

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**VÝZKUM V PREVENCI ZDRAVÍ U ŽÁKŮ VYBRANÝCH ZŠ  
SE ZAMĚŘENÍM NA SPORTOVNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY  
DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Mgr. Klára Becková**

*Učitelství pro základní školy, obor Vy-Tv*

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kočí

**Plzeň, 2016**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 10. dubna 2016

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce Mgr. Janě Kočí, za její odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi udílela při vypracování této práce.

Mé poděkování patří také ředitelům škol, na nichž probíhal výzkum.

# OBSAH

ÚVOD.....	6
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	7
1.1 Člověk a zdraví .....	7
1.1.1 Definice zdraví .....	7
1.1.2 Determinanty zdraví .....	8
1.1.3 Podpora zdraví a prevence nemocí.....	8
1.2 Zdravý životní styl .....	10
1.2.1 Nepřítomnost rizikového chování u dětí a mládeže .....	11
1.2.2 Zdravá výživa .....	18
1.2.2.1 Základní složky potravy.....	18
1.2.2.2 Zásady optimalizace výživy a výživová doporučení .....	20
1.2.2.3 Specifika výživy dětí.....	21
1.2.3 Pohyb a jeho význam pro člověka.....	22
1.2.3.1 Působení pohybové aktivity na lidské zdraví.....	23
1.2.3.2 Doporuč. pohybový režim pro zdravý vývoj dětí staršího školního věku ...	24
1.2.3.3 Formy pohybových aktivit ve škole.....	26
1.2.3.4 Sportovně pohybové aktivity u dětí staršího školního věku .....	27
1.3 Charakteristika vývojového období staršího školního věku .....	29
1.3.1 Tělesný vývoj .....	30
1.3.2 Psychický vývoj.....	31
1.3.3 Pohybový vývoj.....	32
1.3.4 Sociální vývoj.....	34
1.4 Vybrané regiony pro výzkum .....	35
1.4.1 Mariánské Lázně.....	35
1.4.1.1 Možnosti sportovně pohybových aktivit v Mariánských Lázních.....	36
1.4.2 Velká Hleďsebe .....	38
1.4.2.1 Možnosti sportovně pohybových aktivit ve Velké Hleďsebi.....	39
2 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	40
2.1 Cíl, úkoly, výzkumné otázky a hypotézy práce .....	40
2.1.1 Cíl práce.....	40
2.1.2 Úkoly práce.....	40
2.1.3 Výzkumné otázky a hypotézy práce .....	40

2.2	Metodika práce .....	41
2.2.1	Organizace práce .....	41
2.2.2	Charakteristika zkoumaného souboru .....	41
2.2.3	Charakteristika použitých metod .....	42
2.3	Interpretace výsledků práce .....	43
2.4	Diskuse.....	78
3	ZÁVĚR.....	82
4	RESUMÉ.....	84
5	SEZNAM LITERATURY .....	85
6	INTERNETOVÉ ZDROJE .....	88
7	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	90
8	SEZNAM TABULEK.....	91
9	SEZNAM PŘÍLOH .....	94

## ÚVOD

K největšímu bohatství člověka patří zdraví. Je podmínkou pro nerušené rozvíjení tělesných a psychických schopností a pro dosahování životních cílů. Rovněž se stává předpokladem pracovního i životního uspokojení a tím i pocitů pohody a štěstí. Jedním z hlavních faktorů, jež výrazně ovlivňuje zdraví člověka, je pohybová aktivita. Pohyb patří k základním biologickým potřebám a projevům lidské existence. V posledních desetiletích však podstatně klesá jeho celkové množství v důsledku zejména vědeckotechnického rozvoje a změny životního stylu. Začíná převažovat sedavý způsob života, jenž představuje nedostatek fyzického pohybu jak v zaměstnání či ve škole, tak i ve volném čase. Nedostatečná realizace pohybových činností představuje deficit, který s sebou přináší řadu zdravotních komplikací, začínajících již u rostoucího a vyvíjejícího se organismu. V zájmu zdravého a nenarušeného vývoje jedince je tedy zapotřebí u dětí vytvářet již od raného dětského věku pozitivní vztah k pohybové aktivitě a podporovat jejich pohybový režim, který vnímáme jako jeden z prostředků prevence celé řady civilizačních onemocnění.

Problematika aktivního životního stylu a podpory pohybových aktivit ve vztahu ke zdraví je v současné době probíraným tématem, kterému se věnuje tato práce, jejíž hlavním cílem je poskytnout základní přehled aktuálních poznatků z oblasti zdravého životního stylu a upozornit na důležitost a významný vliv pohybové aktivity na zdraví člověka. Této problematice je věnována teoretická část práce, na kterou navazuje část praktická, jež pojednává o realizaci výzkumného šetření na vybraných základních školách, kde se zaměřujeme na zkoumání vztahu dnešní mládeže ke sportovně pohybovým aktivitám. V našem zájmu je zjistit, zda jsou sportovně pohybové aktivity oblíbenou činností ve volném čase dnešní mládeže a které ze sportovních aktivit jsou pro ně nejvíce atraktivní.

# 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1.1 Člověk a zdraví

Zdraví náleží k nejcennějším hodnotám života každého jedince. Avšak není takovou samozřejmostí, jakou by se mohlo zdát na první pohled. Je zranitelné a většinou si jeho hodnotu uvědomujeme bohužel až ve chvíli, když ho ztrácíme v době nemoci.

Zdraví je chápáno jako důležitý předpoklad pro uskutečnění našich životních cílů, přání či pracovních záměrů. Rozvíjení a uchování zdraví by proto mělo být jednou z priorit každého člověka i zájmem celé společnosti.

### 1.1.1 Definice zdraví

V 21. století se setkáváme s pestrým pojetím zdraví. Některá pojetí jsou až příliš zužována na zdraví těla (fyzický stav jedince), jiná chápou zdraví jako zboží (např. komerční pojetí farmakoterapie). Proto se liší nejen pohledy na různá současná pojetí zdraví, ale vznikaly a postupně se vyvíjely jeho definice.

Podle Křivohlavého (2009) lze definovat zdraví jako celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.

Křivohlavý (2009) ve své publikaci předkládá i teorie zdraví rozčleněné do sedmi skupin na základě toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k dosažení určitého cíle, nebo je cílem samo o sobě. První skupinu teorií zdraví tvoří pojetí zdraví jako určitého druhu tělesné a psychické síly, druhou pojetí zdraví jako metafyzické síly, třetí jako individuální zdroje zdraví (salutogeneze; hardiness), čtvrté pojetí popisuje zdraví jako schopnost adaptace, páté jako dobré fungování organismu (fitness), šesté představuje zdraví jako zboží (commodity) a sedmé chápe zdraví jako ideál, kdy tato teorie odpovídá definici dle WHO.

Nejnámější definice zdraví je publikována Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization, WHO), která v roce 1948 definovala zdraví takto: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.

Pojem zdraví má tedy tři odlišné dimenze, jak uvádí Machová (2009), které jsou navzájem těsně spojené. Není to pouze dimenze tělesného zdraví, ale i zdraví duševního

a sociálního. Definice nevysvětluje, co se konkrétně myslí pohodou. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví každý jedinec prožívá jinak, a proto je zdraví velmi subjektivní a podoba zdraví je u každého člověka jedinečná a relativní.

Podle Čeledové (2010) mají všechny pokusy o definování zdraví společné úsilí: zdraví jako důležitý prostředek k uskutečňování životních cílů, zdraví jako dynamický jev, a vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím, kdy kladou důraz na osobní odpovědnost člověka.

### **1.1.2 Determinanty zdraví**

Zdraví člověka je komplexně podmíněno kladným i záporným působením různých faktorů. Tyto faktory známe pod názvem determinanty zdraví. Některé patří do výbavy osobnosti jedince (dědičné či získané výchovou), jiné jsou součástí jeho životního prostředí (společenského nebo přírodního).

Determinanty zdraví můžeme podle Machové (2009) a Čeledové (2010) rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní determinanty jsou dědičné faktory, které ovlivňují zdraví člověka z 10 – 15 %. Genetickou výbavu získává každý jedinec už na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů. Do tohoto genetického základu se však promítají vlivy společenského a přírodního prostředí i určitý způsob života. Mezi vnější faktory, které mají vliv na zdravotní stav člověka, patří úroveň zdravotnictví a kvalita zdravotní péče, která ovlivňuje naše zdraví z 10 %, dále kvalita životního a pracovního prostředí, jež ovlivňuje zdraví z 20 % a největší vliv na naše zdraví má z 50 % náš životní styl.

### **1.1.3 Podpora zdraví a prevence nemocí**

Významnou součástí v péči o zdraví se stává podpora zdraví a prevence nemocí jako její primární článek. Zahrnuje všechny snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak zvyšováním odolnosti vůči nemocem, tak posilováním fyzické, duševní a sociální pohody.

Čeledová (2010) uvádí, že zásadními činiteli péče o zdraví nejsou pouze materiál, technické vybavení zdravotnických služeb a finanční prostředky. Nejdůležitější v péči o zdraví jsou lidé, jakým způsobem žijí, jak jsou sami ochotni se na péči a zdraví podílet, a celá společnost, jaké vytváří ekonomické a sociální podmínky pro životy lidí.



Podle Machové (2009) se podpora zdraví odehrává za aktivní účasti občanů, skupin, organizací i společnosti jako celku. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví dodržováním zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí. Společnost se snaží podporovat zdraví tím, že vytváří podmínky pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců, chrání a vytváří zdravé životní prostředí tím, že pečuje o dobrou životní úroveň, o vytváření dobrých pracovních podmínek a pracovních příležitostí, o vytváření příležitostí pro rekreační a sportovní aktivity a podporuje vzdělávání a šíření informací, jež mají vztah ke zdraví. Závěrem můžeme říci, že podpora zdraví je tedy soustava ekonomických, politických, technologických a výchovných činností s cílem chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj dalších generací.

Základem stálého a pevného zdraví je prevence, která těsně navazuje na podporu zdraví. Čeledová (2010) uvádí, že prevence je činnost, která vede k upevnění zdraví a zabránění vzniku nemoci. Prevence se provádí buď u jedince, nebo na úrovni celé společnosti. Rozlišení prevence od podpory zdraví umožňuje jejich zaměření. Na rozdíl od prevence je podpora zdraví vnímána jako aktivita pro zdraví nikoli jako aktivita proti nemocem. Zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Škola podporující zdraví, Zdravé město) a tvorbu celkově příznivého prostředí.

Podle časového hlediska rozlišujeme prevenci primární, sekundární a terciální. Primární prevence je součástí podpory zdraví, sekundární a terciální jsou spíše problematikou medicíny.

Primární prevence má za cíl předcházet vzniku nemocí prostřednictvím aktivit posilujících zdraví. Cílem sekundární prevence je zabránit nepříznivým následkům již vzniklé nemoci a jejím komplikacím pomocí včasné a správné diagnózy a účinné léčby. Snahou terciální prevence je předejít opakování onemocnění či omezit následky nemoci.

Na nutnost prevence se všeobecně klade důraz a většina lidí bere na vědomí, že je lepší předcházet nemocem než jimi trpět. Avšak zdraví lidé, kteří nemají žádné bolesti či potíže, necítí potřebu navštěvovat lékaře, jelikož se domnívají, že jim určitá nemoc nehrozí. Přesto by si měli uvědomit, že preventivní prohlídky a opatření vedou ve svém důsledku k prodloužení života a ke zvýšení jeho kvality. Proto vzniká stále mnoho nových opatření, jejichž snahou je změnit chování lidí tak, aby si uvědomili nutnost primární prevence a podpory zdraví před léčením nemocí.

## 1.2 Zdravý životní styl

Životní styl neboli způsob života je stěžejní determinantou, která má největší vliv na naše zdraví. Podle Čeledové (2010) a Machové (2009) lze životní styl definovat jako souhrn forem dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, jež se nabízejí, a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je projevem osobnosti člověka, jehož chování je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka. Závisí tedy na věku, pohlaví, vzdělání, zaměstnání, příjmu, temperamentu, příslušnosti k rase, postojích a hodnotové orientaci každého jedince.

V souvislosti s technickým pokrokem v současné době zhoršují kvalitu i kvantitu života civilizační choroby – kardiovaskulární nemoci, metabolické nemoci (obezita, cukrovka) či nádorová onemocnění, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohybová aktivita, převažuje sedavý způsob života, nadměrné působení stresu, nevhodné stravovací návyky, kdy přibývá přejídání, a zhoršují se vzájemné mezilidské vztahy.

Vzniku těchto onemocnění lze preventivně bránit dodržováním zdravého životního stylu. Proto je nezbytné, aby výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví byla součástí výchovy dítěte již od útlého věku v rodině i ve škole. Jeho pozitivní působení se však uplatňuje jen při komplexním dodržování správných zásad a jeho jednotlivé součásti nelze od sebe oddělovat.

Mezi nejdůležitější oblasti zdravého životního stylu patří především psychická pohoda, optimismus, dobrá nálada, radost ze života, vyhýbání se stresu, popřípadě jeho zvládnutí, pravidelný denní režim zahrnující střídání práce a odpočinku, dostatek kvalitního spánku, vyvarování se užívání škodlivých látek a působení obecně škodlivých a rizikových faktorů, udržování dobrých mezilidských vztahů, pravidelný pitný režim, pestrá a vyvážená strava a optimální pohybová aktivita.

V této práci se zabýváme nejvíce pohybovou aktivitou, kterou považujeme za prioritní element ovlivňující zdraví člověka, a proto se věnujeme ostatní aspektům zdraví pouze okrajově, i když všechny tyto složky by měly být harmonicky vyvážené.

### 1.2.1 Nepřítomnost rizikového chování u dětí a mládeže

Zdravý životní styl se vyznačuje nejen u dospělých osob, ale také u dětí a mládeže tím, že v něm nejsou obsaženy charakteristiky rizikového chování.

V následujících kapitolách si uvedeme jednotlivé rizikové faktory, které nejvíce poškozují zdraví člověka, a proto bychom se jim měli v životě vyhýbat.

#### Zneužívání drog

Drogy jsou podle Bodlákové a Němce (1996) přírodní nebo syntetické látky, které mají psychické, emoční a somatické účinky na lidský organismus. Po vpravení do těla ovlivňují vnímání, myšlení, náladu, bdělost, tělesný stav aj. Mohou vyvolat závažné zdravotní potíže i s následkem smrti. Užívání drog je rozšířené zejména mezi mládeží a postihuje i školní děti.

Zneužívané látky lze rozdělit podle Machové (2002, 2009) do dvou základních skupin:

- látky s povzbudivým účinkem (např. psychostimulancia jako pervitin nebo kokain a halucinogeny, z nichž nejznámější u nás je marihuana a hašiš)
- látky s tlumivým účinkem (např. opiáty, sedativa a hypnotika)

Oblíbenost zneužívání drog spočívá v navození příjemného psychického stavu, uklidnění nebo zabránění vzniku nepříjemných pocitů.

Soustavné a dlouhodobější užívání některé drogy způsobuje návyk a vznik tělesné i psychické závislosti, což znamená nutkavou touhu brát drogu neustále a opakovaně. Tělesná závislost je způsobena tím, že organismus zahrne drogu do svého metabolismu a při nedostatku drogy v těle nastávají abstinenci příznaky, které jedinec prožívá velmi nepříjemně (pocení, třes, křeče, žaludeční nevolnost, zácpa nebo průjem apod.). Psychická závislost vede k nutkavému a opětovnému užití drogy za účelem odstranit abstinenci příznaky v psychické oblasti. Projevuje se touhou po droze, neklidem, neschopností se soustředit, strachem, úzkostí, náladovostí, poruchami spánku aj.

Při pravidelné konzumaci drogy člověk zanedbává své povinnosti a zájmy v její prospěch. Dochází k poklesu zájmu o školu a práci a k celkovému vyčerpání a poškozování všech orgánových soustav. Jednorázové předávkování drogou může vést k akutní otravě a smrti.

Mezi návykové látky, které jsou tolerované společností, a proto je řadíme mezi legální drogy, patří tabákové výrobky a alkohol.

## **Kouření**

Kouření tabáku je podle Machové (2009) jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu, protože je nejčastější příčinou předčasných onemocnění a úmrtí. Součástí tabákového kouře je řada škodlivých látek např. nikotin, oxid uhelnatý, amoniak, dehty, formaldehyd, aj. Velké množství těchto látek je rakovinotvorných a jedovatých.

Mezi návykovou látku v cigaretách patří nikotin, na který vzniká závislost. Při poklesu hladiny nikotinu v krvi kuřáka nastávají abstinenci příznaky, ke kterým patří nervozita, podrážděnost, neschopnost se soustředit, nutkavá touha po cigaretě. Nikotin zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční frekvenci a způsobuje stažení srdečních cév. Tyto účinky jsou rizikové pro vznik infarktu myokardu, mozkové mrtvice či onemocnění periferních cév. Kouření má rovněž velký podíl na vzniku rakoviny plic, kterou způsobují dehty obsažené v tabákovém kouři, jež se usazují v plicích.

Nejkritičtější období pro vznik návyku kouření je podle Machové (2009) věk mezi 11. až 15. rokem života. Hlavním motivem bývá snaha vypadat dospělejší, nezávislejší, napodobit chování dospělých nebo obdivovaných vrstevníků. Návyk kouření nevzniká okamžitě. Mladí procházejí stadiem přípravy, prvních pokusů a příležitostného kouření, než se stanou pravidelnými kuřáky. Všichni jedinci, kteří opakovali zkušenost si zakouřit, mají šanci být nekuřáky. Ani pravidelné kouření v adolescenci nevede automaticky k návyku v dospělosti, avšak stává se významným předpovídajícím znakem pro vznik závislého pravidelného kuřáka.

Machová (2002) uvádí, že daleko větší počet jedinců je vystavený pasivnímu kouření, což je nedobrovolné vdechování cigaretového kouře z okolí. Pasivním kouřením jsou nejvíce ohroženy děti. Čím je dítě mladší, tím více je citlivé vůči tabákovému kouři. Vystavení tabákovému kouři může být příčinou častých onemocnění dýchacích cest, průduškového astmatu, zánětu středního ucha, syndromu náhlého úmrtí kojence a u dospělých rakoviny plic.

## **Konzumace alkoholu**

Alkohol se stal v naší zemi neodmyslitelnou součástí většiny sociálních kontaktů, neobejde se bez něj zpravidla žádná oslava. Je obecně akceptován naší společností, která je bohužel k pití alkoholu i k výstřednostem s ním spojených nezdravě tolerantní. Řada mladých pubescentů již měla zkušenost s alkoholickými nápoji před dovršením zletilosti. Již malým dětem se nabízí napití při různých rodinných oslavách. Tolerantní postoje dospělých tak utvářejí vztah dětí k alkoholu. Rodiče by si měli uvědomit, že právě v nízkém věku se vytváří velký předpoklad pro vznik závislosti na alkoholu.

Alkohol vzniká kvašením sacharidů a je složkou alkoholických nápojů, kde je obsažen v různé koncentraci. Je běžně používán pro jeho účinky jako snadný, rychlý a příjemný způsob, jak se cítit dobře, k zahnání nudy, stresu, k usnadnění společenských kontaktů aj.

Machová (2002) uvádí, že pokud lidé požívají alkohol v malém množství, má pozitivní účinky na organismus. Prospěch alkoholu však mnohem více převyšuje poškození mentálního a fyzického zdraví a narušení sociálních vztahů v rodině, s přáteli a v zaměstnání při zneužívání alkoholu. Alkohol je návyková látka a její dlouhodobé zneužívání vyvolává závislost, která postihuje různé orgánové funkce lidského těla. Způsobuje zejména zánět a cirhózu jater, záněty sliznice téměř v celém rozsahu trávicí trubice, hypertenzi (zvyšování krevního tlaku), choroby věnčitých tepen, odumírání mozkových buněk, psychické poruchy a u těhotných žen vážné poškození plodu.

Podle Machové (2009) je závislost na alkoholu (alkoholizmus) chronická, progresivní nemoc. Projevuje se zaujatostí alkoholem, ztrátou kontroly nad pitím a pokračováním v pití i přes jeho nepříznivé následky pro zdraví i pro sociální vztahy. Pokud člověk postižený alkoholismem alkohol nemá, objeví se abstinenční příznaky.

Velmi malá koncentrace alkoholu v krvi zpomaluje reflexní reakce, pozornost a vnímání, proto jsou lidé pod vlivem alkoholu nejčastějšími účastníky dopravních nehod, zvyšuje se u nich agresivita a mohou mít sklony i ke kriminálním činům. Z hlediska sociálního zdraví je alkohol zhoubnější než kouření a může jedince na rozdíl od kuřáctví sociálně zničit (ztráta rodiny, přátel, zaměstnání aj.).

## **Nevhodné sexuální chování v období dospívání**

V dnešní době lze vyzorovat, že tradiční dospívání, spojené s pozvolným navazováním zprvu citových a až později sexuálních vztahů k člověku opačného pohlaví, které poskytuje dostatek času pro rozvoj osobnosti a pro přípravu na budoucí manželský, rodičovský a profesionální život, dnes mizí. Mladiství začínají žít milostným a pohlavním životem předčasně, což přináší zdravotní důsledky.

Velmi brzké začátky sexuálního života většinou nejsou spojeny s užíváním antikoncepce a vyznačují se promiskuitou, což lze definovat jako časté střídání partnerů. Tím se zvyšuje nebezpečí nákazy pohlavně přenosnými chorobami a virem HIV a možnost otěhotnění v době, která ještě není vhodná pro těhotenství a budoucí mateřství. Z toho vyplývá, že jsou více ohroženy dívky, a to v oblasti reprodukčního zdraví. Proto není žádoucí započít sexuální život před dosažením biologické, ale také psychické a sociální zralosti.

Machová (2009) uvádí, že pro zlepšení reprodukčního zdraví je hlavním požadavkem výchova mládeže nasměrovaná na odsunutí počátku sexuálního života do zralejšího věku, plánování rodičovství, sebeovládání, užívání antikoncepce a snižování počtu umělého přerušování těhotenství.

## **Nadměrná psychická zátěž**

Současná uspěchaná doba často vede ke vzniku zátěžových situací, jež vyvolávají v člověku stres, který patří k nejzávažnějším faktorům poškozujícím naše zdraví.

Stres lze definovat jako reakci organismu na zátěžové podněty, které vnímáme jako nepřiměřené nebo ohrožující. Příčina, která vyvolala stres, se nazývá stresor. Stresory mohou být fyzikální (nadměrné teplo či chlad, hluk), psychické (vzteky, strach, zkoušky, těžké myšlenky), sociální (nejistota v zaměstnání, nezaměstnanost, rozpad rodiny), traumatické (operace, těžký úraz) a jiné. Pro děti mohou být těžkými stresovými situacemi například zneužívání a týrání, alkoholismus rodičů, rozvod rodičů nebo jejich úmrtí. Dalšími výraznými stresory jsou pro dítě i nepřiměřeně vysoké školní nároky, které neodpovídají jeho věkovým, vývojovým a individuálním předpokladům.

Při působení stresu náš organismus vykazuje určité příznaky, které se projevují změnami ve fyziologické, emocionální a behaviorální oblasti. Podle Krivohlavého (2009), Miňhové (1996), Richardse (2006) a Stackeové (2011) patří mezi nejčastější příznaky

stresu ve fyziologické rovině nechutenství, křečovitě bolesti břicha, průjem či zácpa, časté nucení k močení, zvýšené pocení, svalové napětí v oblasti krční páteře, bolesti hlavy, bušení srdce, tiky aj. Mezi emocionální příznaky stresu patří prudké a rychlé změny nálad, neschopnost empatie, omezení kontaktu s druhými lidmi, nadměrné pocity únavy, neschopnost koncentrace pozornosti, zhoršení paměti, úzkost a vnitřní napětí, lítostivost, zvýšená podrážděnost a vznětlivost atd. V behaviorální sféře se stres projevuje nerozhodností, zhoršením kvality práce, vyhýbání se úkolům a odpovědnosti, ztrátou chuti k jídlu či přejídáním, užíváním návykových látek (alkohol, tabák, drogy), problémy s usínáním, dlouhým nočním bděním aj.

Stres může způsobit vážné zdravotní důsledky. Podílejí se na vzniku a vývoji řady onemocnění, jež patří mezi civilizační choroby, jako je vysoký krevní tlak, choroby srdce, vředy žaludku nebo dvanáctníku, únava, deprese, poruchy spánku, nádorová bujení a jiné.

Náročným životním situacím se člověk těžko ubrání. Nejsme však proti stresu bezmocní, je možné se naučit způsoby, jak vzniklý stres zvládat, aby nedošlo k poškození zdraví. Křivohlavý (2009) uvádí, že při zvládání stresových situací hraje roli osobnost jedince, prostředí a charakter samotné situace. Zátěž lze zvládat tak, že odstraníme příčinu stresu nebo se snažíme vyrovnat s vyvolaným emocionálním stavem.

Krejčí (2011), Křivohlavý (2009), Miňhová (1996), Richards (2006), Stackeová (2011) a další autoři uvádí množství technik a doporučení, jak předcházet stresu nebo jak ho zvládat. Při akutním stresu je zapotřebí celkově zvolnit tempo, konkrétně zpomalit pohyby, gesta a začít správně dýchat. Pro zvládání akutního stresu v psychické rovině se doporučuje ztišit hlas, zpomalit řeč, soustředit se na jinou činnost, uvolnit se při poslechu relaxační hudby, vytvořit si představu příjemné chvíle, myslet pozitivně aj. Odvést pozornost od zátěžového podnětu můžeme také při pohybové aktivitě, která podporuje vylučování endorfinů, jež způsobují pocit štěstí, dobré nálady a tlumí bolest.

Mezi další techniky, které přispívají k eliminaci stresu, patří návštěva sauny, uklidňující masáže, dechová cvičení, jóga či meditace, která pozitivně působí na zklidnění mysli, dále udržování správné rovnováhy mezi prací a odpočinkem, dostatečný spánek. Důležité je si vytvořit kolem sebe příjemné prostředí, trávit čas s rodinou či s přáteli, dbát na dobré vztahy s lidmi a osvojit si zdravý životní styl.

## **Hypokineze v období dětství a dospívání**

Dalším výrazným negativním faktorem je podle Machové (2002, 2009), Krejčí (2011) a Pastuchy (2011) nedostatečná pohybová aktivita, tj. hypokineze. Většina technických vymožeností dnešní doby, které používáme při práci nebo rekreaci – automobily, počítače, televize, dálkové ovládání přístrojů a mnoho dalších odstraňují fyzickou námahu a pohyb z našeho každodenního života.

Konkrétně u dětí a dospívajících pubescentů je podle Krejčí (2011) pohybová nedostatečnost uměle navozována sezením ve škole, dále u počítače, televize, v dopravních prostředcích apod. Prožitek dobrodružství, dříve realizovaný u dětí v rozmanitých pohybových hrách a činnostech, je v posledních letech nahrazován prožitkem virtuálním spolu s minimální pohybovou aktivitou.

Pastucha (2011) uvádí, že mezi tělesnou výchovou a mimoškolní či školní činností po vyučování se prohlubuje propast. Sportovním aktivitám se ve volném čase věnuje čím dál tím méně dětí, čímž na sebe upozorňují zhoršující se fyzickou kondicí. V tomto vývojovém období je nedostatečné provozování sportovně pohybových aktivit méně jak 2krát týdně. Výrazně méně pohybové aktivity vykonávají děti a mladiství o víkendu, než v pracovních dnech.

Podle Pastuchy (2011) představují neaktivní děti rizikovou skupinu pro rozvoj obezity. Riziko obezity značně stoupá u dětí, které tráví více než 2 hodiny denně u televize nebo u počítače. Je tedy nutné stanovit jasná pravidla času ve virtuální realitě počítače a televizního vysílání.

Nedostatek pohybu také představuje jeden z rizikových faktorů vzniku aterosklerózy a jejích komplikací, jako je ischemická choroba srdce a její důsledek infarkt myokardu.

Řada autorů jako Knappová (2013), Bursová (2005), Machová (2009), aj. je přesvědčena o tom, že odrazem hypokinetického životního stylu je i vysoký výskyt poruch funkce páteře, který se projevuje u dětí zejména formou vadného držení těla.

Krejčí (2011) uvádí, že se pohybová nedostatečnost projevuje i v psychické oblasti a to impulsivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly, dále zvýšeným psychomotorickým neklidem až projevy agresivity. Vrátit pohyb do života je proto jeden z nejvýznamnějších úkolů současné doby pro podporu zdraví. Potřeba pravidelného pohybu, vypěstovaná už v dětství, je základem pro potřebu pohybu v dospívání a v dospělosti.



## Nesprávná výživa

Podle Fořta (2005) a Machové (2009) je výživa významným faktorem, který ovlivňuje růst a vývoj, pracovní výkonnost a pocit pohody. Vhodná výživa se uplatňuje při prevenci některých nemocí a jindy usnadňuje léčení. Naopak nevhodná výživa člověku škodí. K poškozování zdraví dochází při nevyvážené výživě, nedostatečné výživě, přejídání a při psychogenně podmíněné poruše příjmu potravy. Nevhodná výživa je podstatným rizikem, které se podílí na vzniku neinfekčních hromadných onemocnění (tzv. civilizační choroby). Značně zvyšuje riziko vzniku chorob srdce a cév, obezity, cukrovky, zhoubných nádorů a nemocí jater a žlučníku.

Ke vzniku civilizačních onemocnění má podle Fořta (2005), Machové (2002, 2009) a Marádové (2010) vztah zejména nadměrný energetický příjem, velké množství živočišných tuků, cholesterolu a cukrů v potravě. Dále velká spotřeba soli, alkoholu a nedostatek nenasycených mastných kyselin, vlákniny, minerálních látek a vitamínů. Uvedené chyby ve výživě se projevují následovně:

- živočišné tuky a cholesterol zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a tak se podílejí na vzniku aterosklerózy a na jejích orgánových projevech (ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda); ateroskleróza již není onemocnění pouze dospělého věku, ale začíná už v prvním desetiletí života,
- vysoký energetický příjem způsobuje obezitu, při které je výrazně zatížena páteř a kyčelní a kolenní klouby, a která je současně rizikovým faktorem srdečně-cévních chorob, cévním mozkových příhod a cukrovky,
- vysoký energetický příjem, vysoký obsah živočišných tuků a nízký obsah vlákniny v potravě jsou spojovány s rizikem rakoviny tlustého střeva, konečníku, žaludku a prsu,
- vysoký příjem soli je spojován se vznikem hypertenze neboli vysokého krevního tlaku a rakoviny žaludku.

Usměrněním výživy lze přímo snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi, zvýšenou hladinu krevního cukru a tělesnou hmotnost a do značné míry vysoký krevní tlak, ischemickou chorobu srdeční a také některá nádorová onemocnění.

## 1.2.2 Zdravá výživa

Výživa patří k základním zdravotním faktorům životních podmínek. Je-li vhodně složena a zabezpečena, výrazně upevňuje zdraví, odolnost a výkonnost, v opačném případě může naopak zdraví značně poškozovat.

### 1.2.2.1 Základní složky potravy

V této kapitole vycházíme nejvíce z publikací Čeledové (2010), Fořta (2005), Konopky (2004), Machové (2009) a Schustera (2008).

Člověk potřebuje k udržení života neustálý přívod potravy a vody. Výživa poskytuje organismu energii k zajištění veškerých životních pochodů, stavební látky pro tvorbu a obnovu tkání a látky zajišťující správnou funkci organismu. Výživa dětí a mladistvých musí také zabezpečovat jejich fyzický růst s přiměřenými přírůstkem tělesné hmotnosti a výšky.

Naše tělo získává látky ze šesti základních složek potravy: sacharidů, proteinů, lipidů, vitaminů, minerálů a vody. Optimální výkonnost tělesných funkcí zajišťuje všech šest složek výživy, ale podmínkou zůstává jejich rovnováha. Přebytečné látky se ukládají ve formě přebytečného tuku. Lidský organismus získává energii pouze ze sacharidů, proteinů a lipidů. Energetická hodnota stravy je dána obsahem základních živin a jejich vzájemným poměrem. Na celkovém denním energetickém příjmu se má podílet 10 – 15 % proteinů, 30 % lipidů a 55 % sacharidů.

Předpokladem zdraví je vyrovnaná energetická bilance, tj. rovnováha mezi přívodem energie ze stravy na straně jedné a jejím výdejem (zejména pohybovou aktivitou) na straně druhé. Doporučený denní příjem energie potravou činí pro dospělé podle náročnosti práce u žen přibližně 2000 kcal (8400 kJ) a u mužů 2500 kcal (10500 kJ).

**Sacharidy (cukry)** jsou především pohotovým zdrojem energie, které kryjí většinu energetické potřeby. Vyskytují se převážně v potravinách rostlinného původu (výrobky z obilovin – pečivo, brambory, rýže, luštěniny, ovoce aj.). Sacharidy můžeme po chemické stránce rozdělit na monosacharidy (glukóza – hroznový cukr, fruktóza – ovocný cukr, galaktóza – jednoduchý mléčný cukr), disacharidy (sacharóza – řepný cukr, maltóza – sladový cukr, laktóza – mléčný cukr) a polysacharidy neboli složené sacharidy (škrob, glykogen, vláknina). Potravou přijímáme nejvíce škrob, který je obsažen

v bramborách, rýži, obilninách, v menším množství v luštěninách, a sacharózu (cukr řepný). Zdravotně důležitá je i vláknina, která podporuje peristaltiku střev a zabezpečuje tak pravidelné vyprazdňování, zvětšuje objem potravy a tím navozuje pocit sytosti, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu, snižuje riziko srdečních onemocnění, cukrovky a některých druhů rakoviny. K hlavním zdrojům vlákniny patří zelenina, ovoce, luštěniny, obiloviny, celozrnné výrobky aj.

**Proteiny (bílkoviny)** jsou hlavní stavební součástí buněk, krve, enzymů, hormonů a protilátek. Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami. Některé aminokyseliny si náš organismus dokáže vytvořit sám, jiné, tzv. esenciální aminokyseliny, musíme získávat stravou (v rybách, mase, vejcích, mléce a sýrech). Lidské tělo potřebuje denně minimálně 0,8 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti. Nároky na bílkoviny se zvyšují až na 1,5 – 2 g/kg/den při namáhavé tělesné práci, sportování, v těhotenství, při kojení, v dospívání, v nemoci a rekonvalescenci. Z hlediska zdravé výživy je potřeba požívat smíšenou stravu obsahující různé zdroje bílkovin. Hlavními zdroji živočišných bílkovin jsou maso, ryby, mléko, mléčné výrobky a vejce, z rostlinných potravin luštěniny, mouka a moučné výrobky, ořechy a v menší míře i brambory.

**Lipidy (tuky)** jsou největším zdrojem energie a hrají důležitou roli v přenosu a ukládání dalších živin. Hlavní složkou tuků jsou mastné kyseliny, jejichž složení ovlivňuje naše zdraví. Rozlišujeme nenasycené mastné kyseliny, tzv. esenciální, jež si tělo nedokáže samo vytvořit. Ty zajišťují vstřebávání vitamínů A, D, E, K, které jsou rozpustné v tucích a jsou významné v prevenci srdečně-cévních chorob. Jsou obsaženy v rostlinných olejích, ořeších a v tuku ryb. Naopak nepříznivě na naše zdraví působí nasycené mastné kyseliny, jejichž zdrojem jsou živočišné tuky v másle, sádle a v hovězím a vepřovém mase. Denní potřeba volného i vázaného tuku v potravinách je přibližně 70 g. Z pohledu prevence srdečně-cévních chorob je vhodné zastoupení ze dvou třetin tuků rostlinného původu a z jedné třetiny tuků živočišného původu.

**Vitamíny a minerální látky** jsou složky potravy, na jejichž příjem bychom ve správné výživě neměli zapomínat. Vitamíny jsou esenciální látky, které sice nedodávají tělu energii, ale organismus je potřebuje pro normální průběh vnitřních biochemických reakcí. Prostřednictvím potravy bychom měli přijímat vitamín C a vitamíny skupiny B, které jsou rozpustné ve vodě a také vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K). Potřeba

vitamínů se zvyšuje v období růstu, v těhotenství, v době kojení a při horečnatých onemocněních. Minerální látky jsou potřebné pro výstavbu tkání a pro fyziologické pochody. Ve výživě by měly být zastoupeny především vápník, sodík, draslík, hořčík, fosfor, železo, zinek, selen aj. Nedostatek těchto složek stravy může způsobovat poruchy látkové přeměny a tím vznik řady chorobných stavů.

**Voda** je nejdůležitější součástí výživy a života vůbec. Probíhají v ní všechny procesy látkové výměny, a proto absolutní nedostatek vody způsobuje již za 2 – 3 dny těžké poruchy a může vést až ke smrti. Na nedostatek vody a potřebu pití nás organismus upozorňuje žízní, ale je dobré vědět, že žízeň se objevuje až v okamžiku počínající dehydratace organismu. Denní potřeba vody je závislá na věku, na fyzické činnosti a na teplotě prostředí. Těmto okolnostem se přizpůsobuje pitný režim, tj. denní množství přijímaných tekutin. Dospělá osoba by měla vypít denně asi 20 – 40 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti. Potřeba vody se zvyšuje při vyšší teplotě zevního prostředí a při namáhavé tělesné práci. V rámci pitného režimu bychom měli upřednostňovat čistou, nízkce mineralizovanou pramenitou vodu, popřípadě můžeme pitný režim doplnit o zeleninové a ovocné šťávy, zelené a bylinkové čaje. Minimalizovat bychom měli pití alkoholu, kávy a silných čajů. Denní potřebu vody je lepší rozložit do celého dne po menších dávkách.

### **1.2.2.2 Zásady optimalizace výživy a výživová doporučení**

K základům celé naší životosprávy patří dodržování zásad optimální a efektivní výživy. Výživová doporučení, jak se správně stravovat, uvádí ve svých publikacích Fořt (2005), Konopka (2004), Kotulán (2009), Kunová (2004), Machová (2009), Marádová (2010), Schuster (2008) aj., z nichž čerpáme v této kapitole.

Doporučené zásady správné výživy, které bychom se měli snažit dodržovat, jsou následující:

- Pokrmy v denním jídelníčku kombinovat tak, aby v nich bylo zastoupeno správné množství základních živin, vitamínů a minerálních látek.
- Strava by měla být kvalitní, vyvážená, pestrá a dodávaná našemu tělu v pravidelných intervalech a menších jídelních dávkách, alespoň 5x denně.
- Konzumovat jednotlivé pokrmy pomalu a dopolosyta.

- Dodržovat pravidelný pitný režim a vybírat vhodné druhy nápojů, nejlépe bez cukru.
- Upřednostňovat konzumaci ryb (2x týdně), drůbežího masa (bez kůže) a libové maso před tučnými druhy masa, masnými výrobky a plnotučnými mléčnými výrobky.
- Minimalizovat spotřebu tuků, olejů a smažených a jiných tučných pokrmů.
- Pokud je to možné, nahrazovat živočišné tuky rostlinnými oleji a tuky.
- Zařazovat do jídelníčku alespoň 1 x týdně luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna) pro jejich obsah hodnotných rostlinných bílkovin.
- Volit šetrnou předběžnou i tepelnou úpravu potravin podle druhu.
- Dávat přednost vaření a dušení před smažením a omezovat množství přidaného tuku.
- Omezit solení při vaření a nepřisolovat při stolování.
- Nevynechávat z jídelníčku mléko a mléčné výrobky (jogurty, kefír, sýry aj.) s nízkým obsahem soli a tuku.
- Preferovat konzum výrobků z tmavé mouky a celozrnného pečiva před pečivem z bílé mouky z důvodu většího obsahu vlákniny, vitamínů a minerálních látek.
- Potlačit spotřebu sladkého a tučného pečiva a cukrářských výrobků.
- Omezovat spotřebu cukru a cukrem slazených potravin a nápojů, vyhýbat se sušenkám, čokoládám aj.
- Pravidelně konzumovat čerstvou zeleninu a ovoce (alespoň 500 g denně s preferencí zeleniny).
- Občas konzumovat menší množství ořechů.

### 1.2.2.3 Specifika výživy dětí

Stravovací návyky si každý jedinec vytváří již v dětství, kdy se stávají základem pro způsob stravování v dospělosti. Proto je nutné osvojení správných postojů k jídlu a stravovacích návyků již v dětském věku.

Podle Machové (2009) má mít dítě pestrou a plnohodnotnou stravu, která by měla odpovídat kvalitativně i kvantitativně věkovým zvláštnostem dítěte a zásadám správného stravování. Dětská strava by neměla obsahovat uzeniny, které nejsou vhodné kvůli velkému obsahu tuku a vysokému množství soli a koření. Děti si snadno zvyknou na jejich výraznou chuť a pak jim dávají přednost před jídlu

pro ně vhodnými, ale chuťově méně výraznými. To samé platí o tučných a smažených pokrmech. Děti oblíbené cukrovinky, které pojídají mezi hlavními jídly, a slazené nápoje přivádějí do organismu zbytečný cukr, který je příčinou vzniku zubního kazu a při sedavém způsobu života dětí i obezity.

Kotulán (2009) a Machová (2009) uvádí, že u dětí je nutné dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy a nesmí se zapomínat na dostatečné množství tekutin, nejlépe bylinkového čaje nebo vody případně s přídavkem neslazené ovocné šťávy. Proti zásadám správného stravování je velkým prohřeškem vynechání snídane. Spoustu dětí ji odmítá nejčastěji z důvodu, že vstávají na poslední chvíli a na klidnou snídani jim nezbyvá čas. V důsledku pak dítě záhy dostane ve škole hlad a přestává se soustředit na školní práci. Totéž platí o svačině, kterou by si dítě mělo přinést připravenou z domova. Vhodné je celozrnné pečivo, tvarohová či sýrová pomazánka, jiné netučné mléčné výrobky, kousek ovoce či zeleniny a opět nápoj. Není správné dávat dětem místo svačiny peníze, aby si ji koupilo. Obvykle to dopadne tak, že si dítě koupí místo hodnotné svačiny sladkosti, kolu, smažené brambůrky apod. Proto je žádoucí u dětí nadměrnou oblibu bufetové stravy tlumit a místo toho vytvářet správné stravovací zvyklosti pro jejich budoucí život.

Kotulán (2009) upozorňuje na to, že v období dospívání se výrazně urychluje růst a v souvislosti s tím i chuť k jídlu a výživová spotřeba. Zatímco do puberty se průměrná výživová potřeba děvčat a hochů neliší, od období dospívání roste u chlapců podstatně více než u dívek a v dospělosti pak již takto vzniklý rozdíl přetrvává. U dospívajících také roste relativní potřeba některých živin. Týká se to především plnohodnotných bílkovin v souvislosti s vývojem a růstem a také vápníku, který je nutný k mineralizaci kostry a železa zejména u děvčat v souvislosti s menstruačními ztrátami. Pro patřičný přísun vápníku je v době dospívání především nutné dodržet požadavek tří dávek mléka nebo mléčných výrobků denně.

### **1.2.3 Pohyb a jeho význam pro člověka**

Mezi faktory životního stylu, které zásadně determinují kvalitu zdraví, patří také pohybová aktivita. Pohyb představuje jeden ze základních projevů existence života a je jednou z primárních potřeb člověka, která ho doprovází při každodenních činnostech. Lidské tělo se vyvíjelo k pohybu a aktivitě, a proto je nezbytná realizace tělesné aktivity v každém věku, jelikož má značný podíl na formování osobnosti v pohybovém, fyzickém,

psychickém a sociálním vývoji. Z tohoto hlediska je pohyb jedním z nejdůležitějších prvků přispívajících k našemu zdraví.

Mužik (2007) považuje pohyb za nutnou součást pro fyziologický vývoj a správnou funkci orgánů lidského těla. Již od narození vychází z potřeb dítěte spontánní pohybová aktivita, díky níž se vyvíjí svalová soustava a vytváří se svalový korzet potřebný pro správný vývoj kosterního aparátu a vzpřímeného držení těla.

### **1.2.3.1 Působení pohybové aktivity na lidské zdraví**

Pravidelná tělesná aktivita je vhodným prostředkem pro celkové zdraví a zlepšení kvality života jedinců všech věkových skupin. Provozování pohybové aktivity tedy výrazně ovlivňuje zdraví dětí, mládeže i dospělých.

Optimální tělesná aktivita je nutným předpokladem k upevnování a zachování fyziologických funkcí organismu. Z tohoto hlediska má pohyb především zdravotně preventivní význam. Přínos provozovaných tělesných cvičení shrnují ve svých publikacích Blahutková (2005), Čeledová (2010), Ješina a Hamřík (2011), Křivohlavý (2009), Machová (2009), Marádová (2010), Schuster (2008) a další, kde uvádí, že pravidelná pohybová aktivita je prevencí vzniku a vývoje civilizačních chorob, zamezuje nástupu vysokého krevního tlaku či jej oddaluje a u jedinců s již diagnostikovanou hypertenzí krevní tlak snižuje, pozitivně ovlivňuje zejména oběhový a dýchací systém, pomáhá redukovat přebytečné množství tělesného tuku a udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost, snižuje riziko onemocnění některými druhy rakoviny a také rozvoje non-inzulin dependentního diabetu mellitu (známý také jako diabetes mellitus II. typu), je důležitá pro udržení normální svalové tíhy, kvalitní struktury kostí a pro správnou funkci kloubů, dále je nutná pro správný rozvoj kostry u dětí a adolescentů a pro udržení kvality kostní tkáně v mladém věku, je prevencí vadného držení těla a také pomáhá proti bolestem zad.

Křivohlavý (2009) popisuje kladné působení cvičení i na psychickou činnost. Tělesná cvičení zlepšují kognitivní funkce, kvalitu spánku, pomáhají rozvíjet sociální dovednosti, sebevědomí, empatii, podporují vzorce pro vztahová jednání, redukuje stres, protože aktivují oblasti v mozku, jež navozují v psychice člověka pocity štěstí a radosti, vyrovnanosti a dobré nálady. Podle Knappové (2013) patří pohyb mezi nejlepší přirozený uklidňující prostředek, odstraňuje psychické vyčerpání a únavu, a naopak zvyšuje sebedůvěru a umožňuje snazší zvládnání náročných situací v životě.

Tělesná aktivita provozovaná v přírodě a v kolektivu, posiluje rodinné a sociální vztahy a vytváří dobrou náladu a psychickou pohodu. Cíleně prováděný aktivní pohyb je tedy také důležitým relaxačním prostředkem a proto by se měl stát nedílnou součástí životního stylu a denního režimu člověka.

### **1.2.3.2 Doporučený pohybový režim pro zdravý vývoj dětí staršího školního věku**

Vstupem dítěte do školy dochází k náhlému omezení spontánní pohybové aktivity. Řízená pohybová aktivita zprostředkovávaná při školní tělesné výchově nemůže dítěti nahradit denní několikahodinovou spontánní aktivitu předškolního věku. Škola pochopitelně vyžaduje určitý režim, vzhledem ke vzdělávacímu a výchovnému programu. V převážně sedavém životě dětí školního věku se však dají nalézt účelné formy tělesných cvičení, které mohou zmíněné nedostatky částečně kompenzovat.

Havlíčková (1998) uvádí, že velký význam v denním režimu školních dětí mají tělesné aktivity volného času – hry. Měly by být dětem umožněny v co největší míře, protože bývají většinou značně intenzivní a proto působí kladně na vývoj a růst. Velký význam má také pohybový režim dětí o víkendech a o prázdninách. Rodiče by měli pravidelně s dětmi provozovat různé sporty. Pravidelný výskyt tělesné aktivity v denním režimu dětí a mládeže vede k vytvoření návyku, vnitřně pociťované nutnosti, pravidelně se hýbat. Útlum pohybové aktivity způsobený školním režimem by měl být kompenzován velkou nabídkou atraktivních pohybových činností, které by uspokojovaly mládež i společensky, aktivity značně pestré, intenzivní, s kreativní složkou, podle potřeby soutěžního či závodního charakteru, jaké vyvíjejí různé sportovní organizace, kluby nebo spolky. Je to důležité z důvodu, že v tomto vývojovém období se formuje velkou měrou pozitivní vztah a zakotvuje potřeba pohybové aktivity v dalších životních stádiích jedince. Především rodiče a pedagogové mají velkou zodpovědnost za to, zda mládež natrvalo začlení různé sportovní aktivity do svého pohybového režimu nebo zda se bude pohybu spíše vyhýbat.

Jako nejvhodnější formy tělesných aktivit doporučuje Havlíčková (1998) sportovní hry, pro velkou rozmanitost pohybových programů, kreativitu, smysl pro spolupráci v daném kolektivu dětí, dynamickou zátěž střídavé intenzity s individuálně volenými pauzami. Vhodně zvolené aktivity vzbuzují zájem dětí o cvičení a vzniká u nich postupně potřeba fyzické činnosti, naopak špatně volená cvičení mohou vyvolat odpor ke cvičení a sportu vůbec, v obou případech často i trvale.



Podle Sigmunda a Sigmundové (2011) provozování tělesné aktivity ovlivňují a limitují individuální specifika (věk, pohlaví, aktuální zdravotní stav), ale i další proměnné (okolní prostředí, počasí, roční období), přesto však existují obecná doporučení k její realizaci vzhledem k podpoře zdraví.

Krejčí (2011) uvádí, že by si měl člověk ve svém pohybovém režimu záměrně uspořádat pohybové aktivity tak, aby si prostřednictvím nich upevňoval zdraví, zvyšoval tělesnou zdatnost a výkonnost, kompenzoval únavu a nepříznivé vlivy na organismus.

Podle Sigmunda a Sigmundové (2011) a Amerických pohybových doporučení (<http://health.gov/paguidelines/guidelines/children.aspx>), by v pohybovém režimu dětí staršího školního věku měly být pohybové činnosti obsahující dynamicko-silové a vytrvalostní cvičení aerobního charakteru. To znamená, že by mělo školní dítě provozovat pohybovou aktivitu alespoň střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně. Příkladem aerobních aktivit je svižná chůze, běh, plavání, in-line bruslení, jízda na kole, tanec, aerobik nebo sporty jako tenis, fotbal, basketbal, běžecké lyžování apod. V případě vykonávání pohybové aktivity vysoké intenzity, pro rozvoj a udržení kardiopulmonální zdatnosti, by měla být doba trvání nejméně 20 minut alespoň 3x týdně.

Další doporučení k provádění tělesných cvičení pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu dětí ve věku 11 – 15 let, která uvádí Sigmund a Sigmundová (2011), jsou následující:

- Podporovat pohybově aktivní (pěší a cyklistický) transport mládeže do školy a ze školy, zájmových organizací, klubů a dalších volnočasových aktivit.
- Specializovanou sportovní přípravu lze u mládeže uplatňovat při zachování jejich dalšího všestranného pohybového rozvoje.
- Zvýšit podíl mládeže, která je minimálně 3x týdně zapojena do organizované pohybové činnosti (včetně vyučovací jednotky školní tělesné výchovy)
- Zvýšit podíl mládeže, která ve vyučovací jednotce školní tělesné výchovy stráví aspoň 50 % času při pohybové aktivitě střední až vysoké intenzity.
- Nepřetržité sledování televize či monitoru počítače by nemělo přesáhnout 2 hodiny denně.

### 1.2.3.3 Formy pohybových aktivit ve škole

Pohybový režim školy tvoří celý soubor organizačních a obsahových forem. Mužík a Krejčí (1997) popisují ve své publikaci následující základní organizační formy pohybových aktivit ve škole:

- **Školní tělesná výchova**

Kvalitní školní tělesná výchova může být dobrým podnětem pro větší účast dětí i v nepovinné zájmové tělesné činnosti a může stimulovat žáky i k neorganizované spontánní pohybové aktivitě, hře. Je třeba si uvědomit, že tělesná výchova je předmět, který má za hlavní úkol vytvářet u žáků kladný vztah k pohybu, nikoliv v nich vypěstovat negativní přístup k tělovýchovným aktivitám.

- **Pohybová činnost před vyučováním**

Podle charakteru činnosti a počtu žáků vybíráme vhodné prostory pro cvičení, kterými mohou být například tělocvična, třída nebo družina. Před výukou volíme tělesná cvičení, která žáky připraví na následující učební činnost. Můžeme zařadit například protahovací cvičení s hudbou, jógová cvičení aj., která vedou ke koncentrované pozornosti.

- **Tělovýchovné chvílky**

Jedná se o cíleně zaměřená kompenzační cvičení v průběhu vyučování. Vyučující může zařadit krátkou (2 – 3 min.) pohybovou činnost během výuky v okamžiku, kdy spatřuje nastupující psychickou i fyzickou únavu žáků.

- **Kinestetický učební styl**

Neboli učení v pohybu - jde o propojení učebních činností s pohybovou aktivitou během vyučování jakýchkoliv předmětů. Učitel užívá při této aktivizující výukové metodě prvky soutěží, pohybových her, psychomotoriky aj.

- **Pohybová činnost o přestávkách mezi vyučováním**

Ve školním režimu může mít své místo čas vymezený pro hru i v době školních přestávek. Tělesné aktivity o přestávkách mohou být realizovány ve třídách, na chodbách či v tělocvičně a jejich náplní mohou být například pohybové hry, lezení, skákání přes gumu, cvičení s využitím netradičního náčiní atd.

- **Pohybová činnost ve školní družině**

Vychovatel ve školní družině může zařazovat v rámci pohybového režimu dětí vhodné pohybové aktivity, kterými jsou například pohybové hry nebo relaxační či kompenzační cvičení, realizované mimo školní budovu na hřišti nebo v parku. K provádění řízených ale i spontánních pohybových aktivit lze samozřejmě užívat i prostor ve družině nebo v tělocvičně.

- **Další pohybové činnosti**

Ve školním pohybovém programu jsou zastoupeny i povinně volitelné či nepovinné předměty zaměřené na pohybovou aktivitu. Příkladem může být zdravotní tělesná výchova, dále tělovýchovné kroužky typu taneční kroužek, turistický kroužek, dramatický kroužek aj. Další pohybové aktivity jsou také součástí programu a denního režimu škol v přírodě nebo na školních výletech.

#### **1.2.3.4 Sportovně pohybové aktivity u dětí staršího školního věku**

Sportovně pohybové aktivity patří k základním prvkům podporujícím pohodu a zdraví člověka. Obohacují život a jsou jedním ze zdrojů zážitků, které jsou spojeny s pocity radosti a štěstí.

Podle dosažené úrovně výkonnosti ve sportovních pohybových aktivitách rozlišujeme rekreační, výkonnostní a vrcholové sportovní aktivity:

- **Rekreační sportovní pohybové aktivity** mají zájmovou povahu, jsou záměrně voleny vzhledem k věku sportujícího, jeho zdravotního stavu a dle potřeby zaměření k regeneraci a vyhovující kondici. Účastníci se mohou věnovat ve svém volném čase svobodně vybraným pohybovým činnostem po splnění svých pracovních povinností. Tyto aktivity neaspirují na výrazné sportovní výkony, spíše se klade důraz na harmonický a rovnovážný rozvoj tělesné kondice a prožitek z pohybu.
- **Výkonnostní sportovní pohybové aktivity** jsou zaměřeny na sportovní výkon a jsou součástí sportovního tréninku. Účastníci se ochotně zapojují do systému soutěží a standardů nutných pro dosažení měřitelné výkonnosti. U těchto sportovců je nejčastější motivací naděje na postup do kategorie vrcholového sportu.
- **Vrcholové sportovní pohybové aktivity** směřují k hlavnímu cíli, kterým je vítězství a titul. Při provozování daného sportu se zdůrazňuje zejména síla,

rychlost, poražení soupeře či posouvání hranic lidských možností. Výkony jsou dosažené pravidelnou a systematickou sportovní přípravou, která se stává náplní pracovního času a často je i součástí času volného.

(<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-30/06.html>)

Sportovně pohybové aktivity jsou vhodnou náplní volného času dětí i dospělých. Dětem staršího školního věku se doporučuje provozovat rekreační sportovní pohybové aktivity a výkonnostní závodní sportování je u dětí adekvátní zahájit od deseti let.

Nabídka sportovních aktivit pro dnešní mládež je poměrně široká, avšak některé sporty jsou dostupné pouze v případě, že rodiče jsou schopni finančně podporovat své ratolesti, co se týče vybavení, dopravy či různých poplatků, jako jsou například členské příspěvky apod.

Příklady vhodných sportovně pohybových aktivit pro děti staršího školního věku jsou následující:

- **Atletika** – je považována za královnu sportů, jelikož je součástí fyzické přípravy většiny sportů. Podporuje všestranný rozvoj a současně nabízí širokou škálu pro sportovní vyžití. Zahrnuje různorodé pohybové činnosti, jako jsou běh, chůze, skoky, vrhy a hody.
- **Kopaná** – je kolektivní branková hra, oblíbená zejména mezi chlapci. Její výhodou je střídání všech pohybových dovedností (běh za míčem, kop, chytání míče, orientace v prostoru). Fotbal je dobře dostupný, finančně nenáročný a možné jej hrát snadno ve volném čase.
- **Házená, basketbal, volejbal** – mají podobné podmínky a možnosti jako kopaná. Jedná se o kolektivní hry, jejichž výhodou je soutěživost a motivace. U dětí lze zařadit další varianty hry, jako jsou například přehazovaná či vybíjená.
- **Tenis, stolní tenis, badminton, squash** – pro tyto hry je předností zájem dětí a nízká úrazovost. Méně dostupný a finančně náročnější je tenis, squash a badminton, na rozdíl od stolního tenisu, který je dostupnější, ale není tak energeticky náročný.
- **Plavání** – je sport, který působí příznivě na pohybový aparát, ale také na srdečně-cévní a dýchací soustavu. Využívá cvičení proti odporu vody a odlehčuje nosným kloubům. V rámci cvičební jednotky je vhodné zařazovat také různé hry ve vodě, štafety a závody.

- **Cyklistika** – je sport, který je pro děti dostupný a velice atraktivní. Pro jízdu na kole je vhodné upravit polohu řídicích a sedla tak, aby dítě sedělo ve vzpřímené poloze, aby nedocházelo k přetěžování svalů podél páteře.
- **Tanec** – je zejména populární u dívek. V souladu s hudbou a jejím rytmem se děti snaží koordinovat svůj pohybový projev. Hudba pomáhá vytvářet veselé a radostné prostředí a navozuje pocit sounáležitosti mezi cvičícími dětmi v kolektivu.
- **Bojová umění** – judo, karate, řecko-římský zápas a další jsou vhodnými sporty pro děti, protože při nich cvičenci rozvíjí nejen sílu a vytrvalost, ale také obratnost, mrštnost a ohebnost. Bojová umění přispívají k celkové harmonii těla a učí děti soustředění, správnému dýchání a relaxaci.
- **Lyžování** – pro děti je vhodné jak sjezdové lyžování, které vyžaduje rychlé reakce a dobrou schopnost koordinace pohybů, tak běh na lyžích, při němž se zapojují celá řada svalových skupin.
- **Bruslení** – lze provozovat jak v zimních měsících na ledových plochách, tak v letním období na kolečkových bruslích. V současné době se stává oblíbenou formou u dětí in-line bruslení, které je pro ně dostatečně zábavné a energeticky náročné.

### 1.3 Charakteristika vývojového období staršího školního věku

Toto období se podle Malé a Klementy (1985) nazývá období pohlavního dospívání neboli puberta. Trvá asi od 11 až 12 let do 14 až 15 let a končí pohlavní dospělostí.

Puberta je podle Machové (2002) významné období velkých psychických, růstových, morfologických a fyziologických změn, jejichž výsledkem je přeměna dítěte v dospělého člověka. Hlavní podstatou puberty je dozrávání pohlavních orgánů a postupné zahájení jejich činnosti, tj. produkce pohlavních hormonů a tvorba pohlavních buněk. Začátek puberty je různý u dívek a chlapců. U dívek začíná puberta o dva roky dříve. První známky puberty se u děvčat objevují v průměru kolem desátého roku, zatímco u chlapců až ve dvanácti letech. Starší školní věk je obdobím velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického, motorického a sociálního.

### 1.3.1 Tělesný vývoj

Pro začátek puberty je podle Machové (2002), Malé a Klementy (1985) charakteristické nápadné zrychlení růstu, které se nazývá pubertální akcelerace růstu neboli růstový spurt. Roční přírůstky jsou v tomto období téměř na všech orgánech vyšší než v období předchozím. Proti klidnému a pravidelnému růstovému tempu v předcházejících letech s ročními přírůstky výšky asi 5 cm vyroste nyní děvče za jeden rok asi o 7 až 11 cm a chlapec o 7 až 12 cm. Tyto růstové přírůstky se objevují u našich hochů asi kolem 14 let a u děvčat kolem 11 až 12 let. Časnější začátek puberty u dívek než u chlapců způsobuje, že mezi desátým až třináctým rokem jsou dívky v průměru větší než chlapci, avšak konečná výška je po skončení puberty u chlapců větší než u děvčat.

Spolu se zvětšováním tělesné výšky se zvětšují podle Machové (2002) a Kotulána (2009) také šířkové rozměry kostry a mění se tak celkový vzhled postavy, kterým se obě pohlaví v tomto období navzájem nápadně liší. Růst do výšky a šířky se střídá. Na začátku puberty se rychle zvětšuje délka dolních končetin a pak i končetin horních. O několik měsíců později se zvětšuje šířka ramen, šířka hrudníku a šířka pánve. Dále se prodlužuje trup, zvětšuje se hloubka hrudníku, výrazně přibývá svalové hmoty a síly zejména u chlapců a u dívek mění postavu zesílené ukládání podkožního tuku především v oblasti pánve, stehen a na prsou. Druhou proměnou postavy se dítě dostává do období druhé vytáhlosti. Prudký tělesný růst vyžaduje velký přísun potravy a její vyváženost ve všech složkách. Pokud není potrava přiměřená po stránce kvantitativní i kvalitativní, může se zpomalit tempo růstu a opoždovat se i pohlavní dozrávání.

Období rychlejšího růstu přináší podle Periče (2012) vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, proto je pubertální věk důležitý pro formování návyku správného držení těla.

V pubertálním období dochází podle Machové (2002), Malé a Klementy (1985) k vývoji pohlavních orgánů a druhotných pohlavních znaků, k nimž patří ochlupení v krajině podpažní, v krajině zevních pohlavních orgánů (pubické ochlupení), tělesné ochlupení, vousy u chlapců, růst hrtanu a změna hlasu (hlasová mutace), morfologické změny prsních bradavek u obou pohlaví a vývoj mléčných žláz u dívek.

Ke konci tohoto období se u dívek dostaví první menstruace (menarché) a u chlapců první výron semene (poluce), které představují dosažení fyziologické pohlavní

dospělosti, ale neznamenaají však ještě plnou reprodukční schopnost. Do této doby se děti označují jako pubescenti.

Poslední fázi puberty je podle Machové (2002) postpuberta. U děvčat nastupuje ke konci staršího školního věku a dokončuje se ještě v adolescenci, u chlapců spadá až do adolescence, vzhledem k tomu, že u nich pubertální děje začínají později. V této poslední fázi puberty se dokončuje růst a vývoj pohlavních orgánů i druhotných pohlavních znaků. Je dosaženo plné reprodukční schopnosti. Snižuje se hormonální hladina v krvi, a posléze se ustaluje na hodnotách, které jsou charakteristické pro dospělost.

### **1.3.2 Psychický vývoj**

Období puberty patří mezi stěžejní období v psychickém vývoji. Podle Kotulána (2009) dítě ukončuje se začínající pubertou fázi vyrovnaného, harmonického vývoje, charakteristického pro mladší školní věk. Dříve celkem hodný a poddajný školák najednou začíná vzdorovat, stále něco namítat, odmlouvat, je hlučný, často nepříjemný i drzý. Nastává období pro dítě i vychovatele nepříliš radostné, doprovázené různými konflikty, výkyvy a neklidem. Typická je zde labilita v emocionální oblasti, rychlé střídání nálad, smíchu i pláče, náklonnosti i hněvu, častých pocitů nepochopení, křivdy či ponížení, studu a zahanbení, nepřiměřených obav i úzkostných stavů. Machová (2002) uvádí, že rozkolísaná emocionalita je odrazem náhlých hormonálních změn v souvislosti s pubertálním vývojem, které svým nápoem na mladý organismus přinášejí nové vnitřní podněty a mění citlivost na podněty zvnějšku.

V období dospívání se podle Kotulána (2009) začíná dítě nápadně uzavírat do sebe, objevuje svůj vnitřní svět a snaží se jej hlouběji pochopit a poznat. Hledá své vlastní místo ve společnosti a přezkoumává své vztahy s ostatními. Zaměření k vlastnímu nitru vede v této době i k intenzivnějšímu uplatnění fantazie. Dítě si představuje i na pokračování své imaginární příběhy v rámci různě dlouhých období denního snění.

Po rozumové stránce si dítě podle Machové (2002) a Periče (2012) rozšiřuje obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání a rozvíjí se paměť. Logická paměť se stává významnější, než paměť mechanická. Dospívající začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování i abstraktním pojmům, kdy schopnost abstrakce a logického uvažování jsou už natolik vyspělé, že se myšlení v podstatě již příliš neliší od myšlení

dospělých. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování. Soustředění na činnosti vydrží delší dobu. Velmi vyspělé rozumové schopnosti jsou však ovládány nevyrovnanou osobností, která prochází pubertálním vývojem.

Od nástupu puberty dospívající člověk vyžaduje, aby se s ním jednalo jako s dospělým a těžce snáší každé přehlížení. Také se chce jevit jako vyspělejší, a často napodobuje dospělé a starší v některých zevních formách jednání, v řeči, v oblékání a účesu apod. Výrazným projevem dospívání v psychické oblasti jsou podle Periče (2012) snahy o dosažení samostatnosti a nezávislosti. Mladí lidé se zpočátku projevují hlavně vzdorovitostí, negativismem, neposlušností i drzým vystupováním, proto se také toto období nazývá obdobím druhého vzdoru. Oslabuje se závislost na rodičích a narušují se vztahy k učitelům. V pozdější fázi dospívání ubývá nepříjemných projevů v chování, jelikož se dítě stává citově vyrovnanějším a rozumově se lépe kontroluje. Stále však roste snaha rozhodovat o sobě samostatně, odmítat omezující příkazy dospělých a nepřebírat od nich pasivně ani jejich názory. Mladistvý člověk si chce ujasňovat a utvářet své názory samostatně, což je někdy provázeno až přepjatou kritičností vůči okolí.

Typickým rysem v období dospívání je také zvětšující se zájem o sexuální záležitosti, který vyúsťuje ve snahu pochopit je do všech souvislostí a podrobností. V druhé polovině puberty většina mladistvých prožívá i své první lásky, často utajované, neopětované či jinak nešťastné. Dospívající jedinci se v tomto věku zaměřují zejména na citové a duševní sblížení, sexualita zůstává od tohoto vztahu zatím oddělena.

V závěrečné fázi puberty popsané pubertální projevy a s nimi spojené výchovné potíže postupně ustupují. Obnovuje se citová a motivační vyrovnanost, ubývá nežádoucích a nepříjemných projevů v chování a vnitřní život dospívajícího člověka i jeho vzájemné vztahy s dospělými se uklidňují a stabilizují. Roste tělesná energie, mizí pocity ochablosti, mladiství se cítí svěží, zdatní a výkonní.

### **1.3.3 Pohybový vývoj**

Motorický vývoj má v procesu ontogeneze individuální průběh a nerovnoměrné tempo. Pubescence je podle Suchomela (2004), Bursové a Rubáše (2001) označována za stádium diferenciacie a přestavby motoriky. Tím je vyjádřena skutečnost, že relativně klidná linie pohybového vývoje v předchozích věkových obdobích začíná být v období pubescence do určité míry narušená. U řady jedinců můžeme po nástupu růstové



akcelerace a změně proporcí pozorovat zhoršení pohybové koordinace, kloubní pohyblivosti a svalové elasticity. Perič (2012) uvádí, že čím rychlejší je růst a čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. U pubescentů se zhoršuje především schopnost plynulosti a přesnosti pohybů.

Uvedená narušení jsou podle Suchomela (2004) typická zejména pro první fázi pubescence. Narušení postihují především každodenní běžnou motoriku (zakopávání, klátivá chůze, apod.), zatímco ve sportovní motorice někdy nejsou vůbec zjevná a výkony rostou. Poruchy nepostihují všechny pubescenty stejným způsobem. Projevy poruch jsou individuálně odlišné, přičemž u děvčat jsou potíže menší, než u chlapců. Obecně platí, že vysloveně disharmonický vývoj probíhá pouze u jedinců, kteří nevykonávají pravidelně sport a tělesnou výchovu. Z uvedených poznatků je zřejmé, že pubescence není nejvhodnějším obdobím pro učení se novým složitým pohybovým dovednostem.

Podle Suchomela (2004) a Pastuchy (2011) se ve druhé fázi pubescence začíná projevovat typicky ženská motorika, kde převládá zaoblenost pohybu a plynulý přechod mezi jednotlivými pohybovými fázemi i celky. Na druhé straně dochází k vytvoření specificky mužských rysů motoriky, kde je patrné narůstání silových schopností, pohyby však nejsou tak plynulé. Už se začíná projevovat rozdíl ve výkonnosti děvčat a chlapců.

V rámci přestavby motoriky dochází podle Suchomela (2004), Bursové a Rubáše (2001) v pubescenci k diferencovanému vývoji jednotlivých pohybových schopností. Kloubní pohyblivost a obratnost, která byla na začátku období na vysoké úrovni, se vlivem pubertálních změn přechodně trochu snižuje, naopak narůstá silová, rychlostí i vytrvalostí schopnost. Na poměrně vysoké úrovni je podle Periče (2012) také schopnost anticipace (předvídaní) vlastních pohybů, pohybů ostatní účastníků (např. ve sportovních hrách) i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů (míč, lyže aj.). Nejtypičtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se nové pohybové dovednosti se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto vývojovém období jsou většinou pevnější než ty, které se jedinec učí později v dospělosti.

V tomto období se navíc podle Suchomela (2004) a Havlíčkové (1998) začíná v rozvoji pohybových schopností nápadně projevovat sexuální diferenciaci. Celkově je nutné při záměrném rozvoji pohybových schopností v rámci tělovýchovné aktivity dětí a mládeže respektovat dosažený stupeň růstu a vývoje organismu konkrétních jedinců. Prováděná pohybová cvičení mají působit vždy stimulačně, nikoliv retardačně, na růst

a vývoj dítěte. Proto charakter, intenzita a objem pohybové činnosti musí vycházet ze znalostí reakce dětského organismu příslušného věku na konkrétní tělesnou činnost.

V průběhu pubertálního vývoje se u pubescentů podle Kučery et al. (2011) projevuje výrazná potřeba pohybu, která je dána jednak nárůstem svalové hmoty, ale také kostními změnami. Právě na tyto dvě složky přímo působí pohybová aktivita, a to jak ve smyslu harmonického rozvoje, tak i možných jednostranných odchylek. Proto by v průběhu tělesné aktivity měl být na jedné straně výrazně omezen jednostranný pohyb (tedy i specializovaný trénink) a na druhé straně upřednostňována všeobecně rozvíjející cvičení.

V rámci motorického vývoje je podle Machové (2002) období staršího školního věku vrcholem vývoje jemné motoriky, kdy dochází k automatizaci pohybů při psaní a vytváří se vlastní charakteristický rukopis.

#### **1.3.4 Sociální vývoj**

Perič (2012) uvádí, že změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, uzavírání se do sebe, všímání se více sama sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k opozici vůči ostatním a k agresivnímu chování. Před začátkem pubertálního období se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, násilí, opozice, touha po ovládnutí skupiny a po moci, bojovnost, snaha o stálou změnu a podobně. V dalším období pak dochází většinou náhle ke změně v projevy introvertní povahy. Výrazně se začne prohlubovat citová oblast, děti jsou citlivější, urážlivější a vnímavější, vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství a vytváří si vztahy k opačnému pohlaví.

Podle Kučery et al. (2011) pubescentovi hodně záleží na dobrém přátelském vztahu s vrstevníkem téhož pohlaví a také, pokud je to možné, na partnerovi opačného pohlaví. Období dospívání je dobou prvních lásek. Už v pubertě, nebo dokonce v dětství se objevují zážitky zamilovanosti, i když v mnoha případech neopětované. Mladistvý člověk získává první zkušenosti s počátky partnerských vztahů.

Pubescenti se začínají účastnit na společenském životě, což znamená utváření i nových společenských vztahů. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími rolemi. Jedinci v tomto vývojovém období napodobují a obdivují vzory, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů.

Hlavní činností školního dítěte je učení. Škola a kolektiv dětí se stávají klíčovým místem sociálního života dítěte. Podle Machové (2002) je sociální vývoj velmi ovlivňován začleněním do kolektivu třídy, mimoškolních organizací a zájmových činností. Negativně jej poznamenává nedostatek zájmů a nuda. Charakteristické jsou oddělené dívčí a chlapecké skupiny, které se od sebe diferencovaly už v mladším školním věku. V kolektivu se dítě seznamuje s konkurencí, nutností podřizovat se pravidlům, ale i vyvinout vlastní iniciativu. Učí se dělbě práce a navozuje přátelství. Současně se vyvíjí mravní cítění jako pomoc slabšímu, statečné chování, odsouzení nespravedlnosti a jiné.

Pro období puberty jsou podle Kučery et al. (2011) charakteristické počáteční snahy pubescenta osamostatňovat se z vázanosti na rodiče, kdy pro něj mají podstatný význam vrstevníci, se kterými se ztotožňuje ve větší míře než dříve. Ukončuje povinnou školní docházku a volí si své budoucí povolání, které bude spoluurčovat i jeho sociální postavení ve společnosti. Spolu s uvolňováním závislosti na rodičích probíhá v období dospívání začleňování do skupiny vrstevníků. Zkušenosti z komunikace a osobních vztahů v rodině jsou sice základem, ale komunikace a vztahy s vrstevníky jsou pro další začlenění do společnosti také nutností. Dospívající jedinec hledá ve skupině vrstevníků přijetí jako rovnocenný partner. Na rozdíl od dospělých mají vrstevníci stejné nebo podobné problémy a zájmy. Když je pubescent přijímán skupinou vrstevníků, přináší mu to opravdové uspokojení, jistotu, kladné hodnocení, na jehož podkladě lze budovat sebehodnocení, které bylo otřeseno změnami dospívání a řadou konfliktů.

## **1.4 Vybrané regiony pro výzkum**

### **1.4.1 Mariánské Lázně**

Mariánské Lázně jsou město v okrese Cheb v Karlovarském kraji, 25 km jihovýchodním směrem od Chebu. Město leží v průměrné výšce 578 metrů nad mořem a celková výměra města je 51,81 km<sup>2</sup>. Současný počet obyvatel je asi 13 500. Mariánské Lázně jsou nejmladší z proslulého trojúhelníku západočeských lázeňských měst, mezi která patří město Karlovy Vary, Františkovy Lázně a Mariánské Lázně. Jsou druhými největšími lázněmi v České Republice, s velkým množstvím léčivých minerálních pramenů. Hlavní lázeňskou promenádou a významnou stavební památkou je pseudobarokní litinová kolonáda z roku 1889, na které se nachází populární zpívající

fontána. Mezi dominanty města patří rovněž lázeňské parky, díky nimž město patří mezi nejkrásnější zahradní města v Evropě.

(<http://www.marianskelazne.cz/>, <http://www.muml.cz/>)

Mariánské Lázně nabízejí lidem širokou nabídku volnočasových aktivit. Ve městě nalezneme městské divadlo, městské muzeum, městskou knihovnu, kino Slavia, Bohemium park, což je naučně poznávací okruh s dokonalými maketami (v měřítku 1:25) významných stavebních a technických památek České republiky v krásném prostředí krajinného parku. Mezi pamětihodnosti v tomto městě patří celá řada kostelů například Anglikánský kostel, Evangelický kostel, Římskokatolický kostel Nanebevzetí Panny Marie, Pravoslavný kostel svatého Vladimíra.

(<http://www.marianskelazne.cz/>, <http://www.muml.cz/>)

V Mariánských Lázních se nachází sedm mateřských škol, dvě devítileté základní školy a jedna základní umělecká škola. Z veřejných středních škol můžeme jmenovat Gymnázium a obchodní akademii a Hotelovou školu. Dále ve městě působí Jezdecká akademie, což je soukromá střední odborná škola. Mezi školská zařízení v Mariánských Lázních patří městský dům dětí a mládeže, který nabízí velké množství zájmových kroužků, příležitostné a víkendové akce (dětské dny, karnevaly, výtvarné dílny aj.), letní táborovou činnost a klubovou činnost. Dále se zde nachází kvantum sportovních areálů (městský bazén, zimní stadion, atletický stadion Viktoria, přírodní park Prelát, Skatepark, golfové hřiště, tenisové kurty, sportovní hala, jezdecký areál, skiareál) a jednotlivá sportoviště a kluby. (<http://www.muml.cz/>, <http://www.sport-marianskelazne.cz/>)

#### **1.4.1.1 Možnosti sportovně pohybových aktivit v Mariánských Lázních**

Jednou z možností sportovního vyžití jsou zájmové pohybové a sportovní kroužky, na které mohou děti chodit do městského domu dětí a mládeže. Toto školské zařízení zprostředkovává kroužky jako je florbal, pohybové a míčové hry, kopaná, volejbal, basketbal, badminton, karate, aerobic, orientální tanec a taneční kroužky společenského tance. (<http://www.ddmml.cz/>)

Základní škola, která byla vybrána pro výzkum, nabízí žákům v průběhu školního roku následující zájmové kroužky: plavání, sportovní hry, florbal pro dívky, basketbal pro dívky, dětskou školu aerobiku, tenis a bruslení.

([http://skolajih.cz/?sekce=sportovni\\_klub&stranka=uvod](http://skolajih.cz/?sekce=sportovni_klub&stranka=uvod))

V Mariánských Lázních se nachází velké množství sportovišť a sportovních klubů, které spadají pod různé tělovýchovné jednoty či sdružení. Ve městě působí tělovýchovná jednota Lokomotiva, která zastřešuje sportovní oddíly:

- karate
- kopaná
- nohejbal
- volejbal
- orientační běh
- softbal
- stolní tenis
- lyžování
- šachy

Další možnosti k provozování sportu v Mariánských Lázních nabízí sportovní areál Viktoria, který je určen pro fotbalové zázemí zdejšího klubu FC Viktoria, ale je i zázemím pro místní atletický klub AC Mariánské Lázně. V areálu Viktoria se nachází travnaté fotbalové hřiště, k dispozici je i hřiště s umělou trávou třetí generace a atletický stadion s tartanovou dráhou a sektory na skok daleký a trojskok, pro skok vysoký a vrh koulí.

Milovníci vodních sportů mohou navštěvovat městský bazén, ve kterém probíhají tréninky plavání pod vedením trenérů plaveckého klubu.

Ze sportovních klubů a sportovišť, které působí v Mariánských Lázních pod záštitou různých tělovýchovných jednot nebo sdružení lze dále jmenovat:

- BK Mariánské Lázně – basketball
- 3. ZŠ Úšovice – házená
- TJ Slovan – volejbal, výkonnostní cykloturistika pro děti i dospělé
- Tenisový klub Mariánské Lázně
- Hokejový oddíl HC Mariánské Lázně.cz
- TJ Stadion Mariánské Lázně – školička bruslení a krasobruslení
- Skiareál Mariánky – v zimě sjezdové lyžování, v létě terénní koloběžky, horská kola, lukostřelba
- BUDO CLUB – Aikidó, judo
- TJ Sokol – oddíl řeckořímského zápasu a volného stylu
- Gymnastický sportovní klub 2. ZŠ Mariánské Lázně – oddíl moderní gymnastiky

- TJ Sandow – fitness a zdravotní cvičení - posilování, kondiční kulturistika
  - Sportstudio Sandow – spinning, step aerobic, kick-box aerobic
  - Fitness centrum Jiří Hála – fitness, spinning
  - Club S – sportovní centrum – squash, badminton, stolní tenis, spinning, Flowin, TRX, kruhový trénink, Pilates, Bosu
  - Automoto klub Mariánské Lázně – minikáry
  - Motokros na Cechu – Mariánské Lázně – motokros a cross-country
  - Jezdecký klub Mariánské Lázně – jezdeckví a chov koní
  - Royal Golf Club Mariánské Lázně – golf
- (<http://www.sport-marianskelazne.cz/>)

V Mariánských Lázních také sídlí taneční a volnočasové centrum pro děti i dospělé – Taneční studio „Wanted“, které nabízí volnočasové aktivity jako je Street dance, Flirt dance, Zumba, Jumpy (trampolíny), Fitness, Pilates, Bodystyling, Ay-fly jóga (jóga v závěsných sítích), Thai-Box, HBW – kruhové tréninky, Taneční pro dospělé, Tance pro děti aj. (<http://www.dswanted.wz.cz/>)

#### **1.4.2 Velká Hled'sebe**

Obec Velká Hled'sebe se nachází v okrese Cheb v Karlovarském kraji. Leží v průměrné výšce 561 metrů nad mořem a katastrální území má výměru 462 ha. Obec se rozkládá asi dva kilometry západním směrem od středu města Mariánské Lázně a je vzdálená přibližně 10 km od německých hranic. Velká Hled'sebe je rozdělena do tří částí, kterými jsou Klimentov, Malá Hled'sebe a Velká Hled'sebe. V této středně velké obci žije v současnosti kolem 2200 obyvatel. V obci slouží občanům obecní úřad, knihovna, kostel svaté Anny, základní škola a dvě mateřské školky. Dále zde najdeme ordinaci jednoho praktického lékaře, lékárnu a hřbitov. Pro využití volného času je v obci k dispozici sportovní hřiště a tělocvična a prochází tudy turistická i cyklistická trasa. V okolí Velké Hled'sebe je množství menších i větších rybníků, například Velký knížecí, Velký ostrovní a další. (<http://www.velkahledsebe.cz>)

#### **1.4.2.1 Možnosti sportovně pohybových aktivit ve Velké Hleděsebi**

Velká Hleděsebe na rozdíl od Mariánských Lázní nabízí o dost méně sportovního vyžití. Základní škola, která se zde nachází, poskytuje žákům pouze jeden zájmový kroužek, který je spojován s pohybovou aktivitou a tím je taneční kroužek.

O sport se ve Velké Hleděsebi stará místní tělovýchovná jednota Sokol, v rámci které mohou děti a mládež docházet do fotbalového oddílu na tréninky kopané, jež probíhají jak na sportovním hřišti, tak v tělocvičně. Pod hlavičkou TJ Sokol Velká Hleděsebe je rovněž oddíl stolního tenisu, jehož tréninky probíhají v hale v areálu bývalých klimentovských kasáren. Během roku se zde konají různé sportovní akce, ale ty jsou však pouze jednorázové nikoliv pravidelného charakteru. Z důvodu nízké nabídky sportovních a pohybových kroužků jsou děti nuceny dojíždět na kroužky do Mariánských Lázní či do jiných okolních obcí, které nabízí širší spektrum sportovního vyžití.

## **2 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

### **2.1 Cíl, úkoly, výzkumné otázky a hypotézy práce**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem práce je:

- Zjistit a porovnat vztah žáků 2. stupně regionálně rozdílných ZŠ ke sportovně pohybovým aktivitám.

#### **2.1.2 Úkoly práce**

Na základě cílů práce byly stanoveny dílčí úkoly:

- Předložit z dostupné literatury základní teoretické poznatky o dané problematice.
- Konstrukce vlastní výzkumné metody.
- Realizace plošného šetření, sběr dat na vybraných základních školách.
- Analýza a zpracování dat.
- Interpretace výsledků.

#### **2.1.3 Výzkumné otázky a hypotézy práce**

##### **Výzkumné otázky**

Z hlavního cíle práce lze vydefinovat výzkumné otázky:

- Kolik procent žáků a žákyň vybraných základních škol se bude věnovat sportovně pohybovým aktivitám?
- Kolik procent sportujících žáků a žákyň vybraných základních škol bude provozovat sportovně pohybové aktivity častěji než 1 – 2 x týdně?
- Co je nejčastějším motivem žáků a žákyň ke sportování?
- U které z vybraných základních škol bude vyšší procento žáků věnujících se organizované sportovní činnosti?

##### **Hypotézy práce**

H1: Sportovně pohybovým aktivitám (mimo školní tělesnou výchovu) se bude pravidelně věnovat méně než 50 % žáků a žákyň.



H2: Více než 50 % sportujících žáků a žákyň bude provozovat sportovně pohybové aktivity (mimo školní tělesnou výchovu) častěji než 1 – 2 x týdně.

H3: Nejčastějším motivem ke sportování bude u obou pohlaví zábava.

H4: Počet žáků a žákyň, kteří se věnují organizované sportovní činnosti, bude vyšší u ZŠ v Mariánských Lázních (ve větším městě) v porovnání se ZŠ ve Velké Hleďsebi (v menší obci).

## **2.2 Metodika práce**

### **2.2.1 Organizace práce**

Výzkumnému šetření předcházelo studium dostupné literatury o dané problematice. Teoretické poznatky získané z těchto zdrojů jsou předloženy v teoretické části diplomové práce.

Po zpracování dosavadních poznatků jsem si na základě konzultace s vedoucí diplomové práce zkonstruovala dotazník pro žáky 2. stupně základní školy.

V prosinci jsem kontaktovala ředitele vybraných základních škol a požádala je o svolení k provedení výzkumu. Následně v průběhu měsíce ledna proběhlo výzkumné šetření na daných školách. Žáci vyplňovali dotazník anonymně podle zadaných instrukcí.

Po vyplnění dotazníků jsem analyzovala a zpracovala získaná data. Poté následovala interpretace výsledků.

### **2.2.2 Charakteristika zkoumaného souboru**

Objektem výzkumu byli žáci základní školy ve městě v Mariánských Lázních a v menší obci ve Velké Hleďsebi. Toto město a obec byly vybrány záměrně z důvodu, že se liší rozlohou a počtem obyvatel a tak lze porovnat vztah žáků 2. stupně vybraných základních škol ke sportovně pohybovým aktivitám. Obě školy se nachází v Karlovarském kraji.

Zkoumaný soubor tvořili žáci 6., 7., 8., a 9. třídy ve věku 11 – 15 let. Výzkumu se zúčastnili jak dívky, tak chlapci těchto ročníků. Celkem bylo rozdáno 172 dotazníků, z toho 91 v Mariánských Lázních a 81 ve Velké Hleďsebi. Rozdílný počet dotazníků je dán odlišným počtem žáků v jednotlivých třídách ve vybraných školách.

Z hlediska pohlaví žáků se dotazníkovému šetření podrobilo 89 dívek a 81 chlapců. Návratnost rozdaných dotazníků byla stoprocentní, z důvodu dohlížení na odevzdání dotazníků. Vyhodnoceno však bylo pouze 170 dotazníků, protože dva žáci ze základní školy ve Velké Hleďsebi nesplnili instrukce pro vyplnění dotazníků (chybějící informace, více vyplněných odpovědí).

Počty respondentů na vybraných základních školách s ohledem na pohlaví znázorňuje tabulka 1.

Tab. 1: Počty respondentů na vybraných základních školách s ohledem na pohlaví

	ZŠ v Mariánských Lázních	ZŠ ve Velké Hleďsebi
Dívky	43	46
Chlapci	48	33
Celkem	91	79

### 2.2.3 Charakteristika použitých metod

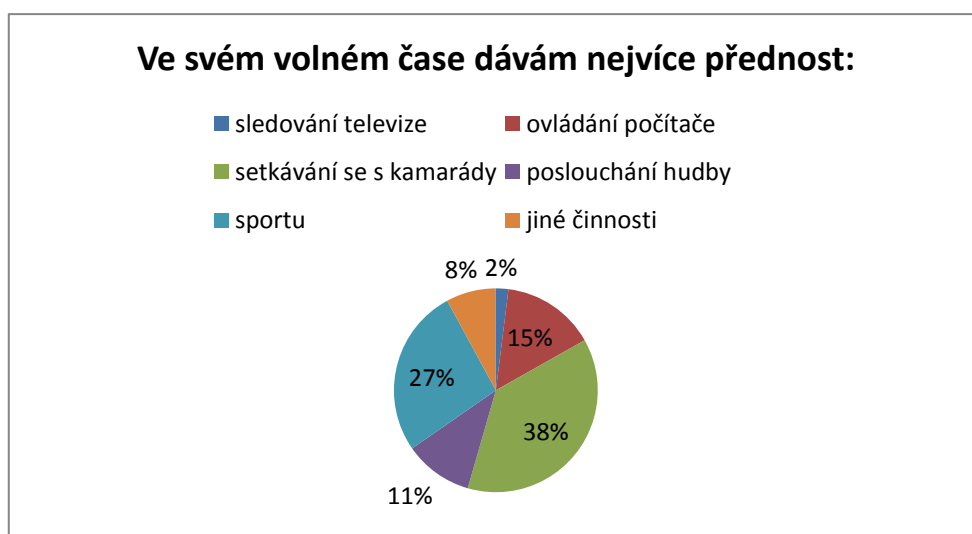
Pro výzkum této diplomové práce, která zkoumá vztah žáků 2. stupně vybraných ZŠ ke sportovně pohybovým aktivitám, jsme po konzultaci s vedoucí práce zvolili jako metodu výzkumného šetření nestandardizovaný dotazník (viz příloha 1). Ten obsahoval celkem 16 otázek, z toho dvě otázky otevřené, sedm uzavřených a sedm polouzavřených. Všechna získaná data byla vyhodnocena pomocí popisné statistiky. Pro lepší přehlednost jsme výsledky znázornili prostřednictvím grafů v procentech a zaznamenali je do tabulek. V tabulkách jsou uvedeny výsledky z obou škol s ohledem na pohlaví, ze ZŠ v Mariánských Lázních a ze ZŠ ve Velké Hleďsebi opět s ohledem na pohlaví. U každé otázky je dále uveden evaluační komentář.

## 2.3 Interpretace výsledků práce

Tato kapitola se zaměřuje na vyhodnocení všech získaných informací z dotazníků, vyplněných žáky vybraných základních škol. Prostřednictvím grafů a tabulek porovnáváme rozdíly v odpovědích žáků a žákyň mezi základní školou v Mariánských Lázních a ve Velké Hleďsebi.

### Vyhodnocení jednotlivých otázek z dotazníku:

#### Otázka č. 1



Obr. 1: Rozložení respondentů podle oblíbenosti činností ve volném čase

Tab. 2: Rozdíly v oblíbenosti činností ve volném čase s ohledem na pohlaví

Ve svém volném čase dávám nejvíce přednost:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
sledování televize	1	1%	2	2%	3	2%
ovládání počítače	1	1%	25	31%	26	15%
setkávání se s kamarády	49	55%	15	19%	64	38%
poslouchání hudby	11	12%	7	9%	18	11%
sportu	18	20%	28	35%	46	27%
jiné činnosti*	9	10%	4	5%	13	8%

\* jiné činnosti: dívky (9) uvedly třikrát čtení, balet, vycházky se psem, kreslení, sledování youtube, odpočívání a myslivost; chlapci (4) uvedli čtení, hraní her na mobilním telefonu, modelářinu a hru na hudební nástroj.

Tab. 3: Rozdíly v oblíbenosti činností ve volném čase u žáků základní školy  
v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Ve svém volném čase dávám nejvíce přednost:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
sledování televize	0	0%	2	4%	2	2%
ovládání počítače	0	0%	15	31%	15	16%
setkávání se s kamarády	21	49%	8	17%	29	32%
poslouchání hudby	6	14%	6	13%	12	13%
sportu	12	28%	15	31%	27	30%
jiné činnosti*	4	9%	2	4%	6	7%

\* jiné činnosti: dívky (4) uvedly dvakrát čtení, balet a vycházky se psem; chlapci (2) uvedli modelařinu a hru na hudební nástroj.

Tab. 4: Rozdíly v oblíbenosti činností ve volném čase u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Ve svém volném čase dávám nejvíce přednost:	ZŠ ve Velké Hleděsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
sledování televize	1	2%	0	0%	1	1%
ovládání počítače	1	2%	10	30%	11	14%
setkávání se s kamarády	28	61%	7	21%	35	44%
poslouchání hudby	5	11%	1	3%	6	8%
sportu	6	13%	13	39%	19	24%
jiné činnosti*	5	11%	2	6%	7	9%

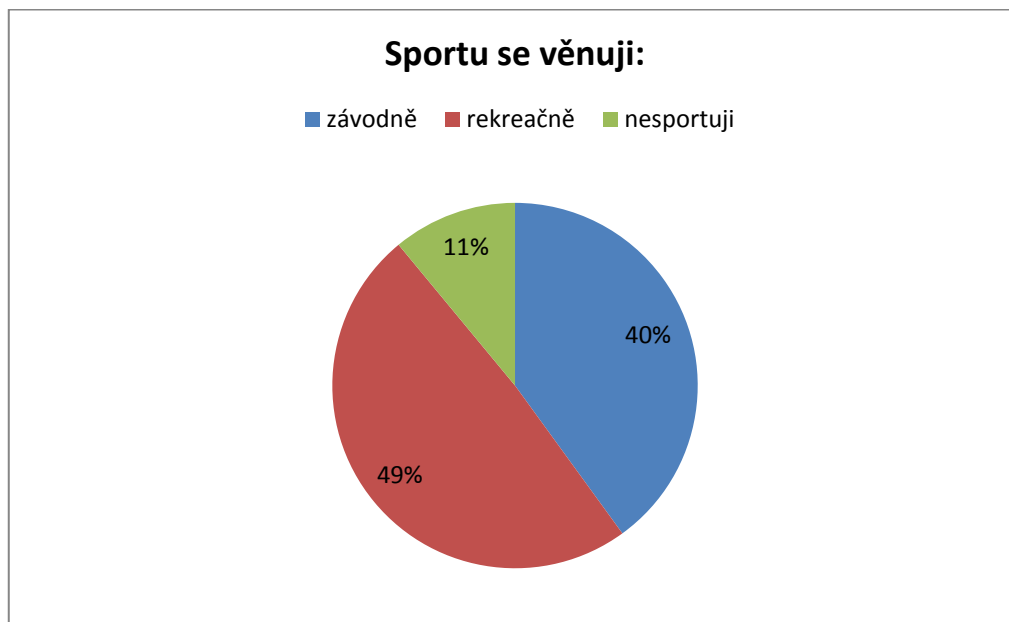
\* jiné činnosti: dívky (5) uvedly čtení, kreslení, sledování youtube, odpočívání a myslivost; chlapci (2) uvedli čtení a hraní her na mobilním telefonu.

V první otázce bylo cílem zjistit, jaké činnosti dávají žáci přednost ve svém volném čase. Největší zastoupení odpovědí mělo setkávání se s kamarády (obr. 1, tab. 2). Tuto variantu vybralo 64 žáků (29 žáků v Mariánských Lázních, 35 žáků ve Velké Hleděsebi), což činilo celkem 38 % odpovědí. Jako druhou nejčastější možnost žáci uvedli sport, který upřednostňuje celkem 46 (27 %) respondentů, z nichž je 27 žáků z Mariánských Lázní a 19 žáků z Velké Hleděsebe (tab. 3, tab. 4). Svě zastoupení ve volném čase žáků z obou škol má rovněž ovládání počítače (15 % žáků) a poslouchání

hudby (11 % žáků). Nejméně respondentů zvolilo variantu sledování televize, a to pouze 3 žáci v součtu obou škol (obr. 1). Mimo zadané možnosti mohli žáci doplnit i jinou aktivitu, kterou považují za svoji oblíbenou ve svém volném čase. Učinilo tak 13 (8%) žáků, z toho 9 dívek, které dávají přednost zejména čtení (3 žákyně), baletu, kreslení, sledování youtube, odpočívání, myslivosti a vycházkám se psem. 4 chlapci uvedli, že se ve svém volném čase věnují nejvíce čtení, hraní her na mobilním telefonu, modelařině a jeden z žáků hraje na hudební nástroj.

Co se týká vyhodnocení upřednostňovaných volnočasových aktivit z hlediska pohlaví, tak nejčastější odpovědí u chlapců byl sport, který označilo 28 (35 %) žáků a pouze o 3 méně (31 %) označilo ovládání počítače. Na rozdíl od chlapců, 49 (55 %) dívek tráví svůj volný čas zejména setkáváním se s kamarády, sport preferuje 18 (20 %) děvčat, z toho 12 (28 %) jich je z Mariánských Lázní a pouze 6 (13 %) jich je z Velké Hleďsebe, 11 (12%) žákyň rádo poslouchá hudbu a překvapivě pouze 1 (1%) dívka z Velké Hleďsebe se věnuje ve svém volném čase ovládání počítače, což je výrazný rozdíl od chlapců.

## Otázka č. 2



Obr. 2: Rozložení respondentů podle povahy sportování

Tab. 5: Rozdíly v povaze sportování s ohledem na pohlaví

Sportu se věnuji:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
závodně	20	22%	47	58%	67	40%
rekreačně	55	62%	29	36%	84	49%
nesportuji	14	16%	5	6%	19	11%

Tab. 6: Rozdíly v povaze sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Sportu se věnuji:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
závodně	13	30%	29	60%	42	46%
rekreačně	26	60%	16	33%	42	46%
nesportuji	4	9%	3	6%	7	8%

Tab. 7: Rozdíly v povaze sportování u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Sportu se věnuji:	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
závodně	7	15%	18	55%	25	32%
rekreačně	29	63%	13	39%	42	53%
nesportuji	10	22%	2	6%	12	15%

Z pohledu provozování sportovně pohybových aktivit nás v této otázce zajímalo, zda se žáci věnují sportu závodně ve sportovním oddílu, rekreačně ve svém volném čase nebo nesportují vůbec. Nejvíce respondentů odpovědělo, že se věnuje rekreačnímu provozování sportu – celkem 84 (49 %). V Mariánských Lázních sportuje rekreačně 42 (46 %) dotazovaných, stejně tak jako ve Velké Hleďsebi, kde z celkového počtu respondentů této školy je to celkem 53 % žáků. Závodně provozuje sport v nějakém sportovním oddílu celkem 67 (40%) žáků (obr. 2). Z toho 42 (46%) žáků z Mariánských Lázní a 25 (32 %) z Velké Hleďsebe. 19 (11 %) respondentů zvolilo odpověď,



Tab. 8: Rozdíly v nejčastěji provozovaných sportech s ohledem na pohlaví

Jaký sport nejčastěji provozují:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
fotbal	4	4%	22	27%	26	15%
běh	17	19%	6	7%	23	13%
florbal	6	7%	7	9%	13	8%
jiné*	5	6%	5	6%	10	6%
cyklistika	5	6%	5	6%	10	6%
basketbal	3	3%	6	7%	9	5%
karate	2	2%	6	7%	8	5%
plavání	3	3%	5	6%	8	5%
tenis	3	3%	5	6%	8	5%
tanec	4	4%	3	4%	7	4%
in-line bruslení	7	8%	0	0%	7	4%
jízda na koni	5	6%	1	1%	6	3%
golf	1	1%	2	2%	3	2%
aikido	1	1%	2	2%	3	2%
volejbal	3	3%	0	0%	3	2%
moderní gym.	3	3%	0	0%	3	2%
balet	3	3%	0	0%	3	2%
atletika	1	1%	1	1%	2	1%
lední hokej	0	0%	2	2%	2	1%
házená	2	2%	0	0%	2	1%
nevím	1	1%	0	0%	1	1%
žádný sport	10	11%	3	4%	13	7%

\* jiné: celkem 10 sportovních aktivit se vyskytlo v dotaznících pouze jednou: dívky (5) uvedly squash, turistiku, jógu, box a kruhový trénink; chlapci (5) uvedli stolní tenis, horolezectví, baseball, judo a aikido.



Tab. 9: Rozdíly v nejčastěji provozovaných sportech u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Jaký sport nejčastěji provozují:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
běh	9	21%	4	8%	13	14%
florbal	6	14%	7	15%	13	14%
basketbal	3	7%	6	13%	9	10%
fotbal	0	0%	8	17%	8	9%
jiné*	5	12%	3	6%	8	9%
plavání	2	5%	3	6%	5	5%
cyklistika	1	2%	3	6%	4	4%
karate	1	2%	3	6%	4	4%
tenis	0	0%	3	6%	3	3%
in-line bruslení	3	7%	0	0%	3	3%
moderní gym.	3	7%	0	0%	3	3%
balet	3	7%	0	0%	3	3%
atletika	1	2%	1	2%	2	2%
volejbal	2	5%	0	0%	2	2%
lední hokej	0	0%	2	4%	2	2%
tanec	1	2%	1	2%	2	2%
golf	1	2%	1	2%	2	2%
jízda na koni	1	2%	1	2%	2	2%
žádný sport	1	2%	2	4%	3	3%

\* jiné: celkem 8 sportovních aktivit se vyskytlo v dotaznících pouze jednou: dívky (5) uvedly aikido, turistiku, jógu, box a kruhový trénink; chlapci (3) uvedli stolní tenis, horolezectví a baseball.

Tab. 10: Rozdíly v nejčastěji provozovaných sportech u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Jaký sport nejčastěji provozují:	ZŠ ve Velké Hleděsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
fotbal	4	9%	14	42%	18	23%
běh	8	17%	2	6%	10	13%
cyklistika	4	9%	2	6%	6	8%
tenis	3	7%	2	6%	5	6%
tanec	3	7%	2	6%	5	6%
jiné*	2	4%	3	9%	5	6%
karate	1	2%	3	9%	4	5%
in-line bruslení	4	9%	0	0%	4	5%
jízda na koních	4	9%	0	0%	4	5%
plavání	1	2%	2	6%	3	4%
aikido	0	0%	2	6%	2	3%
házená	2	4%	0	0%	2	3%
nevím	1	2%	0	0%	1	1%
žádný sport	9	20%	1	3%	10	13%

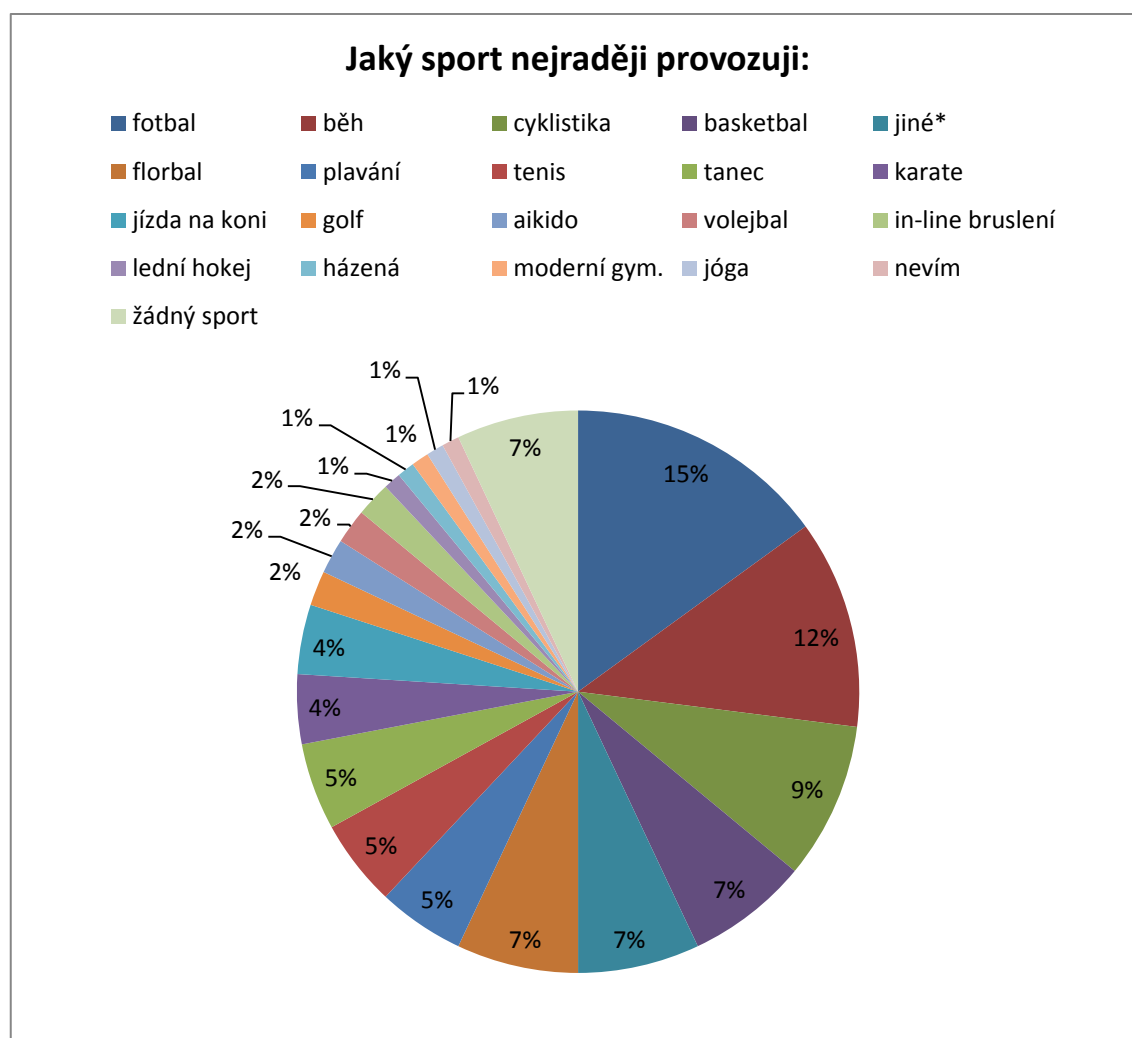
\* jiné: Celkem 5 sportovních aktivit se vyskytlo v dotaznících pouze jednou: dívky (2) uvedly volejbal, squash; chlapci (3) uvedli judo, golf, jízdu na koloběžce.

Jaký sport žáci nejčastěji provozují, bylo cílem zjistit ve třetí otevřené otázce, ve které měli žáci možnost odpovědět kterýkoliv druh sportu. Největší zastoupení v dlouhém seznamu sportovních aktivit měl fotbal (obr. 3, tab. 8). Zvolilo si ho celkem 26 (15 %) žáků, v tomto případě hraje fotbal 18 (23 %) žáků z Velké Hleděsebi (tab. 10) a pouze 8 žáků (9 %) z Mariánských Lázní (tab. 9). Z hlediska pohlaví je však evidentní, že se jedná naprosto o chlapeckou záležitost, jelikož fotbal vybraly pouze 4 dívky. Na druhém místě v počtu odpovědí 23 (13 %) se umístil běh, který je oblíbenější u dívek (17), než u chlapců (6). Třetím preferovaným sportem se stal florbal, který zvolilo 13 (8 %) žáků a na rozdíl od běhu je zastoupen téměř stejným počtem jak u hochů (7), tak u děvčat (6). Pořadí dalších upřednostňovaných sportovních aktivit je následující: cyklistika, basketbal, karate, plavání, tenis, tanec, in-line bruslení, jízda na koni, golf, aikido, volejbal, moderní gymnastika, balet, atletika, lední hokej a házená (tab. 8). Do kategorie „jiné“ jsou zařazeny sportovní aktivity, které se v dotaznících vyskytly pouze jednou. U děvčat

jsou to sporty: squash, turistika, jóga, box a kruhový trénink. U chlapců jsou to sporty: stolní tenis, horolezectví, baseball, judo a aikido.

U dívek je na prvních třech místech běh (17), in-line bruslení (7) a florbal (6). Chlapci nejčastěji provozují výše uvedený fotbal (22), florbal (7) a na třetím místě jsou následující sporty se stejným počtem šesti odpovědí: běh, basketbal a karate (tab. 8). 10 dívek a 3 chlapci ze 170 uvedli, že neprovozují žádný sport, což je 7 % z celkového počtu a jedna žákyně z Velké Hleďsebe neuvvedla žádný sport, který by provozovala nejčastěji, ale napsala odpověď „nevím“ (tab. 10).

#### Otázka č. 4



Obr. 4: Rozložení respondentů podle nejraději provozovaných sportů

Tab. 11: Rozdíly v nejrady provozovaných sportech s ohledem na pohlaví

Jaký sport nejrady provozují:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
fotbal	4	4%	22	27%	26	15%
běh	14	16%	7	9%	21	12%
cyklistika	11	12%	5	6%	16	9%
basketbal	6	7%	6	7%	12	7%
jiné*	7	8%	5	6%	12	7%
florbal	4	4%	7	9%	11	7%
plavání	4	4%	5	6%	9	5%
tenis	3	3%	6	7%	9	5%
tanec	6	7%	3	4%	9	5%
karate	1	1%	5	6%	6	4%
jízda na koni	5	6%	1	1%	6	4%
golf	1	1%	2	2%	3	2%
aikido	1	1%	2	2%	3	2%
volejbal	3	3%	0	0%	3	2%
in-line bruslení	3	3%	0	0%	3	2%
lední hokej	0	0%	2	2%	2	1%
házená	2	2%	0	0%	2	1%
moderní gym.	2	2%	0	0%	2	1%
jóga	2	2%	0	0%	2	1%
nevím	1	1%	0	0%	1	1%
žádný sport	9	10%	3	4%	12	7%

\*jiné: Celkem 12 sportovních aktivit se vyskytlo v dotaznících pouze jednou: dívky (7) uvedly badminton, balet, turistiku, box, kruhový trénink, ragby a atletiku; chlapci (5) uvedli stolní tenis, horolezectví, baseball, judo a jízdu na koloběžce.

Tab. 12: Rozdíly v nejradyji provozovaných sportech u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Jaký sport nejradyji provozují:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
běh	7	16%	5	10%	12	13%
florbal	4	9%	7	15%	11	12%
basketbal	5	12%	6	13%	11	12%
jiné*	8	19%	3	6%	11	12%
fotbal	1	2%	8	17%	9	10%
plavání	2	5%	3	6%	5	5%
cyklistika	2	5%	3	6%	5	5%
tanec	4	9%	1	2%	5	5%
tenis	0	0%	4	8%	4	4%
karate	1	2%	2	4%	3	3%
volejbal	2	5%	0	0%	2	2%
lední hokej	0	0%	2	4%	2	2%
moderní gym.	2	5%	0	0%	2	2%
golf	1	2%	1	2%	2	2%
jízda na koni	1	2%	1	2%	2	2%
jóga	2	5%	0	0%	2	2%
žádný sport	1	2%	2	4%	3	3%

\*jiné: Celkem 11 sportovních aktivit se vyskytlo v dotaznících pouze jednou: dívky (8) uvedly bruslení, balet, aikido, turistiku, atletiku, box a kruhový trénink; ragby; chlapci (3) uvedli stolní tenis, horolezectví a baseball.

Tab. 13: Rozdíly v nejradyji provozovaných sportech u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

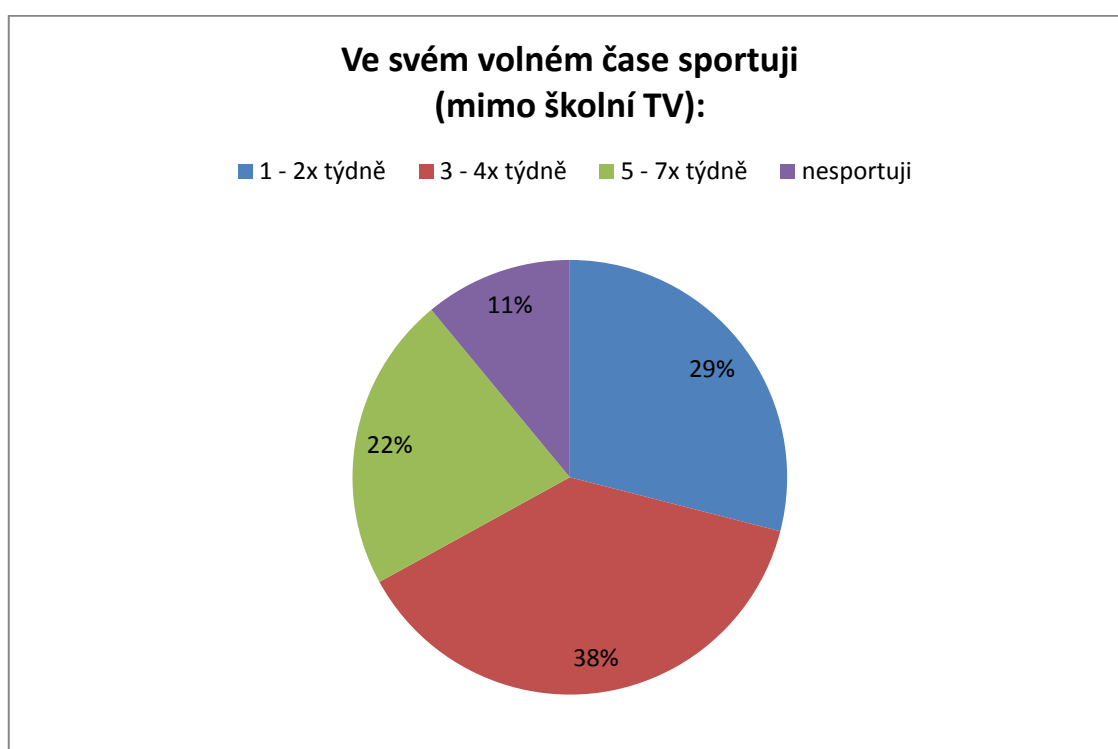
Jaký sport nejradyji provozují:	ZŠ ve Velké Hleděsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
fotbal	3	7%	14	42%	17	22%
cyklistika	9	20%	2	6%	11	14%
běh	7	15%	2	6%	9	11%
jiné*	3	7%	3	9%	6	8%
tenis	3	7%	2	6%	5	6%
plavání	2	4%	2	6%	4	5%
jízda na koních	4	9%	0	0%	4	5%
tanec	2	4%	2	6%	4	5%
karate	0	0%	3	9%	3	4%
in-line bruslení	2	4%	0	0%	2	3%
aikido	0	0%	2	6%	2	3%
házená	2	4%	0	0%	2	3%
nevím	1	2%	0	0%	1	1%
žádný sport	8	17%	1	3%	9	11%

\* jiné: Celkem 6 sportovních aktivit se vyskytlo v dotaznících pouze jednou: dívky (3) uvedly volejbal, badminton a basketbal; chlapci (3) uvedli judo, golf a jízdu na koloběžce.

I další otázka směřovala ke sportovním aktivitám. Tentokrát nás zajímalo, jaký sport žáci provozují nejradyji. Nejčastěji uváděnou sportovní aktivitou byl opět fotbal (obr. 4, tab. 11). Tento sport napsalo 26 (15 %) respondentů, 17 (22 %) žáků z Velké Hleděsebi a 9 (10 %) žáků z Mariánských Lázní. Na druhém místě v počtu odpovědí (21) byl opět běh (12 %). V Mariánských Lázních se běhu věnuje 12 (13 %) respondentů a ve Velké Hleděsebi 9 (11 %). Dalším v pořadí nejradyji provozovaným sportem byla tentokrát cyklistika, kterou si vybralo celkem 16 (9 %) dotazovaných, z nichž pouze 5 jich je ze školy v Mariánských Lázních a 11 ze školy ve Velké Hleděsebi (tab. 12, tab. 13). Pořadí dalších nejradyji provozovaných sportovních aktivit je následující: basketbal, florbal, plavání, tenis, tanec, karate, jízda na koni, golf, aikido, volejbal, in-line bruslení, lední hokej, házená, moderní gymnastika a jóga (tab. 11). V kategorii „jiné“ jsou opět zařazeny sportovní aktivity, které se v dotaznících vyskytly pouze jednou. U dívek jsou to sporty: badminton, balet, turistika, box, kruhový trénink, ragby a atletika. U chlapců jsou to sporty: stolní tenis, horolezectví, baseball, judo a jízda na koloběžce.

Děvčata nejraději provozují běh (14), cyklistiku (11) a na třetím místě jsou basketbal a tanec se stejným počtem odpovědí (6). U chlapců je na prvním místě fotbal (22), na druhém místě běh a florbal se stejným počtem odpovědí (7) a na třetím místě je nejraději provozovaným sportem u hochů basketbal a tenis se stejným počtem odpovědí (6). 9 děvčat a 3 chlapci uvedli, že neprovozují žádný sport, což je 7 % z celkového počtu a jedna žákyně z Velké Hleďsebe neuvedla žádný sport, který by provozovala nejraději, ale napsala odpověď „nevím“ (tab. 13).

### Otázka č. 5



Obr. 5: Rozložení respondentů podle frekvence sportování v rámci jednoho týdne

Tab. 14: Rozdíly ve frekvenci sportování žáků v rámci jednoho týdne s ohledem na pohlaví

Ve svém volném čase sportuji (mimo školní TV):	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
1 - 2x týdně	30	34%	19	23%	49	29%
3 - 4x týdně	35	39%	30	37%	65	38%
5 - 7x týdně	12	13%	26	32%	38	22%
nesportuji	12	13%	6	7%	18	11%

Tab. 15: Rozdíly ve frekvenci sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních  
(dle pohlaví a celkového počtu)

Ve svém volném čase sportují (mimo školní TV):	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
1 - 2x týdně	11	26%	10	21%	21	23%
3 - 4x týdně	21	49%	21	44%	42	46%
5 - 7x týdně	8	19%	13	27%	21	23%
nesportují	3	7%	4	8%	7	8%

Tab. 16: Rozdíly ve frekvenci sportování u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi  
(dle pohlaví a celkového počtu)

Ve svém volném čase sportují (mimo školní TV):	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
1 - 2x týdně	19	41%	9	27%	28	35%
3 - 4x týdně	14	30%	9	27%	23	29%
5 - 7x týdně	4	9%	13	39%	17	22%
nesportují	9	20%	2	6%	11	14%

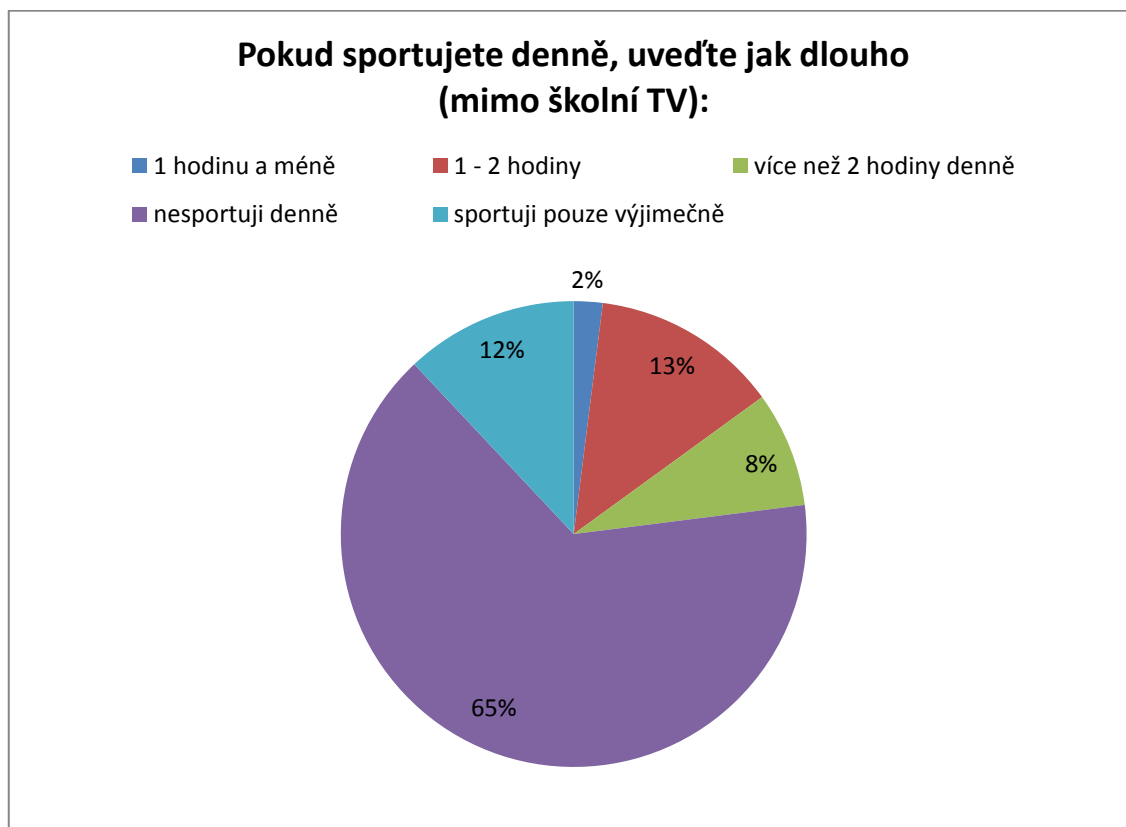
Cílem páté otázky bylo zjistit, jak často žáci sportují ve svém volném čase (mimo školní tělesnou výchovu) v rámci jednoho týdne. 65 (38 %) žáků z obou škol odpovědělo, že sportuje 3 – 4x týdně (obr. 5, tab. 14). V Mariánských Lázních (tab. 15) tak odpovědělo 42 (46 %) respondentů a ve Velké Hleďsebi (tab. 16) 23 (29 %). 1 – 2 dny v týdnu se sportu věnuje 49 (29 %) dotazovaných, z toho 21 (23 %) žáků ze školy v Mariánských Lázních a 28 (35 %) žáků ze školy ve Velké Hleďsebi. Dále celkem 38 (22 %) respondentů z obou škol sportuje ve svém volném čase dokonce 5 – 7 dní v týdnu. Naopak vůbec se sportu nevěnuje celkem 18 žáků, což je 11 % ze všech dotazovaných (obr. 5).

Obě pohlaví sportují nejčastěji 3 – 4x týdně (35 děvčat, 30 hochů). Značný rozdíl v počtu odpovědí se objevuje ve frekvenci sportování 5 – 7 dní v týdnu, kdy tuto možnost uvedlo pouze 12 dívek, ale 26 chlapců. Naopak děvčata (30) se věnují sportovní aktivitě spíše 1 – 2 dny v týdnu, na rozdíl od chlapců (19). Zarážející je i poměr



mezi nesportujícími žákyněmi a žáky, kde se jejich počet liší dvojnásobně. Sportem se nezabývá konkrétně 12 (13 %) dívek a 6 (7 %) chlapců.

#### Otázka č. 6



Obr. 6: Rozložení respondentů podle délky trvání sportování žáků v rámci jednoho dne

Tab. 17: Rozdíly v délce trvání sportování žáků v rámci jednoho dne s ohledem na pohlaví

Pokud sportujete denně, uveďte jak dlouho (mimo školní TV):	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
1 hod. a méně	2	2%	1	1%	3	2%
1 - 2 hodiny	5	6%	17	21%	22	13%
více než 2 hod.	5	6%	8	10%	13	8%
nesportuji denně	64	72%	48	59%	112	65%
sportuji výjimečně	13	15%	7	9%	20	12%

Tab. 18: Rozdíly v délce trvání sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních  
(dle pohlaví a celkového počtu)

Pokud sportujete denně, uved'te jak dlouho (mimo školní TV):	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
1 hod. a méně	0	0%	0	0%	0	0%
1 - 2 hodiny	3	7%	9	19%	12	13%
více než 2 hod.	5	12%	5	10%	10	11%
nesportuji denně	32	74%	30	63%	62	68%
sportuji výjimečně	3	7%	4	8%	7	8%

Tab. 19: Rozdíly v délce trvání sportování u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi  
(dle pohlaví a celkového počtu)

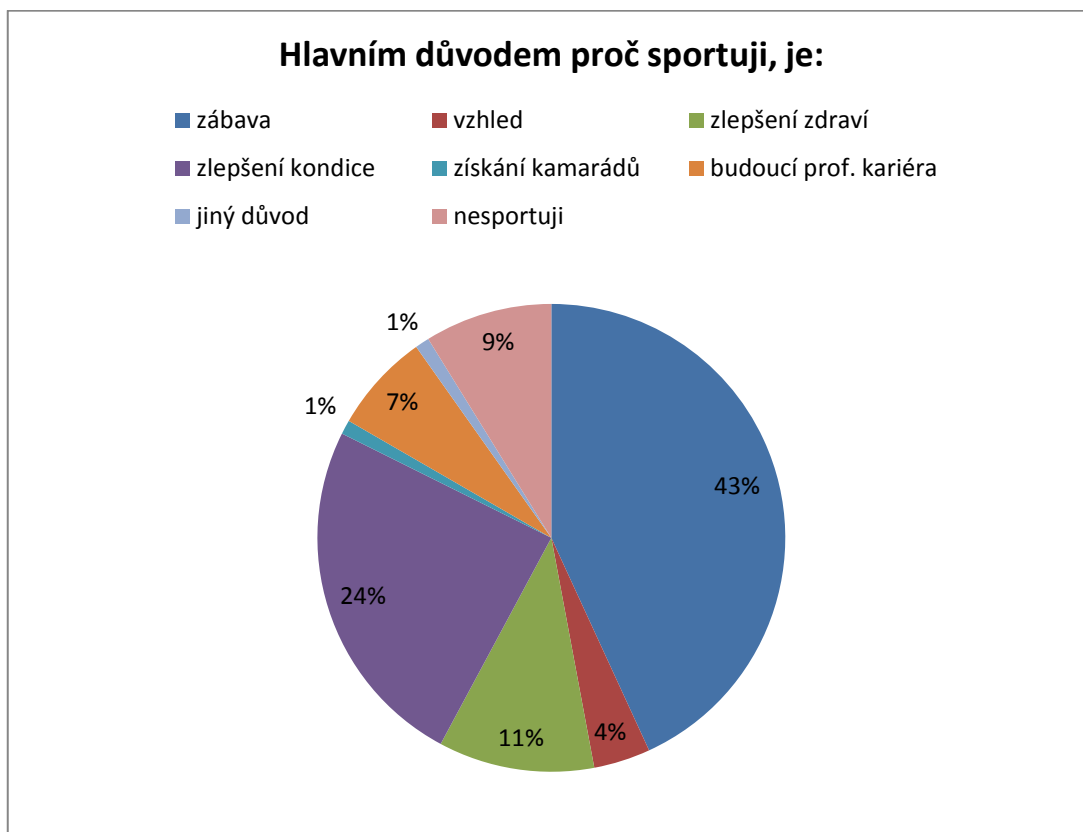
Pokud sportujete denně, uved'te jak dlouho (mimo školní TV):	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
1 hod. a méně	2	4%	1	3%	3	4%
1 - 2 hodiny	2	4%	8	24%	10	13%
více než 2 hod.	0	0%	3	9%	3	4%
nesportuji denně	32	70%	18	55%	50	63%
sportuji výjimečně	10	22%	3	9%	13	16%

Tato otázka navazuje na předchozí dotaz, kdy jsme se tentokrát zaměřili na to, jak dlouho se žáci věnují sportovní aktivitě, pokud sportují denně. Z celkového počtu 170 žáků se sportu denně věnuje 38 (22%) žáků. Nejčastější odpovědí bylo, že žáci sportují 1 – 2 hodiny denně, kdy tuto variantu uvedlo 22 (13 %) dotazovaných (obr. 6, tab. 17), z toho 12 žáků z Mariánských Lázní a 10 žáků z Velké Hleďsebe, což je poměrně vyrovnané. Více než 2 hodiny denně sportuje 13 (8 %) žáků. V Mariánských Lázních tak odpovědělo 10 (11 %) žáků a ve Velké Hleďsebi pouze 3 (4 %). Jednu hodinu a méně denně sportují pouze 3 žáci, kteří navštěvují školu ve Velké Hleďsebi (tab. 19). Absolutně nejvíce žáků odpovědělo, že denně nesportuje – celkem 112 (65 %) a 20 (9 %) dotazovaných uvedlo, že se sportu věnuje pouze výjimečně (obr. 6, tab. 17).

U děvčat, která sportují denně, se nejčastěji objevila odpověď, že se věnují sportu 1 – 2 hodiny nebo více než 2 hodiny denně (10). V případě chlapců většina uvedla (17),

že se sportem zabývají 1 – 2 hodiny denně. Naopak denně nesportuje 64 (72 %) dívek a 48 (59 %) chlapců.

### Otázka č. 7



Obr. 7: Rozložení respondentů podle motivů ke sportování

Tab. 20: Rozdíly v motivech ke sportování s ohledem na pohlaví

Hlavním důvodem proč sportuji, je:	Obě základní školy					
	dívký		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
zábava	37	42%	38	47%	75	43%
vzhled	5	6%	1	1%	6	4%
zlepšení zdraví	12	13%	6	7%	18	11%
zlepšení kondice	20	22%	22	27%	42	24%
získání kamarádů	0	0%	1	1%	1	1%
budoucí prof. kariéra	3	3%	9	11%	12	7%
jiný důvod*	1	1%	0	0%	1	1%
nesportuji	11	12%	4	5%	15	9%

\* jiný důvod: ubránit se napadení

Tab. 21: Rozdíly v motivech ke sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních  
(dle pohlaví a celkového počtu)

Hlavním důvodem proč sportuji, je:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
zábava	18	42%	19	40%	37	41%
vzhled	4	9%	1	2%	5	5%
zlepšení zdraví	2	5%	3	6%	5	5%
zlepšení kondice	12	28%	14	29%	26	29%
získání kamarádů	0	0%	1	2%	1	1%
budoucí prof. kariéra	3	7%	7	15%	10	11%
jiný důvod*	1	2%	0	0%	1	1%
nesportuji	3	7%	3	6%	6	7%

\* jiný důvod: ubránit se napadení

Tab. 22: Rozdíly v motivech ke sportování u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi  
(dle pohlaví a celkového počtu)

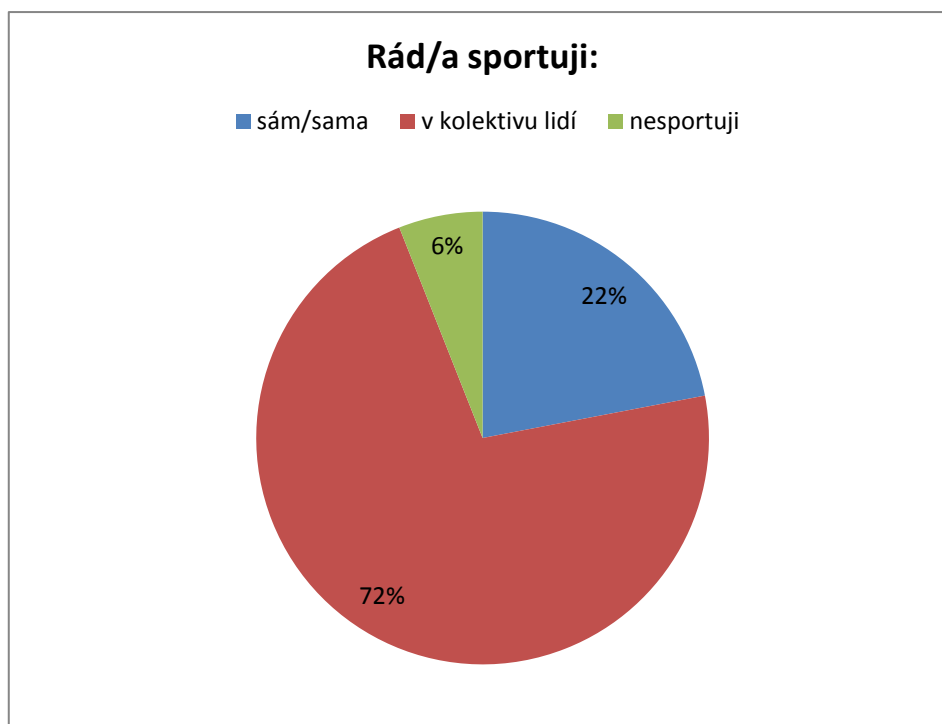
Hlavním důvodem proč sportuji, je:	ZŠ ve Velké Hleděsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
zábava	19	41%	19	58%	38	48%
vzhled	1	2%	0	0%	1	1%
zlepšení zdraví	10	22%	3	9%	13	16%
zlepšení kondice	8	17%	8	24%	16	20%
získání kamarádů	0	0%	0	0%	0	0%
budoucí prof. kariéra	0	0%	2	6%	2	3%
jiný důvod*	0	0%	0	0%	0	0%
nesportuji	8	17%	1	3%	9	11%

Lidé se věnují sportu z různých důvodů, a proto jsme se v sedmé otázce zeptali žáků, co motivuje k provozování sportovních aktivit právě je. Suverénně nejčastěji uváděným motivem ke sportování byla zábava, kterou si vybralo 75 (43 %) žáků z celkového počtu 170 (obr. 7, tab. 20). Poměr počtu odpovědí, kdy si žáci z obou škol zvolili zábavu, jako hlavní motiv ke sportování, byl velmi vyrovnaný. V Mariánských Lázních si tuto možnost vybralo 37 (41 %) respondentů a ve Velké Hleděsebi 38 (48 %). Jako druhý nejčastější důvod, proč žáci sportují, bylo uvedeno zlepšení kondice.

Celkem tak odpovědělo 42 (24 %) dotazovaných (26 v Mariánských Lázních, 16 ve Velké Hleděsebi). 18 (11 %) žáků motivuje ke sportování vidina zlepšení zdraví. Další důvody k provozování sportu z nabídky možností se umístily v následujícím pořadí: budoucí profesionální kariéra, vzhled a získání kamarádů (tab. 20). Žáci měli možnost u této otázky uvést i jiný důvod, proč sportují. Tuto možnost využila pouze jedna dívka ze šesté třídy v Mariánských Lázních, kdy uvedla, že sportuje, aby se ubránila případnému napadení (konkrétně chodí na aikido). Mezi nespportující žáky patří 15 (9 %) respondentů.

U této otázky se minimálně rozcházel odpovědi v závislosti na pohlaví. Většina dívek i chlapců si zvolila stejný motiv ke sportování a tím je zábava (obr. 7, tab. 20). Tuto možnost si vybralo 37 děvčat a 38 hochů. Velmi podobná čísla vycházela i v případě počtu odpovědi zlepšení kondice, kterou označilo 20 dívek a 22 chlapců. Naopak rozdíl nastal u varianty zlepšení zdraví, kde z celkových 18 uvedlo tuto možnost 12 děvčat a jen 6 chlapců. U nespportujících převažovaly dívky (11), oproti chlapcům (4).

#### Otázka č. 8



Obr. 8: Rozložení respondentů podle toho, zda sportují raději sami nebo v kolektivu

Tab. 23: Rozdíly v přístupu ke sportování s ohledem na pohlaví

Rád/a sportuji:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
sám/sama	23	26%	15	19%	38	22%
v kolektivu lidí	60	67%	61	75%	121	72%
nesportuji	6	7%	5	6%	11	6%

Tab. 24: Rozdíly v přístupu ke sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Rád/a sportuji:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
sám/sama	13	30%	8	17%	21	23%
v kolektivu lidí	29	67%	36	75%	65	71%
nesportuji	1	2%	4	8%	5	5%

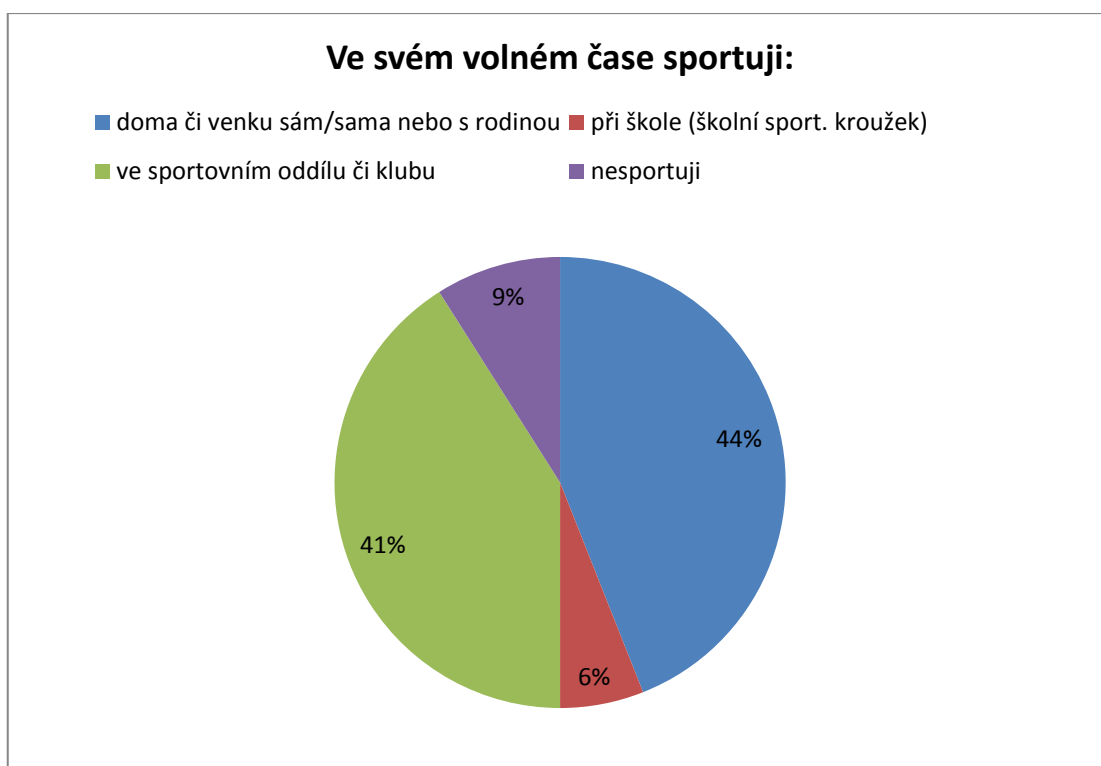
Tab. 25: Rozdíly v přístupu ke sportování u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Rád/a sportuji:	ZŠ ve Velké Hleděsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
sám/sama	10	22%	7	21%	17	22%
v kolektivu lidí	31	67%	25	76%	56	71%
nesportuji	5	11%	1	3%	6	8%

Žáků jsme se zeptali také na to, zda raději sportují sami nebo v kolektivu lidí. První možnost, tedy že rádi sportují sami, si zvolilo 38 (22 %) žáků, z nichž 21 jich je z Mariánských Lázní a 17 z Velké Hleděsebe (tab. 24, tab. 25). Oproti tomu valná většina, přesně 121 (72 %) respondentů odpovědělo, že nejraději sportují v kolektivu lidí, například s rodinou nebo s kamarády (obr. 8, tab. 23). Toto tvrzení uvedlo 65 žáků navštěvujících školu v Mariánských Lázních a 56 z Velké Hleděsebe. Variantu „nesportuji“ zakroužkovalo v tomto případě 11 (6%) dotazovaných (tab. 23).

Z hlediska pohlaví sami raději sportují děvčata, kterých tak činí 23 (26 %), zatímco chlapců jen 15 (19 %). Naopak téměř žádný rozdíl v počtu odpovědí vzhledem k pohlaví nenastal v případě, kdy si žáci zvolili variantu, že rádi provozují sport v kolektivu lidí. Toto tvrzení je srovnatelné jak u děvčat (60), tak u chlapců (61), (tab. 23).

### Otázka č. 9



Obr. 9: Rozložení respondentů podle návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků

Tab. 26: Rozdíly v návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků s ohledem na pohlaví

Ve svém volném čase sportuji:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
doma či venku sám/sama nebo s rodinou	50	56%	25	31%	75	44%
při škole (školní sport. kroužek)	7	8%	3	4%	10	6%
ve sportovním oddílu či klubu	22	25%	47	58%	69	41%
nesportuji	10	11%	6	7%	16	9%

Tab. 27: Rozdíly v návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků u žáků základních školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Ve svém volném čase sportuji:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
doma či venku sám/sama nebo s rodinou	22	51%	15	31%	37	41%
při škole (školní sport. kroužek)	5	12%	2	4%	7	8%
ve sportovním oddílu či klubu	13	30%	27	56%	40	44%
nesportuji	3	7%	4	8%	7	8%

Tab. 28: Rozdíly v návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků u žáků základních školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Ve svém volném čase sportuji:	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
doma či venku sám/sama nebo s rodinou	28	61%	10	30%	38	48%
při škole (školní sport. kroužek)	2	4%	1	3%	3	4%
ve sportovním oddílu či klubu	9	20%	20	61%	29	37%
nesportuji	7	15%	2	6%	9	11%

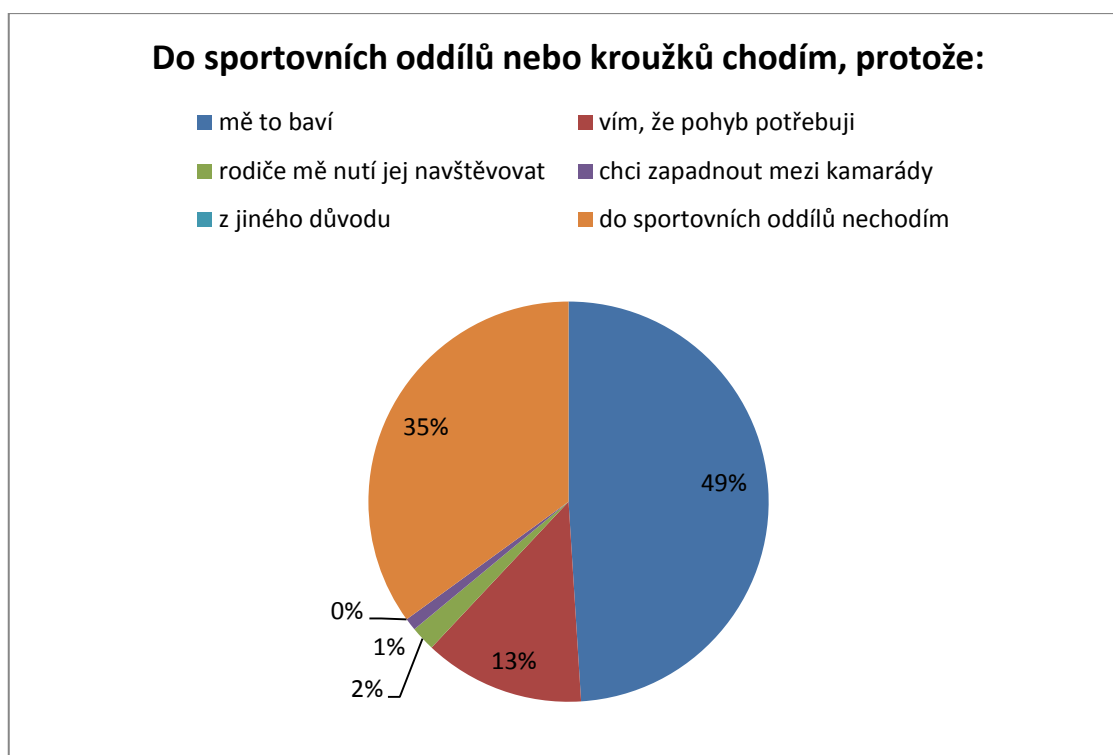
V deváté otázce nás zajímalo, kolik žáků navštěvuje sportovní oddíly či kroužky a jaké procento žáků sportuje raději samo nebo s rodinou doma či venku. Žáci měli na výběr čtyři možnosti odpovědí, z nichž nejvíce dotazovaných (44 %) zakroužkovalo první variantu, a sice že ve svém volném čase sportují doma či venku sami nebo s rodinou (obr. 9, tab. 26). V Mariánských Lázních vyplnilo první možnost 37 (41 %) žáků a ve Velké Hleďsebi 38 (48 %) žáků, což je velmi srovnatelné (tab. 27, tab. 28). Do sportovních oddílů či klubů dochází celkem 69 (41 %) respondentů, z toho 40 žáků z Mariánských Lázní a 29 z Velké Hleďsebe. Pouze 10 (6 %) žáků sportuje při škole, kdy dochází do školního sportovního kroužku (7 v Mariánských Lázních, 3 ve Velké Hleďsebi). U této otázky zakroužkovalo možnost „nesportuji“ 16 (9 %) dotazovaných.

U více než poloviny dívek (56 %) se nejčastěji objevila odpověď, že provozují sport doma či venku sami nebo s rodinou. Celých 25 % (22) respondentek navštěvuje sportovní oddíl či klub mimo školu a jen 7 (8 %) žákyň dochází do školního sportovního



kroužku. U chlapců je počet odpovědí u jednotlivých variant naprosto odlišný. Největší procento žáků, tj. 58 % (47) navštěvuje nějaký sportovní oddíl či klub, následně 31 % (25) hochů sportuje doma či venku samo nebo s rodinou a pouze 3 chlapci (4 %) chodí do školního sportovního kroužku (tab. 26).

### Otázka č. 10



Obr. 10: Rozložení respondentů na základě rozdílnosti uváděných důvodů pro navštěvování sportovních oddílů či kroužků

Tab. 29: Rozdíly v uváděných důvodech pro návštěvnost sportovních oddílů či kroužků s ohledem na pohlaví

Do sportovních oddílů nebo kroužků chodím, protože:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
mě to baví	35	39%	50	62%	85	49%
vím, že pohyb potřebuji	14	16%	8	10%	22	13%
rodiče mě nutí jej navštěvovat	1	1%	2	2%	3	2%
chci zapadnout mezi kamarády	0	0%	1	1%	1	1%
z jiného důvodu*	0	0%	0	0%	0	0%
do sportovních oddílů nechodím	39	44%	20	25%	59	35%

Tab. 30: Rozdíly v uváděných důvodech pro návštěvnost sportovních oddílů či kroužků u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Do sportovních oddílů nebo kroužků chodím, protože:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
mě to baví	20	47%	29	60%	49	54%
vím, že pohyb potřebuji	11	26%	7	15%	18	20%
rodiče mě nutí jej navštěvovat	0	0%	0	0%	0	0%
chci zapadnout mezi kamarády	0	0%	1	2%	1	1%
z jiného důvodu*	0	0%	0	0%	0	0%
do sportovních oddílů nechodím	12	28%	11	23%	23	25%

Tab. 31: Rozdíly v uváděných důvodech pro návštěvnost sportovních oddílů či kroužků u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

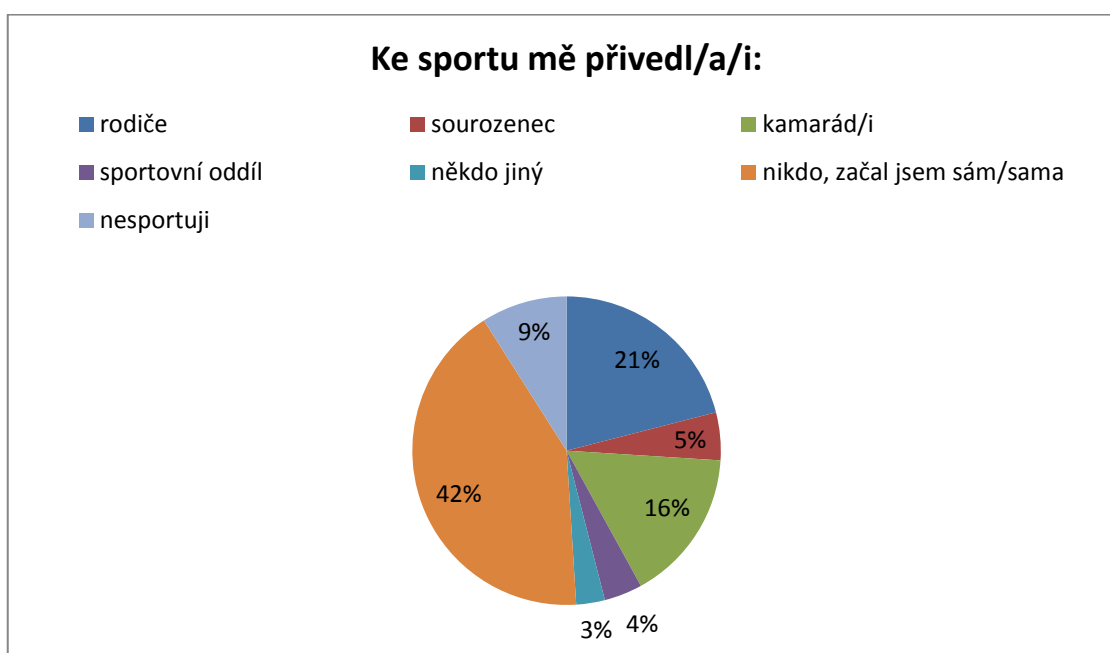
Do sportovních oddílů nebo kroužků chodím, protože:	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
mě to baví	15	33%	21	64%	36	46%
vím, že pohyb potřebuji	3	7%	1	3%	4	5%
rodiče mě nutí jej navštěvovat	1	2%	2	6%	3	4%
chci zapadnout mezi kamarády	0	0%	0	0%	0	0%
z jiného důvodu*	0	0%	0	0%	0	0%
do sportovních oddílů nechodím	27	59%	9	27%	36	46%

Řada žáků základních škol navštěvuje ve svém volném čase nějaký sportovní oddíl nebo kroužek. Nás ovšem zajímalo, z jakých důvodů tyto sportovní oddíly či kroužky navštěvují, jinými slovy, jaká je jejich hlavní motivace. Největší počet žáků z obou škol, tj. 85 (49 %) chodí do sportovních oddílů či kroužků, protože je to baví (obr. 10, tab. 29). Tuto možnost zvolilo 49 (54 %) respondentů z Mariánských Lázní a 36 (46 %) z Velké Hleďsebe (tab. 30, tab. 31). Ve 22 (13 %) případech se žáci rozhodli pro návštěvu sportovních institucí, protože si myslí, že pohyb potřebují (18 v Mariánských Lázních, 4 ve Velké Hleďsebi). Překvapivě 1 žákyně a 2 žáci z Velké Hleďsebe uvedli, že je jejich rodiče nutí sportovní oddíly nebo kroužky navštěvovat. Jeden chlapec z Mariánských Lázní označil jako hlavní důvod, že chce zapadnout mezi své kamarády. Součástí odpovědí v rámci této otázky byla i varianta pro ty, kteří do žádné sportovní

instituce nechodí. Tuto možnost označilo celkem 59 dotazovaných, což činí 35 % všech odpovědí. Tento počet zahrnuje i ty žáky, kteří sportují jen rekreačně nebo nesportují vůbec.

Nejčastějším důvodem k navštěvování sportovních oddílů či kroužků je jak u děvčat (35), tak i u chlapců (50) zájem o sport, který je baví, a proto jej provozují ve sportovních institucích. Ostatní motivy s ohledem na pohlaví jsou více méně vyvážené.

### Otázka č. 11



Obr. 11: Rozložení respondentů podle uvedených osob, které přivedly žáky ke sportu

Tab. 32: Rozdíly v uvedení osob, které přivedly žáky ke sportu s ohledem na pohlaví

Ke sportu mě přivedl/a/i:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
rodice	20	22%	16	20%	36	21%
sourozenec	2	2%	6	7%	8	5%
kamarád/i	12	13%	15	19%	27	16%
sportovní oddíl	2	2%	4	5%	6	4%
někdo jiný*	3	3%	2	2%	5	3%
nikdo, začal/a jsem sám/sama	39	44%	33	41%	72	42%
nesportuji	11	12%	5	6%	16	9%

\* někdo jiný: babička, dědeček, strýc, škola, učitelka jógy

Tab. 33: Rozdíly v uvedení osob, které přivedly žáky základní školy v Mariánských Lázních ke sportu (dle pohlaví a celkového počtu)

Ke sportu mě přivedl/a/i:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
rodiče	11	26%	10	21%	21	23%
sourozenec	1	2%	5	10%	6	7%
kamarád/i	5	12%	9	19%	14	15%
sportovní oddíl	1	2%	1	2%	2	2%
někdo jiný*	1	2%	2	4%	3	3%
nikdo, začal/a jsem sám/sama	22	51%	17	35%	39	43%
nesportuji	2	5%	4	8%	6	7%

\* někdo jiný: dívka uvedla školu; chlapci uvedli babičku a dědečka

Tab. 34: Rozdíly v uvedení osob, které přivedly žáky základní školy ve Velké Hleďsebi ke sportu (dle pohlaví a celkového počtu)

Ke sportu mě přivedl/a/i:	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
rodiče	9	20%	6	18%	15	19%
sourozenec	1	2%	1	3%	2	3%
kamarád/i	7	15%	6	18%	13	16%
sportovní oddíl	1	2%	3	9%	4	5%
někdo jiný*	2	4%	0	0%	2	3%
nikdo, začal/a jsem sám/sama	17	37%	16	48%	33	42%
nesportuji	9	20%	1	3%	10	13%

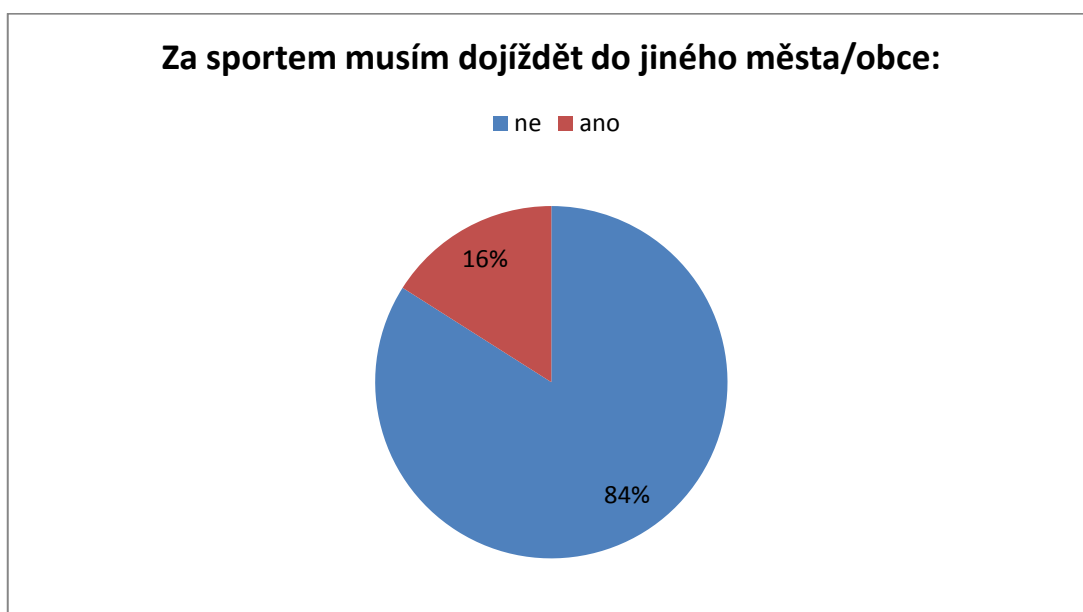
\* někdo jiný: dívky uvedly strýce a učitelku jógy

Zda žáci začali sportovat sami nebo je ke sportu přivedl někdo jiný, jsme se chtěli dozvědět v jedenácté otázce. Každý žák při vyplňování této otázky určitě zavzpomínal na své počátky s provozováním sportovních aktivit. Celkem 72 dotázaných, tedy 42 % z celkového počtu v dotazníku uvedlo, že to byli oni sami, kteří se rozhodli sportovat, aniž by je ke sportu někdo přivedl (obr. 11). V Mariánských Lázních tuto skutečnost uvedlo 39 (43 %) dotázaných a ve Velké Hleďsebi 33 (42 %), (tab. 33, tab. 34). 36 (21 %) respondentů odpovědělo, že to byli rodiče, kdo je přivedl

ke sportu (Mariánské Lázně – 21, Velká Hleďsebe – 15). Také kamarádi v několika případech přivedli žáky ke sportovním aktivitám, odpovědělo tak 27 (16 %) respondentů, z nichž 14 je z Mariánských Lázní a 13 je z Velké Hleďsebe. Jako další byli označeni sourozenci v 8 (5 %) případech a sportovní oddíly v 6 (4 %) případech. 5 žáků napsalo, že je ke sportu přivedl někdo jiný, než bylo ve výběru možností. Žáci z Mariánských Lázní zmínili babičku, dědečka a školu a žákyně z Velké Hleďsebe uvedly strýce a učitelku jógy.

Celkové rozdíly v počtu jednotlivých odpovědí v rámci obou pohlaví jsou minimální (tab. 32). Pořadí odpovědí je u dívek i u chlapců stejné: nejvíce žáků začalo sportovat samo (39 děvčat, 33 hochů), dále žáky přivedli ke sportu rodiče (20 dívek, 16 chlapců), pak kamarádi (12 dívek, 15 chlapců), sourozenci (2 děvčata, 6 chlapců) a sportovní oddíly (2 dívky, 5 hochů).

#### Otázka č. 12



Obr. 12: Rozložení respondentů podle četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce

Tab. 35: Rozdíly v četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce s ohledem na pohlaví

Za sportem musím dojíždět do jiného města/obce:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	79	89%	64	79%	143	84%
ano	10	11%	17	21%	27	16%

Tab. 36: Rozdíly v četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Za sportem musím dojíždět do jiného města/obce:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	41	95%	44	92%	85	93%
ano	2	5%	4	8%	6	7%

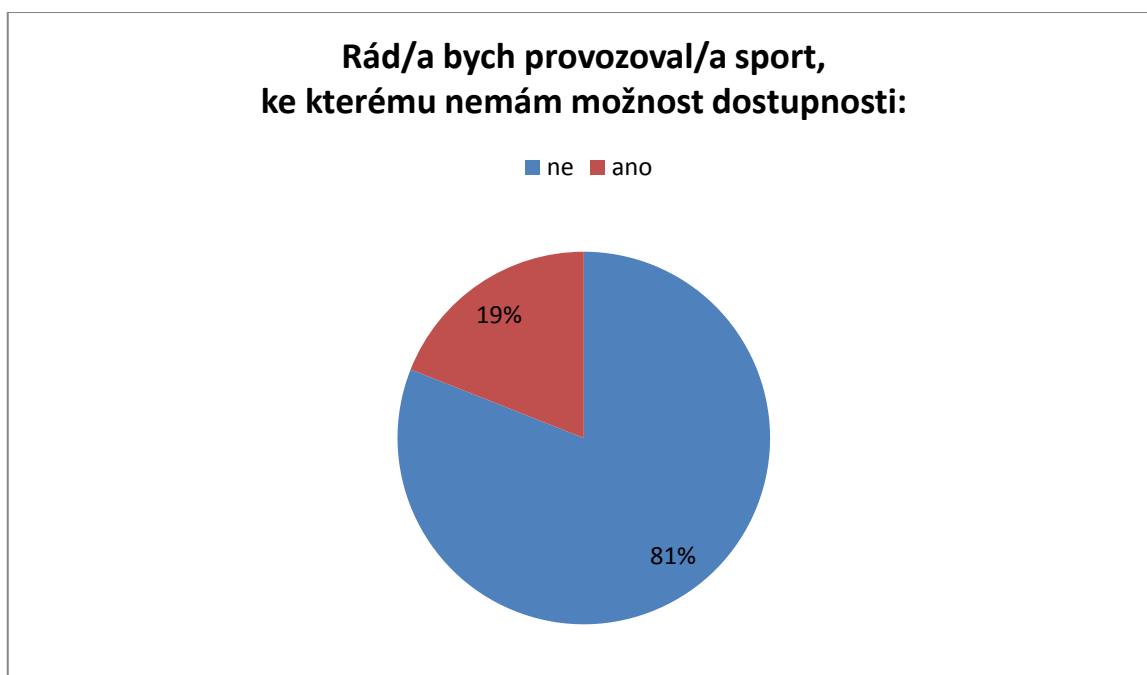
Tab. 37: Rozdíly v četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Za sportem musím dojíždět do jiného města/obce:	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	38	83%	20	61%	58	73%
ano	8	17%	13	39%	21	27%

Množství žáků bydlí mimo město v menších obcích či na vesnici, kde nemusí být tolik příležitostí ke sportování. Proto jsme se žáků zeptali na to, zda za sportem musí dojíždět do jiného města či obce. Z celkového počtu 170 respondentů uvedlo 143 žáků, tj. 84 %, že za sportem do jiného města nebo obce nedojíždí (obr. 12, tab. 35). Odpovědělo tak 85 (93 %) dotazovaných ze školy v Mariánských Lázních a 58 (73 %) ze školy ve Velké Hleďsebi (tab. 36, tab. 37). Zbývajících 27 žáků, tedy 16 %, zvolilo druhou možnost, kdy tito žáci musí za sportem dojíždět.

Rozdíl v počtu odpovědí dojíždějících žáků je značný v rámci jednotlivých škol. Pouze 6 žáků navštěvujících školu v Mariánských Lázních dojíždí za sportem a to v případě děvčat do Teplé a do Lázní Kynžvart. Chlapci jezdí do Velké Hleďsebe, do Lázní Kynžvart a 2 hoši dojíždí do města Sokolov. Žáků, kteří dochází do školy ve Velké Hleďsebi a musí dojíždět za sportem je 21. 4 dívky a 13 chlapců jezdí sportovat do Mariánských Lázní, 3 žákyně dojíždí do Chebu a pouze jedna dívka do Lázní Kynžvart. Domnívám se, že rozdíl v počtu dojíždějících žáků za sportem je na jednotlivých školách způsoben tím, že ve městě Mariánské Lázně je o mnoho více sportovišť a příležitostí ke sportování, než ve Velké Hleďsebi, a proto žáci z Mariánských Lázní nemusí nikam dojíždět, na rozdíl od žáků z Velké Hleďsebe.

### Otázka č. 13



Obr. 13: Rozložení respondentů podle četnosti zájmu provozovat sport, ke kterému nemají žáci dostupnost

Tab. 38: Rozdíly v četnosti žáků, kteří by chtěli provozovat sport, k němuž nemají dostupnost s ohledem na pohlaví

Rád/a bych provozovala sport, ke kterému nemám možnost dostupnosti:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	67	75%	71	88%	138	81%
ano	22	25%	10	12%	32	19%

Tab. 39: Rozdíly v četnosti žáků základní školy v Mariánských Lázních, kteří by chtěli provozovat sport, k němuž nemají dostupnost (dle pohlaví a celkového počtu)

Rád/a bych provozovala sport, ke kterému nemám možnost dostupnosti:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	33	77%	42	88%	75	82%
ano	10	23%	6	13%	16	18%

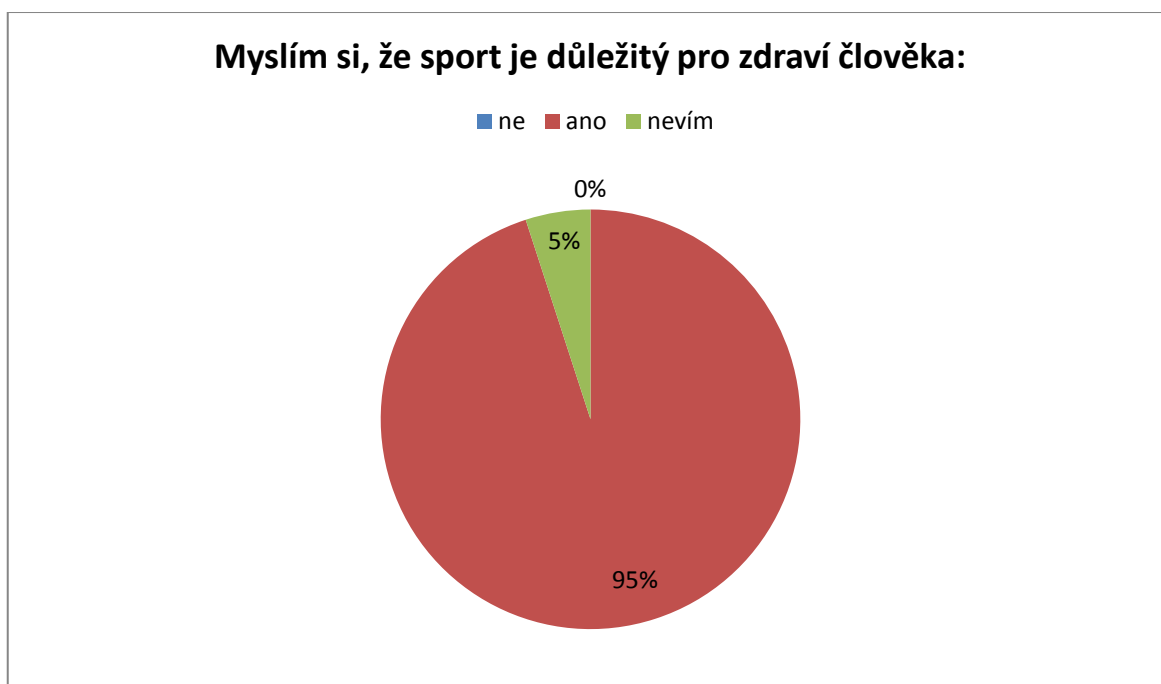
Tab. 40: Rozdíly v četnosti žáků základní školy ve Velké Hleděsebi, kteří by chtěli provozovat sport, k němuž nemají dostupnost (dle pohlaví a celkového počtu)

Rád/a bych provozovala sport, ke kterému nemám možnost dostupnosti:	ZŠ ve Velké Hleděsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	34	74%	29	88%	63	80%
ano	12	26%	4	12%	16	20%

Všichni žáci mají jiné místo bydliště a právě z tohoto důvodu ne vždy mají přístup k různým sportovištím. Proto měli žáci odpovědět na otázku, jestli by rádi provozovali sport, ke kterému nemají možnost dostupnosti. Otázka nabízela dvě stručné odpovědi – buď ne, nebo ano. První možnost si zvolilo 138 žáků (81 %), odpovědělo tak 75 (82 %) žáků z Mariánských Lázní a 63 (80 %) z Velké Hleděsebe (tab. 39, tab. 40). Zbývajících 19 %, tj. 32 žáků ze 170 by chtělo provozovat nějaký druh sportu, který jim není dostupný (obr. 13, tab. 38). V Mariánských Lázních se jedná o 10 dívek, které by chtěly provozovat hokej, fotbal, basketbal, ragby, karate, horolezectví, potápění, profesionální balet a dvě děvčata bych chtěla chodit na synchronizované plavání (akvabely). Co se týče chlapců (6), tak dva by chtěli chodit na ragby, další dva na thajský box, dále by měl jeden hoch zájem o karate a jiný chlapec o baseball (tab. 39). Ve Velké Hleděsebi by chtělo provozovat sport, ke kterému nemají možnost dostupnosti, celkem 12 děvčat a 4 chlapci (tab. 40). Děvčata uvedla sportovní gymnastiku, kruhový trénink, golf, bruslení, ragby, jízdu na koni, řecko-římský zápas, Showdance, dvě dívky by chtěly chodit na plavání a dvě na basketbal. Chlapci by měli zájem chodit na florbal, hokej, basketbal a downhill (sjezd na kole).



## Otázka č. 14



Obr. 14: Rozložení respondentů podle názoru na důležitost sportu pro zdraví člověka

Tab. 41: Rozdíly v četnosti odpovědí, zda je sport důležitý pro zdraví člověka, s ohledem na pohlaví

Myslím si, že sport je důležitý pro zdraví člověka:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	0	0%	0	0%	0	0%
ano	82	92%	79	98%	161	95%
nevím	7	8%	2	2%	9	5%

Tab. 42: Rozdíly v četnosti odpovědí, zda je sport důležitý pro zdraví člověka, u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Myslím si, že sport je důležitý pro zdraví člověka:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	0	0%	0	0%	0	0%
ano	42	98%	46	96%	88	97%
nevím	1	2%	2	4%	3	3%

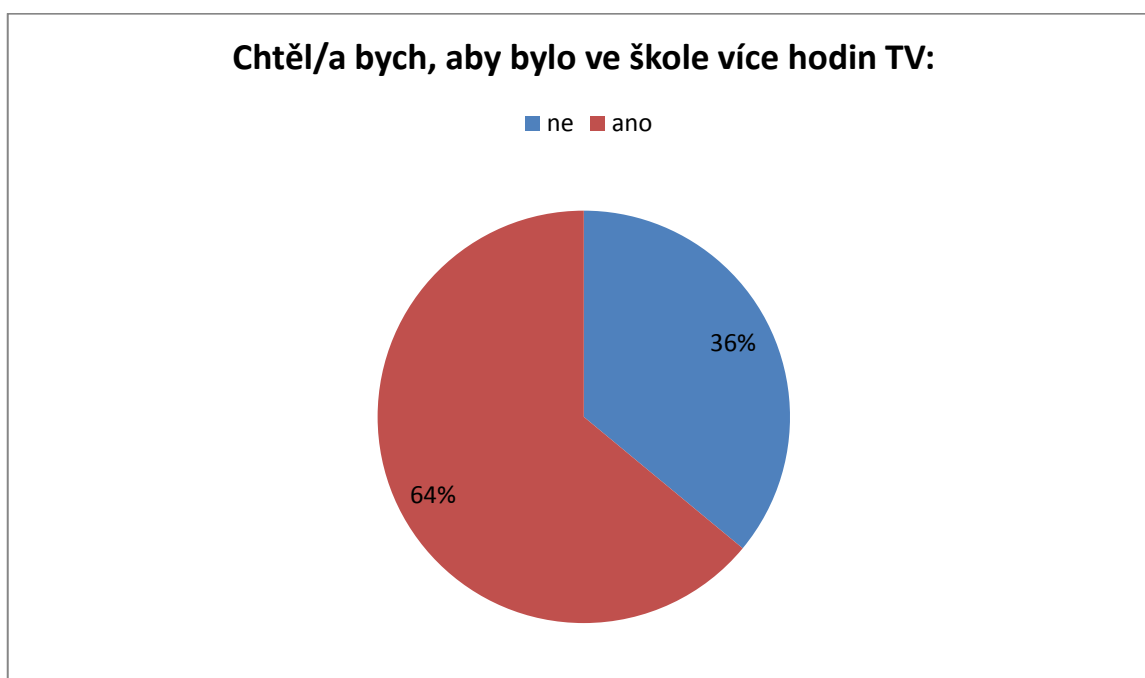
Tab. 43: Rozdíly v četnosti odpovědí, zda je sport důležitý pro zdraví člověka, u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Myslím si, že sport je důležitý pro zdraví člověka:	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	0	0%	0	0%	0	0%
ano	40	87%	33	100%	73	92%
nevím	6	13%	0	0%	6	8%

U čtrnácté otázky jsme po žácích chtěli, aby zapřemýšleli, jestli je sport důležitý pro zdraví člověka. Děvčata a chlapci na obou vybraných základních školách měli na výběr ze tří odpovědí na tuto uzavřenou otázku. K naší radosti celých 95 % (161) respondentů odpovědělo, že sport je důležitý pro zdraví člověka (obr. 14, tab. 41). V Mariánských Lázních tuto skutečnost uvedlo 88 (97 %) žáků a ve Velké Hleďsebi 73 (92 %). U této otázky nebyl nikdo, kdo by zakroužkoval odpověď „ne“. Odpověď „nevím“ uvedlo 9 žáků (5 %), konkrétně 1 dívka a 2 chlapci ze školy v Mariánských Lázních a 6 děvčat ze školy ve Velké Hleďsebi (tab. 42, tab. 43).

Velmi vyrovnané výsledky vycházejí i mezi pohlavími (tab. 41).

#### Otázka č. 15



Obr. 15: Rozložení respondentů podle jejich zájmu o více hodin tělesné výchovy ve škole

Tab. 44: Rozdíly v zájmu žáků o více hodin tělesné výchovy ve škole s ohledem na pohlaví

Chtěl/a bych, aby bylo ve škole více hodin TV:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	38	43%	24	30%	62	36%
ano	51	57%	57	70%	108	64%

Tab. 45: Rozdíly v zájmu žáků základní školy v Mariánských Lázních o více hodin tělesné výchovy ve škole (dle pohlaví a celkového počtu)

Chtěl/a bych, aby bylo ve škole více hodin TV:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	14	33%	13	27%	27	30%
ano	29	67%	35	73%	64	70%

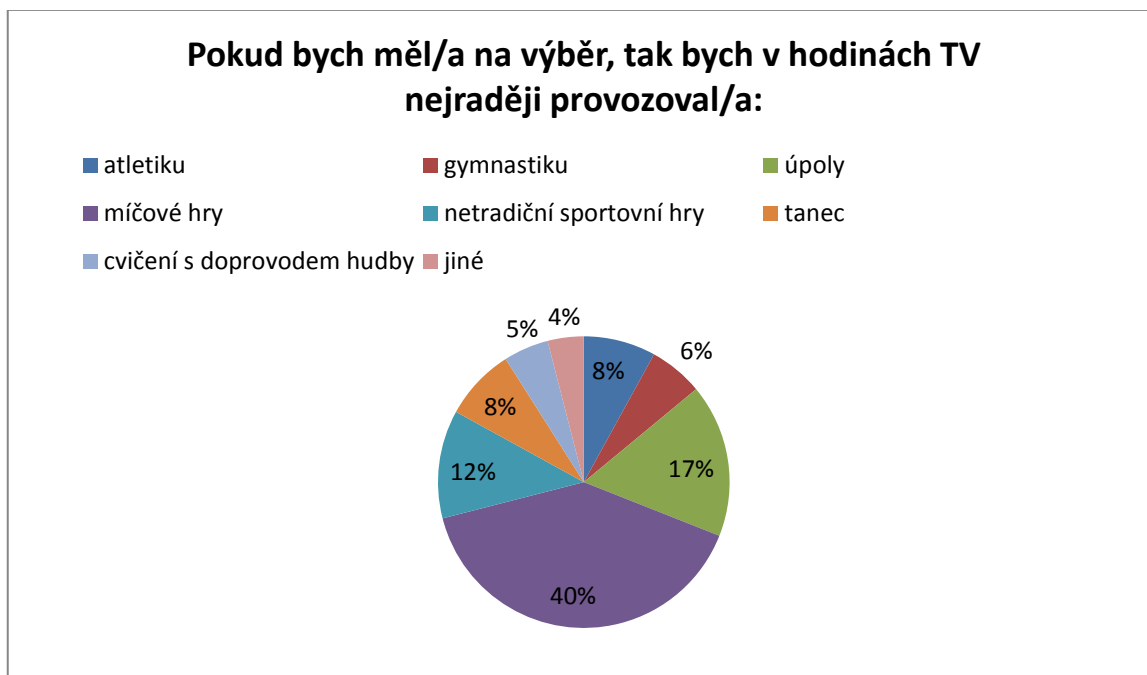
Tab. 46: Rozdíly v zájmu žáků základní školy ve Velké Hleďsebi o více hodin tělesné výchovy ve škole (dle pohlaví a celkového počtu)

Chtěl/a bych, aby bylo ve škole více hodin TV:	ZŠ ve Velké Hleďsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
ne	24	52%	11	33%	35	44%
ano	22	48%	22	67%	44	56%

Na otázku, zda by žáci chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole, odpovědělo 108 (64 %) respondentů, že ano. Z toho usuzujeme, že by žáci rádi navýšili počet hodin tohoto předmětu. 62 (36 %) dotazovaných uvedlo odpověď „ne“, kdy v tomto případě se domníváme, že žákům současné vytížení vyhovuje (obr. 15, tab. 44). Z hlediska jednotlivých škol, variantu „ano“ zvolilo celkem 64 (70 %) žáků ve škole v Mariánských Lázních a 44 (56 %) žáků ve škole ve Velké Hleďsebi (tab. 45, tab. 46). Odpověď „ne“ uvedlo 27 (30 %) respondentů v Mariánských Lázních a 35 (44 %) dotazovaných ve Velké Hleďsebi.

Vzhledem k pohlaví, celkem 57 (70 %) chlapců souhlasilo, aby bylo na škole více hodin tělesné výchovy a 24 (30 %) hochů bylo proti. U děvčat se názor trochu liší, 51 (57 %) žákyň by chtělo více hodin tělesné výchovy a 38 (43 %) ne (tab. 44).

### Otázka č. 16



Obr. 16: Rozložení respondentů podle výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy

Tab. 47: Rozdíly ve výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy s ohledem na pohlaví

Pokud bych měl/a na výběr, tak bych v hodinách TV nejraději provozoval/a:	Obě základní školy					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
atletiku	8	9%	5	6%	13	8%
gymnastiku	9	10%	1	1%	10	6%
úpoly	7	8%	22	27%	29	17%
míčové hry	34	38%	36	44%	70	40%
netradiční sportovní hry	8	9%	12	15%	20	12%
tanec	13	15%	1	1%	14	8%
cvičení s doprovodem hudby	8	9%	0	0%	8	5%
jiné*	2	2%	4	5%	6	4%

\* jiné: dívky (2) uvedly plavání a ragby; chlapci (4) uvedli dvakrát plavání, ragby a cyklistiku

Tab. 48: Rozdíly ve výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)

Pokud bych měl/a na výběr, tak bych v hodinách TV nejraději provozoval/a:	ZŠ v Mariánských Lázních					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
Atletiku	4	9%	3	6%	7	8%
Gymnastiku	5	12%	0	0%	5	5%
úpoly	3	7%	11	23%	14	15%
míčové hry	15	35%	24	50%	39	43%
netradiční sportovní hry	2	5%	8	17%	10	11%
tanec	8	19%	0	0%	8	9%
cvičení s doprovodem hudby	4	9%	0	0%	4	4%
jiné*	2	5%	2	4%	4	4%

\* jiné: dívky (2) uvedly plavání a ragby; chlapci (2) uvedli plavání a ragby

Tab. 49: Rozdíly ve výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

Pokud bych měl/a na výběr, tak bych v hodinách TV nejraději provozoval/a:	ZŠ ve Velké Hleděsebi					
	dívky		chlapci		celkem	
	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost	četnost	relat. četnost
atletiku	4	9%	2	6%	6	8%
gymnastiku	4	9%	1	3%	5	6%
úpoly	4	9%	11	33%	15	19%
míčové hry	19	41%	12	36%	31	39%
netradiční sportovní hry	6	13%	4	12%	10	13%
tanec	5	11%	1	3%	6	8%
cvičení s doprovodem hudby	4	9%	0	0%	4	5%
jiné*	0	0%	2	6%	2	3%

\* jiné: chlapci (2) uvedli plavání a cyklistiku

Závěrečná otázka směřovala opět k hodinám tělesné výchovy ve škole. Tentokrát jsme se chtěli dozvědět, jakou sportovně pohybovou aktivitu by žáci nejraději provozovali v tomto předmětu, pokud by si ji mohli sami vybrat. Na tuto poslední otázku měli žáci na výběr ze 7 odpovědí, popřípadě mohli doplnit jinou sportovně pohybovou aktivitu.

Nejčastěji uváděnou sportovní aktivitou byly míčové hry, které dominovaly mezi ostatními aktivitami. Tuto možnost si vybralo celkem 70 žáků, což činí 40 % ze všech odpovědí (obr. 16, tab. 47). Především zásluhou chlapců se na druhém místě umístily úpoly (karate, judo, zápas, sebeobrana, apod.), které zvolilo 29 (17 %) dotazovaných, z toho právě 22 (27 %) chlapců. Třetí nejčastější odpověď byly netradiční sportovní hry (florbal, softbal, ringo, frisbee, apod.), což uvedlo 20 (12 %) respondentů. Další v pořadí následovaly atletika (8 %), tanec (8 %), gymnastika (6 %) a cvičení s doprovodem hudby (aerobik, zumba, apod.) (5 %), (obr. 16). Celkem se vyskytlo 6 jedinců, kteří doplnili svou vlastní pohybovou aktivitu, již by chtěli provozovat v hodinách tělesné výchovy. Tuto alternativu využili dvě dívky a dva chlapci ze školy v Mariánských Lázních, kteří by v rámci tělesné výchovy rádi chodili na plavání a hráli ragby. Ze školy ve Velké Hleďsebi napsali svou vlastní pohybovou aktivitu pouze 2 chlapci, kteří by rádi provozovali v rámci tělesné výchovy cyklistiku a plavání (tab. 48, tab. 49).

Mezi pohlavími jsou výsledky různé (tab. 47). U dívek bylo pořadí sportovních aktivit, které by chtěly žákyně provozovat v hodinách tělesné výchovy, následující: míčové hry (38 %), tanec (15 %), gymnastika (10 %), atletika (9 %), netradiční sportovní hry (9 %), cvičení s doprovodem hudby (9 %), úpoly (8 %). U chlapců bylo pořadí sportovních aktivit, které by chtěli žáci provozovat v hodinách tělesné výchovy, následující: míčové hry (44 %), úpoly (27 %), netradiční sportovní hry (15 %), atletika (6 %) a pouze 1 % žáků si zvolilo gymnastiku a tanec (tab. 47).

## 2.4 Diskuse

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit a porovnat vztah žáků vybraných základních škol v Karlovarském kraji ke sportovním pohybovým aktivitám. Výzkumné šetření proběhlo na dvou základních školách a to v Mariánských Lázních a ve Velké Hleďsebi, kde se podrobili dotazníkovému šetření žáci 6. – 9. třídy ve věku od 11 do 15 let. Při zpracování a vyhodnocování získaných dat jsme brali ohled na region, ve kterém se škola nachází a na pohlaví žáků. Dílčí výsledky jsme porovnávali prostřednictvím grafů a tabulek.

Před zahájením výzkumného šetření jsme si stanovili čtyři hypotézy, u kterých se zaměříme na jejich ověření v následujícím textu.

**H1: Sportovně pohybovým aktivitám (mimo školní tělesnou výchovu) se bude pravidelně věnovat méně než 50 % žáků a žákyň.**

Tuto hypotézu jsme vytvořili proto, abychom zjistili, zda žáci upřednostňují sportovně pohybové aktivity před jinými činnostmi ve svém volném čase. Vzhledem k dnešní době, která lidem nabízí spoustu možností, jak trávit volný čas, jsme předpokládali, že počet žáků, jež budou upřednostňovat sport před jinými volnočasovými aktivitami, bude nižší než 50 %. Nakonec se ukázalo, že náš odhad byl realistický. Výsledky z dotazníkového šetření mohou potvrdit naši hypotézu, jelikož nejvíce žáků dává ve svém volném čase přednost setkávání se s kamarády (38 %) před sportem (27 %). Největší podíl na tomto výsledku mají především dívky. Naopak chlapci projevují větší zájem o sportovní aktivity, jež u nich měly největší zastoupení před ovládním počítače. Překvapilo nás, že pouze 3 žáci ze 170 upřednostňují ve svém volném čase sledování televize. Spíše jsme předpokládali, že televize a počítač v současné době pohybovou aktivitu zcela předčí.

**H2: Více než 50 % sportujících žáků a žákyň bude provozovat sportovně pohybové aktivity (mimo školní tělesnou výchovu) častěji než 1 – 2 x týdně.**

Další hypotéza, kterou jsme chtěli ověřit, se týká častosti provádění sportovně zaměřených pohybových činností. Rovných 60 % (103 ze 170) všech sportujících žáků a žákyň provozuje sportovně pohybové aktivity častěji než 1 – 2 x týdně, z toho 38 % respondentů sportuje 3 – 4 x týdně a 22 % 5 – 7 x týdně. Celkem 29 % žáků sportuje 1 – 2 x týdně mimo školní tělesnou výchovu a 11 % respondentů nesportuje vůbec. Toto zjištění nás příjemně překvapilo a naše úvaha se nakonec ukázala jako správná, tudíž tuto hypotézu můžeme považovat za potvrzenou.

**H3: Nejčastějším motivem ke sportování bude u obou pohlaví zábava.**

Motivy, které vedou jedince ke sportování, jsou různé. Avšak podle našeho názoru, by neměl chybět při provozování sportu motiv zábavy. Proto jsme si chtěli ověřit další hypotézu, která vychází z naší domněnky, že se žáci sportu věnují zejména proto, že je sport baví. Nejčastěji uváděným motivem k vykonávání sportovně pohybových aktivit byla u respondentů právě zábava. Tuto variantu si vybralo 43 % (75) žáků, z toho 42 % dívek a 47 % chlapců. Vzhledem k tomuto faktu můžeme třetí hypotézu považovat za potvrzenou. Dalšími uváděnými důvody, proč žáci sportují, bylo zlepšení kondice a zdraví.

**H4: Počet žáků a zákyň, kteří se věnují organizované sportovní činnosti, bude vyšší u ZŠ v Mariánských Lázních (ve větším městě) v porovnání se ZŠ ve Velké Hleděsebi (v menší obci).**

Tuto hypotézu jsme si stanovili zejména z důvodu, že město Mariánské Lázně nabízí více možností pro organizovanou sportovní činnost než obec Velká Hleděsebe. Podle našeho předpokladu uvedlo více respondentů příslušnost k nějaké sportovní organizaci v Mariánských Lázních. Konkrétně se jedná o 46 % (42) žáků na místní škole, zatímco na škole ve Velké Hleděsebi se organizované sportovní činnosti věnuje jen 32 % (25) žáků, čímž se můžeme domnívat, že hypotézu lze potvrdit. Největší zásluhu na těchto počtech mají z hlediska pohlaví chlapci v obou školách, kteří tvoří 70% zastoupení ze všech, kdo se věnuje organizované sportovní činnosti.

Výzkumné šetření, které jsme prováděli na dvou základních školách v Mariánských Lázních a ve Velké Hleděsebi, nám odhalilo mnoho překvapujících skutečností. Mezi žáky, kteří upřednostňují ve svém volném čase sportovní aktivity, jsou i tací, jenž během dne provádí minimální množství pohybu, což může mít v budoucnosti negativní vliv na jejich zdravotní stav. V souvislosti s hypoaktivitou a dalšími nepříznivými faktory se mohou s přibývajícím věkem objevit civilizační choroby, kterým můžeme předcházet optimální pohybovou aktivitou.

Vzhledem k povaze sportování se domníváme, že téměř polovina všech žáků sportuje pouze rekreačně z důvodu, že mají více zájmových činností a nechtějí věnovat všem svůj volný čas jen jedné sportovní aktivitě. Další příčinou, proč je mezi žáky preferována rekreační forma sportu, může být i skutečnost, že žáci z obce Velká Hleděsebe nemají tolik možností a příležitostí docházet do sportovních institucí, v rámci kterých by se mohli věnovat sportu závodně.

Nejčastěji i nejráději provozovanou sportovní aktivitou je fotbal, jež hrají zejména chlapci ve sportovních klubech jak v Mariánských Lázních, tak ve Velké Hleděsebi. U dívek je nejvíce zastoupený běh, který se dá provozovat téměř kdykoliv a v obou regionech jsou pro tuto aerobní aktivitu ideální podmínky.

Velmi nás potěšil výsledek, že více než polovina žáků z obou škol provozuje sport ještě mimo tělesnou výchovu častěji než 1 – 2 x týdně. Nejvíce dotazovaných žáků (38 %) sportuje 3 – 4 x týdně. Denně se věnuje sportu 22 % žáků, z nichž 13 % sportuje 1 – 2 hodiny denně a více než 2 hodiny denně sportuje 8 % žáků.



S oblíbeností sportovních aktivit souvisí i důvody jejich provozování. Jako hlavní důvod ke sportování žáci označili zábavu. Ale ať už jsou motivy k vykonávání sportovních činností různé, důležité je, že se žáci sportu věnují a prožívají při něm radostné chvíle.

Nadpoloviční většina žáků (72 %) sportuje nejraději v kolektivu lidí, ať už s rodinou nebo s kamarády. Oproti tomu pouze 22 % jedinců odpovědělo, že raději sportují sami, bez přítomnosti jiných osob. Co se týče návštěvnosti sportovních oddílů nebo kroužků, téměř polovina žáků (47 %) dochází do sportovních institucí nebo provozuje sport ve školním sportovním kroužku, což je pro nás příjemným zjištěním.

Zajímalo nás také, kdo přivedl žáky ke sportu. Skoro polovina (43 %) dotázaných uvedla, že nikdo, protože začali sami. Každý pátý žák odpověděl, že jej přivedl ke sportu rodič. Právě rodiče jsou považováni za nejdůležitější osoby, které ovlivňují vývoj dítěte. Z tohoto hlediska je důležité, aby vedli své ratolesti k pohybu již od útlého dětského věku a vytvářeli tak u dětí pozitivní vztah k pohybové aktivitě a zájem o sport.

Na otázku, zda žáci musí za sportem dojíždět do jiného města nebo obce, značná část žáků především z Mariánských Lázní uvedla, že nikam dojíždět nemusí. Jsme přesvědčeni o tom, že hlavním důvodem je, že žáci navštěvují sportovní oddíl či klub, který se nachází ve městě a v blízkosti, kde bydlí. V nevýhodě jsou oproti tomu žáci z Velké Hleďsebe, jež nemají tolik příležitostí ke sportování v místě této obce a za sportem dojíždět musí.

V rámci dotazníkového šetření jsme také chtěli zjistit názor žáků, zda je sport důležitý pro zdraví člověka. Téměř všichni žáci uvedli, že ano. Pouze 9 žáků zvolilo variantu nevím. Můžeme se jen domnívat, zda je to tím, že tito žáci vnímají sport z jiného úhlu pohledu, kdy může být při překročení určitých hranic i zdraví poškozující, např. při přetěžování organismu, či užívání dopingů apod.

Tělesná výchova je vyučující předmět na základní škole, který zajišťuje všem žákům pravidelnou pohybovou aktivitu dvě hodiny v týdnu. Zajímalo nás, zda by měli žáci zájem o navýšení počtu hodin tělesné výchovy ve škole. Překvapením pro nás bylo zjištění, že 64 % respondentů by uvítalo více hodin tělesné výchovy. Ostatním žákům pravděpodobně vyhovuje současné vytížení. S ohledem na druhy sportovních pohybových aktivit by žáci obou pohlaví nejraději provozovali v rámci tělesné výchovy míčové hry, jako je například vybíjená, basketbal, volejbal, fotbal aj.

### 3 ZÁVĚR

Předložená diplomová práce se zabývala problematikou vztahu žáků základních škol v Karlovarském kraji ke sportovně pohybovým aktivitám.

V teoretické části práce jsme se snažili vymezit základní poznatky, které jsou stěžejní pro pochopení dané problematiky. Úvodní kapitola je zaměřená na obecné pojetí zdraví, na kterou následně navazují kapitoly zabývající se životním stylem. V první části upozorňujeme na rizikové faktory, které mohou poškozovat zdraví dětí. Druhá část je věnována již aspektům zdravého životního stylu, kdy jsme si rozebrali jednotlivé pilíře zdraví, pod kterými jsme si představili zvládání stresu, zdravý způsob výživy a nejstěžejnější kapitolu, zabývající se podrobněji pohybovou aktivitou, jejím významem pro zdraví člověka a v neposlední řadě i druhy sportovně pohybových aktivit. Vzhledem k tomu, že jsme se v práci zaměřili na žáky 2. stupně základních škol, další kapitoly charakterizují vývojové období staršího školního věku. V závěrečné kapitole teoretické části je uveden popis regionů, ve kterých probíhal výzkum na vybraných základních školách.

V praktické části jsme prováděli samotný výzkum, kterému předcházelo stanovení cíle, úkolů, výzkumných otázek a hypotéz práce. Prostřednictvím dotazníkového šetření jsme chtěli zjistit vztah žáků 2. stupně regionálně odlišných základních škol ke sportovně pohybovým aktivitám. Jednalo se o žáky navštěvující základní školu v Mariánských Lázních a ve Velké Hleďsebi. Výsledky dotazníkového šetření poukazují na fakt, že žáci dávají přednost ve svém volném čase spíše rekreační formě sportu před závodní. S ohledem na pohlaví chlapci nejraději a nejčastěji provozují fotbal, na rozdíl od děvčat, která upřednostňují ve svém volném čase běh. Příjemným zjištěním pro nás bylo, že většina žáků se věnuje mimo školní tělesnou výchovu ještě jiným sportovním aktivitám v rámci svého týdenního pohybového režimu. Avšak objevili se i žáci, kteří dávají přednost pasivnějšímu trávení volného času jako je například ovládání počítače, což se může v budoucnosti odrazit na jejich zdravotním stavu.

Doporučení pro praxi tedy spatřujeme v následujících opatřeních:

- Nabídnout žákům vedle tělesné výchovy ve škole i další formy pohybových aktivit, jako jsou na příklad tělovýchovné chvílky, kinestetický učební styl – učení spojené s pohybem, pohybově rekreační přestávky, různé formy výuky v přírodě, vycházky aj.

- Do výuky tělesné výchovy zařazovat sportovní aktivity, nové i netradiční pohybové hry s hlavním motivem zábavy.
- V hodinách tělesné výchovy využívat různé cvičební náčiní a nářadí a zařazovat sportovní hry, které jdou ruku v ruce s hravostí, kolektivností, komunikací, spoluprací, respektem a disciplínou.
- Rozšířit nabídku sportovních kroužků ve školách, se zaměřením na sportovně pohybové aktivity, o které žáci projevují nejvíce zájem (míčové sporty, úpoly, netradiční sportovní hry aj.).
- Častěji pořádat sportovní soutěže a turnaje v rámci školy i mezi školami navzájem
- Pořádat sportovní odpoledne či dny pro rodiče s dětmi, aby se zvýšil zájem o sportovní aktivity i v rodině.
- Dostatečně informovat žáky a rodiče o sportovních oddílech a klubech, které působí v daném regionu
- Propagovat sportoviště pro organizovanou i neorganizovanou sportovní činnost.
- Motivačně hodnotit individuální pokroky žáků, aby zažívali uspokojení a úspěch při pohybových aktivitách.
- Ukázat dětem zábavnost sportu a navodit u nich příjemné pocity a radostné zážitky ze sportu.
- Zapojit co nejvíce dětí do pohybových aktivit a rozvíjet a upevňovat jejich zájem o pohyb.
- Vést žáky k potřebě pravidelných pohybových aktivit jak ve škole, tak ve sportovních oddílech či klubech s cílem zaujmout a upoutat jejich pozornost k aktivnímu trávení volného času formou sportování a pohybu
- Vést děti ke zdravému životnímu stylu a k pochopení podstaty a nutnosti optimální pohybové aktivity

Vzhledem k tomu, že výzkum byl realizován v menším městě a v malé obci, bylo by jistě zajímavé i srovnání výsledků s většími městy. Vztah jedinců ke sportu by se rovněž dal zkoumat i u mladší či starší generace.

## 4 RESUMÉ

Diplomová práce pojednává o problematice vztahu žáků základních škol v Karlovarském kraji ke sportovně pohybovým aktivitám.

Teoretická část práce obsahuje základní teoretická východiska, týkající se zdraví, zdravého životního stylu a jednotlivých elementů zdraví. Nejstěžejnější kapitola je věnována problematice pohybové aktivity a jejího významu pro zdraví člověka. Další část je zaměřena na charakteristiku vývojových zákonitostí dětí staršího školního věku. Poslední teoretická kapitola je věnována popisu vybraných regionů, ve kterých probíhal výzkum.

Praktická část práce je založena na vlastním výzkumu, který probíhal formou dotazníkového šetření na základních školách v Mariánských Lázních a ve Velké Hleděsebi. Zkoumaný soubor tvořili dívky a chlapci 6. – 9. třídy. Cílem výzkumu bylo zjistit a porovnat vztah žáků 2. stupně uvedených základních škol ke sportovně pohybovým aktivitám. Výsledky z dotazníkového šetření jsou znázorněny prostřednictvím grafů a tabulek.

## SUMMARY

This diploma thesis deals with the issue of a primary school pupils of the Karlovy Vary region and their relationship to sports physical activities.

The theoretical part contains basic theoretical foundations concerning health, healthy life-style and individual health elements. The crucial part discusses the issue of physical activity and its importance for the human health. The following part deals with the evolutionary relations characteristics of the older-school-age children (6<sup>th</sup> – 9<sup>th</sup> class). The last theoretical chapter describes the chosen regions, where the research took place.

The practical part is based on the research itself. It was done in the form of a questionnaire in primary schools in Mariánské Lázně and Velká Hleděsebe. The researched group contained girls and boys from 6<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> classes. The aim of the research was to find out and compare the relationship of the mentioned pupils of the chosen schools to sport physical activities. The results of the research are showed in graphs and charts.

## 5 SEZNAM LITERATURY

BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-731-5108-1.

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001, 86 s. ISBN 80-7082-822-6.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1057-9.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 93 s. ISBN 80-7184-644-9.

CHARVÁT, Michal. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-029-8.

JEŠINA, Ondřej a Zdeněk HAMŘÍK. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2946-5.

JIŘINCOVÁ, Božena, Václav HOLEČEK a Jana MIŇHOVÁ. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Vyd. 1. Plzeň: Vydavatelství ZČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9.

KNAPPOVÁ, Věra. *Řešme bolesti zad pohybem*. Vyd. 1. V Plzni: Západočeská univerzita, 2013. ISBN 978-80-261-0245-8.

KONOPKA, Peter. *Sportovní výživa*. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2004. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-228-1.

KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 258 s. ISBN 978-80-210-3844-8.

KREJČÍ, Milada. *Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-807-3675-684.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, 136 s. ISBN 80-247-0736-5.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 80-7184-867-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MALÁ, Helena a KLEMENTA, Josef. *Biologie dětí a dorostu: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. pedagog., filozof., přírodovědeckých a matematicko-fyzikálních fak. stud. oboru učitelství všeobec. vzdělávacích oborů*. 1. vyd. Praha: SPN, 1985. 206 s. Učebnice pro vys. školy.

MARÁDOVÁ, Eva, Leoš STŘEDA a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.

MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.

NĚMEC, Jiří a Ivana BODLÁKOVÁ. *Prevence zneužívání návykových látek*. Praha: Poly, 1996, 87 s.

PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

RICHARDS, Mary. *Stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 110 s. ISBN 80-736-7082-8.

SCHUSTER, Jan. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 - "Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením implementace RVP ve výchově ke zdraví a prevenci obezity žáků 2. stupně ZŠ"*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-084-3.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-802-4428-116.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.

SUCHOMEL, Aleš. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004, 140 s. ISBN 80-7083-900-7.

## 6 INTERNETOVÉ ZDROJE

1. *Mariánské Lázně*. Mariánské Lázně – město parků a lesů Mariánské Lázně [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
<http://www.marianskelazne.cz/>
2. *Město Mariánské Lázně*. Oficiální stránky města Mariánské Lázně – Město Mariánské Lázně [online]. [cit. 2016-03-20] Dostupné z:  
<http://www.mumml.cz/>
3. (2016). *Sport Mariánské Lázně*. SMS ML – Oficiální stránky Sport Mariánské Lázně. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
<http://www.sport-marianskelazne.cz/>
4. (2016). *Městský dům dětí a mládeže Mariánské Lázně „Dráček“*. Městský dům dětí a mládeže Mariánské Lázně „Dráček“. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
<http://www.ddmml.cz/>
5. (2016). *Základní škola JIH Mariánské Lázně*. Sportovní klub – Základní škola JIH Mariánské Lázně – oficiální web školy. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
[http://skolajih.cz/?sekce=sportovni\\_klub&stranka=uvod](http://skolajih.cz/?sekce=sportovni_klub&stranka=uvod)
6. (2016). *Dance studio „Wanted“*. Taneční a volnočasové centrum pro děti a dospělé. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
<http://www.dswanted.wz.cz/>
7. (2016). *Velká Hled'sebe*. Obec Velká Hled'sebe – oficiální stránky Obce Velká Hled'sebe. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
<http://www.velkahledsebe.cz/>
8. Svobodová, Z. & Sřeščíková, R. (2013). Vliv rodiny na postoje vysokoškolských studentů ke sportovně pohybovým aktivitám. In Z. Svoboda, et al. (Eds.), *Výzkum v sociologii sportu II*. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z:  
<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-30/06.html>



9. (2016). *Physical Activity Guidelines. Children and Adolescents - 2008 Physical Activity Guidelines* – health.gov. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z: <http://health.gov/paguidelines/guidelines/children.aspx>

## 7 SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obr. 1: Rozložení respondentů podle oblíbenosti činností ve volném čase
- Obr. 2: Rozložení respondentů podle povahy sportování
- Obr. 3: Rozložení respondentů podle nejčastěji provozovaných sportů
- Obr. 4: Rozložení respondentů podle nejraději provozovaných sportů
- Obr. 5: Rozložení respondentů podle frekvence sportování v rámci jednoho týdne
- Obr. 6: Rozložení respondentů podle délky trvání sportování žáků v rámci jednoho dne
- Obr. 7: Rozložení respondentů podle motivů ke sportování
- Obr. 8: Rozložení respondentů podle toho, zda sportují raději sami nebo v kolektivu
- Obr. 9: Rozložení respondentů podle návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků
- Obr. 10: Rozložení respondentů na základě rozdílnosti uváděných důvodů pro návštěvování sportovních oddílů či kroužků
- Obr. 11: Rozložení respondentů podle uvedených osob, které přivedly žáky ke sportu
- Obr. 12: Rozložení respondentů podle četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce
- Obr. 12: Rozložení respondentů podle četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce
- Obr. 14: Rozložení respondentů podle názoru na důležitost sportu pro zdraví člověka
- Obr. 15: Rozložení respondentů podle jejich zájmu o více hodin tělesné výchovy ve škole
- Obr. 16: Rozložení respondentů podle výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy

## 8 SEZNAM TABULEK

- Tab. 1: Počty respondentů na vybraných základních školách s ohledem na pohlaví
- Tab. 2: Rozdíly v oblíbenosti činností ve volném čase s ohledem na pohlaví
- Tab. 3: Rozdíly v oblíbenosti činností ve volném čase u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 4: Rozdíly v oblíbenosti činností ve volném čase u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 5: Rozdíly v povaze sportování s ohledem na pohlaví
- Tab. 6: Rozdíly v povaze sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 7: Rozdíly v povaze sportování u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 8: Rozdíly v nejčastěji provozovaných sportech s ohledem na pohlaví
- Tab. 9: Rozdíly v nejčastěji provozovaných sportech u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 10: Rozdíly v nejčastěji provozovaných sportech u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 11: Rozdíly v nejraději provozovaných sportech s ohledem na pohlaví
- Tab. 12: Rozdíly v nejraději provozovaných sportech u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 13: Rozdíly v nejraději provozovaných sportech u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 14: Rozdíly ve frekvenci sportování žáků v rámci jednoho týdne s ohledem na pohlaví
- Tab. 15: Rozdíly ve frekvenci sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 16: Rozdíly ve frekvenci sportování u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 17: Rozdíly v délce trvání sportování žáků v rámci jednoho dne s ohledem na pohlaví
- Tab. 18: Rozdíly v délce trvání sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 19: Rozdíly v délce trvání sportování u žáků základní školy ve Velké Hleděsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 20: Rozdíly v motivech ke sportování s ohledem na pohlaví

- Tab. 21: Rozdíly v motivech ke sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 22: Rozdíly v motivech ke sportování u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 23: Rozdíly v přístupu ke sportování s ohledem na pohlaví
- Tab. 24: Rozdíly v přístupu ke sportování u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 25: Rozdíly v přístupu ke sportování u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 26: Rozdíly v návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků s ohledem na pohlaví
- Tab. 27: Rozdíly v návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků u žáků základních školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 28: Rozdíly v návštěvnosti sportovních oddílů či kroužků u žáků základních školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 29: Rozdíly v uváděných důvodech pro návštěvnost sportovních oddílů či kroužků s ohledem na pohlaví
- Tab. 30: Rozdíly v uváděných důvodech pro návštěvnost sportovních oddílů či kroužků u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 31: Rozdíly v uváděných důvodech pro návštěvnost sportovních oddílů či kroužků u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 32: Rozdíly v uvedení osob, které přivedly žáky ke sportu s ohledem na pohlaví
- Tab. 33: Rozdíly v uvedení osob, které přivedly žáky základní školy v Mariánských Lázních ke sportu (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 34: Rozdíly v uvedení osob, které přivedly žáky základní školy ve Velké Hleďsebi ke sportu (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 35: Rozdíly v četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce s ohledem na pohlaví
- Tab. 36: Rozdíly v četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 37: Rozdíly v četnosti dojíždění za sportem do jiného města/obce u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 38: Rozdíly v četnosti žáků, kteří by chtěli provozovat sport, k němuž nemají dostupnost s ohledem na pohlaví

- Tab. 39: Rozdíly v četnosti žáků základní školy v Mariánských Lázních, kteří by chtěli provozovat sport, k němuž nemají dostupnost (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 40: Rozdíly v četnosti žáků základní školy ve Velké Hleďsebi, kteří by chtěli provozovat sport, k němuž nemají dostupnost (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 41: Rozdíly v četnosti odpovědí, zda je sport důležitý pro zdraví člověka, s ohledem na pohlaví
- Tab. 42: Rozdíly v četnosti odpovědí, zda je sport důležitý pro zdraví člověka, u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 43: Rozdíly v četnosti odpovědí, zda je sport důležitý pro zdraví člověka, u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 44: Rozdíly v zájmu žáků o více hodin tělesné výchovy ve škole s ohledem na pohlaví
- Tab. 45: Rozdíly v zájmu žáků základní školy v Mariánských Lázních o více hodin tělesné výchovy ve škole (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 46: Rozdíly v zájmu žáků základní školy ve Velké Hleďsebi o více hodin tělesné výchovy ve škole (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 47: Rozdíly ve výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy s ohledem na pohlaví
- Tab. 48: Rozdíly ve výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy u žáků základní školy v Mariánských Lázních (dle pohlaví a celkového počtu)
- Tab. 49: Rozdíly ve výběru aktivit v hodinách tělesné výchovy u žáků základní školy ve Velké Hleďsebi (dle pohlaví a celkového počtu)

## 9 SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha 1: Dotazník pro žáky 2. stupně ZŠ

Milí žáci,

dostal se vám do rukou dotazník, který zjišťuje váš vztah ke sportu. Prosím, pečlivě si přečtete jednotlivé otázky a u každé z nich zakroužkujte **vždy jen jednu odpověď**, popřípadě doplňte jinou vhodnou odpověď. Dotazník je anonymní, předem vám děkuji za pravdivé odpovědi. Vyplňte prosím pouze následující údaje:

Jsem: a) dívka      Věk: .....      Třída: .....  
      b) chlapec

1) Ve svém volném čase dávám nejvíce přednost:

- a) sledování televize
- b) ovládání počítače
- c) setkávání se s kamarády
- d) poslouchání hudby
- e) sportu
- f) jiné činnosti (napíš jaké) .....

2) Sportu se věnuji:

- a) závodně ve sportovním oddílu
- b) pouze rekreačně ve svém volném čase
- c) nesportuji

3) Jaký sport nejčastěji provozuji:

.....

4) Jaký sport nejraději provozuji:

.....

5) Ve svém volném čase sportuji (mimo školní tělesnou výchovu):

- a) 1 – 2x týdně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 5 – 7x týdně
- d) nesportuji

6) Pokud sportujete denně, uveďte prosím jak dlouho (mimo školní tělesnou výchovu):

- a) 1 hodinu a méně
- b) 1 – 2 hodiny
- c) více než 2 hodiny denně
- d) nesportuji denně
- e) sportuji pouze výjimečně

7) Hlavním důvodem proč sportuji, je:

- a) zábava
- b) vzhled
- c) zlepšení zdraví
- d) zlepšení kondice
- e) získání kamarádů
- f) budoucí profesionální kariéra
- g) jiný důvod (napiš jaký).....
- h) nesportuji

8) Rád/a sportuji:

- a) sám/sama
- b) v kolektivu lidí (s rodinou, kamarády, vrstevníky)
- c) nesportuji

9) Ve svém volném čase sportuji:

- a) doma či venku sám/sama nebo s rodinou (mimo sportovní oddíly nebo kroužky)
- b) při škole (chodím do školního sportovního kroužku)
- c) mimo školu ve sportovním oddílu či klubu (atletický klub, fotbalový klub a jiné)
- d) nesportuji

10) Do sportovních oddílů nebo kroužků chodím, protože:

- a) mě to baví
- b) vím, že pohyb potřebuji
- c) rodiče mě nutí je navštěvovat
- d) chci zapadnout mezi své kamarády
- e) z jiného důvodu (doplň).....
- f) do sportovních oddílů nechodím

11) Ke sportu mě přivedl/a/i:

- a) rodiče
- b) sourozenec
- c) kamarád/i
- d) sportovní oddíl
- e) někdo jiný (napiš kdo).....
- f) nikdo, začal jsem sám/sama
- g) nesportuji

12) Za sportem musím dojíždět do jiného města/obce:

- a) ne
- b) ano (napiš do jakého města/obce).....

13) Rád/a bych provozoval/a sport, ke kterému nemám možnost dostupnosti:

- a) ne
- b) ano (napiš jaký sport).....

14) Myslím si, že sport je důležitý pro zdraví člověka:

- a) ne
- b) ano
- c) nevím

15) Chtěl/a bych, aby bylo ve škole více hodin tělesné výchovy:

a) ne

b) ano

16) Pokud bych měl/a na výběr, tak bych v hodinách tělesné výchovy nejraději provozoval/a:

a) atletiku

b) gymnastiku

c) úpoly (karate, judo, zápas, sebeobrana – hmaty, údery, kopy, kryty částí těla apod.)

d) míčové hry (vybíjená, basketbal, volejbal, fotbal apod.)

e) netradiční sportovní hry (florbal, softbal, ringo, frisbee apod.)

f) tanec

g) cvičení s doprovodem hudby (aerobik, zumba apod.)

h) jiné (napiš jakou aktivitu).....