

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**POSTOJE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU
K POHYBOVÝM AKTIVITÁM**

Attitudes of younger school age children to physical activities

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Zpracovala:

Kateřina Vachová

PRAHA, SRPEN 2009

Abstrakt

Název bakalářské práce: Postoje dětí mladšího školního věku k pohybovým aktivitám

Zpracovala: Kateřina Vachová

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Cíle práce:

Poskytnout informace o zastoupení pohybových aktivit v denním režimu dětí mladšího školního věku u vybraných souborů a zjištění jejich postojů k pohybovým aktivitám pomocí dotazníkového šetření a dále zachycení obezity pomocí hodnoty BMI.

Metodika práce:

Forma výzkumu byla pomocí dvou anonymních dotazníků, které byly rozdány ve dvou základních školách. Z hlediska použitých dotazníků jsem vybrala dotazník pohybovým aktivitám dle Kaplana (2001) a dále postojový dotazník CATPA Grade/Year 3 podle prof. Schutze et al. (1985). U všech dotazovaných žáků byla zjišťována tělesná výška a tělesná hmotnost. Vyhodnocení bylo zapsáno ve statistických tabulkách a graficky znázorněno ve výsečových grafech.

Výsledky práce:

Zjištěné výsledky jsem rozčlenila do tří částí. Zastoupení pohybových aktivit v denním režimu dětí vybraných souborů jsou z většiny případů hry na počítači, četba a pohybové aktivity s kamarády. Postoje k pohybovým aktivitám jsou nejvíce pozitivní k sociálnímu prožívání. Pokusila jsem se zachytit výskyt obezity pomocí hodnoty BMI, výsledky ukazují, že většina žáků má tělesnou hmotnost v normě. Mnoho faktorů obou souborů se shoduje, ale samozřejmě se vyskytlo i dost rozdílů v názorech, jako například v zastoupení pohybových aktivit v denním režimu

Klíčová slova:

pohybové aktivity, postoje, charakteristika věkových kategorií, obezita, BMI, dotazníky

Abstract

Title (Thema works): Attitudes of younger school age children to physical activities

Student: Kateřina Vachová

Supervisor: PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Purpose: I would like to afford informations about representation physical activities in daily programme of younger school age children. I'm going to present their attitude to sports activities by using checklists and founding out their BMI.

Methods: I chose the form of the anonymous questionnaire for my research, which had been given out to two primary schools. I chose the first questionnaire by Kaplan (2001) and the second q. CATPA Grade/Year 3 by prof. Schutze (1985). In all respondents had been found out stature and weight. Evaluation was written to statistic table and graphically illustrated in pie charts.

Results: Most of respondents occasionally do some physical activities, most of them prefer doing sport with friends, but they also like playing computer games and reading books. The most of them have possitive attitude to social experience. Most of children have weight according to BMI within standarts.

Key words: Physical activities, charakteristic of age categories, obesity, BMI, checklists

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně za pomoci literární rešerše.

V Praze, dne 22. srpna 2009

Kateřina Vachová

v.

r

.

Děkuji tímto PhDr. Aleši Kaplanovi, PhD. za odborné vedení práce, cenné rady a vlastní zkušenosti, které mi k vypracování práce pomohly.

Žádám, aby při zpracování tohoto textu byla citována bakalářská práce v souladu s pravidlem o citování textu.

Jméno a příjmení	Adresa	Číslo OP	Poznámka

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
2. 1 Pohybová aktivita dětí	10
2. 2 Postoje dětí k pohybovým aktivitám a sportu.....	10
2. 3 Charakteristika věkových kategorií u dětí	12
2. 3. 1 Mladší školní věk.....	12
2. 3. 2 Střední školní věk	14
2. 3. 3 Starší školní věk.....	17
2.4 Charakteristika motorického vývoje dítěte mezi 6. a 11. rokem	18
2.5 Obezita dítěte	19
2.5.1 Příčiny obezity	23
3. METODOLOGIE PRÁCE	26
3. 1 Cíl a úkoly práce	26
3. 1. 1 Cílem práce	26
3. 1. 2 Úkoly práce.....	26
3. 2 Problémové otázky	26
3. 3 Charakteristika souboru	27
3. 3. 1 Charakteristika souboru S1	27
3. 3. 2 Charakteristika souboru S2.....	28
3. 4 Metodika práce	30

3. 5. Zpracování dat	33
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	34
4. 1 Dotazník k pohybovým aktivitám.....	34
4. 1. 1 Postoje dětí souboru S1 k pohybovým aktivitám	34
4. 1. 2 Postoje dětí souboru S2 k pohybovým aktivitám	44
4. 1. 3 Shrnutí výsledků vztahu dětí k pohybovým aktivitám souboru S1 a S2	53
4. 2 Postojový dotazník.....	54
4.2.1 Postoje dětí souboru S1 k pohybovým aktivitám	55
4. 2. 2 Postoje dětí souboru S2 k pohybovým aktivitám	57
4. 2. 3 Shrnutí výsledků postojů dětí k pohybovým aktivitám souboru S1 a S2	58
4. 3 Hodnota BMI u sledovaných souborů S1 a S2	59
4. 3. 1 Soubor S1.....	59
4. 3. 2 Soubor S2.....	61
4. 3. 3 Shrnutí výsledků hodnoty BMI souboru S1 a S2	63
5. ZÁVĚRY	66
6. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY	68
PŘÍLOHY	71

1. ÚVOD

Současná přetechnizovaná moderní společnost je charakteristická ohromnými podněty v rozvoji duševních aktivit lidí. Tělesný rozvoj pohybových aktivit lidí následně výrazně pokulhává. Tento nepříznivý trend se odráží i ve vzdělávacím systému dětí a mládeže. Tělesný vývoj je převážně odkázán na zájmové kroužky a mimoškolní aktivity. Harmonický rozvoj člověka je podmíněn dostatkem příležitostí k pohybovým aktivitám a potřebou tělesně se rozvíjet. Bohužel lidé, kteří tělovýchovu potřebují nejvíce, sportují pouze výjimečně. Tyto zvyklosti a vztah k pohybovým aktivitám je potřeba budovat již od raného dětství, kdy si člověk utváří předpoklady pro zdárné zvládnutí pozdějších etap celého života. Konkrétně v případě dětí mladšího školního věku je často jediná pohybová aktivita tělesná výchova ve školních podmínkách. Její dotace nejsou rozhodně dostačující k pokrytí potřeby nároků na pohyb těchto dětí.

Sama si uvědomuji důležitost této problematiky a proto jsem si ji s velkým zaujetím zvolila i jako téma pro bakalářskou práci.

V bakalářské práci jsem se zaměřila na postoje dětí mladšího školního věku k pohybovým aktivitám. Cílem práce bylo zjištění využívání pohybových aktivit dětmi v jejich denním režimu a zároveň jejich postojů k pohybovým aktivitám. Ve vlastním výzkumném šetření uvádím data z vyhodnocených dotazníků, jejichž vyplnění jsem zabezpečila ve dvou pražských školách ve třetích a čtvrtých třídách. Současně jsem u všech dotazovaných žáků měřila jejich tělesnou výšku a tělesnou hmotnost.

Pro tvorbu této práce jsem prostudovala odbornou literaturu dané problematiky, provedla šetření pomocí anonymních dotazníků dvou variant, orientovaných právě na skupinu dětí mladšího školního věku, konkrétně 3. a 4. tříd.

První variantou jsem chtěla zjistit, zastoupení pohybové aktivity v náplni denního režimu sledovaných žáků. Druhá varianta byla zaměřena na postoje žáků k pohybovým aktivitám podle CATPA Grade/Year 3 (Schutz et al., 1985).

Z takto získaných údajů jsem sestavila statistické tabulky. Rovněž jsem provedla určení indexu tělesné hmotnosti. Výsledky obou škol jsem následně porovnávala mezi sebou.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2. 1 Pohybová aktivita dětí

Pohybová aktivita dětí je stále aktuálním tématem, kterým se zabývá mnoho autorů. Kaplan (2001) uvádí, že je u dětí zdůrazňována především motivace a naplnění cílů organizačních forem tělesné výchovy v mateřské i na základní škole s ohledem na vytváření předpokladů pro celoživotní pohybovou aktivitu dětí, nejen motoricky nadaných.

Podle Stejskala (2004) má pohybová aktivita velký význam i pro emocionální stránku jedince. Aktivní jedinec je díky zvýšené pracovní výkonnosti a lepší koordinaci schopen zvládnout snáze úkoly, se kterými se potýká každý den. Pravidelné cvičení zlepšuje funkčnost pohybového aparátu, jako je pevnost, pružnost, ohebnost, síla, vytrvalost aj.

Pravidelná pohybová aktivita je velmi důležitá pro zdraví jedince, brání vzniku celé řady onemocnění, která jsou spojena s pasivním způsobem života. Bylo dokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým způsobem života (Stejskal, 2004).

2. 2 Postoje dětí k pohybovým aktivitám a sportu

Podle Hoška (1990) se v dnešním vzdělávacím systému poskytuje daleko více podnětů pro rozvoj duševní než tělesný. Tělesný rozvoj je převážně odkázán na zájmové kroužky mimoškolní aktivity. Aby mohlo dojít k harmonickému rozvoji člověka, musí být k zájmovým pohybovým aktivitám dostatek příležitostí a lidé musí vnímat potřebu tělesně se rozvíjet. Ale lidé, kteří tělovýchovu potřebují nejvíce, většinou žijí hypokineticky a sportují pouze výjimečně.

Těžiště problému dle Hoška (1990) je v povinné školní tělesné výchově. Pod jejím působením utváří svůj vztah k tělovýchově prakticky celá populace. Uvádí, že rozsah ve školní tělesné výchově je v současné době nedostatečný. Teorie popisuje, že pravděpodobnost vzniku oblíbenosti ve sportovní činnosti je závislá na úspěšnosti v této činnosti. Tělesná výchova je povinný předmět, je známovaný, jako jiné předměty. Tento způsob hodnocení vyhovuje žákům pohybově nadaným a biologicky akcelerovaným. Tito

žáci zažívají úspěch, mají kladnou sociální odezvu a díky tomu se často uplatňují i v zájmovém sportu. Svůj vztah k tělesným cvičením upevňují i návykově. Kromě toho brzy pochopí, že sportovní výkon může mít i nesymbolický smysl, být prostředníkem k získání výhod a tak vzniká u části populace úspěšných sportovců kladný vztah ke sportu. Je to však pouze malá část obyvatelstva a to ti, kteří jsou obdařeni vrozenými předpoklady a potřebují vliv pohybových režimů méně než zbytek obyvatelstva. U dětí, na kterých se většinou podepsal již v předškolním období hypokinetický životní způsob jejich rodičů, nemají s povinnou školní tělesnou výchovou dobré zkušenosti. Jsou často negativně hodnoceny, což u dětí vyvolává strach z neúspěchu při prováděné činnosti. Děti se proto raději sportovním situacím vyhnou se záměrem nedat znát, že neumí. Takto se vyvolávají defenzivní vyhýbavé postoje k tělesným aktivitám, které jsou stále upevňovány výsměchem, ironií od spolužáků, ztrátou vlastní důstojnosti v kritériálních a intersociálně hodnocených situacích.

Hošek (1990) se domnívá, že tělesná výchova přestává být pro většinu dětí atraktivní a vede spíše k negativnímu vztahu. Hypokineticky orientovaní a málo tělesné výchově a sportu naklonění rodiče vycházejí odporu svých dětí ke školní tělesné výchově občas vstříci a nechávají je osvobodit z některých činností tělesné výchovy nebo dokonce absolutní osvobození z povinné školní tělesné výchovy.

Učitelé tělesné výchovy se zaměřují pouze na úspěchy talentovaných jedinců, které upřednostňují před dětmi, které potřebují motivaci k činnosti a zbavit se vyhýbavých postojů k tělovýchově.

Podle Hoška (1990) lze v zacílených programech obavy z neúspěchu významně redukovat formováním adekvátní aspirační úrovně, změnou kauzálních atribucí a uplatněním intraindividuálních vztahových norem, při hodnocení aktivity. Z těchto tří efektivních mechanismů odstraňování strachu z nezdaru lze ve školní tělesné výchově použít regulaci aspirací a uplatnění individuálních vztahových norem hodnocení. Regulace aspirací předpokládá individuální přístup k žákům, na což nejsou při vysokém množství žáků ve třídě přiměřené podmínky. To znamená individuální zadávání úkolů k předpokladům žáka. Nastane zásadní převrat výkonového klimatu ve třídě. Nesrovnávají se výkony žáků navzájem a nepoužívají se školní osnovy, ale oceňuje se osobní zlepšení žáka. Významná je častější pochvala než kárání, více prožitých úspěchů než neúspěchů, více potěšení z činnosti než zlosti z vynucené činnosti. Podstatná je motivace žáků a přesvědčení, že snahou se dá mnoho změnit na vlastní tělesné způsobilosti. Uvádí, že touto

metodou děti často více věří ve svůj zdar, mají menší strach, jsou spokojenější, nejsou bezmocní. Skutečná motivace se zakládá v umění vytvořit prostor, ve kterém lidé sami najdou úsilí k přinucení k pohybu i povinné tělovýchovné činnosti.

2. 3 Charakteristika věkových kategorií u dětí

2. 3. 1 Mladší školní věk

Mladší školní věk je podle Periče (2004) od šesti let dítěte do jedenácti let. Dělí ho do dvou období: dětství a prepubescence.

Universum (2006) uvádí, že dětství je období od narození do nástupu dospívání. Má následující etapy: novorozenec (od narození do konce prvního měsíce života), kojeneček (do konce prvního měsíce života), batole (do konce třetího roku), předškolní věk (do konce šestého roku), mladší a střední školní věk (do konce 12. roku).

Podle Junga (in Vágnerová, 2005) je dětství fází fragmentárnosti a dezintegrace, je ovládané instinkty a ovlivňované vnějšími, obzvláště sociálními vlivy. V první polovině života převažuje tendence rozvíjet vědomé ego. Na konci batolecího věku si dítě uvědomí sebe sama, začne chápat své pocity a chování jako součást vlastní osoby. Psychický vývoj v dětství, je zaměřen na dosažení dobrého postavení ve společnosti, směřuje k rozvinutí persony, tj. způsobu, jakým se člověk prezentuje navenek, aby vyhověl nárokům společnosti a současně si uchoval svou individualitu. Uvádí, že důležité je porozumění vlastní pohlavní identity a vytvoření představy o druhém pohlaví, jehož obraz vzniká jako stín, který zahrnuje všechny vlastnosti, nehodící se do genderového sebepojetí jedince.

Dětstvím se zabývá i Helus (2004), který za dětství považuje celkové rozpoložení jedince dětského věku. Podle Vágnerové (2000, in Helus, 2004) je dětský věk rozdělen do devíti období: období prenatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí věk, předškolní období, období nástupu do školy, období školního věku, pubescence a adolescence, jehož základem je vstřícně otevřená, důvěřivá vnímavost vůči druhému člověku (především matce), druhým lidem nejbližšího okolí (otci, sourozencům, prarodičům apod.) a poté věcem a událostem, vytvářejícím domov, v němž je dobře a bezpečno.

Dospívání je podle Universum (2006) období zrání a rozvoj člověka. Začíná kolem desátého roku a končí mezi osmnáctým a dvacátým rokem života jedince. U děvčat o něco dřív než u chlapců. Proces dospívání začíná pohlavním zráním, tedy pubertou, která trvá od jedenácti až dvanácti let do čtrnácti až patnácti let. Uvádí, že po dosažení pohlavní dospělosti probíhá vlastní dospívání, období adolescence, ve kterém vrcholí vývoj po duševní i tělesné stránce.

Jung (in Vágnerová, 2005) považoval dospívání za důležitější než dětství. V období dospívání dochází k psychickému narození, které provázejí fyziologické změny a odpoutání od rodičů. V této vývojové fázi dochází k rozvoji osoby, tj. sociální podoby já. Ke konci adolescence by mělo dojít k integraci archetypu stínu do vlastní osobnosti. To znamená, že by si měl člověk uvědomit a přijmout i své negativní vlastnosti. Pokud by tento vývojový úkol nesplnil, bude si vytvářet zbytečné problémy a bude mít i v dalším životním období tendenci přijmout radikální názory, které by měly být v průběhu dospívání překonány. Když jej zvládne, bude schopen přijmout nejistotu a pochybnosti jako samozřejmou součást života.

Mladší školní věk charakterizuje i Říčan (2004). Popisuje, že toto období začíná šesti lety dítěte, je to období, které znamená radikální změnu. Začíná školní docházka, dítě poznává nové prostředí, nové lidi, urychluje se rozumový vývoj a učí se myslet novým způsobem. Do života, ve kterém převládala pouze hra, nyní nastupuje práce a povinnosti, na které si dítě mnohdy těžko zvyká.

Uvedené období je nazýváno mladším školním věkem nebo dokonce podle Freuda (in Říčan, 2004) obdobím latence, což znamená, že se chování ve vnitřním životě projevuje skrytě a slabě, málo se mění a vývoj stojí na místě.

Mladší školní věk je podle Říčana (2004) období, které je poměrně klidně, nebouřlivé a také šťastné. Rozvoj dítěte je harmonický, celý vývoj plyne pomalu a postupně. Chování je však mnohdy lehce bouřlivé, dítě si zvyká na to, na co nebylo zvyklé, musí plnit úkoly, které mu byly zadané a být v novém kolektivu, na který si musí zvyknout, prochází zmatky, pláče, sní o budoucích zaměstnáních jako je letec, prezident, popřípadě modelka, apod. a používá je při svých hrách (hry na doktora, zpěvačku či tanečnici).

Horní hranice jedenácti let, kdy končí mladší školní věk je hranicí proto, že končí harmonické období. Začíná jiný ráz učení. Přechází do středního školního věku a do puberty (Říčan 2004).

Podle Kusé (2009) je mladší školní věk mezi šesti a deseti až jedenácti lety. Do školy dítě vstupuje na začátku období, splní-li podmínky školní zralosti. Dítě se musí adaptovat, dříve převládala hra, nyní je nahrazována učením. Uvádí, že dítě je schopno orientovat se v čase a prostoru, převládá mechanická paměť, která na konci období přechází k logické. Zájmy povrchní. Na konci období prepubertální a pubertální změny.

2. 3. 2 Střední školní věk

Kromě mladšího školního věku popisuje Říčan (2004) i střední školní věk. Uvádí, že toto období začíná jedenácti lety, je to období puberty, kdy je zřejmá tělesná proměna, pohlavní dospívání, mění se psychika i rozumový vývoj. Dítě hledá svoji identitu. Jde o přijetí sám sebe, svého těla, obličeje, povahy, schopností apod. Individuální rozdíly jsou velice výrazné. Začíná vznikat kladný vztah mezi dívkami a chlapci. Člověk je v tomto období psychicky citlivější, zranitelnější, ale také bouřlivější. Přichází změna ke vztahu k rodičům, vrstevníkům a dalším autoritám. Větší šance „sklouznout“ k partě nevhodných lidí a vyzkoušení omamných látek či alkoholu a cigaret. Musí se předčasně rozhodovat o svém budoucím povolání nebo o studijním oboru, což je v tomto věku mnohdy velice obtížné.

Dolní hranice jedenáct let znamená podle Říčana (2004) nový způsob vzdělávání, tělesný a citový vývoj. Horní hranice je dána biologicky (možnost zplodit dítě), počátkem trestní odpovědnosti za trestné činy, které člověk spáchá, tzn. i převzetí občanského průkazu a také je důležitá v rozhodování o budoucnosti. Po patnáctém roku se předpokládá postupná stabilizace, zklidnění vývoje (někdy však bývá u adolescenta jiným způsobem bouřlivější).

Matějček (1996) se také zabývá středním školním věkem. Uvádí, že střední školní věk není přechodný, ale je to velká vývojová epocha. Je to období, které přichází po mladším školním věku (tj. od šesti či sedmi let přibližně do osmi či devíti) a předchází staršímu školnímu věku (tj. od dvanácti do patnácti let). Ve středním školním věku se individuální rozdíly mezi dětmi urovnaly a navenek se toho také příliš neděje. Popisuje

toto období, obdobím vyrovnané konsolidace. Je to doba relativně nejlepšího zdraví a vysoké tělesné výkonnosti, protože děti přestaly dětsky stonat a harmonie tělesných proporcí jim umožňuje pracovat fyzicky s překvapivou vytrvalostí. V období středního školního věku se rozhoduje také o zdravém utváření tzv. mužské a ženské identity člověka (tj. vědomí vlastního "já").

Podle Vágnerové (2000) začíná střední školní věk mezi osmi až devíti lety do jedenácti až dvanácti let. Tedy do doby, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a začne dospívat. Uvádí, že v průběhu tohoto období dochází k mnoho změnám, které jsou podmíněny sociálně i biologicky. V této době se dítě plynule rozvíjí ve všech oblastech a začínají se zde, zatím jen na psychické úrovni vytvářet základy budoucích proměn. Uvádí, že jde o fázi přípravy na další, vývojově dynamičtější období dospívání. Dítě středního školního věku je realista. Jeho způsob uvažování potvrzuje vazbu na skutečnost. Je extravertované, obrácené ke světu a reálné podněty ovlivňují jeho prožívání. Je to období, kdy má dítě tendenci, mít ve všem jasno. Tímto způsobem získává jistotu o vlastnostech světa, který zkoumá a seznamuje se s ním. Dítě v tomto období je i optimista, vidí většinu dění spíše pozitivně.

Vágnerová (2000) se domnívá, že se v tomto období utváří identita. Identitu popisuje jako subjektivní obraz vlastní osobnosti. Je to faktor, který ovlivňuje jednání a směřování dítěte. Má smysl i pro budoucnost, předurčuje, o co se bude dítě snažit, jakou pozici získá, jak ji bude prožívat a jak na ni bude reagovat. Dětská identita vyplývá ze zkušeností se sebou samým. Na počátku středního školního věku je dětské sebehodnocení nepřesné a často ovlivněné aktuálními zážitky (úspěch při písemné práci apod.). Dětská identita je významným způsobem spoluurčována názory, postoji a hodnocením jiných lidí, které dítě akceptuje. Popisuje dva aspekty hodnocení dětské identity. Emoční přijetí jako projev pozitivního citového vztahu. Prožitek citové akceptace dodává dítěti sebedůvěru a podporuje jeho sebeúctu. Racionální, pozitivní hodnocení výkonu nebo chování potvrzuje dosažení přijatelné úrovně, podporuje sebedůvěru dítěte v jeho schopnosti a víru v možnost zvládnout i budoucí úkoly.

Utváření dětské identity dítěte ve školní tělesné výchově popisuje i Matějček (1988-89). Uvádí, že dobrá kondice, dobré zdraví, tělesná zdatnost mají z psychologického hlediska velikou hodnotu. Představují jednu ze základních podmínek pro zdravé utváření osobnosti každého člověka. Tělesnou výchovu je nutno zařadit mezi důležité prostředky mentální hygieny, protože významně přispívá ke zdraví a zdatnosti člověka. Tělesná

výchova patří mezi základní předměty ve škole, je i známkována jako jiné předměty. Z psychologického hlediska se od nich ale liší tím, že se dotýká osobnosti vyvíjejícího člověka v jejích hlubinách. Je spojena s prožíváním lidské tělesnosti, zdraví, síly, dovednosti.

Matějček (1988-89) definuje identitu v českém překladu jako totožnost, tato definice není zcela výstižná. Identita je jednou ze čtyř nebo pěti základních psychických potřeb, které musí být v dostatečné míře a v určité vývojové době uspokojovány, má-li se lidská osobnost vyvíjet zdravě a společnosti ku prospěchu. Identitu popisuje jako co člověk pro sebe samotného a pro druhé lidi znamená. Jaké místo zaujímá ve vztazích v jeho společenském okolí. Identita je věcí vztahů. Z pohledu dítěte se jedná o vztahy, které se ho dotýkají. K nim patří i vnější formy jako jméno, později občanský průkaz a všechny další průkazy totožnosti, národnost a vše co jedinec píše na nejrůznější formuláře. Důležitou složkou identity je tělesný jev. Jak člověk vypadá, jak se druhým lidem prezentuje. Významná je i tělesná zdatnost, dovednosti, schopnosti a vše v čem se člověk může ukázat v tom nejlepším světle a soutěžit s ostatními. Nikdo z lidí nechce být horší než ostatní.

Identita se podle Matějčka (1988-89) utváří v tzv. batolecím věku, což je druhý a třetí rok života. Dítě za normálních okolností vrůstá do rodinných vztahů, uvědomuje si sám sebe jako samostatnou osobu (není s matkou jedna osoba), prosazuje svoji vůli, přání, potřeby, zná své jméno, uvědomuje si a přijímá své postavení v rodinných vztazích.

Proces budování vlastní identity je u dětí s nějakým postižením složitější. Postižení nemusí být nějak těžké, jedná se i o pouhou neobratnost, roztržitost, neklid, neurotické napětí atd. Postoj rodičů a nejbližších vychovatelů k postižení nebo zvláštnostem dítěte se promítá do utváření jeho osobnosti a bude působit k postoji k sobě samému, k druhým lidem, k okolnímu světu a to i tehdy, kdy dospěje (Matějček, 1988-89).

Od tří let výše se v uplatňování identity dítěte začínají čím dál více uplatňovat druhé děti. Dítě se má osvědčit v jejich společnosti, jak bude oblíbené, jestli bude přibíráno do hry, co dokáže, co vydrží. Jeho sebevědomí bude posilováno nebo oslabováno (Matějček, 1988-89).

Důležitým obdobím vývoje identity je dle Matějčka (1988-89) střední školní věk. V tomto období se preferuje pohlaví. Chlapci přijímají identitu mužskou, dívky ženskou. Prostředím pro vytváření identity je život mezi vrstevníky, pro chlapce mezi chlapce, pro

dívky mez dívkami. Tyto dvě skupiny jsou v tomto období nejvíce oddáleny. Ke sblížení dochází až v době puberty a dále v době adolescence.

Střední školní věk je dobou pohybových soutěží. Matějček (1988-89) uvádí, že to úzce souvisí s vývojem motoriky, který se blíží vrcholu. V tomto období se zvyšuje hodnota tělesné zdatnosti. Je-li pohybově omezeno, je oproti ostatním ve větší nevýhodě, než by bylo dítě předškolní. Utváření jeho zdravé identity je proto více ohroženo. Nestačí-li ostatním dětem, není tolik úspěšné, stává se terčem výsměchu, odmítání. Musí vyvíjet nadměrnou snahu, aby se s ostatními vyrovnalo. Má větší šanci než ostatní, uvědomit si jeho nedostatečnost, může přijít pocit méněcennosti i se všemi negativními důsledky.

Tělesná výchova má formativní význam pro vývoj osobnosti dítěte. Přispívá k duševnímu zdraví. Jeho význam může být i v prevenci duševních poruch, ale i v terapii poruch již vzniklých. Tyto dvě funkce, preventivní a terapeutická by měly být soustavně posilovány (Matějček 1988-89).

Na střední školní věk navazuje starší školní věk.

2. 3. 3 Starší školní věk

Podle Vágnerové (2000) starší školní věk trvá do ukončení základní školy, tzn. do patnácti let. Toto období je označováno jako pubescence.

Perič (2004) navazuje na mladší školní věk starším školním věkem, který je mezi dvanácti a patnácti lety. Uvádí, že starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Projevují se značně psychické a biologické změny. V tomto období je velmi nerovnoměrný vývoj tělesný, sociální i psychický. Toto období rozděluje do dvou skupin. Prepubescence, bouřlivé období, které končí kolem třináctého roku a puberta, klidnější fáze, která končí kolem patnáctého roku.

Říčan (2004) uvádí, že mezi patnácti a dvaceti lety vrcholí mládí, tedy období adolescence. Vstup do tohoto období je dán dozráváním mladého člověka v muže nebo ženu. Dospívání je těžká doba, plná rozporů, adolescent se sám v sobě musí najít a najít své místo na světě. Mladý člověk se připravuje čtyři roky na různých typech středních škol. Musí dokončit svoji přípravu k uplatnění v práci nebo rozhodnutí týkající se ke vstupu na

vysokou školu. Vztah k opačnému pohlaví je v tomto období vřelý, vznikají vztahy a ne jen pouhé okouzlení, které tuto dobu také provází. Adolescenti v sobě mívají zmatek, neujasněnost, někdy i bolest, mohou se vyskytnout i osobní krize, páchání vylomenin, které např. rodiče nechápou a těžko odpouštějí.

Na konci období se však člověk stává radostnější, převládá pocit vnitřní síly, mládí a krásy, dochází citovému a rozumovému uklidnění. Konec období je podle Říčana (2006) obtížné jednoznačně určit. Proto uvádí věk dvacet až dvacet dva let, kdy je mladý člověk již v pracovním nasazení nebo studující na vysoké škole.

2.4 Charakteristika motorického vývoje dítěte mezi 6. a 11. rokem

Allen a Marotz (2005) popisují motorický vývoj dítěte po jednotlivých letech od šesti do osmi let. Šestiletému dítěti se zvětšuje síla svalů, zlepšují se dovednosti hrubé a jemné motoriky. Pohyby jsou přesnější, ale neohrabanost stále trvá. Dítě je velice aktivní a neustále sebou šije a povídá. Lepší je koordinace oka a ruky, je zručnější a obratnější. Zajímá ho výtvarná a rukodělná práce. Umí si zavázat tkaničky. U sedmiletého dítěte se zlepšuje hrubá a jemná motorika (udrží rovnováhu na jedné noze apod.). Novou motorickou činnost cvičí stále dokola, dokud se jí nenaučí, pak ho přestane zajímat. Umí používat příbor, tužku drží těsně nad hrotem a sklání hlavu blízko stolu. Má jistotu v psaní písmen a číslic, ale někdy mu nestačí řádka nebo papír. Lepší vnímání času, množství, vztah mezi příčinou a následkem, umí hodiny a kalendářní rozdělení. Vyjadřování je přesnější a doprovázeno gesty. Osmileté dítě se rádo věnuje činnostem, při kterých vydá velké množství energie. Vypadá neunavitelně. Dítě je silnější, rychlejší, hbitější, udrží rovnováhu.

Perič (2004) uvádí, že se dítě v tomto období rychleji učí, ale je málo vytrvalé a při nedostatečném opakování zapomíná. Dítě postrádá úspornost pohybu. Uvádí, že rozdíly v motorice u šestiletých dětí a dvanáctiletých dětí jsou značně rozdílné. Období mezi osmi a deseti a deseti a dvanácti lety označuje jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Nejpriznivější věk pro motorický vývoj je považováno období mezi deseti a dvanácti lety. Nazývá ho zlatým věkem motoriky, který charakterizuje rychlým učením novým pohybům. Dětem se zlepšuje přesnost provedení pohybu, jistota prováděné

činnosti. Na konci období jsou dokonce děti schopny provádět i obtížnější koordinační cvičení.

Podle Říčana (2004) průměrný chlapec od šesti do jedenácti let vyroste ze 117 cm na 145 cm, jedenáctiletá dívka je přibližně o centimetr vyšší než chlapec. Zmiňuje se o hmotnosti, kdy chlapec a dívka váží přibližně stejně, dívka ani ne o půl kilogramu více. Dívka má širší pánev a trochu více podkožního tuku. U dítěte se mění chrup, když dochází k prořezávání trvalých zubů. Rysy obličeje se mění z dětského a přibližuje se podobě dospělého. Mozek stále roste, ale s věkem se růst zpomaluje. Je již celkem plně vyvinut, ale ještě se do jednadvaceti let bude zdokonalovat.

Říčan (2004) uvádí, že pohyby dětí jsou již obratné, což můžeme zaznamenat při jízdě na kole, při přeskokách švihadla a hodech, apod. Stoupá silová schopnost, která je často rozhodující u chlapců v postavení v kolektivu. Výkonnost dětí není ještě příliš velká, dítě se brzy unaví, ale ve srovnání s dospělými dokáže rychle nabrat nové síly.

Růst síly a zdokonalování hrubé motoriky popisuje Říčan (2004) následovně:

- výkony chlapců s přibývajícím věkem rostou, zatímco u dívek je tomu naopak. V mladším školním věku je však vidět u obou pohlaví zřetelný vzestup.
- pohyby drobných svalů jsou prozatím nepřesné. Teprve se dotváří koordinace mezi zrakem a pohyby prstů. Proto mají děti často problémy v první třídě se psaním. Písmo je kostrbaté ať se dítě snaží sebevíc.
- smyslové vnímání není také úplně dokonalé. Pětileté dítě pozná rozdíl při zvednutí závaží pětikilogramového od patnáctikilogramového. Na rozdíl devítileté, které pozná změnu již při změně o gram. Oči dokážou již rozeznat více barev než dříve.

2.5 Obezita dítěte

Obezita je podle Čepové (2002) choroba, která vzniká, kdy je energetický příjem vyšší než energetický výdej. Přebytková energie se ukládá do zásobárny, kterou tvoří tuková tkáň.

Kyralová, Matoušová (1995) se domnívají, že výskyt obezity je zdravotním problémem civilizovaných zemí, nevyjímaje naši republiky. Na vzniku obezity se podílí

řada příčin i různých mechanismů. Obezitu neboli otylost definují jako nadměrné ukládání podkožního tuku, nebo také jako symptom (příznak choroby), vznikající z množství vlivů, které vedou k nepoměru mezi energetickým příjmem z potravy a výdejem energie ve formě tepelné nebo mechanické.

Čepová (2002) řadí obezitu mezi tzv. civilizační choroby. Její výskyt souvisí se změněnými životními podmínkami a se změnou životního stylu. Příčin vzniku je několik, na jedné straně genetické dispozice a na druhé straně negativní faktory vnějšího prostředí.

Lisá (in Vignerová, Bláha, 2001) uvádí, že obezita se stává velkým problémem téměř v celém světě mimo země, v nichž obyvatelstvo trpí naopak podvýživou. Popisuje, že nárůst obézních jedinců je tak veliký, že se hovoří o pandemii. Obezita byla po mnoho let považována za kosmetickou záležitost a tak se k ní i přistupovalo. Postupem času se však zjistilo, že obezita vede k závažným vedlejším účinkům, především má vliv na látkovou výměnu, u dětí v období růstu zatěžuje kostní, kloubní a cévní systém.

Lisá (in Vignerová, Bláha, 2001) odděluje obezitu od nadměrné hmotnosti. Lidské tělo se skládá z tkáně svalové, tukové, kostní a z hmotnosti orgánů. Může se stát, že dítě, které má zvýšenou hmotnost, není obézní, protože se na jeho hmotnosti podílí robustní kostra a zase naopak některé dítě má malou hmotnost, ale je obézní, jelikož jeho kosti nebo svalstvo jsou slabé. Obezita tedy neznamena vysokou hmotnost.

Obezita se určuje podle vrstvy podkožního tuku, která se dá určit několika způsoby. Nejčastěji užívané je měření kožních řas pomocí kaliperu, kdy se měří tukové vrstvy různých částí těla a jejich síla se porovnává s normální populací. Dále se v běžné praxi používá hodnocení vztahu hmotnosti k výšce, věku a pohlaví podle percentilových grafů. Za normální hodnotu se považuje, když je hmotnost ve stejném percentilu jako výška. Lze použít i body mass index (BMI), který se vypočítá z hmotnosti v kilogramech, dělené výškou v metrech na druhou. Byl sestaven percentilový graf české dětské populace (Lisá, 1990, in Vignerová, Bláha, 2001).

BMI u dětí

Vzhledem k tomu, že hodnoty BMI se u dětí a adolescentů mění s věkem, nelze pro ně použít klasifikaci BMI pro dospělé. V následující tabulce jsou uvedeny hodnoty BMI vymezující tři stupně obezity dětské a adolescentní populace ve věku od 6 do 19 let podle Bláhy (in Andrla, Navrátková, 2009). Tato tabulka klasifikuje pouze tři stupně obezity,

nikoliv nadváhu jako alarmující faktor do budoucích let, proto by i hodnoty hraničící s obezitou prvního stupně měly být varovným signálem (Andrla, Navrátková, 2009).

Tabulka 1

Stupně obezity u chlapců podle Bláhy (in Andrla, Navrátková, 2009)

Věková kategorie (roky)	chlapci		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
	mírná obezita	střední obezita	těžká obezita
6 - 6,9	19,6 - 24,8	24,9 - 28,8	nad 28,8
7 - 7,9	20,2 - 25,0	25,1 - 29,2	nad 29,2
8 - 8,9	21,1 - 25,3	25,4 - 30,4	nad 30,4
9 - 9,9	22,2 - 25,7	25,8 - 30,5	nad 30,5
10 - 10,9	23,3 - 26,2	26,3 - 30,9	nad 30,9
11 - 11,9	24,3 - 27,0	27,1 - 32,0	nad 32,0
12 - 12,9	24,8 - 27,8	27,9 - 33,3	nad 33,3
13 - 13,9	25,1 - 28,6	28,7 - 33,5	nad 33,5
14 - 14,9	25,5 - 29,3	29,4 - 34,7	nad 34,7
15 - 15,9	26,2 - 31,0	31,1 - 36,9	nad 36,9
16 - 16,9	26,9 - 32,5	32,6 - 38,3	nad 38,3
17 - 18,9	27,6 - 33,5	33,6 - 40,4	nad 40,4

Tabulka 2

Stupně obezity u dívek podle Bláhy (in Andrla, Navrátková, 2009)

Věková kategorie (roky)	dívký		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
	mírná obezita	střední obezita	těžká obezita
6 - 6,9	19,7 - 24,8	24,9 - 28,6	nad 28,6
7 - 7,9	20,6 - 24,6	24,7 - 28,8	nad 28,8
8 - 8,9	21,5 - 24,4	24,5 - 28,8	nad 28,8
9 - 9,9	22,4 - 25,2	25,3 - 29,4	nad 29,4
10 - 10,9	23,1 - 25,7	25,8 - 30,0	nad 30,0
11 - 11,9	24,2 - 26,3	26,4 - 31,4	nad 31,4
12 - 12,9	25,3 - 27,6	27,7 - 32,8	nad 32,8
13 - 13,9	25,6 - 28,9	29,0 - 34,6	nad 34,6
14 - 14,9	25,5 - 29,5	29,6 - 35,0	nad 35,0
15 - 15,9	25,8 - 29,7	29,8 - 36,3	nad 36,3
16 - 16,9	27,2 - 30,2	30,3 - 37,3	nad 37,3
17 - 18,9	27,3 - 31,4	31,5 - 38,1	nad 38,1

Čepová (2002) rozlišuje obezitu na tzv. centrální typ, jinak zvanou mužskou nebo také tvar jablka, a obezitu gynoidní, jinak zvanou ženskou nebo také tvar hrušky. Zmnožení tuku na hrudníku a na břicho bývá častěji spojeno s výskytem kardiovaskulárních chorob a metabolických potíží. U těchto lidí bývá porucha metabolismu tuků. Je zde i spojení obezity a diabetu (cukrovky). Dalšími poruchami jsou respirační potíže, dochází nedostatku kyslíku, nadbytku oxidu uhličitého, k cyanóze. Výsledkem může být srdeční selhání.

U žen s centrální obezitou je zjištěna zvýšená hladina androgenů, testosteronu, což jsou mužské pohlavní hormony a dále snížení progesteronu. Tyto změny mohou vyvolat až neschopnost otěhotnět. U mužů s centrální obezitou je snížena hladina testosteronu, což způsobuje, že se mužské tělo zaobljuje (Čepová, 2002).

Lisá (in Vignerová, Bláha, 2001) konstatuje, že u dětí nadměrná hmotnost zatěžuje rostoucí dětský organismus, především rostoucí kostru. Často jsou diagnostikovány kulatá záda, tedy kyfoza či odchýlení páteře do strany, tedy skolióza. Bylo zjištěno, že některé děti měly rozšířené žíly na dolních končetinách nebo trpěly žlučovými kameny, a nebo u nich byl zjištěn zvýšený krevní tlak. Při dlouhotrvající nadváze je zatížena i práce srdce a plic. Důležité proto je, snažit se obezitě předcházet.

2.5.1 Příčiny obezity

Fořt (2004) dělí příčiny obezity na ovlivnitelné a neovlivnitelné:

1) Ovlivnitelné zdravotní příčiny vzniku obezity

a) mimořádně snížený klidový výdej energie

- příčina je v poruše funkce štítné žlázy

b) nadbytek kortizolu

- vzniká poruchou činnosti nadledvin, tzv. Cushingův syndrom, nebo důsledek dlouhodobého užívání kortikoidů

c) nedostatečná produkce růstového hormonu

d) porucha činnosti mozku (jakákoliv porucha)

e) podávání psychofarmak

- používání je doporučováno pouze v situacích nezbytně nutných

f) předčasné používání antikoncepce

- nevhodné před patnáctým rokem života dívky

2) Neovlivnitelné příčiny vzniku obezity

a) genetické dispozice

- vyšší výskyt obezity u dětí, jejichž rodiče jsou obézní nebo trpí výraznou nadváhou

b) genový defekt MC-4R

- čtvrtý typ receptoru pro melanokortin se projevuje patologickým přisunem potravin a časným nástupem obezity

Fořt (2004) také rozděluje obezitu na příčiny nesouvisející se zdravotním stavem:

a) nedostatečný pohyb a sedavý způsob života

- škola, práce, televize, počítač, apod.

- pravidelná fyzická aktivita a sport jsou nezbytnou podmínkou dobrého zdraví a prevencí vzniku nadváhy a obezity

b) sociálně-ekonomické podmínky života dítěte

- v České republice není tento faktor jednoznačný, jako v některých rozvojových zemích.

c) nevhodné výživové zvyklosti a přejídání

- rychlé občerstvení, nepravidelná strava, apod.

d) tlak prostředí

- vliv reklam na nevhodné potraviny, nevhodný životní styl, apod.

Lisá (in Vignerová, Bláha, 2001) uvádí, že příčinou nadměrné hmotnosti u obézních, tedy i u dětí jsou vnější vlivy, to je nadměrný přívod energeticky bohaté potravy a nedostatečný pohyb. Způsob denního režimu dětí není vždy správný. Mnoho dětí nesnídá, nesvačí, někdy ani neobědvá nebo naopak si děti ve školních jídelnách přidávají přílohy. Některé děti si kupují obědy samy, to bývají např. rohlíky, sušenky, apod. Večer jsou hladové a konzumují vše možné. Další příčinou je nedostatek pohybu, kdy děti jezdí do školy např. autem, městskou hromadnou dopravou, apod., celé dopoledne a někdy i část odpoledne tráví dítě ve škole, po škole následuje účast na zájmových kroužcích, po nich děti přijíždějí domů a vysedávají celé hodiny u televize nebo počítače. Jejich pohyb je často omezen na minimum. Malá část dětí se zabývá pravidelnou sportovní činností mimo povinnou školní tělesnou výchovu. I tam se snaží obézní děti této své jediné tělesné aktivitě vyhnout. Důvodem bývá, že obézní děti mají vyšší hmotnost než ostatní děti. Nemůžou podat stejný výkon, jako děti s normální hmotností, například se to týká pohybových aktivit, kde je potřeba obratnost, rychlost, apod. Neúspěch při tělesné výchově, neobratnost dítěte vedou k tomu, že se obézní děti, často i hůře známkové v tomto předmětu, snaží tělesné výchově vyhnout. Tyto děti jsou často terčem posměchu, což vyvolá u dítěte několik způsobů reakcí. Děti se buď stáhnou do samoty, vyhýbají se dětské společnosti, neúčastní se pohybových her nebo naopak vystavují svoji obezitu na odiv, chlubí se, co vše dovede sníst a stává se třídním šaškem. Ve svém vnitřním světě se však svojí vysokou hmotností trápí, nemůže se s ní vyrovnat, ale navenek nedá nic znát.

Obezitu mohou způsobovat však i různé choroby. Mnohdy se jedná o geneticky podmíněnou metabolickou poruchu.

Obezita postihuje nejen dospělou populaci, ale i děti. Podle Čepové (2002) obezita u školní mládeže narůstá. Příčiny jsou tělesná výchova, stravovací režim a odpolední volný program, jako například počítač, pohybové kroužky, závodní sporty, apod.

Čepová (2002) popisuje, jak se bránit obezitě v dětském věku. Důležitý je pravidelný režim, strava v pravidelných intervalech, strava by měla být pestrá, vyvážená a měla by obsahovat dostatek vitaminů. Důležité je také nejíst velké množství pamlsků, jídla v rychlém občerstvení. Dítě by mělo dodržovat pitný režim, ideální je ovocný čaj nebo minerálka. Ovoce a zelenina je zdrojem vitaminů, proto patří denně na stůl. Lisá (1990, in Vignerová, Bláha, 2001) uvádí, že při dodržení správné výživy, dostatku pohybu a pevné vůli lze nadměrnou hmotnost ztratit. Výhodnější je správným způsobem života předejít jejímu vzniku zvláště u dětí. Je známo, že osmdesát procent obézních dětí zůstává obézními i v dospělosti se všemi uvedenými následky.

3. METODOLOGIE PRÁCE

3. 1 Cíl a úkoly práce

3. 1. 1 Cílem práce

je zjištění zastoupení pohybových aktivit v denním režimu dětí mladšího školního věku a dále jejich postojů k pohybovým aktivitám pomocí dotazníkového šetření u vybraných souborů a také zachycení výskytu obezity pomocí hodnoty BMI u dětí stejných souborů.

3. 1. 2 Úkoly práce

- zpracovat odbornou literaturu pomocí literární rešerše,
- připravit dotazníkové šetření,
- zajistit výzkumné subjekty pro realizování vytyčených cílů,
- realizovat vlastní výzkumné šetření ve vybraných školách,
- zpracovat dotazníky a výsledky měření BMI,
- interpretovat zjištěná data,
- provést závěrečná doporučení.

3. 2 Problémové otázky

Vzhledem k charakteru bakalářské práce jsem formulovala následující problémové otázky:

- 1) Jakou roli sehrávají pohybové aktivity v denním režimu dětí mladšího školního věku vybraných souborů?
- 2) Jaké jsou postoje k pohybovým aktivitám u dětí mladšího školního věku ve vybraném souboru?

- 3) Odlišují se postoje k pohybovým aktivitám u dvou sledovaných souborů?
- 4) Můžeme sledovat rozdílnost v hodnotách BMI u dětí dvou sledovaných souborů?

3. 3 Charakteristika souboru

Bakalářská práce zachycuje postoje dětí mladšího školního věku k pohybovým aktivitám. Sledované soubory, základní školy, jsem pojmenovala S1 a S2 z důvodu zachování anonymity. Z regionálního hlediska byly obě dvě vybrané školy z Prahy.

3. 3. 1 Charakteristika souboru S1

a) Velikost školy

S1 je základní školou s prvním až devátým ročníkem, sdružuje základní školu, školní družinu a školní jídelnu; ve škole je základní škola, základní škola s třídami s rozšířeným vyučováním jazyků, obecná škola a školní vzdělávací program s prvky waldorfské pedagogiky. Ve škole je kolem 450 žáků v 26 třídách. Žákům je k dispozici 41 učeben, 4 menší učebny pro dělené skupiny, divadelní a společenský sál, keramická dílna, jídelna a velká vstupní hala. Ve škole jsou dále dvě tělocvičny, sportovní areál a zahrada. Pro školní družinu jsou zvlášť vybavené prostory 4 učeben.

b) Počet tříd ve 3. a 4. ročníku

Ve škole jsou dvě třetí třídy a jedna čtvrtá třída

c) Materiálně technické podmínky pro tělesnou výchovu

Škola má dvě tělocvičny, taneční sál, venkovní sportovní areál. Na školním hřišti žáci využívají sedm antukových hřišť, jedno travnaté fotbalové hřiště a běžecký ovál se sektorem pro skok daleký. Žáci mají k dispozici stoly na stolní tenis, výbavu na florbal a řadu dalších sportů.

Tabulka 3

Charakteristika souboru S1

Třída	Celkový počet žáků a žákyň ve třídě (n)	Počet skutečně dotazovaných žáků a žákyň (n)	Z toho žáků (n)	Z toho žákyň (n)
3.A	20	16	10	6
3.B	21	17	11	6
4.A	28	22	12	10
Celkem	69	55	33	22

3. 3. 2 Charakteristika souboru S2

a) Velikost školy

S2 je základní školou (ZŠ) s prvním až devátým ročníkem. Její součástí jsou, školní družina a školní klub, mateřská škola (MŠ), školní jídelna ZŠ a školní jídelna MŠ. Škola má oficiální statut fakultní školy Pedagogické fakulty UK a Matematicko-fyzikální fakulty UK. Škola tvoří podmínky pro vzdělávání všech dětí, nadaných či s handicapem. Je školou bezbariérovou, integruje žáky např. s poruchami učení, žáky se smyslovým, tělesným a mentálním postižením. ZŠ má 23 tříd a 598 žáků. Všechny učebny jsou využívány jako odborné učebny, s vyšší specializací jsou pracovní fyziky, chemie, přírodopisu, hudební výchovy, výtvarné výchovy, zeměpisu, dějepisu, 2 počítačové pracovní, informační centrum (výpočetní technika) a prostory pro sportovní vyžití.

b) Počet tříd ve 3. a 4. ročníku

Ve škole jsou čtyři třetí třídy a tři čtvrté. V bakalářské práci se zmiňuji pouze o dvou třetích třídách a jedné čtvrté třídě. Zaměřila jsem se na stejný počet tříd, jako u S1. Třídy byly vybrány losem.

c) Materiálně technické podmínky pro tělesnou výchovu

Škola má venkovní bazén, víceúčelové hřiště, tartanovou běžeckou dráhu se sektorem pro skok daleký, dvě tělocvičny (malá na cvičení na náradí a velká určená na hry).

Tabulka 4

Charakteristika souboru S2

Třída	Celkový počet žáků a žákyň ve třídě (n)	Počet skutečně dotazovaných žáků a žákyň (n)	Z toho žáků (n)	Z toho žákyň (n)
3.A	14	11	5	6
3.B	21	14	7	7
4.A	23	20	10	10
Celkem	58	45	22	23

Tabulka 5

Charakteristika celého zkoumaného souboru S1 + S2

Soubor	Celkový počet žáků a žákyň (n)	Počet skutečně dotazovaných žáků a žákyň (n)	Z toho žáků (n)	Z toho žákyň (n)
S1	69	55	33	22
S2	58	45	22	23
Celkem S1+S2	127	100	55	45

3. 4 Metodika práce

Z hlediska metodiky práce jsem si vytvořila následující postupy:

Dotazníková metoda

1) Dotazník k pohybovým aktivitám dětí 3. a 4. tříd ZŠ.

Výzkumné šetření bylo v první etapě zaměřeno na dotazníkovou metodu, kdy byl dotazník předáván a sbírán dotazovaným žákům osobně. Výběr odpovědí byl formou uzavřených otázek. Účelem dotazníku bylo zjistit, jaké zastoupení pohybových aktivit mají děti v jejich denním režimu, jak se žáci přepravují do školy a zda žáci tráví mimoškolní volný čas se svými kamarády.

2) Postojový dotazník CATPA Grade/Year 3 (Schutz et al., 1985).

Dále bylo použito postojového dotazníku CATPA Grade/Year 3 (Schutz et al., 1985), který byl využit v disertační práci Kaplana (2001) a byl tedy ověřen v podmínkách českého školství na menším vzorku dětí ve věku 8-10 let. Dotazník byl osobně předán celému zkoumanému souboru.

Antropometrické měření

U všech žáků byla zjišťována individuální somatometrická charakteristika tzn. tělesná výška a hmotnost. Podle hodnot, které vyšly, byl vypočten Body Mass Index (BMI), tedy Index tělesné hmotnosti. BMI je ukazatelem, který se používá k posouzení aktuální výšky a váhy člověka. Podle BMI si může jedinec vypočítat ideální váhu těla založenou na své výšce. Posuzuje, zda je hmotnost jedince v normě, snižená či nadměrná dle průměru populace. U konkrétních osob však údaje nemusí být objektivní, a to např. u sportovců, kteří mají velmi vyvinuté svalstvo, u těhotných žen nebo u dětí.

Tělesná výška

Zařízení: antropometr

Provedení měření: měřená osoba stojí zpříma při stěně, které se dotýká patami, hýžděmi a lopatkami, hlavou jen výjimečně, nohy jsou u sebe a má zpevněný trup. Dívá se před sebe, nesmí se naklánět, ani se pohybovat a dívat se jinam, jak je měřena.

Tělesná hmotnost

Zařízení: osobní digitální váha Tanita BC - 545

Provedení měření: měřená osoba stojí zpříma uprostřed nosné plochy, kouká se před sebe, má minimální vrstvu oděvu. Měření bylo prováděno v dopoledních hodinách.

Index tělesné hmotnosti (BMI)

Index tělesné hmotnosti vychází ze vztahu tělesné výšky a hmotnosti a je vypočítán podle vzorce:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška}^2 \text{ (m)}}$$

Hodnoty hmotnosti se dosazují v kilogramech (kg) a tělesné výšky v metrech (m).

Vyhodnocení se provádí pomocí procentilového normogramu.

Následující tabulky 6 až 8 uvádí zpracované informace týkající se indexu tělesné hmotnosti u dětí podle Lajky (2006).

Následující tabulka 6 uvádí hodnoty BMI, které jsou kategorizovány do čtyř skupin podle Lajky (2006).

Tabulka 6

BMI u dětí

Kategorie BMI	Percentil
Podváha	0 - 3
Normální váha	3 - 90
Nadváha	90 - 97
Obezita	97 - 100

V tabulce 6 jsou uvedeny kategorie BMI podváha, normální váha, nadváha a obezita. Rozmezí BMI bylo zjištěno podle percentilových grafů. Rozmezí se liší podle věku a pohlaví dítěte, což ukazuje Tabulka 7 a 8 (Lajka, 2006).

Tabulka 7

CHLAPCI - Intervaly kategorizovaného BMI podle věku

Věk	Podváha	Normální váha	Nadváha	Obezita
6	<13,0	13,0 - 18,0	18,0 - 19,5	>19,5
7	<13,2	13,2 - 18,5	18,5 - 20,2	>20,2
8	<13,5	13,5 - 19,5	19,5 - 21,3	>21,3
9	<13,7	13,7 - 20,0	20,0 - 22,3	>22,3
10	<14,1	14,1 - 20,9	20,9 - 23,2	>23,2
11	<14,5	14,5 - 21,5	21,5 - 24,0	>24,0
12	<15,0	15,0 - 22,2	22,2 - 24,7	>24,7

Tabulka 8

DĚVČATA - Intervaly kategorizovaného BMI podle věku

Věk	Podváha	Normální váha	Nadváha	Obezita
6	<12,7	12,7 - 18,0	18,0 - 19,5	>19,5
7	<12,8	12,8 - 18,9	18,9 - 20,5	>20,5
8	<13,0	13,0 - 19,5	19,5 - 21,5	>21,5
9	<13,2	13,2 - 20,1	20,1 - 22,4	>22,4
10	<13,6	13,6 - 21,0	21,0 - 23,2	>23,2
11	<14,0	14,0 - 21,5	21,5 - 24,1	>24,1
12	<15,0	15,0 - 22,5	22,5 - 25,1	>25,1

3. 5. Zpracování dat

Podle Škaloudové (1998) jsem provedla utřídění dat do tabulek pomocí tzv. čárkovací metody. Pomocí čárkovací metody jsem sestavila tabulky četností. Škaloudová (1998) uvádí, že,nejjednodušší metodou, jak zpřehlednit zjištěné údaje, je jejich uspořádání do frekvenční tabulky (tabulky četností). Chráska (2006) uvádí, že pod označením četnost se rozumí tzv. absolutní četnost (např. počet žáků, kteří dosáhli určitého výsledku) a označuje se n_i . Tabulku jsem doplnila o tzv. relativní četnost, která se označuje f_i . Poskytuje informaci o tom, jak velká část z celkového počtu hodnot připadá na danou hodnotu. Relativní četnost je podíl absolutní četnosti (n_i) a celkové četnosti (n).

$$f_i = \frac{n_i}{n}$$

Četnost jsem dále vyjádřila v procentech. Vypočítaná hodnota f_i se vynásobí 100% (Chráska, 2006).

$$\text{procentuální hodnota} = f_i \times 100$$

Další metodou, kterou jsem použila, bylo zjištění minimální, maximální a průměrné hodnoty a dále směrodatné odchylky. Průměrnou hodnotu jsem vypočítala díky aritmetickému průměru, který se užívá při zpracování hromadných dat, kdy je potřeba určit hodnotu, která by všechny naměřené hodnoty dobře charakterizovala.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

Chráska (2006) uvádí, že směrodatná odchylka, respektive rozptyl je nejčastěji používanou mírou variability pro data, která byla získaná měřením intervalovým nebo poměrovým.

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4. 1 Dotazník k pohybovým aktivitám

4. 1. 1 Postoje dětí souboru S1 k pohybovým aktivitám

Technika záznamu

Při výzkumném šetření dostali žáci strukturovaný dotazník. Žáci odpovídali na uzavřené otázky, týkající se jejich mimoškolní pohybové aktivity. V každé třídě byly osobně předány instrukce žákům ke správnému vyplnění dotazníku. Byla provedena definice pojmů jako, mimoškolní pohybové aktivity, pohybová aktivita, volný čas, apod. Dotazník vyplňovali žáci ve třídách samostatně, pod mým a paní učitelky dohledem, případné dotazy jim byly zodpovězeny. Odpovědi žáci zapisovali na záznamní list, který obsahoval úvodní část, kde byl uveden název fakulty, jméno autora dotazníku, cíle dotazníku a pokyny k vyplnění dotazníku a část vlastních otázek. Na konci dotazníku bylo poděkování dotazovaným za spolupráci. Žáci dotazníky vyplňovali se zájmem a na odpovědích si většina z nich dala záležet.

Následující tabulky uvádí vyhodnocení údajů žáků třetích a čtvrtých tříd. Údaje se týkají času stráveného pohybovou aktivitou dětí v mimoškolní době, činností, kterými se žáci zabývají ve svém volném čase, mobilitou žáků a zda provádí pohybovou činnost s kamarády.

Tabulka 9

Postoje žactva (žákyň a žáků) S1 k pohybovým aktivitám

Pohybová aktivita dětí	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
nikdy	3	0,055	5,5
občas	16	0,291	29,1
1× týdně	2	0,036	3,6
2× týdně	9	0,164	16,4
3× týdně	5	0,091	9,1
4× týdně	5	0,091	9,1
5× týdně	5	0,091	9,1
6× týdně	1	0,018	1,8
každý den	9	0,164	16,4
	55	1,000	

Prvním sledovaným údajem je pohybová aktivita dětí v jejich týdenním režimu. Z hodnocení pohybové aktivity dětí jsem zjistila, že většina žáků tráví přinejmenším část mimoškolního času pohybem. Z padesáti pěti dotazovaných žáků se nejvíce věnují pohybové aktivitě občas 29%, 2× týdně a každý den 16,4 %. Nejmenší počet procent ukazují výsledky u pohybové aktivity konané 6× týdně a to, 1,8%.

Tabulka 10

Postoje žákyň S1 k pohybovým aktivitám

Pohybová aktivita dětí	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
nikdy	1	0,045	4,5
občas	6	0,273	27,3
1× týdně	0	0,000	0,0
2× týdně	6	0,273	27,3
3× týdně	4	0,182	18,2
4× týdně	1	0,045	4,5
5× týdně	0	0,000	0,0
6× týdně	1	0,045	4,5
každý den	3	0,136	13,6
	22	1,000	

Při hodnocení pohybové aktivity dětí jsem se zaměřila na výsledky dívek a chlapců zvlášť. Tabulka 10 uvádí údaje o dívkách. Nejvíce dívek provádí pohybovou aktivitu občas a 2× týdně a to, 27,3 %, dále 3× týdně 18,2 %. Žádná z dívek neprovádí pohybovou činnost 1× týdně a 5× týdně. Z tabulky jasně vyplývá, že většina dívek se pohybovou aktivitou zabývá, ale jen minimum z nich se jí věnuje pravidelně a zařazuje jí do náplně svého denního režimu.

Tabulka 11

Postoje žáků S1 k pohybovým aktivitám

Pohybová aktivita dětí	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
nikdy	2	0,061	6,1
občas	10	0,303	30,3
1× týdně	2	0,061	6,1
2× týdně	3	0,091	9,1
3× týdně	1	0,030	3,0
4× týdně	4	0,121	12,1
5× týdně	5	0,152	15,2
6× týdně	0	0,000	0,0
každý den	6	0,182	18,2
	33	1,000	

Chlapci souboru S1 provádí podobně, jako dívky S1 pohybovou aktivitu nejčastěji občas a to z 30,3 %, každý den 18,2 % a dalším nejvyšším výsledkem bylo 5× týdně a to, 15,2 %. Žádný z chlapců neprovádí pohybovou činnost 6× týdně. Stejně, jako dívky se chlapci nezabývají pohybovou aktivitou dostatečným způsobem, nezařazují pohyb mezi denní aktivity.

Tabulka 12

Přehled aktivit v denním režimu u žactva (žáci a žákyně) S1

volný čas	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
televize, video, DVD	6	0,109	10,9
počítačové hry	17	0,309	30,9
internet	5	0,091	9,1
hudební nástroj	2	0,036	3,6
četba	6	0,109	10,9
hra na zahradě	2	0,036	3,6
zájmový kroužek	1	0,018	1,8
procházky	3	0,055	5,5
starost o zvíře	1	0,018	1,8
sportování s kamarády	5	0,091	9,1
trénink v klubu	5	0,091	9,1
příprava na výuku	1	0,018	1,8
tanec	1	0,018	1,8
	55	1,000	

Výsledky při hodnocení volného mimoškolního času žáků vyšly jednoznačně. Děti dávají přednost nejvíce hraním počítačových her 30,9%, další nejčastější aktivitou je sledování televize, videa nebo DVD a četba 10,9%. Pouze 9,1% žáků uvedlo, že se věnují sportování s kamarády nebo tréninku v klubu. Toto zjištění není pozitivní, ale také není překvapivé. Mnoho z žáků se zabývá pohybovou aktivitou pouze ve škole při tělesné výchově a jen malá část z nich upřednostňuje pohybovou aktivitu i ve svém volném čase. Nejméně dotazovaných uvedlo, že se ve svém volném čase věnují zájmovým kroužkům, starosti o zvíře, přípravě na výuku a tanci 1,8%.

Tabulka 13

Přehled aktivit v denním režimu u žákyň S1

volný čas	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
televize, video, DVD	1	0,045	4,5
počítačové hry	2	0,091	9,1
internet	3	0,136	13,6
hudební nástroj	2	0,091	9,1
četba	6	0,273	27,3
hra na zahradě	0	0,000	0,0
zájmový kroužek	1	0,045	4,5
procházky	1	0,045	4,5
starost o zvíře	1	0,045	4,5
sportování s kamarády	3	0,136	13,6
trénink v klubu	0	0,000	0,0
příprava na výuku	1	0,045	4,5
tanec	1	0,045	4,5
	22	1,000	

Ve výsledcích dívek a chlapců můžeme sledovat rozdíly v trávení mimoškolního volného času. V Tabulce 13 jsou uvedeny výsledky dívek. Dívky preferují nejčastěji četbu, a to z 27,3%, internet a sportování s kamarády z 13,6%. Žádná z dívek si nehraje na zahradě a netrénuje v klubu. Pouze menšina dívek dává přednost pohybovým aktivitám před sedavým způsobem života. Toto zjištění je alarmující, ale v dnešní době bohužel zcela běžné.

Tabulka 14

Přehled aktivit v denním režimu u žáků S1

volný čas	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
televize, video, DVD	5	0,152	15,2
počítačové hry	15	0,455	45,5
internet	2	0,061	6,1
hudební nástroj	0	0,000	0,0
četba	0	0,000	0,0
hra na zahradě	2	0,061	6,1
zájmový kroužek	0	0,000	0,0
procházky	2	0,061	6,1
starost o zvíře	0	0,000	0,0
sportování s kamarády	2	0,061	6,1
trénink v klubu	5	0,152	15,2
příprava na výuku	0	0,000	0,0
tanec	0	0,000	0,0
	33	1,000	

V Tabulce 14 se zabýváme vyhodnocením výsledků chlapců. Chlapci dávají přednost hraní počítačových her 45,5%, sledování televize, videa nebo DVD 15,2% a tréninku v klubu 15,2%. Žádný z chlapců neuvedl hru na hudební nástroj, četbu, zájmový kroužek, starost o zvíře, přípravu na výuku nebo tanec. Jako u dívek, chlapci dávají přednost aktivitám, při kterých nemají žádnou fyzickou námahu. Je zneklidňující, že skoro polovina žáků dává přednost hraní počítačových her před pohybovou činností.

Tabulka 15

Přeprava žactva u S1

Mobilita dětí	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
městská hromadná doprava	8	0,145	14,5
auto	7	0,127	12,7
pěšky	40	0,727	72,7
	55	1,000	

Nejvíce ze zkoumaných dětí chodí do školy a ze školy pěšky a to 72,7%, dále 14,5% dětí jezdí městskou hromadnou dopravou a nejméně jsou dováženy auty 12,7%. Výsledky ukazují pozitivní informaci, že alespoň většina žáků chodí pěšky. Chůze patří mezi doporučované pohybové aktivity.

Tabulka 16

Přeprava žákyň u S1

Mobilita dětí	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
městská hromadná doprava	4	0,182	18,2
auto	0	0,000	0,0
pěšky	18	0,818	81,8
	22	1,000	

Ze všech dotazovaných dívek nejvíce chodí pěšky a to 81,8% , zbytek dotazovaných žákyň se přepravuje městskou hromadnou dopravou 18,2%, žádná z dívek nejedí autem. U dívek je výsledek jednoznačný, nejspíš většina žákyň bydlí v okolí školy, tak není problém chodit pěšky.

Tabulka 17

Přeprava žáků u S1

Mobilita dětí	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
městská hromadná doprava	4	0,121	12,1
auto	7	0,212	21,2
pěšky	22	0,667	66,7
	33	1,000	

Ze všech dotazovaných chlapců nejvíce chodí pěšky a to 66,7%, jezdí autem 21,2% a městskou hromadnou dopravou jezdí 12,1%. Výsledky chlapců ukazují, že jejich přeprava není tolik jednoznačná, jako u dívek. Někteří chlapci dojíždějí, ale většina bydlí nejspíš v okolí školy, tak chodí pěšky.

Tabulka 18

Sportování s kamarády u žactva S1

Sportování s kamarády	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
necvičí, nesportuje	4	0,073	7,3
sám	12	0,218	21,8
občas sám, občas s kamarády	28	0,509	50,9
s ostatními	11	0,200	20,0
	55	1,000	

Při dotazu, zda žáci sportují s kamarády, jsem zjistila, že nejvíce dotazovaných sportují občas sami, občas s kamarády a to z 50,9%, sami z 21,8%, s ostatními z 20% a nejméně dotazovaných žáků necvičí, nesportuje a to ze 7,3%. Z výsledků nám vychází, že většina dětí nemá obavy provádět pohybovou aktivitu v kolektivu.

Tabulka 19

Sportování s kamarády u žákyň S1

Sportování s kamarády	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
necvičí, nesportuje	2	0,091	9,1
sama	4	0,182	18,2
občas sama, občas s kamarády	15	0,682	68,2
s ostatními	1	0,045	4,5
	22	1,000	

Při hodnocení dotazu, zda žáci sportují s kamarády, jednoznačně převažují odpovědi, že dívky sportují občas samy, občas s kamarády 68,2%, další nejčastější odpovědí bylo, že děvčata sportují samy a to z 18,2%, nízká procenta uvádějí, že dívky necvičí, nesportují 9,1% a nejméně sportují s ostatními 4,5%.

Tabulka 20

Sportování s kamarády u žáků S1

Sportování s kamarády	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
necvičí, nesportuje	2	0,061	6,1
sám	8	0,242	24,2
občas sám, občas s kamarády	13	0,394	39,4
s ostatními	10	0,303	30,3
	33	1,000	

Na rozdíl od dívek nejsou výsledky u chlapců až tak výrazné. Výsledky ukazují, že každý chlapec je povahově jiný a má jiné nároky na provádění pohybové aktivity. Chlapci nejvíce sportují občas sami, občas s kamarády 39,4%, dále s ostatními 30,3%, sami 24,2% a nejméně chlapců uvádí, že necvičí, nesportují 6,1%.

4. 1. 2 Postoje dětí souboru S2 k pohybovým aktivitám

Tabulka 21

Postoje žactva (žákyň a žáků) S2 k pohybovým aktivitám

Pohybová aktivita dětí	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
nikdy	4	0,089	8,9
občas	7	0,156	15,6
1× týdně	1	0,022	2,2
2× týdně	6	0,133	13,3
3× týdně	6	0,133	13,3
4× týdně	7	0,156	15,6
5× týdně	7	0,156	15,6
6× týdně	3	0,067	6,7
každý den	4	0,089	8,9
	45	1,000	100,0

Při hodnocení výsledků u S2 vyšly velmi těsné výsledky, stejných a nejvyšších procent dosáhla pohybová aktivita občas, 4× týdně a 5× týdně a to 15,6%. Dalšími nejčastějšími odpověďmi byla pohybová aktivita 2× a 3× týdně a to 13,3%. Nejméně žáci provozují pohybovou aktivitu 1× týdně a to z 2,2%.

Tabulka 22

Postoje žákyň S2 k pohybovým aktivitám

Pohybová aktivita dětí	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
nikdy	2	0,087	8,7
občas	5	0,217	21,7
1× týdně	1	0,043	4,3
2× týdně	2	0,087	8,7
3× týdně	3	0,130	13,0
4× týdně	3	0,130	13,0
5× týdně	4	0,174	17,4
6× týdně	1	0,043	4,3
každý den	2	0,087	8,7
	23	1,000	100,0

Dívky u souboru S2 provádějí pohybovou činnost nejčastěji občas 21,7%, dále 5× týdně 17,4%, 3× a 4× týdně 13%. Nejméně provozují pohybovou aktivitu 1× a 6× týdně. Stejně jako u žákyň souboru S1, zde není pohybová aktivita provozována v dostatečném množství. Při srovnání těchto dvou skupin, musím konstatovat, že dívky souboru S2 jsou na tom podstatně lépe.

Tabulka 23

Postoje žáků S2 k pohybovým aktivitám

Pohybová aktivita dětí	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
nikdy	2	0,091	9,1
občas	2	0,091	9,1
1× týdně	0	0,000	0,0
2× týdně	4	0,182	18,2
3× týdně	3	0,136	13,6
4× týdně	4	0,182	18,2
5× týdně	3	0,136	13,6
6× týdně	2	0,091	9,1
každý den	2	0,091	9,1
	22	1,000	100,0

Chlapci provádějí pohybovou aktivitu nejčastěji 2× a 4× týdně 18,2%, 3× a 5× týdně 13,6% a žádný z chlapců neprovádí aktivitu 1× týdně. Oproti chlapcům ze souboru S1, chlapci ze souboru S2 provádí pohybovou aktivitu častěji. Pohybová aktivita by měla být provozována nejméně 3× týdně, což většina těchto chlapců splňuje.

Tabulka 24

Přehled aktivit v denním režimu u žactva (žáci a žákyně) S2

volný čas	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
TV, video, DVD	2	0,044	4,4
počítačové hry	8	0,178	17,8
internet	1	0,022	2,2
četba	1	0,022	2,2
hra doma	3	0,067	6,7
hra na zahradě	7	0,156	15,6
zájmový kroužek	1	0,022	2,2
procházky	3	0,067	6,7
sportování s kamarády	11	0,244	24,4
trénink v klubu	5	0,111	11,1
příprava na výuku	2	0,044	4,4
tanec	1	0,022	2,2
	45	1,000	100,0

Při řešení výsledků otázky volného času jsem zjistila, že nejvíce žáků sportuje s kamarády 24,4%, dále hraje na počítači hry 17,8% a hraje si na zahradě 15,6%. Nejméně žáků sleduje internet, čte, dochází do zájmového kroužku a tancuje a to 2,2%. Stejně jako u souboru S1 je zde obliba v hraní počítačových her. Rozdílem je, že většina z žactva S2 preferuje sportování s kamarády a je zaměřena více na provozování pohybových aktivit, na rozdíl od S1, kteří preferují neaktivní činnosti (počítač, televize, apod.).

Přehled aktivit v denním režimu u žákyň S2

volný čas	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
televize, video, dvd	2	0,087	8,7
počítačové hry	0	0,000	0,0
internet	0	0,000	0,0
četba	1	0,043	4,3
hra doma	0	0,000	0,0
hra na zahradě	5	0,217	21,7
zájmový kroužek	0	0,000	0,0
procházky	2	0,087	8,7
sportování s kamarády	7	0,304	30,4
trénink v klubu	3	0,130	13,0
příprava na výuku	2	0,087	8,7
tanec	1	0,043	4,3
	23	1,000	100,0

Nejvíce z dotazovaných žákyň S2 sportuje s kamarády 30,4%, hraje si na zahradě 21,7% a trénuje v klubu 13%. Žádná z žákyň nehraje počítačové hry, nesleduje internet, nehraje si doma a nedochází do zájmového kroužku. Tabulka ukazuje pozitivní výsledky u žákyň S2, většina z nich se zabývá nějakou pohybovou aktivitou a jen menšina má zálibu v neaktivních činnostech.

Přehled aktivit v denním režimu u žáků S2

volný čas	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
televize, video, dvd	0	0,000	0,0
počítačové hry	8	0,364	36,4
internet	1	0,045	4,5
četba	0	0,000	0,0
hra doma	3	0,136	13,6
hra na zahradě	2	0,091	9,1
zájmový kroužek	1	0,045	4,5
procházky	1	0,045	4,5
sportování s kamarády	4	0,182	18,2
trénink v klubu	2	0,091	9,1
příprava na výuku	0	0,000	0,0
tanec	0	0,000	0,0
	22	1,000	100,0

Žáci nejvíce preferují hraní počítačových her 36,4%, sportování s kamarády 18,2% a hraní si doma 13,6%. Žádný z žáků nepreferuje sledování televize, videa nebo DVD, četbu, přípravu na výuku ani tanec. Chlapci z S2 preferují stejně, jako chlapci z S1 hraní počítačových her. Na rozdíl od dívek S2 se menšina chlapců zabývá pohybovou aktivitou.

Tabulka 27

Přeprava žactva u S2

Mobilita dětí	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
městská hromadná doprava	10	0,222	22,2
auto	12	0,267	26,7
pěšky	23	0,511	51,1
	45	1,000	100,0

Při otázce, jak žáci jezdí do školy, jsem došla k výsledkům, že nejvíce chodí pěšky 51,1% a nejméně jezdí městskou hromadnou dopravou (MHD). Stejně jako u žactva ze souboru S1, žáci souboru S2 chodí do školy a ze školy pěšky, jelikož většina z nich bydlí kousek.

Tabulka 28

Přeprava žákyň u S2

Mobilita dětí	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
městská hromadná doprava	6	0,261	26,1
auto	6	0,261	26,1
pěšky	11	0,478	47,8
	23	1,000	100,0

Dívky nejčastěji chodí do školy pěšky a to ze 47,8%, jezdí autem a MHD z 26,1%. Výsledky nejsou tolik jednoznačné, jako u dívek souboru S1, kde se jen menšina přepravuje MHD a žádná z dívek autem. U dívek S2 můžeme sledovat, že víc než polovina nechodí pěšky.

Tabulka 29

Přeprava žáků u S2

Mobilita dětí	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
městská hromadná doprava	4	0,182	18,2
auto	6	0,273	27,3
pěšky	12	0,545	54,5
	22	1,000	100,0

Chlapci stejně jako dívky chodí do školy nejčastěji pěšky z 54,5%. Nejméně jezdí MHD 18,2%. Chlapci obou souborů jsou na tom s přepravou do školy a ze školy podobně. Oba souboru ve většině případů chodí pěšky. A méně než polovina žáků se přepravuje MHD nebo autem.

Tabulka 30

Sportování s kamarády u žactva S2

Sportování s kamarády	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
necvičí, nesportuje	4	0,089	8,9
sám	7	0,156	15,6
občas sám, občas s kamarády	20	0,444	44,4
s ostatními	14	0,311	31,1
	45	1,000	100,0

Ve vyhodnocení otázky, zda žáci sportují s kamarády jsme zjistili, že nejvíce z nich sportují občas sami, občas s kamarády 44,4% a nejméně žáků necvičí, nesportuje 8,9%. V tomto období je důležitý pozitivní postoj k sociálnímu prožívání, z tabulek u obou souborů jasně vyplývá, že jim rozhodně nechybí.

Tabulka 31

Sportování s kamarády u žákyň S2

Sportování s kamarády	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
necvičí, nesportuje	2	0,087	8,7
sám	5	0,217	21,7
občas sama, občas s kamarády	12	0,522	52,2
s ostatními	4	0,174	17,4
	23	1,000	100,0

Dívky nejčastěji odpověděly, že sportují občas samy, občas s kamarády a nejméně z nich necvičí, nesportuje 8,7%. Výsledky ukazují, že dívky S2 nemají problém s komunikací a nebrání se trávení volného času s kamarády.

Tabulka 32

Sportování s kamarády u žáků S2

Sportování s kamarády	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
necvičí, nesportuje	2	0,091	9,1
sám	2	0,091	9,1
občas sám, občas s kamarády	8	0,364	36,4
s ostatními	10	0,455	45,5
	22	1,000	100,0

Na rozdíl od dívek uvedli chlapci, že nejčastěji sportují s ostatními 45,5%. Nejméně z nich necvičí, nesportuje nebo sportují sami 9,1%. Většina chlapců souboru S2 jsou nejraději v kolektivu kamarádů, se kterým provozují pohybové aktivity, zato dívky S2 rády sdílí pohybové aktivity s kamarády, ale občas rády sportují samy.

4.1.3 Shrnutí výsledků vztahu dětí k pohybovým aktivitám souborů S1 a S2

Výsledky postojů sledovaných dětí k pohybovým aktivitám u souborů S1 a S2 nám jasně ukazují, že každý soubor, i z hlediska pohlaví, má jiné představy o náplni denního režimu. Soubory se shodly, že se zabývají pohybovou aktivitu alespoň občas. Dívky u S1 provádí nejčastěji pohybovou činnost občas a 2× týdně a to z 27,3%, u dívek S2 je nejčastěji upřednostňována pohybová aktivita konaná občas z 21,7%. Chlapci u S1 preferují pohybovou aktivitu konanou občas a to z 30,3%, u S2 jsou chlapci aktivnější, provádí pohybovou aktivitu nejvíce 2× a 4× týdně a to z 18,2%. U obou souborů pozorujeme, že většina žactva se nějakou pohybovou činností zabývá, alespoň někdy. Pohyb je důležitou součástí každého jedince. Pohybová aktivita by měla být prováděna nejméně 3× týdně o délce minimálně 30 minut, z výsledků vyplývá, že jen velmi málo ze sledovaných dětí se drží tohoto minima. Podle Machové (in Vignerová, Bláha, 2001) je nezbytnost pravidelného pohybu, vypěstovaná již v dětství, základem pro potřebu pohybu v dospívání a dospělosti.

U souboru S2 vidíme, že žactvo je více fyzicky aktivnější než soubor S1. S1 upřednostňuje počítačové hry z 30,9%, převážně chlapci ze 45,5%. Dívky u S1 upřednostňují četbu z 27,3% před fyzickou aktivitou. Tyto výsledky jsou graficky znázorněny v přílohové části u Grafů 1-3. Z výsledků souboru S1 nám vychází znepokojující informace, že většina dětí provozuje neaktivní činnost místo fyzických aktivit. „Vedle sportovních aktivit je vhodné nahradit sedavý způsob trávení volného času (televize, počítačové hry) zábavou aktivní (hry na hřišti, modelářské kroužky, hraní na hudební nástroj, skauting apod.)“ (Vilikus, in Vignerová, Bláha, 2001, s. 152). U souboru S2 vidíme, že u žactva převažuje sportování s kamarády z 24,4%, které však spíše upřednostňují dívky a to z 30,4%, tím se liší vtahem k pohybovým aktivitám od dívek souboru S1. Chlapci S2 stejně jako S1 dávají bohužel před fyzickou aktivitou přednost hraní počítačových her a to z 36,6%. Pouze 18,2% chlapců upřednostňuje sportování s kamarády. V přílohové části jsou výsledky graficky znázorněny v Grafech 4-6. „Většina technických vymožeností současné doby, které používáme při práci nebo rekreaci-automobily, televize, počítače, dálkové ovládání přístrojů a mnoho dalších, odstraňují tělesnou námahu a pohyb z našeho každodenního života“ (Machová, in Vignerová, Bláha, 2001, s. 164).

Většina ze sledovaných dětí chodí do školy a ze školy pěšky. Což je oproti výše uvedeným výsledkům naopak pozitivní informace. Chůze je velmi vhodná pohybová

aktivita, pokud jedinec chodí svižným tempem. Samozřejmě, že mnoho z dětí bydlí pouze pár metrů od školy, proto tuto chůzi nemůžeme považovat za potřebnou pravidelnou pohybovou aktivitu. Podle Lisé (in Vagnerová, Bláha, 2001) je chůze možná každodenně, nevyžaduje určitou dobu nebo určité prostředí. Zvýšení pohybové aktivity chůzí lze využít vždy a všude.

Váagnerová (2005) uvádí, že se vrstevnická skupina stává významným socializačním prostředím. Domnívá se, že role vrstevníka, spolužáka, kamaráda je důležitou rolí v dětství. Dítě potřebuje být akceptováno nejen dospělými, ale i svými vrstevníky. Pro rozvoj pozitivního sebehodnocení je důležitý úspěch v dětské skupině. V mladším školním věku vzniká řada přátelství, děti se sblíží se svými vrstevníky a pomalu se odpoutávají ze závislosti na rodině. „Skupina kamarádů se stává významným sociálním teritoriem, k němuž se dítě vnitřně přičleňuje“ (Váagnerová, 2005, s. 292). Z výsledků vyplývá, že opravdu děti v mladším školním věku potřebují společnost kamarádů. Nejčastější odpovědi u obou souborů bylo, že žáci provozují pohybovou aktivitu občas sami, občas s kamarády. U souboru S1 vidíme, že více než polovina žáků uvedla, že prožívá pohybové aktivity občas sama, občas s kamarády. Tento postoj si udržují dívky souboru S1 z 68,2 % a chlapci 39,4%, kteří provozují pohybovou aktivitu také rádi s ostatními a to z 30,3%. U souboru S2 se názor na pohybovou aktivitu ve společnosti kamarádů příliš nemění, 44,4% žactva odpovědělo, že provádí pohybovou aktivitu občas sami, občas s kamarády. Tento postoj mají dívky S2 z 52,2% a chlapci S2 z 45,5%, kteří stejně jako chlapci ze souboru S1 také rádi provozují pohybovou aktivitu s ostatními a to z 36,4%.

4. 2 Postojový dotazník

Technika záznamu

Postojový dotazník byl předán žákům prvního stupně základní školy s instrukcí k vyplňování. Žáci neměli s vyplňováním velké potíže, většina měla dotazy, když si s něčím nevěděla rady. Dotazníkem jsme zjišťovali, jaké postoje k pohybovým aktivitám mají žáci třetích a čtvrtých tříd ve volném mimoškolním čase. Žáci zapisovali své odpovědi na záznamový arch, který obsahoval 6 postojových otázek s pětibodovou stupnicí hodnocení otázky. V následující tabulce jsou hodnoty, které vyšly při vyhodnocení dotazníků.

Jednotlivě dimenze jsem označila jako Y: Y1- sociální citění, Y2- zdraví, Y3- nebezpečí, Y4- sociální prožívání, Y5- estetika, Y6- fyzická kondice.

4.2.1 Postoje dětí souboru S1 k pohybovým aktivitám

Tabulka 33

Postoje k pohybovým aktivitám dotazovaných žáků souboru S1

Postojový dotazník	Y 1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
Počet žáků	53	51	52	52	50	50
Minimální hodnota	1	1	1	2	1	1
Maximální hodnota	5	5	5	5	5	5
Průměrná hodnota	4,35	3,88	3,77	4,63	2,88	3,73
Směrodatná odchylka	0,9	1,26	1,31	0,75	1,65	1,23

Z dotazovaných 55 žáků odpovědělo na otázku týkající se sociálního citění 53, zdraví 51, nebezpečí 52, sociálního prožívání 52, estetiky 50 a zvýšení fyzické kondice 50 žáků. Zbylí dotazovaní, kteří zde nejsou uvedeni, zaznamenali do archu, že otázce nerozumí. Nejpozitivněji vyšel postoj k sociálnímu citění, průměrná hodnota činila 4,63 ve stupnici od jedné do pěti. Naopak nejmenší průměr získalo estetické citění a to 2,88.

Tabulka 34

Postoje k pohybovým aktivitám žákyň u S1

Postojový dotazník	Y 1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
Počet žákyň	21	20	20	21	20	20
Minimální hodnota	2	1	1	2	1	1
Maximální hodnota	5	5	5	5	5	5
Průměrná hodnota	4,50	3,81	3,50	4,65	4,11	3,44
Směrodatná odchylka	0,74	1,24	1,27	0,76	1,25	1,12

Z dotazovaných 22 žákyň odpovědělo na otázku sociálního cítění 21, zdraví a nebezpečí 20, sociálního prožívání 21, estetičnosti a zvyšování fyzické kondice po dvaceti žákyních. Při hodnocení tabulky u dívek vyšlo, že nejvyšší průměr získalo sociální prožívání 4,65, což jsou pohybové aktivity, při kterých žáci mohou prožívat radost se svými kamarády a naopak nejmenší průměr získal postoj ke zvyšování fyzické kondice a to 3,44.

Tabulka 35

Postoje k pohybovým aktivitám žáků u S1

Postojový dotazník	Y 1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
Počet žáků	32	31	32	31	30	30
Minimální hodnota	1	1	1	2	1	2
Maximální hodnota	5	5	5	5	5	5
Průměrná hodnota	4,26	3,92	3,93	4,62	2,10	3,92
Směrodatná odchylka	0,98	1,27	1,30	0,74	1,37	1,26

Z dotazovaných 33 žáků odpovědělo na otázku sociálního cítění 32, zdraví 31, nebezpečí 32, sociálního prožívání 31, estetičnosti a radosti z pohybu po třiceti žácích. U chlapců, podobně jako u dívek, byl nejvyšší průměr u sociálního prožívání a to 4,62, ale nejmenší průměr získala estetičnost 2,10, což je postoj k pohybovým aktivitám, při kterých by byly prováděny ladné pohyby.

4. 2. 2 Postoje dětí souboru S2 k pohybovým aktivitám

Tabulka 36

Postoje k pohybovým aktivitám u žactva S2

Postojový dotazník	Y 1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
Počet žáků	45	45	45	45	45	45
Minimální hodnota	1	1	1	4	1	2
Maximální hodnota	5	5	5	5	5	5
Průměrná hodnota	4,2	4,0	3,8	5,0	3,6	4,3
Směrodatná odchylka	0,90	1,14	1,46	0,21	1,60	0,89

U souboru S2 všechny děti odpověděly na otázky. Při hodnocení výsledků vyšel nejvyšší průměr 5,0 u sociálního prožívání, kdy se žáci staví velmi kladně k pohybovým aktivitám, při kterých mohou prožívat radost se svými kamarády. Nejnižší průměr vyšel u estetického cítění 3,6 z pěti.

Tabulka 37

Postoje k pohybovým aktivitám u žákyň S2

Postojový dotazník	Y 1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
Počet žákyň	23	23	23	23	23	23
Minimální hodnota	1	2	1	4	3	2
Maximální hodnota	5	5	5	5	5	5
Průměrná hodnota	4,2	4,0	3,3	5,0	4,5	4,2
Směrodatná odchylka	1,09	1,02	1,57	0,20	0,77	0,93

Při hodnocení výsledků žákyň získalo nevyšší průměr sociální prožívání, jako u všech tabulek výše, průměrná hodnota byla 5,0. Na rozdíl od chlapců se k estetickému prožívání dívky staví velice kladně, průměr je 4,5 z pěti. Zato nejnižší průměr 3,3 získaly pohybové aktivity, které mohou být vzrušující nebo nebezpečné, kdy se jedinec pohybuje velikou rychlostí a musí hbitě měnit směr.

Postoje k pohybovým aktivitám u žáků S2

Postojový dotazník	Y 1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
Počet žáků	22	22	22	22	22	22
Minimální hodnota	3	1	1	4	1	2
Maximální hodnota	5	5	5	5	5	5
Průměrná hodnota	4,2	4,0	4,4	5,0	2,7	4,5
Směrodatná odchylka	0,65	1,26	1,11	0,21	1,72	0,84

Ve výsledcích získalo nejvyšší průměrnou hodnotu opět sociální prožívání a to 5,0. Ale ukázalo se, že oproti žákyním mají pozitivní postoje k aktivitám, které mohou být nebezpečné, průměr je 4,4. Méně kladné postoje mají k pohybovým aktivitám, při kterých jsou prováděny ladné pohyby a to 2,7.

4.2.3 Shrnutí výsledků postojů dětí k pohybovým aktivitám souborů S1 a S2

Postojový dotazník byl vytvořen za účelem zjištění, jak se žák cítí při provádění různých pohybových aktivit. Nejpozitivnější postoje mají žáci sledovaných souborů S1 a S2 k sociálnímu prožívání, což jsou pohybové aktivity, při kterých mohou prožívat radost se svými kamarády. Jak jsem se zmínila již ve shrnutí výsledků vtažů dětí k pohybovým aktivitám, skupina kamarádů je významným socializačním prostředím. Vágnerová (2005) se domnívá, že děti nekladou důraz pouze na společné sdílení aktivit, ale i na schopnost vzájemné solidarity a pomoci.

Oba soubory se shodly, že nejraději prožívají pohybové aktivity se svými kamarády. U souboru S1 je průměrná hodnota 4,63 z pětibodové stupnice. Průměrná hodnota, kterou uvedly dívky je 4,65 a chlapci 4,62 a u S2 je průměrná hodnota 5,0, což je plný počet bodů. Hodnota 5,0 je jak u chlapců, tak i dívek. V mladším školním věku je vznik přátelství velmi důležitý pro rozvoj osobnosti, pro umění komunikovat s okolím nebo prosadit se mezi vrstevníky. Vágnerová (2005) uvádí, že potřeba kontaktu s vrstevníky je považována za jednu z nejdůležitějších potřeb školního věku.

Postoje žáků k estetickému cítění získaly nejmenší průměrné hodnocení. Hlavně chlapcům se představa pohybové aktivity, při kterých jsou prováděny ladné pohyby příliš nezamlouvala. Tato pohybová aktivita získala u chlapců souboru S1 průměrné hodnocení pouze 2,10 z pětibodové stupnice a u S2 o něco více 2,7. V této otázce se názory chlapců obou souborů příliš nelišily. Oproti chlapcům neměly dívky postoje k této otázce tolik negativní, spíše naopak. U dívek S1 je průměrná hodnota 4,11 a u S2 4,5. Dívky souborů S1 a S2 měly postoje k pohybovým aktivitám různé. Dívky S1 nejméně hodnotily pohybové aktivity ke zvýšení fyzické kondice, průměrná hodnota byla 3,5. Zato dívky souboru S2 hodnotily nejhůře pohybové aktivity, které jsou nebezpečné, což jsou aktivity, které jsou vzrušující, jedinec se při nich pohybuje velikou rychlostí a rychle mění směr. Průměrná hodnota vyšla 3,3 z pětibodové stupnice.

4.3 Hodnota BMI u sledovaných souborů S1 a S2

4.3.1 Soubor S1

Tabulka 39

Index tělesné hmotnosti u žactva S1

BMI	četnost n_i	Relativní četnost f_i	četnost v %
podváha	3	0,055	5,5
normální váha	50	0,909	90,9
nadváha	1	0,018	1,8
obezita	1	0,018	1,8
	55	1,000	

Při zjišťování BMI u padesáti pěti sledovaných dětí nám vyšlo, že většina žáků má „normální váhu“ a to 90,9%, což je pozitivní informace, díky dnešní technické době a sedavému způsobu života. Ale bohužel je tu i minimum žáků, kteří trpí podváhou z 5,5%, nadváhou a obezitou a to z 1,8%.

Tabulka 40

Index tělesné hmotnosti u žákyň S1

BMI	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
podváha	2	0,091	9,1
normální váha	20	0,909	90,9
nadváha	0	0,000	0,0
obezita	0	0,000	0,0
	22	1,000	

Údaje v Tabulce 40 nám uvádí, že dívky mají z větší části normální tělesnou hmotnost 90,9% a zbylé dívky trpí podváhou 9,1%. Pozitivní je, že žádná z dívek nemá nadváhu ani obezitu, i když upřednostňují četbu knih před tělesnou aktivitou, kterou provádí ve většině případů pouze občas. V souboru S1 jsou na tom tělesnou hmotností lépe dívky než chlapci.

Tabulka 41

Index tělesné hmotnosti u žáků S1

BMI	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
podváha	1	0,030	3,0
normální váha	30	0,909	90,9
nadváha	1	0,030	3,0
obezita	1	0,030	3,0
	33	1,000	

Chlapci mají ve většině případů stejně jako dívky normální tělesnou hmotnost 90,9%, ostatní žáci mají bohužel potíže s tělesnou hmotností, mají podváhu, nadváhu a trpí obezitou z 3,0%. Tabulky nám dokazují, že většina dětí nemá problémy s přebytečnými kily a jejich tělesná hmotnost je v normě, nesmíme však zapomínat na zbylých 9% žáků, kteří určité potíže mají.

Tabulka 42

Index tělesné hmotnosti u žactva S1

BMI	Žáci celkem	Dívky	Chlapci
Počet	55	22	33
Minimální hodnota	13	13	13,2
Maximální hodnota	23,3	17,8	23,3
Průměrná hodnota	16,6	15,8	17,2
Směrodatná odchylka	2,05	1,38	2,21

Výsledky ukazují, že průměrný index tělesné hmotnosti je u žáků třetích a čtvrtých tříd souboru S1 16,6 BMI, což nám dokazuje, že mají tělesnou hmotnost v normě. Dívky mají průměrnou hodnotu 15,8 BMI a chlapci 17,2 BMI, což znamená, že obě pohlaví mají normální tělesnou hmotnost. Jak vidíme, většina dívek s tělesnou hmotností nemá potíže, ale u chlapců je nejvyšší hodnota 23,3 BMI, což je stupeň obezity.

4.3.2 Soubor S2

Tabulka 43

Index tělesné hmotnosti u žactva S2

BMI	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
podváha	0	0,000	0,0
normální váha	36	0,800	80,0
nadváha	6	0,133	13,3
obezita	3	0,067	6,7
	45	1,000	

Výsledky jasně ukazují, že u žáků souboru S2 převažuje normální váha a to z 80%, což je ve srovnání se souborem S1 o 10% méně. Bohužel u souboru S2 zbylých 20% dětí má problémy s nadměrnou tělesnou hmotností. Nadváhou trpí 13,3% a obezitou 6,7% žactva, což není alarmující informace, ale ani příliš pozitivní.

Tabulka 44

Index tělesné hmotnosti žákyň u S2

BMI	Dívky		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
podváha	0	0,000	0,0
normální váha	19	0,826	82,6
nadváha	3	0,130	13,0
obezita	1	0,043	4,3
	23	1,000	

Ze zjištěných dat vyplývá, že dívky souboru S2 mají tělesnou hmotnost převážně v normě a to z 82,6%, ale na rozdíl od dívek souboru S1, jsou na tom s tělesnou hmotností hůře, 13% dívek S2 trpí nadváhou a 4,3% obezitou. V porovnání s chlapci S2 jsou na tom s potížemi s tělesnou hmotností podobně.

Tabulka 45

Index tělesné hmotnosti u žáků S2

BMI	Chlapci		
	četnost n_i	relativní četnost f_i	četnost v %
podváha	0	0,000	0,0
normální váha	17	0,773	77,3
nadváha	3	0,136	13,6
obezita	2	0,091	9,1
	22	1,000	

Výsledky u chlapců souboru S2 vyšly podobně, jako u dívek S2. Normální tělesnou hmotnost má 77,3% žáků, bohužel nadváhu má 13,6% a obezitu 9,1% žáků. Jsou na tom o něco hůře než chlapci ze souboru S1, kteří trpí problémy s tělesnou hmotností celkově z 9%.

Index tělesné hmotnosti u žáků S2

BMI	Žáci celkem	Dívky	Chlapci
Počet	45	23	22
Minimální hodnota	14,1	15,8	14,1
Maximální hodnota	25,4	23,3	25,4
Průměrná hodnota	18,7	18,7	18,6
Směrodatná odchylka	2,64	2,07	3,12

Podle výsledků zjišťujeme, že minimální hodnota u žáků S2 je 14,1 BMI a maximální 25,4 BMI. Průměrná hodnota nám ukazuje 18,7 BMI, což je normální tělesná hmotnost. Směrodatná odchylka je 2,64. Podíváme-li se na výsledky u dívek, zjistíme, že minimální hodnotu BMI mají 15,8, což je více než u chlapců, kteří mají BMI 14,1. Dívky mají maximální hodnotu BMI 23,3, za to chlapci 25,4. Průměrnou hodnotu mají dívky 18,7 BMI a chlapci, jsou na tom podobně, mají 18,6 BMI.

4.3.3 Shrnutí výsledků hodnot BMI souborů S1 a S2

Na základě přehledných statistických tabulek jsem zjistila, že většina žáků obou souborů má tělesnou hmotnost podle tabulky BMI dle Lajky (2006) v normě. Lajka (2006) uvádí, že v dětském věku od osmi let dítěte je u chlapců BMI v normě od 13,5 do 19,5 a u dívek od 13,0 do 19,5 BMI. V každém věku se trochu dolní a horní hranice normální tělesné hmotnosti mění, já popíši až věk 11, kdy je vrchol mladšího školního věku. U chlapců v tomto věku je dolní hranice normální tělesné hmotnosti 14,5 a horní 21,5 BMI. U dívek je dolní hranice 14,0 a horní 21,5 BMI.

U souboru S1 má normální tělesnou hmotnost 90,9% žactva, jejich průměrné BMI je 16,6, což dokazuje Graf 7 v přílohové části. V souboru S2 je 80% žactva, kteří mají tělesnou hmotnost v normě, jejich průměrné BMI je 18,7, což je o dva více než u souboru S1, což můžeme vidět v přílohách u Grafu 10. U souboru S1 je 9,1% žáků, kteří vybočují z normy BMI. Zato soubor S2 je na tom o něco hůře, 22% žáků vybočují z normy BMI. Při srovnání průměrů BMI mezi dívkami souborů S1 a S2 vidíme, že u S1 je průměrné BMI 15,8, jak dokazuje v přílohách Graf 8, zato u S2 je vyšší, průměrnou hodnotou je 18,7

BMI, což můžeme názorně vidět u Grafu 11 v přílohové části. U chlapců souborů S1 a S2 není příliš velký rozdíl v průměrném indexu tělesné hmotnosti. U chlapců S1 je průměrné BMI 17,2, jak naznačuje Graf 9 a u S2 18,6, což můžeme také pozorovat v přílohové části u Grafu 12.

Podle Vignerové, Ošancové, Kovářové aj. (in Vignerová, Bláha, 2001) jsou základní tělesné parametry české dětské populace srovnatelné s ostatními vyspělými zeměmi. Podle výsledků se zvyšuje podíl dětí s nadměrnou tělesnou hmotností, nejde však o vážné zvyšování. Je ale nutné se tomuto problému věnovat, protože se dá předpokládat, že trendy, které se vyskytují ve vyspělých zemích, lze s určitým zpožděním očekávat i v naší populaci.

I přes zálibu dětí v sedavém způsobu života, nepravidelné pohybové aktivitě a nezdravém životním stylu můžeme sledovat, že většina dětí ze sledovaných souborů mají tělesnou hmotnost v normě. Bohužel jsou zde i jedinci, kteří mají zvýšenou tělesnou hmotnost nebo dokonce obezitu, se kterou se budou potýkat po celý život, pokud si včas neuvědomí, že je potřeba změnit svůj denní režim.

Odpovědi na problémové otázky, které jsou formulovány v metodologické části jsou podrobně zapracovány ve výše uvedeném textu ve výsledkové části. V následujících řádcích pro přehled stručně shrnu odpovědi na tyto otázky. V otázce, která se týká role pohybových aktivit u dětí vybraných souborů v jejich denním režimu, zřetelně vidíme, že tyto děti z většiny případů provozují pohybovou aktivitu pouze občas a jen minimum z nich zařazuje pohybovou aktivitu do každodenní náplně denního režimu. Většina ze sledovaných žáků upřednostňuje neaktivní činnosti, jako je hraní počítačových her, sledování televize nebo čtení knih před fyzickou aktivitou. V otázce týkající se postojů žáků k pohybovým aktivitám se většina žáků z obou souborů přiklání k pohybové aktivitě, kterou mohou vykonávat se svými kamarády. V otázce, která se týká odlišných postojů k pohybové aktivitě sledovaných souborů, mohu říci, že mezi soubory se vyskytují jisté rozdílné vztahy k pohybovým aktivitám, ale ve většině případech se oba soubory shodly. Jedním z rozdílných názorů měly dívky na náplň denního režimu, kde se u prvního souboru většina dívek přiklání k četbě knih a u druhého souboru raději sportu s kamarády. Rozdíl v názorech panoval u dívek i v postojovém dotazníku, kde má většina dívek prvního souboru negativní vztah k pohybovým aktivitám, které zvyšují fyzickou kondici, zato dívky z druhého souboru se staví negativně k pohybovým aktivitám, které mohou být nebezpečné. Chlapci se ve většině případů shodli. Podle výsledků je druhý soubor více

aktivní než první, provádí pohybovou aktivitu pravidelněji. V poslední otázce, která se týká rozdílnosti v hodnotách BMI u sledovaných souborů mohu konstatovat, že většina žáků z obou souborů má tělesnou hmotnost v normě. Druhý soubor má více žáků, kteří trpí problémy s tělesnou hmotností.

5. ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo zjištění, zastoupení pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku v jejich denním režimu a jejich postojů k pohybovým aktivitám, pomocí dotazníkového šetření a dále zachycení obezity pomocí hodnoty BMI. Cíle a úkoly bakalářské práce byly splněny.

Teoretická část shrnuje poznatky o pohybové aktivitě dětí, zvláště v věkových kategoriích mladšího školního věku, motorickém vývoji dítěte a obezitě.

Praktická část se věnuje výzkumnému šetření, které bylo provedeno ve třetích a čtvrtých třídách pomocí dvou anonymních dotazníků. Šetření proběhlo ve dvou pražských základních školách. Součástí dotazníků bylo zjišťování individuální somatometrické charakteristiky, tzn. tělesné hmotnosti a výšky dítěte.

Prvním byl dotazník k pohybovým aktivitám. Výsledky ukazují, že nejvíce dotazovaných dětí vykonává občas pohybovou aktivitu, mnoho z žáků nejraději sportuje s kamarády, ale většina z nich dává přednost hraní počítačových her nebo četbě knih. Většina dětí uvedlo, že chodí do školy a ze školy pěšky, což se dá pokládat za pohybovou aktivitu, pokud žáci chodí svižným tempem. Pozitivní informaci vidím v tom, že se většina dětí zabývá pohybovou aktivitou alespoň někdy. Bohužel v dnešní moderní společnosti, plné nových technologií a sedavého způsobu života, lidé často zapomínají, že existuje i tělesná aktivita, kterou by jedinec měl pravidelně zařazovat již od dětství do náplně jeho denního režimu.

Druhým dotazníkem byl postojový dotazník CATPA Grade/Year 3 (Schutz et al., 1985). Výsledky udávají, že nejvíce žáků má pozitivní postoj k sociálnímu prožívání, tedy k pohybovým aktivitám, které mohou prožívat se svými kamarády. Naopak postoje k pohybovým aktivitám, při kterých jsou prováděny ladné pohyby, tedy postoje k estetickému cítění nebyly tak kladné. Hlavně chlapci se stavěli k této pohybové aktivitě negativně. Dívky nejméně lákaly pohybové aktivity, které by mohly být nebezpečné a při kterých by byla zvyšována jejich fyzická kondice.

Posledními sledovanými údaji byla tělesná hmotnost a výška dětí. Ze zjištěných hodnot byl vypočten index tělesné hmotnosti. I přes dnešní životní styl dětí, v době počítačových her, internetu a DVD vyšly velmi pozitivní výsledky. Většina zkoumaných

děti má normální tělesnou hmotnost. Pouze malá část žáků trpí podvýživou, nadváhou či obezitou.

I když výsledky ukazují nízká procenta sledovaných dětí, které mají potíže s tělesnou hmotností, přesto by tato problematika neměla být zanedbávána. Každý rodič by si měl uvědomit, že pozitivní vztah k pravidelnému pohybu jejich dítěte, vypěstovaný již v dětství je prevencí před potížemi s nadměrnou tělesnou hmotností v dospívání a dospělosti. Jedinec by si měl uvědomit, že pohybová aktivita není pouze léčebný prostředek různých chorob a prostředek k udržení dostatečné fyzické kondice, ale jde také o emocionální stránku lidského života. Pohybové aktivity upevňují rodinné a sociální vztahy, vytváří dobrou náladu a duševní vyrovnanost.

6. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

1. ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. 187 s. ISBN 80- 7367-055-0.
2. ANDRLA, P. NAVRÁTÍKOVÁ, V. *Move for live. Obezita dětí*. Web site [online] . Sine loco: b. v., 2009; SEČ [cit. 28.7.2009; 20:30]. Dostupné na WorldWideWeb: <http://www.move4life.cz/obezita-deti.php>
3. CIMLEROVÁ, P. *Nemotora*. Web site [online]. Sine loco: b.v.; 13.10.2000; SEČ [cit. 28.12. 2008; 13:45]. Dostupné na WorldWideWeb: <http://www.ceskaskola.cz/Ceskaskola/Ar.asp?ARI=1895&CAI=2125>.
4. ČEPOVÁ, J. *Jak jíst a netloustnout*. 1. vyd. Praha: Lidové noviny, 2002. 139 s. ISBN: 80-7106-539-0.
5. FOŘT, P. *Stop dětské obezitě*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2004. 208 s. ISBN: 80-249-0418-7.
6. HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 232 s. ISBN: 80-7178-888-0.
7. HOŠEK, V. Vytváření postojů ke sportu ve školní TV. In *Sborník vědecké rady ÚV ČSTV*. Praha: Olympia, 1990, č. 21, s. 83.
8. CHRÁSTKA, M. *Úvod do výzkumu v pedagogice*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. 200 s. ISBN 80-244-1367-1.
9. KAPLAN, A. *Identifikace pohybově indisponovaného žáka a studium jeho role ve školní tělesné výchově. Disertační práce*. Praha: UK FTVS, 2001. 146 s.
10. KAPLAN, A. *Pohybově neúspěšný žák v podmínkách školní tělesné výchovy*. Web site [online]. Sine loco: b.v., 28. února. 2009; 23:45 SEČ [cit. 28. února 2009; 23:50]. Dostupné na WorldWideWeb: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/7-Kaplan.htm>.
11. KIRBYOVÁ, A. *Nešikovné dítě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 206 s. ISBN 80-7178-424- 9.

12. KUSÁ, M. *Mladší školní věk z psychologického hlediska*. Web site [online]. Sine loco. b.v.; 2009; SEČ [cit. 28.7.2009; 13:45]. Dostupné na WorldWideWeb: http://zis.naskok.cz/index.php/studijni_materialy/psychologie/mladsi_skolni_vek_z_psychologickeho_hlediska.
13. KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova II. část*. 1. vyd. Praha: Onyx, 1995. 175 s. ISBN: 80-85228-24-6.
14. LAJKA, J. *Životní styl a obezita*. PowerPoint Web site [online]. Sine loco: b.v., leden 2006; SEČ [cit. 28. června 2009; 09:50]. Dostupné na WorldWideWeb: <http://www.stemmark.cz/archive.htm>.
15. LISÁ, L. *Obezita v dětském věku*. In VIGNEROVÁ, J. BLÁHA, P. (editoři). *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001. 173 s. ISBN: 80-7071-173-6.
16. MACHOVÁ, J. *Zdraví a životní styl*. In VIGNEROVÁ, J. BLÁHA, P. (editoři). *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001. 173 s. ISBN: 80-7071-173-6.
17. MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. 184 s. ISBN: 978-80-7367-272-0.
18. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 143 s. ISBN 80-7178-085-5.
19. MATĚJČEK, Z. *Psychologie neobratnosti*. *Těl. Vých. Mlád.*, 1988-89, roč. 55, č. 2, s.176-179.
20. MATĚJČEK, Z. *Tělesná výchova a identita dítěte*. *Těl. Vých. Mlád.*, 1988-89, roč. 55, č. 1, s. 134-137.
21. MATĚJČEK, Z. *Úzkost a úzkostné děti v tělesné výchově*. *Těl. Vých. Mlád.* 1988-89, roč. 55, č. 5, s. 307-310.
22. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0.

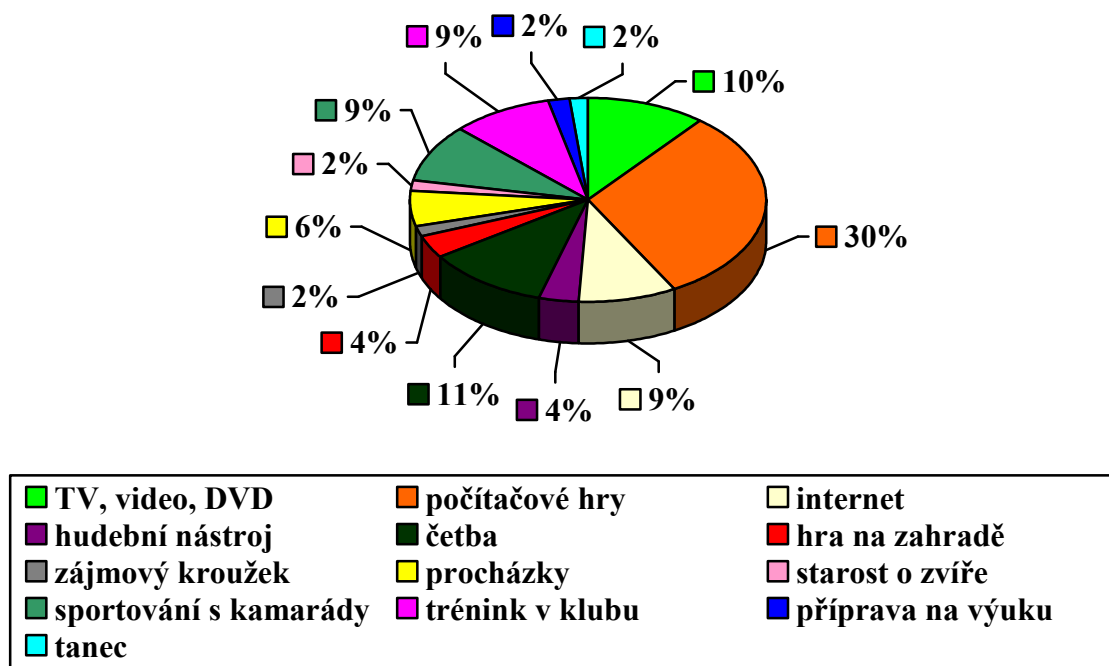
23. PLEVOVÁ, I. *Kauzální atribuce*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. 142 s. ISBN 978-80-85783-84-1.
24. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.
25. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN: 80-7367-124-7.
26. SCHUTZ, RW., SMOLL, FL., CARRE, FA., MOSHER, RE. Inventories and Norms for Children's Attitudes Toward Physical Activity. *Res. Quart..Exer. Sport*. Vol. 56, 1985, pp. 256 – 265.
27. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
28. ŠKALOUDOVÁ, A. *Statistika v pedagogickém a psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Pedagogická fakulta UK v Praze, 1998. 112 s. ISBN 80-86039-56-0.
29. UNIVERSUM, *Encyklopedie pro 21. století: A-M*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2006. 648 s. ISBN: 80-242-1755-4.
30. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN: 80-7178-308-0.
31. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie 1*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN: 80-246-0956-8.
32. VILIKUS, Z. *Pohybová aktivita u dětí s nadměrnou hmotností a obezitou*. In VIGNEROVÁ, J. BLÁHA, P. (editoři). *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001. 173 s. ISBN: 80-7071-173-6.
33. VOX, B. *Kauzální atribuce a výkon žáka*. Web site. [online]. Sine loco: b.v., 4.10.2007; 02:45 SEČ [cit. 4.1.2009; 20:15]. Dostupné na WorldWideWeb: <http://psycho-1.blogspot.com/2007/08/kausln-atribuce-vkon-ka.html>.
34. VYMĚTAL, J. *Úzkostné děti a jejich výchova*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. 168 s. ISBN: 14-285-79.

PŘÍLOHY

Soubor S1

Graf 1

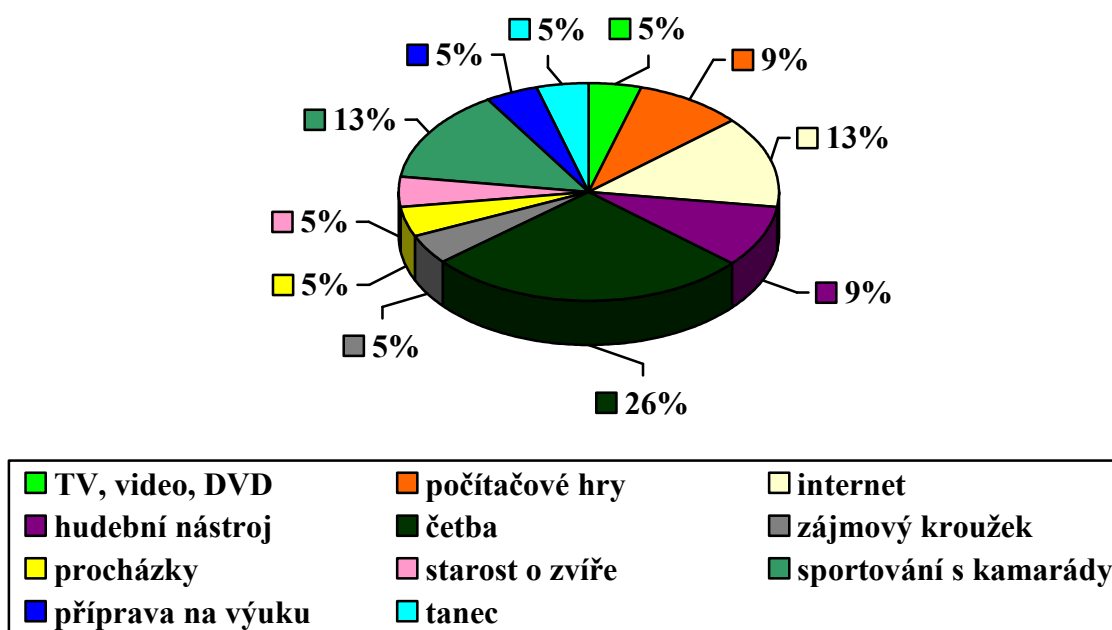
Přehled aktivit v denním režimu u žactva (žáci a žákyně) S1 v %



Graf 1 ukazuje, jak žáci souboru S1 tráví svůj mimoškolní volný čas. Nejvíce z žáků odpovědělo, že nejraději hraje počítačové hry a to 30,9%, další nejčastější odpovědí bylo, že žáci sledují televizi, video nebo DVD a to z 10,9% a se stejné procento žáků upřednostňuje četbu. Většina žáků se podle výsledků věnuje pohybovým aktivitám pouze okrajově, domnívám se, že mnoho z nich pouze ve škole při tělesné výchově.

Graf 2

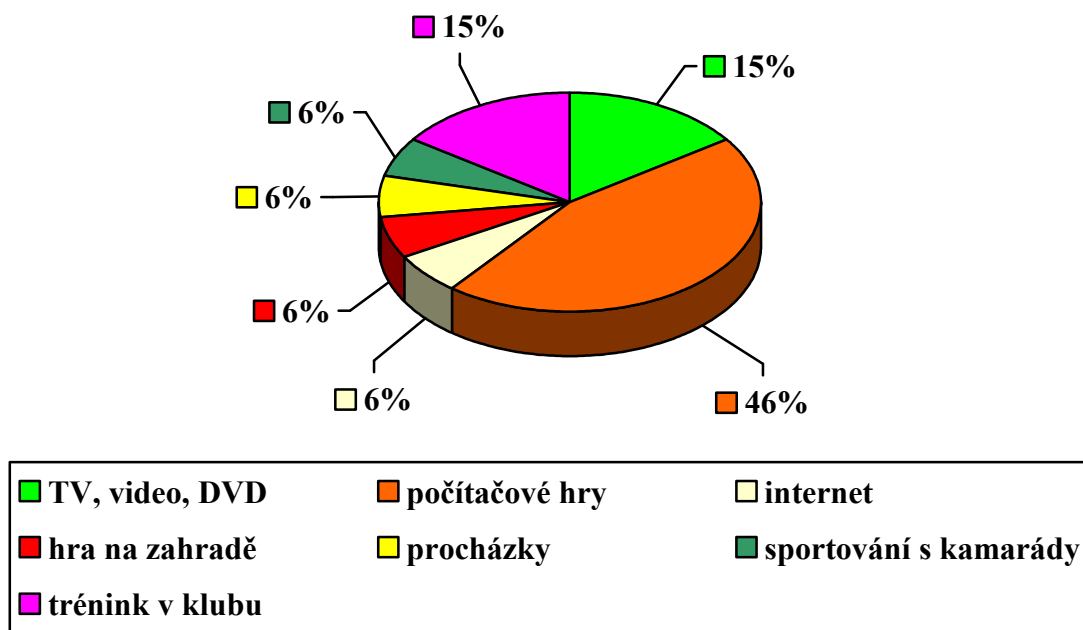
Přehled aktivit v denním režimu u žákyň S1 v %



Graf 2 udává, že ze souboru S1 nejvíce dívek upřednostňuje četbu z 27,3% před ostatními aktivitami. Další nejčastější odpovědí bylo sportování s kamarády a internet a to z 13,6%. Dívky S1 se věnují pohybové aktivitě příliš v malém množství, již v dětství by si měl jedinec zařadit pohybovou aktivitu do náplně denního režimu.

Graf 3

Přehled aktivit v denním režimu u žáků S1 v %

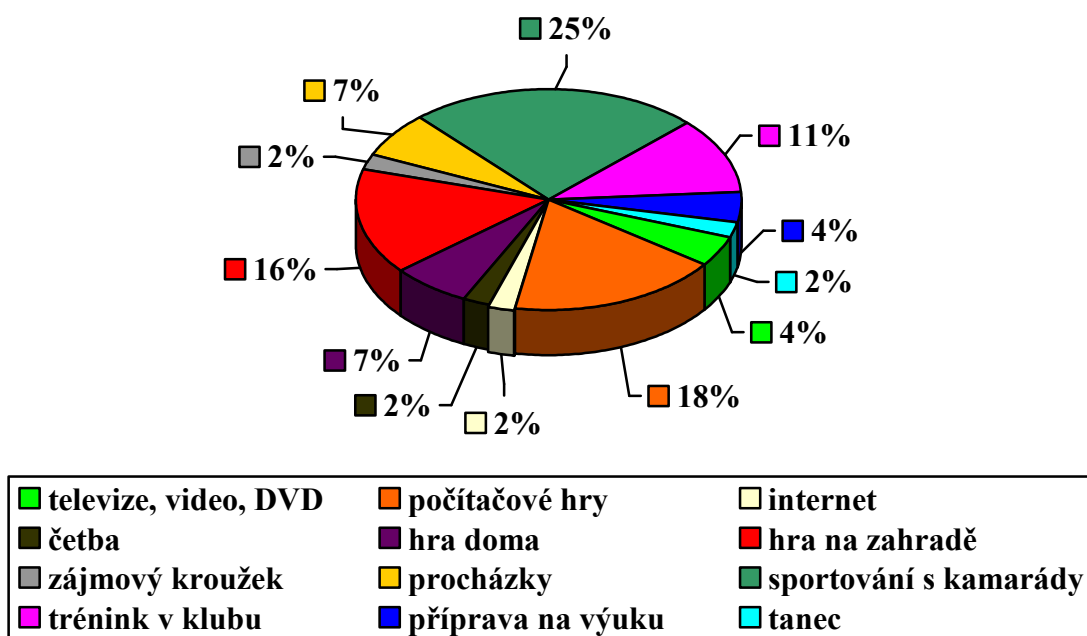


Graf 3 udává výsledky chlapců ze souboru S1. Nejvíce chlapců upřednostňuje počítačové hry a to ze 45,5%, dále trénink v klubu a se stejnými procenty skončilo sledování televize, videa nebo DVD a to 15,2%. U chlapců S1 vyšli znepokojující výsledky, které se ovšem daly při dnešní technické době předpokládat.

Soubor S2

Graf 4

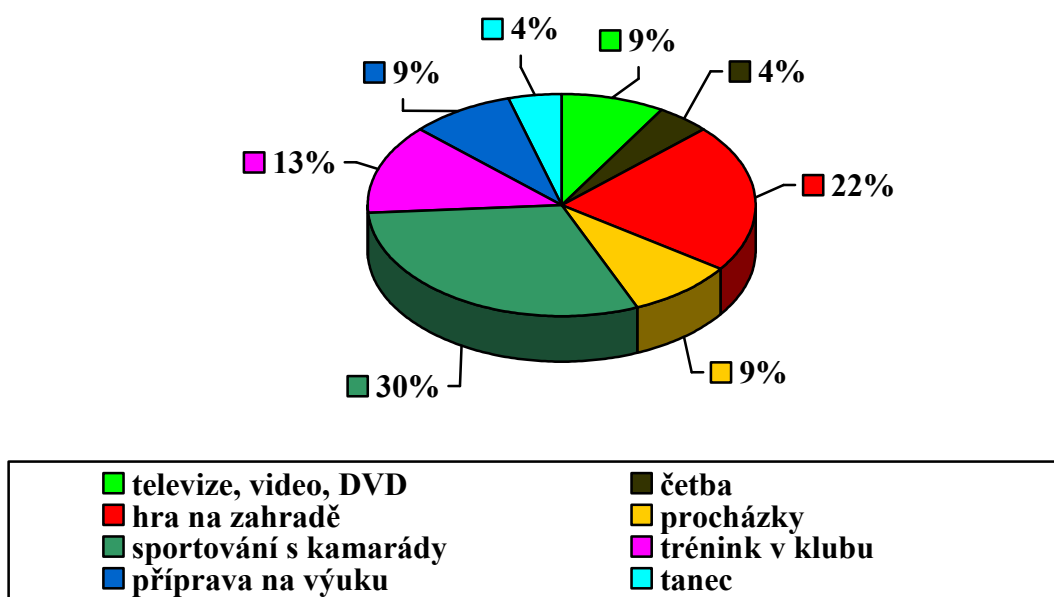
Přehled aktivit v denním režimu u žactva (žáci a žákyně) S2 v %



V Grafu 4 se zabývám výsledky žáků ze souboru S2. Nejčastější odpovědí bylo sportování s kamarády 24,4%, dále hraní počítačových her 17,8% a hraní si na zahradě 15,6%.

Graf 5

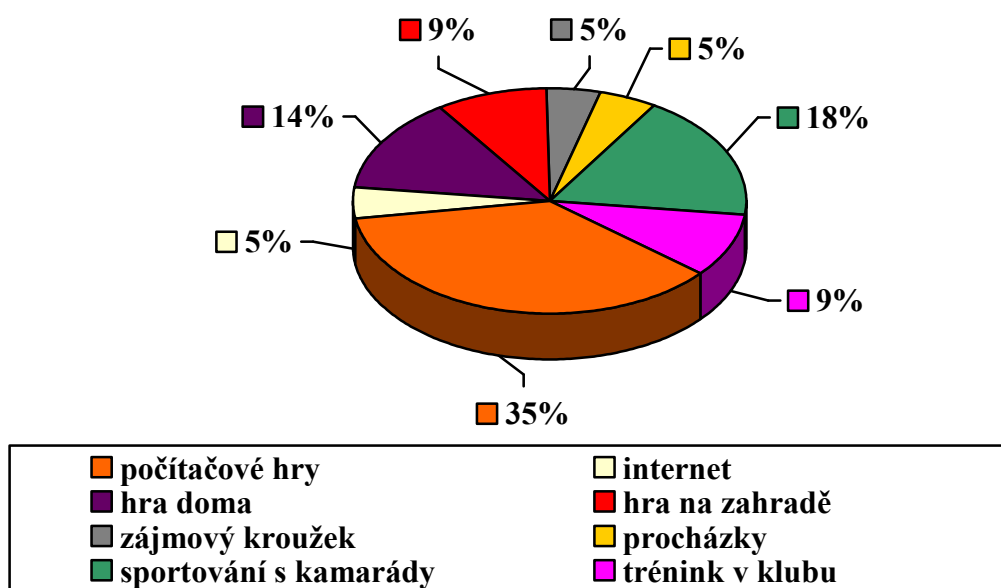
Přehled aktivit v denním režimu u žákyň S2 v %



Graf 5 udává údaje o trávení volného času dívek S2. Nejvíce dívek odpovědělo, že sportují s kamarády a to 30,4%, dále si hrají na zahradě z 21,7% a trénují v klubu z 13%.

Graf 6

Přehled aktivit v denním režimu u žáků S2 v %

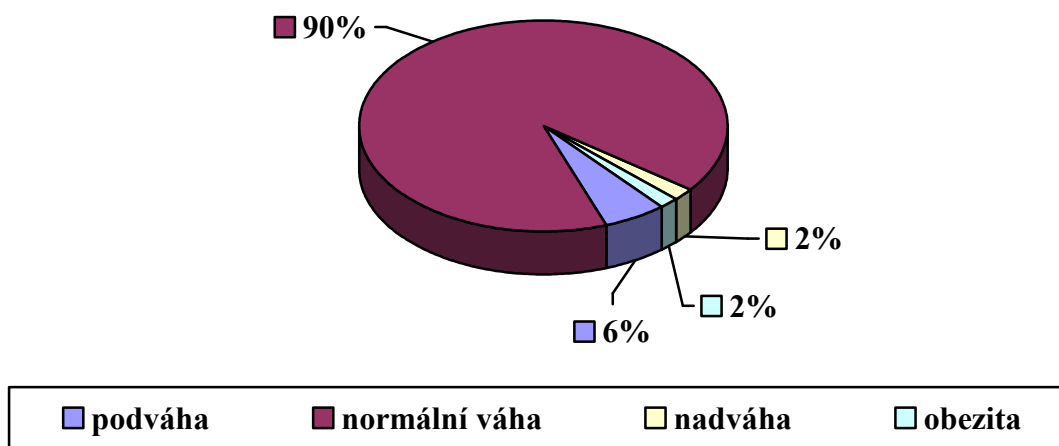


Graf 6 uvádí, že většina chlapců upřednostňuje hraní počítačových her 36,4%, dále sportování s kamarády 18,2% a hraní si doma 13,6%.

Soubor S1

Graf 7

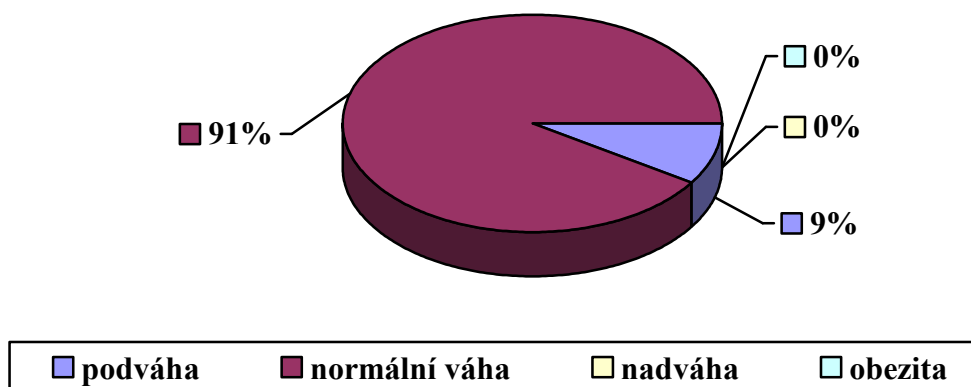
BMI u všech žáků S1 v %



Graf 7 ukazuje, že BMI je u většiny žáků v normě, což je pozitivní informace. Žáci mají normální hmotnost z 90,9%. Podváhou trpí 5,5% a nadváhou a obezitou pouze 1,8%.

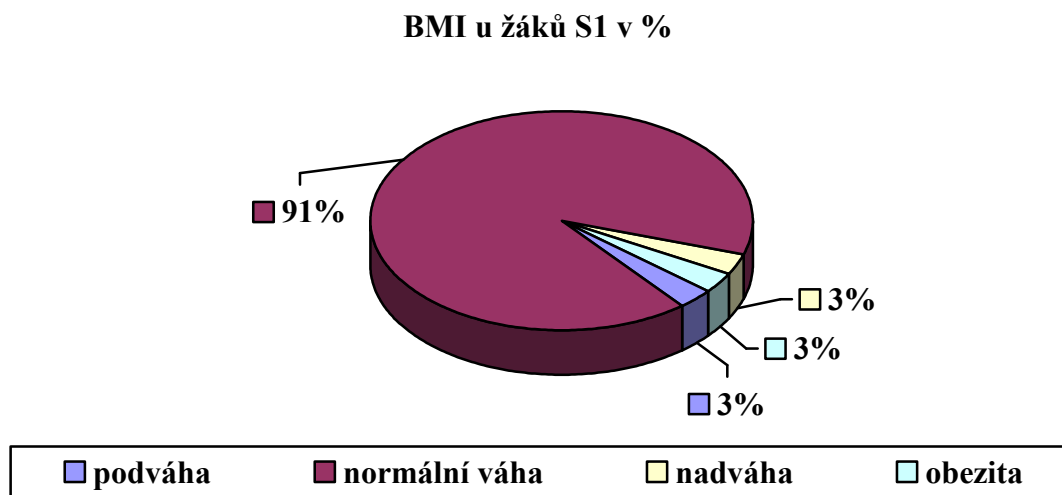
Graf 8

BMI u žákyň S1 v %



BMI u žákyň v grafu 8 ukazuje, že většina je v normě 90,9%. Podváhou trpí 9,1% žákyň. Žádná z žákyň netrpí nadváhou ani obezitou.

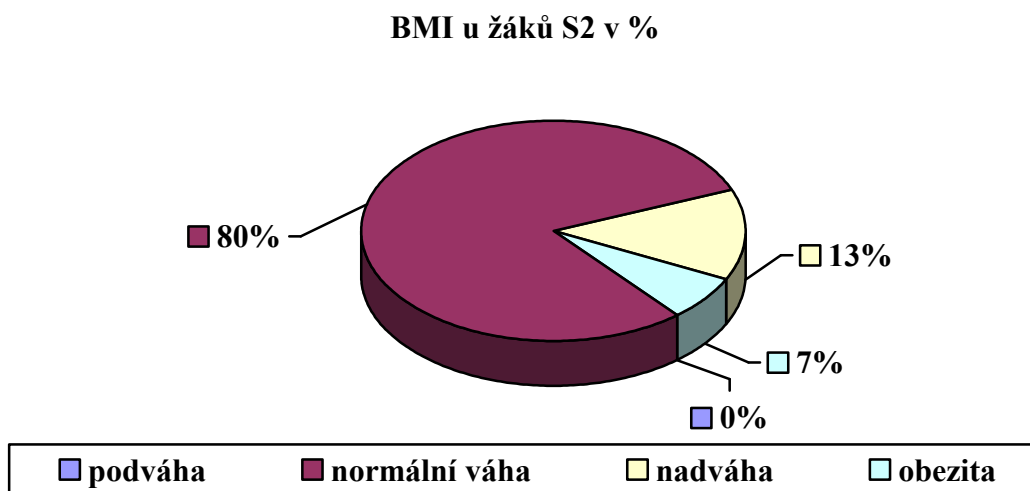
Graf 9



Graf 9 ukazuje, že žáci mají normální hmotnost 90,9%, stejně jako žákyně. Podváhou, nadváhou a obezitou trpí 3% žáků.

Soubor S2

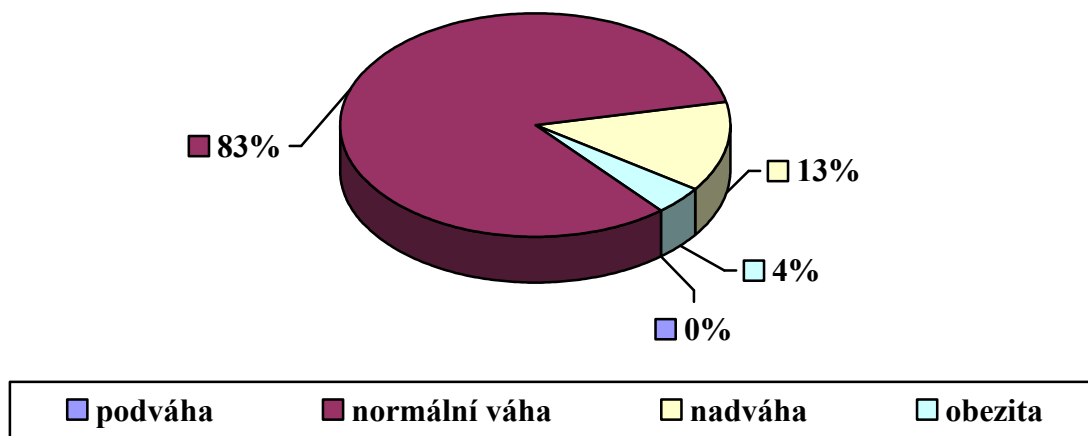
Graf 10



Graf 10 uvádí, že i žáci v souboru S2 mají hmotnost v normě a to 80% žáků. Nadváhou trpí 13,3% žáků, obezitou 6,7% a podváhou nikdo.

Graf 11

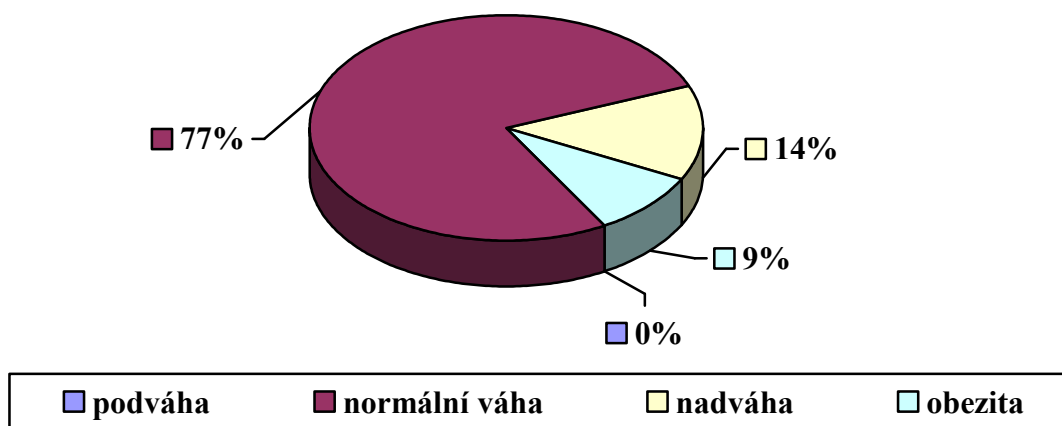
BMI u dívek S2 v %



Dívky v souboru S2 v grafu 11 mají normální hmotnost z 82,6%, nadváhu z 13% a obezitu ze 4,3%. Podváhou netrpí žádná z dívek.

Graf 12

BMI u chlapců S2v %



V grafu 12 vidíme, že u chlapců je hmotnost také v normě a to ze 77,3%, nadváha ze 13,6% a obezita z 9,1%. Žádný z chlapců netrpí podváhou.