

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Vliv úrovně tělesné zdatnosti na kvalitu zdravého
životního stylu**

Bakalářská práce

Autor: Marek Kouba

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Radim Kokeš

České Budějovice, 2011

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical Faculty

Department of Health Education

**Influence of the Level of Physical Athleticism on the Quality
of Healthy Lifestyle**

Bachelor Thesis

Author: Marek Kouba

Study programme: Specialization in Education

Study of Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Radim Kokeš

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vliv úrovně tělesné zdatnosti na kvalitu zdravého životního stylu

Jméno a příjmení autora: Marek Kouba

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta,
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Radim Kokeš

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Tato práce nám přibližuje životní styl dětí současné generace, jejich zájmy, volnočasové aktivity a tělesnou úroveň. Popisuje životní styl dětí se sportovní přípravou na specializovaných školách se zaměřením na pohybové aktivity a porovnává s životním stylem na standardních základních školách bez zaměření.

Cílem práce je popsat jaký vliv mají sportovní aktivity na zdraví a zdravý životní styl u dětí na základních školách. Ukazuje, jakým způsobem lze vhodnou výchovou a pohybovou aktivitou přispět k aktivnímu přístupu k životu a životním stylu.

Praktická část práce porovnává úroveň tělesné zdatnosti trénovaných dětí ve srovnání s dětmi bez aktivní pohybové aktivity. Porovnává u těchto dvou skupin dětí naměřené hodnoty BMI a výsledky další determinantů ovlivňujících celkový zdravotní stav a životní styl.

Klíčová slova: tělesná zdatnost, zdravý životní styl, sportovní aktivity, BMI.

Bibliographical identification

Title of the Bachelor Thesis: Influence of the Level of Physical Athleticism
on the Quality of Healthy Lifestyle

Author's first name and Suriname: Marek Kouba

Field of study: Health Education

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

Supervisor: Mgr. Radim Kokeš

The year of presentation: 2011

Abstract:

This bachelor thesis brings us to the lifestyle of the current generation of children, their interests, leisure activities and their physical level. It describes the lifestyle of children doing sports and visiting the primary schools with a focus on physical activity and compares with the lifestyle of children from the standard primary schools.

The aim is to describe which impact sports have on health and healthy lifestyle at children at primary schools. It shows how to appropriate education and physical activity contribute to an active approach to life and lifestyle.

The practical part compares the level of physical fitness of trained children with children without active physical activity. It compares these two groups of children measured BMI values and other results of the determinants affecting the health and lifestyle.

Keywords: physical fitness, healthy lifestyle, sports activities, BMI.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne

Marek Kouba

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Radimu Kokešovi za zapůjčení materiálů, literatury (poskytnutí informací a dat), dále studentům ZŠ Komenského Sušice, ZŠ Lerchova Sušice, ZŠ Kamenný Újezd, kteří se účastnili měření a poskytli informace pro vytvoření bakalářské práce.

Dále také děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, panu Mgr. Radimovi Kokešovi za jeho odborné vedení a cenné rady při psaní této práce.

Marek Kouba

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1 Zdraví a zdravý životní styl.....	9
2.2 Tělesná zdatnost a kondice.....	10
2.3 Rozdíly mezi dětmi a dospělými.....	11
2.4 Děti ve sportu.....	15
2.5 Trenér a výchovné cíle ve sportu.....	16
2.6 Pedagogické zásady.....	19
2.7 Motivace.....	21
2.8 Výživa dětí.....	23
3 CÍLE A HYPOTÉZY.....	25
4 METODOLOGICKÁ ČÁST.....	26
4.1 Účastníci dotazníkového šetření.....	26
4.2 Způsob provádění dotazníkového šetření.....	26
4.2.1 Ověření možnosti provádění dotazníkového šetření u žáků klasických a sportovních základních škol.....	26
4.2.2 Dotazník tělesné zdatnosti a životního stylu žáků.....	27
4.3 Zpracování dat.....	27
5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUZE.....	29
5.1 Sportovní preference respondentů.....	29
5.2 Účast v organizované a neorganizované pohybové aktivitě.....	31
5.3 Průměrné množství času strávené respondenty denně u televize a počítače.....	33
5.4 Příjem potravin a pitný režim respondentů.....	34
5.5 Body Mass Index respondentů.....	37
6 ZÁVĚR.....	40
7 REFERENČNÍ SEZNAM.....	42
8 PŘÍLOHY.....	43

1 ÚVOD

Zdravý životní styl je v dnešní době hodně diskutované téma, které nás ovlivňuje ve všech médiích a institucích v mnoha každodenních životních situacích. Nespočet reklam, billboardů, televizních pořadů a odborných časopisů nás každým dnem zahrnuje nepřehledným množstvím informací o zdravém životním stylu. Na každé stránce novin a doslova za každým rohem shledáváme monumentální nápisy „zdravý životní styl“ s fotografií nádherně vypracovaného těla mladé dívky, jejíž tvář a úsměv je tak dokonalý, že by snad ani nebylo možné v životě něco takového potkat, kdyby nebylo práce šikovných fotografů a jejich retuší.

Neustálým působením těchto, mnohdy nereálných symbolů a polopравd, jsme ovlivňováni a postupem času přesvědčeni o jakémsi modelu „zdravého životního stylu“ a zdraví jako takovém a aniž bychom si to uvědomovali, jsme v této představě omezeni právě a jen na ony symboly krásy těla a fyzického zdraví, tak jak je nám to podsouváno médii, v drtivé většině případů za účelem prodeje produktu či služby, který se skrývá za takzvaným pojmem „zdravý životní styl“. Mnohdy nám pod tlakem této mylné představy o zdraví, uniká sama podstata zdraví stejně tak zdravého životního stylu a s nedostatkem úplných a sofistikovaných informací se dopouštíme zásadních pochybení ve způsobu a pojetí, jak žít zdravě a co udělat pro sebe, aby to bylo to pro nás přínosné a plně uspokojovalo naše potřeby.

Každodenně je nám nastavováno zrcadlo dokonalosti a ve snaze o stejnou dokonalost, která neodpovídá realitě a je spíše fikcí, jsme neustále stresováni a psychicky demotivováni v každodenním úsilí po něčem, čeho v reálném světě nemůžeme dosáhnout bez pomoci, plastických chirurgů, kosmetických salónů a podpůrných výživových doplňků. Kde je však ta hranice, kdy můžeme říci, že je tento způsob života ještě zdravý? Zamysleme se nad pojmem zdraví a zdravý životní styl.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Zdraví a zdravý životní styl

Základ zdravého životního stylu primárně spočívá v kvalitním rodinném zázemí a ve výchově rodičů a společnosti, ve které děti vyrůstají a ve formování edukantů, kteří svým vlivem a působením na jedince mu už v raném mládí mohou ukázat metody, přístupy a cestu ke zdravému životnímu stylu.

Zdraví je podle moderních zdrojů chápán jako stav úplné fyzické, psychické, sociální a duševní pohody. Pokud se zamyslíme nad všemi částmi lidského zdraví dle definice, je ve většině případů trendem dnešní doby zobecňovat a soustředit se pouze na zdraví fyzické a v opomíjení ostatních částí lidského zdraví se dostáváme do konfrontace, zda žijeme zdravě či nikoliv. Přitom pokud se zamyslíme nad definicí a jejím výkladem, musíme uznat, že pokud nejsme v psychické a duševní pohodě ve společnosti lidí kde je nám dobře, nemůžeme definovat náš stav jako pohodový, čili jako stav úplného zdraví.

Je známo, že například dlouhodobé působení psychické a duševní nepohody nám může způsobit psychosomatické potíže, které nám v této návaznosti způsobují poruchy lidského organismu biologického rázu, aniž by tomu předcházelo mechanické poškození, genetické dispozice či jakékoliv jiné vnější vlivy. To znamená, že všechny hlediska zdraví jsou vzájemně propojeny a ovlivňovány a jedno bez druhého nemůže fungovat bez problému tak, abychom se cítili v pohodě a byli zdraví.

Nedílnou součástí a přímými vlivy na biologického zdraví jsou zdravá výživa, dostatek pohybových aktivit, pitný režim, odpovídající odpočinek a relaxace. Způsob pojetí a přístupu k těmto aspektům nám byl dán rodičovskou výchovou a výchovou institucionální prostřednictvím odborných edukátorů a učitelů, kteří se značnou měrou podíleli během našeho dospívání a vývoje na formování našich životních postojů a přístupů, stejně tak jako společnost či sociální skupiny, ve kterých jsme vyrůstali a následně přejímali jejich názory a způsoby žití. Většina mladší a střední věkové generace byla bohužel vlivem nedostatku informací a spoustou dezinformací vychována v tomto ohledu ne zcela správně a ovlivněna zažitými a naučenými přístupy se dopouští mnoha chyb v pochopení dané problematiky zdravého životního stylu. V době a politickém zřízení společnosti, ve které byli vychováni, nebylo dostatek

kompetentních a sofistikovaných lidí, kteří by vnesli do společnosti zvýšený zájem o zdravý životní styl a nebyl dostatek zainteresovaných edukátorů, kteří by byli schopni poskytnout informace, lépe řečeno, ukázat cestu k lepšímu a zdravějšímu životu. Nemůžeme říci, že nebyla do společnosti vnášena osvěta, co je to zdraví, ale pojetí tohoto termínu bylo zúženo na kusé informace typu „nekuřte, pijte mléko a sportujte“. Díky alarmujícím číslům v počtu onemocnění a úmrtí vlivem špatné životosprávy byla koncem 20. století iniciována ve společnosti snaha o změnu přístupu k výchově a informovanosti o zdravém životním stylu, o prostředcích a způsobech, jakými lze efektivně přispět ke zlepšení situace a napomoci tak zvrátit neblahý stav rostoucích čísel nemocnosti a úmrtnosti obyvatel.

Naproti tomu, dnešní mládež má mnoho informací, z kterých má možnost čerpat a přizpůsobovat jim svůj aktivní život a mají možnost formovat zásady, postoje a přístupy stejně tak jako předávat informace získané na základě svých zkušeností dalším generacím, bez ovlivnění nesprávnými výklady, které byli přejímány od starších generací. Mají k dispozici nespočet důvěryhodných informací, zdrojů a možností, podle nichž je možnost si utvořit adekvátní a správný postoj k dané problematice, aniž by jim bylo něco vnucováno nebo přikazováno, jak tomu bylo v dobách nedávno minulých. Pouze je nutné v přemíře všeho, co se na nás doslova valí ze všech stran udělat pořádek, logiku a rozumný názor, který jen s obtížemi dosáhneme bez vedení odborným edukátorem, výchovou učitelů a rodičů. Není-li cíleně při výchově ke zdraví a zdravému životnímu stylu veden edukant odborným pedagogem, znalým v této problematice, může se stát a stává se, že jedinec přejímá a zažívá si nesprávně vyložené informace, které vyjmuty s kontextu a bez důslednějšího vysvětlení vedou ke špatnému pochopení problematiky a nesprávnému postoji a pojetí jak zdravě žít.

2.2 Tělesná zdatnost a kondice

Zdatnost je individuální připravenost člověka vykonávat práci. Je to rozvinutá komplexní schopnost organismu odolávat aktuálním vlivům vnějšího prostředí. Tělesná zdatnost je součástí obecné zdatnosti. Na této schopnosti každého jednotlivce se zčásti podílejí jeho genetické předpoklady a zčásti postupná adaptace na pohybovou činnost. Zdatnost tedy chápeme jako nezbytný předpoklad pro účelné fungování lidského organismu a tedy i základ pro celkovou výkonnost člověka. Mezi tři základní složky

zdatnosti patří tělesné složení, funkční předpoklady a držení těla (Beránková, Skopová, 2008, 29).

Kondice je specifická připravenost k vybrané pohybové činnosti, její úroveň se liší podle druhu konané pohybové aktivity. Můžeme jí také definovat jako schopnosti, které souvisejí s energetickými možnostmi organismu. Je tedy součástí obecnějšího pojmu zdatnosti. Kondici lze také charakterizovat jako tělesný a psychický stav člověka vzhledem ke konkrétnímu požadavku na jeho výkon ve sportu (Beránková, Skopová, 2008, 29).

2.3 Rozdíly mezi dětmi a dospělými

Ve vývoji člověka jsou určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální vývojové zákonitosti, které je nutno znát a přihlížet k nim při výchově a sportovní aktivitě jedinců. Zásadní rozdíly mezi dětmi a dospělými jsou hlavně v oblasti tělesné, psychické a sociální.

V dětství a adolescenci prochází jedinec četnými změnami, které vytvářejí a formují lidskou bytost. Z hlediska tělesné zdatnosti a sportovní přípravy můžeme definovat několik zásadních změn.

Například značné změny v růstu dítěte, kdy v období dospívání vyroste až o 50 centimetrů a přibere na váze několik desítek kilogramů. Výraznými změnami prochází a různé orgány těla a to jak v růstu, tak i v jejich funkčnosti. Probíhá změna srdeční práce, mění se funkčnost pohlavních orgánů a změnou prochází i žlázy s vnitřní sekrecí (Perič, 2004, 25).

Dochází k rapidním změnám v pohybovém rozvoji, schopnostech a dovednostech, kdy se zvyšuje nejenom výkon, síla a rychlost jedince, ale také dochází k osvojení naučených pohybů a dovedností získaných především při sportovních aktivitách různého druhu. V mladším školním věku, berme věk mezi 6-11 lety, se ukončuje i vývoj mozku jako hlavního orgánu centrální nervové soustavy, i když některé nervové struktury hlavně v mozkové kůře stále probíhají vývojem. V tomto období má dítě úplnou schopnost se učit nové pohyby i koordinčně složité na jejich provedení. Tento věk je také občas nazýván „zlatým věkem motoriky. Stačí pouhá ukázka a dítě je schopno v tomto věku zvládat nápodobou tento pohyb bezprostředně nebo po několika málo pokusech (Perič, 2004, 27).

Nedílnou součástí vývoje a dospívání dítěte jsou změny v psychice a sociálním vnímání. V této fázi si dítě utváří vztah a postoje ke společnosti, začleňuje se a hledá svou sociální pozici a identitu. Myšlení dítěte v mladším školním věku se soustředí spíše na hmatatelné a konkrétní věci a jen s obtížemi chápe vyšší souvislosti věcí a událostí, kterými je každodenně obklopen. Má zvýšený zájem o veškeré dění kolem sebe a jakákoliv maličkost ho dokáže zaujmout stejně tak jako odvést jeho pozornost. Aktivně se dokáže soustředit na prováděnou aktivitu pouze 4-5 minut, potom následuje snížení pozornosti a zájmu. Hůře chápe abstraktní pojmy a má nedostatečnou vůli a motivaci při sledování dlouhodobých cílů. To znamená, že není schopen vnímat, respektive si uvědomit věci a skutečnosti, které nelze momentálně uchopit, poznat a vyzkoušet si je na vlastní kůži nebo v krátké době dosáhnout uspokojivého výsledku. Z toho vyplývá, že pokud vytyčený cíl je stanoven v delším časovém rozmezí, dochází k útlumu a ztrátě zájmu ve snaze dosáhnout dlouhodobých cílů. Takový cíl se pro něj stává nereálným a pozbývá v danou chvíli důležitosti v jeho životních zájmech.

Starší školní věk

Starší školní věk můžeme definovat jako přechodové období z dětství do dospělosti. Dítě v této fázi prochází četnými psychickými a biologickými změnami. V důsledku zásadních změn funkce endokrinních žláz a změn hladin v produkovaní hormonů je vývoj dítěte velmi nerovnoměrný mezi jednotlivými složkami biologického, psychického a sociálního vývoje. Toto období můžeme rozdělit ještě do dvou částí, z nich první je období prepubescence, která má nejvýraznější fázi změn ve všech vývojových hlediscích s gradací kolem třináctého roku a poněkud klidnějším obdobím puberty, které se končí kolem patnáctého roku dítěte (Perič, 2004, 29).

Tělesný vývoj ve starším školním věku je obzvlášť výjimečný v růstové fázi a v nárůstu tělesné hmotnosti dítěte. Ve většině případů jde o období nejvyššího nárůstu výšky a hmotnosti v celém vývoji člověka. Tento růst je u různých částí těla rozdílný a v důsledku toho může při zanedbání potřebné zdravé doplňkové výživy a nesprávném držení těla, eventuálně při přetížení organismu vést k trvalému a nezvratnému poškození. Jedná se zejména o poškození specifických částí pohybového aparátu, například páteř, klouby a šlachy, které v tomto období prochází extrémní změnou v jejich růstu, osifikaci a formování. Proto je nutné v tomto období věnovat zvýšenou pozornost výchově a tréninku těchto dětí s důrazem na správné držení těla, přiměřenou dávkou tréninkové zátěže s dostatkem regenerace potřebné pro zotavení biologických

procesů organismu. Dochází k upevňování podmíněných reflexů a schopnosti nervového systému umožňují rozvoj rychlostních schopností. Zásadní změnou prochází vlivem změny hladiny v produkci hormonů také pohlavní orgány, a proto dochází k výraznějším změnám v sexuální identitě dětí tohoto věku a začátku zájmu o druhé pohlaví. Vzniká tak výraznější sociální polarita mezi dívkami a chlapci, kteří do té doby tomuto nevěnovali zvýšený zájem.

Psychický vývoj dítěte ve starším školním věku je doprovázen stejně tak bouřlivými změnami, tak jako tomu je u biologických změn a patří mezi zásadní období ve vývoji psychiky dítěte. Díky hormonálním změnám se mění emoční prožívání životních situací a to jak pozitivně tak v některých případech i negativně vůči okolí i vůči samotnému dítěti, které v nepochopení a nemajíc s tímto zkušenost, mívá občas zkratkovité jednání s iracionálními reakcemi. Intenzita emocí v tomto období u dětí staršího školního věku se zvyšuje především vůči opačnému pohlaví. Dítě začíná poznávat jiný druh lásky než je ten mateřský, poznává a uvědomuje si své sexuální potřeby jako jednu nejsilnějších a nejintenzivnějších lidských potřeb. Občas v přemíře emocí a nedostatkem zkušeností s nově přichozí životní událostí, dochází k nerozumným reakcím, sebepoškozování a dalším negativním důsledkům, které s životními situacemi tohoto období dítěte na pomezí dospělosti přicházejí.

Zvyšuje se rozumové chápání. Zlepšuje se proces učení, dítě dokáže být delší dobu soustředěné na prováděnou činnost a pro zapamatování je potřeba menšího počtu opakování. Dítě je schopno pochopit abstraktní pojmy a dokáže si je racionálně vysvětlit a odůvodnit. Z toho vyplývá, že je dítě schopné širší duševní aktivity, bez toho aniž by muselo být vše pojmenováno a hmatatelné. Projevem nezkušenosti s emocemi tohoto typu bývá náladovost, vlastní slabost bývá skrývána za projevy siláctví někdy vygradovaná v agresi. Začíná se formovat a utvářet vlastní názor, přístup k životu a okolí. Vznikají první představy a přání, čím by se chtělo dítě v dospělosti stát, vznikají první silné životní zájmy a záliby. Toto období je ideální na formování dítěte k sebepoznání a poznání okolního světa, k utvoření jeho postoje k životu a lidem.

Pohybový vývoj ve starším školním věku je ovlivněn nerovnoměrností růstu kosterního aparátu a svalstva. Například poměr růstu hrudní části a končetin je nesrovnatelný a pohyb s těmito proporcemi bývá někdy obtížnější, v některých případech omezený a limitující. Nedostatek svalové části rychle rostoucího těla, bývá často příčinou zdravotních komplikací a to hlavně v oblasti páteře. Při plánování tréninku a určení tréninkových dávek, je nutno brát na zřetel probíhající růst a osifikaci

kostí, hlavně dolních končetin, které nejsou v této fázi přizpůsobené maximální zátěži a může při ní dojít snadněji ke zraněním a disbalancím. Přebytek neúčelných pohybů a roztěkanosti typický pro mladší školní věk, je střídán pohybovým zklidněním a vede k efektivnosti provádění pohybových aktivit, k předvídání situací a úspoře zbytečně vydané energie s dosažením stejného výkonu. V této fázi se nejsnadněji učí a osvojují specifické pohybové aktivity, které bývají dlouhodobě uchovávány v paměti a i při dlouhodobém přerušení se snáze oživují dovednosti v tomto období získané. Motorické učení probíhá bezprostředně a většinou s úspěchem při prvních pokusech po ukázce či vysvětlení, jakým způsobem se má provádět daný pohyb nebo aktivita.

V druhé části období staršího školního věku nazývané puberta, je u některých dětí zaznamenávána často zhoršená koordinace pohybů, způsobené zejména nerovnoměrně vyvinutými částmi těla. Pohyby jsou prováděny s pohybovou nepohodou a nepřesností při vynaložení větší soustředěnosti na prováděný pohyb.

Sociální vývoj ve starším školním věku je značnou měrou ovlivněn biologickými a psychickými změnami, ke kterým u dítěte dochází a mají přímý vliv na jeho chování ve společnosti, na vnímání svého já a bez osobní zkušenosti s přicházejícími životními změnami, může dojít a dochází k uzavření se do sebe a v některých případech potřebě se stranit společnosti. Období před pubertou je charakterizováno určitou bezohledností ve snaze po moci a v dobývání pozice ve skupině. Jsou zaznamenávány projevy vzdoru, násilí, upoutání pozornosti na své konání, dravost a soutěživost v dosahování vytyčených cílů.

V závěrečné fázi puberty dochází ke změně extrovertního chování a začínají převládat rysy introvertního chování. Prohlubují se citové vztahy k okolí a opačnému pohlaví, vznikají pevnější vazby a přátelství dvojic i určitých skupin s jasným vymezením nepsaných pravidel dané sociální skupiny s jasným rozvržením sociálních rolí jednotlivců. Skupiny si stanovují své vůdčí osobnosti, které ovlivňují směr zájmů a aktivit, které jsou společně prožívány. Typické pro tento věk je vyhledávání vzorů a idolů a to jak přímých se kterými jsou v osobním kontaktu tak v nepřímé sféře prostřednictvím médií, literatury a jiných zdrojů. Negativní stránkou vyhledávání idolů u dětí staršího školního věku bývají idoly, které jsou vzorem spíše pro jejich extravaganci a vybočování z normálního, lépe řečeno konvenčního způsobu života a jsou bohužel přejímány i jejich negativní přístupy ke způsobu života a jejich asocíální chování a jednání.

2.4 Děti ve sportu

Sport se stává jedním z největších fenoménů naší doby, v dobách totalitního režimu byl na všechny vrcholové sportovce kladen velký tlak. Vše nebylo otázkou pouze vítězství jednotlivce, ale především vítězstvím celého národa a komunistického režimu. Sport byl do značné míry ovlivňován politickým uspořádáním dané země a v některých zemích to bylo často na úkor tělesného zdraví vrcholových sportovců, kdy byli pro zvýšení jejich výkonu dopováni anabolickými steroidy a nedovolenými podpůrnými prostředky až na hranici totálního selhání organismu. V dnešní době je sport více medializován díky rozvoji médií a marketingu. Po pádu totalitních režimů se otevřely hranice národů a díky tomu sport zažil celosvětový mediální boom. Díky tomu se rozšířila i reklamní činnost, která z velké míry představuje i značnou část výdělků vrcholových sportovců. Díky dostupnosti médií si děti nacházejí svoje idoly a vzory právě mezi úspěšnými hokejisty, atlety...což je z jednou z hlavních složek motivace dětí k začínající sportovní aktivitě, která začíná již v relativně nízkém věku. Pro dosažení kvalitních výsledků ve sportovní činnosti nedostačuje krátkodobá sportovní příprava, ale je zapotřebí soustavné a dlouhodobé přípravy a tréninku, s kterým je nutné začínat v útlém věku. Z těchto důvodů vznikají organizace a specializované školy se zaměřením na sportovní přípravu dětí a mládeže, které mají přípravný charakter pro začínající sportovce. Díky těmto institucím je umožněno rozvinutí talentu dětí, který pod dohledem odborných trenérů a zdravotníků zamezuje nebo minimalizuje riziko poškození zdraví a zdravého vývoje jedince. Díky bohatým zkušenostem odborníků z řad učitelů, trenérů, terapeutů a zdravotníků, kteří čerpají z výsledků a praxe několika posledních desetiletí je možno účinnou průpravou a vedením dětí dosáhnout pozitivních výsledků při výchově a formování postoje dětí k životu a zdravého životního stylu. Tyto školy a instituce mají ráz spíše přípravného charakteru dítěte na budoucí sportovní aktivitu eventuelně vrcholový sport. Jsou samozřejmě specifické sporty, kde optimálních a nejlepších výsledků je dosahováno v konečných fázích dospívání například gymnastika, balet a ostatní sporty zaměřené na pružnost, flexibilitu a koordinaci těla, pro které má organismus v tomto období ideální podmínky pro jejich rozvinutí.

S vidinou vítězství a překonání rekordů jsou dospívající děti v tomto věku v některých případech nadměrně přetěžovány a dochází k poškození jejich biologického

zdraví a v případech neúspěchu často i k psychickým újmám jedinců, kteří nemají a nemohli do té doby mít dostatek zkušeností s podobnými životními situacemi. Ve spojitosti s vyčerpáním a psychickým tlakem na dítě může v konečném důsledku dojít k psychickým poruchám a traumatům, které se jen s velkými obtížemi dají zvrátit a léčit.

Všeobecně je sport u dětí příznivý pro jejich fyzický a duševní rozvoj, pro zažití si respektu k pravidlům, napomáhá pojímat život zodpovědně s kladným přístupem a v neposlední řadě zvyšuje a upevňuje jejich sebedůvěru a to i v osobním životě.

2.5 Trenér a výchovné cíle ve sportu

Motivaci ke sportovní aktivitě. Sport u dětí vzniká ze hry a u samotného sportování si děti potřebují především hrát a bavit se. To je zásadní rozdíl mezi sportem dospělých a dětí. K tomuto je nutné vedení odborného trenéra, který je zaměřen nejen na oblast pohybového rozvoje, ale musí být vzdělán v dětské pedagogice a psychologii, fyziologii, sportovním lékařství. Čím více přenáší trenér tyto svoje znalosti a zkušenosti na děti, tím úspěšněji a bez újmy na jejich zdraví z nich vychová sportovce, ale zároveň i osobnost, která dokáže předávat naučené znalosti a dovednosti okolí a formovat tak svůj postoj k životu a celkovému životnímu stylu.

Trenér je velmi důležitou součástí výchovného procesu při vedení mladistvých ve sportovních aktivitách a zároveň má vliv na komplexní všeobecnou edukaci svěřenců. Přímým působením formuje jejich osobnosti a správným přístupem dokáže vzbudit dlouhodobý zájem o pohybovou a sportovní aktivitu, která jak už bylo řečeno, pozitivně působí na biologický a mentální vývoj jedinců. V dlouhodobém pojetí vztah ke sportu v ostatních stádiích lidského života zlepšuje a přispívá k celkovému zdraví a zdravému životnímu stylu. Trenér by si měl uvědomovat, že jeho poslání není ve splnění vlastních ambicí a cílů, ale aby rozvíjel potenciál a zájmy dětí. Podobný přístup by měl být i ve výsledku a hodnocení své práce, kdy by si měl uvědomit, že cílem není pouze vítězství a úspěch svých svěřenců, nýbrž vzbuzení dlouhodobého zájmu o sport a sportovní aktivity ve spojitosti se zdravým životním stylem. Vytvářet přirozenou soutěživost v dosahovaných výsledcích sportovních aktivit, které převedeny do všedního života, jsou nedílnou součástí a hnacím motorem pro všeobecný úspěch. V případě neúspěchu nepřikládat vinu konkrétním osobám, skutečností či

okolnostem, nýbrž brát neúspěch jako součást sportovní činnosti a nehledat obecně příčinu ve své výchově výchovných metodách nebo v neschopnosti svěřeného jedince. Je třeba si uvědomit, že i neúspěch může být primárně motivačním prvkem při snaze dosáhnout vytyčeného cíle. Otázky, které by měli být pokládány při chovných a vzdělávacích procesech, by mělo být více a měli by být pokládány vždy, při řešení problému eventuelně pokud stojíme před zásadním rozhodnutím.

Trenér by měl splňovat tyto zásady:

1. Nezatěžovat děti nevhodným způsobem a to jak fyzicky tak psychicky. Špatně vedený trénink v dětství může mít velký dopad na zdravotní stav v dospělosti. Např. v období růstu jedince kdy kostní tkáň, šlachy a klouby nejsou zcela vyvinuty a procházejí vývojem, se při enormní zátěži se může pohybový aparát nezvratně poškodit a „diskvalifikovat“ tohoto jedince ve vrcholové sportovní aktivitě. Do budoucna to může představovat značná omezení pro běžnou životní aktivitu. Konkrétně může docházet ke skoliózám, vadnému držení těla, zlomeninám, předčasné osifikaci kostí a opotřebením kloubů, vazů a šlach.

Enormní nároky, které jsou kladeny na jedince při sportu a které nelze splnit, mohou sportovce při neúspěchu frustrovat a v důsledku toho vést sportovce až k depresivním onemocněním.

K zásadám dobrého a kvalitního trenéra také bezpochyby patří neaplikovat na dětech dopingové a podpurné prostředky, které dětský organismus zatěžují mnohem více než u dospělého. Dalšími nevhodnými prostředky jsou drastické diety (například u gymnastek a baletek) a jiné výživové zásahy.

2. Vytvořit vztah ke sportu. Trenér by měl nejen vytvořit krátkodobý zájem o sport, ale probudit u dětí celoživotní zájem o tuto aktivitu. Jen velmi málo dětí se prosadí ve vrcholovém sportu, protože vždy jen jeden může stát na stupni vítězů, ale všichni si díky zvyklostem z dětství mohou udržet dobrou fyzickou a psychickou kondici a tak lépe odolávat všem negativním vlivům dnešní doby, ke kterým patří především sedavé zaměstnání, stres, nevhodné stravovací návyky. Jen velmi malý počet těch, kteří začínají v dětství se sportem se prosadí do té míry, aby se pro ně stal sport zábavou a zároveň zdrojem celoživotních příjmů. Mohli bychom si položit otázku, jestli má smysl investovat úsilí a prostředky do dětí, kteří nevykazují vrcholné výsledky již v raném

stádiu vývoje. Z hlediska výběru talentů a jejich budoucí sportovní kariéry, by se dalo o tomto tématu široce polemizovat. V širším pojetí se však vracíme k zásadní odpovědi, že prioritou sportovní přípravy a cílené vedení dítěte a později dospělého k pohybové aktivitě je zásadním a hlavním úkolem výchovy a vzdělání v této lidské činnosti, která jak už bylo zmíněno, zásadně přispívá ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Udržení celoživotního zájmu o sportovní aktivitu jedince je obecně tím největším vítězstvím při hodnocení dosaženého výsledku výchovy a vzdělání a nejdůležitějším posláním učitelů a trenérů.

3. Vytvořit základy pro pozdější trénink a rozvoj pohybových dovedností a schopností. Trenér by se měl zaměřovat na dokonalé zvládnutí techniky u konkrétních sportů a neklást přehnané nároky na výkonovou část a silový růst a musí akceptovat fyziologické možnosti dítěte s ohledem na jeho probíhající vývoj. Při opačném postupu, kdy jedinec nemá osvojenou dokonalou techniku, může docházet a často dochází k tomu, že si zafixuje chyby, které jsou v dospělosti obtížně napravitelné. Limitující faktorem pro dítě při provádění pohybových aktivit je především nedostatek fyzických předpokladů jako je rychlost, síla a vytrvalost. Nicméně je možné rozvíjet pohybové dovednosti ve smyslu techniky provádění a koordinace pohybů a to v plné míře, protože v tomto ohledu má podobné předpoklady a dispozice jako je tomu u dospělého a naopak v některých prvcích má lepší předpoklad pro jejich zvládnutí a rozhodně má nejlepší předpoklad pro učení a uchování zkušenosti s pohybem do motorické paměti. Díky omezeným silovým schopnostem dítěte oproti dospělému má ideální předpoklad, právě tímto omezením, provádět pohybové techniky správným stylem, lépe řečeno energeticky nejméně náročným způsobem, co v konečném efektu do budoucna vede k úspoře energie při dosahování vrcholných výsledků v dospělosti, kdy je svalový aparát plně vyvinut a veškerá jeho síla vydávaná při sportovní aktivitě je potřebná k dosažení výkonu.

2.6 Pedagogické zásady

Sportovní příprava dětí není jen o jejich fyzickém výkonnostním rozvoji, ale nese v sobě zásady při vzdělávání jedince ve všech rovinách lidského života. Proto by měl být trenér vzdělán a plně kompetentní v pedagogickém působení na svěřené jedince. Mezi základní pedagogické zásady v didaktickém pojetí patří zásada uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a vytrvalosti. Pojďme si v následujících větách říci více o jednotlivých zásadách.

Zásada uvědomělosti a aktivity

Podstata pochopení smyslu této zásady tkví v uvědomění si smyslu prováděné činnosti, ve vlastním zjišťování a objevování nových dovedností, kdy učitel nebo trenér stojí pouze v roli vůdce, který doprovází žáka k poznání. V pochopení vlastní chyby a v hledávání způsobu jejich nápravy. Tímto přístupem je do jisté míry i zaručená zmiňovaná aktivnost. Díky přenechání rozhodování a cestě poznání dítěti a v předání pocitu, že úspěch byl dosažen vlastní iniciativou a pílí se umocňuje stupeň aktivity a to jak ve výuce, tak v přístupu k životu. Právě sportovní aktivita, kde je soutěživost hlavním hnacím elementem při dosahování cílů, je ideální pro rozvoj těchto zásad a ve spojitosti se správným pojetím a uchopením výchovy svěřené osoby, lze dosáhnout pozitivních výsledků v uvědomělosti a aktivitě žáka. Mnohdy stačí jen pouhé pobídnutí, pochvala či povzbuzení a následně dochází k oživení aktivity při dosahování vytyčených cílů. Toto jsou nezbytné kroky a zásady při udržení motivace.

Zásada názornosti

Co si pod tímto pojmem představit? Zjednodušeně jde o formu výkladu či výuky, kdy je použito jakýchkoliv prostředků k dosažení co možná nejrychlejšího a nejefektivnějšího způsobu pochopení daného učiva či pohybové aktivity. Především jde o formu ukázky prováděného pohybu (například je předváděn pohyb, který má být prováděn). V tomto případě se jedná o přímou simulaci předváděného pohybu, dovednosti nebo výuky. Druhým způsobem názorné ukázky může být například fotografie, schéma videozáznam a podobně, kdy nazýváme tento způsob za nepřímou ukázkou názornosti. Nejmodernějším přístupem v názornosti pohybu je možnost video nahrávky a její zpětné přehrání a analýzou a komentářem různých sekcí prováděné

aktivity, následná detekce případných chyb a nedostatků v technice a zpětná aplikace poznatků do výuky a tréninkových metod.

Zásada soustavnosti

Jedná se o systém aplikace tréninkových postupů, které v krátkodobém i dlouhodobém časovém horizontu musí na sebe navazovat, aby tvořily jednotný ráz pohybového a výkonnostního rozvoje. Předsevzetí a cíle stanovené ve všech oblastech sportovních aktivit, ale i v životě jsou z časového hlediska dlouhodobého rázu. Cesta za úspěchem, která je dlouhá, plná překážek a nesnází musí být vedena soustavným a navzájem na sebe navazujícím rozvojem dovedností, rychlosti a síly k dosažení vytyčeného cíle. Obrazně řečeno jednotlivými krůčky soustavné chůze dokážeme dojít až k pomyslné hranici našeho snažení respektive k cíli, který jsme si na začátku naší cesty stanovili. Pedagog nebo trenér by měl, vzbudit zájem žáka hledat si svou vlastní cestu, ukázat mu směr a způsob a soustavným působením ho při jeho krocích na této jeho vlastní cestě života podporovat.

Zásada přiměřenosti

Je zásadou, která definuje náročnost a rozsah tréninkového zatížení v závislosti na stupni tělesné zdatnosti a psychického vývoje jedince vzhledem k aspektům souvisejícím s vývojem a věkovým specifikám. Důležitou částí správně aplikovaného tréninku se stanovením adekvátní hranice náročnosti prováděných pohybových aktivit je důkladná znalost fyziologie a psychologie dítěte. Efektivním způsobem jak individuálně zajistit přiměřenou tréninkovou dávku je rozdělení dětí do skupin podle jejich zdatnosti a momentální psychické a fyzické vyspělosti. Vlivem této aplikace je možné zajistit potřebnou individualitu při rozvoji konkrétních osob tak, aby byl zajištěn optimální trénink a rozvoj jedince a nedocházelo ke stagnaci pokročilejších, nadaných nebo zdatnějších jedinců při jinak nutné kompenzaci tréninku s ohledem na slabší část početnější skupiny. Nejenže tato metoda přispívá k lepšímu rozvoji jednotlivců, ale je i vhodnější pro individuální edukační proces, který může být přizpůsoben a formován potřebám jednotlivce a dává možnost flexibility při vzniklých problémech a jejich řešení.

Zásada trvalosti

Zásada trvalosti spočívá v zapamatování si naučených dovedností a vědomostí v dlouhodobém měřítku. Jedná se o naučení se a zažití do té míry, kdy při dlouhodobém přerušení procvičování těchto dovedností, nemusí stát jedinec při jejich osvojení po několika letech na úplném začátku, tak jak tomu bylo, když s nimi přišel poprvé do styku. Nicméně je třeba si uvědomit, že bez aktivního procvičování získaných dovedností a znalostí dochází k zapomínání jednotlivých částí a proto je nutné soustavným procvičováním prohlubovat již zapamatované dovednosti. Důležité je cyklické opakování s patřičnou dávkou kreativity při obměňování tréninkových a učebních procesů a přístupů pro kvalitní zapamatování a také jako preventivní opatření, které předchází předčasnému ztracení zájmu k dané aktivitě. Trvalost je jedním s nejdůležitějších zásad a cílů při všeobecné výchově a vzdělávání.

Všechny tyto zásady spolu úzce souvisí, jsou vzájemně propojeny a jedinečnou vyvážeností těchto zásad lze dosáhnout efektivního rozvoje při vzdělávacích a tréninkových procesech. Nicméně se při výchově nemůžeme omezovat pouze na tyto zásady. Zásad a okolností, které ovlivňují celkový edukační proces, je podstatně více a zasahují a ovlivňují celkový výsledek.

2.7 Motivace

Motivace je zjednodušeně řečeno uspokojení potřeb člověka a to jak na bázi fyziologické, tak na bázi duševní a sociální. Mezi nejzákladnější lidské potřeby patří ty, které jsou nezbytné k samotnému přežití a fungování organismu, jako jsou: dýchání, přijímání potravy, tekutin, spánek. Na základní stupeň těchto fyziologických potřeb řadíme i lidské pudy, jako jsou: rozmnožovací pud a pud sebezáchovy. Tyto základní potřeby motivují člověka k jejich uspokojení a dosažení rovnováhy v těle, blíže specifikováno k uspokojení hladu, žízně, sexuální touhy a podobně. Principiálně stejně, avšak na jinou úroveň, patří uspokojování potřeb duševních a sociálních, mezi které počítáme citové vztahy, kontakt s druhými lidmi a sounáležitost, stejně tak jako potřeba být ve společnosti úspěšný a dosáhnout něčeho výjimečného, co se vymyká průměru a všednosti. To vše a mnoho jiných potřeb v lidském životě motivuje jedince, aby soustavně rozvíjel svoje snažení. U každého jedince jsou motivační činitelé a priority v životě poněkud odlišné, ale v zásadě mají stejný cíl – dosáhnout rovnováhy v lidském

těle, psychice. S biologickým věkem jedince procházejí potřeby změnami a vývojem dle aktuální životní situace.

Ve sportu je hlavní motivací člověka vyniknout v konkrétní dovednosti, být v něčem nejlepší, nejrychlejší, nejsilnější, porazit soupeře a v neposlední řadě svou vůlí překonat i sám sebe. K dosažení cílů ve sportovní aktivitě je nutná dlouhodobá a soustavná příprava a trénink již od dětství, kdy vznikají první potřeby hravosti a následné soutěživosti. V dětství jedinec nabývá svých prvních ideálů a vzorů a toto často bývá primárním motivačním činitelem, který vede ke sportovní aktivitě a snažení dosáhnout podobné úrovně úspěchu, jakého dosáhl jako vzor. Působením komerce a médií má v dnešní době jedinec příležitost a možnost výběru z širokého spektra činností, které ho mohou v dalších fázích jeho života nadchnout a zaujmout do té míry, že se tato činnost stane jeho životní prioritou. Zde se občas můžeme setkávat s negativním aspektem, kdy jedinec provozuje sportovní aktivitu s vidinou budoucího úspěchu a prestiže a činnost tímto pozbývá hlavního úkolu v podobě rozvíjení jeho pohybových dovedností a znalostí. Sport se pak stává pouze honbou za úspěchem a ztrácí původní charakter své podoby v hravosti a zábavě.

Ve sportovní přípravě dětí můžeme vnímat hlavní úkoly motivace ve dvou rovinách. V rovině prožitkové, kdy primární potřebou dítěte je zažití zábavy, pobavení, potřeba hrát si a prožití zážitků, které mu navodí dobrou náladu při vzpomínkách na ně. Příjemný prožitek můžeme chápat jako stav přiměřeného vzrušení, jaké prožíváme například při různých adrenalinových sportech a aktivitách, mezi které patří: hloubkové potápění, skoky do vody, gymnastika a mnoho jiných, kde hlavní potřebou je překonání svého strachu za účelem dosažení námi vytyčeného cíle. Právě to by měly děti prožívat při provádění sportovních aktivit a toto by mělo být hlavním činitelem a motivací při jejich tréninku.

Je nutné najít adekvátní míru vzrušení při provádění jakékoli aktivity. Pokud je míra vzrušení nízké intenzity, následná činnost se stává nudnou a výsledný prožitek bývá spíše negativní. Vždy je nutné hledat něco nového a kreativního pro znovuoživení a zvýšení intenzity prožitku při prováděné aktivitě pro zachování její atraktivity, která je nutná pro dlouhodobé udržení zájmu. V opačném případě, kdy rozrušení před prováděnou aktivitou je enormní a strach z důsledků eventuelních zranění, ke kterým může při aktivitě dojít, je vyšší než míra odhodlání jedince, nás tato aktivita může odradit, uvést do stavu úzkosti a následně do stavu regrese z nedosažení vytyčeného cíle. Nedá se definovat a globalizovat optimální míra rozrušení, protože tato hladina je u

každého jedince jiná v závislosti na jeho psychických vlastnostech a fyzických dispozicích. Zde si můžeme klást otázku, kde je tato hranice optimálního rozrušení? Zjednodušeně řečeno můžeme tuto optimální úroveň nabuzení definovat jako stav, kdy jedinec plně vtažen do prováděné aktivity, kdy ztrácí přehled o čase a okolí a cítí se v tomto stavu v úplné pohodě a vyrovnanosti. Tento psychický stav bývá též často nazýván podle anglického slova „flow“ – neboli stav „plynutí“. Pokud je míra obtížnosti a fyzické dispozice jedince pro jejich zvládnutí v rovnováze, je zachován základní předpoklad pro to, aby při provádění aktivity s patřičným zaujetím došlo k prožitku zmíněného „plynutí“.

Při sportovních aktivitách je nejpopovolanější a nejdůležitější osobou pro nabuzení zájmu a vhodné motivace dětí jednoznačně trenér, sportovní oddíl a v neposlední řadě rodiče. Vhodným přístupem a načasováním v motivaci dítěte je možno dosáhnout vysoké úrovně zaujetí a při udržení soustavnosti a vůle v tréninku se vše promítá do celkového výsledku. Dnešní doba nabízí mnoho dostupných prostředků pro zvýšení zájmu a vytvoření pohybové aktivity atraktivnější. Díky rozvíjení se komerce v tomto odvětví a medializaci sportu se dnešní generaci naskýtá nepřeborné množství ve výběru aktivit. Po změně politického režimu došlo k otevření hranic, které omezovali možnosti výběru prostředí pro sportovní aktivity. Mezi sporty, které byly omezovány výběrem prostředí a následným efektivním rozvojem pohybových dovedností našich nadějných sportovců, bylo například lyžování, jachting a mnoho další sportů pro které je nutné kvalitní zázemí a trénink v odpovídajících podmínkách.

Vlivem trendu rostoucího počtu sportovních aktivit, jejich variací přizpůsobených podmínkám provozování a jejich dostupnosti, je v současné době zažíván boom v této sféře volnočasových aktivit.

2.8 Výživa dětí

Dětská výživa a následně i celkový zdravotní stav dětí bývá často ovlivňován a poznamenán nesprávnými doporučeními nekompetentních pracovníků, kteří se na tzv. „správné výživě“ dětí podílejí. Z neodborných časopisů a médií přejímají nesprávné či neúplné informace a při následném nesprávném pochopení dané problematiky indikují nevhodné stravovací zvyklosti již v útlém věku jedince.

Výživa dětí ale i dospělých se dostala do nepříznivého vlivu médií a výrobců potravin, aniž by bylo přihlíženo k jejich důsledkům. Nepřeberné množství reklam, které nám za účelem prodeje produktů známých firem podsouvají potraviny, jež nemají se zdravou výživou nic společného. Racionálně uvažujícího člověka může pouze rozesmát reklama typu „V jedné tabulce čokolády se ukrývá sklenice plná mléka“ a obdobné. Nicméně u dětí, které ještě nejsou schopny si uvědomit následky nesprávného stravování, mají tyto zavádějící reklamy vliv na četnost konzumace těchto výživově nekvalitních potravin. V důsledku těchto rychle dostupných, kaloricky extrémně bohatých, ale výživově podprůměrných potravin, se vytlačují z jídelníčku kvalitní potraviny a produkty a celkově se mění charakter zdravé životosprávy. Dochází tak k nedostatečné výživě jedince, která s přihlédnutím k jeho vývoji a období fyzického růstu může mít a mívá fatální důsledky na jeho fyzické dispozice a vnitřní metabolické procesy organismu. Narušení rovnováhy v poměru energetického příjmu a výdaje je neblahým aspektem, který se stává obecným problémem dnešní doby. Extrémní obezita u dětí mladšího i staršího školního věku je definována jako onemocnění a náklady na jeho léčbu a nápravu jedinců jsou značné. Nemůžeme přikládat vinu dítěti za jeho obezitu. Zodpovědnost by v tomto ohledu měla být přenesena na rodiče, výchovné instituce a vychovatele, kteří nedostatečnou osvětou této problematiky nedávají dětem možnost si vytvořit správný postoj a přístup ke správným stravovacím návykům ke zdravému životnímu stylu.

V současné době je za účelem informovanosti a výchovy lidí zřizována řada institucí zaměřených na výchovu ke zdravému stravování a zdravému životnímu stylu. V roce 2002 Vláda České Republiky svým usnesením zavazuje pedagogické fakulty k nutnosti vytvářet obory se záměrem výchovy ke zdraví. Vzniká tak mimo jiné například specializovaný obor Výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě v Brně a následně v Českých Budějovicích. Tyto obory se stávají prvotním článkem ve výchově a vzdělání budoucích kompetentních edukátorů, kteří díky své odbornosti budou schopni přenášet sofistikované informace na dnešní populaci. Jejich všeobecná vzdělanost v tomto oboru dává možnost vychovávat jedince v širokém pojetí často opakovaného termínu „zdravý životní styl“.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

Cíle

Bakalářská práce je zaměřena na tělesnou zdatnost, pohybovou aktivnost, životní styl a sportovní preference žáků na základních školách ZŠ Sušice Lerchova, ZŠ Kamenný Újezd a ZŠ Sušice Komenského. Prvním cílem je prohloubení poznatků o současných rozdílech ve sportovně preferenční sféře dívek a chlapců a analýza jejich pohybové aktivity z hlediska zapojení do organizované či neorganizované pohybové aktivity. Druhým cílem je zjištění síly vztahu mezi životním stylem jedince a jeho tělesnou zdatností.

Úkoly

- Seznámení vedení školy se zamýšleným výzkumem
- Seznámení respondentů s výzkumem a s dotazníkem
- Pomoc respondentům při vyplňování dotazníků
- Sběr získaných dat a jejich analýza
- Zpracování výsledků výzkumu

Hypotézy

Hypotéza H1: Pohybově aktivnější studenti budou mít nižší BMI.

Hypotéza H2: Chlapci budou více pohybově aktivnější než dívky.

4 METODOLOGICKÁ ČÁST

4.1 Účastníci dotazníkového šetření

Práce je zaměřena na studenty základních škol ve věku 10 – 15 let. Toto věkové období odpovídá 2. stupni, kde by žáci měli maximálně rozvíjet svůj sportovní potenciál. Výzkum byl prováděn v roce 2011 a byl zejména prováděn u nejrizikovějších tříd a to u 7 třídy, dále pak u 8 třídy a výzkumu se i účastnilo několik jedinců z 9 třídy. Po seznámení 90 žáků s cílem výzkumu a s dotazníkem souhlasilo s vyplněním 65 respondentů. Z toho bylo 30 dívek a 35 chlapců, kteří odpovídali danému filtru. Z tohoto počtu bylo 5 dotazníků znehodnoceno závažnými chybami a nejsou proto validní. Pouze dva jedinci se neúčastní žádné organizované ani neorganizované PA. Nicméně tito dva žáci se dají započítat do celkového počtu 60 respondentů a jejich výsledky lze objektivně zpracovat. Kromě těchto dvou údajů byly ostatní otázky vyplněny v pořádku.

4.2 Způsob provádění dotazníkového šetření

4.2.1 Ověření možnosti provádění dotazníkového šetření u žáků klasických a sportovních základních škol

Výzkum byl prováděn po dohodě s řediteli tří škol a to na ZŠ Sušice Komenského (dále jen ZŠ Komenského), ZŠ Sušice Lerchova (dále jen ZŠ Lerchova) se sportovní třídou a ZŠ Kamenný Újezd v roce 2011. Po souhlasu od ředitelů, byli následně seznámeni s výzkumem třídní učitelé vybraných tříd i samotní respondenti o dobrovolnosti a anonymitě při vypracování dat. Po dobrovolném souhlasu všech respondentů byl vysvětlen důvod a způsob výzkumu. Žákům bylo zejména vysvětleno, co je to organizovaná a neorganizovaná PA. Dále pak jim byly předčítány jednotlivé otázky tak, aby žáci pochopili, na co odpovídají. Poslední otázka byla prováděna vždy společně. Jde o měření TF v klidu. Žákům bylo vysvětleno, jak se měří tepová frekvence v klidu a společně s třídními učiteli bylo měření prováděno. Žáci si měřili TF sami na zápěstí nebo na krkavici po dobu 20 vteřin. Jejich naměřená hodnota byla

vynásobena 4krát a tím jsme dosáhli TF v klidu za jednu minutu. Měření času a objektivita TF byla po celou dobu kontrolována jak mnou tak třídním učitelem.

4.2.2 Dotazník tělesné zdatnosti a životního stylu žáků

Dotazník pro tělesnou zdatnost je v rámci zjišťování životního stylu vhodný, dostatečně validní a rentabilní. Dotazník má tři stránky po 22 otázkách. Otázky můžeme rozdělit na tři části. První část je věnována organizovaným a neorganizovaným PA. Žáci sami uvádějí, zda se účastní nějaké PA a pokud ano tak které a kolik dní v týdnu. Druhá část otázek je věnována stravování a pitnému režimu. Poslední třetí část otázek je tipu kolik hodin se žáci věnují počítači a televizi a v kolik hodin chodí spát. Na konci třetí části jsou jednoduché identifikační údaje o pohlaví, věku, váze a výšce respondentů. Dotazník v nezkrácené formě je součástí práce jako příloha č.1.

4.3 Zpracování dat

Zpracování bakalářské práce bylo vyhotoveno metodou obsahové a statistické analýzy. Metodou obsahové analýzy je možné objektivně, kvantitativně a systematicky popisovat vizuální, písemné i ústní prameny, ty tvoří například: internet, videa, vědecké práce ale především se opírají o knihy. Zpracováváme určitý kvantitativní charakter v jisté kvalitativní podobě a jejich vyjádřením je dále interpretujeme (Štumbauer, 1990). Cílem statistického šetření je získávání statistických dat o hodnotách statistických znaků u prvků, které tvoří statistický soubor. Každé statistické zjišťování má určitý, předem vymezený a konkrétní cíl.

Pro bakalářskou práci byla zvolena forma dotazníku, kdy žákům zadáme formou písemného dotazování otázky a snažíme se získat potřebná data.

Dotazník je z 77,72% tvořen otázkami na které má student dané odpovědi a výběrem možností A, B, C, D, či 1,2,3,4,5 si vybírá odpověď. Zbýlých 22,72 % je formou písemné odpovědi, kdy respondent sám uvádí svoji možnost odpovědi.

Otázky s vlastní odpovědí (otázka č.2, 3, 6,) byly ohodnoceny bodovou škálou od jedné do pěti. Sport, který byl v dotazníku umístěn na prvním místě, dostal bodovou hodnotu 5 a sport který byl sestupně dolů např. na posledním pátém místě, dostal

bodovou hodnotu 1. Zbylé otázky nebyly bodově ohodnoceny, součtem odpovědí jsme získali výsledky, které byly statisticky zpracovány.

5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUZE

5.1 Sportovní preference respondentů

Tabulka 1. Pořadí sportovních aktivit, kterým by se žáci věnovali nejraději v rámci hodin školní tělesné výchovy – chlapci

Pořadí	Sportovní aktivita	Body (celkem)
1.	Fotbal	126
2.	Florbal	120
3.	Basketbal	79
4.	Vybíjená	75
5.	Tenis	53
n (chlapci) = 34		

Tabulka 2. Pořadí sportovních aktivit, kterým by se žáci věnovali nejraději v rámci hodin školní tělesné výchovy – dívky

Pořadí	Sportovní aktivita	Body (celkem)
1.	Přehazovaná, vybíjená	64
2.	Volejbal	49
3.	Florbal	35
4.	Basketbal	19
5.	In – line bruslení	12
n (dívky) = 26		

Ve všech třech třídách chlapci jako náplň školní tělesné výchovy preferují především fotbal a florbal. V ostatních třech sportech už se výsledky rozcházejí, ale převládají další klasické školní sporty basketbal a vybíjená. Zajímavé je umístění tenisu,

který se v hodinách školní tělesné výchovy příliš nehraje. Pořadí na prvních čtyřech místech u dívek není opět překvapivé a stejně jako u chlapců se na páté místo zařadil sport, který není pro školní prostředí běžný, tedy in – line bruslení.

Tabulka 3. Pořadí sportovních aktivit, kterým by se respondenti věnovali nejraději ve svém volném čase – chlapci

Pořadí	Sportovní aktivita	Body (celkem)
1.	Fotbal	116
2.	In – line bruslení	98
3.	Cyklistika	91
4.	Tenis	40
5.	Hokej	38
n (chlapci) = 34		

Tabulka 4. Pořadí sportovních aktivit, kterým by se respondenti věnovali nejraději ve svém volném čase – dívky

Pořadí	Sportovní aktivita	Body (celkem)
1.	In – line bruslení	64
2.	Cyklistika	57
3.	Tenis	30
4.	Sjezdové lyžování	28
5.	Florbal	22
n (dívky) = 26		

U neorganizovaných pohybových aktivit, které by respondenti nejraději prováděli ve svém volném čase u chlapců opět převažuje fotbal. Z výsledků je vidět značný nárůst popularity in – line bruslení a cyklistiky, kterým se ve svém volném čase

věnuje většina studentů. Je to dáno především ekonomickou situací obyvatelstva naší země, kde si už většina rodičů může dovolit koupit svým dětem dražší sportovní vybavení a kde vzrůstá počet lokalit vhodných pro provozování těchto sportů a důležitý je samozřejmě i vliv západních kultur. U obou pohlaví se na předních místech umístil i tenis.

5.2 Účast v organizované a neorganizované pohybové aktivitě

ZŠ Komenského

Tabulka 5. Účast v organizované a neorganizované PA u žáků ZŠ Komenského – chlapci

Proměnná	N ORG PA	ORG PA počet/týden	N NEORG PA	NEORG PA počet/týden
Chlapci (15)	9	2,63	15	3,38

Tabulka 6. Účast v organizované a neorganizované PA u žáků ZŠ Komenského – dívky

Proměnná	N ORG PA	ORG PA počet/týden	N NEORG PA	NEORG PA počet/týden
Dívky (5)	2	1	5	1,8

ZŠ Kamenný Újezd

Tabulka 7. Účast v organizované a neorganizované PA u žáků ZŠ Kamenný Újezd – chlapci

Proměnná	N ORG PA	ORG PA počet/týden	N NEORG PA	NEORG PA počet/týden
Chlapci (5)	2	2,66	5	2,53

Tabulka 8. Účast v organizované a neorganizované PA u žáků ZŠ Kamenný Újezd – dívky

Proměnná	N ORG PA	ORG PA počet/týden	N NEORG PA	NEORG PA počet/týden
Dívky (15)	3	2,33	14	2,43

Tabulka 9. Účast v organizované a neorganizované PA u žáků ZŠ Lerchova (sportovní třída) – chlapci

Proměnná	N ORG PA	ORG PA počet/týden	N NEORG PA	NEORG PA počet/týden
Chlapci (14)	12	3,5	14	2,58

Tabulka 10. Účast v organizované a neorganizované PA u žáků ZŠ Lerchova (sportovní třída) – dívky

Proměnná	N ORG PA	ORG PA počet/týden	N NEORG PA	NEORG PA počet/týden
Dívky (6)	6	3,1	6	2,17

Legenda:

N ORG PA – počet jedinců účastnících se organizované PA

ORG PA počet/týden – kolikrát se žáci průměrně účastní dané organizované PA za týden

N NEORG PA – počet jedinců účastnících se jak neorganizované PA a organizované PA, tak pouze neorganizované PA

NEORG PA počet/týden - kolikrát se žáci průměrně účastní dané neorganizované PA za týden

Na ZŠ Komenského se z 15 chlapců účastní nějaké organizované PA aktivity mimo školní tělesnou výchovu 9 z nich. Ovšem všichni chlapci, tedy i ti, kteří se žádné organizované PA neúčastní se zapojují do neorganizovaných PA ve svém volném čase. Organizovaným PA se chlapci věnují v průměru 2,63krát týdně, těm neorganizovaným 3,38krát. Ve srovnání s dokumentem Healthy People 2010 nemůžeme výsledky u chlapců na ZŠ Komenského označit jako pozitivní. Podle tohoto dokumentu by děti i dospělí měli vykonávat středně zatěžující PA nejméně 30 minut alespoň 5x týdně a intenzivní PA minimálně 20 minut alespoň 3x týdně (<http://www.healthypeople.gov/>) a to k těmto hodnotám se podle výsledků přiblíží maximálně 9 z nich.

Většina chlapců nesplňuje doporučení světové zdravotnické organizace (WHO) – doporučuje minimálně 30 minut přiměřené tělesné aktivity denně pro dospělé a 60 minut denně pro děti – výjimku tvoří samozřejmě chlapci, kteří se organizované PA

věnují na profesionální úrovni a trénují alespoň čtyřikrát týdně a o víkendu mají soutěžní utkání.

U dívek je situace na ZŠ Komenského podle očekávání horší. Validitu výsledku zde ovšem snižuje malý počet probandů. Z výsledků ale vyplývá, že jestliže už se dívky nějaké organizované PA věnují, pak jde o kondiční cvičení a to pouze jednou týdně. Neorganizované PA se věnují všechny zkoumané žáčky a to pouze 1,8x za týden.

Na ZŠ Kamenný Újezd je u chlapců validita výsledků snižena obdobně jako u dívek na ZŠ malým počtem respondentů. Je z nich ale patrné, že chlapci z této základní školy jsou podobně pohybově aktivní jako jejich vrstevníci ze ZŠ Komenského. Neorganizovaným PA se ve svém volném čase věnují všichni, ale pouze 2,53x týdně.

Dívky na ZŠ Kamenný Újezd se věnují převážně neorganizované PA a to 2,43x týdně a organizované PA se z 15 dívek věnují pouze 3. Jejich pohybová aktivita se proto jeví jako nedostatečná.

Jako pohybově dostatečně aktivní se jeví žáci ve sportovní třídě na ZŠ Lerchova. Kromě dvou chlapců se všichni účastní jak organizované PA (a to v průměru 3,5x týdně), tak i neorganizované PA (v průměru 2,58 týdně). Dívky se účastní všechny organizované (3,17x za týden) i neorganizované PA (2,17x za týden).

Je zřejmé, že pohybově neaktivnější jsou žáci sportovní třídy na ZŠ Lerchova, kteří by mohli jako jediní (společně se sportovci z ostatních nesportovních tříd) splňovat doporučení Healthy People 2010 nebo Světové zdravotnické organizace. Výsledky také potvrdily trend nižší pohybové aktivity u dívek než u chlapců a také skutečnost, že se dívky zapojují méně do organizovaných PA a preferují spíše aktivity individuální a neorganizované. Hypotézu H2 tak výsledky potvrdily.

5.3 Průměrné množství času strávené respondenty denně u televize a počítače

Tabulka 10. Průměrné množství času strávené žáky denně u televize a počítače

Proměnná	N ORG PA	hodin/denně	N NEORG PA	hodin/denně
Počítač	34	2,05	23	2,15
Televize	34	1,31	23	1,78

Legenda:

N ORG PA – počet jedinců účastnících se organizované PA
hodin/denně – kolik hodin denně žák průměrně stráví u počítače/televize
N NEORG PA – počet jedinců účastnících pouze neorganizované PA
hodin/denně – kolik hodin denně žák průměrně stráví u počítače/televize

Zjištění, že žáci provozující organizovanou PA stráví průměrně stejnou dobu u počítače jako žáci provozující neorganizovanou PA, tj. 2 hodiny denně, není v dnešní době nikterak překvapující. Studenti se pomocí něj učí, získávají aktuální informace a komunikují se svými vrstevníky a okolním světem. Většina studentů zapojených do organizované PA se zapojuje i do PA neorganizovaných a 1,38 hodin denně průměrně u televize stráví většinou relaxací před spaním. Žáci zapojení pouze do neorganizované PA stráví denně u televizní obrazovky přibližně o půl hodiny více. To znamená že 38,5% zkoumaných jedinců tráví denně u televize a počítače skoro čtyři hodiny. Vzhledem k tomu že tito žáci denně prosedí průměrně pět hodin ve škole, hodinu až hodinu a půl se věnují školním povinnostem doma, rovněž převážně vsedě a pouze asi 2,5krát týdně se věnující nějaké PA ve svém volném čase, je toto zjištění znepokojující. Údaj, že se respondenti hodinu až hodinu a půl denně věnují školním povinnostem nevyplyvá z předloženého dotazníku, ale byl získán metodou rozhovoru s žáky a jejich učiteli.

Ve výsledcích nebyly zaznamenány ani výraznější rozdíly mezi časem, který u obrazovky stráví žáci ze školy z malé obce a časem, který u obrazovek stráví žáci škol ve větším městě.

5.4 Příjem potravin a pitný režim respondentů

Tabulka 10. Výsledky odpovědí na otázku „Myslíte si, že jíte zdravě?“

Proměnná	ANO	NE	NEVÍM
Počet odpovědí ZŠ Komenského	5	3	12
Počet ZŠ Kamenný Újezd	9	4	7
Počet ZŠ Lerchova – sportovní	6	2	12
Počet - celkem	20	9	31

Tabulka 11. Výsledky odpovědí na otázky č. 12, 13 a 14 (viz dotazník tělesné zdatnosti a životního stylu žáků)

Proměnná	Otázka 12	Otázka 13	Otázka 14
Počet odpovědí ZŠ Komenského	2,14	4,9	1,92
Počet ZŠ Kamenný Újezd	2,16	4,26	2,05
Počet ZŠ Lerchova – sportovní	1,9	4,7	2,43
Počet - celkem	2,07	4,62	2,13

Legenda:

Otázka 1 – „Kolik teplých jídel denně máte?“

Otázka 2 – „Kolikrát denně jíte (např. snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře = pět jídel denně)?“

Otázka 3 – „Dokážete odhadnout, kolik litrů tekutin průměrně denně vypijete?“

Tabulka 12. Výsledky odpovědí na otázku „Myslíte si, že Váš pitný režim je v pořádku?“

Proměnná	ANO	NE	NEVÍM
Průměr ZŠ Komenského	17	0	3
Průměr ZŠ Kamenný Újezd	12	4	4
Průměr ZŠ Lerchova – sportovní	13	4	3
Průměr - celkem	42	8	10

Z tabulky 10 je patrné, že více jak polovina dotazovaných nemá představu o tom, jak by měl vypadat správný jídelníček. U žáků ve věku od 10 do 15 let odpovídá za správné stravovací návyky dítěte především rodina. Důležitá je samozřejmě i funkce školy, která by měla žáky o daných problémech informovat a to nejen v hodinách přírodopisu, tělesné výchovy a dalších předmětech, které nějak se správnou životosprávou souvisejí. O velkém významu zdravotní a tělesné výchovy na školách se píše i ve strategickém dokumentu o reformě školství v České Republice z roku 2001. Svou úlohu by jistě splnily i občasné přednášky vedené odbornými pracovníky zdravotnických zařízení, které by zvyšovali povědomí o zdravém životním stylu.

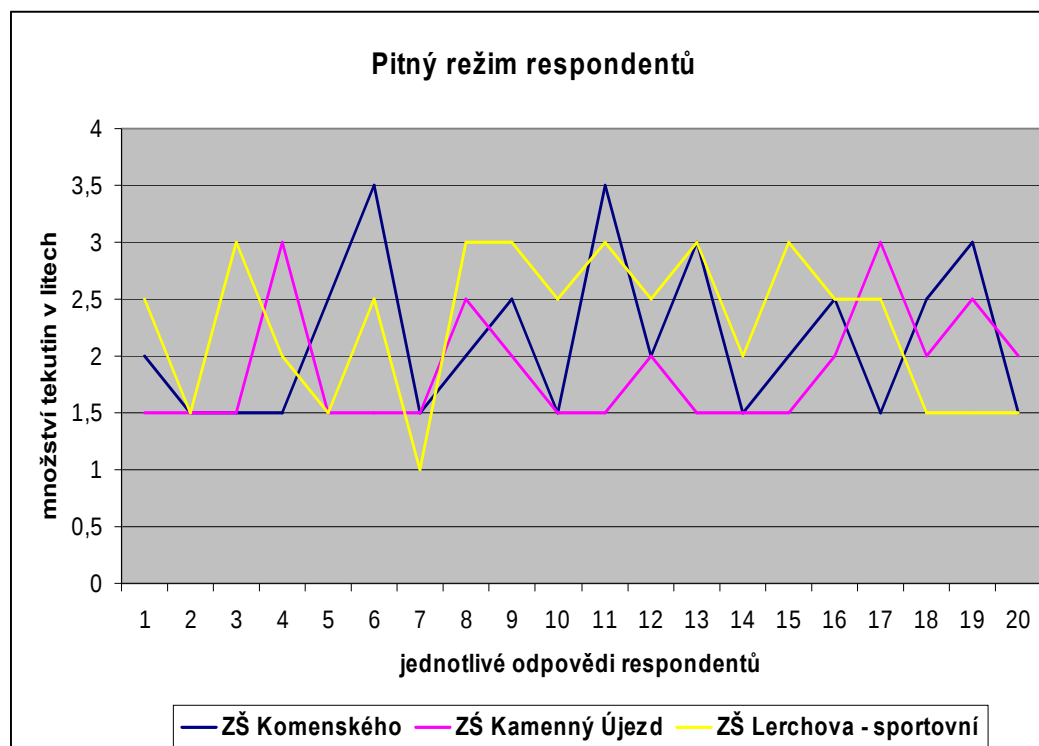
I přesto, že 31 dotazovaných neví, jak se správně stravovat, výsledky ukazují že stravovací návyky respondentů jsou víceméně správné. V průměru mají dvě teplá jídla

denně a během jí přibližně pětkrát. To znamená snídaně, svačina ve škole, oběd (podle výsledků tři čtvrtiny dotazovaných obědvají ve školní jídelně), svačina odpoledne a večere. Jedna třetina respondentů tak odpověděla, že jejich stravovací návyky jsou správné.

U pitného režimu je situace zcela odlišná. 70 % žáků (42 respondentů) si myslí, že jejich pitný režim je v pořádku a pouze 16,7 % žáků neví. Zbytek, 13,3 % procent žáků si myslí, že jejich pitný režim v pořádku není.

Z grafu 1 je ovšem patrné, že velké množství žáků ve zkoumaných třídách denně vypije méně jak dva litry tekutin. 41,7 % respondentů (25 žáků) vypije denně asi 1,5 litrů tekutin a méně. Narozdíl od stravování se tedy nedá říci, že je pitný režim probandů v pořádku a to i přes skutečnost, že většina z nich si myslí opak. Stejně jako u stravování je důležité, aby byli žáci o důležitosti dostatečného příjmu tekutin dobře informováni.

Graf 1. Pitný režim respondentů

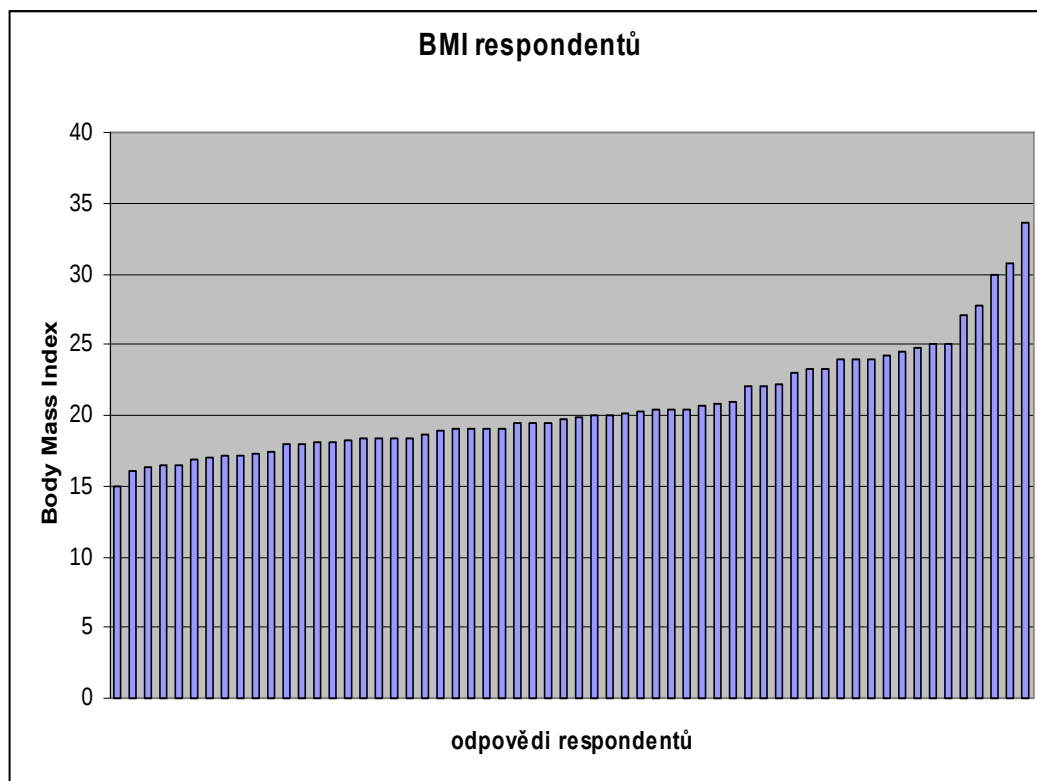


5.5 Body Mass Index respondentů

Tabulka 13. Body Mass Index všech respondentů seřazený od nejnižšího po nejvyšší

Proměnná	ZŠ Komenského	ZŠ Kamenný Újezd	ZŠ Lechova - sportovní
BMI 1	16,3	14,9	16,5
BMI 2	17,9	16	16,9
BMI 3	18,1	16,5	17
BMI 4	18,3	17,4	17,2
BMI 5	18,6	18	17,2
BMI 6	19,1	18,2	17,3
BMI 7	19,5	18,3	18,1
BMI 8	19,8	18,9	18,3
BMI 9	20,4	19	18,4
BMI 10	20,4	19,7	19
BMI 11	20,4	20	19
BMI 12	21	20,2	19,4
BMI 13	23,3	20,7	19,5
BMI 14	23,9	22,1	20
BMI 15	24	22,2	20,3
BMI 16	24	23	20,8
BMI 17	24,2	25	22
BMI 18	24,7	25,1	23,2
BMI 19	27,7	30,7	24,5
BMI 20	30	33,6	27,1
Průměr	21,58	20,90	19,57

Graf 2. BMI respondentů



Tabulka 14. Kategorie BMI

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 – 24,9	norma	minimální
25,0 – 29,9	nízká nadváha	lehce vyšší
30,0 – 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 – 39,9	obezita 2. stupně	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně	velmi vysoká

Z tabulky 13 je patrné, že poměrně velké množství respondentů (21, tj. více jak 34% všech zúčastněných žáků) má podváhu. Nejvyšší procento těchto žáků je ve sportovní třídě na ZŠ Lerchova, kde se všichni věnují jak organizované, tak neorganizované PA. V této třídě je žáků s podváhou 9 z 20. Nejlépe situace vypadá ve třídě na ZŠ Komenského, kde se všichni žáci věnují neorganizované PA a organizované PA se věnuje polovina z nich. V této třídě má BMI v normě 13 žáků z 20 (65 %). Na ZŠ Kamenný Újezd má BMI v normě přesně polovina žáků, 7 má podváhu, 1 žák má nadváhu a 2 žáci trpí obezitou 1. stupně.

Celkově má BMI v normě 33 žáků ze 60, tedy 55 %. Jev, kdy přes 34 % všech respondentů má podváhu je zřejmě způsoben růstovým sprintem během puberty. V této fázi ontogenetického vývoje se výška zvedá asi o 8 až 12,5 cm za rok. Růstový sprint trvá asi dva roky a u chlapců se kolem 16. roku života ukončuje. U dívek je díky časnější pohlavní dospělosti tento jev patrný už kolem 10 – 12 roku života. Tělesně proto v této fázi vývoje chlapce převyšují. Velice pozitivní je zpráva, že pouze 3 jedinci ze 60 mají nadváhu a tři trpí obezitou 1. stupně.

Výsledky potvrzují hypotézu H1, že pohybově aktivnější žáci budou mít průměrně nižší BMI než žáci méně pohybově aktivní, tedy především Ti, kteří se nezapojují do organizované PA a nedostatečně se zapojují do PA neorganizované.

6 ZÁVĚR

Celý výzkum můžeme rozdělit do třech částí. V první části byly zkoumány sportovní preference respondentů a jejich zapojení do organizované či neorganizované PA, ve druhé části byl zkoumán pitný režim a příjem potravin respondentů a množství času, které žáci tráví u počítače a televize a v poslední části byla zkoumána tělesná zdatnost respondentů.

Sportovní preference respondentů a jejich zapojení do PA

Výsledky z otázek na sportovní preference žáků dopadly podle očekávání. Chlapci by v hodinách tělesné výchovy nejraději hráli fotbal a florbal, za nimi s odstupem skončily basketbal, vybíjená a tenis. Dívky by v tělesné výchově daly přednost přehazované nebo vybíjené a volejbalu, ostatní sporty už získaly poměrně malé množství bodů. Ve svém volném čase by chlapci opět nejraději provozovali fotbal. Hodně bodů získali i cyklistika a in – line bruslení a tenis. Dívky dávají ve svém volném čase přednost především in – line bruslení a cyklistice.

Největší zapojení do sportovních aktivit výsledky potvrdily u žáků ze sportovní třídy na ZŠ Lerchova, kde se do organizované i neorganizované PA zapojují všichni žáci. Do organizované PA chlapci zapojují průměrně 3,5krát týdně a dívky 3,1krát, do neorganizované PA se pak chlapci zapojují průměrně 2,58krát a dívky 2,17krát týdně. Je tedy možné říci, že žáci ze sportovní třídy splňují zdravotní doporučení týkající se pohybové aktivity. U zbylých dvou tříd jsou výsledky víceméně znepokojující. Na ZŠ Komenského se plnění zdravotních doporučení blíží polovina studentů (v této třídě je většina chlapců a 9 z 15 se věnuje jak organizované, tak i neorganizované PA) a na ZŠ Kamenný Újezd, kde je třída tvořena převážně dívkami se plnění zdravotních doporučení blíží pouze 5 žáků (z toho dva chlapci) z 20. Do neorganizovaných PA se zapojují skoro všichni žáci těchto dvou tříd, ale průměrně méně, než 2,5krát týdně. Výsledky potvrzují hypotézu H2, že chlapci budou více pohybově aktivnější než dívky.

Pitný režim, stravování a množství času strávené u počítače a televize u respondentů

Výsledky ukazují, že žáci, kteří se zapojují do organizované PA, tráví u počítače přibližně stejné množství času jako žáci, kteří se do organizované PA nezapojí a účastní se pouze PA neorganizované, tj. asi dvě hodiny denně. Rozdíl je u času stráveného u televizní obrazovky. Žáci provozující organizovanou PA tráví u televize průměrně o půl hodiny denně méně než žáci provozující pouze PA neorganizovanou, tedy necelou hodinu a půl.

Podle dotazníku se většina žáků stravuje v pořádku. Závisí to pravděpodobně především na rodičích, protože velké množství žáků podle výsledků vůbec neví, jak by měl správný jídelníček vypadat. Opačná je situace u pitného režimu. 41,7 % žáků denně vypije méně než 1,5 litru tekutin a většina respondentů si přitom myslí, že jejich pitný režim je v pořádku. Výhodiskem by měla být větší informovanost jak ze strany školy, tak i rodiny.

Tělesná zdatnost žáků

Výzkum BMI respondentů potvrdil hypotézu H2, že pohybově aktivnější jedinci budou mít nižší BMI než ti, kteří jsou pohybově méně aktivní. Pohybová aktivita tedy pozitivně ovlivňuje tělesnou zdatnost jedinců. Ze 60 žáků má BMI v normě 55% z nich a 34 % žáků má podváhu, což je zřejmě způsobeno zrychleným růstem jedince během pubertálního vývoje. Nejmarkantnější je situace ve sportovní třídě na ZŠ Lerchova, kde podváhou trpí polovina žáků. I přes tyto fakta jsou výsledky, v době, kdy jsou nadváha a obezita globálním problémem, pozitivní. Pouze 3 žáci ze 60 mají nadváhu a tři trpí obezitou 1. stupně. Ve všech šesti případech jde o jedince, kteří se nevěnují organizované PA a té neorganizované se věnují nedostatečně.

7 REFERENČNÍ SEZNAM

- Dýrová, J., Lepková, H. (2008). *Kardiofitness*. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-2273-3
- Fořt, P. (2007). *Tak co mám jíst?* Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-1459-2
- Neumann, G., Pfutzner, A., Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0947-3
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0683-0
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-1827-8
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-2643-4
- Skopová, M., Beránková, J. (2008). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-1746-3
- Rychetský, A. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova.
- Štumbauer, J., (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Internet:

<http://www.healthypeople.gov>

<http://www.who.cz/>

8 PŘÍLOHY

Příloha č.1

Dotazník tělesné zdatnosti a životního stylu žáků základních škol

Předkládáme Vám dotazník monitorující problematiku volnočasových aktivit u studentů základních škol v souvislosti s jejich životním stylem v rámci vzdělávací oblasti člověk a zdraví. Cílem dotazníku je zjistit, jaký vliv mají sportovní aktivity v oblasti zdravého životního stylu u daných výchovně-vzdělávacích zařízení. U jednotlivých testových položek prosíme o zakroužkování zvolené odpovědi, v případě možnosti otevřené odpovědi o formulaci krátkého sdělení.

JCU PF VKZ

1) Účastníte se nějaké organizované pohybové aktivity kromě tělesné výchovy (dále jen PA)?

a) ano

b) ne

2) Pokud ano, jaké a kolik dní v týdnu se dané organizované PA věnujete?

.....

3) Napiš žebříček sportovních aktivit, kterým by ses věnoval/a nejraději v rámci školní tělesné výchovy?

1.

2.

3.

4.

5.

4) Účastníte se nějaké neorganizované PA ve svém volném čase?

a) ano

b) ne

5) Pokud ano, tak jaké a kolik dní v týdnu se dané neorganizované PA ve svém volném čase věnujete?

.....

6) Napiš žebříček tvých pěti nejoblíbenějších sportovních aktivit, které provozuješ ve svém volném čase nejraději.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

7) Myslíte si, že jste více pohybově aktivní ve škole a v rámci TV nebo ve svém volném čase?

- a) ano
- b) ne
- c) myslím si, že jsem stejně aktivní jak ve škole, tak i mimo ni
- d) nevím

8) Kdo Tě nejvíce motivuje k vykonávání organizované PA?

- a) škola (učitelé)
- b) rodiče
- c) kamarádi
- d) motivuji se sám

9) Kdo Tě nejvíce motivuje k vykonávání volnočasové neorganizované PA?

- a) škola (učitelé)
- b) rodiče
- c) kamarádi
- d) motivuji se sám

10) Myslíte si, že jíte zdravě?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

11) Obědváte ve školní jídelně?

- a) ano
- b) ne

12) Kolik teplých jídel denně máte?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) nevím

13) Kolikrát denně jíte (např. snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře = pět jídel denně)?

- a) 3x
- b) 4x
- c) 5x
- d) 6x

- 14) Dokážete odhadnout, kolik litrů tekutin průměrně denně vypijete?
- a) 1 - 2
 - b) 2 - 3
 - c) 3 a více
 - d) nevím
- 15) Myslíte si, že Váš pitný režim je v pořádku?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nevím
- 16) Dokážete odhadnout, kolik týdnů v roce jste nemocný?
- a) 1 – 3
 - b) 4 – 6
 - c) 7– 9
 - d) 10 a více
- 17) V kolik hodin chodíte spát v pracovních dnech (tj. dni kdy chodíte do školy)?
- a) ve 20:00 a dříve
 - b) ve 21:00
 - c) ve 22:00
 - d) ve 23:00 a déle
- 18) V kolik hodin chodíte spát o víkendových dnech (tj. dni kdy nechodíte do školy)?
- a) ve 20:00 a dříve
 - b) ve 21:00
 - c) ve 22:00
 - d) ve 23:00 a déle
- 19) Kolik hodin denně strávíte u PC?
- 1) méně než 0,5 hodiny
 - 2) 0,5 hodiny – 1 hodinu
 - 3) 1 – 2 hodiny
 - 4) 3 – 4 hodiny
 - 5) více jak čtyři hodiny
- 20) Kolik hodin denně strávíte u televize?
- 1) méně než 0,5 hodiny
 - 2) 0,5 hodiny – 1 hodinu
 - 3) 1 – 2 hodiny
 - 4) 3 – 4 hodiny
 - 5) více jak čtyři hodiny
- 21) Zakroužkuj, kolik obyvatel má obec ve které bydlíš.
- a) 500 a méně
 - b) 500 – 10 000
 - b) 10 000 – 50 000
 - c) 50 000 – 100 000 a více

22) Identifikační údaje

Pohlaví: a) dívka
 b) chlapec

Věk:

Váha:

Výška:

Klidová tepová frekvence:palpačně (vysvětleno při měření)