

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**CHARAKTERISTIKA AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU
ŠKOLNÍ MLÁDEŽE**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.

Zpracovala:

Bc. Hana Hojdarová

PRAHA, DUBEN 2011

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 4. 4. 2011

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Doc. PhDr. Petru Jansovi, CSc. za cenná doporučení a rady při vypracování této diplomové práce.

Také bych touto cestou ráda poděkovala ředitelům i učitelům testovaných základních škol za možnost provedení výzkumu na jejich školách, i za jejich pomoc při dotazování respondentů.

Abstrakt

Název: Charakteristika aktivního životního stylu školní mládeže

Cíl: Poskytnout informace o aktivním životním stylu dnešní mládeže, ukázat správné a nesprávné faktory, zjistit a zhodnotit aktivní životní styl vybraných žáků.

Metody: Za formu výzkumu jsme zvolili anonymní dotazník. Vyplnili jej žáci II. stupně základních škol ze dvou jihočeských měst, z Tábora a Českých Budějovic. Výsledky a interpretace jsou uváděny v tabulkách a znázorněny v grafech.

Výsledky: Dotazovaní žáci II. stupně základních škol mají z velké části kladný vztah k tělesné výchově a sportu samotnému, více jak polovina respondentů navštěvuje pravidelně sportovní oddíl.

Klíčová slova: mládež, životní styl, pohybová aktivita, výživa, rizikové faktory

Abstract

Title: Characteristics of the active lifestyles of school children

Objective: To provide information on the active lifestyle of today's youth, to show proper and improper factors to identify and assess the active lifestyle of selected pupils.

Methods: Anonymous questionnaire was chosen as a most suitable method. Questionnaires were distributed into two primary schools located in South Bohemia region and were filled in by second-degree pupils. Town of Tábor and České Budějovice participate in this survey. Results and interpretations are presented in tables and plotted.

Results: Surveyed second degree pupils proved themselves largely positive attitude to physical education and sport. More than half of respondents are regularly doing sport.

Key words: youth, lifestyle, physical activity, nutrition, risk factors

OBSAH

ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Životní styl	9
1. 1 Aktivní životní styl	11
1. 2 Pohybové aktivity dětí	13
2. Charakteristika věkové kategorie školní mládež	18
2. 1 Mladší školní věk (6 - 11 let).....	18
2. 2 Starší školní věk – období puberty (12 – 15 let).....	19
2. 3 Adolescence (15 - 20 let).....	24
3. Vliv faktorů ovlivňujících aktivní životní styl.....	24
3. 1 Vliv pohlaví	24
3. 2 Vliv výživy	27
3. 3 Vliv médií	28
3. 4 Kouření u dětí	29
3. 5 Obezita u dětí	31
3. 6 Deprese u dětí.....	33
4. Volný čas	34
5. Stručný literární přehled	37
6. Dotazník v pedagogickém výzkumu	39
II. VÝZKUMNÁ ČÁST	43
7. Cíle a úkoly práce, hypotézy.....	43
8. Metodika práce	44
9. Výsledky a diskuse	46
10. Závěry	65
11. Použitá literatura	66
12. Seznam tabulek a grafů.....	70
PŘÍLOHY	72

ÚVOD

V této diplomové práci se zabýváme problematikou aktivního životního stylu současné školní mládeže. Zmiňované problematice je věnováno hodně pozornosti a bylo sepsáno značné množství studií a to především během posledních několika let.

Toto téma je nám blízké, jelikož sama autorka diplomové práce několik let působila v různých dětských sportovních oddílech, kam docházeli jedinci s pozitivním vztahem k pohybu. Zajímalo nás proto, jak je to s pohybovou aktivitou nejen u těchto jedinců, ale u celé školní mládeže.

V dnešní době je nespočetně faktorů, které každodenně ovlivňují průběh života dospělých jedinců, ale i dětí, které se teprve vyvíjejí. Proto je zvláště v období školního věku důležité, vhodně motivovat jedince k pravidelné pohybové aktivitě spojené se zdravým způsobem života. Životní styl se mění s postupným nárůstem povinností, proměnlivostí sociálních vztahů a vývojem priorit jedince. V dětství si člověk v tomto směru utváří stereotyp dle výchovy a vzorem jsou mu zejména rodiče, kamarádi a okolí.

Dnešní doba je typická tím, že vlivem technického pokroku, který vede nejen k mechanizaci většiny činností (auta, výtahy, domácí spotřebiče, ...), ale také k nadbytku potravy, došlo u většiny populace k významné změně životního způsobu. Následkem toho trpí velký počet lidí hypokinezi (nedostatkem pohybu). Týká se to samozřejmě i dětí, které místo aby „pobíhaly“ venku, vysedávají celé dny u televize nebo počítače. Proto se v této diplomové práci pokusíme zjistit, jak jsou na tom žáci 2. stupně základních škol s pohybem. Zda jsou hodiny tělesné výchovy jejich jedinou pohybovou aktivitou či nikoliv. Výběr měst Tábora a Českých Budějovic je daný tím, že v Táboře autorka diplomové práce žije od svého narození a v Českých Budějovicích prožila několik studentských let. V obou městech s mládeží pracovala, proto provedla výzkum právě v těchto oblastech.

Myslíme, že tato diplomová práce obohatila nejenom nás, ale stane se i zdrojem ucelených informací k problematice aktivního životního stylu školní mládeže ve zkoumaných městech Jižních Čech.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Životní styl

Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Vytváří se v průběhu života, kde se člověk dostává do interakce s okolím. Střetávají a kombinují se vlivy výchovy, sociálního prostředí, ekonomických podmínek, kulturních zvyklostí a mnohé další. Svou váhu mají pochopitelně i vrozené předpoklady a vlastnosti člověka. Životní styl je tak projevem lidské osobnosti v nejširším smyslu. (Slepičková, 2005). Pojem životní styl je složitý a velmi komplikovaný. Existují různé definice, např.:

Životní styl je souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Bakalář, 1995).

Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování (Slepičková, 2005).

Životní styl je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování. Životní styl je výrazně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky. (Sak, Saková, 2004).

Další definici můžeme najít v publikaci (Machová, Kubátová a kol., 2009). Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).

Životní styl je strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že styl životní nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. Styly krystalizují kolem životních rolí a samy role a jejich interpretace jsou významným projevem stylu životního. Jednotlivé styly životní se liší a vykrystalizovaností,

koherencí, „stylovou čistotou“, harmoničností a plastičností odezvy na změny vnějších i vnitřních podmínek života, stabilitou vůči stárnutí a změnám v životním cyklu, celkovou rigiditou¹ (Linhart, 1996).

Životní styl je dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky (zděděné predispozice), etnicky (adaptace na rodovou kulturu), sociálně (životní úroveň rodiny a později samovýdělečného adolescenta a dospělého, resp. důchodce), kulturně (tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací jedince), profesionálně (volba povolání, změny zaměstnání, mobilita a jiné faktory) a generačně (Jansa et al., 2005).

Konkrétní podoba životního stylu je ovlivněna dvěma faktory, životními podmínkami (faktor vnější) a jedincem samotným (faktor vnitřní). Vnější faktor – životní podmínky tvoří tzv. mantinely, v nichž se jedinec pohybuje, jedná se o bezprostřední vazbu životních podmínek a životního stylu. Vnitřní faktor životního stylu zahrnuje samotný subjekt životních podmínek, tedy jedince, se všemi jeho specifickými až individuálními životními podmínkami, potřebami, hodnotami atd. Jedinec mezi teoreticky existujícími i prakticky realizovatelnými variantami životního stylu hledá tu, kterou ve svých specifických podmínkách může naplnit a která by současně v daném okamžiku nejvíce odpovídala a vyhovovala jeho potřebám, hodnotám a jeho představě o naplnění sociálních rolí, jejichž je nositelem (Tuček, 2003).

Dále můžeme nepochybně uvést, že životní styl je proměnlivý v čase. Neboť s časem se mění potřeby člověka a okolní prostředí také prochází různými změnami. Například mladý člověk je plný energie a touhy po poznávání nového. Preferuje kontakty s vrstevníky, s nimiž stráví mnoho času. V následující životní etapě, kdy jedinec chodí do zaměstnání, buduje svou profesní kariéru a pečuje o rodinu a děti, musí změnit alespoň částečně své návyky z mládí, aby své nové povinnosti zvládl.

V souvislosti se sociálním prostředím, jehož vlivu se přikládá velká váha, se životní styl vztahuje nejen k jednotlivci, ale hovoří se o životním stylu různě velkých kolektivů až celé populace. Do životního stylu se promítá kulturní a historický vývoj. Odlišné životní zvyklosti či názory nalézáme u lidí žijících na vesnici a ve městě, jiný je životní styl žen v arabských zemích ve srovnání se způsobem života žen v zemích západní Evropy či severní Ameriky.

¹ Rigidní tzn. tuhý, ztuhlý, nehybný, nekompromisní, nepřizpůsobivý (Klimeš, 1981)

Životní styl má jak mezi faktory kvality života, tak mezi faktory podmiňujícími zdraví zvláštní postavení. Člověk jej může sám ovlivňovat, může jej sám utvářet podstatně více než jmenované faktory. Vhodnou volbou životního stylu může alespoň částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat své zdraví (Slepičková, 2005). Pozitivní změny životního stylu jsou jedním z nejdůležitějších a zároveň nejsložitějších cílů dnešní společnosti. V dětství je životní styl snadněji ovlivnitelný, v dospělosti je relativně neměnným vektorem chování subjektu.

1. 1 Aktivní životní styl

Pojem „*aktivní životní styl*“ ve vědecké literatuře dosud není patřičně vysvětlen a konceptualizován. Většinou je chápán jako synonymum k pojmu „zdravý životní styl“, respektive jako *životní styl spjatý s pohybovou aktivitou* (Valjent, 2010).

Životní styl je ovlivněn dlouhodobým způsobem života a zásadní podíl tvoří různé faktory ovlivňující jedince zejména v průběhu dospívání. Jeho neodmyslitelnou součástí je pohyb, který je nutnou podmínkou aktivního životního stylu. Souhrnně se jedná o složitý a velmi komplikovaný pojem, který má v literatuře mnoho definic. Jeden z možných výkladů termínu je: Aktivní životní styl je formou životního stylu, který chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky biologickou a sociální. Životní styl se mění v průběhu života u jedince i u různých sociálních skupin. Ovlivňuje tělesné, mentální a sociální chování a jednání. Životní styl formuje osobnostní vývoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněný vnitřními (např. věk, pohlaví, zdatnost, předchozí pohybová zkušenost, aktuální zdravotní stav, atd.) a zároveň vnějšími podmínkami odrážejícími kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti atd. (Spirduso, 1995).

(Valjent, 2010) charakterizuje AŽS jako životní styl závislý na vzájemné, z hlediska zdraví a duševní pohody člověka, kladné kombinaci především těchto faktorů: zdravé výživě, pitném režimu, rizikových faktorech (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (televize, počítače) a pohybové aktivitě. V souvislosti s tím se zde také dá mluvit o pravidle 3P:

- přiměřenosti v příjmu živin a energie,
- pravidelnosti pohybové aktivity,

- prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům.

Jestliže chce člověk žít aktivním životním stylem, je nutno vyvarovat se určitého rizikového chování. Pod pojmem rizikové chování rozumíme chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.

Další výše uvedení autoři vymezují AŽS jako formu životního stylu, který chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce má dvě složky – biologickou a sociální. „Aktivní životní styl je chápán jako takový ŽS, v němž své místo zaujímá přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu (Bunc, Štílec, 2010).“

Dále je nutno uvést, že aktivní životní styl tvoří nedílnou součást výchovné práce zejména ze strany pedagogů tělesné výchovy, Ti jsou nositeli životního stylu směrem k dětem a mládeži, tak subjekty možností a mezi konkrétních podmínek pro sportování (Sekot, 2008).

Z předešlých definic je jasné, že pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb. Lidské tělo je stejně tak, jako tělo všech ostatních živočichů vyvinuto k pohybové aktivitě a pohybová aktivita je přirozeně nedílnou součástí zdravého životního stylu.

Na závěr by bylo praktické připomenout přínosy AŽS na zdraví a psychiku člověka, který se tomuto alternativnímu stylu života věnuje. Lékaři z nefrologického pracoviště nemocnice Na Homolce v Praze mají tento názor: „je prokázáno, že aktivní životní styl zahrnující pravidelné a vhodně volené pohybové aktivity zlepšuje všechny parametry zdraví. Aktivní životní styl dává životu smysl, dále zlepšuje kvalitu života a navíc snižuje i náklady na léčbu komplikací a nutnou sociální výpomoc“ (Valjent, 2010 s. 14).

1. 2 Pohybové aktivity dětí

Potřeba pohybu náleží mezi základní biologické potřeby dítěte a člověka obecně. Zvýšená pohybová aktivnost² je spojována s očekáváním zdravého života a přináší tělesné, psychické a sociální benefity. Dětem je dána vnitřní motivace být aktivní. Prakticky každá pohybová aktivita³ jim přináší radost a zábavu, pečovat o zdatnost a bránit se otylosti jim nic neříká.

Rozhodující je, že se chtějí spontánně pohybovat. Víme, že pohybová aktivnost je pro vývoj dítěte rozhodující. Proto je třeba, abychom my dospělí tyto přirozené skony u dětí podporovali. Udrží-li si děti pozitivní vztah k pohybovým aktivitám i v dalších letech, ovlivní to s vysokou pravděpodobností jejich zdraví. Mládeži se doporučuje, aby nahromadila denně 60 minut až několik hodin pohybových aktivit. Může to dokázat v několika různých intervalech, naplněných různými pohybovými aktivitami. Mezi intervaly pohybových činností mohou být různě dlouhé přestávky, neubírá to na účinnosti (The American college of sports medicine, 2006, s. 39). Pohybová aktivnost pomáhá:

- kontrolovat tělesnou hmotnost,
- snižovat krevní tlak,
- zvyšovat „dobrý“ cholesterol,
- snižovat riziko cukrovky a některých druhů rakoviny,
- zlepšovat psychické well-being (pocit pohody, blaha, spokojenosti), včetně zvyšování sebedůvěry a sebehodnocení.

Jak mohou učitelé podporovat pohybovou aktivnost u svých žáků?

Měli by přesvědčovat žáky o nutnosti zvyšování pohybové aktivity snižováním sedavého způsobu života, k němuž patří např. sledování televize či hraní počítačových her. Měli by se snažit, aby pohybové aktivity v tělesné výchově byly pro děti a dospívající zábavou a potěšením. Rodiče i učitelé by měli být pro své děti/žáky vzory

² Pohybová aktivnost je míra účasti na pohybových aktivitách, daná souhrnem běžných nestrukturovaných pohybových aktivit a strukturovaných pohybových aktivit, vykonaných v diskretním časovém intervalu (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, za den, za měsíc, za hodinu, ve školní přestávce apod.). Jednoduše řešeno je to množství (objem) pohybových aktivit vykonaných člověkem za určitou dobu (Dobry, 2007).

³ Pohybová aktivita je univerzální pojem, definovaný jako „tělesný pohyb, vyvolaný kontrakcí kosterních svalů, který podstatně zvyšuje energetický výdej“ (USDHHS, 1996).

svým aktivním životním stylem a vytvářet pro ně příležitost pohybově se ve zvýšené míře projevat (Tělesná výchova a sport mládeže, 2007).

V zahraničních zdrojích se velmi často setkáváme s výrazem „**kvalitní tělesná výchova**“, co se pod tímto pojmem skrývá, je uvedeno ve známém dokumentu Healthy People 2010 (Mužík, Dobrý, 2008):

- klade důraz na zdatnosti a dovednosti vztahující se k celoživotní pohybové aktivitě
- udržuje žáky v aktivitě po celou dobu vyučovací jednotky
- nabízí výběr z mnoha různých pohybových aktivit
- vychází vstříc potřebám všech žáků, zejména těm, kteří neprojevují pohybové sklony (pohybově nenadaným)
- využívá kooperačních i kompetičních pohybových aktivit
- rozvíjí žákovu sebevědomost a nepřipouští praxi, která ponižuje žáky (veškeré aktivity, při kterých se žáci postupně eliminují)
- hodnotí žáky podle toho, jak se přibližují ke svým cílům, ne podle toho, zda dosahují absolutních standardů
- podporuje pohybovou aktivitu mimo školu
- vede žáky k sebeovládání, dovednosti formulovat krátkodobé realizované cíle, sebezpozorování
- soustřeďuje pozornost středoškoláků na přechod k pohybově aktivnímu životnímu stylu dospělých
- aktivně vyučuje spolupráci, fair play a odpovědné účasti na pohybových aktivitách
- poskytuje žákům radostnou zkušenost.

Obecně v České Republice brání větší sportovní aktivitě dětí jejich lenost spojená s celkově sedavým způsobem života (Sekot, 2008). Nechť k pohybovým aktivitám je pozorována již u žáků základních a středních škol a řada studií v posledních desetiletích upozorňuje na zhoršující se fyzickou kondici mládeže. Na vině je nejen povinná školní docházka, která „stlačuje“ dítě do školních lavic a výrazně ho omezuje v pohybu zejména v první polovině dne, ale pohybu ubývá i kvůli dopravním prostředkům, výtahům, pohyblivým schodištím, rozvoji služeb a modernizaci domácností. K výraznému poklesu pohybové aktivity nedochází pouze v důsledku odstranění

fyzicky namáhavé práce. Rozvoj médií, mnohahodinové vysedávání u televizorů a počítačů, dálkové ovladače a další technické vymoženosti způsobují, že i ve volném čase převažují aktivity konzumentského typu spjaté s fyzickou nečinností (Machová, Kubátová et al., 2009).

V organizované formě sportu pedagogové spatřují největší koncentraci problémů v časně absenci dlouhodobější práce s mládeží, nedostatečné vybavení sportovišť a v nedostatku atraktivnosti kolektivních sportů, jímž silně konkuruje stále pestřejší nabídka nových netradičních forem sportovních aktivit a rostoucí zájem o pasivní trávení volného času (Sekot, 2008).

Potřeba pohybu, která je člověku vlastní (především dětem), by měla být naplňována a uspokojována především prožitky. Na to se mnohdy při sportovní přípravě dětí zapomíná a hravé formy nahrazuje dril. U dětí se teprve buduje vztah ke sportu a rozumové důvody proč a jak sportovat nenacházejí v jejich mysli ještě výraznější oporu. Získávání pohybových zkušeností je dlouhodobý proces, ve kterém platí jistá pravidla a omezení (především s ohledem na věk) a aplikace drilu při sportovní přípravě mládeže není tou správnou cestou. Mezi kritérii hodnocení sportovní úspěšnosti by neměl být u dětí na prvním místě aktuální výkon, ale především míra naplňování postupného plánovitého zvyšování výkonnosti vzhledem k budoucím maximálním výkonům (Křištofič, 2006).

Pohybová aktivita má význam pro správné držení těla⁴, které je zvláště v dětském věku velice důležité, protože velký nápor na držení těla představuje puberta, kdy dochází k tzv. druhé proměně postavy. Proporce těla se s náhlým růstovým výšvihem a dospíváním viditelně mění a je třeba, aby se dítě znovu co nejlépe „zabydlelo“ ve svém proměněném těle. Právě toto období je rozhodující pro to, zda se případná vadná držení páteře (skolióza, hyperkyfóza, hyperlordóza aj.)⁵ zafixují, nebo zda dojde, ještě před dokončením osifikace, k nápravě.

Význam správného držení těla (Machová, Kubátová et al., 2009):

Z hlediska fyziologického – udržuje vnitřní orgány ve správné výši a správné poloze a umožňuje optimální funkci všech orgánů.

⁴ Správné držení těla charakterizujeme postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení posturálních svalů a při kterém je zachována fyziologická funkce jednotlivých orgánů a soustav těla (Bursová, 2005).

⁵ Skolióza - vybočení páteře dostrany, hyperkyfóza - prohnutí páteře dozadu v předozadním směru, hyperlordóza - prohnutí páteře dopředu v předozadním směru.

Z hlediska motorického – je zárukou optimálního vývoje svalstva a motoriky, která se uplatňuje v základních pohybových stereotypch, jako jsou např. chůze a běh, i v dalších činnostech.

Z hlediska pracovního – je nejen funkční, ale vzhledem k výdeji energie i ekonomické.

Tabulka č. 1: Zdravotní výhody pohybových aktivit (Dobry, 2008)

Kardiovaskulární choroby	Pravidelná pohybová aktivnost nebo kardiorespirační zdatnost snižuje obecně riziko úmrtnosti na kardiovaskulární choroby, zejména pak úmrtnosti na koronární chorobu srdeční (ICHS - ischemická choroba srdeční). Dále p. pohybová aktivita zabraňuje nebo oddaluje vývoj vysokého krevního tlaku a může snížit krevní tlak u lidí s hypertenzí.
Rakovina	Pravidelná pohybová aktivnost je spojena s poklesem rizika rakoviny tlustého střeva.
Diabetes mellitus	Pravidelná pohybová aktivnost hraje důležitou roli při zlepšování kvality života z hlediska cukrovky závislé i nezávislé na inzulinu, pokud se stane součástí dobře plánovaného řízeného programu.
Osteoartritida a osteoporóza	Pravidelná pohybová aktivnost je nutná pro udržení normální svalové zdatnosti, stavby kloubů a jejich funkce. Pohybové aktivity, doporučené pro zdraví, nejsou spojovány se žádnými poškozeními kloubů nebo se vznikem osteoartritidy a mohou být prospěšné pro mnoho lidí trpících artritidou.
Obezita	Pohybová nedostatečnost s následným nízkým energetickým výdejem a s nízkou kalorickou spotřebou, která je nižší než kalorický příjem, přispívá k nárůstu obezity. Pohybová aktivnost příznivě ovlivňuje rozložení tuku v těle. Dobrá tělesná zdatnost, spojená s pravidelnou pohybovou aktivností, působí jako rizikový faktor nezávisle na otylosti. Z těchto důvodů zdatný a pohybově aktivní jedinec, i když je otlý, má nižší riziko mnoha chronických zdravotních problémů než jedinec, který má méně tělesného tuku, je však nedostatečně aktivní a jeho úroveň zdatnosti je nízká.

<p>Funkce imunitního systému</p>	<p>Mírné dávky pohybových aktivit mají tendenci podpořit imunitní systém, což přetrvává ne příliš dlouhou dobu po skončení pohybové aktivity. Pravidelná pohybová aktivnost a s ní spojená vysoká úroveň tělesné zdatnosti vede ke sníženému výskytu infekčních chorob horních cest dýchacích včetně obyčejné rýmy.</p> <p>Pohybová aktivnost mírné intenzity může pomoci jedincům s určitými poruchami imunitního systému (např. HIV/AIDS) udržet tělesnou hmotnost, svalovou hmotu a tak přispět ke zlepšené kvalitě života.</p> <p>Extrémní dávky pohybových aktivit mohou vést k dočasnému poklesu funkce imunitního systému bezprostředně po skončení aktivity (např. maratonský běh).</p>
<p>Duševní a emoční zdraví</p>	<p>Ukazuje se, že pohybová aktivnost snižuje příznaky deprese a úzkosti a zlepšuje náladu. Pravidelná pohybová aktivnost může snižovat riziko vzniku depresí.</p>
<p>Zdravotně orientovaná kvalita života</p>	<p>Pohybová aktivnost může zlepšovat zdravotně orientovanou kvalitu života tím, že podporuje psychickou pohodu a zlepšuje tělesné funkce lidí s ohroženým zdravím. Kognitivní funkce jsou spojovány s dobrou tělesnou zdatností a pohybově aktivním životním stylem.</p>
<p>Zdravotně orientovaná zdatnost</p>	<p>Vhodné pohybové aktivity vedou ke zlepšené zdravotně orientované tělesné zdatnosti, která zahrnuje kardiovaskulární zdatnost, svalovou sílu a svalovou vytrvalost, kloubní ohebnost v optimálním rozsahu a složení těla. Dobrá zdravotně orientovaná tělesná zdatnost je spojena se sníženým výskytem srdeční choroby a s jinými chronickými chorobami. Dobrá zdravotně orientovaná tělesná zdatnost zlepšuje způsobilosti k pohybovému výkonu, které jsou spojeny se zlepšenou kvalitou života, radostným využíváním volného času a vyšším pracovním výkonem.</p>

2. Charakteristika věkové kategorie školní mládež

Vymezením mého tématu je věková kategorie – „školní mládež“. Rozmezí školního věku se v některých literaturách nepatrně liší. Podle Sportovní přípravy dětí (Perič, 2008) je za dětství považován věk mezi 6-15 roky. Toto věkové rozpětí se dále dělí na dvě věková období – mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let). V této publikaci je podotýkáno, že přechod mezi nimi není ostrý, naopak je pozvolný. Přechod mezi mladším a starším školním věkem je spíše formální rozdělení, které slouží k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů při vývoji a dozrávání organismu (Perič, 2008).

Jelikož cílem mé praktické části je dotazování na II. stupni základních škol, zaměřím se především na specifika staršího školního věku.

2.1 Mladší školní věk (6 - 11 let)

Nástup do školy představuje pro děti mnoho změn. Souvisejí se změnou kolektivu, rychle se jim otevírají nové obzory. Ke hře přistupuje i povinnost v rámci školní práce. Dítě je v této době vesměs velmi důvěřivé a vzhlíží k autoritám. Proto v první i druhé třídě je vliv učitelky nesmírně velký. Dominují principy se silnou potřebou kooperovat a účastnit se všeho, co dělají jiní. Narůstá zejména sociální nápodoba (Orel, Facová et al., 2009). V průběhu tohoto relativně dlouhého období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství (tzv. školní věk) a prepubescence (Perič, 2008).

A) Školní věk (6 – 8 let) – jedná se o počátky mladšího školního věku, který se vyznačuje především největšími změnami situace dětí v jejich dosavadním životě, kdy musí přijmout roli žáka, spolužáka a podřídit se jiné autoritě než doposud a to vyučujícímu nebo trenérovi. Socializace dítěte je charakteristická reakcí na druhé děti, která je jiného rázu než reakce na dospělé lidi. Ve skupině vrstevníků se může učit takovým důležitým sociálním reakcím, jako je spolupráce, soutěživost a pomoc slabším (Mareš, 2002). Učení, které se děje převážně nápodobou, je vhodné střídat s herními prvky, do nichž může být postupně přidáván soutěživý charakter. Rozvíjíme především

základní manipulační dovednosti a pohyblivost. Dbáme na přesnost provedení základních motorických dovedností a adekvátnost zatížení vzhledem k věku. V tomto věku dětem vyhovují společná cvičení a hry nesoutěživého charakteru (Slepička et al., 2006).

B) Prepubescence (9 – 12 let) – je časem dozrávání předchozích vývojových skoků a příprava na dynamické období puberty. Narůstá potřeba nových poznatků, dovedností a kontaktu vrstevníky. Na významnosti nabývá důležitost vrstevnické skupiny, schopnost zařazení se do ní a pocit sounáležitosti s jejími členy. Rodina by měla zajistit pocit citové jistoty a bezpečí. Od autorit je očekávána pravdivost a spravedlnost. Rozvoj dovedností je podpořen dozráváním nervosvalové koordinace a potřebou získávání nových znalostí a dovedností. V tomto období jsou vhodné podmínky pro rozvíjení obratnosti a pohyblivosti. Radost z pohybu je silným motivačním prvkem pro pravidelné provádění sportovní činnosti. Postupně je připravován přechod k výkonovému zaměření, který obsahuje sporty a hry soutěživého charakteru (Slepička et al., 2006). Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu (Perič, 2008).

2. 2 Starší školní věk – období pubescence (12 – 15 let)

Starší školní věk je charakterizován značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psycho-sociálních změn a jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního (Perič, 2008).

V tomto období se objevuje vysoká potřeba kladného hodnocení, závislá u dívek na pozitivních emočních odpovědích a u chlapců na míře zvládaného rizika. Proto chlapcům, mužům vyhovuje výkonové zaměření pohybové činnosti, vysoká rizikovitost navozených situací, hry soutěživého charakteru. U dívek, žen stoupají v oblíbenosti

nesoutěživá cvičení, estetické zaměření pohybu. Do obliby se dostávají hry s řešením problémových úkolů (Slepička et al., 2006). Ve výsledkové části se můžeme přesvědčit, zda míra rizika při tzv. adrenalinových sportech je pro tuto věkovou skupinu školní mládeže atraktivní.

Tělesný vývoj ve starším školním věku

Ve vývoji tělesné výšky je možné konstatovat stále rychlejší růst. Mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Pubertální dítě je tak „samá ruka, samá noha“.

Především ve druhé fázi období dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí jakoby „předbíhá“ vývoj vnitřních orgánů. Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých povrch hybného ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla.

V organismu pubescentů probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo, rozdílly se srovnají na konci puberty. Zhruba v jedenácti letech dochází k dozrávání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejichž hodnoty se již blíží k hodnotám dospělého člověka. Dobrou rovnováhu mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů. Plasticita nervového systému vytváří velmi dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdílly mezi chlapci a dívkami (Perič, 2008). Rozdílné účinky mužských a ženských hormonů způsobují výrazné odlišnosti v tělesné stavbě, rozvoji pohybových schopností a pohybové výkonnosti. Rozdíly mezi pohlavími jsou zcela markantní. Chlapcům výrazně přibývá svalová hmota, u děvčat dochází ke zvýšenému ukládání tuků, především v oblasti boků a hýždí. Zatímco pohybová výkonnost u chlapců roste, u dívek se její tempo zpomaluje, až zastavuje (Jeřábek, 2008). Podle vlastních zkušeností je potřeba velmi citlivě přistupovat zvláště u děvčat k jejich tělesné proměně.

Pohybový vývoj ve starším školním věku

Nerovnoměrnost vývoje výrazněji ovlivňuje pohybové možnosti. Tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, schopnost přizpůsobení je dobrá, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Vývoj i růst dále pokračuje a není ještě ukončen, ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku.

Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze období staršího školního věku (11-12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těžkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost anticipace (předvídání) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (např. ve sportovních hrách) i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů (míč, lyže apod.). Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnosti učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti. Podle našich zkušeností ale také víme, že právě v tomto věku hrozí nebezpečí návyku špatných pohybových stereotypů. Proto je potřeba žáky ihned opravovat, jelikož odnaučování špatných pohybových stereotypů je nesmírně náročné.

Stupeň vývoje vyšší nervové činnosti je charakteristický vyrovnaným poměrem mezi procesy vzruchu a útlumu a rychlým upevňováním podmíněných reflexů. Viděnou pohybovou dovednost, kterou děti vnímají a také chápou jako celek, realizují ihned, motorické učení probíhá „na první ráz“.

Do druhého období staršího školního věku spadá puberta. (Perič, 2008). Celkově se puberta projevuje nezřídka v menší pohybové koordinaci, v jakési klátivosti až neohrabanosti. Ve větší míře se tyto znaky objevují u chlapců (vrcholí kolem 14. roku), u dívek (asi ve 13 letech) jsou projevy méně výrazné. Není jistě bez zajímavosti, že u některých dětí, hlavně u těch, které v předchozích letech pravidelně cvičily, trénovaly a trénují, dochází ke zhoršení koordinace v menší míře či se nemusí vůbec objevit (Dovalil et al., 2002). U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybů (Perič, 2008).

Psychický vývoj ve starším školním věku

V oblasti psychiky je toto období velmi důležité. Díky nestabilitě psychických procesů, především labilitě v emoční oblasti, dochází v tělesné aktivitě často k výkyvům aktivační úrovně, od přemotivování až po naprostý útlum (Jeřábek, 2008).

Období puberty tedy patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení. Po stránce rozumové se dále rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování i abstraktním pojmům. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu. Tento rozvoj mění postupy a chování dětí v tréninkových situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování (Perič, 2008).

Dochází k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. Nejistotu v odhadu vlastních možností dítě často zakrývá vychloubáním a siláctvím, hrubostí navenek zastírá cit. Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázeno až přepjatou kritičností vůči okolí (Dovalil et al., 2002). Také zastáváme názor, že při práci s touto věkovou skupinou mládeže je potřeba tolerance a individuální přístup ke každému jedinci, jelikož právě v tomto věku jsou žáci obzvláště citliví na nesprávnou kritiku.

Sociální vývoj ve starším školním věku

Změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období pak dochází většinou náhle ke změně v introvertní projevy. Výrazně se projevuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Začínající účast na společenském životě znamená i nové společenské vztahy. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími

rolemi. (Perič, 2008). Mládež tohoto věku vyniká silnou potřebou napodobovat dospělé, bohužel i negativně (Dovalil et al., 2002).

Tréninkový přístup ve starším školním věku

Tréninkový přístup v době pubertálního vývoje vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti. Přístup k dětem v tomto věku by měl být taktní, diskretní. I větší obtíže jsou přechodné, odezní s přibývajícím věkem. Proto je dobré zasahovat jen tam, kde chování přeroste únosnou mez. Je dobré, pokud se větší přestupky řeší až po určité odmlce – po „opadnutí vášní“. Jednou z hlavních chyb je nevšímavost, přehlížení nebo na druhou stranu vytykání nedostatků na veřejnosti. Někdy má trenér dokonce snahu, aby i ostatní členové družstva chování jednotlivce odsoudili (ostrakismus), což je přijatelné pouze při výjimečných a velmi vážných kázeňských proviněních (Perič, 2008). Není dobrá ironie ani příliš autoritativní přístup. Převažující mentorování může být zdrojem rozporů až odcizení. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím (Dovalil et al., 2002). Dle vlastních zkušeností víme, že děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, proto je velmi důležité, aby šel trenér příkladem svým vystupováním, chováním a jednáním.

V tomto období dochází také k přechodu od sportu jako hry k určité činnosti, která se stává povinností, především tehdy, chce-li talentovaný jedinec v budoucnosti dosáhnout úspěchů. Trenér by měl upevňovat zájem o sport, ale současně by neměl své svěřence utvrzovat v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Je vhodné, pokud trenér podporuje i jiné oblasti – kulturu, společenské dění a především plnění školních povinností. Měl by se také zajímat o denní režim svých svěřenců, vést je k lepšímu využívání času.

V předchozím textu jsme si popsali, čím to je, že jsou děti dětmi a mohli bychom se v podstatě pustit do vlastního tréninku. Jenže přípravě dětí není nic tak jednoduché, jak to na první pohled vypadá. Vymezení jednotlivých věkových období jsou v podstatě orientační a hranice mezi nimi nejsou ostré, naopak se navzájem prolínají. Ale nejen, že se nevyvíjí dvě děti stejně rychle, ale i každý člověk má různé etapy vývoje, kdy se jedna vlastnost nebo schopnost organismu vyvíjí rychleji a druhá naopak jako by zpomalovala. Například vývoj centrální nervové soustavy má zcela jiný průběh než růst postavy. Veškeré funkce organismu žijí jakoby „vlastním životem“, mají svou rychlost a čas vývoje. A z tohoto důvodu je nutné, aby trenér znal nejen charakteristiky dětského věku, ale především aby chápal jejich význam pro trénink (Perič, 2008).

2. 3 Adolescence (15 - 20 let)

V publikaci (Macek, 2003) se můžeme dočíst, že adolescence je dospívání i mládí současně, odlišuje se od ostatních životních etap a současně je vnitřně diferencovaná. Všeobecný konsenzus je v tom, že je užitečné toto období dále rozdělovat a rozlišovat v jeho rámci 3. fáze: *časnou adolescenci* v časovém rozmezí zhruba 10(11) – 13 let, *střední adolescenci* vymezenou přibližně intervalem 14 – 16 let a *pozdní adolescenci* od 17 – 20 let, popřípadě i mnohem déle. Každá z těchto etap má svoje svébytné charakteristiky, např. srovnání dvanáctiletého a devatenáctiletého adolescenta potvrzuje, jak markantní změny se v průběhu tohoto období odehrávají.

Je to období, kdy vlastní tělo, jeho vzhledová a sociální atraktivita jsou součástí identity jedince stejně jako potřeba výkonu. Biologický vývoj předchází vývoj psychický. Adolescent je fyzicky i psychicky připraven podávat výkony na horní hranici svých možností a tuto hranici posunovat. Motorika zaměřená na zdokonalování dovedností má nyní výkonové zaměření. Potřeba intenzivních a autentických prožitků vysvětluje vysokou oblibu rizikových sportů a outdoorových sportovních aktivit spojených s řešením problémových úkolů. Respektování pohlavních odlišností vytváří nutnost odlišných metod ve vedení přípravy mužů a žen (Slepička et al., 2006).

3. Vliv faktorů ovlivňujících aktivní životní styl

3. 1 Vliv pohlaví

Pojem pohlaví je užíván tam, kde se hovoří o biologických rozdílech mezi mužem a ženou. Toho označení zahrnuje v podstatě všechno, co odlišuje muže a ženu na biologické úrovni. Jedná se o rozdíly, které jsou z kulturně-společenského hlediska a jeho vývoje konstantní, které existovaly a existují ve všech minulých i současných lidských seskupeních a společnostech (Janošová, 2008).

Také zastáváme názor, že sociální světy chlapců a dívek se vyvíjejí odlišně. Chlapci a dívky se učí nakládat a zacházet se svými city naprosto jinak. Od dětství dostávají chlapci a dívky různý prostor pro své chování a výsledné psychosociální role, které jsou diktovány nejen rodinou, ale i tradicemi, projekcemi a delegacemi ze strany matky a

otce. Na základě odlišných, pohlavně jednostranných interakcí s rodiči a vychovateli je něco zdůrazněno, emočně a řečově označeno, jiné je potlačeno. Chlapec a dívka pak přirozeně reagují odlišně na stejné podněty.

Chlapci jsou výchovou připravováni na podávání výkonu, vystavení riziku, v němž nemusí vždy uspět, a proto je důležité, aby se s případnými neúspěchy dokázali vyrovnat. Záměrně je citové prožívání bagatelizováno, vytěšňováno. Chlapci se učí zlehčovat vlastní pocity i vnímané pocity druhých. Považují projevy pocitů za nedůležité, nevhodné, nedůstojné pro správného muže. Zdůrazňování výkonnosti vede k tomu, že mají tendenci ke kladení nadměrných požadavků na svůj výkon, k nadměrným aspiracím, k rizikovému chování, k přeceňování sebe sama. Nemožnost splnit nadměrné požadavky vede k frustracím, prožitkům selhání, které se snaží kompenzovat výkonem v jiné, náhradní oblasti (Slepička et al., 2006).

Ženy bývají psychicky labilnější, méně odvážné a samostatné, vynikají však větší pečlivostí a svědomitostí. Ve výkonech obratnostního charakteru jsou ženy lepší než muži, jelikož ženy mají širší pánev, nižší těžiště a větší % tukové tkáně a v dospělosti dosahují nižší tělesné výšky i hmotnosti (Votík, 2005).

Primární ženskost je podložena vztahovostí, schopností vcítit se do druhého, empaticností. Empatická schopnost vede v osobním životě k tomu, že ženy pokládají okolní problémy za vlastní, vžívají se do druhých a nechají si mnohé líbit (Slepička et al., 2006).

(Macek, 2003) uvádí, že častěji „zvládají“ problémy a obtíže dívky. Podobné výsledky byly zjištěny i u dalších národních souborů. Také I. Seiffke-Krenkeová (1990) zjistila, že dívky častěji než chlapci hodnotí události běžného života jako ohrožující, tedy jako takové, které je třeba „zvládnout“. I podle dalších výzkumů se dívky cítí více stresovány jak interpersonálními vztahy, tak normativními úkoly, s nimiž se setkávají.

Obecně lze říci, že rozdíly ve fyzické výkonnosti mužské a ženské populace začínají od puberty. Specifické odchylky tréninku žen od sportovního tréninku mužů jsou dány především schopnostmi a možnostmi ženského organismu, které vyplývají z jeho anatomické stavby, fyziologických a psychologických odlišností ve srovnání s muži (Votík, 2005).

Tělesná proměna navozuje vysoce ceněnou hodnotu tělesné atraktivity, projevující se u chlapců především v oblasti síly a u dívek v oblasti vzhledu. Pohybové aktivity, které

vyžadují sílu, musejí být odlišně trénovány u chlapců a dívek, u kterých je třeba snížené silové schopnosti vyrovnávat kvalitou technického provedení, zvýšenou senzitivitou k prostředí a ovládaným předmětům. S dozríváním biologického vzhledu se významně u dívek objevuje problém „body image“, tělesného vzhledu, a dotykový problém související se sexuální rolí (Macek, 2003).

Sportovní činnost mužů a žen je vnímána odlišně. O tom se lze přesvědčit ve výpovědích médií. Zatímco u mužů je popisován průběh a kvalita výkonu, u žen je více popisován jejich vzhled a přitažlivost (Slepička et al., 2006).

Tabulka č. 2: Hlavní morfologické a funkční rozdíly mezi mužem a ženou (Havlíčková, 1999)

Ukazatel	Ženy	Muži
Výška	Nižší	Vyšší
Hmotnost	Nižší	Vyšší
Procento tuku	Vyšší	Nižší
Hmotnost orgánů	Nižší	Vyšší
Hmotnost kostí	Nižší	Vyšší
Hmotnost svalstva	Nižší	Vyšší
Pánev	Širší a nižší	Užší a vyšší
Končetiny	Valgózní (do „X“)	Varózní (do „O“)
Ramena	Užší	Širší
Počet červených krvinek	Nižší	Vyšší
Svalová síla relativní	Stejná	Stejná
Svalová síla absolutní	Menší	Větší
Kloubní pohyblivost	Větší	Menší
Svalový tonus	Nižší	Vyšší
Srdeční výkon	Menší	Větší
Tepová frekvence maximální	Stejná, event. vyšší	Stejná, event. nižší
Kapacita plic	Menší	Větší
Ventilační hodnoty	Nižší	Vyšší
Aerobní kapacita (VO ₂ max)	Menší	Větší

3. 2 Vliv výživy

Pro aktivní styl života dětí je vedle dostatečné fyzické zátěže nedílnou součástí i správná skladba stravy každého dne. V posledních letech se tyto zásady často nedodržují a dochází k velkému nárůstu takzvaných civilizačních chorob, které jsou spojeny s nevhodnou, energeticky nadměrnou výživou a také s nedostatkem pohybu, což často vede k obezitě. S tímto souvisí vadné držení těla, svalové dysbalance a dokonce už v takto mladém věku může docházet k nemocem oběhového systému a látkové přeměny. Obezita je popisována jako nahromadění nadměrného množství tukové tkáně v organismu. V důsledku toho se nadměrně zvyšuje tělesná hmotnost (Mastná, 2000). Problematika zvýšeného příjmu potravy a s tím často spojené snížení tělesné aktivity se týká nejen České republiky, ale i celého světa.

Výživa dětí a mladistvých plní několik úkolů. Především má zabezpečovat jejich tělesný růst s přiměřenými výškovými a váhovými přírůstky, vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich činnosti. Kromě toho zajišťuje přeměnu látek a veškeré tělesné funkce. Proto vyžaduje mnohem více pozornosti než výživa dospělých osob, které je třeba převážně k obnově a přestavbě tkání a udržení činnosti organismu. Správný vývoj dětského organismu a harmonie funkcí všech jeho orgánů jsou tedy závislé na přiměřené a plnohodnotné výživě (Luhanová, Vlachová, 1974).

O významu zdravé výživy v životě současného člověka dnes již nikdo nepochybuje. Na rozdíl od dřívější osvěty, která zakazovala určité potraviny pod hrozbou civilizačních nemocí, je dnes považováno za důležitější vyzdvihnout nutriční (= výživové) přednosti té které potraviny nebo skupiny potravin. Pokud totiž člověk do svého jídelníčku zakomponuje více potravin přínosných, na ty méně zdravé zcela automaticky nezbude tolik prostoru a výživa bude plnit svoji preventivní funkci (Kunová, 2004).

Také zastáváme názor, že důležitá je nutriční hodnota stravy, zvláště pak u dětí by měla být dlouhodobě pod kontrolou. Jelikož děti procházejí obdobím růstového spurtu, kdy dochází ve větší míře ke tkáňové přestavbě. Přírůstek váhy je průvodním jevem fyziologického dospívání a především u dívek je žádoucí řešit takového situace citlivě poradou s dietologem, abychom předešli problémům typu mentální anorexie apod. Stejně tak by měl být pod kontrolou i pitný režim, neboť jen „zavodněná tkáň může optimálně fungovat. Dehydratace (dochází ke zhuštění krve) působí negativně na funkci svalů i vnitřních orgánů a prodlužuje regenerační procesy. Dozrávání růstových

chrupavek a tedy i větší somatické změny končí u většiny jedinců až po osmnáctém roce věku (Křištofič, 2006).

3. 3 Vliv médií

Ze slova „médiá“ je zřetelně patrný jeho původ. Vychází z latiny a znamená prostředek, prostředníka, zprostředkující činitel – tedy to, co něco zprostředkovává, zajišťuje (Jirák, Kopplová, 2003). V dnešní době je médium nejčastěji chápáno jako masově sdělovací prostředek, často zkráceně masmédiium. Mediální komunikace, která zahrnuje čtení novin, časopisů, knih a především sledování televize, poslech rádia a práci s internetem se stala nedílnou součástí našeho života.

Za života posledních generací se neustále urychluje proměna charakteru trávení volného času. Akcelerace těchto proměn je spojena s technologickým vývojem a s nástupem nových médií. Pro současnou starší generaci byla hlavním médiem, které proměnilo její volný čas a životní styl televize, pro současnou generaci mládeže to jsou nové informační a komunikační technologie: osobní počítač, mobil, a zvláště pak internet (Sak, 2006). Předností internetu je jeho rychlost, informační dostupnost, možnost jednoduše předávat a kopírovat data.

Média mohou podporovat hodnoty považované danou společností za pozitivní (vzdělání, úctu ke starším, úspěch dosažený poctivým jednáním apod.), ale mohou tyto hodnoty také zpochybňovat a přehlížet, nebo dokonce podporovat hodnoty považované v témže prostředí za negativní (bezohledné sebeprosazení, násilné řešení konfliktů) (Jirák, Kopplová, 2009).

Obecně nejovlivnitelnější skupinou diváků, posluchačů a čtenářů jsou děti a mládež. Děti, které nemají vlastní zkušenost a nemají možnost srovnání informací, jsou jednoduchý cíl obchodu se zbožím, kulturou, s postojí a jejich sny. K dospívajícím média nachází cestu přes jejich sebevědomí, potřebu oblíbenosti a přes touhu najít své místo mezi vrstevníky. Na počítači lze velmi rychle získat závislost. Tato závislost bývá ale často podceňována a rodiče jí často ani nepoznají, protože se nejedná o fyzickou, ale psychickou závislost. Mezi příznaky patří stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost. Dále pocity prázdnoty, když není jedinec u počítače, ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače apod.

Mladí lidé rádi využívají chat (komunikace, rozhovor dvou nebo více lidí prostřednictvím komunikační sítě, která se uskutečňuje vždy v reálném čase), nebo aplikace jako ICQ či Skype, které jim umožňují komunikaci s vrstevníky, přáteli a mohou jejich prostřednictvím navazovat kontakty s novými lidmi. I tyto aplikace však mohou mít negativní vliv. Největším problémem chatů a komunikačních aplikací je sexuální obtěžování. Je proto třeba těmto situacím předcházet, poučit dítě, mluvit s ním o možných nebezpečích chatu a vysvětlit mu, jak se v konkrétních případech zachovat.

Jak jsem již uvedla, život mládeže do značné míry probíhá v mediální a virtuální realitě. Zatímco doposud převažoval v životním poli přirozený svět a do životního pole postupně pronikala mediální a virtuální realita, v současnosti se již děti rodí do světa, který je ve velké míře vytvářen mediálně a virtuálně. Jejich psychický a sociální vývoj, sociální zrání probíhá v takto pozměněném světě. Od narození jsou média vedle rodiny významným socializačním institutem. Osobnost současného člověka se tak na jednu stranu stává mediálním produktem a na druhou stranu v interakci s digitálními technologiemi se ve virtuální realitě stává jakýmsi „přídavným zařízením těchto technologií“. Volný čas, který děti, mládež, střední i starší generace prožívají s médii, dostává modifikovanou podobu a roste jeho význam. Společnost si stále neuvědomuje závažnost působení médií. Nejde o vliv jednoho pořadu, jednoho média, ale o trvalý tlak komplexu médií (Sak, 2006).

K rizikovým faktorům s vlastností ovlivnit životní styl člověka patří zejména rizikové chování v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

3. 4 Kouření u dětí

Neexistuje žádný jiný faktor životního stylu, jehož ovlivněním by bylo možno dosáhnout tak pronikavého zlepšení zdraví jako je kuřáctví. Varující je vzestup kuřáctví u dětí a mládeže s posunem do nižších věkových skupin. Nárůst pravidelného kuřáctví je zřetelný již v posledním ročníku základní školy, kde pravidelně kouří 20 % dětí. Riziko kouření mládeže významně zvyšuje reklama na tabákové výrobky, která je pro mladistvé atraktivní. Dalším faktorem je velká dostupnost cigaret a všeobecné rozšíření kuřáctví ve společnosti.

Nejkritičtější období pro vznik návyku kouření je věk mezi 11. a 15. rokem. Mladší děti sice také zkoušejí kouřit, ale jejich první pokusy jsou obvykle nevydařené. Ke kouření se vracejí až na počátku puberty, kdy hlavní motivací je snaha vypadat dospělejší, nezávislejší, napodobit chování dospělých či obdivovaných vrstevníků. V tomto věku ještě nekouří pro potěšení, ale kouření považují za chování, které jim v kolektivu jejich vrstevníků pomáhá vytvářet úspěšné postavení. V adolescenci kolem 17. roku se skupina kuřáků rozpadá a dále kouří už jen ti, jimž kouření zachutnalo, a kouřit chtějí. (Machová, Kubátová et al., 2009).

Vznik mladistvého kuřáka tak prochází těmito stadii:

1. na počátku kouří skupina dětí pospolu (stadium pokusů),
2. později se tato skupina zmenšuje (stadium návyku),
3. konečné stadium je stadium závislosti, do něhož se dostávají jednotlivci.

Mají-li se však změnit postoje ke kouření, je nutné, aby se nekuřáctví stalo pozitivní sociální normou, aby bylo moderní nekouřit.

Prevence ve vztahu ke kouření

Lepší než odvykat kouření je vůbec s ním nezačít. Mezi hlavní zásady prevence patří:

- informovat děti a veřejnost o negativních následcích kouření a varovat před nimi,
- využívat příležitost hovořit s dětmi a dospívajícími o problému kouření,
- být vzorem nekuřáckého chování (rodiče, učitelé, trenéři apod.)
- zajistit, aby děti a mladiství neměli doma neomezený přístup k cigaretám,
- zavést celospolečenskou prevenci vhodnými legislativními opatřeními (zákaz reklamy tabákových výrobků, zvýšení ceny jako účinné opatření zejména u dětí a mladistvých, zákaz prodeje cigaret v prodejních automatech, kdy nelze kontrolovat věk)
- důsledně provádět kontrolu dodržování zákazu prodeje tabákových výrobků nezletilých a tvrdě postihnout jeho porušování,
- chránit děti před pasivním⁶ kouřením,

⁶ Pasivním kuřáctvím se rozumí nedobrovolné vystavení osoby cigaretovému kouři, který uniká z volně hořící cigarety (Machová et al., 2009).

- zavést účinné preventivní programy proti kouření (Machová, Kubátová et al., 2009).

3. 5 Obezita u dětí

Většina současných publikací se shoduje v tom, že vzrůstající nadváha nebo dokonce obezita je důsledkem současného životního stylu a že se stává celosvětovým problémem. Nadváha nebo obezita je příčinou řady zdravotních komplikací, ale neméně podstatné je zhoršování předpokladů pro pohybové aktivity a z toho vyplývající zhoršování kvality života (Mužík, Dobrý, Süss, 2008).

Obezita se vyskytuje již v dětském věku. Kromě podílu dědičnosti jsou hlavní příčiny stejné jako u dospělých, tj. *nadměrný přívod energeticky bohaté stravy a nedostatek pohybu*. Vinu nese i **nepravidelné a nevhodné stravování**. Řada dětí nesnídá, nesvačí a první denním jídlem je oběd ve školní jídelně. V poledne je dítě již vyhladovělé, a aby se nasýtilo, přidává si přílohy. Některým dětem v jídelně nechutná a místo teplého oběda si kupují rohlíky, salámy, sušenky apod. V řadě rodin se připravují vydatné večeře, a protože na přípravu jídla není příliš času, konzumují se často smažené pokrmy nebo uzeniny. K nadbytečnému přívodu energie v potravě přispívají i slazené nápoje, které jsou dětmi velmi oblíbeny. Při zvýšené potřebě tekutin u dětí se do těla přivádí příliš mnoho zdroje energie.

Další nezanedbatelnou příčinou obezity je **nedostatek pohybu**. Dítě sedí celé dopoledne ve škole, odpoledne pak pokračuje v sezení při zájmových aktivitách a přípravě na vyučování na další den a večer opět sedí u televize nebo u počítače. Jen malá část dětí se kromě povinné školní tělesné výchovy zabývá mimoškolní sportovní činností. Dítě, které je obézní, se navíc tělesnému cvičení obvykle vyhýbá. Důvodem je jeho neobratnost, která je jednak zdrojem výsměchu ostatních spolužáků, a také příčinou horší známky z tělesné výchovy. Východisko z této situace je pak pro dítě dvojí: buď se stáhne do osamocení, vyhýbá se spolužákům, nebo naopak svou obezitu vystavuje na odív, chlubí se, jaké množství jídla sní, a stává se „šaškem“ pro ostatní.

Děti s nadměrnou hmotností mají větší riziko, že jejich obezita přetrvá do dospělosti. Až 80% obézních dětí zůstává obézní i v dospělosti. Na vznik dětské obezity má vliv již raný způsob výživy. Bylo prokázáno, že kojené děti hromadí v těle méně tuku než děti

uměle živené. Světová zdravotnická organizace proto doporučuje do půl roku života výhradně kojení. Propagování kojení může být dobrou prevencí obezity v dětském věku a následně i v dospělosti.

Také v dětství má obezita zdravotní následky. Nadměrná hmotnost působí jako velká zátěž na rostoucí kostru, zejména páteř a dolní končetiny. Způsobuje kulatá záda, velkou bederní lordózu, skoliotické vybočení páteře do strany, vbočená kolena a plochou nohu. V krvi se nacházejí vyšší hodnoty cholesterolu, které mohou později vést k ateroskleróze. Další metabolickou odchylkou jsou změny v hladině inzulínu a v hospodaření s cukry – i při zvýšené produkci inzulínu obézní děti cukr špatně zpracovávají. Následkem může být cukrovka na inzulín nezávislá. U obézních dětí byl pozorován také výskyt rozšířených žil na dolních končetinách (varixy), žlučových kamenů a vyššího krevního tlaku. Vzhledem k těmto závažným komplikacím je nutné dětské obezitě předcházet a vzniklou obezitu léčit (Machová, Kubátová et al., 2009).

Obezita dospělých i dětí se stává zejména v posledních letech závažným celospolečenským zdravotním problémem. Zvláště ve vyspělých zemích rychle narůstá procento obézních dětí a mladistvých. (Gregora, 2010). Míru obezity posuzujeme podle tzv. hmotnostních indexů. Nejvíce používaným je Body Mass Index⁷, což je index tělesné hmotnosti, který se počítá z poměru tělesné výšky a hmotnosti. Tento parametr byl poprvé užit před cca 150 lety a je hojně využíván v epidemiologických studiích. Dlouho bylo diskutováno jeho použití u dětí, ale od druhé poloviny devadesátých let je možné využívat i modifikované standardy BMI pro děti (Mužík, Dobrý, Süss, 2008).

Důležité je pravidelné vážení, které umožní kontrolovat a udržovat svou hmotnost, protože přechod od normální hmotnosti k nadváze je plynulý. Pozoruje-li člověk postupné přibývání hmotnosti, může regulovat příjem potravy, aby hmotnost nenarůstala (Machová, Kubátová et al., 2009).

⁷ Vzorec pro výpočet BMI = tělesná váha (kg) / tělesná výška² (m)

Tabulka č. 3: Klasifikace nadváhy a obezity stanovené podle BMI a % BF (tělesného tuku) doporučované WHO⁸ pro dospělé (Mužík, Dobrý, Süss, 2008)

Klasifikace	BMI	BF_M (%)	BF_ž (%)
Podváha	< 18,4	< 12,0	< 17,0
Normál	18,5 – 24,9	12,1 – 22,0	17,1 – 26,0
Nadváha	25,0 – 29,9	22,1 – 28,0	26,1 – 31,0
Obezita	30 a více	28,1 a více	31,1 a více

Tabulka č. 4: Klasifikace nadváhy a obezity stanovené podle BMI a % BF platné pro děti ve věku 6 – 14 let (Mužík, Dobrý, Süss, 2008)

Klasifikace	BMI	BF_{Ch} (%)	BF_D (%)
Podváha	< 15,5	< 14,0	< 17,0
Normál	15,5 – 21,9	14,1 – 23,0	17,1 – 26,0
Nadváha	22,0 – 26,9	23,1 – 28,0	26,1 – 31,0
Obezita	27 a více	28,1 a více	31,1 a více

3. 6 Deprese u dětí

Historické chápání deprese v dětském a adolescentním věku je poněkud složité. Jde o diagnostickou kategorii, jejíž existence u nedospělých jedinců byla do ještě relativně nedávné doby popírána nebo byla připouštěna velmi výjimečně. Byla silně podceňována částečně i kvůli obecnému laickému pohledu na dětství jako na období šťastné a bezstarostné (Říčan, Krejčířová, 1997).

V publikaci (Novák, 2004) se uvádí, že 2% školních dětí trpí depresemi, v pubertě je depresivních 3-4krát více dívek než chlapců. V následném období adolescence bývá depresivních až 5% populace. Tato choroba u mladých pacientů klame tělem. Nebývá zde váhový úbytek, v subjektivních postesknutích výrazně dominují tělesné příznaky, během dne kolísá nálada jen nevýrazně. Léčba náleží psychiatrickým pracovištím.

Nejčastější události, které se mohou podílet na vzniku dětské deprese: odloučení od rodičů, odmítnutí vrstevníky, rozvod či rozpad rodiny, významné změny v sociálním prostředí (stěhování, přestup na jinou školu). Účinek takovýchto událostí záleží na individuální citlivosti dítěte. I když události nemusí být přímou příčinou, mohou být rizikovými faktory, které usnadní pozdější vznik nemoci.

⁸ WHO - Světová zdravotnická organizace

Souhrnně lze říci, že je deprese nejčastěji reakcí na ztrátu (zejména blízké osoby), či vzniká jako důsledek traumatických zážitků, akutních nebo chronických. Méně často se vyskytují endogenní deprese či maniodepresivní psychózy. Jejich výskyt je častější až po pubertě (Šedivá, 1999).

4. Volný čas

Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení. Volný čas dětí je zapotřebí citlivě pedagogicky ovlivňovat.

Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s tím související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek, dále činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže (podle Úmluvy o právech dítěte je dítětem jedinec mladší 18 let a mládeží je u nás označována věková skupina 18 – 26 let) je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Podmínkou účinnosti je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé, účast na nich dobrovolná. Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální i sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy.

Prostředí, ve kterém děti tráví volný čas je velmi různorodé. Může to být domov, škola, různé společenské organizace a instituce. Mnoho dětí prožívá své volné chvíle ve veřejných prostranstvích, venku, na ulici, často bez jakéhokoli dohledu, dokonce i bez zájmu dospělých. Tato situace je neuspokojivá, je tím ohrožena výchova dětí a často i jejich bezpečnost. To platí zvláště pro menší děti žijící ve velkých městech.

Děti mají relativně hodně volného času. Společnost by měla mít zájem na tom, jak děti svůj volný čas tráví. Je samozřejmé, že na prvním místě je to záležitost rodiny. Názor, že výchovu ve volném čase zabezpečí plně rodina, je však mylný. (Pávková et al., 2008). V kontextu vývoje novodobé společnosti se výrazně proměňuje charakter rodiny.

Život dětí a mladistvých se odehrává ve značné míře mimo sféru jejího vlivu. Rodiče tráví čas mimo domov v zaměstnání. Jejich děti jsou svěřeny do péče systému školství a vedle tohoto vlivu jsou vystaveny i dalším jako je působení médií, komerce apod. Výchovná funkce rodiny se tak narušila. Zesílil vliv vrstevníků, party, s nimiž tráví čas jak ve škole, tak i mimo ni. Zvláště věková kategorie 11 – 20 let, tvoří výraznou věkovou skupinu či sociální skupinu se svébytnou kulturou, systémem hodnot a tudíž i specifickým způsobem trávení volného času (Slepičková, 2001). Pasivní a konzumní trávení volného času podpořené jeho komercializací nemůže být odpovídajícím stimulem všestranného vývoje dětí a mládeže (Slepičková, 2005).

Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Je důležitou hodnotou, lidé mu však přisuzují různý význam. Optimálním stavem je uvést do rovnováhy sféru povinností a sféru volného času. Na utváření životního stylu, tedy i na způsobu hospodaření s volným časem se velmi významně podílí rodina, ale i vrstevníci a média. Jedním s cílů výchovy je naučit člověka rozumně využívat volného času, formovat jeho zájmy a podporovat centrální, hluboký, celoživotní zájem (Pávková et al., 2008).

Činnosti ve volném čase dětí a mládeže

Značný význam pro celkový rozvoj dětí mají činnosti ve volném čase. Náplň volného času tvoří rozmanité druhy zájmových činností. Činnosti mají své přednosti z hlediska navazování širších sociálních kontaktů a možnosti soustavněji a pod odborným vedením se věnovat určitému druhu zájmové činnosti.

Pravidelná zájmová činnost

Je organizována v zájmových útvarech, což je obecné vyšší pojmenování zahrnující zpravidla některé z těchto označení: *KROUŽEK* – je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru. Jako *SOUBOR* označujeme zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla k veřejné produkci výsledků činnosti (taneční, hudební apod.). Zpravidla má výraznější strukturu a mívá více členů než kroužek. *KLUB* je zájmový útvar s volnější organizační strukturou a s možnou převažující receptivní činností členů. Výjimečně se užívá označení *ODDÍL*, zpravidla u tělovýchovných nebo turistických útvarů. Pojem

označuje, že útvar je součástí většího organizačního celku. *KURZ*, je útvar s vymezenou délkou trvání, zpravidla kratší než jeden rok, a jeho činnosti směřuje k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností.

Zájmová činnost příležitostná

Zahrnuje nabídku organizovaných příležitostných nebo cyklických akcí výchovně-vzdělávacího nebo rekreačního charakteru. Je organizována nebo přímo řízena pedagogem a je časově vymezena. Přes možnou pravidelnost není to činnost průběžná. Do této aktivity zahrnujeme např. místní soutěže a turnaje, výlety, exkurze....

Specifickou formou příležitostné činnosti jsou tzv. příměstské prázdninové tábory, což je nabídka řady akcí pro děti v určitém cyklu a má i charakter sociální služby pro děti zaměstnaných rodičů o prázdninách.

Spontánní aktivity

Jsou to činnosti, které jsou pedagogicky a organizačně ovlivňovány pedagogy nepřímo. Nabídka je využívána individuálně nebo skupinami účastníků neorganizovaně podle jejich momentálního zájmu. Spontánní činnosti nemají pevně stanovený začátek ani konec. Jsou vymezeny pouze provozní dobou zařízení.

Prázdninová táborová činnost

Prázdninovou táborovou činností rozumíme organizovanou činnost s dětmi, mládeží i s rodiči a dětmi, provozovanou v době dlouhodobého volna – tj. o letních, jarních či vánočních prázdninách. Doba trvání je zpravidla delší než pět dnů. *Vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR č. 106/2001 Sb.*, o zotavovacích a jiných podobných akcích pro děti (Pávková et al., 2008).

Volný čas lze vyplnit volnočasovou aktivitou v podobě nejrůznějších zájmových kroužků v rámci zařízení pro výchovu ve volném čase. Sportovní a jinak fyzicky náročné aktivity navíc mohou působit proti obezitě, která je dalším z možných negativních důsledků nevhodné náplně volného času mládeže. Mládež ve volném čase může sklouznout i k sociálně patologickým jevům (např. kriminalitě). Nedostatečný rozvoj celkové osobnosti dítěte pokládám za rovněž velmi závažný důsledek. Aktivity volného času se odehrávají mimo vyučování a je vhodné, aby alespoň část volného času

trávila mládež organizovaně, což předpokládá dozor dospělé osoby (pedagoga volného času). Pedagogické ovlivnění a vedení mládeže ve volném čase má význam, jelikož jedinec čím je mladší, tím méně má zkušeností, aby mohl rozhodovat o náplni volného času, a čím je starší, tím spíše jedinci hrozí sklouznutí k sociálně-patologickým jevům. (Kaplánek 2003).

Kvalitně využívat volný čas je zapotřebí se učit. Ve volném čase by měla dominovat spontaneita, sociabilita, kreativnost a radost. Mládež se při zájmových aktivitách učí komunikovat, naslouchat druhému, umění prožívat, být schopen kompromisu a života ve skupině. Aktivity ve volném čase by se měly odehrávat v příznivé atmosféře s minimem stresů, odkrývat, stimulovat a rozvíjet skryté síly jedince, překonávat citovou prázdnotu a chudobu prožitků. Nejde jen o sbírání vědomostí a získávání dovedností, ale o ovlivnění životního způsobu a samotné kvality života prostřednictvím náplně volného času (Hodaň, 2002).

Hodnota zdraví patří k důležitým motivujícím sportovním volnočasovým činnostem především mezi dospělou populací. Děti a mládež vykazují spíše malý zájem o činnosti podporující cíleně právě zdraví. Není to však nic překvapujícího. Zdraví si v tomto věku sice vážíme, cíleně o ně však neusilujeme, protože závažnější zdravotní problémy zpravidla nemíváme. Přesto je ale žádoucí ve vyšší míře plnit právě zdravotní cíle cestou přijatelných a dětem blízkých aktivit. Tím spíše, že nás ve stále ve vyšší míře zdravotně ohrožují civilizační důsledky pasivního a konzumního způsobu života. V případě dětí kupříkladu mnohahodinové vysedávání před monitorem osobního počítače (Sekot, 2008).

5. Stručný literární přehled

Za posledních několik let bylo provedeno velké množství výzkumů, zabývajících se sledováním dětí a mládeže ve vztahu k pohybovým aktivitám a sportu, či jiným zájmovým činnostem. Jelikož jsme nezaznamenali výzkumné šetření, které by podávalo informace o školní mládeži v jihočeském kraji, rozhodli jsme se dotazovat respondenty právě z této oblasti.

Velmi rozsáhlý výzkum prováděl *Rychtecký*, který sledoval sportovní a jiné pohybové aktivity u mládeže od 12 let až do dospělosti. Výzkum byl proveden v roce 2001,

celkově bylo dotázáno více jak 3000 osob. Z výsledků je zřejmé, že se mládež zúčastňuje pravidelných i nepravidelných sportovních a jiných pohybových aktivit od výkonnostního až po rekreační sport více jak 73%. Další výzkum z roku 2006 monitoruje účasti 9-19 leté české mládeže (výběr 4201 respondentů) ve sportu a pohybové aktivitě. V životním stylu mládeže bylo identifikováno významné postavení sportu, jak v jejich pravidelném provádění i v ocenění významu, jaké jim chlapci a dívky přiřkládají. Je zajímavé, že účast českých respondentů ve sportu ve srovnání s evropskými zeměmi je vcelku příznivá. Ve věkových skupinách mládeže, kde jsou data COMPASS dostupná, zaujímá Česká republika druhé místo ze sedmi srovnávaných zemí.

Další výzkumné šetření *Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa et al., 2005)* shromažďuje informace od tří věkových skupin respondentů: od dospělé populace, 15-18 leté mládeže a od kategorie 7-15 leté školní mládeže. Na poslední zmiňovanou se zaměříme. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na deskripci využívání volného času školní mládeže ve věkové kategorii 7-15 let. Šetření bylo prováděno pomocí dotazníku pro základní školy, celkově bylo dotázáno 1477 dětí. Z předložených výsledků vyplynulo, že školní mládež má velmi pozitivní postoje k povinné tělesné výchově, více jak polovina žáků by souhlasila se zavedením třetí hodiny tělesné výchovy na základních školách. Dále se ukázalo, že více jak polovina chlapců a třetina dívek navštěvuje pravidelně sportovní oddíly v různých klubech a tělovýchovných jednotách, z toho přibližně 25% se zúčastňuje soutěžního sportu. Jiné zájmové činnosti než sportovní se věnuje necelá třetina chlapců a více jak třetina dívek. Žádnou zájmovou činnost vykazuje téměř 25% dívek a jen nepatrné procento chlapců.

Jiná výzkumná šetření zjišťují změny v postojích způsobené např. i masmédií. *Proměny volného času a zaostávání pedagogiky (Sak, 2006)* je výzkumné šetření, ve kterém se můžeme dozvědět, jak se urychluje proměna charakteru trávení volného času. Akcelerace těchto proměn je spojena s technologickým vývojem a s nástupem nových médií. Již v roce 2000 česká populace trávila s médii třetinu svého bdělého stavu a dvě třetiny volného času. Dále se můžeme dozvědět, že podíl populace, která již začlenila internet do svého života a část svého volného času tráví v kyberprostoru, je značně vysoký, blíží se 70%. Sak zkoumá věkové kategorie od 15 let. Bylo by zajímavé zjistit, jak často využívají masmédiá žáci základních škol.

6. Dotazník v pedagogickém výzkumu

Velmi frekventovanou metodou získávání dat v pedagogickém výzkumu, kterou jsme se rozhodli v této diplomové práci použít, je dotazník. Můžeme ho definovat jako „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (Gavora, 2000) nebo také „*standardizované interview předložené v písemné podobě*“ (Ferjenčík, 2000). Dotazník není specificky pouze pedagogickou technikou, ale je používán i v sociologických, demografických, psychologických, a dalších šetřeních zabývajících se člověkem (Pelikán, 2007).

Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. Kladené otázky se mohou vztahovat buď k jevům vnějším (např. názory učitelů na zavádění organizačních opatření), nebo k jevům vnitřním (např. postoje, motivy apod.). Nespornou výhodou dotazníku je, že umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů. Naopak velmi malou výpovědní hodnotu mají dotazníky neodborně sestavené a nevhodně použité. Data získaná dotazníkem mají pouze podmíněnou platnost a vyžadují vždy obezřetnou interpretaci, abychom odlišili objektivní zjištění od subjektivních soudů (Chráska, 2007).

Dotazník se obvykle skládá ze tří částí. *Vstupní část* se skládá z hlavičky (název, adresa instituce, která zadává dotazník nebo jména autorů dotazníku). Vstupní část dále vysvětluje cíle dotazníku. Obvykle zdůrazňuje i význam respondentových odpovědí při řešení dané problematiky. Dále obsahuje i pokyny, jak dotazník vyplňovat. *Druhá část* obsahuje vlastní otázky. Seřazení otázek nebývá vždy tematické, tj. pořadí jednotlivých otázek neodpovídá logice. Obvykle na prvních místech bývají otázky lehčí a přitažlivější. Je to proto, abychom respondenta hned zpočátku neodradili. Uprostřed bývají otázky těžší a méně zajímavé. Ke konci jsou umístěny otázky, které mají důvěrnější charakter. Na konec bývají zařazeny i faktografické otázky (např. věk, pohlaví, bydliště apod.). Je to proto, že respondent může být na konci dotazníku unavený a faktografické otázky obvykle nebývají tak náročné jako jiné typy otázek. Na *úplný konec dotazníku* zařadíme poděkování respondentovi na spolupráci (Gavora, 2000).

Dotazník je složek z otázek či jinak řečeno položek, které lze třídit podle různých kritérií, z nichž nejčastěji se uvádějí:

1. cíl, pro který je položka určena
2. forma požadované odpovědi
3. obsah, který položka zjišťuje.

1. Z tohoto hlediska lze rozlišovat položky *obsahové (výsledkové)* a položky *funkcionální*. Obsahové položky zjišťují údaje, které jsou nutné pro splnění výzkumného záměru, funkcionální položky mají optimalizovat průběh dotazování. Mezi funkcionální položky řadíme tzv. kontaktní položky, funkcionálně-psychologické, filtrační a kontrolní položky.

2. Dále je důležité vědět, jakým způsobem má respondent v určité položce dotazníku odpovědět. Proto existují položky otevřené (nestrukturované) a uzavřené (strukturované). *Otevřené položky* nenavrhují respondentovi žádné hotové odpovědi. Nevýhodou těchto položek je jejich volnost, která způsobuje obtíže při vyhodnocování. Kladem otevřených položek je, že umožňuje často hlubší proniknutí ke sledovaným jevům a lépe postihují skutečné mínění respondentů. *Uzavřené položky* se vyznačují tím, že se u nich respondentům předkládá vždy určitý počet předem připravených odpovědí. Hlavní výhodou těchto položek je to, že se podstatně zjednodušuje vyhodnocování odpovědí. Často také respondenti ochotněji vyplňují dotazník s již připravenými odpověďmi (Chrásková, 2007). Někteří autoři např. (Pelikán, 2007) uvádí ještě třetí formu odpovědí tzv. *polouzavřené položky*, které nabízejí baterii variant odpovědí, ale ponechávají možnost respondentovi pro volbu vlastní varianty nebo v některých případech dávají možnost vysvětlení volby té které odpovědi.

3. Podle tohoto kritéria můžeme položky v dotazníku rozdělit na položky *zjišťující fakta*, položky *zjišťující znalosti a vědomosti*, a dále na položky *zjišťující mínění, postoje a motivy respondentů*.

Tak jako každý jiný prostředek měření, měl by i dotazník splňovat základní požadavky kladené na dobré měření. Jsou to zejména validita, reliabilita a praktičnost. *Validita* dotazníku spočívá v tom, že dotazník zjišťuje skutečně to, co má zjišťovat tj. to, co je výzkumným záměrem. Konstrukce dotazníku v klasických pedagogických výzkumech by měla vždy vycházet ze zdůvodněné hypotézy a jednotlivé položky musí přinášet data pro verifikaci této hypotézy. Při posuzování validity by autor dotazníku neměl vycházet

jen z vlastních názorů, ale měl by být posouzen i dalšími odborníky. *Reliabilitou* dotazníku se rozumí schopnost dotazníku zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy. Dostatečně vysoká reliabilita je nezbytným předpokladem dobré validity dotazníku, i když sama o sobě ještě validitu nezaručuje. Bohužel uživatelé dotazníků se většinou o stupeň spolehlivosti a přesnosti získávaných výsledků příliš nezajímají. Přitom v mnoha pedagogických výzkumech je dotazník jediným zdrojem informací, o který se šetření opírá (Chráska, 2007).

Postup dotazníkového šetření

Před provedením vlastního dotazníkového šetření je vhodné provést tzv. předvýzkum, při kterém se doporučuje navržený dotazník vyzkoušet na vzorku alespoň 30 respondentů. Provedením předvýzkumu v podstatě zmenšíme riziko neúspěchu při vlastním dotazníkovém šetření. Na základě výsledků a zkušeností máme možnost navržený dotazník korigovat (upravit formulace položek, vypustit některé položky apod.).

Dotazník lze předat respondentům v podstatě třemi způsoby: rozesláním poštou, osobně nebo prostřednictvím dalších osob. Nejvýhodnější je osobní předávání dotazníků, po kterém bezprostředně následuje vyplnění dotazníků respondenty a vybírání dotazníků zpět. Tento postup byl zvolen i v této diplomové práci. Nespornou výhodou tohoto způsobu je stoprocentní návratnost vyplněných dotazníků. Pokud jsou dotazníky rozesílány poštou, je nutné počítat s poměrně malou návratností, zvláště jedná-li se o dotazníky anonymní.

Po shromáždění vyplněných dotazníků od respondentů je potřeba získaný materiál nejdříve zkontrolovat z hlediska jejich korektnosti. Doporučuje se vyloučit z dalšího zpracování dotazníky, které jsou vyplněny zjevně nesprávně nebo neúplně. Před statistickým zpracováním výsledků dotazníkového šetření je třeba provést kategorizaci odpovědí. Znamená to u každé položky dotazníku jednoznačně určit, které kategorie (druhy) odpovědí přicházejí v úvahu. U uzavřených položek bývá kategorizace již naznačena stavbou položky, ale často je i zde nutno určitou dodatečnou kategorizaci provádět. U položek otevřených je třeba provést úplnou kategorizaci odpovědí, tj. musíme všechny individuální odpovědi přiřadit k určitému počtu zvolených kategorií. V případě, že zpracováváme výsledky dotazníkového šetření na počítači, následuje po

kategorizaci odpovědí ještě tzv. kódování, kterým rozumíme přiřazení určitého číselného kódu každé položce dotazníku a každé kategorii odpovědí. Jednotlivé číselné kódy se potom vkládají do počítače. Dalším krokem při zpracování výsledků dotazníkového šetření je tzv. třídění. U malých výběrů (cca do 100 jedinců) můžeme použít ruční třídění. Tato technika spočívá v tom, že formuláře dotazníků rozdělujeme na hromádky podle třídícího znaku a poté je počítáme. U větších výběrových souborů je ruční třídění již příliš pracné a proto se provádí pomocí počítačových programů (Chráska, 2007).

Nejdůležitější požadavky na konstrukci dotazníku (Chráska, 2007):

- Položky dotazníku musí být všem respondentům *jasné a srozumitelné*. To znamená, že musíme např. respektovat to, jakým respondentům je dotazník určen (věk, vzdělání). Položky dotazníku by měly být formulovány také co možná nejstručněji.
- Formulace v dotazníku musí být naprosto *jednoznačná* a nesmí připouštět chápání více způsobů.
- Položky dotazníku by měly zjišťovat jen *nezbytné údaje*, které nelze získat jiným způsobem. Dotazník by neměl být příliš rozsáhlý.
- Položky dotazníku nesmějí být *sugestivní*, tj. takové, že již svou formulací napovídají, jak mají být zodpovězeny.
- Pro úspěch každého dotazníkového šetření je nezbytným předpokladem *ochota respondentů spolupracovat*. Ochotu spolupracovat může zvýšit přiměřená motivace v úvodu dotazníku, kde stručně vysvětlíme smysl a potřebnost prováděného šetření.
- Dotazník musí vždy obsahovat *jasné pokyny k vyplňování* (důležité především u dotazníků rozesílaných poštou).
- Při konstrukci dotazníku je třeba dbát na to, aby získané údaje bylo možno *snadno třídit, tabelovat a zpracovávat*.
- Při *řazení položek* v dotazníku dáváme přednost pořadí, které vyhovuje z psychologického hlediska, před pořadím logickým.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

7. Cíle a úkoly práce, hypotézy

Cíle práce

Hlavním cílem diplomové práce je předání informací o aktivním životním stylu dnešní školní mládeže. Především zjištění, které faktory podporují aktivní životní styl sledovaného souboru, a také porovnání výsledků ze dvou jihočeských měst.

Úkoly práce

- studiem odborné literatury se seznámit s problematikou aktivního životního stylu mládeže
- vyhledat a upravit vhodný dotazník, pomocí kterého je možné zjistit vztah dnešní mládeže k tělesné výchově a sportu
- zkontaktovat jednotlivé základní školy, zda je možné provést dotazování žáků
- samotné dotazování žáků ve dvou jihočeských městech (Tábor, České Budějovice)
- výsledky dotazníků statisticky zpracovat a vyhodnotit

Hypotézy

Předpokládáme, že výsledky ze dvou významných měst jihočeského kraje nebudou diferencované, ale s odlišnými podmínkami k provádění sportu.

Dále se domníváme, že většina respondentů bude pravidelně navštěvovat sportovní nebo tělovýchovný kroužek, z důvodů většího zájmu o sport či pohybové aktivity než o ostatní volnočasové činnosti.

8. Metodika práce

Charakteristika výzkumného souboru

Pro tuto diplomovou práci jsme zvolili jako formu výzkumu dotazník. Ten jsme směřovali na žáky II. stupně základních škol ve dvou jihočeských městech: v Táboře a Českých Budějovicích. Konkrétně jsme získala 347 dotazníků v Táboře, z toho 179 děvčat a 168 chlapců. V Českých Budějovicích dotazník vyplnilo 382 respondentů, 180 děvčat a 202 chlapců. Celkem jsme měli k vyhodnocení 729 žáků. V každém městě bylo dotazování vedeno tak, aby kvantitativní diference mezi mladšími (6.-7. třída) a staršími (8.-9. třída) byla co nejnižší. V tabulkách č. 5 a 6 uvádíme strukturu dotazovaných podle věkových kategorií, pohlaví a měst.

Tabulka č. 5: Struktura podle věkových kategorií a pohlaví – TÁBOR

			Dívky	Chlapci	CELKEM	
Věkové kategorie	6. – 7. třída	n	77	75	152	
		%	22,19	21,61	43,8	
	8. – 9. třída	n	102	93	195	
		%	29,39	26,81	56,2	
CELKEM			n	179	168	347
			%	51,58	48,42	100

Tabulka č. 6: Struktura podle věkových kategorií a pohlaví – ČESKÉ BUDĚJOVICE

			Dívky	Chlapci	CELKEM	
Věkové kategorie	6. – 7. třída	n	88	86	174	
		%	23,04	22,51	45,55	
	8. – 9. třída	n	92	116	208	
		%	24,08	30,37	54,45	
CELKEM			n	180	202	382
			%	47,12	52,88	100

Sběr dat

Dotazníky jsme distribuovali v měsíci říjnu 2010, snažili jsme se o maximální návratnost dotazníků, ale také jsme se svou přítomností pokusili o zvýšení motivace respondentů ke spolupráci, která je pro výzkum velmi důležitá. Žáci byli plně seznámeni s důvodem

dotazování, pochopili význam všech položek dotazníku a mohli se na nás případně obrátit s jakýmikoliv dotazy.

Žákům byl předložen dvoustránkový dotazník (viz. přílohy), na který měli libovolný časový limit. Dotazník je jedním z nejběžnějších nástrojů, pomocí něhož můžeme sbírat data pro různé typy průzkumů. Skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory a fakta od respondentů. Dotazník musel být vhodně zvolen speciálně pro věkovou kategorii respondentů, tzn. použít jasné, srozumitelné otázky, aby všichni žáci otázkám porozuměli. Validitu odpovědí jsme se pokusili zajistit jednak důvěrou respondentů, zdůrazněním jejich anonymity, ale také jsme se snažili nepokládat žádné příliš intimní otázky. Při sestavování dotazníku jsme se inspirovali publikací (Jansa et al., 2005). Poté dotazník prošel pilotáží v jedné třídě a byl drobně upraven. Převážná většina otázek v dotazníku je uzavřených. Jak již bylo v teoretické části uvedeno, jedná se o otázky, kdy žáci vybírají z předem nabídnutých odpovědí tu, která jim je nejbližší. Menší část byla složena z otázek otevřených, při kterých dotazovaní sami odpovídají bez možnosti výběru odpovědi. Celkem je dotazník složen z 19 otázek, což je přiměřený rozsah, aby žáci udrželi pozornost po celou dobu vyplňování.

Forma dotazníku zůstala zcela anonymní, jelikož znalost konkrétní osoby i konkrétní školy by nehrála žádnou roli. S identifikačních údajů nás zajímalo pouze pohlaví, věková kategorie (konkrétně třída, kterou dotazovaný navštěvuje), město, váha a výška pro výpočet indexu tělesné hmotnosti.

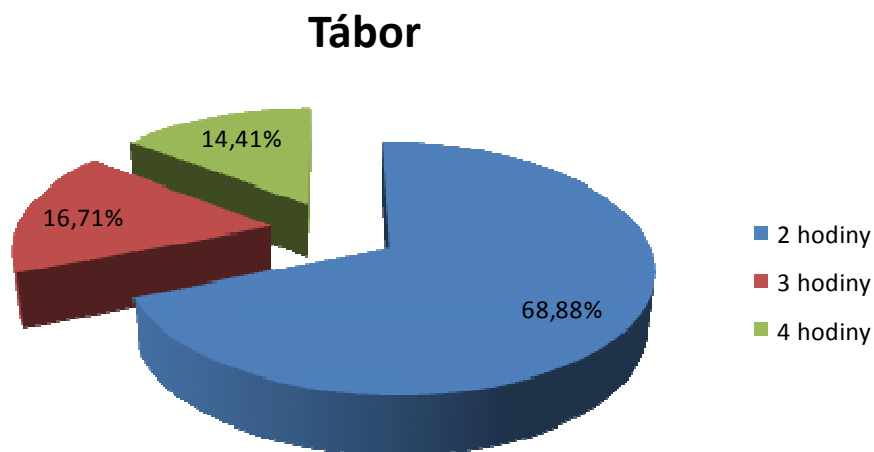
Analýza dat – statistické zpracování dat

Samotné zpracování dat probíhalo takto: nejdříve jsme vytvořili databázi v programu Microsoft Excel, pod číselnými kódy jsme u každé otázky vkládali odpovědi respondentů a závěrem jsme použili k vyhodnocení kontingenční tabulky. Tabulky jsme pouze převedli do přehledných grafů.

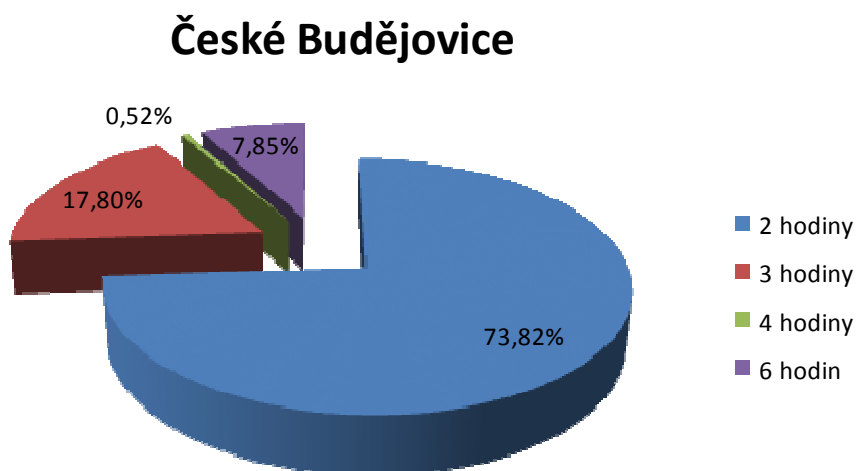
9. Výsledky a diskuse

Dosažené výsledky jsou prezentovány ve formě tabulek a grafů, s podrobným hodnotícím komentářem. Všechny tabulky a grafy ve výsledkové části jsou součástí vlastního výzkumu.

Graf č. 1 Kolik hodin povinné školní tělesné výchovy (TV) máš týdně?



Graf č. 2 Kolik hodin povinné školní tělesné výchovy (TV) máš týdně?



Ve výsledkové části nejprve prezentujeme názory respondentů na školní tělesnou výchovu viz. *graf č. 1 a 2*. Převážná většina dotazovaných z obou měst uvedla, že

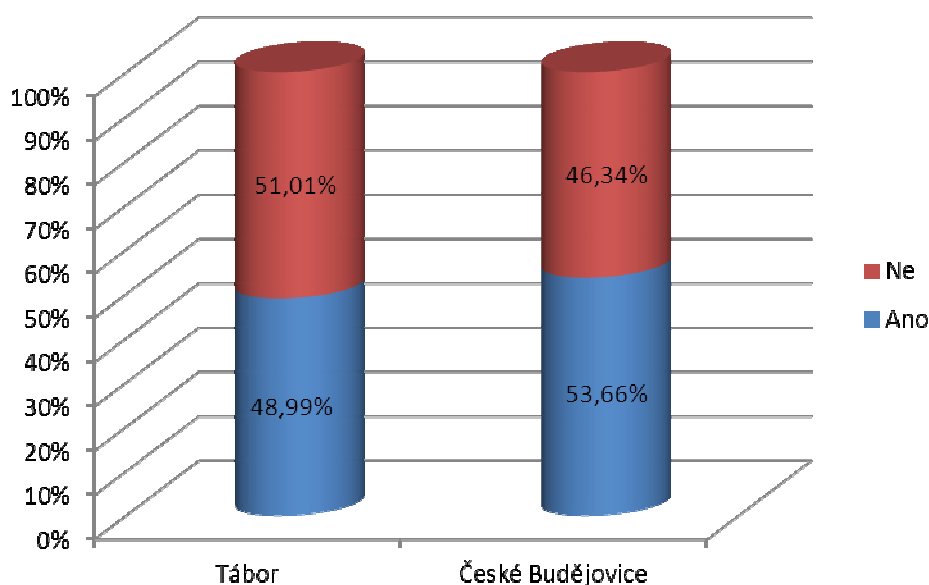
povinnou školní tělesnou výchovu má 2 hodiny týdně (68,88% Tábor, 73,82 České Budějovice).

Dále jsou počty hodin uvedeny takto:

Tábor – 3 hodiny (16,71%), 4 hodiny (14,41%).

České Budějovice – 3 hodiny (17,80%), 4 hodiny (0,52%) a také 6 hodin týdně (7,85%) počet, který uvedli žáci ze sportovní třídy

Graf č. 3 Myslíš, že je počet hodin povinné školní TV dostatečný?

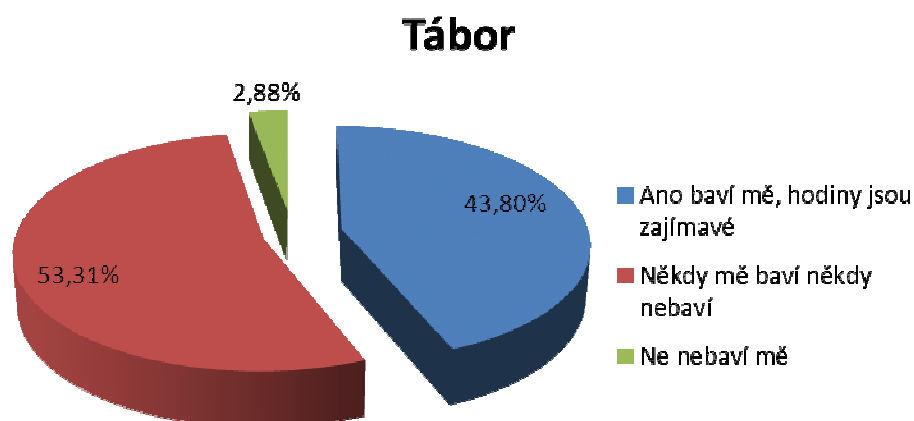


Odpovědi na otázku, zda je pro ně počet hodin povinné tělesné výchovy dostatečný, prezentujeme v *grafu č. 3*.

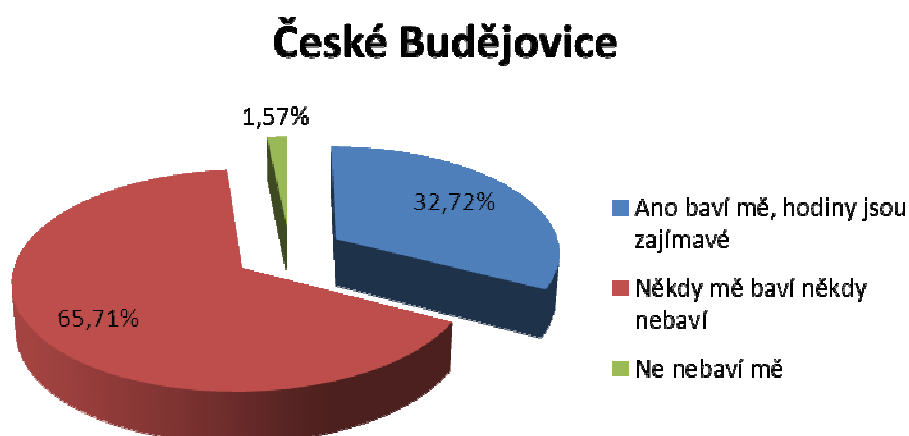
V Táboře 48,99% respondentů shledává počet hodin povinné školní tělesné výchovy za dostatečný, což uvedlo 32,28% dívek a 16,71% chlapců. Za nedostatečný počet hodin považuje 51,01% dotazovaných, což uvedlo 19,31% dívek a 31,70% chlapců. Z toho je patrné, že většině děvčat dostačuje počet hodin povinné školní tělesné výchovy, zato převážná část chlapců by uvítala více hodin tělesné výchovy.

V Českých Budějovicích 53,66% respondentů shledává počet hodin povinné školní TV za dostatečný (27,75% dívek a 25,92% chlapců), naopak že je počet hodin nedostatečný uvádí 46,34% (19,37% dívek a 26,96% chlapců). Také je zde ukázalo, že více chlapců by uvítalo zvýšit počet hodin školní TV.

Graf č. 4 Jaká je pro Tebe povinná školní TV?



Graf č. 5 Jaká je pro Tebe povinná školní TV?



Dále nás zajímalo, zda se dotazovaným líbí hodiny tělesné výchovy či nikoliv, výsledky jsou uvedeny v *grafu č. 4 a 5*.

Nejfrekventovanější odpovědí v obou městech byla možnost „někdy mě baví někdy nebaví“ což uvedlo v Táboře 53,31% a v Českých Budějovicích 65,71%. Druhá nejčastější odpověď „ano baví mě, hodiny jsou zajímavé“ získala od respondentů 43,80% v Táboře a 32,72% v Českých Budějovicích. Možnost, že žáky tělesná výchova nebaví, uvedlo pouze 2,88% v Táboře a 1,57% v Českých Budějovicích, což je potěšující.

Tabulka č. 7: Co bys uvítal/a nového v hodinách TV?

Novinky v TV	Tábor		České Budějovice		CELKEM
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	
Více sportovních her	25	56	56	92	229
Nic, TV se mi líbí	44	40	50	57	191
Nové druhy sportů	9	16	22	29	76
Jízda na in-linech	30	9	4	2	45
Tanec	26	1	8		35
Tenis, stolní tenis	12	17			29
Aerobic, jumping	13	1	14		28
Projížďky na kole	6	14		2	22
Více individuál. sportů	5	1	14	2	22
Posilování		1	2	16	19
Plavání	5	2	8	2	17
Zařadit adrenalin. sporty		6			6
Jezdectví na koni	3		2		5
Bowling	1	4			5
CELKEM	179	168	180	202	729

Tabulka č. 5 nám ukazuje, co nového by žáci uvítali v hodinách tělesné výchovy. V tomto případě se jednalo o otevřenou otázku, kde dotazovaní mohli bez omezení uvést cokoli, co by oživilo jejich školní tělesnou výchovu.

Nejčastěji si respondenti přáli „více sportovních her“. Převážně tuto odpověď volili chlapci, kteří by uvítali více florbalu, fotbalu apod., děvčata by nejraději uvítala více volejbalu a florbalu. Další často uváděná odpověď „nic, tělesná výchova se mi líbí“ dokazuje, že hodiny učitelé připravují podle představ svých svěřenců. „Nové druhy sportů“ odpověď, která obsadila tzv. třetí místo zahrnuje tyto sporty: golf, horolezeckou stěnu, paint ball a airsoft. Jízda na in-linech (kolečkových bruslích), další často uváděná odpověď, hlavně v Táboře. Podle mého názoru tomu přispěl fakt, že v Táboře byl nedávno vytvořen nový okruh speciálně pro jízdu na kolečkových bruslích. Tanec, odpověď uváděná krom jedné výjimky samými děvčaty. Do této kategorie jsme zahrnuli jak společenský tanec, tak i moderní druhy tance: street dance, hip - hop, zumba a cheerleaders (tzv. roztleskávačky). Toto je pět nejčastěji uváděných odpovědí, další pořadí je uvedeno v tabulce.

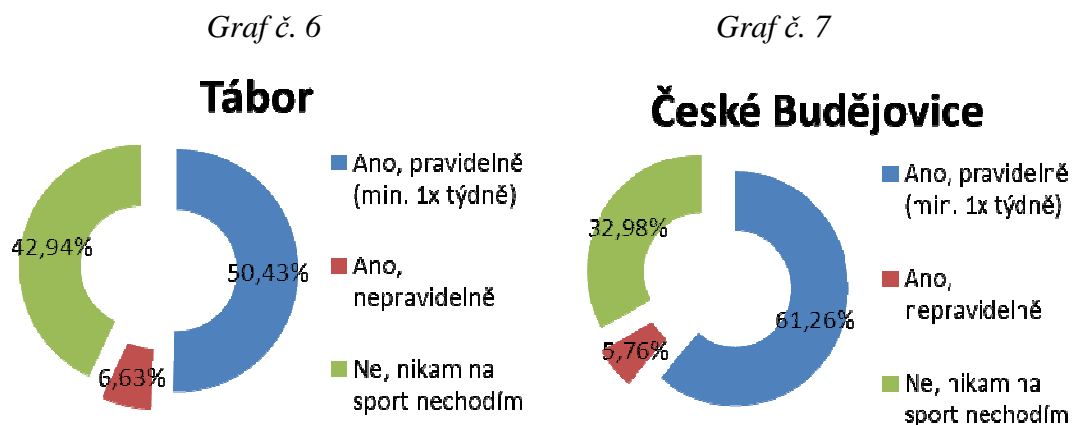
Tabulka č. 8: Který je Tvůj nejoblíbenější sport?

Druh sportu	Tábor		České Budějovice		CELKEM
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	
Florbal	21	63	20	42	146
Fotbal	3	44	6	62	115
Volejbal	25	4	22	4	55
Tanec	29	1	22		52
Basketbal	13	11	10	16	50
Vybíjená, přehazovaná	15	1	18		34
Lední hokej	1	3	6	22	32
Atletika	18	6	4	2	30
Jezdectví na koni	10		14	2	26
Baseball, softball		7	6	12	25
Plavání	5		18		23
Cyklistika	4	5	8	4	21
Tenis	6	4	4	4	18
Gymnastika	6		10		16
Aerobic, jumping	10		4		14
Motocross		4		8	12
Lyžování, bruslení	7		2	2	11
Házená		2		8	10
Žádný		4	2	4	10
Bojové sporty	2	2		4	8
Stolní tenis		3	2	2	7
Airsoft		3		2	5
Kuželky	1		2	2	5
Triatlon	2	1			3
Ricochet, squash	1				1
CELKEM	179	168	180	202	729

Tabulka č. 8 nám sděluje, jaké jsou nejoblíbenější sporty současné mládeže. Respondenti měli uvést pouze jeden sport a nezáleželo na tom, zda sport sami provozují.

Tzv. vítězným sportem, který byl žáky uváděn nejčastěji se stal florbal, tento sport byl preferován jak chlapci, tak i děvčaty. Avšak chlapců bylo nesrovnatelně více (105 chlapců, 41 děvčat). Florbal je kolektivní sport, který získal za poslední roky obrovskou popularitu, proto nás nepřekvapilo rozhodnutí respondentů. Fotbal je druhá nejčastěji uváděná odpověď, tento sport uvedlo 106 chlapců a 9 děvčat. Volejbal uvedlo 55 dotazovaných, z toho 47 děvčat a 8 chlapců. Tanec uvedla krom jedné výjimky samá děvčata a je to nejčastěji uváděná odpověď u respondentek. Basketbal, další kolektivní hra, která je mezi mládeží velmi oblíbená, získala 50 hlasů. Toto je pět nejčastěji uváděných odpovědí, zbytek je přehledně uveden v tabulce.

Graf č. 6,7 Navštěvuješ mimo školu nějaký sportovní oddíl, kroužek nebo nějaké cvičení?



Tabulka č. 9: Pravidelně navštěvované sportovní oddíly, kroužky u respondentů

Pravidelně prováděný sport	Tábor		České Budějovice	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Tanec	36	1	56	4
Fotbal	3	27		44
Florbal	2	18		16
Volejbal	6		14	2
Aerobic, jumping	14		6	
Jezdectví na koni	9		8	2
Lední hokej				16
Basketbal	9	5		4
Atletika	12	3		
Bojové sporty	3	10		2
Baseball, softball			2	12
Tenis	5	2		5
Sportovní hry			10	
Házená				7
Triatlon	2	1	2	
Airsoft		2		2
Motocross				4
Lyžování bruslení			4	
Stolní tenis				4
Kuželky	3			
Gymnastika	2		2	
Plavání			2	
Posilovna				2
Cyklistika				2
CELKEM	106	69	106	128
	50,43%		61,26%	

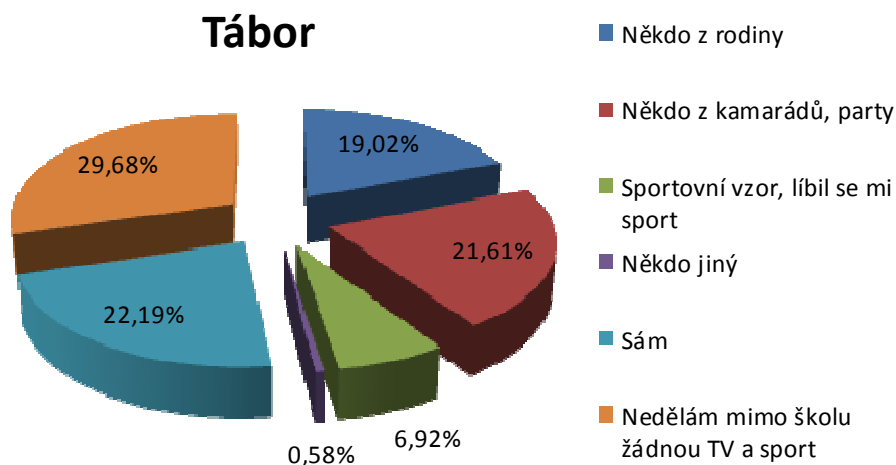
Na otázku, zda respondenti navštěvují mimo školu nějaký sportovní oddíl, kroužek nebo nějaké cvičení, najdeme odpovědi v *grafech č. 6 a 7*. Konkrétní zastoupení sportů je zobrazeno v *tabulce č. 9*.

V Táboře se pravidelně sportu věnuje 50,43% dotazovaných. U děvčat vévodí především tanec, aerobic a jumping, atletika. U chlapců je nejvíce zastoupený fotbal, florbal a bojové sporty. Dále 6,63% dotazovaných se sportu věnují pouze nepravidelně a 42,94% nesportuje vůbec.

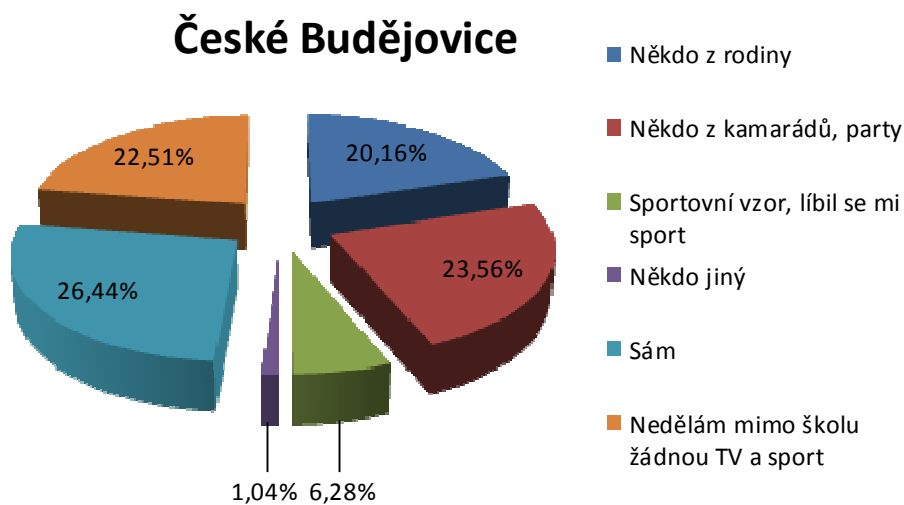
V Českých Budějovicích se pravidelně věnuje sportu 61,26% respondentů. U děvčat je nejvíce zastoupený tanec (do této kategorie jsem opět zahrnula jak společenský tanec, tak i moderní druhy tance: street dance, hip - hop, zumba a cheerleaders), dále volejbal, sportovní hry a jezdeckví na koni. Chlapci nejvíce provozují fotbal, florbal, lední hokej, baseball, softball. Nepravidelně se sportu věnuje 5,76% respondentů a 32,98% nesportuje vůbec.

Celkově je patrné, že v Českých Budějovicích navštěvuje pravidelně sportovní oddíl více respondentů (61,26%) oproti Táboru (50,43%). Zajímavostí je, že v Táboře navštěvuje sportovní oddíl více dívek a v Českých Budějovicích naopak více chlapců.

Graf č. 8 Kdo Tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu?



Graf č. 9 Kdo Tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu?

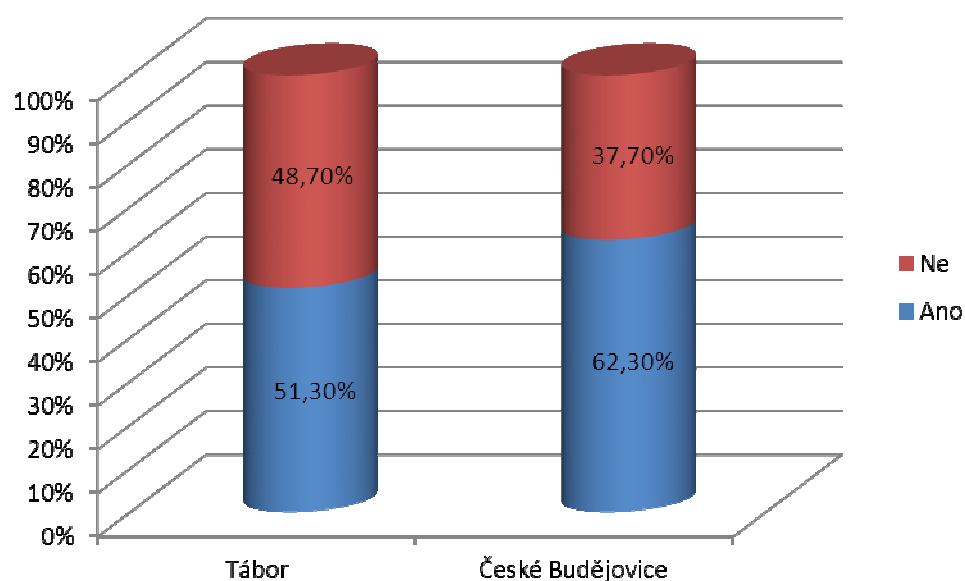


Grafy č. 8 a 9 dávají přehled o tom, kdo dal žákům podnět, aby začali sportovat. Na první pohled je patrné, že žádná z odpovědí nemá značnou převahu.

Tábor: zde nejvíce respondentů odpovědělo, že nedělají mimo školu žádný sport (29,68%), 22,19% získala odpověď „sám“, 21,61% dotazovaných přivedl ke sportu kamarád či někdo z party, 19,02% přivedl ke sportu někdo z rodiny. Sportovní vzor přiměl sportovat 6,28% a 0,58% získala odpověď, že žáky přivedl ke sportu někdo jiný a konkrétně lékař a smrt Michaela Jacksona.

V Českých Budějovicích jsou odpovědi seřazeny takto: 26,44% dotazovaných začali sportovat sami, 23,56% přivedl ke sportování někdo z kamarádů, party. Tentokrát odpověď „nedělám mimo školu žádný sport“ skončila na 3 místě s 22,51%. Někdo z rodiny 20,16%, sportovní vzor, líbil se mi sport 6,28%. Učitel a prospekt ve škole přivedl ke sportu 1,04%.

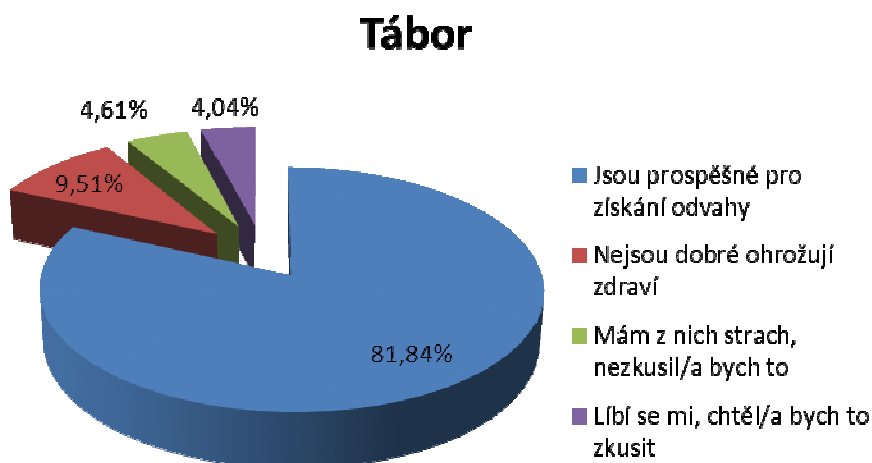
Graf č. 10 Platíš za mimoškolní sportovní kroužky nějaké peníze?



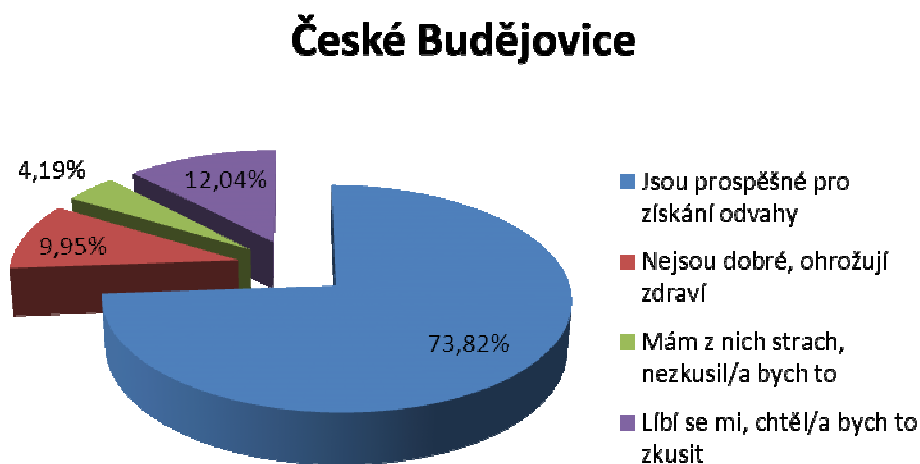
V grafu č. 10 je uvedeno, kolik % respondentů platí za mimoškolní sportovní kroužky nějaké peníze. V podstatě je tato otázka propojená s grafy č. 6 a 7, které se týkají návštěvnosti sportovních oddílů, kroužků. V Táboře vyšlo, že 50,43% respondentů navštěvuje pravidelně nějaký sportovní oddíl a ještě dalších 6,63% sportuje nepravidelně. Jak doplňuje graf č. 10, tak 51,30% respondentů za své sportovní aktivity platí.

V Českých Budějovicích pravidelně sportuje 61,26% dotazovaných a 5,76% sportuje nepravidelně, tentokrát za své sportovní aktivity platí 62,30%.

Graf č. 11 Vyjádří svůj názor na tzv. adrenalinové sporty (bungee jumping, tandemový seskok, lanové centrum aj.)



Graf č. 12 Vyjádří svůj názor na tzv. adrenalinové sporty (bungee jumping, tandemový seskok, lanové centrum aj.)



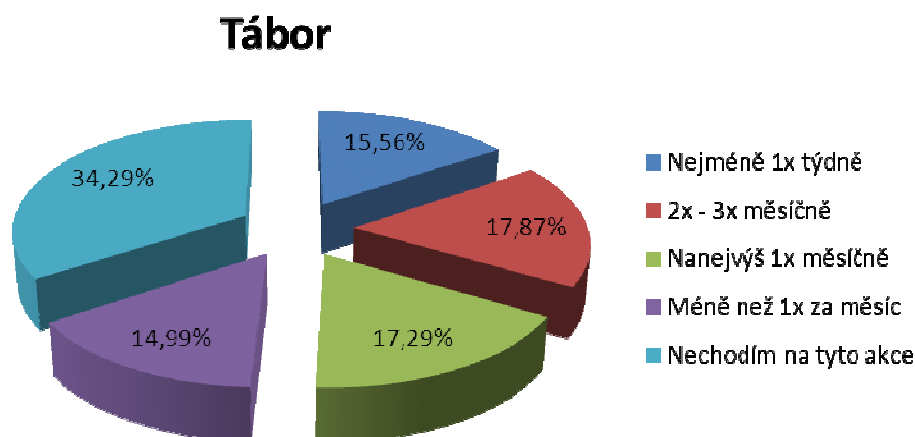
Adrenalinové sporty, jsou sporty, které zajímají především mladou generaci nejen svou netradičností, ale především atraktivností. Vyžadují odvahu a riskování téměř na hranici lidských možností.

V grafech č. 11 a 12 názorně vidíme převahu v kladném hodnocení adrenalinových sportů, 81,84% respondentů v Táboře a 73,82% v Českých Budějovicích uvedlo, že jsou prospěšné pro získání odvahy. Dále byly odpovědi seřazeny takto:

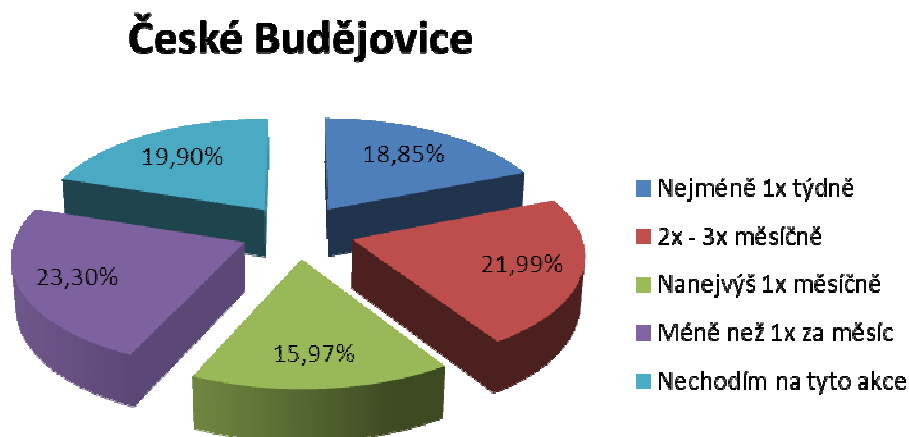
Tábor: nejsou dobré, ohrožují zdraví 9,51%, mám z nich strach, nezkusil/a bych to 4,61% a 4,04% se tyto sporty líbí a chtěli by to zkusit.

České Budějovice: líbí se mi a chtěl/a bych to zkusit 12,04%, nejsou dobré, ohrožují zdraví 9,95% a 4,19% dotazovaných má z adrenalinových sportů strach a nezkusili by to.

Graf č. 13 Jaká je Tvá divácká účast na sportovních akcích?



Graf č. 14 Jaká je Tvá divácká účast na sportovních akcích?



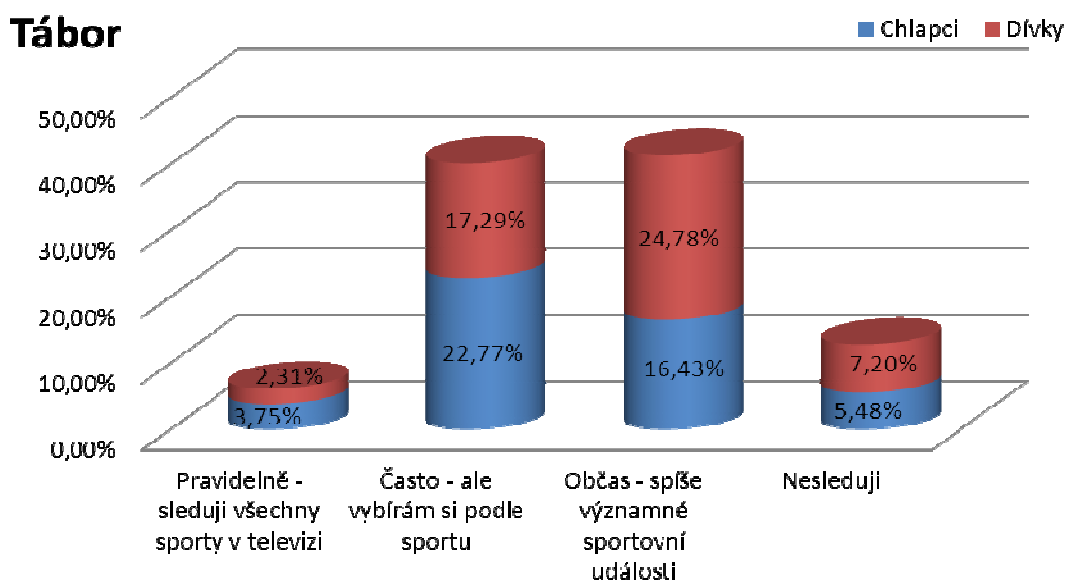
Podívejme se, jaká je divácká účast školní mládeže na sportovních akcích, viz *grafy 13, 14*. Mezi městy jsou rozdíly, proto uvedu pořadí každého města zvlášť.

Tábor – nejfrekventovanější odpověď je „nechodím na tyto akce“ – 34,29%, další odpovědi získali poměrně stejné množství odpovědí, 2x až 3x měsíčně – 17,87%, nanejvýš 1x měsíčně 17,29%, nejméně 1x týdně – 15,56% a méně než 1x za měsíc – 14,99%.

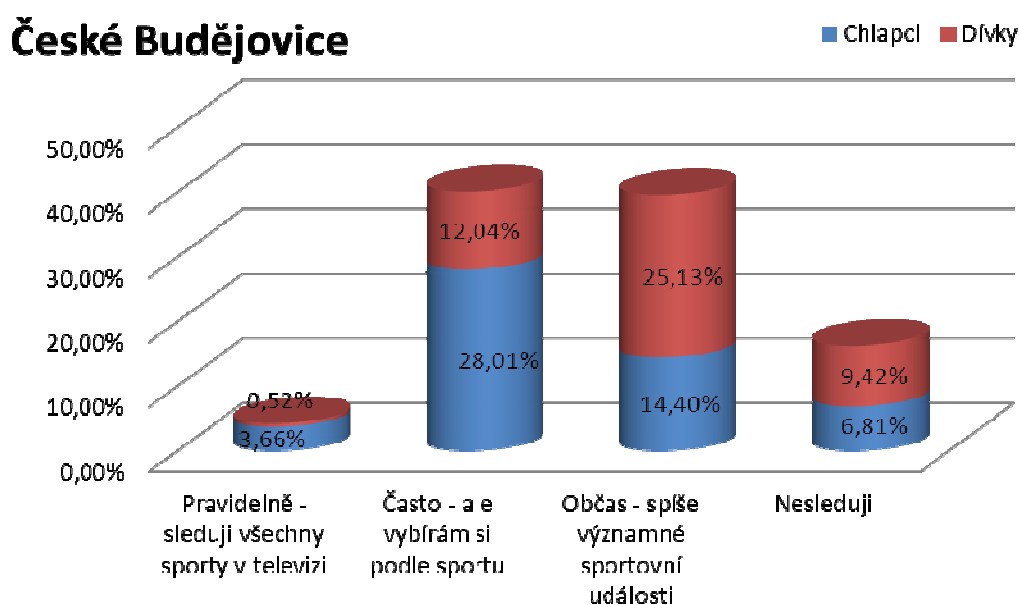
České Budějovice – nejvíce uváděná odpověď „méně než 1x za měsíc“ – 23,30%, dále „2x – 3x měsíčně“ – 21,99%, nechodím na tyto akce – 19,90%, nejméně 1x týdně – 18,85% a nanejvýš 1x měsíčně – 15,97%.

Překvapivě nebyly optické rozdíly v odpovědích mezi pohlavími, proto jsem zvolila tento typ grafu.

Graf č. 15 Sledovanost sportu v televizi



Graf č. 16 Sledovanost sportu v televizi

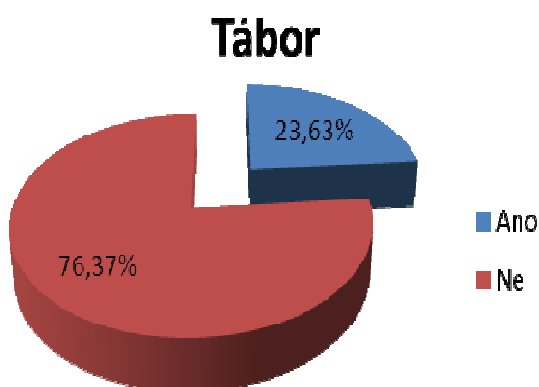


Grafy č. 15 a 16 ukazují, kolik procent mladých lidí se dívá na sportovní pořady a jak často.

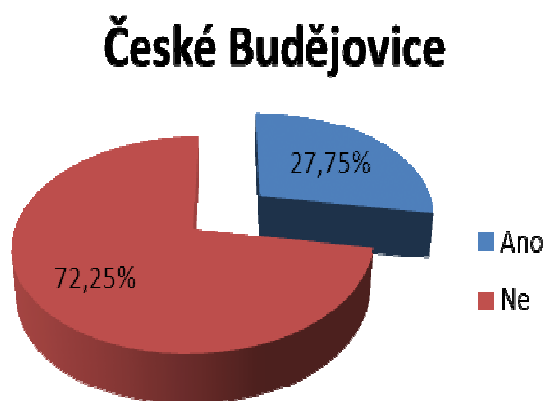
Žáci nejvíce odpovídali „často – ale vybírám si podle sportu“ a „občas – sleduji spíše významné sportovní události“. Odpovědi získali v obou městech kolem 40%. Sportovní pořady nesleduje v Táboře 12,68% a v Českých Budějovicích 16,23%. Nejméně hlasů získala varianta pravidelného sledování všech sportovních pořadů (Tábor 6,06%, České Budějovice 4,18%). Podle grafů je patrná převaha diváků – chlapců.

Graf č. 17,18 Věnuješ se pravidelně nějaké zájmové činnosti v oddílu, kroužku apod.?

Graf č. 17



Graf č. 18



Tabulka č. 10: Pravidelně navštěvovaný zájmový oddíl, kroužek u respondentů

Oddíl, kroužek	Tábor	České Budějovice
Hudba (hud. nástroj, zpěv)	34	49
Cizí jazyk	13	12
Pionýr, sokol, skaut	7	17
Malování, keramika	10	10
Počítače	4	
Chovatelství zvířat	5	12
Dobrovolný hasič	6	2
Rybaření	3	
Šachy		2
Mediální výchova		2
CELKEM	82 (23,63%)	106 (27,75%)

V grafech č. 17 a 18 názorně vidíme, jaká část respondentů se věnuje pravidelně nějaké zájmové činnosti v oddílu nebo kroužku. V obou městech se účast v zájmových

kroužcích pohybuje pod 30%, v Táboře konkrétně 23,63%, což je 82 dotazovaných a v Českých Budějovicích 27,75% tzn. 106 dotazovaných.

Tabulka č. 10 uvádí, že nejčastější zájmovou činností v obou městech je hudba, ať už se to týká hry na hudební nástroj či zpěvu. Dále se žáci věnují cizím jazykům, skautu, pionýru a sokolu, malování a keramice, počítačům apod.

Tabulka č. 11: Uveď sportovní vybavení, které vlastní Tvá rodina (možnost zaškrtnout více odpovědí)

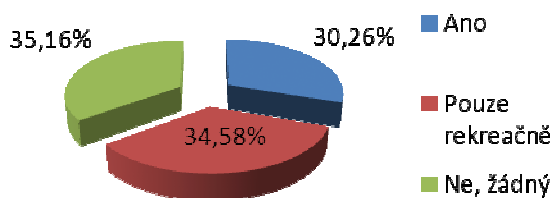
Sportovní vybavení	Tábor (uvedeno v %)	České Budějovice (uvedeno v %)
Kánoe, kajak, windsurfing	3,75	6,30
Horské kolo nebo jiné kolo	90,20	91,60
Stůl na stolní tenis	13,26	18,37
Míč na volejbal, fotbal, basketbal aj.	81,56	77,70
Tenisovou raketu, soupravu na badminton	68,59	62,73
Činky, posilovací zařízení, rotoped	55,33	52,23
Vybavení na sjezdové, běžecké lyžování	43,52	41,99
Kolečkové, zimní brusle	85,01	80,58
Stan	69,45	65,35
Jiné	15,56	10,50

Sportovní vybavení (*tabulka č. 11*) je v rodinách podle předložených položek seřazeno následovně: v obou městech jednoznačně dominují horská nebo jiná kola, které vlastní přes 90% dotazovaných, překvapivě na druhém místě respondenti uvedli kolečkové, zimní brusle, které uvádí více jak 80%. Dále následují míče pro různé sportovní hry, Tábor 81,56% a České Budějovice 77,70%, stan (69,45% a 65,35%), tenisová raketa, badmintonová souprava (68,59%, 62,73%), posilovací zařízení, činky, rotoped (55,33%, 52,23%), vybavení na sjezdové, běžecké lyžování (43,52%, 41,99%). Dále dotazovaní uvedli odpověď „jiné“, v Táboře 15,56% a Českých Budějovicích 10,50%. Do této odpovědi zařadili: koloběžky, skateboardy, hokejky, frisbee, snowboardy, trampolíny a také kite a paragliding. Stůl na stolní tenis (13,26%, 18,37%) a kánoe, kajak aj. (3,75%, 6,30%) vlastní poměrně malá část rodin, jelikož se jedná o finančně náročnější vybavení, a je potřeba mít dostatek prostoru k jejich umístění.

Graf č. 19 – 22 Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport?

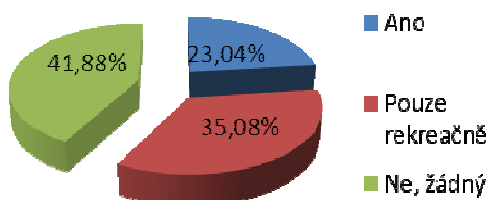
Graf č. 19

Tábor - otec



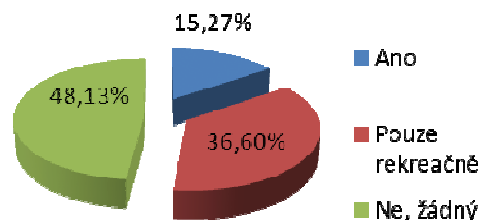
Graf č. 21

České Budějovice - otec



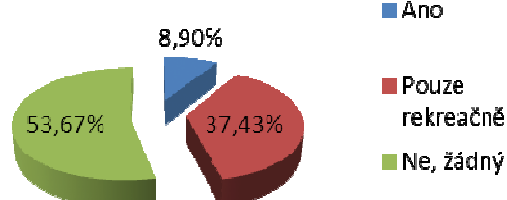
Graf č. 20

Tábor - matka



Graf č. 22

České Budějovice - matka



Tabulka č. 12: Sporty prováděné rodiči respondentů

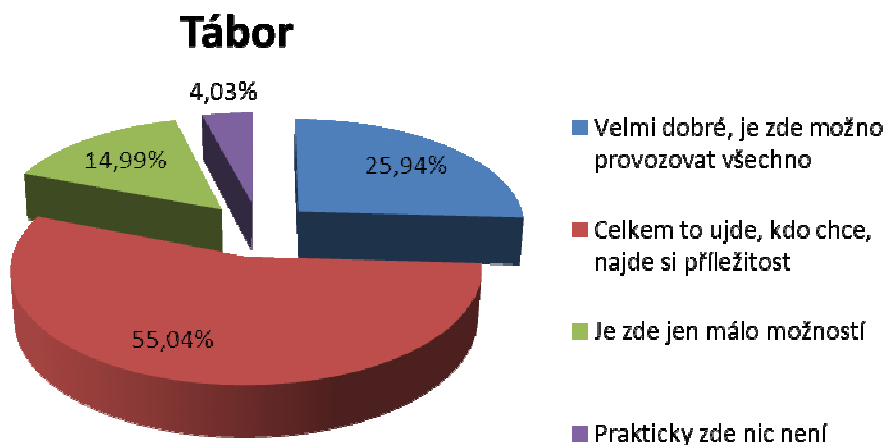
Sport	Tábor		České Budějovice	
	Otec	Matka	Otec	Matka
Atletika	5	14	2	2
Basketbal	1	4	2	
Volejbal	3	6		8
Fotbal	46		38	2
Lední hokej	11		12	
Házená	3	1	4	4
Gymnastika		7	4	6
Tenis	9	4	6	2
Stolní tenis		2	4	
Bojové sporty	7	1	2	
Triatlon	2		2	2
Baseball, softball	1			2
Cyklistika	4		4	
Tanec	4	7		4
Hasičství	2			
Plavání	2	1	4	
Ricochet, squash	3	4		
Lyžování	2	2	2	
Jezdectví na koni			2	2
CELKEM	105 (30,26%)	53 (15,27%)	88 (23,04%)	34 (8,90%)

Na otázku, zda prováděli nebo provádějí doposud rodiče respondentů nějaký soutěžní sport, vidíme odpovědi v *grafech č. 19 – 22*, konkrétní zastoupení jednotlivých sportů uvádím v *tabulce č. 12*.

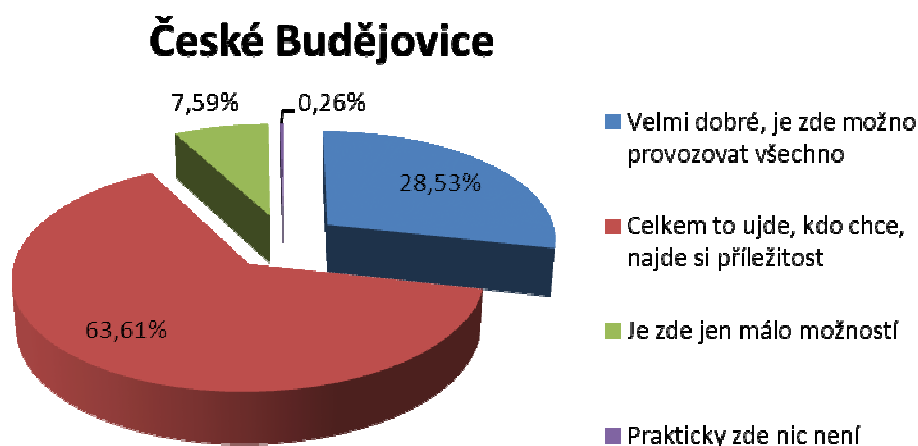
V Táboře se 30,26% otců věnuje či věnovalo nějakému soutěžnímu sportu, týká se to především fotbalu, ledního hokeje, tenisu, bojových sportů apod., 34,58% provádí sport pouze rekreačně a 35,16% nesportuje vůbec. Dále 15,27% matek provozovalo nebo provozuje nějaký soutěžní sport, konkrétně můžeme uvést atletiku, gymnastiku, tanec a volejbal, 36,60% sportuje rekreačně a 48,13% se sportu nevěnuje vůbec.

V Českých Budějovicích 23,04% otců provozuje nebo provozovalo nějaký soutěžní sport, jedná se stejně jako v Táboře o fotbal, lední hokej, tenis atd., dále 35,08% provozuje sport rekreačně a 41,88% nesportuje vůbec. Nejméně sportující můžeme uvést matky respondentů z Českých Budějovic, pouze 8,90% se věnovalo nějakému soutěžnímu sportu (nejvíce uváděné sporty: volejbal, gymnastika, tanec a házená), 37,43% sportuje pouze rekreačně a celých 53,67% nesportuje vůbec.

Graf č. 23 Podmínky sportování v místě bydliště



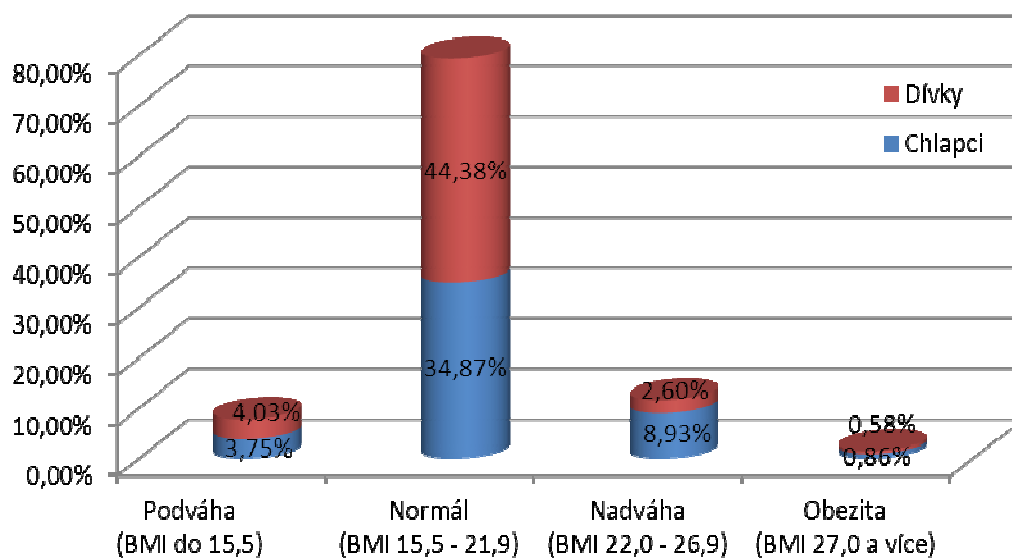
Graf č. 24 Podmínky sportování v místě bydliště



Jak hodnotí respondenti podmínky pro sportování v místě bydliště, dokládají *grafy č. 23 a 24*. „Celkem to ujde, kdo chce, najde si příležitost“ odpovědělo v Táboře 55,04% a v Českých Budějovicích 63,61%, jedná se tedy o nejčastější odpověď. Za velmi dobrými podmínkami, kde je možno provozovat všechno stojí 25,94% v Táboře a 28,53% v Českých Budějovicích. Je zde málo možností (14,99%, 7,59%). Prakticky zde nic není, uvedlo v Táboře 4,03% a v Českých Budějovicích 0,26% což je pouze 1 respondent.

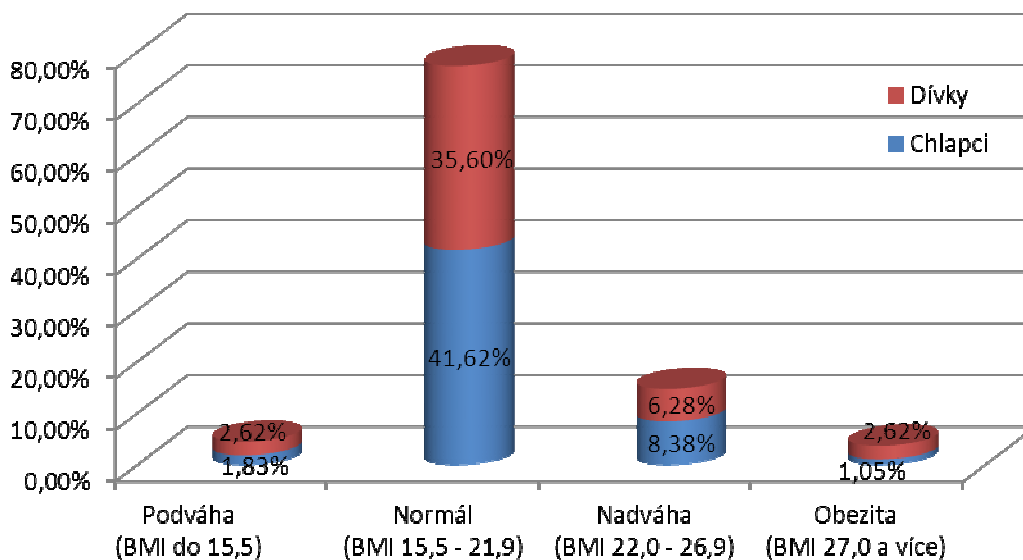
Graf č. 25 Index tělesné hmotnosti (BMI index) u žáků II. stupně ZŠ

Tábor



Graf č. 26 Index tělesné hmotnosti (BMI index) u žáků II. stupně ZŠ

České Budějovice



Index tělesné hmotnosti u dotazovaných žáků uvádím v *grafu č. 25 a 26*. Jak je již uvedeno v teoretické části, BMI se vypočítá z poměru tělesné výšky a hmotnosti. Pro

rozdělení do jednotlivých skupin jsem použila tabulku č. 4 (ze strany 33), která se týká věkové kategorie respondentů.

Naprostá většina dotazovaných se řadí k normálu, konkrétně 79,25% v Táboře a 77,22% v Českých Budějovicích. Nadváha se týká v Táboře 11,53% žáků a v Českých Budějovicích 14,66%. Podváhu má 7,78% respondentů z Tábora a 4,45% z Českých Budějovic. Obezita se vyskytuje zřídka, pouze 1,44% v Táboře a 3,67% v Českých Budějovicích.

10. Závěry

V této diplomové práci se věnujeme problematice aktivního životního stylu školní mládeže. Cílem práce bylo zjistit skutečný stav aktivního způsobu života vybrané skupiny mládeže ve dvou jihočeských městech. Součástí práce bylo vytvoření anonymního dotazníku zaměřeného na školní tělesnou výchovu, aktivní a pasivní zájem o sport a pohybové aktivity, sportovní vybavení dnešní mládeže aj. včetně identifikačních údajů.

Teoretická část shrnuje poznatky o dané problematice z odborné literatury. Konkrétně v této části zpracováváme pojmy životní styl a aktivní životní styl, abychom čtenářům nastínili, co si pod těmito pojmy mohou představit. Dále se zabýváme věkovou kategorií školní mládež. Zde se zaměřujeme na starší školní věk, jelikož u této věkové skupiny respondentů jsme prováděli výzkum diplomové práce. Věnujeme se i faktorům, které mohou ovlivňovat aktivní životní styl mládeže.

Ve výsledkové části přecházíme k hodnocení samotných dotazníků, vyplněných respondenty. Vyhodnocení je zapsáno v tabulkách a znázorněno v grafech. Každá otázka obsahuje svůj hodnotící komentář. Ze zjištěných výsledků je v obou městech patrný kladný přístup respondentů jak k hodinám školní tělesné výchovy, tak i k mimoškolním sportovním aktivitám, kdy více jak polovina dotazovaných navštěvuje pravidelně sportovní oddíl nebo kroužek. Potvrdila se nám také hypotéza, týkající se podmínek pro sportování v obou dotazovaných městech. Podle názoru respondentů, jsou podmínky ke sportování na lepší úrovni v Českých Budějovicích než v Táboře. V dotazníku byla položena také otázka, co by žáci uvítali nového v hodinách školní tělesné výchovy, odpovědi na tuto otázku podávají zpětnou informaci pro učitele, jaké nové sportovní činnosti zařadit do svých vyučovacích hodin.

Na závěr lze konstatovat, že aktivní životní styl je u dotazované školní mládeže na dobré úrovni, ale je důležité, aby vhodnou motivací jak ze strany rodičů, učitelů tak i trenérů dále rozvíjeli své pohybové dovednosti.

11. Použitá literatura

1. BAKALÁŘ, E. *Psychohry II*. Praha: Vyšehrad, 1995. 186 s. ISBN 80-7021-139-3.
2. BUNC, V., ŠTILEC, M. *Česká alzheimerská společnost* [online]. 2004, 2010-03-15 [cit. 2010-10-31]. Aktivní životní styl a jeho determinanty u seniorů. Dostupné z WWW: <<http://www.alzheimer.cz/?PageID=590>>.
3. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. 196 s. ISBN: 80-247-0948-1.
4. ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., DOLANSKÝ, H., *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*, Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5.
5. DOBRÝ, L. Krátká historie pohybové aktivity a zdravotních benefitů. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2008, roč. 74, č. 2, s. 7-18.
6. DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN: 80-7033-760-5.
7. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.
8. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
9. GREGORA, M. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. 184 s. ISBN 978-80-247-3110-0.
10. HAVLÍČKOVÁ, L. et al. *Fyziologie tělesné zátěže I. (obecná část)*. Praha: Karolinum, 1999. 203 s. ISBN: 978-80-7184-875-2.
11. HODAŇ, B. *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex, 2002. ISBN 80-85783-37-1.
12. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007. 266 s. ISBN: 978-80-247-1369-4.
13. JANOŠOVÁ, P. *Dívčí a chlapecká identita*. Praha: Grada, 2008. 288 s. ISBN 978-80-247-2284-9.

14. JANSA, P. et al. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS, 2005. 150 s. ISBN 80-86317-33-1.
15. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava, děti a dorost*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. 192 s. ISBN: 978-80-247-0797-6.
16. JIRÁK, J., KOPPLOVÁ, B. *Média a společnost, stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*, 1. Vydání, Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7.
17. JIRÁK, J., KOPPLOVÁ, B. *Masová média*, 1. vydání, Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-466-3.
18. KAPLÁNEK, M.: *Pedagogika volného času*. Skripta TF JCU, 2003.
19. KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1983. 816 s.
20. KRÁLÍKOVÁ, E. *Závislost na tabáku a možnosti léčby*. Čes. a slov. psychiat., 2004, roč. 100, č. 1, s 13 - 18
21. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. 112s. ISBN 80-247-1636-4.
22. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
23. LINHART, J. et al. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. 878 s. ISBN 80-7184-310-5.
24. LUHAHOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L., *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1974. 360 s.
25. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
26. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D. et al., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
27. MAREŠ, J. et al. *Sociální podpora u dětí a dospívajících II*. Hradec Králové: Nucleus, 2002.
28. MASTNÁ, B. *Nadváha, obezita, výživa*. 1. vydání. Praha: Triton, 2000.
29. MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SŮSS, V., *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 152 s. ISBN 978-80-210-4589-7.

30. MUŽÍK, V., DOBRÝ, L. Charakteristiky kvalitní tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2008, roč. 74, č. 4, s. 5.
31. NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada Publishing, 2004. 140 s. ISBN: 80-247-0695-4.
32. OREL, M., FACOVÁ, V. et al. *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada, 2009. 256 s. ISBN 978-80-247-5.
33. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
34. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 270s. ISBN 80-7184-569-8.
35. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
36. Pohybová aktivnost mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2007, roč. 73, č. 5, s. 38-39.
37. RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: UK FTVS, 2006. 108 s. ISBN 80-86317-44-7.
38. ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*. 4. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-247-1049-8.
39. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2.
40. SAK, P. Proměny volného času a zaostávání pedagogiky. *Britské listy* [online]. 2006-07-03, [cit. 2010-11-24]. Dostupný z WWW: <<http://www.blisty.cz/2006/7/3/art29205.html>>. ISSN 1213-1792.
41. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
42. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
43. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2001. 127 s. ISBN 80-86317-13-7.

44. SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2563-8.
45. SPIRDUSO, W. *Physical dimensions of aging*. Champaign: Human Kinetics, 1995.
46. ŠEDIVÁ, S. *Symptomy deprese u dětí staršího školního věku a jejich kontext*. Diplomová práce. Praha, 1999. Diplomová práce na FF UK. Vedoucí diplomové práce Jaroslav Šturma.
47. THE AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Lekce o pohybové aktivitě mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2006, roč. 72, č. 6, s. 39-42.
48. TUČEK, M. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003. 428 s. ISBN 80-86429-22-9.
49. VALJENT, Z. *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. Praha: ČVUT – Elektrotechnická fakulta, 2010. 160 s. ISBN: 978-80-01-04669-2.
50. VIGNEROVÁ, J., BLÁHA, P. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost a obezita*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001. 173 s. ISBN 80-7071-173-6.
51. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu B UEFA licence*. Praha: Olympia, 2005. 264 s. ISBN: 80-7033-921-7.

12. Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1: Zdravotní výhody pohybových aktivit.....	16
Tabulka č. 2: Hlavní morfologické a funkční rozdíly mezi mužem a ženou.....	26
Tabulka č. 3: Klasifikace nadváhy a obezity stanovené podle BMI a % BF (tělesného tuku) doporučené WHO pro dospělé.....	33
Tabulka č. 4: Klasifikace nadváhy a obezity stanovené podle BMI a % BF platné pro děti ve věku 6 – 14 let.....	33
Tabulka č. 5: Struktura podle věkových kategorií a pohlaví – Tábor.....	44
Tabulka č. 6: Struktura podle věkových kategorií a pohlaví – České Budějovice.....	44
Tabulka č. 7: Co bys uvítal/a nového v hodinách TV?.....	49
Tabulka č. 8: Který je Tvůj nejoblíbenější sport?.....	50
Tabulka č. 9: Pravidelně navštěvované sportovní oddíly, kroužky u respondentů.....	51
Tabulka č. 10: Pravidelně navštěvovaný zájmový oddíl, kroužek u respondentů.....	58
Tabulka č. 11: Uveď sportovní vybavení, které vlastní Tvá rodina.....	59
Tabulka č. 12: Sporty prováděné rodiči respondentů.....	60
Graf č. 1 Kolik hodin povinné školní tělesné výchovy (TV) máš týdně? Tábor.....	46
Graf č. 2 Kolik hodin povinné školní tělesné výchovy (TV) máš týdně? České Budějovice.....	46
Graf č. 3 Myslíš, že je počet hodin povinné školní TV dostatečný?.....	47
Graf č. 4 Jaká je pro Tebe povinná školní TV? Tábor.....	48
Graf č. 5 Jaká je pro Tebe povinná školní TV? České Budějovice.....	48
Graf č. 6 Navštěvuješ mimo školu nějaký sportovní oddíl, kroužek nebo nějaké cvičení? Tábor.....	51
Graf č. 7 Navštěvuješ mimo školu nějaký sportovní oddíl, kroužek nebo nějaké cvičení? České Budějovice.....	51
Graf č. 8 Kdo Tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu? Tábor.....	53
Graf č. 9 Kdo Tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu? České Budějovice.....	53
Graf č. 10 Platíš za mimoškolní sportovní kroužky nějaké peníze?.....	54

Graf č. 11 Vyjádři svůj názor na tzv. adrenalinové sporty (bungee jumping, tandemový seskok, lanové centrum aj.) Tábor.....	55
Graf č. 12 Vyjádři svůj názor na tzv. adrenalinové sporty (bungee jumping, tandemový seskok, lanové centrum aj.) České Budějovice.....	55
Graf č. 13 Jaká je Tvá divácká účast na sportovních akcích? Tábor.....	56
Graf č. 14 Jaká je Tvá divácká účast na sportovních akcích? České Budějovice.....	56
Graf č. 15 Sledovanost sportu v televizi. Tábor.....	57
Graf č. 16 Sledovanost sportu v televizi. České Budějovice.....	57
Graf č. 17 Věnuješ se pravidelně nějaké zájmové činnosti v oddílu, kroužku apod.? Tábor.....	58
Graf č. 18 Věnuješ se pravidelně nějaké zájmové činnosti v oddílu, kroužku apod.? České Budějovice.....	58
Graf č. 19 Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport? Tábor – otec.....	60
Graf č. 20 Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport? Tábor – matka.....	60
Graf č. 21 Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport? České Budějovice – otec.....	60
Graf č. 22 Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport? České Budějovice – matka.....	60
Graf č. 23 Podmínky sportování v místě bydliště – Tábor.....	62
Graf č. 24 Podmínky sportování v místě bydliště - České Budějovice.....	62
Graf č. 25 Index tělesné hmotnosti (BMI index) u žáků II. stupně ZŠ – Tábor.....	63
Graf č. 26 Index tělesné hmotnosti (BMI index) u žáků II. stupně ZŠ – České Budějovice.....	63

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Doplnující informace ke grafům ve výsledkové části práce

Dotazník

Jsem studentkou Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a tento výzkum je součástí mé diplomové práce. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je zcela anonymní, a získané údaje budou použity pouze pro mou diplomovou práci. Není-li uvedeno jinak, zaškrtněte vždy jen jednu odpověď. Předem děkuji za pomoc a pravdivé vyplnění všech údajů.

1. Kolik hodin povinné školní tělesné výchovy (TV) máš týdně?
2. Myslíš, že je počet hodin povinné školní TV dostatečný?
 Ano
 Ne
3. Jaká je pro Tebe povinná školní TV?
 Ano baví mě, hodiny jsou zajímavé
 Někdy mě baví, někdy nebaví
 Ne, nebaví mě
4. Co bys uvítal/a nového v hodinách TV?
.....
.....
5. Který je Tvůj nejoblíbenější sport (bez ohledu, jestli ho provozuješ)? Uvést pouze jeden!
.....
.....
6. Navštěvuješ mimo školu nějaký sportovní oddíl, klub, kroužek nebo nějaké cvičení?
 Ano, pravidelně (minimálně 1x týdně). A jaký?
- Ano, nepravidelně. A jaký?
- Ne, nikam na sport nechodím.
7. Kdo Tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu?
 Někdo z rodiny (rodiče, sourozenci apod.)
 Někdo z kamarádů, party
 Sportovní vzor, líbil se mi sport
 Někdo jiný
- Sám
- Nedělám mimo školu žádnou TV a sport
8. Platíš za mimoškolní sportovní kroužky nějaké peníze?
 Ano
 Ne
9. Vyjádři svůj názor na tzv. adrenalinové sporty (bungee jumping, tandemový seskok, lanové centrum aj.)
 Jsou prospěšné pro získání odvahy
 Nejsou dobré, ohrožují zdraví
 Jiný názor (prosím, uveď jaký)

10. Jaká je Tvá divácká účast na sportovních akcích?
- Nejméně 1 x týdně
 - 2x – 3x měsíčně
 - Nanejvýš 1x měsíčně
 - Méně než 1x za měsíc
 - Nechodím na tyto akce
11. Sledovanost sportu v televizi
- Pravidelně - sleduji všechny sporty v televizi
 - Často - ale vybírám si podle sportu
 - Občas - spíše významné sportovní události
 - Nesleduji
12. Věnuješ se pravidelně nějaké jiné zájmové činnosti v oddílu, kroužku apod.? Např. skautingu, ochranářství, chovatelství, jazykům, hudbě aj.
- Ano, a to Kolik hodin týdně?
 - Ne
13. Uveď sportovní vybavení, které vlastní Tvá rodina (možnost zaškrtnout více odpovědí)
- Kánoe, kajak, windsurfing
 - Horské kolo nebo jiné kolo
 - Stůl na stolní tenis
 - Míč na volejbal, fotbal, basketbal aj.
 - Tenisovou raketu, soupravu na badminton
 - Činky, posilovací zařízení, rotoped
 - Vybavení pro sjezdové, běžecké lyžování
 - Kolečkové, zimní brusle
 - Stan
 - Jiné, a to
14. Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport?
- Otec
- Ano, a jaký sport?
 - Pouze rekreačně
 - Ne, žádný
- Matka
- Ano, a jaký sport?
 - Pouze rekreačně
 - Ne, žádný
15. Podmínky sportování v místě bydliště
- Velmi dobré, je zde možno provozovat všechno
 - Celkem to ujde, kdo chce, najde si příležitost
 - Je zde jen málo možností
 - Prakticky zde nic není
16. Pohlaví
- Chlapec
 - Dívka

17. Navštěvuji na základní škole

- 6. třídu
- 7. třídu
- 8. třídu
- 9. třídu

18. Výška:

19. Váha:

Děkuji Vám za spolupráci

Hana Hojdarová

Příloha č. 2 – Doplnující informace ke grafům ve výsledkové části práce

(údaje ve všech tabulkách znázorňují počty respondentů)

Tabulka ke grafu č. 1: Kolik hodin povinné školní TV máš týdně?

Tábor			
2 hodiny	3 hodiny	4 hodiny	Celkový součet
239	58	50	347

Tabulka ke grafu č. 2: Kolik hodin povinné školní TV máš týdně?

České Budějovice				
2 hodiny	3 hodiny	4 hodiny	6 hodin	Celkový součet
282	68	2	30	382

Tabulka ke grafu č. 3: Myslíš, že je počet povinné školní TV dostatečný?

Tábor		
Ano	Ne	Celkový součet
170	177	347

Tabulka ke grafu č. 3: Myslíš, že je počet povinné školní TV dostatečný?

České Budějovice		
Ano	Ne	Celkový součet
205	177	382

Tabulka ke grafu č. 4: Jaká je pro Tebe povinná školní TV?

Tábor			
Ano baví mě, hodiny jsou zajímavé	Někdy mě baví, někdy nebaví	Ne, nebaví mě	Celkový součet
152	185	10	347

Tabulka ke grafu č. 5: Jaká je pro Tebe povinná školní TV?

České Budějovice			
Ano baví mě, hodiny jsou zajímavé	Někdy mě baví, někdy nebaví	Ne, nebaví mě	Celkový součet
125	251	6	382

Tabulka ke grafu č. 6: Navštěvuješ mimo školu nějaký sportovní oddíl, kroužek nebo nějaké cvičení?

Tábor			
Ano, pravidelně	Ano, nepravidelně	Ne, nikam nechodím	Celkový součet
175	23	149	347

Tabulka ke grafu č. 7: Navštěvuješ mimo školu nějaký sportovní oddíl, kroužek nebo nějaké cvičení?

České Budějovice			
Ano, pravidelně	Ano, nepravidelně	Ne, nikam nechodím	Celkový součet
234	22	126	382

Tabulka ke grafu č. 8: Kdo Tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu?

Tábor						
Někdo z rodiny	Někdo z kamarádů	Sportovní vzor, líbil se mi sport	Sám	Nedělám mimo školu žádnou TV a sport	Někdo jiný - lékař, smrt M. Jaksona	Celkový součet
66	75	24	77	103	2	347

Tabulka ke grafu č. 9: Kdo Tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu?

České Budějovice						
Někdo z rodiny	Někdo z kamarádů	Sportovní vzor, líbil se mi sport	Sám	Nedělám mimo školu žádnou TV a sport	Někdo jiný - učitel, z letáku	Celkový součet
77	90	24	101	86	4	382

Tabulka ke grafu č. 10: Platíš za mimoškolní sportovní kroužky nějaké peníze?

Tábor		
Ano	Ne	Celkový součet
177	170	347

Tabulka ke grafu č. 10: Platíš za mimoškolní sportovní kroužky nějaké peníze?

České Budějovice		
Ano	Ne	Celkový součet
238	144	382

Tabulka ke grafu č. 11: Vyjádři svůj názor na tzv. adrenalinové sporty

Tábor				
Jsou prospěšné pro získání odvahy	Nejsou dobré, ohrožují zdraví	Mám z nich strach, nezkusil/a bych to	Líbí se mi, chtěl/a bych to zkusit	Celkový součet
284	33	16	14	347

Tabulka ke grafu č. 12: Vyjádři svůj názor na tzv. adrenalinové sporty

České Budějovice				
Jsou prospěšné pro získání odvahy	Nejsou dobré, ohrožují zdraví	Mám z nich strach, nezkusil/a bych to	Líbí se mi, chtěl/a bych to zkusit	Celkový součet
282	38	16	46	382

Tabulka ke grafu č. 13: Jaká je Tvá divácká účast na sportovních akcích?

Tábor					
Nejméně 1x týdně	2x - 3x měsíčně	Nanejvýš 1x za měsíc	Méně než 1x za měsíc	Nechodím na tyto akce	Celkový součet
54	62	60	52	119	347

Tabulka ke grafu č. 14: Jaká je Tvá divácká účast na sportovních akcích?

České Budějovice					
Nejméně 1x týdně	2x - 3x měsíčně	Nanejvýš 1x za měsíc	Méně než 1x za měsíc	Nechodím na tyto akce	Celkový součet
72	84	61	89	76	382

Tabulka ke grafu č. 15: Sledovanost sportu v televizi

Tábor			
	Chlapci	Dívky	Celkový součet
Pravidelně	13	8	21
Často	79	60	139
Občas	57	86	143
Nesleduji	19	25	44
Celkový součet	168	179	347

Tabulka ke grafu č. 16: Sledovanost sportu v televizi

České Budějovice			
	Chlapci	Dívky	Celkový součet
Pravidelně	14	2	16
Často	107	46	153
Občas	55	96	151
Nesleduji	26	36	62
Celkový součet	202	180	382

Tabulka ke grafu č. 17: Věnuješ se pravidelně nějaká zájmové činnosti v oddílu, kroužku apod.?

Tábor		
Ano	Ne	Celkový součet
82	265	347

Tabulka ke grafu č. 18: Věnuješ se pravidelně nějaká zájmové činnosti v oddílu, kroužku apod.?

České Budějovice		
Ano	Ne	Celkový součet
106	276	382

Tabulka ke grafům č. 19 – 22: Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport?

	Ano	Pouze rekreačně	Ne, žádný	Celkový součet
Tábor - otec (graf č. 19)	105	120	122	347
Tábor - matka (graf č. 20)	53	127	167	347
Č. Budějovice - otec (graf č. 21)	88	134	160	382
Č. Budějovice - matka (graf č. 22)	34	143	205	382

Tabulka ke grafu č. 23: Podmínky sportování v místě bydliště

Tábor				
Velmi dobré, je zde možno provozovat všechno	Celkem to ujde, kdo chce, najde si příležitost	Je zde málo možností	Prakticky zde nic není	Celkový součet
90	191	52	14	347

Tabulka ke grafu č. 24: Podmínky sportování v místě bydliště

České Budějovice				
Velmi dobré, je zde možno provozovat všechno	Celkem to ujde, kdo chce, najde si příležitost	Je zde málo možností	Prakticky zde nic není	Celkový součet
109	243	29	1	382

Tabulka ke grafu č. 25: Index tělesné hmotnosti (BMI index) u žáků II. stupně ZŠ

Tábor			
	Chlapci	Dívky	Celkový součet
Podváha	13	14	27
Normál	121	154	275
Nadváha	31	9	40
Obezita	3	2	5
Celkový součet	168	179	347

Tabulka ke grafu č. 26: Index tělesné hmotnosti (BMI index) u žáků II. stupně ZŠ

České Budějovice			
	Chlapci	Dívky	Celkový součet
Podváha	7	10	17
Normál	159	136	295
Nadváha	32	24	56
Obezita	4	10	14
Celkový součet	202	180	382