



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Úroveň pohybové aktivity u žáků Střední pedagogické školy v Prachaticích

Vypracovala: Veronika Bubeníková
Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.
České Budějovice 2020



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor Thesis

Level of Physical Exercise in Students at High School of Education in Prachatice

Autor: Veronika Bubeníková
Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.
České Budějovice 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci Úroveň pohybové aktivity u žáků Střední pedagogické školy v Prachaticích vypracovala samostatně, s použitím literatury, která je uvedena v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění souhlasím se zveřejněním mé bakalářské práce, ve veřejně přístupné části databázi STAG provozované Jihočeskou universitou v Českých Budějovicích, dále na internetových stránkách, pod podmínkou zachování mého autorského práva k odevzdanému textu mé kvalifikační práce. Dále souhlasím s tím, aby totožnou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb., zveřejněny posudky školitele i oponentů práce, dále i záznam o průběhu obhajoby kvalifikační práce. Dále taktéž souhlasím s porovnáním textu mé práce s databází kvalifikačních prací vedených na Theses.cz – databází, která je provozována Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 16. 05. 2020

Veronika Bubeníková

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce, Mgr. Michaele Pospíšilové, DiS., za odborné vedení, vstřícný přístup, rady a podporu. Také děkuji řádkyním Střední pedagogické školy v Prachaticích za spolupráci při výzkumném šetření.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1	Vymezení pojmu pohybová aktivita	8
2.2	Historie pohybu	8
2.2.1	Pravěk	8
2.2.2	Starověk	9
2.2.3	Středověk	12
2.2.4	Renesance a humanismus	13
2.2.5	Novověk.....	14
2.2.6	20. století.....	15
2.3	Význam pohybu	16
2.3.1	Tělesná zdatnost.....	17
2.3.2	Boj se stresem	23
2.3.3	Budování imunity	24
2.3.4	Spiritualita.....	26
2.3.5	Socializace a prevence sociálně patologických jevů	27
2.4	Vhodný pohyb	27
2.4.1	Možnosti vykonávání pohybové aktivity ve školním prostředí.....	28
2.5	Riziková stránka pohybu.....	29
2.6	Období adolescence	30
2.6.1	Raná adolescence	30
2.6.2	Pozdní adolescence	31
2.6.3	Specifika dospívání.....	31
2.6.4	Rizikové faktory ohrožující zdraví adolescentů	34

2.6.5	Vztah dospívajících k vlastnímu zdraví.....	35
2.7	Pedagogické působení na dospívající.....	35
2.7.1	Pedagog.....	35
2.7.2	Motivace	36
2.7.3	Podpora pohybové aktivity a volný čas	36
2.7.4	Výchovná zařízení a domovy mládeže	38
3	METODOLOGIE	40
3.1	Cíl práce	40
3.2	Úkoly práce	40
3.3	Výzkumné předpoklady	40
4	METODIKA	41
4.1	Použité metody.....	41
4.2	Organizace výzkumných šetření	41
4.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	42
5	VÝSLEDKY	43
6	DISKUSE.....	63
7	ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	70
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	72
9	PŘÍLOHY	76
10	ABSTRAKT	85
11	ABSTRACT.....	86

1 ÚVOD

V bakalářské práci se zabývám zkoumáním úrovně pohybové aktivity u žaček Střední pedagogické školy v Prachaticích. Praktickou část mám podloženou teorií, které se věnuji v první polovině mé práce, a která přibližuje téma práce a vysvětluje její jednotlivé složky.

V teoretické části se věnuji historii pohybu a jeho vývoji. Tyto informace jsou důležité pro pochopení významu pohybu a faktorů, které tento význam během dějin měnily. Informace čerpám především z publikace *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě* od L. Reitmayera vydané v roce 1984. V další teoretické části se zabývám významem pohybu v současné době. Popisuji přínos v oblasti psychické, fyzické, sociální i duševní. Zmiňuji se o vhodných pohybových aktivitách, ale též o rizicích, které mohou přinést. Informace uvedené v těchto kapitolách jsem získala z publikace *Výchova ke zdraví* od J. Machové a D. Kubátové, vydané v roce 2015 a *Poradce zdravého životního stylu*, vydané v roce 2012, jejíž autorkou je M. Kastnerová. Pro pochopení specifického chování adolescentů považuji za nezbytné charakterizovat období adolescence. K tomuto tématu čerpám z publikace *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání* od M. Vágnerové, vydané v roce 2012. V poslední kapitole alespoň okrajově zmiňuji, jak důležitá je role pedagoga ve výchovně-vzdělávacím procesu, motivace a využívání volného času dospívajícími. Nakonec uvádím obecnou charakteristiku domova mládeže, jeho funkci a co zařízení takového typu zajišťuje.

Část praktická je věnována výzkumu, který se zabývá úrovní pohybové aktivity žákyň Střední pedagogické školy v Prachaticích, ubytovaných v domově mládeže. Výzkum je proveden pomocí dotazníkové metody a následně zanalyzován a vyhodnocen. K vypracování jsem použila kromě odborné literatury, vztahující se k tématu mé bakalářské práce, taktéž mé osobní zkušenosti získané během mého působení v domově mládeže jako vychovatelka.

V závěru své práce shrnuji doporučení, která by mohla napomoci zlepšení pohybové aktivity u zkoumané skupiny a pomůckou pro práci s dotazovanou skupinou.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita

„Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů, včetně člověka.“ (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 39) Pohyb je pro živočišné organismy prostředek, díky kterému se mohou ukrýt před nepřáteli a nebezpečím, zaujmout polohu pro ideální nalezení potravy, či druhého pohlaví. *„Je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pro zachování a upevňování zdraví.“* (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 39).

„Za pohybovou aktivitu se považuje jakýkoliv tělesný pohyb spojený s činností kosterního svalstva a zvýšeným výdejem energie.“ (NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE 2018). Pohybová aktivita se spojuje s termíny tělesná zdatnost a tělesné cvičení. Tyto pojmy je zapotřebí rozlišovat, leč se vzájemně ovlivňují. Tělesné cvičení je druh naplánované, strukturované a opakující se pohybové aktivity Tělesná zdatnost je výsledkem tělesného cvičení a *„pohybová aktivnost se vztahuje k jakémukoli tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu.“* (MARCUS 2020: 22).

Ruediger Dahlke hovoří o pohybu velice prostě ve své knize Program pro zdraví, jako o *„jednoduchých, ale báječných prostředcích, které člověku pomáhají uchránit se nepříjemných obtíží.“* (DAHLKE 2016: 13). *„Pohyb je důležitým prostředkem přispívajícím k tělesnému rozvoji a zdraví.“* (MIŠURCOVÁ 1971: 7).

2.2 Historie pohybu

Pohybová aktivita provází člověka celou jeho historií. Byla každodenní nutností pro zajištění podmínek jeho společenského života (ŠPYNAR 1985: 9). Postupem času se měnil význam a funkce pohybu. Od zajištění základních životních potřeb až po využití ve volném čase v oblasti sportovní, či umělecké (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 39).

2.2.1 Pravěk

Člověk v pravěku pohybovou činnost zdokonaloval a rozvíjel sběrem plodů, lovením, při bojích s nepřítelem, nebo s přírodními živly (ŠPYNAR 1985: 9). Mezi rozvíjející se základní pohyby patřila chůze, lezení, běh, skoky, plavání, šplhání. Společně s napřimováním postavy, rozvojem nervové soustavy, řeči a vývojem ruky dostávaly pohyby stále více lidský charakter (BERDYCHOVÁ 1983: 10). Taktéž používáním

pracovních nástrojů došlo k výraznému rozvoji pohybových dovedností. Člověk přicházel na nové pohyby a spojoval je s pohyby již naučenými. Nástroje upravoval tak, aby práce s nimi byla efektivnější. Různým zkoušením, porovnáváním přicházel na nedostatky, které odstraňoval. Byl si tedy vědom předností a procesu výroby. Práce s nástroji vedla ke zdokonalování pohybových dovedností, obratnosti, vytrvalosti, síle, k poznání, přemýšlení a byla důležitým krokem v evoluci. Člověk nerozpohyboval pouze tělo, nýbrž i duši. Nelze tedy pohybovou činnost a duševní činnost oddělovat. Tyto dvě složky spolu tvoří jednotu člověka (ŠPYNAR 1985: 9). Došlo k rozvoji vlastností intelektuálních a vlastností volních. Například odhad vzdálenosti, orientace v prostoru, orientace v čase, důvtip, odvaha, nebojácnost, rozhodnost a další. Pohybové schopnosti (obratnost, síla, vytrvalost) potřebují výcvik. Je to dané tím, že nejsou vrozeny. Proto se vyčlenily postupem času pohyby z pracovních pohybů, pomocí nichž si člověk osvojoval bojové, lovecké a pracovní návyky a dovednosti. Tyto pohybové činnosti nebyly využívány k práci, ale připravovaly na ni. Patří mezi ně: chůze, běh, skok vysoký, vrhání a házení, plavání, jízda na zvířatech (REITMAYER 1984: 20–21).

Pohybové činnosti se používaly také jako výchovný prostředek. Mládež byla připravována fyzicky i psychicky pro život. Zvládnutím přechodového rituálního obřadu, tzv. iniciace, prokazovali, že jsou dostatečně zdatní a připraveni přejít mezi dospělé. Zkoušky probíhaly za přítomnosti starších z kmene a mnohdy bývaly i dosti kruté. Tomuto obřadu předcházela příprava- otužování, znalost příkazů kmene a práce se zbraní (REITMAYER 1984: 20–21). Od sběračských činností, přes lovecké se tedy člověk dostal až k činnostem obranného a bojového charakteru. Během odpočinku se věnoval, z boje a lovu vycházejících, hrám a tanci (BERDYCHOVÁ 1983: 10–11).

2.2.2 Starověk

Ve starověku už nedocházelo k bojům čistě náhodně. Hustější zalidnění způsobilo, že mezi rody vznikala různá nedorozumění, která se následně řešila bojem. Docházelo tedy k válečným konfliktům pro získání moci. Ti co moc měli, se vyčleňovali ze společnosti a stvořili tak vládnoucí třídu, která se nad masu lidu povyšovala. Zajatci, kteří byli během válek zajati, se stali otroky a byli využíváni k těžké práci, kterou kontrolovala ozbrojená moc. Tu tvořila majetná vrstva společnosti. Vládnoucí třída se připravovala na boj a na fyzické ovládnutí otroků. I když tato třída nepracovala, bylo se potřeba pohybově připravovat. Vojenskotělesná výchova (lukostřelba, různé formy zápasu, střelba prakem,

vrhání kopí, jízda na zvířatech) připravovala na udržování otroků v poslušnosti a na boj ve válkách. Na rozdíl od pravěku se v této době pohybových aktivit nemohl zúčastnit každý. Vznikaly také různé hry rozvíjející vlastnosti otrokářů pro boj (kopaná, koňské pólo).

V některých případech byly pohybové aktivity zaměřovány na zdraví a prostředkem ke zlepšování zdraví. To byl případ spíše asijských zemí. V Číně se používal systém léčebné a zdravotní gymnastiky (kung-fu), v Indii Ajurvéda, jóga, v Japonsku sumo (REITMAYER 1984: 23–29).

Ve starověkém Řecku vznikl ucelený systém tělesné výchovy. V důsledku neustálých bojů o moc byl zakořeněn ve starověkém Řecku kult tělesné síly, ale i násilí. Mezi bojové přípravy patřil hlavně zápas. Ten dosáhl v Řecku největšího rozmachu. Zápas Palé byl důležitou součástí pentatlonu¹. I pěstní zápas pygmé byl oblíbený. Soubor všestranné tělesné výchovy představovala gymnastika, která se ve starověkém Řecku značně rozšířila. Tance, které měly původ v náboženství, postupně ztratily svůj význam rituální a transformoval se na tanečnickův osobitý projev (REITMAYER 1984: 20–21).

Z procesu výchovy silného a zdatného bojovníka se v Řecku vyčlenily dva výchovné systémy. Spartský a athénský. Sparta byl vojenský stát a probíhala v něm velice tvrdá výchova. Směřovala pouze k tělesnému cvičení. Proto pokud narozené děti nebyly dostatečně zdravé a silné, byly utraceny. Děti byly do sedmi let doma, ale v sedmi letech přecházely do státní instituce zvané palaistra², kde byly až do dospělosti. Musely zvládat hlad, žízeň, bolest, tělesné útrapy, strádání. Této výchovy se účastnily i dívky, jelikož v době válek, a tudíž nepřítomnosti mužů, chránily své město. Cílem výchovy bylo, aby mladí spartané bezpodmínečně poslouchali, byli otužilí, poradili si s překážkami i obtížemi a uměli vítězit. Během dne zápasili, hráli hry připomínající boj, učili se vojenským tancům a písním. Od dvanácti let se stával výcvik náročnějším (s přihlédnutím k pohlaví) a ve dvaceti letech se hoši dostávali do vojska (REITMAYER 1984: 31–32). V Athénách se hlavní složky výchovy od Sparty lišily. Za hlavní složku považovali harmonický rozvoj člověka (kalokagathia), tedy stránky tělesné, duševní, ale i rozvoj schopností (BERDYCHOVÁ 1983: 12).

¹ Starořecký pětiboj

² Zápasnická škola ve Spartě

Výchova probíhala v gymnáziích s dokonalými cvičišti, hygienickými zařízeními a s místy k odpočinku. Tam hoši od svých 13let trávili 2–3 roky. Učili se zápasení, hodů diskem, běhat a skákat. Mimo to se věnovali filozofickým a politickým debatám. Ale i v Athénách se výchova zaměřovala na vojenskou výchovu., i když ne v takové míře jako ve Spartě. Od 18 do 20 se věnovali výcviku a přísahali, že budou bojovat za svoji vlast. Tyto výcviky byly zaměřeny prakticky. Cvičně pochodovali, byli členy stráží, budovali vojenská opevnění atd. (REITMAYER 1984: 34–35). Římané dbali na harmonický rozvoj a tělesnou zdatnost. V lázních (thermy) se věnovali osobní i společenské hygieně. Ovšem to neznamená, že se necvičili k boji. Rozvoj tělesných cvičení k vojenským účelům byl stále v popředí (běh, skoky, četné hry s bojovými náměty, dlouhé pochody, plavání) (BERDYCHOVÁ 1983: 12). Tělesněvojenskou zdatnost posilovali závodním během ve zbroji. Na oslavu vítězství v bojích a ročních dob se uskutečňovaly hry. Ty sloužily hlavně pro zábavu a obveselení (jarní květinové hry, pohřební hry, jezdecké a vozatajské hry, štvance zvířat, hry s bojovými náměty) (REITMAYER 1984: 43–44). Hrám se věnovali i v Řecku. Dodnes se zachovali hry olympijské, které jsou symbolem míru. Z toho důvodu, že v průběhu konání olympijských her se nebojovalo a mezi válčícími bylo příměří. Olympijské hry řecké státy spojovali (BERDYCHOVÁ 1983: 12). Tyto hry zřejmě vzešly z rituálních iniciačních obřadů a měly být zkouškou zdatnosti. Obsah her byl zprvu velmi jednoduchý. Byly pořádány kultové obřady a poté se závodilo v běhu. Postupně se zařazovaly další disciplíny, mezi které patřil zápas palé, pentatlon, zápas pyré a všeboj (pankration). A později přibývaly další disciplíny až do dnešní podoby. Konaly se i další hry, které obsahovaly jízdni soutěže, ale i básnické, hudební, či řečnické, hipické závody, závody veslařů (REITMAYER 1984: 36–40).

Tělesná kultura byla v tomto období na velice vysoké úrovni. Do té doby, než se hry ke konci římské republiky přetransformovaly díky úpadku mravů na štvance. Atletické disciplíny nahradily hry gladiátorské. Spočívaly v bojích mezi cvičenými otroky (gladiátory). Boj končil v momentě, kdy byl jeden ubit. Hry se staly pouhým divadlem a atrakcí, kde se uzavíraly sázky. Nejvíce žádané byly štvance na zvěř, válečné scény a posléze popravy a mučení křesťanů. Křesťanům byla tímto způsobem tělesná kultura a tělesná cvičení znechucena natolik, že péči o tělo v budoucnu absolutně zavrhl (REITMAYER 1984: 44–47).

2.2.3 Středověk

Ve středověku už nefunguje otrokářský způsob výroby, nýbrž vzniká feudální způsob vykořisťování a do popředí světového názoru se dostalo křesťanství. Konec římské republiky a jeho krvelačné gladiátorské hry zanechaly křesťanům špatné vzpomínky. Vše, co pocházelo z antiky, bylo zavrženo (BERDYCHOVÁ 1983: 12-13). Tolik vystavované a opěvované lidské tělo již bylo považováno za ďábelský nástroj. Došlo k absenci péče o tělo, to bylo zanedbané a upadající hygiena způsobovala šíření nemocí. To církve zdůvodňovala jako zkoušku boží. Pozornost se upínala na duši a její spasení. Harmonie duše a těla nebyla žádoucí. Výchova se ubírala pouze k intelektové stránce. Vznikaly církevní školy, které připravovaly hlavně na kněžské funkce. Avšak výchova patří pouze feudálům. Venkovští poddaní si kvůli pracovnímu vyčerpání neužívali ani zábavy. Pouze o nedělích a svátcích se mohli bavit hrami, lidovými zábavami, tanci, přirozenými cvičeními a muži předváděli svoji sílu, především v zápasech, které vznikaly v jednotlivých zemích různé. Feudálové pro nabývání bohatství zabírali a bojovali o nová území. Čím více pozemků, tím více nevolníků. Vykořisťování se stupňovalo a docházelo ke sporům, které vedly k protifeudálním povstáním. Zdatnost vládnoucí třídy musela být na dobré úrovni. Vojenská opora tvořena šlechtou dbala o svůj zjev, cvičili se v obratnosti, v používání zbraní, ovládání koně a ve střelbě z luku. Tělesné přípravě se ovšem věnovali i nevolníci. Pokud se chtěli účastnit povstání a revolučních válek museli se stát bojgeschopnými. I v této době se našla místa, kde o harmonizaci těla a duše usilovali. Arabský lékař a filozof Avicenna se věnoval medicíně a systému tělesných cvičení. Mluvil o hygieně, o ozdravujících a léčebných účincích tělesné výchovy a tělesné práci. Zdraví podporoval dietami, slunečními lázněmi a koupáním (REITMAYER 1984: 51–53).

Tělesné výchovy se ve středověku nejvíce dostávalo rytířstvu. To zabezpečovalo správný chod feudálního státu. Hájilo a chránilo jeho zájmy- boj proti pohanům, hájení výtěžků feudální práce. Rytíři museli zvládat 7 ctností. Jízdu na koni, plavání, lukostřelbu, šerm, lov, šach a veršování. Cvičení byli pro dobývání hradů. V časech bez boje žili společenský život na hradech a k tomu patřil i tanec. Rytířstvu se dostávalo systematickému vzdělávání a výchovy. V sedmi letech se mladý šlechtic dostal do rodiny rytíře. Rytíř ho učil základům rytířských ctností a jeho paní správnému chování dvořana. Od 14ti let dokončoval, již s mečem, svůj výcvik. Stal se panošem a doprovázel svého pána (KRÁTKÝ 1974: 128).

V rytířských turnajích se pak prověřovala bojová připravenost. Pro tyto účely se zřizovaly jízdárny a šermířny. Postupem času se řemeslná výroba oddělila od zemědělství a začalo se specializovat. Převahu měla výroba zbraní (meče, luky, helmy, brnění, ostruhy apod.). Vznikaly šermířské a střelecké spolky, které zakládali majetní obyvatelé města. Stejně jako rytíři se věnovali vojenskotělesné přípravě. Ve městech se zřizovaly míčovny pro různé míčové hry. V 11.–13. století se rozvíjel tanec, i přes prvopočáteční zákaz přicházející z křesťanství. V severských zemích Evropy a Holandsku bylo oblíbené bruslení. Však zamrzlá jezera, kanály a průplavy k tomu vybízely. Bruslení sloužilo jako prostředek pro přesuny a později ve 13. a 14. století vzniklo krasobruslení. Ve 14. a 15. století začalo rytířstvo upadat. Důvodem byl rozvoj řemesla a oslabení moci šlechty. Vynalezením střelného prachu a střelných zbraní se změnil druh boje a těžké brnění i způsoby rytířského boje ztratili svůj význam. Rytíři se staly úředníky a dvořany, kteří vedli hýřivý život. Rytířské turnaje dostaly zcela jiný rozměr. Přetransformovaly se na jezdecké karusely. U nich byla důležitá technika jízdy na koni a manipulace se zbraní. V tomto období jsou v Benátkách konány i závody na lodích a velké oblibě se těší míčové hry (REITMAYER 1984: 55–58).

2.2.4 Renesance a humanismus

14. A 15. století vyžadovalo větší pokrytí potřeby výrobků. Řemeslnou výrobu vystřídala manufaktura a feudalismus buržoazie. Nové filozofické proudy zastínily už takhle temné feudalistické přístupy, které potlačovaly vzdělanost i kulturu lidského těla. Na tyto přístupy, prezentované katolickou církví, reagoval humanismus, který se snažil obnovit antický ideál člověka. Lidství viděl jako nejvyšší hodnotu, kdy je potřeba věřit v osobní zdatnost člověka, velebit svobodu ducha a chtít poznávat. Slibnému návratu k harmonizaci těla i duše přispíval vývoj věd a pozorování lidského těla a to živého i mrtvého. Ovšem tyto humanistické snahy byly zbytečné, dokud vykořisťoval člověk člověka. Docházelo k náboženským třenicím, válečným střetnutím, pronásledování a ekonomická ani politická situace nebyla příznivá. Snahy humanismu tedy nepřinesl přímé výsledky. Nicméně urychlily pád středověké výchovy a pro další myslitele připravily příznivé podmínky (REITMAYER 1984: 58–61).

Vrcholem humanismu bylo dílo Jana Amose Komenského, ve které apeluje na zájem o člověka, rozvoj jeho sil a také schopností v osobním a společném životě. Své snahy zprostředkoval ve škole. Chtěl lidi dovést mravní výchovou a vševědným

přehledem k zanechání nenávisti, válek, a aby se lidstvo rozvíjelo k dokonalé harmonii a štěstí. Hovořil o tom, že zdárná školní výchova je podmíněna tělesným zdravím. Jako doporučení na podporu tělesného zdraví uváděl- cvičení, vydatná strava, procházky, hry, odpočinek a zmiňoval, že tělesná cvičení mají mít své zásady. Také rozdělil den na osm hodin práce, osm hodin odpočinku, osm hodin spánku a pracovní týden měl mít osmačtyřicet hodin. V humanismu a renesanci došlo k obnovení tanců. Mezi ně patřily nově vzniklé taneční útvary- gaillarda, volta, sarabanda, gavotta, menuet. Uplatňovány byly především při slavnostních příležitostech. K rozvoji docházelo též v baletu, vzniklém z maškarád a mumrajů. Zakládány byly rytířské akademie, při kterých se zřizovaly jízdárny, míčovny, tančírny a šermírny. V akademiích se již neučilo rytířským ctnostem. Mládež se učila latině a rozvíjela se po fyzické stránce během, skoky, plaváním, zápasem, voltižováním³, jízdou na koni, šermem a učila se ovládnutí, již ne meče, nýbrž lehčích zbraní (kord, fleret, šavle). Pro výuku šermu vznikaly především v Německu, Itálii a Francii šermířské školy a spolky. I když byly středověké univerzity zaměřeny stále vojensky, tělesná výchova se na nich začala uplatňovat, ovšem pouze v určité míře. O harmonickou výchovu se neusilovalo, v popředí bylo stále duchovní vzdělání (REITMAYER 1984: 68–74).

2.2.5 Novověk

Období od 16. do 19. století došlo k mnoha změnám. Rozvíjel se průmysl a nové vynálezy, feudalismus nahradil kapitalismus, placená práce vystřídala poddanství a mnoho přínosů vzniklo společenskou činností v pedagogice, filozofii, umění i politice. Lidé se stěhovali z venkova do měst za prací. Rozvoj průmyslu způsobil větší poptávku po pracovní síle. Vzniklo osvícenství, hnutí, které kritizuje absolutismus, slepou náboženskou víru a věří v rozum. Osvícenství podpořilo rozvoj věd přírodních, pokrok v pedagogice, lékařství a dával důraz na pochopení společenských vztahů a světa. V této souvislosti tedy docházelo k upírání pozornosti na péči o člověka. Součástí této péče byla výchova, která zahrnovala mimo jiné tělesnou výchovu. Ve školství, které odpovídalo potřebám rozkvétajícího průmyslu a zemědělství, se děti vzdělávaly rukodělnými pracemi na polích a zahradách, kde byl umožněn pobyt na čerstvém vzduchu, tělesná cvičení a hry. Tělesná cvičení se dostala na úroveň ostatních vyučovacích předmětů. Apel byl též na hojný spánek, stravu a čistotu. V zemích ohrožující konflikt se požadovalo především osvojení

³ Akrobatická cvičení a metaná prováděná na živém koni

zručnost, sílu, statečnost a bojovnost. Ovšem někteří a to především lékaři už hovořili o cvičení jako prostředku podpory zdraví, zdatnosti člověka a objevil se pojem léčebný tělocvik (REITMAYER 1984: 75–88).

V oblasti lidového vzdělání vnikly tři tělovýchovné systémy (anglický, německý, švédský) odlišující se od sebe obsahem, cíli, metodami a organizačními formami práce. Zatímco se Německo zaměřovalo na brannou přípravu svého národa, Anglie na soutěžení nazývané sportem, Švédsko neovlivněné politickým ani ideovým hlediskem vyvinulo severský gymnastický systém. Silný rozvoj lékařských a přírodních věd, ke kterému tam docházelo, ovlivňoval pojetí tělesné výchovy. Pohlíželo se na ni jako na prostředek ke zlepšení zdravotního stavu. V této době byly první zmínky o negativním vlivu sedavého způsobu života, jednostranné zátěže a potřebě aktivního odpočinku. Od druhé poloviny 19. století se tělovýchovné systémy modernizovaly a vznikaly specifické směry tělesné výchovy. Rychlý vývoj se vztahoval i na sport. A i když docházelo neustále ke zdokonalování tělesné výchovy, zkoumaly se především aspekty biologické a společenské zaostávaly. Konec 19. století přináší rozvoj techniky a v tom případě i sporty, kde výkonu není dosahováno pouze úsilím člověka samotného, ale i s dopomocí stroje. Oblíbeným se stalo horolezectví a rozvoj sportu začal přesahovat hranice. To vedlo ke vzniku mezinárodních organizací a snahám prostřednictvím sportu překonávat ve společnosti rozpory sociální, politické, rasové a náboženské. Svoji snahu nakonec zrealizoval Pierre de Coubertin obnovením olympijských her v roce 1896 v Athénách. Na konci 19. století se hovořilo o myšlenkách skautingu a v roce 1908 byla založena Robertem Baden-Powelem skautská organizace. Rozvíjela se turistika, táboření a pobyt v přírodě. Pohyb se zařazoval mezi volnočasové aktivity a sport se stal formou rekreace. Mezi další změny patřil postoj v tělesné výchově žen. Ženy nebyly v této oblasti vzdělávány a to především z důvodů náboženských a též proto, že nebyly součástí vojenské přípravy, do které se tělesná výchova promítala nejvíce. To se změnilo, i když tělesná kultura žen zpočátku spočívala v oblasti tance a baletu. Až ve 20. století jsou si muži a ženy v oblasti tělesné výchovy rovni (REITMAYER 1984: 88–132).

2.2.6 20. století

Podobu a směřování tělesné kultury v první polovině 20. století ovlivnila první světová válka, druhá světová válka a socialistické režimy, které ji využívaly k šíření politických systémů. Školní tělesná výchova byla modernizována a unifikována. I ženy začaly více

pronikat do sportu a jejich účast na olympijských hrách se zvyšovala. Sport celkově se dostával do všech úrovní tělesné kultury (KRÁTKÝ 1974: 87–89).

V druhé polovině 20. století umožnil rozvoj vědy a techniky dostat sport, díky zvyšování zdatnosti, výkonnosti i zdraví, na vyšší úroveň. Apelovalo se na upevňování zdraví a boj proti civilizačním chorobám. Řeší se tedy prevence (KRÁTKÝ 1974: 185–187).

S používáním moderních technologií, nových vynálezů a úbytku těžké práce se pohybová aktivita snížila, taktéž se zhoršilo životní prostředí, a to mělo negativní dopady na zdraví člověka (KRÁTKÝ 1974: 216).

Po roce 1989 došlo k reorganizaci prostředí sportu a tělovýchovy na všech úrovních. Tyto reorganizace nebyly v mnohém pozitivní. Výkony a příprava talentovaných jedinců již nebyly na tak vysoké úrovni, na školách se omezovaly sportovní kroužky. Důsledkem byl klesající počet sportujících studentů a žáků. Sportovní aktivity ve školách byly redukovány a ani stát nepřispíval ani na školní sportovní kurzy. Rozvojové priority se ve státě ubíraly jiným směrem (STRACHOVÁ 2013: 44–46).

Dalším mezníkem je rok 1993. Česko se stalo samostatným státem. Sport a tělovýchova se opět staly tématem k řešení a stát začal tuto oblast podporovat. Míru podpory ovlivňovala především politickoekonomická situace (STRACHOVÁ 2013: 151–152).

2.3 Význam pohybu

Pohybová aktivita je významná v mnoha oblastech života člověka. Nejzákladnější význam pohybu je zajišťování základních životních potřeb, přemístování těla a zachování fyziologických funkcí organismu, mezi které patří zvyšování tělesné zdatnosti, snižování hladiny cholesterolu, napomáhání k duševní svěžesti a zvyšování pocitu duševní pohody a odolnosti vůči stresu, napomáhání lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolestem zad, zpevňování kostí a eliminace rizika zlomenin, zlepšování prokrvení kůže i fyzického vzhledu a v neposlední řadě je pohyb prevencí chronických civilizačních chorob (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 58). A to v prevenci primární i sekundární (KASTNEROVÁ 2012: 102).

Pohyb je základní výrazový prostředek člověka. Odjakživa je používán ke komunikaci a dorozumívání (řeč těla, gestikulace, proxemika, komunikace řečí, či písma). Taktéž má funkci socializační a slouží jako prevence sociálně-patologických jevů (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 58).

Nejzásadnější je fakt, že pravidelný tělesný pohyb je základem pro změny v životním stylu. Změny ve výživě, kouření a zvládání stresu. Pokud je pohybová aktivita prováděna správně a s rozumem, je přínosem pro zdraví člověka a jeho životní styl (KASTNEROVÁ 2012: 102–103).

2.3.1 Tělesná zdatnost

2.3.1.1 Vytrvalostní složka

Zdatnost tvoří několik složek. Složka vytrvalostní (aerobní), kterou je možno rozvíjet především pohybem lokomočním (běh, rychlá chůze, plavání, cyklistika, aerobic, chůze do kopců a schodů, tancem). Pro efektivní rozvíjení této složky je zapotřebí tyto činnosti provádět v dostatečné intenzitě a dostatečně dlouho, tak aby došlo k zadýchání a pocení. Důležitá je i pravidelnost. Denní pohyb je ideální, ale doporučení je 3–4krát týdně alespoň 20 minut denně, při tepové frekvenci, která se dá lehce vypočítat (hodnota pulzu za minutu: 180 a odečíst od této hodnoty věk) (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 43–44).

2.3.1.2 Svalová složka

Další složkou je složka svalová. Tu je možno rozvíjet posilováním, kulturistikou, kondičním plaváním, některými atletickými disciplínami atd. Dochází k prokrvení svalů a tělo je mnohem odolnější proti zranění. Kosterní svaly se rozdělují na svaly fyzické a posturální. Mezi svaly fyzické patří mezilopatkové svaly, přímý sval břišní a velký hýžd'ový sval, ohybače krční páteře aj. Tyto svaly mají tendence ochabovat. Ve velké většině vykonávají pohyb (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 44–47). Do rovnováhy tyto svaly dostaneme pomocí kompenzačních cvičení, především protahováním, zpevňováním, posilováním, cviky dechovými a uvolňovacími (KASTNEROVÁ 2012: 104). Protikladem jsou svaly posturální. Ty mají tendence se zkracovat a tuhnout, proto je vhodné je protahovat a uvolňovat. Patří mezi ně prsní svaly, Bederní vzpřimovač trupu, bedrokyčlostehenní sval, ohybače kolen, trojhlavý sval lýtkový aj. Za úkol mají držet naše tělo ve vzpřímené poloze (ve stoji, při chůzi, v sedu), pracují tedy téměř celý den. Mezi svaly posturálními a fyzickými může dojít k nerovnováze a ta vede k vadnému držení těla

(ramena předsunutá dopředu, velké prohnutí bederní páteře, vyčnívající lopatky, kulatá záda, vyklenuté ochablé břicho, zadek vysazen dozadu, pánev překlopená dopředu) a blokádám. K této nerovnováze vede především statická práce, sedavý způsob života, fyzická nečinnost, ale i jednostranné cvičení či sport. Aby kosterní svaly fungovaly, jak mají, je zapotřebí je dostatečně zatěžovat. V opačném případě atrofují. Ideální činností pro správnou práci svalů je taková, u které se střídá zátěž s uvolněním (práce dynamická). Potřebná energie k práci svalů je získávána aerobně (za přítomnosti kyslíku). Výhoda tohoto způsobu získávání energie je, že může probíhat dlouhou dobu a jako zdroj energie využívá tuky. Pokud dojde k velké námaze, není sval dostatečně okysličován a začne pracovat anaerobně. Ale ne na dlouhou dobu. Svaly pracují na kyslíkový dluh a brzy se dostavuje pocit únavy (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 44–47). Svalová únava a bolesti jsou důsledkem nahromadění laktátu ve svalech a krevním oběhu. Pohybové aktivity v anaerobním pásmu tedy nejsou pro zdraví prospěšné a naopak je zátěží pro organismus a kardiorespirační systém (KASTNEROVÁ 2012: 104).

2.3.1.3 Pohyblivost kloubů, šlach a vazů

Složku, která zahrnuje pohyblivost kloubů, šlach a vazů lze rozvíjet obdobně jako svalovou. Tedy pohybem, u kterého se pravidelně střídá zátěž s uvolněním. Pohybem se lze vyhnout předčasnému stárnutí a opotřebenosti kloubních chrupavek a meziobratlových plotének. Chrupavky jsou vyživovány sousedními obratlemi, nebo kloubním mazem (SRDEČNÝ 1977: 89–90). Doslova živiny nasávají. K tomu je ale zapotřebí pohyb. Tekutina s odpadními látkami se dostává ven při zatížení, ale při uvolnění opět dojde nasátí k tekutině i s živinami. K tomuto procesu dochází při statické práci velmi omezeně a v takovém případě vlivem rychlejší opotřebenosti chrupavka degeneruje (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 47–48).

2.3.1.4 Sportovně orientovaná zdatnost

Je možno se dívat na tělesnou zdatnost dvěma způsoby. Tělesná zdatnost jako fyzický stav člověka, nazývaná sportovně orientovaná zdatnost. Cílem není optimalizovat celkový zdravotní stav člověka, nýbrž dosáhnout sportovních výsledků pomocí efektivních metod tréninku. Úskalím je možnost nerovnoměrného rozvíjení složek tělesné zdatnosti a velké riziko poškození zdraví (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 43).

2.3.1.5 Zdravotně orientovaná zdatnost

Druhý pohled na tělesnou zdatnost je zdravotně orientovaný. Zdravotně orientovaná zdatnost se zabývá harmonizací těla člověka. Zdatnost tedy zahrnuje jak fyzický stav, tak psychický, duševní a další segmenty, které k harmonizaci přispívají (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 44). Zdravotně orientovaná zdatnost přihlíží k jedincům individuálně. Není tedy možné mít stejné měřítko pro všechny. Pokud na základě vyhodnocení všech složek jednoho jedince můžeme hovořit o harmonizaci, u jiného s podobným vyhodnocením o harmonizaci mluvit nemůžeme, jelikož jeho subjektivní vnímání a zvládání zátěžových situací může být na jiné úrovni než u jedince prvního (KASTNEROVÁ 2012: 103).

2.3.1.6 Zdravotní oslabení z hlediska pohybové aktivity

Význam pohybové aktivity v oblasti zdraví stoupl na základě výskytu velkého množství zdravotně oslabených lidí. Tato oslabení můžeme dělit do tří skupin. Oslabení podpůrně pohybového aparátu, oslabení vnitřních orgánů a oslabení smyslových orgánů (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 48).

2.3.1.6.1 Držení těla

Pod pojmem držení těla si představíme stoj na dolních končetinách, ve zpřímené poloze s vyrovnáváním těžiště. Postoj poukazuje na rozvoj svalových skupin a jejich odchylek. Ten může ovlivňovat i aktuální psychický stav (skleslost, strach, deprese se projeví pokleslými rameny, nahrbením postavy), či zdravotní stav jedince. Specifický způsob držení těla a chůze získáváme v průběhu růstu a vývoje, proto je potřeba dbát na správné a posloupné provádění pohybů a naučení správných pohybových stereotypů už od nejútlejšího věku (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 48–51).

Kromě hodnocení držení těla podle postoje lze hodnotit sed, běh a dýchání při pohybové aktivitě. Z těchto pozorovaných jevů se dá vyhodnotit osvojování správných pohybových návyků (SRDEČNÝ 1977: 99). Vliv na držení těla má mimo jiné i páteř. Především její fyziologické zakřivení. V případě, že je zakřivení příliš velké, či oploštělé, vzniká problém v podobě hyperkyfózy (kulatá záda), hyperlordózy (nadměrné prohnutí v bederní oblasti), či plochých zad. Vybočení páteře do stran způsobuje skoliózu. Skloubení kostí do správného postavení je dáno silou svalů a vazy (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 48). Držení těla není dáno pouze zakřivením páteře, ale také postavením dolních končetin, pánve, ramen a hlavy. Vlastně se vše navzájem ovlivňuje

a funguje jako jeden komplexní systém. Pánevní tvoří základnu páteře a její správné postavení má vliv na postavení nožní klenby i dolních končetin, správné prohnutí bederní páteře a pevnost břišní stěny (TLAPÁK 2019: 21). V opačném případě, tedy při přetěžování klenby nožní nesprávnou obuví, či obezitou a jejím následným zborcením, může docházet ke špatnému postavení pánve a bolesti páteře. Špatně zvolená a obuv a péče o nohy může mít za následek problémy se zády i páteří. Správně vyvinutá nožní klenba funguje jako tlumič nárazů při běhu, chůzi a otřesům celého těla, především hlavy. Chrání před poškozením cév a nervů nohy. Správný vzpřímený postoj je potřeba vykonávat nejenom během stání, ale i během chůze. Správné držení těla je významné pro udržení vnitřních orgánů na správném místě a umožňuje jejich ideální fungování, pro optimální motoriku a vývoj svalstva, pro efektivní fungování těla (každá vychýlení z těžiště vyžaduje více energie), pro psychickou pohodu člověka (vzpřímený člověk je zdravě sebevědomý) a nakonec člověk, který má správný postoj, vypadá dobře, zdravě a působí na ostatní pozitivně. Dospívání je období, kdy vznikají pohybové stereotypy, rozhoduje se, zda případné vady budou zafixovány, nebo dojde k včasné nápravě právě ještě před dokončením osifikace. V tomto období má péče o tělo z tohoto důvodu veliký význam. Kdykoliv během života mohou vzniknout vady klenby nožní. Mezi ně patří pokles podélné klenby nožní a pokles příčné nožní klenby (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 48–52). Vhodné je zařazovat chůzi bosky po nerovném terénu, uchopovací cviky a pravidelná masáž nohou (SRDEČNÝ 1977: 229).

2.3.1.6.2 Kardiovaskulární systém

Neboli srdečně- cévní systém (krevní oběh). Skládá se ze srdce, tepen, žil a vlásečnic. Je důležitý, neboť zajišťuje rozvod krve do celého těla, tím pádem i jeho vyživování a podílí se na látkové výměně (KASTNEROVÁ 2012: 235). Pozornost se kardiovaskulární systém upírá především kvůli největšímu úmrtí na kardiovaskulární choroby (v rozvinutých zemích). I když se úmrtnost týká především dospělého věku a starších osob, počáteční patologické procesy v cévních stěnách a působení rizikových faktorů vedoucí k těmto procesům, začínají už v dětství. Negativní je fakt, že po dlouhou dobu je onemocnění bezpříznakové. Konkrétně se jedná o aterosklerózu (kornatění tepen). Následky aterosklerózy se projevují akutním infarktem myokardu, mozkovou mrtvicí, ischemickou chorobou dolních končetin, náhlým úmrtím v důsledku výdutě aorty (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 193–194).

Rizikové faktory můžeme rozdělit na ovlivnitelné a neovlivnitelné. Mezi ovlivnitelné patří cholesterol v krvi, vysoký krevní tlak, nevhodná strava, obezita, kouření cigaret, cukrovka a nedostatek pohybové aktivity. Úpravou životního stylu lze dosáhnout zlepšení zdravotního stavu a hlavně předejít vzniku choroby (KASTNEROVÁ 2012: 236). To dokazuje i řada studií. Například pravidelným cvičením se snižuje několikanásobně možnost výskytu srdečních příhod, u lidí s dobrou tělesnou zdatností je úmrtnost mnohem menší a u cvičících jedinců se projevilo snížení krevního tlaku, snížení srdečního tepu, zvýšení množství krve a následně zvýšení množství kyslíku při dýchání (KŘIVOHLAVÝ 2009: 136).

2.3.1.6.3 Cholesterol

Cholesterol je dvojího typu. Pro náš organismus nepříznivý, a rizikový pro vznik nemocí kardiovaskulárního systému, LDL cholesterol. A naopak pro organismus prospěšný HDL cholesterol, který odbourává cholesterol z ohrožených orgánů (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 196). Je prokázáno, že sebemenší pohyb (práce na zahrádce, procházky) má vliv na kvalitu cholesterolu v krvi. Pohybem se zvyšuje HDL cholesterol v krvi a ovlivňuje obsah triglyceridů (krevních tuků) v krvi. Při pravidelné a intenzivní pohybové aktivitě klesají (KŘIVOHLAVÝ 2009: 138).

Nebezpečný je cholesterol v případě, že je ho nadbytek v určité formě. Ale stejně nebezpečný je jeho nedostatek. Dokonce nebezpečnější. Cholesterol je potřebný pro dělení buněk (důležité především v dětském věku), nízká hladina ovlivňuje vznik deprese, snížením hladiny cholesterolu je spojováno s nárůstem počtu úrazů, neuróz, ale také s impotencí mužů a předčasnou klimakterií u žen. Ve stravě představuje přírodní cholesterol v čerstvém stavu neutrální tuk (máslo, vejce). Tento cholesterol nemůže vyvolat aterosklerózu, avšak za předpokladu, že nebude tepelně upraven. Vysoká teplota a přísun kyslíku jsou ideální podmínky pro vznik zoxidovaného toxického cholesterolu (KASTNEROVÁ 2012: 236–237).

2.3.1.6.4 Dýchání

O významu dechu se vědělo již ve 2. st. před n. l. a to především v asijských zemích. Dech byl součástí upevňování zdraví (REITMAYER 1984: 28).

Při pohybu dochází k posilování dýchání. Dýchání podporuje pohyb látkovou výměnou, a tím vzniká teplo a zároveň energie (DAHLKE 2016: 100–101). Též je velkým

pomocníkem při procesech trávení. Hluboký nádech tlačí na břišní prostor dolů, tím ho masíruje a pozitivně působí na pravidelné vyprazdňování tlustého střeva (DAHLKE 2016: 146). Rozvoj dechu spolu s pohybem se uplatňuje především ve východních bojových umění, či pohybových aktivitách s duchovním podtextem (kung fu, tai-či aj.) (DAHLKE 2016: 100–101). Abychom se mohli pohybovat v plném rozsahu, je zapotřebí plného uvolnění. Tělesného i duševního. K tomu dopomáhá dýchání, konkrétněji výdech, nýbrž ten svalové napětí uvolňuje (MAHESHWARANANDA 2006: 21).

Mezi pohybem a dýcháním musí docházet ke správné koordinaci, to znamená, spojovat pohyb s rytmem dechu. Nesprávný způsob dýchání má na svědomí vadné držení těla a naopak. Při oslabení dýchacího systému je vhodnou pohybovou aktivitou plavání (SRDEČNÝ 1977: 169–171).

2.3.1.6.5 Nadváha a obezita

Pro nadváhu i obezitu je charakteristický nahromaděný tuk kolem vnitřních orgánů, v podkožní tkáni a nepřiměřeně vysoká hmotnost. Ta neodpovídá normám pro daný věk, pohlaví a výšku. Dle hodnoty BMI (= hmotnost v kilogramech vydělíme výškou v metrech) lze vyhodnotit, zda se jedinec nalézá v kategorii obezity, nadváhy, normy, či podváhy. Hodnoty nad 30,0 poukazují na obezitu. Tento způsob výpočtu se nepoužívá u dětí a adolescentů kvůli změnám ve složení těla během vývoje a růstu. Pro obézní dívky a chlapce ve věku 6- 19 let je tabulka pro určování stupně obezity dle hodnoty BMI (viz Příloha I) (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 220). Dalším charakteristickým projevem obezity je obvod pasu, který při 80 centimetrech u žen a 94 centimetrech u mužů představuje zvýšení riziko komplikací metabolických i kardiovaskulárních (KASTNEROVÁ 2012: 268).

Obezita je závažné chronické onemocnění zkracující život. Způsobuje mnoho dalších zdravotních komplikací. Mezi ně patří velké zatížení kloubů, šlach, dušnost, diabetes II. Typu, zvýšený krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi, žlučové kameny, rakovina a jiné. Na vzniku obezity se podílí nadměrné přejídání, nedostatečná pohybová aktivita a špatné rozložení jídel do dne. Tedy nerovnováha mezi přijatou a vydanou energií. Větší podíl má především nedostatek pohybové aktivity (SRDEČNÝ 1977: 138–141). Obezita může vzniknout následkem psychických potíží (jsou řešeny zvýšeným příjmem potravy), sedavého způsobu života (umožněný přetechnizovaném a mechanizovaném prostředí), rodinných zvyklostí

ve stravování, svůj podíl má i genetika a porucha regulace bílkoviny leptinu. U dětí jsou příčiny stejné. Nepravidelné stravování, ráno bez snídaně, ve škole bez svačiny, mlsání sladkého a brambůrků, pití slazených nápojů a nedostatek pohybu. Málo dětí se věnuje mimo školu pohybovým aktivitám. Ve škole stráví čas sezením v lavicích, doma při zájmových aktivitách a přípravě na vyučování též sedí u počítačů, nebo u televize. Obezita dětem zůstává do dospělosti v 80 % případů (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 222–224).

Pohybová aktivita se stala rovnocenným partnerem diety při snižování nadváhy. Pohyb je vhodný především pro kvůli změnám v poměrech mezi tukovou tkání v těle a tkání svalovou. Doporučení odborníků je provádět aerobní cvičení alespoň čtyřikrát týdně (KŘIVOHLAVÝ 2009: 139). Zdravotní rizika klesají již při snížení tělesné hmotnosti o 5 % původní hmotnosti. Mezi první projevy patří snížení krevního laku a snižování hladiny cholesterolu v krvi. Ideální pohybovou aktivitou je chůze rychlostí 5–6 km/hod. po dobu 40 minut (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 226).

2.3.2 Boj se stresem

Stresem se rozumí situace, do které se člověk dostává a již ji nedokáže zvládat, neboť je nad jeho psychické síly (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 126). Z hlediska biologického „*je stres soubor regulačních mechanismů, nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy organismu.*“ (KASTNEROVÁ 2012: 107).

Se stresujícími faktory se setkáváme celý život a reakce našeho organismu je v průběhu času odlišná. Důležité je, jak naše tělo dokáže fungovat pod vlivem stresu, a jak na stresujícího činitele reaguje (KASTNEROVÁ 2012: 108). Přitom v minulosti byl stres životně důležitý. V případě nebezpečí tělo využívalo stresovou reakci jako obranný mechanismus, či startovací impuls (DAHLKE 2016: 121). Tělo bylo připravené k tělesné aktivitě v podobě boje, nebo útěku, přitom srdce podávalo maximální výkon a nahromaděný adrenalin byl rychle vstřebáván (KASTNEROVÁ 2012: 106–107).

V dnešní době sedavá zaměstnání a sedavé aktivity neumožňují stresové hormony spotřebovat, nadále kolují v organismu a po dlouhou dobu ho zatěžují (DAHLKE 2016: 129). Stres je způsoben neustálým strachem z neúspěchu v zaměstnání, ve svém partnerském životě, ve společnosti. Neúměrná stresová reakce tedy přichází na situace, které neohrožují život (GEESING 1993: 46–47).

Emoce kolísají dle úspěšnosti našeho úsilí o jejich zvládnutí. Pokud je stres příležitostný a vhodně řešený, dochází ke stresové toleranci (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 129–132). Emoce jsou hybná síla a řídicí systém. Organismus připravují k určité akci (strach k útěku, vztah k boji, radost z rozkvětu aj.). Pociťujeme je a vnímáme v těle, zatímco vědomí tento stav zprostředkovává jako pocit (je-li emocí strach, pocitem může být starost) (HONZÁK, HONZÁK 2008: 85). Důležité je tedy umět zvládat stres, nikoliv se snažit o jeho úplné odstranění. Vyplavovaný noradrenalin totiž zlepšuje náladu a stimuluje mozek (JOSHI 2007: 130).

Avšak při neřešeném stresu je organismus oslabený, vznikají chronické záněty, ubývá svalovina, je snížena tvorba lymfocytů a atrofují lymfatické žlázy, brzlík a slezina. (KASTNEROVÁ 2012: 110) Pokud je stres navíc spojen se špatnou životosprávou, může dojít ke vzniku poruchy vnitřních orgánů (např. srdeční infarkt, neuróza, vředová choroba žaludku atd.) (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 41).

Metod, jak uvolnit stres je mnoho. Nejpřirozenější a nejpříhodnější pro uvolnění a zmírnění stresu je tělesná aktivita. Nemusí být intenzivní, ale pravidelná. Pravidelně cvičící jsou ve chvíli vystavení stresu méně ohroženi nemocemi. Vhodný pohyb napomáhá snížit hladinu stresových hormonů při stresové situaci, posiluje imunitu člověka, snižuje negativní dopady stresu (sníží se hladina cytokinů, zvýší se tvorba stresových proteinů a je potlačeno dělení buněk). Mezi vhodné pohybové aktivity zmírňující stres patří cviky zatěžující svaly na nohou, běh na místě, chůze do schodů, rychlé procházky, krátké dynamické cvičení rekreační sport a pod (JOSHI 2007: 131–132). Uvolnění může napomocť chůze z práce a do práce pěšky, či využití jízdního kola jako dopravního prostředku (DAHLKE 2016: 27).

2.3.3 Budování imunity

Imunitní systém je jeden z mechanismů organismu zajišťující udržování homeostázy (vnitřního prostředí) a celistvost organismu. Je schopen rozpoznat neškodné od škodlivého a vlastní od cizího. Vlastností imunity je učení a paměť (BARTUŇKOVÁ 2011: 17). Místem, kde dochází k učení a zapamatování je brzlík. Ten je nenahraditelný v raném dětství, neboť v této době dochází k prvnímu školení. Nejvíce se proškolují speciální obranné buňky T lymfocyty, aby mohly chránit náš život (GEESING 1993: 24–26).

Mezi orgány imunitního systému krom brzlíku řadíme kostní dřeň, lymfatické uzliny, slezinu a součástí imunitního systému je i lymfatická soustava (KASTNEROVÁ 2012: 201–202). V případě vniknutí cizího tělesa do lidského těla tyto orgány proti němu bojují a snaží se ho zničit a vyloučit. Na takový boj lze připravit tzv. imunizací. To znamená, že je možné předcházet chorobnému stavu včasným připravením organismu na konkrétního vetřelce (KŘIVOHLAVÝ 2009: 45–47).

Imunitní reakci ovlivňují emoce. Ty pozitivní ji mohou posílit a naopak afekty a negativní emoce ji oslabují. Že špatné nálady způsobují větší náchylnost k nemocem, je již potvrzeno výzkumy (KŘIVOHLAVÝ 2009: 53). Na vše, co prožíváme při téměř nezachytitelných pocitech a myšlenkách, imunitní systém ihned reaguje (GEESING 1993: 41). Při posilování imunity tělesnou aktivitou je důležité cítit se šťastní a spokojení. Pokud je motivací snaha o sebeprosazení, či je aktivita zařazena do nabitého programu, můžeme hovořit o přítomnosti stresu. Základem pohybových aktivit (např. plavání, běhání, lyžování, cyklistika), je nesnažit se o mimořádné výkony, nevytyčovat náročné cíle, nýbrž se zaměřit na pravidelnost a postupné navyšování pohybu. Měli bychom se vyvarovat trhavých, křečovitých pohybů a izometrického cvičení. Naopak vhodnou aktivitou je tanec. Můžeme jím vyvolat vlastní tělesné drogy přinášející štěstí a lehkost. Důležité je vhodně zvolená hudba. Ta by neměla být příliš hlasitá s prudkými světelnými efekty. Posílit imunitní systém lze i sexuální aktivitou. Toto tvrzení neplatí pro období puberty. Je-li pohlavní život zahájen příliš brzy, zvyšuje se hormonální činnost a to není žádoucí (GEESING 1993: 132–134).

Pro rozproudnění oběhového systému je dobré zařadit ranní lehké uvolňující cviky u otevřeného okna a zhluboka dýchat. Tyto cviky nemají za úkol posílit svalstvo, nýbrž uvést ho do činnosti (procvičení prstů na rukách, nohách, pohyby nohou v kyčlích, kolenních kloubech, protáhnutí zádočných svalů, potřesení rameny) (GEESING 1993: 124). Svalová práce končetin uvádí do pohybu mízu (KASTNEROVÁ 2012: 202). Proudění lymfy má na starost i pohyb hrudního koše nahoru a dolu při dýchání, ale i to, že je unášena krví. Pokud lymfa neproudí, je naše tělo zanášeno (GEESING 1993: 30). Výkonnost imunitního systému zvyšuje vytrvalostní trénink. Již půl hodiny aktivního pohybu navýší obranné buňky až o jednu třetinu (DAHLKE 2016: 28). Pohybová aktivita zlepšuje činnost svalů, prokrvování pokožky, posiluje srdce i oběhový systém. Je tedy pro imunitní systém významná, ale neméně důležitý, dokonce nepatrně důležitější je péče

o stav mysli. Slovy Hermanna Geesinga: „ *Imunitní trénink nezačíná nohama, nýbrž hlavou.*“ (GEESING 1993: 45–46).

2.3.4 Spiritualita

Pohyb má význam i v oblasti spirituality neboli duchovna. Význam latinského slova spiritus je duchovno, ale také dech a vzduch. Obojí je důležité pro zdraví člověka. Koncentrace na dech vede k uvědomění existence sebe samého, životních hodnot a smyslu života (TŮMA, KREJČÍ, HOŠEK 2018: 7). Až tehdy, když dojde ke změně v myšlení, jsou změny v pohybu, relaxace nebo stravy smysluplné. Tělo má být řízeno vědomím, nikoliv naopak. Vědomí určuje tělu kudy má jít a jak podporovat zdraví. Mnohdy ale člověka k tomuto uvědomění vede až nemoc (DAHLKE 2016: 125).

Pro duševní pohodu je zásadní pozitivní a čisté myšlení i jednání, zdravé sebevědomí, vnitřní pohoda a spokojenost (MAHESHWARANANDA 2006: 12). Spiritualita ve spojení s pohybem je známá ve východních zemích. Například jóga, tai- či, nebo aikido. Tato tělesná cvičení nejsou orientována na výkon, který je typický pro západní svět, nýbrž směřují k hlubokým duchovním prožitkům a vědomí jednoty (DAHLKE 2016: 19–20).

Asijské bojové umění tai- či je v Číně uznávanou léčebnou terapií. Jeho představitelé věří, že je prospěšnější než jóga. Význam tohoto cvičení je udržování mysli a v trvalé a ustálené meditaci. Tai- či pozice se provádí pomocí pomalých pohybů. I jóga je doplněna o tělesná cvičení zaměřená na žlázy s vnitřní sekrecí a cvičení mysli. Používá tedy, kromě meditace v klidových pozicích, pomalé pohyby podobné tai- či (DRAEGER, SMITH 1955: 37–40).

Jóga udržuje stálost vnitřního prostředí organismu. Do rovnováhy se dostává tělo, mysl, vědomí i duše. Přínosy jógy jsou prokázány v oblasti duševního zdraví, tělesné zdatnosti, má pozitivní vliv na kardiopulmonální kondici, metabolicko/endokrinní kondici, muskuloskeletální kondici, nádorová onemocnění, epilepsii aj. (TŮMA, KREJČÍ, HOŠEK 2018: 58–59).

Obecně pohybová aktivita a sport se spojují s velkým množstvím spirituálních momentů. Změnou stavu vědomí, či přesahujícími pocity. Zmínit můžeme tanec, poutnictví, běh, chůze, adrenalinové disciplíny a další (TŮMA, KREJČÍ, HOŠEK 2018: 24-25).

2.3.5 Socializace a prevence sociálně patologických jevů

Při socializaci dochází k formování člověka. Je součástí budování sociálních vztahů, jevů a procesů. Dochází k formování norem, hodnot a chování, které jsou určovány společností, tedy všeho, co vede ke stabilitě společnosti (REICHEL 2008: 158). Proces socializace probíhá celý život. Primární socializace se uskutečňuje v období dětství a dospívání v prostředí rodinném. Vliv rodiny na jedince je velice významný. V určité míře je učení na emoční úrovni. Sekundární socializace se týká menších sociálních skupin a zasahuje do období dospívání a dospělosti (nové zaměstnání, nové prostředí) a dochází k vlastnímu sebepojetí (JANDOUREK 2008: 81–82).

Jednoduše řečeno člověk je začleňován do společnosti. K tomuto procesu dochází pomocí různých mechanismů. Patří mezi ně sociální podmiňování (zpevňování žádoucích návyků, chování aj.), objektivní usměrňování (vtisknutí chování na základě reakce druhých osob), identifikace (ztotožnění), imitace (nápodoba), sugesce (ovlivňování myšlení) a hra. Ve sportovních aktivitách je mnoho příležitostí, kde se socializační mechanismy uplatňují. Je také mnoho možností pro navazování sociálních kontaktů. Spousty společných aktivit člověk provádí s dalšími osobami. Mají stejný cíl, budují stejné normy a takto vznikají sociální skupiny. Taková skupina se skládá z dvou nebo více osob, které se vzájemně znají a komunikují spolu (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ a kol. 1980: 113–116).

Pohybovými aktivitami lze vhodně vyplňovat volný čas. Jsou tedy i prevencí sociálně- patologických jevů (drogy, alkohol, kouření, šikana, patologické hráčství, zahájení brzkého pohlavního života aj.) (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 58).

2.4 Vhodný pohyb

V předchozí kapitole jsou zmíněné aktivity prospěšné našemu tělu i duši. Pro lepší přehled jsou vypsány zde. Abychom o ohybové aktivitě hovořili jako o efektivní, měla by být prováděna v optimální frekvenci, v optimální intenzitě, trvat optimální dobu a měl by být zvolen vhodný druh aktivity (SOVOVÁ, ZAPLETALOVÁ, CIPRYANOVÁ 2008: 22). Je potřeba zohlednit mnoho faktorů, podle kterých se pohybová aktivita vybere a vhodně provádí. Patří mezi ně věk, stupeň psychomotorického vývoje, pohlaví, genetická predispozice, somatotyp, aktuální zdravotní stav, výkonnost, sociální, kulturní a geografické zázemí (PASTUCHA 2011: 33).

Mezi vhodné pohybové aktivity patří běh, chůze, běh na lyžích, plavání, jogging, jízda na kole, ale především je důležité hýbat se (KASTNEROVÁ 2012: 106). Nakonec mezi pohybové aktivity patří i domácí práce. Například vysávání, mytí oken, odklizení sněhu, sekání dřeva, práce a zahrádce, hrabání listí aj. (MARCUS 2020: 79). Pro ty, jež potřebují uvolnit i mysl, je vhodná jóga. Různé styly jógy umožňují vybrat si úroveň obtížnosti (PASTUCHA 2011: 83).

Správné držení těla je potřebné nejen při statické práci, nýbrž i při chůzi a ovlivňuje vývoj klenby nožní. Správnému držení těla předchází soustavná péče od nejútlejšího dětství (správné přetáčení, lezení, správné načasování sedu i chůze aj.) (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 50–51).

Pokud člověk začne vykonávat pohybovou aktivitu, neměl by v ní polevovat v momentě, kdy se začne cítit lépe, nebo se jí věnovat pouze tehdy, když se mu chce. Efektivita ozdravných a podpurných procesů by v tomto případě byla nízká až žádná (DAHLKE 2016: 22). Pro zachování, či zlepšení funkční výkonnosti biologických systémů (svalstvo, srdeční a oběhový systém, trávicí ústrojí, intelekt) se musí udržovat určitá míra zátěže. Zvýšením zátěže systém dosahuje odpovídající úrovně, a tak se stává schopnějším. Při nedostatečném zatěžování výkonnost klesá (DAHLKE 2016: 32). Vhodnou pohybovou aktivitou je v přiměřené míře a za určitých okolností sport. Nepůsobí příznivě pouze na organismus z hlediska biologického, ale rozvíjí odhad svých sil, pevnou vůli, kázeň, odvahu, rozhodnost, sebeovládání, dodržování tréninkových plánů, ale je také vhodným prostředkem pro ventilování agrese a soupeřivosti (ČAČKA 2000: 276).

2.4.1 Možnosti vykonávání pohybové aktivity ve školním prostředí

Nejpřirozenější cestou je vedení dětí k pohybu příkladem a obklopováním příklady zdravého chování. Tělesná výchova ve školách není dostačující. Pohyb by se měl promítnout do celého dne žáků. Nepřiměřená zátěž v podobě sezení v lavicích je třeba kompenzovat. A to zabráněním vzniku dysbalancí, pomocí psychomotorických her rozvíjet dovednosti a smyslové vnímání, propojit pohybové činnosti s látkou vyučovacích předmětů, informovat děti o škole zad (nácvič správného držení těla, pracovních poloh, způsoby zvedání a přemisťování těžkých břemen, umístění školní tašky na zádech atd.), aktivním odpočinkem žáků o přestávkách. Vhodné je také speciální vybavení tříd pro pohybovou činnost (koberec, balanční míč, lavička), měnit pracovní polohy v průběhu dne, zařazovat jednoduchá protahovací cvičení, nebo jógová cvičení na koncentraci

(MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 55–57). Ve školách není vhodné pohybovou aktivitu orientovat na výkon. Pohybová aktivita je více žádoucí pro mě zdatné jedince. Vyžadovat po nich výkony, je pro tyto děti demotivující a odrazující. Splnění výkonnostních norem by neměla být hlavní složka hodnocení, nýbrž přístup žáka k pohybovým aktivitám a změny, ke kterým v oblasti pohybu došlo (KASTNEROVÁ 2012: 103). Hodnocení by mělo být informací o tom, na kterých nedostatcích má žák pracovat, motivovat k dalším pohybovým činnostem tak, aby mu přinášely radost a staly se součástí jeho životního stylu (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 55–57).

Mezi další vhodné pohybové aktivity v rámci školy patří pohybové činnosti ve školní družině, školy v přírodě, cvičení v přírodě, školní výlety, specializované kurzy (KASTNEROVÁ 2012: 103). Pohybem a jeho vlivu na zdraví se věnuje Rámcový vzdělávací program v oblasti člověk a zdraví. Pohybová aktivita je tam chápána komplexněji. Zaměřuje se jak na stránku tělesnou, tak i psychickou a sociální (RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM 2009).

2.5 Riziková stránka pohybu

Pohyb orientovaný na výkon (týká se především sportu) přináší i mnoho úskalí. Tělo je nuceno podávat výkony mimo jeho možnosti. Vytrácí se lehkost, uvolněnost a radostný prvek z pohybu (DAHLKE 2016: 21).

Při přerušení pohybové aktivity se může dostavit stav, jako při odvykání drogám (pocitů úzkosti, pocitů viny, napětí, nepokoje, neklidu). Patologická je i potřeba neustálého zvyšování výkonu. Nejenže ohrožuje zdraví v momentě, kdy ani nemoc není překážkou, ale též ohrožuje fungování sociálních vztahů v rodinách, v zaměstnání atd. Mezi častá rizika patří úrazy a nehody. Rizikové je cvičení pro jedince netrénované a pro jedince, jež nejsou zvyklí být pohybově aktivní. V těchto případech je vhodné vedení odborným trenérem, či lékařem (KŘIVOHLAVÝ 2009:142). Následky cvičení ve fitness centrech někdy mohou být tragické. Zvláště u mládeže. Ta má mnohdy vstup umožněn až od 15 let. Pohybový aparát dospívajícího se teprve vyvíjí a osifikace ještě není dokončena. Ohled je potřeba brát i na růstový metabolismus, který by se mohl zpomalit následkem nevhodného cvičení. Rizikem se stává přístup dospívající mládeže ke cvičení, kdy hlavně chlapci mají tendence soutěžit a ukazovat svoji sílu, což se projevuje ve špatné technice a následně i na zdraví. Dívky se bojí nárůstu svalové hmoty na nežádoucích místech, a tak

posilování některých důležitých částí těla vynechávají. Posilování by nemělo překročit 45 minut. Postupné zvyšování intenzity se musí provádět s obezřetností, jelikož k přetížení může dojít velice snadno (TLAPÁK 2019: 249–251).

Přílišnou tělesnou námahou (mimo jiné) dochází k tvorbě volných radikálů-oxidačnímu stresu. Oxidační procesy v buňkách mohou vést ke vzniku nádorových onemocnění, srdečně cévních a zánětlivých chorob a stárnutí (KASTNEROVÁ 2012: 111).

Přetěžování organismu sportovní aktivitou také způsobuje oslabení imunity. Výrazně pak v období puberty (GEESING 1993: 88). Sport poškozují mnoho orgánů, které nejsou dostatečně prokrvovány, okysličovány a vyživovány. Čím více je organismus zatěžován, tím více ztrácí sílu a obranyschopnost. Vrcholový sport a zdraví nemají mnoho společných jmenovatelů. Dle výzkumů sport dokonce zkracuje život (FROLOV 2008: 89–90).

Sport může samozřejmě posilovat zdraví, ale za předpokladu, že se individuálně přihlíží ke schopnostem jedince a přiměřeně a úměrně jsou mu zvyšovány tréninkové dávky (GEESING 1993: 88).

2.6 Období adolescence

Toto období se vymezuje od 10 o 20 let. Dále se pak dělí do dvou fází. Raná adolescence (11–15 let), též pubescence a pozdní adolescence (15–20 let) (VÁGNEROVÁ 2012: 323). Příprava na dospělost je stále náročnější. Doba dospívání se prodlužuje- hranice biologického zrání se snižuje a horní hranice dospívání je zvyšována. Dnešní vyspělá společnost má mnohem větší nároky. Profesionální příprava vyžaduje více času a k ekonomickému osamostatnění dochází stále později. Mezi dopívajícími jsou výrazné rozdíly v mnoha oblastech (biologická a společenská zralost, ekonomická samostatnost, vztah ke vzdělání, trávení volného času, životní styl atd.) (ČAČKA 2000: 223).

2.6.1 Raná adolescence

V rané adolescenci dochází k tělesnému dospívání změně způsobu myšlení (od konkrétního k abstraktnímu) a ke změně emočního prožívání, které je následkem probíhajících hormonálních proměn. Pubescent se začíná separovat z vázanosti na rodinu. Významné jsou kamarádské vztahy a vrstevníci, s kterými se může ztotožnit. Pubescenti mají potřebu se odlišovat ostatních i dospělých a to prostřednictvím svého zevnějšku, zájmů, hodnot, specifického životního stylu aj. Důležitý mezník v tomto období je ukončení povinné školní docházky a následně profesní směřování, které ovlivní sociální

postavení dospívajících. Určité situace už jedinec začíná zvládat sám bez rodičů. Jsou pro něj výzvou k osobnostnímu rozvoji a také určitou zátěží, kterou když zvládne, rozvoje dosáhne. Rozhodování rodiny za jedince a neustálá ochrana rozvoji překáží. Pro jedince je přínosné rozhodovat o sobě samém. To umožňuje rozvoj kompetencí, které mohou sloužit jako ochrana proti nejistotě a k dosažení nové přijatelné pozice (VÁGNEROVÁ 2012: 323–324).

2.6.2 Pozdní adolescence

V druhé fázi dochází k pohlavnímu dozrání a taktéž k prvnímu pohlavnímu styku. Ke změnám osobnosti dospívajícího i pozice ve společnosti. Důležitý mezník je ukončení profesní přípravy a volba dalšího studia, či nástup do zaměstnání. K potvrzení identity slouží sdílení stejných hodnot, zážitků a stylu života. Tento proces vrcholí na počátku tohoto období. V pozdější době nabývají role větší prestiže, vztahy s rodiči se zklidňují a stabilizují a je dokončena emancipace. Rozvíjí se vztahy s vrstevníky a především vztahy partnerské. Plnoletost dosahovaná v 18 letech je jeden z mezníků dospělosti. Již se může adolescent rozhodovat sám, ale též je plně zodpovědný za své jednání. Ne pro každého je tato představa lákavá. Díky vrstevnickým skupinám, ve kterých se pubescent nachází, může hledat a rozvíjet vlastní identitu. Mezi další změny patří seberealizace, aktivnější přístup a vědomí, že svůj vlastní život si může ovládat a řídit. Díky těmto možnostem se dospívající snaží prosazovat změny. Různé varianty chování a experimentování s nimi ovšem může být riskantní. Své hranice teprve hledají a jednání bývá někdy až extrémní. Pozdní adolescence je období pro porozumění sobě samému, určení cílů a osamostatnění ve všech oblastech (VÁGNEROVÁ 2012: 324–325).

2.6.3 Specifika dospívání

Vnější tělesné proměny jsou intenzivně prožívány, jelikož mají vliv na utváření identity. Tyto změny mohou být vnímány pozitivně i negativně. Mohou vést i ke ztrátě sebejistoty. Na tělesné změny reagují lidé v okolí pubescenta a i tyto reakce ovlivňují jeho sebepojetí (VÁGNEROVÁ 2012: 326). Spokojenost s vlastním tělem přichází na konci tohoto období. Adolescent tělo srovnává s ostatními vrstevníky a aktuálním ideálem. Pokud ideálu odpovídá, může zvednout sebevědomí, pakliže neodpovídá, nebude se cítit jistě a může tento fakt vnímat jako nespravedlnost. Tělesná odlišnost může mít za následek i obranné reakce (vztek, zlost), ventilované např. sebepoškozováním. Aby adolescent dosáhl cíle líbit se druhým, dokáže systematicky na žádoucích kvalitách pracovat (cvičí, drží diety,

posiluje). Velikou roli hraje uniformita, která je podporována v médiích. Pro dospívající představuje jistotu, ale vytrácí se individualita. Mezi idealizované vzory patří modelky, zpěvačky, sportovci atd. individuální styl si vyrovnanější jedinci najdou na konci tohoto období (VÁGNEROVÁ 2012: 326–330).

Změny nastávají i v oblasti myšlení, které se kvalitativně dostává na vyšší úroveň. Dospívající dokáže uvažovat hypoteticky, systematictěji, připouštět variabilitu různých možností, ověřovat hypotézy, experimentovat s vlastními úvahami, myslet abstraktně, myslet pružně, je schopný používat nové způsoby řešení. Zvládání situací, s kterými ještě nemají zkušenosti (i proto, že odmítají zkušenosti jiných), jim ještě může činit problém. Při řešení situací jsou někdy radikální a některé postupy mohou být netradiční, ale také zbrklé a necitlivé. Názory jsou ještě snadno ovlivněny emocemi. Tak jako nadšení dokáže ovlivnit úvahy adolescentů, tak i emoce negativní je mohou zatížit. Odhad vlastních dovedností a schopností je na vyšší úrovni. Stanovované cíle už jsou přiměřené schopnostem a dosažitelné (VÁGNEROVÁ 2012: 332–339).

Dospívání doprovází hormonální změny ovlivňující emoční reakce. Často dochází k výkyvům emocí a následně kolísání aktivační úrovně. Jako na houpačce se střídá intenzivní aktivita s apatií, či s nechutí cokoli dělat. Výkyvy emocí mohou mít podobu větší impulzivnosti, či nedostatku ovládnutí. Dospívající mají pocit, že nikdo nedokáže pochopit jejich výjimečné pocity. Jedním ze znaků nejistoty je vztahovačnost, která je typická pro období změny vlastní identity. Emoční prožívání se stabilizuje ke konci adolescentního období, kdy dojde k hormonálnímu vyrovnání (VÁGNEROVÁ 2012: 33–339).

Sociální postavení a jeho změny v rané adolescenci udávají dva mezníky. Je ukončena povinná školní docházka a volí se další profesní směřování (VÁGNEROVÁ 2012: 346). Tento přechod může být komplikovaný, pokud se společně s nástupem puberty (dramatické biologické změny) sejdou v jednu dobu. Přichází pak problémy ve formě zhoršené adaptace, výkonu, sebehodnocení a pohody (MACEK 1999: 53).

Dospívající též dovršuje věku 15 let a získává občanský průkaz. Vztahy s lidmi se mění. Pubescent odmítá postavení podřízeného a snaží se dostat na úroveň autorit. S dospělými diskutuje, logicky argumentuje i oponuje a tím dosahuje pocitu, že jim může vyrovnat. Důležitými sociálními skupinami pro osobnostní rozvoj dospívajícího, ačkoliv

mají v tomto období zase jiný význam a vliv, jsou rodina, škola, volnočasové instituce, vrstevnická skupina. Rodina tvoří sociální zázemí. Pubescenti se sice začínají osamostatňovat a autorita rodičů se kvalitativně mění, nicméně stále má důležitou roli (MACEK 1999: 27–31). Škola je klíčem pro další školskou instituci. Je tedy významná pro budoucí sociální zařazení. Volnočasové instituce mohou být kompenzací školní neúspěšnosti, nebo negativního vlivu rodiny. Rozvíjí pubescentovy dovednosti, schopnosti a mají vliv na sociální zařazení pubescenta. Vrstevnická skupina má stále větší význam. Utvářejí se v ní vztahy, stává se zdrojem emoční i sociální opory, jistot a prostorem pro identifikaci. Se změnami v sociálních skupinách přichází změna sociálních rolí. Změny jsou podmíněny jak biologickým, tak psychickým vývojem. Tyto role můžou být přínosné ve smyslu potvrzení sebevědomí, ale též mohou být zatěžující. Novými rolemi jsou role dospívajícího, role člena party a role blízkého přítele (VÁGNEROVÁ 2012: 346–348).

Na počátku pozdní adolescence dochází ke změně školy a taktéž ke změně skupiny spolužáků. Na konci tohoto období dochází k podobnému jevu, jež se nemusí týkat pouze školy, nýbrž i zaměstnání, kde se již vyskytují věkově různorodé skupiny spolupracovníků (MACEK 1999: 52–53). Mezi sociální skupiny pozdních adolescentů stále patří rodina. Významné sociální zázemí, i když je již adolescent od ní odpoután. Je to místo, kam se rád vrací a kde jsou vztahy na konci období stabilizovány. Sekundární a počátek terciární vzdělávací instituce určuje, jak bude vypadat následující sociální zařazení a rozvoj dovedností i vlastností, taktéž hodnotová hierarchie. Vrstevnická skupina je stále významná a to pro oporu sociální i emoční. Pouze vztahy už nejsou zaměřeny na skupiny. Ty již ztrácejí svůj vliv a vymezuje se individualita. Vznikají dyadické blízké vztahy trvalejšího charakteru. Přejít na vyšší vzdělávací instituci přináší i změny v proměnách teritorií. Někteří odchází od rodiny na privátní bydlení, nebo internát. Domu se vrací jenom na prázdniny a víkendy. Svá teritoria rozšiřují i v oblasti zábavy a volného času. Nové sociální role v tomto období nebývají stabilizované. Předprofesní role, role pracujícího, role člena určité skupiny (na konci adolescence ztrácí obvykle význam), role blízkého přítele, partnerské role (VÁGNEROVÁ 2012: 348–350). Osamostatnění přináší dospívajícím mnoho nových příležitostí a zážitků. S tím jsou ale spojeny i úrazy. Mezi ty nejčastější patří utonutí, úrazy při skoky do neznámé vody, dopravní úrazy při řízení motorového vozidla, intoxikace návykovými látkami, sebevražd (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 254).

2.6.4 Rizikové faktory ohrožující zdraví adolescentů

Zdraví lze ovlivňovat životním stylem. Životní styl jsou určité formy chování v různých životních situacích. Jak se v takových situacích zachováme, ovlivňuje ekonomická situace společnosti (i vlastní), sociální pozice, věk, temperament, vzdělání, hodnotová orientace a další (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 16). Nesprávný životní styl má vliv na vznik civilizačních onemocnění, na genetické předpoklady k určitým onemocněním. Správným životním stylem vůbec nemusí dojít ke vzniku onemocnění a v opačném případě se může vznik onemocnění podpořit. Životní styl ovlivňuje zdraví z 50–60 %. Mezi faktory ovlivňující zdraví patří strava, pohybová aktivita, denní režim, stres, relaxace, kouření, alkohol, návykové látky (KASTNEROVÁ 2012: 4–5).

Dospívající přistupují ke zdravému životnímu stylu jinak než dospělí. V tomto období k němu nepřistupují s rozumem, ale je prostředkem pro řešení aktuálních problémů. Bohužel prostředkem není zdravý, nýbrž rizikový životní styl (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 173). Chování dospívajících, vedoucí k ohrožení zdraví, či vývoje jedince se nazývá problémové chování, do kterého patří zneužívání návykových látek. U dospívajícího bývá typické užívání těchto látek v rámci socializace, nejde o látku samotnou. Mezi další projevy problémového chování patří agresivita, delikvence, autoagresivita, úrazy spojené s riskováním, rvačky, šikanování, závažné lhaní, záškoláctví, krádeže, předčasný sexuální život aj (KABÍČEK, CSÉMY, HAMANOVÁ 2014: 34).

Dalším rizikovým faktorem je nezdravá výživa a stravovací návyky. S výživou jsou spojovány i poruchy příjmu potravy bulimie a mentální anorexie. Dále sedavý způsob života, nedostatek pohybu a mnoho času trávený u počítače a televize (KABÍČEK, CSÉMY, HAMANOVÁ 2014: 35). Takové chování ohrožuje zdravý fyzický vývoj (především dlouhodobé sezení představuje rizika pro vývoj hybného systému), přispívá k poškození zraku, poruchám spánku, nervovým poruchám, vzniku obezity a ohrožení psychosociálního vývoje (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 98). Čas strávený u televize a počítače přináší mnoho dráždivých podnětů. Lidský organismus musí všechny vjemy zpracovávat. V těle dochází k mnoha reakcím, které jsou značně vyčerpávající. Tyto dráždivé podněty tedy mohou vést k oslabení imunity (GEESING 1993: 50). Vysedáváním u televize se také elektricky nabíjíme. I v tomto případě dochází v organismu ke změnám v podobě zrychlování a zpovrchnování pulsu i dechu, ale hlavně ke změnám v řízení organismu (GEESING 1993: 85).

Sedavý způsob života a nedostatek pohybu je rizikový z hlediska vzniku různých onemocnění, pro celkovou kondici, ale taktéž nejsou vyplavovány endorfiny (tzv. hormony štěstí). To vede k hledání jiných způsobů, jak docílit pocitů při vyplavování endorfinů. Třeba k již zmíněnému problémovému chování (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 173).

2.6.5 Vztah dospívajících k vlastnímu zdraví

Dospívající přistupují vlastnímu zdraví různými způsoby, avšak odlišně než v dětství, nebo dospělosti. Někteří své obtíže zlehčují, jiní reagují přehnaně úzkostlivě. Nedostatky v oblasti zdraví, stejně jako v jiných oblastech nejsou připouštěny, Dospívající se za ně stydí. Rodič vlivem menší komunikace s dospívajícím a ne tak intenzivního sledování zdravotního stavu dospívajícího oproti dětství, nemají takový přehled o jeho zdravotním stavu. Mnohdy proto k lékaři přichází s nemocí téměř pozdě. S lékaři pak mnohdy nechtějí spolupracovat, či navazovat kontakt, především pokud se problém týká záležitosti sociálně citlivé (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 173).

Posilování zdraví pomocí dosahování úrovně tělesné zdatnosti jsou si dospívající vědomi. Trénink, nebo cvičení se dokážou naplánovat. Ví, že pohybová aktivita má zjistitelné výsledky, přináší sociální příležitosti, psychické zdraví a zkvalitňuje život. Zvládají sledovat průběh aktivity, měřit tepovou frekvenci a věnovat se i zotavení. V tomto období však pravidelná pohybová aktivita u dospívajících klesá. Kritické období nastává mezi 16–20 rokem, tedy v po ukončení školní docházky. Hlavně dívky končí s pravidelným sportem a to téměř jedna třetina. U chlapců pokles není tak markantní (PASTUCHA 2011: 49).

2.7 Pedagogické působení na dospívající

2.7.1 Pedagog

V období adolescence je vliv pedagoga rozsáhlý. Pro dospívajícího jsou déle trvající pozitivní vztahy s dospělými osobami mimo rodinné prostředí dalším socializačním prvkem. Někdy může pedagog kompenzovat nefunkční vztahy v rodině a tak vytvořit pro dospívajícího zázemí a pocit bezpečí. Pedagog hraje ve výchovně vzdělávacím procesu nejvýznamnější roli a též dosti významnou roli v rozvoji dospívajících. Dospívající se s ním setkává ve školním prostředí případně na domovech mládeže, či zájmových aktivitách jím vedených. Tedy značně často a tráví v jeho společnosti významnou část svého času. Jestliže pedagog dokáže dostatečně zaujmout, porozumět

a nabídnout vhodné možnosti seberealizace, ti co pocházejí ze špatného rodinného zázemí, mohou být výbornými žáky nebo mít nejlepší výkony (KREJČOVÁ 2011: 28–29). Dospívající dokáže u autority ocenit nenadřazenost, hezký vztah k žákům, pochopení, vyslechnutí názorů, chování, které odpovídá tomu, co říká, naladění a pedagogické dovednosti. Takový pedagog dokáže dosáhnout příznivého sociálního klimatu ve skupině (příznivé kolektivní vztahy, plnění povinností, prosociální chování aj.) a tato skupina působí na pedagoga, který na ni zase zpětně reaguje. Dochází tedy ke vzájemným interakcím a jejich prostřednictvím dosahování cílů výchovy a vzdělávání (ČAČKA 2000: 310–311).

2.7.2 Motivace

Motivací se rozumí něco, co nás rozhýbe k činnosti. Dělí se na vnitřní a vnější. Člověk motivován ze vnějšku by činnost sám od sebe nevykonával. Nevidí v ní smysl, ale pokud udělá, co se po něm chce, vyhne se nepříjemnostem, nebo získá odměnu. Tento způsob motivace je neefektivní a nakonec vede ke snahám vyhnout se a uniknout nebo nakonec vyhovět, ale bez většího úsilí a s cílem mít to rychle za sebou. Tou druhou motivací je vnitřní. Z vnitřní motivace děláme vše, co nás baví, vidíme v tom smysl, co sami chceme. Avšak taktéž děláme i mnoho věcí, které nás úplně nebaví a nejsou nikterak zajímavé (udržování pořádku, čekání v řadě, osobní hygiena aj.). Pokud takové činnosti děláme, je to z důvodu, že jsme je zařadili mezi své hodnoty a došlo k jejich zvnitřnění. S vnitřní motivací se dosahuje lepších výsledků, než s motivací vnější. Pro udržení vnitřní motivace je zapotřebí několika podmínek. Smysluplnost, spolupráce a svobodná volba. Rozvíjet vnitřní motivaci lze efektivní komunikací, to znamená, že je důležité co říkáme, ale taktéž, jak je informace sdělena (KOPŘIVA 2008: 180–184). Především u rizikově chovajících se dospívajících je důležité, jak komunikujeme. Vhodný je partnerský přístup, vzájemné naslouchání, vyjadřování obav, hledání řešení, být nápomocen, nabízet podpůrné prostředí a pozitivní vzory, orientovat se na vlastní rozhodnutí a odpovědnost, nikoliv zákazy (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 179).

2.7.3 Podpora pohybové aktivity a volný čas

Podpora pohybové aktivity je součástí podpory zdraví. Probíhá v několika podobách. První je vzdělávání společnosti jež zahrnuje edukační a motivační akce. Vzhledem k množství času, který tráví děti u počítače, je internet místo, kde lze najít nejvíce informací a kam je vhodné je umísťovat. Další podoba podpory zdraví je vytváření podmínek pro

pohybovou aktivitu. To zahrnuje budování a udržování sportovišť, rekreačních areálů, cyklostezek, parků apod. O motivaci se stará marketing zdravého životního stylu. Jsou to akce celonárodní, regionální i místní např. Česko se hýbe, Hravě žij zdravě, Zdravá škola, Pro srdce Hané. A nakonec komunitně zaměřené programy (pro seniory, ženy, děti, osoby s omezením atd.), intervence ve školách, na pracovišti, v rodině (PASTUCHA 2011: 91–92).

Pomocí hromadného zpracování informací na konci 90.let bylo zjištěno, jak dospívající tráví čas (viz příloha II). Z průzkumu vyplynulo, že nejvíce času věnovali spánku a pak času ve škole. Čím více času bylo věnováno škole, tím méně času jídlu, hygieně, oblékání, spánku a naopak. Čas strávený ve škole ovlivnil volný čas. Více času ve škole znamenalo méně času na volnočasové aktivity a ti, co čas tráví čtením, méně sledují televizi a naopak. Procházení se s přáteli nijak neovlivňuje čas trávený čtením, či sledováním televize, ale sport již ano. Ten se jeví jako alternativa aktivity vztahující se, mimo uspokojování fyzické aktivity, ke vztahům vrstevnickým (MACEK 1999: 138–140).

Novější průzkumy ukázaly, že v letech 2002–2014 došlo k nárůstu dospívajících, kteří nejsou pohybově aktivní. Dívky jsou méně aktivní než chlapci a dostatečné množství pohybové aktivity (60 minut středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity denně) vykonává pouze necelá třetina dětí a dospívajících. Doporučení Světové zdravotnické organizace je navýšit do roku 2025 pohybovou aktivitu o 10 %, a to posílením aktivit v oblasti pohybové u dětí a dospívajících. Účinná opatření by se měla stavět na vědecky podložených poznatcích o zdravotním významu pohybových aktivit. S lepším fyzickým i duševním zdravím souvisí organizované pohybové aktivity prováděné ve volném čase. Té se věnuje 62 % dospívajících. Neorganizované pohybové aktivitě se věnuje pouze 27 % chlapců a dívek. Přitom návyk ke každodenní neorganizované PA může vést k osvojení návyků k aktivnímu životnímu stylu. V důsledku využívání mobilních zařízení a počítačů došlo k velkému nárůstu sedavého chování. Každý školní den téměř 80 % dospívajících tráví svůj volný čas sledováním televize, hraním her na herních konzolách, mobilních zařízeních, počítačích, sledováním multimediálního obsahu a to více než dvě hodiny. O víkendu se to týká až 90 % dospívajících (NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE 2018).

2.7.4 Výchovná zařízení a domovy mládeže

Každá výchovná instituce by měla mít nastavený režim odpovídající potřebám tohoto zařízení. Přísnější v nápravné zařízení, volnější v domovech mládeže, či domech dětí a mládeže. Sociálně psychické klima vytváří všichni, kteří v prostředí zařízení tráví čas. Především pracovníci a vedení. Mezi výchovná zařízení patří mateřské školy, domy dětí a mládeže, dětské domovy, domovy mládeže atd. Společnost požaduje, aby tato zařízení odrážela její požadavky a potřeby. Není jednoduché tyto požadavky skloubit. Výchovná zařízení připravuje mladou generaci na život. Tedy adaptovat se na změny společnosti a umět na ně reagovat. Umět se rozhodovat, pružně reagovat na přicházející životní změny a utvářet sociální dovednosti. Velice důležité je naučit silné vůli a vzdorování nástrahám života (např. rizikové chování), zodpovědnosti za své jednání, prosociálnímu chování a solidaritě. V oblasti péče jsou to činnosti týkající se stravování, zabezpečování hygienických potřeb, lékařské péče. Tato oblast nebývá vždy funkční. Lékařská péče je plně na rodině (která ji vždy nezajistí), stravování není kvalitní a pravidelné, počty pitných fontánků, umyvadel atd. je nedostačující. Mezi další funkce výchovných zařízení patří funkce rekreační. Výchovná zařízení se jí věnují omezeně (pokles počtu zájmových kroužku apod.) a těmito aktivitami se zabývají zařízení k tomu určená (KRAUS, POLÁČKOVÁ 2001: 88–89). Mezi výchovná zařízení patří domovy mládeže, které poskytují ubytování žákům středních škol a studentů vyšších odborných škol, jež mají místo bydliště příliš daleko od místa školy. Funkcí domova mládeže je podílení se na výchově ve volném čase. Zajišťuje stravování a výchovně-vzdělávací činnost. Poskytuje prostor pro své vlastní aktivity, pro již rozvinuté zájmy i možnost podílet se na zájmových i rekreačních činnostech, zajišťuje podmínky pro učení, studium a přípravu na vyučování. Součástí režimu domova mládeže je studijní doba, během které lze využívat prostory pro studium určené, vybavení a tato část dne je doba klidu. Vychovatel dohlíží na přípravu žáků, motivuje ke studiu a je při přípravě, dle svých možností, k dispozici. Je v kontaktu jak s vyučujícími, tak s rodiči. Výchovné působení domova mládeže se zaměřuje na vytváření návyků samoobslužných (osobní hygiena, péče o osobní věci atd.), udržování pořádku v prostorách domova mládeže, který je kontrolován, stravovací návyky (kultura stolování, pitný režim, pestrá strava). Každý vychovatel má na starost výchovnou skupinu jejíž počet určuje vyhláška. Ty bývají složené ze žáků, studentů z různých škol, různého věku a ročníku. Hromadná forma práce v tomto případě není moc uplatnitelná a pracuje se spíše s malými skupinami, či jednotlivci. Vychovatel má přehled

o školní docházce ubytovaných, příchodech, dodržování režimu domova mládeže a pravidlech. Vychovatele jsou taktéž vedoucími zájmových útvarů (dle svého zájmového zaměření). Úspěšnost výchovného působení domova mládeže ve velké míře závisí na materiálním a prostorovém vybavení. Prostředí domova mládeže by mělo být co nejvíce podobné domácímu prostředí (kuchyňka, klubovny aj.). Částečně by měl poskytovat soukromí, měla by být možnost používat vlastních osobních spotřebičů, mít místo s osobními věcmi a možnost si ho do určité míry vyzdobit. Vše je důležité pro bezproblémovou adaptaci v novém místě a odloučení od rodičů Ubytování se podílí na chodu domova mládeže a to pomocí samosprávy. Práva a povinnosti ubytovaných udává vnitřní řád domova mládeže, který stanovuje i režim dne s a výchovná opatření (RENDL 2015: 137–138).

3 METODOLOGIE

3.1 Cíl práce

Cílem této práce je zjistit, na jaké úrovni je pohybová aktivita u žákyň Střední pedagogické školy v Prachaticích, ubytovaných v domově mládeže. Jaké faktory ovlivňují míru pohybové aktivity a zda vnímají žákyně svoji pohybovou aktivitu jako dostatečnou.

3.2 Úkoly práce

Pro bakalářskou práci jsem si stanovila tyto úkoly:

- Na základě konzultací s vedoucí práce určit konkrétní obsah a cíle bakalářské práce
- Prostudovat odbornou literaturu a ověřené internetové zdroje vztahující se k tématu mé bakalářské práce
- Pravidelné pozorování žákyň a konzultace s vedoucími zájmových aktivit
- Oslovit respondenty Střední pedagogické školy v Prachaticích a seznámit je s průběhem výzkumu a způsobu vkládání zodpovězených dat
- Práce se získanými informacemi (zpracování informací a analýza dat)
- Doporučení pro dotazovanou skupinu

3.3 Výzkumné předpoklady

Na základě získaných dat od respondentů, jejich zpracování a analýzy, bude možné potvrdit, či vyvrátit mnou udané výzkumné předpoklady.

Předpokládám, že respondenti odpovědí, že nemají čas ve svém volném čase vykonávat pohyb.

Dále očekávám, že nejčastější odpověď respondentů na způsob trávení volného času, bude používání mobilního telefonu.

Dalším stanoveným výzkumným předpokladem je, že větší část dotazovaných respondentů uvede mnoho školních povinností jako důvod, proč nevykonávají pohybovou aktivitu.

Také předpokládám, že respondenti budou vykonávat pohybovou aktivitu během pracovního týdne pouze 2x týdně a méně.

4 METODIKA

4.1 Použité metody

Pro moji práci byla použita forma dotazníkového šetření. Dotazník je velmi často používanou metodou pro sběr dat. Skládá se z předem připravených, důkladně formulovaných a srozumitelných otázek. Ty jsou kladeny písemnou formou a odpovědi získávány též písemnou formou. Jeho předností je sběr velkého množství dat za poměrně krátkou dobu. Nevýhodou může být zkreslení výsledku na základě toho, že respondenti neodpovídají dle toho, jaká je skutečnost, nýbrž dle toho, jací by si přáli být, nebo jak se vidí oni sami (CHRÁSKA 2016: 158).

Dotazník je sestaven z položek, nikoliv z otázek, neboť položkou nemusí být pouze otázka, ale i pokyn (uved'te, napište aj.). Tyto položky mohou být otevřené a uzavřené. Na otevřenou položku respondent odpovídá sám a není nikterak omezen, na položku uzavřenou respondent odpovídá z předem připravených odpovědí. Respondenti zpravidla mnohem ochotněji odpovídají na otázky předem připravené (CHRÁSKA 2016: 160).

Při vytváření dotazníků je zapotřebí předem promyslet, pro jakou cílovou skupinu je určen (věk, pohlaví atd.) a stanovit počet respondentů (ŘEZANKOVÁ 2017: 11).

4.2 Organizace výzkumných šetření

Dotazníky jsem měla připravené v papírové podobě. Abych si zajistila v co nejkratší době dostatek podkladů pro analýzu dat, domluvila jsem se s každou výchovnou skupinou na domově mládeže, že se v určitý den a určitou hodinu sejdeme, dotazníky vyplníme společně a budu přítomna pro případné dotazy. Mezitím však vláda vyhlásila uzavření škol kvůli Covidu-19 a byla jsem nucena dotazníky poslat jednotlivým zástupcům tříd v elektronické podobě, aby je rozeslali mezi své spolužáky, vyplnili a poslali zpět. Výzkum probíhal od poloviny března 2020 do konce dubna 2020. Vzhledem k situaci, která ovlivnila životy nás všech a zkomplikovala nejen vyplňování dotazníků, jsem i přes opakované prosby neobdržela nazpět dotazníky od všech ubytovaných žákyň. Tuto skutečnost přisuzuji tomu, že veškerou pozornost žákyně věnovaly nové formě výuky a reorganizaci svého času.

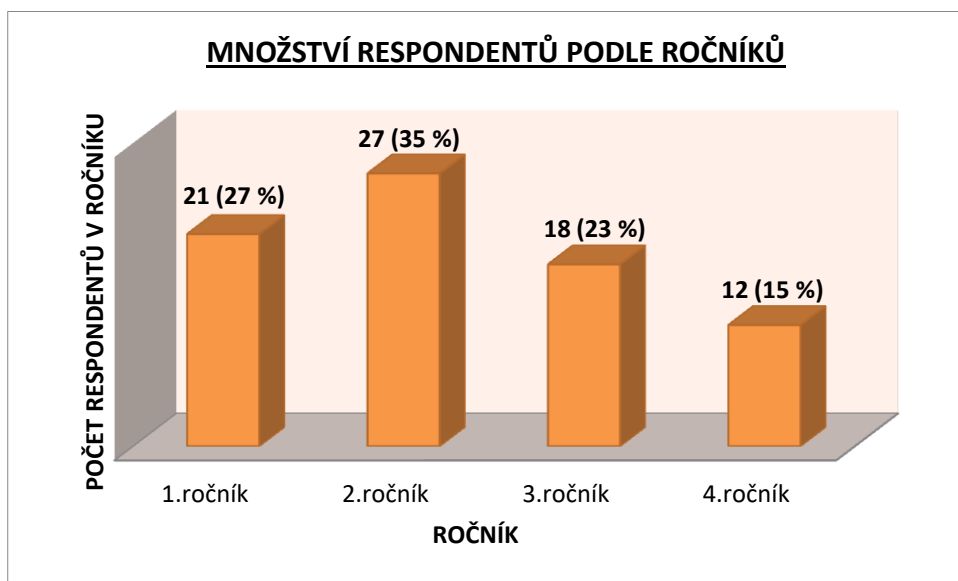
4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl probíhal mezi žákyněmi Střední pedagogické školy v Prachaticích, ubytovaných v domově mládeže. Průměrně je v každé výchovné skupině 16 žáků. Jestliže je na domově mládeže 9 výchovných skupin, které navštěvují střední pedagogickou školu, počet potencionálních respondentů bylo 144. Respondenty jsem v emailu ujistila o anonymitě jejich odpovědí, které uvedou do dotazníků. Také jsem doporučila, aby vyplněné dotazníky posílali z třídních emailů, případně anonymních emailů. Když bylo potřeba, komunikovala jsem s respondenty přes email, nebo Messenger. Mezi respondenty byly pouze dívky všech ročníků ve věku 15–19 let. Nazpět se vrátilo 78 vyplněných dotazníků.

Dotazník byl sestaven z 20 položek, které byly z poloviny tvořeny střídavě uzavřenými otázkami a z poloviny otevřenými. Tedy částečně byla možnost vybírat z odpovědí předem připravených a částečně byla možnost odpovídat podle své potřeby a konkrétněji.

Úvodní položky dotazníku jsou zaměřeny na zjištění ročníku studia respondentů a jejich fyziologické parametry. Dále navazují položky týkající se druhu pohybové aktivity, četnosti jejího provádění a motivace, jež k pohybu respondenty vede. Následující část dotazníku zjišťuje, zda se respondenti věnují odpočinku, relaxaci a v jaké míře. Poslední část dotazníků obsahuje položky zkoumající naplňování volného času a na závěr zjišťuje informovanost respondentů o pohybové aktivitě a potřebu respondentů se více, či méně hýbat. Na vyhodnocení dotazníku jsem použila grafy výsečové a sloupcové.

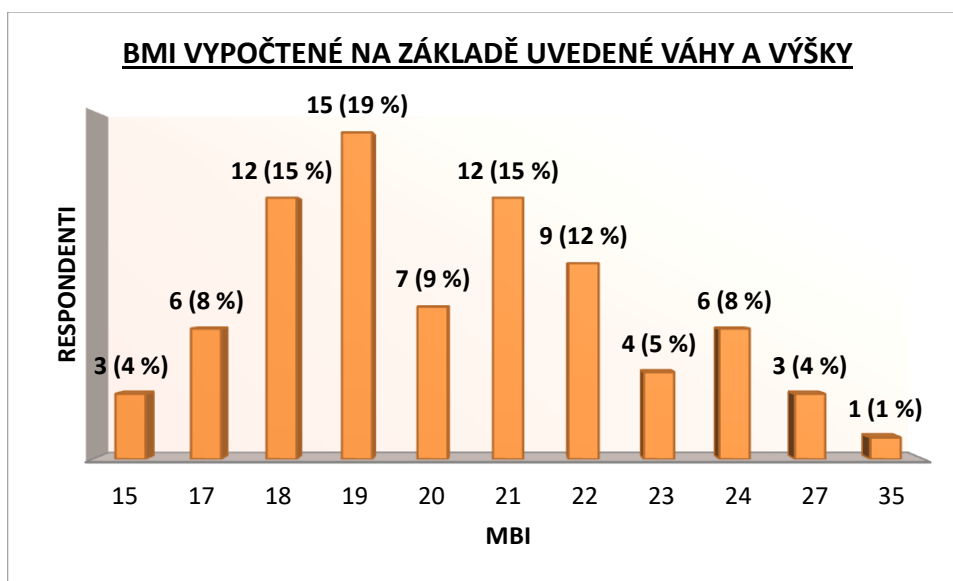
5 VÝSLEDKY



Obrázek 1: Rozložení zákyň Střední pedagogické školy v Prachaticích podle navštěvovaného ročníku studia. (n = 78) 1. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

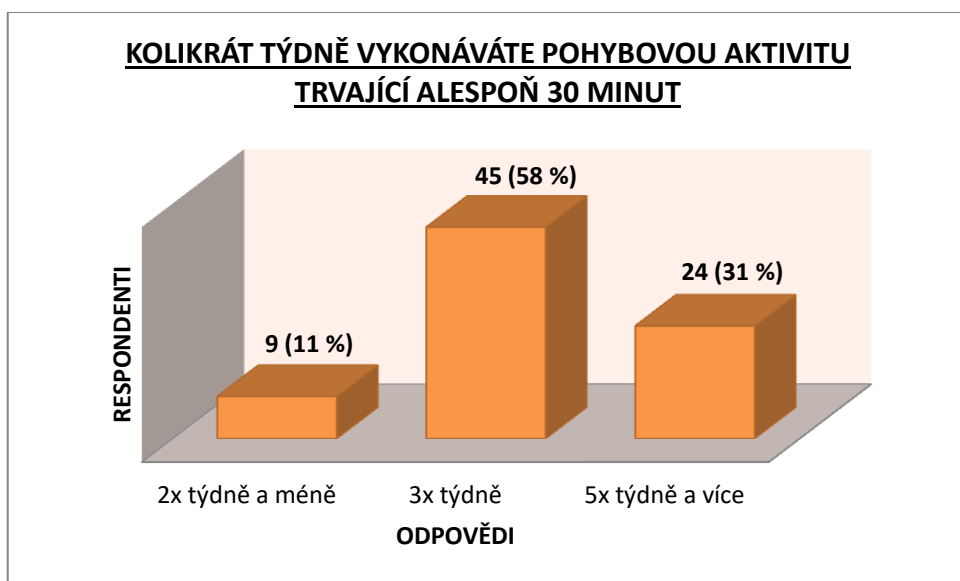
Z celkového počtu 78 respondentů (100 %) odpovídalo 21 respondentů (27 %) navštěvující 1. ročník střední školy, 27 respondentů (35 %) navštěvující 2. ročník střední školy, 18 respondentů (23 %) navštěvující 3. ročník střední školy, 12 respondentů (15 %) navštěvující 4. ročník střední školy.



Obrázek 2: BMI vypočtené na základě uvedené výšky a váhy respondentů. (n = 78) 2. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

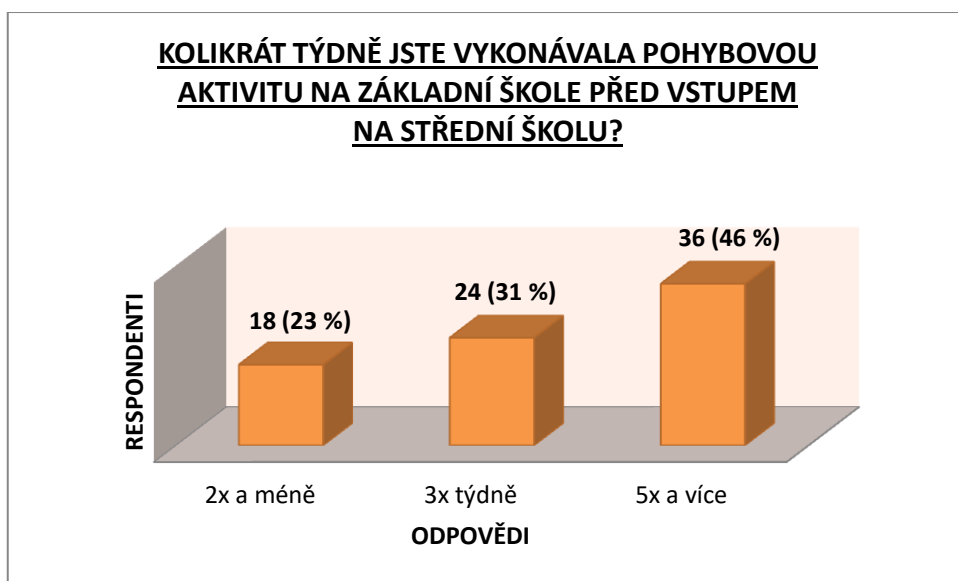
K tomuto grafu byla použita data (váha a výška), uvedená respondenty v 2. otázce dotazníku. Na základě těchto dat, bylo vypočítáno BMI každého respondenta. Z celkového počtu respondentů měli 3 osoby (4 %) hodnotu BMI 15, 6 osob (8 %) hodnotu BMI 17, 12 osob (15 %) hodnotu BMI 18, 15 osob (19 %) hodnotu BMI 19, 7 osob (9 %) hodnotu BMI 20, 12 osob (15 %) hodnotu BMI 21, 9 osob (12 %) hodnotu BMI 22, 4 osoby (5 %) hodnotu BMI 23, 6 osob (8 %) hodnotu BMI 24, 3 osoby (4 %) hodnotu BMI 27 a 1 osoba (1 %) hodnotu BMI 35.



Obrázek 3: Vykonávání pohybové aktivity alespoň 30 minut během týdne. (n = 78) 3. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

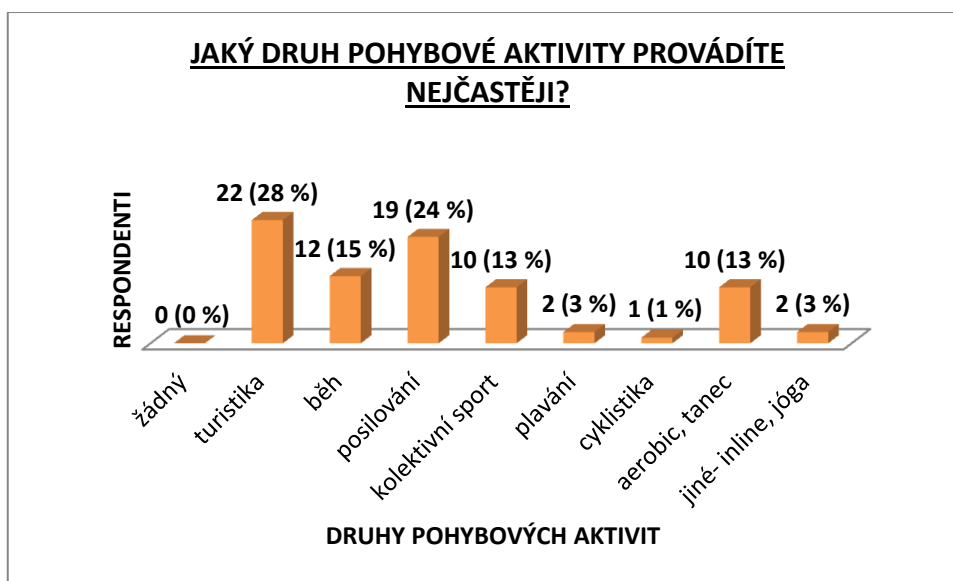
Alespoň 30 minut vykonává pohybovou aktivitu 2x týdně a méně 9 respondentů (11 %), 3 x týdně 45 respondentů (58 %) a 5x týdně a více 24 respondentů (31 %).



Obrázek 4: Vykonávání pohybové aktivity na základní škole před vstupem na střední školu. (n = 78)
4. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

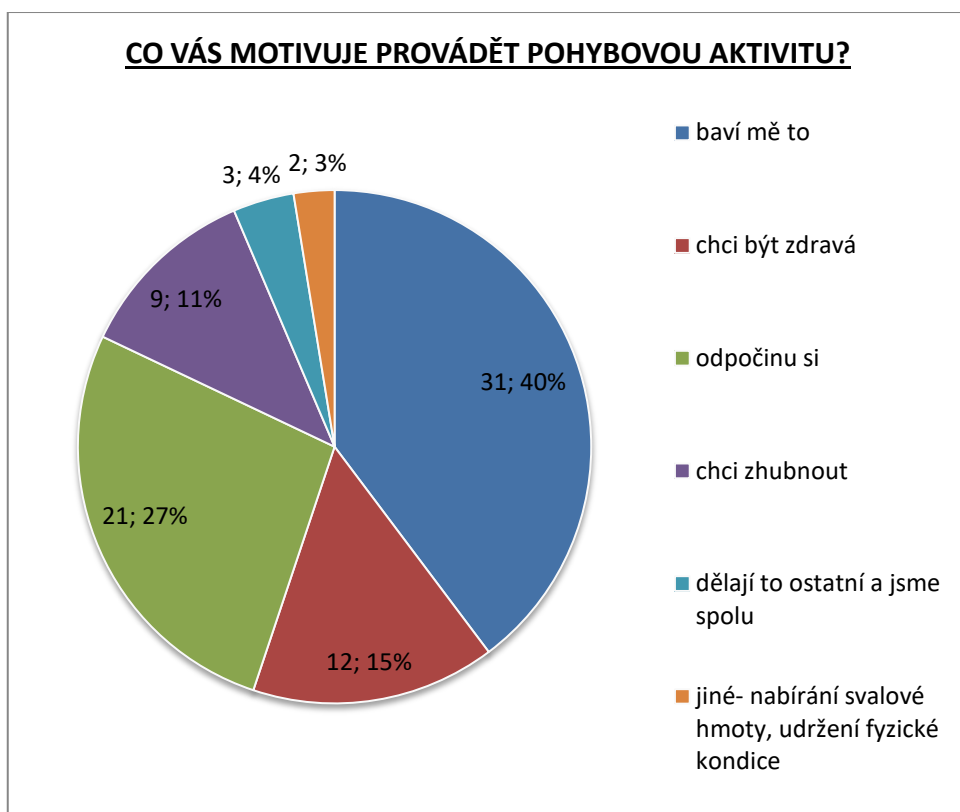
Čtvrtá položka poukazuje na to, kolikrát týdně respondenti vykonávali pohybovou aktivitu na základní škole před vstupem na střední školu. 2x týdně a méně se pohybovalo 18 respondentů (23 %), 3x týdně 24 respondentů (31 %) a 5x týdně a více 36 respondentů (46 %).



Obrázek 5: Nejčastěji vykonávaná pohybová aktivita. (n = 78) 5. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

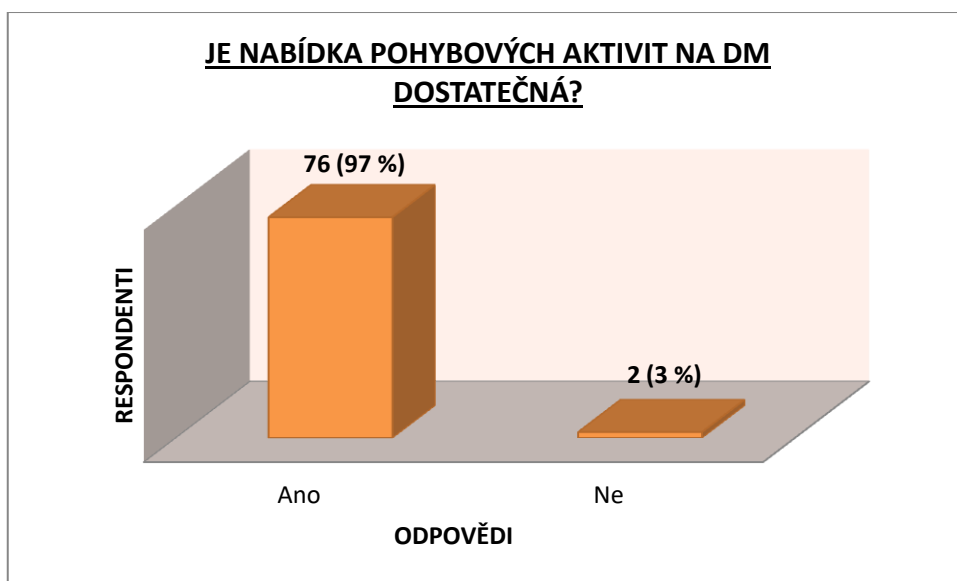
Další otázka v dotazníku poukazuje na pohybové aktivity, které respondenti provádějí. Nejčastějšími odpověďmi byla turistika 22 respondentů (28 %), poté posilování 19 respondentů (24 %) a třetí nejčastější odpovědí byl běh 12 respondentů (15 %). Kolektivní sporty dle odpovědí provádí 10 respondentů (13 %), aerobic a tanec 10 respondentů (13 %), plavání 2 respondenti (3 %), 2 respondenti (3 %) uvedli jógu a inline bruslení, cyklistiku 1 respondent (1 %) a nikdo z respondentů nevedl, že neprovádí žádné pohybové aktivity.



Obrázek 6: Motivy vedoucí k provádění pohybové aktivity. (n = 78) 6. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

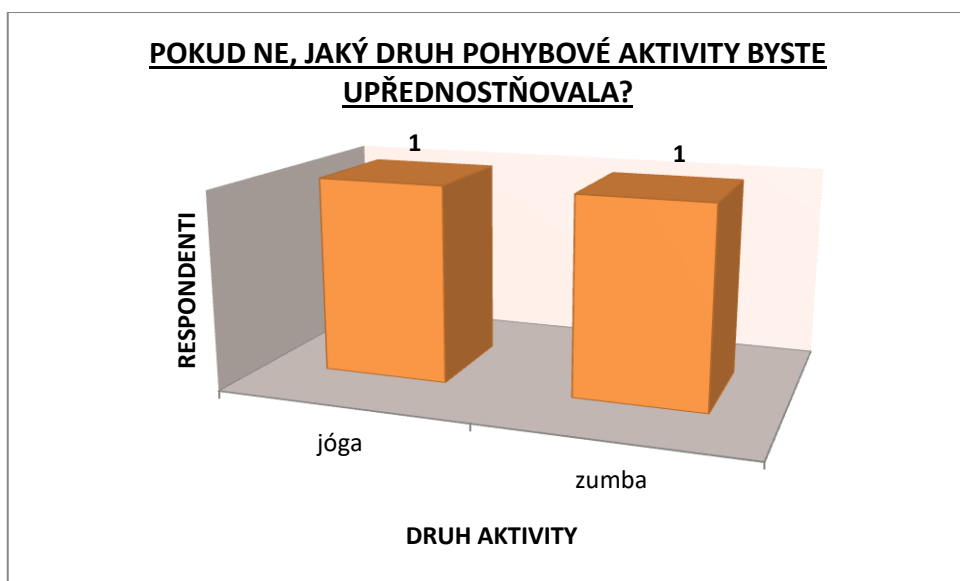
Další položka v dotazníku zjišťuje, proč se respondenti věnují pohybové aktivitě. 31 respondentů (40 %) uvedlo, že je baví se hýbat, 21 respondentů (27 %) si u pohybových aktivit odpočine, 12 respondentů (15 %) se pohybují kvůli svému zdraví, 9 respondentů (11 %) chce pomocí pohybu snížit tělesnou váhu, 3 respondenti (4 %) se hýbou, protože tak činí i ostatní a tak spolu mohou trávit společně čas a 2 respondenti (3 %) uvedli jakou jinou možnost nabírání svalové hmoty a udržení fyzické kondice.



Obrázek 7: Dostatečnost pohybových aktivit v DM. (n = 78) 7. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

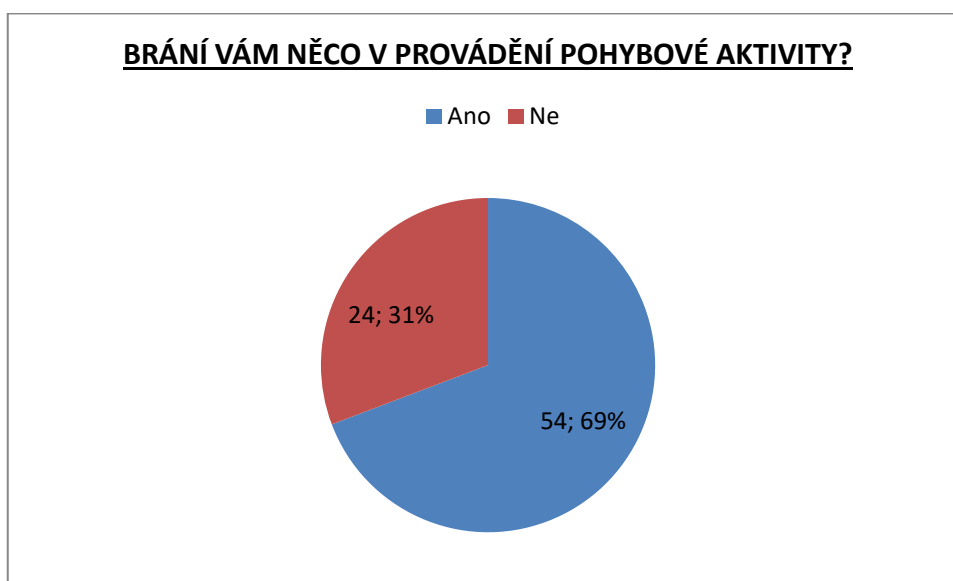
Na otázku, zda je nabídka pohybových aktivit v domově mládeže dostatečná odpovědělo 76 respondentů (97 %) ano a 2 respondenti (3 %) ne.



Obrázek 8: Upřednostňovaný druh pohybové aktivity mimo nabídku DM. (n = 2) 8. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

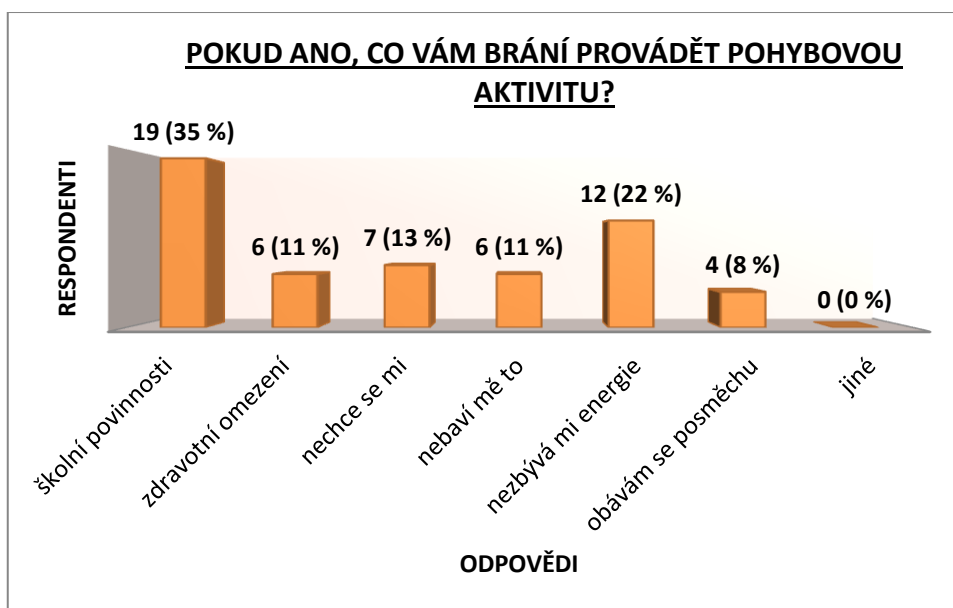
Položka v dotazníku č. 8 navazuje na položku č. 7. Respondenti (2; 3 %), kteří odpověděli, že je pro ně nabídka pohybových aktivit na DM nedostatečná, uvedli v 8. položce dotazníku, jaký druh pohybové aktivity by upřednostňovali. 1 respondent (50 %) uvedl jógu a 1 respondent (50 %) zumbu.



Obrázek 9: Graf zjišťující, zda se vyskytuje překážka pro vykonávání pohybové aktivity. (n = 78) 9. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

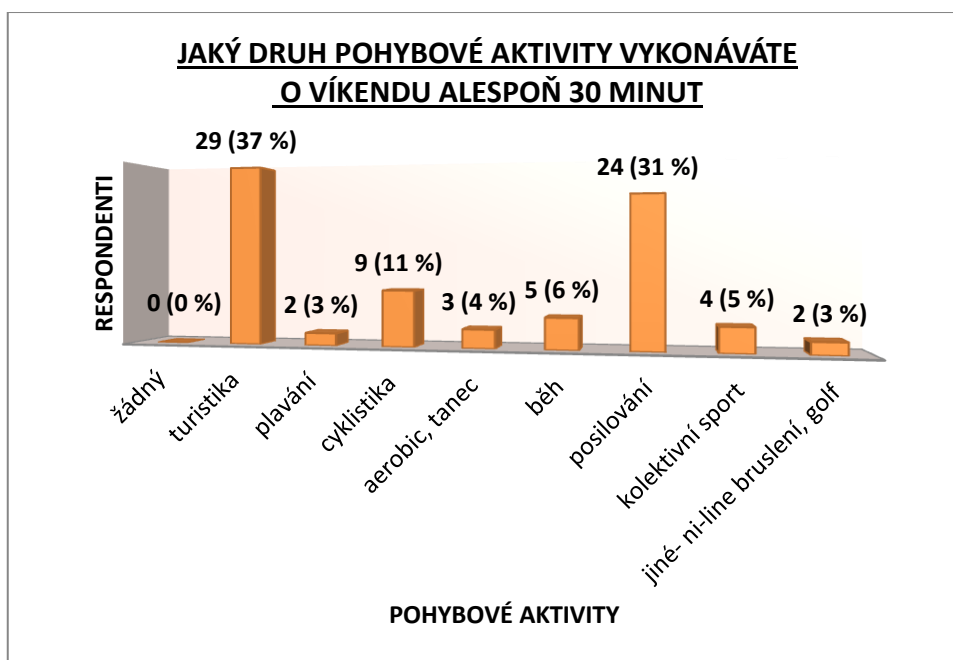
V další položce dotazníku respondenti uvedli, zda se vyskytuje překážka, která jim zabraňuje vykonávat pohybovou aktivitu. Odpověď ano uvedlo 54 respondentů (69 %) a odpověď ne uvedlo 24 respondentů (31 %).



Obrázek 10: Překážky bránící provádět pohybovou aktivitu. (n = 54) 10. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

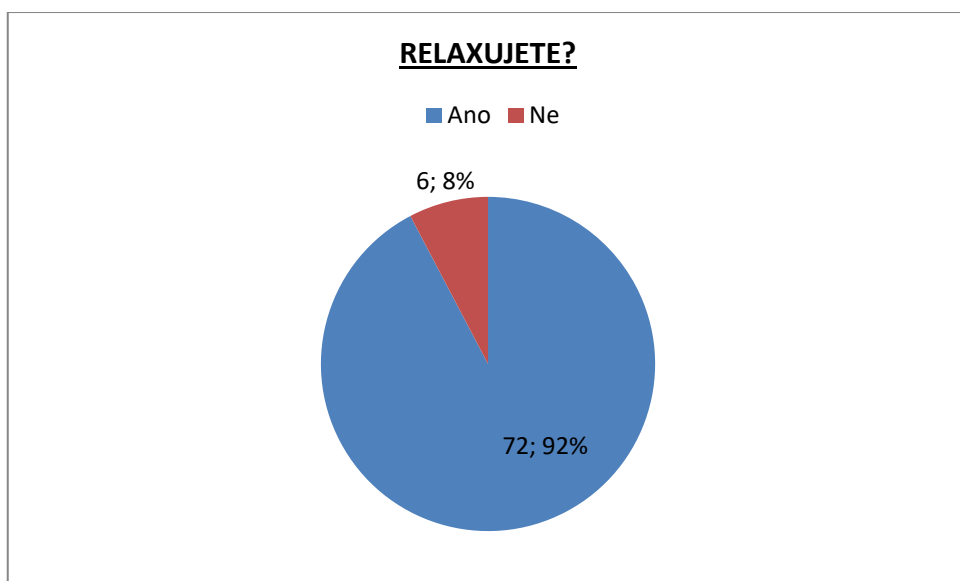
Položka v dotazníku č. 10 navazuje na položku č. 9. Respondenti (54; 69 %), kteří odpověděli, že jsou překážky, které jim brání vykonávat pohybovou aktivitu, uvedli v 10. položce dotazníku, které to jsou. 19 respondentů (35 %) uvedlo jako překážku školní povinnosti, 12 respondentů (22 %) nedostatek energie, 7 respondentů (13 %) nechce vykonávat pohybovou aktivitu, 6 respondentů (11 %) má zdravotní omezení, dalších 6 respondentů pohybové aktivity nebaví, 4 respondenti se obávají posměchu a žádný respondent nemá jiné důvody.



Obrázek 11: Druh vykonávané pohybové aktivity o víkendu. (n = 78) 11. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

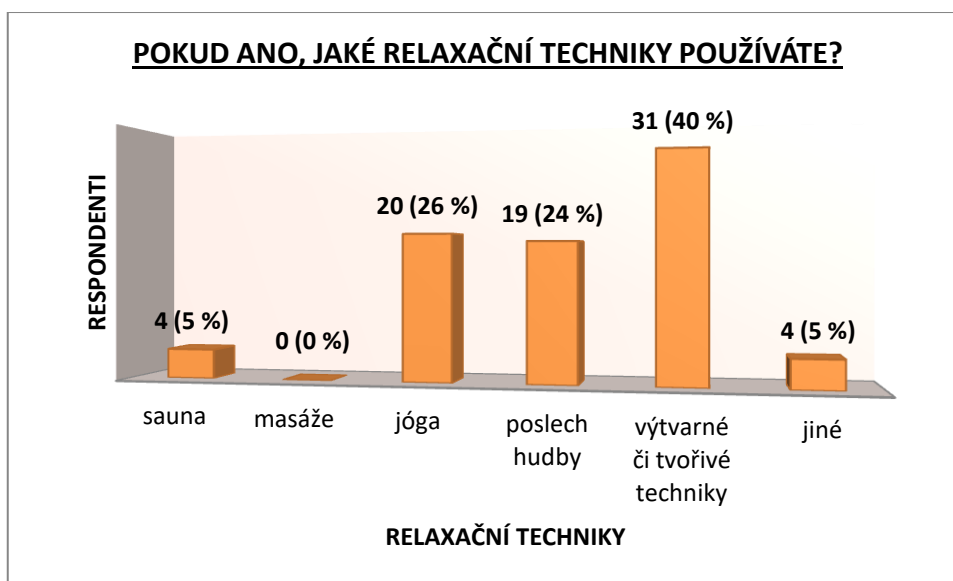
O víkendu vykonává alespoň 30 minut pohybovou aktivitu 29 respondentů (37 %) ve formě turistiky, 24 respondentů (31 %) uvedlo, že posiluje, 9 respondentů (11 %) se věnuje cyklistice, 5 respondentů (6 %) běhu, 4 respondenti (5 %) kolektivnímu sportu, 3 respondenti (4 %) aerobicu a tanci, 2 respondenti (3 %) plavání a též 2 respondenti (3 %) uvedli jako jiné pohybové aktivity in-line bruslení a golf. Žádný respondent (0 %) neuvedl, že se nehýbe vůbec.



Obrázek 12: Graf znázorňující, zda respondenti relaxují. (n = 78) 12. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

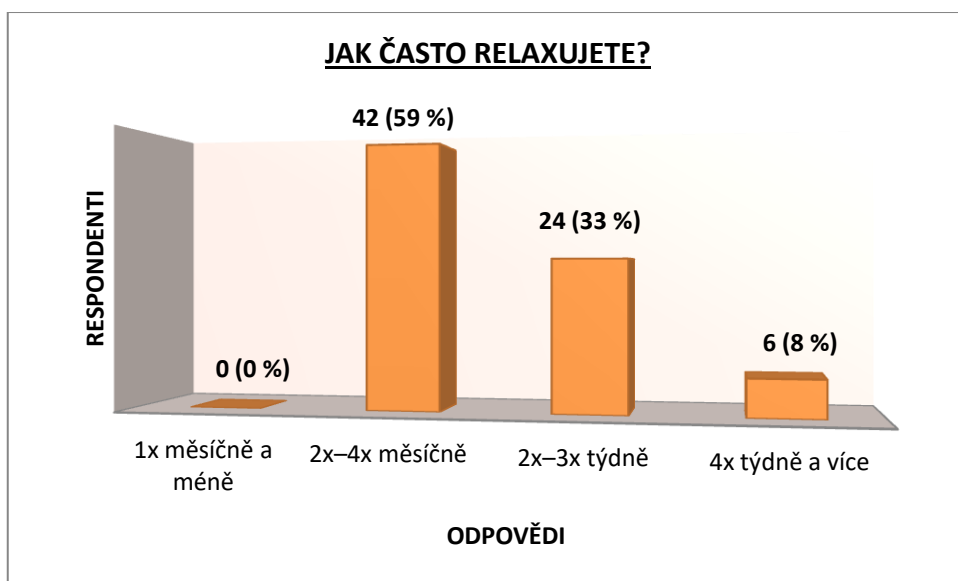
Položka číslo 12 v dotazníku zjišťovala kolik respondentů se věnuje relaxaci a 72 respondentů (92 %) uvedlo, že ano, 6 respondentů (8 %) uvedlo, že ne.



Obrázek 13: Používané relaxační metody. (n = 72) 13. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

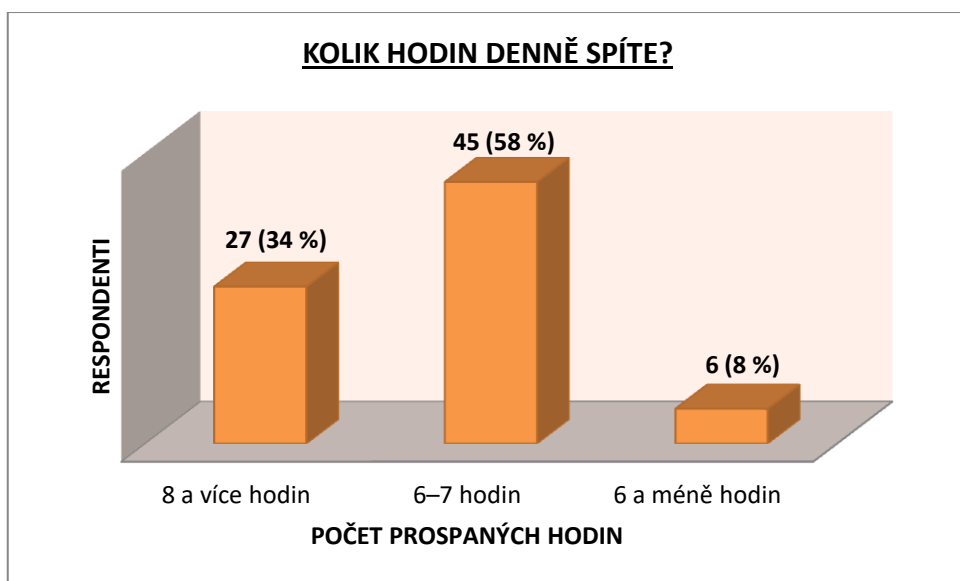
Položka v dotazníku č. 13 navazuje na položku č. 12. Respondenti (72; 92 %), kteří odpověděli, že relaxují, uvedli v 13. položce dotazníku, jakým relaxačním technikám se věnují. 31 respondentů (40 %) uvedlo, že relaxují pomocí výtvarných a tvořivých technik, 20 respondentů (26 %) cvičí jógu, 19 respondentů (24 %) poslouchají hudbu, 4 respondenti (5 %) uvedli, že navštěvuje saunu, další 4 respondenti (5 %) uvedli jako jiný způsob relaxace procházky, čtení knih, sledování seriálů, čas trávený s rodinou a žádný respondent (0 %) nevedl jako používanou relaxační techniku masáže.



Obrázek 14: Četnost relaxování. (n = 72) 14. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

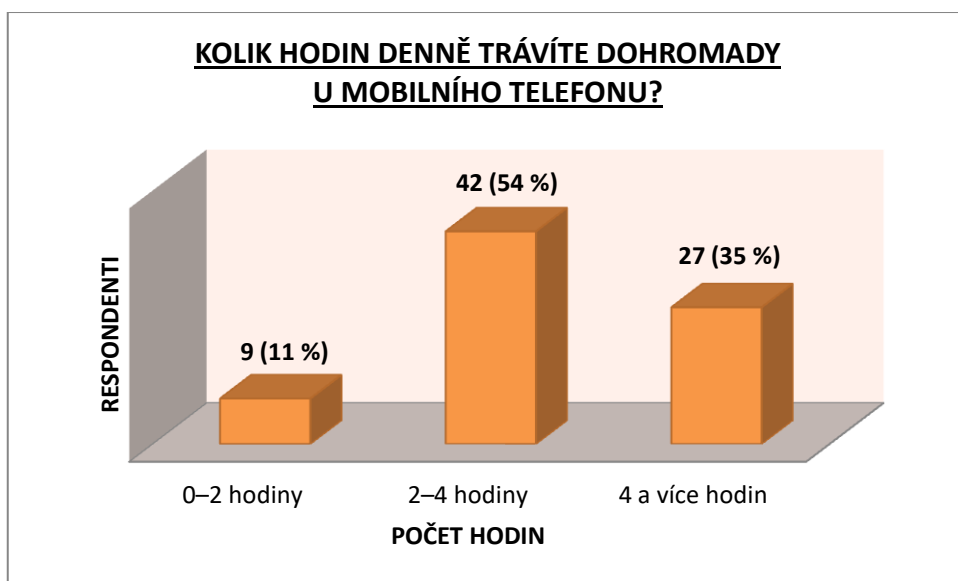
Položka č. 14 navazuje v dotazníku na položky č. 12 a č. 13. Mnoho respondentů, konkrétně 42 (59 %), uvedlo, že relaxují 2x–4x měsíčně, 24 respondentů (33 %) relaxují 2x–3x týdně, 6 respondentů (8 %) 4x týdně a více a žádný respondent (0 %) nevedl, že relaxuje 1x měsíčně a méně.



Obrázek 15: Denní spánek. (n = 78) 15. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

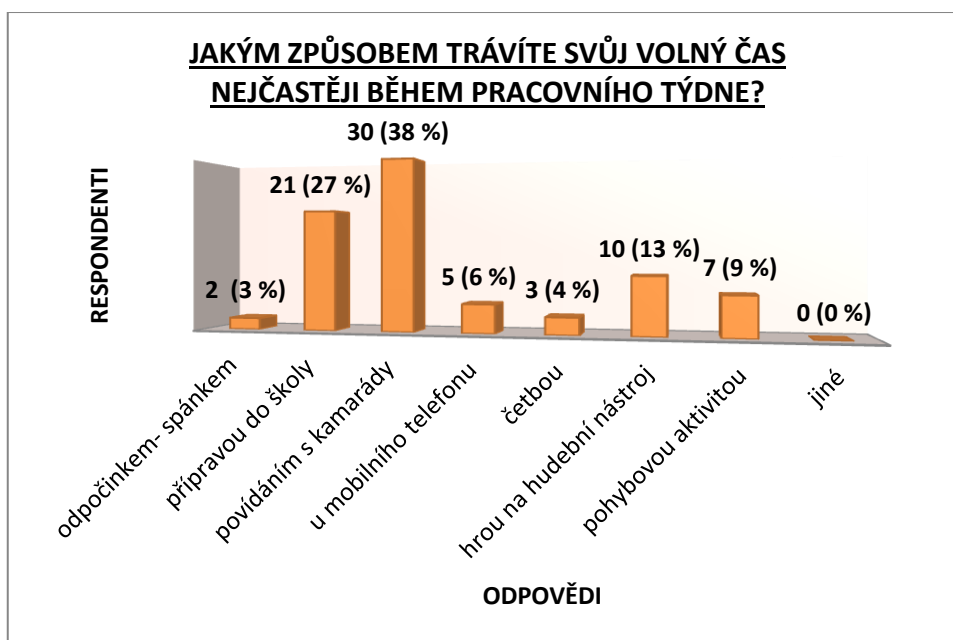
V další položce dotazníku uvedlo 45 respondentů (58 %), že věnují spánku 6–7 hodin, zatímco 27 respondentů (34 %) uvedlo 8 hodin spánku a více. Poslední možnost 6 hodin spánku a méně uvedlo 6 respondentů (8 %).



Obrázek 16: Čas trávený u elektronických zařízení. (n = 78) 16. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

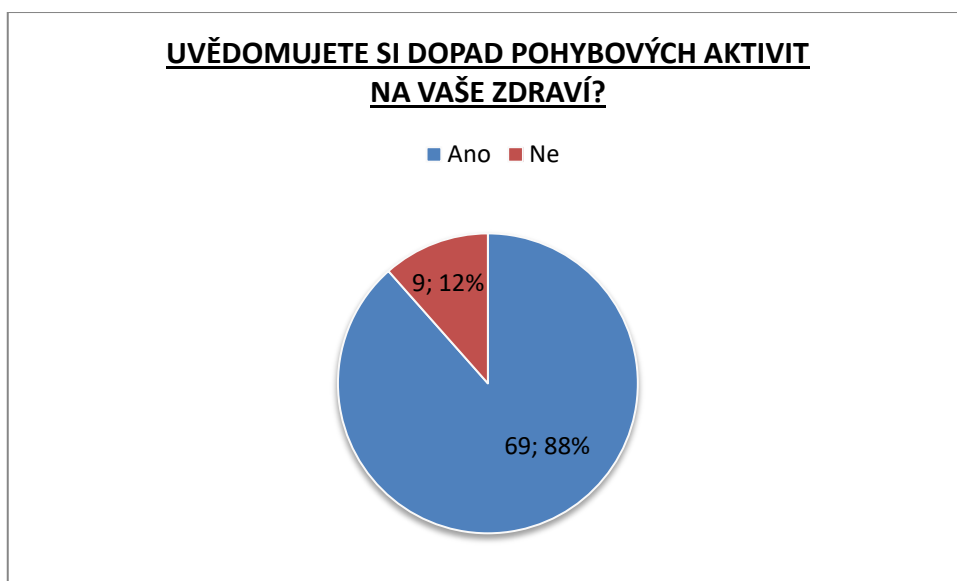
U mobilních telefonů tráví 2–4 hodiny denně 42 respondentů (54 %) dle uvedených dat v dotazníku, 4 hodiny a více 27 respondentů (35 %) a 9 respondentů (11 %) uvedlo, že tráví 0–2 hodiny u mobilního telefonu.



Obrázek 17: Způsob trávení volného času během pracovního týdne. (n = 78) 17. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

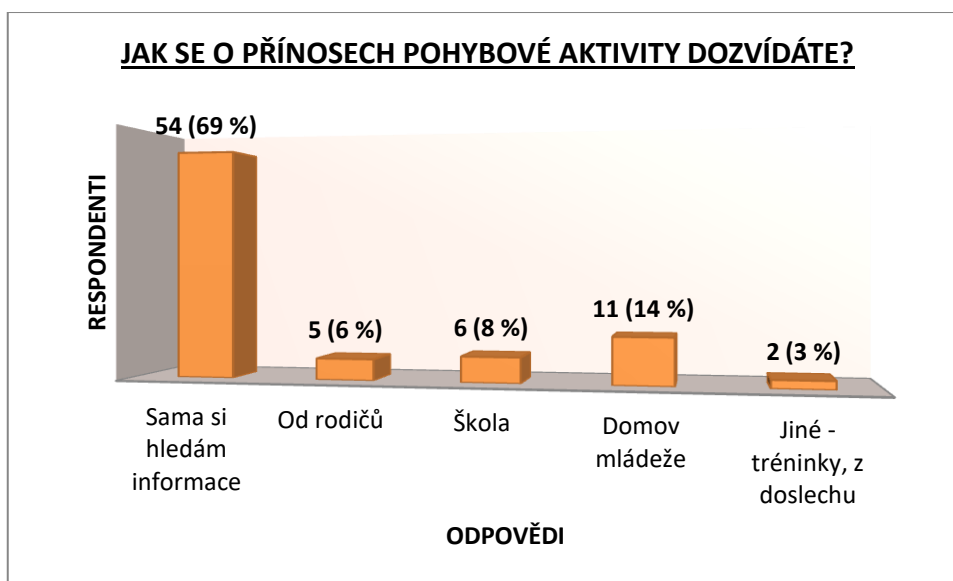
V další položce respondenti odpovídali, jakým způsobem tráví svůj volný čas během pracovního týdne. Odpověď povídáním s kamarády uvedlo 30 respondentů (38 %), 21 respondentů (27 %) se nejčastěji dle odpovědí připravuje do školy, 10 respondentů (13 %) hraje na hudební nástroj, 7 respondentů (9 %) uvádí pohybovou aktivitu, 5 respondentů (6%) tráví čas u mobilních telefonů, 3 respondenti (4 %) uvedlo jako nejčastější aktivitu četbu, 2 respondenti (3 %) odpočinek – spánek. Jiné aktivity nevedl žádná respondent (0 %).



Obrázek 18: Graf zjišťující uvědomování si dopadu pohybových aktivit na zdraví. (n = 78) 18. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

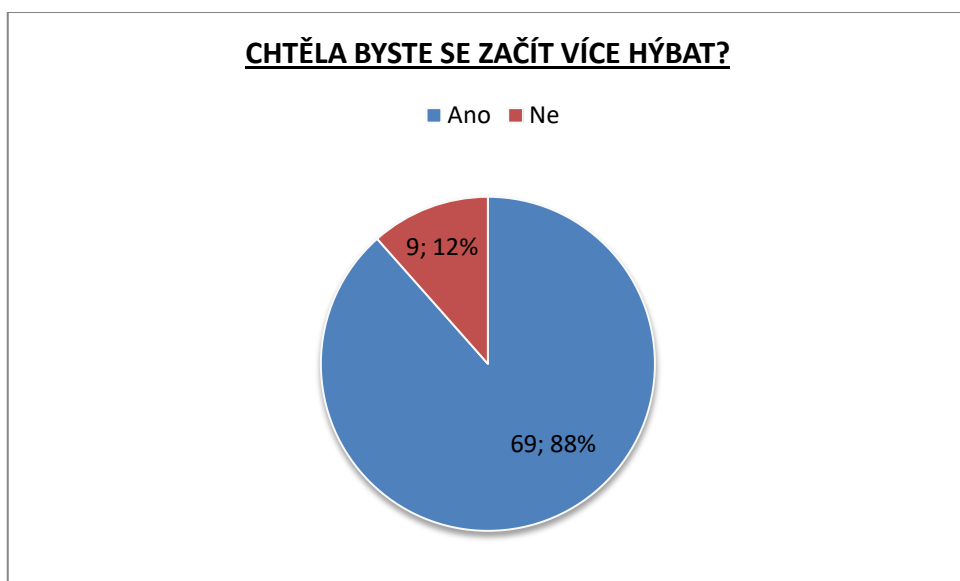
Dopad pohybových aktivit na své zdraví si uvědomuje dle uvedených odpovědí v dotazníku 69 respondentů (88 %) a 9 respondentů (12 %) uvedlo, že si dopad pohybových aktivit na zdraví neuvědomují.



Obrázek 19: Získávání informací o přínosech pohybové aktivity. (n = 78) 19. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

Další položka dotazníku zjišťovala, jak se respondenti dozvídají o přínosech pohybových aktivit. Nejvíce respondentů, v počtu 54 (69 %) uvedlo, že si informace vyhledávají sami, z domova mládeže si odnáší informace dle uvedených informací v dotazníku 11 respondentů (14 %), 6 respondentů (8 %) je informováno o přínosech pohybových aktivit ve škole, 5 respondentů (6 %) od rodičů a jiné způsoby uvedli 2 respondenti (3 %) mezi nimiž je získávání informací na trénincích a z doslechu.



Obrázek 20: Zjišťování potřeby více se hýbat. (n = 78) 20. položka dotazníku

Zdroj: vlastní výzkum

Poslední položka dotazníku zjišťovala, zda by se respondenti chtěli více hýbat. Odpověď ano uvedlo 69 respondentů (88 %) a odpověď ne uvedlo 9 respondentů (12 %).

6 DISKUSE

Bakalářské práce a její výzkum se zaměřuje na úroveň pohybové aktivity u žákyň Střední pedagogické školy v Prachaticích, které jsou ubytované v domově mládeže, taktéž v Prachaticích.

Zvolené téma vzniklo na základě toho, že pracuji jako vychovatelka v domově mládeže při Střední pedagogické škole v Prachaticích a práce s žákyněmi mne inspirovala a mnohdy přiváděla k otázkám, týkající se pohybových aktivit žákyň. Též mne zajímalo, zdali mé subjektivní vnímání toho, jak žákyně přistupují k pohybovým aktivitám, se potvrdí ve výzkumu, či se bude lišit. Výsledky výzkumu bych taktéž ráda použila jako podklady pro moji další práci se žákyněmi v domově mládeže, pro diskusi s kolegyněmi a případné změny v organizaci zájmových aktivit v domově mládeže.

Do výzkumného šetření se zapojily žákyně Střední pedagogické školy v Prachaticích, ale pouze ty, které jsou ubytované v domově mládeže při Střední pedagogické škole v Prachaticích. Celkem se účastnilo 78 respondentů a pouze dívky. Z celkového počtu respondentů navštěvuje 21 dívek 1. ročník (27 %), 27 dívek 2. ročník (35 %), 18 dívek 3. ročník (23 %) a 12 dívek 4. ročník (15 %). Cílem mé práce je zjistit, zda pohybovou aktivitu ovlivňuje mnoho školních povinností, jak mi uvádí při individuálních rozhovorech v rámci mé práce v domově mládeže, nebo jestli se spíše sedavý způsob života odráží v přístupu k pohybovým aktivitám.

Podle Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí (2018), která mezi dospívajícími prováděla průzkumy, dochází k nárůstu dospívajících, kteří nejsou pohybově aktivní. Kastnerová (2015) uvádí, že pohybová aktivita je jedním z faktorů ovlivňující zdraví. Konkrétně je součástí životního stylu, který má vliv na zdraví člověka z 50–60 %. Pokud by byla pohybová aktivita žákyň na nedostatečné úrovni, může být ohroženo jejich zdraví. Je tedy důležité, aby žákyně správně dbaly a pečovaly o svoji pohybovou aktivitu, jako o nedílnou součást svého životního stylu (NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE 2018), (.KASTNEROVÁ 2012: 4–5).

Žákyně tráví mnoho času ve školních lavicích. Tento čas a školní povinnosti svádí k sedavému způsobu života. Je potřeba tento způsob života kompenzovat. A to po stránce psychické i fyzické. Podle Machové (2015) hrozí, že bez pohybové aktivity nebudou vyplavovány endorfiny a to může vést k hledáním jiných způsobů, jak docílit pocitů,

podobným těm, při vyplavování endorfinů. Mezi takové způsoby patří i problémové chování. Z toho vyplývá, že pohybová aktivita je primární prevencí problémového chování. Kompenzace jednostranné zátěže pohybovou aktivitou by u žákyň měla být zvolena s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem. Tedy vycházet ze zájmů dívek, přihlížet k věku, zdravotnímu stavu, psychickému rozpoložení a zdatnosti (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 173).

Výzkumný předpoklad:

Výzkumný předpoklad, že respondenti nebudou mít ve svém volném čase prostor vykonávat pohybovou aktivitu se potvrdil.

Tento předpoklad potvrzují výsledky z 9., 10. a 17. položky dotazníku, které zkoumají, zda a proč nemohou respondenti trávit svůj volný čas pohybovou aktivitou. I když se výzkumný předpoklad potvrdil, neočekávala jsem, že by 24 respondentů (31 %) nepocíťovalo překážky, které brání ve vykonávání pohybové aktivity viz Obr. č. 9, str. 51. Očekávala jsem menší počet. Důvodů může být více. Někteří se dostatečně hýbou, někteří si mohou být vědomi toho, že svůj volný čas tráví aktivitami, které nejsou smysluplné, a proto je nevnímají jako překážku, anebo jsou opravdu zaneprázdněni jinými důležitými povinnostmi. Avšak 54 respondentů (69 %) už překážky pocíťovalo. Největší překážkou se dle vyhodnocených dat viz Obr. č. 10, str. 52 jeví mnoho školních povinností. Tuto skutečnost uvádí 19 respondentů a není ojedinělá. Již v 90. letech MACEK (1999:138–140) zmiňuje průzkum, ve kterém dospívající věnují nejvíce času, opomeneme-li spánek, školním povinnostem (viz Příloha I). Z toho bychom mohli soudit, že každá doba přináší nové překážky, ale některé zůstávají stejné i po více generací a s nimi i jejich rizika. Mnoho času věnovaný učivu by mohlo vysvětlovat aspoň částečně fakt, který zmiňuje Pastucha, že mezi 16.–20. rokem dospívající až v jedné třetině končí s pravidelným sportem. Jako další překážka pro vykonávání pohybové aktivity je respondenty uvedena 12x odpověď, že nemají energii. Přitom naopak zařazení lehkých uvolňujících cviků ideálně na čerstvém vzduchu rozproudí oběhový systém a uvádí organismus do činnosti, jak uvádí GEESING (1993: 124). Podle DAHLKEHO (2016: 100–101) pohyb posiluje i dýchání, které se podílí na látkové výměně, při které vzniká teplo a energie. Nastává otázka, zda žákyně nemají energii, právě proto, že se dostatečně nepohybují. Mnohé žákyně, po příchodu do domova mládeže po školním vyučování už více nechodí ven a tráví zbytek dne v pokoji. Některým děvčatům se nechce hýbat, jak uvedlo 7 žákyň v dotazníku

Mezi dalšími odpověďmi bylo uvedeno 6ti respondenty zdravotní omezení a stejným počtem respondentů, že je pohybová aktivita nebaví. Zdravotní omezení vždy činí člověku problémy a do jisté míry ho omezují. Avšak jsou možnosti, jak přizpůsobit i pohybovou aktivitu člověku se zdravotním omezením. KASTNEROVÁ (2012: 103) hovoří o zdravotně orientované zdatnosti, která právě přihlíží k jedincům individuálně. Fakt, že některým žákyním se nechce vykonávat pohybovou aktivitu může poukazovat na to, že motivace ze strany vychovatelek a výchovné působení není dostatečné. Ovšem přizpůsobovat pohybové aktivity každé žákyni na míru a každého zvlášť motivovat, není při tak velkém množství ubytovaných žákyň reálné. Stejně, jak uvádí RENDL (2015: 137–138), vnímám, že ani hromadná forma práce se nedá při těchto činnostech uplatňovat a je tedy nejvhodnější pracovat s malými skupinami. Nejméně zastoupenou odpovědí v 10. položce dotazníku byla obava z posměchu. Mezi dospívajícími respondenty byli 4, kteří se nevěnují pohybovým aktivitám pro tyto obavy. Že jsou tyto obavy běžné potvrzuje VÁGNEROVÁ (2012: 326–330). Zmiňuje období dopívání jako část života, kdy si dospívající utváří identitu, na kterou mají vliv mj. i tělesné změny. Pokud jsou vnímány negativně, mohou způsobit i ztrátu sebejistoty, pokud negativně reaguje na tyto změny i okolí, může ovlivnit i sebepojetí dospívajícího. Dotazníkové šetření v 17. položce zjišťovalo, jak tedy tráví nejčastěji svůj volný čas respondenti během pracovního týdne. Potvrdila se má vlastní zkušenost a nejvíce, tedy 30 respondentů (38 %) tráví nejvíce času povídáním s přáteli. Je to způsob socializace, typický pro skupinu dospívajících, jak uvádí VANĚK a kol. (1980: 113–116). Někteří se úplně poprvé na delší dobu odpoutávají od rodiny a dospívající se tak dostávají do nových sociálních rolí. Příprava do školy je další způsob trávení volného času a uvádí ho 21 respondentů (27%). Jestliže tito respondenti potřebují tolik času na školní přípravu, bylo by zajímavé se v budoucnu zajímat, zda je to přílišnou zodpovědností, či je problém v neefektivním způsobu učení se, nebo zda škola zahlcuje žákyně velkým množstvím učiva. Povaha studia určuje, že žákyně musí hrát na hudební nástroj. Cvičením na hudební nástroj vyplňuje čas 10 respondentů (13 %). Ačkoliv by se dala považovat tato aktivita za přípravu do školy, záměrně jsem ji dala jako další možnost. Někteří hrají na hudební nástroj i pro potěšení. Pohybovou aktivitou tráví svůj volný čas 7 respondentů. (9 %). To je malé množství v porovnání s celkovým počtem respondentů. Přitom pravidelná pohybová aktivita vede k pozitivním změnám v životním stylu a je přínosem pro zdraví člověka. KASTNEROVÁ (2012: 106–107) zmiňuje, že je pohyb důležitý ke vstřebávání stresových hormonů. V dřívějších

dobách se vstřebávaly při boji, či útěku. V současné době už nepotřebujeme bojovat, ani utíkat a nespotřebované stresové hormony nadále kolují v organismu a zatěžují ho, uvádí DAHLKE (2016: 129). Neočekávaný byl počet respondentů, který uvedl, že nejčastěji tráví volný čas během pracovního týdne u mobilního telefonu. A to pouhých 5 respondentů. Mé překvapení vychází z vlastní zkušenosti. Žákyně často tráví čas na chodbách domova mládeže s mobilními telefony, jelikož na chodbách mají lepší signál wi-fi. V některých případech takto tráví žákyně čas značnou část mé pracovní doby, to znamená pozdní odpoledne, podvečer a večer. Ovšem poskytnutá data nemusí být zrovna od těchto žákyň, tím pádem výsledky neodpovídají mému dalšímu výzkumnému předpokladu. Přitom NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE (2018) hovoří až 80% dospívajících, který takto volný čas tráví. Nicméně čas, který tráví respondenti u mobilních telefonů zanedbatelný úplně není. V 16. položce dotazníku 42 respondentů (54 %) uvádí 2–4 hodiny strávené u mobilního telefonu. To je více než polovina respondentů. Právě 2 hodiny denně u mobilního telefonu a jiných elektronických zařízení typu PC, televize aj. uvádí NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE (2018) jako hraniční. Zpráva obsahuje graf, který poukazuje na to, kolik dospívajících ve čtyřech různých obdobích, tráví méně než dvě hodiny denně u těchto zařízení (viz Příloha III). V mém výzkumu uvádí pouze 9 respondentů (11 %), že tráví 0–2 hodiny u mobilních telefonů. V porovnání s grafem v národní zprávě, je to velmi malé procento. Trávit čas takto více jak 2 hodiny denně již začíná být patologické. O to spíše je znepokojivé, že 27 respondentů (35 %) uvedlo, že svůj volný čas tímto způsobem tráví více, jak 4 hodiny. (MACEK 1999: 138-140), (PASTUCHA 2011: 49), (GESESING 1993: 124), (DAHLKE 2016: 100–101), (KASTNEROVÁ 2012: 103, 106–107), (RENDL 2015: 137–138), (VÁGNEROVÁ 2012: 326–330), (VANĚK, HOŠEK, RYCHTECKÝ a kol. 1980:113–116), (DAHLKE 2016: 129), (NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ ČESKÝCH DĚTÍ A MLÁDEŽE 2018).

Analýza dat z dotazníků odhalila, že není potvrzen ani poslední výzkumný předpoklad. Ukázalo se, že větší část respondentů nevykonává pohybovou aktivitu, alespoň 30 minut, 2x týdně a méně. Dokonce uvedlo tuto možnost 9 respondentů (11 %), tedy nejméně. Nejčastěji se respondenti hýbají 3x týdně. Možnost 5x týdně a více se objevila ve 24 případech (31%), ovšem 5x týdně a více se respondenti v 36 případech (46 %) hýbali na základní škole před vstupem na střední školu. Tento fakt by mohl mít souvislost

s odlišnou povahou učiva a větším množstvím učiva na střední škole. Podle DAHLKEHO (2016: 22–26) je ideální provádět vytrvalostní pohybovou aktivitu denně. Důležitá je i pravidelnost, která zajišťuje efektivitu ozdravných a podpůrných procesů v těle. Dostačující je 30 minut denně. Nejčastěji uváděná pohybová aktivita respondentů je turistika. V pracovním týdnu i o víkendu. Ta patří podle KASTNEROVÉ (2012: 106) mezi nejvhodnější pohybové aktivity. Druhou nejčastěji uváděnou aktivitou je posilování. Též v pracovním týdnu i o víkendu. Posilování, aspoň tak, jak ho známe ve fitness centrech, je pro dospívající rizikové, jak uvádí TLAPÁK (2019: 249–251). Následkem nevhodného cvičení může dojít ke zpomalení růstového metabolismu a k přetížení, vzniklé neobezřetným zvyšováním intenzity. Většinu respondentů (31; 40) vykonávat pohybovou aktivitu baví. To je ideální stav pro zvnitřňování zdravých návyků. Další část respondentů vnímá pohybovou aktivitu jako způsob aktivního odpočinku. Však JOSHI (2007: 131–132) zmiňuje, že tělesná aktivita je nejpřirozenější a nejvhodnější způsob pro uvolnění a zmírnění stresu. Někteří respondenti (12; 15 %) se hýbou, aby byli zdraví. Může to vypovídat o kvalitativních změnách v myšlení, ke kterým u adolescentů dochází, jak uvádí VÁGNEROVÁ (2012: 324–332). Aktivněji přistupují k vlastnímu životu a uvědomují si, že ho mohou ovládat a řídit. Někteří respondenti (9; 11 %) jsou si vědomi toho, že mohou snížit pomocí pohybu svoji tělesnou váhu. Je to jedna z možných motivací pro pohybovou aktivitu. Tělesná váha se u respondentů nejeví jako zásadní problém. Na základě poskytnutých údajů o tělesné váze a výšce, jsem vypočítala BMI⁴ každého respondenta, dle tabulky vytvořené Světovou zdravotnickou organizací (viz Příloha IV). Poté jsem zařadila dle vypočteného BMI respondenty do kategorií (viz příloha V). Většina respondentů (53; 68 %) spadá se svým BMI do normální váhy. Zbytek respondentů spadá do kategorií, která s sebou nesou určitá rizika. Například 21 respondentů (27 %) spadá do kategorie podváha. Ta by mohla signalizovat poruchy příjmu potravy, které jsou rizikovým faktorem ohrožující zdraví, jak píše KABÍČEK A SPOL. (2014: 35) Ačkoliv do dalších kategorií spadá minimální počet respondentů, bez pochyb je potřeba být na pozoru. Do kategorie nadváha patří 3 respondenti (4 %) a do kategorie obezita 2. stupně 1 respondent (1 %). KASTNEROVÁ (2012: 268) uvádí, že v takových případech je zvýšené riziko metabolických a kardiovaskulárních komplikací. Podle MACHOVÉ a KUBÁTOVÉ (2015: 222–224) se do těchto kategorií lidé mohou dostat následkem sedavého způsobu

⁴ Body Mass Index, neboli Index tělesné hmotnosti, vypočtený vydělením tělesné váhy v kilogramech tělesnou výškou v metrech na druhou

života, psychických potíží, nesprávného stravování, ale také může být na vině genetika. Alarmující je, že v 80% zůstává obezita až do dospělosti. S žákyněmi, které spadají do těchto kategorií, by se mělo pracovat bez debaty individuálně a problém řešit komplexně, ne pouze z hlediska pohybové aktivity. Samozřejmě se mohou účastnit i pohybových aktivit, které nabízí domov mládeže. Podle 76 respondentů (97 %) je tato nabídka dostačující. Mezi zájmovými činnostmi domova mládeže je běhání, aerobic, roztleskávačky, body styling, volejbal, toulky, power jóga, některé výchovné skupiny mají permanentku do bazénu, k dispozici je žákyním posilovna a individuální konzultace. Pro některé respondenty (2; 3%) je nabídka pohybových aktivit nedostačující a rozšířili by ji o jógu (možná o nabídce power jógy neví, či nevyhovuje) a zumbu, o které vím, že ji kolegyně dříve zařazovala k aerobicu a určitě ji opět ráda zařadí, když ji o tomto přání budu informovat. Motivace k vykonávání pohybové aktivity byly již zmíněny a i když malý počet uvedl, že pohyb vykonávají pro zdraví, mnoho respondentů (69, 88%) v 18. položce dotazníku uvedlo, že si uvědomují jaký vliv má pohybová aktivita na jejich zdraví. Ovšem i zbylý počet 9 respondentů (12 %), který uvedl, že si neuvědomuje dopady pohybu na jejich zdraví, může vypovídat o tom, že jsou si vědomi velkého množství přínosů pohybu pro zdraví, jen neví, které to jsou. Způsoby zjišťování informací o přínosech pohybové aktivity se respondenti dozívají různě. Nejvíce respondentů (54; 69 %) si informace vyhledává samo. Zde funguje vnitřní motivace a KOPŘIVA (2008: 180) uvádí, že ta vychází z toho, co nás baví a vidíme v tom smysl. Úskalí vlastního vyhledávání však může být špatné pochopení informace. Proto se snažím informovat žákyně o přínosech (nejen) pohybové aktivity a vlivu na naše zdraví pomocí individuálních rozhovorů, nebo interaktivních prezentací. Zřejmě smysl mají, neboť 11 respondentů (14 %) uvedlo, že o přínosech pohybové aktivity se dozívají z domova mládeže. Poslední položka v dotazníku je výzvou. Celkem 69 respondentů (88 %) by se chtělo začít více hýbat. To je impuls k zamyšlení se, jaké další pohybové aktivity na domově mládeže připravit, či co by mohlo být pro děvčata velkou motivací. Možná by se přidali i ti respondenti (9; 12%), kteří se nechtějí začít více hýbat. (DAHLKE 2016: 22–26), (KASTNEROVÁ 2012: 106, 268), (TLAPÁK 2019: 249–251), (JOSHI 2007: 131–132), (VÁGNEROVÁ 2012: 324–332), (KABÍČEK, CSÉMYM HAMANOVÁ 2014: 35), (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2015: 222–224), (KOPŘIVA 2008: 180).

Další zkoumanou oblastí je relaxování a odpočinek. Většina respondentů (72; 92%) relaxuje a většina respondentů (42; 59%) relaxuje 2x–4x do měsíce. Nejčastěji uváděnou

relaxační technikou jsou výtvarné a tvořivé techniky. Vzhledem k povaze studia, bych odhadovala, že časté výtvarné tvoření vychází ze zadaných úkolů, které se vztahují k předmětům výtvarná a dramatická výchova. Je pozitivní, že žákyně dokáží u těchto činností relaxovat, i kdy se jedná o školní povinnosti. Jóga je další uváděná relaxační technika. Přínosy jógy spatřuje TŮMA A SPOL. (2018: 58–59) v udržování stálosti prostředí organismu, v rovnováze těla, vědomí i duše a zažívání spirituálních momentů. Jiní relaxují pomocí poslechu hudby a malé množství respondentů navštěvuje saunu, chodí na procházky, čte knihy, sleduje seriály a tráví čas s rodinou. Nikdo neuvedl jako relaxační metodu masáže. V neposlední řadě je potřeba zmínit spánek. Tématu spánek věnuje WALKER (2017: 14–18) celou publikaci. Spánek společně s pohybem a vyváženou stravou pokládá za nesmírně důležité aspekty zdraví. Ovšem spánek považuje za nejdůležitější složku. A pokud nespíme zdravě, nepomůže našemu zdraví ani dostatečná pohybová aktivita. Proto je důležité dodržovat hygienu spánku a 8–9 prospaných hodin. Na spánek by se respondenti měli zaměřit. Potřebnou dobu spánku dodržuje pouze 27 respondentů (34 %). Zpozornět by měl zbývající počet respondentů, jelikož 45 respondentů (58 %) spí 6–7 hodin a 6 respondentů (8 %) dokonce pouze 6 a méně hodin. (TŮMA, KREJČÍ, HOŠEK 2018: 58–59), (WALKER 2018: 14–18).

7 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Význam mé bakalářské práce spatřuji ve zkoumání pohybové aktivity u žákyň Střední pedagogické školy v Prachaticích. Pohyb je často diskutovaným tématem v oblasti zdraví. Ráda bych své nabyté vědomosti a zkušenosti promítla do své práce vychovatelky a vhodně aplikovala při realizaci činností se žákyněmi. Tato bakalářská práce může být pro tyto činnosti výchozím materiálem a pomůckou pro naplňování cílů Světové zdravotnické organizace, konkrétně cíle, navýšit do roku 2025 pohybovou aktivitu o 10% u dospívajících.

Stanovené výzkumné předpoklady byly zaměřeny na trávení volného času respondentů, překážky, které brání provádění pohybové aktivity a četnost pohybu.

Výzkumný předpoklad, že respondenti nemají čas ve svém volném čase vykonávat pohybovou aktivitu se potvrdil. Tento předpoklad úzce souvisí s dalším výzkumným předpokladem. Potvrdilo se, že plnění školních povinností nejvíce brání provádět pohybovou aktivitu. Ovšem nepotvrdil se předpoklad, že ve svém volném čase tráví respondenti nejvíce času u mobilních telefonů. Respondenti neuvedli jako nejčastější odpověď, že se věnují pohybové aktivitě v pracovním týdnu 2x a méně. Nepotvrdil se tedy ani poslední výzkumný předpoklad.

Výsledkem je, že dotazovaní pro mnoho školních povinností nenachází čas na pohybovou aktivitu, ale neznamená to, že by se nehýbali vůbec. Dokonce tráví více času právě pohybem, než u mobilních telefonů.

Úroveň pohybové aktivity je velice široké téma a bohužel všem oblastem, které jsou jeho součástí, jsem se nemohla věnovat podrobněji. Určitě si každá oblast, která má vliv na pohybovou aktivitu, zaslouží hlubší rozpracování. Ať už se jedná o oblast tělesnou, psychickou, sociální, či duchovní. Vždyť právě pohyb pomohl lidstvu přežít. Byla by škoda, kdyby nebyl plně využit potenciál pohybových aktivit.

Doporučila bych připravovat pohybové aktivity pro žákyně v domově mládeže tak, aby byla možnost se věnovat zároveň školní přípravě. Například připravovat toulky se vzdělávacím charakterem, během kterých se mohou učit i jiné předměty, připravovat pohybové aktivity, jejichž téma by vycházelo z právě probírané látky a postupně vést

k tomu, že pravidelná pohybová aktivita je forma aktivního odpočinku, který naopak může zefektivnit školní přípravu.

Avšak největší smysl má nahlížet na pohybovou aktivitu komplexně. Brát v úvahu všechny složky zdraví a pracovat se žákyněmi tak, aby se snažily mít všechny tyto složky v rovnováze, jelikož se vzájemně prolínají a ovlivňují.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BARTŮŇKOVÁ, J.; PAULÍK, M. *Vyšetřovací metody v imunologii*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3533-7.

BENDL, S. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.

BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova pro pedagogické školy: (učební text pro vzdělávání učitelek mateřských škol)*. 4. vyd. Ilustroval Viktor SODOMA. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN neuvedeno.

DAHLKE, R. *Program pro zdraví: Správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. Praha: Euromedia Group, 2006. ISBN 80-249-0732-1.

ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

DRAEGER, D. F.; SMITH, R. W. *Asijská bojová umění: historie, techniky a zbraně*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo. ISBN 80-85349-40-X.

EU Physical Activity Guidelines [online]. Brusel: 2008 [cit. 2020-02-21]. Dostupné na WWW: <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf>.

FROLOV, V. F. *Endogenní dýchání: medicína třetího tisíciletí: Efektivní technika pro zajištění zdraví, mládí a dlouhověkosti*. Praha: Stratos, c2008. ISBN 978-80-85962-12-3.

GEESING, H. *Imunitní trénink: jak posílit obranyschopnost svého organismu*. Ostrava: Sfinga, 1993. ISBN 80-85491-41-9.

HONZÁK, R.; HONZÁK, F. *Čas psychopatů*. Praha: Galén, 2018. ISBN 978-80-7492-384-5.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

- JANDOUREK, J. *Průvodce sociologií*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2397-6.
- JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KABÍČEK, P.; CSÉMY, L.; HAMANOVÁ, J. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.
- KASTNEROVÁ, M. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4.
- KOPŘIVA, P. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.
- KRAUS, B.; POLÁČKOVÁ, V. *Člověk – prostředí - výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Olympia, 1974. ISBN neuvedeno.
- KREJČOVÁ, L. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3474-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MACEK, P. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- MAHESHWARANANDA. *Systém "Jóga v denním životě"*. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.
- MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualiz. vyd., Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
- MARCUS, B. H.; FORSYTH, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- MIŠURCOVÁ, V.; HINTNAUSE, L.; MEČÍŘ, M. (eds.) *Základy tělesné výchovy: děti do 6 let*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. ISBN neuvedeno.

Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2018 [cit. 2020-02-21]. Dostupné na WWW: <<https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>>.

PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

REICHEL, J. *Kapitoly systematické sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2594-9.

REITMAYER, L. *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě: [učebnice pro posluchače pedagogických fakult]*. 2. dopl. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Vysokoškolské učebnice (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN neuvedeno.

Rámcový vzdělávací program [online]. Praha: MŠMT, 2009 [cit. 2020-01-14]. Dostupné na WWW:<http://zpd.nuov.cz/RVP_3_vlna/RVP%207531J01%20Pedagogika%20pro%20asistenty%20ve%20skolstvi.pdf>.

ŘEZANKOVÁ, H. *Analýza dat z dotazníkových šetření*. (Čtvrté přepracované vydání). Praha: Professional Publishing, 2017. ISBN 978-80-906594-8-3.

SOVOVÁ, E.; ZAPLETALOVÁ, B.; CIPRYANOVÁ, H. *100+ 1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické*. Havlíčkův Brod: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2280-1.

SRDEČNÝ, V. *Tělesná výchova zdravotně oslabených: Učebnice pro posluchače pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN neuvedeno.

STRACHOVÁ, M. *Sport a Český svaz tělesné výchovy po roce 1989*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6709-7.

ŠPRYNAR, Z.; STRÁŇAI, K. *Teorie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN neuvedeno.

TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 11. vydání. Praha: ARSCI, 2019. ISBN 978-80-7420-056-4.

TŮMA, J.; KREJČÍ, M.; HOŠEK, V. *Spiritualita wellness*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-2893-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VANĚK, M.; HOŠEK V.; RYCHTECKÝ A. a kol. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. ISBN neuvedeno.

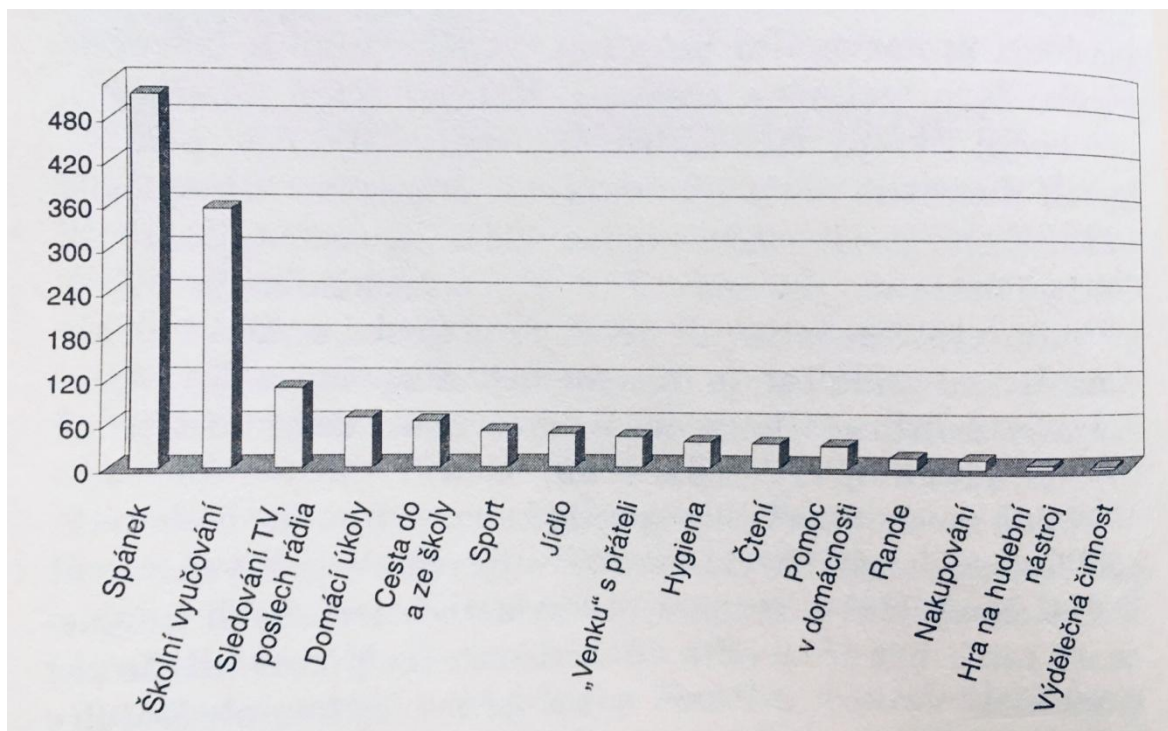
WALKER, M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. London: Penguin Classics, 2017. ISBN 978-0-14-198376-9.

9 PŘÍLOHY

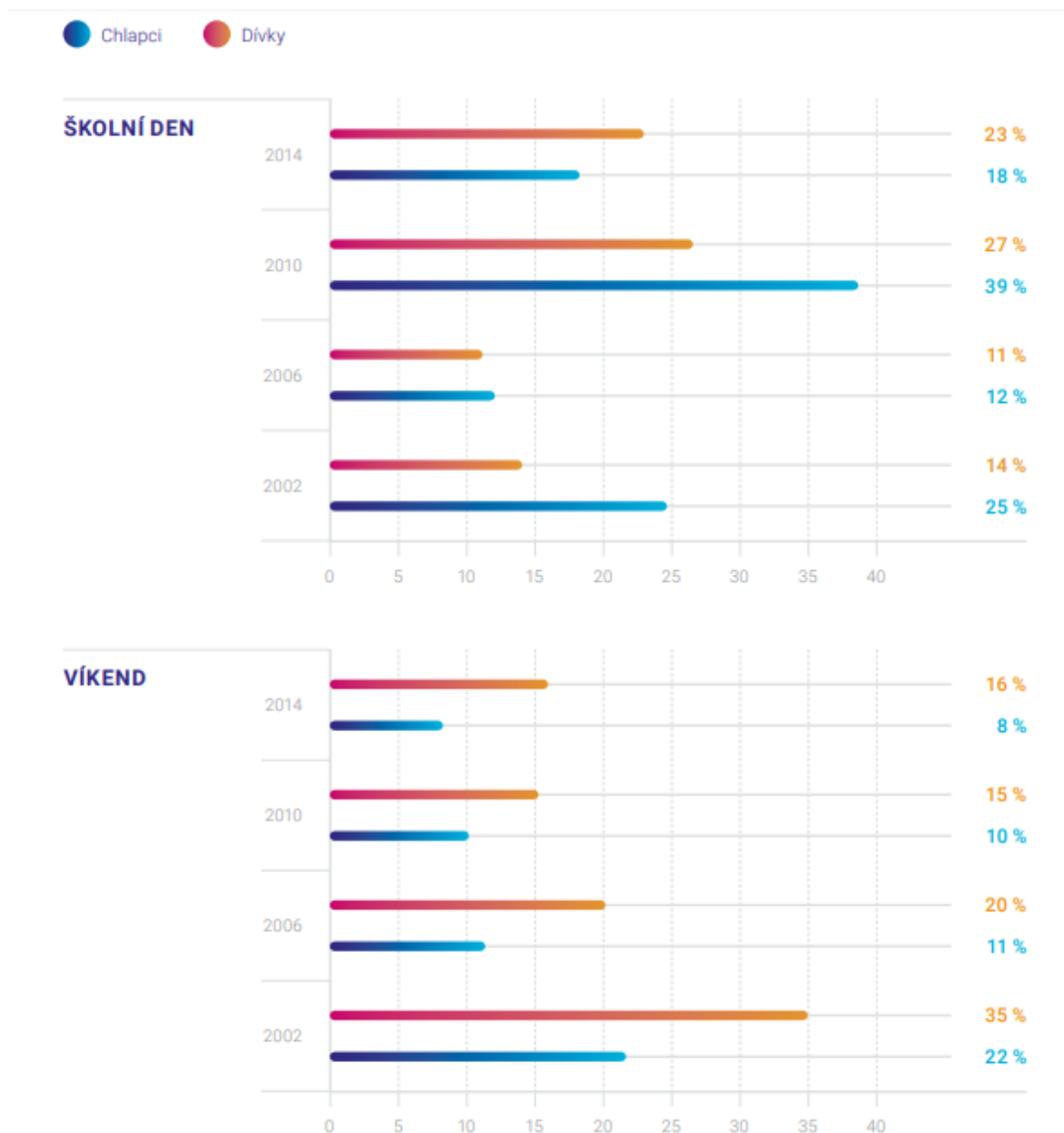
Příloha I. Tab. 1: Hraniční hodnoty BMI vymežující tři stupně obezity u české dětské a adolescentní populace

Věk/roky	Chlapci			Dívky		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
6,0–6,99	19,6–24,8	24,9–28,8	nad 28,8	19,7–24,8	24,9–28,6	nad 28,6
7,0–7,99	20,2–25,0	25,1–29,2	nad 29,2	20,6–24,6	24,7–28,8	nad 28,8
8,0–8,99	21,1–25,3	25,4–30,4	nad 30,4	21,5–24,4	24,5–28,8	nad 28,8
9,0–9,99	22,2–25,7	25,8–30,5	nad 30,5	22,4–25,2	25,3–29,4	nad 29,4
10,0–10,99	23,3–26,2	26,3–30,9	nad 30,9	23,1–25,7	25,8–30,0	nad 30,0
11,0–11,99	24,3–27,0	27,1–32,0	nad 32,0	24,2–26,3	26,4–31,4	nad 31,4
12,0–12,99	24,8–27,8	27,9–33,3	nad 33,3	25,3–27,6	27,7–32,8	nad 32,8
13,0–13,99	25,1–28,6	28,7–33,5	nad 33,5	25,6–28,9	29,0–34,6	nad 34,6
14,0–14,99	25,5–29,3	29,4–34,7	nad 34,7	25,5–29,5	29,6–35,0	nad 35,0
15,0–15,99	26,2–31,0	31,1–39,6	nad 39,6	25,8–29,7	29,8–36,3	nad 36,3
16,0–16,99	26,9–32,5	32,6–38,3	nad 38,3	27,2–30,2	30,3–37,3	nad 37,3
17,0–18,99	27,6–33,5	33,6–40,4	nad 40,4	27,3–31,4	31,5–38,1	nad 38,1

Příloha II. Graf 1: Aktivity adolescentů během dne (průměrná doba v minutách)



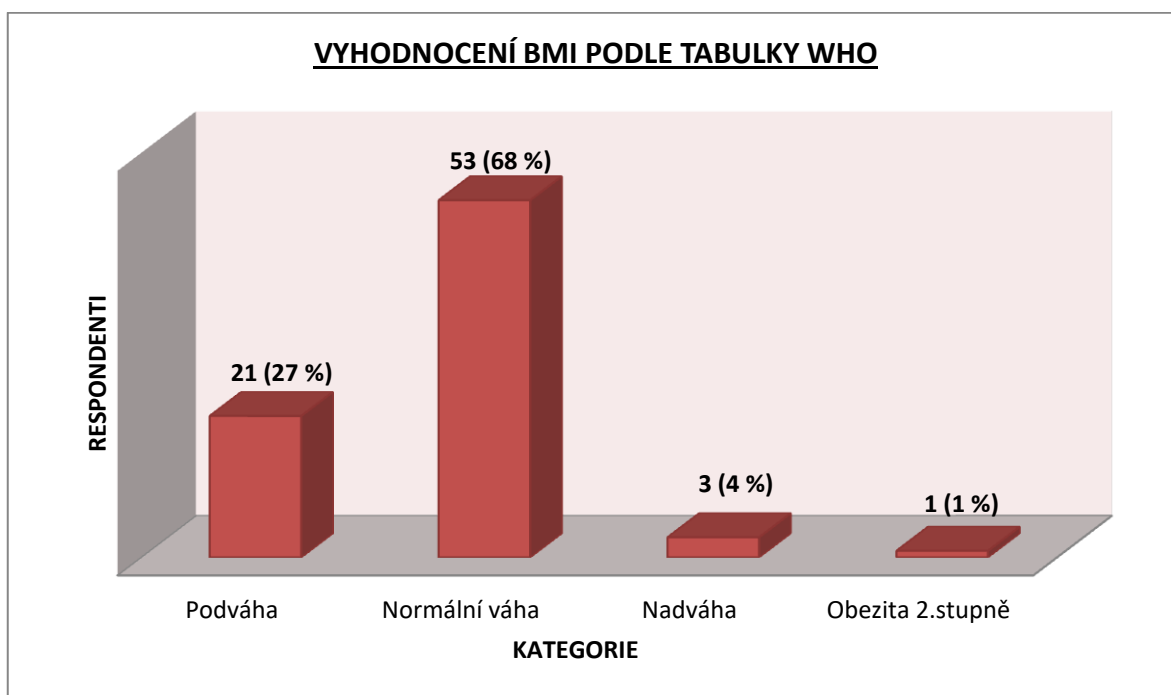
Příloha III. Graf 2: Procento dospívajících, kteří tráví méně než dvě hodiny denně sledováním televize nebo multimedialního obsahu na internetu, hraním her na počítači a mobilních zařízeních anebo jakoukoliv jinou činností na těchto zařízeních



Příloha IV. Tab.2: Tabulka pro vyhodnocení BMI

BMI	KATEGORIE
<18,5	Podváha
18,5 – 24,9	Normální váha
25,0 – 29,9	Nadváha
30,0 – 34,9	Obezita 1. stupně
35,0 - 39,9	Obezita 2. stupně
> 40,0	Obezita 3. stupně

Příloha V. Graf 3: Vyhodnocení BMI podle tabulky WHO



Dobrý den. Jsem studentka 3. ročníku na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor Výchova ke zdraví. Chtěla bych vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, který bude jeden z nezbytných podkladů pro vypracování mé bakalářské práce na téma Úroveň pohybové aktivity u žákyň Střední pedagogické školy v Prachaticích. Dotazník je zcela anonymní a informace budou použity pouze v praktické části mé bakalářské práce. Děkuji za váš čas a vyplnění dotazníku.

1. Uveďte prosím ročník studia:

2. Uveďte svoji váhu a výšku:

Váha:

Výška:

3. Kolikrát týdně vykonáváte pohybovou aktivitu trvající alespoň 30 minut (sport, procházka, štipání dříví)?

a) 2× a méně za týden

b) 3× za týden

c) 5× za týden a více

4. Kolikrát týdně jste vykonávala pohybovou aktivitu na základní škole před vstupem na střední školu?

a) 2× a méně za týden

b) 3× za týden

c) 5× za týden a více

5. Jaký druh pohybové aktivity provádíte nejčastěji?

- a) Žádný
- b) Turistika
- c) Běh
- d) Posilování
- e) Kolektivní sport
- g) Plavání
- h) Cyklistika
- i) Aerobic, tanec
- f) Jiné (doplňte)

.....

6. Co vás motivuje provádět pohybovou aktivitu?

- a) Baví mě to
- b) Chci být zdravá
- c) Odpočinu si od školních povinností, tzv. vypnu mozek
- d) Chci zhubnout
- e) Dělají to ostatní a můžu tak s nimi být (sociální a společenský důvod)
- f) Jiné (doplňte)

.....

7. Je nabídka pohybových aktivit na DM dostatečná?

- a) Ano

b) Ne

8. Pokud ne, jaký druh pohybové aktivity/aktivit byste upřednostňovala?

Doplňte.....

9. Brání něco provádění pohybové aktivity?

a) Ano

b) Ne

10. Pokud ano, co?

a) Mnoho školních povinností

b) Zdravotní omezení

b) Nechce se mi

c) Nebaví mě to

d) Nezbývá mi energie

e) Obávám se posměchu

f) Jiné (doplňte)

.....

11. Jaký druh pohybové aktivity vykonáváte o víkendu (alespoň 30 min.)?

a) Žádný

b) Turistika

c) Běh

- d) Posilování
 - e) Kolektivní sport
 - f) Plavání
 - g) Cyklistika
 - h) Aerobic, tanec
 - i) Jiné (doplňte)
-

12. Relaxujete?

- a) Ano
- b) Ne

13. .Pokud ano, jaké relaxační techniky využíváte?

- a) Sauna
 - b) Masáže
 - c) Jóga
 - d) Poslech relaxační hudby
 - e) Různé výtvarné či tvořivé techniky
 - f) Jiné (doplňte)
-

14. Jak často relaxujete?

- b) 1× za měsíc a méně

- c) 2–4× měsíčně
- d) 2–3× týdně
- e) 4× a vícekrát týdně

15. Kolik hodin denně spíte?

- a) 8 a více hodin
- b) 6–7 hodin
- c) 6 a méně hodin

16. Kolik hodin denně trávíte dohromady u mobilního telefonu

- a) 0–2 hodiny
- b) 2–4 hodin
- c) 4 a více hodin

17. Ve svém volném čase během pracovního týdne trávím nejvíce času (tedy čas mimo školu a noční spánek)?

- a) Odpočinkem-spánkem
- b) Přípravou do školy
- c) Povídáním s kamarády
- d) U mobilního telefonu
- e) Četbou
- f) Hrou na hudební nástroj
- g) Pohybovou aktivitou

h) Jiné (doplňte)

.....

18. Uvědomujete si pozitivní dopad pohybových aktivit na vaše zdraví?

a) Ano

b) Ne

19. Jak se o přínosech pohybových aktivit dozvídáte?

a) Sama si hledám informace (internet, knihy)

b) Od rodičů

c) Škola-učitelé

d) Domov mládeže

e) Jiné (doplňte)

.....

20. Chtěla byste se začít více hýbat?

a) Ano

b) Ne

10 ABSTRAKT

BUBENÍKOVÁ, V. *Úroveň pohybové aktivity u žáků Střední pedagogické školy v Prachaticích*. České Budějovice 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra výchovy ke zdraví. Vedoucí práce Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

Bakalářská práce se zabývá úrovní pohybové aktivity u žáků Střední pedagogické školy v Prachaticích, které tráví mnoho času sedavým způsobem a je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část obsahuje historické i současné informace o pohybové aktivitě a jejím významu. Další kapitoly popisují období adolescence, specifika adolescence a význam role pedagoga ve výchovně - vzdělávacím procesu. Závěrečné kapitoly pojednávají o motivaci, volném čase a fungování domova mládeže.

V praktické části se dotazníkové šetření zabývá pohybovou aktivitou. Výzkum probíhal mezi žákyněmi Střední pedagogické školy v Prachaticích. Dohromady se zúčastnilo výzkumu 78 respondentů. Poskytnutá data byla následně zpracována a vyhodnocena.

V závěru bakalářské práce navrhuji, jak zvýšit úroveň pohybové aktivity u zkoumané skupiny.

Klíčová slova: Pohybová aktivita, Prachatice, domov mládeže, období dospívání

11 ABSTRACT

BUBENÍKOVÁ, V. *Level of Physical Exercise of Students of High School of Education in Prachatice*. České Budějovice 2020. Bachelor Thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Education. Department of Health Education. Thesis supervisor Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

This bachelor thesis deals with Level of Physical Exercise of Students of High School of Education in Prachatice, who spend the majority of time with sedentary activities. This paper is divided into two parts, theory and practice. Theoretical part contains historical and contemporary information about physical activity and its importance. Other chapters describe puberty, its specifics and importance of the teacher's participation in the educational process. Final chapters deal with motivation, free time and functioning of dormitories.

In practical part physical exercise is being analyzed with questionnaires. The research was made with students of High School of Education in Prachatice. 78 respondents participated in the research. Final data were examined and evaluated.

Conclusion of the paper comes with suggestion of boosting physical activity in analyzed group of students.

Key words: Physical activity, Prachatice, dormitory, puberty