



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 TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Analýza pohybových aktivit žáků základních škol ve
městě České Budějovice
(diplomová práce)**

Autor práce: Lukáš Háva, učitelství pro ZŠ TV - PŘ

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Oponent: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2015



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**The analysis of the physical activity of primary school
students in the city České Budějovice
(graduation theses)**

Author: Lukáš Háva

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Opponent: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2015

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Analýza pohybových aktivit žáků základních škol ve městě České Budějovice

Jméno a příjmení autora: Lukáš Háva

Studijní obor: Přírodopis - Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá analýzou pohybových aktivit žáků základních škol ve městě České Budějovice. Výzkum byl prováděn metodou dotazníkového šetření na třech základních školách prostřednictvím standardizovaného anonymně registrovaného sociologického dotazníku COMPASS II. Dotazníkovému šetření, které probíhalo v měsíci listopadu, bylo podrobena celkem 284 žáků 6. a 9. ročníků. Na základě vyplněných dotazníků jsme byli schopni zjistit strukturu volnočasových pohybových aktivit, kterým se žáci základních škol v dnešní době věnují. Kde jsou tyto aktivity nejčastěji realizovány a další cenné informace týkající se pohybových aktivit. Výsledky dotazníkové šetření jsme graficky vyhodnotili a podrobně popsali v praktické části této práce. V teoretické části se věnujeme pohybovým aktivitám a zdravotním problémům, které vznikají v důsledku nedostatku těchto aktivit a v neposlední řadě se věnujeme i ontogenetickému vývoji žáků základních škol.

Klíčová slova: dotazník, projekt COMPASS, obezita, sport, pohyb, volný čas

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: The analysis of the physical activity of primary school students in the city České Budějovice

Author's first name and surname: Lukáš Háva

Field of study: Biology - Physical Education and Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

This graduation thesis deals with the analysis of physical activities of primary school pupils in České Budějovice. The research was conducted by questionnaire survey at three primary schools through a standardized anonymously registered sociological questionnaire COMPASS II. Questionnaire survey which was subject to a total of 284 pupils in the 6th and 9th grades was conducted during November 2014. Based on answered questionnaires we were able to determine the structure of leisure time physical activities, which are nowadays popular among primary school students. Where these activities are most often realised and as well other valuable information regarding physical activities. The results of the survey where graphically evaluated and described in detail in the practical part of this paper. The theoretical part is dedicated to physical activities and health problems that arise due to the lack of these activities and, last but not least, we also describe ontogenetic development of primary school pupils.

Keywords: questionnaire, project COMPASS, obesity, sport, move, free time

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

Poděkování

Děkuji mému vedoucímu diplomové práce, kterým byl pan PaedDr. Gustav Bago, Ph.D. za jeho cenné rady při zpracování této diplomové práce. Dále také děkuji ředitelům ZŠ Dukelská, ZŠ Kubatova a ZŠ Grünwaldova, že nám umožnili na jejich škole provést dotazníkové šetření a žákům těchto základních škol, kteří dotazníky vyplňovali.

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Charakteristika pohybových aktivit.....	10
2.1.1 Rozdělení pohybových aktivit.....	11
2.1.2 Význam pohybových aktivit pro lidský organismus.....	14
2.1.3 Hypokinéza a její negativní vliv na lidský organismus.....	16
2.2 Vývojové zvláštnosti žáků základních škol.....	26
2.2.1 Žáci v mladším školním období.....	27
2.2.2 Žáci v období dospívání.....	29
2.3 Projekt COMPASS.....	32
2.3.1 Dotazník COMPASS II.....	32
3 Cíle a úkoly.....	34
3.1 Cíle práce.....	34
3.2 Úkoly práce.....	34
4 Metodologie.....	35
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	35
4.2 Průběh dotazníkového šetření.....	35
4.3 Použité metody práce.....	37
5 Výsledky.....	38
5.1 Grafické a tabulkové vyhodnocení volnočasových aktivit.....	38
5.2 Grafické vyhodnocení lokomoční pohybové aktivity.....	43
5.3 Grafické vyhodnocení sportů a jiných pohybových aktivit.....	47
5.3.1 Prostředí v jakém jsou sporty a jiné pohybové aktivity realizovány.....	53
5.3.2 Členství ve sportovních klubech a oddílech.....	53
5.3.3 Účast mládeže v sportovních soutěžích.....	55
6 Diskuse.....	58
7 Závěr.....	68
Referenční seznam literatury.....	71
Seznam Příloh.....	74

1 Úvod

Mezi témata, kterým se dnes věnuje velká pozornost, bezesporu patří nedostatek pohybu. V dnešní době se tento problém netýká už jen dospělé části populace, ale stále častěji se setkáváme s nedostatkem pohybu i u dětí a mládeže. Většina dětí tráví nejčastěji svůj volný čas hraním her na počítači, sledováním televize a jinými volnočasovými aktivitami, ale pohybové aktivity jsou u nich spíše vzácností. Nedostatek pohybu sebou přináší riziko vzniku celé řady onemocnění a zdravotních komplikací, se kterými jsme se dříve u dětí základních škol setkávali jen zřídka a v současnosti je to zcela běžný problém, který se týká většiny těchto dětí. Není třeba dodávat, že u dnešních dětí dochází také k výraznému poklesu pohybových schopností a dovedností.

Tématem této diplomové je „Analýza pohybových aktivit žáků základních škol ve městě České Budějovice“. Jelikož studuji učitelství pro druhý stupeň základních škol, vybral jsem si toto téma z důvodu vlastního zájmu o tuto problematiku. Dotace povinných hodin tělesné výchovy na základní škole je jasně stanovena a náplň těchto hodin můžeme zjistit z RVP a ŠVP dané základní školy. Vzhledem k těmto výše zmiňovaným faktům jsme se rozhodli naši práci zaměřit na volnočasové pohybové aktivity žáků mimo hodiny školní tělesné výchovy. Je velice důležité zjistit náplň volného času žáků, protože právě tento volný čas tvoří největší a podstatnou část celého jejich dne. Pokusíme se zjistit strukturu volnočasových aktivit, které z těchto aktivit jsou dnes u žáků základních škol nejvíce oblíbené i v jakém prostředí jsou tyto aktivity nejčastěji realizovány. Tato analýza bude probíhat na základě dotazníkového šetření.

Teoretická část naší práce se opírá o literaturu týkající se pohybové aktivity. Zabýváme se zde zdravotními problémy, které vznikají v důsledku jejího nedostatku, který je dnes u žáků základních škol stále více častý. V neposlední řadě se věnujeme i ontogenetickému vývoji žáků základních škol. Závěr teoretické části práce je již věnován samotnému projektu COMPASS, jehož součástí je standardizovaný anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II., na základě kterého probíhala vlastní samotná analýza pohybových aktivit.

2 Přehled poznatků

2.1 Charakteristika pohybových aktivit

Samotný pohyb je výrazovým prostředkem člověka. Zahrnuje složku duševní, mentální i duchovní a tyto složky jsou vzájemně propojené (Mužík & Krejčí, 1997). „Pohybová aktivita, v angličtině označovaná jako physical activity, je jakýkoli vykonaný tělesný pohyb, vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii“ (Dobrá, 2008, p. 10). Pojem pohybová aktivita bývá v literatuře často zaměňován s pojmem pohybová činnost, ale pohybová činnost je v porovnání už více konkrétní. Pohybovou aktivitu lze chápat jako celek, který je tvořen součtem všech pohybových činností. Pohybová aktivita člověka se v několika ohledech výrazně odlišuje od pohybové aktivity zvířat (Měkoto & Cuberek, 2007).

Podle Hoffmana a Harrise (in Měkoto & Cuberek, 2007) je to dáno vyšší inteligencí, která nám umožňuje pohybové aktivity složitě nejen konstruovat, ale hlavně realizovat. Stavba lidského těla nám umožňuje velkou variabilitu pohybů a v neposlední řadě je člověk schopen prostřednictvím důkladně propracovaného tréninku zvyšovat a zdokonalovat své dispozice související s pohybem.

Člověk byl už od počátku své existence vystaven značným nárokům na pohybovou aktivitu, která podmiňovala jeho přežití. Lidský organismus se dokonale přizpůsobil neustálé každodenní pohybové aktivitě, které byl vystavován. Postupem času pro člověka přestávala tato aktivita být faktorem, který by rozhodoval o jeho přežití. Významnost přirozené pohybové aktivity pro člověka klesala a nyní oproti minulosti zaznamenáváme její obrovský pokles. Tento pokles není pouze kvantitativní, kdy vykonáváme těchto činností stále menší počet, ale i kvalitativní, protože pohybovým aktivitám věnujeme stále méně času a i náš energetický výdej při vykonávání těchto pohybových aktivit je minimální (Měkoto & Cuberek, 2007). Slepíčková (2005) uvádí, že pokud člověk bude mít pravidelnou a zároveň přiměřenou pohybovou aktivitu může to u něj zpomalit proces stárnutí až o devět let, protože tato aktivita podporuje a zlepšuje činnost našich orgánů.

Pohybová aktivita je důležitá součást zdravého životního stylu každého jedince. Životní styl je vlastně jakýsi způsob života člověka. To jakým životním stylem bude jedinec žít, záleží na jeho volbě aktivit i jeho chování. S dětmi se dá snadno

manipulovat, a pokud dítě bude mít špatnou životosprávu, bude ji mít s největší pravděpodobností i v dospělosti. Z tohoto důvodu je důležité, aby škola, rodina i okolí nabídly dostatek pohybových aktivit, které by děti preferovali před pasivními aktivitami, které jim dnešní doba nabízí více než dost (Rychtecký, 2006).

2.1.1 Rozdělení pohybových aktivit

Dobry (2008) pohybovou aktivitu dělí na strukturovanou a nestrukturovanou. Nestrukturovanou pohybovou aktivitu můžeme realizovat bez jakéhokoliv speciálního vybavení a prostoru určeného pro tuto aktivitu. Jedná se o běžné aktivity vykonávané při každodenních činnostech. Naopak u pohybové aktivity strukturované už jsou zapotřebí specifické prostory, bez kterých nelze danou pohybovou aktivitu provádět a to samé se týká i vybavení. Zároveň je už možné tyto aktivity určitým způsobem měřit. Jejich základním cílem je udržovat, nebo zvyšovat tělesnou zdatnost i výkon.

Poněkud obsáhlejší rozdělení pohybových aktivit nám nabízí Měkota a Cuberek (2007), který nejdříve pohybové aktivity dělí na dvě základní a to na parciální a globální. Obě tyto pohybové aktivity mohou být vykonávány ve volném čase a nazýváme je pak volnočasové, anebo jsou vykonávány pod vedením nějaké osoby například trenéra či učitele tělesné výchovy a ty potom označujeme jako organizované. Poté parciální pohybovou aktivitu ještě dále dělí na dílčí pohybové aktivity, které blíže specifikuje.

Globální pohybová aktivita

Zahrnuje všechny aktivity, při kterých je vykonáván pohyb, a jsou realizovány v delším časovém období. Má periodický charakter, který je závislý jak na cirkadiálních rytmech člověka, tak i ročních obdobích.

Parciální pohybová aktivita

Tímto označením máme na mysli konkrétní pohybovou aktivitu. Těchto aktivit je nespočet, ale vždy mají jedno společné. Tím společným znakem je, že jde o více pohybových aktů, které jsou zaměřené na splnění společného cíle. Pohybové akty jsou pohyby, které je nezbytné vykonat ke splnění stanoveného pohybového úkolu. Mohou být homogenní i heterogenní a jejich skladba může být při některých pohybových aktivitách omezena pravidly. Další rozdíly mezi parciální a globální pohybovou aktivitou nám nabízí Tabulka 1.

Tabulka 1: Rozdíly mezi parciální a globální pohybovou aktivitou

Pohybové aktivita		
	parciální	globální (aktivnost)
Vymezení	Množina pohybových aktů zaměřených na dosažení cíle	Souhrn všech pohyb. aktů a aktivit za určité období
Příklad	tenisová hra, běh zvlněným terénem (5km)	veškerá pohybová činnost žáka během dne, týdne, měsíce...
Trvání	delší (minuty, hodiny)	dlouhé (dny, týdny, měsíce)
Zaměření	např. sehrát tenisové utkání	zlepšení či uchování zdravotního stavu, průceschopnosti...
Sledované znaky	obecné, převážně kvalitativní znaky (rytmus, plynulost...)	rozdílnost, soustavnost, objem a intenzita
Hlavní techniky registrace a objektivizace	chronometráže, herní záznamy, sporttestery aj.	pedometry, akcelerometry, sporttestery, časové snímky, dotazníky, interview aj.

Zdroj: (Měkota & Cuberek, 2007, pp. 40-41)

Měkota a Cuberek (2007) rozdělují parciálních aktivity na následující:

- **běžné každodenní pohybové aktivity**

Tyto aktivity nesou často označení habituální. Patří sem veškeré aktivity, které člověk vykonává v průběhu dne a slouží především k uspokojování jeho základních potřeb. Nepatří sem pohybové aktivity vykonávané v zaměstnání a při sportu.

- **pracovní pohybové aktivity**

Jak již samotný název napovídá, jedná se pouze o pohybové aktivity, které člověk vykonává při svém zaměstnání.

- **tělocvičná aktivita**

Je možné sem zařadit tělesná cvičení, která rozvíjí fyzickou i psychickou a sociální stránku člověka, ale mimo jiné jsou to pohybové aktivity, které žáci vykonávají v hodinách školní tělesné výchovy. V hodině tělesné výchovy žáci vykonají přibližně 2 300 - 2 800 kroků a průměrná intenzita zatížení se pohybuje od 4 až 6,6 METs.

- **sportovní aktivity**

Sem patří všechny pohybové aktivity, které člověk vykonává při sportu a sportovních hrách.

- **rekreační pohybová aktivita**

Na rozdíl od sportovních pohybových aktivit, je pro ně charakteristická nízká intenzita zatížení. Ve většině případů má charakter aktivního odpočinku, jehož cíl je hlavně regenerace a relaxace. Realizují se v různém prostředí a jejich spektrum je stejně jako u sportovních aktivit široké.

Účinnost pohybové aktivity pro lidský organismus zjistíme na základě intenzity zatížení při dané pohybové aktivitě. Jednotkou intenzity zatížení je MET neboli metabolický ekvivalent. „Jeden MET vyjadřuje klidový energetický výdej, tedy množství kyslíku, který organismus spotřebuje během jedné minuty za klidových podmínek (v nečinném sedu) a tato hodnota je $3,5 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ “ (Měkota & Cuberek, 2007, p. 64).

Tabulka 2: Intenzita zatížení při parciálních aktivitách

Aktivita	Specifikace	METs
běžná, každodenní	umývání nádobí, vaření, příprava jídla...	2,3
	uklizení, stírání prachu, vynášení smetí, vysávání...	2,5
	zahradnické práce	5,0
	štípání dřeva	6,7
pracovní	práce zdravotní sestry	3,4
	práce kopáče	6,2
tělocvičná	lehké posilování	3,0
	tanec	3-5
	hodina školné TV	4-4,6
	skákání přes švihadlo	8 - 12
sportovní	golf	3,1
	box (pytel), se sparring partnerem, v ringu	6,9,12
	stolní tenis	4
	tenis	7
	basketbal	8
	házená	8
	hokej pozemní i lední	8
	fotbal	10

Zdroj: (Měkota & Cuberek, 2007, pp. 68-69)

Součástí těchto všech výše zmiňovaných aktivit jsou cyklické lokomoční aktivity, mezi které řadíme chůzi, běh, jízdu na kole a mnohé další. Zejména chůze je pro člověka významná (Měkota & Cuberek, 2007). Patří mezi základní pohybovou aktivitu. Spolu se stoupající hmotností dotyčného, který chůzi provádí a její rychlostí lineárně stoupá i její energetický výdej (Máček & Máčková, 1995). Zapojuje se při ní velké množství svalů, a to více jak dvě třetiny svalů našeho těla. Energetický výdej se liší podle intenzity zatížení, která je různá, protože existuje více modifikací chůze. Nejrozšířenější modifikací chůze je chůze procházková, kterou lze realizovat i ve stáří. Aby pro nás chůze byla ze zdravotního hlediska přínosem měla by trvat déle jak hodinu a vzdálenost, kterou urazíme, by měla obnášet více než 5 km. Každý den bychom měli ujit minimálně deset tisíc kroků (Měkota & Cuberek, 2007).

Tabulka 3: Intenzita zatížení při chůzi (cyklické lokomoční aktivitě)

Specifikace	Rychlost km/h	METs
velmi pomalá	2-3	2
procházková	4	3
do školy, do práce	4-5	4
do schodů	5	8
různou rychlostí po rovině	4	3
	6	4,5
	8	6,2
	10	9,5

Zdroj: (Měkota & Cuberek, 2007, p. 74)

2.1.2 Význam pohybových aktivit pro lidský organismus

Pohyb je pro život nezbytný a je jeho základním projevem. Pravidelná pohybová aktivita je nejideálnějším prostředkem, jak zlepšit svůj zdravotní stav a funguje také jako prevence proti celé řadě onemocnění. Pozitivně působí i na náš duševní stav (Kukačka, 2010). Pohybová aktivita je pro správný vývoj dítěte nezbytná a patří mezi jeho nejvýznamnější potřeby (Mužík & Krejčí, 1997). „Základní potřebou pro dítě do období puberty je minimálně jedna hodina denně intenzivní pohybové aktivity“ (Matoušová & Kyrlová, 1995, p. 29).

Pohybová aktivita a pohyb obecně na nás pozitivně působí i z hlediska psychosociálního. Při pohybových aktivitách se nám jako důsledek vyplavování

endorfinů zlepšuje nálada. Dáváme volný průchod našim emocím a dochází k redukci stresu. Pokud v nějaké pohybové aktivitě vynikáme, případně podáváme dobré výsledky, zvyšuje to naši sebeúctu a sebedůvěru (Rychtecký, 2006). Alespoň minimální pohybová aktivita je pro každého jedince nezbytná, protože bez pohybu dochází k rychlé desadaptaci našeho organismu a ten se obtížněji přizpůsobuje a vyrovnává s běžným každodenním psychickým i fyzickým zatížením (Máček & Máčková, 1995). S tímto názorem souhlasí i Šolcová (in Slepíčková, 2005), která tvrdí, že lidé pravidelně vykonávající pohybovou aktivitu, posilují nejen svoji tělesnou složku, ale také emoční. Z tohoto důvodu snášejí stres lépe, než lidé inaktivní a dochází u nich při pohybu z hlediska mentálního k aktivnímu odpočinku.

To, jaký bude mít vliv pohybová aktivita na náš organismus, je závislé především na jejím charakteru, který se značně liší. Pro dnešní populaci, kdy má většina lidí nadměrnou hmotnost a usiluje o její redukci, se začínají do popředí dostávat pohybové aktivity vytrvalostního charakteru, při kterých dochází k velice intenzivnímu spalování tuků v porovnání s jinými pohybovými aktivitami. Aby ale docházelo při vytrvalostní aktivitě opravdu k efektivnímu spalování tuků, musí být zatížení, nízké až střední intenzity déle trvající. Z tohoto důvodu se dnes stává velmi populární jogging. Většina pohybových aktivit není čistě vytrvalostního charakteru ani silového, ale jejich kombinací. Navíc některé pohybové aktivity mohou klást značné nároky na rychlostní a koordinační schopnosti. Proto i když zde uvádíme jako příklad některé pozitivní vlivy, které na lidský organismus při pohybové aktivitě rychlostního a silového charakteru působí, tak se jejich účinek při mnoha aktivitách vzájemně prolíná.

Při pohybové aktivitě vytrvalostního charakteru se zapojuje více jak jedna šestina všech svalů těla. Výrazně se snižuje podíl HDL cholesterolu oproti LDL. Dále se postupem času snižuje hodnota naší klidové tepové frekvence, protože se začíná zvyšovat působení parasympatiku. Zvětšuje se také počet kapilár ve svalech a dochází k jejich lepšímu zásobení krví, která je pro ně zdrojem kyslíku a energie. Toto se týká i některých orgánů. Zlepšuje se i dýchání, které se stává ekonomičtější (Mießner & Welburn, 2004).

Pohybové aktivity, ve kterých pro změnu převládá silová složka, nám umožňují nejen zvýšit náš podíl svalové tkáně, ale především i posílit ochablé svaly, které mohou být příčinou vzniku vadného držení těla (viz kapitola 2.1.3.2). Mimo jiné dobře vyvinuté svalstvo slouží jako prevence před mnoha úrazy, protože se zpevňují některé

svaly, stabilizující klouby a zlepšuje se i nitrosvalová koordinace. Svaly při své práci spotřebují více energie než tuk, proto se také se zvyšujícím procentem svalové hmoty v těle zvyšuje i náš bazální metabolismus (Mießner & Welburn, 2004). Pohybová aktivita má také významný vliv na socializaci, mluvíme-li především o týmových sportovních hrách, kde se dítě učí spolupracovat s kolektivem, osvojovat si určité sociální role a nést za své jednání odpovědnost (Svoboda, 2000).

2.1.3 Hypokinéza a její negativní vliv na lidský organismus

Hypokinéza neboli nedostatek pohybu je dnes velkým problémem a stává se charakteristickým rysem světové populace 21. století. Dnes se s nedostatkem pohybu můžeme setkávat už u dětí školního věku. „*O hypokinéze mluvíme, když energetický výdej člověka při činnosti klesne pod hranici $4,2 \text{ kJ} \cdot \text{min}^{-1}$* “ (Měkota & Cuberek, 2007, p. 66). Způsob života, který je charakteristický nedostatkem pravidelné pohybové aktivity označujeme jako hypokinetický způsob života a spolu s rizikovými faktory, které na člověka působí, mohou vést k celé řadě zdravotních komplikací (Slepičková, 2005). V této práci se nebudeme věnovat všem, zaměříme se pouze na některé.

Musíme si uvědomit, že mnohá onemocnění, která vznikají v důsledku nedostatku pohybu, mohou mít za následek vznik dalšího onemocnění. Například nedostatek pohybu u lidí často podmiňuje vznik a rozvoj obezity (viz kapitola 2.1.3.1). Obezita způsobuje vznik dalšího onemocnění. Tím může být diabetes mellitus 2. typu, kdy u lidí trpících obezitou se zvyšuje riziko jejího vzniku až o 60% (Hainer, 2004). Výskyt této formy cukrovky byl dříve typický pro lidi středního až staršího věku, ale dnes už se s ní setkáváme i u adolescentů. Ve Spojených státech amerických je její výskyt u adolescentů 4x větší než výskyt diabetu 1. typu (Marinov & Pastucha, 2012). U člověka s nedostatkem pohybové aktivity je typické oslabení aktivní složky pohybového aparátu. U tohoto člověka snadněji vznikne špatné držení těla. Navíc tyto výše zmiňovaná onemocnění se mohou vyskytovat společně a násobit tím svůj negativní zdravotní dopad na lidský organismus.

U starších lidí, kteří nemají dostatek pohybu a jejich silové zatížení je minimální dochází k sarkopenii, kdy každý rok ztrácí přibližně 1% svalové tkáně. S nedostatkem pohybové aktivity se už můžeme s tímto problémem setkat i u lidí středního věku (Kolouch, 2007). Alespoň minimální pohybová aktivita je pro každého jedince nezbytná, protože bez pohybu dochází rychle k desadaptaci našeho organismu a

obtížněji se přizpůsobuje a vyrovnává s běžným každodenním psychickým i fyzickým zatížením (Máček & Máčková, 1995).

Jestliže je zdravý jedinec upoután tři týdny na lůžko, znamená to, že ho záměrně vystavíme nedostatku pohybové aktivity, což se nejprve projeví na jeho tepové frekvenci. Působení sympatiku začíná převládat nad působením parasympatiku a to má za následek, že i při minimálním tělesném zatížení rychle stoupá tepová frekvence. Jeho tělesná zdatnost vyjádřená maximální spotřebou kyslíku klesla o 30%. Pokud je člověk vystaven dlouhodobé inaktivitě, klesá celkový objem krve a snižuje se počet erytrocytů. Člověk ztrácí až 8g bílkovin s úbytkem aktivní svalové hmoty. Začínají řidnou kosti a dostavuje se osteoporóza. Snižuje se citlivost na inzulín, to může vést ke vzniku cukrovky 2. typu. Svalová síla každý týden klesá o 10 - 15%. Těchto příznaků spojených s nedostatkem pohybové aktivity je ještě daleko více (Máček & Máčková, 1995).

2.1.3.1 Obezita

Jedná se o civilizační onemocnění, které je charakteristické pro země s rozvinutou ekonomikou (Marinov & Pastucha, 2012). Obezitu lze jednoduše definovat jako nahromadění nadměrného množství tukové tkáně v lidském těle, která vzniká v důsledku narušení energetické bilance. Tím máme na mysli narušení poměru mezi výdejem energie a jejím příjmem. Mluvíme o pozitivní energetické bilanci, kdy nadměrný příjem energie v potravě není kompenzován odpovídajícím energetickým výdejem (Grofová, 2007). Obezita, která vzniká v důsledku narušení výše zmiňované energetické bilance, je obezita primární, v některé literatuře označovaná také jako prostá. Jestliže příčinou vzniku obezity je nemoc, mluvíme o obezitě sekundární (Kýralová & Matoušová, 1995). Primární obezitou trpí přes 90% všech obézních lidí (Steffen, 2010).

Potraviny, které dnes lidé konzumují ve větší míře, než tomu bylo dříve, mají vysoký glykemický index. To znamená, že obsahují velké množství jednoduchých cukrů, především monosacharidů a disacharidů. Právě tyto jednoduché cukry oproti cukrům komplexním, zvyšují riziko vzniku obezity (Hainer, 2004). Průměrný denní kalorický příjem občana České republiky ze zakoupených potravin dosahuje okolo 12-14 kJ (Svačina & Bretšnajdrová, 2008). Navíc řada těchto potravin kromě vysokého obsahu jednoduchých sacharidů má i nadměrné množství tuku. Kalorická hodnota tuku

činí 38 kJ/g. Zatímco u sacharidů je to pouze 17 kJ/g. Konzumace tučných výrobků se nejvíce podílí na vzniku pozitivní energetické bilance, při které dochází k ukládání nadměrného množství tuku ve formě tukových zásob. Kromě nevhodné stravy a jejího nadměrného příjmu hraje důležitou roli při vzniku obezity nepravidelný příjem potravy, který je u obézních lidí zcela běžný (Hainer, 2004). Místo toho, aby se přímo úměrně s energetickým příjmem u lidí zvyšoval i jejich energetický výdej, je tomu naopak. Zatímco energetický příjem se v posledním tisíciletí výrazně zvýšil, tak energetický výdej v lepším případě u některých lidí zůstává stejný, ale spíše dochází k jejímu poklesu.

Na celkovém energetickém výdeji člověka se z 70% podílí klidový energetický výdej, který zajišťuje udržování stálé tělesné teploty a funkci životně důležitých orgánů. Zanedbatelné množství energie se spotřebovává i při trávení a zpracování přijaté potravy. Energetický výdej, který dosahuje až 40%, připadá právě pohybové aktivitě. Čas, který lidé věnují pohybovým aktivitám, se dnes rapidně snižuje. Kromě poklesu času klesá i habituální fyzická aktivita. Mluvíme o takové aktivitě, kterou lidé vykonávají při běžných každodenních činnostech. Vědci se domnívají, že právě pokles habituální fyzické aktivity má na pokles energetického výdaje výraznější vliv, než úbytek pohybové aktivity samotné. V souvislosti s rozvojem a příchodem nových moderních technologií (viz Tabulka 4) lidé především ve velkých městech vykonávají denně méně habituální fyzické aktivity než dříve a mají nižší energetický výdej. Samozřejmě nelze přisuzovat vznik a rozvoj prosté obezity pouze zvýšenému příjmu potravy a úbytku fyzické aktivity. Také zde hraje důležitou roli dědičnost, někdy se uvádí, že až z 60% (Hainer, 2004).

Tabulka 4: Technika výrazně snižující habituální fyzickou aktivitu

Doprava: • osobní auta • motocykly • skútry • automatické otvírání garáží • výtahy • eskalátory • pohyblivé chodníky Komunikace: • mobilní telefony • e-maily a faxy Pracovní aktivity: • počítače • automatizace a robotizace Zábava: • televizory a videa • videohry • dálková kontrola audio/video • dálkové ovládání	Péče o tělo: • holicí strojky • masážní křesla • vysoušeče vlasů Domácí práce a úklid: • pračky • sušičky prádla • myčky nádobí • vysavače • kuchyňské roboty, elektrické šlehače a mixéry • elektrické odšťavovače, nože a otvírače konzerv • mikrovlnné a horkovzdušné trouby • elektrické vrtačky a šroubováky Zahradnické práce: • motorové a elektrické sekačky • motorové a elektrické pily • elektrické drtičky
--	---

Zdroj: (Hainer, 2004, p. 66)

Najít universální a zároveň naprosto přesnou metodu, která by určila množství tukové tkáně, je obtížné. Existují metody pomocí nichž lze poměrně přesně určit množství tukové tkáně v těle, ale většina z nich je příliš finančně nákladná, nebo je nutné vystavit tělo rentgenovému záření. Je možné provést měření i pomocí dnes velmi populární bioelektrické impedanční analýzy, ale ta vykazuje v některých případech určitou nepřesnost (Steffen, 2010). Antropometrické měření kožních řas pomocí kaliperu, kdy na základě velikosti kožních řas určujeme obsah tukové tkáně, je metoda finančně nenáročná, ale při obezitě vyššího stupně je značně nepřesná (Fried, 2005). V praxi je pro svoji jednoduchost často používanou metodou ke zjištění množství tuku v těle výpočet pomocí Queteletůva výškováhového indexu, častěji označovaného jako Body Mass Index (dále jen BMI). Tato metoda spočívá v tom, že hmotnost jedince v kilogramech vydělíme druhou mocninou jeho výšky v metrech. Podle příslušné hodnoty BMI (viz Tabulka 5) určíme, v jaké kategorii se daný jedinec nachází. V ideálním případě by jedinec měl mít hodnoty BMI odpovídající fyziologickému rozmezí, neboli v normě, která se ale liší v závislosti na dané populaci. Zde vidíme normu, která přísluší populaci evropské. Jak již ale bylo řečeno, hodnoty BMI uvedené v tabulce nejsou jednotné pro všechny světové národy. Tím se dostáváme k faktu, že je

prozatím téměř nemožné provádět objektivní celosvětové srovnání naměřených hodnot, dokud nebude sjednocena metodika vyhodnocování i způsob měření (Hronek, 2013).

Tabulka 5: Rozdělení populace do kategorií, dle hodnoty BMI

Kategorie	Index tělesné hmotnosti (BMI)	
	Muži	Ženy
Velká podváha	$\leq 18,4$	$\leq 17,4$
Podváha	18,5–19,9	17,5–18,4
Normální	20,0–24,9	18,5–23,9
Nadváha	25,0–29,9	24,0–28,9
Obezita 1. stupně	30,0–34,9	29,0–33,9
Obezita 2. stupně	35,0–39,9	34,0–38,9
Obezita 3. stupně	$\geq 40,0$	$\geq 39,0$

Zdroj: (Hronek, 2013, p. 70)

Určování kategorie, do níž jedinec na základě hodnot BMI spadá, je značně nepřesné. Je třeba si uvědomit, že celková hmotnost jedince nezahrnuje pouze tukovou tkáň. Výrazně se na celkové hmotnosti podílí i tkáň svalová, která má vyšší hmotnost. Z toho důvodu se většina sportovců, především věnujícím se silovému sportu a kteří mají velké procento svalové hmoty v těle, ocitají v hodnotách BMI znamenajících nadváhu či dokonce obezitu. Dále BMI nezohledňuje rozdíly v morfologické a fyziologické stavbě těla u mužů a žen (Vítek, 2008). Dalším faktorem, který výrazně ovlivňuje výslednou hodnotu BMI a který do výpočtu není zahrnut, je stáří jedince. Ve stáří dochází v důsledku involučních změn k úbytku svalové tkáně a navíc tělo obsahuje menší množství vody. Výsledkem je menší tělesná hmotnost i přesto, že množství tuku v těle je stále stejné (Fried, 2005).

Důležitým rozdílem u mužů a žen je odlišná distribuce tuku v těle. Zatímco u žen se setkáváme s gynoidním typem obezity, kdy se tuk ukládá do oblasti boků a stehen, u mužů hovoříme o androidním typu, kde dochází k ukládání tuku v oblasti břicha. Tvar těla u žen potom připomíná hrušku a u mužů naopak jablko. Androidní typ obezity je ze zdravotního hlediska závažnější, jelikož tuk se ukládá nejen ve formě tuku podkožního, ale i ve formě tuku útrobního. To znamená, že se ukládá mezi vnitřní orgány (Fried, 2005).

Z tohoto důvodu se v poslední době začíná i u starší části populace upřednostňovat měření, které odlišnou distribuci tuku v těle zahrnuje. Označuje se

zkratkou WHR. Výsledná hodnota je poměr mezi obvodem pasu a obvodem boků. Měříme s přesností na 0,5 centimetru (Hronek, 2013). Podle hodnoty WHR jsou určovány jednotlivé kategorie (viz Tabulka 6), které říkají, o jaký typ distribuce tuku se u jedince jedná. Také podle hodnoty obvodu pasu rozdělujeme jedince do kategorií (viz Tabulka 7), na základě kterých vidíme riziko zdravotních komplikací vyplývajících z obezity.

Tabulka 6: Kategorie distribuce tělesného tuku, dle hodnoty WHR

Kategorie	Poměr obvodu pasu a boků (WHR)	
	Muži	Ženy
Spiše periferní	$\leq 0,84$	$\leq 0,74$
Vyrovnané	0,85–0,89	0,75–0,79
Spiše centrální	0,90–0,94	0,80–0,84
Centrální (rizikové)	$\geq 0,95$	$\geq 0,85$

Zdroj: (Hronek, 2013, p. 71)

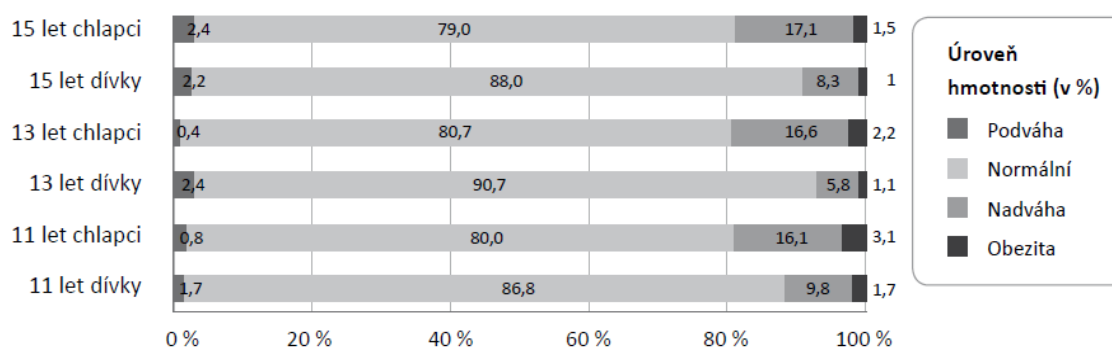
Tabulka 7: Hodnocení rizika zdrav. komplikací obezity dle hodnoty obvodu pasu

Kategorie	Obvod pasu [cm]	
	Muži	Ženy
Zvýšené riziko	> 94	> 80
Vysoké riziko	> 102	> 88

Zdroj: (Hronek, 2013, p. 71)

Stále častěji se dnes setkáváme i u žáků základních škol s nadváhou, která u většiny z nich postupem času přechází až v obezitu. Podle organizace International Obesity Task Force přibližně 10 % dětí školního věku trpí nadváhou nebo obezitou. V mnoha zemích světa se výskyt obezity u těchto dětí od 70. let zvýšil a nyní dosahuje dvojnásobku až trojnásobku dřívějších hodnot. Česká republika se řadí také mezi země, kde dochází k progresivnímu růstu výskytu nadváhy a obezity u dětí školního věku (viz Graf 1), ale růst zatím není zdaleka tak výrazný (Hainer, 2004).

Graf 1: Výskyt nadváhy a obezity u dětí školního věku



Zdroj: (Kalman, 2011, p. 55)

U dětí a dospívajících je stanovení nadváhy a obezity náročnější, než je tomu u dospělé části populace. BMI totiž u dětí v závislosti na jejich ontogenetickém vývoji do tří let stoupá, poté se postupně snižuje a od šesti let znovu stoupá (Vítek, 2008). Z tohoto hlediska se u dětí využívají percentilové grafy. Konkrétně v České republice se využívají takové grafy pro BMI, které vstoupily v platnost už v roce 1991. Jako norma je hodnota BMI 25 - 75 percentil. Měření podle percentilových grafů BMI se doporučuje až u dětí starších deseti let. Pro děti do deseti let s výjimkou dětí kojeneckého věku je vhodné využít percentilové grafy tělesné hmotnosti k tělesné výšce (viz Tabulka 8).

Tabulka 8: Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů

Percentilové pásmo	Hodnocení
97 <	obézní
90-97	nadměrná hmotnost
75-90	robustní
25-75	proporcionální
10-25	štíhlé
<10	hubené

Zdroj: (Vignerová, 2006, p. 103)

V České republice a ve většině zemí je nejčastější příčinou úmrtí už dlouhou řadu let onemocnění kardiovaskulární soustavy a mezi často zmiňované patří bezesporu ischemická choroba srdeční. Příčinou vzniku ischemické choroby je nejčastěji ateroskleróza, jejíž výskyt je četný právě u lidí trpících obezitou (ÚZIS ČR, 2013). Obezita může být doprovázena zdravotními komplikacemi a vést ke vzniku celé řady

různých onemocnění. Tento problém se už netýká pouze dospělé části populace, ale i dětí (viz Tabulka 9).

Tabulka 9: Zdravotní komplikace spojené s obezitou u dětské populace

Respirační spánková apnoe astma bronchiale	obstrukce horních dýchacích cest, ortopnoe, zhoršený prospěch zátěžové astma, zkrácení dechu při cvičení
Kardiovaskulární kardiomyopatie oběžných hypertenze dyslipidemie chronický prozánětlivý stav	zátěžová dyspnoe, snížená ventrikulární funkce proteinurie, levostranná ventrikulární hypertrofie hypercholesterolemie, nízký HDL-cholesterol endoteliální disfunkce
Neurologické pseudotumor cerebri	cefalea, zvracení, změny visu
Renální glomeruloskleróza	steatóza
Ortopedické skluzná femorální epifyzeolýza přetěžování opěrného systému vadné držení těla	kulhání, omezení rozsahu pohybu v kyčelním kloubu, bolesti kyčlí tibia vara, genua valgus, bolesti kolen, plochá noha disproporční muskulatura, bolesti zad
Gastrointestinální steatohepatitida gastrointestinální reflux cholelitiáza zácpa	zvýšené aminotransferázy, jaterní steatóza, fibróza abdominální diskomfort, zvracení
Endokrinologické inzulinová rezistence diabetes mellitus 2. typu syndrom polycystických ovarií pseudohypogonadismus urychlený nástup puberty	acanthosis nigricans polyurie, polydipsie hirsutismus, nepravidelný cyklus u chlapců
Psychologické deprese nízké sebevědomí šikana poruchy příjmu potravy snížení vzdělávacího potenciálu	špatné školní výsledky, suicidální představy odmítání sociálních a školních aktivit odmítání školní docházky noční přejídání, bulimie, bažení

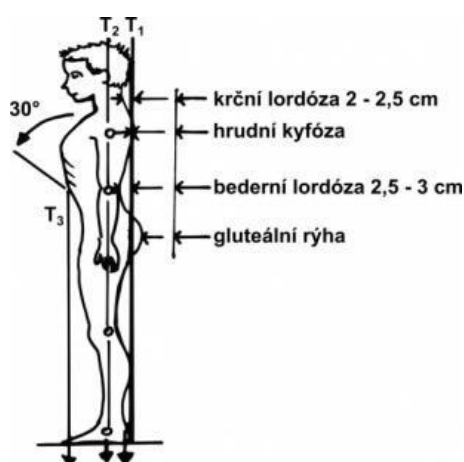
Zdroj: (Marinov, 2012, p. 37)

2.1.3.2 Vadné držení těla

Kromě toho, že děti trpící nadváhou a obezitou mají problémy s obratností, tak navíc v předškolním věku se u nich zvyšuje riziko vzniku vývojových vad opěrného systému a u dětí školního věku brání nadměrná hmotnost jejich vyrovnání. Mimo jiné je narušena stabilita posturálních svalů a tyto děti nejsou schopné správného držení těla (Marinov & Pastucha, 2012). Můžeme říci, že správné držení těla je tím horší, čím více bude znatelný u daného jedince rozdíl mezi klidovým a vzpřímeným postojem (Srdečný, 1977). Každý člověk je jedinečný a nelze stanovit jednoznačně zásady správného držení těla, které by platily pro každého jedince, a proto se také u mnoha autorů popis správného držení těla liší (Pavlová & Linhartová, 1996). Podle Zítka (1998) by správné držení těla mělo splňovat tři biomechanické podmínky (viz Obrázek

1). Pokud je těžnice spuštěna z bočního průmětu zvukovodu, měla by procházet středem ramenních a kyčelních kloubů a spadat před kloub hlezenní. Dále, spustíme-li těžnici z hrbolu kosti týlní, měla by se dotýkat hrudní kyfózy, probíhat gluteální rýhou a spadat mezi paty. Pokud těžnici spustíme z mečovitého výběžku kosti hrudní, měla by se lehce dotýkat břišní stěny. Kromě těchto tří spuštěných těžnic (viz Obrázek 1) můžeme vidět fyziologické dvojsovitě zakřivení páteře, které je pro správné držení těla nezbytné. Je zde znázorněna i průměrná hloubka krční a bederní lordózy od spuštěné těžnice měřená v centimetrech.

Obrázek 1: Biomechanické podmínky správného držení těla



Zdroj: (www.enviroexperiment.cz)

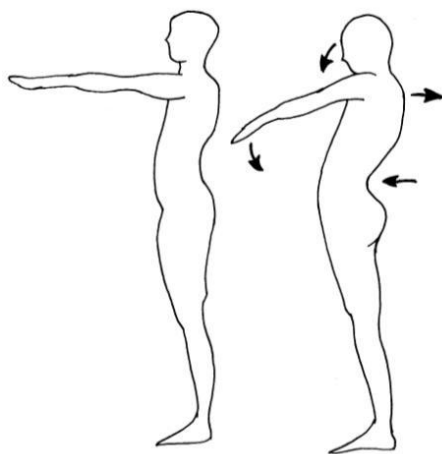
Pro správné držení těla dodržujeme dle Srdečného (1977) tyto zásady:

- Při stoji zády ke stěně, by se měl hrbol kosti týlní této stěny dotýkat. Úhel, který svírá hlava s krkem je přibližně 90°. Hlava je vzpřímena a vytažena vzhůru, pohled směřuje vpřed.
- Ramena jsou mírně stažena vzad a dolů. Hrudník je rozšířen a břicho zataženo.
- Horní část pánve vytočena vzad a dolní část vpřed stahem břišního a hýžděového svalstva.
- Dolní končetiny napjaté v kolenních kloubech, váha těla je přenesena vpřed a na vnější část chodidel.

U vadného držení těla se vyskytují odchylky od správného držení těla, které lze svalovou kontrakcí vyrovnat. To znamená, že tyto odchylky nejsou trvalé. Příčiny těchto odchylek jsou vrozené a získané. Za vrozené považujeme svalové oslabení, nebo

celkové fyzické oslabení a opožděný vývoj. Mezi získané řadíme jednostranné zatěžování, nedostatek pohybu, špatné provádění pohybu a mnohé další. Pro posuzování správného držení těla existuje několik testů (Srdečný, 1977). Jedním z nenáročných testů je Mathiasův test. Proband zaujme výchozí postavení - tím je stoj spojný se současným předpažením. V tomto postavení provede výdrž trvající 30s. Během této doby se nesmí jeho postoj výrazně změnit. Pokud během výdrže dochází k prohýbání v bederní části páteře, poklesu paží, hlavy a jiným odchylkám od původního postavení, znamená to oslabení pohybového systému, které značí vadné držení těla. V některých vážných případech dotyčný nedokáže zaujmout ani základní postavení. Test provádíme u dětí starších 4 let. Dalším testem, který patří zřejmě k nejpoužívanějším, je test Jaroše – Lomíčka; zde už jsou kladeny značné nároky na zkušenosti osoby provádějící pozorování. Hlavní vyšetřovací metodou u těchto testů je metoda aspekce neboli pozorování. V prvním případě se jedná pouze o boční aspekci, ale v případě druhém už je aspekce prováděna ze všech tří stran (Kyrálová et al., 1993).

Obrázek 2: Mathiasův test



Zdroj: (Kopecký, 2010, p. 27)

Existují období zvýšeného rizika výskytu vzniku vad páteře a tím i špatného držení těla. Prvním obdobím je doba od narození dítěte do jeho šesti měsíců, více jsou náchylní chlapci než dívky. Další období souvisí se vstupem dětí na základní školu. Jedná se tedy o žáky prvních a druhých tříd ve věku šesti až osmi let. Tyto děti, které byly dříve zvyklé trávit svůj volný čas pohybovými aktivitami, jsou nyní nucené sedět podstatnou část dne ve školních lavicích, které jsou pro ně navíc v některých případech nevhodně přizpůsobené. Sezením ve školní lavici dochází k jednostrannému

přetěžování určitých svalových skupin. Toto jednostranné přetěžování není kompenzované dostatečným množstvím pohybové aktivity a to jak v rámci školní tělesné výchovy, tak v jejich volném čase. Poslední období je spojené s obdobím pubescence (viz kapitola 2.2.2), kdy zrychlený růst, který je pro období pubescence charakteristický není sledován stejně rychlým růstem svalové síly některých svalových skupin trupu. Problém se týká většinou svalstva zádového a břišního. Frekvence výskytu vad páteře je vyšší u dívek než u chlapců. U dívek je nejvyšší ve věku 12 - 13 let a u chlapců až okolo 14 let.

Žák, u kterého se setkáváme s nadváhou případně obezitou, má často i vadné držení těla s tímto typickým klinickým obrazem. „*Předsunutí hlavy, protrakce ramen, oslabení břišní stěny, anteverze pánve, valgózní postavení kolen, vnitřní rotace kyčlí, ploštění příčné a podélné klenby nožní.*“ (Marinov & Pastucha, 2012, p. 38).

2.2 Vývojové zvláštnosti žáků základních škol

Při volbě pohybové aktivity nesmíme opomíjet vývoj jedince, protože v průběhu vývoje dochází ke změnám, které můžeme pozitivně, ale i negativně ovlivňovat pokud zvolíme nevhodnou pohybovou aktivitu (Matoušová & Kyrálová, 1995). Žáky navštěvující základní školu označujeme jako děti školního věku. Tento školní věk se na základě samotného věku žáků člení na určitá období a toto členění se u mnoha autorů liší. My se budeme držet členění dle Langmeiera a Krejčířové (2006) a to na mladší školní období a období dospívání, jehož první část nazýváme pubescence. Je třeba si uvědomit, že toto rozdělení je pouze orientační, protože na základě kalendářního věku sice můžeme určit, do kterého období dítě patří, ale skutečný věk dítěte, který nazýváme věkem biologickým, může být zcela odlišný a to dokonce o několik let. Z tohoto důvodu se těžko určují přesné hranice začátku i konce jednotlivých období. Navíc musíme brát v úvahu rozdíly v rychlosti dospívání u chlapců a děvčat, kdy dívky oproti chlapcům dospívají dříve.

V naší práci jsme se zaměřili na žáky 6. a 9. Ročníků, což jsou žáci navštěvující již druhý stupeň základních škol. Žáci 6. ročníků jsou na hranici mezi koncem mladšího školního období a začátkem období dospívání. Naopak žáky 9. ročníků můžeme zcela jistě zařadit do období dospívání. Pro obě tyto období platí určité vývojové zvláštnosti, týkající se motorického vývoje, které je nutné respektovat. Jedním z nich jsou tzv.

senzitivní období. Podle Dovalila (2008) se jedná o časově ohraničené úseky v ontogenezi jedince, které jsou nejvhodnější pro rozvoj určitých pohybových schopností, jako je síla, vytrvalost a obratnost. Dále dochází k somatickým i psychickým změnám, které jsou pro konkrétní období charakteristické. Samozřejmě, nelze mezi jednotlivými obdobími určit zcela přesné hranice.

2.2.1 Žáci v mladším školním období

Toto období začíná nástupem dítěte na základní školu a zahájením povinné školní docházky. Pokračuje přechodem dítěte z prvního stupně základní školy na stupeň druhý a dochází k mnoha změnám související s přípravou na období dospívání, které později následuje (Vágnerová, 2000). Věk žáků mladšího školního období se pohybuje v rozmezí od 6 - 7 do 11 - 12 let (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.2.1.1 Somatický a motorický vývoj

Žáci ve věku 6 let jsou v období první vytáhlosti, kdy dochází k prodloužení končetin a úbytku podkožního tuku. Jejich tělo je štíhlé a žebra dobře viditelná. Postupně dochází zhruba po půl roce k pozvolnému přechodu z období první vytáhlosti do období, které je charakteristické pomalým, ale pravidelným ročním přírůstkem hmotnosti i výšky. Každý rok se zvýší jejich hmotnost přibližně o 3 kg a výška o 5 cm. Chlapci mají zpravidla větší tělesnou hmotnost a dosahují vyšší výšky než dívky, ale to platí pouze do deseti let věku. Tím, že dochází k pravidelnému přibývání na hmotnosti, se zvyšuje i množství podkožního tuku a dítě se dostává do období druhé plnosti. Dále dochází k mírnému zúžení v pase a hrudník se předozadně oplošťuje. Začínají se rovněž objevovat první náznaky odlišení tvaru kostry u chlapců a dívek i odlišný způsob ukládání tuku (Machová, 2008).

Nejdříve je nutné si uvědomit, že u dětí mladšího školního věku stále probíhá osifikace kostry, a proto není vhodné intenzivní silové zatěžování. Z počátku tohoto období má dítě potíže provádět plynulé a jemné pohyby a to se týká především horních končetin. Tento problém týkající se jemné motoriky postupně mizí a naopak dítě se začíná velice snadno a rychle učit novým pohybovým vzorcům. Je schopné ekonomicky provádět vlastní pohyby a přizpůsobovat je měnícím se podmínkám (Dovalil, 2008).

Na základě výše zmiňovaných faktů bývá věk od 8 do 10 let označován jako „zlatý věk motoriky“, ale samotné senzitivní období pro rozvoj obratnostních schopností končí v závislosti na individuálním vývoji u chlapců až ve 12 letech a u dívek o rok dříve. Děti mladšího školního věku by se proto měly věnovat co nejvíce sportům a různým pohybovým aktivitám, protože jsou schopné se rychleji učit novým pohybovým dovednostem (Perič, 2012). Podle Měkoty a Cuberka (2007) je pohybová dovednost předpoklad k vykonávání určité pohybové činnosti, který získáme prostřednictvím motorického učení.

V tomto období se nezaměřujeme pouze na rozvoj koordinačních schopností. Vzhledem k tomu, že vývoj centrální nervové soustavy není zcela ukončen, již v sedmém až desátém roce se můžeme začít postupně soustředit i na rozvoj rychlostních schopností (Křištofič, 2006). Nevhodná je raná specializace na konkrétní pohybovou aktivitu, protože může vést k jednostrannému přetěžování, vzniku svalových dysbalancí, mikrotraumatům (Matoušová & Kyrálová, 1995).

2.2.1.2 Psychický a emoční vývoj

Z pohledu psychoanalýzy můžeme říci, že se jedná o období latence, kdy se celý organismus připravuje na velké změny, které přichází až v období pubescence, ale k četným změnám dochází i v tuto dobu (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dítě už je schopné si začínat vytvářet konkrétní představy a rozlišovat u věcí co je podstatné a naopak co představuje nepodstatný detail (Machová, 2008). Začíná vnímat realitu z více pohledů a je si již vědomo toho, že každá věc i situace se může časem měnit a má i určité vlastnosti, které zůstávají neměnné. Dítě chápe, že i když nějaký objekt změnil svůj vzhled, jedná se stále o tentýž objekt (Vágnerová, 2000).

Dokáže se už lépe koncentrovat, než tomu bylo dříve a získává zkušenosti, na základě kterých je schopný složitěji uvažovat (Machová, 2008). Zkušenosti získané v jedné oblasti ale stále nedokáže používat v oblasti jiné (Vágnerová, 2000). Dítě už si začíná hrát raději ve skupině jiných dětí než samo a dává proto přednost skupinovým hrám. Svoji pozornost věnuje především atraktivním a pro něj samotného něčím zajímavým věcem a aktivitám. Zájmové činnosti zpočátku často střídá, ale později se začínají věnovat konkrétním zájmům. Výběr zájmových činností je z velké části ovlivněn rodinnou a přáteli. V sedmi letech se začíná fixovat výslovnost (Machová, 2008). Výrazný pokrok se dostavuje v oblasti logického myšlení, kdy si uvědomuje, že

některé změny jsou vratné, logických operací a také dovede rozdělit slovo na slabiky a hlásky. Zlepšení logických operací se týká i manipulace s číselnými pojmy a to mu umožňuje lépe vnímat čas a uvědomovat si časovou posloupnost (Vágnerová, 2000).

Co se týká emočních projevů, mají děti problém z počátku skrývat své emoce, ale postupem času s rozvojem jejich psychiky se je učí více kontrolovat. Vytváří se základ jejich charakterových vlastností (Machová, 2008). Začíná se vytrácet egocentrismus a dítě dokáže respektovat potřeby a názory jiných, ne pouze své vlastní. Když dítě nastupuje na základní školu, je nuceno přijmout pro něj doposud zcela novou sociální roli žáka, se kterou se musí nejdříve samo ztotožnit. U každého dítěte probíhá toto vžití se do své nové sociální role odlišnou rychlostí a specificky. Musí se naučit podřizovat se určitým normám a pravidlům školy a komunikovat se svými spolužáky. Později se dítě na tuto roli adaptuje a je schopné vlastního sebehodnocení. Určuje si svůj konkrétní standard vlastního chování a prospěchu. Jeho názory se stávají stabilnější a vztah k učiteli už přestává být založen na citech. Začíná se měnit ve vztah autoritativní. Děti se začínají osamostatňovat, odpoutávat od rodiny a učitele, ke kterým až doposud měli výraznou citovou vazbu. Ztotožňují se se svými vrstevníky zpravidla stejného pohlaví a kontakt s nimi se pro ně stává nutností. To znamená, že děti už si v mladším školním období plně uvědomují svoji pohlavní odlišnost a vznikají oddělené skupinky dívek a chlapců (Vágnerová, 2000). Mluvíme o skupinové izosexuální fázi (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.2.2 Žáci v období dospívání

Období dospívání zahrnuje dvě další období. Prvním z nich, jak se zmiňujeme výše, je pubescence, která trvá od 11 do 15 let. Druhým obdobím je adolescence, která trvá od 15 do 22 let. Tímto obdobím se však v této kapitole zabývat nebudeme (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Celé období pubescence je charakteristické velkými změnami, které se netýkají pouze tělesné stavby, ale i psychiky žáků. Příčinou většiny těchto změn je zvýšená hormonální aktivita. Pro lepší přehlednost a přesnější popsání somatického vývoje rozdělujeme pubescenci na tři fáze – prepuberta, puberta a postpuberta. Začátek prepuberty je u dívek a chlapců odlišný. Dívky do této fáze vstupují přibližně ve věku 10 let, to znamená ještě v mladším školním období naopak chlapci až o 2 roky později.

Z tohoto důvodu se vytvářejí značné rozdíly mezi chlapci a dívkami stejného věku. V prepubertě se začínají vytvářet sekundární pohlavní znaky, rostou a vyvíjejí se pohlavní orgány a dochází k postupnému přechodu do fáze vlastní puberty, kde tento vývoj pokračuje. Na konci pubescence se u chlapců objeví první poluce, což je samovolný výron semene a u dívek první menarché neboli menstruace. Jedná se o znaky pohlavní dospělosti. Poslední fází pubescence je postpuberta, kterou se zde nebudeme hlouběji zabývat, protože dívky do ní vstupují až koncem období pubescence a chlapci až v adolescenci. Tudíž se postpuberta ve většině případů netýká, s výjimkou začátku této fáze u některých dívek, žáků základních škol (Machová, 2000).

2.2.2.1 Somatický a motorický vývoj

V prepubertě vývoj trvá přibližně dva roky. Dochází k tzv. růstovému spurtu, kdy roční přírůstek výšky je u dívek od 7 – 11 cm, u chlapců ještě větší a vrcholí přibližně dva roky od svého začátku. Růst částí těla neprobíhá rovnoměrně. Mluvíme o druhé proměně postavy a jedná se o období druhé vytáhlosti. Nejdříve se prodlužují končetiny, poté se zvětšují šířkové rozměry pánve, ramen a hrudníku. Teprve později dojde i k prodloužení trupu a současně se zmenšuje podkožní tuková vrstva. Přírůstek svalové hmoty je nejvyšší přibližně rok a půl po vrcholu růstového spurtu. Zrychlený růst v prepubertě zahrnuje i orgány včetně pohlavních. Začínají se vyvíjet sekundární pohlavní znaky jako je axilární, pubické ochlupení a u dívek je to vývoj prsou. Dívky měly až doposud vyšší výšku i větší hmotnost. S nástupem puberty u chlapců kolem 12 – 13 roku tomu začíná být naopak.

Růst se u dívek zpomaluje s nástupem první menstruace kolem třináctého roku a u chlapců s první polucí, přibližně tedy v patnácti letech. Také je téměř dokončena přeměna mléčného chrupu na chrup trvalý, dítě má v patnácti letech 28 zubů (Machová, 2008). Jedná se o období, ve kterém se doporučuje začít se sportovní specializací, období, kdy se už dítě začíná plně věnovat konkrétnímu sportu. V tomto věku už se můžeme naplno věnovat rozvoji všech složek silových schopností bez jakéhokoliv omezení a ne pouze některým, jako tomu bylo v období mladšího školního věku (Dovalil, 2008).

2.2.2.2 Psychický a emoční vývoj

Myšlení dětí koncem pubescentního období je téměř srovnatelné s myšlením dospělých. Jsou schopné vytváření vlastních představ i logického uvažování. Toto období bývá označováno jako období druhého vzdoru. Děti špatně koncentrují svoji pozornost a neuznávají autority. Dostavují se časté změny nálad, typické je odmítání, vznětlivost, podrážděnost, přecitlivělost. Hlavní příčinou těchto změn v chování je působení hormonů. Významnou roli na utváření chování dítěte mají lidé, se kterými se stýká, i aktivity, kterým se dítě ve svém volném čase věnuje. Na sociální vývoj negativně působí častý nezáměr o jakékoliv činnosti a vyčlenění z kolektivu vrstevníků, kteří jsou nezbytní pro správný průběh procesu socializace u daného jedince (Machová, 2008). Typická je citová uzavřenost, častá je také abnormální vztahovachnost a sebekritičnost, která souvisí s jejich nízkým sebevědomím a nejistotou ve své vlastní schopnosti. Pokud se jedinec ocitne v nějaké zátěžové situaci, nastává u něj určitá obranná reakce. Může dojít k tomu, že se jedinec vrátí do mladšího vývojového stádia, nebo často utíká do svých fantazijních představ. Dítě začíná uvažovat o svém budoucím uplatnění a seberealizaci, problémy řeší různě a nerado přijímají kompromisy. Jedinci u sebe hledají vlastní novou identitu, často sami sebe idealizují, vidí se jinak, než vypadají a chovají ve skutečnosti. Ve škole pak nedosahují abnormální aktivity, pokud to není bezpodmínečně nutné (Vágnerová, 2000).

Ve škole si dobře osvojují látku, která je přehledně uspořádaná a dává smysl, ale špatně se učí tzv. memorováním, kdy se učí látku nazpaměť, přičemž jí nerozumějí. Skupiny vrstevníků stejného pohlaví, které se vytvářely už v mladším školním období, jsou nyní stabilnější, vytváří se zde hierarchie členů uvnitř skupin, kdy každý přijímá určitou roli. S nástupem puberty ale začínají pociťovat potřebu mít přítele, kterému se mohou svěřovat, proto kromě skupin vzniká i přátelství dvojic stejného i opačného pohlaví. Jedná se o individuální izosexuální fázi. S poslední – heterosexuální fází se setkáváme, když je dítě na hranici mezi obdobím puberty a adolescence. Zde vznikají první intimnější vztahy mezi jedinci opačného pohlaví (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.3 Projekt COMPASS

Zkratka COMPASS pochází z anglického Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports. Do českého jazyka ji překládáme jako koordinované monitorování v účasti ve sportu. Projekt vznikl v Anglii a Itálii už v roce 1995 hlavně proto, aby se zlepšila kvalita statistických dat o účasti ve sportu v evropských zemích, ale také proto, aby bylo možné naměřená statistická data z těchto zemí objektivně vzájemně porovnat. Projektu se v České republice v roce 2006 zúčastnilo celkem 4201 respondentů ve věku od 10 do 19 let. Zjištění účasti respondentů ve sportu a pohybových aktivitách bylo hlavní zaměření projektu. Dále také měření somatických dat a testování motorických činností pomocí testovací baterie UNIFITTEST, kterému se ale v naší práci věnovat nebudeme. Školský systém v evropských zemích není jednotný. Pro srovnání výsledků v mezinárodním měřítku bylo nutné, aby projekt COMPASS jasně určil věkovou hranici pro mládež a dospělé. Mezi mládež řadíme žáky do 16 let. Žáky, kterým je více let řadíme již mezi dospělé (Rychtecký, 2006).

2.3.1 Dotazník COMPASS II.

Účast ve sportu a pohybových aktivitách byla v projektu COMPASS zjišťována pomocí dotazníku COMPASS II. (viz Příloha 12). Jedná se o standardizovaný anonymně registrovaný sociologický dotazník. Tento dotazník nám umožňuje zjistit informace, které vidíme v Tabulce 10.

Tabulka 10: Informace poskytující dotazník COMPASS II

struktura životního stylu	role pohybových aktivit ve struktuře životního stylu
frekvence lokomoční pohybové aktivity	frekvence účasti ve sportu, druzích sportu
prostředí provádění sportů a pohybových aktivit	vlastnictví sportovních zařízení kde je sportovní aktivita prováděna
organizovanost ve sportovních klubech, oddílech	účast ve sportovních soutěžích

Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 9)

První část dotazníku byla zaměřena na životní styl. Cílem bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity respondent pravidelně provádí ve svém volném čase. Na výběr měl k dispozici 21 volnočasových aktivit. Úkolem respondentů bylo označit pouze ty

volnočasové aktivity, které pravidelně prováděli v průběhu posledního měsíce. Zároveň bylo také cílem zjistit, jak jsou pro respondenta aktivity významné. Proto měli u všech aktivit současně na škále významnosti 1 -4 (1 – velmi důležité, 4 – nevýznamné) označit hodnotu, která vypovídá o tom, jak je pro ně samé daná pravidelně prováděná volnočasová aktivita důležitá. Další otázka první části dotazníku se týká lokomoční pohybové aktivity, konkrétně chůze. Zajímalo nás, zda respondenti prováděli za poslední měsíc chůzi, pěší procházku, turistiku, která byla delší než 2 kilometry.

Druhá část se zabývá sporty a jinými pohybovými aktivitami. K této části dotazníku COMPASS II. měli respondenti k dispozici navíc seznam sportů a jiných pohybových aktivit (viz Příloha 14), z kterého v následující otázce vybírali takové, které prováděli za posledním měsíc a zároveň měli napsat i kolikrát. Další otázka se ptala na prostředí, ve kterém byly tyto sporty a jiné pohybové aktivity prováděny. Pokud respondenti v předešlé otázce zvolili odpověď 1, 2, 4, to znamená, že dané sporty a jiné pohybové aktivity prováděli v nějakém sportovním zařízení, tak v další otázce bylo nutné označit kdo je vlastníkem tohoto sportovního zařízení. Předposlední otázka se týkala členství ve sportovních organizacích, kdy respondenti musí říci, jestli v posledním měsíci byly členy nějaké sportovní organizace a jestliže ano bylo nutné napsat, o jaký typ sportovní organizace se jedná. Poslední otázka se týkala už pouze těch respondentů, kteří byli členy nějaké sportovní organizace. Bylo zde nutné napsat, zda se v rámci této své sportovní organizace za poslední rok účastnili aktivně nějaké soutěže. Pokud ano, měli označit, o jakou nejvyšší úroveň soutěže se jednalo.

3 Cíle a úkoly

3.1 Cíle práce

Naším hlavním cílem je prostřednictvím standardizovaného dotazníku COMPASS II analyzovat volnočasové pohybové aktivity u žáků 6. a 9. ročníků vybraných základních škol v Českých Budějovicích. Dále zjistit rozdíly ve struktuře volnočasových pohybových aktivit u chlapců a dívek standardních tříd a u chlapců sportovních tříd. Nakonec naše výsledky porovnat nejen vzájemně, ale také s výsledky projektu COMPASS, který probíhal v České republice v roce 2006.

3.2 Úkoly práce

Pro splnění hlavního cíle jsme si stanovili následující úkoly:

1. Studium odborné literatury k vytvoření teoretické části práce.
2. Vybrat vhodné základní školy v Českých Budějovicích.
3. Oslovit a požádat ředitele těchto základních škol, zda nám na jejich škole umožní provést dotazníkové šetření.
4. Určit si vhodný výzkumný soubor.
5. Provést dotazníkové šetření.
6. Zpracovat výsledky získané standardizovaným dotazníkem COMPASS II. a tyto výsledky vyhodnotit pomocí grafů a tabulek.
7. Komparace našich výsledků s výsledky projektu COMPASS.
8. Z výsledků stanovit závěr naší práce.

4 Metodologie

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Dotazníkovému šetření, které probíhalo v měsíci listopadu roku 2014, bylo podrobeno celkem 284 žáků 6. a 9. ročníků tří základních škol nacházejících se ve městě České Budějovice. Jednalo se o základní školy Kubatova, Dukelská a Grünwaldova. V případě prvních dvou základních škol se jednalo o žáky standardních tříd a dotazníkového šetření se účastnili chlapci i dívky. V případě ZŠ Grünwaldova se jednalo pouze o chlapce, kteří navštěvují sportovní třídy. Tito žáci mají oproti žákům standardních tříd rozšířenou dotaci hodin tělesné výchovy a navíc téměř všichni jsou členy hokejového klubu ČEZ Motor České Budějovice, nebo fotbalového klubu SK Dynamo České Budějovice.

Věková struktura žáků se v 6. ročnících pohybuje v rozmezí od 11 do 12 let a v 9. ročnících od 14 do 15 let. Počty chlapců a dívek 6. a 9. ročníků jednotlivých základních škol znázorňuje Tabulka 11. Pokud se na tuto tabulku podíváme, zjistíme, že celkem se dotazníkového šetření podrobilo 113 chlapců a 96 dívek standardních tříd. Celkový počet chlapců sportovních tříd byl 75.

Tabulka 11: Celkový počet chlapců a dívek 6. a 9. ročníků

	ZŠ Kubatova		ZŠ Dukelská		ZŠ Grünwaldova	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
6. ročník	27	24	26	24	32	
9. ročník	27	25	33	23	43	

4.2 Průběh dotazníkového šetření

Naším prvním úkolem bylo zvolit si způsob, kterým bychom analýzu pohybových aktivit provedli. Protože jsme chtěli tuto analýzu provést u většího množství žáků, rozhodli jsme se pro metodu dotazníkového šetření. Poté co jsme si zvolili tuto metodu, bylo nutné vybrat dotazník, který by byl standardizovaný a zároveň vhodný pro naši cílovou skupinu, kterou byli žáci základních škol. Rozhodli jsme se pro standardizovaný anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II., prostřednictvím kterého

probíhalo v roce 2006 v České republice monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě.

Protože jsme chtěli zjistit, jaké jsou rozdíly nejen ve volnočasových pohybových aktivitách mezi žáky standardních tříd základních škol, ale také chlapce standardních tříd porovnat s chlapci tříd sportovních, potřebovali jsme proto i základní školy, které mají sportovní třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Z tohoto důvodu jsme si záměrným výběrem pro dotazníkové šetření vybrali ZŠ Grünwaldova o níž jsme věděli, že disponuje právě těmito žáky. Dále dvě základní školy ZŠ Kubatova a Dukelská, kde jsou pouze standardní třídy, byly vybrány na základě náhodného výběru. Náhodný výběr probíhal technikou losování. Tímto způsobem byla zajištěna absolutní objektivita našeho výběru. Naším dalším krokem bylo oslovení a zároveň požádání ředitelů těchto výše zmiňovaných základních škol, zda nám umožní na jejich škole provést dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření probíhalo tedy na třech základních školách v Českých Budějovicích. Pro větší objektivitu bylo nutné, aby proběhlo u všech žáků ve stejném měsíci, kterým byl v našem případě měsíc listopad. K administraci dotazníku byla zapotřebí naše přítomnost z důvodu, abychom byli schopni časově zvládnout provést toto dotazníkové šetření na všech třech základních školách a zároveň zajistili u žáků co největší možné věkové rozpětí, rozhodli jsme se pouze pro žáky 6. a 9. ročníků. Navíc jsme přepokládali, že vlivem většího věkového rozdílu mezi žáky těchto ročníků zaznamenané výraznější změny ve spektru pohybových aktivit i v jejich frekvenci.

Ještě předtím, než dotazníkové šetření proběhlo, byli jsme nuceni dotazník COMPASS II. upravit, protože nám přišel ve své původní podobě pro žáky základních škol značně nepřehledný a náročný. Mimo jiné jsme vypustili některé otázky, které nám přišli bezpředmětné. Podrobněji se o těchto úpravách zmiňujeme (viz kapitola 6). Dotazníkové šetření tedy probíhalo s námi upraveným dotazníkem COMPASS II. (viz Příloha 13).

Pro správné vyplnění dotazníku byla pro žáky naše přítomnost nezbytná. V případě žáků ZŠ Kubatova a ZŠ Grünwaldova toto dotazníkové šetření probíhalo v běžné učebně, kde byla k dispozici tabule. To nám výrazně ulehčilo práci s vysvětlením žákům, jak správně námi upravený dotazník COMPASS II. vyplnit. V případě žáků ZŠ Dukelská, kteří dotazník vyplňovali v tělocvičně, byl čas potřebný k vyplnění poněkud delší, než u žáků na výše zmiňovaných základních školách. Ve všech ročnících nám stačilo k vyplnění dotazníku maximálně 30 minut. V průběhu

dotazníkové šetření, které probíhalo od 1. 11. - 30. 11. 2014 jsme se nesetkali s žádným závažným problémem a vše proběhlo v pořádku.

4.3 Použité metody práce

4.3.1.1 Dotazníkové šetření

Dotazník může být užit několika způsoby, u nás šlo o dotazníkové šetření v daném prostředí (Štumbauer, 1990). Tímto prostředím byly v našem případě tři základní školy v Českých Budějovicích. Osoby, které jsou dotazníkovému šetření podrobeny, se nazývají respondenti, zde to byli žáci 6. a 9. ročníků výše zmiňovaných základních škol. Každý dotazník a zároveň i otázky v něm obsažené musí mít jasný cíl (Gavora, 2010). V našem případě byl hlavní cíl analyzovat pohybové aktivity u žáků 2. stupně základních škol.

Kromě základních podmínek, které by měl každý dotazník splňovat (jsou jimi validita a reliabilita), musí splňovat i některé další (Gavora, 2010). Jednou z těchto podmínek je, že otázky obsažené v dotazníku musí být přiměřené k věku a vzdělání respondentů. Navíc má dotazník zabezpečovat jejich anonymitu (Štumbauer, 1990). Z těchto důvodů byl vybrán standardizovaný anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II, který je přímo určen k monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě a je určen pro respondenty ve věku od 9 do 19 let.

4.3.1.2 Statistické třídění

Aby vyplněný dotazník COMPASS II bylo možné co nejrychleji vyhodnotit, jsou odpovědi respondentů skenovány do předepsaných spreadsheetových databází a následně exportovány do určeného statistického programu (Rychtecký, 2006). Tyto databáze ani dané statistické programy jsme neměli k dispozici. Provedli jsme proto vlastní statistické třídění za použití programů Microsoft Excel a Statistica. Zároveň jsme v těchto programech z již zpracovaných dat vytvořili výsledné grafy a tabulky.

5 Výsledky

V této kapitole jsou graficky a tabulkově znázorněny naše výsledky dotazníkového šetření. Jak v této kapitole, tak i v následné diskuzi bylo pro lepší přehlednost v grafech, tabulkách i v textu použito těchto zkratk:

N - celkový počet žáků

SDT - standardní třída

ST - sportovní třída

5.1 Grafické a tabulkové vyhodnocení volnočasových aktivit

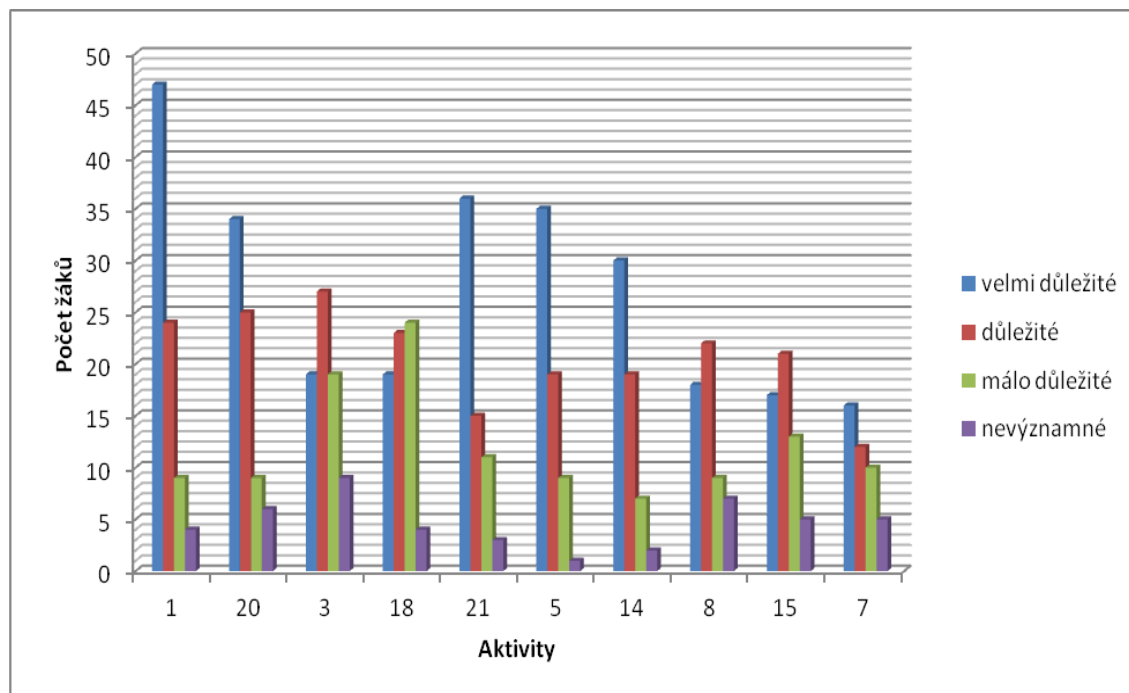
Grafy 2, 3 a 4 nám ukazují spektrum deseti nejčastěji pravidelně prováděných volnočasových aktivit a míru významnosti těchto volnočasových aktivit pro žáky samotné. Zároveň každému grafu přísluší i tabulka, kde vidíme všech 21 volnočasových aktivit s celkovým počtem žáků, kteří se jednotlivým aktivitám pravidelně věnují. Tento počet je vyjádřen procentuálně. Deset nejčastěji pravidelně prováděných volnočasových aktivit, které jsou graficky znázorněny i s mírou jejich významnosti ve výše zmiňovaných grafech, jsou v Tabulkách číslo 12, 13, 14 barevně odlišeny od ostatních.

Z Grafu 2, který se týká dívek, lze vidět, že pro 47 dívek je velmi významná aktivita 1. V Tabulce číslo 12 vidíme, že se jedná o 87,50% všech dívek. Hned za touto aktivitou je to ze 77,08% aktivita 3 a 20, navíc aktivita 20 je pro dívky významnější než aktivita 3. Nejméně dívek pravidelně provádí aktivitu 7. Mluvíme zde o 44,79% všech dívek.

Tabulka 12: Procento dívek pravidelně provádějící 21 volnočasových aktivit

N = 96					
Aktivita	Počet dívek (%)	Aktivita	Počet dívek (%)	Aktivita	Počet dívek (%)
1	87,50	8	58,33	15	58,33
2	30,21	9	11,46	16	31,25
3	77,08	10	30,21	17	10,42
4	13,54	11	42,71	18	79,92
5	66,67	12	19,79	19	14,58
6	28,13	13	35,42	20	77,08
7	44,79	14	60,42	21	67,71

Graf 2: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity a jejich významnost - dívky



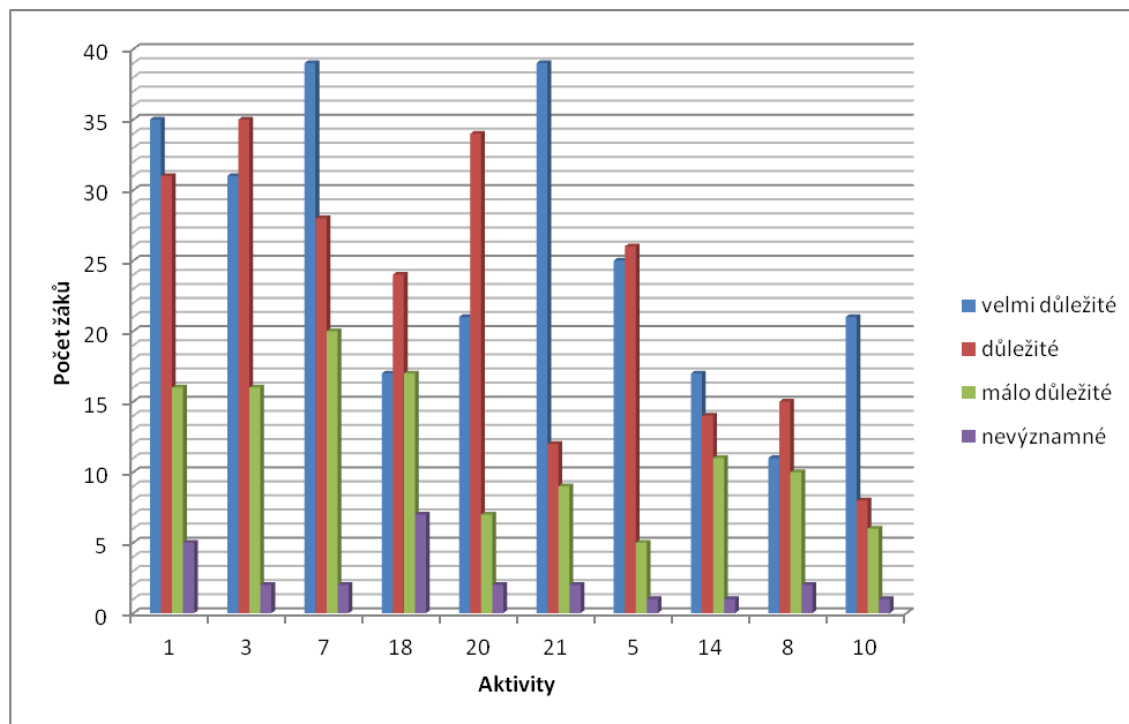
Legenda: 1 - poslech hudby; 3 - sledování televize/video; 5 - loudání a povídání s přáteli; 7 - hraní karet, video hry, počítač; 8 - četba (knihy, časopisy); 14 - relaxace, denní snění aj. o samotě; 15 - nakupování; 18 - pomoc v domácnosti; 20 - návštěvy příbuzných; 21 - rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport;

Aktivita 1 u chlapců SDT, jak můžeme vidět na Grafu 3, už zcela jasně nedominovala na prvním místě, jako tomu bylo v případě dívek a věnuje se jí 76,99% chlapců SDT a přibližně stejné procento a to 76,11% se věnuje aktivitě 3 a 7. Míra významnosti těchto aktivit, která je mimo jiné velmi vysoká, je také podobná. Vidíme, že z těchto deseti nejčastěji pravidelně prováděných volnočasových aktivit se nejméně chlapci SDT věnují aktivitě 10 a 8.

Tabulka 13: Procento chlapců pravidelně provádějící 21 volnočasových aktivit

N = 113					
Aktivita	Počet chlapců (%)	Aktivita	Počet chlapců (%)	Aktivita	Počet chlapců (%)
1	76,99	8	33,63	15	21,24
2	15,93	9	9,73	16	23,89
3	76,11	10	31,86	17	7,08
4	28,32	11	21,24	18	57,52
5	50,44	12	12,39	19	15,04
6	18,58	13	6,19	20	56,64
7	76,11	14	38,05	21	54,87

Graf 3: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity a jejich významnost - chlapci



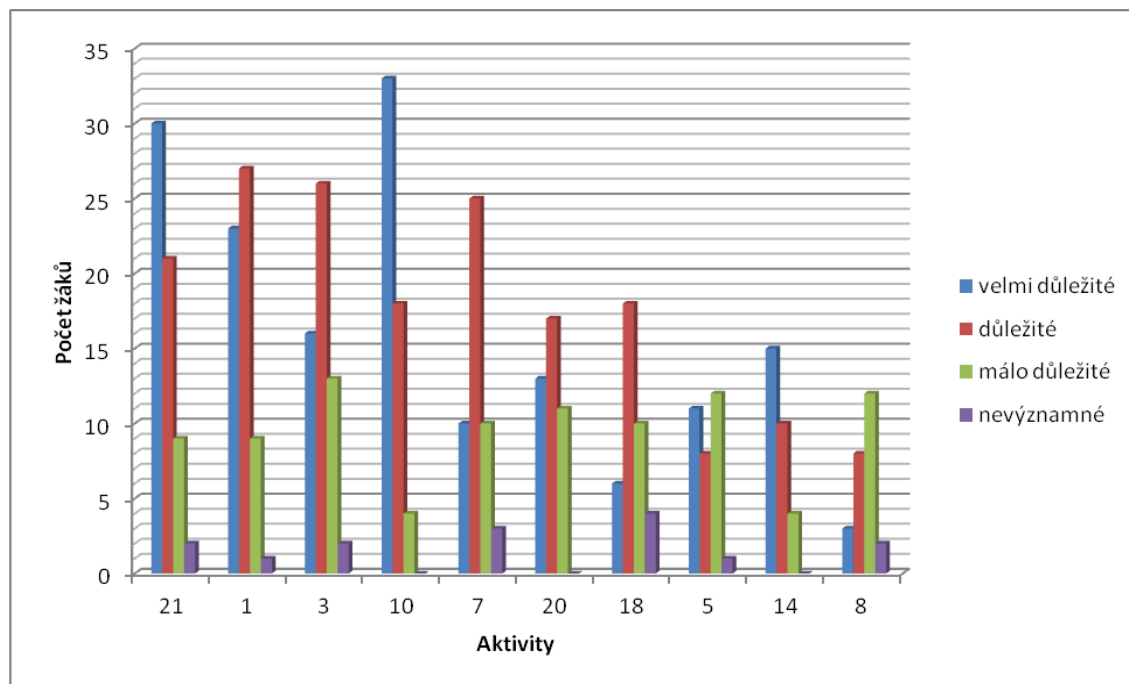
Legenda: 1 - poslech hudby; 3 - sledování televize/video; 5 - loudání a povídání s přáteli; 7 - hraní karet, video hry, počítač; 8 - četba (knihy, časopisy); 10 - návštěvy sportovních soutěží, utkání; 14 - relaxace, denní snění aj. o samotě; 18 - pomoc v domácnosti; 20 - návštěvy příbuzných; 21 - rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport;

Z Grafu 4 je patrné, že nejvíce chlapců ST (konkrétně 62) se věnuje aktivitě 21. To představuje 82,67 % všech chlapců ST. Na druhém místě je aktivita 1, kterou pravidelně provádí 80% a poté následuje aktivita 3, které se věnuje 76% chlapců ST, to znamená přibližně stejné procento jako v případě chlapců SĐT. Z těchto deseti nejčastěji pravidelně prováděných volnočasových aktivit se nejméně chlapci ST věnují aktivitě 8 a to pouze 33,33% a má pro ně i zároveň nejmenší míru významnosti. Podobný výsledek můžeme opět vidět i u chlapců SĐT, ale významnost této aktivity je pro ně nepatrně vyšší.

Tabulka 14: Procento ST chlapců pravidelně provádějící 21 volnočasových aktivit

N = 75					
Aktivita	Počet ST chlapců (%)	Aktivita	Počet ST chlapců (%)	Aktivita	Počet ST chlapců (%)
1	80	8	33,33	15	30,67
2	1,33	9	17,33	16	24
3	76	10	73,33	17	6,67
4	6,67	11	26,67	18	50,67
5	42,67	12	5,33	19	21,33
6	25,53	13	13,33	20	54,67
7	64	14	38,67	21	82,67

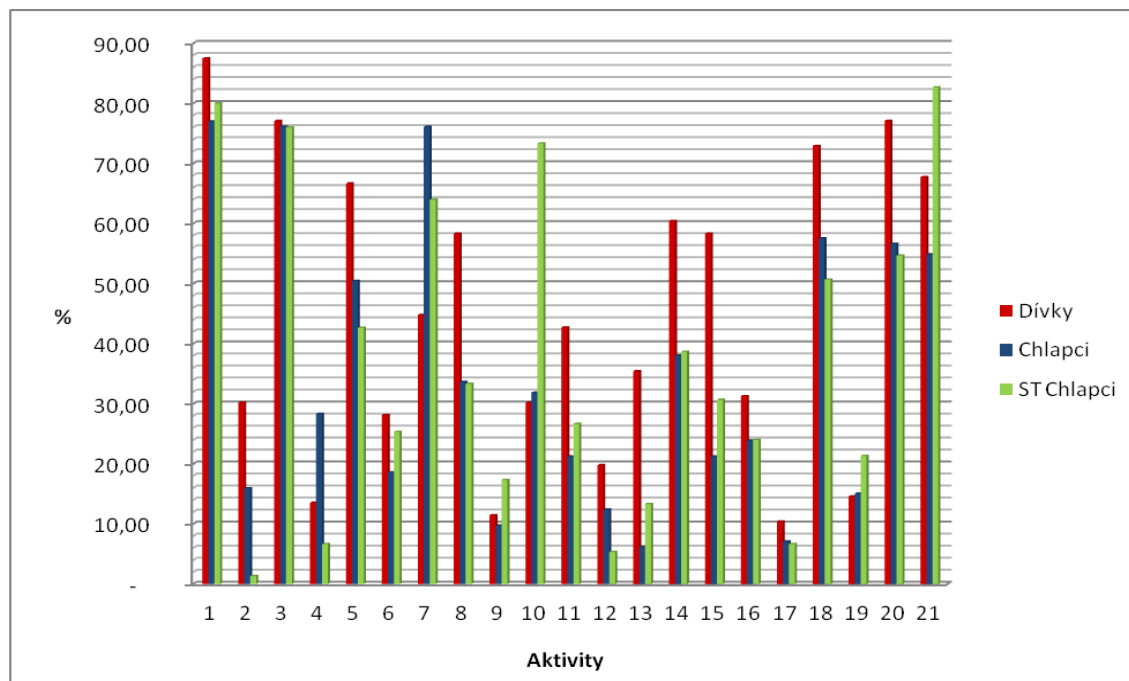
Graf 4: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity a jejich významnost - chlapci ST



Legenda: 1 - poslech hudby; 3 - sledování televize/video; 5 - loudání a povídání s přáteli; 7 - hraní karet, video hry, počítač; 8 - četba (knihy, časopisy); 10 - návštěvy sportovních soutěží, utkání; 14 - relaxace, denní snění aj. o samotě; 18 - pomoc v domácnosti; 20 - návštěvy příbuzných; 21 - rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport;

Graf 5 nám nabízí celkový pohled na všech 21 volnočasových aktivit a ne pouze na 10 nejčastěji pravidelně prováděných, jako tomu bylo v předešlých případech. Vidíme zde kolik procent dívek a chlapců SdT i chlapců ST se jednotlivým volnočasovým aktivitám pravidelně věnuje. Větší rozdíly je možné pozorovat v aktivitě 2. Tuto aktivitu pravidelně provádí 30,21% dívek, u chlapců SdT polovina a u chlapců ST je to už zanedbatelných 1,33%. Dále výrazný rozdíl je mezi chlapci a dívkami v aktivitě 13, 14, 15. Kdy aktivitě 13 se věnuje 35,42% dívek, chlapců ST 13,33% a chlapců SdT 5,33%. V aktivitě 14 je procento chlapců, kteří se této aktivitě věnují stejné a to okolo 33%, ale v případě dívek se jedná už o 60,42%. Aktivita 15, která patří u dívek mezi deset nejčastěji pravidelně prováděných aktivit a provádí ji, jak již bylo řečeno, 58,33% dívek, u chlapců ST je to 30,67% a u chlapců SdT 21,24%.

Graf 5: Procento žáků ZŠ pravidelně provádějících 21 volnočasových aktivit

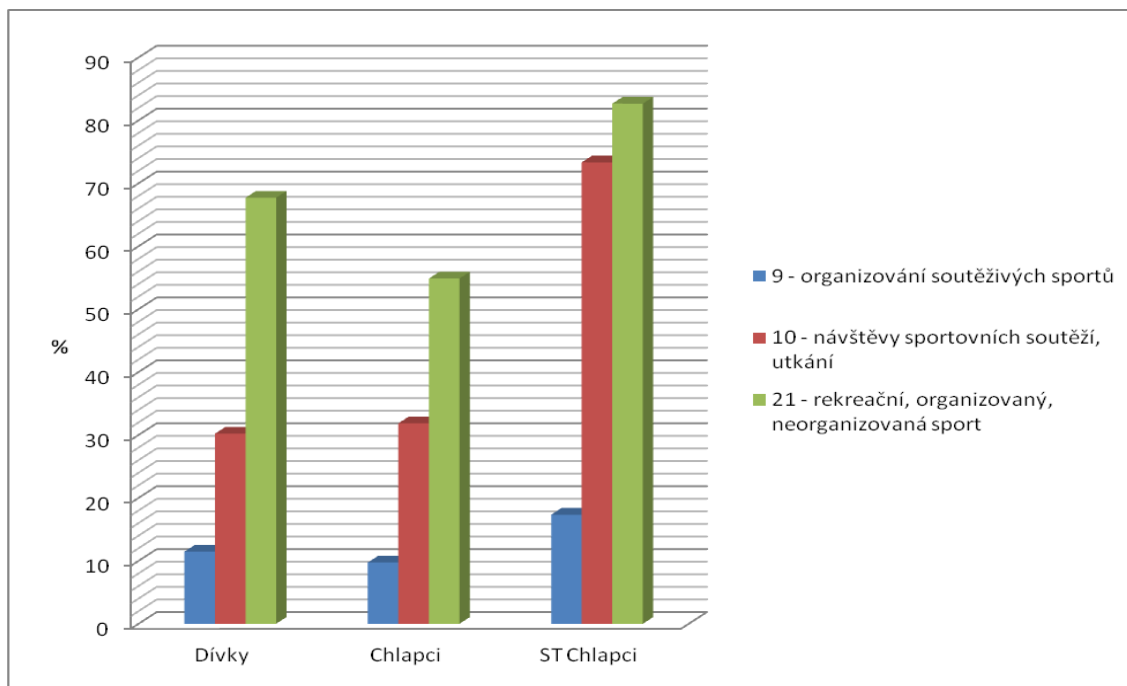


Legenda: 1 - poslech hudby; 2 - hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 - sledování televize/video; 4 - vydělávání peněz; 5 - loudání a povídání s přáteli; 6 - schůzky s chlapcem /dívkou opačného pohlaví; 7 - hraní karet, video hry, počítač; 8 - četba (knihy, časopisy); 9 - organizování soutěživých sportů; 10 - návštěvy sportovních soutěží, utkání; 11 - mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly; 12 - návštěvy večírků, tance; 13 - umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování); 14 - relaxace, denní snění aj. o samotě; 15 - nakupování; 16 - návštěvy kin, divadel, koncertů; 17 - dobrovolné práce, sociální činnosti; 18 - pomoc v domácnosti; 19 - návštěvy mládežnických klubů příbuzných, místních center 20 - návštěvy příbuzných; 21 - rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport;

Graf 6 se podrobněji zaměřuje na aktivity 9, 10, 21 a nabízí nám procentuální srovnání pravidelné účasti na těchto aktivitách u dívek, chlapců SDT a chlapců ST. Podíváme-li se na pořadí těchto tří volnočasových aktivit, zjistíme, že je u všech skupin výše zmiňovaných žáků stejné. Rozdíl je u těchto skupin pouze procentuální. Nejvíce se žáci věnují aktivitě číslo 21. U chlapců ST je to 82,67% , u dívek 67,71% a u chlapců SDT pouze 54,87%. Mezi dívkami a chlapci SDT je zanedbatelný procentuální rozdíl v aktivitě 9 a 10. Kdy aktivitu 10 provádí 31,86 % chlapců a dívek 30,21%. Aktivitu 9 pak 11,46% dívek a 9,73% chlapců SDT. Chlapců ST, kteří se pravidelně provádí aktivitu 10 je 73,33% a u aktivity 9 je to 17,33%. Pro úplnost nám Tabulka 15 dokresluje významnost těchto znázorněných aktivit. Vidíme, že pro 61,54% chlapců ST je aktivita 9, 10 velmi významná. U aktivity 21 je již procento míry významnosti menší, ale stále můžeme říci, že je pro ně důležitá až velmi významná. U dívek a chlapců SDT

je významnost aktivit 10 a 21 podobná, ale v případě aktivity 9 je to jiné. Tato aktivita je výrazně významnější pro dívky, než chlapce, kdy velmi významná je pro 54,55% dívek, naopak jen 45,45% ji považuje za důležitou.

Graf 6: Procento žáků ZŠ pravidelně provádějících aktivity 9, 10, 21



Tabulka 15: Míra významnosti aktivit 9, 10, 21 pro žáky základních škol

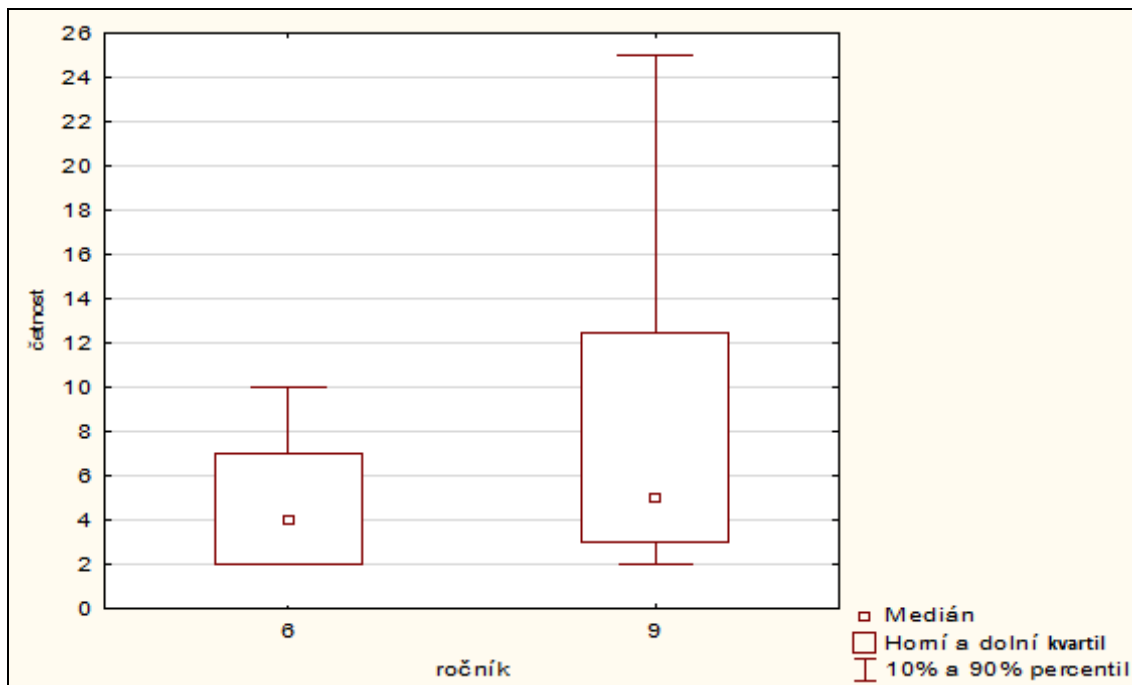
		Významnost			
Třída	Aktivita	velmi důležité	důležité	málo důležité	nevýznamné
Dívky	9	54,55%	45,45%	0%	0%
Chlapci		27,27%	54,55%	18,18%	0%
ST chlapci		61,54%	15,38%	23,08%	0%
Dívky	10	37,93%	34,48%	27,59%	0%
Chlapci		58,33%	22,22%	16,67%	2,78%
ST chlapci		60%	32,73%	7,27%	0%
Dívky	21	55,38%	23,08%	16,92%	4,62%
Chlapci		62,90%	19,35%	14,52%	3,23%
ST chlapci		48,39%	33,87%	14,52%	3,23%

5.2 Grafické vyhodnocení lokomoční pohybové aktivity

Lokomoční pohybovou aktivitou byla chůze. V Grafu 7 vidíme srovnání 6. a 9. ročníků chlapců SDT. Střední hodnota se mezi ročníky liší jen minimálně, u 9. ročníků je hodnota 5 a u 6. ročníku 4. V 9. ročníku je vyšší hodnota horního kvartilu a to 12,5,

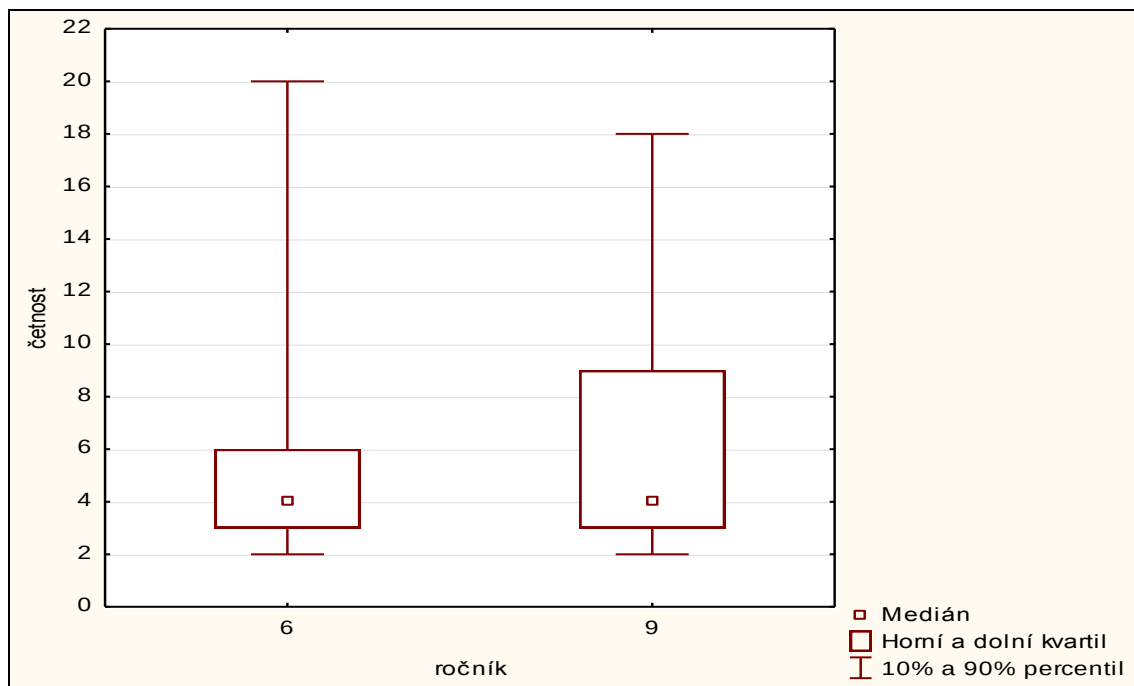
v 6. ročníku jenom 7. Téměř podobný rozdíl ve prospěch chlapců 9. ročníku je v hodnotě 90% percentilu, kdy v 6. ročníku je tato hodnota 10 a v 9. ročníku 25.

Graf 7: Četnost chůze u chlapců SDT 6. a 9. ročníků



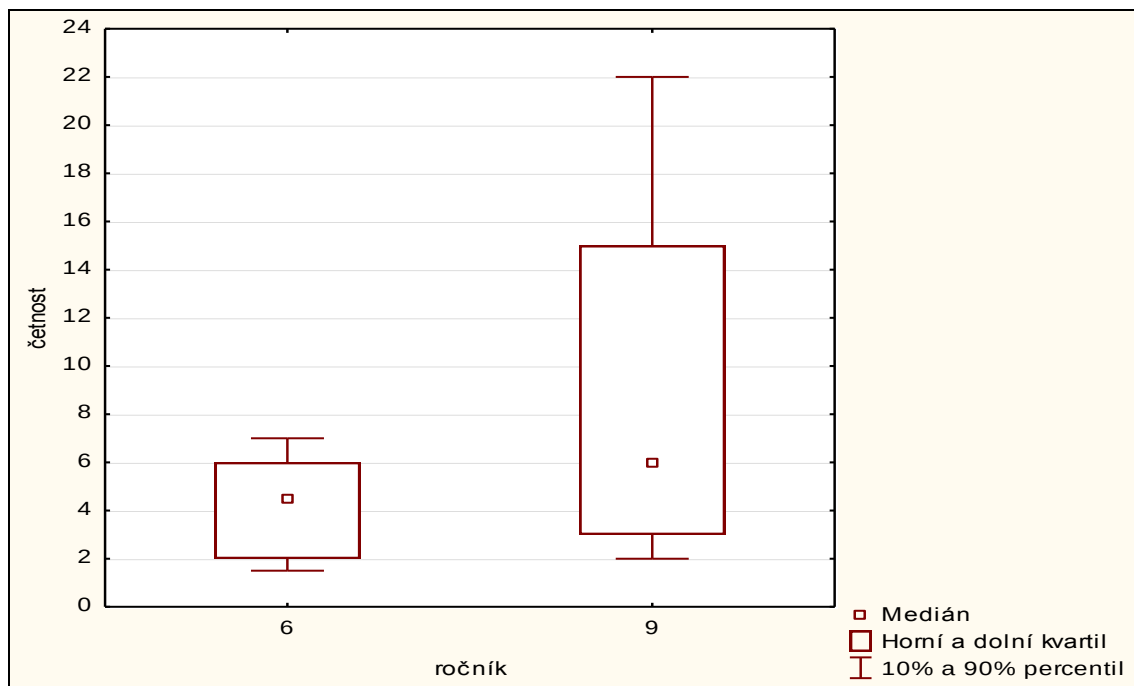
Jak můžeme pozorovat na Grafu 8, u dívek 6. a 9. ročníků není zřejmý rozdíl ve střední hodnotě četnosti neboli mediánu, kdy u obou je tato hodnota stejná (4). Žádný rozdíl není patrný, ani co se týče hodnoty dolního kvartilu. Výraznější rozdíl je, pokud vzájemně porovnáme hodnotu horního kvartilu. U dívek 9. ročníků je hodnota horního kvartilu 9, ale v 6. ročníku je to 6. V 6. ročníku hodnota 90% percentilu vykazuje poměrně velký rozsah od hodnoty horního kvartilu. To nám značí, že se u některých žáků můžeme setkat s hodnotami četnosti vyššími oproti nižším hodnotám, které má převážná část třídy. U dívek 9. ročníků je střední hodnota více posunuta k dolnímu kvartilu. To nám značí, že i přesto, že je zde větší mezikvartilové rozpětí než v 6. ročníku, tak hodnoty četnosti převážné části dívek jsou častěji spíše nižší.

Graf 8: Četnost chůze u dívek 6. a 9. ročníků



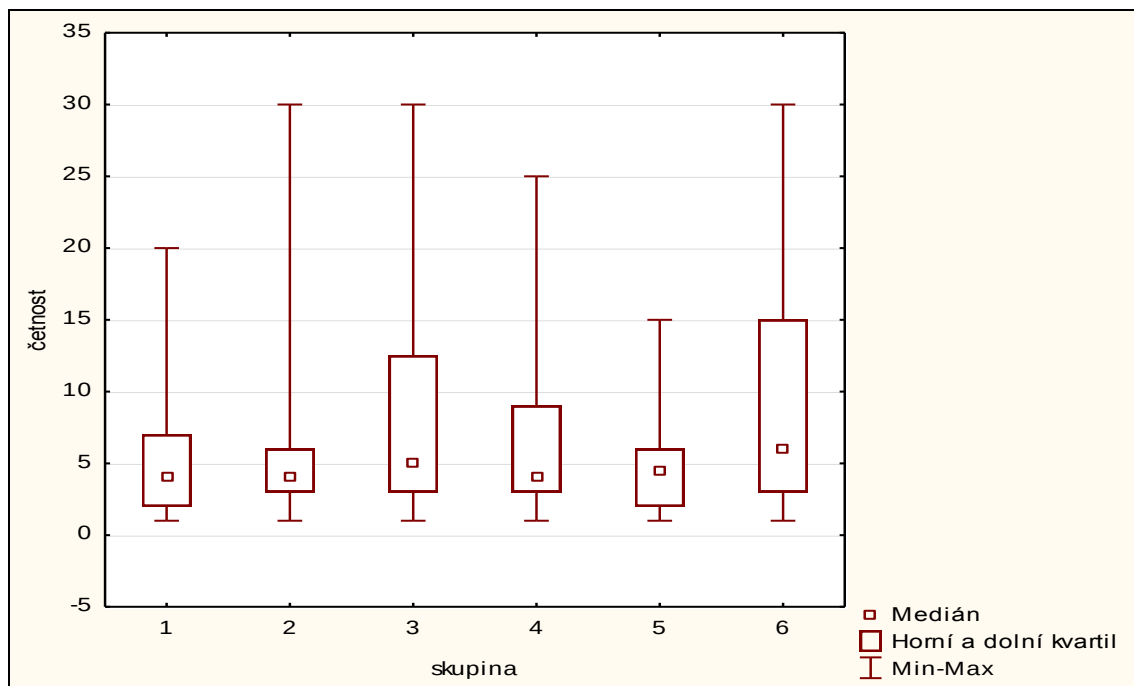
Graf 9 se týká chlapců ST 6. a 9. ročníků. Zde se setkáváme doposud s největším rozdílem v četnosti mezi ročníky, kdy chlapci ST v 6. ročníku vykazují výrazně nižší četnost oproti ročníku 9. Střední hodnota četnosti je u nich 4,5 a horní kvartil má hodnotu pouze 6. Dále z hodnoty 90% percentilu vidíme, že u převážné většiny žáků je hodnota četnosti menší než 7. V 9. ročníků je střední hodnota četnosti 6 a je na stejné úrovni, jako je hodnota horního kvartilu v 6. ročníku. V 9. ročníku má horní kvartil hodnotu četnosti 15. Co se týče hodnoty 90% percentilu, ta je zde téměř trojnásobně vyšší, než v případě 6. ročníků. Můžeme také říci, že mezikvartilové rozpětí v případě žáků 9. ročníku je také obrovské, kdy se pohybuje od hodnoty 3 - 15 a u 6. ročníku od 2 do 6.

Graf 9: Četnost chůze u ST chlapců 6. a 9. ročníků



Poslední Graf 10 nám nabízí vzájemné komplexní srovnání lokomoční pohybové aktivity všech výše graficky samostatně znázorněných skupin žáků. Jak lze vidět, všichni žáci základních škol v Českých Budějovicích, bez ohledu na ročník a pohlaví, chodí minimálně 1 x za měsíc trasu, která je delší než 2 km. U skupin žáků 2, 3 a 6 jsme se u některých jedinců mohli setkat s největší námi zaznamenanou četností, která dosahovala hodnoty 30. U skupiny 1 dosahovala maximální četnost hodnoty 20. Nejmenší hodnota maximální četnosti (15), byla překvapivě zaznamenána u skupiny 5.

Graf 10: Četnost chůze u všech žáků základních škol



Legenda: 1 - 6. ročník chlapci SDT; 2 - 6. ročník dívky; 3 - 9. ročník chlapci SDT; 4 - 9. ročník dívky SDT; 5 - 6. ročník ST chlapci; 6 - 9. ročník ST chlapci

5.3 Grafické vyhodnocení sportů a jiných pohybových aktivit

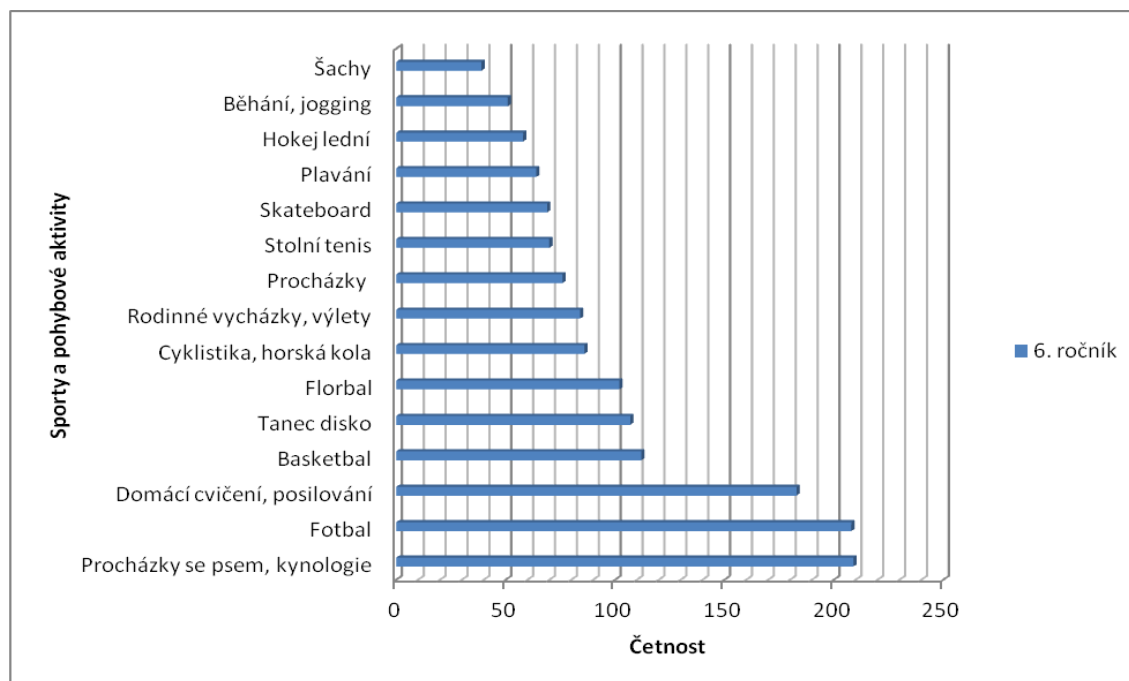
Na Grafu 11 – 14 můžeme vidět patnáct nejčastěji prováděných sportů a jiných pohybových aktivit žáky základních škol. V případě Grafu 11 a 12 se jedná o rozdíl mezi 6. a 9. ročníkem všech žáků základních škol, to znamená, že zahrnují jak dívky a chlapce SDT, tak i chlapce ST. Grafy 13 a 14 nám nabízí srovnání mezi chlapci SDT a ST. Na posledních dvou grafech, kterými jsou Grafy 15 a 16 můžeme vidět dvacet sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností, kterým se ve svém volném čase věnují chlapci a dívky základních škol. Všechny sporty a pohybové aktivity jsou v jednotlivých grafech řazeny vzestupně podle hodnoty jejich četnosti.

V 6. ročníku vidíme, že mezi tři sporty a pohybové aktivity s největší zaznamenanou četností patří *procházky se psem*, *kynologie*, *fotbal* a na třetím místě je pak *domácí cvičení a posilování*. V 9. ročníku je situace na prvních třech místech odlišná. Zatímco v 6. ročníku měl *fotbal*, *procházky se psem* a *kynologie* podobnou četnost, která přesahovala hodnotu 200, zde v 9. ročníku už je *fotbal* jednoznačně na prvním místě a naopak *procházky se psem* a *kynologie* jsou až na místě čtvrtém,

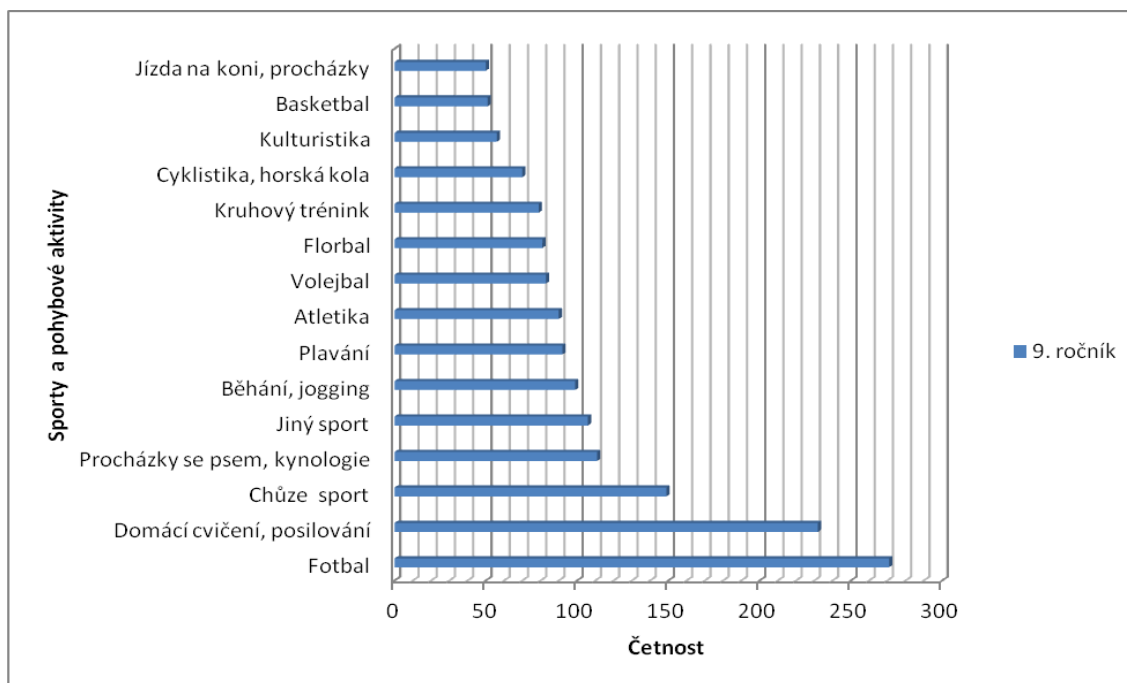
s četností lehce přesahující hodnotu 100. Na druhém místě je zde *domácí cvičení, posilování* a na třetím místě se objevuje *chůze sport*, která u žáků 6. ročníků zcela chybí. V 9. ročníků vykazuje větší četnost ve srovnání s 6. ročníkem *běhání, jogging; plavání*. Méně se pak žáci věnují *basketbalu, florbalu* a *cyklistice*. Nově se u žáků 9. ročníků můžeme setkat se sporty a jinými pohybovými aktivitami, které svou četností mezi prvních patnáct v 6. ročnících nepatřily. Jsou jimi *atletika, volejbal, kruhový trénink, kulturistika* a *jízda na koni*. Výrazná část žáků 9. ročníků ve svém volném čase provozuje *jiný sport*, to znamená sporty, které nebyly v naší nabídce. V 6. ročníků patří mezi patnáct sportů a jiných pohybových aktivit s největší četností *tanec disko; rodinné vycházky, výlety, procházky, stolní tenis, šachy, lední hokej, skateboard*, naopak v 9. ročníku tomu tak není.

Z četnosti všech sportů a jiných pohybových aktivit (viz Příloha 2) můžeme zjistit, že žáci v 6. ročníků se celkem věnují 59 sportům a pohybovým aktivitám a v 9. ročníků je to o čtyři méně. *Lední hokej*, který má v 6. ročníku četnost 58, má v 9. ročníku četnost pouze 1. Dále *kulturistika* a *kruhový trénink* mají v 6. ročníku nulovou četnost oproti 9. ročníku, kde tyto sporty patří mezi patnáct nejčastějších sportů. Celková četnost v 6. ročníku je 2148 a v 9. ročníku 2256. Žáků 6. ročníků, kteří neprováděli za měsíc listopad žádný sport ani jinou pohybovou aktivitu, bylo celkem 10. V 9. ročníku to bylo o 2 žáky více. Počet sportů, kterým se žáci 9. ročníků věnovali, byl o 4 menší, než v 6. ročníku.

Graf 11: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - 6. ročník



Graf 12: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - 9. ročník

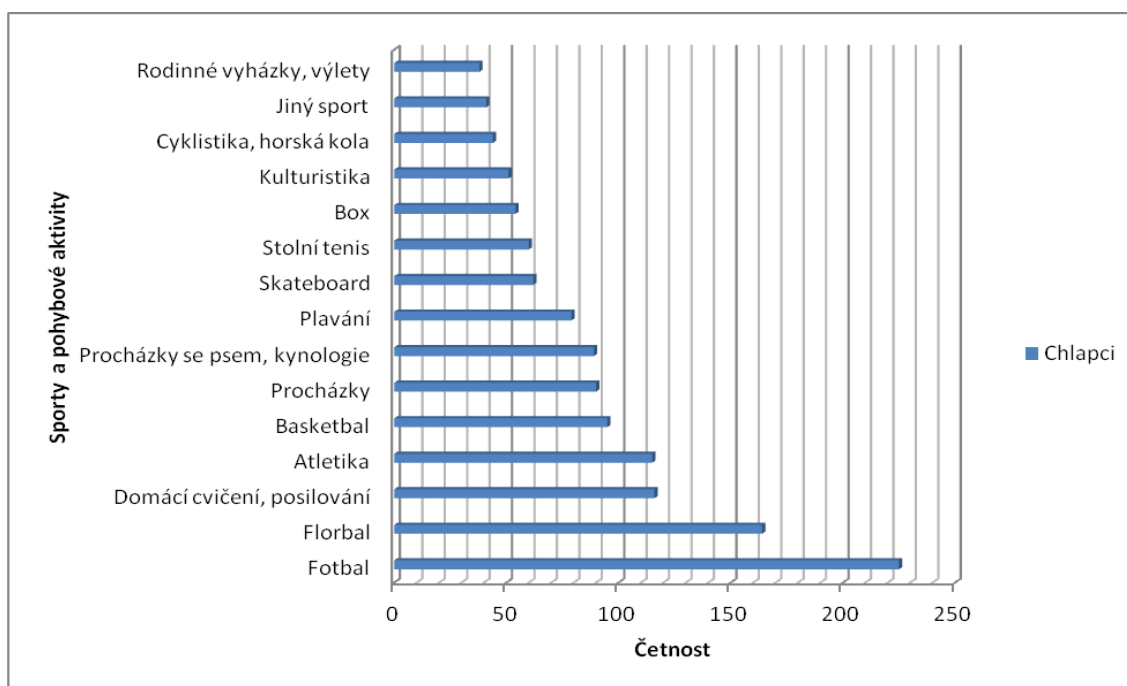


Pokud porovnáme chlapce SDT (Graf 13) s chlapci ST na Grafu 14, vidíme, že na prvním místě s nejvyšší četností je v obou případech *fotbal*. Hodnota četnosti tohoto sportu je navíc velice podobná, kdy u chlapců ST činí 235 a u chlapců SDT o deset méně. U chlapců SDT je s četností 164 *florbal* hned na druhém místě za *fotbalem*. Tento sport je u chlapců ST s mírou četnosti 19 výrazně v pozadí za ostatními sporty a jinými pohybovými aktivitami. Na druhém místě s přibližně o polovinu menší četností oproti prvnímu *fotbalu* je u chlapců ST *domácí cvičení, posilování* a poté následuje *cyklistika, horská kola*. Pak tu jsou další sporty a jiné pohybové aktivity včetně výše zmiňovaných, které můžeme vidět v obou grafech chlapců, to znamená, že stále patří mezi patnáct sportů s největší četností v obou třídách. Jsou to *procházky se psem, kynologie, plavání, stolní tenis*. Potom tu máme u chlapců SDT sporty a jiné pohybové aktivity jako *rodinné vycházky, výlety, kulturistiku*, které u ST chlapců nevidíme graficky znázorněny, ale přesto se jim věnují. To platí i v opačném případě u *rybaření, běhání, joggingu*. Jsou tu ale také ty, které vykazují velice výraznou rozdílnost v četnosti jako *box*, který má u chlapců SDT četnost 54 a u chlapců ST 2. V opačném případě je to zase *zápas, nohejbal*. V poslední řadě tu jsou sporty, které ve vzájemném srovnání mají četnost nulovou. *Atletice*, která má u chlapců SDT četnost 115 se nevěnuje jediný

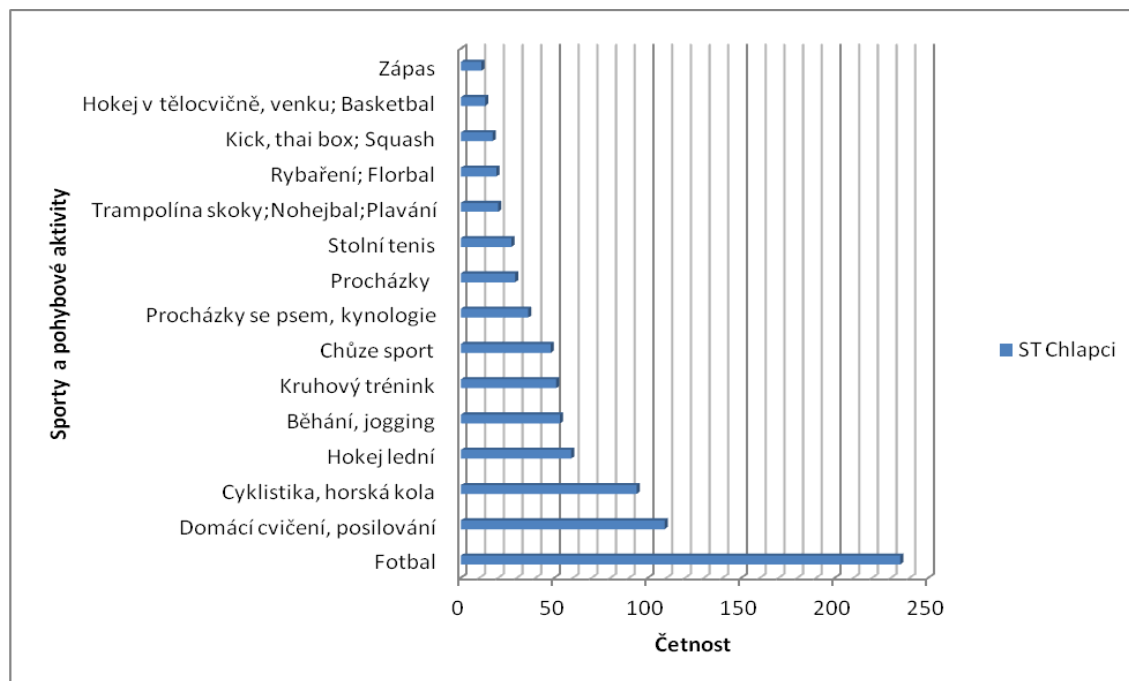
chlapec ST. *Lední hokej* je pro změnu sportem, který ve sportovních třídách vykazuje četnost 59 a *skoky na trampolíně* 20, a ve standardních třídách mají nulové zastoupení.

Na seznamu s četností všech sportů a jiných pohybových aktivit, kterým se chlapci SDT a ST věnují (viz Příloha 3) vidíme, že chlapci SDT se věnovali 49 sportům a u chlapců ST je to sportů 40. Celková četnost u chlapců SDT činí 1694 a u chlapců ST 989. Celkem deset chlapců SDT neprovádělo za měsíc listopad ve svém volném čase žádný sport, ani jinou pohybovou aktivitu. U chlapců ST se jednalo o žáky tři.

Graf 13: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - chlapci SDT

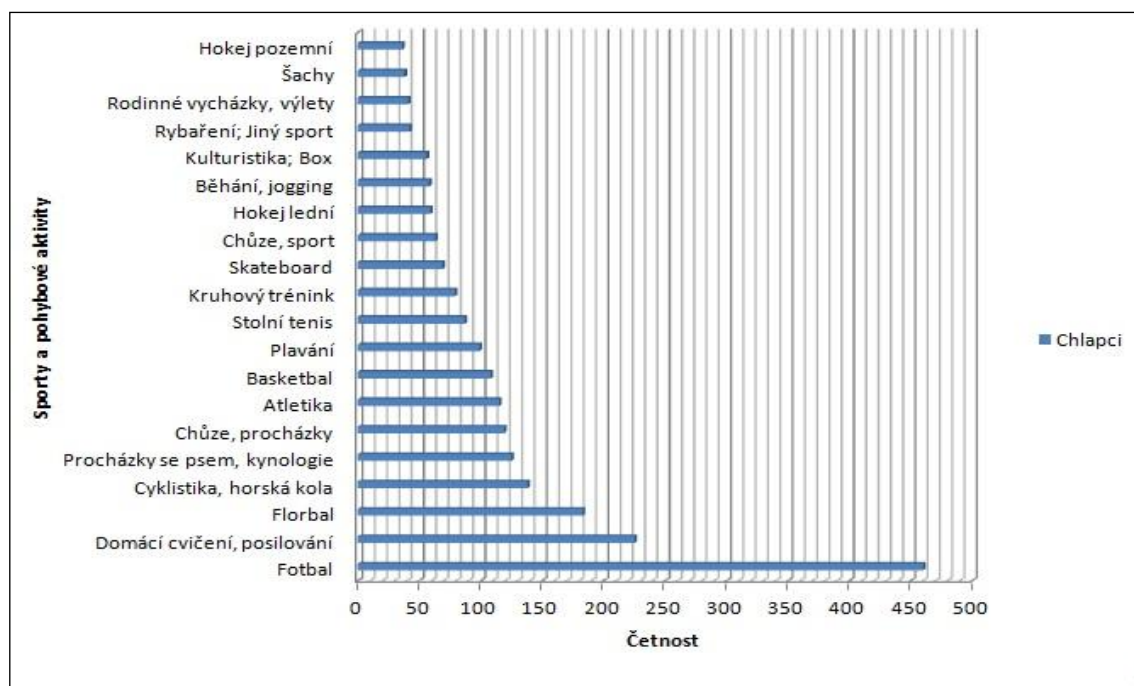


Graf 14: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - chlapci ST

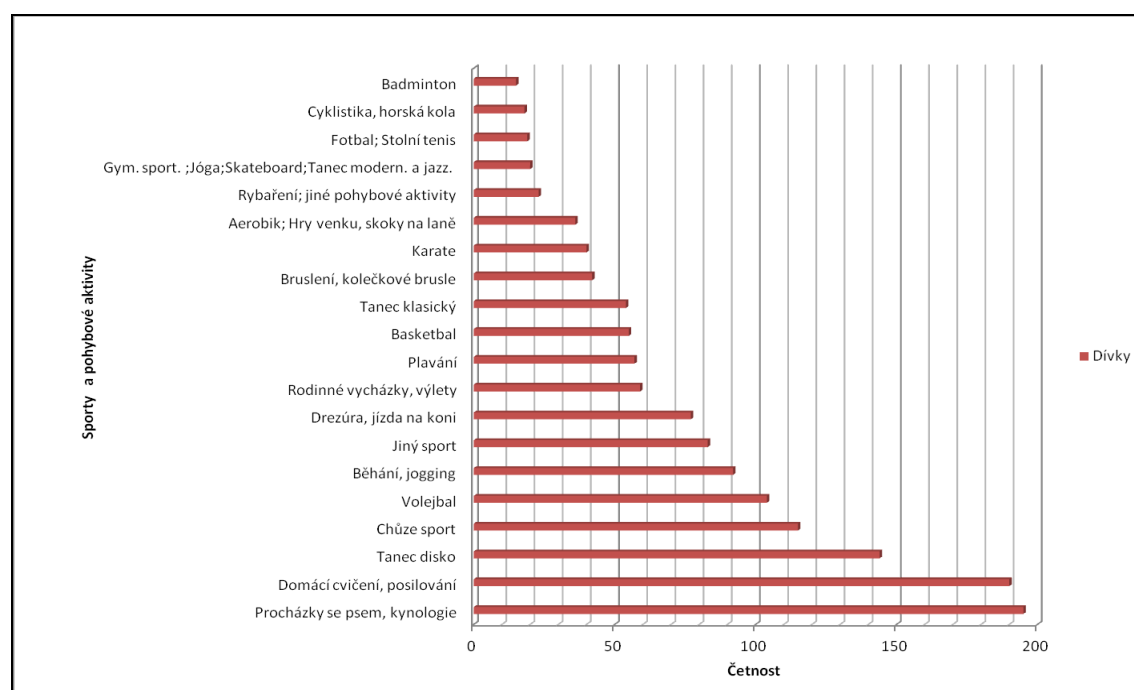


Poslední dva grafy, Grafy 15 a 16, se týkají dvaceti sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností u chlapců a dívek. Na prvním místě u chlapců je s četností 460 *fotbal*. Na druhém místě je to pak *domácí cvičení, posilování* s hodnotou 225 a za ním následuje s četností 183 *florbal*. *Florbal* u dívek vykazuje nulové zastoupení. *Domácí cvičení a posilování* je u dívek také na druhém místě stejně jako v případě chlapců a to s četností 190, ale v případě dívek je nejčastější pohybovou aktivitou *procházka se psem, kynologie*. Pokud se zaměříme na ty sporty, které jsou graficky znázorněné a vyskytují se u chlapců, přičemž u dívek mají nulovou četnost, nejedná se pouze o již zmiňovaný *florbal*. Mezi tyto aktivity patří i *atletika, kruhový trénink, lední a pozemní hokej, kulturistika*. V opačném případě ani jeden z chlapců oproti dívkám neprovádí *moderní a jazzový tanec, drezúru, jízdu na koni, bruslení, kolečkové brusle, aerobik a jógu*. Velice výrazný je rozdíl v četnosti u *tance disko*, kdy u dívek se řadí tato pohybová aktivita s četností 144 na 3. místo a u chlapců je zastoupen pouze třikrát. Celkový rozdíl v četnosti ve všech sportech a jiných pohybových aktivitách u dívek a chlapců najdeme v příloze (viz Příloha 4).

Graf 15: 20 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - chlapci



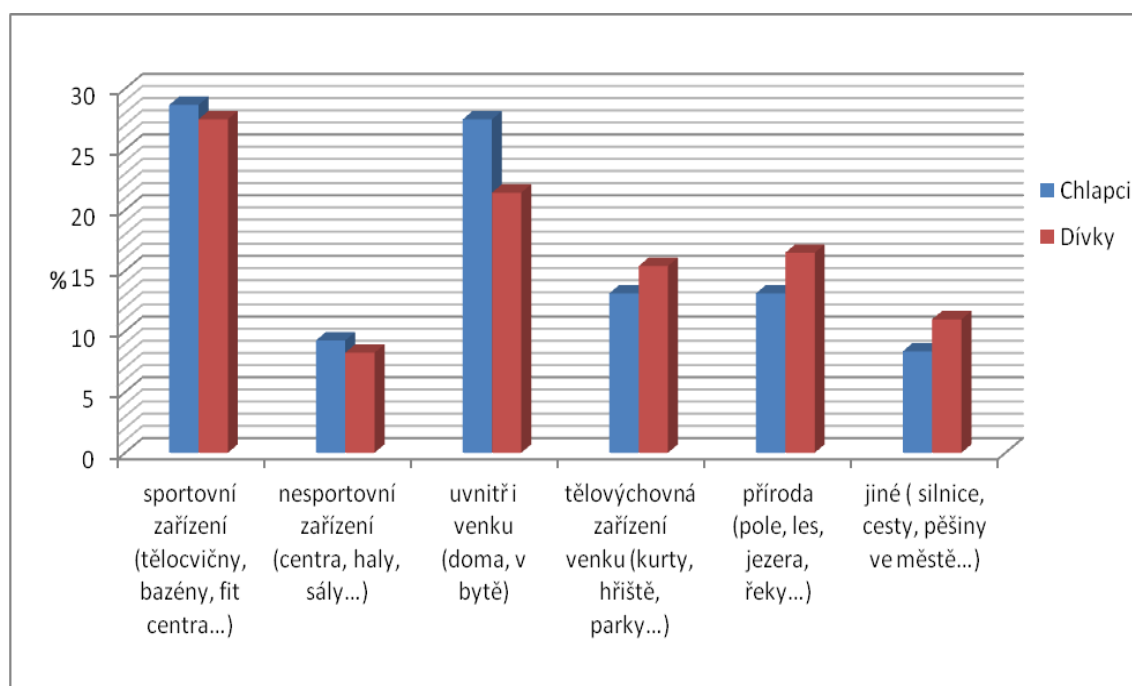
Graf 16: 20 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - dívky



5.3.1 Prostředí v jakém jsou sporty a jiné pohybové aktivity realizovány

Jak lze vyčíst z Grafu 17, největší procento žáků, kteří pravidelně provádí sport, nebo jinou pohybovou aktivitu, realizují činnost uvnitř sportovních zařízení. U dívek se jedná o 27,44% a v případě chlapců je to přibližně o jedno procento více. Druhým nejčastějším prostředím jsou u žáků vnitřní i venkovní prostory jejich domova. Více toto prostředí preferují chlapci, celkem 27,46%, než dívky, kterých je 21,43%. Prostředím, kterými jsou venkovní tělovýchovná zařízení a příroda dává přednost stejné procento chlapců a to 13,13%. V přírodě sportuje 16,48 % dívek a na venkovních tělovýchovných zařízení 15,38% . Na posledních místech jsou nesportovní zařízení a jiná prostředí, která zde nebyla uvedena. V těchto dvou posledních prostředích realizovalo svoji pohybovou aktivitu méně jak 11% chlapců i dívek.

Graf 17: Prostředí v jakém žáci ZŠ realizují sport a jiné pohybové aktivity

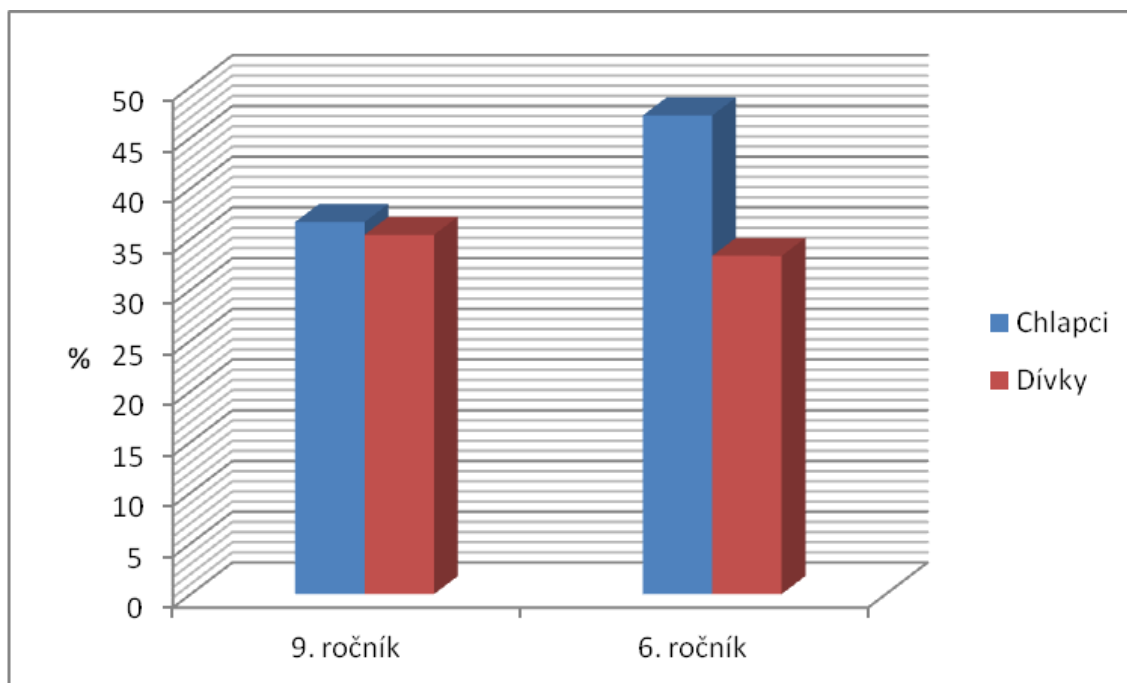


5.3.2 Členství ve sportovních klubech a oddílech

Graf 18 nám znázorňuje kolik procent z celkového počtu dívek a chlapců SDT 6. a 9. ročníků je členy nějaké sportovní organizace. Vidíme, že v 6. ročníků je celkem 47,17% chlapců členem sportovní organizace, ale v 9. ročníků je jich už poněkud méně, pouze 36,67%. U dívek žádný významnější rozdíl mezi 6. a 9. ročníkem jako je tomu u

chlapců není patrný. V 6. ročníku je to 33,33% dívek a v 9. ročníku o 2% více. Celkově bez ohledu na ročník je v členství 42% chlapců a 35,42% dívek.

Graf 18: Členství žáků SDT ve sportovních organizacích

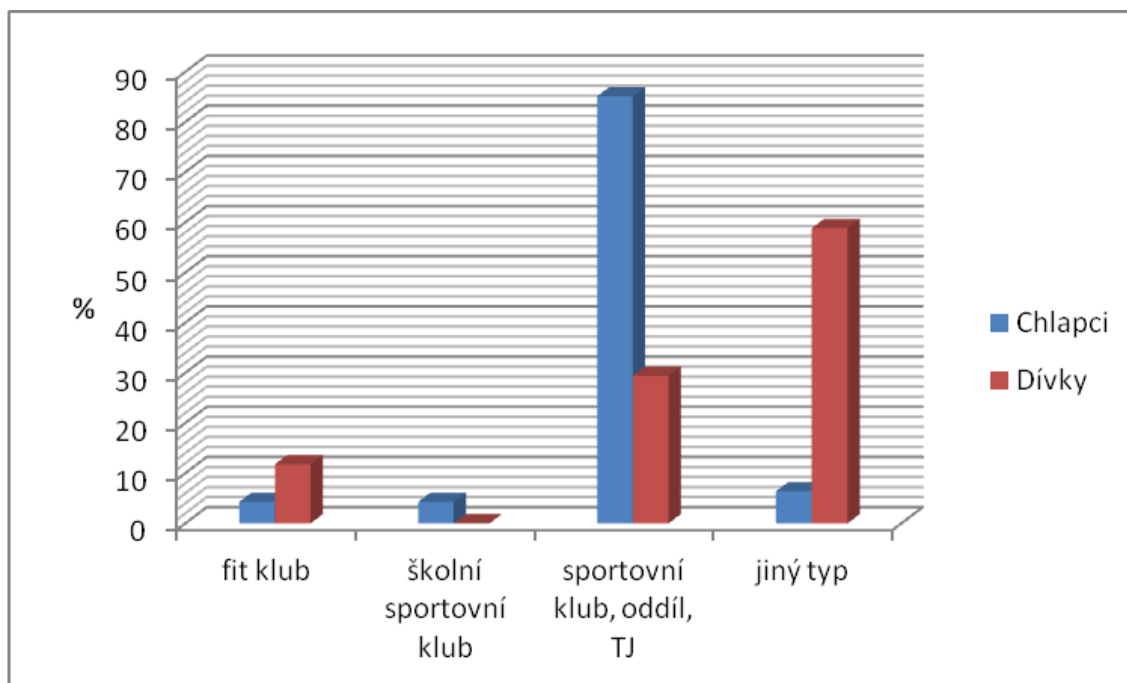


Pokud se podíváme na následující Graf 19, lze z něj zjistit, o jaké konkrétní členství se u dívek a chlapců SDT nejčastěji jedná. Jednoznačně nejvíce jsou chlapci členy sportovního klubu, oddílu, případně tělovýchovné jednoty. Jedná se o 85,11%. Dále se stejným počtem 4,26% jde o školní sportovní klub a fit klub. Zbývajících 6,38% jsou členy jiného typu sportovní organizace. Převážná část dívek jsou členy jiného typu sportovní organizace, než jsou zde uvedené a jde o 58,82%. Dívek, které jsou členy sportovního klubu, oddílu či tělovýchovné jednoty je 29,41%. Zbývajících 11,76% dívek jsou členy fit klubu a žádná dívka není členem školního sportovního klubu.

Nejčastěji jsou žáci standardních tříd členy těchto sportovních organizací: SK Tigers Basketball České Budějovice, TJ Sokol České Budějovice, Box Club Táty Němce České Budějovice, FBC Štíří České Budějovice, Fight Club České Budějovice, TJ Koh-i-noor České budějovice, Line dance club České Budějovice, Taneční studio No Limit České Budějovice, Taneční centrum MOVE 21 České Budějovice, Taneční klub Last danceteam, Taneční skupina NG Dance Crew, KMG České Budějovice, TJ Karate České Budějovice, SK Hlincovka, SK Dynamo České Budějovice. U chlapců ST se

téměř vždy jedná o členství v hokejovém klubu ČEZ Motor České Budějovice a fotbalovém klubu SK Dynamo České Budějovice.

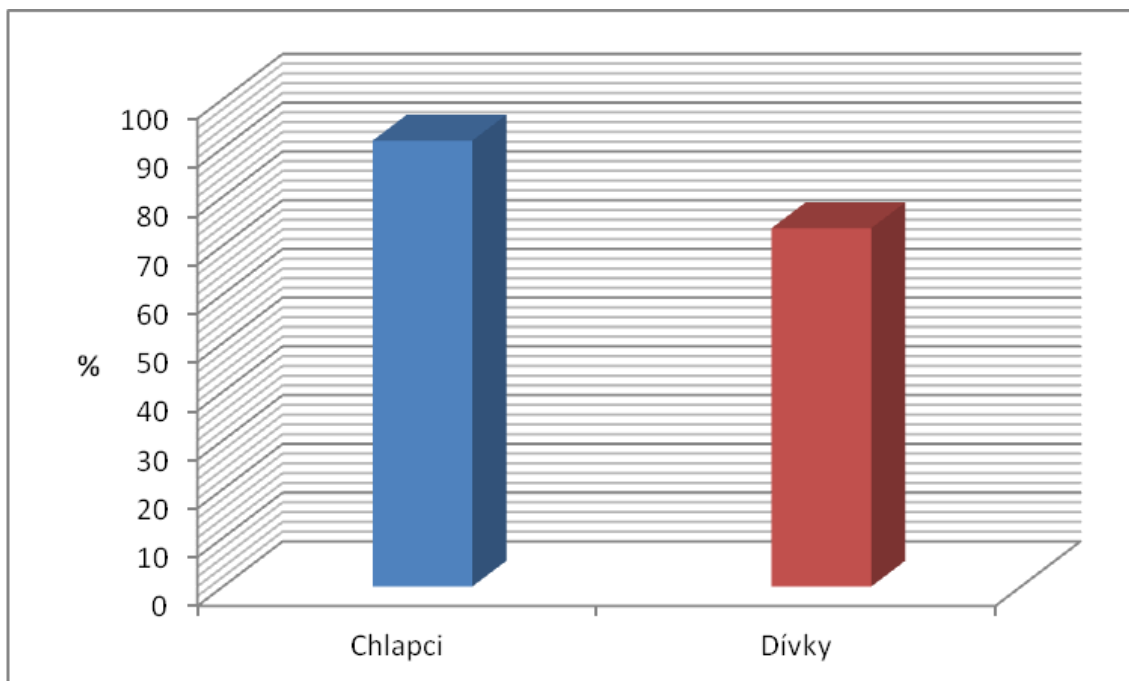
Graf 19: Členství žáků SDT v konkrétních sportovních organizacích



5.3.3 Účast mládeže v sportovních soutěžích

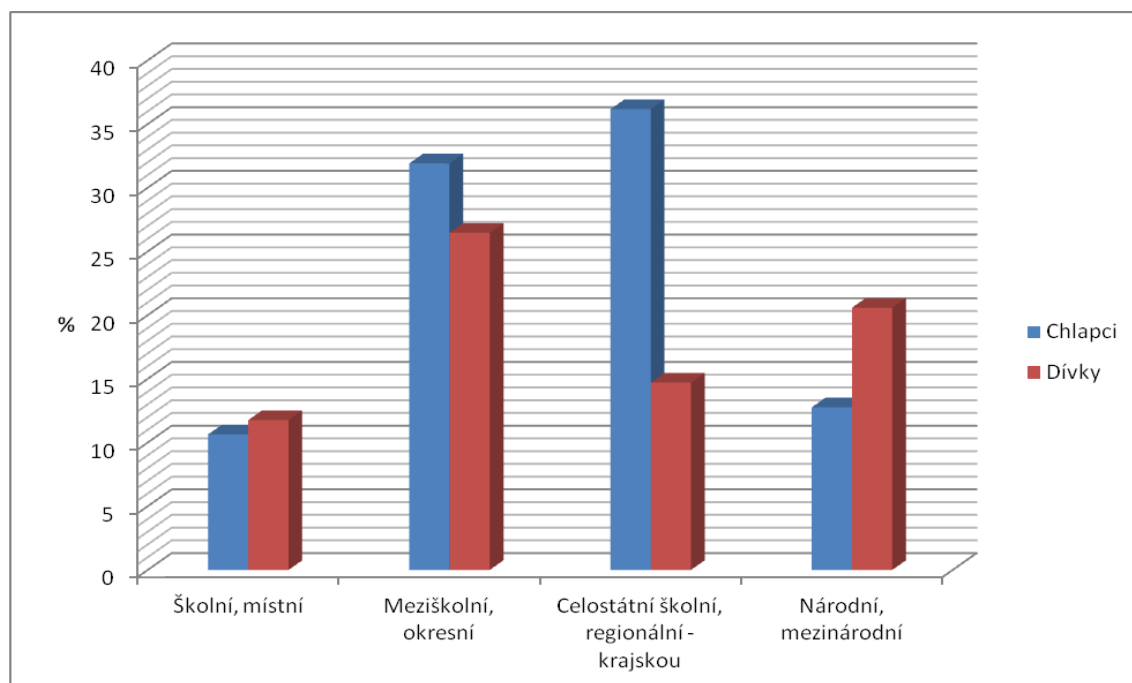
Graf 20 nám říká, kolik procent žáků SDT, kteří jsou členy nějaké výše zmíněné sportovní organizace, se navíc v rámci této organizace účastnilo v uplynulém roce sportovních soutěží. Chlapci se účastnili soutěží více než dívky a to v hodnotě 91,49%. Dívek se soutěží ve svém sportu účastnilo 73,53%. Celkové množství žáků, kteří se účastní soutěží v rámci své sportovní organizace neohledně na jejich úroveň je 38,76%.

Graf 20: Žáci SDT, kteří se v rámci své sportovní organizace účastní soutěží



Graf 21 ukazuje, jakou nejvyšší úroveň tyto soutěže, kterých se žáci v průběhu roku ve svém sportu účastnili, měly. Vidíme, že se jednalo u 36,17% chlapců především o soutěže celostátní, školní, nebo krajské a u 31,91% o meziškolní a okresní. Méně chlapců se účastnilo soutěží na úrovni národní, kterých bylo 12,77% a na úrovni školní, místní zbývajících 10,64% chlapců. Dívky se nejvíce ve svém sportu účastnili soutěží na úrovni meziškolní, okresní a to 26,47% na druhém místě s 20,59% jde o soutěže na úrovni národní. 14,71% dívek se zúčastnilo soutěží na úrovni celostátní školní, krajské a na posledním místě to byla s 11,76% úroveň školní, místní.

Graf 21: Nejvyšší úroveň dosažená v soutěžích u žáků SDT



6 Diskuse

Volnočasové aktivity

Spektrum, četnost ani míra významnosti jednotlivých pravidelně prováděných volnočasových aktivit se u žáků 6. ročníků v porovnání s žáky 9. ročníků nějak výrazně nelišila. Proto pro nás bylo bezpředmětné provádět srovnání žáků jednotlivých ročníků. Výraznější rozdíly už ale bylo patrné sledovat při vzájemném porovnání žáků opačného pohlaví a také mezi chlapci SDT a chlapci ST.

Dnešní doba nabízí žákům základních škol a dětem obecně nepřeberné množství volnočasových aktivit a je pouze na nich, kterým aktivitám ve svém volném čase dají přednost. Často slyšíme, že děti dnes tráví příliš času hraním her na počítači a sledováním televize, tedy pasivními volnočasovými aktivitami. Pokud se podíváme na naše výsledky nelze toto tvrzení vyvrátit a říci, že tomu tak skutečně není. Ať už se jedná o chlapce ST, nebo o chlapce i dívky SDT, tak pro všechny jsou aktivity *sledování televize/video, hraní karet, videohry, počítačové hry* velmi významné a důležité. Jen pro minimum žáků jsou tyto aktivity málo důležité, případně nevýznamné. Těmto volnočasovým aktivitám se pravidelně věnuje převážná část žáků základních škol. Celkově nejvíce žáky pravidelně prováděnou volnočasovou aktivitou je *poslech hudby*. Je jasné, že tato aktivita je více preferovaná u dívek a zároveň má pro ně poslech hudby i daleko větší význam, než pro chlapce. Aktivit, kterým se více věnují dívky než chlapci je hned několik a ne pouze poslech hudby. První z nich je *hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru*, kdy chlapců SDT, kteří se této aktivitě věnují, je o polovinu méně, než dívek a v případě chlapců ST je rozdíl ještě výraznější. Dále to jsou aktivity *mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly, četba (knihy, časopisy), umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování)*. Více dívek než chlapců raději svůj volný čas tráví *relaxací a denním sněním o samotě*. U dívek by se také dalo přepokládat, že budou častěji než chlapci ve svém volném čase vykonávat aktivity jako je *nakupování a pomoc v domácnosti* a naše výsledky nám to potvrzují. Výše zmiňované volnočasové aktivity, kterým se podle našich výsledků věnuje více dívek, než chlapců jsou totožné s výsledky projektu COMPASS.

Zvláštní význam jsme věnovali v naší práci volnočasovým aktivitám, kterými jsou *organizování soutěživých sportů; návštěvy sportovních utkání, soutěží; rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport*, protože tyto aktivity nám zřejmě nejvíce ze všech 21 volnočasových aktivit vypovídají o tom, jaký je vztah a postoj žáků základních škol

ke sportu a pohybovým aktivitám. V případě chlapců ST vzhledem k jejich sportovnímu zaměření se dalo už předem očekávat, že jejich účast v těchto aktivitách bude vyšší, než tomu bude u žáků SDT. Výsledky nám opravdu ukazují, že chlapci ST svůj volný čas vyplňují častěji sportovními a pohybovými aktivitami, než je tomu v případě žáků standardních tříd. To samé můžeme říci i o pasivním sportu, kdy chlapci ST chodí pravidelně více na různá sportovní utkání a soutěže. Zatímco podle výsledků projektu COMPASS jsou tyto tři aktivity, především pak *rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport*, spíše záležitostí chlapců než dívek, u nás toto platí, pouze pokud bychom měli vzájemně porovnat chlapce ST a dívky ST. Zaměříme-li se na chlapce a dívky SDT, tak tomu tak není a procento dívek, které se sportu věnuje je dokonce větší, než je tomu u chlapců. Co se týká účasti ve zbývajících dvou aktivitách, tak procento dívek, které se jim věnuje, je přibližně stejné jako u chlapců.

Lokomoční pohybové aktivity

V případě lokomoční pohybové aktivity, kterou v našem případě byla chůze, jsme u všech žáků základních škol vzájemně porovnávali 6. a 9. ročníky. Zajímalo nás, kolikrát za měsíc daný žák provádí chůzi, která by byla delší jak 2 km. Vzhledem k tomu, že jsme srovnávali jednotlivé ročníky mezi sebou, tak soubory dat byly poměrně malé a každý žák, který ve třídě dosahoval v četnosti chůze krajních hodnot, tak výrazně ovlivňoval celkový výsledek četnosti celé třídy. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli pro vyhodnocení použít krabicové grafy, z kterých sice nelze zjistit celkovou četnost v jednotlivých ročnících, ale poskytují nám jiné a podle našeho názoru daleko cennější informace. Na základě našich výsledků můžeme říci, že se nenašel jediný žák, který by nešel ani jednou za měsíc trasu, jejíž vzdálenost byla delší jak 2 km. To je velmi dobrý výsledek ve srovnání s výsledky projektu COMPASS, kdy nejen, že se vyskytovali jedinci, kteří za celý měsíc tuto vzdálenost neušli (a jejich četnost byla nulová), ale navíc největší počet těchto jedinců byli žáci základních škol ve věku 12 - 13 let (Rychtecký, 2006). Na druhou stranu nutno zmínit, že míra četnosti není nikterak vysoká. Jen velmi malý počet žáků tuto vzdálenost šlo každý den, to znamená 30x za měsíc a žádný žák tuto hodnotu nepřekročil. Střední hodnota četnosti, kterou nám vyjadřoval v grafech medián, nebyla nikdy větší jak šest a ve většině případů byl medián výrazně posunutý k dolnímu kvartilu, což nám značí o zešíkmení dat. U většiny žáků tedy převládaly nižší hodnoty četností nad hodnotami vyššími.

Žáci devátých ročníků celkově vykazovali větší měsíční frekvenci neboli četnost této aktivity v porovnání s žáky šestých ročníků. Lze tedy na základě toho usoudit, že se zvyšujícím se věkem žáků se bude zvyšovat i četnost v této lokomoční pohybové aktivitě. Podíváme-li se na výsledky projektu COMPASS (viz Příloha 1), vidíme stejný trend, který nám tuto domněnku potvrzuje. U respondentů, kteří zde byli ve věku od 9 do 19 let, společně s jejich rostoucím věkem klesal počet těch, kteří by vykazovali nulovou hodnotu. Zároveň vidíme, že chlapci bez ohledu na daný věk vykazovali vždy větší četnost než dívky. Z našich výsledků toto lze vidět pouze u 9. ročníků. U 6. ročníků je četnost chůze u chlapců i dívek podobná.

Sporty a jiné pohybové aktivity

Pokud bychom měli na základě četnosti určit, jestli se žáci 6. ročníků ve svém volném čase více věnují sportům a jiným pohybovým aktivitám ve srovnání s žáky 9. ročníků, můžeme konstatovat, že tomu opravdu tak je. Vzhledem k faktu, že žáků 6. ročníků bylo méně, tak i přesto je hodnota celkové četnosti nižší jen minimálně oproti žákům 9. ročníku a to o zanedbatelnou hodnotu 108. Navíc mezi žáky 9. ročníků je více chlapců ST, než v případě 6. ročníků. Stejně to je i v počtu sportů a jiných pohybových aktivit, kterým se žáci věnují. Žáci 6. ročníků jich vykonávají o 4 více. I když jsme předpokládali, že ve většině případů bude mít žák 6. třídy větší spektrum sportů a jiných pohybových aktivit, které provádí, než žák 9. ročníků, který toto spektrum bude mít menší, nebylo tomu tak a každý žák bez ohledu na ročník se nejčastěji věnoval dvěma sportům a jiným pohybovým aktivitám.

U některých sportů a jiných pohybových aktivit se můžeme setkat s tím, že jak se zvyšuje věk žáků, roste u nich i jejich četnost a nabývají u žáků na významu. V 9. ročníku si můžeme povšimnout, že se zde výrazně zvýšila oproti 6. ročníku četnost v *běhání a joggingu* to vysvětlujeme nástupem puberty u dívek, kdy jim ještě více začíná záležet na jejich fyzické podobě. To samé můžeme sledovat i u *domácího cvičení, posilování*, i když zde vzestup v četnosti není tak výrazný. Na zvýšení těchto dvou aktivit se určitě podílejí jak dívky, tak i chlapci. V prvním případě si ale myslíme, že převažuje procento dívek. V 9. ročníku se mezi patnácti sporty a jinými pohybovými aktivitami objevuje nově *kulturistika*, ale předpokládáme, že se ještě nebude u takto mladých žáků jednat o kulturistiku v pravém slova smyslu. Také se zde objevuje *kruhový trénink*. Chlapci zřejmě v 9. ročníku více začínají usilovat o nárůst svalové

hmoty a zlepšení své fyzické kondice. To bude nejspíše hlavní důvod zvýšené četnosti těchto dvou pohybových aktivit u chlapců. Dále lze na základě četnosti vyvodit závěr, že žáci 6. ročníku tráví svůj volný čas více s rodinnou a se svými domácími mazlíčky, kterými jsou v našem případě psi, než tomu je u žáků starších. To pravděpodobně souvisí s jejich psychickým vývojem.

Při srovnání chlapců ST a SDT byl rozdíl v jejich počtu podobný, jako v případě 6. a 9. ročníků. Chlapců SDT i přesto, že deset jedinců neprovádělo za měsíc listopad žádný sport ani jinou pohybovou aktivitu a u žáků ST to byl pouze jeden, chlapců SDT bylo více. Musíme ale říci, že chlapci ST navzdory svému handicapu, kterým byl jejich nízký počet, dosáhli poměrně vysoké celkové četnosti ve srovnání s chlapci SDT. Je tady ale stále jeden důležitý fakt, který nelze opomíjet a tím je členství v klubech. Zatímco u chlapců SDT v 6. ročníku je téměř polovina členem nějaké sportovní organizace v 9. ročníku je to už pouhých 30%. U chlapců ST je členství v obou ročnících téměř stoprocentní a to nemluvíme ani o úrovni těchto klubů, kdy žáci mají 3x týdně náročné tréninky a o víkendu ve většině případů utkání. Navíc důležité je připomenout, že chlapci ST mají rozšířenou výuku tělesné výchovy na pět hodin týdně a tyto sporty a jiné pohybové aktivity v rámci jejich sportovní organizace nejsou ve výsledcích zahrnuty. Z těchto důvodů můžeme tedy říci, že i když výsledky ukazují ve prospěch chlapců SDT, je tomu přesně naopak. Chlapci ST se ve skutečnosti daleko častěji věnují sportům a jiným pohybovým aktivitám. A i přesto, že sportu a jiným pohybovým aktivitám věnují ve škole i v jejich klubu poměrně dost svého času, vykazují vysokou četnost i ve svém volném čase, kterého mají podstatně méně, než většina chlapců SDT. Myslíme si proto, že pokud by chlapců ST byl stejný počet jako chlapců SDT, jejich celková četnost by byla podobná, nebo dokonce ještě vyšší.

Když se u chlapců zaměříme na sporty a jiné pohybové aktivity, zjistíme, že v obou případech je na prvním místě bezkonkurenčně *fotbal* a to dokonce s téměř stejnou četností. Tuto schodu v četnosti si vysvětlujeme tím, že část chlapců ST jsou členy fotbalového klubu SK Dynamo České Budějovice. Zbylá část těchto chlapců ST patří do hokejového klubu ČEZ Motor České Budějovice a to je u nich zřejmě důvodem výrazně vysoké četnosti u *ledního hokeje a hokeje v tělocvičně* oproti chlapcům SDT, kde je četnost nulová. V posledních letech je velice populárním sportem *florbal*, který se stává mezi žáky základních škol více oblíbený, protože u obou skupin chlapců patří mezi patnáct sportů s nejvyšší četností, což nám potvrzuje naše tvrzení. Překvapivě je

ale *florbal* svoji četností v popředí u chlapců SDT a u chlapců ST je četnost nižší. Je to s největší pravděpodobností zapříčiněno tím, že chlapci SDT jsou z převážné většiny členy florbalového klubu FCB Štíří České Budějovice. S větším počtem sportů a jiných pohybových aktivit, kterým se chlapci věnují, se setkáváme u chlapců SDT. To může být zapříčiněno jejich větším počtem i tím, že chlapci SDT se více specializují na některé sporty a ten u nich i ve volném čase nejspíše dominuje na úkor ostatních.

Komplexní pohled na dvacet sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností u chlapců a dívek už nám nabízí zcela jednoznačné rozdíly v jejich spektru, které jsou pro obě pohlaví typické, čemuž jejich četnost odpovídá. V tomto případě můžeme naše výsledky porovnat i s výsledky projektu COMPASS. Oba výsledky jsou si velice podobné i přesto, že věkové rozpětí respondentů, které bylo od 9 - 19 let je mnohem větší než naše. Ve výsledcích projektu COMPASS bylo v samostatných grafech zaznamenáno dvacet nejpopulárnějších sportů u chlapců (viz Příloha 5) a dívek (viz Příloha 7). V dalších grafech, jsou zvláště zobrazeny jiné pohybové aktivity, kterým se nejčastěji věnují chlapci (viz Příloha 6) a dívky (viz Příloha 8). My jsme pro lepší přehlednost a jednodušší srovnání četnosti zařadili sporty a jiné pohybové aktivity do společného grafu u dívek i chlapců. Navíc jsme se setkali u některých sportů a jiných pohybových aktivit se stejnou četností a ty do grafu zanesli také, to znamená, že v našich grafech je více jak dvacet sportů a jiných pohybových aktivit.

U chlapců jsou na prvních třech místech ze sportů *fotbal; florbal, cyklistika a horská kola* následuje *atletika, basketbal, plavání*. *Fotbal* je u chlapců s dvojnásobně vyšší četností oproti ostatním sportům jednoznačně nejvíce prováděným sportem. U nás k tak vysoké četnosti jistě výrazně přispěli, jak již bylo řečeno, chlapci ST, kdy jejich značná část patří mezi členy fotbalového klubu SK Dynamo České Budějovice. To samé lze říci i o *florbalu*, který je u nás na druhém místě za *cyklistikou* a jistě velkou zásluhu na tom mají chlapci SDT, kteří jsou členy florbalového klubu FCB Štíří České Budějovice. Ve výsledcích projektu COMPASS je pořadí těchto dvou sportů opačné. Z jiných pohybových aktivit u chlapců je na prvním místě *domácí cvičení, posilování*, kdy tato jiná pohybová aktivita svojí četností překonala *florbal*. To hovoří o tom, že chlapci věnují posilování značnou část svého volného času, protože, jak můžeme vidět, objevuje se u nich i kruhový trénink s poměrně vysokou četností, který se ve výsledcích projektu COMPASS mezi dvaceti nejpopulárnějšími sporty nevyskytuje vůbec. Značně

vyšší četnost z jiných pohybových aktivit mají oproti těmto výsledkům chlapci v aktivitě *procházky se psem, kynologie*.

U dívek je velice zvláštní, že na prvních třech místech nejsou sporty, ale jiné pohybové aktivity, které je svoji četností výrazně převýšily. Opět, stejně jako u chlapců, jsou zde na prvních dvou místech *procházky se psem, kynologie a domácí cvičení, posilování*. Znovu tak můžeme vidět, že i u dívek má *domácí cvičení, posilování* vyšší četnost, než je tomu v případě výsledků projektu COMPASS a to samé platí i o *procházkách se psem, kynologii*, kde je rozdíl daleko znatelnější. Můžeme tedy říci, že převážná část dívek a chlapců má psa, se kterým často tráví svůj volný čas. Dívky se v Českých Budějovicích mimo jiné věnují *tanci disko*, ale i jiným tancům. Je to dáno tím, že podstatné procento dívek navštěvuje v Českých Budějovicích různé taneční školy, studia a kroužky. Z našich výsledků ve srovnání s výsledky projektu COMPASS nás u dívek překvapilo, že mnoho dívek se věnuje jiným sportům, než z kterých měli možnost vybírat. To může značit, že v průběhu posledních několika let velice vzrostl počet nových sportů a jiných pohybových aktivit, kterým se dívky nyní věnují. Rychtecký (2006) uvádí, že *cyklistika, horská a silniční kola* patří k nejdynamičtěji se rozvíjejícím sportům. Pokud bychom se podívali na naše výsledky, můžeme říci, že tyto sporty se rozhodně svoji četností vyskytují v popředí mezi žáky základních škol, ale myslíme si, že tomu tak bylo vždy. My si spíše tróufáme tvrdit, že velkého rozmachu nyní dosahuje *florbal*.

Prostředí, ve kterém jsou sporty a jiné pohybové aktivity realizovány

Co se týče prostředí, ve kterém jsou nejčastěji sporty a jiné pohybové aktivity realizovány, je situace opět téměř totožná s výsledky projektu COMPASS (viz Příloha 9). Nejvíce chlapců a dívek provádí sporty a jiné pohybové aktivity ve sportovních zařízeních, což je výsledek celkem logický vzhledem ke spektru sportů a aktivit, které chlapci a dívky nejčastěji provádí, protože většinu z nich nelze realizovat jinde, než ve sportovních zařízeních k těmto aktivitám a sportům určených. Poté to jsou prostory jejich domova, ať už se jedná o vnitřní či venkovní. Myslíme si, že tato vysoká hodnota koresponduje s výsledky jiných pohybových aktivit, kdy výrazné procento dívek i chlapců se věnuje *domácímu cvičení a posilování*. Více jsou to u nás chlapci než dívky. To je rozdíl oproti výsledkům projektu COMPASS, kde je procento dívek a chlapců stejné. Příčina tohoto rozdílu může být dána větším množstvím chlapců než dívek a také

tím, že chlapci se častěji věnují *kruhovému tréninku* a *kulturistice*, kdy tyto sporty lze vykonávat i v domácím prostředí. Příroda patří k třetímu nejčastějšímu prostředí, kde jsou sporty a jiné pohybové aktivity realizovány. V přírodě realizují sporty a jiné pohybové aktivity podstatně méně chlapci. Jak jsme již zmínili, výsledky projektu COMPASS jsou obdobné a Rychtecký (2006) tvrdí, že tento rozdíl je dán tím, že dívky se více věnují neorganizovaným a nesoutěžním formám sportu a jiných pohybových aktivit. My si myslíme, že u nás je tento fakt dán především tím, že dívky častěji tráví svůj volný čas *procházkami se psem, kynologií* než tomu je v případě chlapců (viz výše). Dále také musíme přihlídnout k faktu, že dotazníkové šetření probíhalo v měsíci listopadu a i přesto, že počasí bylo příznivé, mohlo to výrazně ovlivnit výsledky v neprospěch tohoto prostředí.

Členství

Pokud bychom měli konstatovat, jaká je situace členství ve sportovních organizacích u žáků základních škol v Českých Budějovicích, tak v 6. ročníku se organizovaného sportu účastní více chlapci. V 9. ročníku ale už u nich zaznamenáváme znatelný pokles a jsou na tom téměř stejně jako dívky. U dívek je členství ve sportovních organizacích stabilnější, ale poněkud nižší než u chlapců a mezi 6. a 9. ročníkem jsme nezaznamenali žádné výraznější rozdíly. Tento pokles si můžeme u chlapců vysvětlovat nástupem puberty, kdy řada chlapců kteří aktivně ještě v 6. ročníku sportovali a byli členy nějaké sportovní organizace, se přestali sportu dále věnovat a dali přednost jiným zájmům. Celkově, ale můžeme říci, že členství je poměrně nízké, když přehlédneme chlapce v 6. ročníku, kdy téměř polovina byla v členství, tak se u chlapců a dívek pohybujeme v rozmezí od 30 - 40%. Z výsledků projektu COMPASS (viz Příloha 10) můžeme říci, že od roku 2000 se situace zlepšuje a stále více dívek i chlapců se stává členy nějaké sportovní organizace. Kdybychom měli porovnat naše výsledky s výsledky projektu COMPASS z roku 2006 tak zjistíme, že v případě chlapců jsou podobné, ale dívky základních škol v Českých Budějovicích jsou na tom dokonce lépe. Při bližší specifikaci sportovní organizace jsme se dozvěděli, že převážná většina chlapců jsou členy sportovního klubu, oddílu případně tělovýchovné jednoty a procento dívek je téměř o více jak polovinu menší. Naproti tomu dívky jsou častěji členy jiného typu sportovní organizace, než který jim byl nabídnut. U chlapců je to v tomto případě zanedbatelné procento. To si vysvětlujeme tím, jak již bylo řečeno v souvislosti se

sporty a jinými pohybovými aktivitami, že dívky jsou v nejvíce případech členy různých tanečních kroužků, skupin a studií. V tomto se odlišují naše výsledky od výsledků projektu COMPASS, kde druhým nejrozšířenějším typem byly školní sportovní kluby u obou pohlaví (Rychtecký, 2006). V Českých Budějovicích navštěvuje školní sportovní kluby mizivé procento chlapců a žádná dívka. Z toho lze vyvodit závěr takový, že buď zde základní školy nabízejí minimum sportovních kroužků, nebo o ně žáci zkrátka nejeví zájem. Zároveň je vidět, že především dívky, ale i někteří chlapci, začínají navštěvovat místní fitness centra už na základní škole. Tuto převahu dívek nad chlapci si vysvětlujeme tím, že tato fitness centra kromě klasické posilovny nabízejí obrovskou škálu sálových lekcí, kde se dívky mohou věnovat různým novým i tradičním sportům, které jsou určené hlavně jim. Součástí fitness centra je také cardiozóna, kde dívky mohou realizovat běhání a jogging, který je u nich také velmi oblíbený.

Z chlapců, kteří jsou členy určité sportovní organizace, se téměř každý chlapec účastní v rámci své sportovní organizace i soutěží oproti tomu dívky pouze ze 70%. Zajímavé ale je, že pokud se podíváme na úroveň těchto soutěží, zjistíme, že v porovnání s výsledky projektu COMPASS (viz Příloha 11) jsou zde určité rozdíly. Stejně jako u nás se největší množství dívek a chlapců účastnilo soutěží na úrovni krajské a okresní případně v rámci školního sportovního klubu úrovně meziškolní nebo celostátní školní. Na krajské úrovni výrazně dominují chlapci nad dívkami, ve výsledcích projektu COMPASS je tento rozdíl nepatrný, lze tedy konstatovat, že chlapci základních škol v Českých Budějovicích jsou převážně členy sportovních klubů, které soutěží na krajské úrovni. Na úrovni regionální v případě výsledků projektu COMPASS se účastní více dívek než chlapců, u nás to jsou opět chlapci, i když rozdíl už je minimální. Snad největší rozdíl v porovnání našich výsledků a výsledků projektu COMPASS je vidět na úrovni národní, mezinárodní, kdy převažuje účast dívek nad chlapci s poměrně znatelným rozdílem. Může to být dáno tím, že některé dívky jsou členy prestižních tanečních škol, které soutěží na této úrovni. Celkově si žáci základních škol stojí trochu hůře oproti výsledkům projektu COMPASS, zde se přibližně polovina respondentů účastnila soutěží a v našem případě to je necelých 40%.

Chlapce ST jsme, co se týče členství a úrovně soutěží, do našich výsledků a grafického vyhodnocení nezařadili, protože by nám naše výsledky značně zkreslovali. Navíc by to bylo zcela bezvýznamné, protože víme, že chlapci ST jsou téměř bez

výjimky všichni členy sportovního klubu a v rámci těchto klubů se účastní během roku soutěží národní a mezinárodní úrovně. Chlapci i dívky SDT jsou členy více sportovních organizací, než je tomu u chlapců ST, ale vyhodnotit kolik žáků přesně navštěvuje jaký klub, nebylo možné a to hned z několika důvodů. Někteří žáci svoji danou sportovní organizaci v dotazníku COMPASS II. buď vůbec nenapsali, nebo napsali, ale jednalo se o sportovní organizaci, která se věnuje více sportům. V tomto případě ale už žáci blíže nespecifikovali, o jaký druh sportu se konkrétně jednalo. Bylo by proto velmi těžké výsledky objektivně vyhodnotit. Z tohoto důvodu jsme provedli pouze výčet těch sportovních organizací, které se u nich vyskytovali nejčastěji (viz kapitola 5.3.2).

Kdybychom měli zhodnotit projekt COMPASS a současně dotazník COMPASS II., spíše bychom ho pro další studenty, kteří by prováděli podobnou analýzu, nedoporučovali. Data a následně výsledky získané pomocí dotazníku COMPASS II. nám přijdou značně neobjektivní. Podle našeho názoru nelze z tak krátkého období, ve kterém projekt COMPASS probíhal, přepočítávat tuto získanou frekvenci neboli četnost v chůzi, sportech a jiných pohybových aktivitách na celý rok a získat tím plnohodnotné, objektivní výsledky o celkové četnosti a spektru sportů a jiných pohybových aktivit u respondentů. Z tohoto důvodu jsme to také, tak neprovedli a měsíční četnost nepřepočítávali na celý rok. Když se zaměříme na četnost chůze, ale i na četnost sportů a jiných pohybových aktivit, tak každý měsíc bude odlišná, protože je závislá na mnoha faktorech. Za jeden z významných faktorů považujeme roční období, ale i počasí jako takové. Určitě bude jiná četnost chůze v letních měsících, kdy je krásné počasí a jiná v zimě. To samé se dá říci i o četnosti a spektru sportů a jiných pohybových aktivit. Také prostředí, ve kterém jsou dané sporty a jiné pohybové aktivity realizovány, se bude měnit. Dále nechápeme, proč se nám v seznamu přiložených sportů a jiných pohybových aktivit (viz Příloha 14) znovu objevuje jako jedna z možností chůze, procházky, když na četnost chůze jako lokomoční aktivity je vymezena jedna samostatná část dotazníku COMPASS II. Dalším problémem v případě zjišťování četnosti chůze je podle nás fakt, že žáci základních škol zejména 6. ročníku ještě velmi těžko odhadují, jestli trasu, kterou ušli, byla opravdu delší jak 2 km, tím pádem může jejich skutečná měsíční četnost být zcela odlišná od jimi uvedeně.

Pokud se zaměříme na samotný dotazník COMPASS II. (viz Příloha 12), tak jak jsme se již zmiňovali (viz kapitola 2.3.1) tento dotazník nám přišel ve své původní podobě pro žáky základních příliš náročný a některé otázky byly navíc podle nás

bezpředmětné. Proto bylo nutné ho poněkud upravit (viz Příloha 13). Mezi otázky, které jsme z dotazníku odstranili, patřily otázky II.A.1, II.B, II.B.4. Otázka II.A.1 nám přišla zbytečná, protože předpokládáme, že snad každý žák musí minimálně jedenkrát za rok ujít trasu delší jak dva kilometry. To samé platí i v případě otázky II.B, kdy opět předpokládáme, že každý žák musel minimálně jedenkrát ročně provádět alespoň jeden sport, případně jinou pohybovou aktivitu s daného seznamu (viz Příloha 13). Otázka II.B.4 nám přišla pro naši analýzu pohybových aktivit zcela bezpředmětná a nic nám o pohybové aktivitě žáků neřekne. V otázce II.B.2 jsme přidali další omezení, protože je jasné, že žáci, kteří jsou členy nějaké sportovní organizace, by vykazovali v daném sportu nebo pohybové aktivitě větší četnost, než žáci ostatní, kteří členy nejsou. A protože počet těchto žáků je v každé třídě různý, nebylo by možné třídy objektivně porovnat a to samé platí i o vzájemném porovnání chlapců SDT a ST. Poslední úpravou, kterou jsme v dotazníku provedli, bylo přidání doplňující podotázky v otázce číslo šest, aby bylo možné zjistit, u kterých sportovních organizací mají žáci základních škol v Českých Budějovicích nejčastěji své členství. Dále už se jednalo pouze o drobné grafické úpravy.

7 Závěr

Spektrum volnočasových aktivit, kterým se žáci pravidelně věnují je u žáků 6. a 9. ročníků podobné a výraznější rozdíly jsou viditelné spíše mezi chlapci a dívkami. Pro drtivou většinu všech žáků základních škol v Českých Budějovicích jsou, jak se dalo předpokládat, pasivní volnočasové aktivity jako hraní počítačových her, sledování televize, poslech hudby a jiné. Ale na druhou stranu ani aktivní volnočasové aktivity u žáků nezůstávají v pozadí a žáci se jim věnují poměrně často. Z našich výsledků můžeme říci, že jejich vztah i postoj ke sportu a jiným pohybovým aktivitám je velmi pozitivní. Žáci i přesto, že pravidelně provádí spíše pasivní volnočasové aktivity, tak se věnují i sportu a jiným pohybovým aktivitám. U všech žáků patří volnočasová pohybová aktivita, kterou je rekreační, organizovaný i neorganizovaný sport ze všech 21 volnočasových aktivit mezi deset nejčastěji pravidelně prováděných. Vysoká je i míra významnosti této aktivity pro samotné žáky. Dokonce dívky se této aktivitě pravidelně věnují více, než je tomu u chlapců standardních tříd a tento výsledek nás velice překvapil. Také žáci často navštěvují sportovní utkání. Chlapci sportovních tříd oproti žákům tříd standardních vykazují ve všech těchto aktivitách vyšší frekvenci a až pouze na jednu výjimku i poněkud větší míru zainteresovanosti. Tento výsledek se nejspíše odvíjí od jejich sportovního zaměření.

V případě lokomoční pohybové aktivity, kterou byla v našem případě chůze, žáci dosáhli poměrně dobrého výsledku, kdy se nenašel jediný žák, který by nešel ani jednou za měsíc trasu, jejíž vzdálenost by byla delší jak 2 km. Frekvence této pohybové aktivity ale nebyla nikterak vysoká. Jen minimum žáků vykazovalo frekvenci třicetkrát za měsíc a žádný žák tuto frekvenci nepřekročil. Frekvence chůze byla u žáků 9. ročníku vyšší, než u žáků 6. ročníků. Když se zaměříme u žáků na spektrum sportů a jiných pohybových aktivit, které ve svém volném čase realizují, tak bylo nejvíce odlišné, pokud jsme porovnali dívky a chlapce, méně už pak mezi chlapci standardních a sportovních tříd. Nejvíce se chlapci jednoznačně věnují fotbalu a to skoro o polovinu více, než ostatním sportům a jiným pohybovým aktivitám. Velmi populárním sportem je u žáků florbal. Dívky se více než sportům věnují ve svém volném čase jiným pohybovým aktivitám, kterými jsou hlavně tanec a procházky se psem, kynologie. Procházky se psem, kynologie jsou velmi oblíbenou pohybovou aktivitou i u chlapců, to samé platí i u domácího cvičení a posilování. Nejčastějším prostředím, kde jsou sporty a jiné pohybové aktivity realizovány bývají různé sportovní zařízení a vnitřní i venkovní

prostory jejich domova. Příroda je u žáků až na třetím místě. Členství ve sportovních organizacích u chlapců sportovních tříd je téměř stoprocentní. U žáků standardních tříd se procento chlapců a dívek pohybuje okolo 30 - 40%. Více jsou členy chlapci. Procento dívek je v obou ročnících podobné, ale u chlapců standardních tříd jsou na tom lépe chlapci v 6. ročníku, kdy dosahují téměř 50%.

Zatímco v procentu členství ve sportovní organizaci nebyly výraznější rozdíly mezi chlapci a dívkami, jinak tomu už bylo v případě členství v konkrétním typu sportovní organizace. Dívky jsou téměř výhradně členy jiného typu sportovní organizace, než jim námi byla nabídnuta. U chlapců naopak většina byla členy sportovních klubů, oddílů a tělovýchovných jednot. Tyto výsledky se odvíjí od odlišných sportů a jiných pohybových aktivit, kterým se chlapci a dívky nejčastěji věnují. U dívek se jedná nejvíce o taneční kluby, školy a studia. U chlapců to jsou nejčastěji florbalové, basketbalové a fotbalové kluby. U chlapců sportovních tříd je to pak ještě klub hokejový. Více chlapců než dívek standardních tříd se účastní v rámci své sportovní organizace soutěží. Tyto soutěže jsou z velké části u chlapců na krajské či okresní úrovni naopak u dívek se jedná o úroveň národní až mezinárodní. U chlapců sportovních tříd je to téměř výhradně úroveň národní a mezinárodní. Město České Budějovice nabízí žákům velké množství sportovních organizací a tomu odpovídá i široká škála sportů a jiných pohybových aktivit, kterým se žáci věnují. Podle našich výsledků si ale myslíme, že je zde poněkud horší situace v případě školních sportovních klubů, kdy je z pro nás nejasných důvodů navštěvuje zanedbatelné množství žáků. Kdybychom měli říci, proč tomu tak je, jednalo by se pouze o spekulace.

Porovnání našich výsledků s výsledky projektu COMPASS, které jsme v naší práci provedli nelze považovat za zcela objektivní a směrodatné a toto porovnání musíme brát spíše jako orientační. Důvodů, proč tomu tak je, je nespočet. Mezi ty hlavní řadíme určitě množství získaných dat, které bylo v projektu COMPASS obrovské v porovnání s naším dotazníkem a od toho se samozřejmě odvíjí i míra zkreslení výsledků. Dalším důvodem bylo věkové složení respondentů, které se dotazníkového šetření účastnilo, ale i přes tyto výše zmiňované a mnohé další rozdíly můžeme konstatovat, že naše výsledky byly ve většině případů velice podobné. Naš hlavní cíl, kterým bylo analyzovat pohybové aktivity žáků 2. stupně základních škol v Českých Budějovicích se nám podařilo splnit, ale nelze říci, že naše výsledky vypovídají o pohybové aktivitě všech žáků 2. stupně základních škol v Českých Budějovicích.

Těchto základních škol a zároveň i jejich žáků je zde velké množství a náš výzkumný vzorek představuje pouhý zlomek těchto žáků.

Referenční seznam literatury

- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dobrá, L. (2008). Náměty do diskuse o základních kinantropologických pojmech. In. V. Mužík, L. Dobrá, & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu* (pp. 10-11). Brno: Masarykova univerzita.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Grofová, Z. (2007). *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada.
- Hainer, V. (2004). *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada.
- Hronek, M. (2013). *Praktická cvičení z morfologie a fyziologie pro posluchače Farmaceutické fakulty*. Praha: Karolinum.
- Kopecký, M. (2010). *Zdravotní tělesná výchova*. Olomouc: UP.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Kukačka, V. (2010). Pravidelný pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění. In. V. Kukačka (Ed.), *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví* (pp. 5-12). České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Kyralová, M., Labudová, J., Strnad, P., Bělková, T., Javůrek, J., & Pernicová, H. (1993). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Máček, M., & Máčková, J. (1995). *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Onyx.
- Marinov, Z., & Pastucha, D. (2012). *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada.
- Matoušová, M., & Kyralová, M. (1995). *Zdravotní tělesná výchova: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Onyx.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Mießner, W., & Welburn, H. (2004). *Posilování ve fitness: [rady, návody a odpovědi na nejčastěji kladené dotazy]*. České Budějovice: Kopp.
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.
- Pavlová, Z., & Linhartová, A. (1996). *Svalové dysbalance a držení těla dětí mladšího školního věku*. Brno: Centrum pro další vzdělávání učitelů MU.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Srdečný, V. (1977). *Tělesná výchova zdravotně oslabených: učebnice pro posluchače pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Steffen, H. M. (2010). *Diferenciální diagnostika ve vnitřním lékařství*. Praha: Grada.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích.
- Svačina, Š., & Bretšnajdrová, A. (2008). *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada.
- Zítko, M. (1998). *Kompenzační cvičení*. Praha: Svoboda.

Internetové zdroje

- Fried, M. (2005). *Moderní chirurgické metody léčby obezity*. Retrieved March 19, 2015 from:
https://www.ereading.cz/nakladatele/data/ebooks/2581_preview.pdf
- Kalman, M. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě*

mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu

"Health Behaviour in School-aged Children : WHO Collaborative Cross National study (HBSC)". Retrieved March 19, 2015 from:

http://hbsc.upol.cz/download/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf

Jízbová, M. *Biomechanické zásady držení těla*. Retrieved March 19, 2015 from:

<http://www.enviroexperiment.cz/biologie-stredni-skola/orientacni-hodnoceni-drzeni-tela>

Vignerová, J. (2006). *6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001, Česká republika: souhrnné výsledky*. Retrieved March 19, 2015 from:

<http://www.szu.cz/publikace/6-celostatni-antropologicky-vyzkum-deti-a-mladeze-2001>

ÚZIS ČR. (2013). *Zemřelí 2012*. Retrieved March 19, 2015 from:

<http://www.uzis.cz/katalog/zdravotnicka-statistika/zemreli>

Seznam příloh

Příloha 1: Počty respondentů, nevykazující v ročním intervalu chůzi delší než 2 km	1
Příloha 2: Četnost sportů a jiných pohybových aktivit - 6. a 9. ročník	1
Příloha 3: Četnost sportů a jiných pohybových aktivit - chlapci SDT a ST	2
Příloha 4: Četnost sportů a jiných pohybových aktivit - dívky a chlapci	3
Příloha 5: Účast ve 20 nejpopulárnějších sportech - hoši 9-19 let.....	5
Příloha 6: „Jiné pohybové aktivity“ prováděné ve volném čase - hoši 9-19 let	5
Příloha 7: Účast ve 20 nejpopulárnějších sportech - dívky 9-19 let	6
Příloha 8: „Jiné pohybové aktivity“ prováděné ve volném čase - dívky 9-19 let.....	6
Příloha 9: Prostředí realizace sportovních a pohybových aktivit	7
Příloha 10: Členství ve sportovní organizaci	7
Příloha 11: Účast mládeže v soutěžích; úroveň soutěží - chlapci a dívky 9-19 let.....	8
Příloha 12: Standardizovaný dotazník COMPASS II	9
Příloha 13: Upravený standardizovaný dotazník COMPASS II	10
Příloha 14: Seznam sportů a jiných pohybových aktivit	11
Příloha 15: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Dukelská	12
Příloha 16: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Kubatova.....	13
Příloha 17: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Grünwaldova	14

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdíly mezi parciální a globální pohybovou aktivitou.....	12
Tabulka 2: Intenzita zatížení při parciálních aktivitách.....	13
Tabulka 3: Intenzita zatížení při chůzi (cyklické lokomoční aktivitě)	14
Tabulka 4: Technika výrazně snižující habituální fyzickou aktivitu.....	19
Tabulka 5: Rozdělení populace do kategorií, dle hodnoty BMI.....	20
Tabulka 6: Kategorie distribuce tělesného tuku, dle hodnoty WHR	21
Tabulka 7: Hodnocení rizika zdrav. komplikací obezity dle hodnoty obvodu pasu.....	21
Tabulka 8: Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů ...	22
Tabulka 9: Zdravotní komplikace spojené s obezitou u dětské populace.....	23
Tabulka 10: Informace poskytující dotazník COMPASS II	32
Tabulka 11: Celkový počet chlapců a dívek 6. a 9. ročníků	35
Tabulka 12: Procento dívek pravidelně provádějící 21 volnočasových aktivit	38
Tabulka 13: Procento chlapců pravidelně provádějící 21 volnočasových aktivit	39

Tabulka 14: Procento ST chlapců pravidelně provádějící 21 volnočasových aktivit.....	40
Tabulka 15: Míra významnosti aktivit 9, 10, 21 pro žáky základních škol.....	43

Seznam grafů

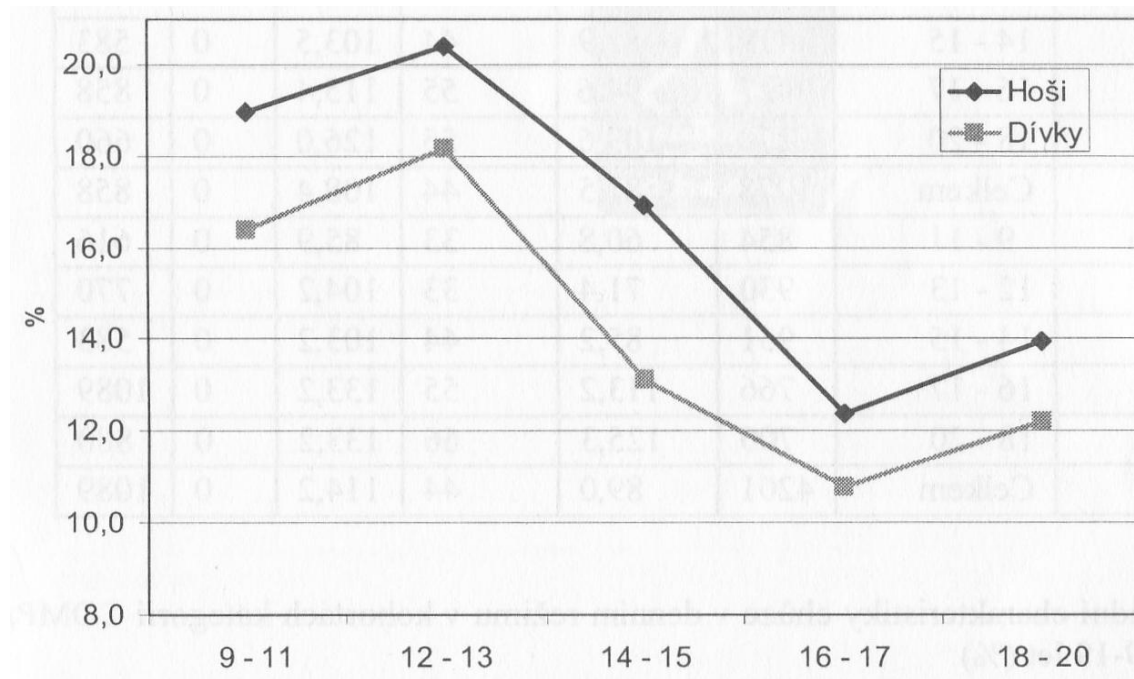
Graf 1: Výskyt nadváhy a obezity u dětí školního věku.....	22
Graf 2: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity a jejich významnost - dívky	39
Graf 3: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity a jejich významnost - chlapci.....	40
Graf 4: Nejčastěji pravidelně prováděné volnočasové aktivity a jejich významnost - chlapci ST	41
Graf 5: Procento žáků ZŠ pravidelně provádějících 21 volnočasových aktivit.....	42
Graf 6: Procento žáků ZŠ pravidelně provádějících aktivity 9, 10, 21	43
Graf 7: Četnost chůze u chlapců SDT 6. a 9. ročníků	44
Graf 8: Četnost chůze u dívek 6. a 9. ročníků.....	45
Graf 9: Četnost chůze u ST chlapců 6. a 9. ročníků	46
Graf 10: Četnost chůze u všech žáků základních škol.....	47
Graf 11: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - 6. ročník.....	48
Graf 12: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - 9. ročník.....	49
Graf 13: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - chlapci SDT.....	50
Graf 14: 15 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - chlapci ST.....	51
Graf 15: 20 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - chlapci	52
Graf 16: 20 sportů a jiných pohybových aktivit s nejvyšší četností - dívky.....	52
Graf 17: Prostředí v jakém žáci ZŠ realizují sport a jiné pohybové aktivity.....	53
Graf 18: Členství žáků SDT ve sportovních organizacích	54
Graf 19: Členství žáků SDT v konkrétních sportovních organizacích	55
Graf 20: Žáci SDT, kteří se v rámci své sportovní organizace účastní soutěží	56
Graf 21: Nejvyšší úroveň dosažená v soutěžích u žáků SDT	57

Seznam obrázků

Obrázek 1: Biomechanické podmínky správného držení těla	24
Obrázek 2: Mathiasův test	25

Přílohy

Příloha 1: Počty respondentů, nevykazující v ročním intervalu chůzi delší než 2 km



Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 21)

Příloha 2: Četnost sportů a jiných pohybových aktivit - 6. a 9. ročník

Číslo sportu a pohybové aktivity	Ročník		Celková četnost	Číslo sportu a pohybové aktivity	Ročník		Celková četnost
	6	9			6	9	
1	20	16	36	41	16	12	28
2		1	1	43	20	34	54
3	6	21	27	44	12	8	20
4	20	45	65	45	107	40	147
5	27		27	47	19	6	25
7	112	51	163	48	70	36	106
8	3		3	49		6	6
9	11	21	32	50	20	13	33
10	28	36	64	51	37	83	120
11	58	1	59	52	29	149	178
12	10		10	54	39	5	44
13	102	81	183	57	3		3

15		56	56	58	12		12
16		6	6	60	16	4	20
17	208	271	479	62		10	10
18		8	8	63	25		25
19	13		13	65	76	50	126
20	1		1	68	20	2	22
21	31	5	36	69		3	3
23	51	99	150	71	3	13	16
24	2	23	25	72	1		1
25	7	36	43	73	4		4
26		4	4	74	14	36	50
27	25	90	115	75	4		4
28	86	70	156	77	1		1
29	27	50	77	79		79	79
30	2	22	24	81		2	2
31	8	13	21	82	209	111	320
32	25	21	46	83	84	16	100
33	9		9	84	8		8
35	183	232	415	85	2	11	13
36	16		16	86	38	13	51
37	64	92	156	92	16	5	21
39	69	20	89	94	19	106	125
				95		12	12

Příloha 3: Četnost sportů a jiných pohybových aktivit - chlapci SDT a ST

Číslo sportu a pohybové aktivity	chlapci		Celková četnost	Číslo sportu a pohybové aktivity	chlapci		Celková četnost
	ST	SDT			ST	SDT	
3		26	26	41	17	3	20
4	19	23	42	45		3	3
5	2	10	12	47	5	12	17
7	13	95	108	48	27	60	87
8		3	3	49	1	5	6
9	3	23	26	50	20		20
10	2	54	56	51	7	9	16

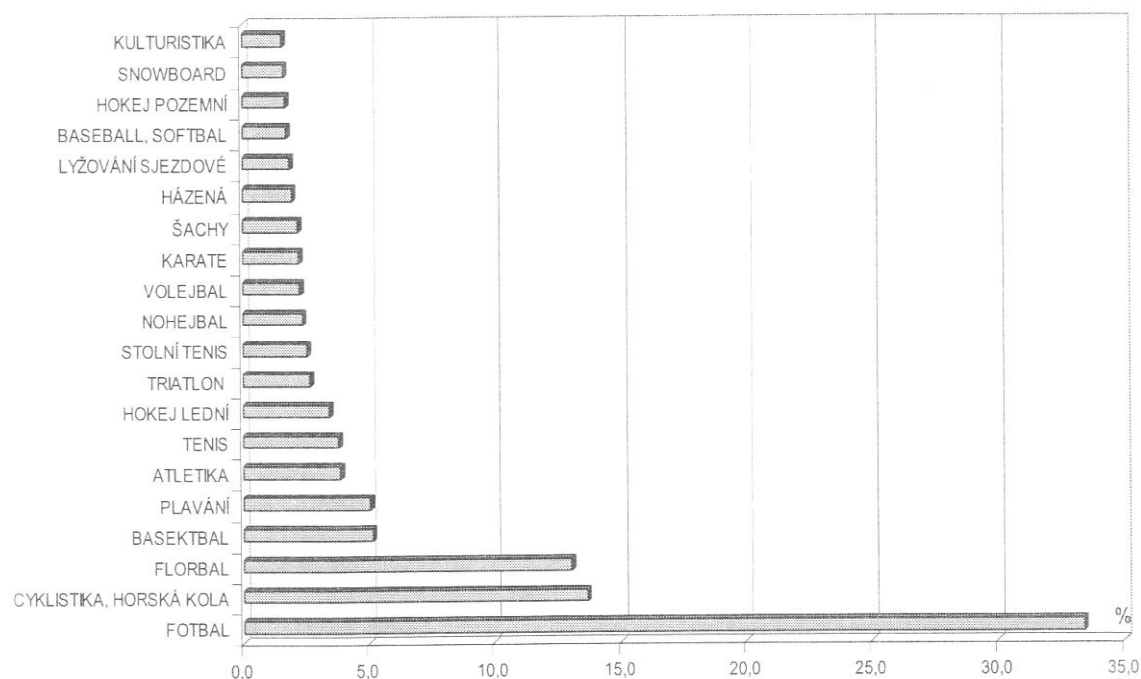
11	59		59	52	48	15	63
13	19	164	183	54	10	28	38
15	5	51	56	57		3	3
16	6		6	58		12	12
17	235	225	460	62		8	8
19		13	13	63	17	5	22
20	1		1	65	29	90	119
21		36	36	68		2	2
23	53	5	58	69		3	3
24		25	25	71	13	3	16
25	3		3	73		4	4
26	4		4	74	3	11	14
27		115	115	79	51	28	79
28	94	44	138	81		2	2
30	2	2	4	82	36	89	125
31	11	1	12	83	3	38	41
32	4		4	84	3		3
33		9	9	85	7	6	13
35	109	116	225	86		28	28
36		4	4	92	20	1	21
37	20	79	99	94	1	41	42
39	7	62	69				

Příloha 4: Četnost sportů a jiných pohybových aktivit - dívky a chlapci

Číslo sportu a pohybové aktivity	6. a 9. ročník		Celková četnost	Číslo sportu a pohybové aktivity	6. a 9. ročník		Celková četnost
	dívky	chlapci			dívky	chlapci	
1	36		36	41	8	20	28
2	1		1	43	54		54
3	1	26	27	44	20		20
4	23	42	65	45	144	3	147
5	15	12	27	47	8	17	25
7	55	108	163	48	19	87	106
8		3	3	49		6	6
9	6	26	32	50	13	20	33
10	8	56	64	51	104	16	120

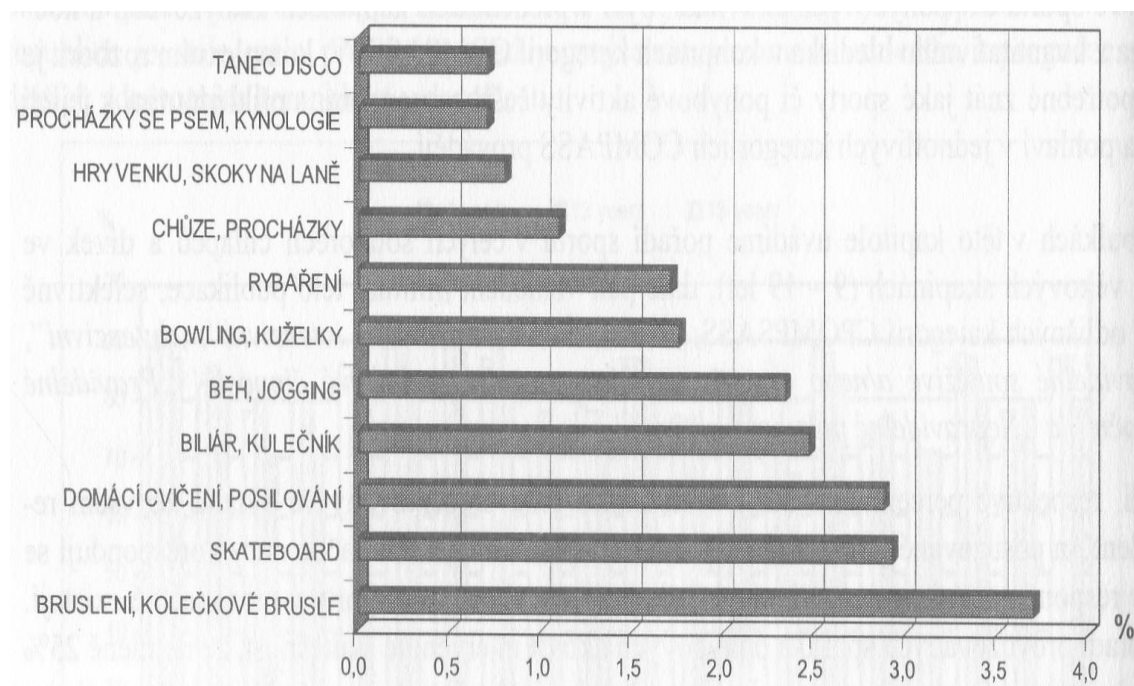
11		59	59	52	115	63	178
12	10		10	54	6	38	44
13		183	183	57		3	3
15		56	56	58		12	12
16		6	6	60	20		20
17	19	460	479	62	2	8	10
18	8		8	63	3	22	25
19		13	13	65	7	119	126
20		1	1	68	20	2	22
21		36	36	69		3	3
23	92	58	150	71		16	16
24		25	25	72	1		1
25	40	3	43	73		4	4
26		4	4	74	36	14	50
27		115	115	75	4		4
28	18	138	156	77	1		1
29	77		77	79		79	79
30	20	4	24	81		2	2
31	9	12	21	82	195	125	320
32	42	4	46	83	59	41	100
33		9	9	84	5	3	8
35	190	225	415	85		13	13
36	12	4	16	86	23	28	51
37	57	99	156	92		21	21
39	20	69	89	94	83	42	125
				95	12		12

Příloha 5: Účast ve 20 nejpobulárnějších sportech - hoši 9-19 let



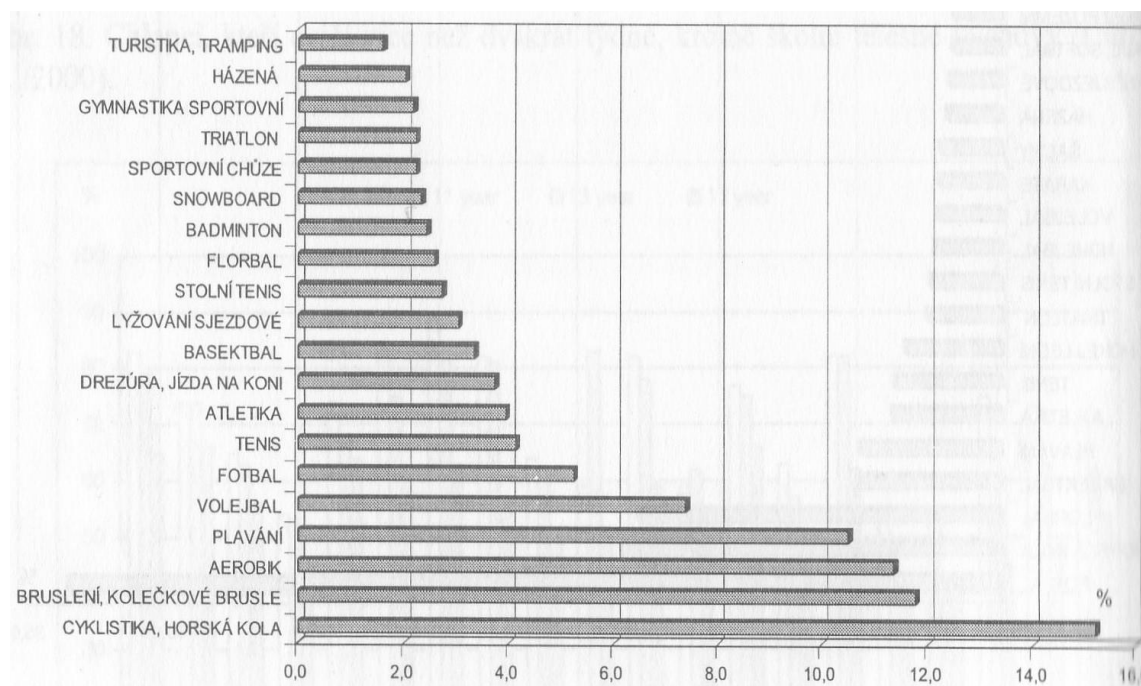
Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 37)

Příloha 6: „Jiné pohybové aktivity“ prováděné ve volném čase - hoši 9-19 let



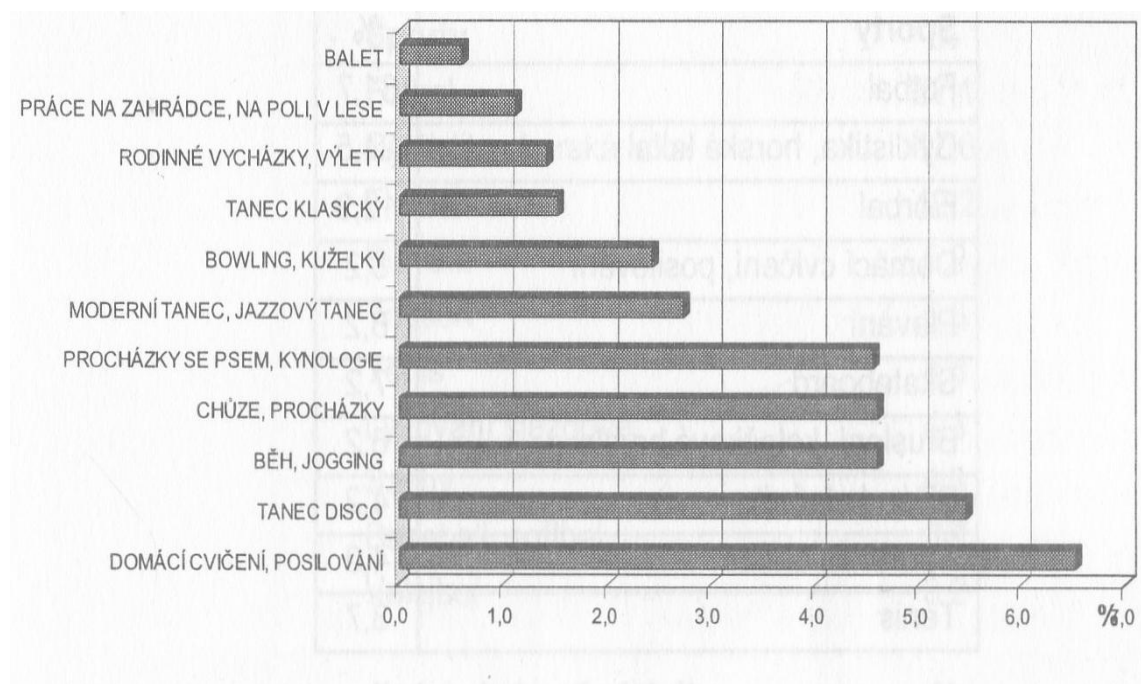
Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 38)

Příloha 7: Účast ve 20 nejpobulárnějších sportech - dívky 9-19 let



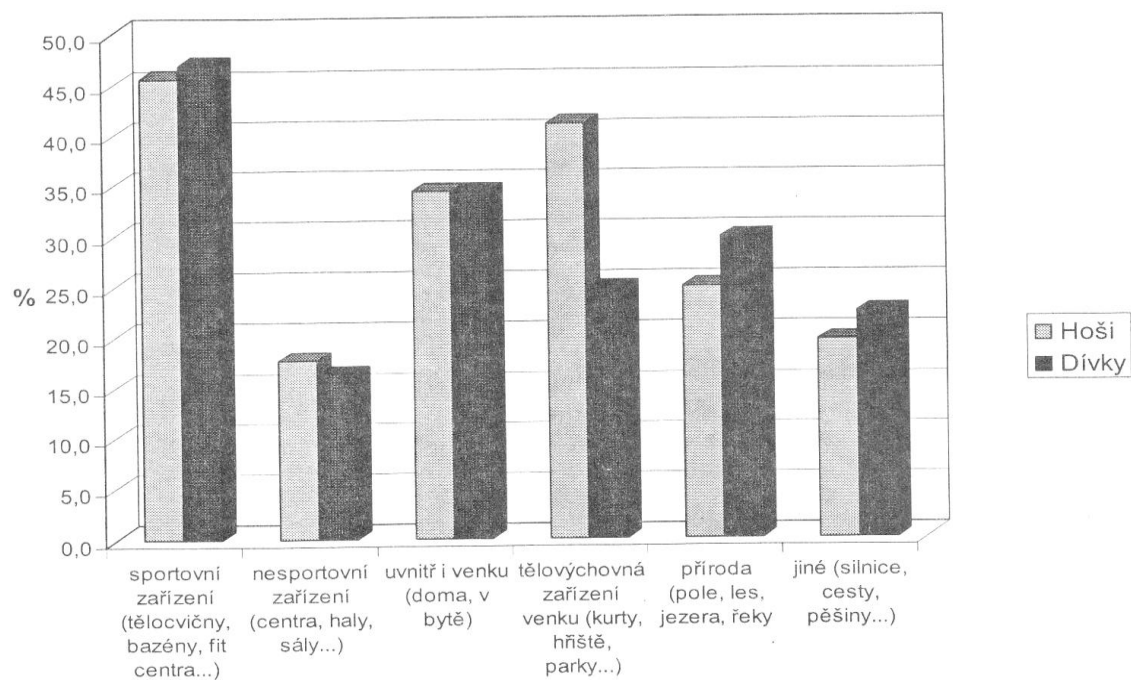
Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 38)

Příloha 8: „Jiné pohybové aktivity“ prováděné ve volném čase - dívky 9-19 let



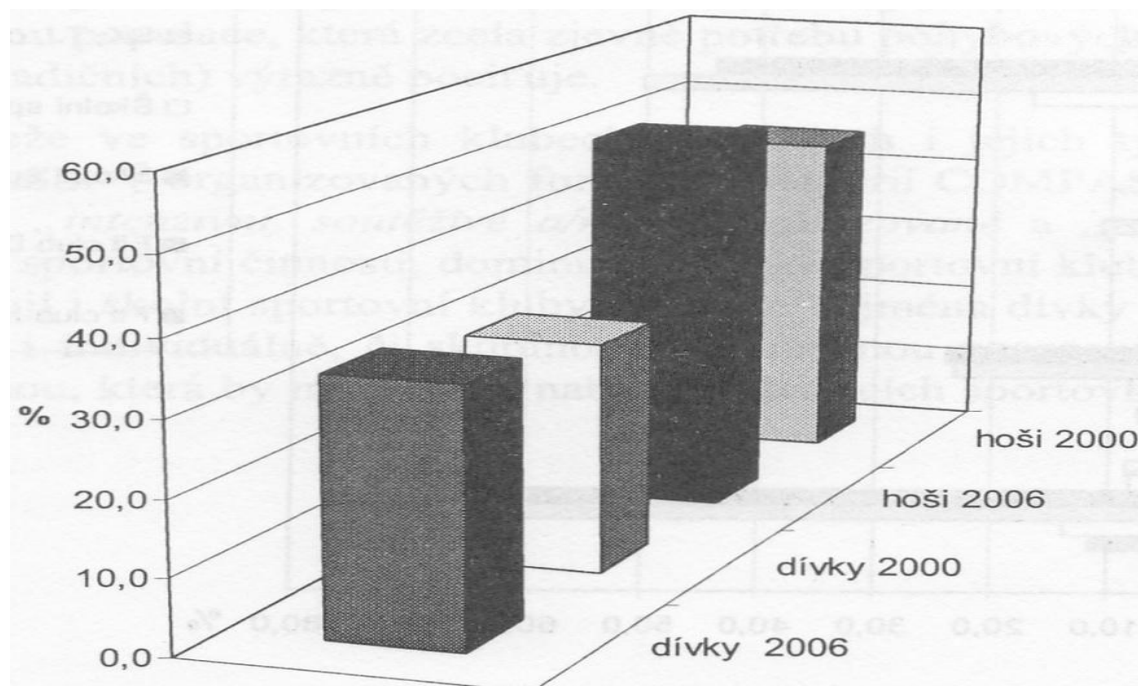
Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 39)

Příloha 9: Prostředí realizace sportovních a pohybových aktivit



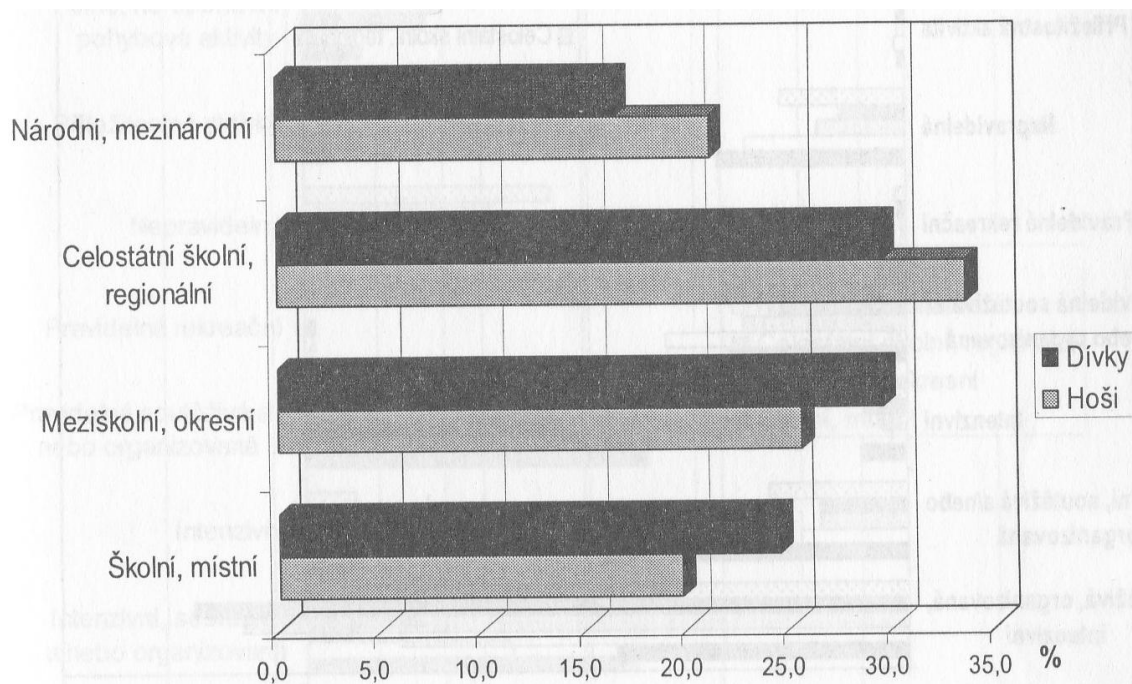
Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 47)

Příloha 10: Členství ve sportovní organizaci



Zdroj: (Rychtecký, 2006, p.59)

Příloha 11: Účast mládeže v soutěžích; úroveň soutěží - chlapci a dívky 9-19 let



Zdroj: (Rychtecký, 2006, p. 63)

Příloha 12: Standardizovaný dotazník COMPASS II.

Sport a pohybová aktivity

Jsi chlapec 1; dívka 2.

Typ školy: Trída: Obec: Okres: Reg:

1	2
☐	☐

Ukončené roky (vyplň)

I. Aktivita ve volném čase

Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas.

Rádi bychom zjistili, které aktivity jsou pro tebe osobně nejzákladnější a které skutečně provádíš. Prosíme, proči si seznam aktivit a vyplňujícím

■ v levém sloupci, označ jen ty aktivity, které provádíš pokud možno pravidelně. V dalších čtyřech □ označ v každém řádku příslušné aktivity vyplněním ■ (1, 2, 3, 4), jak důležitá je každá aktivita pro tebe osobně.

A.1.1.1. Provádíš pravidelně ■

A.1.1.2. Jsou pro mne velmi důležité (1), důležité (2), ... (1) (2) (3) (4)

1 poslech hudby

2 hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru

3 sledování televize/videa

4 vydělávání peněz

5 loučení a povídání s přáteli

6 schůzky s chlapcem/dívkou

7 opoždění políhání

8 četba (knihy, časopisy)

9 organizování soutěžních sportů

10 návštěvy sportovních soutěží, utkání

11 mimořádné práce pro školu, v návaz-

nosti na domácí úkoly

12 návštěvy velíků, tance

13 umělecké a národní činnosti (foto-

grafie, šití, modelování)

14 relaxaci, denní snění aj. o samotě

15 nakupování

16 návštěvy kin, divadel, koncertů

17 dobrovolné práce, sociální činnosti

18 pomoc v domácnosti

19 návštěvy mládežnických klubů,

místních center

20 návštěvy příbuzných

21 rekreaci, neorganizovaný, orga-

nizovaný sport

22 další (proškrtni např.):

1.2.22.

I. A. Pohybové aktivity, chůze, procházky

II. A.1. Za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....), jsi pro-
váděl(a) chůzi, nebo pěší procházky déle než 2 kilometry. Ano 1; Ne 2:

II. A.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od večera (.....)
a napiš kolikrát jsi prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházku, turistiku delší než
2 kilometry.

II. B. Další sporty a pohybové aktivity

Na přiloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl bys být, z-
dal si některý z nich mimo školní tělesnou výchovu aktivně provádět(a)?

za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....). II. B.1. Ano 1; Ne 2:

II. B.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od večera (.....)
a napiš do první části číslo sportu a do druhé, kolikrát jsi tyto sporty
či aktivity mimo školní tělesnou výchovu, i v sezóně (zima, léto) prováděl(a)?

Jestliže jsi žádné takové aktivity neprováděl(a), můžeš dotazník odevzdat.

II. B.2.1. Číslo sportu: kolikrát /

II. B.2.2. Číslo sportu: kolikrát /

II. B.3. V jakém prostředí by ty tyto sporty prováděly? (1-6)

II. B.3.1. uvnitř sportovních zařízení: (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné)

II. B.3.2. v nesportovních zařízeních: centra, haly, sály

II. B.3.3. uvnitř i venku, doma, v bytě

II. B.3.4. v tělocvičnách zařízeních venku: kurt, hřiště, parky, otevřené
bazény, kluziště aj.

II. B.3.5. v přírodě: pole, lesy, jezera, řeky aj

II. B.3.6. další, silnice, cesty, pěšiny ve městě

II. B.4. Jestliže jsi v II. B.3 odpověděl(a) 1, 2, nebo 4, patří tato sportovní zařízení

II. B.4.1. škole, universitě,

II. B.4.2. obci, městu,

II. B.4.3. tělocvičnové organizaci, jednotě, klubu

II. B.4.4. soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti

II. B.4.5. nevím

napiš název organizace, oddílu, klubu

II. B.5. Byl(a) jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu, oddílu tak,

že jsi se účastnil(a) jeho činnosti? II. B.5a. Ano 1; Ne 2

O jaký typ sportovního klubu, oddílu se jedná: II. B.5b.1. Fit klub

II. B.5b.2. Školní sportovní klub (mládežnický, seniorský)

II. B.5b.3. Sportovní klub, oddíl, TJ,

II. B.5b.4. jiný typ, napiš

II. B.6. Účastnil(a) jsi se za posledních 12 měsíců aktivně nějaké organizované

soutěže ve svém sportu? II. B.6a. Ano 1; Ne 2:

Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň (1-5) měly tyto soutěže?

II. B.6b.1. školní, místní

II. B.6b.2. meziškolní, okresní

II. B.6b.3. celostátní školní, regionální - krajskou

II. B.6b.4. národní úroveň

1 2

1 2

1 2

1 2

1 2

Příloha 13: Upravený standardizovaný dotazník COMPASS II.

Sport a pohybová aktivita

Jsi: chlapec 1. ; děvče 2.

Třída:.....

Věk (ukončené roky):.....

1. Aktivita ve volném čase

Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a trávit svůj volný čas. Řaď bychom sporty, které aktivně jsou pro tebe osobně nejzajímavější a které jsi aktivně prováděl. Proline, proč si seznam aktiv a vyplňuj

■ v levostroné, označ jsi ty aktivy, které provádíš pokud možno pravidelně. V dalších čtyřech □ označ v kterém klubu působíš aktivně vyplňuj (1, 2, 3, 4), jak často je každá aktivita pro tebe osvojená

Provádíš pravidelně ■ Jsi pro me velmi důležitá (1), Měříte (2), málo důležitá (3), nevyznamene (4)

1. poslech hudby	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. tren na kolech, nástroj, zpívání ve sboru	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. sledování televizní videa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. vyhledávání počítač	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. hudební a povídání s přáteli	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. sňadky a chápání dlu kow	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. hraní karet, video hry, počítač	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. četba (knihy, časopisy)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. organizování společných sportů	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. návštěvy sportovních setkání, utkání	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. manuální práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. návštěvy večerů, tance	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. umělecké a kulturní činnosti (foto-grafie, tisk, modelování)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. relaxace, četba, sezení aj. o samostatně	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. nakupování	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. návštěvy kin, divadel, koncertů	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. dobrovolné práce, sociální činnosti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. práce v domácnosti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. návštěvy kulturních klubů, klubů	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. návštěvy příbuzných	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. rekreace, neorganizované, uvolněné sport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. další (proline napiš):	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Napiš kolikrát jsi za poslední měsíc prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházku, turistiku delší než 2 kilometry?

3. Na přiloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Přemýšlej o posledním měsíci a napiš do okénka 1. číslo sportu a do okénka číslo 2. kolikrát jsi tyto sporty prováděl(a) mimo školní tělesnou výchovu a tvoji sportovní organizaci?

1	2

4. V jakém prostředí byly tyto sporty prováděny?

4.1. uvnitř sportovních zařízení (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné)

☐

4.2. v nesportovních zařízeních (centra, haly, sály)

☐

4.3. uvnitř i venku, doma, v bytě

☐

4.4. v tělovýchovných zařízeních venku (kurty, hřiště, parky, otevřené bazény, kluziště aj.)

☐

4.5. v přírodě (pole, lesy, jezera, řeky aj.)

☐

4.6. další, silnice, cesty, pěšiny ve městě

☐

5. Byl(a) jsi v posledním měsíci členem sportovní organizace (klub, oddíl,...) tak, že jsi se účastnil(a) jeho činnosti?

NE

ANO

6. O jaký typ sportovní organizace se jedná?

6.1. Fit klub

☐

6.1. Školní sportovní klub

☐

6.2. Sportovní klub, oddíl, TJ,

☐

Napiš konkrétní název této sportovní organizace

7. Účastnil(a) jsi se za poslední rok aktivně nějaké organizované soutěže ve svém sportu?

ANO

NE

8. Pokud ano jakou nejvyšší úroveň měly tyto soutěže?

8.1. školní, místní

☐

8.2. meziškolní, okresní

☐

8.3. celostátní školní, krajskou

☐

8.4. národní, mezinárodní

☐

Zdroj: (Rychtecký, 2006)

Příloha 14: Seznam sportů a jiných pohybových aktivit

Sporty	kód	Sporty	kód	Sporty	kód
Aerobik	01	Korfbal	75	Vodní pólo	53
Akrobatický rock and roll	78	Krasobruslení	80	Volejbal	51
Americký fotbal	03	Kruhový trénink	79	Vzpírání	69
Asijská bojová umění	61	Kulturnistika	15	Zápas	31
Aletika	27	Kung-fu	62	Jiný sport	94
Badminton	05	Laktos	89		
Baseball, softball	06	Létání závěsné	59		
Basketbal	07	Lezení, horo – stěna	26		
Běhání, jogging	23	Lukostřelba	36		
Biatlon	77	Lyžování běh	40		
Biliár, kulečník	08	Lyžování sjezdové	02		
Boby, skeleto, saně	87	Lyžování skok	76		
Bowling, kuželky	09	Lyžování vodní	70		
Box	10	Metaná	90		
Bruslení, kolečkové brusle	32	Minigolf	55		
Bruslení, rychlobruslení	12	Moderní pětiboj	91		
Curling	88	Nohejbal	92		
Cyklistika, horská kola	28	Orientační běh	58		
Cyklotrial, motosport	68	Plachtění	38		
Domácí cvičení, posilování	35	Plavání	37		
Drezúra, jízda na koni	29	Potápění	72		
Florbal	13	Ringo	81		
Fotbal	17	Rugby	64		
Friesbee	16	Skateboard	39		
Golf	18	Ski boby	93		
Gymnastika, kalapetika	19	Skoky do vody	73		
Gymnastika sportovní	30	Snowboard	66		
Házená, evropská, česká	20	Squash	41		
Hokej lední	11	Stolní tenis	48		
Hokej na kolečkových bruslích	33	Střelctví	49		
Hokej pozemní	21	Surfing	42		
Hokej v tělocvičně, venku	71	Šachy	54		
Chůze sport	52	Šerm	14		
Jiu-jitsu	22	Takewondo	67		
Jóga	60	Tenis	47		
Judo	24	Trampolína skoky	50		
Kanoistika	34	Triallon	94		
Karate	25	Turistika, tramping	57		
Kick, thai box	63	Veslování	56		

Jiné pohybové aktivity	kód
Balet	46
Houbaření	85
Hry venku, skoky na laně	74
Chůze procházky	65
Moderní tanec, jazzový tanec	44
Práce na zahrádce, na poli, v lese	84
Procházký se psem, kynologie	82
Rodinné vycházky výlety	83
Rybaření	04
Tanec disko	45
Tanec klasický	43
Jiné	86

Zdroj: (Rychtecký, 2006)

Příloha 15: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Dukelská

Mgr. Marie Kocourková
ZŠ Dukelská
Dukelská 11
370 01, České Budějovice

Vážená paní ředitelko,

jmenuji se Lukáš Háva a jsem student 5. ročníku pedagogické fakulty, Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích obor Učitelství přírodopisu a tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol. Téma mé diplomové práce je Analýza pohybových aktivit žáků základních škol ve městě České Budějovice. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

Datum: 25. 11. 2014

Podpis: 

Základní škola
Dukelská 11
České Budějovice
IČO: 625 37 573
Tel.: 038/ 635 5860

Příloha 16: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Kubatova

PhDr. Jaroslav Vaněk
ZŠ Kubatova
Kubatova I
370 04, České Budějovice

Vážený pane řediteli,

Jmenuji se Lukáš Háva a jsem student 5. ročníku pedagogické fakulty, Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích obor Učitelství přírodopisu a tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol. Téma mé diplomové práce je Analýza pohybových aktivit žáků základních škol ve městě České Budějovice. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

Datum: 12.11.2014

Podpis: 

Základní škola a Mateřská škola
(6) Kubatova 1, Č. Budějovice
IČO: 005 81 577
tel.: 387 318 864
fax: 387 318 866

Příloha 17: Písemný souhlas s dotazníkovým šetřením ZŠ Grünwaldova

Mgr. Vladimír Caldř
ZŠ Grünwaldova
Grünwaldova 13
370 08, České Budějovice

Vážený pane řediteli,

jmenuji se Lukáš Háva a jsem student 5. ročníku pedagogické fakulty, Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích obor Učitelství přírodopisu a tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol. Téma mé diplomové práce je Analýza pohybových aktivit žáků základních škol ve městě České Budějovice. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením

Datum: 28.11.2014

Podpis: 