

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra školní a sociální pedagogiky

**POHYBOVÁ AKTIVITA VE VOLNÉM
ČASE U DOSPÍVAJÍCÍCH DÍVEK A
CHLAPCŮ**

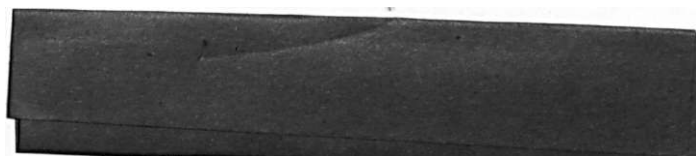
Autor: Hana Havlíčková

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Praha 2008

Prohlašuji, že jsem Bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Ivana Příbyla. Při výzkumu jsem dodržela všechny etické principy. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

Praha, 12. února 2008

A large, solid black rectangular redaction box covering the signature area.

podpis

Děkuji za pomoc PaedDr. Ivanu Příbylovi, stejně jako pedagogům a respondentům, bez kterých by tato práce nevznikla.

Anotace

V této Bakalářské práci jsem se snažila popsat a zmapovat období dospívání a vztah těchto mladých lidí k pohybovým aktivitám ve volném čase. Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část se skládá z jednotlivých kapitol popisujících různé možné činitele v tohoto tématu. Výzkumná část vyhodnocuje výsledky a srovnává je s počátečními hypotézami.

Kostru této práce tvoří volný čas, pohybová aktivita, dospívání.

OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Úvod	7
2 . Cíl práce a pracovní hypotéza	9
2.1 Cíl práce	9
2.2 Pracovní hypotéza	9
3 . Volný čas	11
3.1 Charakteristika	11
3.2 Význam	11
3.3 Druhy a rozdělení	12
3.4 Aktuální problémy	13
3.5 Sport a volný čas.	14
3.6 Dospívající a volný čas	14
3.7 Participace	15
4 . Pohybová aktivita a sport	16
4.1 Charakteristika	16
4.2 Motivace	17
4.3 Pohybová aktivita u dospívajících jako prevence	18
4.3.1 Fyzické zdraví	19
4.3.2 Sociální jevy	20
4.4 Následky nedostatku pohybové aktivity a sportu	21
4.5 Rozdělení.	22
4.6 Rizika	24
5 . Dospívání.	25
5.1 Charakteristika období	25
5.1.1 Puberta.	25
5.1.2 Adolescence	26
5.2 Rozdíl mezi pohlavími	28
6. Pohybová aktivita u dospívajících.	31
6.1 Formy pohybové aktivity u dospívajících	35
6.1.1 Organizovaná PA	35
6.1.2 Neorganizovaná PA	36

6.2	Důvody P A u dospívajících	3 7
6.2.1	Důvody u dívek.	3 8
6.2.2	Důvody u chlapců	3 8
6.3	Preference P A u dospívajících	3 8
6.3.1	Preference u dospívajících dívek	3 9
6.3.2	Preference u dospívajících chlapců	3 9
6.4	Charakteristika vybraných aktivit	4 0
6.4.1	Fitness.	40
6.4.2	Chůze a pěší turistika	4 1
6.4.3	Plavání	41
6.4.4	Sportovní hry	42
6.4.5	Tenis	4 3
6.4.6	Cyklistika a cykloturistika	4 3
6.4.7	Běh	44
6.5	Předpoklady a vhodnost P A	4 4
6.5.1	Předpoklady a vhodnost v pubertě	4 4
6.5.2	Předpoklady a vhodnost v adolescenci	4 5

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

7.	Pohybová aktivita u dospívajících dívek a chlapců	4 6
7.1	Cíl	46
7.2	Zkoumaný soubor	4 6
7.3	Metody výzkumu.	4 7
7.4	Výsledky výzkumu	4 8
7.5	Diskuse	6 6
8 .	Závěr	6 8
9.	Seznam použité literatury	71
10.	Příloha.	.74

1. ÚVOD

Během svého vývoje se člověk neobešel bez přiměřené pohybové aktivity. Díky technickému pokroku, který lidstvo v posledních století zažívá, se však mění způsob života nejen pozitivním směrem. Fyzická námaha a pohybová činnost se snižuje, zátěž psychická zaznamenává naopak velký nárůst. Tento stále se zhoršující stav vede k rozvoji civilizačních nemocí. Dalším projevem vyspělosti společnosti je stále se zkracující doba práce a prodlužující se čas volna, který každý člověk využívá dle svých vlastních představ a zájmů. I to však má svá rizika. Jsou jimi například v poslední době stále více aktuální sociálně patologické vlivy. Právě dospívající jsou v této oblasti nejvíce ohroženou skupinou.

Proto je třeba se zaměřovat na mladou generaci, vést ji k pohybové aktivitě, která patří k nejdůležitějším činitelům psychického, fyzického, sociálního i duchovního zdraví a vštěpovat dospívajícím, že tuto činnost není možno ničím kompenzovat. Pohybová aktivita je mladým lidem bližší a přirozenější. Je velmi důležité, že je zároveň jednou z možných náplní volného času a plní tak funkci nejen sociální, psychologickou, zdravotní, ale i výchovně - vzdělávací. Dospívající chlapci i dívky se setkávají s pohybovou aktivitou na různých možných úrovních - jako účastníci, diváci či konzumenti. Vyplnění volného času vhodným programem ve vhodném prostředí, jim může pomoci překlenout přelomové životní období, jež pubescence a adolescence představuje. Velké využití má sport ve volném času i jako kompenzační prostředek pro děti, které v „povinném“ světě v některých oblastech nedosahují předpokládaných výsledků.

Dospívání je důležitou etapou lidského života, v níž každý prochází významným tělesným i duševním vývojem, získává sociální a zdravotní návyky, které si uchovává po celý život. Správný vývoj v těchto období by měla zajišťovat v první řadě rodina, která ovlivňuje i další sociální interakce mimo ni. Rodiče jsou také těmi, kdo ovlivní vztah jedince k aktivnímu životnímu stylu nejen v době svého přímého působení v dětství, ale i v dospělosti. Zaměříme - li se na naše děti zjistíme, že jen malá část se věnuje pohybovým aktivitám dle současných doporučení. Nelze si nevšimnout velkých

rozdílů, kdy někteří jedinci necvičí vůbec a jiní se přepínají. Na jedné straně se setkáváme s dětmi, které mají potíže s držení těla, nadváhu, mají nekoordinované pohyby. Na druhé straně jsou děti, které jsou členy sportovních oddílů, brzy se specializují na některý druh sportu, provozují ho na vrcholové úrovni a veškerý volný čas věnují tréninkům.

V tomto tisíciletí již určitě nikdo nepochybuje o tom, že pravidelná a rozumná pohybová aktivita přispívá výrazným způsobem k optimální funkci lidského organismu. Ovlivňuje nejen zdatnost, ale i psychiku člověka a jeho sociální postavení. Civilizační pokrok s sebou přináší příjemné vymoženosti, které však ve svém důsledku vedou k postupnému odstranění tělesné námahy a pohybu z našeho života. Je to pohodlné a příjemné, alespoň z počátku, do doby, než se zřetelně projeví zdravotní důsledky. Proto vrátit pohyb do života je jeden z nejvýznamnějších zdravotních úkolů současnosti.

To všechno jsou fakta, která nás obklopují na každém kroku a média nás o nich informují každý den. Teoreticky má společnost informací dost. Ale jak je na tom naše dospívající populace s aktivním vztahem k pohybovým aktivitám? Jak jsou na tom naši dospívající, kteří budou předávat svůj životní styl, své návyky a vztah k pohybovým aktivitám jedné další generaci? To je otázka, která mě zajímá a na kterou se pokusím ve své práci alespoň částečně odpovědět.

2. CÍL PRÁCE A PRACOVNÍ HYPOTÉZA

2.1 CÍL

Cílem této práce je zjistit, jaké pohybové aktivity preferují v dospívání obě pohlaví. Zda, a jaký je rozdíl ve výběru, zaměření a pravidelnosti. Teoretická část věnuje pozornost pohybovým aktivitám dospívajících. Charakterizuje vlastní období dospívání z pohledu fyziologie a psychiky, definuje pojem volný čas a pohybová aktivita. Zabývá se u dospívajících prevencí, následky a vhodností spojenými s pohybovými činnostmi. Výzkumná část ověřuje předem stanovené hypotézy, vyhodnocuje výsledky a dělá z nich závěry.

2.2 HYPOTÉZA

Až doposud bylo věnováno hodně pozornosti především nadaným a konkrétně zaměřeným dětem, ale co děti ostatní? Jaké to je v jejich případě s aktivitami ve volném čase? Dospívající disponují v dnešní době v průměru třemi a půl hodinami volného času ve všední den a sedmi a půl hodinami v den volna. Přitom základní poměr mezi činnostmi aktivními a pasivními je v průměru ve všední dny 1,8 hodiny aktivních činností ku 1,7 hodiny pasivních činností denně. Pasivním je věnováno více času, než je žádoucí. Tento čas se zvětšuje pasivním bezvýběrovým přijímáním informací. Z aktivních činností je nejvíce věnováno sportu a pohybovým aktivitám obecně...

Stanovila jsem si několik hypotéz, které se ve výzkumné části mé práce pokusím ověřit.

1. Dívky preferují nejčastěji volejbal- míčové hry, poté plavání a tanec. Chlapci se nejčastěji věnují fotbalu, dále rádi jezdí na kole a plavou.
2. Pohybová aktivita (PA) dospívajících, kterou vykonávají, nekoresponduje s pohybovou aktivitou, kterou by vykonávat chtěli.

3. V struktuře realizované pohybové aktivity (PA) ve volném čase nebyl zjištěn větší rozdíl mezi účastníky organizované PA a neorganizované PA. S věkem organizovaná aktivita klesá. Zapojení dospívajících do aktivit při škole je pouze 20 - 30% z celkového počtu uskutečňovaných PA. Pokud jde o povinnou TV, považují ji dospívající za nedostatečnou.
4. Adolescenti se již méně účastní organizovaných aktivit a cvičí méně pravidelně než pubescenti na ZŠ. Dívky provádí PA méně, ale pravidelněji a plánovitěji než chlapci.
5. Dívky za chlapci zaostávají v intenzitě, objemu i struktuře. O víkendu vykonávají dospívající méně PA než ve všední dny. U dívek je tento úkaz znatelnější.
6. Obě pohlaví sportují nejčastěji proto, že je to baví a chtějí změnit postavu. Pro dívky je pak dalším důvodem i zdraví, pro chlapce možnost být s vrstevníky.
7. Dívky pohlížejí na PA jako činitele zdraví, chlapci udávají více komerční důvody.
8. Důvody, které vedou ke snížení či zanechání PA jsou nejčastěji peníze, nedostatek času a vlastní nechuť k jakémukoliv pohybu.
9. Dívky i chlapci mají v tomto věku prioritní zájem na socializaci ve skupině vrstevníků, a proto také obě pohlaví většinou uvádějí jako člena, který je přivedl k dané PA svého kamaráda.
10. Stále většími konkurenty PA jsou díky technickému pokroku různá média. Mezi další zájmy dospívajících můžeme nejčastěji zařadit PC, hudbu, televizi.

K těmto datům jsem došla na základě studia odborné literatury.

3. VOLNÝ ČAS

3.1 CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU

Volný čas, způsob jeho prožívání se považuje za jeden z ukazatelů úrovně socializace. Volný čas a systém jeho aktivit a institucí je dynamickou a málo ustálenou, mimořádně nadějnou a současně rizikovou oblastí života současného člověka. Je to doba, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků. Přesnější a úplnější je však charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Má ve své individuální, skupinové i společenské dimenzi význam jak pro přítomný dnešní život dětí a mladých lidí, tak také pro jejich celoživotní perspektivu (5, s.11,13).

Může být využit pasivní formou nebo řadou aktivit jako je pletení, zahrádkaření, četba, návštěva kina až k intenzivní aktivitě sportovní, kulturní a společenské. Je však nezbytné dospívajícího správnému využití tohoto času naučit. Je totiž známou pravdou, že kvalita a množství volného času jednotlivců, vypovídá o úrovni a kvalitě celé společnosti. Je nutné citlivé pedagogické ovlivňování, které dospívajícím pomůže získat chybějící zkušenosti a orientaci v oblastech zájmových činností. Podmínkou toho, aby mělo naše vedení chtěné účinky je, aby bylo nenásilné, nabízené činnosti dostupné a přitažlivé, účast na nich dobrovolná. Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální i sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy (21,25).

3.2 VÝZNAM VOLNÉHO ČASU

Volný čas a aktivity, které se dotýkají dospívajících mají svá specifika. V tomto období se utváří nejen hodnotový systém, ale mladí lidé hledají i způsoby k jeho uplatňování a objektivizují si ho reálným chováním a činnostmi. Prudký rozvoj hodnotového systému a jeho promítnutí do sociální a současné roviny lze považovat za

základ utváření životního způsobu. Jeho významnou součástí je způsob trávení volného času a propojení pracovních a volnočasových aktivit. Sociální pozice mládeže, pro kterou je charakteristická nízká zakotvenost v systému sociálních rolí, umožňuje dospívajícím oproti dospělým větší sociální flexibilitu. V žádném dalším životním období není člověk schopen zajímat se o tak široké spektrum zájmových aktivit. Ve srovnání s dospělostí se také vyznačuje větším počtem paralelních zájmů. Další vývoj jde spíše cestou redukce zájmového spektra a prohlubování určitého zájmu. Obsah a aktivní prožití volného času má význam pro celoživotní orientaci jedince. O profesní orientaci v dospělosti vypovídá často obsah volného času v dětství a mládí (32).

3.3 DRUHY - ROZDĚLENÍ VOLNÉHO ČASU

Jednou z významných činností, které lze nabídnout k vyplnění volného času je pravidelná zájmová činnost, která v delším časovém horizontu podporuje individuální rozvoj účastníka. Tato aktivita je úzce spjata s životem zájmového společenství. Na nabídce příležitostných, jednorázových aktivit, které rozšiřují a prohlubují obsah vyučovacího procesu nebo mají oddechovou a kompenzační funkci se podílí soukromý sektor i školská zařízení.

Činnost prováděnou ve volném čase a současně splňující tři podmínky: zábava, odpočinek a znovunabytí sil, označujeme jako rekreaci. Měla by obsahovat tělesnou a duševní činnost, již se mladí lidé věnují ve svém volném čase pro radost, nabití energie a odpočinek. Je naprosto individuální a má řadu podob. Patří mezi ně aktivity méně i více náročné. Jsou jimi procházky, kynologie, sběratelství, modelářství... Je to pohybová činnost od mírné po vysokou intenzitu fyzického zatížení, kombinovaná s činnostmi mentálními a emocionálními (5,25).

3.4 AKTUÁLNÍ PROBLÉMY VOLNÉHO ČASU

V dospívání je nutné rozumné výchovné působení, které podporuje rozvoj individuálních aktivit. Nedostatečná nabídka pohybových aktivit je v současné době především problémem mimo města. Důvodem proč dospívající nevyužívají nabízených činností jsou i finance, špatná dostupnost, absence moderních aktivit o které by měli

dospívající větší zájem. K zamyšlení může vést i situace na našich školách, kdy tělesná výchova je žáky přehlížena a často obcházena.

Je tedy nutné zabezpečit kvalitní trávení „alespoň“ volného času dospívajících, podpořit tím rozvoj jejich obecných i specifických schopností a potlačit rozmach negativních patologických sociálních jevů. Ve sféře volného času se totiž rozhoduje o rozvoji nadání jedince a naplnění jeho potřeb a zájmů a na druhé straně se tlumí tendence k negativnímu sociálnímu zrání. I přes všeobecnou povědomost vidí naše instituce často volný čas dospívajících jako zbytkovou oblast. Podrobnější ekonomický pohled, který počítá s efektivitou potenciálu mladé generace získaného kvalitním využitím a s prostředky ušetřenými na následné kriminalitě a narkomani mládeže, uznává ekonomický význam činností volného času. Právě sféra volného času také do určité míry kompenzuje nedostatky školského systému.

Prostředí, ve kterém tráví dospívající volný čas je velmi různorodé. Může to být domov, škola, veřejná prostranství, ulice, často bez dohledu a zájmu dospělých. Tento stav nahrává rozvoji sociálně patologických vlivů, je ohrožena výchova dětí a často i jejich bezpečnost. Přesto, že je rodina ve výchově dítěte na prvním místě, je potřeba využít i další možnosti výchovně vzdělávacího procesu. Děti mají relativně hodně volného času rodina sama nemůže zabezpečit jeho kvalitní využití. Rodiče nemají ani tolik času, ani potřebné materiální vybavení a odbornou kvalifikaci. Rodina také nemůže uspokojit potřebu dospívajících sdružovat se ve skupinách vrstevníků. Zkušenosti ukazují, že prevence je ve výchově účinnější a také podstatně levnější než náprava chyb a převýchova. A právě kvalitní trávení volného času má výrazný preventivní význam (5,13,21,23).

3.5 SPORT A VOLNÝ ČAS

V dnešní společnosti se volný čas stal součástí průmyslu, který staví svou prosperitu na masové konzumaci. Původní a základní funkce volného času - regenerativní - je stále více zatlačována do pozadí. Sportu konkurují nejrůznější další aktivity, jejichž množství právě i díky průmyslu volného času narostlo. Důsledkem je snížení zájmu o

pohybové aktivity. Podobně konzumnost a pasivní zábava převažuje nad aktivitami vyžadujícími mentální či fyzické úsilí. Sport je přitom velmi rozmanitý, zájemci si mohou vybírat z nejrůznějších sportovních činností a volit různé organizační formy. Výběr závisí vedle vnějších, objektivních podmínek i na osobních důvodech, pro které se dospívající sportování věnují nebo chtějí věnovat.

Sport zahrnuje řadu pohybových aktivit a klade důraz na participaci a soutěž. Jeho cílem je projevení nebo zdokonalení tělesné a psychické kondice, socializace či dosažení určitých výsledků. Může být vykonáván za účelem posílení zdraví, rekreace, emocionálních prožitků, stanoveného výkonu. Tato činnost by měla být dobrovolná a poskytovat uspokojení. Pozitivní účinky sportu se projevují dříve na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu. Především je to záležitost aktuálního prožívání při samotné aktivitě, které je doplňováno následně pocity z výsledků této činnosti.

Provozovat sport lze samostatně i díky organizacím poskytujícím možnosti pro aktivní pohyb, kdy se ho účastníme jako členové, někdy i nečlenové. Lidé s vysokým sociálním a ekonomickým statusem jsou z hlediska možností výběru pohybových aktivit mnohem „svobodnější“. Vzdělanost, je předpokladem kvalitnějšího trávení volného času a vyšší aktivní účasti. Není to však pravidlo. Je však obecně možno říci, že ten, kdo se sportování ve volném čase chce věnovat, si čas vždy najde (24,26,36).

3.6 DOSPÍVAJÍCÍ A VOLNÝ ČAS

Adolescence je vrcholným obdobím volnočasových potřeb. Mezi pohlavími jsou zjišťovány významné rozdíly ve využití volného času, které vypovídá velmi mnoho o hodnotové orientaci člověka. K největším rozdílům mezi představami chlapců a dívek (14-15 let) dochází při hodnocení šťastného manželství, dostatku času na odpočinek a potřeby dobrých přátel. U dívek vedle zaměření na rodinu převládá potřeba dobrých interpersonálních vztahů, chlapci preferují volný čas pro odpočinek, záliby, získávání nových poznatků, potřebu zajímavého povolání a dostatek peněz. Na rozdíl od střední generace, pro kterou je volný čas stejně důležitý jako pracovní, dnešní mladí lidé jednoznačně preferují volný čas. Mládež jako celek považuje činnosti volného času pro

sebe za významnější než pracovní činnost. Volný čas je nejčastěji spojován s potřebou zábavy, hned na druhém místě je uváděna potřeba pohybu (16,26).

3.7 PARTICIPACE

Dle Hofbauera (6, s.7) se zvyšuje frekvence, dosah, vliv i význam volnočasových činností. Uplatňují se různé stupně účasti jedinců a rozšiřuje se působení v jednotlivých věkových skupinách. Aktivity rozšiřují znalosti a sociální horizont člověka. Volný čas dospívající prožívají ve své rodině, při zájmové činnosti ve škole a mimo ni, ale i na úrovni života regionu, státu a dnes již také Evropy i světa. Všechny tyto oblasti zahrnují dva těsně spjaté zřetel: všestranný rozvoj osobnosti a její ochranu proti negativním vlivům.

Participace dětí a mládeže patří zejména od devadesátých let mezi priority Rady Evropy. Její potřeba je aktuální z důvodu regenerační obměny; nově se objevujících negativních vlivů v tomto věku i možností, které pokrok civilizace nabízí. Participace se stává trvalým, globálním požadavkem a mladé generaci usnadňuje účast a postupné přebírání spoluodpovědnosti za stav společnosti a světa. I přes opačné názory některých dospělých, k ní patří i alternativní styly mládeže - skejting, graffiti, hip-hop... Je lepší poskytnout přiměřený legální prostor, než totálním odmítáním stupňovat generační konflikt (6).

4. POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT

4.1 CHARAKTERISTIKA

Pohybové činnosti člověka jsou účelovou formou jeho jednání. Provádění pohybových aktivit musí splňovat dvě podmínky- dostatečný a pravidelný objem zvolené pohybové aktivity a přiměřenou nebo zvýšenou intenzitu zatížení. Jejich charakter, zaměření a cíl se mění. Současná doporučení pro tělesnou aktivitu jsou alespoň třicet minut v mírné intenzitě denně, aktivity v délce alespoň deseti minut je možné sčítat. Vyšší zdravotní efekt má pravidelná pohybová aktivita s vyšší zátěží minimálně třikrát týdně po třiceti minutách. Součástí pohybového režimu by měl být aerobní trénink, trénink svalové síly a trénink flexibility.

Za nejvýznamnější činitele pohybové aktivity považujeme:

- Strukturu, objem a intenzitu PA
- Poměr pohybové a sportovní aktivity
- Účast v organizované formě
- Míru zvládnutí určité sportovní činnosti
- Míru vědomostí o určité pohybové činnosti a celkové o tělesné kultuře
- Vztah mezi sportovními zájmy a realizovanou PA
- Vztah k pohybové aktivitě
- Míru uspokojení z pohybové aktivity
- Vynakládání času a peněz na PA (2, s. 111)

Sportovní aktivity jsou projevem specializovaných schopností jedince v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu vymezeného pravidly. K tomu, aby bylo dosaženo dobrých výsledků je nutné v dospívajících utvářet potřebné sportovní

vědomosti i dovednosti, rozvíjet pohybové schopnosti, správný životní styl a postoje (11,18,34)

4.2 MOTIVACE

Motiv to je pohyb, vznět, vášně: je to pohnutka, která vede člověka k nějaké aktivitě směřující k dosažení cíle. Opravdu motivovat neznámá jedince nutit různými vnějšími prostředky k pohybu a postrkovat k činnosti. Opravdová motivace je umění vytvořit prostor, v němž dospívající člověk v sobě najde vůli přinutit se k aktivitě.

Motivace je dynamicky uspořádaný soubor vnitřních faktorů, které ve formě aktuálních či trvalých pohnutek k chování podněcují člověka k činnosti a usměrňují tuto činnost. Je to impuls, který vede jedince k zapojení se do aktivity. Dalším aspektem jsou pak faktory, které způsobují, že lidé u aktivity zůstávají a vydávají jisté úsilí, aby se v ní zlepšovali. Vzhledem k tomu, že dospívající mají výraznou potřebu sociálního kontaktu, jsou u nich často motivem vrstevníci a jejich obdiv. Dosažení dobrého výkonu může i kompenzovat případné pocity neúspěchu z osobního či pracovního života. Kromě těchto vnitřních motivů můžeme nalézt ještě motivy vnější vycházející z okolí jedince. U dětské populace je to v první řadě zájem rodičů a jejich aktivní péče o pohyb a sport svých dětí v podobě nabídky nebo příkazu. Je známým faktem, že rodiče s pozitivním vztahem k pohybu podporují v této činnosti také své děti. Ve školním prostředí motivuje především učitel a jedním z prostředků je i hodnocení a klasifikace tělesné výchovy. Výraznou měrou u staršího školního věku a u dospívajících působí sdělovací prostředky, které prezentují slavné osobnosti jako vzory. Vzorem pro nápodobu nemusí být jen star. Může jím být i respektovaný kamarád, vrstevník, partner.

Pro sportovní činnost se většinou mladí lidé rozhodují dobrovolně. Můžeme tedy předpokládat, že většina dospívajících už má o sport zájem, že jsou pozitivně motivováni. Adolescenti se obrací, na rozdíl od mladších dětí, do budoucnosti a to přetrvává více méně do dospělosti. To souvisí s motivací, která je v tomto období složitější. Sport vyžaduje úsilí, chtění, a to relativně dlouhou dobu. Proto je potřebná

motivace k činnosti - psychická síla, která je konkrétně zaměřena k nějaké pohybové aktivitě. V dospívání se motivační sféra dále rozvíjí vlivem stále bohatší sociální zkušenosti i pod tlakem změněných podmínek a okolností, k nimž v životě pubescentů i adolescentů dochází. (25,27,30).

4.3 POHYBOVÁ AKTIVITA U DOSPÍVAJÍCÍCH

JAKO PREVENCE

Dítě, které není vedeno k přiměřenému dělení času mezi povinnostmi, zábavou a nezbytnou pohybovou aktivitou, je obvykle poznamenáno na celý život a správné návyky pro racionální využití volného času získává jen velmi obtížně. Významnou roli v přípravě na život hraje škola. Pedagogové by si měli uvědomit, že je nejen úkolem školy vychovávat a vzdělávat žáky podle potřeb a požadavků společnosti, ale že je nezbytné vycházet vstříc i životním potřebám dětí.

K základním informačním zdrojům i v této oblasti patří především škola, zdravotnictví a občanská sdružení, nabízející sportovní aktivity. S různými návody přicházejí i média, jde však často o povrchní sdělení s komerčním zaměřením a nedostatečným rozsahem. Technické informace s rychle rostoucí přístupností přerostly svým množstvím a kvalitou objektivní informace o zdravotní prevenci a žádoucím životním režimu. Došlo ke značné desinformovanosti vlivem komerční reklamy a módních vln propagujících různé přípravky a přístroje. Šíře těchto klamných informací a aplikace problematických prostředků je tím snazší, čím méně jsou konzumenti předběžně správně informováni a odborně vzděláni. To se významně vztahuje na představy o působení pohybu na hubnutí, formování postavy, zdravotní přínos pro prevenci a potlačování bolestivých stavů. Z výzkumů (Švestka - Mišovič, 1996) vyplývá, že naprostá většina mladých lidí oceňuje zdraví jako největší hodnotu, již menší počet si ale uvědomuje, jaké jsou nejefektivnější cesty k jeho zachování a rozvoji. I proto je jedním z nevýznamnějších úkolů současnosti vrátit aktivní, rozumný a dostatečný pohyb do života dětí (11,19,32).

4.3.1 FYZICKÉ ZDRAVÍ

Co zahrnuje pojem zdraví, čím můžeme zdraví podpořit, co to znamená „zdravě žít“? Správná životospráva a pravidelná pohybová aktivita jako její součást jsou základními preventivními opatřeními. Pohybová aktivita u dětí a životní styl má vliv na pozdější pohybovou aktivitu a optimální funkci organismu v dospělosti.

K příčinám nepříznivého zdravotního stavu české populace patří především nízká pohybová aktivita, nevhodné stravovací návyky a konzumní přístup k životu. Jedním z reálných východisek z této situace je „wellness“ - životní styl, jehož složkami je „fitness“, racionální výživa, vhodné osobní návyky, zvládání stresu a pozitivní přístup k životu. Předpokladem „fitness“ je ideální tělesná hmotnost, plně funkční kardiovaskulární systém, optimální úroveň svalové síly a kloubní pohyblivost. Fyzickou zdatnost lze získat výhradně pohybovou aktivitou, která by měla být součástí denního pohybového režimu.

- PA je účinným faktorem, který může zmírnit negativní důsledky psychického stresu pro zdraví
- PA je přirozenou a konečnou fází stresové odpovědi
- PA je přínosná, neboť využívá hormony, glukózu a lipidy uvolněné při stresové situaci; to patří k nejvýznamnějším aspektům z hlediska prevence a odolnosti vůči psychosociálnímu stresu prostřednictvím cvičení a sportu
- PA působí jako prostředek emočního přeladění; výrazné je to především u práce duševního charakteru (u studentů vyučování)
- PA zvyšuje přívod krve do mozku a zlepšuje mentální funkce; usnadňuje transport kyslíku a zvyšuje dosažitelnost glukózy
- PA, především sport, navozují pocit klidu, štěstí, uspokojení
- PA je účinným socializačním nástrojem
- PA mění vzorce chování i v ostatních složkách životního stylu; ti, kteří sportují, tendují k nekuřáctví, mají lepší stravovací návyky, dbají o svůj režim. Jsou pracovně a společensky více angažováni a lépe nakládají se svým volným časem.

Pohybová činnost však musí být přiměřená věku, individuálním zvláštnostem a zdravotnímu stavu každého člověka. Machová (14, s.247) uvádí, že 20% dospívajících chlapců a 25% dívek vede převážně sedavý způsob života a nevěnuje se ve volném čase žádné pohybové aktivitě. Tento údaj poukazuje na nutnost zaměřit se na zlepšování tělesné zdatnosti dětí. Je třeba se snažit zvýšit nejen zdatnost svalovou, ale i aerobní. V době růstových skoků mají velký význam nápravné cviky, které posilují zádové svalstvo, odstraňují špatné držení těla, vpadlý hrudník, klátivou chůzi, ploché nohy atd. Nácvikem správného držení těla a pracovních postojů zvyšujeme v období dospívání efektivitu výkonů, oddalujeme nástup únavy a snižujeme riziko deformit opěrně pohybové soustavy. Tělesnou aktivitu je možné uplatnit i v prevenci a terapii diabetu, dislipidémie, hypertenze, osteoporózy a dalších onemocnění.

První studie, která dokládá pozitivní vliv způsobu života na snížení rizika srdečních onemocnění, hlavně se jednalo o vliv pohybových aktivit, byla studie Morrise z roku 1953 (1,9,19,25,35).

4.3.2 SOCIÁLNÍ JEVY

Od počátku devadesátých let narůstá problémové chování českých adolescentů. Rozvíjí se sociálně patologické jevy - drogy, kriminalita, rasismus, vandalismus, šikana a další. Řešení nepříznivé situace v šíření výskytu negativních sociálních jevů se odehrává jak ve sféře represivní, tak preventivní. Pohybovou aktivitu lze konkrétně využít pro její psychoregulační efekt při kompenzaci mentálních zátěží populace. Příznivý vliv se týká depresí, tolerance na stres, poruch spánku, užívání alkoholu a drog. Ve vývoji podporuje rozvoj kognitivních funkcí prostřednictvím imitování, pomáhá při rozvoji a zpřesnění percepčních schopností zahrnujících vidění, rovnováhu, dává příležitost rozvíjet strategie učení, rozhodování a integrování informací. Je efektivním pomocníkem při stresu a patologických jevech vyskytujících se převážně právě u dospívajících- sebepoškozování, anorexie, bulimie... Pohybová aktivita také zlepšuje psychosociální a fyziologické funkce mentálně a fyzicky handicapovaných jedinců.

Je to prostředek, který dává mladým lidem prostor pro objevení a zdokonalení jejich schopností a dovedností, což jim přináší příjemné prožitky a spokojenost se sebou samými. Stejně jako naplní čas, ve kterém se dospívající nemá čím zabírat a hledá nějakou činnost, vzrušení či uspokojení materiálních potřeb. Hrozba rizikových činnosti je v takovém časovém prostoru nahrazena „smysluplnou“ sportovní aktivitou. Nespecifická prevence v podobě sportu se jednoznačně projevuje jako účinná u kouření a tvrdých drog. Měkké drogy nepovažují mladí za nebezpečné, což možná způsobuje, že ani sportující se nevyhýbají experimentu s touto látkou.

Tělesná výchova a sportovní aktivity mají na pubescenty příznivý vliv. Výsledky výzkumu (Rychtecký, 1990) dokumentují, že u sportujících pubescentů nacházíme méně studijních problémů i menší procento výskytu společensky nežádoucího chování (7,26,32).

4.4 NÁSLEDKY NEDOSTATKU POHYBOVÉ AKTIVITY

V roce 1954 upozornila zdravotnická komise UNESCO na vzestupný trend výskytu některých chorob, u nichž můžeme hledat příčinu v nedostatku pohybu. Absence pohybových aktivit, špatné stravovací návyky a nevhodný životní styl v dětství, dospívání a mladší dospělosti má své následky i v podobě chronických onemocnění neinfekčního typu v pozdějších letech života. Někteří odborníci hovoří o nedostatku pohybové aktivity či přímo o krizi pohybového režimu žáků. Tento fakt se nepříznivě odráží na celkovém funkčním stavu organismu dětí. Snížená tělesná aktivita vede v mnoha zemích k vyššímu počtu obézních osob mezi dětmi a mladými lidmi. Obezita mnohdy přetrvává do dospělosti a je výrazným nemotivujícím prvkem, vzhledem k realizaci pohybových aktivit.

Nevhodné stravovací návyky, získané v dětství, mohou výrazně ovlivňovat stav jedince v dospělosti. Nadváha dětí a mládeže se zvyšuje. Neznalost či určitá pohodlnost nebo navyklý způsob života vytváří takový stav, že mnoho rodičů ani nenapadne omezovat dítě v jídle nebo pití, ale omezení pohybové aktivity je zcela běžné. Nedostatek hlavně spontánního pohybu v rodině a školském systému, stále přetrvává. Deficit každodenní

pohybové aktivity přináší s sebou nejen nadváhu a ochabnutí svalstva, ale tzv. civilizační choroby. Hypokineze u dětí přispívá ke vzniku poruch růstu, zrání a vývoje podpůrného pohybového systému např. poruchy osifikace a utváření skeletu, svalové dysbalance, vadného držení těla, snížení pohybové způsobilosti a výkonnosti (14,18,35).

4.5 ROZDĚLENÍ

U nás byly v sedmdesátých letech zatím naposled systémově definovány jako druhy tělocvičné aktivity:

- tělesná výchova; záměrná pohybová aktivita odpovídající požadavkům vážného života, rozvoji a udržování fyzické zdatnosti
- sport; svobodná dobrovolná pohybová aktivita závodního typu, charakteristická výkonovou motivací
- pohybová rekreace; pohybová aktivita odpovídající potřebě regenerace sil a aktivního odpočinku

Toto členění má stále svoje opodstatnění, tradičně se u nás užívá obvykle „tělesná výchova a sport“, ale i „pohybová nebo tělesná aktivita“, či „pohybová činnost“. Celosvětově se dnes prosazuje spíše jako „střešní“ termín sport. Stále více se toto označení upřednostňuje i například v dokumentech Rady Evropy. Evropská charta sportu chápe pro tento účel sport jako „všechny formy tělesné aktivity, které ať v organizované nebo neorganizované účasti jsou zaměřeny na vyjádření zlepšení fyzické zdatnosti i mentální pohody i formování sociálních vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (32, s.9).

Sám pojem „pohybová aktivita“ je značně obsáhlý. Například Caspersen (32, s.19) ji charakterizuje jako komplexní chování, které zpravidla spotřebovává 15 - 40%ho energetického výdeje každého jedince. Chování zahrnuje pohybovou činnost při práci, při péči o vlastní osobu, práci v domácnosti, při dopravě za prací i zábavou a při libovolné aktivitě včetně sportu. Z tohoto hlediska pak jsou tělesná cvičení druhem

pohybové aktivity, která je prováděna plánovitě, záměrně a opakovaně se zaměřením na udržení nebo zlepšení jedné či více komponent tělesné zdatnosti. U adolescentů je za plně vyhovující hranici pohybových aktivit považováno 28 - 30% z celkového energetického výdeje. Hodnoty nižší než 25% je třeba považovat pro dosažení potřebné úrovně zdraví a zdatnosti za nedostatečné.

Sport má na aktuální náladu dva účinky; rovnovážný a nerovnovážný. Výrazné rozdíly v tomto působení existují mezi různými skupinami sportů. Do jedné skupiny se řadí aktivity typicky aerobního charakteru a posilování, do druhé sportovní hry.

Aktivity aerobního charakteru a posilování: např. aerobic, běh, tanec, tyto aktivity mají obvykle jednoduchou pohybovou strukturu, převážně cyklického charakteru. Vedou k celkové pohodě, redukuje psychické napětí, hněv, psychickou únavu. Na počátku cvičení se zvýšení napětí postupně a plynule snižuje spolu s nastávající únavou. Účinky na náladu nezávisí na pohlaví nebo věku dospívajícího. Tento typ aktivit navozuje pocit síly, relaxace a střední aktivace, celkově se vytváří „lepší pocit“. Jsou vhodné jako technika redukce stresu.

Sportovní hry: volejbal, tenis, fotbal, vyžadují dovednosti, které musejí být průběžně přizpůsobovány měnící se skutečnosti. Tyto „otevřené“ dovednosti vyžadují mnohem více vědomého pozorování. Uvolnění a koncentrace na sebe sama při sportovních hrách nejsou možné. Další rozdíl od aerobních pohybových aktivit a posilování spočívá v podstatě hry samé, tj. v soutěžní sociální interakci, při níž je zapotřebí přesně sledovat okolí. Variabilní stupeň pracovního úsilí představuje třetí odlišnost. Pro hry je typické střídání stupně zatížení, které se pohybuje pod hranicí optimálního aerobního zatížení stejně jako vysoko nad ní v anaerobním pásmu. Úspěch nebo prohra mají konečný vliv na osobní pocit pohody. Hry navozují nerovnovážný účinek na náladu tím, že zvyšují napětí a vzrušení před hrou a ostře je snižují ke konci hry. Tento tzv. „kruh napětí“ je nezávislý na výsledku hry a také na druhu sportovní činnosti (25,32).

4.6 RIZIKA

Statistika Ministerstva zdravotnictví (37, s.20) uvádí, že 30 - 50% sportovních dětských úrazů je zaviněno přetížením. K úrazům z přetížení může dojít v jakémkoli sportu, který zahrnuje intenzivní trénink. Převažují však spíše v individuálních sportech (krasobruslení, gymnastika, balet) než ve sportovních hrách. Bylo také zjištěno, že zvyšující se počet úrazů u mládeže postihuje chrupavčitou tkáň a vývoj růstových plotének a způsobuje chronické degenerativní procesy mladých kostí. Vysoká úroveň stresu, která je důsledkem intenzivního tréninku a soutěžení, ovlivňuje hladinu kortizolu v krvi, snižuje rychlost normální obnovy a zotavení svalové tkáně. Přepětí vzniká u sportovce při velkém a hlavně neobvyklém zatížení, které neodpovídá jeho silám a trénovanosti. U dorostu se přepětí objevuje častěji než u dětí, které nemají ještě tolik vůle. Projevuje se např. nespavostí, nechutenstvím, horečkou, bušením srdce. U extrémních případů se může projevit zastavením růstu, podváhou. V období puberty je zvýšená nepevnost kloubů a vazů, proto se snažíme dospívající nezatěžovat jednostranně. Brzy se projevuje nesprávné držení těla, především u sportu v předklonu (hokej, tenis). Silovým sportům se začínají plně věnovat děti až po dokončení kostnatění chrupavek, tedy mezi 17. a 20. rokem.

Sportování však může znamenat riziko i pro vytvoření negativních vlastností jako je namyšlenost, individualismus. U středoškoláků se často sportovní zájmy střetávají s povinnostmi studijními.

Své riziko nese i raná specializace ať ji jde o stránku psychologickou, fyziologickou či sociální. Tlak ke specializaci vychází od rodičů, podnět k dosahování vysokých výkonů jejich dětí je velmi silný, protože investovali psychologicky, sociálně i finančně. Tento tlak může vyústit do úzkosti, ztráty odvahy, konfliktu s rodiči či zanecháním činnosti. (17,30,36).

5. DOSPÍVÁNÍ

5.1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ

Vyvíjí se schopnost řešit abstraktní a teoretické otázky. Myšlení v tomto věku je již uvědomělé. Zdokonalování mozkové tkáně se projevuje především v její dokonalejší analytické a syntetické schopnosti. Po ukončení pohlavního dospívání se nervové procesy vyrovnávají a projevem tohoto je snaha o syntetické myšlení a vytváření vlastních názorů.

Počátek dospívání se ohlašuje i zvýšeným zájmem o vlastní zevnějšek. Na začátku se zájem týká změn v tělesných proporcích a existence i vývoje především sekundárních pohlavních znaků, v druhé části dospívání pak je hodnoceno vše - celý zevnějšek. V současné době hrají v hodnocení velkou roli média a známé osobnosti. U dospívajících se setkáváme i s dalším extrémem, který může vážně ohrožovat zdraví a život. Je to neopatrnost, sklon k riskování, přepínání a přeceňování sil, zejména při jízdě na kole, v autě, lyžování, plavání atd. (30).

5.1.1 PUBERTA

Je považována za první fázi dospívání, pro níž je charakteristické dozrávání reprodukčního systému. Novým ústředním motivem se stává zprvu představa a později pocit dospělosti. Preferované vrstevnické vztahy jsou zatím převážně pohlavně homogenní.

Období pubescence patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí. Může působit pozitivně i negativně na jejich chování v učební, pracovní i sportovní činnosti. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje počet potřebných opakování. Pubescence naznačuje i proces pozdějšího osamostatňování. Vztahy k rodičům se uvolňují a jedinci si začínají vytvářet nové a širší společenské vztahy. Úsilí o

nezávislost se vzrůstající kritičností je příčinou, že žáci a studenti již nejsou ochotni plnit bez výhrad své povinnosti.

Nerovnoměrné a rychlé růstové změny v průběhu puberty, tj. zaostávání růstu svalové hmoty za růstem končetin, mohou vést k diskoordinačním projevům. Zvláště u mládeže s nedostatečným pohybovým režimem. Pubescenti s omezenými pohybovými zkušenostmi se nestačí rychle adaptovat na aktuální rozměry svého těla a mohou mít proto jisté problémy s regulací svalového úsilí i kinetickým vnímáním polohových změn. Může se projevit ve zhoršeném provedení dříve osvojených dovedností. Ke konci puberty se tyto diskoordinační projevy omezují. Jinou příčinou jejich výskytu jsou výkyvy aktivační úrovně, způsobené emoční labilitou, a její neadekvátní nasazení vzhledem k nárokům pohybového úkolu.

V pubertě se přechodně zvyšuje krevní tlak. Tito jedinci nemívají žádné subjektivní potíže a jsou tělesně velmi dobře vyvinuti. U velké většiny z nich po pubertě klesne tlak na normální hodnoty. Tato přechodná hypertenze (juvenilní) však může mít souvislost i s přepětím.

Dochází ke zjevnému směřování k sexuálnímu zrání a dozrání. Na druhé straně je ale nápadné, že psychické a sociální „dospění“ s tímto dospíváním fyziologickým nemusí souviset a vesměs také nesouvisí. A právě v tom je odlišující znak pubescence oproti adolescenci (4,10,13).

5.1.2 ADOLESCENCE

Adolescence je jednou z dalších etap ontogeneze života člověka, dochází k řadě změn jak biologických, tak psychosociálních. Období vlastního dospívání, tj. od šestnácti do dvaceti let, je v podstatě doba uspokojivé sociální adaptace, v níž významnou roli má kromě rodiny učitel, vychovatel. Adolescenti žijí převážně v kolektivu vrstevníků.

Mění se zjev jedince, názory, chování i jednání, mění se hodnoty, postoje a zájmy, motivace i sociální vztahy, rozvíjí se aspirace a životní cíle, proměnou prochází celá osobnost. Končí zrání organismu. Charakteristické je zdokonalení duševních i tělesných funkcí. Silně vzrůstá svalová síla, koordinace pohybů se již vyrovná koordinaci pohybů

dospělého člověka. Rozumové a citové schopnosti jsou stejné jako v dospělosti. Pouze nedostatek zkušeností odlišuje tento věk od věku dospělého.

Předchozí progresivní růst se zpomaluje a pozvolna dokončuje. Zpomalení nastává dříve u dívek než u mladých mužů. U chlapců (18 let) i dívek (16 let) dochází k vyrovnání nesouměrnosti ve vývoji kostry a kosterního svalstva a vytváří se určitá optimální rovnováha, která je předpokladem k trvalému upevnění návyku správného držení těla. Pokračující vyrovnávání dynamiky růstu jednotlivých částí těla ovlivňuje i konstituční vzhled adolescentů. Tělo pak získává postupně své konečné proporce - somatotyp. Ve svalech ubývá voda a přibývá bílkovin a anorganických látek. Výrazný nárůst svalové hmoty pozorujeme u chlapců, u dívek jde spíše o přírůstky podkožního tuku a jeho rozložení po těle. Výkonnost chlapců vzrůstá, přesto že je pomalejší než dříve. U děvčat tělesná výkonnost, až na výjimky, stagnuje nebo mírně klesá.

Motorický i sensorický vývoj jsou v tomto období již dokončeny. Motorická docilita se zlepšuje i díky účinnější koncentraci pozornosti, konzistentní motivaci, cílevědomějšimu přístupu k učení i zvýšené mentální intelektové kapacitě adolescentů. Hlavní příčinou četných intrapsychických i interpsychických konfliktů je rozpor mezi fyzickou a sociální dospělostí. Je to období předělu mezi dětstvím a dospělostí. V sociální rovině se dokončuje rozvrstvení hodnotového systému, úsilí po nezávislosti a z něj vyplývající interiorizace sociálních norem a postojů, vyšší emocionální stabilita a odpovědnost za produkci své vlastní činnosti. Ve vztahu k těmto sociálně - psychologickým dimenzím se dokončuje a stabilizuje vývoj osobních vlastností.

Nejzávažnější změny v dospívání se však soustřeďují na vlastní osobu adolescenta. Hledat svou identitu znamená často experimentovat, a to proto, aby metodou pokusu a omylu našli adolescenční jedinci svou pravou cestu. Těkávé střídání sportů a koníčků je nejmírnějším druhem tohoto experimentování. Přesto je již na rozdíl od pubescence patrný pokrok v rozvoji vůle, neboť adolescenti dospěli k reálnějšímu hodnocení svých schopností, předností i nedostatků. Tím se jejich jednání a rozhodování oprošťuje od náhodných impulsů a ukvapených rozhodnutí, mezi motivy rozhodování a jednání vstupuje reálná úvaha, obezřetnost a kritičnost.

Adolescent je jedinec, který prošel pubescencí, ale musí zvládnout naučit se být dospělým co do zkušeností, zodpovědnosti, sociálního postavení i osobnostní svébytnosti (12,22,26,33).

5.2 ROZDÍL MEZI POHLAVÍMI

Základním předpokladem úspěchu každé práce s člověkem je respektování individuálních zvláštností jednotlivce. V oblasti pohybových aktivit proto bereme na zřetel momentální stav dospívajícího organismu a jeho připravenost na konkrétní činnost. Obě pohlaví mají během dozrávání svá specifika.

Ke spurtu v tělesné výšce dochází u děvčat v deseti , u chlapců ve dvanácti letech. Vrcholnou rychlost dosahuje růst u děvčat asi ve dvanácti letech, u chlapců ve čtrnácti. U chlapců dochází asi do třinácti let k lineárnímu vzestupu maximální izometrické síly, pak dojde k její výrazné akceleraci. U dívek se postupně zvyšuje maximální svalová síla do patnácti let, v období silového spurtu v adolescenci není dostatek důkazů. V šestnácti letech jsou rozdíly výrazně větší ve prospěch chlapců. Maximální svalová síla je v úzkém vztahu k velikosti těla a svalové hmoty, proto její hodnoty jsou u chlapců větší. Dívky však prokazují ve všech věkových kategoriích vyšší úroveň flexibility. U chlapců se projevují dvě fáze růstu. První fází je období od prepubertálních let do poloviny puberty nebo do věku vrcholu výškového spurtu. Druhé období trvá od tohoto okamžiku až do konce postpubertálního období. Pohlavní rozdíly ve vývoji svalové síly mezi chlapci a dívkami během puberty a adolescence mohou být způsobeny a) zvýšením podkožního tuku u dívek, b) zvětšením velikosti svalů a tukuprosté hmoty u chlapců, c) hormonálními, nervosvalovými a biomechanickými odlišnostmi nebo d) různou úrovní pohybové aktivity.

Rozdíl mezi nárůstem svalové hmoty u obou pohlaví se projevuje zejména u svalstva paží a trupu, zatímco u svalstva bérce nejsou rozdíly velké.

Se zrychlením tělesného růstu se v průběhu zrání postupně zvětšuje svalová hmota, v dospělosti dosáhne cca 40% celkové tělesné hmotnosti. Pohlavní rozdíly v úrovni hormonů a jejich aktivity ovlivňují vývoj adolescenta, rozdíly ve svalnatosti a tedy i

diference ve svalové síle chlapců a dívek. Zatím neexistuje výzkum, který by obsáhl u obou pohlaví celé dětství a adolescenci a měřil vlivy různé úrovně pohybových aktivit na vztahy mezi věkovými a pohlavními diferencemi a vývojem svalové síly. Je málo údajů o rozsahu pohybových aktivit, zdá se, že děti provozují málo náročných aktivit. Větší energetický výdej je pravděpodobně u chlapců. Některé výzkumy zaznamenaly pokles jednak pohybové aktivity na základě vlastních záznamů dětí a adolescentů, jednak maximální izometrické síly u většiny svalových skupin, zejména však u zádového svalstva. Mezi chlapci a dívkami jsou rozdíly v míře účasti na pohybových aktivitách a v jejich intenzitě. S narůstajícím věkem klesá všeobecná pohybová aktivita pohlaví. Dle údajů Ministerstva zdravotnictví tvoří ve věku devatenácti let anaerobní krátkodobý výkon a svalová vytrvalost dívek jen 50% výkonu chlapců. Rozsah pohybů je u dívek naopak obvykle vyšší, neboť jsou lépe disponovány - kloubní spojení, elasticita svalstva, vazů, šlach.

Vytrvalostní výkon se zlepšuje spolu s věkem bez ohledu na trénink. Děti a dospívající jsou schopni se fyzicky adaptovat na vytrvalostní tréninkové zatížení, je-li tréninkový podnět adekvátní. Maximální aerobní výkon je u mládeže ve srovnání s dospělými poměrně vysoký. Může to být dáno genetickými faktory nebo vyšší pohybovou aktivitou mládeže. Do začátku puberty je schopnost přijímat kyslík stejná jak u chlapců, tak u děvčat. U chlapců puberta sama celkem neovlivní další vývoj, ale za to u dívek znamená určitý zlom, od kterého se schopnosti chlapců a dívek rozcházejí.

Tepová frekvence je u obou pohlaví nejvyšší kolem jedenáctého roku a hodnota hemoglobinu je do čtrnácti let také srovnatelná. Pak ale u chlapců hodnota mírně stoupá, u děvčat zůstává asi o 20% zpět. V šestnácti letech je dosažena již úroveň dospělých.

Značné přesuny v očekávání důsledků a výsledků pohybové činnosti souvisí se změnami v hodnotovém systému. Nastává všeobecný pokles zájmu u dívek o pohybové aktivity, ve kterých je kladen důraz na výkonnost. Pozitivně přijímají cvičení s hudbou, pohybové aktivity zaměřené na zlepšení tělesné image. U chlapců jsou naopak zvýšené nároky na tělesnou zátěž většinou kladně akceptovány.

U chlapců je ceněna vyšší atletická postava se zřetelnou muskulaturou, dívky chtějí být štíhlé, nohaté, ovšem s náležitými ženskými tvary. Závěry výzkumů konstatují, že dospívající chlapci obvykle chtějí zvýšit hmotnost, výšku a sílu, zatímco dívky touží hmotnost snížit. Na tato přání chlapci reagují cvičením, dívky dietou (10,15,37).

6. POHYBOVÁ AKTIVITA U DOSPÍVAJÍCÍCH

Od dětství se utvářejí nejrůznější postoje, také k pohybovým činnostem, různým cvičením, sportům, ale později i k součástem tréninku, ke spoluhráčům, k zařízení i náčiní. Postoj zrcadlí, jak osobnost reaguje na vnější podněty. Zejména ty, které nově přicházejí jsou proto důležité. Proto by si měl každý, kdo pracuje s mládeží uvědomovat, že jeho podněty mohou silně ovlivnit postoje jeho svěřenců a tím přispět k přijetí pozitivních nebo sporných hodnot pro život. Základem je vztah k činnosti samé, od něho se odvíjí ostatní. Není pochyb o tom, že ze všeho nejlepší je, když je mládež obklopena dobrými příklady a nápodobou - k níž jsou mladí velmi náchylní - si získávají postoje, které není nutno nijak předělávat. Tam, kde chybí v důsledku nezralosti abstraktní myšlení, tvoří konkrétní fyzický pohyb jedinou možností záměrné aktivace myšlení. Věk dětí a mládeže je charakteristický specifickými zvláštnostmi vývoje organismu a osobnosti. Tato okolnost je nejzávažnějším faktem, který je nutno respektovat v celkovém zaměření, v metodice i formách.

Sport je v adolescenci zájmem číslo jedna. Jeho význam pro vývoj osobnosti ovšem postupně klesá, řada dospívajících dává přednost kulturně tvořivějším, vážnějším zájmům. Jestliže sport vyplňuje většinu volného času, je to v tomto věku přece jen již na úkor činností, které mohou dát více. Jde o ulpívání dětské hravosti a soupeřivosti. Pasivní sport ve formě sledování televize je pouze přitažlivou, uvolňující a únikovou zábavou, ale ničím víc. Ke konci dospívání se sportovní aktivita u chlapců pohybuje na třetím místě, u dívek na místě pátém (Fialová, 1997).

Pohyb ovlivňuje při dospívání harmonický vývoj především lokomočního systému, ale i ostatních orgánů a funkcí. Základem rozvoje pohybových schopností je tělesné zatěžování v kombinaci s odpočinkem. Aplikace zatížení a odpočinku se mění v závislosti na rozvoji jednotlivých schopností, věku, pohlaví i aktuálním rozvoji žáků.

Při záměrném rozvoji pohybových schopností se doporučuje uplatňovat tyto principy (Sýkora, 1993):

- koncentrovat rozvoj pohybových činností do senzibilního období
- spojovat rozvoj pohybových schopností se vzděláváním a výchovou

- rozvíjet všechny pohybové schopnosti
- tělesné zatížení zvyšovat postupně
- přivýkat děti k jejich individuálně - maximální zátěži
- pohybové schopnosti rozvíjet ve spojitosti se správnou životosprávou

Předčasná specializace a jednostranné zatížení by mohly mít za následek narušení harmonického vývoje a zdraví. Proto je třeba nejprve zajistit co nejširší pohybovou připravenost a zvýšit celkovou tělesnou zdatnost, tj. zvýšit úroveň všestranné tělesné připravenosti. Ta je základem nejen správného vývoje jedince, ale současně i dobrým předpokladem pro zvládnutí dané specializace. U mládeže jsou vztahy mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi méně pevné než u dospělých. Zvládnutí techniky je proto u nich podmíněno především úrovní všestranného rozvoje pohybových schopností. Děti s rozvinutou obratností, rychlostí a silou zvládnou rychleji jakýkoliv nový pohyb. Rozvoj pohybových schopností neprobíhá u mládeže rovnoměrně. Charakteristikou vývoje svalové síly dětí a dospívajících je jeho individuální variabilita. Je nejlépe dokumentována rychlostí a tempem růstového spurtu. Vzdávající velikost a síla kosterního svalu je významným znakem dětství a adolescence. Protože tempo anatomického růstu, dospívání a změn vnitřního prostředí se proměňuje nezávisle, nedá se očekávat, že jejich kombinovaný vliv na sílu bude jednoduše korelovat s kalendářním věkem.

Zvýšená pozornost v rozvoji síly by měla i v tomto období být věnována velkým svalovým skupinám, které zajišťují správné držení těla. Cílený rozvoj svalové síly vyžaduje současně s posilováním svalů zařazovat i cvičení protahovací a relaxační se zdůrazněním správného dýchání. S rozvojem silové, vytrvalostní a speciální vytrvalostní námahy je vhodné začít v období, kdy začíná být zátěží přizpůsoben pohybový aparát, centrální nervová soustava a kdy funkce srdečního a oběhového systému jsou již stabilizovány, tj. kolem 16.-17. roku.

Optimální frekvence na rozvoj aerobní zdatnosti je třikrát až pětkrát týdně po dobu dvaceti minut při celkové době jednotky do šedesáti minut. Vysoké intenzity

s převahou aerobní zdatnosti jsou u dětí méně vhodné, neboť děti mají nižší schopnost práce na kyslíkový dluh. Nejvhodnějším typem jsou pohybové aktivity aerobního charakteru s častými změnami intenzity zatížení. Významnou roli hraje i pestrost a prožitková příjemnost PA.

Z pohybových schopností se nejrychleji rozvíjí silové schopnosti - anaerobní výkony, což je způsobeno vyšší kapilarizací ve svalch i aktivitou enzymů laktátového a laktátového neoxidativního metabolického krytí energetických potřeb pohybové činnosti. U netrénovaných dospívajících se obvykle v tomto období dosahuje hraničních hodnot v motorické výkonnosti. U chlapců vlivem nárůstu svalové hmoty dochází ke snížení pohyblivosti v kloubech i páteři.

Největší rezervy ve zvyšování objemu a účinnosti pohybové aktivity jsou u dospívajících ve víkendových dnech. Větší snížení objemu PA o víkendu se projevuje u dívek. Výrazný je negativní vztah k rozvoji vytrvalosti.

Ve vztahu k pohybové aktivitě, včetně školní tělesné výchovy se postoje studentů diferencují. Mění se současně vztah k hodnotám, kategoriím, které mladí lidé od různých forem aktivit očekávají. Při utváření pozitivních postojů k pohybové činnosti u pubescentů a adolescentní mládeže je třeba nejen vycházet, ale využívat jejich typických, reálných reakcí a stanovisek k pohybové zátěži. Například zvyšuje se kritičnost k obsahu i organizačním formám, především ve školní tělesné výchově. Preference nových druhů sportovních činností souvisí s vyšší ztuhlostí stávajících osnov, lpění na tradičních sportech. Mládež naopak vyhledává ty činnosti, které lze provádět ve volném čase, fotbal, cyklistika, skateboard, florbal aj..

Někteří autoři uvádějí, že 63% aktivity, které dospívající provádějí ve volném čase, odpovídá klasifikaci celoživotní pohybové aktivity. Ve školní tělesné výchově je tento podíl aktivit pouze 48% (Freedson, 1991).

Největší pokles pohybových aktivit je v tomto období spojen s vyučovacím procesem. Jako nejvíce kritické se jeví adolescentní období studentek středních a vysokých škol. Výjimkou je specifická skupina adolescentů, kterou tvoří studenti oboru učitelství

tělesné výchovy. U nich zjištěné charakteristiky pohybové aktivity představují horní hraniční hodnoty, které dosahuje zdravý jedinec při realizaci maxima pohybové aktivity bez zaměření na vrcholový trénink. Tato úroveň PA představuje zatížení organismu, které vytváří podmínky pro nepřetržitý růst celkové výkonnosti při výrazném posílení zdravých podporujících faktorů.

Otázky osvojování a zušlechťování fyzické stránky člověka, zdokonalování jeho fyzických schopností v procesu všestranného rozvoje člověka, jsou předmětem zájmu celé řady vědních disciplín. Oblast tělesné kultury se rozrostla do nebývalé šíře, proniká stále více do naší společnosti, do její kultury, politiky i ekonomiky.

Ukazuje se, že pohybová aktivita mládeže byla mnohem méně častějším předmětem studia než pohybová aktivita dospělých a různých specifických skupin populace. Všeobecně se uznává převaha pozitivních vlivů pohybové PA na zdraví dospívajících nad vlivy negativními. Obdobně pozitivně je hodnocen sociální a emotivní vliv na psychický stav, životní styl a kvalitu života. Je zřejmé, že zlepšení zdravotního stavu mládeže a splnění dalších závažných cílů v oblasti tělesné kultury nemůže ve společnosti zajistit jen školní tělesná výchova. Naprostá většina pohybových aktivit je realizována v mimoškolním prostředí. Na středních školách vystupuje větší odpovědnost žáka za vlastní zdraví i zdraví spolužáků, styl a kvalitu života, kladné ovlivňování hodnotového systému, ekologické aspekty a další cílové kvality.

Zlepšení fyziologických funkcí a vytrvalostního výkonu je možné očekávat, pokud tréninkové programy vyhovují kritériím na intenzitu, frekvenci a dobu trvání. Je však nutno připojit jedno upozornění: v prostředí školy je dlouhodobým cílem podporovat vývoj aktivního životního stylu, jehož obsahem jsou odpovídající pohybové aktivity, krátkodobým cílem je podpora tělesné zdatnosti. Efektivní realizace těchto obou cílů je náročná. U některých jedinců je obtížné aplikovat větší zatížení potřebné pro dosažení tréninkového efektu způsobem, který by byl radostný a psychicky posilující.

U dětí a mládeže by se výchova k umění žít mohla stát na počátku tisíciletí integrujícím činitelem často roztržitého a málo zdůvodňovaného působení tělesné výchovy. A proč ne? Pro takto nekomplexněji chápanou výchovu - v jednotě tělesného a duševního vývoje jako přípravy pro život v konkrétních podmínkách a zároveň pro

lidství - by toto rozšíření funkce tělesné výchovy mohlo znamenat i zvýšení všeobecné prestiže ve škole i na veřejnosti. A co víc - mohlo by i výrazněji ovlivnit rezistenci dětí a mládeže vůči životním nejistotám a tlakům, jimž jsou vystaveni stejně jako dospělí. Celková tendence postojů studentů ke sportování a tělovýchovné činnosti, jejich orientace na tuto životní aktivitu, nutně odráží nárazové a postojové ovzduší současné společnosti. Ta vytváří podmínky, ve kterých se některým postojům daří, jiným ne. Péče o realizaci tendence postojů dospívajících k pohybové činnosti je pak vkladem do atmosféry současné a hlavně budoucí společnosti. (32,s.71)

Zjištěné výsledky odpovídají subjektivním pocitům i životním hodnotám dospívajících, ale méně již požadavkům, které vyplývají ze současného zdravotního stavu této skupiny populace. (2,8,22,29,35,37)

6.1 FORMY PA U DOSPÍVAJÍCÍCH

V struktuře realizované pohybové aktivity ve volném čase a ani v zájmu o jednotlivá sportovní odvětví nebyl zjištěn významný rozdíl mezi účastníky organizované pohybové aktivity a ostatními, a to u obou pohlaví (2).

6.1.1 ORGANIZOVANÁ PA

Zapojení do organizované pohybové aktivity se neprojevovalo změnami ve struktuře sportovních zájmů. Z toho lze vyvodit, že zapojení do organizované pohybové aktivity je v souladu se zájmovou sférou.

Zapojení do organizovaných forem pohybové aktivity je z hlediska denního a týdenního režimu nedostačující. S věkem toto zapojení ještě klesá a klesá i pohybová aktivita v týdenním režimu ve volném čase. Sportovních kroužků na základních školách se účastní 20-30% pubescentů (Šima, 1998), což potvrzují i další zjištění (Slepička, 1998), která udávají, že zájmového sportování na základních školách se nezúčastňuje 63% dětí.

Do organizovaných forem aktivit se více zapojují studijně úspěšnější jedinci. Tito studenti nalézají ve sportu možnost zlepšit svou výkonnost a zároveň si uvědomují více i sport a s ním spojený pohyb jako potřebnou záležitost svého života. Problém menší účasti a zájmu slabších dětí pravděpodobně spočívá ve slabší motivaci a stimulaci z vnějšího sociálního prostředí.

Pro docílení větší účasti dospívajících na pohybových aktivitách je nutné podpořit:

- Volitelnost a výběrovost
- Možnost individualizace, ale i kooperace
- Svobodu rozhodování
- Přitažlivost a atraktivnost
- Časovou „otevřenost“
- Finanční přijatelnost

a další znaky současného chápání volného času mládeže (2,26).

6.1.2 NEORGANIZOVANÁ PA U DOSPÍVAJÍCÍCH

S věkem klesá i neorganizovaná forma PA. Alespoň jednou týdně provozuje nějakou individuální sportovní či tělovýchovnou aktivitu asi 36% respondentů, přičemž aktivních výkonnostních sportovců je kolem 30% (Zich - Ungr, 1996).

Dívky v neorganizované pohybové aktivitě zaostávají za chlapci, a to jak v intenzitě, tak i objemu a struktuře. Většina realizovaných pohybových aktivit má nízkou intenzitu. Podíl sportovní aktivity ve struktuře pohybové aktivity ve volném čase je nedostačující. Nejčastější prováděnou neorganizovanou pohybovou činností je v týdenním režimu u dívek i chlapců chůze a jízda na kole (2).

6.2 DŮVODY PA U DOSPÍVAJÍCÍCH

Důvodů, pro které se lidé věnují sportu je celá řada. V soutěžním sportu převažuje výkon, vzrušení ze hry, soupeření. V sociokulturně orientovaném a alternativním sportu nacházíme jako motivy k provozování těchto forem převážně zdraví, pohodu, uvolnění.

Rozsáhlý výzkum hodnot u mladých sportujících ukázal, že hodnoty potěšení a osobní výkon jsou mnohem významnější než skupina hodnot spojená s fairplay, které byly nazvány jako sociálně - mravní hodnoty. Nejméně důležitou hodnotou z osmnácti uvedených na seznamu, bylo vítězství (Lee, Whitehead a Balchin, 2001).

Dle Fialové (1995) hraje velkou roli pro adolescenční populaci tělesná krása. Zvláště dívky jsou ochotny obětovat mnohé pro zlepšení vlastního vzhledu. Z prostředků použitých za účelem korekce tělesných proporcí je patrné, že více než dvě třetiny dotazovaných vyzkoušeli zvýšení pohybové aktivity. S vlastním tělesným vzhledem, jsou ale více spokojeni chlapci. Nejvíce výhrad mají dívky k tělesným partiím steh, hýždí a lýtek, zatímco chlapci projevují nespokojenost se šíří ramen a hrudi. Zatímco u dospívajících chlapců frekvence provádění tělesných cvičení se vzrůstající nespokojeností s vlastním tělem klesá, u dívek je tomu naopak - nespokojené dívky se pohybují více než spokojené. Intenzita prováděných cvičení a sportu je ale ve skupině dospívajících mužského pohlaví podstatně vyšší než ve skupině pohlaví ženského a klesá s mírou spokojenosti.

Důvody, jako jsou vývojové trendy v pohybové aktivitě ve volném čase, vzrůstající komerční vlivy, akcelerace rozvoje techniky apod. vedou k rostoucímu zájmu o atraktivní, mimořádné a dobrodružné činnosti. Označujeme je jako „rizikovou pohybovou aktivitu“. Typické jsou pro ni publicita, dramatická atmosféra, výjimečnost zážitku a další znaky.

Pohybová aktivita je vhodným prostředkem pro navození pocitu pohody. Lidé sportují nejen z racionálních důvodů, tj. aby si upevnili zdraví. Většina dospívajících se této volnočasové aktivitě věnuje proto, že je baví. Prožitek se stal v posledních letech aktuálním pojmem. Je důležité, aby aktivity ve VČ nabízely příjemné prožitky. Tuto zásadu je nezbytné respektovat zejména u začínajících zájemců o sport (25,32,37).

6.2.1 DŮVODY POHYBOVÉ AKTIVITY U DÍVEK

U dívek se zájmem o pohyb a sport se pohybové aktivity propojují se zájmem o módní vzhled a se smyslem pro hudbu a rytmus. Spíš než síla a výkon jim imponuje krása a elegance. Požadavkem je nejen vylepšení tělesného vzhledu, ale i zvýšení zdatnosti jako podmínka posílení vlastního sebevědomí a samostatnosti (20).

6.2.2 DŮVODY POHYBOVÉ AKTIVITY U CHLAPCŮ

U mužské populace se objevuje kulturistika, kde však ne vždy vůdčím elementem je pohyb, ale stavba těla. U dospívajících je ale bezpodmínečně nutné, aby tato forma cvičení, která vychází hlavně z izometrické svalové kontrakce, byla jednou z aktivit a nikoliv jedinou (13).

6.3 PREFERENCE POHYBOVÝCH AKTIVIT U DOSPÍVAJÍCÍCH

Ve vztahu k věku se ukazuje jako obecný trend postupné snižování účasti ve sportu s narůstajícím věkem. Při srovnávání účasti chlapců a dívek nacházejí rozdíly. Platí, že dívky se zapojují do sportu méně. Motivy, které vedou muže a ženy ke sportování bývají rozdílné. Dívky dávají přednost kosmetickým, zdravotním motivům, chlapci naopak preferují motivy jako je vzrušení, dobrodružství a kolektiv.

Od puberty počínaje se u obou pohlaví spojují sportovní a pohybové aktivity s touhou po cestování a poznávání, proto dospívající často pěstují turistiku, rádi stanují, cestují, mají v oblibě vodáctví, orientační běhy apod. U chlapců se vyskytuje souvislost i se zájmy technickými - parašutismus, motorismus. Chlapci více než dívky zdůrazňují u sportu čestné jednání a odmítání sobectví a kariérismu. U dívek se zájem o pohyb a sport opět velmi silně propojuje se zájmem o módní vzhled a se smyslem pro rytmus. Chlapci se více zapojují do soutěžního sportu, dívky dávají přednost rekreační účasti bez soutěžení a kladení důrazu na výkon.

Struktura sportovních zájmů vykazuje poměrně vysokou stabilitu, a to zejména u nejoblíbenějších a méně oblíbených sportovních odvětví. U adolescentů patří mezi

významný faktor finance. Je to jeden z důvodů, proč se středoškoláci, v porovnání s žáky základních škol, již méně účastní organizovaných forem aktivit a využívají více placených služeb. Také pěstují některé sporty, jimž se mohou věnovat bez přímého dohledu svých rodičů (25,26).

6.3.1 PREFERENCE U DOSPÍVAJÍCÍCH DÍVEK

Děvčata se v dospívání jen sporadicky organizují ve sportovních oddílech či klubech. Zorganizované i neorganizované aktivity se účastní především sportovních her - volejbalu, plavání a tance. Dominantní pohybovou aktivitou je chůze, rozdíl oproti chlapcům je však v podílu této činnosti na celkové pohybové aktivitě. Nejčastější neorganizovanou formou je běh a turistika - cykloturistika (Fromel - Chytil, 1995). Je akceptován aerobic, sjezdové lyžování.

S věkem vzrůstá zájem o kondiční kulturistiku, turistické aktivity, aerobic a klesá zájem především o atletiku a sportovní hry. Upřednostňují rozvoj koordinačních schopností a zaměření estetické a později i zdravotní (2,32).

6.3.2 PREFERENCE U DOSPÍVAJÍCÍCH CHLAPCŮ

U organizované aktivity pozorujeme jednoznačně převahu sportovních her, především fotbal. Dalšími oblíbenými hrami jsou volejbal, házená, basketbal, stolní tenis. Z méně obvyklých odvětví se do popředí dostala bojová umění a kondiční kulturistika. V první polovině žebříčku zájmů (Fromel a Chytil, 1995) se pohybují sportovně technické aktivity, dále kanoistika a veslování. Často se objevuje ve formě organizované i neorganizované turistika - cykloturistika/jízda na kole a plavání. Velký zájem vykazují zimní sporty, sjezdové lyžování a bruslení. Nejčastější pohybová aktivita v týdenním režimu je chůze, fotbal a jízda na kole. Významné postavení her v pohybové aktivitě ve volném čase potvrzuje domněnku, že rozdíly mezi strukturou sportovních zájmů a vlastní pohybovou aktivitou ve volném čase nejsou zásadní. Chlapci nepreferují charakteristické letní aktivity a činnosti odvozující se od gymnastiky. Zájem o tanec, který je v pubescenci opomíjen, s postupným dospíváním stoupá.

v popředí zájmu je rozvoj silových schopností se zaměřením na kondiční a výkonnostní oblast. Nejeví zájem o estetické a zdravotní činnosti (2,32).

6.4 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH AKTIVIT

6.4.1 FITNESS

V praxi se setkáváme s řadou předsudků ohledně negativního vlivu posilování v dospívání, především „zastavení“ růstu apod. Tyto negativní vlivy přicházejí v úvahu v případě kulturistického tréninku, nikoli při kondičním posilování, které naopak považujeme v dospívání za aktivitu velmi vhodnou, samozřejmě v kombinaci s dalšími pohybovými aktivitami. U dospívajících nepovažujeme za vhodné, aby pro ně bylo cvičení ve fitness centrech stěžejní pohybovou aktivitou, považujeme ho však za vhodnou doplňkovou aktivitu k jiným druhům sportů. Pokud se dospívající věnuje soutěžní kulturistice nebo fitness, jsou ovšem i tyto sporty, podobně jako ostatní, typické svou ranou specializací, protože se soutěží již v dorosteneckých a juniorských kategoriích, což však v konečném důsledku může mít v tomto období řadu negativních důsledků jak v somatické, tak psychické oblasti. Proto doporučujeme jen jednoduchý dělený trénink, a to na horní a dolní polovinu těla, se striktním provedením jednotlivých cviků v plném rozsahu a pohybu. Preferujeme izolované posilování jednotlivých svalových skupin, vyhýbáme se zatěžování páteře ve svislém směru, cviky volíme dle stejných zásad jako u dospělých začátečníků s cílem minimalizace svalových disbalancí.

Posilovači trénink začínáme provádět kolem patnáctého roku. Intenzitu, objem, zatěžování, volbu polohy je nutno dodržovat. Výhodnější je volit polohy nižší (vleže, vsedě), protože v nich nedochází k extrémnímu zatížení páteře.

Zájem o posilování u dospívajících je zjevný, nejen z kondičních důvodů, ale především proto, že v něm vidí možnost, jak ovlivnit vzhled svého těla a tělesnou hmotnost (33,37).

6.4.2 CHŮZE A PĚŠÍ TURISTIKA

Chůze představuje nejpřirozenější formu pohybové aktivity. Chodit umí všichni, je pro nás natolik charakteristická, že vypovídá o osobnosti daného jedince. Tato činnost je poměrně podceňována, přesto, že je vhodnou aktivitou pro lidi s nadváhou. Při chůzi jsou totiž síly v okamžiku kontaktu nohy s podložkou rovny zhruba 1,7 násobku tělesné hmotnosti, tedy asi polovině hodnoty než u běhu.

Chlapci ujdou v pubescenci za den přibližně 9,65 km a dívky 8,17 km.

Vhodnou formou využití chůze je pěší turistika, která přináší vedle pozitivních dopadů na tělesnou zdatnost také změnu prostředí, kontakt s přírodou, navozuje psychické odreagování a regeneraci, rozvíjí orientační schopnosti i kulturně společenskou úroveň znalostí. Obvykle vyšší časová dotace u této pohybové činnosti je vyvážena mnohostranným efektem (2,20).

6.4.3 PLAVÁNÍ

Názvem plavání bývá dospívajícími někdy nepřesně označováno „koupání“, tj. pobyt ve vodě, hrátky s vodou, „poplavávání“. Pozitivní účinek však vyžaduje vytrvalý lokomoční pohyb ve vodě a překonávání určité vzdálenosti. Je to především individuální činnost.

Jeho efektivnost je hlavně v nadlehčujícím působení vodního prostředí, ale i v relativně harmonickém a souměrném zatěžování svalstva celého těla. Důležitá je správná teplota vody, která by se měla u dospívajících pohybovat kolem 27°C. Výhodou plavání je vysoká stimulace neuromuskulární koordinace s aerobní složkou svalové práce a cílené působení na posturální muskulaturu. Proto je používána k zvýšení vytrvalecké zdatnosti i k cílenému ovlivňování pohyblivosti, a dále jako kompenzační aktivita při poruchách osy páteře i vývoje některých velkých kloubů. Nadměrně jsou však zatěžovány při vyšší intenzitě oblasti ramenních a kolenních kloubů, úponů na nich, ušní, nosní dutiny a oči.

Plavecká technika by měla být bez hrubých chyb. Záběrové pohyby jsou při plavání mnohokrát opakovány, pokud jsou prováděny korektně, mohou přinést značný efekt. Vodorovná poloha, pravidelné dýchání sladěné se záběrovými pohyby a s úplným výdechem do vody, vede k rovnoměrnému zatížení velkých skupin svalstva vzhledem k rozsahu pohybu i intenzivnímu protažení svalstva končetin i trupu. V opačném případě může chybná poloha se zdviženou hlavou a asymetrie v pohybech vést při delším plavání k přetěžování krční páteře a bolesti v bedrech.

U chlapců je preferován vždy na prvním místě plavecký způsob kraul, dále pak prsa, znak a motýlek. U dívek vede plavecký způsob prsa, dalším je kraul, znak a motýlek (2,13,20).

6.4.4 SPORTOVNÍ HRY

Využití sportovních her pro rozvoj tělesné zdatnosti i rekreace je pro řadu jedinců velmi atraktivní. Dívky, které hůře snášejí monotónnost cyklických pohybů, se nechávají rády pozitivně naladit v kontaktu se skupinou stejně orientovaných vrstevníků. Sportovní hry, více než jiné pohybové činnosti, napomáhají regeneraci, odpoutávají pozornost od problémů každodenního života, nabízejí rozptýlení a pozitivní emocionální prožitky. Radost z pohybu je umocněna výběrovým sociálním kontaktem, pro dospívající tak důležitým.

Kolektivní hry s míčem patří mezi oblíbené sportovní aktivity a mohou výrazně ovlivňovat organismus zejména díky vysoké motivační náplni. Musí však být důsledně dodržována pravidla. Hry působí na rychlost, rychlostní vytrvalost, svalovou sílu dynamického charakteru, obratnost i celkovou zdatnost. Zatěžované jsou kolenní, ramenní, loketní a hlezané klouby, Achilova šlacha, klouby prstů - zejména palce, vazy, úpony. Z důvodu častých pádů je ohrožena i oblast bederní páteře. Rizikem jsou údery na genitál a hlavu.

Hry do sportovních činností nepochybně patří. V adolescentním věku mají účastníci her větší potřebu soutěžit, ale i spolupracovat (20,27).

6.4.5 TENIS

Jeden z našich nejúspěšnějších sportů, nehodí se však pro všechny. Výhodou je individuální možnost dávkování i změna charakteru hry. Působí na aerobní vytrvalost, anaerobní metabolismus, ovlivňuje rychlost, rychlostní sílu, vytrvalost a obratnost. Výraznou nevýhodou a tím i hlavním nebezpečím však je jednostrannost zátěže v dominantním kvadrantu horní poloviny těla a z ní pak plynoucí asymetrie, která bývá zdrojem páteřních obtíží v důsledku jednostranné hypertrofie. Zvláště zatěžovanými jsou dolní končetiny, především kloub hlezeneý a kolenní, vazy, šlachy, úpony. V zádových svalech je většina zátěže centrována do vrcholů zakřivení. Známým defektem je tenisový loket, jehož příčinou je zřejmě především nesprávná technika bekhendu. Tenisové rameno spíše vyjadřuje nepoměr mezi nároky a schopností této oblasti. Ovlivnění tělesné kondice je vysoké, stejně jako herní motivace (13).

6.4.6 CYKLISTIKA A CYKLOTURISTIKA

Cyklistiku je možné využít jako pohybovou aktivitu hlavní, příležitostnou či víkendovou, sezónně i celoročně. Lze provozovat individuálně i organizovaně, v jakémkoli věku. Cykloturistika nejen ovlivňuje zdatnost, ale umožňuje i regeneraci, poznání, kontakt s vrstevníky atd.

Působí na rychlost, vytrvalost, sílu i koordinaci, stejně jako na psychickou sféru. Poloha na sedle relativně snižuje hmotnost a to dovoluje využití i u obézních jedinců. Zvyšuje aerobní kapacitu, ovlivňuje i anaerobní metabolismy a podporuje krevní oběh. Šlapáním se posilují kromě svalů dolních končetin také břišní, prsní a zádové svaly i svaly paží.

Zatěžuje především úpon čtyřhlavého svalu, místa vrcholu zakřivení páteře, tlakem břišní orgány, překrvením pánev, tlakem sedadla dráždění sedací oblasti a nedokrvení dolních končetin. Předpokladem pozitivního efektu je správný výběr kola i správná technika posedu a jízdy atd. (13,20).

6.4.7 BĚH

Běh či klus by měl probíhat na rovném, měkkém povrchu, v čistém prostředí a s vhodnou obuví. Běhat je možné ve skupině, právě tak jako samostatně. Při této aktivitě se zapojují hlavně svaly dolních končetin, ale současně s menší intenzitou i svalstvo trupu a paží, které zajišťuje polohu těla a podporuje pohyb vpřed. Kvalitní technika běhu optimalizuje energetické úsilí.

Dlouhé trati vytvářejí podmínky pro vytrvalost aerobního charakteru a ultradlouhé do metabolismu zapojují také energetické rezervy. Výrazně se podílejí na regulačních teplotních mechanismech i na minerálovém a vodním metabolismu. Zvyšuje se svalová síla v zatěžovaných svalových skupinách i srdeční výkonnost. Běh má i rizika. Nejčastěji jsou postiženy, úponové části svalů i vazů, především distální část dolní končetiny. Pomalý běh by měl trvat ze začátku pět minut, později třicet minut s intenzitou 60 - 70% max TP.

Kontaktní síly jsou při běhu rovny zhruba trojnásobku tělesné hmotnosti, proto se běh nedoporučuje jedincům s vyšší nadváhou z důvodu již tak přetěžovaných kloubů (13,20).

6.5 PŘEDPOKLADY A VHODNOST PA

Působení jednotlivých sportů na organismus je odlišné podle charakteristiky pohybů. Ta je prvním kritériem pro výběr. Většina sportů je založena na lokomoci a dynamickém pohybu. Proto musíme brát zřetel na stav pohybové soustavy. Závažnou pozici má i gravitační působení (13).

6.5.1 PŘEDPOKLADY A VHODNOST PA V PUBERTĚ

Mění se utváření těla, vnitřní prostředí, vybavení a také pohybová aktivita. Zvyšuje se svalová síla, ale ruku v ruce s ní se tak rychle nezvyšuje šlachová a vazivová pevnost, kostní zrání ani další fyziologické faktory. To způsobuje, že v pubertálním období se manifestují některé stavy, které vyvolávají možné přetížení. Vlastní sportovní trénink

se již může provádět jako příprava na sportovní výkony, ale i jako součást životního režimu. Vycházíme z obecné zásady, že do deseti let má být sportovní činnost zaměřena na všeobecně rozvíjející aktivity a teprve po jedenáctém roce se mohou zařazovat specifická cvičení typu jednostranné zátěže. Dodržení těchto zásad napomůže prevenci vzniku deformací a patologických adaptací, se kterými se můžeme setkat, zejména tam, kde se zatěžuje na úrovni maxima. Ctíme zásadu adekvátnosti, protože jak jednostranná tak nepřiměřená zátěž se může odrazit v důsledku změněné hormonální produkce i v anatomickém uspořádání. Taktéž působení na neukončený vývoj kosti může být rizikový - kombinovaná zátěž potencuje růst kosti do délky a šířky, naopak zatížení jednostranné, statické či supermaximální tlakové, změni směr tvorby definitivní kosti v růstové formě (13).

6.5.2 PŘEDPOKLADY A VHODNOST PA V ADOLESCENCI

Výrazně se tvoří stereotyp potřeby pohybu v kompenzaci denního zatížení. Návyk na pohyb musí být v této věkové kategorii součástí celkového procesu, protože právě v adolescenci dochází zejména u dívek k největšímu poklesu pohybových aktivit. Pohlavní diferenciaci, změna charakteru života hlavně při vstupu do zaměstnání a ukončení povinné školní výuky, jsou významné faktory zasahující do fyzické aktivity. Velká část dospívající populace se zcela vyhne tělesné aktivitě v podobě povinné školní tělesné výchovy a tak se již začíná tvořit problém hypomobie, proto hledáme i nové a pro mládež atraktivní formy pohybu.

Rozvoj izometrické síly lze zařazovat v sedmnácti - osmnácti letech, věnujeme pozornost objemům zatížení - počtu opakování. Aerobní vytrvalost můžeme soustavně rozvíjet kolem sedmnáctého roku (28,33).

7. POHYBOVÁ AKTIVITA (PA) U DOSPÍVAJÍCÍCH

7.1 CÍL

Cílem této části práce je ověřit stanovené hypotézy a dojít k závěrům na téma „Pohybová aktivita ve volném čase u dospívajících dívek a chlapců.“

7.2 ZKOUMANÝ SOUBOR

Ke zmapování pohybové aktivity u dospívajících dívek a chlapců jsem si zvolila respondenty ze základní školy, učiliště a střední školy.

Data k ověření hypotéz a nalezení nových poznatků jsem získala z dotazníků, které děti vyplňovaly. Rozdala jsem 166 dotazníků, jejich návratnost byla 99%. Práci s dotazníky předcházelo stručné vysvětlení pojmů, které se vyskytly, a zadání pravidel pro vyplnění. Více času jsem musela věnovat dětem na základní škole, neboť všechny ihned nepochopily všechny výrazy. Aktuálně jsem také provedla některé reformulace tak, abych tyto mladší respondenty mohla co nejobjektivněji srovnávat s vyspělejšími adolescenty na SOU a SZŠ.

Výzkumu se aktivně zúčastnilo 164 dospívajících, z toho 84 dívek a 80 chlapců
V celém souboru je zastoupeno:

ZŠ - 7. a 8. třída 58 respondenty

SOU - 1. a 2. ročník 46 respondenty

SZŠ - 3. a 4. ročník 60 respondenty

Ve zkoumaném vzorku jsou tedy zastoupeni dospívající od 13 do 19 - pubescenti i adolescenti.

7.3 METODY VÝZKUMU

K ověření hypotéz jsem použila nestandardizovaný dotazník, ve kterém probandi odpovídali na otázky otevřené i uzavřené.

7.4 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Hypotéza č. 1

1. *Dívky preferují nejčastěji volejbal- míčové hry, poté plavání a tanec. Chlapci se nejčastěji věnují fotbalu, dále rádi jezdí na kole a plavou.*

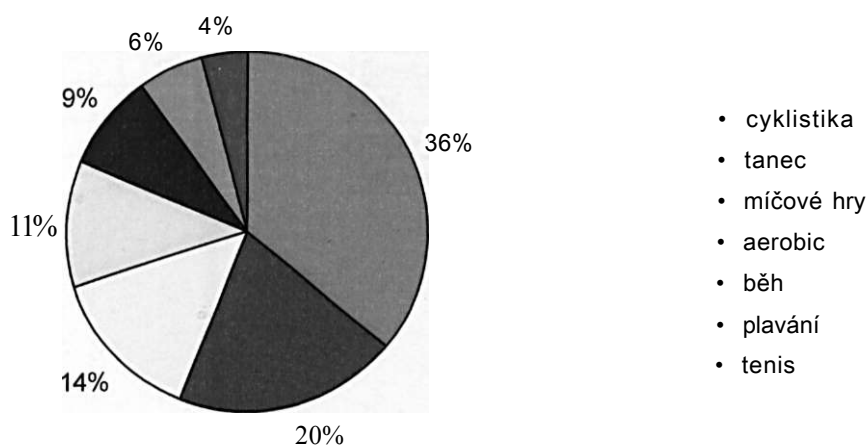
Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že oslovené dívky jezdí nejraději na kole, tancují a hrají různé míčové hry. Cyklistiku preferuje asi 1/3 dívek, tanci se věnuje 1/5 a míčovým hrám- především volejbalu cca 1/7 (graf č. 1a).

Chlapci upřednostňují fotbal, cyklistiku a plavání. Fotbalu a cyklistice se věnuje po 1/5 respondentů, plavání 1/6 (graf č. 1b)

Tato hypotéza se u chlapců zcela potvrdila, u dívek se k preferenci plavání přihlásilo pouze 6% a naopak největší podíl na vykonávaných pohybových aktivitách (PA) měla cyklistika a cykloturistika.

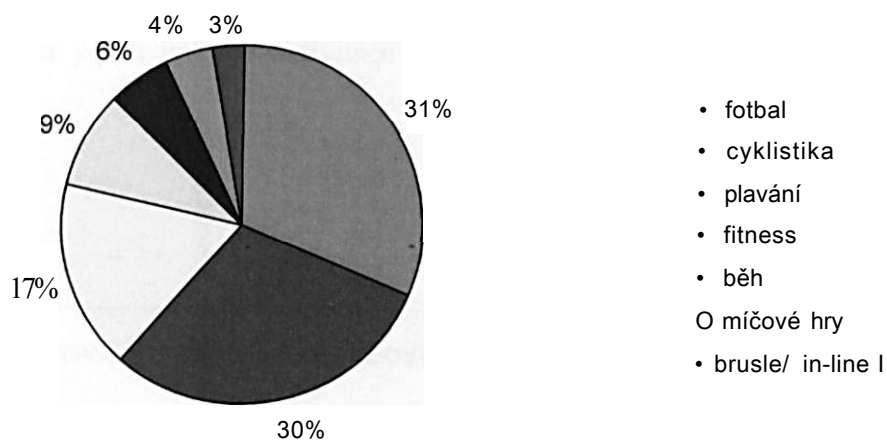
Graf č. 1a

Preference PA u dospívajících dívek



Graf č. 1b

Preference PA u dospívajících chlapců



preferenze PA u dospívajících dívek

cyklistika	36%
tanec	20%
míčové hry	14%
aerobic	11%
běh	9%
plavání	6%
tenis	4%

preferenze PA u chlapců

fotbal	31%
cyklistika	30%
plavání	17%
fitness	9%
běh	6%
míčové hry	4%
brusle/ in-line	3%

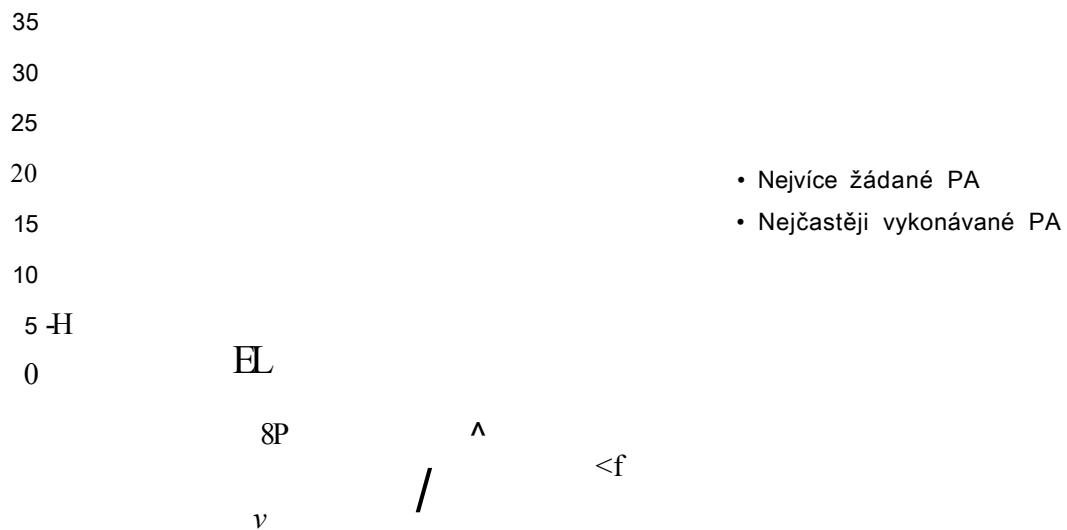
Hypotéza č. 3

2. Pohybová aktivita dospívajících, kterou vykonávají, nekoresponduje s pohybovou aktivitou, kterou by vykonávat chtěli.

Odpovědi dospívajících v dotaznících potvrzují tuto hypotézu. Jak u dívek tak u chlapců není shoda v pohybových aktivitách (PA) vykonávaných a v PA žádaných (graf č.2a, 2b)

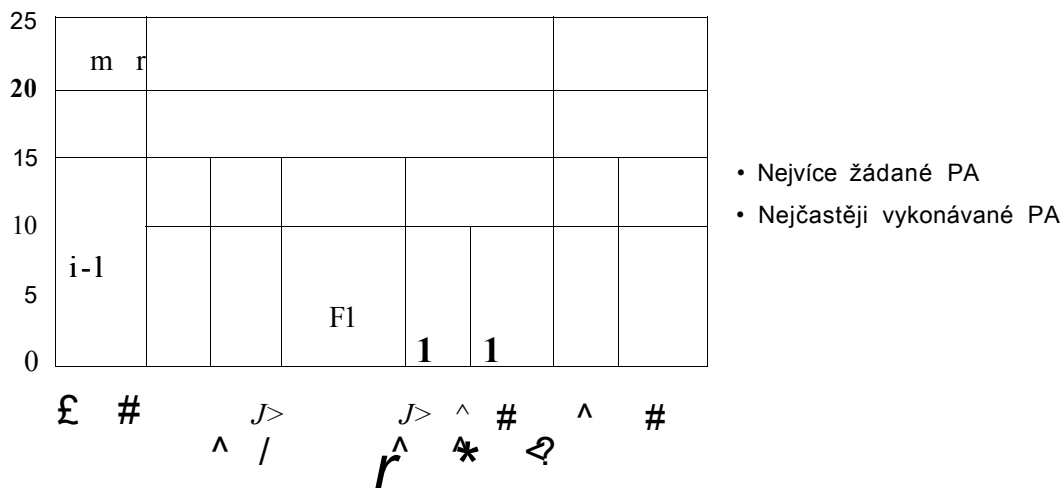
Graf č. 2a

Porovnání zájmů a realizovaných PA u dívek



Graf č. 1b

Porovnání zájmů a realizovaných PA u chlapců



Porovnání zájmů a skutečně realizovaných pohybových aktivit u dívek

	Nejvíce žádané PA	Nejčastěji vykonávané PA
tanec	45%	20%
míčové hry	12%	14%
tenis	6%	4%
cyklistika	6%	36%
snowboarding	15%	0%
aerobic	10%	11%
gymnastika	6%	0%
běh	0%	4%
plavání	0%	6%

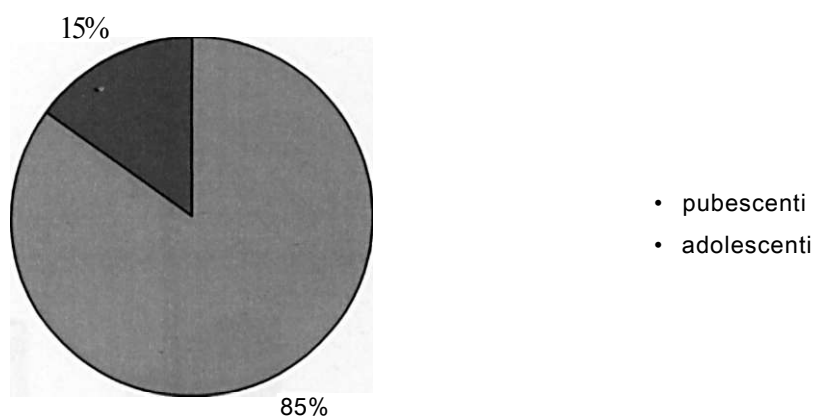
Porovnání zájmů a skutečně realizovaných pohybových aktivit u chlapců

	Nejvíce žádané PA	Nejčastěji vykonávané PA
fotbal	9%	31%
bojová umění	26%	1%
tenis	15%	1%
fitness	16%	8%
snowboarding	5%	1%
hokej / bruslení	17%	4%
míčové hry	12%	4%
cyklistika	1%	29%
plavání	1%	16%
běh	1%	5%

Velký rozdíl ve shodě zájmů jsem zaznamenala vyhodnocením odpovědí zvláště u pubescentů na ZŠ a adolescentů na SŠ. Zde pak z celkového počtu respondentů, u kterých je shoda ve vykonávané a chtěné pohybové aktivitě (PA), tvoří 85% dětí na ZŠ a pouze 15% na SŠ.

Grafč.3

Shoda zájmů u PA

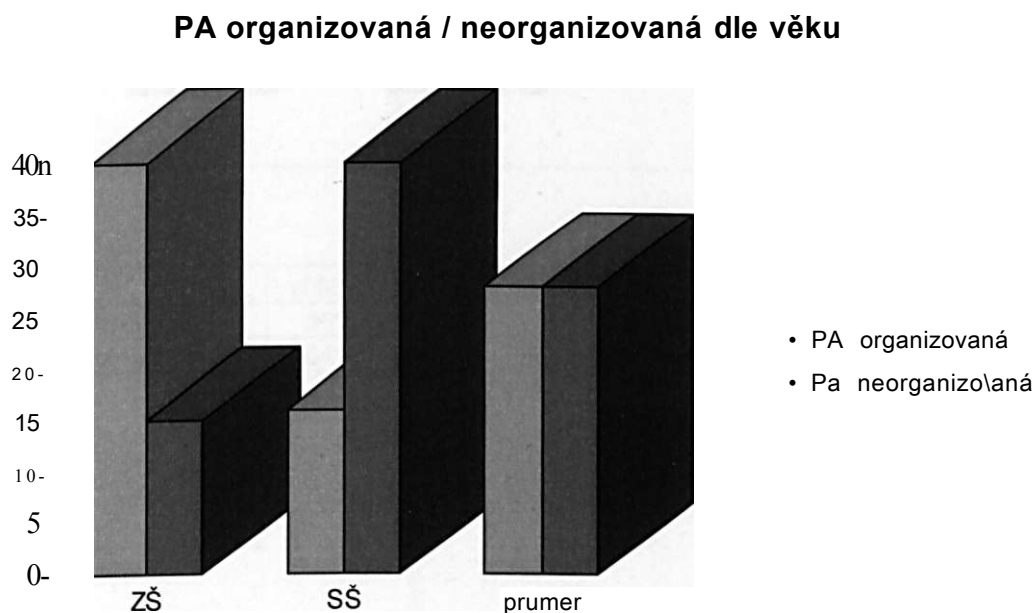


Hypotéza č. 3

3. V struktuře realizované pohybové aktivity ve volném čase nebyl zjištěn větší rozdíl mezi účastníky organizované PA a neorganizované PA. S věkem organizovaná aktivita klesá. Zapojení dospívajících do aktivit při škole je pouze 20 - 30% z celkového počtu uskutečňovaných PA. Pokud jde o povinnou TV, považují ji dospívající za nedostatečnou.

Zkoumaný soubor probandů potvrdil tuto hypotézu. Poměr mezi organizovanou a neorganizovanou formou PA je 1:1. Při rozložení na mladší a starší dospívající vychází organizovaná pohybová aktivita (PA) u mladších na 73%, u starších se již stejné procento věnuje PA neorganizované (graf č.4a).

Graf č.4a

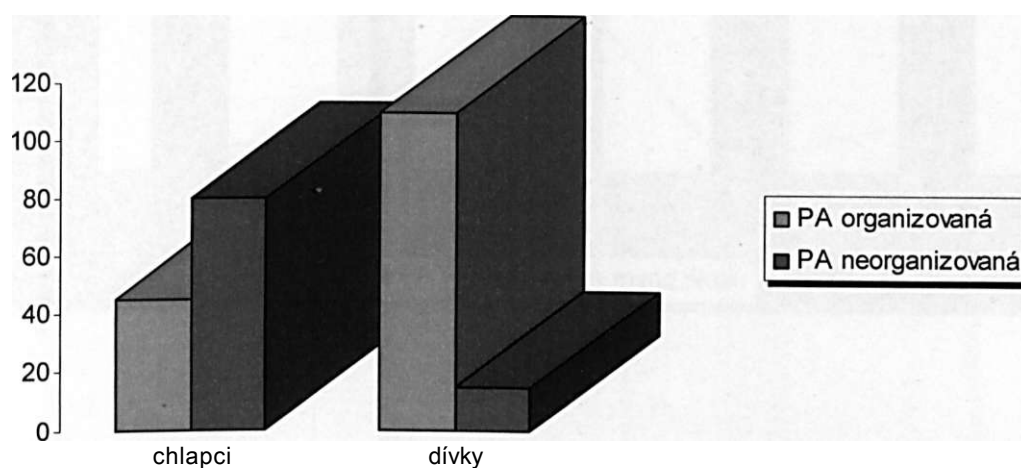


	ZŠ	SŠ	průměr
PA organizovaná	73%	29%	50%
Pa neorganizovaná	27%	71%	50%

Mezi pohlavími se formy pohybových aktivit (PA) liší. Chlapci vykonávají raději PA v neorganizované formě- 63%. Dívky se věnují PA více organizovaně- 90% (grafě.4b).

Grafe. 4b

PA organizovaná / neorganizovaná u dospívajících chlapců a dívek

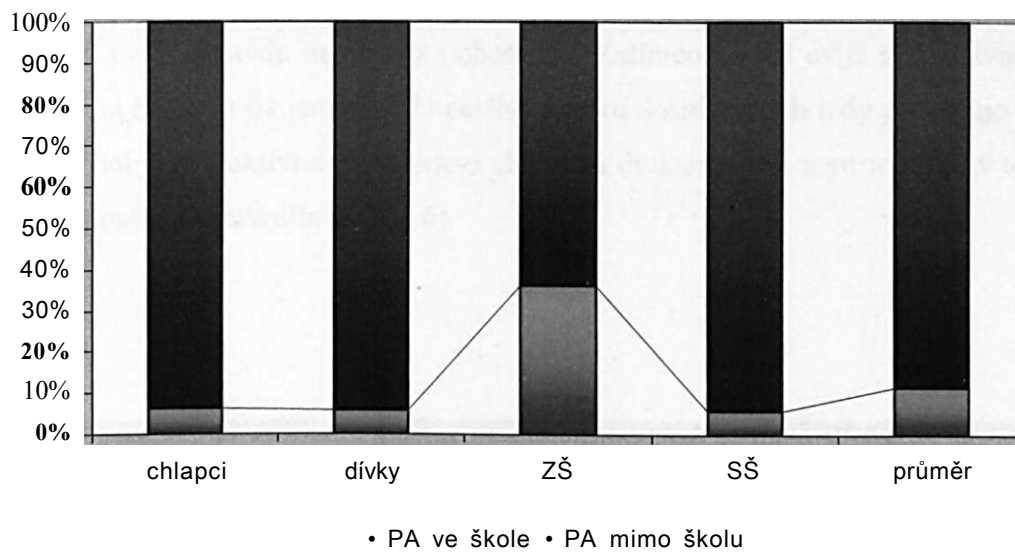


	chlapci	dívky
PA organizovaná	36%	90%
PA neorganizovaná	64%	10%

Dále z dotazníků vyplývá, že dospívající se do pohybových aktivit (PA) při škole obecně zapojují jen velmi málo a většina z nich PA provozuje mimo školu. Mezi chlapci a dívkami není rozdíl. Znatelně se však liší výsledky srovnání ZŠ a SŠ, kde mladší děti využívají PA při škole o 30% více než starší. Na ZŠ využívá nabídky 36% dětí, na SŠ pouze 6% (grafě.5).

Grafč. lb

Prováděné PA ve škole / mimo školu

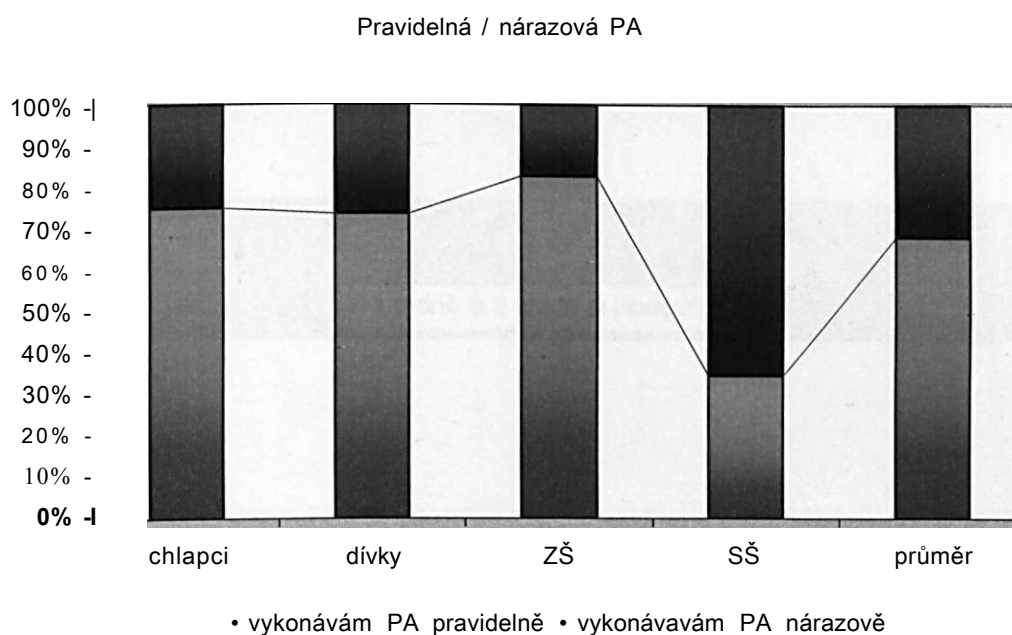


Hypotéza č. 3

4. *Adolescenti cvičí méně pravidelně než pubescenti na ZŠ. Dívky provádí PA méně, ale pravidelněji a plánovitěji než chlapci.*

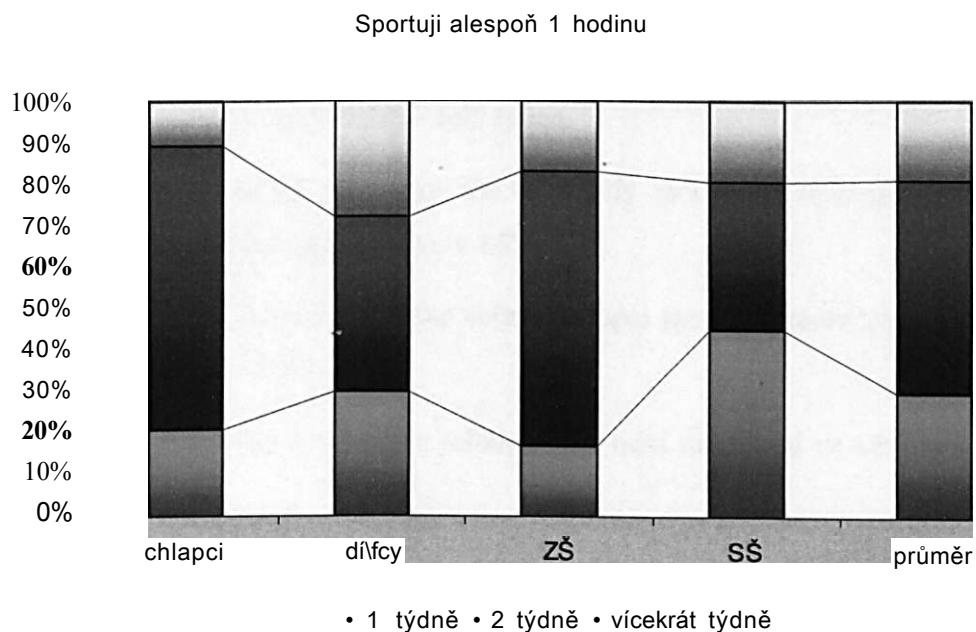
Adolescenti cvičí opravdu méně než pubescenti. Zatímco na ZŠ cvičí děti pravidelně asi v 83%, na SŠ je to již jen 34%. U celého vzorku dospívajících tedy převažuje 68% pravidelná pohybová aktivita (PA). Mezi chlapci a dívkami však není rozdíl a v tomto bodě se hypotéza nepotvrdila (graf č.6).

Grafč.6



Hypotéza, že se dívky pohybují méně se neprokázala. Snížení PA se však ukazuje ve vztahu k věku. Nejvíce dospívajících se pohybuje dvakrát týdně (graf č.7).

Graf č.7



Sportuji alespoň
1 hodinu

	chlapci	dívky	ZŠ	SŠ	průměr
1 týdně	21%	30%	17%	46%	30%
2 týdně	69%	42%	66%	35%	51%
vícekrát týdně	10%	28%	17%	19%	19%

Hypotéza č. 3

5. *Dívky za chlapci zaostávají v objemu i struktuře. O víkendu vykonávají dospívající méně PA než ve všední dny. U dívek je tento úkaz znatelnější.*

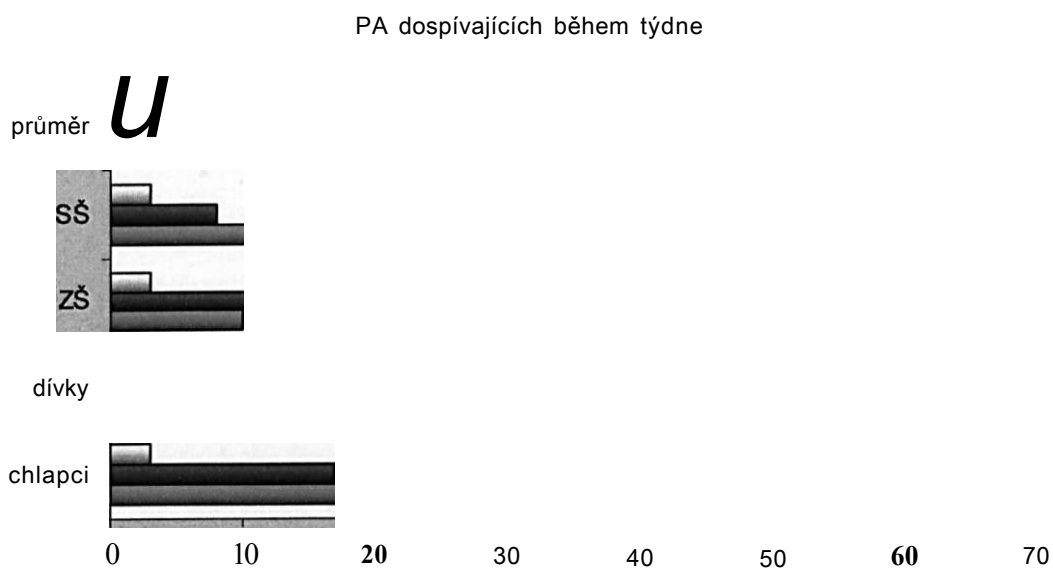
Tento předpoklad se nepotvrdil. Respondentů, kteří provádějí pohybovou aktivitu (PA) více o víkendu je přibližně stejně jako těch, kteří se věnují PA více ve všední dny. Pouze 4% dětí sportují vyváženě po celý týden.

Znatelný rozdíl je však při porovnání dle věku, kdy žáci na ZŠ vykonávají PA více ve všední dny v 79% a žáci na SŠ pouze v 16%.

Při porovnání pohlaví je rozdíl stejně velký. Chlapci sportují především ve všední dny pouze v 21%, dívky v 75%.

U těch, kteří vykonávají PA během celého týdne není rozdíl ani ve věku ani v pohlaví (graf č.8).

Graf č.8



- sportují více o víkendu
- sportují více ve všední dny
- sportují vyváženě po celý týden

PA dospívajících během týdne

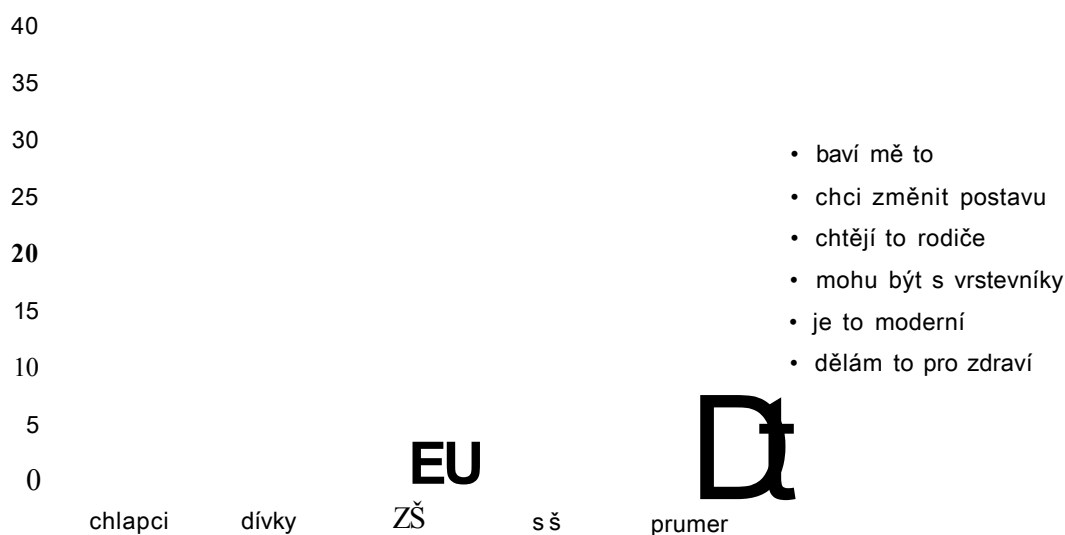
	chlapci	dívky	ZŠ	SŠ	průměr
sportují více o víkendu	75%	20%	16%	78%	46%
sportují více ve všední dny	21%	75%	79%	16%	50%
sportují vyváženě po celý týden	4%	5%	5%	6%	4%

6. *Obě pohlaví sportují nejčastěji proto, že je to baví a chtějí změnit postavu. Pro dívky je pak dalším důvodem i zdraví, pro chlapce možnost být s vrstevníky.*

Respondenti tuto hypotézu potvrzují. Chlapci i dívky uvedli na prvním místě jako důvod proč se věnují pohybové aktivitě (PA) „baví mě to“ a na místě druhém „chci změnit postavu“. Dívky potvrdily hypotézu, kdy dalším důvodem je „dělám to pro zdraví“. U chlapců se tento důvod dostal oproti předpokladu také na třetí místo, ale pouze o 2% před „chci být s vrstevníky“ (graf č.9).

Graf č.9

Důvod provádění PA



Důvod, proč se dopívající věnují pohybové aktivitě

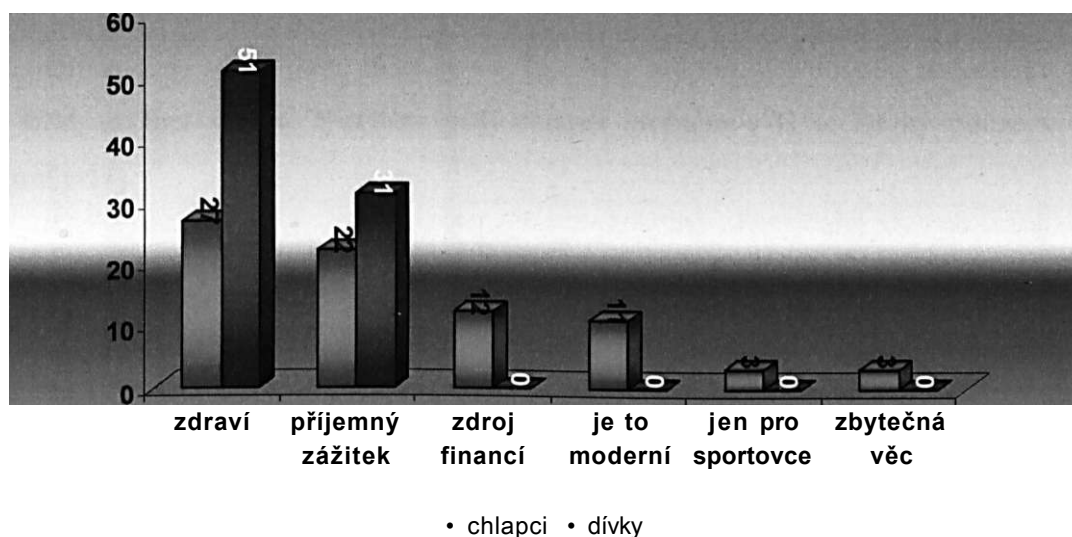
	chlapci	dívky	ZŠ	SŠ	průměr
baví mě to	45%	33%	62%	27%	39%
chci změnit postavu	18%	28%	10%	28%	20%
chtějí to rodiče	6%	0%	8%	0%	7%
mohu být s vrstevníky	12%	13%	6%	17%	11%
je to moderní	5%	0%	6%	0%	5%
dělám to pro zdraví	14%	26%	8%	28%	18%

7. *Dívky pohlížejí na pohybovou aktivitu jako činitele zdraví, chlapci udávají více komerční důvody.*

Výsledky toho, co si myslí dospívající o sportu korespondují s hypotézou. Chlapci zařadili na první místo zdraví- 35%, dále příjemný zážitek- 28%, zdroj financí- 15%, modernost- 14%. Dívky uvedly pouze v 62% zdraví a ve 38% příjemný zážitek (graf č.10).

Graf č. 10

Co si o PA myslí dospívající



Co si myslíš o sportování?

	chlapci	dívky
zdraví	35%	62%
příjemný zážitek	28%	38%
zdroj financí	15%	0%
je to moderní	14%	0%
jen pro sportovce	4%	0%
zbytečná věc	4%	0%

Hypotéza č. 3

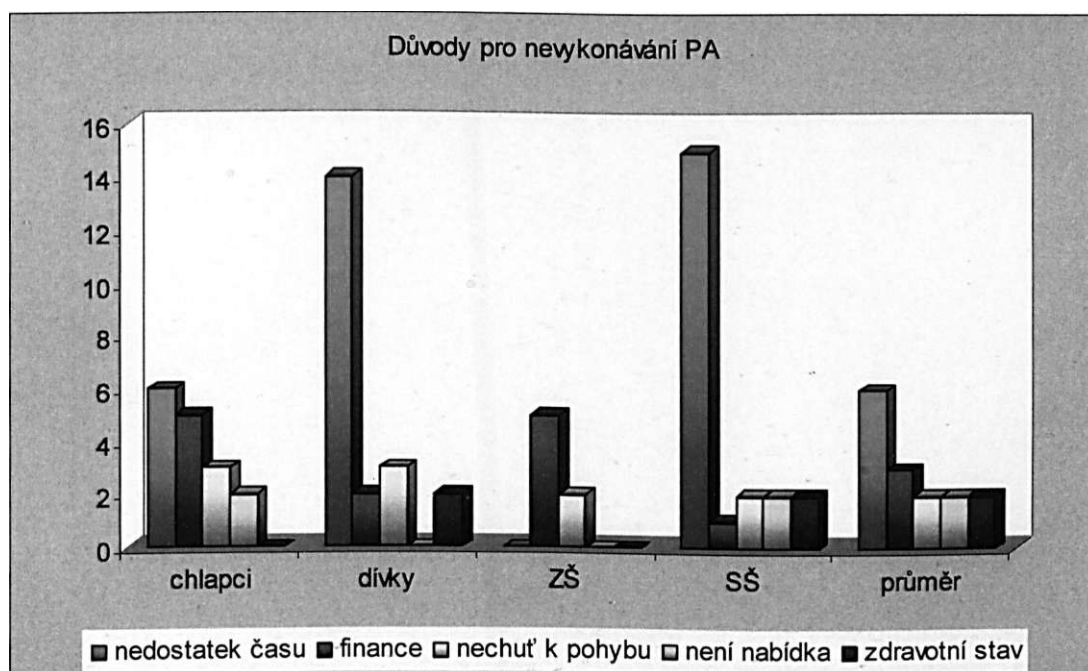
8. *Důvody, které vedou ke snížení či zanechání PA jsou nejčastěji peníze, nedostatek času a vlastní nechuť k jakémukoliv pohybu.*

Dospívající, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě (PA) skutečně uvádějí ve 41% jako důvod pro nevykonávání nedostatek času a ve 20% nedostatek financí na tyto aktivity. Po 13% jsou důvodem nechuť k pohybu, zdravotní stav a nedostatečná nabídka PA. Takto se hypotéza potvrdila.

Při rozdělení na pubescenty a adolescenty lze z výzkumu vyčíst, že důvod pro nevykonávání PA „nedostatek času“ nevedl žádný pubescent, adolescenti však již v 68%. Nedostatek financí u nesportujících dětí je důvodem v 67% u pubescentů, u adolescentů jen v 5%.

Zaměříme-li se na pohlaví, ukazuje se, že dívky nesportují z důvodu nedostatku času v 68%, chlapci v 37%. S penězi mají chlapci problém v 31%. Dívky pouze v 10% (graf.č 11).

Graf č. 11



Proč se nevěnují žádné
pohybové aktivitě

	chlapci	dívky	ZŠ	SŠ	průměr
nedostatek času	37%	66%	0%	68%	41%
finance	31%	10%	67%	5%	20%
nechuť k pohybu	19%	14%	33%	9%	13%
není nabídka	13%	0%	0%	9%	13%
zdravotní stav	0%	10%	0%	9%	13%

Hypotéza č. 3

9. *Dívky i chlapci mají v tomto věku prioritní zájem na socializaci ve skupině vrstevníků, a proto také obě pohlaví většinou uvádějí jako člena, který je přivedl k dané PA svého kamaráda.*

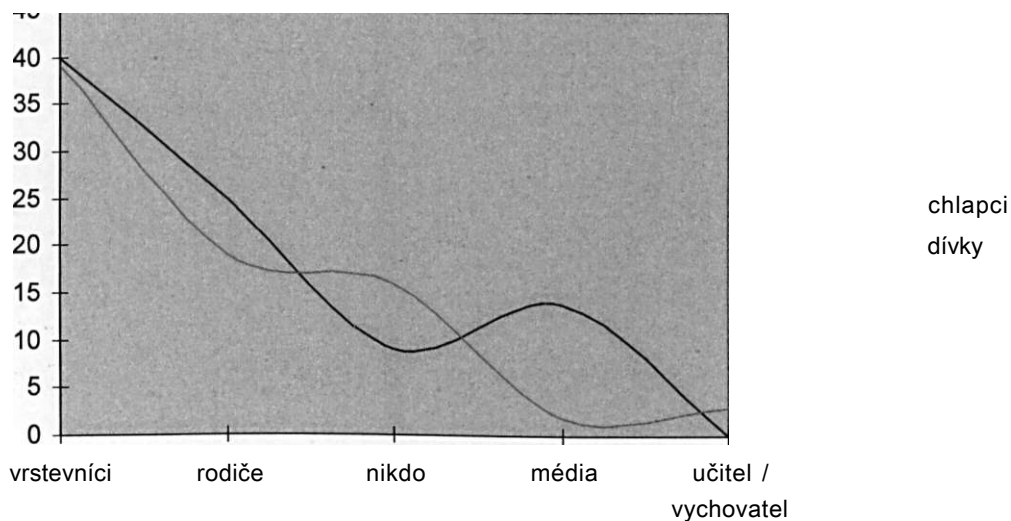
Odpovědi dotazovaných souhlasí s hypotézou. Téměř polovina chlapců i dívek uvádí, že k dané PA je přivedl vrstevník.

U chlapců jsou na druhém místě s 28% rodiče, poté s 16% média.

Dívky inspirovali dále v 24% také rodiče a 20% respondentek uvedlo, že si danou pohybovou aktivitu (PA) vybraly samy (graf č.12).

Graf č. 12

K PA mě přivedl / o



Kdo dospívajícího přivedl k pohybové aktivitě

	chlapci	dívky
vrstevníci	46%	49%
rodiče	28%	24%
nikdo	10%	20%
média	16%	3%
učitel / vychovatel	0%	4%

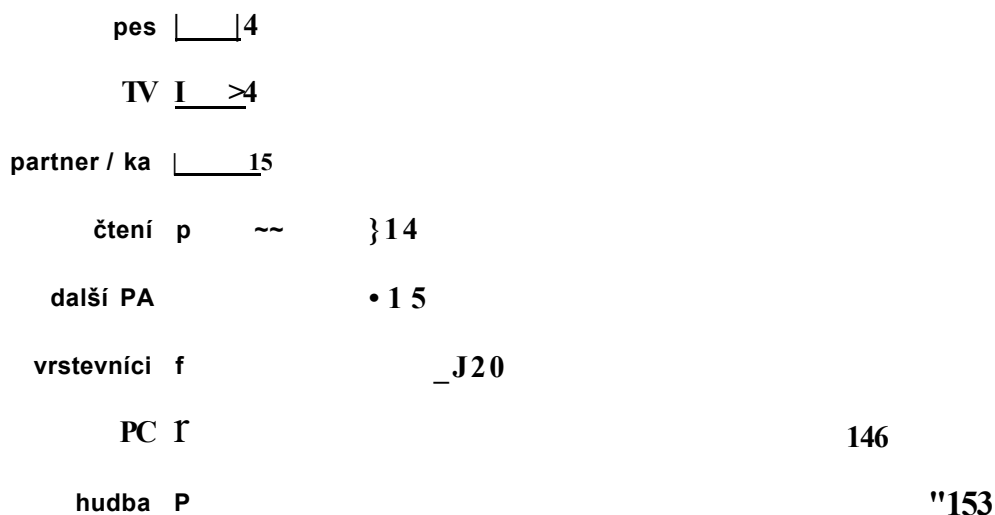
Hypotéza č. 3

10. Stále většími konkurenty pohybové aktivitě jsou díky technickému pokroku různá média. Mezi další zájmy dospívajících můžeme nejčastěji zařadit PC, hudbu, televizi.

Zde souhlasí velký zájem mladých lidí o hudbu - 34%, PC - 29%. Sledování TV však uvedlo pouze 2% respondentů. Dalšími aktivitami ve volném čase jsou vrstevníci, další PA a čtení (graf č.13).

Graf č. 13

Další aktivita ve VČ



Další zájmy ve volném čase

	další aktivita ve VČ
hudba	34%
PC	29%
vrstevníci	12%
další PA	9%
čtení	9%
partner / ka	3%
TV	2%
pes	2%

7.5 DISKUSE

Ve výzkumné části mé práce jsem se pokusila ověřit hypotézy, které jsem si stanovila na základě prostudování odborné literatury k danému problému se vztahující.

Z deseti hypotéz se osm potvrdilo, dvě hypotézy se nepotvrdily. Respondenti odpověděli částečně či zcela jinak, než bylo v předpokladu, u hypotézy č 4 a 5.

Ve čtvrté hypotéze je uvedeno, že dospívající dívky vykonávají pohybovou aktivitu méně, ale pravidelněji. U obou pohlaví však výsledky v daném vztahu ukazují, že současné dospívající dívky se věnují pohybové aktivitě ve stejné míře a pravidelnosti jako chlapci. Tento rozpor mezi odbornými zdroji a mojí prací může být způsoben nejen stálým nárůstem kultu štíhlosti mezi mladými lidmi, ale i na objektivní výzkum malým počtem respondentů. '

V páté hypotéze se nepotvrdila část, která předpokládá, že dospívající se věnují o víkendů pohybové aktivitě méně než ve všední dny. Respondentů, kteří se pohybují více ve všední dny, bylo stejně jako těch, kteří dávají přednost dnům volným. Velký rozdíl se však ukázal při porovnání věku a pohlaví. Ve všední dny se věnují pohybové aktivitě především děti na ZŠ a chlapci. Tento poměr je dán zřejmě tím, že jedinci na ZŠ na rozdíl od starších dospívajících, se účastní ještě ve velké míře organizovaných aktivit. A právě tyto organizované činnosti jsou nabízeny v naprosté většině pouze ve pracovní dny. Pohybová aktivita ve všední dny u chlapců během celého dospívání je dána především výběrem neorganizovaných a individuálních činností, na které mají více času a dalších možností (například se sejít ve větším počtu) ve volných dnech.

Po zpracování nestandardizovaných dotazníků jsem došla i k poznatkům, které nebyly stěžejní v mé práci, ale určitě vypovídají i o dalších zvycích, názorech a životním stylu současných dospívajících. Je to například zjištění, že dle výsledků BMI, které jsem u dětí propočítávala z udané výšky a váhy, jich má většina normální váhu odpovídající věku. Na základních školách je těchto dětí největší podíl. Na učilištích a středních školách se u dívek objevuje častěji podváha. Podle uvedených hodnot trpí nadváhou a mírnou obezitou ve vzorku zkoumaných jedinců pouze 0,3% dospívajících. Tato data

však nelze brát jako hodnověrný zdroj informací, neboť dotazníky byly vyplňovány samozřejmě anonymně a uvedené hodnoty jsou tedy neověřitelné.

Dále jsem se také pokusila zjistit, zda vzdělanost nebo zaměstnání rodičů ovlivňuje nějak dospívající v jejich vztahu k pohybové aktivitě. Z dotazníků lze vyčíst mírný náznak toho, že vyšší vzdělanost a profese na lépe placených pozicích, podporuje větší snahu rodičů o to, aby jejich děti vykonávaly více pohybové aktivity, a to především v organizované, tedy doložitelné formě. Děti těchto rodičů také prakticky vždy uvedly jako důvod své pohybové aktivity zdraví. Odpovědi dětí, které mají rodiče s nízkým vzděláním, vykazovaly více důvodů komerční. Tyto výsledky jsem však vyhodnocovala pouze u adolescentů, protože mladší dospívající vzdělání svých rodičů často neznali a vzhledem k tomu, že s dotazníky pracovali respondenti pouze ve škole bez pomoci rodičů, byly by výsledky zkreslené.

Jako poslední výsledek „mezi řádky“, který uvádím, je velmi pozitivní a do budoucnosti motivující - je to vědomí dětí o tom, že odpovídající, přiměřená a pravidelná pohybová aktivita podporuje zdraví. Tato znalost jde celým spektrem dospívající populace. Neovlivňuje ji věk, pohlaví ani zaměření jedince. Je však potřeba dokázat tuto kolikrát pasivní znalost převést do aktivní formy.

Na počátku mé práce jsem měla různé představy o tom, čím bych se chtěla zabývat i o tom, jakými metodami budu pracovat. Dané téma se mi podařilo dodržet, ale z metod jsem nakonec mimo původní plán použila pouze nestandardizovaný dotazník. Rozhovor vzhledem k počtu respondentů nebyl z časových i organizačních důvodů reálný. Pokud bych měla tu možnost, zaměřila bych se příště na menší zkoumaný vzorek a použila i metodu rozhovor, od které očekávám daleko více informací, spojitostí a objasnění.

Během mé práce jsem zjistila i to, že by bylo dobré zabývat se pubescenty a adolescenty zvlášť, neboť tyto dvě skupiny, které zahrnujeme pod jeden pojem dospívající se ve vztahu k pohybové aktivitě velmi liší. Došla jsem k závěru, že rozdíl je v této oblasti dán mnohem více věkem než pohlavím.

8. ZÁVĚR

Předmětem mé práce bylo zjistit, jaký je vztah dospívajících k pohybové aktivitě (PA) a jaký je rozdíl v preferencích různých činitelů, které tento vztah ovlivňují.

Z odpovědí dospívajících dívek a chlapců jsem se pokusila dojít k závěrům, které by vypověděly něco o tom, jaké pohybové aktivity mají rádi, které by chtěli vykonávat, jak často se jim věnují a proč. Ve výzkumu jsem dostala i odpovědi na otázky zdaje forma, pravidelnost a důvod PA ovlivněna věkem a pohlavím.

Současní dospívající se i přes široké spektrum nabízených „in-sportů“ věnují nejvíce „klasickým“ PA. Dívky preferují cyklistiku, rády tančí - především moderní formy tance a hrají míčové hry - nejvíce volejbal. Chlapci upřednostňují neorganizovanou formu fotbalu, cyklistiku a velká část jich také plave. Tyto výsledky však jsou ovlivněny například místní nabídkou a dostupností, finančními podmínkami, přáním rodičů - především u mladších dětí, dalšími účastníky PA apod. I toto je pravděpodobně příčinou toho, že realizované pohybové aktivity se liší od těch, které by dospívající vykonávat opravdu chtěli.

Mezi nejvíce žádané PA patří bojová umění, hokej, fitness, tenis. Poměr mezi pubescenty a adolescenty činí ve shodě zájmů cca 5:1, což je mimo jiné dáno i větším vlivem rodičů v mladším věku.

Mladí lidé se účastní organizovaných a neorganizovaných PA vyváženě. Pokud však přihlédneme k věku, pak organizované PA se věnuje % žáků na ZŠ, ale na SŠ již pouze 1/4. Zde lze předpokládat, že na ZŠ hraje organizovaná forma PA i roli sociální a ochrannou, kdy rodiče potřebují své děti po dobu své pracovní doby mít pod dohledem.

Z hlediska pohlaví je u chlapců preferována organizovaná forma PA v 1/3, zatímco u dívek v 90%. Tento rozdíl je dán i druhem PA, kterými se dívky ve velké míře věnují - tanec, míčové hry.

Dospívající se zapojují do PA pořádaných školou asi v 1/5, mezi chlapci a dívkami je poměr 1:1. Porovnání ZŠ a SŠ však ukazuje 30% rozdíl mezi těmito skupinami.

Pubescenti využívají PA při škole ve 36%, adolescenti již pouze v 6%. Dotazník ukázal, že na SŠ a SOU není téměř žádná nabídka PA, proto jsou dospívající i tímto nuceni hledat je mimo školu.

Pokles s věkem zaznamenává i pravidelnost PA. Zatímco mladší skupina se mimo povinnou tělesnou výchovu pohybuje více jak 4/5 respondentů, ve starší skupině aktivity klesají na 1/3. Chlapci i dívky se věnují PA stejně pravidelně. Obecně tedy nějakou PA vykonává 2/3 dotazovaných. Nejčastěji - 2krát týdně vykonává PA polovina aktivních jedinců, jednou týdně 1/3 a více jak 2krát týdně 1/5.

Mladí lidé se dělí na téměř dvě stejně velké skupiny- jedna cvičí více ve všední dny, jedna více ve volné dny. Chlapci sportují ve všední dny mnohem méně než dívky, stejně jako adolescenti. Těch, co sportují vyváženě po celý týden, jsou pouze 4%. Nedominuje zde věk ani jedno z pohlaví.

Obě pohlaví se věnují pohybovým aktivitám nejčastěji proto, že je to baví a dále chtějí změnit postavu. Mnoho dospívajících se pohybuje i pro zdraví a pro možnost být s vrstevníky. Změnou postavy miní chlapci rozvoj muskulatury a věnují se tedy rádi posilování. Dívky chtějí postavu zredukovat a zajímají se především o moderní formy tance a aerobic.

Dívky také pohlížejí na PA více jako činitele zdraví a příjemného zážitku, chlapci o ní přemýšlejí více komerčněji, kdy pro zdraví a příjemném zážitku ještě berou PA i jako možný zdroj financí a neméně žádoucí modernost.

Nejvíce byli dospívající, kteří vykonávají nějakou PA, ovlivněni svými vrstevníky. Asi v 1/3 to byli rodiče- to uvedla většina žáků na ZŠ, starší žáci na SŠ jsou již samostatnější a nepodléhají při výběru tolik rodičům. Na třetím místě se odpovědi u chlapců a dívek lišily. Chlapci uvádějí, že je při výběru PA ovlivnila média, dívky se rozhodly samy bez toho, aniž by na ně někdo/ něco vědomě působil.

Ve skupině probandů, kteří uvedli, že nevykonávají mimo povinnou TV žádnou PA, se jako důvod tohoto ve 41% objevil nedostatek času, ve 20% nedostatek financí a po 13% je zde zastoupena nechuť k pohybu, zdravotní stav a absence konkrétní žádané PA. Opět však i zde hraje roli věk, protože s nedostatkem času bojují pouze adolescenti, a to

ve 2/3. Tento důvod udává i stejné množství nepohybujících se dívek, chlapců necvičí kvůli nedostatku času 1/3. Naproti tomu 2/3 pubescentů vidí problém ve financích. Chlapci s nimi mají problém v 31%, dívky pouze v 10%.

Dospívajícím se věnují ve svém volném čase v hojné míře i dalším zájmovým aktivitám. Nejčastěji poslouchají hudbu, používají PC (především chat a hry) a tráví čas se svými kamarády. Sledování televize uvedlo pouze 2% dětí.

Závěrem lze tedy konstatovat, že pohybová aktivita dospívajících není v této době zcela ve stavu, v jakém by měla být. Mladí lidé mají poměrně dobrou znalost o vlivu pohybových aktivit na zdraví, ale aktivní účast na nich je častěji přáním než realitou. Současně jsem došla k závěru, že dospívající obecně je třeba rozdělit při sledování PA na pubescenty a adolescenty, neboť je mezi nimi značný rozdíl. Žáci na ZŠ jsou po této stránce daleko lépe vybaveni, pravděpodobně i díky ještě určitému vlivu rodičů. Je tedy potřeba tyto děti co nejvíce podporovat a stimulovat k pohybu, aby si vytvořily dobré základy do dalších let a ony samy jednou dokázaly vést ke zdravému životnímu stylu i své potomky.

Seznam literatury:

- 1/ DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha : Portál, 2002. 80-7178-693-4
- 2/ FRÔMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc : UP Olomouc, 1999. 80-7067-945-X
- 3/ GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2000. 80-85931-79-6
- 4/ HELUS, Z. *Osobnost a její vývoj*. Praha : UK, 2003. 80-7290-125-7
- 5/ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 80-7178-927-5
- 6/ HOFBAUER, B. *Participace dětí a mládeže na životě společnosti*. Duha, 2003
- 7/ HOGENOVÁ, A. *Etika a sport*. Praha : UK, 1997. 382-193-97
- 8/ CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. SPN, 1976. 14-302-83
- 9/ KAPLAN, O., BUNC, V. *Výsledky výzkumu sportovního výkonu a tréninku II.* Praha : UK, 1997. 80-7184-411-X
- 10/ KRÁL, J. *Tělovýchovné lékařství*. Praha : SZN, 1969. 08-045-69
- 11/ KUBÁLKOVÁ, L. *Pohyb v prevenci*. Praha : UK, 2000. 80-86317-04-8
- 12/ KUNIC, J., a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha : SPN, 1986. 14-409-86
- 13/ KUČERA, M., a kol. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : UK, 1998. 382-015-98
- 14/ MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Prah : UK, 2005. 80-7184-867-0
- 15/ MALÁ, H., LEMENTA, J. *Biologie dětí a dorostu*. Praha : SPN, 1985. 14-288-85
- 16/ MARHOUNOVÁ, J. *Dospívání*. Praha : Empatie, 1996. 80-901618-7-1
- 17/ MÁČEK, M., KORECKÝ, B. *Tělesná výchova dětí a mládeže*. Sportovní a turistické nakladatelství, 1960.
- 18/ MARTINIK, K. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*. Univerzita Hradec Králové, 2001. 80-85109-47-6
- 19/ MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*, Olomouc : Hanex, 1997.

80-85783-17-7

- 20/ NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *Fit programy pro ženy*. Praha : Grada, 2006. 80-247-1191-5
- 21/ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2002. 80-7178-711-6
- 22/ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha : Portál, 2006. 80-7367-124-7
- 23/ SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha : Petrklíč, 2000. 80-7229-042-8
- 24/ SKOŘEPA, M. *Náš dorost, jeho dospívání a výchova*. Praha : Státní nakladatelství, 1930
- 25/ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha : UK, 2000. 80-246-0044-7
- 26/ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: UK, 2001. 80-86317-13-7
- 27/ SVOBODA, B. *Stručná pedagogika sportu*. Praha : UK, 1997. 80-7184-325-3
- 28/ ŠIMSOVÁ, J. *Pohybová příprava mládeže*. Praha : Olympia, 1968. 27-029-68
- 29/ ŠPRYNAR, Z. *Teorie tělesné kultury*. Praha : UK, 1983. 60-99-83
- 30/ TAXOVÁ, J. *Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha : SPN, 1987.14-426-87
- 31/ TAXOVÁ, J. *Vrstevnické vztahy v adolescenci*. Praha : UK, 1972
- 32/ TILINGER, P., PERIČ, T., aj. *Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Praha : UK, 1997. 80-902147-2.X
- 33/ VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Masarykova Univerzita, 2000. 80-7315-033-6
- 34/ WASSERBAUER, S., a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: SZÚ, 1999. 80-85047-19-5
- 35/ ZAHÁLKA, F. *Pohybové aktivity jako součást životního stylu pro příští tisíciletí*. Praha : UK, 1999. 80-86317-01-3

36/ *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2005. Praha: UK. ISSN 1210-7689 (Ročník 71; 1/05 //str. 5, 7, 30, 31//, 2/05 //str. 4//, 3/05 //str. 4-9//, 5/05 //str. 6//, 6/05//str. 7-9//, 8/05 //str. 3//)

37/ Zdraví 21, Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2003, 80-85047-99-3

38/ ČSN ISO 690-2. *Informace a dokumentace: bibliografické citace. Část 2, Elektronické dokumenty nebo jejich části*. Praha : Český normalizační institut, 2000

Příloha - dotazník pro sběr dat za účelem zpracování Bc. práce

DOTAZNÍK (anonymní dotazník pro účel zpracování Bakalářské práce)

Věk:

Váha:

Výška:

Pohlaví: dívka

chlapec

Škola: ZŠ

SŠ

gymnázium

učiliště

Zaměstnání rodičů:

matka (napiš)

otec (napiš)...

Vzdělání rodičů ukončené:

Matka: základní

výuční list

maturita

VŠ diplom

Otec: základní

výuční list

maturita

VŠ diplom

Pohybovou aktivitu provozuji:

pouze ve školní TV /

i mimo povinnou TV

v oddíle ,který je součástí školy /

v oddíle mimo školu

neorganizovaně (sám, s vrstevníky...) /

organizovaně (s dohledem a vedením)

nárazově (občas, nepravidelně) /

pravidelně

během celého týdne /

pouze o víkendech /

pouze ve všední dny

po celý rok zhruba stejně /

více o prázdninách /

více ve školním roce

především:

sám /

s vrstevníky (kamarády) /

s rodiči

Škola, kterou navštěvuji nabízí (počet)

možných druhů PA.

Sportuji alespoň 1 hodinu:

jednou týdně /

dvakrát týdně /

vícekrát týdně

Sportuji protože:

mě to baví /

chci změnit postavu /

chtějí to rodiče /

setkám se s kamarády /

sportovat je moderní /

dělám to pro zdraví

jiný důvod (napiš)

Co si myslíš o sportování:

upevňuje zdraví / je to záležitost jen vrcholových sportovců /
dají se jím vydělat peníze / módní záležitost / zbytečná věc /
příjemné vyplnění volného času

Pohybová aktivita, kterou vykonávám nejčastěji (napiš)

Pohybová aktivita, kterou bych chtěl/a vykonávat (napiš)

Nesportuji protože:

nedostatek peněz / zdravotní stav / není nabídka mého zájmu /
nesouhlas rodičů / nedostatek času / nerad vykonávám nějaký pohyb

Ke sportu mě přivedli:

rodiče / kamarádi / učitel / média (televize,PC,rádio) / nikdo

Hodiny TV ve škole jsou:

dostačující / nedostačující

**Mám ještě jiný „koníček“.. např. PC, čtení, poslech hudby, akvaristika, jiný sport
(napiš)**