také učební plány. Ty nám u každého předmětu udávají časovou dotaci vyučovacích hodin. Stejně jako RVP ZV obsahuje cíle základního vzdělávání, klíčové kompetence a průřezová témata.

Na vzdělávací oblast Člověk a zdraví na 1. stupni ZŠ připadají povinně v každém z ročníků 2 hodiny tělesné výchovy. Řadíme sem i plavecký výcvik, který v době konání nahrazuje klasickou tělesnou výchovu, ale také tzv. *tělovýchovné chvílky*, které je vhodné vkládat do běžných hodin. Využívají se především pro zpestření, odreagování a ve chvíli, kdy se na žácích projevuje únava (ŠVP ZV, 2017; RVP, 2007).

2.3 Úroveň pohybové aktivity žáka v mladším školním věku

Pohybová aktivita je naprosto nepostradatelnou složkou pro rozvoj člověka po jeho duševní, fyzické i sociální stránce, ale také pro jeho celkový zdravotní stav. Zvyšuje totiž finální kvalitu života, prodlužuje jeho délku, zvyšuje obranyschopnost, psychickou odolnost, a také ovlivňuje vztah člověka k sobě samému.

Vytváření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě je důležité už od útlého dětství. Děti by si měly pohyb spojovat s příjemným prožitkem, spokojeností, uvolněností a měla by se v nich tvořit vnitřní motivace, která je založena na vlastním úsilí a chtění něčeho dosáhnout. Zájem a především dobrovolnost jsou poté nepostradatelné pro budoucí pohybovou aktivitu. Je dokázáno, že děti, které jsou již od mala pohybově nadanější, působí v dospělosti sebevědoměji a právě k pohybovým aktivitám mají blíže. Avšak např. školní tělesná výchova se snaží pozitivně působit i na děti méně nadané na sport (Sigmund, 2007, s. 21-23).

2.3.1 Doporučení pro pohybovou aktivitu

World Health Organization (2007, s. 13) uvádí, že děti ve věku 7-18 let by měly denně provozovat minimálně 60 minut různorodé pohybové aktivity alespoň střední intenzity. Pohyb nemusí trvat hodinu v kuse, ale můžeme ho rozdělit na 10minutové úseky. Sportovní tréninky, které jsou zaměřeny na svalový a fyzický rozvoj, by měly být zařazovány minimálně 2x týdně. Z důvodu zatížení by se však děti mladší 10 let neměly věnovat pouze jedné sportovní aktivitě, ale činnosti by se u nich měly střídát a především by měly být zábavné, pestré, zajímavé a často propojené s hrou.

Hodnoty určující doporučenou intenzitu, obsah a objem pohybové aktivity jsou závislé na individuálních odlišnostech dětí. Mladšímu školnímu věku se doporučuje pohybová aktivita mírné nebo střední intenzity trávající alespoň 60 minut denně. Pohybovou aktivitu, jež je spojena s vyšší intenzitou pohybové aktivity, by měl střídát odpočinek a celkově by neměla přesáhnout 15 minut. Nepřetržitá pohybová aktivita vyznačující se vysokou intenzitou pohybové aktivity se pro tuto věkovou kategorii jeví jako absolutně nepřiměřená (Mužík, Vlček a kol., 2010, s. 105; Rubín a kol., 2018, s. 20).

Autoři Frömel, Novosad, Svozil (1999, s. 92) a Máček, Radvanský a kol. (2011, s. 49) doporučují, aby dívky denně ušly alespoň 11 000 kroků a chlapci nejméně 13 000 kroků.

Denní pohybová aktivita přes týden by u dívek měla být okolo 85 minut a 95 minut u chlapců za jeden den.

Chceme-li dítě již od mala připravovat na sportovní kariéru, měli bychom mít na paměti několik doporučení. Rozhodně bychom dítě měli podrobit důkladné lékařské prohlídce, která může odhalit i skryté problémy a zároveň doporučí nejvhodnější odvětví sportu. Vedoucí či trenér by měl celý trénink přizpůsobovat fyzické kondici a jednotlivé jednotky by měly být přizpůsobené věku dítěte. Při samotném tréninku by měl uplatňovat co nejširší výběr činností kvůli pestrosti, ale také většímu zaměření dítěte. Následná pravidla her, pomůcky a prostor by měly odpovídat kapacitě dětí (Máček, Radvanský a kol., 2011, s. 139-140).

Pod záštitou Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci vzniklo *Národní doporučení pro pohybovou aktivitu* pro všechny věkové kategorie, jejímž cílem je zvýšit povědomí o zdravém životním stylu a zaměřit se na důležitost pohybové aktivity. Všechny děti by podle autorů měly být denně v pohybu 60 a více minut, to však podle výzkumu nespĺňuje zhruba 70% chlapců a 85% dívek. Alespoň třikrát týdně je dobré vykonávat vysoce intenzivní pohybovou aktivitu a posilovací cvičení, jako jsou dřepy, poskoky apod. Dále se nedoporučuje sezení u televize, počítače, mobilu či tabletu delší než 4 hodiny denně. Díky tomu se totiž zvyšuje možnost vzniku obezity a ostatních onemocnění. Dítě se také může cítit více osamělé a může stát dokonce až agresivním (Kalman, online).

2.3.2 Monitoring úrovně pohybové aktivity

Monitoring pohybové aktivity zahrnuje důležité úkony, přístroje a techniky zprostředkovávající nám sledování a rozbor pohybové aktivity prováděné při běžných životních podmínkách a činnostech.

Monitorování a měření pohybové aktivity patří mezi náročné úkoly, jelikož je zde zahrnutý veškerý pohyb člověka, ať už máme na mysli obyčejnou chůzi či účast na sportovních soutěžích. Při tomto pozorování se zabýváme posuzováním vnitřní a vnější odezvy organismu na pohybovou zátěž. Reakce vnitřní, neboli kvantitativní hodnocení, posuzujeme pomocí parametrů v oblasti biochemie či fyziologie. Sledujeme například využití energetické energie během pohybové aktivity. Naopak při kvalitativním hodnocení sledujeme provedení daného úkonu či pohybové aktivity, konkrétněji přesnost a správnost. Pro získání co nejpřesnějších dat je však nejlepší jejich kombinace.

Monitorování pohybové aktivity má také několik výhod. Kromě zjištění aktuálního stavu jedince a následného porovnání získá respondent možnost uvědomění si svého zdravotního stavu, fyzické kondice a celkového životního stylu, což pro něho může být dobrá motivace pro jeho zlepšení. Získá poznatky o propojení pohybové a výživové stránky, ale samozřejmě může dojít i k poklesu psychiky z nedosažených očekávaných výsledků. Ty mohou být použity jako základ pro vylepšení různých programů, budování sportovišť a další výzkumy (Frömel, Mitáš, Chmelík, 2009, s. 30-31).

Mezi základní ukazatele pohybové aktivity řadíme FIDD charakteristiky, neboli *frekvenci, intenzitu, dobu* trvání pohybové činnosti a *druh* pohybové činnosti. Frekvence je nejčastěji sledována po dobu jednoho týdne či roku, intenzitu uvádíme jako nízkou, střední a vysokou. Doba trvání nám udává, jak dlouho za určité časové období byla vykonávána pohybová aktivita (např. min/hod, min/den, min/týden) a druh pohybové aktivity je nejčastěji uváděn jako pracovní, rekreační, nebo je spojen s konkrétní sportovní aktivitou. Nejvíce využíváno je však monitorování pohybové aktivity při krátkodobém cvičení, které činí 30-120 minut, nebo dlouhodobější sledování, které se odehrává zhruba po dobu 7-20 dní. (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 25-26; Bunc, 2009, s. 17; Sigmund, Sigmundová, 2011, s. 7-8), Frömel, Mitáš, Chmelík, 2009, s. 29).

Charakteristiky jednotlivých měření jsou vyjadřovány souhrnným energetickým výdejem (kcal), energetickým výdejem na 1 kg váhy ($\text{kcal}\cdot\text{kg}^{-1}$) a intenzitou (METs). „*Jeden MET je definován jako výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu.*“ (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 26). Získané výsledky slouží jako zpětná vazba nejen zkoumaným jedincům, ale také rodičům, učitelům a ředitelům škol, na jejichž základě mohou mapovat pohybovou aktivitu na škole (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 32-33).

Před samotným měřením bychom měli řádně promyslet jeho obtížnost a také zvážit jednotlivé údaje, které budeme potřebovat. Patří mezi ně například doba monitorování, věk, pohlaví a počet zkoumaných osob, množství pozorovaných znaků, vhodné metody měření, přístroje k využití a také bychom neměli zapomenout na dostupnost informací v publikacích. Následujícími metodami se zabývají autoři Sigmund, Sigmundová (2011, s. 12-31), Máček, Radvanský a kol. (2011, s. 39-40), Frömel, Novosad, Svozil (1999, s. 27-30), Frömel, Mitáš, Chmelík, 2009, s. 28-32), Rubín a kol. (2018, s. 24-26).

Subjektivní metody

Do těchto metod řadíme především pozorování, dotazníky a záznamní archy, které zkoumají vztah mezi proměnnými. Jedná se o nejvíce využívaný typ sběru dat díky jeho jednoduchosti a také nenáročnosti. Tato metoda však není tak přesná, výsledky mohou být zkresleny např. nepochopením otázky, špatným vybavením situace či jsou odpovědi záměrně znehodnoceny. Jedním ze standardizovaných dotazníků je Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ, který nám zaznamenává celkovou týdenní pohybovou aktivitu, tedy i tu prováděnou ve škole/zaměstnání, ve volném čase, ale i při transportu z jednoho místa na druhé. Výhodou tohoto šetření je následná komparace výsledků s mezinárodními záznamy. Následné vyhodnocování je poté prováděno pomocí statistických metod.

Nepřímá kalorimetrie (*Indirect calorimetry*)

Jedná se o jedno z nejpřesnějších měření, které nám vyjadřuje energetický výdej. Tato metoda je však velice náročná po stránce organizační, finanční i technické, proto se používá pouze zřídka. Je založena na energii uvolňované při spalování potravy mimo tělo za pomoci měření spotřeby kyslíku. Energetický výdej se nakonec vypočítá jako součin spáleného tepla a objemu spotřebovaného kyslíku.

Dvojitě izotopicky značená voda (*Doubly labeled water*)

Dvojitě izotopicky značená voda, nebo také „těžká voda“, je název další velice přesné metody měření. Pracuje na principu rozdílu mezi přijatým a odevzdaným množstvím izotopů vodíku, deuteria nebo kyslíku za určitý čas. Sledovaná osoba musí vypít dané množství vody s určitým obsahem izotopů. Ty se po určitém čase rovnoměrně rozptýlí v tělesných tekutinách a nakonec opouští tělo jako součást moči a potu. Poté spočítáme množství vzniklého CO₂ a také spotřebovaný O₂, z čehož nakonec určíme hodnotu energetického výdeje.

Pedometry

Spolupráci s pedometry neboli krokoměry řadíme mezi nejstarší a také nejrozšířenější způsoby měření terénní pohybové aktivity. Většinou se jedná o malý přístroj s displejem, na němž je zobrazován počet kroků a jejich sledování je založeno na zkoumání vertikálních oscilací (zhoupnutí při kroku). Nejpřesnější měření můžeme zaznamenat při zjišťování počtu kroků, trochu horší je to pak s překonanou vzdáleností. Také není v jejich silách měření typu a intenzity pohybové aktivity. Na druhou stranu jsou schopné nám ukázat energetický výdej v kaloriích a dobu, po kterou byla pohybová aktivita prováděna. Do přístroje musíme před zahájením měření zadat osobní údaje, jako jsou průměrná délka kroku a hmotnost

sledovaného jedince. Aby bylo měření nejrelevantnější, doporučuje se umístit pedometr na pas. Mezi známé pedometry patří např. Yamax Digiwalker, Omron, FreeStyle, New-Lifestyles apod.



Obrázek č. 2 - Pedometr Yamax DigiWalker SW-700

Převzato z: <https://www.productreview.com.au/listings/yamax-sw-700-digi-walker>

Upraveno dle: Sigmund, Sigmundová, 2011, s. 19



Obrázek č. 3 - Pedometr Yamax DigiWalker SW-700

Převzato z: <https://www.pulsmetry.cz/omron-hj-109-active-steps>

Akcelerometry

Akcelerometry jsou přenosné přístroje zaznamenávající změny rychlosti pohybu člověka. Uvnitř akcelerometru se nachází piezoelektrický krystal, který převádí pohybové zrychlení na změny elektrických impulsů, jež se dále vyjadřují v jednotkách výdeje energie. Akcelerometr se nejčastěji umísťuje na bok monitorovaného jedince. Před začátkem měření se do přístroje zadají informace o jedinci, jako jsou hmotnost, výška, věk a pohlaví. Přístroj lze využít jak na krátkodobé, tak i na dlouhodobé měření, kdy ho odkládáme pouze při kontaktu s vodou a během spaní. Jednou ze známých značek je akcelerometr s názvem Caltrac. Ten nám udává nejen celkovou kalorickou spotřebu, ale také výdej energie pouze při pohybové aktivitě či pouze při aktivitě klidové. Dalšími výrobci jsou např. ActiGraph, TriTrac-R3D nebo ActiTrainer, který se využívá v kombinaci s monitorem srdeční frekvence.



Tlačítko pro změnu
zobrazovaných hodnot
celkového a aktivního
energetického výdeje
[kcal]

Tlačítka pro nastavování věku
[roky], pohlaví [♂, ♀], tělesné
hmotnosti [kg] a výšky [cm]

Obrázek č. 4 - Akcelerometr Caltrac X-Max

Převzato z: <https://www.amazon.com/Body-Max-CT500-Caltrac-Calorie/dp/B000B8L1LS>

Upraveno dle: Sigmund, Sigmundová, 2011, s. 22

Snímače srdeční frekvence

Pohybová aktivita je také úzce spojena se srdeční frekvencí. Určování energetického výdeje je závislé na propojení mezi srdeční frekvencí a spotřebou kyslíku. Přístroj, který funguje na bázi EKG, můžeme nosit na hrudi. Data jsou pak odesílána do přijímače, který má tvar i velikost náramkových hodinek, kde jsou poté data dále zpracovávána.



Obrázek č. 5 - Hrudní snímač Polar H10

Převzato z: <https://www.polar-eshop.cz/polar-h10-hrudni-snimac-tf-vel-m-xxl>

2.4 Environmentální stimulace v pohybové aktivitě žáka

Zapojení člověka do pohybových aktivit je proces, při kterém člověk ovlivňuje jak sebe, tak i své okolí, ať už záměrně či nezáměrně. Pohybová aktivita jedince je během života determinována mnoha vnějšími vlivy. Působení prostředí má na žáka značný vliv podobně jako faktory biologické či psychické, ale na rozdíl od nich můžeme na dítě pozitivně působit a ovlivnit jeho vztah ke sportu. Mezi nejdůležitější rozhodně patří rodina, vrstevníci, škola, tradice a vnější podmínky, jakými jsou například finanční náročnost.

Rodiče jsou většinou prvními iniciátory, kteří nám dávají základ k pohybové aktivitě, jelikož jedinec se sám od sebe bez předchozí zkušenosti ke sportu nedostane. Děti potřebují vzor, ke kterému vzhlíží, často se jím proto stávají rodiče, sourozenec, kamarád, učitel či trenér. Nezbytnou součástí je však podpora ze strany rodiny, a to především z hlediska motivace, ale také zajištění materiálních podmínek a poskytnutí prostředků. Bohužel se setkáváme i s negativními dopady na pohybovou aktivitu dítěte ovlivněnou neaktivností rodičů, strachem z úrazu dítěte či přílišným sezením např. u počítače, televize apod. Velký vliv má zaměstnání a vzdělání rodičů, ale také úplnost a neúplnost rodiny (Miklánková, 2009, s. 21-26).

Škola dětem nabízí náhled do nejrůznějších odvětví sportu, snaží se vést děti ke správnému a pravidelnému pohybu především pozitivní motivací. Mnohdy děti může ovlivňovat i tradice kraje či země, ve které žije. Když se například řekne Kanada, většina populace si vybaví hokej.

Je samozřejmé, že zajištěním vhodných prostor, pomůcek a vybavení můžeme děti motivovat k vyšší a pestřejší pohybové aktivitě (Ješina, Hamřík a kol., 2011, s. 81-82). Autoři uvádějí, že tolik nezáleží na potenciálu, se kterým se člověk narodí, ale především na dostatečně podnětném prostředí v době rozvoje.

Podle výzkumu Sigmunda (2007, s. 14) si můžeme potvrdit, že děti, které žijí v rodinném domě se zahradou, mají větší denní pohybovou aktivitu než děti žijící v bytech.

2.5 Podpora pohybové aktivity

Jako podporu pohybové aktivity (PPP) rozumíme různé systémové prostředky, jimiž se snažíme změnit úroveň pohybové aktivity. Jedná se vlastně o oblast, která se zabývá nedostatečnou pohybovou aktivitou. Má multidisciplinární charakter, jelikož čerpá poznatky ze zdravotnických, společenských, technických i přírodovědeckých oborů. Podpora je vymezena do několika úrovní, konkrétně se jedná o rovinu individuální, komunální, regionální, národní a nadnárodní.

Pozornost je věnována především preventivním programům, mezi které řadíme různá školení a vzdělávací akce pro širokou veřejnost vedené odborníky, již nás seznamují s výhodami a přínosy pohybové aktivity. Dále se zaměřujeme na zlepšení podmínek pro vykonávání pohybové aktivity, kam patří např. budování sportovních prostor, parků, cyklostezek, sportovních hal a chodníků. Značnou část tvoří také reklamní a marketingové tahy, které nás motivují ke zlepšení našeho životního stylu.

Ve školním prostředí je podpora pohybové aktivity vymezena v RVP ZV, konkrétně ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví, která je charakterizována vzdělávacími obory Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Druhým dokumentem je *Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století (Zdraví 21)*, konkrétně cíl č. 4, který se zabývá zdravím mladých lidí, a cíl č. 11, který obsahuje zdravější životní styl.

Podpora pohybové aktivity ve svém zaměření nevynechává žádnou z věkových či sociálních skupin, ovšem důraz klade především na děti a mládež, seniory, osoby se speciálními potřebami a osoby sociálně znevýhodněné. U dětí je důležitá pozitivní motivace k nejrůznějším aktivitám, měli bychom se snažit omezit sezení u televize či počítače a naopak rozšířit povinnou tělesnou výchovu o zajímavé aktivity, díky kterým by byly děti v pohybu každý den. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 22, 86, 100-101; Mužík, Vlček a kol., 2010, s. 13).

Ve škole v pohybu

Projekt je založen na zjištění nedostatečné nabídky žákům v oblasti pohybové aktivity ve škole. Zaměřuje se na učitele 1. stupně, jimž předkládá možnosti a nápady na využívání všech typů školní pohybové aktivity a její následné zpřístupnění žákům. Hlavním cílem je zvýšit rozsah pohybové aktivity během školní docházky.

Projekt upozorňuje na to, že obsah *hodiny tělesné výchovy* je sice dán učivem a očekávanými výstupy, ovšem náplň jednotlivých lekcí je pouze na učiteli. Je-li dostatečně zkušený, organizovaný a má-li správnou metodiku, bude hodina pro děti velice efektivní, co se týká délky a intenzity zatížení. Dokument obsahuje nejužitečnější materiály z oblasti didaktiky a teorie.

Dále jsou zmiňovány *pohybově rekreační přestávky*, při nichž mají žáci možnost pohybu mezi jednotlivými hodinami. Při využití nejrůznějších prostor a náčiní školy může být pohybová aktivita velice různorodá. Tyto přestávky však nejsou povinné, záleží pouze na žákovi.

Tělovýchovné chvilky jsou krátkodobé pohybové aktivity, které můžeme vkládat do jakýchkoliv vyučovacích hodin. Splňují funkci relaxační, při které se snažíme vykompenzovat únavu z neustálého sezení, a také funkci kompenzační, při které si protahujeme a uvolňujeme ztuhlé svalstvo (Mužík, Vlček a kol., 2010, s. 171-173).

Pohyb do škol

Projekt klade důraz na rozšíření a prohloubení poznatků ohledně výchovných a výukových metod a forem výuky. Žáci jsou motivováni tak, aby se zdravý životní styl stal jejich přirozeností, díky čemuž poté sami pozitivně ovlivňují svou psychickou a fyzickou zdatnost.

Iniciátory tohoto projektu jsou jedinci z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, kteří chtějí svými aktivitami především motivovat děti ke zdravému životnímu stylu. Zaměřují se jak na žáky, tak učitele, pro které pořádají vzdělávací kurzy, například na styly vedení, motivační hodnocení studentů apod. (Pohyb do škol, 2015)

Školy v pohybu

Projekt Školy v pohybu má vidinu škol, kde učitelé cíleně vylepšují jednotlivé stránky výchovy, jako jsou organizace výuky, její obsah, metodika, hodnocení a přístupy k dětem, aby pedagogové byli žákům co nejužitečnější a předali jim co možná nejvíce. Projekt je vhodný tam, kde centrem pozornosti je každé dítě, jež oceňuje osobní úspěch a samo od sebe chce poznávat a učit se nové věci. Jelikož má každá škola svá charakteristická specifika, je projekt sestavován každé škole přímo na míru.

Projekt se tedy zaměřuje spíše na vzdělávání pedagogických pracovníků. Zvyšuje jejich manažerské schopnosti a předkládá nejrůznější metodiky, workshopy a semináře určené pro jejich osobní rozvoj (Školy v pohybu, 2013).

Škola v pohybu

Tento projekt je realizován fotbalovou asociací, jež se snaží zvýšit úroveň pohybových dovedností dětí již od mala. Plán však není zaměřen pouze na fotbalový trénink, ale na všeobecnou pohybovou přípravu. Dětem se snaží pohyb předkládat zábavnou formou, která děti baví a jsou neustále zapojeny do akce.

Fotbaloví trenéři navštěvují školy a realizují ukázkové hodiny, které jsou inspirativní jak pro učitele, jež pochytí nejrůznější nápady, nové přístupy a metody výuky tělesné výchovy, ale také pro děti, které si vyzkouší nejrůznější aktivity, k nimž se běžně nedostanou.

Učitelé tělesné výchovy a pohybových kroužků mají také možnost využít půldenních seminářů, kde si získané teoretické poznatky propojí s praxí a všechny aktivity si sami vyzkouší (Škola v pohybu, 2019).

Hodina pohybu navíc

Projekt, který původně spadal pod MŠMT, od roku 2018 spadá pod Asociaci školních sportovních klubů. Cílem bylo zvýšit rozsah pohybové aktivity žáků pomocí vytvoření a ověření metodiky pro pohybové aktivity ve školních družinách a klubech, která je založena na zábavě, hravosti a pozitivní motivaci (MŠMT, 2018).

Sportuj ve škole

Projekt *Sportuj ve škole* svými prvky navazuje na projekt *Hodina pohybu navíc*. Děti se při lekcích zabaví nejrůznějšími hrami, zábavnými sportovními aktivitami či formou opičích drah. Vedoucí pak učí děti základní prvky běžných sportů, jako je basketbal, fotbal či volejbal.

Tyto speciální hodiny jsou vedeny tělocvikáři, učiteli 1. stupně či družinářkami a konají se zhruba 1-3 hodiny týdně. Děti si díky nejrůznějším aktivitám rozvíjí všeobecné pohybové dovednosti, ale hlavně získávají pozitivní přístup k pohybu. Pro učitele lektori poskytují metodiku a instruktážní videa s nápady (*Sportuj ve škole*).

3 CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY

Hlavním cílem této diplomové práce je komparace pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v kontextu podmínek školy.

Dílčím cílem je porovnat úroveň pohybové aktivity mezi chlapci a dívkami.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Zpracovat rešerši odborné literatury při dodržení pravidel etiky citování
2. Volba statistických metod a technik
3. Organizace výzkumného šetření v terénu
4. Sběr dat a jejich zpracování
5. Formulace závěrů práce a doporučení pro praxi
6. Zpracování diplomové práce

V rámci řešení byly stanoveny následující hypotézy:

H₀₁: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu nebude v úrovni středně zatěžující PA jejich žáků nalezen rozdíl.

H_{A1}: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu bude v úrovni středně zatěžující PA jejich žáků nalezen rozdíl.

H₀₂: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu nebude v úrovni inaktivity (sezení) jejich žáků nalezen rozdíl.

H_{A2}: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu bude v úrovni inaktivity (sezení) jejich žáků nalezen rozdíl.

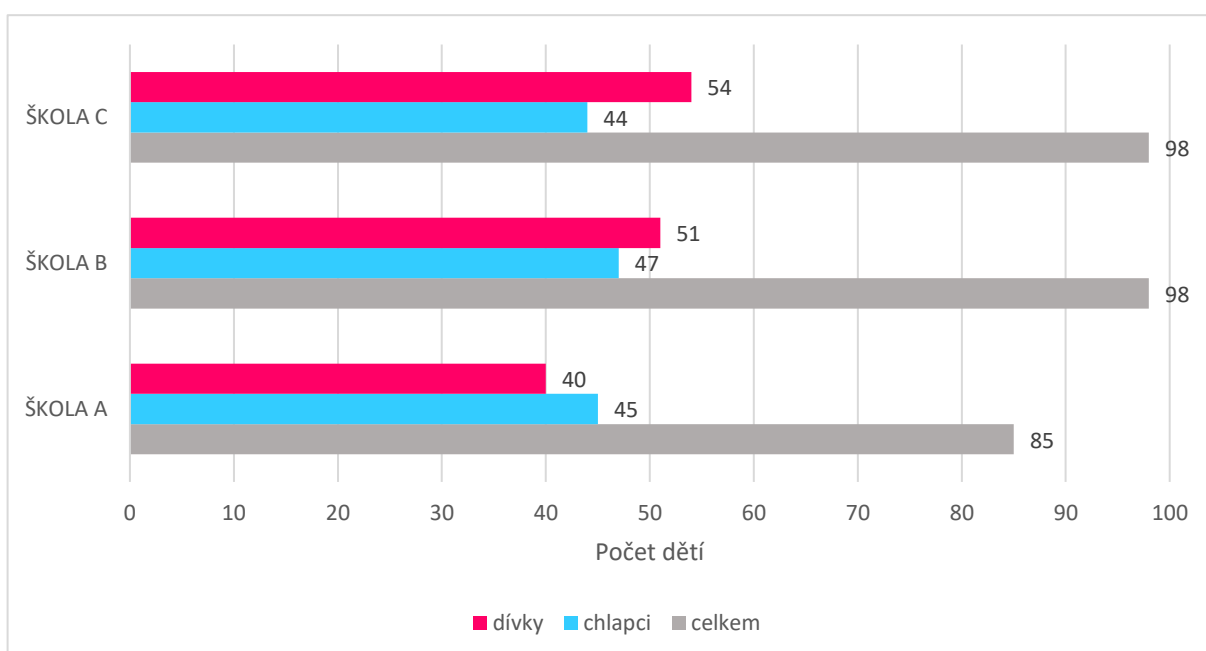
H₀₃: Z hlediska genderu nebude nalezen v úrovni středně zatěžující PA u žáků 1. stupně rozdíl.

H_{A3}: Z hlediska genderu bude nalezen v úrovni středně zatěžující PA u žáků 1. stupně rozdíl.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

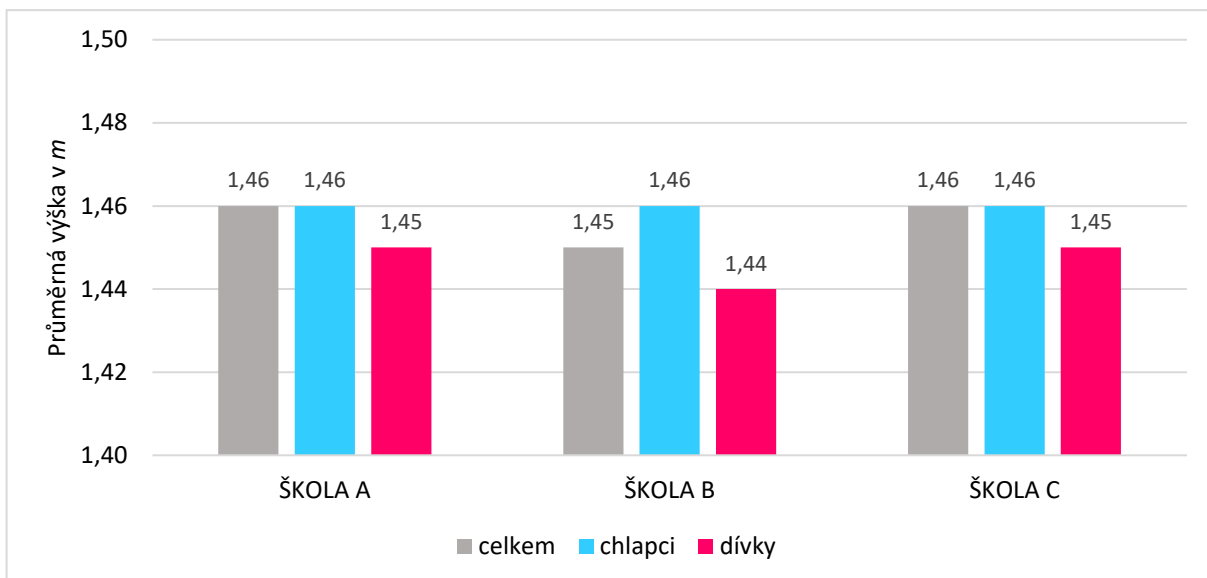
Výzkum byl uskutečněn na začátku školního roku 2018/2019 na třech školách v Olomouci. Ty byly vybrány cíleně podle předem zjištěných informací ohledně vybavení a zázemí pro pohybové aktivity - škola s nejlepšími podmínkami pro pohybovou aktivitu, dále škola A, škola s běžným vybavením, dále škola B, a škola s horšími environmentálními podmínkami, dále škola C. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 281 žáků mladšího školního věku (n = 281) 4. a 5. tříd prvního stupně základní školy, z toho 136 chlapců a 145 dívek.



Graf č. 1 - Počet respondentů v jednotlivých školách (n = 281)

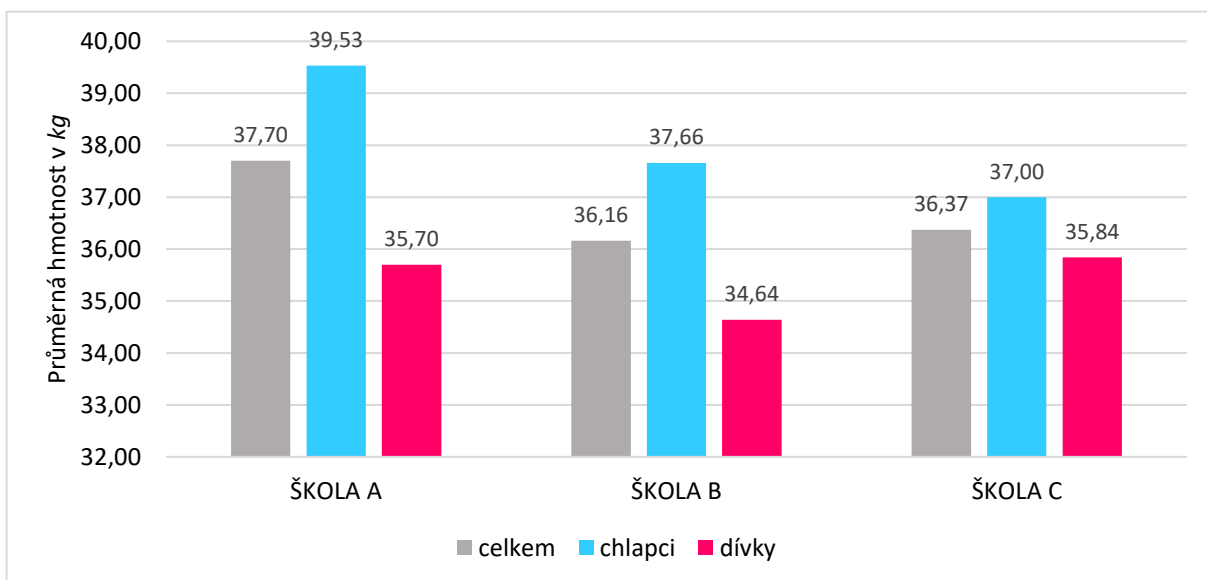
4.1.1 Charakteristika zkoumaných žáků

Z celkového počtu 281 respondentů bylo 136 chlapců a 145 dívek. Dětem 4. a 5. tříd základních škol byly rozdány anonymní dotazníky, jejichž úvodní údaje posloužily k charakteristice výzkumného souboru. Mohla jsem tak určit průměrnou výšku, váhu a BMI (z angl. *Body Mass Index, Index tělesné hmotnosti*) u jednotlivých škol, a také u chlapců i dívek zvlášť.



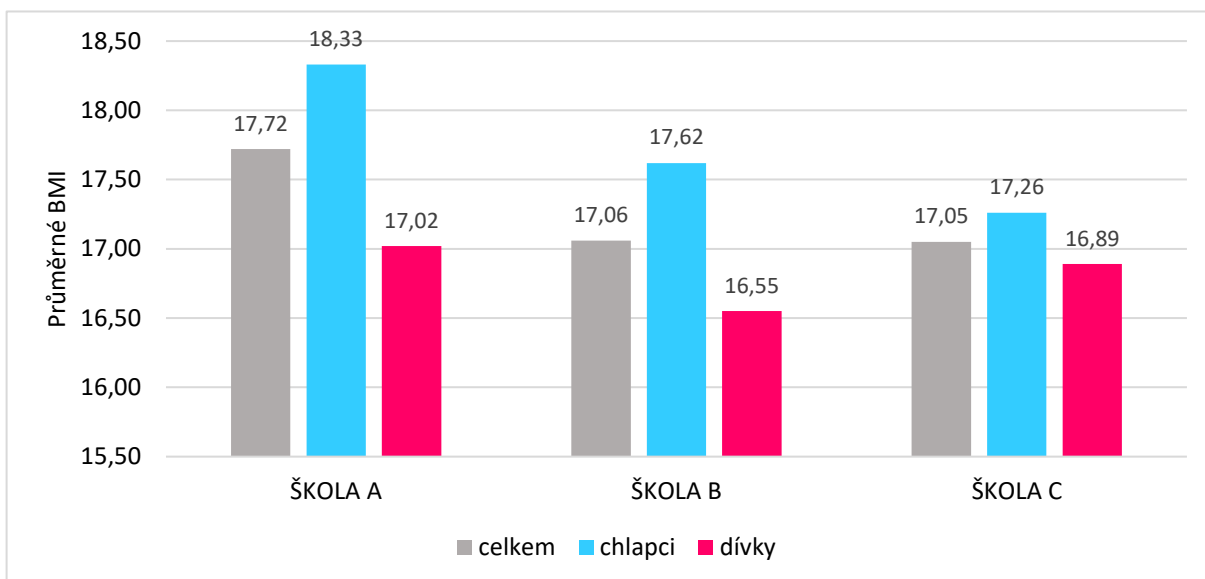
Graf č. 2 - Průměrná výška dětí (n = 281)

Jak můžeme vidět, průměrná výška dětí z jednotlivých škol je téměř bez rozdílu. Chlapci mají ve všech případech totožnou průměrnou výšku, u dívek shledáváme pouze nepatrný rozdíl.



Graf č. 3 - Průměrná hmotnost dětí (n = 281)

V průměrné hmotnosti zkoumaných škol opět nebyl nalezen významný rozdíl. Nejvyšší hodnota byla zaznamenána v hmotnosti chlapců školy A, naopak nejnižší u dívek školy B.



Graf č. 4 - Průměrné BMI dětí (n = 281)

Dříve zjištěná průměrná výška a hmotnost nám následně posloužily k výpočtu BMI, pro který se používá tento vzorec:

$$BMI = \frac{\text{(hmotnost v kilogramech)}}{\text{výška v metrech}^2}$$

Výslednou hodnotu BMI si poté můžeme najít v následující tabulce, která však platí především pro dospělé jedince.

Tabulka č. 1 - Tabulka hodnot BMI (Upraveno dle WHO a SZÚ, 2014)

BMI	KATEGORIE	ZDRAVOTNÍ RIZIKA
<18,5	podváha	podvýživa, anorexie
18,5-24,9	normál	minimální
25,0-29,9	nadváha	lehce zvýšená
30,0-34,9	obezita I. st.	středně vysoká
35,0-39,9	obezita II. st.	vysoká
>40	obezita III. st.	velmi vysoká

Při určování kategorie u dětí nelze použít základní kalkulačku BMI, jelikož ta do výpočtu nezahrnuje pohlaví a věk, které jsou důležité při porovnávání růstu u dětí. Jelikož se jedná o dynamický proces, je potřeba používat tzv. *percentilové grafy* (Příloha č. 3, Příloha č. 4; SZÚ, 2014). U těchto grafů je na vodorovné ose zaznamenán věk, na svislé ose potom

hodnoty BMI (kg/m^2). Dále jsou zde zobrazeny percentilové křivky, které udávají percentilové hodnoty.

Tabulka č. 2 - Rozdělení percentilových křivek do percentilových pásem (SZÚ, 2014)

PERCENTILOVÉ PÁSMO	HODNOCENÍ
97 <	obézní
90 - 97	nadměrná hmotnost
75 - 90	robustní
25 - 75	proporcionální
10 - 25	štíhlé
< 10	hubené

4.1.2 Charakteristika zkoumaných škol

K výzkumnému šetření byly vybrány 3 základní školy v Olomouci na základě předem zjištěných podmínek a zázemí pro sportovní aktivitu. Jako školu A jsem zvolila tu s nejlepšími podmínkami pro pohybovou aktivitu, jako školu B organizaci s běžným zázemím, a jako školu C školu s horšími podmínkami pro tělesnou výchovu ve srovnání s předchozími. Pro podrobnější rozbor byla použita SWOT analýza.

Tabulka č. 3 - SWOT analýza školy A

Jméno	Martina Drymlová
Lokalita	Olomouc
Název školy	Škola A - dobré podmínky pro pohybovou aktivitu
Vnitřní silné stránky v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - zázemí a vybavení školy pro pohybovou aktivitu - ředitel podporující sport a pohyb - sportovní kroužky na škole (např. miniházená, parkour apod.) - sportovní akce (např. lyžařské kurzy, bruslení, pobyty v přírodě atd.) - skvělá a vstřícná komunikace s učiteli
Vnitřní slabé stránky v oblasti pohybu	- ne všichni učitelé využívají prostředky, jež škola nabízí k vykonávání pohybové aktivity
Vnější příležitosti v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - skvělé zázemí pro sport (např. 2 tělocvičny, 3 taneční sály, atletický ovál, venkovní hřiště, dětská posilovna, specializované hřiště atd.) - přehledné internetové stránky - účast na sportovních soutěžích
Vnější hrozby v oblasti pohybu	- nespolupráce rodiny se školou
Celkové stručné hodnocení školy z hlediska pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - výborné vnitřní i venkovní zázemí pro různorodé sportovní aktivity - vynikající materiálové vybavení - podpora sportu ředitelem
Návrh na opatření v oblasti pohybu	- učitelé by měli více ve svých hodinách tělesné výchovy využívat vybavení, které škola nabízí

Tabulka č. 4 - SWOT analýza školy B

Jméno	Martina Drymlová
Lokalita	Olomouc
Název školy	Škola B - standartní podmínky pro pohybovou aktivitu
Vnitřní silné stránky v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - zázemí a vybavení školy pro pohybovou aktivitu - sportovní kroužky na škole (např. sportovní gymnastika, volejbal, taneční kroužek, turistický kroužek, miniházená apod.) - sportovní akce (např. plavecký výcvik, lyžařský kurz, pobyty v přírodě apod.) - schopná a vstřícná zástupkyně ředitele na 1. stupni - skvělá a příjemná komunikace s učiteli
Vnitřní slabé stránky v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - ne všichni učitelé využívají při hodinách tělesné výchovy zázemí a vybavení, které škola nabízí
Vnější příležitosti v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - dobré zázemí pro sportovní aktivitu (např. 2 tělocvičny, atletický ovál, specializovaná hřiště na beach volejbal, tenis a basketbal) - účast žáků na sportovních soutěžích
Vnější hrozby v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - zastaralý vzhled internetových stránek - složitější komunikace s vedením školy
Celkové stručné hodnocení školy z hlediska pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - skvělé zázemí pro sport a pohybovou aktivitu - dobré vybavení pro tělesnou výchovu - pestrá nabídka sportovních kroužků
Návrh na opatření v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - podpora využívání pomůcek při tělesné výchově

Tabulka č. 5 - SWOT analýza školy C

Jméno	Martina Drymlová
Lokalita	Olomouc
Název školy	Škola C - horší podmínky pro pohybovou aktivitu
Vnitřní silné stránky v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - vybavení pro pohybovou aktivitu - sportovní kroužky zajišťovány agenturou - školou pořádané sportovní turnaje - velice vstřícné a ochotné vedení, skvělá komunikace s učiteli - sportovní akce (např. plavecký výcvik, pobyty v přírodě apod.)
Vnitřní slabé stránky v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - méně prostoru pro pohybovou aktivitu (1 tělocvična, víceúčelové hřiště) - ne všichni učitelé využívají prostředky, jež škola nabízí pro pohybovou aktivitu
Vnější příležitosti v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - účast žáků na sportovních soutěžích - přehledné webové stránky s aktualitami - velice dobrá komunikace s vedením školy - dobré vybavení pro sportovní aktivity
Vnější hrozby v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - méně možností pro pohybovou aktivitu
Celkové stručné hodnocení školy z hlediska pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - horší zázemí pro pohybovou aktivitu (ve srovnání s předchozími školami) - pestré materiální vybavení pro sport - vstřícný kolektiv učitelů a vedení
Návrh na opatření v oblasti pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - podpořit úpravu vnějších prostorů pro pohybovou aktivitu

4.2 Organizace výzkumu

Školy byly vybrány na základě předem zjištěných informací týkajících se zázemí pro pohybovou aktivitu. Následně jsem e-mailovou komunikací kontaktovala vedení školy ke sjednání osobní schůzky. V této korespondenci jsem ve zkratce nastínila problematiku výzkumu, přiložila dotazník a oficiální žádost řediteli/ředitelce školy o provedení výzkumného šetření na jejich ústavu. Jelikož všechny školy odpověděly kladně, mohla jsem přejít k osobním schůzkám, předáním oficiálního dopisu ředitelům/ředitelkám a podrobnější organizaci ohledně dotazníků.

Dotazníky byly určeny pro žáky 4. a 5. ročníků základní školy a byly zcela anonymní. Třídní učitele jsem uvedla do problematiky výzkumu a dala jim předem nahlédnout do dotazníku. Při organizaci mi byli velice nápomocní, někteří se dokonce nabídli, že dotazníky s dětmi vyplní, u ostatních mi byla uvolněna jedna z hodin, při které jsem děti instruovala já. Předem jim byl zadán domácí úkol, který spočíval ve zvážení hmotnosti a změření tělesné výšky. Všechny dotazníky byly vyplněny a vráceny během dvou týdnů a následně zpracovány v programu Microsoft Excel 2013.

Součástí návštěvy jednotlivých škol bylo i zmapování prostředků pro sportovní aktivity. Učitelům tělesné výchovy jsem předložila seznam zázemí, sportovního vybavení a pomůcek určených pro tělesnou výchovu a zároveň jsem zjišťovala, jaké kroužky daná škola nabízí. Všechny tyto informace mi poté posloužily k určení environmentálních podmínek školy.

4.3 Užité statistické metody a techniky

Pro zmapování pohybové aktivity u dětí mladšího věku jsem zvolila dotazník (Příloha č. 2). Jedná se o velmi využívanou techniku dotazování, která obsahuje písemné otázky a odpovědi. Velkou výhodou je, že nám zajišťuje rychlé shromáždění velkého počtu respondentů, na druhou stranu je dotazníkům vytýkána menší důvěryhodnost z důvodu zkresleného vyplňování. Otázky byly jak uzavřené, kdy děti vybíraly z několika možností, tak otevřené, kde doplňovaly jimi preferovaný sport. (Sigmund, Sigmundová, 2011, s. 13; Chráska, 2016, s. 158).

Pro mé účely jsem využila Mezinárodní dotazník pro pohybovou aktivitu IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) - zkrácenou verzi, kterou jsem přizpůsobila

své práci. Dotazník byl zcela anonymní, v úvodu děti uvedly pouze ročník, pohlaví a údaje, které sloužily k charakteristice věkové skupiny žáků mladšího školního věku (tzn. věk, výšku a hmotnost). Následovaly čtyři otázky týkající se pohybové aktivity za posledních 7 dní. První se zaměřovala na intenzivní pohybovou aktivitu, druhá na středně zatěžující pohybovou aktivitu a zbývající dvě na chůzi a sezení. Snažila jsem se otázky přepracovat do srozumitelnější formy a uvést příklady, aby pro děti zadání nebylo tak náročné. Doplňujícími otázkami jsem například zjišťovala, zda je rodiče vedou k pohybové aktivitě, jakou sportovní činnost provozují během roku nejčastěji, zda navštěvují kroužky nabízené školou či zda je baví hodiny tělesné výchovy. V dalších otázkách děti vybíraly z možností ano/ne odpovědi na otázky týkající se využívání školních pomůcek a prostorů během tělesné výchovy.

Pro charakteristiku podmínek školy byla využita SWOT analýza, která nám umožnila nahlédnout do vnitřních a vnějších silných i slabých stránek školy. Součástí jejího vypracování je také návrh na zlepšení opatření týkajících se pohybu.

Pro zpracování dat výzkumného šetření byl použit program Microsoft Excel 2013. Hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Jako základní statistická metoda byla použita ANOVA. Předpokladem pro použití tohoto vícevýběrového testu je normální rozdělení dat (Shapiro-Wilkův test) a podobnost rozptylu testovaných skupin dat (Bartlettův test). V některých případech však nebyla alespoň jedna z těchto podmínek splněna, proto jsem musela použít neparametrický test pro více než 2 nezávislé výběry, v tomto případě Kruskal-Wallisův test.

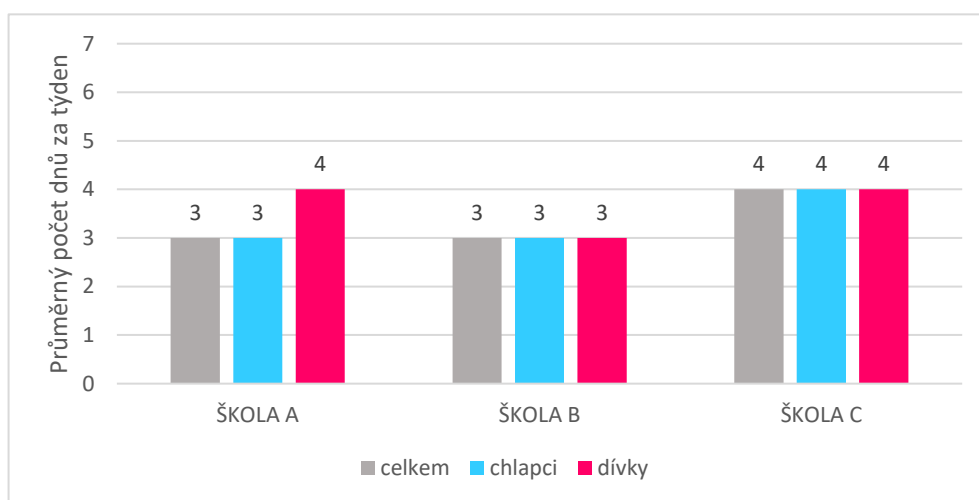
5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Intenzivní pohybová aktivita

Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. Je fyzicky náročná, dýchání je výrazně rychlejší a těžší než obvykle. Zaměřujeme se na tu aktivitu, která trvala déle než 10 minut během posledních 7 dnů.

Otázka č. 1

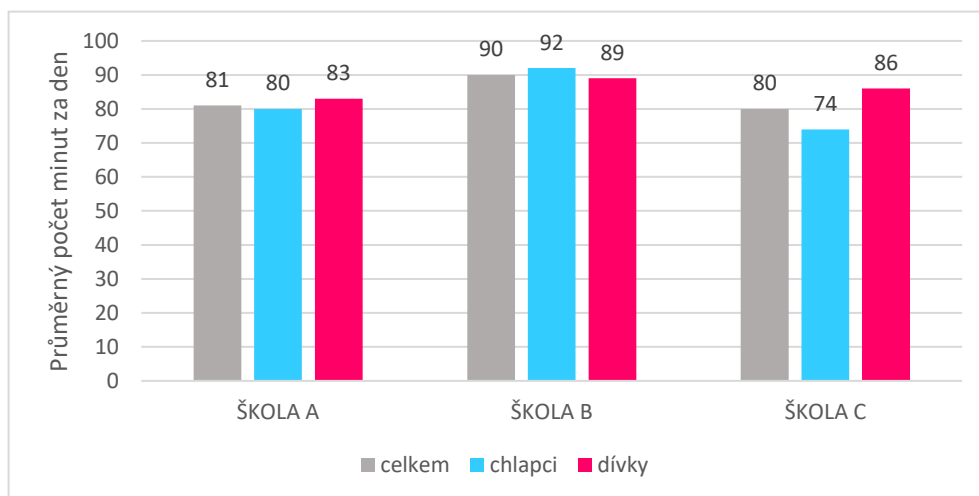
V kolika dnech (během posledních 7 dnů) jsi prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu (např. běhání, rychlá jízda na kole)?



Graf č. 5 - Průměrný počet dnů, ve kterých žáci prováděli intenzivní pohybovou aktivitu (den⁻¹; n = 281)

Otázka č. 2

Kolik minut jsi obvykle strávil/a intenzivní pohybovou aktivitou v jednom z těchto dnů?



Graf č. 6 - Průměrný počet minut, kdy žáci vykonávali intenzivní pohybovou aktivitu ($\text{min} \cdot \text{den}^{-1}$; $n = 281$)

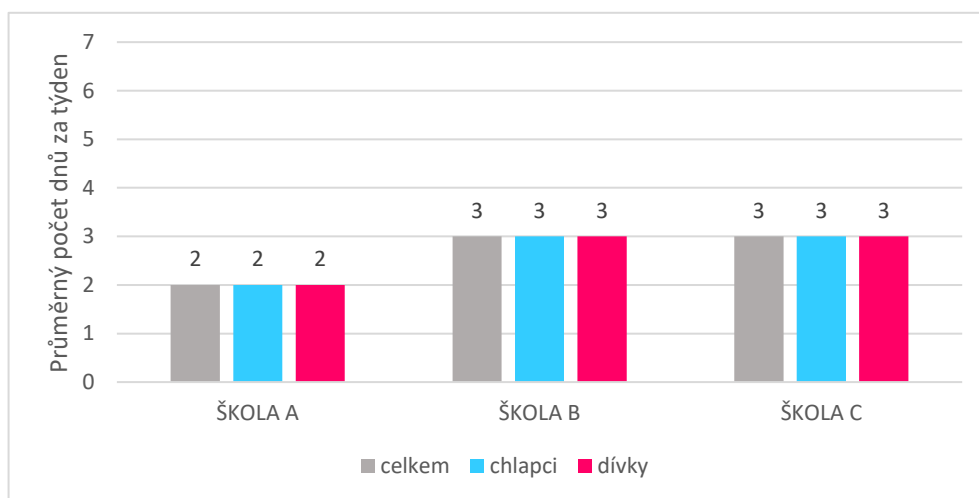
Děti prováděly intenzivní PA 3-4 dny v týdnu. Ze získaných dat vyplývá, že mírná odchylka mezi chlapci a dívkami byla pouze na škole A, kde dívky uvedly více aktivních dnů na rozdíl od chlapců. Důvodem může být větší návštěvnost sportovních kroužků, než u chlapců (Tabulka č. 14). Na základě výsledné p hodnoty ($p = 0,71$) však nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl v počtu dnů. Obecně je na tom s počtem dnů nejlépe škola C, kde jsem oproti ostatním zaznamenala největší podporu ze strany rodičů (Graf č. 12). Dále nám také vyšla jako neaktivnější škola, neboť děti provádí pravidelnou pohybovou aktivitu nejčastěji 1-3x týdně (Graf č. 14). Tyto rozdíly se nám však nepromítly do statistického zpracování, jelikož výsledná hodnota $p = 0,86$ nám udává, že nevyšly statisticky významné hodnoty. Při prozkoumání jednoho dne v týdnu (Graf č. 6) zjišťujeme, že nejvíce aktivní byly děti ze školy B, které byly v pohybu průměrně 90 minut, škola A a škola C měly téměř shodný výsledek, a to 80 a 81 minut. Ze získaných statistických dat ale opět vyplývá, že jsem zde nenalezla rozdíl ($p = 0,88$). Průměrným počtem dnů a součtem minut jsou na tom lépe dívky, ovšem podle výsledné hodnoty hladiny významnosti ($p = 0,92$) můžeme konstatovat, že nebyl nalezen statisticky významný rozdíl.

5.2 Středně zatěžující pohybová aktivita

Středně zatěžující pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháme trochu více než obvykle. Zajímá nás aktivita, kterou žáci prováděli za posledních 7 dnů.

Otázka č. 3

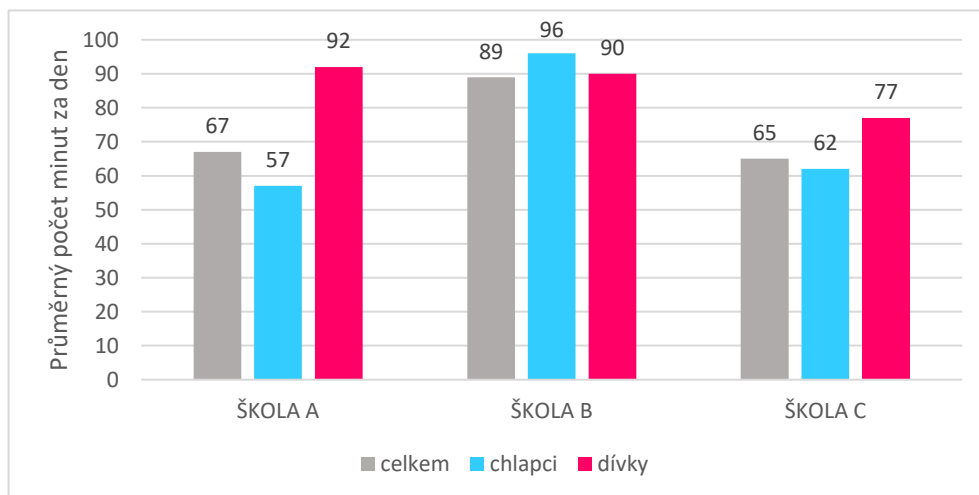
V kolika dnech (během posledních 7 dnů) jsi prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu (např. nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí)?



Graf č. 7 - Průměrný počet dnů, ve kterých žáci vykonávali středně zatěžující pohybovou aktivitu (den•týden⁻¹; n = 281)

Otázka č. 4

Kolik času jsi obvykle strávil/a při středně zatěžující pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů?



Graf č. 8 - Průměrný počet minut, kdy žáci vykonávali středně zatěžující pohybovou aktivitu ($\text{min} \cdot \text{den}^{-1}$; $n = 281$)

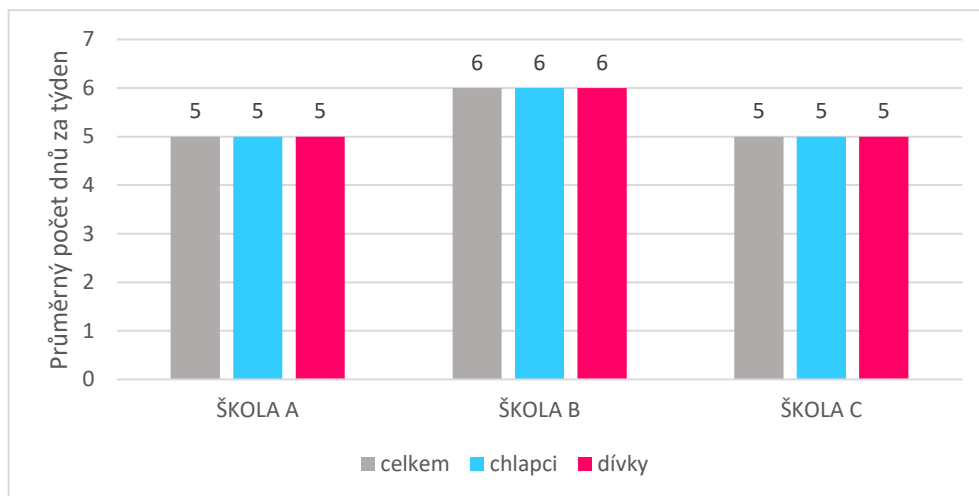
Z hlediska průměrného počtu dnů, kdy se děti zabývaly středně zatěžující PA, byla nejnižší hodnota zjištěna u školy A (Graf č. 7). Díky p hodnotě ($p = 0,88$) se však nejedná o statisticky významný rozdíl. Jednou z příčin drobné odchylky může být nižší frekvence provádění pravidelné PA během týdne (Graf č. 14). Při sledování průměrného počtu minut provádění sportovní aktivity dopadla nejlépe škola B s 89 minutami (Graf č. 8). Díky p hodnotě ($p = 0,94$) můžeme potvrdit nulovou hypotézu, tedy že mezi jednotlivými školami nebyl nalezen rozdíl. Celkový součet minut středně zatěžující PA u dívek během dne je opět vyšší, než u chlapců, ovšem $p = 0,90$ nám ukázalo, že ani zde jsem nenašla statisticky významný rozdíl.

5.3 Chůze

Do chůze jsem zahrnula chůzi v rámci školní docházky i doma, přesuny z místa na místo, chůzi při rekreaci, sportu nebo ve volném čase.

Otázka č. 5

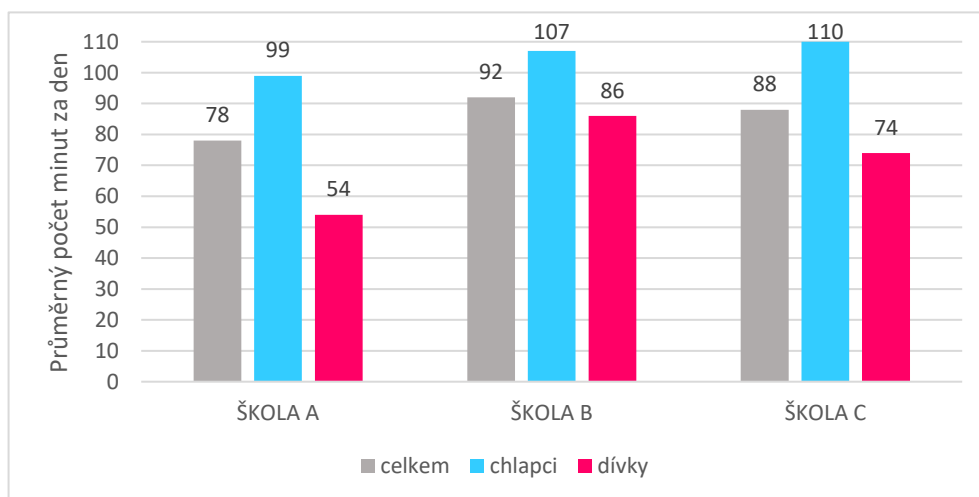
V kolika dnech (během posledních 7 dnů) jsi chodil/a nepřetržitě alespoň 10 min?



Graf č. 9 - Průměrný počet dnů, ve kterých žáci chodili nepřetržitě alespoň 10 minut (den•týden⁻¹; n = 281)

Otázka č. 6

Kolik minut jsi strávil/a chůzí v jednom z těchto dnů?



Graf č. 10 - Průměrný počet minut, které žáci strávili chůzí (min•den⁻¹; n = 281)

Podle zaznamenaných odpovědí vykazuje vyšší aktivitu z hlediska chůze škola B, u níž jsem zaznamenala nejvyšší výsledek v počtu dnů za týden. Jako jedna ze dvou škol měla totiž jako nejčastější dopravu do školy právě chůzí (Graf č. 15). Podle hladiny statistické významnosti ($p = 0,60$) můžeme říci, že mezi školami nebyl nalezen rozdíl v průměrném

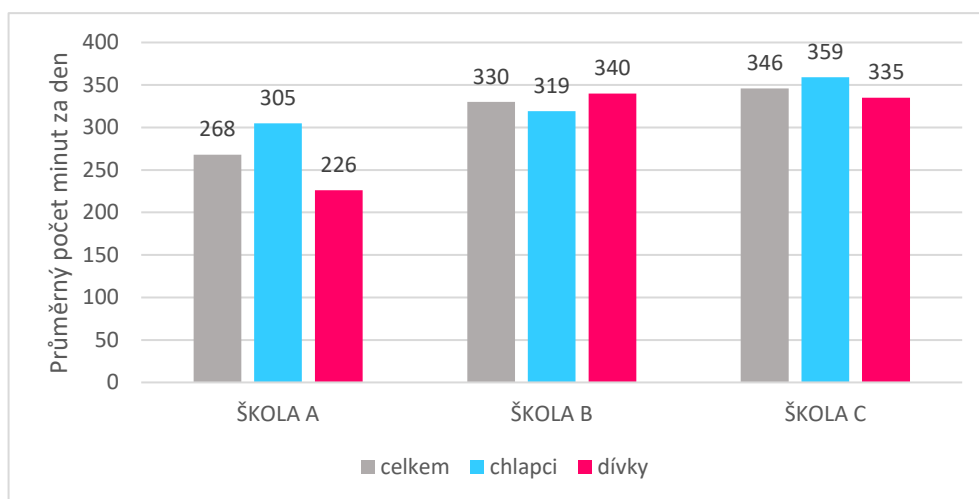
počtu dnů za týden. Průměrný počet minut denní chůze je opět nejvyšší u školy B, ale díky vyšší p hodnotě než 0,05 ($p = 0,91$) opět neshledáváme žádný rozdíl v průměrném počtu minut za den mezi jednotlivými školami. Mezi chlapci a dívkami ve středně zatěžující PA nebyl nalezen rozdíl ($p = 0,64$), stejně tak ani v počtu minut za den ($p = 0,75$).

5.4 Sezení

Sem zahrnujeme čas strávený sezením v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů, volného času, na návštěvě, při čtení, sledování TV apod.

Otázka č. 7

Kolik času denně (během posledních 7 dnů) jsi strávil/a sezením v pracovních dnech?



Graf č. 11 - Průměrný počet minut, které žáci strávili sezením ($\text{min} \cdot \text{den}^{-1}$; $n = 281$)

V oblasti sezení vykazují nejnižší průměrné hodnoty minut za den žáci ze školy A. Zhruba 7 % dětí uvedlo, že během týdne neprovádí žádnou pohybovou aktivitu (Graf č. 14) a 20 % napsalo, že se do školy dostávají autem s rodiči (Graf č. 15). Naopak největší počet minut jsem zaznamenala u školy C. Díky p hodnotě ($p = 0,33$) ale můžeme konstatovat, že mezi jednotlivými školami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v počtu minut za den. Obecně však chlapci sezením strávili více času než dívky, což může mít více příčin, avšak jednou z nich by mohlo být hraní počítačových her. U školy A a B nebyl jejich vzájemný rozdíl tak velký. Na škole B více času sezením strávily dívky, naopak na škole C chlapci.

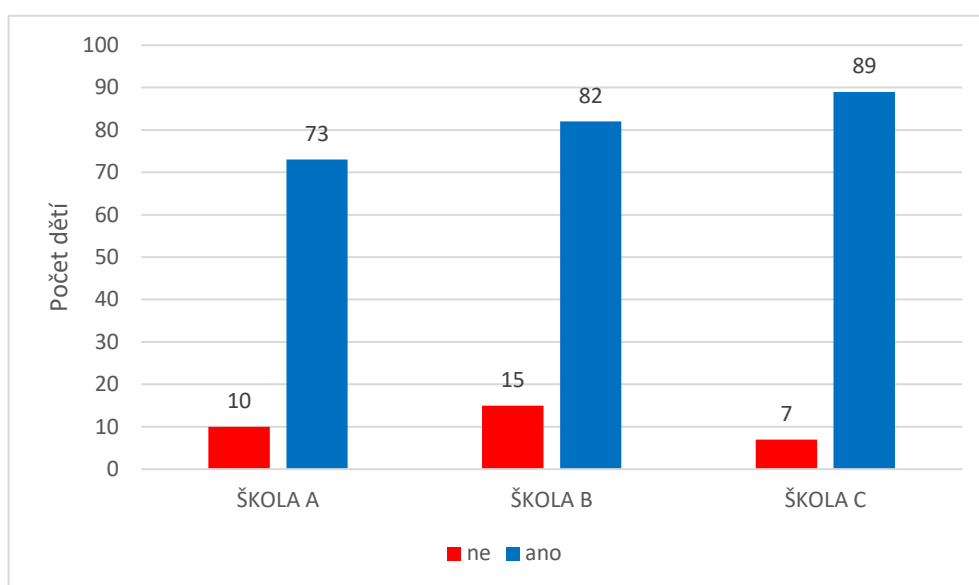
I v tomto případě však p hodnota vyšla vyšší než 0,05 ($p = 0,35$), proto můžeme říci, že mezi chlapci a dívkami nebyl nalezen rozdíl.

5.5 Mimoškolní pohybová aktivita

Do této podkapitoly jsem zařadila faktory, které ovlivňují úroveň pohybové aktivity u dětí, jako například rodinné zázemí, docházku do sportovních oddílů a nejvíce provozované sportovní aktivity během roku.

Otázka č. 8

Vedou tě rodiče ke sportovní pohybové aktivitě?



Graf č. 12 - Podpora k pohybové aktivitě ze strany rodiny (n = 281)

Tabulka č. 6 - Podpora k pohybové aktivitě ze strany rodiny - CH x D (n_{ch} = 136, n_d = 145)

Vysvětlivky: n_{ch} - počet chlapců, n_d - počet dívek

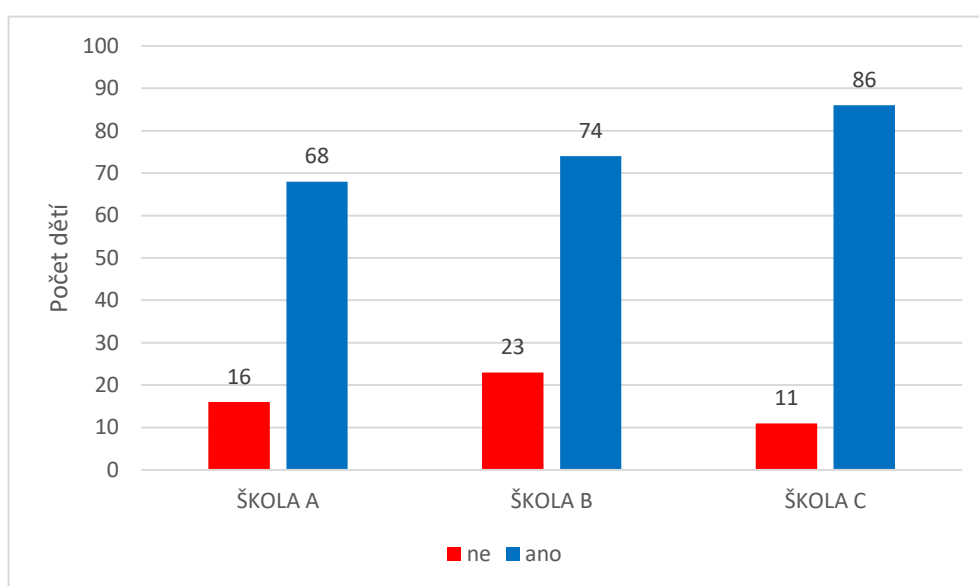
ODPOVĚĎ	CHLAPCI				DÍVKY			
	A	B	C	CELKEM	A	B	C	CELKEM
ne	8	8	6	22	2	7	1	10
ano	36	39	38	113	37	43	51	131

Většina dětí je k pohybové aktivitě ze strany rodičů vedena (Graf č. 12). Z celkového počtu 281 žáků tedy kladně odpovědělo 86,83 %, zápornou odpověď uvedlo 11,39 %. To, že

děti nejsou vedeny ke sportu ze strany rodičů, může být zapříčiněno například jejich zaměřením na jiné než sportovní aktivity či finanční náročnost některých sportů. Největší rozdíl v poměru mezi aktivitou a neaktivitou ze strany rodičů nalezneme u školy C, kde pouze 7,14 % respondentů odpovědělo záporně a 90,82 % kladně. Rozdíl mezi chlapci a dívkami vyšel lépe u dívek, kde ze 145 na otázku kladně odpovědělo 90,35 %, na rozdíl od chlapců, kde z celkového počtu 136 odpovědělo pozitivně 83,1 %.

Otázka č. 9

Navštěvuješ sportovní kroužek/jsi členem sportovního oddílu?



Graf č. 13 - Návštěvnost sportovních kroužků a oddílů (n = 281)

Tabulka č. 7 - Návštěvnost sportovních kroužků a oddílů - CH x D (n_{ch} = 136, n_d = 145)

Vysvětlivky: n_{ch} - počet chlapců, n_d - počet dívek

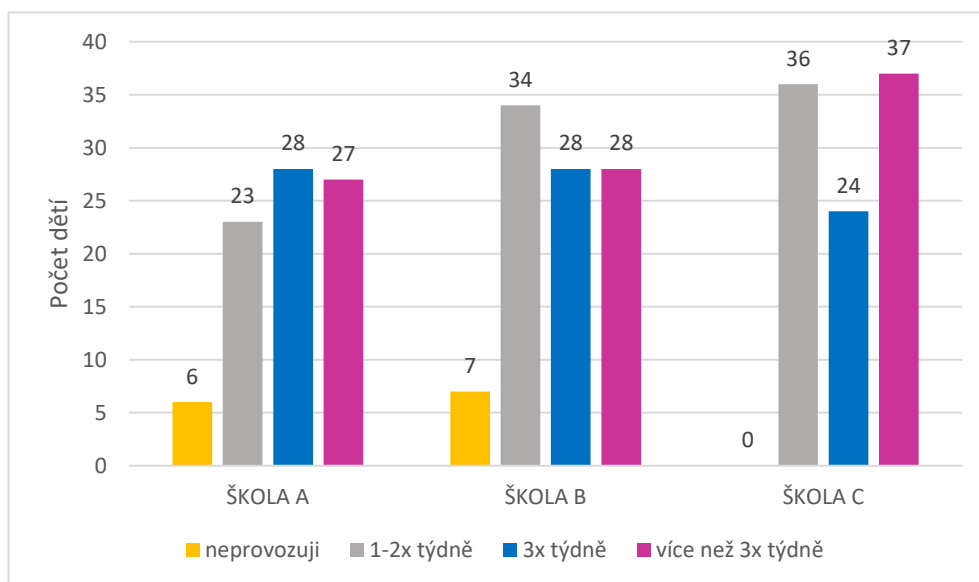
ODPOVĚĎ	CHLAPCI				DÍVKY			
	A	B	C	CELKEM	A	B	C	CELKEM
ne	11	11	6	28	5	12	5	22
ano	34	35	38	107	34	39	48	121

Ze všech 281 respondentů pravidelně sportovní kroužek navštěvuje 81,14 % dotázaných a 17,79 % nepatří mezi členy žádného sportovního oddílu. Při porovnání odpovědí na každé škole je na tom opět nejlépe škola C, kde žádný kroužek nenavštěvuje pouze 11, 23 % a naopak 87,23 % je součástí sportovního celku. Procentuálně na tom jsou opět lépe dívky, jelikož 83,45 % jich navštěvuje sportovní klub či kroužek, u chlapců je zájem

o trochu nižší, ovšem i 78,68 % je velice dobrý výsledek. Tento rozdíl může být způsoben nabídkou kroužků či sportovních klubů v místě bydliště.

Otázka č. 10

Kolikrát týdně provádíš pravidelnou pohybovou aktivitu (např. běh, sportovní trénink, aerobik, plavání apod.)?



Graf č. 14 - Provádění pravidelné pohybové aktivity (n = 281)

Tabulka č. 8 - Provádění pravidelné pohybové aktivity - CH x D (n_{ch} = 136, n_d = 145)

Vysvětlivky: n_{ch} - počet chlapců, n_d - počet dívek

ODPOVĚĎ	CHLAPCI				DÍVKY			
	A	B	C	CELKEM	A	B	C	CELKEM
<i>Neprovozuji</i>	5	2	0	7	1	5	0	6
<i>1-2x týdně</i>	13	10	17	40	10	24	19	53
<i>3x týdně</i>	15	15	9	39	13	13	15	41
<i>více než 3x týdně</i>	12	19	18	49	15	9	19	43

Nejvíce frekventovanou odpovědí, která se týkala pravidelné pohybové aktivity, byla odpověď, 1-2x týdně, která činila 33,10 % ze všech odpovědí. Těsně na druhém místě skončila možnost více než 3x týdně s 32,74 %, která mě velice příjemně překvapila. Třetí místo patří odpovědi 3x týdně s 28,47 % a na posledním místě skončila možnost *neprovozuji*, kterou uvedlo pouze 4,63 % dětí. Jako nejvíce aktivní během týdne se jeví škola C, jež má nejvyšší hodnoty u odpovědí 1-2x a 3x týdně. Naopak nejméně pohybovou aktivitu provozuje

škola A. Při porovnání chlapců a děvčat můžeme konstatovat, že chlapci provádějí pravidelnou pohybovou aktivitu častěji než dívky (36,03 % > 29,66 %). Nejčastější odpověď dívek byla, že pravidelnou sportovní aktivitu provádějí 1-2x týdně (36,55 %), chlapci naopak více než 3x týdně (36,03 %).

Otázka č. 11

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozuješ?

Tabulka č. 9 - Sportovní činnosti, kterým se děti během roku nejčastěji věnují (n = 281)

ŠKOLA A		ŠKOLA B		ŠKOLA C	
tanec	12	tanec	13	tanec	17
házená	8	florbal	9	běh	10
plavání	7	fotbal	9	tenis	10
jízda na kole	7	běh	8	fotbal	8
fotbal	6	bojové umění	8	jízda na kole	6
běh	5	gymnastika	6	bojové umění	6
parkour	4	tenis	6	badminton	4
florbal	3	atletika	5	cvičení	4
chůze	3	parkour	5	atletika	3
akvabely	2	plavání	3	gymnastika	3
atletika	2	cvičení	2	chůze	3
baseball	2	jízda na kole	2	plavání	3
gymnastika	2	veslování	2	sebeobrana	3
jezdectví	2	vybíjená	2	basketbal	2
bojové umění	2	badminton	1	florbal	2
pole dance	2	baseball	1	jízda na koloběžce	2
stolní tenis	2	basketbal	1	horolezectví	1
bruslení	1	bruslení	1	kanoistika	1
hokej	1	hasiči	1	krasobruslení	1
jízda na koloběžce	1	chůze	1	lezení na stěnu	1
		jezdectví	1	míčové hry	1
		kanoistika	1	ragby	1
		mažoretky	1	skákání na trampolíně	1
		pole dance	1	tělesná výchova	1
		squash	1	volejbal	1
		stolní tenis	1	zumba	1
		turistika	1		
		volejbal	1		

Tabulka č. 10 - Sportovní činnosti, kterým se děti během roku nejčastěji věnují - CH x D
($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$)

<i>CHLAPCI</i>			<i>DÍVKY</i>		
<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>
<i>fotbal</i>	<i>florbal</i>	<i>tenis</i>	<i>tanec</i>	<i>tanec</i>	<i>tanec</i>
<i>jízda na kole</i>	<i>fotbal</i>	<i>fotbal</i>	<i>házená</i>	<i>gymnastika</i>	<i>běh</i>
<i>plavání</i>	<i>parkour</i>	<i>běh</i>	<i>plavání</i>	<i>tenis</i>	<i>gymnastika</i>
<i>tanec</i>	<i>atletika</i>	<i>jízda na kole</i>	<i>gymnastika</i>	<i>atletika</i>	<i>chůze</i>
<i>parkour</i>	<i>bojová umění</i>	<i>bojové umění</i>	<i>jezdectví</i>	<i>fotbal</i>	<i>atletika</i>

Na všech třech školách vévodí tanec všeho druhu a mezi nejnavštěvovanější sporty rozhodně můžeme zařadit atletiku, běh, bojové umění, florbal, fotbal, gymnastiku, jízdu na kole a plavání. Tyto sporty se vyznačují snadnou dostupností, oblibou, popularitou a také nevelkou finanční nenáročností. Mezi chlapci jsou velice populární sporty, jako jsou fotbal, florbal, jízda na kole, parkour a bojové umění, u dívek se do popředí jasně dostal tanec. Dalšími uvedenými sporty byly například gymnastika, plavání, házená, jezdeckví, atletika, či tenis.

Otázka č. 12

Sportovní činnost, kterou bys nejraději provozoval/a?

**Tabulka č. 11 - Sportovní činnosti, které by žáci během roku nejraději provozovali
(n = 281)**

ŠKOLA A	
<i>gymnastika</i>	14
<i>tenis</i>	8
<i>fotbal</i>	7
<i>bojové umění</i>	7
<i>tanec</i>	9
<i>hokej</i>	5
<i>běh</i>	4
<i>florbal</i>	4
<i>parkour</i>	4
<i>cvičení</i>	2
<i>jízda na koloběžce</i>	2
<i>krasobruslení</i>	2
<i>plavání</i>	2
<i>ragby</i>	2
<i>stolní tenis</i>	2
<i>airsoft</i>	1
<i>atletika</i>	1
<i>basketbal</i>	1
<i>boj</i>	1
<i>golf</i>	1
<i>hula hoop</i>	1
<i>kanoistika</i>	1
<i>lezení na stěnu</i>	1
<i>motokáry</i>	1
<i>sebeobrana</i>	1
<i>snowboarding</i>	1
<i>volejbal</i>	1
<i>vzpírání</i>	1

ŠKOLA B	
<i>tanec</i>	13
<i>parkour</i>	10
<i>fotbal</i>	9
<i>běh</i>	7
<i>florbal</i>	6
<i>bojové umění</i>	6
<i>gymnastika</i>	5
<i>atletika</i>	4
<i>tenis</i>	4
<i>plavání</i>	3
<i>aerobik</i>	2
<i>hokej</i>	2
<i>jezdectví</i>	2
<i>lyžování</i>	2
<i>bobování</i>	1
<i>bruslení</i>	1
<i>cvičení</i>	1
<i>hasiči</i>	1
<i>házená</i>	1
<i>jízda na kole</i>	1
<i>kanoistika</i>	1
<i>posilovna</i>	1
<i>squash</i>	1
<i>stolní tenis</i>	1
<i>vybíjená</i>	1

ŠKOLA C	
<i>gymnastika</i>	14
<i>tanec</i>	9
<i>tenis</i>	8
<i>fotbal</i>	7
<i>bojové umění</i>	7
<i>hokej</i>	5
<i>florbal</i>	4
<i>běh</i>	4
<i>parkour</i>	4
<i>cvičení</i>	2
<i>jízda na koloběžce</i>	2
<i>krasobruslení</i>	2
<i>plavání</i>	2
<i>ragby</i>	2
<i>stolní tenis</i>	2
<i>airsoft</i>	1
<i>atletika</i>	1
<i>basketbal</i>	1
<i>boj</i>	1
<i>golf</i>	1
<i>hula hoop</i>	1
<i>kanoistika</i>	1
<i>lezení na stěnu</i>	1
<i>motokáry</i>	1
<i>sebeobrana</i>	1
<i>snowboarding</i>	1
<i>volejbal</i>	1
<i>vzpírání</i>	1

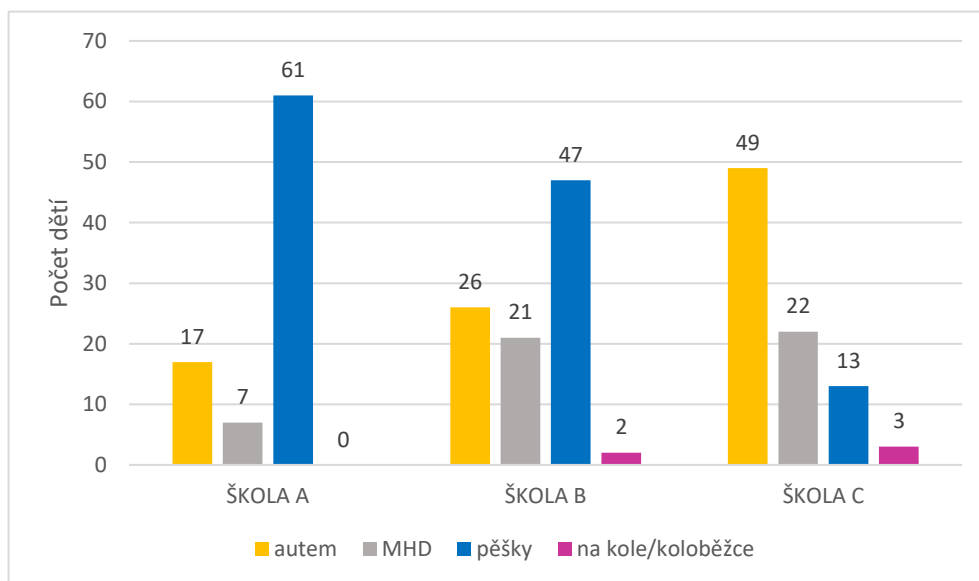
Tabulka č. 12 - Sportovní činnosti, které by žáci během roku nejraději provozovali - CH x D (n_{ch} = 136, n_d = 145)

CHLAPCI			DÍVKY		
A	B	C	A	B	C
bojová umění	bojová umění	bojová umění	potápění	potápění	tenis
bruslení	bruslení	bruslení	florbal	běh	fotbal
házená	airsoft	házená	bojová umění	bojová umění	běh
potápění	hokejbal	běh	házená	atletika	jízda na kole
běh	běh	basketbal	běh	bruslení	basketbal

Na otázku, který sport by děti nejraději provozovaly, odpovídaly většinou podobnými odpověďmi. Jedinou změnou je gymnastika na prvním místě u školy A a C, u školy B zůstal nejoblíbenější tanec, ale sporty jako běh, bojové umění, florbal, fotbal, hokej, parkour a tenis stále drží v tabulkách vysoké příčky. Chlapci by si rádi vyzkoušeli bojová umění všeho druhu, na druhém místě skončilo bruslení a dále potom uváděli házenou, běh, hokejbal, potápění, basketbal či airsoft, který mě jako odpověď celkem překvapil. U dívek mě překvapilo, že by se rády věnovaly potápění a bojovému umění. Zmíněn byl i tenis, fotbal, florbal, atletika, bruslení, basketbal, atletika, jízda na kole či běh. Z celkového počtu 281 dětí by svůj zvolený sport nezměnilo 34,16 % dotázaných, 49,82 % by si rádo vyzkoušelo jinou aktivitu a 15,66 % by nejraději neprovozovalo žádný sport.

Otázka č. 13

Jak se dostáváš do školy?



Graf č. 15 - Doprava žáků do školy (n = 281)

Tabulka č. 13 - Doprava žáků do školy - CH x D ($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$)Vysvětlivky: n_{ch} - počet chlapců, n_d - počet dívek

ODPOVĚĎ	CHLAPCI				DÍVKY			
	A	B	C	CELKEM	A	B	C	CELKEM
<i>autem</i>	9	16	24	49	8	10	25	43
<i>MHD</i>	3	11	10	24	4	10	12	26
<i>pěšky</i>	33	17	4	54	28	30	9	67
<i>na kole/koloběžce</i>	0	1	1	2	0	1	2	3

U sledovaných dětí má největší zastoupení chůze do školy, která tvoří 46,62 % všech odpovědí. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že děti jezdí do školy autem (32,74 %), poté MHD (17,79 %) a nakonec využití kola/koloběžky (1,78 %). Potěšilo mě, že u dvou škol o hodně převažuje právě chůze a naopak mě překvapilo, že u školy C je chůze až na třetím místě. Důvodem může být to, že tato škola patří mezi výběrové v Olomouci a navštěvuje ji hodně dětí z dobře finančně zajištěných rodin, které rodiče každé ráno vozí. Druhým důvodem je umístění školy, jelikož se nachází blízko vlakového nádraží, a také autobusové a tramvajové dopravy. U dívek i chlapců převažuje chůze, druhou nejčastější odpovědí je jízda autem, poté MHD a na kole/koloběžce se do školy dopravuje jen velice malý počet dětí.

Jaká všechna sportoviště využíváš k pohybové aktivitě mimo školu?

Tabulka č. 14 - Sportovní prostory, které žáci využívají k pohybové aktivitě mimo školu (n = 281)

SPORTOVIŠTĚ	ODPOVĚĎ	ŠKOLA A	ŠKOLA B	ŠKOLA C
<i>taneční studio</i>	<i>ne</i>	61	68	58
	<i>ano</i>	21	23	27
<i>basketbalové hřiště</i>	<i>ne</i>	66	72	53
	<i>ano</i>	16	19	23
<i>jezero/řeka/potok</i>	<i>ne</i>	52	72	48
	<i>ano</i>	29	21	28
<i>cyklistická stezka</i>	<i>ne</i>	33	34	24
	<i>ano</i>	49	63	69
<i>golfové hřiště</i>	<i>ne</i>	61	56	65
	<i>ano</i>	22	38	21
<i>studio bojových umění</i>	<i>ne</i>	74	81	73
	<i>ano</i>	9	13	13
<i>fitcentrum/posilovna</i>	<i>ne</i>	71	69	63
	<i>ano</i>	12	26	24
<i>hřiště</i>	<i>ne</i>	36	37	40
	<i>ano</i>	48	58	51
<i>veřejný park</i>	<i>ne</i>	26	35	30
	<i>ano</i>	57	59	59
<i>veřejné hřiště</i>	<i>ne</i>	22	28	28
	<i>ano</i>	62	66	60
<i>kurty</i>	<i>ne</i>	58	57	53
	<i>ano</i>	25	37	35
<i>kluziště</i>	<i>ne</i>	47	44	38
	<i>ano</i>	36	50	48
<i>plavecký bazén</i>	<i>ne</i>	32	33	25
	<i>ano</i>	51	60	63
<i>turistické stezky</i>	<i>ne</i>	44	34	27
	<i>ano</i>	39	60	62
<i>obchod se sportovními potřebami</i>	<i>ne</i>	40	37	37
	<i>ano</i>	44	58	51
<i>horolezecká stěna</i>	<i>ne</i>	68	60	55
	<i>ano</i>	14	35	32
<i>jezdecký areál</i>	<i>ne</i>	62	77	62
	<i>ano</i>	20	18	24
<i>atletický areál</i>	<i>ne</i>	57	56	66
	<i>ano</i>	27	39	20
<i>sportovně rekreační areál</i>	<i>ne</i>	31	34	34
	<i>ano</i>	52	60	55

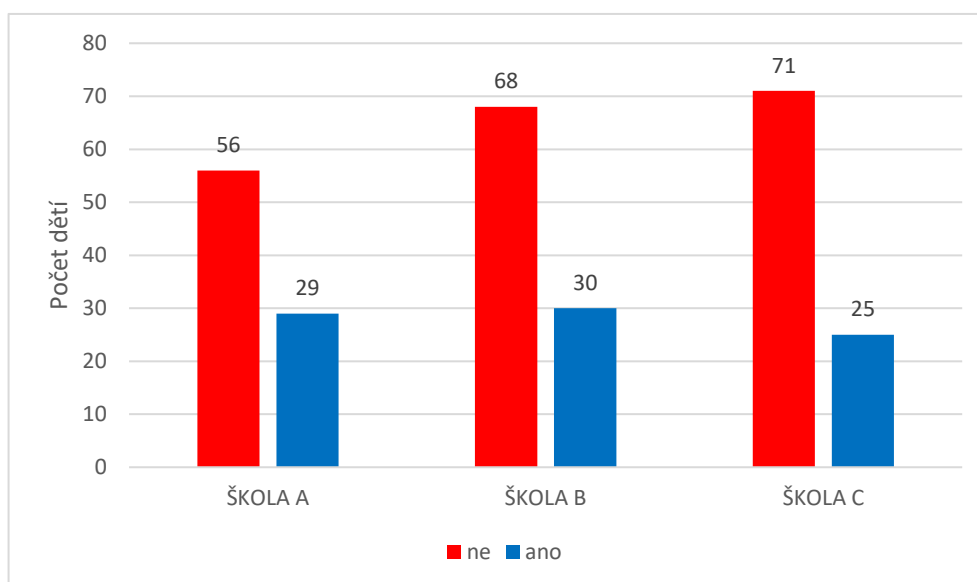
Odpovědi žáků ukázaly, že všechny školy ve svém volném čase pestře využívají především cyklostezky, hřiště, veřejný park a sportovně rekreační areál. Hodně zmiňovaný byl také plavecký bazén, kluziště a turistické stezky.

5.6 Podmínky školy

V rámci podmínek školy bylo zhodnoceno zázemí a vybavení školy pro pohybovou aktivitu, nabídku sportovních kroužků a jejich využívání dětmi.

Otázka č. 14

Využíváš sportovních kroužků, které tvá škola nabízí?



Graf č. 16 - Využití sportovních kroužků, které škola nabízí (n = 281)

Tabulka č. 15 - Využití sportovních kroužků, které škola nabízí - CH x D (n_{ch} = 136, n_d = 145)

Vysvětlivky: n_{ch} - počet chlapců, n_d - počet dívek

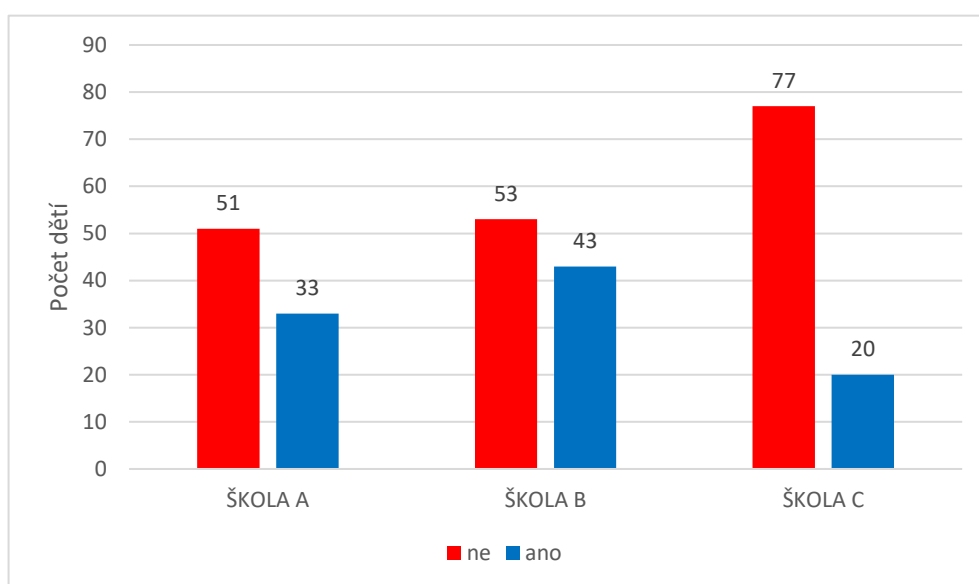
ODPOVĚĎ	CHLAPCI				DÍVKY			
	A	B	C	CELKEM	A	B	C	CELKEM
ne	24	36	35	95	27	32	36	95
ano	22	10	9	41	13	19	16	48

Děti na všech školách spíše nevyužívají sportovních kroužků, které daná škola nabízí (Graf č. 16). Důvodem může být malá šíře nabídky sportů či docházení do sportovních

kroužků jiných organizací. Rozdíl mezi docházením chlapců a dívek do školních sportovních kroužků je celkem malý, i tak z něho vyšla lépe děvčata, která odpověděla kladně ve 33,12 % oproti chlapcům s 30,15 %.

Otázka č. 15

Využíváš ve svém volném čase sportovní zázemí v prostorách školy (např. hřiště, atletický areál)?



Graf č. 17 - Využití sportovního zázemí školy ve volném čase (n = 281)

Tabulka č. 16 - Využití sportovního zázemí školy ve volném čase - CH x D (n_{ch} = 136, n_d = 145)

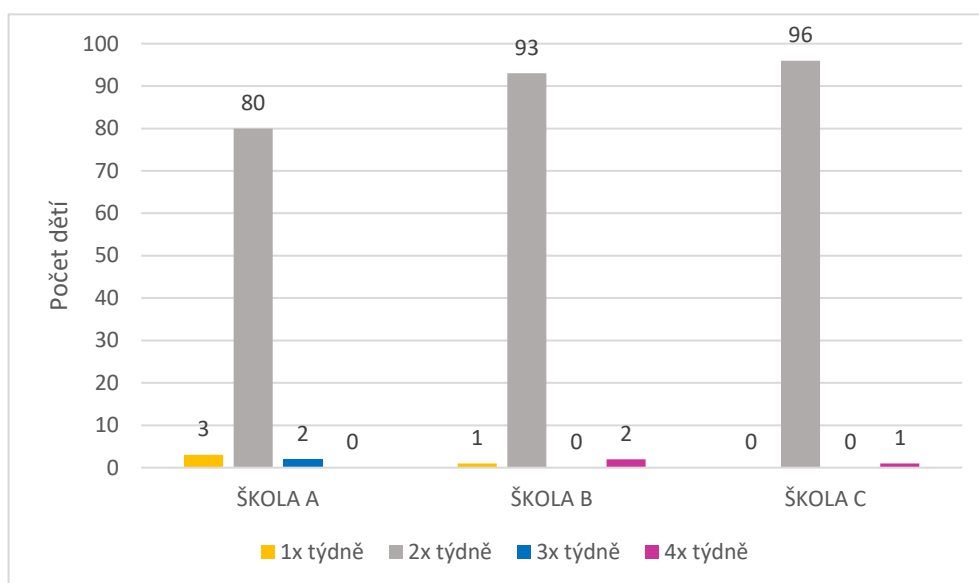
Vysvětlivky: n_{ch} - počet chlapců, n_d - počet dívek

ODPOVĚĎ	CHLAPCI				DÍVKY			
	A	B	C	CELKEM	A	B	C	CELKEM
ne	27	25	35	87	24	28	42	94
ano	18	21	9	48	15	22	11	48

U této otázky byla opět větší četnost u záporné odpovědi na všech typech škol. Na škole C je rozdíl více než 50 %, což souvisí s nižším venkovním zázemím školy, které je žákům k dispozici. Na školách A a B jsou venkovní prostory přístupné veřejnosti, avšak i tak je využívá pouze 38,82 % dotázaných na škole A a 43,88 % na škole B. Z procentuálního hlediska jsou na tom chlapci i dívky ve využívání či nevyužívání hřiště téměř totožně.

Otázka č. 16

Kolikrát týdně je ve tvém rozvrhu hodina tělesné výchovy?

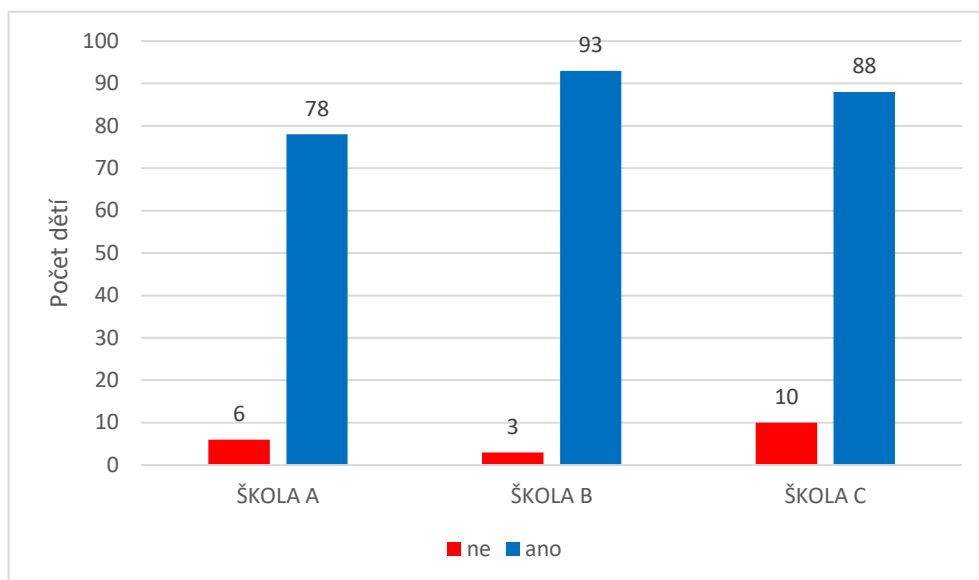


Graf č. 18 - Počet hodin povinné tělesné výchovy (den•týden⁻¹; n = 281)

Po prostudování ŠVP všech sledovaných škol můžeme konstatovat, že všechny školy mají povinně 2 hodiny tělesné výchovy týdně. Několik jedinců uvedlo, že se koná pouze jednou týdně, 0,71 % zaškrtnulo, že 3x týdně a 1,07 % údajně provozuje tělesnou výchovu až 4x týdně. U této otázky bych ostatní zaznamenané odpovědi přiřadila spíše nepozornosti či nepochopení otázky. Někteří mohli do tělesné výchovy zařadit i sportovní kroužky, které na škole navštěvují.

Otázka č. 17

Baví tě hodiny tělesné výchovy?



Graf č. 19 - Oblíbenost tělesné výchovy (n = 281)

Tabulka č. 17 - Oblíbenost tělesné výchovy - CH x D (n_{ch} = 136, n_d = 145)

Vysvětlivky: n_{ch} - počet chlapců, n_d - počet dívek

ODPOVĚĎ	CHLAPCI				DÍVKY			
	A	B	C	CELKEM	A	B	C	CELKEM
ne	3	1	6	10	3	2	4	9
ano	41	46	38	125	37	47	50	134

Opět mě velice potěšilo, že pouze 6,76 % dětí uvedlo, že tělesná výchova není jejich oblíbený předmět a 92,17 % zaškrtnulo, že je tento předmět na škole baví. V procentuálním zastoupení je na tom nejlépe škola B, kde tělocvik děti nebaví pouze v 3,06 % případů, naopak 94,90 % ho hodnotí kladně. Na druhém místě je škola A s 91,75 % pro odpověď ano a se 7,06 % pro ne a v těsném závěsu je škola C s 89,80 % kladné odpovědi a 10,20 % záporné. Při porovnání oblíbenosti tělesné výchovy mezi chlapci a dívkami najdeme minimální rozdíl, můžeme tedy říci, že u obou pohlaví je tělesná výchova na těchto školách velice oblíbena.

Jaká místa využíváte při hodinách tělesné výchovy ve škole?**Tabulka č. 18 - Sportovní prostory, které žáci využívají během hodiny tělesné výchovy (n = 281)**

MÍSTO	ODPOVĚĎ	ŠKOLA A		ŠKOLA B		ŠKOLA C	
tělocvična	<i>ne</i>	✓	0	✓	1	✓	1
	<i>ano</i>		85		97		95
hřiště/dvorek	<i>ne</i>	✓	16	✓	9	✓	7
	<i>ano</i>		66		86		80
atletický areál	<i>ne</i>	✓	26	✓	19	×	76
	<i>ano</i>		53		72		2
specializované hřiště	<i>ne</i>	✓	20	✓	20	×	51
	<i>ano</i>		57		74		24
gymnastický sál	<i>ne</i>	✓	68	×	57	×	78
	<i>ano</i>		5		33		0
park	<i>ne</i>	×	67	×	59	×	72
	<i>ano</i>		6		31		4
bazén	<i>ne</i>	×	58	×	88	×	52
	<i>ano</i>		15		2		25
posilovna	<i>ne</i>	✓	70	×	88	×	75
	<i>ano</i>		3		2		1

Žáci ze školy A, která má přímo ve škole k dispozici všechno zmíněné zázemí kromě parku a bazénu, využívají k hodinám tělesné výchovy zhruba 50 % zmíněných prostor. Převahu kladných odpovědí jsem zaznamenala u tělocvičny, hřiště/dvorku, atletického areálu, specializovaného hřiště. Specializované (gymnastické) sály evidentně moc využívané nejsou, stejně jako posilovna, u které kladně odpovědělo pouze 3,53 % dotázaných. Ta je využívána spíše staršími ročníky.

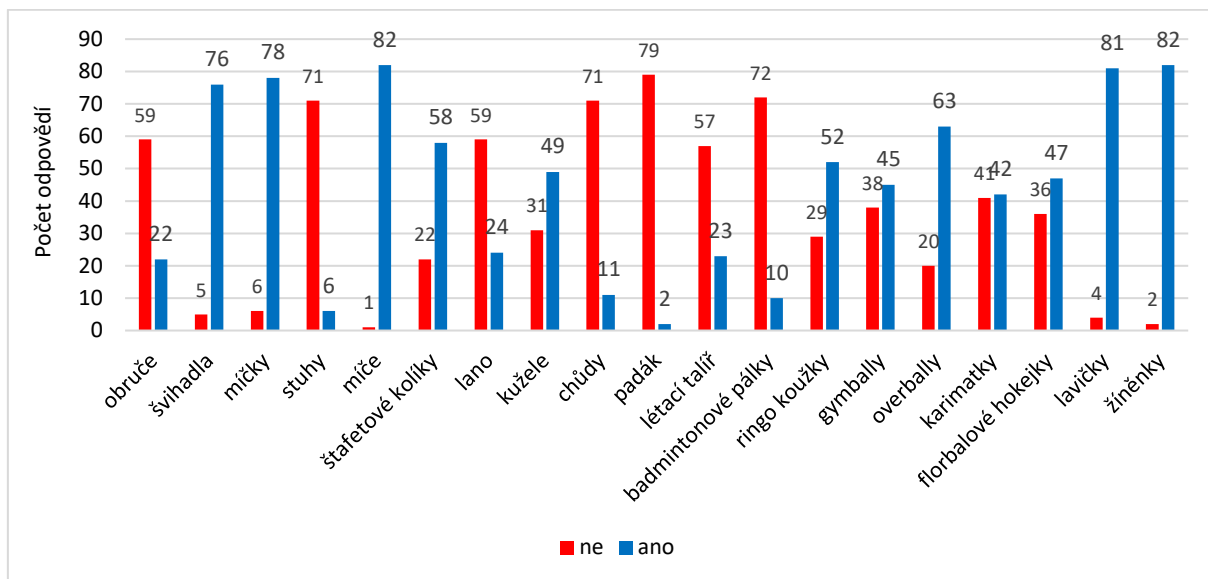
Škola B vlastní tělocvičnu, hřiště/dvorek, atletický areál a specializované hřiště plně využívá svého nabízeného zázemí. 33, 78 % dětí uvedlo, že využívají i gymnastický sál, který se ale na škole nenachází, ale mohly tím myslet druhou tělocvičnu či nějakou třídu. Hodně také uváděly, že během hodin tělesné výchovy chodí do parku, spíše ale převládaly negativní odpovědi.

Tělocvična a hřiště/dvorek školy C je plně využíváno. Škola bohužel nedisponuje dalším zázemím, ale i tak děti často uváděly využití specializovaného hřiště, které je ale spíše dvorkem u školy.

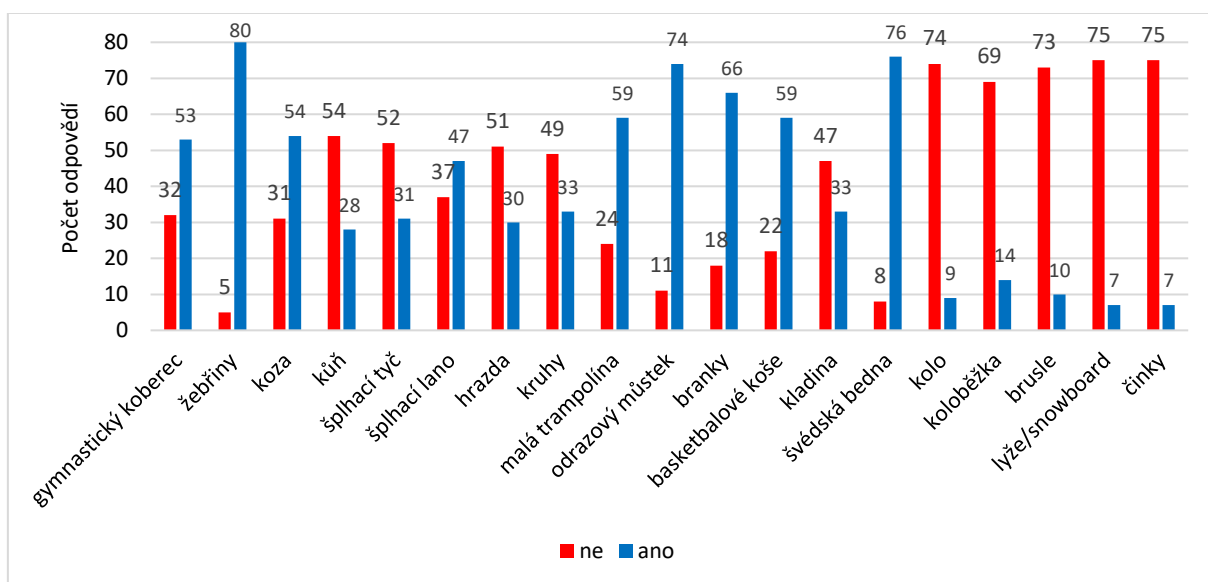
Otázka č. 19

Jaké sportovní náčiní a pomůcky využíváte během hodiny tělesné výchovy ve škole?

ŠKOLA A

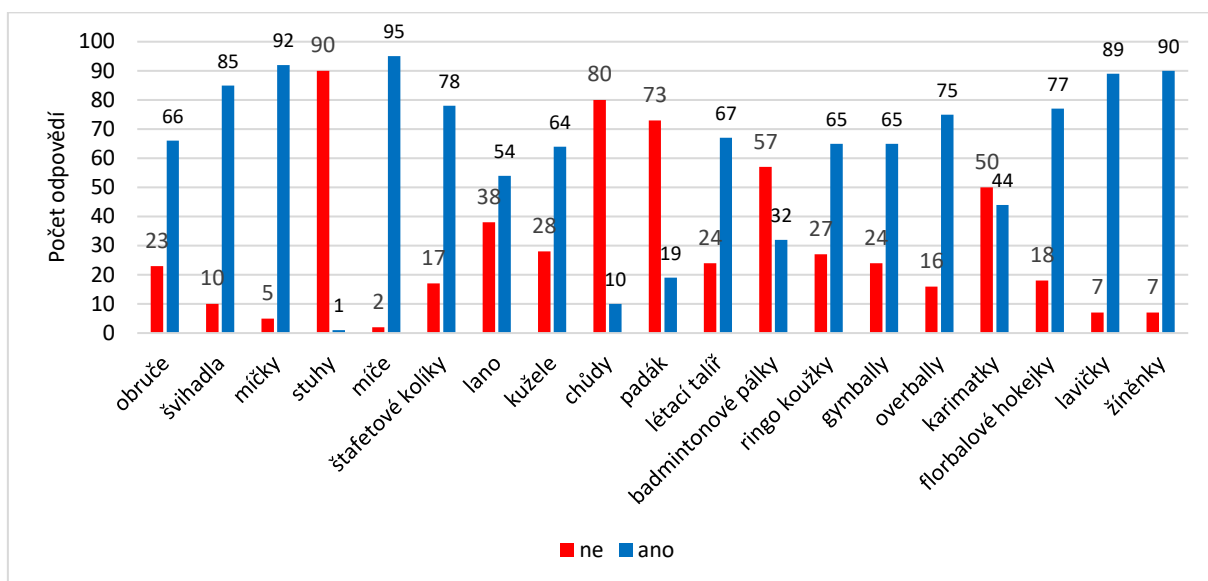


Graf č. 20 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole A (n = 85)

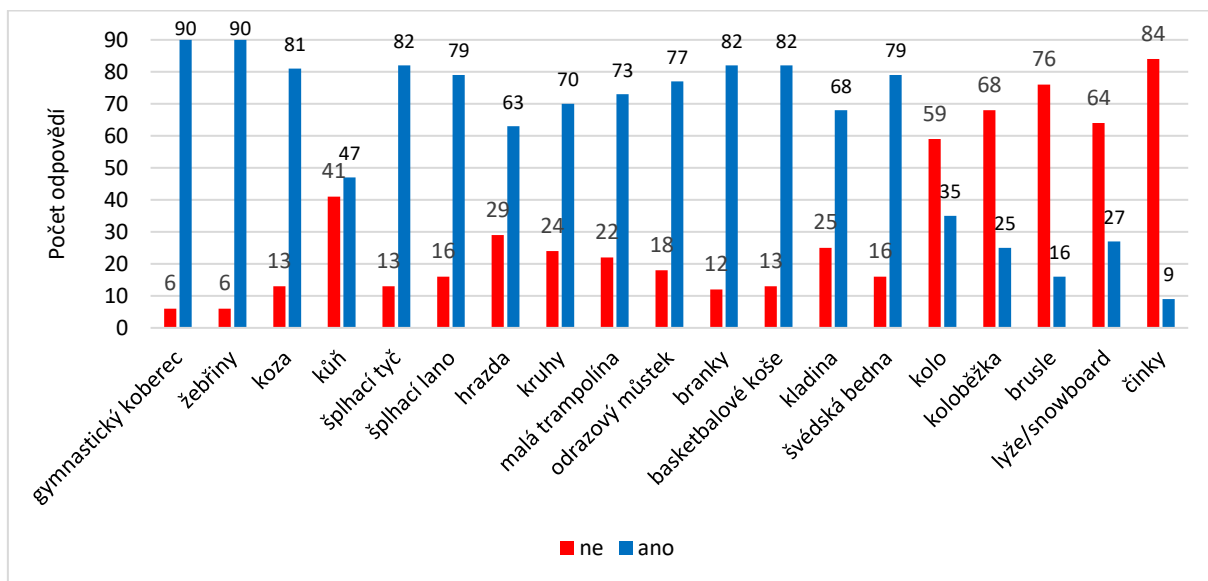


Graf č. 21 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole A (n = 85)

ŠKOLA B

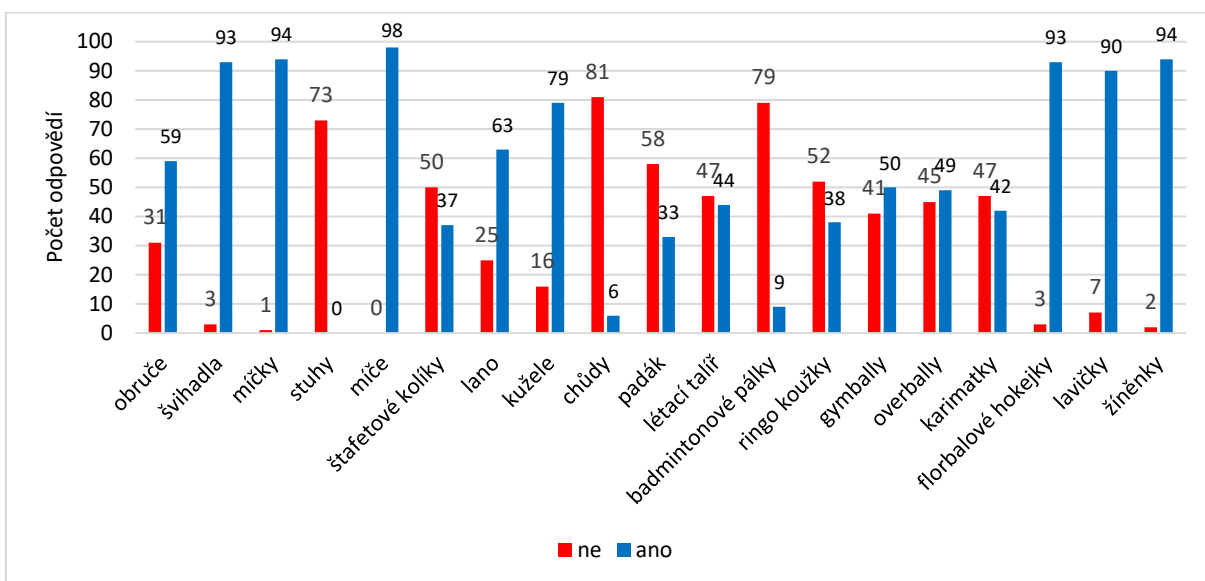


Graf č. 22 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole B (n = 98)

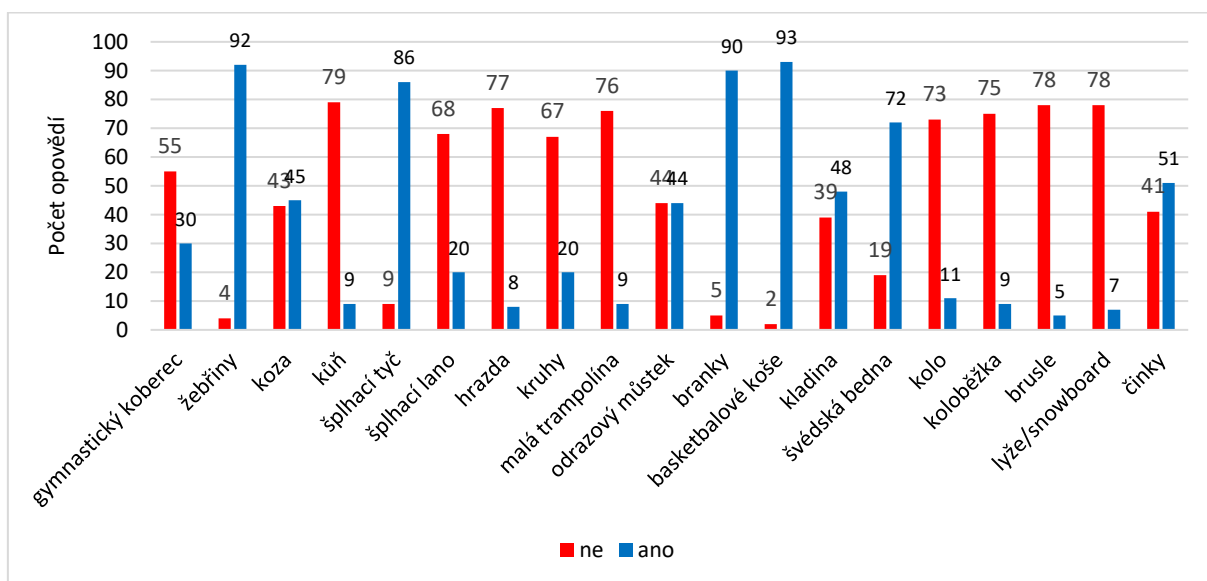


Graf č. 23 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole B (n = 98)

ŠKOLA C



Graf č. 24 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole C (n = 98)



Graf č. 25 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole C (n = 98)

Všechny školy disponují velice dobrými pomůckami, nářadím a náčiním určeným k tělesné výchově. Na všech třech školách je vybavení při hodinách tělesné výchovy celkem pestře využíváno. Vyzdvihují především ty odpovědi, u kterých byla četnost větší než 15 % vzhledem k počtu respondentů na každé ze škol.

Učitelé ze školy A při svých hodinách nejvíce využívají švihadla, míčky (pěnové, tenisové, florbalové), míče (kopaná, házená, vybíjená, basketbal), florbalové hokejky, lavičky, žíněnky, žebřiny, odrazový můstek a švédskou bednu. Naopak téměř nepoužívají stuhu a padák, což není tak překvapivé, neboť ty slouží především jako občasné zpestření klasické hodiny tělesné výchovy.

Na škole B je podle žáků využíváno všechno dostupné vybavení, nejvíce využívaná jsou však opět švihadla, míčky (pěnové, tenisové, florbalové), míče (kopaná, házená, vybíjená, basketbal), lavičky, žíněnky, gymnastický koberec, žebřiny, koza, šplhací tyč, branky (kopaná, házená, florbal) a basketbalové koše.

Žáci školy C zaznamenali vesměs stejné odpovědi, takže v nejvíce využívaných pomůckách nalezneme švihadla, míčky (pěnové, tenisové, florbalové), míče (kopaná, házená, vybíjená, basketbal), florbalové hokejky, lavičky, žíněnky, žebřiny, šplhací tyč, branky a basketbalové koše. Málo využívanou je hrazda a badmintonové pátky.

Výzkum Šnoblové, Jakubce, Sigmunda, Sigmundové (2015) ukázal, že chlapci jsou pohybově aktivnější, než děvčata. Jejich testování probíhalo pomocí přístroje ActiTrainer na šesti různých školách u dětí s věkem 9 a 10 let. Své výsledky mohu s tímto výzkumem porovnat, avšak podle mých zaznamenaných odpovědí jsou aktivnější dívky. Rozdíl byl ve výzkumných metodách (akcelerometr X upravený dotazník IPAQ) a také roku testování (2015 X 2018). Autorům článku vyšly vyšší hodnoty chlapců u počtu kroků za den i u doby trvání střední a intenzivní pohybové aktivity. Počet kroků jsem díky zvolené výzkumné metodě porovnat nemohla, ovšem ze zaznamenávání intenzity pohybové aktivity vyšly lépe dívky, stejně jako ve využití školních kroužků a sportovních oddílů obecně.

U dalšího výzkumu jsem zase mohla porovnat využití prostor při tělesné výchově. Stejně jako v mém výzkumu jsou nejvíce využívány tělocvičny, specializovaná hřiště a veřejné parky. Výzkum také potvrzuje, že školní prostředí má na pohybovou aktivitu žáka velký vliv. Žáci od tělesné výchovy očekávají odreagování, příjemnou náladu a rozšíření svých schopností a dovedností (Pavelka, Sigmund, Sigmundová, 2014).

Poklesu fyzické aktivity u dětí a dospívajících si všimli i autoři Bergier J., Kapka-Skrzypczak L., Bilinski P., Paprzycki P. a Wojtyła A z Polska. Cílem jejich výzkumu byla studie úrovně fyzické aktivity mezi dospívajícími a dospělými v Polsku, k čemuž využili právě dotazník IPAQ. Jejich výzkumný soubor zahrnoval téměř 8 000 respondentů. Nízká

pohybová aktivita byla zaznamenána u více než 55 % žáků a studie ukázala, že nižší hodnoty byly zaznamenány u dívek oproti chlapcům. Ve svém výzkumu jsem neshledala statisticky významný rozdíl v úrovni PA mezi chlapci a dívkami, a pokud byly nalezeny drobné odchylky, hovořily spíše ve prospěch děvčat (Berger, Kapka-Skrzypczak, Bilinski a Wojtyla, 2012).

Další výzkum se věnoval vlivu rodičů na fyzickou aktivitu jejich dětí. Studie se zúčastnilo 994 žáků ze tří základních škol a jejich úkolem bylo zhodnotit sportovní aktivitu a přitažlivost k pohybové aktivitě. Výzkum prokázal, že děti aktivních rodičů měly vyšší hodnocení míry rodičovského vlivu oproti neaktivním rodičům. Studie tedy potvrzuje důležitý význam rodičů na děti ohledně chování a postoje k pohybové aktivitě jejich ratolestí. To jsem ověřila i v mé diplomové práci, že jedním z největších vlivů v oblasti pohybové aktivity je právě působení rodiny, která je většinou prvním zprostředkovatelem jakékoliv sportovní aktivity u dětí (Welk, Wood, Morss, 2016).

Podle autorů Ridgerse, Strattona a Fairclougha (2006) představuje škola vhodné prostředí pro intervenční programy zaměřené na podporu pohybové aktivity. Během školní docházky je dětem nabízeno pestré sportovní vyžití, ovšem objevují se názory a obavy, že v mezinárodním kontextu nespĺňuje tělesná výchova všechny kurikulární náležitosti. Pokyny zdravotnických organizací uvádějí, že by žáci denně měli provádět středně intenzivní pohybovou aktivitu po dobu 60 minut. Velice užitečné je děti přimět k pohybu pomocí hry, což může podstatně přispět k dennímu zvýšení pohybové aktivity. Výzkum uvedených autorů také ukazuje, že chlapci se věnují sportovní aktivitě formou hry více než dívky. Se studií souhlasím především v názoru, že bychom měli děti pozitivně motivovat a hra je jedna z nejlepších věcí, jelikož děti mnohdy nevědí, že se učí něčemu novému či zapojují svaly, které běžně nepoužívají. Hodina pohybu denně je optimální časová dotace, kterou doporučují i zdravotnické organizace.

Co se týká hodnocení pohybové aktivity u dětí, je důležité průběžně sledovat úroveň jejich dovedností a tomu přizpůsobit úroveň intervenčních programů určených ke zvýšení pohybové aktivity. Průzkum se také zabývá metodami pozorování a monitoringu pohybové činnosti. Jako nejužitečnější autoři vyzdvihují přímé pozorování jedince, dále dvojitě izotopicky značenou vodu a nepřímou kalometrii. Upozorňují na stále populárnější monitorování pomocí přístrojů snímajících srdeční frekvenci, krokoměřů a akcelerometrů. Tato zařízení nám pomáhají snížit subjektivitu při měření a lze je použít u velkých skupin sledovaných. Pozorování pomocí snímání srdeční frekvence nám dále umožňuje

zaznamenanou aktivitu dále rozčlenit do různých kategorií, například vysoce intenzivní, středně zatěžující apod. Přesné měření je důležité pro stanovení aktuální úrovně fyzické aktivity (Sirard, Pate, 2001).

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem mé diplomové práce byla komparace středně zatěžující pohybové aktivity a inaktivity žáků 1. stupně základních škol v závislosti na podmínkách školy, dílčím poté porovnání pohybové aktivity mezi chlapci a dívkami. Pohybovou aktivitu jsem sledovala na školách s různým zázemím a vybavením pro sportovní aktivity. Ty byly vybrány na základě předem ověřených informací, vyhodnoceny SWOT analýzou a označeny jako škola A - škola s nejlepšími podmínkami pro pohybovou aktivitu, škola B - škola s běžným vybavením, a škola C - škola s horšími environmentálními podmínkami.

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník IPAQ monitorující intenzivní a středně zatěžující PA (vyjádřeny v dnech/týden a min/týden), dobu chůze (den/týden, min/den) a dobu sezení (min/den). Pro charakteristiku škol byla využita SWOT analýza, která se zaměřuje na slabé a silné vnitřní a vnější stránky. Získaná data byla zpracována v Microsoft Exel 2013, hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$. Jako základní statistická metoda byla použita ANOVA, jejímž předpokladem bylo splnění normálního rozdělení dat pomocí Shapiro-Wilkového testu, a také podobnosti rozptylu díky Bartlettovu testu. V některých případech však nebyla alespoň jedna z těchto podmínek splněna, proto jsem musela použít neparametrický test, a to Kruskal-Wallisův test.

V rámci řešení diplomové práce byly stanoveny následující hypotézy:

H₀₁: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu nebude v úrovni středně zatěžující PA jejich žáků nalezen rozdíl.

H_{A1}: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu bude v úrovni středně zatěžující PA jejich žáků nalezen rozdíl.

Nejnižší hodnota v počtu dnů provádění středně zatěžující PA byla zjištěna u školy A (Graf č. 7), což může souviset s nižší frekvencí provádění pravidelné sportovní aktivity během týdne (Graf č. 14). Díky p hodnotě vyšší než 0,05 ($p = 0,88$) můžeme konstatovat, že mezi jednotlivými školami nebyl nalezen rozdíl. Stejný výsledek jsem zaznamenala i u sledování průměrného počtu minut za den, kdy děti prováděly středně zatěžující PA. Nejvíce minut byli v pohybu žáci ze školy B s 89 minutami. Ze získaných dat však vyplývá, že ani zde nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl, jelikož výsledná hodnota $p = 0,94$. U obou částí tedy přijímáme nulovou hypotézu, tedy že mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu nebyl v úrovni středně zatěžující PA nalezen rozdíl.

H₀2: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu nebude v úrovni inaktivity (sezení) jejich žáků nalezen rozdíl.

H_A2: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu bude v úrovni inaktivity (sezení) jejich žáků nalezen rozdíl.

Z hlediska sezení vykazují nejnížší průměrné hodnoty minut za den žáci ze školy A, kde pouze 7 % dětí uvedlo, že během týdne neprovádí žádnou sportovní aktivitu (Graf č. 14) a 20 % vyplnilo, že se do škol dostávají autem s rodiči (Graf č. 15). Naopak největší počet minut jsem zaznamenala u školy C, kde průměrný počet minut vyšel 346 minut. Díky výsledné hodnotě hladiny významnosti ($p = 0,33$) opět potvrzujeme nulovou hypotézu, tedy že mezi jednotlivými školami nebyl nalezen rozdíl.

H₀3: Z hlediska genderu nebude nalezen v úrovni středně zatěžující PA u žáků 1. stupně rozdíl.

H_A3: Z hlediska genderu bude nalezen v úrovni středně zatěžující PA u žáků 1. stupně rozdíl.

Středně zatěžující PA se chlapci i dívky nejméně věnovali na škole A, na školách B a C vyšly průměrné hodnoty vyšší o jeden celý den (Graf č. 7). Výsledná p hodnota vyšla větší než 0,05 ($p = 0,70$), proto můžeme říci, že jsem nenalezla žádný rozdíl. Součet minut denní středně zatěžující PA byl vyšší u dívek, než u chlapců, ovšem díky p hodnotě ($p = 0,90$) opět potvrzujeme nulovou hypotézu, tedy že v genderu nebude v úrovni středně zatěžující PA nalezen rozdíl.

Doplňující otázky se týkaly vztahu dětí ke sportu, podpory ze strany rodiny, návštěvnosti sportovních kroužků, oblíbenosti tělesné výchovy a také využívání sportovních vybavení a prostor při hodinách tělesné výchovy. Výsledky potvrdily, že více než 80 % dětí je rodiči ke sportu vedeno a 81 % z celkového počtu dotázaných pravidelně navštěvuje sportovní kroužky. Nejčastěji se děti věnují sportům, jako jsou tanec, atletika, běh, bojové umění, florbal, fotbal, gymnastika, jízda na kole, plavání či tenis. Je zajímavé, že zhruba 50 % dětí by svůj preferovaný sport rádo změnilo za jiný. Potěšilo mě, že nejčastější odpovědí na otázku, jak se děti dostávají do školy, byla chůze. Ve svém volném čase děti velice často využívají ke svým pohybovým aktivitám veřejný park, hřiště, cyklostezky, sportovně rekreační areály, plavecký bazén či turistické stezky. Tělesná výchova je oblíbena u více než 90 % respondentů, učitelé při svých hodinách využívají celkem pestře dostupné pomůcky

a vybavení, i když určité vybavení by mohly používat více. Prostory, jež jednotlivé školy nabízejí, jsou využívány dostatečně.

Výzkum však může být ovlivněn hned několika determinanty. Jedním z nich je nižší věk dětí (8-11 let), které mohly špatně pochopit znění otázek. Dalším je zhoršená orientace v čase či špatné odhadnutí časových úseků, při kterých prováděly PA. V neposlední řadě také nesmím opomenout nezáměr se účastnit výzkumu či malou časovou dotaci na vyplnění. Většina dětí měla dotazník vyplněný během 20 minut, ovšem bylo zde několik jedinců, kteří potřebovali více času.

Jelikož mezi jednotlivými školami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v pohybové aktivitě, můžeme tedy říct, že nezáleží tolik na kvalitě vybavení školy, ale především na učitelích tělesné výchovy. Dospěla jsem k názoru, že pokud bude pedagog plný nápadů, energie a bude pozitivně působit na děti, tak ony samy budou vyhledávat nejrůznější druhy pohybové aktivity ve všech možných formách. To se samozřejmě neobejde bez zásadní podpory ze strany rodiny jak psychické, tak ekonomické.

Výsledky týkající se vybavení školy budou následně předány ředitelům jednotlivých škol a třídním učitelům dotazovaných žáků. Vedení školy si tak může vytvořit představu o využívání nakoupeného nářadí, náčiní a pomůcek či vyhodnotit návštěvnost jednotlivých sportovních kroužků pořádaných školou. Třídním učitelům mohou být odpovědi žáků novou motivací či snahou přivést děti k pohybu zábavnou formou.

Na základě výsledků výzkumu bych učitelům tělesné výchovy doporučila maximálně a pestře využívat dostupné vybavení jejich škol pro sportovní aktivitu. Jsou to totiž právě oni, kteří často ovlivní vztah dítěte ke sportu, ať už pozitivně či negativně. Dětem by škola měla předvést co nejvíce druhů a forem pohybu a různých sportovních odvětví, aby se žáci mohli vyprofilovat, ale především, aby našli lásku ke sportu a pohybové aktivitě. Dále by také hodiny tělesné výchovy měly mít určitou strukturu, především úvodní, hlavní a závěrečnou část, na začátku vyučovací hodiny by se děti měly seznámit s průběhem. Tělesná výchova by poté měla být příjemným odreagováním a vybitím mezi běžným vyučováním.

7 SOUHRN

Téma mé diplomové práce je komparace pohybové aktivity dětí 1. stupně základních škol v kontextu podmínek školy. Hlavním cílem bylo porovnat úroveň středně zatěžující pohybové aktivity mezi jednotlivými školami, dále pak srovnat inaktivitu a nakonec zhodnotit úroveň chlapců a dívek mezi sebou. Jednotlivá vzdělávací zařízení jsem označila jako školu A - škola s nejlepšími podmínkami pro pohybovou aktivitu, školu B - škola s běžným vybavením, a škola C - škola s horšími environmentálními podmínkami. Výzkumu se zúčastnilo celkem 281 žáků ze 4. a 5. tříd, z toho 136 chlapců a 145 dívek.

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila standardizovaný dotazník pro pohybovou aktivitu IPAQ, který jsem rozšířila o doplňující otázky, a pro charakteristiku jednotlivých škol jsem využila SWOT analýzu. Výsledky byly zpracovány v programu Microsoft Excel 2013 a jako základní statistická metoda byla zvolena ANOVA s hodnotou statistické významnosti $p \leq 0,05$. Výsledné hodnoty byly zpracovány do grafů a tabulek.

V teoretické části jsem se zaměřila na vymezení věkové kategorie mladší školní věk, vymezila pojem pohyb, pohybová aktivita, inaktivita a s nimi spojené odborné výrazy, dále jsem zmínila úroveň pohybové aktivity u žáků mladšího školního věku a zaměřila jsem se na environmentální podmínky a podporu pohybové aktivity.

V praktické části jsem charakterizovala testované žáky a vybrané školy, popsala jsem organizaci výzkumu a sepsala užité statistické metody a techniky. V rámci řešení diplomové práce byly stanoveny následující hypotézy:

H₀₁: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu nebude v úrovni středně zatěžující PA jejich žáků nalezen rozdíl.

H_{A1}: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu bude v úrovni středně zatěžující PA jejich žáků nalezen rozdíl.

H₀₂: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu nebude v úrovni inaktivity (sezení) jejich žáků nalezen rozdíl.

H_{A2}: Mezi školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu bude v úrovni inaktivity (sezení) jejich žáků nalezen rozdíl.

H₀₃: Z hlediska genderu nebude nalezen v úrovni středně zatěžující PA u žáků 1. stupně rozdíl.

H_{A3}: Z hlediska genderu bude nalezen v úrovni středně zatěžující PA u žáků 1. stupně rozdíl.

Z hlediska průměrného počtu dnů provádění středně zatěžující PA nebyl mezi školami nalezen rozdíl díky p hodnotě vyšší než 0,05 ($p = 0,88$), ovšem nejvyšší hodnotu počtu dnů jsem zaznamenala u školy A (Graf č. 7). V počtu minut za den byly neaktivnější děti ze školy B s 89 minutami, ovšem výsledná p hodnota ($p = 0,94$) nám opět potvrdila, že můžeme souhlasit s nulovou hypotézou, tedy že mezi jednotlivými školami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl.

V otázce sezení vykazují nejnižší hodnoty minut za den žáci ze školy A a naopak nejvyšší počet minut jsem zaznamenala u školy C, kde průměrný počet vyšel na 346 minut. Hladina významnosti vyšla opět vyšší, než 0,05 ($p = 0,33$), proto opět potvrzujeme nulovou hodnotu, tedy že nebyl nalezen statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými školami.

V průměrném počtu dnů se středně zatěžující PA věnovali nejméně chlapci i dívky na škole A, ostatní dvě školy uvedly hodnoty vyšší o jeden den. Z výsledné p hodnoty ($p = 0,70$) však vidíme, že potvrzujeme nulovou hodnotu, neboli že mezi chlapci a dívkami nebyl nalezen rozdíl. To nakonec potvrzujeme i v počtu minut za den, neboť výsledná hodnota $p = 0,90$ byla opět vyšší, než 0,05. Ani mezi chlapci a dívkami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v úrovni středně zatěžující PA.

Během výzkumu jsem potvrdila všechny nulové hypotézy, tudíž že mezi jednotlivými školami s rozdílnými podmínkami pro tělesnou výchovu, ani mezi chlapci a děvčaty, nejsou rozdíly v úrovni pohybové aktivity. Z toho vyplývá, že nezáleží tolik na zázemí a vybavenosti školy, ale především na pedagogickém vedení a rodinném zázemí.

8 SUMMARY

The topic of my thesis is a comparison of physical activity (PA) of primary school children in the context of school conditions. The main goal was to compare the level of moderately demanding PA between individual schools, then to compare inactivity and finally to evaluate the level of boys and girls among themselves. I chose three schools in Olomouc as school A - a school with the best conditions for PA, school B - a school with common equipment, and school C - a school with worse environmental conditions. About 281 pupils from the 4th and 5th grades took part in the research, 136 boys and 145 girls.

I chose an international physical activity questionnaire (IPAQ) and I added additional questions. I also used SWOT analysis to characterize schools. The results were processed in Microsoft Excel 2013 and ANOVA was chosen as the basic statistical method with a value of statistical significance $p \leq 0,05$. The final values were processed into graphs and tables.

In the theoretical part I focused on defining the age category of younger school age, defined the concept of movement, physical activity, inactivity and related technical terms. I also mentioned the level of PA in younger school age pupils and I focused on environmental conditions and support of PA.

In the practical part, I characterized the tested students and chosen schools, I described the organization of research and wrote the statistical methods and techniques. The following hypotheses were set within the solution of the thesis:

H₀₁: There is no difference between schools with different conditions for physical education in the level of moderately demanding PA of their pupils.

H_{A1}: There is a difference between schools with different conditions for physical education in the level of moderately demanding PA of their pupils.

H₀₂: There is no difference between schools with different conditions for physical education in the level of inactivity (sitting) of their pupils.

H_{A2}: There is a difference between schools with different conditions for physical education in the level of inactivity (sitting) of their pupils.

H₀₃: There is no difference in the level of moderately demanding PA between gender.

H_{A3}: There is a difference in the level of moderately demanding PA between gender.

There was not found difference between school in the average number of days of moderate PA due to the p value higher than 0,05 ($p = 0,88$), but the highest value of the number of days was found for school A (Chart 7). In the number of minutes per day were the most active children from school B with 89 minutes, but the resulting p value ($p = 0,94$) again confirmed that we can agree with the null hypothesis, that there is no statistically significant difference between individual schools.

In the question of inactivity (sitting), the lowest values of minutes per day are shown by pupils from school A and the highest number of minutes was recorded at school C, where the average number was 346 minutes. The level of significance was again higher than 0,05 ($p = 0,33$), so we again confirm the zero value. It means that no statistically significant difference was found between individual schools.

In the average number of days, moderately demanding PA was higher at school A, but due to p value higher than 0,05 ($p = 0,70$) we can accept zero value, that there is no difference between boys and girls. In the end, we confirm this in the number of minutes per day, because of resulting value of $p = 0,90$ again higher than 0,05. It means that statistically difference was not found between gender in the level of moderate PA.

During the research, we confirmed all null hypotheses, so that there are no differences in the level of PA between individual schools with different conditions for physical education or between boys and girls. It follows that it does not matter so much about the background and equipment of the school, but especially about the pedagogical leadership and family background.

9 PŘEHLED LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ

Knížní publikace

- 1) BEAULIEU, Noemie P. *Physical activity and children: new research*. New York: Nova Science Publishers, 2008, xiii, 269 p. ISBN 1604563060
- 2) BOUCHARD, Claude, Steven N. BLAIR a William L. HASKELL. *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2007. ISBN 9780736050920
- 3) DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: (základní gymnastika)*. Vyd. 2. (přepřac. a dopl.). Olomouc: Epava, 2000. Děti a sport. ISBN 80-862-9705-5
- 4) FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole: (základní gymnastika)*. Vyd. 2. (přepřac. a dopl.). Praha: Karolinum, 2014. Děti a sport. ISBN 978-80-246-2885-1
- 5) FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Nové, aktualiz. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. Děti a sport. ISBN 80-706-7945-X
- 6) CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3
- 7) JEŠINA, Ondřej a Zdeněk HAMŘÍK. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2946-5
- 8) KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Nové, aktualiz. vyd. Olomouc: ORE-institut, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-254-5965-2
- 9) KODÝM, M.; JANSA, P.; MAN, F.; VÁLKOVÁ, H. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985
- 10) KOUBA, Václav. *Motorika dítěte: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. Pedagogika (Grada). ISBN 80-704-0137-0
- 11) KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví: (základní gymnastika)*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Galén, c2011. Děti a sport. ISBN 978-80-7262-712-7

- 12) LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9
- 13) LISÁ, Lidka, Marie KŇOURKOVÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. Život a zdraví (Avicenum)
- 14) MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity: dětství a dospívání*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Galén, c2011. Děti a sport. ISBN 978-80-7262-695-3
- 15) MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7
- 16) MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8
- 17) MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2331-9
- 18) MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika)*. Nové, aktualiz. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. Děti a sport. ISBN 80-244-1028-1
- 19) MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Vyd. 2. (přepřac. a dopl.). Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. Děti a sport. ISBN 978-80-210-5371-7
- 20) MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4
- 21) PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí: dětství a dospívání*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2
- 22) PETROVSKIJ, A. V. *Vývojová a pedagogická psychologie*. Praha: SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1977, 257 s. ISBN 14-696-77
- 23) RUBÍN, Lukáš a Zdeněk HAMŘÍK. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1
- 24) ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-736-7124-7

- 25) SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže: pro odbornou veřejnost*. Nové, aktualiz. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-244-2811-6
- 26) SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2
- 27) ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Základy vývojové psychologie pro učitele primárního vzdělávání: distanční text*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-736-8011-4
- 28) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-246-2153-1

Internetové zdroje

- 1) BERGER, KAPKA-SKRZYPCZAK, BILINSKI a WOJTYLA. Physical activity of Polish adolescents and young adults according to IPAQ: a population based study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* [online]. 2012, 19(1) [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <http://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-dd0e1846-ed86-4c6d-9e80-1bf870df2566>
- 2) Body Mass Index - BMI. *World Health Organization* [online]. [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
- 3) KALMAN, Michal. *Národní pohybové doporučení* [online prezentace]. Olomouc. Dostupné z: https://www.dataplan.info/img_upload/f96fc5d7def29509aeffc6784e61f65b/kalman_prezentace_olomouc.pdf
- 4) MŠMT, AŠSK. *Sportuj ve škole* [online]. [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <https://www.sportujveskole.cz/blog/>
- 5) MŠMT. *Podpora programu hodina pohybu navíc zamíří do 350 škol* [online]. 2018 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/podpora-programu-hodina-pohybu-navic-zamiri-do-350-skol?fbclid=IwAR0ZxO8BtewTHun2G9qVHM-fq69Zn1wIrWfnh9sRFmLVb0uQg_hKJqcaWgE

- 6) MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: 2017 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>
- 7) PAVELKA, Jan, SIGMUND, Erik, SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Analýza organizačních a materiálních podmínek pro pohybovou aktivitu a tělesnou výchovu na školách v České republice* [online]. Fakulta tělesné Kultury, Univerzita Palackého, Olomouc, 2014, 37(1) [cit. 2020-04-06]. Dostupné z: https://telesnakultura.upol.cz/artkey/tek-201401-0001_Analyza_organizacnich_a_materialnich_podminek_pro_pohybovou_aktivitu_a_telesnou_vychovu_na_skolach_v_Ceske_repu.php
- 8) *Pohyb do škol* [online]. Olomouc, 2015 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://zdravi.upol.cz/>
- 9) RIDGERS, Nicola D. a Stuart J. FAIRCLOUGH. Physical Activity Levels of Children during School Playtime. *Sport Medicine* [online]. 2006, 36 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636040-00005>
- 10) SIRARD, John R. a Russel R. PATE. Physical Activity Assessment in Children and Adolescents. *Sports Medicine* [online]. 2012, 36 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200131060-00004>
- 11) SZÚ. *Antropometrická měření* [online]. 2014 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/ehes-antropometricka-mereni>
- 12) *Škola v pohybu* [online]. 2019 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <https://mujfotbal.fotbal.cz/skola-v-pohybu-zavitala-uz-do-vice-nez-600-zakladnich-a-materskych-skol/a9873>
- 13) *Školní vzdělávací program* [online]. Základní škola Komenského Ústí nad Orlicí, 2017 [cit. 2020-03-18]. Dostupné z: <http://www.uokome.cz/dokumenty/skolni-dokumenty.html>
- 14) *Školy v pohybu* [online]. Kladno, 2013 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://www.skolyvpohybu.cz/>
- 15) ŠNOBLOVÁ, Romana, JAKUBEC, Lukáš, SIGMUND, Erik a SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Srovnání školní a celodenní pohybové aktivity 9-10letých děvčat a chlapců* [online]. Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc, 2015, 38(1) [cit. 2020-04-06]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/artkey/tek-201501-0005.php>

- 16) VUP PRAHA. *Charakteristika ŠVP* [online]. RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů, 2007 [cit. 2020-03-18]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZK/1469/CHARAKTERISTIKA-SVP.html/>
- 17) Výpočet BMI, Body Mass Index. *Výpočet.cz* [online]. [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <https://www.bodymassindex.cz/>
- 18) VÝŽIVA DĚTÍ. *Definice dětské obezity a BMI u dětí*. [online]. 6.11.2017 [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/definice-detske-obezity-a-bmi-u-deti.aspx>
- 19) WELK, Gregory J., Kherrin WOOD a Gina MORSS. Parental Influences on Physical Activity in Children: An Exploration of Potential Mechanisms. *Human kinetics journals* [online]. 2016, 15(1) [cit. 2020-04-24]. DOI: <https://doi.org/10.1123/pes.15.1.19>. Dostupné z: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/15/1/article-p19.xml?tab=contentSummary>
- 20) WHO. *Steps to health: A European framework to promote physical activity for health* [online]. Copenhagen, 2007. Dostupné z: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf
- 21) World Health Organization [online]. [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <https://www.who.int/>

10 SEZNAM ZKRATEK

BMI - body mass index (index tělesné hmotnosti)

FIDD - frekvence, intenzita, doba trvání, druh pohybové činnosti

FITT - frequency, intensity, time, type

IPAQ - International physical activity questionnaire (mezinárodní dotazník pro pohybovou aktivitu)

MŠMT - Ministerstvo školství, tělovýchovy a mládeže

PA - pohybová aktivita (physical activity)

RVP ZV - Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

SWOT - strengths, weaknesses, opportunities, threats (silné a slabé stránky, příležitosti, hrozby)

ŠVP - školní vzdělávací program

WHO - World health organization (Světová zdravotnická organizace)

11 SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK

Graf č. 1 - Počet respondentů v jednotlivých školách (n = 281)	34
Graf č. 2 - Průměrná výška dětí (n = 281).....	35
Graf č. 3 - Průměrná hmotnost dětí (n = 281)	35
Graf č. 4 - Průměrné BMI dětí (n = 281)	36
Graf č. 5 - Průměrný počet dnů, ve kterých žáci prováděli intenzivní pohybovou aktivitu (den•týden ⁻¹ ; n = 281)	43
Graf č. 6 - Průměrný počet minut, kdy žáci vykonávali intenzivní pohybovou aktivitu (min•den ⁻¹ ; n = 281)	44
Graf č. 7 - Průměrný počet dnů, ve kterých žáci vykonávali středně zatěžující pohybovou aktivitu (den•týden ⁻¹ ; n = 281).....	45
Graf č. 8 - Průměrný počet minut, kdy žáci vykonávali středně zatěžující pohybovou aktivitu (min•den ⁻¹ ; n = 281)	46
Graf č. 9 - Průměrný počet dnů, ve kterých žáci chodili nepřetržitě alespoň 10 minut (den•týden ⁻¹ ; n = 281)	47
Graf č. 10 - Průměrný počet minut, které žáci strávili chůzí (min•den ⁻¹ ; n = 281)	47
Graf č. 11 - Průměrný počet minut, které žáci strávili sezením (min•den ⁻¹ ; n = 281).....	48
Graf č. 12 - Podpora k pohybové aktivitě ze strany rodiny (n = 281).....	49
Graf č. 13 - Návštěvnost sportovních kroužků a oddílů (n = 281).....	50
Graf č. 14 - Provádění pravidelné pohybové aktivity (n = 281).....	51
Graf č. 15 - Doprava žáků do školy (n = 281).....	55
Graf č. 16 - Využití sportovních kroužků, které škola nabízí (n = 281).....	58
Graf č. 17 - Využití sportovního zázemí školy ve volném čase (n = 281).....	59
Graf č. 18 - Počet hodin povinné tělesné výchovy (den•týden ⁻¹ ; n = 281).....	60
Graf č. 19 - Oblíbenost tělesné výchovy (n = 281)	61
Graf č. 20 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole A (n = 85) ...	63
Graf č. 21 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole A (n = 85) ...	63
Graf č. 22 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole B (n = 98) ...	64
Graf č. 23 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole B (n = 98) ...	64
Graf č. 24 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole C (n = 98) ...	65
Graf č. 25 - Využívání sportovního náčiní a pomůcek během tělesné výchovy na škole C (n = 98) ...	65
Obrázek č. 1 - Schéma kurikulárních dokumentů (RVP ZV, 2017, s. 5).....	19
Obrázek č. 2 - Pedometr Yamax DigiWalker SW-700	26
Obrázek č. 3 - Pedometr Yamax DigiWalker SW-700	26
Obrázek č. 4 - Akcelerometr Caltrac X-Max	27
Obrázek č. 5 - Hrudní snímač Polar H10	28
Tabulka č. 1 - Tabulka hodnot BMI (Upraveno dle WHO a SZÚ, 2014).....	36
Tabulka č. 2 - Rozdělení percentilových křivek do percentilových pásem (SZÚ, 2014).....	37
Tabulka č. 3 - SWOT analýza školy A.....	38
Tabulka č. 4 - SWOT analýza školy B.....	39
Tabulka č. 5 - SWOT analýza školy C.....	40
Tabulka č. 6 - Podpora k pohybové aktivitě ze strany rodiny - CH x D (n _{ch} = 136, n _d = 145)	49
Tabulka č. 7 - Návštěvnost sportovních kroužků a oddílů - CH x D (n _{ch} = 136, n _d = 145).....	50
Tabulka č. 8 - Provádění pravidelné pohybové aktivity - CH x D (n _{ch} = 136, n _d = 145)	51
Tabulka č. 9 - Sportovní činnosti, kterým se děti během roku nejčastěji věnují (n = 281).....	52

Tabulka č. 10 - Sportovní činnosti, kterým se děti během roku nejčastěji věnují - CH x D ($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$)	53
Tabulka č. 11 - Sportovní činnosti, které by žáci během roku nejraději provozovali ($n = 281$)	54
Tabulka č. 12 - Sportovní činnosti, které by žáci během roku nejraději provozovali -CH x D ($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$)	55
Tabulka č. 13 - Doprava žáků do školy - CH x D ($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$)	56
Tabulka č. 14 - Sportovní prostory, které žáci využívají k pohybové aktivitě mimo školu ($n = 281$)..	57
Tabulka č. 15 - Využití sportovních kroužků, které škola nabízí - CH x D ($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$)	58
Tabulka č. 16 - Využití sportovního zázemí školy ve volném čase - CH x D ($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$).....	59
Tabulka č. 17 - Oblíbenost tělesné výchovy - CH x D ($n_{ch} = 136$, $n_d = 145$).....	61
Tabulka č. 18 - Sportovní prostory, které žáci využívají během hodiny tělesné výchovy ($n = 281$)	62

12 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dopis ředitelům škol

Příloha č. 2 - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ

Příloha č. 3 - Formulář ke SWOT analýze jednotlivých škol

Příloha č. 4 - Percentilový graf dívky

Příloha č. 5 - Percentilový graf chlapci

Příloha č. 6 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18: Pomůcky a náčiní, které žáci využívají během hodině tělesné výchovy na škole A (n = 281)

Příloha č. 7 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18: Pomůcky a náčiní, které žáci využívají během hodině tělesné výchovy na škole B (n = 281)

Příloha č. 8 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18: Pomůcky a náčiní, které žáci využívají během hodině tělesné výchovy na škole C (n = 281)

Příloha č. 1 - Dopis ředitelům škol

Vážený/á pane/í řediteli/ko,

jmenuji se Martina Drymlová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň základních škol. Obracím se na Vás s prosbou o umožnění realizace výzkumného šetření v rámci mé diplomové práce na téma Komparace pohybové aktivity žáků 1. stupně v kontextu podmínek školy. Výzkum bych provedla ve 4. a 5. ročnících ZŠ.

Dotazník je zcela anonymní, výsledky budou zpracovány komplexně a vyjádřeny v procentech. Budete-li mít zájem, zjištěné výsledky bez identifikačních údajů Vám budou poskytnuty.

Předem Vám moc děkuji za ochotu, případné dotazy zodpovím při osobní návštěvě.

Martina Drymlová

Martina Drymlová
marta.drymlova@gmail.com

vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
ludmila.miklankova@upol.cz

Příloha č. 2 - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ

DOTAZNÍK - POHYBOVÁ AKTIVITA (upravená verze)

Vážené žákyně, Vážení žáci,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad k mé diplomové práci na téma „Komparace pohybové aktivity žáků 1. stupně ZŠ v kontextu podmínek školy.“ Jsem studentkou Pedagogické fakulty univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ.

Ráda bych tímto Vás požádala o co nejpresnější vyplnění všech otázek, které v dotazníku najdete. Dotazník je zcela anonymní.

Správnou odpověď **označte křížkem (☒)**, pokud je zde linka (____), doplňte číslo či slovo. U každé z otázek označte, prosím, **pouze jednu odpověď**.

Předem velice děkuji za spolupráci.

Martina Drymlová

Třída 4. třída 5. třída

Pohlaví chlapec dívka

Věk _____ Výška (cm) _____ Hmotnost (kg) _____

Zamysli se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jsi prováděl/a **v posledních 7 dnech**. Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Přemýšlej nad aktivitou, kterou jsi prováděl/a **déle než 10 minut v posledních 7 dnech**.

1. V kolika dnech (během posledních 7 dnů) jsi prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu (např. běhání, rychlá jízda

na kole)?

___ dnů v týdnu neprováděl/a jsem žádnou intenzivní pohybovou aktivitu

2. Kolik času jsi obvykle strávil/a intenzivní pohybovou aktivitou v jednom z těchto dnů?

___ hodin denně ___ minut denně nevím neprováděl/a jsem žádnou intenzivní pohybovou aktivitu

Zamysli se nad **veškerou středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou jsi prováděl/a **v posledních 7 dnech**. Středně zatěžující pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháš trochu více než normálně.

3. V kolika dnech (během posledních 7 dnů) jsi prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu (např. nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí)?

___ dnů v týdnu neprováděl/a jsem žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu

4. Kolik času jsi obvykle strávil/a při zatěžující pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů?

- ___ hodin denně ___ minut denně nevím neprováděl/a jsem žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu

Zamysli se nad **časem**, který jsi **za posledních 7 dnů** strávil/a chůzí. Zahrň chůzi v rámci školní docházky i doma, přesuny chůzí z místa na místo, ale i chůzi, kterou vykonáváš při rekreaci, sportu nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech (během posledních 7 dnů) jsi chodil nepřetržitě alespoň 10 min?

- ___ dnů v týdnu nechodil/a jsem nepřetržitě alespoň 10 minut

6. Kolik času jsi strávil/a chůzí v jednom z těchto dnů?

- ___ hodin denně ___ minut denně nevím

Zamysli se, **kolik času** jsi **v posledních 7 dnech** strávil sezením v pracovních dnech. Zahrň sem čas strávený v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů, volného času, na návštěvě, při čtení, sledování TV apod.

7. Kolik času denně (během posledních 7 dnů) jsi strávil/a sezením v pracovních dnech?

- ___ hodin denně ___ minut denně nevím

Doplňující otázky

8. Vedou tě rodiče ke sportovní pohybové aktivitě?

- ANO NE

9. Navštěvuješ sportovní kroužek/jsi členem sportovního oddílu?

- ANO NE

10. Kolikrát týdně provádíš pravidelnou pohybovou aktivitu (např. běh, sportovní trénink, aerobik, plavání apod.)?

- 1-2x týdně 3x týdně více než 3x týdně neprovádím pravidelnou pohybovou aktivitu

11. Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozuješ:

- _____ neprovozují žádnou sportovní aktivitu

12. Sportovní činnost, kterou bys nejraději provozoval/a:

- _____ nemám zájem provozovat sportovní činnost

13. Jak se dostáváš do školy?

- autem s rodiči MHD pěšky na

kole/koloběžce

14. Využíváš sportovních kroužků, které tvá škola nabízí?

- ANO NE

15. Využíváš ve svém volném čase sportovní zázemí v prostorách školy (např. hřiště, atletický areál)?

ANO NE

16. Kolikrát týdně je v tvém rozvrhu hodina tělesné výchovy?

1x týdně 2x týdně 3x týdně 4x týdně

17. Baví tě hodiny tělesné výchovy?

ANO NE

18. Označ, prosím, **která všechna místa využíváte při hodinách tělesné výchovy.**

Tělocvična	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Hřiště/dvorek	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Atletický areál	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Specializované hřiště (např. volejbalové, fotbalové, basketbalové)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Gymnastický sál	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Park	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Bazén	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Posilovna	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE

19. Označ, prosím, které z následujícího sportovního náčiní a pomůcek **ve škole využíváte.**

sportovní náčiní

obruče	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
švihadla	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
míčky (pěnové, tenisové, florbalové)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
stuhy	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
míče (kopaná, házená, vybíjená, basketbal)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
štafetové kolíky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
lano na přetahování	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
kužele	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
chůdy	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
padák	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
létací talíř	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
badmintonové pátky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
ringo kroužky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
míče na cvičení (gymbally)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
měkké míče (overbally)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
karimatky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
florbalové hokejky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE

sportovní nářadí

lavičky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
žíněnky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
gymnastický koberec	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE

žebřiny	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
koza	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
kůň	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
šplhací tyč	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
šplhací lano	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
hrazda	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
kruhy	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
malá trampolína	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
odrazový můstek	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
branky (kopaná, házená, florbal)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
basketbalové koše	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
kladina	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
švédská bedna	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE

ostatní

kolo	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
koloběžka	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
brusle (in-line/na led)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
lyže/snowboard	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
činky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE

20. Označ, prosím, která **sportoviště využíváš mimo školu k pohybové aktivitě.**

Taneční studio	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Basketbalové hřiště	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Jezero/řeka/potok	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Cyklistická stezka	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Golfové hřiště	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Studio bojových umění	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Fit centrum/posilovna	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Hřiště (např. fotbalové, softbalové)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Veřejný park	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Veřejné hřiště	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Kurty (tenisové, volejbalové)	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Bruslařské kluziště	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Plavecký bazén	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Turistické stezky	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Obchod se sportovními potřebami	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Horolezecká stěna	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE
Jezdecký areál	<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE

Atletický areál

ANO

NE

Sportovně rekreační areál (např. aquapark)

ANO

NE

Děkuji za vyplnění a přeji hezký den ☺

Příloha č. 3 - Formulář ke SWOT analýze jednotlivých škol

Místa pro tělesnou výchovu

Tělocvična	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
Hřiště/dvorek	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
Atletický areál	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
Specializované hřiště	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
Gymnastický sál	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
Park	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
Bazén	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
Posilovna	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE

Co je ve škole k dispozici

sportovní kroužky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	počet: _____
škola v přírodě	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
plavecký kurz	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
lyžařský kurz na 1.stupni	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
<i>sportovní náčiní</i>		
obruče	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
švihadla	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
míčky (pěnové, tenisové, florbalové)	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
stuhy	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
míče (kopaná, házená, vybíjená, basketbal)	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
štafetové kolíky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
lano na přetahování	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
kužele	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
chůďy	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
padák	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
létací talíř	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
badmintonové pátky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
ringo kroužky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
míče na cvičení (gymbally)	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
měkké míče (overbally)	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
karimatky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
florbalové hokejky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
<i>sportovní nářadí</i>		
lavičky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
žíněnky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
gymnastický koberec	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
žebřiny	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
koza	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	

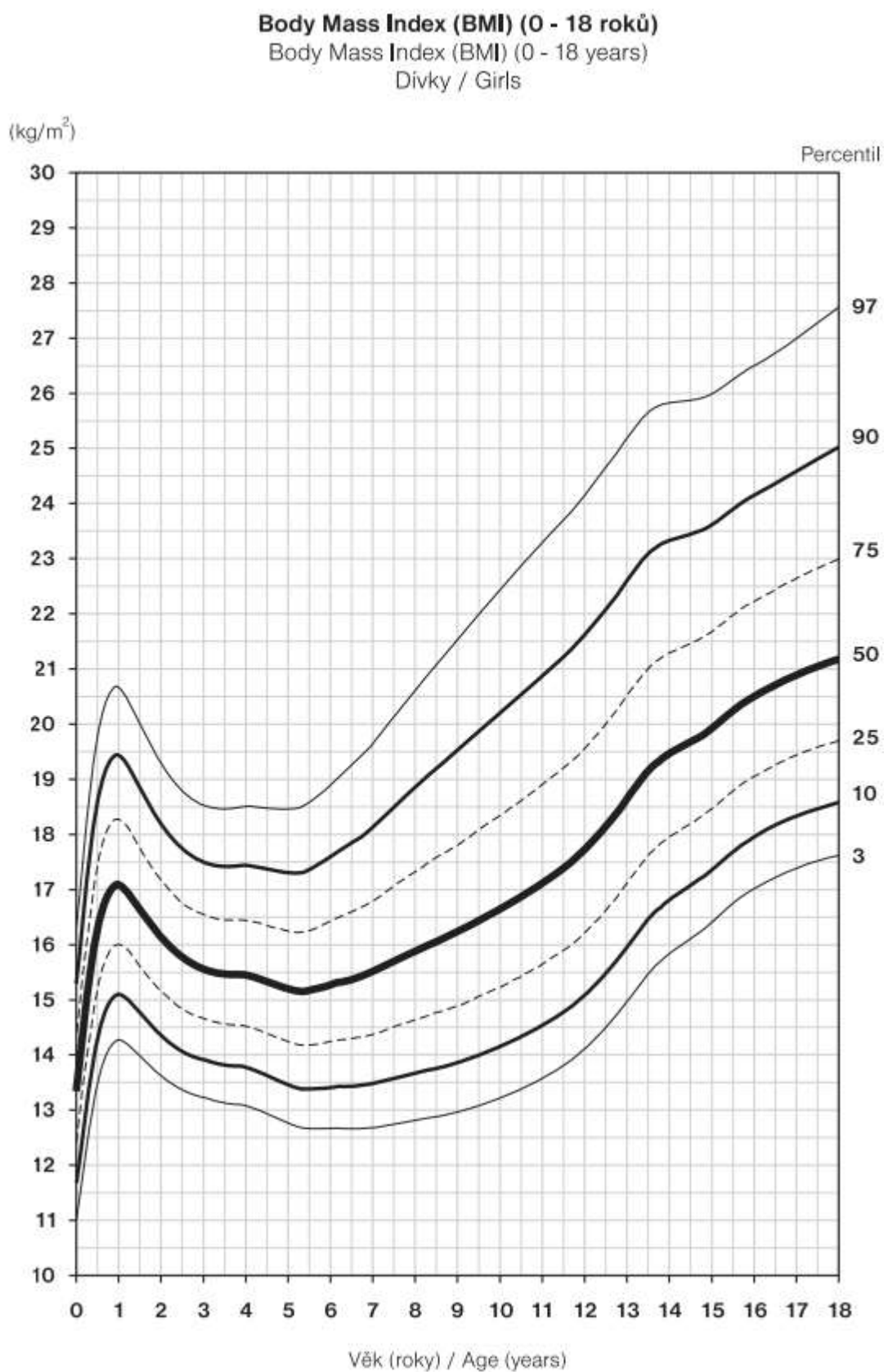
kůň	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
šplhací tyč	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
šplhací lano	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
hrazda	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
kruhy	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
malá trampolína	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
odrazový můstek	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
branky (kopaná, házená, florbal)	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
basketbalové koše	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
kladina	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
švédská bedna	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE

ostatní

kolo	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
koloběžka	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
brusle (in-line/na led)	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
lyže/snowboard	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE
činky	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE

Příloha č. 4 - Percentilový graf dívky

(Převzato z: http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf)



Příloha č. 5 - Percentilový graf chlapci

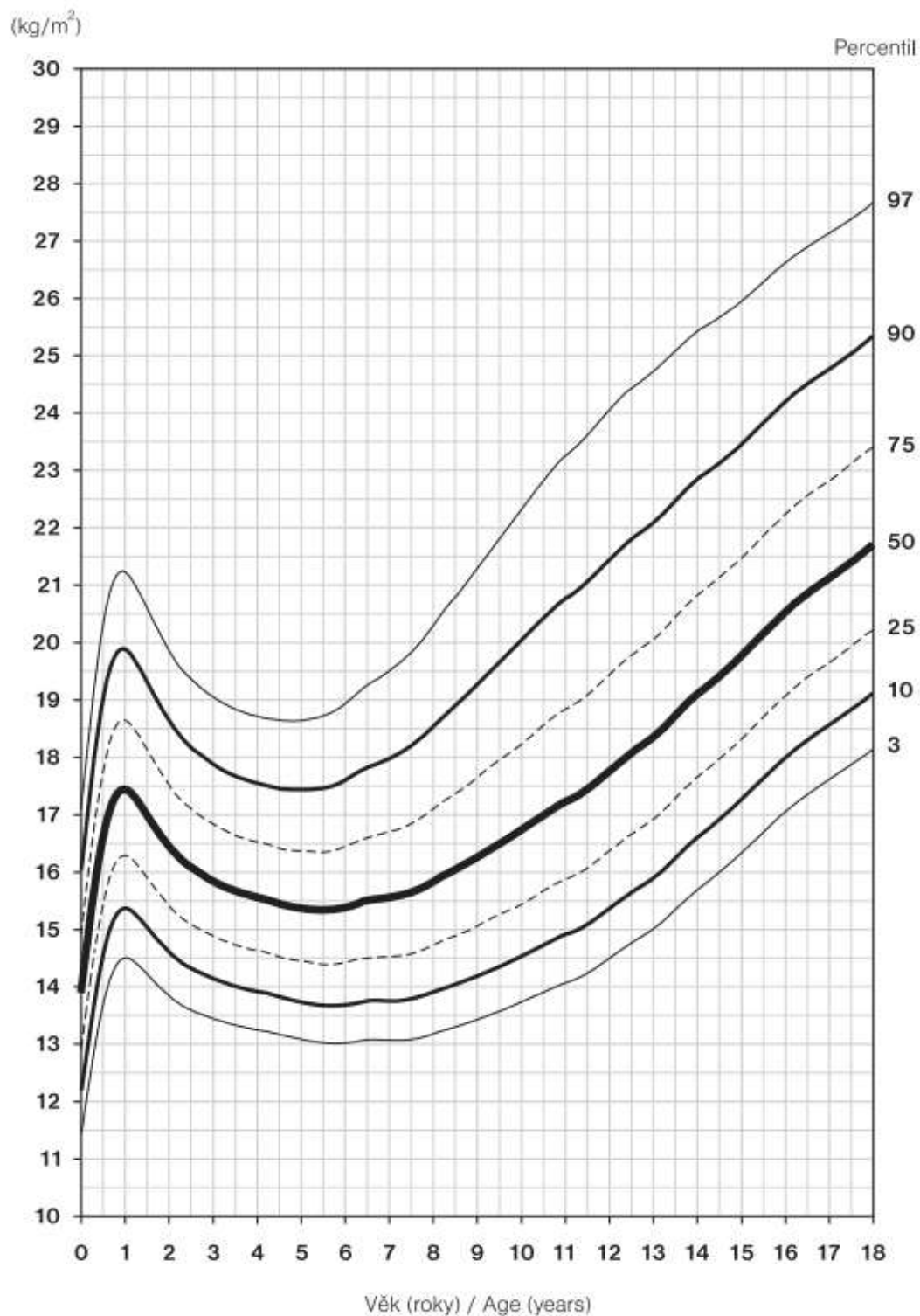
(Převzato z: http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf)

Graf 5.8. – 10a

Body Mass Index (BMI) (0 - 18 roků)

Body Mass Index (BMI) (0 -18 years)

Chlapci / Boys



Příloha č. 6 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18: *Pomůcky a náčiní, které žáci využívají během hodin tělesné výchovy na škole A (n = 281)*

ŠKOLA A							
POMŮCKY	ŠKOLA	ODPOVĚĎ	ČETNOST	POMŮCKY	ŠKOLA	ODPOVĚĎ	ČETNOST
obruče	✓	ne	59	gymnastický koberec	✓	ne	32
		ano	22			ano	53
švihadla	✓	ne	5	žebřiny	✓	ne	5
		ano	76			ano	80
míčky	✓	ne	6	koza	✓	ne	31
		ano	78			ano	54
stuhy	✓	ne	71	kůň	×	ne	54
		ano	6			ano	28
míče	✓	ne	1	šplhací tyč	✓	ne	52
		ano	82			ano	31
štafetové kolíky	✓	ne	22	šplhací lano	✓	ne	37
		ano	58			ano	47
lano na přetahování	✓	ne	59	hrazda	✓	ne	51
		ano	24			ano	30
kužele	✓	ne	31	kruhy	✓	ne	49
		ano	49			ano	33
chůďy	×	ne	71	malá trampolína	✓	ne	24
		ano	11			ano	59
padák	✓	ne	79	odrazový můstek	✓	ne	11
		ano	2			ano	74
létací talíř	✓	ne	57	branky	✓	ne	18
		ano	23			ano	66
badmintonové pátky	✓	ne	72	basketbalové koše	✓	ne	22
		ano	10			ano	59
ringo kroužky	✓	ne	29	kladina	✓	ne	47
		ano	52			ano	33
gymbally	✓	ne	38	švédská bedna	✓	ne	8
		ano	45			ano	76
overbally	✓	ne	20	kolo	×	ne	74
		ano	63			ano	9
karimatky	✓	ne	41	koloběžka	✓	ne	69
		ano	42			ano	14
florbalové hokejky	✓	ne	36	brusle	✓	ne	73
		ano	47			ano	10
lavičky	✓	ne	4	lyže/snowboard	×	ne	75
		ano	81			ano	7
žíněnky	✓	ne	2	činky	✓	ne	75
		ano	82			ano	7

Příloha č. 7 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18: *Pomůcky a náčiní, které žáci využívají během hodin tělesné výchovy na škole B (n = 281)*

ŠKOLA B							
POMŮCKY	ŠKOLA	ODPOVĚĎ	ČETNOST	POMŮCKY	ŠKOLA	ODPOVĚĎ	ČETNOST
obruče	✓	ne	23	gymnastický koberec	✓	ne	6
		ano	66			ano	90
švihadla	✓	ne	10	žebřiny	✓	ne	6
		ano	85			ano	90
míčky	✓	ne	5	koza	✓	ne	13
		ano	92			ano	81
stuhy	✓	ne	90	kůň	×	ne	41
		ano	1			ano	47
míče	✓	ne	2	šplhací tyč	✓	ne	13
		ano	95			ano	82
štafetové kolíky	✓	ne	17	šplhací lano	✓	ne	16
		ano	78			ano	79
lano na přetahování	✓	ne	38	hrazda	✓	ne	29
		ano	54			ano	63
kužele	✓	ne	28	kruhy	✓	ne	24
		ano	64			ano	70
chůdy	×	ne	80	malá trampolína	✓	ne	22
		ano	10			ano	73
padák	✓	ne	73	odrazový můstek	✓	ne	18
		ano	19			ano	77
létací talíř	✓	ne	24	branky	✓	ne	12
		ano	67			ano	82
badmintonové pátky	✓	ne	57	basketbalové koše	✓	ne	13
		ano	32			ano	82
ringo kroužky	✓	ne	27	kladina	✓	ne	25
		ano	65			ano	68
gymbally	✓	ne	24	švédská bedna	✓	ne	16
		ano	65			ano	79
overbally	✓	ne	16	kolo	×	ne	59
		ano	75			ano	35
karimatky	✓	ne	50	koloběžka	×	ne	68
		ano	44			ano	25
florbalové hokejky	✓	ne	18	brusle	×	ne	76
		ano	77			ano	16
lavičky	✓	ne	7	lyže/snowboard	×	ne	64
		ano	89			ano	27
žíněnky	✓	ne	7	činky	×	ne	84
		ano	90			ano	9

Příloha č. 8 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18: *Pomůcky a náčiní, které žáci využívají během hodin tělesné výchovy na škole C (n = 281)*

ŠKOLA C							
POMŮCKY	ŠKOLA	ODPOVĚĎ	ČETNOST	POMŮCKY	ŠKOLA	ODPOVĚĎ	ČETNOST
obruče	✓	ne	31	gymnastický koberec	✓	ne	55
		ano	59			ano	30
švihadla	✓	ne	3	žebřiny	✓	ne	4
		ano	93			ano	92
míčky	✓	ne	1	koza	✓	ne	43
		ano	94			ano	45
stuhy	✓	ne	73	kůň	×	ne	79
		ano	0			ano	9
míče	✓	ne	0	šplhací tyč	✓	ne	9
		ano	98			ano	86
štafetové kolíky	✓	ne	50	šplhací lano	✓	ne	68
		ano	37			ano	20
lano na přetahování	✓	ne	25	hrazda	✓	ne	77
		ano	63			ano	8
kužele	✓	ne	16	kruhy	✓	ne	67
		ano	79			ano	20
chůdy	×	ne	81	malá trampolína	✓	ne	76
		ano	6			ano	9
padák	✓	ne	58	odrazový můstek	✓	ne	44
		ano	33			ano	44
létací talíř	✓	ne	47	branky	✓	ne	5
		ano	44			ano	90
badmintonové pátky	✓	ne	79	basketbalové koše	✓	ne	2
		ano	9			ano	93
ringo kroužky	✓	ne	52	kladina	✓	ne	39
		ano	38			ano	48
gymbally	✓	ne	41	švédská bedna	✓	ne	19
		ano	50			ano	72
overbally	✓	ne	45	kolo	×	ne	73
		ano	49			ano	11
karimatky	✓	ne	47	koloběžka	✓	ne	75
		ano	42			ano	9
florbalové hokejky	✓	ne	3	brusle	✓	ne	78
		ano	93			ano	5
lavičky	✓	ne	7	lyže/snowboard	×	ne	78
		ano	90			ano	7
žíněnky	✓	ne	2	činky	✓	ne	41
		ano	94			ano	51

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Martina Drymlová
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Komparace pohybové aktivity žáků 1. stupně ZŠ v kontextu podmínek školy
Název v angličtině:	Comparison of the movement activity of elementary school pupil in the context of school condition.
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá věkovou kategorií dětí mladšího školního věku, charakterizuje pojmy pohyb, pohybová aktivita, inaktivita a uvádí podpůrné programy týkající se zvýšení pohybové aktivity. Cílem práce je komparace úrovně středně zatěžující pohybové aktivity žáků škol s různými podmínkami pro pohybovou aktivitu, dále posouzení inaktivity, a také porovnání chlapců a děvčat mezi sebou.
Klíčová slova:	Pohyb, pohybová aktivita, inaktivita, dítě mladšího školního věku, IPAQ, podmínky školy.
Anotace v angličtině:	This thesis deals with the age category of children of younger school age, characterizes the concepts of movement, physical activity, inactivity and presents support programs related to the increase of physical activity. The aim of the work is to compare the level of moderately demanding physical activity of school pupils with different conditions for physical activity, as well as to assess inactivity, and also to compare boys and girls with each other.
Klíčová slova v angličtině:	Movement, physical activity, inactivit, child of younger school age, IPAQ, school conditions.
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 - Dopis ředitelům škol Příloha č. 2 - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ Příloha č. 3 - Formulář ke SWOT analýze jednotlivých škol Příloha č. 4 - Percentilový graf dívky Příloha č. 5 - Percentilový graf chlapci Příloha č. 6 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18 (škola A) Příloha č. 7 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18 (škola B) Příloha č. 8 - Tabulka odpovědí k otázce č. 18 (škola C)

Rozsah práce:	84 stran + 15 stran příloh
Jazyk práce:	český