UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Monitorování pohybových aktivit žáků devátých tříd v Aši

Diplomová práce

Praha, září 2009

Zpracovala:

Milada Štecherová

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Jana Kolčiterová

ABSTRAKT

Název diplomové práce:

Monitorování pohybových aktivit žáků devátý tříd v Aši

Cíl práce:

V této práci jsme se snažily zmapovat volnočasové pohybové aktivity žáků devátých tříd na všech ašských školách.

Metodika práce: Pro splnění cíle práce bylo provedeno dotazníkové šetření. O spolupráci bylo požádáno šest pedagogů ze čtyř ašských škol, které se na výzkumu podílely. Od respondentů bylo vybráno celkem n= 143 správně vyplněných dotazníků. Dotazníky byly, po předchozí domluvě s vedením školy, rozdány k rukám učitelů tělesné výchovy a aplikovány u žáků v 9. třídách. Obecně byly předmětem uvedeného výzkumu sportovní odvětví a aktivity, kterým se žáci ve volném čase věnují. Dále pak postoje žáků ke sportu a tělesné výchově.

Výsledky práce: Výzkum ukázal, že stále více přibývá dětí, kteří se ve svém volném čase nevěnují žádné pohybové aktivitě. Bohužel procento dětí, které uvedly že nesportují nebo že tělesnou výchovu a sport nemají rádi je na jejich věk až příliš vysoké. Dále se ukázalo, že nejsou velké rozdíly v postojích k pohybové aktivitě ve volném čase mezi chlapci a děvčaty. V naší práci jsme odhalili, že žáci kteří se věnují nějaké pohybové aktivitě, ji raději provozují rekreačně než-li závodně. Stále naštěstí platí, že většina žáků má k tělesné výchově a sportu kladný vztah. Celkový stav vede k zamyšlení pro rodiče a učitelé tělesné výchovy. Protože především oni mají tu moc, aby dětem sport a tělesnou výchovu zatraktivnili, zvedli zájem a přiměli žáky k aktivnímu pohybu. Dětem se musí ukázat, že sport není pouze dril a fyzicky náročná činnost, ale především zábava, která navíc přispívá k rozvoji našeho zdraví.

Klíčová slova:

Pohybová aktivita, volný čas, zájem, období středního školního věku.

ABSTRACT

Thesis title:

Monitoring of physical activity of pupils in the ninth classes in Aš.

Objective:

In this work, we tried to monitore leisure physical activities of pupils in the ninth classes in all schools in Aš.

Methodology of the work: In order to meet the objectives of the work a questionnaire survey was carried out. I asked six teachers from four Aš schools that participated in the research to cooperate with me. A total n = 143 correctly completed questionnaires were collected from the pupils, after previous consultation with the school management, distributed to the teachers of physical education and applied in the 9th classes. In general, the subject of the research was sporting activities which pupils practise in their free time and also their attitudes to sport and physical education.

Results of he work: The research shows that the numer of children who do not devote their free time to any physical activities is increasing. Unfortunately, the percentage of children who reported that they do not do any sport or they do not like physical education is too high at their age. Furthermore, it appears that there are not big differences in attitudes to physical activity in leisure time between boys and girls. In our study we discovered that students who engage in a physical activity prefer doing it only as a relaxation to racing. But, fortunately, the majority of pupils still have a positive relationship to physical education and sport. The whole situation should be thought over by parents and teachers of physical education because it is mainly them who make sport and physical education attractive for children, who raise their interest in it and make pupils be more active. Children must be shown that sport is not just drill and a strenuous activity but also fun, which contributes to our health.

Key words:

Physical activity, leisure time, interest, period of middle school age.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Jany Kolčiterové a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

V Aši, 2. září 2009 Milada Štecherová

…….

Touto cestou bych chtěla poděkovat PaedDr. Janě Kolčiterové za odborné vedení práce, za praktické rady, za možnost využít jejích znalostí v této problematice a průběžné hodnocení diplomové práce. Dále děkuji za dobrou spolupráci na diplomové práci Tomáši Soukupovi. Bez spolupráce s výše jmenovanými by tato práce nevznikla.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámka:

Obsah

1 ÚVOD……...…10

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA……...……11

2.1 Obecná východiska……..……..11

2.2 Pohybová aktivita……..…….……12

2.3 Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže…….…….……13

2.4 Formy aktivit volného času……14

2.5 Mimoškolní pohybové aktivity……..……15

2.6 Sport……..……17

2.7 Tělesná výchova……...……..17

2.8 Sportovní zájem…….……..…..18

2.9 Potřeba pohybu……..…….…...19

2.10 Osobnost sportovce…….…….……19

2.11 Charakteristika středního školního věku…….20

3 METODOLOGICKÁ ČÁST…..……...…22

3.1 Cíle a úkoly……...22

3.2 Stanovení vědeckých otázek…….…….22

3.3 Popis města……...….…23

3.3.1 Město Aš…….…….23

3.3.2 Školy……..……..23

3.3.3 Sportoviště…….……..……23

3.4 Místo a čas výzkumu…….……24

3.5 Výběr popis vzorku……24

3.6 Organizace sběru dat…… …….25

3.7 Použitá diagnostická technika…… ……26

3.7.1 Dotazníková metoda……...…26

3.7.2 Popis dotazníku……..…….26

3.8 Statistické zpracování dat…… ……..27

4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST……..……29

4.1 Zapojení žáků ve volném čase do organizované pohybové aktivity…….29

4.1.1 Nejčastější druhy organizované volnočasové pohybové aktivity

4.2 Zapojení žáků ve volném čase do neorganizované pohybové aktivity…..…33

4.2.1 Nejčastější druhy neorganizované volnočasové pohybové aktivity

4.3 Struktura volnočasových aktivit, která se netýkají sportu a pohybu…….37
4.4 Jak často se žáci věnují pohybové aktivitě……40
4.5 Faktory, které žáky přivedly ke sportu, a s kým žáci nejraději sportují……42
4.6 Oblíbenost individuálních a kolektivních sportů……..….……45
4.7 Zájem o sporty z pohledu prostředí…….……..46
4.8 Hlavní oblasti struktury pohybové aktivity……...…….48
4.9 Struktura sportovních her…….……..50
4.10 Celkový postoj žáků ke sportu a pohybové aktivitě……51
5 ZÁVĚRY……...……...……...53
6 VÝSTUPY PRO PRAXI……...……56
7 SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY…….……57
7.1 Přehled literatury……..…….57
7.2 Přehled internetových zdrojů……...……..59
8 PŘÍLOHOVÁ ČÁST……...……60

Citát:

Naše mládež miluje přepych. Nemá správné chování. Neuznává autority a nemá úctu před stářím. Děti odmlouvají rodičům, strkají se při jídle a tyranizují své učitele.

Sokrates

1. ÚVOD

Nevím, zda tento citát platil v době, kdy Sokrates žil, ale v dnešní době se s ním podle mého mínění musí ztotožnit téměř každý učitel.

Učím v Aši na nižším stupni osmiletého gymnázia tělesnou výchovu a jsem velmi nemile překvapena, jak velké procento studentů nemá vůbec zájem o jakoukoli pohybovou aktivitu ani ve škole, ani mimo ní. Asi není divu, v dnešní přetechnizované společnosti, kde práci za nás vykonávají stroje a počítače a místo chůze se pohybujeme nejrůznějšími dopravními prostředky, ubylo i přirozeného pohybu. Děti jsou do školy a ze školy vozeny auty. Internetové stránky nabízí magické množství zábavy, při kterých si dítě sotva vzpomene zajít na čerstvý vzduch, nebo dokonce zasportovat si. Pracovně vytížení rodiče nemají čas sledovat, čemu se děti celý den věnují, a děti nám leniví, přibývá vad pohybového aparátu a obézních dětí, rozrůstá se vandalismus, zmenšuje se okruh přátel dětí a narůstají spory mezi názory dětí, rodičů a učitelů.

Je pravdou, že rozsáhlé společenské změny se odrazily i v chování dětí. Žáci jsou méně ukáznění, již podřízeně nepřijímají všechny pohybové aktivity předkládané vyučujícím a dávají najevo svou nelibost, přestože jde často o činnosti, které mohou být zárukou dobrého vývoje. Proto je velmi důležité, aby měl učitel přehled o aktivitách, které dětem přinášejí největší radost, prožitek a uspokojení, protože na základě těchto zájmů může učitel formovat hodiny tělesné výchovy.

Hlavním požadavkem, aby dítě nezůstalo v kontaktu se sportem a pohybem pouze přes počítačové hry a televizi je nutné, již od útlého věku v dětech rozvíjet motorické schopnosti, pěstovat kladný vztah k pohybové aktivitě a vytvořit vhodné podmínky ke sportu. Je důležité, aby prostředí, ve kterém mladý člověk žije, nabízelo co nejvíce možností sportovního vyžití, příležitostí věnovat se sportovní věnovat a aby pohyb byl ve společnosti přirozenou součástí života.

Nejdůležitějším aspektem aktivního pohybu je jeho kladný dopad na zdravotní stav člověka. A proto je nutné přesvědčit žáky, že rozvíjení pohybové a motorické zdatnosti je velmi nutné a přínosné, a to především po zdravotní stránce.

Proto jsem zaměřila tuto práci na zmapování pohybových aktivit , které žáci ve svém volném čase provozují, jak často ji provozují, s kým a jaké jsou jejich postoje ke sportu a tělesné výchově vůbec.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Obecná východiska

Diagnostikou sportovních zájmů a pohybových aktivit žáků se již zabývalo několik autorů:

Rychtecký et al. (2006) ve své publikaci, Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice, podává ucelený přehled o aktivitách dětí ve volném čase. Zaměřuje se na aktivity sportovní a pohybové i aktivity jiného charakteru. Z výsledků v jeho šetření vyplývá, že účast v organizované pohybové aktivitě je u chlapců dvojnásobná než u dívek a u obou pohlaví je vyšší než v roce 2000. Avšak oproti roku 2000 je celkový všeobecný počet respondentů nižší. V pravidelné sportovní a pohybové aktivitě, soutěžní či rekreační, jsou v roce 2006 více zapojeny dívky. Celkový počet respondentů oproti roku 2000 opět klesá. V kategorii nepravidelných pohybových aktivit je zapojeno více dívek než chlapců. Oproti roku 2000 tento druh sportování provádí mládež častěji. Jiné, ne-sportovní aktivity, jsou u dívek větší než u chlapců. „ V počtu nezapojených jedinců do sportovní či pohybové aktivity, byla ve srovnání s rokem 2000 zjištěna příznivá tendence. Počet nesportujících, zejména chlapců, výrazně poklesl; stále je však neuspokojivý“.

Frömel (1999) vede s ostatními spolupracovníky Novosad, Svozil (1999) dlouholetý komplexní výzkum problematiky pohybové aktivity mládeže na katedře kinantropologie fakulty tělesné kultury v Olomouci. Jeho díla Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže a Struktura pohybových zájmů a pohybových aktivit mládeže velice přispěly k osvětlení tohoto tématu. Tvrdí, že zjištěná fakta jsou natolik závažná, že je nutno aktuálně reagovat na klesající pohybovou aktivitu dětí. Jeho výsledky dokumentují nedostatečné zapojení dětí a mládeže do organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit ve volném čase. S věkem klesá rozsah pohybové aktivity. Největší rozdíly mezi chlapci a dívkami se vyskytují v oblíbenosti ve sportovních hrách a v zaměření pohybové aktivity.

Touto problematikou se zabývají i někteří dětští lékaři, a to z důvodu úzké vazby mezi aktivním pohybem a zdravím jedince. Šebková (2005) uvádí, že v současné době je stále častěji pozorován trend ubývání tělesné aktivity u dětí. Děti chodí méně

pěšky, zvyšuje se doba strávená při jízdě v autě. Stále více času děti tráví u televize a počítače. Tento způsob života však negativně ovlivňuje jejich tělesnou hmotnost (přibývá dětí s nadváhou), krevní tlak a lipidový profil. Nejvíce se výzkumy orientovaly na vztah dětí a mládeže k jednotlivým sportovním odvětvím a sportu obecně, méně již k jednotlivým sportovním disciplínám.

Efektivizace pohybové aktivity mládeže je mimo jiné závislá na vztahu mládeže ke školní tělesné výchově a pohybové aktivitě ve volném čase. Má-li plnit obsah pohybové aktivity svoji socializačně-individualizační funkci, je třeba v daleko větší míře respektovat zájem mládeže o různé druhy aktivit. Ukazuje se, že pokud se nepodaří u mládeže vytvořit pevnější vztah k jednotlivým sportovním odvětvím a činnostem v období dospívání, tvoří se později s podstatně většími obtížemi. Respektování sportovních zájmů mládeže má pozitivní vliv i na trvalost a hloubku zájmu o jednotlivé druhy pohybové aktivity. Smyslem diagnostiky není v žádném případě snaha o kategorizaci sportovních odvětví na oblíbené a neoblíbené. Naopak hlubší proniknutí do struktury sportovních zájmů a realizované pohybové aktivity ve volném čase může přispět k účinnějšímu prosazení žádoucí resp. zdravotně nutné pohybové aktivity jak ve školní tělesné výchově, tak i ve volném čase (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

V dalších částech bychom chtěli vymezit jakým způsobem je možno aktivně trávit volný čas, co je pohybová aktivita, a dále osvětlit základní pojmy vztahující se k pohybové aktivitě a struktuře sportu dětí. V posledním bodě jsme blíže charakterizovali věkové období dotazovaných žáků.

2.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita u dětí a mládeže je prostředkem k zajištění zdravého tělesného rozvoje. Nejdůležitější je přiměřená a mnohostranná pohybová aktivita, která kladně ovlivňuje vývoj pohybového ústrojí, zabraňuje vadnému držení těla, má velký vliv na správný rozvoj krevního oběhu a je důležitým regulátorem obezity.

Tělesná aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec.

Pohybová aktivita má významný psycho-regulační efekt při tlumení mentální zátěže dětí a mládeže. Příznivě zvyšuje toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému. Socializační efekt je dán tím, že pohybová aktivita přináší možnost seberealizace, estetického prožitku a prožitku výkonu, pocitu spokojenosti a pohody, navozování přátelských a dalších pozitivních mezilidských kontaktů. Je významným prvkem prevence a zdravého vývoje ve všech věkových obdobích. (http://www.msmt.cz/)

Pohybová aktivita je i důležitým prostředkem komunikace, na jejíž bázi se formuje i další úspěšný mentální vývoj jedince. Kvalita motorického projevu dítěte je často jedním z kritérií, kterými se posuzuje pravidelnost či nepravidelnost vývoje (Vaněk, 1984).

Pohybová aktivita může být řízená nebo spontánní. Řízená pohybová aktivita je organizovaná činnost, která má svou strukturu, svůj cíl a je vedena trenérem nebo učitelem tělesné výchovy. Naopak spontánní pohybová aktivita probíhá bez vedení a je založena na aktuálním zájmu a potřeby jedince. Spontánní pohybová aktivita je ovlivněna prostředím ve kterém žák žije. Jiná bude u chlapců a jiná u dívek.

2.3 Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže

Úspěšné prosazení nového pojetí školní tělesné výchovy na základních školách je do značné míry závislé na znalostech struktury a charakteru sportovních zájmů a pohybové aktivity mládeže. Diagnostika sportovních zájmů a pohybové aktivity mládeže má proto stále větší význam jak v pedagogické kinantropologii, tak i ve vlastní školské praxi.

Za nejzávaznější indikátory sportovních zájmů považujeme:

- Preferenci určitých sportovních odvětví, disciplín, pohybových činnosti či zaměření pohybové činnosti.
- Zapojení v organizované pohybové aktivitě v rámci sportovních klubů a dalších institucí.
- Rozsah a charakter pohybové aktivity ve volném čase.
- Míru uspokojení z pohybové aktivity.
- Míru zvládnutí určité sportovní činnosti.
- Míru vědomostí o určité sportovní činnosti.

- Vynakládání času a peněz na pohybovou aktivitu.

Za nejzávažnější indikátory pohybové aktivity považujeme:

- Strukturu, objem a intenzitu pohybové aktivity.
- Poměr pohybové a sportovní aktivity.
- Účast v organizované pohybové aktivitě.
- Míru zvládnutí určité sportovní činnosti.
- Míru vědomostí o určité pohybové činnosti a celkově o tělesné kultuře.
- Vztah mezi sportovními zájmy a realizovanou pohybovou aktivitou.
- Vztah k pohybové aktivitě.
- Míru uspokojení z pohybové aktivity.
- Vynakládání času a peněz na pohybovou aktivitu.

(Frömel, Novosad, Svozil, 1999)

2.4 Formy aktivit volného času

Za volný čas je považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů, volí svou činnost.

Volný čas dětí a mládeže a jeho naplňování pozitivními aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a při jeho pozitivní socializaci. V žádném dalším životním období není jedinec schopen zajímat se o tak široké spektrum zájmových aktivit jako v dětství a dospívání. Současný vývoj volno časových aktivit dětí a mládeže není příliš pozitivní. Prohlubuje se spíše pasivita, konzumnost a nenáročnost aktivit. Snižuje se frekvence aktivního pohybu.

Aktivní trávení volného času a aktivní odpočinek musí splňovat následující funkce:

- aktivní přístup dětí a mládeže k provádění této činnosti
- kompenzace jednotvárné zátěže (při vyučování, dlouhém sezení, nerovnoměrném zatěžování jednotlivých oblastí mozku a nervové soustavy apod.)
- posilování zdravého způsobu života a zdraví

U dětí a mládeže rozlišujeme následující formy aktivit:

- fyzická aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovou a sportem
- pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou (s turistikou, prací na zahradě apod.)
- společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě
- zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti

(http://www.msmt.cz/)

Aktivní odpočinek je základním prvkem zdravého životního stylu a tedy i prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. Pokud se má dosáhnout pozitivního působení sportu u co největší části populace, je třeba znát důvody, které jsou natolik silné, že se žáci sportu věnují a v této volnočasové aktivitě vytrvají. Dlouhodobě se ukazuje, že tyto důvody spočívají v prožitkové a sociální sféře (Slepičková, 2001).

Škola svým přístupem k využívání volného času, který je realizován v návaznosti na výuku (před a po výuce) a v jejím průběhu, významně přispívá k osvojení si aktivního nebo pasivního přístupu dětí a mládeže k trávení volného času a hlavně k optimální kvalitě volno časových aktivit dětí a mládeže.Většina škol nabízí možnost aktivního trávení volného času formou nepovinných předmětů, kroužků apod. Část škol dává v době mimo vyučování k volnému využití svá hřiště a tělocvičny. I školní tělesná výchova je důležitým prvkem modelujícím vztah dětí k volno časové tělesné aktivitě ve sportovních klubech nebo asociacích a k neorganizovanému sportování dětí a mládeže. (Vaněk, 1984)

2.5 Mimoškolní pohybové aktivity

Pro velké množství dětí, znamená tělesná výchova ve škole jedinou pohybovou činnost. Mimo školu existuje velké množství možností, jak se nějakým způsobem realizovat. Kromě různých sportovních oddílů či tělovýchovných jednot jsou to různé zájmové kroužky, organizace řízené městem a v neposlední řadě komerční zařízení.

Mimoškolní aktivity nabízejí dětem určitý druh požitku, který dává zapomenout na všední starosti, což je jistě jeden z důvodů, proč chtějí děti – aniž by o tom mnohdy samy věděly – danou činnost vykonávat. Prožívání považujeme za vnitřní dimenzi

psychiky, jejímž předmětem je vnější svět, stav organismu a mysli. Je ovlivňováno vlohami, kterými jedinec oplývá a také prostředím, ve kterém se prožívání uskutečňuje (Neuman, 1999).

Pro zajímavost uvádíme výsledky výzkumu, které uvádí Jansa (2005) v publikaci „Sport a pohybové aktivity v životě české populace“. Tento výzkum zmiňuje uvedený autor v kapitole nazvané „ Pohledy české mládeže na sport a pohybové aktivity (15 – 18 let)“ provedl tým ve složení Slepička, Jansa, Slepičková a Rychtecký a byl zaměřen na sledování postojů, názorů a zájmů u adolescentní mládeže a dospělých směrem ke sportu a tělovýchově a jiným aktivitám. Výsledky, ke kterým autoři dospěli, byť se jedná o srovnání 15 – 18tiletých s dospělými, jsou jistým ukazatelem celkového postoje mládeže k pohybovým aktivitám, a to nejen u vybraného vzorku. Jsou tedy podle našeho názoru odrazem reality, a proto sociologicky zobecnitelné. Výsledky ukázaly, že si děti uvědomují potřebu pohybových aktivit a že pravidelně cvičí 65% dětské populace. V tomto vysokém procentu je zahrnuta i skutečnost, že byly jako odpovědi uváděny společně školní tělesná výchova, mimoškolní aktivity, aktivní sportování v rámci klubů a oddílů. Zejména díky často uváděné školní tělesné výchově byl rozdíl mezi dětmi a dospělými poměrně značný. Frekvence vlastní pohybové a sportovní činnosti v rozsahu jednoho měsíce ukázala, že pravidelně na výkonnostní úrovni sportuje 21,5% a rekreačně sport provozuje 22,5% mladé generace. Celých 37,5% má nedostatečnou nebo žádnou frekvenci ve sportovních a pohybových aktivitách. Vyjmeme-li z těchto čísel předmět tělesné výchovy ve škole, tak je děsivé, jak málo mladých lidí se pohybuje mimo školu. Výzkum také ukázal, že do pohybových aktivit se zapojují více muži, a to o celých 20% více.

Z hlediska věku zkoumané mládeže je pro naši práci velmi podnětný výzkum, jehož autory byli Jansa a Dašková (in Jansa, 2005) a který se zaměřoval na postojové zaměření 7 – 15tileté školní mládeže k tělesné výchově, sportu a dalším pohybovým aktivitám z různých hledisek jako např. zdravotního, výkonnostního, hledisko zdatnosti, rozvoje osobních vlastností atd. Výsledky tohoto výzkumu potvrdily, že dívky se do sportovních aktivit zapojují méně než chlapci, a to ve všech třech zkoumaných kategoriích (7 – 9, 10 – 12, 13 – 15). Na druhé straně u ostatních zájmových činností je nižší zastoupení chlapců. Kategorie 13 – 15 let uvádí, že 93% chlapců a jen 75,7% má nějaké mimoškolní aktivity. Zatímco u chlapců se poměr mírně zvyšuje s přibývajícím věkem, u dívek zájem o mimoškolní aktivity s věkem klesá. Jako oblíbenou mimoškolní

činnost bylo uváděno sledování televize, kdy např. víc jak 40% z 13 – 15tiletých chlapců uvedlo, že týdně sleduje televizi více než 16 hodin. Dívky v tomto směru zaostávají víc než o polovinu. Ještě větší rozdíl je uváděn v práci s počítačem. Tam v největší položce, na kterou se autoři dotazovali, 22% chlapců odpovědělo, že si na počítači hrají, nebo na něm pracují víc jak 10 hodin týdně. U dívek to byla jen 4%. Velké rozdíly byly také v otázce, jak moc děti čtou. 23,3% dívek čte 8 – 14 hodin týdně a 8% že nečte vůbec. U chlapců je to přesně naopak. 8% čte 8 – 14 hodiny týdně a 23% chlapců nečte vůbec.

2.6 Sport

Pojem sport sahá daleko do historie. Většinou se má za to, že sport vznikl z lidových her a antických i rytířských cvičení. Snaha o maximální výkon podmíněná prvkem soutěživosti byla hlavním impulsem pro to, aby se sport rychle rozšířil po celém světě.

Sport dnes zasahuje do života každého jedince ať již přímo, či zprostředkovaně. V aktivní podobě se v podstatě všichni setkávají se sportováním v povinné tělesné výchově. Mnozí mají zkušenosti s účastí ve sportu, se soutěžením a děním v prostředí kolektivu stejně zájmově orientovaných lidí (Slepičková, 2001).

Sport je tedy činností velice rozšířenou, není na světě národa a státu, v němž by se nějaký sport nepěstoval. Mnohá sportovní odvětví mají prastarou národní tradici. Z hlediska sociologického je sport považován za otevřený sociální systém, v němž je základní hodnotou výkon. Sociální funkce sportu se spatřuje nejen v dosahování cíle a výkonu, ale i v udržení vzoru a v integraci. Sport totiž zahrnuje i určité kulturní hodnoty, jako např. normy chování a postoje k lidem a institucím (Svoboda, 1980).

V neposlední řadě nesmíme zapomenout zmínit i pozitivní vliv sportu na pohybový a kardiovaskulární systém organismu. V současné době právě tento zdravotní aspekt slouží k hlavní propagaci sportu nejen v dětském věku, ale v celé široké veřejnosti a stává se i největším magnetem, který přitáhne co nejvíce lidí k pohybu.

2.7 Tělesná výchova

Školní tělesná výchova je již více než 130 let organickou součástí výchovy a vzdělání v českých zemích. Předpoklady a podněty k jejímu vzniku, vymezení cílů,

obsahu, tvorbě vyučovacích metod a organizačních forem však vznikaly mnohem dříve (Rychtecký, Fialová, 1995).

Význam, účel a funkce tělesné výchovy spočívají v souhrnu všech tělesných, sociálních a psychických efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince.

Při formování vztahu dětí k tělesné výchově má nenahraditelnou funkci škola. Dlouhodobý výchovně vzdělávací proces v rámci školní tělesné výchovy dává možnost vytvářet trvalý základ pro dosahování optimální úrovně tělesné zdatnosti a výkonnosti i základního vzdělání, a plnit tak funkci masového rozvoje tělesné výchovy (Juřinová, Stejskal, 1987).

Tělesná výchova je nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole.

Společným znakem všech pojetí a funkcí tělesné výchovy a sportu je, že pohyb, pohybovou aktivitu chápou jako médium procesu, v němž mohou nastávat či nastávají pozitivní, ale i negativní změny, tělesné i duševní. Nemusí dokonce jít ani o pohyby dokonale zvládnuté, ani o vysoce intenzivní cvičení, aby došlo ke vzniku zmíněných účinků. Je však pochopitelné, že čím lépe jsou zvládnuté pohybové činnosti, tím budou účinky na provádějící subjekt mnohem příznivější (Rychecký, Fialová, 1995).

2.8 Sportovní zájem

Zájem bývá označován jako trvalejší vztah člověka k předmětu nebo jevu, v němž je zřejmý úmysl tento jev poznat, seznámit se s ním. Jde o specifické zaměření na určitou konkrétní činnost. Vnějším znakem je snaha dostat se k němu a ochota vyvíjet odpovídající úsilí (Svoboda, 1971).

V tělesné výchově je zájem žáků cenným jevem, který napomáhá k rozvíjení další pohybové aktivity i mimo hodiny tělesné výchovy.

Ve struktuře osobnosti zaujímají zájmy neméně významné místo jako vlastnosti, schopnosti a další znaky osobnosti. Vyšší aktivita žáků, podíl žáků na řízení, vyšší prožitkovost, kreativita žáků a další charakteristické znaky jsou výrazně závislé právě na struktuře sportovních zájmů a inklinaci k určitému zaměření pohybové aktivity. Průběžná diagnostika sportovních zájmů a pohybové aktivity mládeže, umožňující kumulaci a komparaci poznatků, má stále větší význam jak v kinantropologii tak i ve vlastní školské praxi (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Je proto důležité, aby učitel tělesné výchovy povzbuzoval a podněcoval zájmy svých žáků, aby škola nabízela příležitosti a vytvářela podmínky pro to, aby žáci měli možnost uspokojit své potřeby. Vždy by se mělo zabránit ztrátě zájmu (Tupý a kol. 1990).

2.9 Potřeba pohybu

Potřeba pohybu je jednou z hlavních biologických potřeb člověka. Vaněk (1984) uvádí, že tato potřeba vzniká patrně nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, ale také je vyvolána periferně signály ztuhlosti, křečovitosti a únavy z některých svalových skupin, zvláště při déle trvající statické činnosti. Tato potřeba má různě intenzivní projevy na různých věkových stupních. Nejvyšší je u mládeže, nejnižší ve stáří. Jsou závislé i na návycích životního režimu a na celkovém způsobu života.

V dnešní společnosti však bývá potřeba tělesného pohybu menší a je utlačována návyky tělesné pohodlnosti. Mnozí z nás vůbec nechodí pěšky, ale jezdí automobily a veřejnými dopravními prostředky a jsou odkázáni k nedostatku pohybu, protože sedí za stoly a celého hodiny se dívají do obrazovek počítačů.

Za těchto okolností se nikdo nemůže divit, že přes 70% celé české populace trpí nadváhou a přes 50% lidí, včetně dětí předškolního věku a mládeže je obézních (Hejma, 1995).

2.10 Osobnost sportovce

Rozvoj osobnosti žáka (tělesný, psychický, socio-kulturní), je hlavním posláním výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově. Připravenost žáka k sportovní činnosti je závislá na jeho pohlaví, ontogenetickém vývoji tělesném i psychickém, předchozích zkušenostech, individuální motivaci k provedení úkolu a specifické orientaci v učební situaci (Rychtecký, Fialová, 1995).

Sport je sférou činnosti, v níž se lidé angažují velmi výrazně, zvláště ve vyšší výkonnostní úrovni. Zdálo by se proto logické, že sportovci by měli tvořit skupinu s výrazně specifickým profilem osobnosti. Bylo prováděno několik výzkumu, které se zabývaly právě osobností sportovce a jejich odchylkami od běžné nesportující populace.

Pokud se tedy pokusíme shrnout dosavadní výsledky, je možno uvést jako zvlášť charakteristické pro sportovce následující vlastnosti: sebedůvěra, družnost, praktičnost, agresivita a extraverze. Podle výsledků Vaňka a Hoška je zřejmé, že další velké rozdíly jsou mezi jednotlivými sporty (Svoboda, 1971).

Znát osobnost sportovce je s růstem sportovních výkonů čím dál tím více důležité. Je nutné práci se sportovcem stále více individualizovat a dozvědět se o všech problémech osobnosti. Osobní přístup ke sportovci a jeho pochopení je zárukou zisku lepších sportovních výsledků.

2.11 Charakteristika středního školního věku

Jedná se o období mezi 11. a 15. rokem života. Období střední školního věku se vyznačuje tělesným a duševním dozráváním, které v sobě zahrnuje nejrůznější kvantitativní a kvalitativní přeměny organismu (Juřinová, Stejskal, 1987).

Somatický vývoj: Nejnápadnějším znakem kvantitativních změn je náhlé zrychlení růstu do výšky. V důsledku dřívějšího nástupu pubescence u dívek je jejich tělesná výška vyšší než u chlapců. Rostou hlavně končetiny, což narušuje dosavadní pohybové stereotypy. Objevuje se u nich pohybová diskoordinace, která se projevuje v neobratnosti pohybů a klátivosti chůze, dále pak obtížností zvládnout náročnější cviky a špatným držením těla. Je třeba věnovat zvýšenou pozornost cvičení obratnosti a vytvářet správné pohybové návyky. Za rychlým růstem zaostává vývoj hrudníku a svalstva (Fiala, 1973).

Ve vývoji hmotnosti je tento trend obdobný i když méně zřetelný. V tělesné výšce i hmotnosti jsou mezi jednotlivými žáky značné rozdíly. V konci období již mají chlapci signifikantně vyšší tělesnou výšku i hmotnost (Rychtecký, Fialová,1995).

Kvalitativní tělesné změny jsou podmíněny rozvojem žláz s vnitřní sekrecí. Rychleji roste srdce, ne však celá cévní soustava. Zvyšuje se krevní tlak, z menšího prokrvení mozku nastává snadná únava. Vnitřní skladba mozku dozrává. Dále dochází k rychlému růstu gonád a rozvoji sekundárních pohlavních znaků (Fiala, 1973).

Projev těchto tzv. pubertálních pochodů nastává zhruba v polovině středního školního věku a je základem pro rozlišení dvou svým charakterem nestejných fází. První fáze (10-12 let) náleží k prepubescenci, druhá fáze (12-15 let) představuje pubertu (Příhoda, 1967). Žáci 9. tříd základních škol se řadí do druhé fáze.

Pohybová výkonnost: Ve všech pohybových schopnostech se rozdíly ve výkonnosti z hlediska pohlaví prohlubují. Hodnocení průběhu vývoje kondičních pohybových schopností naznačuje, že v aerobním vytrvalosti je její růst v celém období u chlapců progresivní, čemuž odpovídají výsledky laboratorního zjišťování absolutní i relativní spotřeby kyslíku. U děvčat je tento průběh progresivní pouze do 13 let.

Obdobné trendy jsou i u rychlostních schopností. U chlapců registrujeme v průběhu celého období pozitivní akceleraci. Děvčata svoji výkonnost také zlepšují, avšak tato tendence se postupně zpomaluje a vrcholu dosahuje již v 15 letech (Rychtecký, Fialová, 1995).

Motorická docilita: pohybový luxus a těkavost v nezvladatelných pudech ustupují před výraznou účelností a ekonomičností v provedení pohybu a v jeho přesnosti. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost anticipovat vlastní pohyby. Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učení se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí motoriky k měnícím se podmínkám (Juřinová, Stejskal, 1987).

Původním jevem pubertální fáze je i určitá nelibost z pohybu a pohybová netečnost, která je někdy označována jako „lenost“. Pohybové poruchy u dívek jsou méně výrazné. Učitel tělesné výchovy by měl dbát na to, aby pohybová činnost byla všestranná a citlivě dávkovaná (Svoboda, 1971).

Psychický vývoj: k otázce emocionálního vývoje Svoboda (1971) uvádí, že dochází ke změně povahy projevů směrem introvertním, výrazně se prohlubuje citová sféra. Pubescenti jsou citlivější, uzavírají přátelství, postupně vytvářejí vztahy k druhému pohlaví. Mládež tohoto věku má i silnou potřebu napodobovat dospělé a své idoly.

Rozvíjející se abstraktní myšlení a paměť mění postupy a chování žáka v učebních situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování. Pubescence naznačuje i proces pozdějšího osamostatňování. Vztahy k rodičům se uvolňují a pubescenti si vytvářejí nové a širší společenské vztahy (Rychtecký, Fialová, 1995).

Příznivý, formativní vliv na pubescenty má tělesná výchova a sportovní aktivity. Výsledky výzkumů, nejen u nás, ale i v zahraničí dokumentují, že u sportujících pubescentů nacházíme méně studijních problémů i menší procento výskytu společensky nežádoucího chování. Silný potenciál sportu spočívá i v socializačním a integračním působení na mládež (Havlínová, 1998).

3. METODOLOGICKÁ ČÁST

3.1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat zájem žáků 9. tříd v Aši o pohybové aktivitě ve volném čase a pomocí výsledků se pokusit nastínit strukturu hodin tělesné výchovy, které by žáky bavily, měli by o tuto aktivitu zájem a provozovali ji i ve svém volném čase. Mělo by nám k tomuto dopomoci zjištění procenta žáků zapojených do organizované a neorganizované pohybové aktivity, přehled těchto činností a oblíbenost kolektivních či individuálních sportů.

Úkoly vyplývající z vytyčených cílů:

- shromáždit dosavadní poznatky o této problematice, nastudovat potřebnou literaturu
- získat pomocí dotazníku potřebné informace
- získaná data utřídit do vybraných oblastí
- podat ucelený pohled na volnočasové aktivity žáků
- nastínit strukturu vyučování školní tělesné výchovy

3.2 Stanovení vědeckých otázek

1. Jsou postoje žáků ke sportu a k tělesné výchově kladné?
2. Kolik procent žáků bude zapojeno v organizované pohybové aktivitě?
3. Budou se od sebe lišit nejčastější pohybové aktivity v organizované a neorganizované pohybové činnosti?
4. Ovlivňuje pohlaví strukturu zájmů o pohybovou aktivitu?

3.3 Popis města Aš

3.3.1 Město Aš

Aš je město na západě Čech v Karlovarském kraji, okrese Cheb. Město leží v ašském výběžku a je obklopeno ze tří stran Německem (Bavorskem a Saskem). Aš je naším nejzápadnějším městem. Přímo v Aši i blízkém okolí je několik hraničních přechodů se SRN. Název města vznikl z německého názvu ryby – lipanu, který se objevuje i ve znaku města.

V minulosti byla Aš poměrně významným městem v oblasti textilního průmyslu. Ukončení komunistické vlády v roce 1989 přineslo pro Ašsko významné změny. 1. 7. 1990 byl otevřen hraniční přechod Aš - Wildenau. Tradiční textilní výroba je v útlumu (postupně končí Tosta, Ohara, Krajka), končí i další zaměstnavatelé (Aritma, Kovo), přibývá soukromníků nabízejících služby. Na začátku tohoto tisíciletí končí svou historii nemocnice, později aktivitou soukromého investora přeměněná na léčebnu dlouhodobě nemocných, střední průmyslová škola textilní je sloučena s gymnáziem, znovu obnoveným na počátku 90. let, řada bývalých vojenských objektů nachází své civilní využití, většina městského bytového fondu je postupně privatizována. V současnosti má město Aš 12 814 obyvatel.

3.3.2 Školy

Na území města se nachází 3 základní školy a jedna střední škola. Nejstarší a největší školou je ZŠ Kamenná s počtem žáků 472 a se zaměřením na výpočetní techniku. Další je ZŠ Hlávkova s počtem žáků 448 , zaměřená na přírodní vědy a ZŠ Okružní s počtem 273 žáků a zaměřením na sport a počítače. Od roku 1990 v Aši funguje všeobecné osmileté gymnázium, které bylo před několika lety sloučeno se střední odbornou školou a čítá celkem 337 studentů.

3.3.3 Sportoviště

Obyvatelé města Aše mají velmi širokou škálu možností věnovat se sportu a pohybovým volnočasovým aktivitám. Město a okolí nabízí daleko více možností v oblasti sportu než třeba v oblasti kultury. Okolní lesy nabízí možnost turistiky, cykloturistiky, běhání. V zimě zde funguje lyžařské středisko – lyžování sjezdové, běžecké, snowboarding. Dále je zde krytý plavecký bazén, dvě multifunkční tartanová hřiště, skate park, tenisové kurty, dvě fotbalové hřiště, haly na indoorové sporty, spinnig

centrum, fitness centrum, kuželna, střelnice, několik jezdeckých stájí, motokrosová dráha, fourcrossová dráha. Pokud tedy je zájem o sport či nějakou pohybovou aktivitu, je zde široká škála nabídky.

Velmi dobře zde pracují s mládeží a dětmi sportovní kluby a oddíly. Oddíl kopané, běžeckého lyžování – LK Jasan Aš, oddíl cyklistiky – Ašští Bajkeři, tenisový oddíl – TJ Jiskra Aš, oddíl orientačního běhu, stolní tenisté, oddíl kuželek, střelecký oddíl, karatisti, florbalový oddíl, oddíl basketbalu a volejbalu,oddíl nohejbalu, oddíl potápění.

Je známo, že se všechny oddíly potýkají s nedostatkem dětí a mládeže. A většinou pohybově šikovné a nadané děti a děti, které se chtějí hýbat, navštěvují dva i více oddílů najednou.

3.4 Místo a čas výzkumu

Výzkum byl prováděn na třech základních školách v Aši a na osmiletém Gymnázium a SOŠ Aš. Výzkum probíhal v období únor – duben 2009

3.5 Výběr a popis vzorku

Předmětem výzkumu bylo n= 143 žáků 9. tříd na čtyřech ašských školách. Cíleně jsem vybrala tuto věkovou kategorii, jelikož je to období velkých fyzických, psychických a somatických změn. V následující části jsou popsány jednotlivé školy a jejich nabídka sportovního vyžití:

ZŠ Kamenná je nejstarší a největší škola ve městě. Je umístěna ve středu města, má tedy největší spádovou oblast. Mají zde dvě deváté třídy, z nichž jedna je zaměřena na rozšířenou výuku výpočetní techniky a druhá na humanitní předměty. Tato škola disponuje malou, výborně vybavenou tělocvičnou a velkým venkovním multifunkčním hřištěm, které je možno využívat i komerčně. Tělesnou výchovu na druhém stupni zde vyučuje jeden kvalifikovaný učitel a dvě nekvalifikované učitelky. Škola se velmi aktivně účastní všech sportovních akcí a má velmi dobré výsledky. Každoročně se žáci účastní lyžařského kurzu. V odpoledních hodinách je žákům nabízeno několik sportovních kroužků – sportovní hry, pohybové hry, basketbal, gymnastika, aerobik pro žáky.

Další školou je ZŠ Hlávkova. Tato škola je zaměřena spíše na humanitní vědy. Pořádají pro žáky velké množství přírodovědných a dějepisných exkurzí, soutěží a výletů. Jsou zde také dvě deváté třídy a TV zde učí dva nekvalifikovaní učitelé. Škola má malou tělocvičnu a venkovní škvárové a travnaté hřiště. Mají velmi dobré výsledky zejména ve fotbalu. Důkazem je každoroční účast v krajském kole v kopané. Mimo vyučování škola nabízí kroužek sportovních her.

ZŠ Okružní je situována na okraji města, má nejméně žáků z ašských škola a navštěvují ji převážně žáci dojíždějící z okolních vesnic. Tato škola nabízí rozšířenou výuky tělesné výchovy. Znamená to tedy týdenní tříhodinovou dotaci tělesné výchovy. Je zde jedna devátá třída a TV zde vyučují dva kvalifikovaní učitelé. Je zde dobře vybavená malá tělocvična, venkovní travnaté hřiště a přilehlý park s vhodnými cestičkami na běhání. Škola se také velmi aktivně účastní sportovních soutěží. Mimo vyučování mohou žáci chodit na pohybové hry, gymnastiku a florbal.

Poslední školou je osmileté Gymnázium a SOŠ Aš. Je zde jeden ročník žáků odpovídající deváté třídě – kvarta. TV zde učí jeden kvalifikovaný učitel a jedna budoucí kvalifikovaná učitelka. Škola má velkou, dobře vybavenou tělocvičnu a do budoucna by měla mít i své hřiště. Při škole fungují dva sportovní kluby – basketbal pro chlapce a volejbal pro dívky. Také je možné navštěvovat pohybové hry. Každoročně škola pořádá lyžařský výcvik pro žáky sedmých tříd. Žáci se též účastní všech sportovních soutěží pořádaných Asociací školních sportovních klubů.

Je nutné podotknout, že žáci všech základních škol podstupují od první do páté třídy povinný plavecký výcvik. Troufám si tvrdit, že není v Aši žák, který by neuměl plavat. Na gymnáziu podstupují žáci povinně plavecký výcvik ještě v sedmé třídě.

3.6 Organizace sběru dat

Obešla jsem jednotlivé školy, nastínila jsem vedení školy svůj požadavek a předložila návrh, jak by měl sběr dat probíhat. Distribuce dotazníků byla zajištěna osobním předáním jednotlivým vyučujícím tělesné výchovy, těm jsem také nastínila účel dotazníků, a určila termín sběru dat. Dotazníky byly po vyplnění uzavřeny do obálek, předány vedení a ve smluvený termín vyzvednuty. Dotazníky vyplňovali žáci samostatně a jejich časová náročnost byla okolo 15 minut.

3.7 Použitá diagnostická technika

3.7.1 Dotazníková metoda

Při této metodě se shromažďování dat zakládá na dotazování osob. Je určena pro hromadné získávání údajů a patří mezi nejfrekventovanější metody pedagogických výzkumů. Osoba, která vyplňuje dotazník, se označuje jako respondent, úkolové jednotky se nazývají položky nebo otázky (pojem položka je širší, může zahrnovat i požadavek nebo výzvu: škrtni, označ (Hendl, 2004)

V dotazníku rozlišujeme tři základní typy položek:

a) Položky otevřené (nestrukturované) - dávají respondentovi vztahový rámec, ale neurčují podrobněji ani obsah, ani formu odpovědi. Respondent volí délku odpovědi i konkrétní informace.

b) Položky uzavřené (strukturované) – jsou takové, které nabízejí respondentovi volbu mezi dvěmi nebo více alternativami.

c) Položky škálové – obsahují pevně stanovené alternativy, umisťují reagujícího jedince na některý bod na škále. Respondent zde neovlivňuje ani obsah, ani formu odpovědi.

3.7.2 Popis dotazníku

Struktura pohybové aktivity a sportovních zájmů byla zjišťována pomocí dotazníku s položkami uzavřenými a škálovými (příloha č. 1), který vycházel ze standardizovaného dotazníku sportovních zájmů, který byl již několikrát úspěšně využit na základních, středních i vysokých školách u nás i v zahraničí (Bokůvka 1990, Bokůvka a Frömel 1992, Frömel 1991, Frömel a Powolny 1994, Powolny et. al. 1993). Při standardizaci dotazníku byla zjištěna vyhovující stabilita. Koeficient stability se pohyboval v uvedených oblastech sledování v intervalu mezi 0,81 do 1,00, což lze usuzovat z hodnot korelačních koeficientů mezi pořadím zájmů v jednotlivých ročnících, které se pohybují většinou od 0,9 do 1,0 (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Dotazník zahrnuje oblasti výzkumu:

1. organizované pohybové činnosti
2. spontánní pohybové činnosti
3. sportovních odvětví
4. činností herního charakteru

Dále jsme zjišťovali, kolik času v týdenním režimu žáci stráví aktivním pohybem. Sledovali jsme též, jaké prostředí pro sport žáci nejraději vyhledávají. Zda sportují radši ve venkovních, či vnitřních prostorech. Dalším bodem výzkumu bylo, kdo nebo co jim dalo prvotní impuls ke sportu, a dále s kým se v současné době nejvíce věnují sportu a pohybové činnosti.

V oblasti sportovních odvětví a činností herního charakteru žáci jednotlivým sportovním odvětvím přiřadili číslici od 1 do 5 dle toho, jak často se jednotlivému odvětví věnují. (V dotazníku, z něhož jsem vycházela, žáci určovali číslicí 1-5 pořadí zájmu u každého sportu a jeho odvětví bez ohledu na to, zda ho aktivně vykonávají).

Hodnotící škála: (častost vykonávané sportovní činnosti)

1 – Velmi často

2 – Občas

3 – Velice zřídka

4 – Nikdy

5 – Pouze ve školní tělesné výchově

V rámci výzkumu pohybové aktivity a sportovních zájmů byl v závěrečné části ankety diagnostikován vztah žáků k tělesné výchově. Byla použita pětistupňová škála hodnocení postoje k tělesné výchově a sportu (příloha č. 2).

3.8 Statistické zpracování dat

Výsledky získané v našem výzkumu, jsme zpracovávali a následně vyhodnocovali pomocí programu MICROSOFT EXCEL a jeho statistických funkcí. Obecné údaje z dotazníku o zapojení dětí do pohybových aktivit jsme vyjádřili procentuálně. Jak často jsou prováděna jednotlivá odvětví jsme vyjádřili pomocí statistických funkcí medián a aritmetický průměr. Medián (označován Me) je hodnota, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny. Platí, že nejméně 50 % hodnot je menších nebo rovných a nejméně 50 % hodnot je větších nebo rovných mediánu. Základní výhodou mediánu jako statistického ukazatele je fakt, že není ovlivněný extrémními hodnotami. Proto se často používá v případě šikmých rozdělení, u kterých aritmetický průměr dává obvykle nevhodné výsledky. Také

aritmetický průměr bývá často používán pro odhad střední hodnoty souboru napozorovaných veličin.

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1 Zapojení žáků ve volném čase do organizované pohybové aktivity

Zapojení žáků do organizovaných forem volnočasové pohybové aktivity je z hlediska denního a týdenního pohybového režimu nedostačující (tabulka č.1). Zapojení dívek a chlapců do organizované pohybové aktivity ve volném čase se dosti liší od údajů, které uvádí Zich a Ungr (1995,6). Podle těchto autorů „ alespoň jedenkrát týdně provozuje nějakou organizovanou sportovní či tělovýchovnou aktivitu asi 36% respondentů“. Dle našeho zjištění je toto číslo na ašských školách 29,4%. Rychtecký et al. (2006) uvádí, že do celkové intenzivní, organizované pohybové aktivity je zapojeno necelých 20% žáků. Z toho vyplývá, že stav se za několik let dosti zhoršil. Rozdílné výsledky jsou také v zapojení do organizované pohybové činnosti mezi pohlavím. Z celkového počtu žáků, u nichž byl dotazník aplikován, je podíl zapojení dívek a chlapců odlišný téměř o 6% ve prospěch chlapců. Nějakou organizovanou činnost vykonává více chlapců (32,9%) než dívek (26,1%) viz garf č.1. Celkový podíl zapojení chlapců a dívek je 54,8% chlapci a 45,2% dívka (graf č.2). Lze tedy předpokládat, že chlapci vyhledávají organizovanou pohybovou ve volném čase více než děvčata. Je to pravděpodobně ovlivněno nabídkou organizované pohybové aktivity v Aši. Pro chlapce je nabízeno širší spektrum možností. Jedná se především o fotbalová, florbalová a basketbalová družstva, či jízdu na horském či fourcrossovém kole, která více přitahují chlapce. Zdá se, že pro děvčata je nabídka organizovaných volnočasových aktivit menší. Ve srovnání s výzkumem Rychtecký et al. (2006), kdy uvádí že chlapců sportuje 28,5% a o polovinu méně dívek (14,1%), je procento zapojení žáků do organizované pohybové aktivity v Aši větší.

4.1.1 Nejčastější druhy organizované volnočasové pohybové aktivity

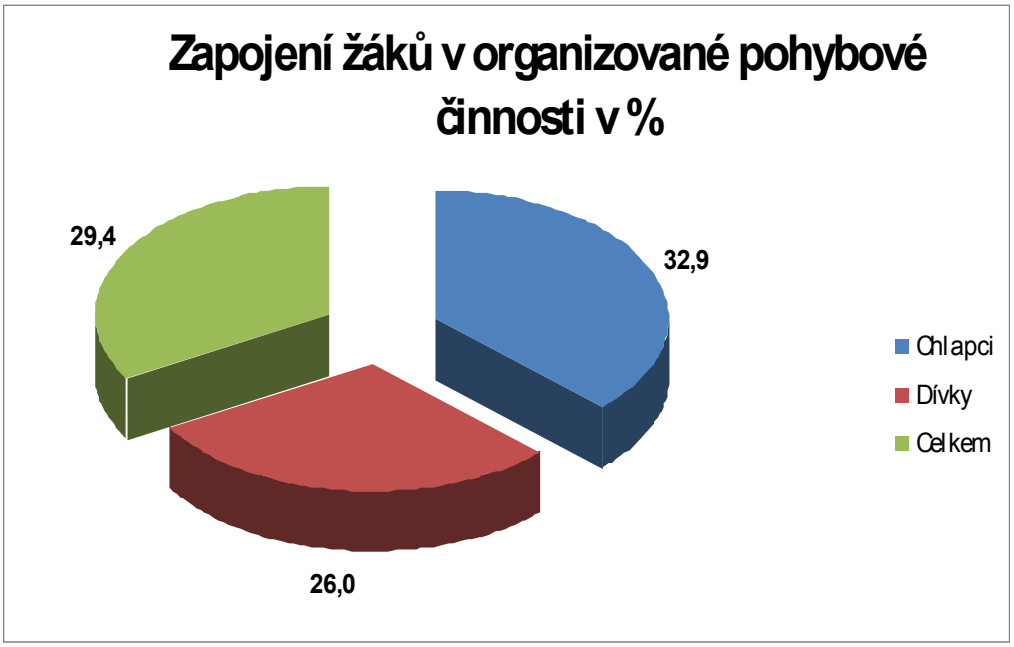
Celkově nejrozšířenějším prováděným organizovaným sportem se stal fotbal, který navštěvuje nejvíce ašských žáků. Na druhém místě se umístil basketbal a o třetí až páté místo se dělí cyklistika, florbal a tanec. Další místa patří běhu na lyžích, nohejbalu, aerobiku, stolnímu tenisu … (tabulka č.2). V celkovém měřítku všech ašských škol se fotbal umístil vždy na prvním místě. Je to zřejmě ovlivněno vekou členskou základnou fotbalového klubu, velkou podporou klubu ze strany města, poměrně malou náročností,

co se vybavení dětí týká. Druhé místo patří basketbalu. Ten má v Aši vybudovanou dobrou pozici z dob, kdy se družstvo chlapců gymnázia probojovalo do první ligy. Mnoho tehdejších hráčů se stalo pro dnešní žáky vzorem. Florbal je poměrně novou hrou, která se velmi rychle dokázala prosadit mezi ostatními kolektivními hrami a je dosti oblíbená u obou pohlaví. Tanec, hlavně tzv. street dance, je u dnešní mládeže také velmi oblíbený. Přesto, že v našem městě není žádná organizace, která by jej nabízela ve svém programu, dojíždí děti do 9 km vzdálené obce Hazlov, kde se tento druh tance vyučuje. Opět je velká obliba u chlapců i dívek. A v neposlední řadě cyklistika. Celkově velmi oblíbené sportovní odvětví. Okolí Aše nabízí rozsáhlé možnosti výletů do místních lesů a kilometry cyklostezek. Velmi dobře zde funguje cyklistický oddíl Ašští bajkeři, který združuje děti od 6-18 let a připravuje je na nejrůznější MTB závody. Rozdíly v organizované pohybové aktivitě mezi jednotlivým pohlaví nejsou příliš markantní. U chlapců jednoznačně dominuje fotbal. Také v dřívějších výzkumech (Frömel, 1992, Rychtecký et al., 2006) se fotbal umísťoval jednoznačně na prvním místě zájmu na základních školách. Na dalších pozicích se však shodně umístil basketbal, cyklistika a tanec. Dále se již zájmy mírně rozcházejí, děvčata preferují stolní tenis a aerobic, kdežto chlapci se přiklánějí k floorbalu, nohejbalu a běhu na lyžích. Na tomto výzkumu je zřetelné, které oddíly ve městě fungují dobře, mají tedy velkou základnu, jsou oblíbené a děti je navštěvují nejvíce.

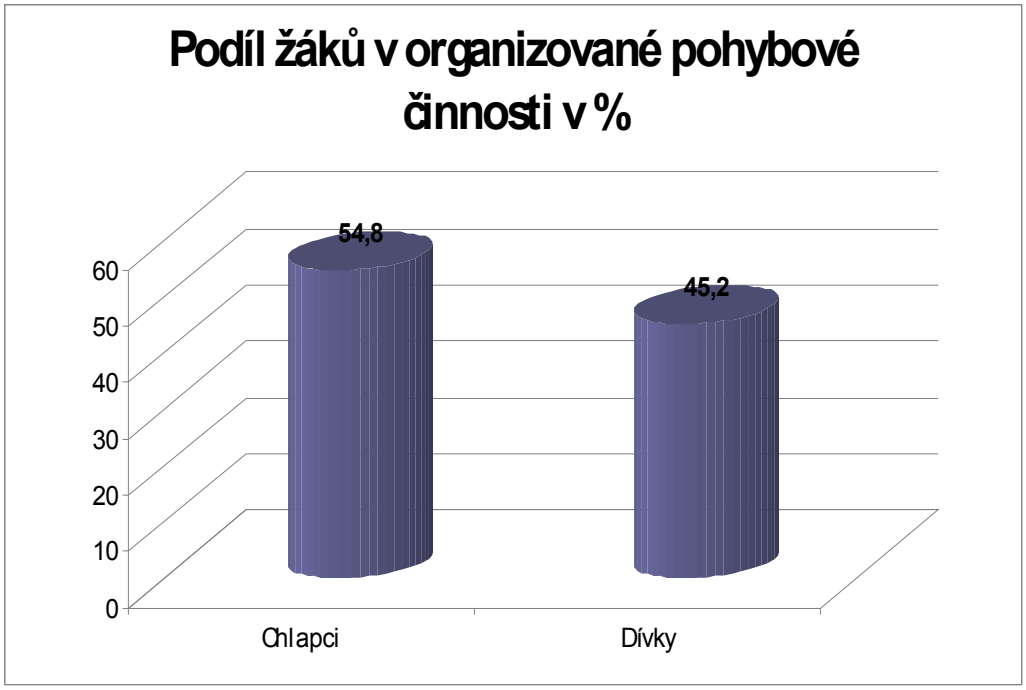
Zapojení žáků v organizované pohybové činnosti

Aš	n	Zapojeno	v %	podíl CH/D
Chlapci	70	23	32,9	54,8
Dívky	73	19	26,0	45,2
Celkem	143	42	29,4	

tabulka č.1



graf č.1



graf č.2

Druhy organizované pohybové aktivity

Celkově Aš	Aš dle pohlaví	
	CH	D
1. fotbal	**1.** fotbal	**1.** bastketbal
2. basketbal	**2.-3.** basktebal cyklistika	**2.-3.** cyklistika tanec
3.-5. florbal cyklistika tanec	**4.-7.** běh na lyžích nohejbal florbal tanec	**4.** stolní tenis
6.-9. běh na lyžích nohejbal aerobik	**8.** stolní tenis	**5.-8.** aerobik běh na lyžích florbal volejbal
10.-11. stolní tenis volejbal		
12.-14. tenis lyžování kung-fu		

tabulka č.2

4.2 Zapojení žáků ve volném čase do neorganizované pohybové aktivity

Tato forma pohybové aktivity je velice závislá na ročním období. Výzkum probíhal v období únor - duben a to částečně ovlivnilo výsledky. Celkově je zapojeno v nějaké neorganizované pohybové činnosti 76,9% žáků. Toto číslo je vzhledem k rozsáhlým možnostem sportu nízké. Výsledné číslo zahrnuje každého žáka, který v anketě vyplnil, že se věnuje alespoň jednomu sportovnímu odvětví ve svém volném čase. Zbývá tedy asi 23% žáků, kteří nesportují vůbec nebo pouze v hodinách tělesné výchovy. Také Jansa et al. (2005) uvádí jako nepříznivý fakt u školní mládeže, „že 37,5% respondentů věnuje ze svého volného času pouze tři a méně hodin týdně sportovním aktivitám a u 10% respondentů zjistil, že vůbec nesportují a nevěnují sportovním aktivitám žádný časový prostor ve svém volném čase“.

Nepřekvapilo nás, že spontánní pohybovou činnost stejně jako organizovanou pohybovou činnost vyhledávají celkově více chlapci než dívky. Celkově je tedy zapojeno 69,9% dívek a 84,3% chlapců. Rozdíl mezi podílem dívek a chlapců sportujících ve svém volném čase je téměř 14%. Nevíme, čím je tento velký nezájem dívek o pohybovou aktivitu způsoben, když město Aš nabízí množství veřejných sportovních areálů a hřišť, cyklostezek, v zimním období několik kilometrů běžeckých tratí a sjezdový areál. Také okolní příroda je zde rychle dostupná a vhodná k pohybovým aktivitám ve volném čase.

Celkově je zapojeno v neorganizované pohybové činnosti více chlapců než dívek (tabulka č. 3 a graf č. 3). Podíl zapojených chlapců a dívek do neorganizované pohybové činnosti vychází 46,4% pro dívky a 53,6% pro chlapce (graf č.4). Stav je stejný jako v případě organizované pohybové činnosti, které se také věnovala více mužská populace. Nepotvrdil se závěr, ke kterému došel ve svém výzkumu (Rychtecký, 2006) „že ve srovnání s chlapci je stav v realizované pohybové aktivitě ve volném čase ve všech věkových stupních lepší nu dívek.

4.2.1 Nejčastější druhy neorganizované volnočasové pohybové aktivity

Nejčastější spontánní pohybová aktivita dívek a chlapců je shodná – jízda na kole. V Aši jezdí na kole celkem 41,2% žáků. Celkově na druhém místě v aktivní neorganizované pohybové činnosti se umístil fotbal. Fotbal je jeden z mála sportů, který je oblíbený jak v organizované sportovní činnosti, tak i v neorganizované pohybové

činnosti. Je to dáno jeho současnou popularitou, propagací fotbalových hvězd, lehkou dostupností tohoto sportu a finanční nenáročností. Dalším často vykonávaným sportem ve volném čase je plavání. Výhodou plavání je, že se dá provozovat po celý rok. V Aši je v zimních měsících k dispozici krytý plavecký bazén a v letním období je několik možností k venkovnímu plavání. Čtvrtou celkovou pozici zaujal běh. Další celkové umístění neorganizované pohybové činnosti je uvedeno v tabulce č. 4. Celkové pořadí u chlapců a dívek ve spontánní pohybové činnosti je velice podobné. Shodné je první a čtvrté místo, kde se umístila cyklistika a basketbal. Druhé v pořadí skončil u chlapců fotbal a u dívek plavání. Je zajímavé, že fotbal je oblíben i u ženské populace a umístil se na celkovém pátém místě. Dalšími oblíbenými sporty mezi žáky jsou lyžování, in-line bruslení a posilování. Pouze u dívek se mezi spontánní pohybovou činností objevuje jízda na koni a turistika. Chlapci neuvedli žádnou disciplínu, kterou by nevykonávaly dívky.

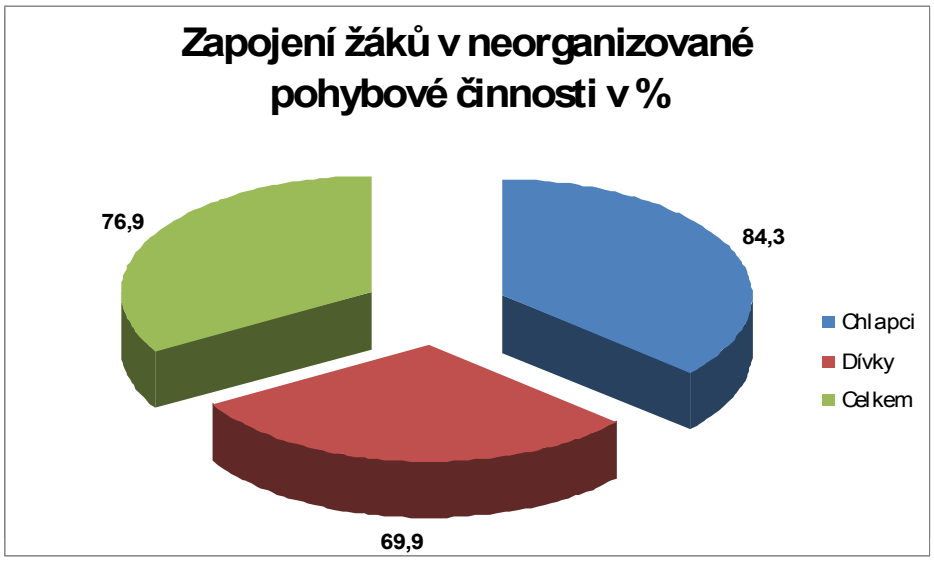
Na čtvrtém místě se umístil běh. Je zajímavé, že se tato náročná pohybová činnost umístila na takové přední pozici. Běh na lyžích, který organizovaně navštěvovalo hodně žáků, se ve spontánní pohybové činnosti dostal až mezi poslední místa. Je to dáno tím, že běh na lyžích provozují většinou pouze ti žáci, kteří navštěvují i lyžařský oddíl. Je překvapivé, že v Aši skončilo sjezdové lyžování až na šestém místě. Tento výsledek je zvláštní hlavně ve vztahu k podmínkám ve městě. Žáci z Aše mají lyžařské středisko přímo ve městě, ale nevěnují se tomuto sportu tak často a dávají přednost jiným sportovním aktivitám, více (tabulka č.4).

Například doslova sportovním hitem se stává street dance a stále více se prosazuje in-line bruslení . Naopak jiné sporty, u nichž bychom očekávali, že v tomto věku budou velice populární, se příliš neprosadily. Jedná se například o snowboarding a skateboarding. Veškeré podrobné umístění v neorganizované pohybové aktivitě jsou v tabulce č. 4.

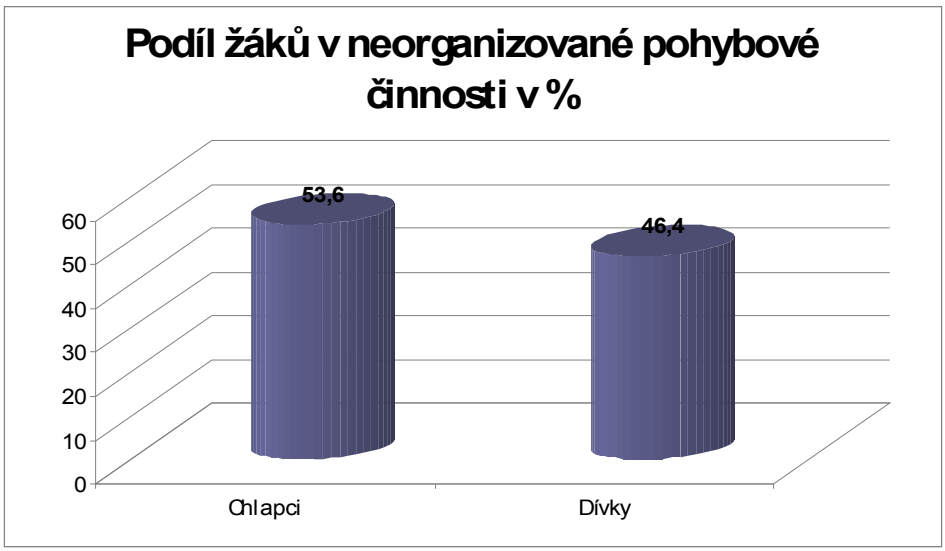
Zapojení žáků v neorganizované pohybové činnosti

Aš	n	Zapojeno	v %	podíl CH/D
Chlapci	70	59	84,3	53,6
Dívky	73	51	69,9	46,4
Celkem	143	110	76,9	

tabulka č.3



graf č.3



graf č.4

Druhy neorganizované pohybové aktivity

Celkově Aš	Aš dle pohlaví	
	CH	D
1. cyklistika	**1.** cyklistika	**1.** cyklistika
2. plavání	**2.** fotbal	**2.** plavání
3. fotbal	**3.** běh	**3.** běh
4. běh	**4.** basketbal	**4.** basktebal
5. basketbal	**5.** plavání	**5.** fotbal
6. lyžování	**6.** florbal	**6.** lyžování
7. posilování	**7.-8.** lyžování tenis	**7.** posilování
8. tenis	**9.** posilování	**8.** bruslení
9. bruslení	**10.** in-line bruslení	**9.** tenis
10. in-line bruslení	**11.-13.** fitnes běh na lyžích snowboarding	**10.-12.** jezdectví sportovní střelba turistika
11.-12. fitnes snowboarding	**14.-15.** rybaření skate	**13.-17.** fitnes in-line burslení rybaření snowboarding
13.-18. jezdectví rybaření skate běh na lyžích sportovní střelba turistika		

tabulka č.4

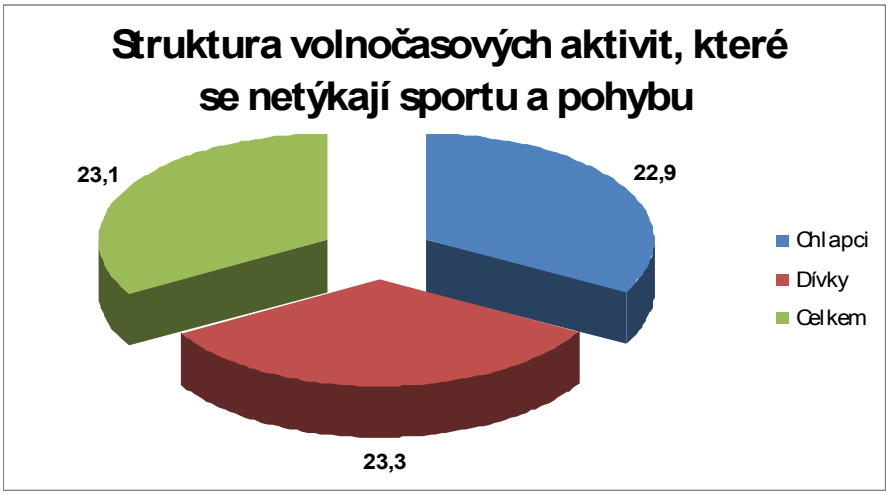
4.3 Struktura volnočasových aktivit, která se netýkají sportu a pohybu

Z celkového průzkumu volnočasových pohybových aktivit vyšlo, že celkem 23% žáků se ve svém volném čase nevěnuje žádné sportovní činnosti ani pohybové aktivitě. 22,9% tvoří chlapci a 23,3% děvčata (tabulka č.5, graf č.5), přičemž děvčata tvoří 51,5% z celkového podílu (graf č.6). Nejčastější aktivitou těchto žáků je počítač. Žáci uváděli i konkrétní úkony, které na počítači provádějí. Nejoblíbenější jsou hry na počítači, sledování filmů, komunikace s kamarády přes služby Facebook, Skype a Icq. Jako své další aktivity pak uváděli poslech hudby a hru na hudební nástroje. Děvčata velmi často uváděla nějakou formu ruční práce, četbu a „jít ven s kamarádkou“. Výhradně chlapeckou činností bylo kutilství. Malé procento žáků uvedlo jako činnost přípravu do školy (tabulka č.6). Zjištěné výsledky se shodují s výsledky publikované Rychteckým et al. (2006), kdy uvádí , že nejvíce se žáci v tomto věku věnují poslechu hudby, sledování televize, hrám na počítači a loudání a povídání s přáteli

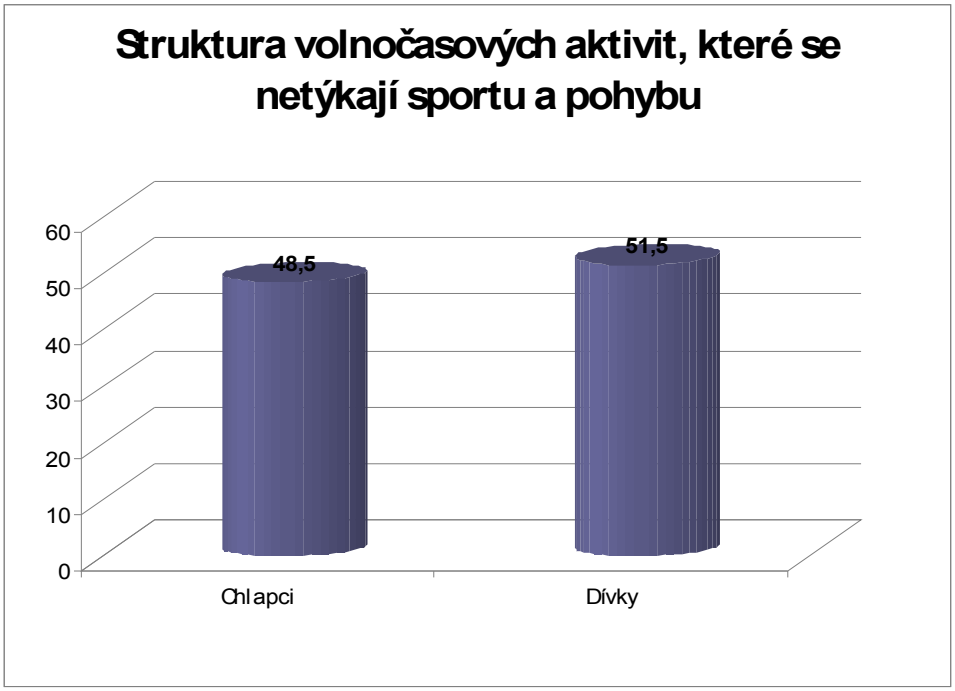
Struktura volnočasových aktivit, které se netýkají sportu a pohybu

Aš	n	Zapojeno	v %	podíl CH/D
Chlapci	70	16	22,9	48,5
Dívky	73	17	23,3	51,5
Celkem	143	33	23,1	

tabulka č.5



graf č.5



graf č.6

Struktura volnočasových aktivit, které se netýkají sportu a pohybu

Celkově Aš	Aš dle pohlaví	
	CH	D
1. počítač	**1.** počítač	**1.** chození s kamarády ven
2. poslech hudby	**2.** poslech hudby	**2.** poslech hudby
3. hraní na hudební nástroj	**3.** chození s kamarády ven	**3.** ruční práce
4. ruční práce	**4.** četba	**4.** počítač
5. četba	**5.** hraní na hudební nástroj	**5.** četba
6. chození s kamarády ven	**6.** ruční práce	**6.** hraní na hudební nástoj

tabulka č.6

4.4 Jak často se žáci věnují pohybové aktivitě

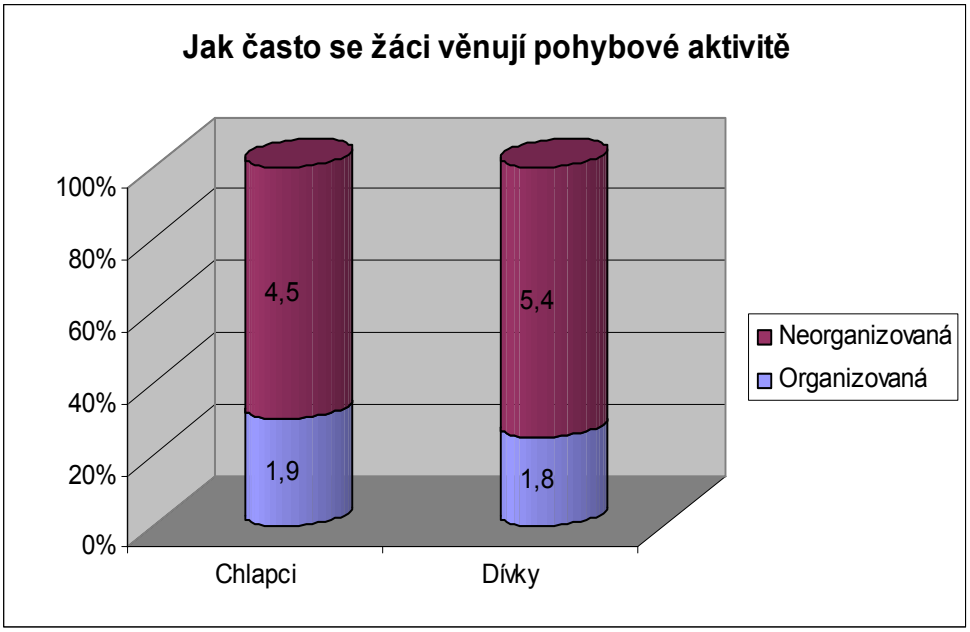
Není důležité pouze to, kolik sportovních odvětví žáci dělají, ale také kolik času aktivní pohybové činnosti věnují, protože jak struktura, tak i rozsah pohybové aktivity jsou závažnými faktory, které ovlivňují kvalitu života člověka. Dosavadní výzkumy konstatují, že se objevují určité náznaky, že pohybová aktivita má pozitivní účinky na tělesné funkce, emocionální funkce a na sebeúctu člověka. Je zřejmé, že právě v tomto ontogenetickém období by měla základní škola vytvářet co nejvíce možností zapojení žáků do různých forem pohybové aktivity, a to jak z hlediska týdenního režimu, tak i z hlediska celoročního režimu.

V šetření jsme zjistili, že se žáci věnují aktivní pohybové činnosti v průměru pouze tři dny v týdnu, s hodinovou dotací necelých 7 hodin za týden. Přestože v tomto výsledku nejsou započítány hodiny povinné tělesné výchovy, je tento stav velice alarmující. Časová dotace v organizované pohybové činnosti u žáků činí 1,8 hodin týdně. Neorganizovaná pohybová činnost dopadla o trochu lépe. Celkově v Aši žáci sportují 4,9 hodin týdně. Jisté rozdíly nastaly mezi pohlavími. Chlapci dopadli v celkovém měřítku hůře než dívky. Chlapci se celkově věnují pohybové aktivitě pouze 6,4 hodiny týdně, kdežto děvčata 7,2 hodiny týdně. Nápadný rozdíl je hlavně v neorganizované pohybové činnosti, kdy se děvčata věnují pohybové aktivitě téměř o hodinu týdně déle než chlapci (tabulka č. 7 a graf č.7). Pokud tedy porovnáme mezi sebou jednotlivá pohlaví, dojdeme k závěru, že chlapci věnují aktivní pohybové činnosti méně času než dívky.

Jak často se žáci věnují pohybové aktivitě

Město	Pohlaví	Organizovaná	Neorganizovaná	Celkem
Aš	Chlapci	1,9	4,5	6
	Dívky	1,8	5,4	7,2
	Celkem	1,8	4,9	6,7

tabulka č.7



graf č.7

4.5 Faktory, které žáky přivedly ke sportu, a s kým žáci nejraději sportují

V další otázce z ankety jsme se snažili dozvědět, jaký byl prvotní impuls, že se žáci začali sportu věnovat. Chtěli jsme zjistit, jak důležitou roli v seznamování se sportem hraje škola samotná. Vybírat mohli žáci z několika možností dle toho, kdo je ke sportu přivedl. Zda to byli rodiče, kamarádi, škola nebo zde začali sportovat z vlastního zájmu. Na toto téma navázala hned další otázka, která zjišťovala, s kým v současné době žáci nejčastěji sportují. Zda s rodinou, s kamarády, sami či zda jsou odkázáni pouze na hodiny tělesné výchovy.

Nejčastěji žáci uvedli, že je ke sportu přivedla rodina, dalším impulsem ke sportu byli kamarádi, třetím nejčastější faktorem je škola a nejméně žáků začalo sportovat samo od sebe. Nepatrná část dětí uvedla, že se nenechali ke sportu přivést nikým a že nesportují (tabulka č. 8 a graf č. 8).

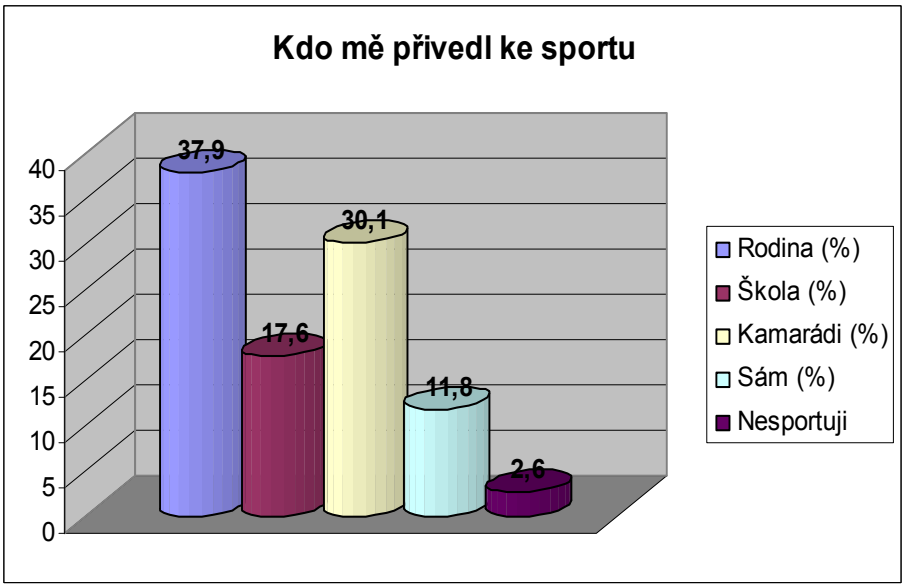
V otázce, s kým sportují, došlo k několika změnám. Zásadní a očekávatelnou změnou byl odklon od rodičů. Ačkoliv nejvíce žáků uvedlo, že ke sportu je přivedli rodiče, v současné době již nejvíce sportují se svými kamarády. Na druhém místě žáci uvedli, že sportují s rodiči. Je to zvláštní výsledek, vzhledem k předešlým zjištěním o častosti pohybové aktivity, ale nejméně uvádí žáci, že sportují ve škole (tabulka č. 9 a graf č. 9).

Chlapci jednoznačně nejvíce sportují s kamarády (68,4%), dále s rodinou, individuálně a nejméně ve škole. U dívek je stav obdobný. Nejvíce sportují s kamarády (46,8%), samy, s rodinou a nejméně opět ve škole. Několik dívek uvedlo, že vůbec nesportují (tabulka č. 10 a graf č.10).

Kdo mě přivedl ke sportu

n	Rodina (%)	Škola (%)	Kamarádi (%)	Sám (%)	Nesportuji
143	37,9	17,6	30,1	11,8	2,6

tabulka č.8

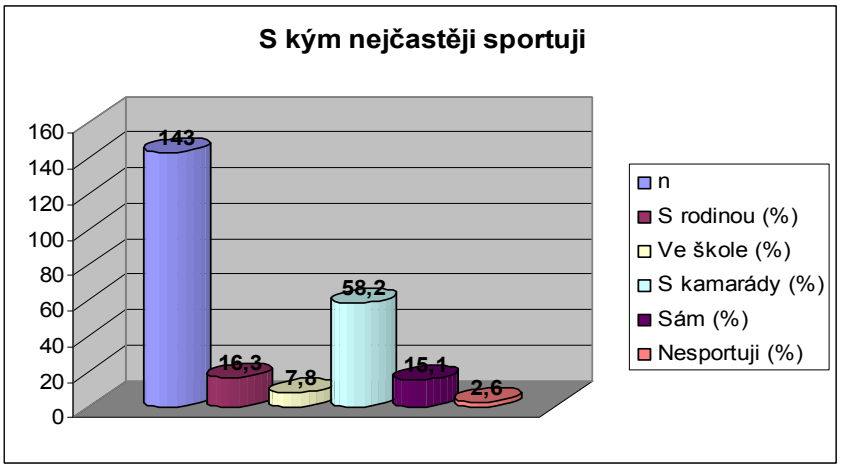


graf č.8

Ským nejčastěji sportuji

n	S rodinou (%)	Ve škole (%)	S kamarády (%)	Sám (%)	Nesportuji (%)
143	16,3	7,8	58,2	15,1	2,6

tabulka č.9

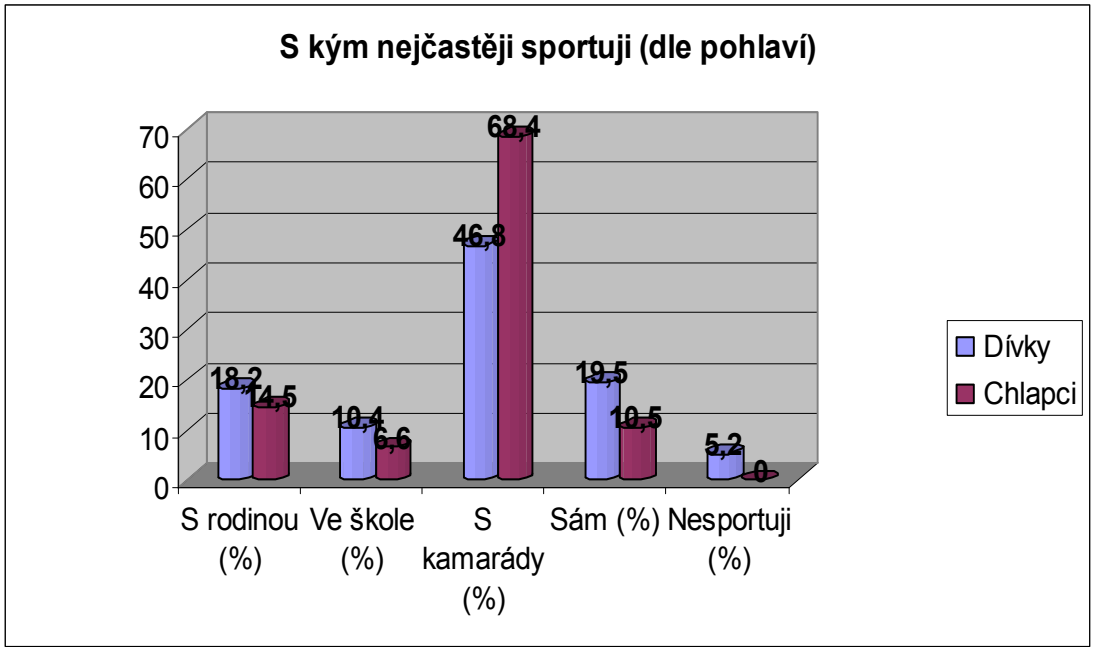


graf č.9

S kým nejčastěji sportuji (dle pohlaví)

n	S rodinou (%)	Ve škole (%)	S kamarády (%)	Sám (%)	Nesportuji (%)
Dívky	18,2	10,4	46,8	19,5	5,2
Chlapci	14,5	6,6	68,4	10,5	0

tabulka č.10



graf č.10

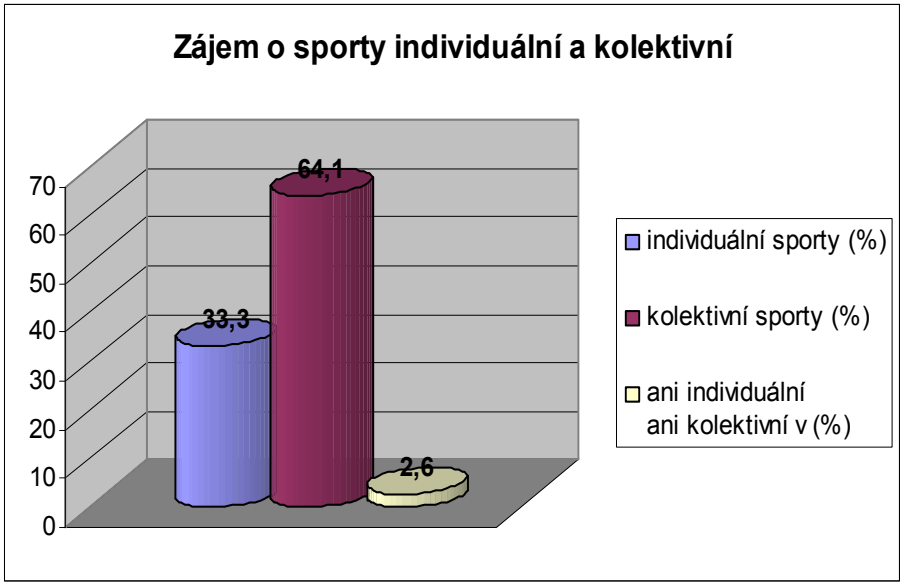
4.6 Oblíbenost individuálních a kolektivních sportů

Dalším bodem našeho šetření bylo zjistit, jak si v oblíbenosti stojí individuální sporty oproti kolektivním a jaké prostředí pro sport žáci vyhledávají nejvíce. Zda upřednostňují spíše vnitřní prostory nebo venkovní. Výsledkem je, že žáci dávají přednost kolektivním sportům před individuálními. Je to dáno tím, že sport je také zábavná a společenská forma trávení volného času. Celkem 64, 1% žáků dává přednost kolektivním sportům před individuálními, které preferuje 33,1% žáků (tabulka č.11 a graf č.11).

Zájem o sporty individuální a kolektivní

	n	individuální sporty (%)	kolektivní sporty (%)	ani individuální ani kolektivní v (%)
Chlapci	70	32,9	67,1	0
Dívky	73	33,8	61	5,2
Celkem	143	33,3	64,1	2,6

tabulka č.11



graf č.11

4.7 Zájem o sporty z pohledu prostředí

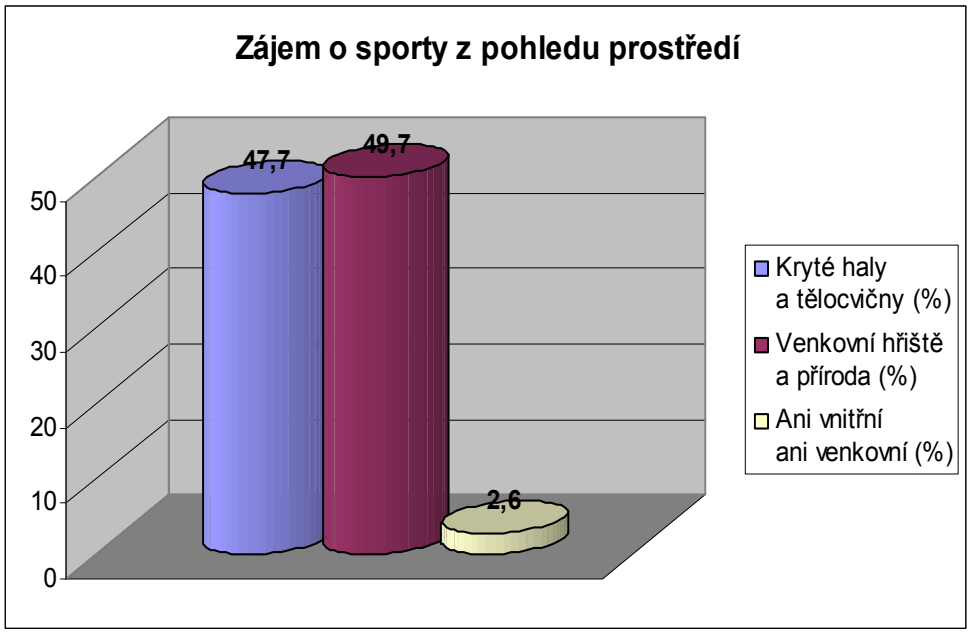
Téměř rovnocenně vyšlo šetření, zda žáci raději sportují v krytých halách a tělocvičnách, nebo na venkovním hřišti a v přírodě. 47,7% žáků má rádo prostředí vnitřní, tedy haly a tělocvičny a 49,7% žáků rádo sportuje na venkovním hřišti a v přírodě (tabulka č. 12 a graf č. 12).

Z pohledu rozdílů pohlaví se obliba pohybové aktivity venku nebo uvnitř rozdělila takto: děvčata se raději pohybují v krytých halách a tělocvičnách, oproti tomu chlapci preferují spíše venkovní prostory (graf č. 13). Naše šetření se shoduje s výsledky Rychteckého et al. (2006), kde bylo zjištěno, že chlapci více preferují venkovní prostory (hřiště, kurty, parky) a děvčata jsou raději v krytých halách a tělocvičnách. Dále uvádí, že děvčata mají rády pohybové aktivity ve volné přírodě (lesy, louky, jezera, řeky). Toto se v našem šetření neukázalo.

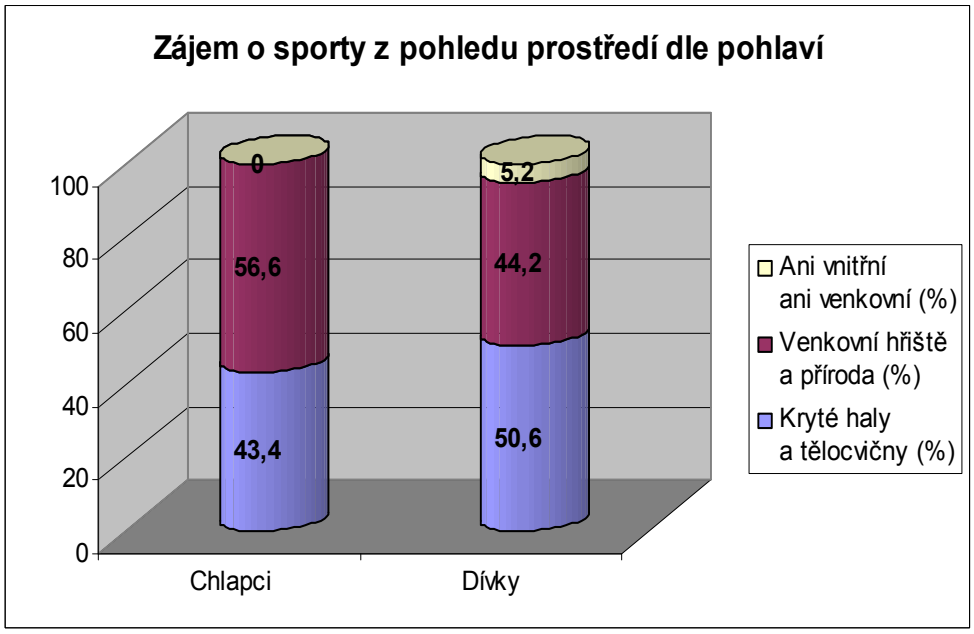
Zájem o sporty z pohledu prostředí

	n	Kryté haly a tělocvičny (%)	Venkovní hřiště a příroda (%)	Ani vnitřní ani venkovní (%)
Chlapci	70	43,4	56,6	0
Dívky	73	50,6	44,2	5,2
Celkem	143	47,7	49,7	2,6

tabulka č.12



graf č.12



graf č.13

4.8 Hlavní oblasti struktury pohybové aktivity

Žáci přiřadili každému uvedenému sportovnímu odvětví (příloha č. 1) číslici 1-5 dle toho, jak často se danému sportu věnují. 1 znamená, že se danému sportu věnují velmi často, až k číslici 4 kdy nikdy daný sport neprovozují, či číslici 5, kdy se danému sportu věnují pouze ve školní tělesné výchově. Všechna sportovní odvětví jsem zpracovala pomocí mediánu a aritmetického průměru. Bohužel ani u jednoho sportovního odvětví nebyla výsledkem číslice jedna, ale i tak si obě čísla byla velmi podobná

Prvním zjišťovaným odvětvím je atletika, která dosáhla mediánu 5 a aritmetického průměru 4,3. Což znamená, že atletice se většina žáků věnuje pouze v hodinách tělesné výchovy. U žáků, kteří se atletice věnují velmi často či občas, nejvíce dominovaly běhy, speciálně dlouhé tratě, skok vysoký a víceboj. Větší zájem o vytrvalostní běhy nabádá k zvýraznění důležitosti vhodné techniky běhání i podpůrných teoretických znalostí, které by měly patřit k základnímu tělovýchovnému vzdělání. Proto, aby si atletika našla místo ve volném čase dětí, je třeba ji zatraktivnit. Jedině „hravá“, „poutavá“ a „soutěžní“ atletika může mít odpovídající místo mezi ostatními sportovními odvětvími na školách. Z těchto aspektů je také nutné měnit a modernizovat podmínky pro atletiku na školách. Atletická hřiště stále ještě více respektují atletická pravidla a soutěžní požadavky než potřeby výuky atletiky v novém pojetí školní tělesné výchovy. V současné době realizované experimenty s různými typy atletických vyučovacích jednotek ukazují, že vyšší tělesné zatížení u chlapců a „hravě soutěžní“ pojetí u dívek může zlepšit vztah žáků k atletickým vyučovacím jednotkám (Frömel, 1999).

Výsledky v zájmu o gymnastiku jsou velice podobné těm atletickým. Hodnota mediánu dosáhla 5 a aritmetického průměru 4,4. Z toho vyplývá, že ani gymnastika si bohužel ve volném čase žáků nenašla své místo. Gymnastika je vykonávána pouze v hodinách školní tělesné výchovy a i tam se setkává s velkou nevolí. Pokud se žáci gymnastice věnují, největší zájem mají o trampolínu, dále kruhy a přeskok. U těch, kteří projevili zájem o trampolínu, přeskok a kruhy je vhodné častěji využívat „hravou“ a soutěživou formou a tím přivést k tomuto sportu ještě více žáků. Podmínky pro sportovní gymnastiku na školách příliš nekorespondují se zájmy dívek a chlapců. Hlavní příčinou stavu je nedostatečné vybavení škol trampolínami, ale i celkově pomalá modernizace nářadí na školách a jeho přizpůsobování školnímu pojetí gymnastiky.

Plavání se v našem výzkumu dosáhlo velice dobrého koeficientu. Velikost mediánu dosáhla 2 a aritmetického průměru 2,5. Většina žáků uvedla, že si jde občas zaplavat. Plavání patří obecně mezi oblíbená sportovní odvětví hlavně mezi dívkami a je to jeden z nejčastějších a nejoblíbenějších sportů, kterému se žáci ve volném čase věnují. V Aši je pro plavání vybudovaná velmi dobrá základna, a to ve smyslu povinného školního plavání na prvním stupni základních škol.

Mezi zimními sporty je jednoznačně nejvíce populární sjezdové lyžování. Medián dosáhl hodnoty 3 a aritmetický průměr 2,7. Většina žáků se tedy alespoň občas se věnuje sjezdovému lyžování. Již méně populární je běh na lyžích, kde hodnota mediánu je 4 a aritmetického průměru 3,2, a stejně se žáci věnují i snowboardingu.

Bruslení je další sport, který dosáhl mediánu 2. Nejčastěji se žáci věnují in-line bruslení a v Aši má své místo i bruslení na lední ploše. Větší zájem o tento sport mají chlapci než dívky. Aritmetický průměr dosáhl 2,65, což dokazuje, že bruslení má mezi žáky své místo a těší se jejich zájmu.

Estetické disciplíny, jako je aerobic a tanec, se umístily ve středu pole a hodnota mediánu je 3. Tanec se celkově umístil lépe a hodnota mediánu dosáhla 2. Mezi nejčastěji uváděnými tanečními disciplínami jsou street dance, break dance a latinsko-americké tance. Aerobic dosáhl aritmetického průměru 3,4 a podle předpokladu mají o tanec a aerobic větší zájem dívky než chlapci.

V oblasti turistiky dominuje u žáků základních škol zájem o cyklistiku, o čemž vypovídají i výsledky z volnočasových aktivit. Žáci uvádějí jízdu na kole jako nejčastější spontánní pohybovou aktivitu. Cyklistika dosáhla mediánu 2 a aritmetického průměru 1,9. To dokazuje, že ze všech zjišťovaných sportovních odvětví je cyklistika dětem nejblíže. Ve školní tělesné výchově lze však tuto formu aktivity provozovat pouze omezeně. Pěší turistika a vodní turistika dosáhla mediánu 4. Z aritmetického průměru lze vyčíst, že o něco lépe než vodní turistika si u žáků stojí turistika pěší. Přes velice dobrou dostupnost a malou fyzickou náročnost je přesto, že si pěší turistika u dětí nenašla přízeň a ze svých volnočasových aktivit ji vynechávají.

Úpoly, posilování a bojové sporty celkově také nejsou mezi dětmi často vykonávanou činností. Rozdíly jsou mezi chlapci a dívkami. Chlapci vyhledávají úpolové sporty více než dívky. Posilování se věnují chlapci i dívky přibližně stejně a posilování má z této sportovní oblasti nejmenší aritmetický průměr. Medián je u posilování 3 a aritmetický průměr 3,0.

Uvedené sportovně technické aktivity, jako je sportovní střelba, potápění, horolezení a windsurfing, nebyly dle očekávání zcela vyhovující pro žáky základních škol. Žáci většinou k těmto sportům nemají přístup, proto jim přisuzovali v hodnotící škále číslici 4, což znamená, že daný sport vůbec nevykonávají. Nejčastěji žáci z uvedených odvětví vykonávají horolezení a střelbu. Vývojové trendy ve školní tělesné výchově a v pohybové aktivitě ve volném čase, vzrůstající komerční vlivy, akcelerace rozvoje techniky v oblasti tělesné kultury a další společenské jevy však upozorňují na význam sportovně technických aktivit. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat zejména rostoucímu zájmu o „rizikovou pohybovou aktivitu". U mládeže vzrůstá zájem o atraktivní, mimořádné a dobrodružné pohybové činnosti. Překonávání strachu, dramatická atmosféra, soutěživé napětí, výjimečnost zážitků, publicita atraktivní pohybové činnosti a další znaky jsou typické pro tento druh pohybové aktivity. Sportovně technické disciplíny jsou také nejvíce ovlivněny technickým rozvojem, módními vlivy apod. Proto je nutné k zjištěným výsledkům přistupovat obezřetně. Vztahy mezi zájmy chlapců a dívek o sportovně technické aktivity nejsou významné. Je zřejmé, že role sportovně technických aktivit vzrůstá a že je nutné tyto trendy respektovat i při vytyčování standard ve školních osnovách.

O ostatní zjišťované sporty (golf a skateboarding) nejeví žáci zájem. Hodnota mediánu u obou sportů dosáhla 4 a aritmetický průměr se také blíží k číslici 4. Nezájem o golf vyplývá také z jeho finanční náročnosti. Naopak skateboarding už není natolik „módním" sportem, aby se mu žáci více věnovali.

4.9 Struktura sportovních her

Ve sportovních hrách vykazuje struktura zájmů poměrně vysokou stabilitu u nejoblíbenějších sportovních odvětví. Jinak je tomu již u nejméně provozovaných sportů, kde se již projevuje faktor rozdílného pohlaví. Ve sportovních hrách kladou dívky na přední místo zájmu i v pohybové aktivitě ve volném čase basketbal, u chlapců převažuje zájem o fotbal, za kterým zaujal basketbal druhé místo. Dále se mezi oblíbenými sporty prosadil florbal a stolní tenis. Tenis je oblíbený spíše u dívek. Žáci v tomto věku zatím neprojevují zájem hrát vodní pólo, přestože plavání je jedna z nejatraktivnějších pohybových aktivit žáků základních škol. Softbal se stává stále více oblíbenější hrou mezi žáky v této věkové skupině. Lední hokej si udržel velmi malý zájem pouze mezi chlapci, je to ovlivněno tím, že v Aši není žádné zázemí pro tuto hru. Žáci dojíždí do okolních měst. Stejně jako u předešlých sportovních odvětví nedosáhla

ani u sportovních her hodnota mediánu čísla 1. Mezi zájmy dívek a chlapců o sportovní hry nebyl zjištěn žádný statisticky významný vztah, což je třeba brát v úvahu zejména při koedukovaném sportovním vyučování a při přípravě pohybových aktivit ve volném čase.

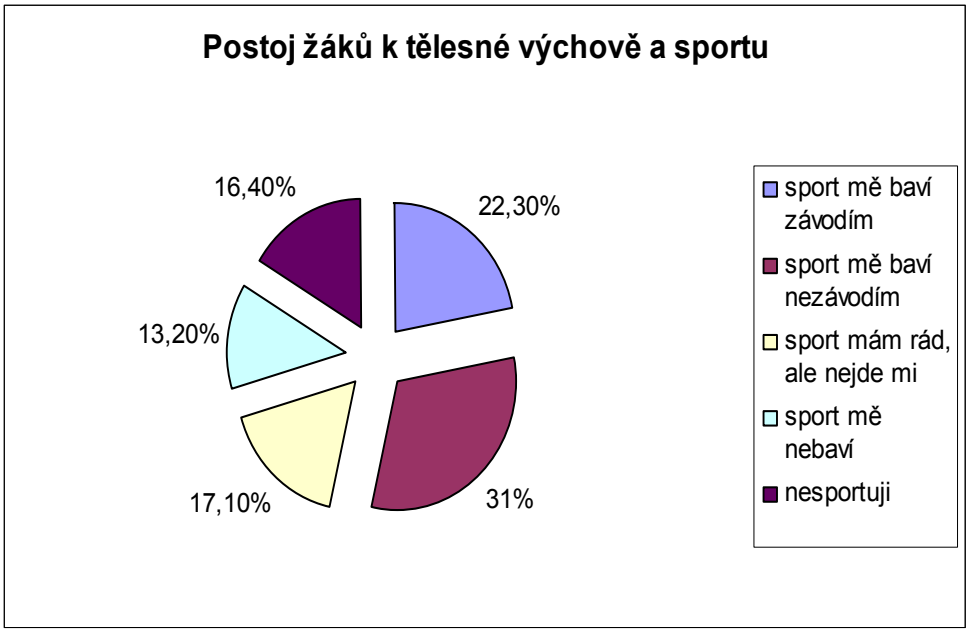
4.10 Celkový postoj žáků ke sportu a pohybové aktivitě

Z pěti vykonstruovaných odpovědí žáci vybrali pouze jednu, která nejvíce vystihla jejich vztah ke sportu a k pohybové aktivitě (příloha č. 2). Výsledné postoje kopírují současný trend, kdy děti mají čím dál tím menší zájem o tělesnou výchovu a pohybovou aktivitu. Celých 16,4% žáků uvedlo, že vůbec nesportují a tělesné výchově se vyhýbají. 13,2% žáků sport a tělesná výchova nebaví a provádí ji neradi. Naopak překvapivě velký počet žáků (31,0%) uvedl, že sport a tělesná výchova je baví, umí cvičit, ale neradi soutěží. 22,4% dotázaných uvedlo, že sport a tělesná výchova je baví, cvičit umí, rádi soutěží a občas se zúčastňují i různých závodů. 17,1% žáků se přiznalo k tomu, že sice sportují a cvičí rádi, ale bohužel ve většině sportů se jim moc nedaří a cvičit neumí (tabulka č. 13). Rozdíly mezi chlapci a děvčaty se v této zkoumané oblasti výrazně neprojevily (graf č.14).

Postoj žáků k tělesné výchově a sportu

odpověď	odpověď 1	odpověď 2	odpověď 3	odpověď 4	odpověď 5
n	**sport mě baví závodím**	**sport mě baví nezávodím**	**sport mám rád, ale nejde mi**	**sport mě nebaví**	**nesportuji**
143	22,30%	31%	17,10%	13,20%	16,40%

tabulka č.13



graf č.14

5. ZÁVĚRY

Sport je fenoménem dnešní doby, který do velké míry ovládá život mnoha lidí a určuje jejich osudy. Protože vztah ke sportu určují u dětí v mladém věku do velké míry rodiče, je zřejmé, že investice do sportovních aktivit jsou u dětí v jejich budoucím životě stejně důležité jako např. investice do vzdělání. Vědecké výzkumy prokazují, že čas strávený pohybem je u dětí jedním z nejlepších způsobů využití volného času a že pravidelné sportování u dětí podporuje jejich zdravý vývoj. Sport rovněž pozitivně ovlivňuje formování charakteru dětí a zejména přináší nové impulsy do jejich života, které jsou podkladem pro zdravý a spokojený život v dospělosti. Toto by si měli uvědomit všichni, kteří mají vliv na děti. Výsledky, které jsem posbírala v našem městě u žáků 9. tříd jsou alarmující.

1. Jsou postoje žáků ke sportu a k tělesné výchově kladné?

Stále naštěstí platí, že většina žáků má k tělesné výchově a sportu kladný vztah. Bohužel procento dětí, které uvedly že nesportují nebo že tělesnou výchovu a sport nemají rádi je na jejich věk až příliš vysoké. Celkem 29,6% žáků v devátých třídách základních škol má ke sportu a tělesné výchově negativní vztah. 16,4% žáků uvedlo, že se sportu a tělesné výchově vyhýbají a že nesportují a 13,2% žáků sport a tělesná výchova nebaví a sportují neradi. Nad celkovým stavem by se měli zamyslet především rodiče a učitelé tělesné výchovy. Protože především oni mají tu moc, aby dětem sport a tělesnou výchovu zatraktivnili, zvedli zájem a přiměli žáky k aktivnímu pohybu. Musí se dětem ukázat, že sport není pouze dril a fyzicky náročná činnost, ale především zábava, která navíc přispívá k rozvoji našeho zdraví.

2. Kolik procent žáků bude zapojeno v organizované pohybové aktivitě?

Zapojení dětí do organizované pohybové aktivity je vzhledem k jejich správnému a zdravému vývoji nedostatečné. Pouze 29,4 % žáků se věnuje pohybové aktivitě organizovaně, tedy pravidelně. Téměř 70% dotázaných žáků nenavštěvuje žádný ze sportovních klubů, tedy pravidelně nesportuje. Chlapci jsou zapojeni do organizované pohybové aktivity více než děvčata. Z celkového podílu mezi chlapci a dívkami vyplynulo, že 54,8% chlapců navštěvuje nějaký sportovní oddíl, má tedy nějakou pravidelnou pohybovou aktivitu. Potřeba mládeže nechat si organizovat svůj pohybový režim již v tomto věku klesá, dochází k individuálnímu rozvoji a

samostatnému rozhodování. Žáci dávají přednost pohybové aktivitě spontánní, tedy neorganizované. Věk čtrnácti let je kritickým obdobím, kdy většina dětí s pohybovou aktivitou končí, protože jejich výkonnostní úroveň není dostatečně vysoká na to, aby se specializovaly a věnovaly se závodní činnosti.

3. Budou se od sebe lišit nejčastější pohybové aktivity v organizované a neorganizované pohybové činnosti?

Nejčastější druhy organizované a neorganizované pohybové činnosti jsou v celkovém měřítku mírně odlišné.

Celkově nejoblíbenější organizovanou pohybovou aktivitou je bezkonkurenčně fotbal.Za ním skončil basketbal a o třetí příčku se dělí florbal, cyklistika a tanec. Výhradně chlapeckou organizovanou činností je fotbal, děvčata našla největší zalíbení v basketbalu. Na druhém místě se shodně umístila cyklistika, zřejmě díky dobře fungujícímu oddílu cyklistiky v Aši. Dále chlapci preferují basketbal a děvčata inklinují ke stále populárnějšímu tanci.

Výhradně dívčím směrem v pohybové aktivitě je volejbal a aerobic. Je to dáno tím, že volejbalové oddíly mají spíše dívčí základnu než chlapeckou, proto hoši zřejmě tyto kluby nenavštěvují. Zájem chlapců o aerobic, je také nulový. Tanec, stolní tenis, florbal, běh na lyžích uvedlo ve svých výpovědích přibližně stejné procento žáků.

Výsledky neorganizované pohybové činnosti jsou velice podobné u chlapců i dívek a nedochází k příliš velkým výkyvům mezi jednotlivými pohybovými činnostmi. Mezi nejvíce vykonávanými sporty se umístila cyklistika, plavání, fotbal, běh a basketbal. Shodně mají chlapci i děvčata největší zájem o cyklistiku. Dále chlapci preferují, i v neorganizované pohybové aktivitě, opět fotbal a dívky se věnují více plavání. Shodně se na třetí pozici umístil běh. Je to zvláštní výsledek, jelikož běh sám osobě je poměrně fyzicky náročnou disciplínou. Je ale možné, že žáci uváděli běh ve smyslu, že běhají s kamarády venku, proto se toto odvětví dostalo na tak vysokou příčku. Stejné čtvrté místo obsadil basketbal. Na dalších příčkách se objevují bez většího rozdílu mezi pohlavími lyžování, posilování, tenis. Výhradně u chlapců pronikl do tabulky florbal a skate, u dívek jezdectví, sportovní střelba a turistika. Je překvapivé, že žáci neuvádějí na předních místech například snowboarding, který je v dnešní době velmi moderním a populárním sportovních stylem. Přestože v Aši není žádná dráha na in-line bruslení, dostal se tento obor v celkovém hodnocení na 10. místo.

Celkově žáci projevují největší zájem o činnosti, které mohou provozovat ve volném čase, a které nejsou pravidelnou součástí obsahu školní tělesné výchovy. Jedná se o cyklistiku, plavání, bruslení a lyžování. Škola by se měla snažit rozšiřovat výuku tělesné výchovy o častější plavecký výcvik, bruslení, lyžařský výcvik, turistické akce…

4. Ovlivňuje pohlaví strukturu zájmů o pohybovou aktivitu?

Ve výsledcích jsme nedošli k nějakým razantním rozdílům mezi chlapci a dívkami. Chlapci a dívky se věnují stejným sportům, akorát dochází k rozdílům mezi pořadím sportovních odvětví. Dívky se více věnují tanci a aerobicu a naopak u chlapců dominuje fotbal, nohejbal a florbal. U obou pohlaví převládá zájem spíše o kolektivní hry.V dnešní době již nemůžeme mluvit čistě o dívčích či chlapeckých sportech. Mezi děvčaty přibývá počet těch, které hrají fotbal a naopak se i chlapci věnují například tanci.

6. VÝSTUPY PRO PRAXI

Jak jsme již uvedli v kapitole 2.1, výzkumem v oblasti zájmu pohybové aktivity se již zabývala řada autorů. Ve většině zkoumaných pohybových aktivitách se jejich a naše výsledky shodují. Na základě zjištěných výsledků se někteří odborníci dožadují zásahů do osnov, které by respektovaly zájmy žáků. Domníváme se, že radikální úprava osnov není nutná. Použitý dotazník se osvědčil jako vhodná forma pro diagnostiku sportovních aktivit žáků a je vhodné aplikovat ho především v ročnících druhého stupně základních škol. Na jeho základě lze zjistit, jaký je vztah žáků k jednotlivým pohybovým aktivitám, o jaké činnosti projevují žáci největší zájem a které aktivity nejsou u dětí oblíbené. Znalost aktivit, které žáci vykonávají a o které mají zájem, umožní učiteli vytvářet takový obsah hodin, který umožní upevnit kladný vztah dětí k tělesné výchově a k pohybové aktivitě vůbec. Na základě znalosti oblíbených sportovních aktivit je možné, tyto aktivity využívat při nácviku méně oblíbených pohybových činností.

Zájmy v oblasti tělesné výchovy lze vytvářet, ovlivňovat a zesilovat záměrným působením. To znamená, že velmi důležitou roli zde hraje osobnost učitele a jeho charakterové vlastnosti. Záleží na něm, jaké využívá při výuce prostředky, jaký je jeho přístup a vztah k jednotlivým sportovním odvětvím, zda se některým činnostem věnuje více a naplno a některým méně či vůbec. Poslední místo ve struktuře sportovních odvětví nemusí vždy dokazovat, že tuto pohybovou aktivitu nemají žáci rádi. Často se tak na konec škály hodnocení dostaly činnosti, se kterými se žáci dosud nesetkali. Dalším faktorem jsou možnosti sportovního vyžití v místě bydliště žáků.

Domníváme se, že je důležité znát, které činnosti dětem přinášejí největší prožitek a uspokojení a je nutné je respektovat. Zároveň by to však nemělo vést k tomu, aby se jim přehnaně přizpůsobil či zcela podlehl proces školní tělesné výchovy. To považuji za určitý ústupek, protože školní tělesná výchova by měla vést k všestrannosti a k harmonickému rozvoji osobnosti. Žáci by se právě v období středního věku měli seznámit s co nejpestřejší škálou pohybových aktivit. Učitel by se měl spíše zamyslet nad tím, proč žáci nejeví o sport takový zájem a proč určité sportovní odvětví nemají rádi, a snažit se, udělat je pro žáky pestřejšími, motivačně silnějšími a zábavnějšími.

7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

7.1. Přehled literatury

1. BOKŮVKA, J.: *Zájmy žáků v povinné školní tělesné výchově*. 1. vyd. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 1989, 135 s.

2. ECO, U. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia, 1997. 271 s. ISBN 80-7198-173-7

3. FIALA, V. *Cvičitel, trenér, pedagog.* Praha: Olympia, 1973 82 s.

4. FRÖMEL, K.: *Struktura sportovních zájmů a pohybových aktivit mládeže.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1995, 121 s. ISBN 80-568-4586-7

5. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z.: *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, 173 s. ISBN 80-7067-945-X

6. HAVLÍNOVÁ, M., aj.: *Program podpory zdraví ve škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-048-0

7. HEJMA, J.: *Pohyb jako součást života*. Sport a zdraví, 52, 1995, č.7, s. 105

8. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat.* Praha : Portál, 2004

9. HHOŠEK, V,. RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P., SVOBODA, B., VANĚK, M., *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu a [Vaněk, 1984, Olympia]*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1984. 202 s.

10. JANSA, P., aj.: *Physical education and the development interests of childrenś in physical education.* Praha, Karolinum 1994. 66 s.

11. JANSA, P., a kol. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace.* 1. vyd. Praha: UK FTVS, 2005.150 s. ISBN 80-86317-33-1.

12. JANSA, P., DOVALIL,J. *Sportovní příprava.* 1.vyd.Praha: Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3

13. JUŘINOVÁ, I., STEJSKAL, F.: *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově.* 1. vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 125 s. ISBN 17-167-87

14. NEUMANN, J., a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny, a výchova prožitkem.* 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 316 s. ISBN 80-7178-292-0

15. PŘÍHODA, V.: *Ontogeneze lidské psychiky I.* 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 468 s.

16. RYCHTECKÝ, A,. et al. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice.* 1.vyd. Praha:UK FTVS, 2006. 108 s. ISBN 80-86317-44-7

17. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L.: *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum , 1995, 187 s. ISBN 80-7184-127-7

18. SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport a volný čas adolescentů.* 1. vyd. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2001, 127 s. ISBN 80-86317-13-7

19. SVOBODA, B.*: Sport a výchova* 1. vyd. Praha: Olympia, 1971, 250 s. ISBN 27-065-71

20. SVOBODA, B.: *Sportovní výchova mládeže*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, 221 s.

21. ZICH, F., UNGR, V.: *Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1995, 16 s.

7.2. Přehled internetových zdrojů

http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/navrh_projektu.htm

http://www.medicina.cz/verejne/autor.dss?s_id=320&s_sv=3

http://www.msmt.cz/Files/PDF/Volnycas.pdf

8 PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Seznam příloh:

Příloha 1 Dotazník v oblasti tělesné a pohybové aktivity žáků devátých tříd

Příloha 2 Dotazník na postoj žáků k tělesné výchově a sportu

Příloha 3 Souhlas vedení škol s aplikací dotazníků na jejich žáky

Příloha 1

DOTAZNÍK V OBLASTI TĚLESNÉ A POHYBOVÉ AKTIVITY ŽÁKŮ DEVÁTÝCH TŘÍD

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Milada Štecherová, studenka 4.ročníku TVS – KS
Dotazník pro potřeby diplomové práce

Pohlaví: Muž Žena

Škola: ----------

Uveďte zda navštěvujete nebo jste členem některé sportovní organizace.

ANO NE

odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------

Uveďte, zda děláte nějakou neorganizovanou pohybovou činnosti ve Vašem volném čase.
ANO NE

odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------
odvětví:---------- hodin/ týden: ---------

Uveďte co děláte ve volném čase, jestliže se nevěnujete žádné pohybové aktivitě.

Uveďte přibližně kolik času celkem za týden věnujete aktivní pohybové činnosti.

Dní/týden: ---------- hodin/týden: ----------

Více mám zájem o:
Individuální sporty Kolektivní sporty

Dávám přednost pohybové aktivitě:
Kryté haly a tělocvičny Venkovní hřiště a příroda

Ke sportu mě přivedli:
Rodina Škola Kamarádi Jiné: .....

Nejčastěji sportuji s:
Rodinou Ve škole S kamarády Sám Jiné: .....

Přiřaďte ke každému sportovnímu odvětví číslo 1-5 ze škály, která vyznačuje jak často danou sportovní činnost vykonáváte.

Hodnotící škála
1 – Velmi často
2 – Občas
3 – Velice zřídka
4 - Nikdy
5 – Pouze ve školní tělesné výchově

I. odvětví / <u>disciplína</u> (vyplnit jen při 1 a 2)
..... atletika/.....
..... gymnastika/ .....
..... plavání
..... lyžování – běh
..... lyžování – sjezdové
..... snowboarding
..... golf
..... bruslení/ .....
..... tanec/ .....
..... aerobic
..... turistika
..... cyklistika/ .....
..... orientační běh
..... kanoistika
..... windsurfing
..... úpoly (sebeobrana)
..... kulturistika/ posilování
----- horolezení
----- sport. Střelba
----- potápění
----- skateboarding
..... jiné .....
.....

II. Sportovní hry

------ basketbal
------ volejbal
------ fotbal
------ lední hokej
------ házená
------ softbal
------ tenis
------ stolní tenis
------ badminton
------ squash
------ vodní pólo
------ florbal
------ jiné ----------

Příloha 2

DOTAZNÍK NA POSTOJ ŽÁKŮ K TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Milada Štecherová, studenka 4.ročníku TVS – KS
Dotazník pro potřeby diplomové práce

Zakroužkuj odpověď, která Ti je nejbližší.

1. Sport a tělesná výchova mě baví. Umím cvičit a rád vyhrávám, soutěžím a zúčastňuji se různých závodů.

2. Sport a tělesná výchova mě baví. Cvičit umím, ale nerad soutěžím a zúčastňuji se závodů.

3. Sportuji a cvičím rád, ale bohužel ve většině sportů se mi moc nedaří. Neumím moc cvičit.

4. Sport a tělesnou výchovu provádím nerad. Nebaví mě.

5. Sportu a tělesné výchově se vyhýbám. Nesportuji.