

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**ANALÝZA POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ NA  
ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH V PRAZE 8**

(Analysis of physical activities of children in primary schools in Prague 8)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce: **PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.**

Autor diplomové práce: **Bc. Simona Krátká**

Praha 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem Analýza pohybových aktivit dětí na základních školách v Praze 8 vypracovala samostatně za použití zdrojů, které jsou uvedeny v seznamu literatury a informačních zdrojů. Souhlasím se zveřejněním diplomové práce podle zákona č. 111/1998 sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona

č. 121/2000 sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne

Podpis

## Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala panu PhDr. Martinovi Dlouhému Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za jeho cenné rady, věnovaný čas a trpělivost. Dále děkuji všem žákům základních škol, které se šetření zúčastnily.

## **Abstrakt**

Tato diplomová práce se zabývá analýzou pohybových aktivit dětí na základních školách v Praze 8.

Teoretická část práce obsahuje teoretické vymezení pojmů pohybová aktivita, její význam, dělení, doporučení pro děti staršího školního věku. Součástí jsou i zdravotní rizika spojená s hypokinezi a vliv pohybové aktivity na zdraví a životní styl. Dále se zabývá charakteristickými fyzickými, psychickými a sociálními znaky dítěte tohoto věku. Pojem sport a volný čas jsou v této části práce také vymezeny.

Praktická část diplomové práce je především zaměřena na praktické provedení našeho empirického výzkumu, který se opírá o teoretické poznatky získané v předcházejících kapitolách. V první části je popsán výzkumný vzorek, metody a postup práce. Dále je vypracována analýza, rozbor a vyhodnocení dotazníkového šetření. Poslední kapitoly jsou věnovány diskuzi a vyvození závěrů dotazníků.

### **KLÍČOVÁ SLOVA:**

děti, pohybová aktivita, sport, základní škola, žáci

## **Abstract**

This thesis deals with the analysis of physical activities of children in elementary schools in Prague 8.

The theoretical part contains the theoretical notion of physical activity, its importance, cutting, recommendations for school children. It also includes health risks associated with hypokinesia. The effect of physical activity on company health is lifestyle. Deals with the characteristic physical, psychological social characters child of that age. The notion of sporting leisure, this section works also defined.

The practical part is mainly focused on practical implementation of our empirical research, which is based on theoretical knowledge gained in previous chapters. The first part describes the research sample, methods and procedures of work. Furthermore, an analysis, analysis of the evaluation questionnaire. The last chapters are devoted to the discussion by drawing conclusions questionnaires.

### **KEYWORDS:**

children, physical activity, sport, primary school, pupils

## Obsah

1	ÚVOD .....	8
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE.....	10
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	11
3.1	Pojem pohybová aktivita .....	11
3.1.1	Význam pohybové aktivity .....	13
3.1.2	Dělení pohybových aktivit .....	17
3.1.3	Pohybová aktivita ve starším školním věku.....	20
3.1.4	Doporučení pohybových aktivit.....	22
3.1.5	Mimoškolní pohybová aktivita .....	24
3.2	Charakteristika dítěte školního věku.....	27
3.2.1	Fyzické znaky vývoje dítěte.....	28
3.2.2	Psychické a sociální znaky vývoje dítěte .....	30
3.3	Volný čas .....	31
3.3.1	Pojem volný čas a jeho definice.....	32
3.3.2	Funkce volného času .....	34
3.3.3	Instituce s volnočasovými aktivitami.....	36
3.4	Faktory ovlivňující aktivní způsob trávení volného času .....	38
3.5	Zdravotní rizika spojená s pohybovou inaktivitou .....	39
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
4.1	Metody a postup práce .....	43
4.1.1	Úskalí prováděného výzkumu.....	45
4.2	Výsledky dotazníkového šetření .....	46
5	DISKUZE.....	58
5.1	Verifikace hypotéz .....	60
6	ZÁVĚRY.....	64
6.1	Didaktický přínos práce .....	65

Použitá literatura a informační zdroje .....	66
Internetové zdroje.....	69
Bakalářské a diplomové práce.....	69
Seznam obrázků.....	70
Seznam tabulek.....	70
Seznam příloh.....	70

# 1 ÚVOD

Téma diplomové práce: Analýza pohybových aktivit dětí na základních školách v Praze 8 jsem si vybrala zejména proto, že jsem učitelkou tělesné výchovy na druhém stupni na základní škole na Praze 8 a velice mě zajímala problematika trávení volného času u dětí v tomto věku. Myslím si, že toto téma je v dnešní době velice aktuální a daná analýza pohybových aktivit by mohla být inspirací rodičům, pedagogům nebo samotným žákům při výběru aktivit a uchopením celého životního stylu.

Inspirací pro výběr zvoleného tématu mi byla nepříliš příznivá realita posledních let, kde se ukazuje, že jsou pohybové aktivity stále více potlačovány do pozadí konzumností a nepotřebností pohybu. Bohužel přednost před těmito aktivitami dostávají v dnešní době moderní technologie, jakými je výpočetní technika, ale i eskalátory a automobily. Tyto trendy se negativním způsobem odrážejí na vývoji celé populace a to nejen na fyzickém, ale i psychickém a sociálním vývoji.

Životní styl dětí tohoto věku je z velké míry charakteristický nedostatkem pohybu či pasivním trávením volného času a nadměrou sezením u elektronických přístrojů. Domnívám se, že na utváření životního stylu mají v první fázi velký vliv rodiče. Vždyť právě ti by měli své děti inspirovat a motivovat k aktivnímu způsobu trávení volného času, seznámit je s riziky hypokineze a s tím spojenými zdravotními potížemi. Situace, kdy děti pasivně tráví svůj volný čas nevhodně volenými aktivitami, je z velké části způsobena nedostatečnou výchovou a nedostatkem volného času ze strany rodičů. Děti jsou v období mladšího školního věku velmi ovlivnitelné při výběru aktivit ve svém volném čase, proto je potřeba dbát na správnou volbu prožívání volného času. Starší školní věk je charakteristický fyzickou, psychickou i sociální změnou a v této části života je pro ně velmi důležitý názor vrstevníků.

Diplomová práce je složena z teoretické a výzkumné části. V teoretické části je zpracován nezbytný teoretický základ dané problematiky, který vychází ze studií odborné literatury a celosvětových výzkumů. Najdeme zde například charakteristiku a rozdělení pohybové aktivity, problémy spojené s jejím nedostatkem, dále pak charakteristiku volného času a typické vývojové znaky charakteristické pro starší školní věk. Výzkumná



část obsahuje formulaci hypotéz, deskripci dotazníkového šetření, jeho vyhodnocení a shrnuje výsledky šetření.

Dosažením hlavního cíle diplomové práce můžeme přispět ke zmapování volnočasových aktivit u dětí na druhém stupni základních škol a zvýšit povědomí o dané problematice.

## 2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

**Hlavním cílem** naší diplomové práce byla analýza a následná komparace volnočasových aktivit dětí na druhém stupni základních škol na Praze 8. Metodou dotazníkového šetření jsme chtěli získat potřebné informace k vyvození hlavního cíle práce.

Pro splnění daného cíle budeme vycházet:

- z teoretických poznatků vycházejících ze studia odborné literatury zabývající se danou problematikou
- z výsledků dotazníkového průzkumu provedeného na dětech staršího školního věku

### **Problémy práce**

- Budou se chlapci staršího školního věku věnovat pohybovým aktivitám ve svém volném čase častěji než dívky?
- Patří mezi nejčastější pohybové aktivity u chlapců sportovní hry (tj. míčové hry) a u dívek sporty s převahou estetického charakteru?
- Bude počet žáků provozující svou pohybovou aktivitu o víkendu převažovat nad žáky trávícími svou pohybovou aktivitu ve všední dny?
- Bude se objem pohybové aktivity s rostoucím věkem snižovat?
- Získávají žáci podnět k trávení svého volného času převážně od rodičů?
- Budou žáci provozovat svou pohybovou aktivitu převážně organizovaně (tj. v klubech, oddílech)?
- Bude počet žáků trávících svůj volný čas pasivně, převažovat nad těmi, kteří ho tráví aktivně?
- Vnímá převážná část žáků pohybovou aktivitu jako zdroj zábavy?

### 3 TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 Pojem pohybová aktivita

V současné době je pohybová aktivita často skloňovaným pojmem. Setkáváme se s ní v souvislosti zdravého životního stylu, považujeme ji za nezbytnou součást naší existence. Všechny její formy pomáhají člověku k uspokojování vlastních potřeb a naplňování spokojené životní cesty. V oblasti pohybové aktivity je užíváno velké množství termínů a pojmů, které se snaží o tu nejpřesnější definici. Každý autor vysvětluje a vykládá pojmy pohybové aktivity podle svého názoru a uvážení, a tak vzniká jistý terminologický nesoulad. Je zřejmé, že pohybová aktivita je pro člověka přirozenou životní potřebou.

*„Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec.“*  
(MŠMT, 2002, s. 15)

Další definicí tohoto pojmu se zabývá Stackeová (2009, s. 7), která uvádí: *„Pohybová aktivita je označením souhrnu bazálních pohybových aktivit a pohybových aktivit dovednostního charakteru (strukturovaných) v určité časové jednotce (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka apod.).“*

V naší diplomové práci budeme užívat pojmy, které jsou úzce spjaty s pohybovou aktivitou, avšak nemají stejný význam, proto je důležité je vymezit a definovat. Zahrnujeme sem tyto termíny:

- **Pohybová aktivnost**, která se vztahuje k jakémukoli tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu. (Caspersen, 1989)
- **Pohybová nedostatečnost** (physical inactivity), neboli také pohybová inaktivita, projevující se pouze velmi nízkou účastí pohybových aktivit běžného života a absencí pohybových aktivit dovednostního charakteru. Minimální objem pohybových aktivit neodpovídá doporučení lékařů. (Dobry, Čechovská, Kračmar, Psotta, Süs, 2009)

- **Tělesná zdatnost** je výsledek, kterého je možné docílit tělesným cvičením vykonávaným s četností, intenzitou a dobou trvání podle směrnic ASCM. (Americká asociace pro sportovní medicínu, 2000)
- **Tělesné cvičení** je jedním z druhů pohybových aktivit, které jsou naplánované, strukturované a opakují se. (Marcus, Forsyth, 2010)

Jednou z publikací zabývajících se pohybovou aktivitou je *Tělesná výchova a sport 21. století* (Mužík, Süß, 2009). Tato publikace je sestavena z vybraných příspěvků vědeckého semináře pedagogické kinantropologie, který byl organizován v roce 2008.

Autoři Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psota, Süß, kteří se mnoho let zabývají pohybovou aktivitou, ji v této publikaci vymezují následovně: „*Pohybová aktivita (physical activity, PA) je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, apod.*“ (Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psota, Süß, 2009, s. 11)

Dle Sigmunda a Sigmundové můžeme dále pohybovou aktivitu definovat z hlediska energetického výdeje jako tělesný pohyb, který je zabezpečován kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Víme, že pohybová aktivita tvoří 15 až 40% z celkového energetického výdeje jedince. (Sigmund, Sigmundová, 2011)

V souvislosti s pohybovou aktivitou a aktivností se setkáváme také s pojmem *pohybová inaktivita*. Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psota a Süß (2009), chápou výše uvedený pojem, jako nedostatek běžných denních pohybových aktivit s absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru. Touto problematikou se budeme podrobněji zabývat v podkapitole 3.4.

Všechny uvedené pojmy týkající se pohybové aktivity a aktivnosti jsou neustále diskutovány, řeší se jejich přesná definice a vymezení. Touto problematikou se zabývá i zahraniční literatura, která ji vysvětluje mnohem obsáhleji. V České republice však nemáme vhodné termíny na překlad těchto pojmů, proto někteří čeští odborníci přejímají zahraniční termíny a to vyvolává pochybnosti o řadě definic.

### 3.1.1 Význam pohybové aktivity

Jak jsme již zmiňovali v předchozí podkapitole, pohybová aktivita je nezbytnou součástí našeho života. Setkáváme se s ní od počátku naší existence, kdy byla zaměřena především na lov a sběr, s postupem času se však její funkce a podoby mění, rozvíjí a obohacuje se.

Pravidelná pohybová aktivita je nezbytná nejen jako prevence obezity, ale je jednou ze základních podmínek zdravého životního stylu a tím i zdraví. Pravidelná pohybová aktivita má celou řadu pozitivních účinků a to nejen na fyzické, ale i na sociální a duševní zdraví. Nezastupitelné místo má také ve vývoji dítěte. Vedle fyzického vývoje přispívá k pozitivnímu sociálnímu a psychickému dopadu, jelikož je to prostředek seznamování se s prostředím, ostatními lidmi, ale především prostředek jak ovládat své tělo, jak si poradit s okolním prostředím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Díky pohybové aktivitě lidé poznávají sami sebe, mají možnost komunikovat s ostatními jedinci, ale je také důležitým prostředkem k získávání sebevědomí, sebereflexe, soupeření a spolupracování. V současném životním stylu zaujímají pravidelně prováděné pohybové aktivity nezastupitelné místo a jsou označovány jako hlavní prvek zdravého životního stylu. (Bunc, 2009)

Dle Bunce (2009) byla pohybová aktivita, zejména školní tělesná výchova, doposud společností vnímána v oblastech výkonových tendencí. Je důležité si uvědomit, že pohybová aktivita, především na kondiční úrovni, se v současnosti stává tou nejlepší kompenzací nedostatku pohybového zatížení a psychického tlaku jako důsledku současného života.

Mnoho epidemiologických výzkumů potvrdilo, že pohybová aktivita podporuje ontogenezi člověka, je limitujícím faktorem zdraví jak jedince, tak i celé populace. Dále je významným prostředkem v boji proti hromadným neinfekčním onemocněním, jakými jsou například obezita, hypertenze, porucha tukového metabolismu, osteoporóza apod. Na významu pohybové aktivity pro jedince i celou populaci se shoduje řada českých odborníků (např. Hodaň, Slepíčka a Slepíčková, Stejskal a další) i nadnárodních institucí (WHO, HEPA, CKV apod.), kteří se zabývají touto problematikou.

O důležitosti pohybové aktivity pro ontogenezi jedince tedy není pochyb. V dnešní době ovšem dochází ke snižování intenzity výše zmiňované aktivity v životě člověka. Ta je především zapříčiněna změnou životního stylu. Nedostatek pohybu je způsoben tím, že lidé si chtějí své životy zpohodlnovat a všechnu svou pozornost věnují moderním technologiím. V dnešní době stále více lidí upouští od aktivního způsobu života. Svůj volný čas tráví sledováním TV, děti a mládež se stále více uchylují k hraním her na počítačích a tabletech.

Problém nedostatku pohybu není však pouze u dětí a mládeže, setkáváme se s ním i u dospělých, kteří vyměnili chůzi a jízdní kola za pohodlnější dopravní prostředky, schody v metru za eskalátory a výtahy. Možná právě u nich vidí nastávající generace možnost usnadnění svého životního stylu vyjmutím pohybových aktivit ze svého života.

Machová a Kubátová (2006, s. 43) charakterizují pohyb jako: „*nezbytný a nejpřirozenější předpoklad k zachování a upevnění normálních fyziologických funkcí organismu:*

- ✓ *zvyšuje tělesnou zdatnost*
- ✓ *snižuje hladinu cholesterolu*
- ✓ *pomáhá proti bolestem v zádech*
- ✓ *zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku*
- ✓ *zlepšuje prokrvení kůže, a tím i fyzický vzhled*
- ✓ *je prevencí civilizačních chorob.*

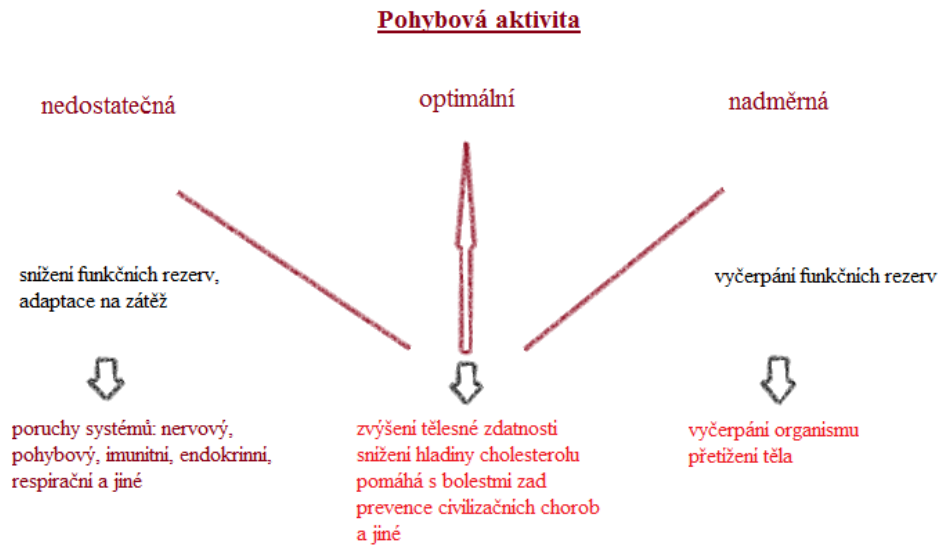
*Pohyb je odjakživa i základním výrazovým prostředkem člověka. Vyjadřuje pocity a nálady, je prvotní formou lidské komunikace.“*

Významem a přínosem pohybové aktivity pro zdraví jedince se také zabývá ministerstvo tělovýchovy členských států EU, které v roce 2008 vydalo dokument „*EU Physical Activity Guidelines*“ přeložený jako *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. Tento dokument sloužící jako politické opatření na podporu zdraví upevňující pohybové aktivity definuje pohybovou aktivitu jako „*jakýkoliv tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň*“. Tato definice zahrnuje všechny souvislosti pohybové aktivity, tj. aktivita ve volném čase související se zaměstnáním, v blízkosti domova nebo pohybovou aktivitu spojenou s dopravou.

Dále uvádí: „V současnosti existuje dostatek důkazů, které svědčí o tom, že pohybově aktivní život může lidem poskytnout mnohé zdravotní přínosy, včetně:

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob
- prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem
- dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí
- stabilní úrovně metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu
- zvýšeného využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity
- sníženého rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva
- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence
- nižší úrovně stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu
- snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů)
- nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím.“ (EU Physical Activity Guidelines, 2008, s. 3)

Obrázek 1: Pohybová aktivita



Zdroj: Novotný, Fakulta sportovních studií

Dle Šerákové (2007) je v současné době jedním z největších problémů dětí, mládeže ale i dospělých jedinců nárůst svalových dysbalancí a vadného držení těla. Aktuální průzkumy dokládají, že více než **50%** dětí školního věku trpí vadným držením těla.

Těmito poruchami se zabývá Čermák a spol. (1998), který charakterizuje svalové dysbalance, jako narušení svalové rovnováhy, která je především zapříčiněna jednostrannou zátěží, tedy nevhodným funkčním zatížením. Dysbalance jsou také způsobeny sedavým způsobem života, nedostatkem pohybu, obezitou a nesprávným pohybovým režimem.

K účelu kompenzace těchto vad slouží tzv. *vyrovnávací (kompenzační) cvičení*, které je podle Čermáka a kol. (1998) rozděleno na cvičení:

- **uvolňovací**
- **protahovací**
- **posilovací**



Kombinací těchto cviků působíme příznivě na celkový pohybový systém. Z tohoto důvodu bychom měli tato cvičení zařazovat do hodin tělesné výchovy ve školách či v mimoškolních pohybových aktivitách. I během vyučování můžeme působit příznivě na pohybový aparát dětí, a to především pohybovými chvilkami.

Je tedy zřejmé, že pohybová aktivita významně přispívá k upevňování zdraví. Podle Blahutkové, Řehulky a Dvořákové (2005, s. 7) „*je zdraví největším bohatstvím každého člověka a prostřednictvím jeho naplňování může každý z nás prožívat plnohodnotný, spokojený život.*“ Naše společnost v současné době hledá formy péče o zdraví populace, z čehož vychází i vládní dokumenty např. *Zdraví pro všechny v 21. století a ZDRAVÍ 21*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) vytváří programy péče o zdraví pro školy a mimoškolní zařízení.

Zdraví nepochybně vede ke zkvalitňování našeho života, a proto je jeho nezbytnou součástí. Světová zdravotnická organizace (WHO, 1946) definuje zdraví jako „*stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti*“.

### 3.1.2 Dělení pohybových aktivit

V následující podkapitole se budeme zabývat dělením pohybových aktivit. Toto dělení můžeme pojmut z více hledisek a podle různých parametrů.

Podle Hodaně (1997) dělíme pohybové aktivity ze tří různých hledisek.

#### 1. z hlediska řízení:

- ✓ **organizované**- tyto aktivity jsou provozovány pravidelně, většinou pod odborným vedením, mají záštitu sportovního klubu s odpovídajícím materiálním zázemím. Jsou pořádány ve formě tréninku, soustředění, soutěží, mající svou pevnou pozici v čase i v místě
- ✓ **neorganizované**- neboli volnočasové, tyto aktivity nejsou nikým řízeny, jedinec je provádí ze své vlastní vůle, sám rozhoduje o průběhu a organizaci, jsou spontánní, bez pevného časového plánu

2. z hlediska fyzického zatížení:

- ✓ **rekreační**- mají funkci spíše společenskou, regeneraci organismu, zvyšují fyzickou a duševní kondici, neaspírají na dosažení nejlepšího sportovního výkonu
- ✓ **závodní**- mající znaky pravidelnosti, systematickosti, stanovení cíle k dosažení výkonu, podávání výkonu a seberealizace

3. z hlediska opakování aktivit:

- ✓ **pravidelné**- pohybové aktivity prováděné minimálně jedenkrát týdně po dobu čtyř týdnů
- ✓ **nepravidelné**- náhodně a spontánně provozované

Mezi další dělení výše zmiňovaných aktivit patří dle Corbina, Pangraziho a Frankse (2000) pohybové aktivity:

- ✓ **kontinuální**- jejichž pohyb trvá několik minut bez přestávek
- ✓ **interminentní** (přerušované)- skládající se z krátkých intervalů, které trvají několik sekund až minut

a dále pohybové aktivity:

- ✓ **mírné intenzity**- můžou se vykonávat poměrně dlouho bez únavy
- ✓ **vyšší intenzity**- vyžadující více energie a zařazení přestávek (např. běh)

Pro ujasnění uvedeme pár příkladů:

- mezi pohybové aktivity *interminentní mírné intenzity* patří například pomoc na zahradě, práce v domácnosti
- *interminentními aktivitami s vyšší intenzitou* myslí autoři aktivity, jakými jsou například účast ve sportovních soutěžích, drobné sportovní hry
- mezi *kontinuální pohybové aktivity mírné intenzity* můžeme zahrnout chůzi do školy, jízda na kole apod.
- naopak *vyšší kontinuální pohybovou aktivitou* se míní například pomalý běh. (Corbin, Pangrazi, Franks, 2000)

Autoři Frömel, Novosad a Svozil (1999) rozdělují stejně jako Hodaň (1997) pohybovou aktivitu na **organizovanou** a **neorganizovanou (spontánní)**.

Dle Dobrého, Čechovské, Kračmara, Psoty a Süsse (2009) se dělí pohybová aktivita také na dva poddruhy:

- ✓ **běžné denní pohybové aktivity**- tyto aktivity jsou součástí běžné denní rutiny, navozují je podmínky, které vznikají v každodenním životě. K jejich provozování nepotřebuje člověk žádné zvláštní vybavení ani prostor. Zahrnujeme mezi ně například úklid domácnosti, práce na zahradě, procházky, nákupy, čištění zubů, cesty do zaměstnání
- ✓ **pohybové aktivity dovednostního typu**- tyto aktivity na rozdíl od běžných denních aktivit vedou cíleně k udržování či zlepšení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti, jakými jsou například svalová zdatnost, flexibilita, kardiovaskulární zdatnost, složení těla apod. Můžou také vést k výkonu v konkrétní pohybové aktivitě (v běhu, házené, plavání atd.). Výše uvedené aktivity jsou plánované, strukturované, záměrně opakované. Jsou většinou časově a prostorově vymezené, mají svá pravidla a jejich vykonávání vyžaduje vesměs adekvátní prostor či zařízení, načiní a oblečení

Na obrázku č. 2 můžeme pozorovat strukturu pohybových aktivit, na kterou je nutno pohlížet jako na spektrum činností.

Obrázek 2: Struktura pohybových aktivit podle SIGPAH 2004



Zdroj: Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009

### 3.1.3 Pohybová aktivita ve starším školním věku

V této podkapitole se budeme zabývat specifiky pohybových aktivit u dětí staršího školního věku. Jelikož se náš výzkum zabývá tímto obdobím lidského vývoje, budeme se mu věnovat rozsáhleji.

Fyzické, psychické a sociální znaky dítěte tohoto věku podrobněji popíšeme v následující podkapitole. Nyní se budeme zabývat výčtem pohybových aktivit a životního stylem daného věku. Musíme však uvést, že věkové vymezení období lidského života se u mnoha odborníků v souvislosti s předmětem zkoumání liší.

Autorky Riegerová, Přidalová a Ulbrichtová (2006) tvrdí, že období staršího školního věku trvá od 11 – 15 let a jeho hlavní charakteristikou je nástup puberty neboli pohlavní dospívání. S tímto dělením vývoje života souhlasí i Vágnerová (2008), nazývající období staršího školního věku obdobím **rané adolescence** (pubescence).

V odborné literatuře se můžeme také setkat s dělením podle Langmeiera a Krejčíkové (1998) na **prepubertu** a **vlastní pubertu**.

U dívek nastupuje puberta mnohem dříve než u chlapců. V tomto období dochází k somatickým změnám postavy. Dívky se zaoblují, dochází ke zvyšování procenta tukové tkáně a tím získávají ženské tvary, kdežto chlapcům narůstá aktivní svalová hmota.

Ve většině škol dochází k druhostupňovému rozdělení koedukovaných skupin tělesné výchovy na skupiny pohlavně oddělené. Uchyluje se k tomu právě díky velkým somatickým změnám postav mezi dívkami a chlapci. U dívek převládá zaoblenost a ladnost pohybů, kdežto u chlapců dochází k nárůstu svalové síly a pohyby nejsou tak plynulé. Jsou zjevné velké rozdíly ve výkonnosti. Projevuje se typicky ženská a mužská motorika a to zejména v obratnostních schopnostech. V důsledku rychlé akcelerace růstu je zhoršená kloubní pohyblivost a tím i koordinace pohybu. Na konci tohoto období dochází k uzavírání růstových štěrbin a tím i k ukončení růstu. (Pastucha a kol., 2011)

Děti v tomto období jsou velice sportovně zdatné, projevuje se u nich zvýšená kloubní pohyblivost a jsou schopny zvládnout i dovednosti, které jsou potřeba u mnohých sportů, gymnastických sestav, tanců apod.

Na druhé straně se u dětí staršího školního věku objevuje čím dál častěji obezita, která je spojená s nedostatkem pohybu. Tito žáci neprojevují přílišný zájem o pohybovou aktivitu. Mohou mít k tomu své důvody, jakými například jsou inaktivita rodičů, zdravotní

či sociální problémy. Děti přejímají jisté vzorce chování a hodnot po svých rodičích. A právě nedostatečný pohyb v rodině, může být jedním z hlavních příčin obezity.

Dalším důvodem může být neobliba tělesné výchovy ve škole, zapříčiněná špatným nebo jednostranným výběrem činností, které jsou náplní hodiny. V hodinách tělesné výchovy by měl učitel brát ohled na všechny žáky, tedy i na ty, kteří nejsou pohybově nadaní. Je zřejmé, že každý jedinec má své oblíbené zájmy, koníčky mezi které sport patřit nemusí, avšak hodiny tělesné výchovy by měly vytvořit pozitivní vztah k pohybu, snahu nastínit důležitost zdravého životního stylu a potřebu pohybu pro život a rizika spojená s pohybovou inaktivitou.

Z dalších důvodů nedostatku pohybu u dětí staršího školního věku jsou bezpochyby zájmy kamarádů. Pokud se kamarádi nevěnují nějakému sportu, nebo neorganizované pohybové aktivitě, je zde větší procento nárůstu pohybové nedostatečnosti. Jedním z hlavních a nejzávažnějších problémů dnešní doby je stále narůstající zájem dětí o virtuální realitu.

Podle Pastuchy a kol. (2011) stráví více než 20% českých dětí denně u výpočetní techniky přes tři hodiny. Právě tito neaktivní jedinci představují rizikovou skupinu pro vznik obezity. Z tohoto hlediska je velice důležité limitovat rodiči čas trávený ve virtuální realitě počítačů.

Dlouhodobým sledováním výkonnosti školních dětí se zabývá Máček a Radvanský (2011), kteří potvrdili pokles množství pohybových aktivit a výkonnosti o 1–2 % za rok. Je zde také zřetelný rozdíl mezi dívkami a chlapci, u kterých ke konci puberty klesá i celkový výdej energie už od věku 11-12 let o 20-30% u dívek ve srovnání s chlapci, u nichž k poklesu dochází až ve věku 13 let.

Tito autoři rozdělují děti, ve vztahu k pohybovým aktivitám, do tří skupin:

- **děti s velkým rozsahem pohybové aktivity** (intenzivní trénink)
- **děti s kolísajícím podílem sedavého způsobu života** (méně pohybově aktivní)
- **děti s jinými zájmy než je pohybová aktivita**

Z výsledků studií bylo prokázáno, že pouhých 10% dětí se věnuje pohybovým aktivitám ve velkém rozsahu. (Máček, Radvanský, 2011)

### 3.1.4 Doporučení pohybových aktivit

Existuje mnoho doporučení k trávení pohybové aktivity u dětí staršího školního věku. Většina však vyplývá ze zahraničních preventivních doporučení. Nabízejí se různé kluby, kroužky, které spadají jak do organizovaných, tak spontánních pohybových aktivit.

Z hlediska preventivního působení na zdraví člověka je u pohybové aktivity podstatná **frekvence, délka trvání a intenzita** s jakou je provozována.

Pastucha a kol. (2011) říká, že doporučený čas pro trávení jakékoliv pohybové aktivity je minimálně 30 minut denně. S tímto doporučením se shoduje i Světová zdravotnická organizace (WHO, 2007). Z vyplývajících studií v Bílé knize o sportu (pracovní dokument útvarů) Komise připomněla, že lze doporučit i vyšší pohybovou aktivitu. Tato zvýšená pohybová aktivita záleží na jednotlivci, jeho zdravotním stavu a možnostech provozování pohybové aktivity.

S tím souvisí i další doporučení organizace WHO (2007), která dokládá, že děti školního věku by měly denně vykonávat až 60 minut středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity, ale pouze ve formě, která je vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Podle studií však tři čtvrtiny respondentů toto doporučení nedodrží. (MZČR)

Aby byla vytvořena doporučení k pohybovým aktivitám, která umožňují udržení a dosažení zdravotních benefitů, je možno užít poznatků různých studií. Právě tyto výsledky vedly Americkou asociaci pro sportovní medicínu (ACSM) k návrhu předpisů, které jsou v USA běžně známy. Tato doporučení říkají, že by se lidé měli věnovat nejméně 30 minut středně namáhavým pohybovým aktivitám aspoň 5 dní v týdnu, nebo nejméně 20 minut velmi namáhavým pohybovým aktivitám alespoň 3 dny v týdnu. (Marcus, Forsyth, 2010)

Dle obrázku č. 3 můžeme vyčíst doporučení autorů Sigmunda a Sigmundové k podpoře pohybově aktivního a zdravého životního stylu.

*Obrázek 3: Doporučení pohybových aktivit*

### **FITT charakteristiky**

Pohybové aktivity alespoň střední intenzity 60 min. denně

Pohybové aktivity střední intenzity nebo chůze nejméně 30 min. denně 5x týdně

Pohybové aktivity vysoké intenzity nejméně 20 min. denně 3x týdně

Kombinace předchozích doporučení pohybových aktivit s možností rozložení času do 10 minutových úseků v rámci celého dne

Zdroj: Sigmund, Sigmundová, 2011

Toto doporučení můžeme převést na denní počet kroků, který by měl dosahovat u dívek 11 000 kroků a u chlapců 13 000 kroků. Mezi další doporučení autorů Sigmunda a Sigmundové (2011) patří:

- podporovat pohybově aktivní transport (chůze, koloběžka apod.) dětí do školy a ze školy
- podporovat provozování pohybové aktivity v zájmových kroužcích, klubech a dalších volnočasových aktivitách
- rozvíjet všestranný pohybový rozvoj
- trávení alespoň 50% času střední až vysoké intenzity v hodinách tělesné výchovy
- nepřetržité sledování televize či počítače by nemělo překročit 2 hodiny denně.

Jednou z problematik doporučení pohybové aktivity je její dávkování. Organizace WHO (2007) popisuje právě tuto problematiku dávkování, jelikož při nízké úrovni pohybové aktivity dochází k nepatrným a nevýznamným zdravotním efektům. K největším zdravotním benefitům s preventivními účinky dochází při vykonávání pohybové aktivity střední intenzity.

Dle Stackeové (2009) je hlavním úkolem nabídnout dětem co nejadekvátnější pohybové aktivity vhodné pro jejich věk, takové, které by je bavily, naplňovaly a zároveň vedly k podpoře zdravého životního stylu a zdraví vůbec. Převažující část těchto aktivit by měla být aerobní ve střední až vysoké intenzitě, nejméně 3x týdně. Nejlépe zvolenými cviky jsou ty, které podporují kvalitu kostní tkáně.

Aerobní pohybovou aktivitu můžeme definovat jako takovou, při které dochází k opakované rytmické aktivaci velkých svalových skupin a vede ke zvyšování kardiopulsační zdatnosti. Mezi tyto aktivity patří běh, plavání, cyklistika či skákání přes švihadlo. (Stackeová, 2009)

### 3.1.5 Mimoškolní pohybová aktivita

Děti mohou sport provozovat na organizované či neorganizované (spontánní) úrovni. Již od útlého dětství mohou provozovat určitý sport, ale pouze na přiměřené úrovni a s přibývajícím věkem úroveň zvyšovat. V souladu s tímto dělením se budeme v následující kapitole zabývat takto strukturovanou pohybovou aktivitou podrobněji.

**Neorganizované pohybové aktivity**, jinými slovy také spontánní, zahrnují takové aktivity, které jsou vykonávány z vlastní vůle, na základě vlastního emotivního rozhodnutí jedince. Záleží na momentálním zájmu a náladě jedince. Spontánní pohybová činnost pozitivně formuje osobnost jedince po stránce fyzické, ale i psychické a sociální.

Dle Slepíčkové (2005) jde v oblasti neorganizované pohybové aktivity většinou o tzv. *sport rekreační*. Mezi takové aktivity patří například jízda na kole, koloběžce, in-line bruslích, běh venku, hry s kamarády, víkendové výlety apod. Do této kategorie také můžeme zařadit aktivity úzce spjaté s běžnými domácími činnostmi, jakými například jsou zahradní práce, úklid domácnosti, venčení psa apod.

*„Neorganizované sportovní aktivity začínají být v mnoha zemích stále rozšířenější, patří sem časté návštěvy ve fitness centrech, rekreační aktivity jako plavání, veslování a plachtění na moři, v jezerech a plaveckých bazénech nebo aktivity, jako jsou chůze, turistika, jízda na koni, cyklistika na horách, v kopcích a jiném přírodním prostředí.“* (EU Physical Activity Guidelines, s. 14, 2008)



Takové spontánní aktivity jsou zvláště zajímavé, jelikož dokážou lidem pomoci zjistit, že jakákoliv pro ně atraktivní pohybová aktivita může být prospěšná pro duši i pro tělo. Dle dokumentu EU Physical Activity Guidelines (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008) přináší neorganizované pohybové aktivity také jistá omezení, která je potřeba zdůraznit. Mezi ně patří například:

- **zeměpisné omezení**- potřeby spontánní pohybové aktivity se u každého jedince liší, je však důležité si uvědomit, že ne každý může provozovat právě tu aktivitu, po které by toužil. Například pouze chladné počasí umožňuje lidem ve velkém měřítku lyžovat, bruslit apod. Tyto úvahy zdůrazňují potřebu existence vhodného pohybového zázemí pro velké spektrum možností pohybových aktivit, což není v každém místě na světě možné.
- **socioekonomické omezení**- zmiňovaný socioekonomický faktor hraje velkou roli při provozování pohybových aktivit, jelikož mnoho nabízených aktivit je spojeno s poměrně vysokými náklady. To může znamenat, že určité atraktivní aktivity jsou dostupné pouze lidem se středními až vysokými příjmy.
- **kulturní omezení**- přístup k jednotlivým pohybovým aktivitám také částečně závisí na vnitřním povědomí o hodnotě právě této aktivity.

Na hranici mezi organizovanou a neorganizovanou pohybovou aktivitou řadíme činnosti, které jsou předem naplánované rodiči, sourozenci či prarodiči. Tyto aktivity provozujeme ve svém volném čase, ale není to vždy činnost plně spontánní, vykonávaná ze svého vlastního zájmu a vůle. Patří sem především výlety, sportovní a pracovní činnosti, návštěvy kulturních akcí apod.

Pro provozování všech neorganizovaných pohybových aktivit existují vhodná místa a prostředí, která jsou volně přístupná a vymezená právě pro tyto účely. Taková místa a prostranství najdeme v každém městě, obci či vesnici. Jsou to louky, lesy, mýtiny, parky, rybníky, nebo místa upravená přímo pro danou pohybovou aktivitu, stále neorganizovanou, jakými jsou dětská hřiště, venkovní posilovny, skate parky a jiné.

Tuto spontánní činnost pravděpodobně ovlivňuje místo, kde daný jedinec bydlí. Výzkumy je prokázáno, že děti žijící na vesnici, mají mnohem více pohybu na čerstvém vzduchu, a to právě neorganizovaného. Chodí s kamarády ven, hrají fotbal, jezdí na kole po vesnici nebo hrají hokej na zaledněném rybníku. Právě tyto děti tráví mnohem méně

času u televizí a počítačů. Velký podíl na této situaci jistě hraje nižší socioekonomický status rodiny žijící na vesnici či drahé členské příspěvky, které si většina rodin nemůže dovolit.

Děti ve městech jsou ohrožovány stále se zvyšujícím nebezpečím na ulici, ať už přibývajících frekventovanými komunikacemi v okolí bydliště, nebo pochybnými bytostmi na sídlištích. Rodiče vychovávající své děti ve městech mají čím dál tím větší oprávněný strach o jejich bezpečnost a tím dochází k nedostatečnému spontánnímu pohybu jejich ratolestí.

Dle Dobrého (2006) mohou míru vykonávání pohybových aktivit svých dětí ovlivnit jejich rodiče a to vštěpováním důležitosti pohybu pro život, jelikož zodpovědnost za přístup dětí k pohybovým aktivitám nese z velké části právě rodič. Důležitá je motivace dětí, která hraje bezpochyby velmi důležitou roli k vnímání pohybu jako celku. K provozování vlastní pohybové aktivity je nesporně velice důležitá *vlastní motivace* jedince, jejímž základem je úspěch v dané situaci. Hlavním ukazatelem je pocit radosti z vykonané práce.

Vykonávání organizované či neorganizované pohybové aktivity mohou výrazně ovlivnit rodiče i vrstevníci, proto je velmi důležité již od raného dětství působit na přirozený a všestranný rozvoj dítěte. V první etapě života je kladen důraz na rodinu, která může postavit základy kladného vztahu k pohybu dítěte. S příchodem do školy, kde dochází k sekundární socializaci, hrají velkou roli názory a zájmy spolužáků a bezpochyby i učitele tělesné výchovy. Stackeová (2009) vidí důležitost v postoji rodičů k vlastní pohybové aktivitě při utváření základu pozitivního či negativního vztahu dítěte.

**Organizovaná pohybová aktivita** je většinou prováděna pod vedením zkušeného pedagoga, cvičitele, trenéra apod. I do této kategorie řadíme organizované výlety s rodiči a prarodiči, kteří nejsou vyškolenými organizátory, avšak tyto aktivity nejsou často provozovány z vlastní vůle a zájmu dítěte, proto je budeme řadit do organizované kategorie pohybových aktivit.

Organizacemi a institucemi zajišťujícími možnosti provozování organizovaných aktivit se zabývá například Pávková a kol. (1999). Zařazuje do nich školní družinu, kroužky a kluby, dále pak střediska pro volný čas dětí a mládeže, občanská sdružení a dobrovolné organizace, sportovní kluby a oddíly.

Institucemi s volnočasovými aktivitami se budeme podrobněji zabývat v podkapitole 3.3.3.

Organizovaná i neorganizovaná pohybová aktivita je často provozována prostřednictvím sportu, proto je důležité si tento pojem vysvětlit a definovat.

**Sport** je velice obsáhlý a široký pojem. Pro hodně lidí je v obecné rovině téměř totožný s pojmem pohybová aktivita. Víme, že sport je tělesná pohybová aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí a jeho význam je především zábava, odpočinek, rekreace či cvičení. Evropská charta sportu (1992) definuje: „ *Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.* “ (Slepičková, 2000, s. 22)

Z této definice je zřejmé, že sport je vnímán Evropskou unií jako velmi široké spektrum. Na stejné úrovni stojí jak sport výkonově orientovaný, tedy zaměřený na výkon (vrcholový, výkonnostní), tak sport zaměřený na veškeré sportovní činnosti, které jsou provozovány především pro zdraví, rekreaci či regeneraci a citové prožitky.

V naší práci je pojem sport velice často zmiňovaný, jelikož úzce souvisí s pohybovou aktivitou. Tuto souvislost potvrzuje i definice Sekoty (2003, s. 15), který sport chápe jako „*institucionalizovanou pohybovou aktivitu vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem*“.

## 3.2 Charakteristika dítěte školního věku

Se základní charakteristikou dětí staršího školního věku jsme se již setkali v podkapitole 3.1.3. Nyní se jí budeme podrobněji věnovat. Období staršího školního věku je důležitý biologický a sociální mezník v životě jedince, ve kterém dochází ke komplexní přeměně jeho osobnosti, doprovázené ukončením základní školní docházky a volbou povolání.

V naší diplomové práci se budeme řídit rozdělením dle Vágnerové (2000), která říká, že období staršího školního věku trvá od **11-15 let** a nazývá ho obdobím **rané adolescence** (pubescence). Je to jakýsi přechod mezi dětstvím a dospělostí.

*„Období dospívání lze vymezit široce jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků) a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu.“ (Langmeier, Krejčíková, 2006, s. 142)*

**Puberta** je obdobím pohlavního dospívání a nového začleňování jedince do společnosti, v tomto období dochází k sekundární socializaci. Děti už nejsou primárně ovlivňovány pouze rodiči, ale působí na ně i názory a zájmy vrstevníků a spolužáků, ale také učitelů a vychovatelů. Je to období pronikavých změn, dynamického vývoje osobnosti a tím i značných problémů v rodinném kruhu i ve školní výchově.

Současně s biologickým zráním probíhá i velká řada změn psychických. Děti jsou v tomto období velice emočně labilní. V souvislosti s pubertou dochází ke změně zevnějšku dospívajícího a právě to je podnětem k reakcím z okolí a ke změně jeho sebepojetí. Je to období velkých lásek a nepochopení ze strany rodičů, poté hraje velkou roli přátelství. (Vágnerová, 2008)

### **3.2.1 Fyzické znaky vývoje dítěte**

Dle Vágnerové (2008) představuje období pubescence důležitý biologický mezník, kdy se dítě mění v člověka plně schopného reprodukce. V tomto období dochází k výrazné tělesné proměně jedince, která je významným signálem dospívání, jehož doba počátku je u každého jedince rozdílná.

Fyzický vývoj dítěte je v tomto věku velice viditelný a projevuje se především dočasným výrazným zrychlením růstu. Na konci období pubescence dochází k uzavírání růstových štěrbin, a tím ukončení růstu. Kromě růstu se mění proporce těla, sekundární pohlavní znaky nebo funkce pohlavních orgánů. U chlapců pozorujeme přibývání aktivní svalové hmoty, rozšiřování ramen, růst hrtanu a počátky mutace. Kdežto u dívek je pozorovatelná změna v oblasti rostoucí pánve, zvětšujících se boků a ukládání tukové vrstvy. Dále pak růstem prsů a nástupem menstruace okolo 12. roka života. (Vágnerová, 2008)

Dle autora vývojové psychologie Říčana (2004) je puberta charakteristická tzv. růstovým spurtem, což znamená dočasné zrychlení růstu. V tomto období vyroste průměrná dívka za rok asi o 9 cm a přibere okolo 5 kg, kdežto chlapci v období vrcholného spurtu, vyrostou o 10 až 12 cm a přiberou kolem 6 kg.

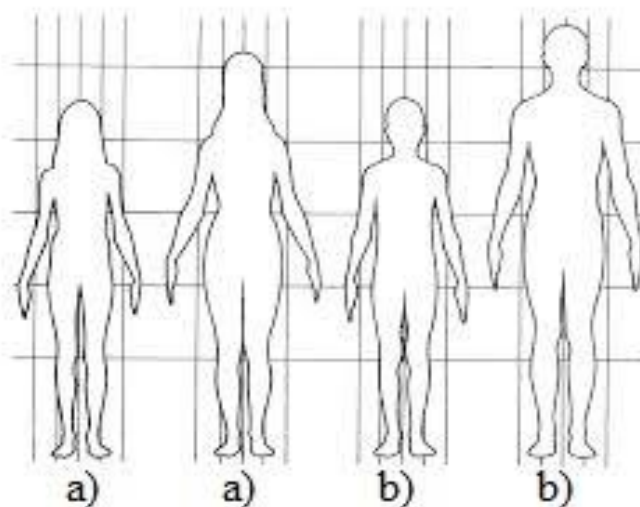
Podle Vágnerové (2007) má odlišnost tělesných změn u chlapců a dívek své kladné i záporné stránky:

- u **chlapců** nejsou tyto kvantitativní znaky tolik zneklidňující jako u dívek, jelikož znaky jako *vyšší postava a širší ramena* jsou ze sociálního hlediska lépe akceptovatelné a ve skupině vrstevníků výslovně výhodné, protože představují lepší sociální status
- **dívky** změnu proporcí svého těla snášejí o poznání hůře, na těle si velice zakládají a *rozšíření boků a nárůst tukové vrstvy* v oblasti boků může vést k úplné ztrátě sebevědomí
- **obě pohlaví** zaznamenají *růst ochlupení v oblasti podpaží a v pubické oblasti*.

*„Sekundární pohlavní znaky děvčat jsou nápadnější a bývají dospělými chápány jako signál významnější, tj. kvalitativní změny. Tělesná proměna chlapců se na první pohled jeví jenom jako růst a zesílení, tj. změna kvantity.“* (Vágnerová, 2008, s. 327)

Na obrázku č. 4 je vidět zřejmý rozdíl mezi proporcí těla dívek a chlapců.

Obrázek 4: Změna tělesných proporcí u chlapců a dívek: a) před nástupem puberty b) po jejím ukončení



Zdroj: Vágnerová, 2008

### 3.2.2 Psychické a sociální znaky vývoje dítěte

Jak již bylo zmíněno, v období pubescence dochází vedle vývoje fyzického i k vývoji psychickému a sociálnímu. Z psychického hlediska se v této fázi života jedince vytváří zejména jeho hodnoty, postoje a vztah k okolnímu světu, ale i k sobě samému. Jedinci tohoto věku velice záleží na zevnějšku, a proto je toto období velice intenzivně prožíváno. Zásadní a zjevná proměna těla může vyvolat pocit ohrožení a v krajním případě i ztrátu sebejistoty. Tyto změny mohou mít různý subjektivní význam, který závisí na atraktivní představě dospělejšího zevnějšku nebo na doprovázející psychické i sociální vyspělosti.

Čáp ve své publikaci uvádí, že mladý člověk řeší náročné životní situace a rozpory v situaci, kdy ještě nemá dostatek zkušeností, nemá dostatečně rozvinutou vůli, sebeovládání, a proto ho nepřekvapuje, že je *„často ve zvýšené míře emočně labilní, že u něho dochází k výkyvům sebepodněcování a sebezpřeceňování, k výkyvům ve výkonu a v kázni ve škole nebo na pracovišti, ve vztazích k rodičům, učitelům, společnosti.“* (Čáp, 1980, s. 113)

Autorka vývojové psychologie Vágnerové (2008) uvádí, že je tělo důležitou součástí identity jedince dospívajícího a právě tento zevnějšek se stává cílem i prostředkem k udržení potřebné sociální pozice ve společnosti. Raná adolescence souvisí s hormonální přeměnou, která stimuluje změny v oblasti citového prožívání, méně přiměřených ale za to značně proměnlivých emočních reakcí, které se s postupem času stabilizují.

*„Emoční labilita, časté a nápadné změny nálad, zejména směrem k negativním rozladám, impulzivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů skutečně dospívání často doprovázejí.“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 147)

S emoční nestálostí podle Langmeiera a Krejčířové (2006) souvisí i obtíže spojené s koncentrací pozornosti, díky kterým dochází k soustavnému ztěžování učení a nezřídka dochází k výkyvům ve školním prospěchu, na který je právě nyní kladen zvýšený důraz. Vedle emoční instability jsou viditelné časté a nápadné změny nálad, zejména k negativní rozladěnosti, impulzivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí. Dále se v tomto období u jedinců často setkáme se zvýšenou unavitelností, střídáním

apatičnosti s krátkými pauzami zvýšené aktivity, které mohou doprovázet rovněž drobné neurovegetativní poruchy, zhoršení spánku nebo chuti k jídlu.

Projevy citových konfliktů bývají velmi silné, intenzivní a tak nápadné, že toto období Příhoda (1971) nazývá obdobím „vulkanismu“. Zvláštností psychiky pubescence lze chápat jako více či méně nepodařené úsilí o přizpůsobení na psychické, sociální a biologické podmínky.

S touto kapitolou se velmi pojí diskutovaný pojem tzv. *socializace*. Každý jedinec prochází obdobím, které autor Macek (1999) popisuje jako proces vývoje osobnosti v materiálním a sociálním prostředí, které je charakterizované pro danou společnost. Ne však jenom společnost, ale i sám jedinec aktivně ovlivňuje své sociální prostředí, čímž zahajuje jeho změnu. Jednou z klíčových charakteristik období staršího školního věku je důležitost dětí navázat interpersonální vztahy, které mají přednost před vztahy rodinnými.

### 3.3 Volný čas

V následující podkapitole se budeme zabývat definicí, charakteristikou a funkcí volného času. Tento pojem je pro naši diplomovou práci velice klíčový, jelikož se praktická část práce zabývá analýzou volnočasových pohybových aktivit dětí. Další část této podkapitoly bude věnována volnočasovým institucím, které nabízejí plnohodnotné trávení volného času dětí.

**Volný čas** je podstatnou a velmi důležitou součástí našeho života. Je nutné ho nechávat jako čas k nicnedělání, nýbrž ho pojmout jako příležitost ke smysluplné činnosti, k rozvoji osobnosti a k plnému humánnímu životu. Domníváme se, že v období dospívání je jeho význam nejpodstatnější vzhledem k možnosti prevence patologicky negativních vlivů působících na dospívající dítě. Aktivně strávený volný čas může pozitivně působit na získávání návyků zdravého životního stylu jedince a kladně ovlivnit jeho postoj k pohybové aktivitě. Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu.

Termín **životní styl** se v naší práci často opakuje, proto je vhodné ho objasnit. Existuje mnoha definic snažících se tento pojem přiblížit. Dle Dufkové, Urbana a Dubského (2008) se nejčastěji setkáváme s konstatováním, že životní styl je způsob, jakým lidé žijí, což je definice pravdivá, nicméně příliš vágní.

Přesnou definici pojmu uvádí Jandourek (2001, s. 243) ve svém sociologickém slovníku, kde uvádí, že *„pojem životní styl označuje komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorců, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Jeho podoba je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí apod. Výrazný životní styl může přejít v subkulturu.“*

### 3.3.1 Pojem volný čas a jeho definice

Výkladem pojmu volný čas se zabývá mnoho odborných publikací, nalezneme tedy velké množství definic. Lze se na ně dívat z různých pohledů, tedy z hlediska ekonomického, sociálně psychologického či pedagogického. Pro tuto práci jsme vybrali jen několik definic, které úzce souvisí s obsahem a předmětem práce.

Dle Pávkové (2006) je vhodné pro vymezení výrazu volný čas vyjít z rozdělení veškerého času, který má člověk k dispozici na:

- **oblast povinností**– činnost nezbytná k zajištění fyziologických funkcí, zaměstnání, péče o domácnost apod.
- **oblast volného času**- dobrovolná veřejně prospěšná činnost, odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost apod.

Mezi těmito oblastmi však existuje velice tenká hranice. Každý člověk je individuální, má nastavenou míru povinností jinak a tedy i činnost, která je pro jednoho atraktivním strávením volného času, může být pro druhého povinností.

Vymezením pojmu se zabývá Hofbauer (2008, s. 10), který ho definuje takto: *„Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnosti seburčující a sebevytvářející:“*



- *odpočinek a zábavu*
- *rozvoj zájmové sféry*
- *zlepšení kvalifikace*
- *účast na veřejném životě.*“

Dle Slepíčkové je vedle časových úseků určených pro práci a povinnosti jsou i chvíle, ve kterých se žádná povinnost nekoná a může zde člověk se svým časem svobodně nakládat. Volný čas je část doby, kterou má jedinec pro sebe a s níž může disponovat podle svého uvážení. Tento pojem je především spojen se „západní“ kulturou, která je reprezentována severoamerickým a evropským způsobem života, a je možné ji v dnešní době považovat za významnou charakteristiku moderní industriální společnosti. Usnadnění práce moderními technologiemi přineslo lidem časový prostor chápáný jako volný čas. (Slepíčková, 2005)

Pro účel této práce považujeme za nejpřesnější definici, kterou formulovala Slepíčková (2005, s. 14) a tento pojem chápe jako: *„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“*

Také tvrdí, že je tato doba pro člověka většinou příjemnou záležitostí, přináší však i problémy, které se netýkají pouze jedince, ale celé společnosti. Ty souvisí na jedné straně se způsobem, jakým jedinec naloží s tímto časem a na straně druhé s podmínkami pro trávení volného času. Z hlediska věku je důležité věnovat vyšší pozornost skupině dětí a mládeže, jelikož tato populace se pohybuje v prostředí rodiny, školy a ve skupinách svých vrstevníků. Trávení volného času v tomto věku je plně závislé na způsobu, jakým tento čas zaplňuje rodina. Je otázkou, zda jej umí trávit společně a vhodným způsobem. K vlivům rodiny se postupem času připojují i vlivy širšího sociálního prostředí jakými jsou kamarádi, škola nebo zájmové organizace. Proto, aby děti a mládež trávili vhodně svůj volný čas, je důležitý správný vliv a dostatek možností a podmínek k jeho trávení. (Slepíčková, 2005)

### 3.3.2 Funkce volného času

Z objektivního hlediska můžeme specifikovat řadu funkcí volného času. Autorka zabývající se rozdělením a funkcemi volného času Irena Slepíčková (2005) říká, že míra zastoupení funkcí závisí na sociální skupině, kterou se zabýváme a s níž pracujeme. Volný čas plní řadu funkcí a úkolů, které můžeme rozdělit dle úlohy do zhruba tří skupin:

- **Instrumentální (nástrojové)**- této funkci byla věnována pozornost v období počátku 19. století s rozvojem kapitalismu. V této době docházelo k lepší organizaci práce, jelikož se ukázalo, že pokud mají dělníci podávat velké výkony, musí mít dostatek možností a času k regeneraci svých sil. I k volnému času se začalo přistupovat obdobně. Jedinec musel mít dostatek času si odpočinout a zregenerovat. (Hofbauer, 2004)
- **Humanizační**- pod tuto funkci lze zahrnout především vzdělávací, výchovné a socializační možnosti volného času. Právě volný čas napomáhá k uchování kulturního dědictví každé populace prostřednictvím slavností a lidových zvyků. Při trávení tohoto času se často setkáváme s novými lidmi, což umožňuje socializaci a učení se normám a rolím ve společnosti. (Pávková et al., 2008)
- **Zábavná**- třetí a zároveň hlavní funkce se velmi úzce váže k sociálním a psychosociálním aspektům volného času. Dává nám možnost se oprostit od povinností či problémů každodenního života a také máme prostor věnovat se svým osobním zájmům a zálibám, které přinášejí pocit radosti, uspokojení a navození příjemných prožitků. (Slepíčková, 2005)

Ve své odborné publikaci takto rozdělují funkce volného času i autoři Čertík a Fišerová (2009, s. 10), kteří dodávají, že:

*„Na základě aspektů funkce volného času je nutné si uvědomit, že z objektivních společenských potřeb dochází ke vzniku zásad systému aktivit a zařízení volného času dětí a mládeže:*

- *dobrovolnost*
- *demokratismus*
- *otevřenost*
- *široké rozpětí působení*

- *výchova k demokratickému občanství*“.

Již v sedmdesátých letech francouzský sociolog volného času Dumazedier (1966) vymezil základní tři funkce, mezi které patří:

- **relaxace**- zahrnuje veškerý fyzický i psychický odpočinek všeho druhu, jako například lenošení, poflakování, ovšem nikoli fyziologicky nutný,
- **osobnostní rozvoj**- neboli sebevzdělávací funkce, která je tvořena všemi aktivitami, které rozšiřují vědomostní obzor i dovednosti, například kroužky a instituce s volnočasovými aktivitami,
- **zábava**- patří sem aktivní odpočinek, televize, poslech hudby a jiné aktivity, které přináší pocit radosti a prožitku.

K této tématu se váží také aktuální problémy spojené s trávením volného času. Dle Slepíčkové (2005) je většinou volný čas příjemnou záležitostí. To však s sebou přináší problémy, které se netýkají pouze jedince, nýbrž celé společnosti. Ty souvisí na jedné straně s naložením trávení volného času, který si každý člověk volí sám a na druhé straně s podmínkami pro trávení tohoto času.

Z pohledu naší práce je nutné věnovat zvýšenou pozornost trávení volného času dětí a mládeže. V tomto věku se jedinci pohybují v prostředí rodiny, školy, ve skupinách svých vrstevníků, kteří toto zmiňované trávení velice ovlivňují. Rodina jako první uplatňuje už od útlého věku svůj vliv, dochází zde k tzv. primární socializaci. K vlivům rodiny se postupem času připojuje širší sociální prostředí jako je škola, kamarádi a různé zájmové organizace, kterými se budeme zabývat v následující podkapitole.

### 3.3.3 Instituce s volnočasovými aktivitami

Podle autorky Slepíčkové (2005), zabývající se sociálními aspekty sportu a jeho zaměřením, představuje volný čas svobodnou volbu.

*„Jak lidé tráví svůj volný čas, závisí na řadě okolností. V zásadě probíhá trávení volného času dvěma způsoby a to buď spontánně, nebo organizovaně.“* (Slepíčková, 2005, s. 22)

Dále popisuje, že spontánní volnočasové aktivity si jedinec vybírá sám, kdežto organizovaná forma znamená nabídku volnočasové aktivity přicházející z vnějšku od formální instituce či organizace. Prostřednictvím právě těchto institucí dochází často k trávení volného času efektivněji, jelikož různorodé nabídky organizací vytvářejí nabídky usnadňující realizaci vybraných aktivit, a také lze cíleně a mnohem efektivněji naplňovat cíle a funkce volného času. (Slepíčková, 2005)

V oblasti neorganizované či spontánní pohybové aktivity se mohou děti věnovat jakýmkoli aktivitám, které mají možnost provozovat. Záleží tedy na prostorách a jejich vybavení vhodných pro určitý sport. Slepíčková (2005) uvádí, že hlavním cílem této aktivity je především dosažení rekreace a různorodost.

Při vykonávání organizovaných pohybových aktivit mohou děti využívat nabídky řady zájmových institucí, mezi které zařazujeme např. školská zařízení pro zájmové vzdělávání a sportovní organizace pracující s dětmi v jejich volném čase. Pro vykonávání takového sportu je nezbytnou podmínkou vhodné prostředí a vybavení k jeho provozování tělocvičny, sportovní haly, posilovny, plavecké bazény apod. Celá řada těchto prostor je pro širokou veřejnost nepřístupná, jelikož slouží pouze jedincům, kteří jsou členy sportovním klubů a organizací.

- **Sportovní kluby, oddíly** – jejich činnost je typická svou pravidelností, účastí v soutěžích, fyzickou přípravou a často časovou náročností.
- **Školní družina** – z pravidla zřízena v základních školách, je přednostně určena žákům prvního stupně základního vzdělávání. Mezi základními školními zařízeními je nejpočetnější a jejím hlavním posláním je zabezpečení zájmových činností, rekreace a odpočinku dětí. (Hájek, 2008)

- **Školní klub** - je určen žákům druhého stupně základní školy. Základem činnosti tohoto klubu jsou zájmové aktivity organizovanou formou. Činnost školní družiny a školního klubu může tvořit jeden organizační celek. (Hájek, 2008)
- **Střediska pro volný čas dětí a mládeže** - jsou domy dětí a mládeže (dále DDM), které jsou jako jedna z možných forem středisek pro volný čas. Funkcí DDM je naplňovat sportovní a zájmovou činnost v době mimo vyučování. (Pávková, 2008)
- **Nestátní neziskové organizace** - představují důležitý prvek pro vytváření žádoucí nabídky pro aktivní využití volného času dětí a mládeže. Umožňují jim rozvíjet přirozeným způsobem jejich dovednosti, schopnosti a talent. Na území celé republiky se setkáme s celou řadou organizací např. **Junák, Pionýr, Skaut, Duha, Česká tábornická unie, Sokol** apod. (Hájek, 2008)

Míra institucí k provozování zájmových aktivit je závislá zejména nabídkou regionů, kde dítě bydlí, časovými a finančními možnostmi rodičů. Jednu se základních nabídek těchto aktivit nabízejí školní instituce, dále pak instituce zabývající se sportem a mládeží v jejich volném čase. Školy nabízejí i výuku cizích jazyků, IT kroužky, dílny apod. Tato nabídka je však velmi často zaměřena na první stupeň základní školy, což není pro naši diplomovou práci cílové.

Pro vyšší stupeň základních škol nabízejí školní instituce školní kluby, které zajišťují péči dětem, které mají zaměstnané rodiče. Zaměstnanci těchto klubů jsou často pedagogičtí pracovníci volnočasových aktivit, kteří na děti pedagogicky působí a starají se o jejich bezpečí. Pro realizaci pohybových aktivit nabízejí školní hřiště, tělocvičny či školní dvůr.

### 3.4 Faktory ovlivňující aktivní způsob trávení volného času

Jednou z hlavních funkcí volného času dětí je aktivně přispět k mnohostrannému rozvoji osobnosti dětí. Napomáhá k rozšíření pohybových schopností, psychických vlastností, jakými například jsou vytrvalost, odvaha, samostatnost, rozhodnost apod. Za jeden z hlavních faktorů ovlivňující aktivní způsob trávení volného času je považována **rodina**.

*„Činnosti, které si dítě vybírá, jsou dány v nemalé míře nejen množstvím volného času, osobnostními předpoklady dítěte, nýbrž i tím, jaké hodnoty rodina uznává jako důležité, finančními možnostmi rodičů a jejich představami, jakým způsobem by mělo jejich dítě svůj volný čas trávit. Často se v této sféře promítají i nenaplněná přání rodičů a jejich vlastní ctižádost. To může mnohdy dítě povzbudit k vyšším výkonům nebo naopak v něm vyvolat pocit méněcennosti.“* (Hájek, 2008, s. 30)

O limitujících faktorech ovlivňujících způsob trávení volného času jedince se zmiňuje Spousta (1997):

- **věk**- hraje velkou roli ve způsobu trávení volného času, mladší děti tráví svůj volný čas jiným způsobem než děti starší
- **pohlaví**- ovlivňuje výběr způsobu trávení tohoto času, dívky tráví svůj volný čas jinak než chlapci
- **zdravotní stav a fyzická kondice**- limitující faktor
- **psychická kondice**

### 3.5 Zdravotní rizika spojená s pohybovou inaktivitou

Aktuálním problémem dnešní doby jsou zdravotní problémy pocházející z velké části z nedostatku pohybu. Právě této problematice se budeme věnovat v této podkapitole, jelikož z velké části souvisí s tématem naší práce.

Obrázek 5: Rizikové faktory ohrožující zdraví

Faktory lidského chování ohrožující zdraví	Onemocnění				
	Nemoci srdce a cév	Rakovina	Cukrovka	Nemoci duševní	Úrazy
Kouření	+++	+++			+
Nezdravá strava	+++	+++	+++		
Tělesná nečinnost	+++		++	+	+
Obezita	++	++	++	+	+
Nadměrná konzumace alkoholu	++	+	++	++	+++
Psychosociální stres	+++	+	++	++	+

Zdroj: Slepíčková, 2005

**Nedostatek pohybu** tzv. „*hypokineze*“ je jedním z hlavních příčin chronických neinfekčních chorob (tzv. civilizačních chorob), s kterými se často setkáváme v moderních literárních pramenech. Tyto nemoci úzce souvisí s nezdravým životním stylem, jsou pravděpodobně způsobené moderní civilizací, především ve velkých průmyslových městech. Bohužel právě hypokineze se stává charakteristickým znakem současného životního stylu a má tak důsledek na zdraví jedince. Kubátová (2009, s. 54) ve své odborné literatuře uvádí: „*Hypokineze se stává charakteristickým rysem současného životního stylu, s negativním dopadem na zdraví. Je jednou z hlavních příčin rostoucího výskytu chronických neinfekčních chorob...*“

Jak dále uvádí Adámková: „civilizační choroby prodělaly vývoj v čase, etiologické poznatky o jednotlivých chorobách se mění a jsou modifikovány stylem a možnostmi dané společnosti.“ (Adámková, 2010, s. 13)

Mezi civilizační choroby například patří:

- Hypertenze (vysoký krevní tlak)
- Diabetes mellitus (cukrovka)
- Infarkt myokardu
- Nádorové onemocnění
- Dyspeptický syndrom (trávicí obtíže)
- Bolest hlavy, deprese, chronický únavový syndrom
- Obezita

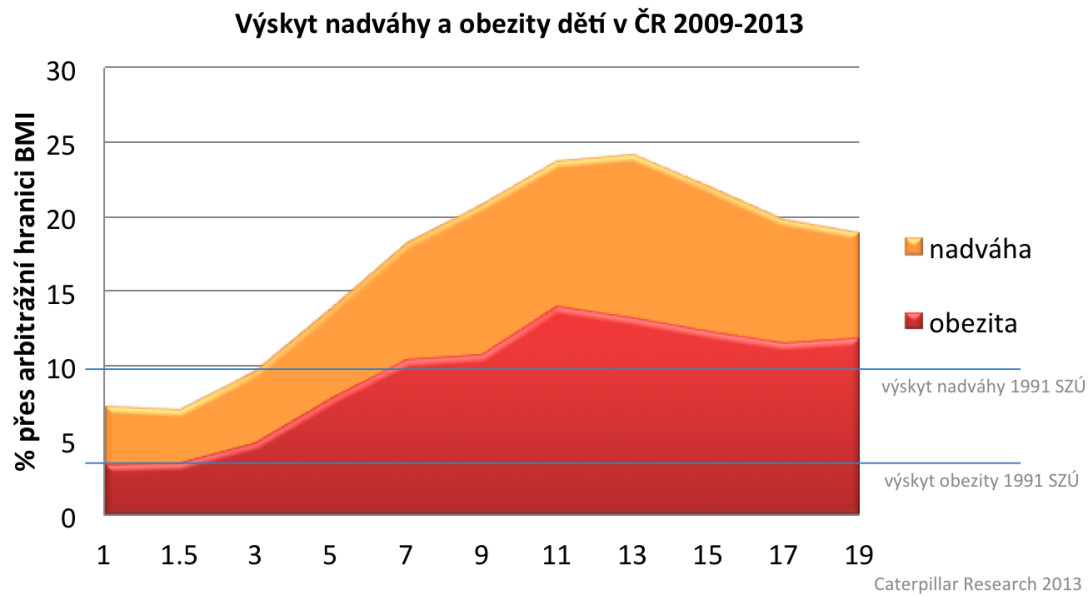
Právě **obezita** je pro naši práci nejtěžejnější. Děti ve starším školním věku jsou, podle našeho názoru, touto civilizační chorobou nejvíce ohrožovány. Tento stav podle Kubálkové (2000) je nejčastěji zapříčiněn nevyváženým poměrem mezi příjmem a výdejem potravy. Nízká pohybová aktivita a vysoký příjem potravy vytváří nerovnováhu, při které dochází k fyzickým neboli tělesným, ale i psychickým potížím spojených s depresemi, úzkostí a nízkým sebevědomím.

V České republice je výskyt obezity velmi aktuální, v evropském žebříčku jsme na druhém až třetím místě. Jansa, Kocourek, Votruba a Dašková (2005) se shodují s Kubálkovou (2000) a tvrdí, že příčinou nadměrné váhy je špatná životospráva, nedostatečná pohybová aktivita a sedavý způsob života. Dle Doliny (2009) trpí obezitou v České republice 22 % mužů a 29 % žen v produktivním věku.

Řada odborníků a lékařů se podílí na projektu „S dětmi proti obezitě“ jako zdrojem důležitých informací o problematice prevence dětské obezity. Z níže uvedeného grafu vyplývá, že počet dětí trpící nadváhou a obezitou od roku 1991 rapidně stoupá.



Graf 1: Výskyt nadváhy a obezity



Zdroj: Caterpillar Research, 2013

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

Tato část diplomové práce je především zaměřena na praktické provedení našeho empirického výzkumu, který se opírá o teoretické poznatky získané v předcházejících kapitolách. Důležitou částí této kapitoly je formulace výzkumných otázek a následné stanovení hypotéz. Velká pozornost je věnována samotnému dotazníkovému šetření, zvoleným a použitým metodám a v neposlední řadě úskalím, se kterými jsme se během naší práce setkali. Zhodnocení výzkumu a interpretace výsledků jsou uvedeny v závěrečné části této kapitoly.

Směr našeho výzkumu nám umožnily správně zvolené formulace problémových otázek. Na základě tohoto definování jsme stanovili hypotézy, které linii prováděného výzkumu konkretizují a vycházejí z odborných poznatků získaných v teoretické části diplomové práce.

### HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1:

**Chlapci staršího školního věku se budou věnovat pohybovým aktivitám ve svém volném čase o 30% více než dívky.**

Hypotéza č. 2:

**Mezi nejčastější pohybové aktivity budou u chlapců převažovat sportovní hry (tj. míčové hry), zatímco u dívek předpokládáme převahu sportů s estetickým charakterem.**

Hypotéza č. 3:

**Počet žáků provozujících vlastní pohybovou aktivitu o víkendu bude převažovat nad žáky, trávící pohybovou aktivitu ve všední dny.**

Hypotéza č. 4:

**Objem pohybové aktivity se u žáků staršího školního věku v 70% s rostoucím věkem bude snižovat.**

Hypotéza č. 5:

**Předpokládáme, že podnět pro trávení volného času získají žáci nejčastěji od rodičů.**

Hypotéza č. 6:

**Žáci staršího školního věku budou provozovat pohybovou aktivitu z 80% v klubech a oddílech, tedy organizovaně.**

Hypotéza č. 7:

**Počet žáků trávících svůj volný čas pasivně bude z 60% převažovat nad žáky, kteří tráví svůj volný čas aktivně.**

Hypotéza č. 8:

**Minimálně 60% žáků staršího školního věku vnímá pohybovou aktivitu především jako zdroj zábavy.**

#### **4.1 Metody a postup práce**

Pro účely diplomové práce jsme zvolili kvantitativní formu výzkumu založenou na strukturovaném dotazníku. Tento způsob šetření tzv. hromadné dotazovací šetření (Štumbauer, 1989) nejlépe odpovídá šíři našeho vzorku a našim cílům. U dotazníku volíme převážně jednoduchý typ uzavřených otázek, naskytuje se však i možnost interpretace vlastního názoru a odpovědi otevřené. Výzkumné šetření nám umožňuje získat informace od velkého počtu anonymních respondentů za poměrně krátký časový úsek.

Při výběru metod výzkumné části práce jsme se nechali inspirovat Štumbauerem (1989). Ten popisuje metody, díky kterým můžeme získat a dobře analyzovat údaje od velkého počtu lidí, jako hromadné dotazovací šetření.

Při vytváření otázek našeho výzkumu jsme si pokládali otázky, které vycházejí z doporučení Dismana a zní:

- Je tato otázka opravdu nezbytná pro náš výzkum?
- Bude otázka srozumitelná a pochopitelná pro každého respondenta?
- Neptá se na dvě věci najednou?
- Není tato otázka příliš sugestivní?
- Je schopen respondent naši otázku zodpovědět? (Disman, 2000)

Dotazník začíná průvodním dopisem, ve kterém je představena autorka práce. Obsahuje shrnutí tématu, je zde vysvětlen účel vlastního šetření a v závěru důležité informace k vyplnění dotazníku. Pro správné pochopení šetření jsme respondentům objasnili pojem pohybové aktivity „organizované“ a „neorganizované“. Dotazník se skládá z 11 otázek. První a druhá otázka je obecnějšího rázu, zajímá se o věk a pohlaví respondenta. Druhá otázka šetření je polootevřená. Pokud žák zaškrtnul odpověď „ne“ přechází na otázku č. 8. Následující otevřená otázka č. 3 se zajímá o kvantitu provozované aktivity. Zbývající otázky čtyři až jedenáct patří mezi otázky uzavřené.

Výzkum byl realizován v období začátku školního roku 2015/2016. Výzkumný soubor tvořilo **1010** žáků ve věkovém rozmezí 11-15 let. Děti, které se dotazníkového šetření podrobily, se nazývají respondenti či probandi, v našem případě se jedná o žáky 6. až 9. tříd níže uvedených základních škol. Kromě základních podmínek a doporučení dle Dismana výše uvedených, musí mít otázky jasný cíl (Gavora, 2010). V našem případě bylo hlavním cílem analyzovat pohybové aktivity ve volném čase u žáků 2. stupně základních škol.

Komunikace se školami probíhala především prostřednictvím spojení s vedením školy, popřípadě s učiteli tělesné výchovy. Následná distribuce byla provedena při osobním setkání s žáky druhého stupně při hodinách tělesné výchovy nebo emailovou komunikací s jejich učiteli ve vybraných školách. I přesto, že vyplňování našeho šetření pro žáky představovalo nadstandartní náplň vyučovací hodiny, setkali jsme se s ochotou a vstřícným přístupem vedení škol, učitelů i vlastních žáků.

Výzkumu se zúčastnilo 11 základních škol na Praze 8, mezi které patří ZŠ Burešova, ZŠ U Školské zahrady, ZŠ Dolní Chabry, ZŠ Na Šutce, ZŠ Bohumila Hrabala, ZŠ U Parkánu, ZŠ Ústavní, ZŠ Žernosecká, ZŠ Dolákova, ZŠ Glowackého, ZŠ Mazurská. Zbylé školy patřící do městského obvodu Prahy 8 se nám nepodařilo kontaktovat. Do každé zmíněné školy jsme distribuovali cca 100 dotazníků, z nichž se 94% vrátilo vyplněných. Po vyřazení 95 neúplně nebo nesprávně vyplněných dotazníků jsme získali celkem **1010** dotazníkových šetření, ze kterých jsme pak vyhodnocovali získané informace.

### **Cílem šetření bylo zjistit:**

- zda děti staršího školního věku provozují ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu
- jaká je frekvence provozované pohybové aktivity
- kdo děti tohoto věku k dané aktivitě přivedl
- míru vykonávané pohybové aktivity na prvním a druhém stupni základní školy
- zda se jedná o pohybovou aktivitu organizovanou
- jak vnímají pohybovou aktivitu

#### **4.1.1 Úskalí prováděného výzkumu**

Vlastní realizace prováděného výzkumu v praxi s sebou může přinést různé komplikace, které mohou vlastní výzkum ohrozit. Již při vytváření dotazníku jsme se snažili formulovat otázky srozumitelné cílové skupině. I přesto se vrátilo malé procento záznamových archů, které nebyly správně vyplněny (žáci především špatně pochopili zadání otázky, nebylo jich však mnoho). Distribuce dotazníků patřila k největšímu úskalí celé výzkumné části práce. Předcházela jí snaha o navázání komunikace s vedením škol, popřípadě učitelů tělesné výchovy. Následovala vlastní distribuce a sběr vyplněných archů. I přesto byla naše zkušenost v převážné většině pozitivní. Zmíněná úskalí ve výsledku neovlivnila zdárný průběh prováděného výzkumu.

## 4.2 Výsledky dotazníkového šetření

Následující část diplomové práce se zabývá analýzou výsledků dotazníkového šetření. K interpretaci výsledků jsme využili grafy a tabulky, které nám je umožňují přehlednou formou zaznamenat. Údaje, které jsou vyjádřeny v procentech, byly zaokrouhleny vždy na celá čísla. U některých otevřených otázek jsou vybrány pouze údaje, které se objevovaly nejčastěji.

	Chlapci	Dívky
Pohlaví	535	475

*Tabulka 1: Pohlaví respondentů dotazníkového šetření*

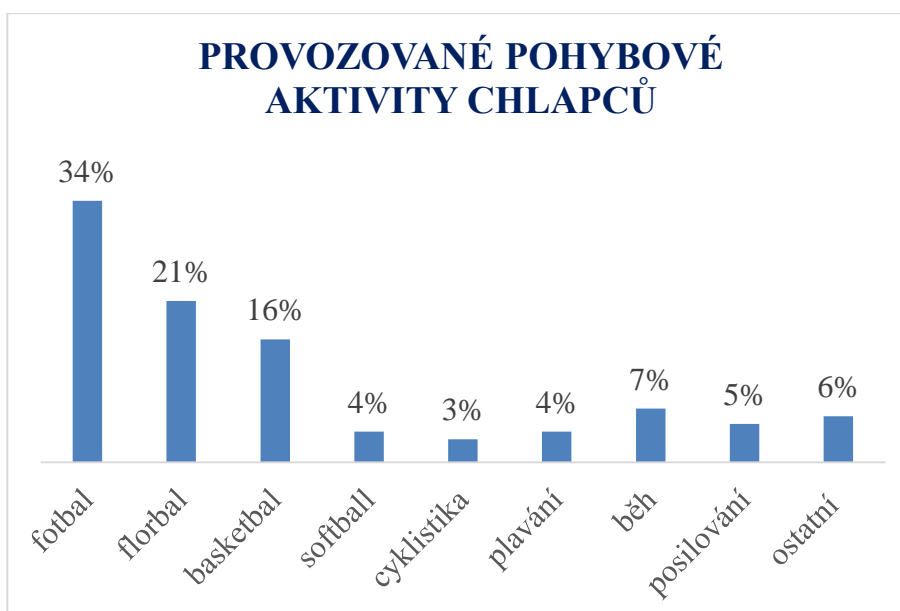
Z celkového počtu respondentů (1010) činil počet chlapců 535 tedy 53% a počet dívek 475 což je 47%. Výčtem chlapců a dívek se zabývala **otázka č. 1**.

**Otázka č. 2** se týkala provozování pohybové aktivity ve volném čase. Odpověď na tuto otázku byla polootevřená. Pokud respondenti zakroužkovali možnost **a) ano**, měli dále uvést, které pohybové aktivity provozují.

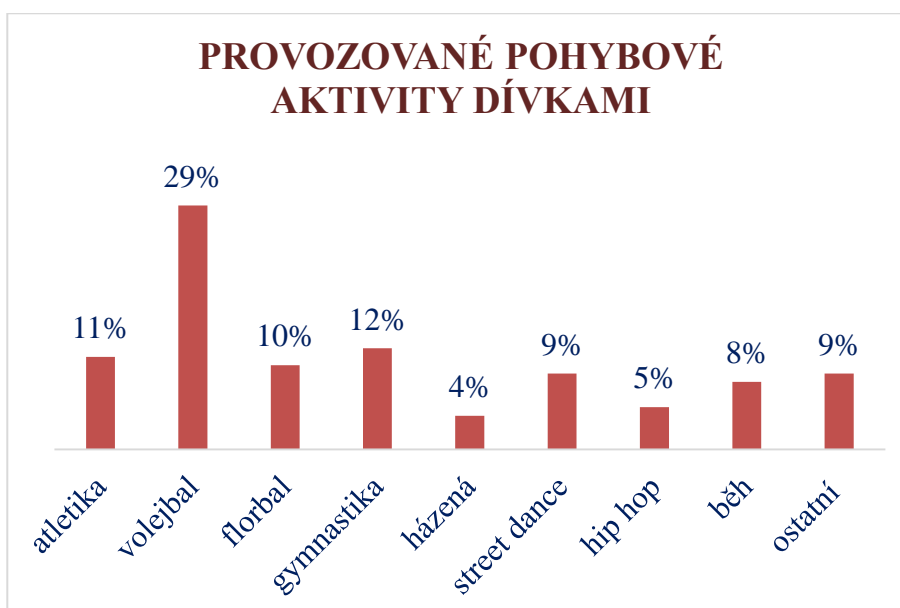
	ANO	NE
Chlapci	524	18
Dívky	443	25
<b>Celkem</b>	<b>967</b>	<b>43</b>

*Tabulka 2: Počet chlapců a dívek provozujících pohybovou aktivitu*

Z tabulky č. 1 je zřejmé, že 967 tedy 96% žáků se aktivně věnuje nějaké pohybové aktivitě. Chlapců věnující se nějakému sportu je 524 (54%) a dívek 443 (46%). Z toho vyplývá, že pouhých 43 (4%) respondentů se nevěnuje žádné pohybové aktivitě, což je pro nás velmi milým zjištěním.



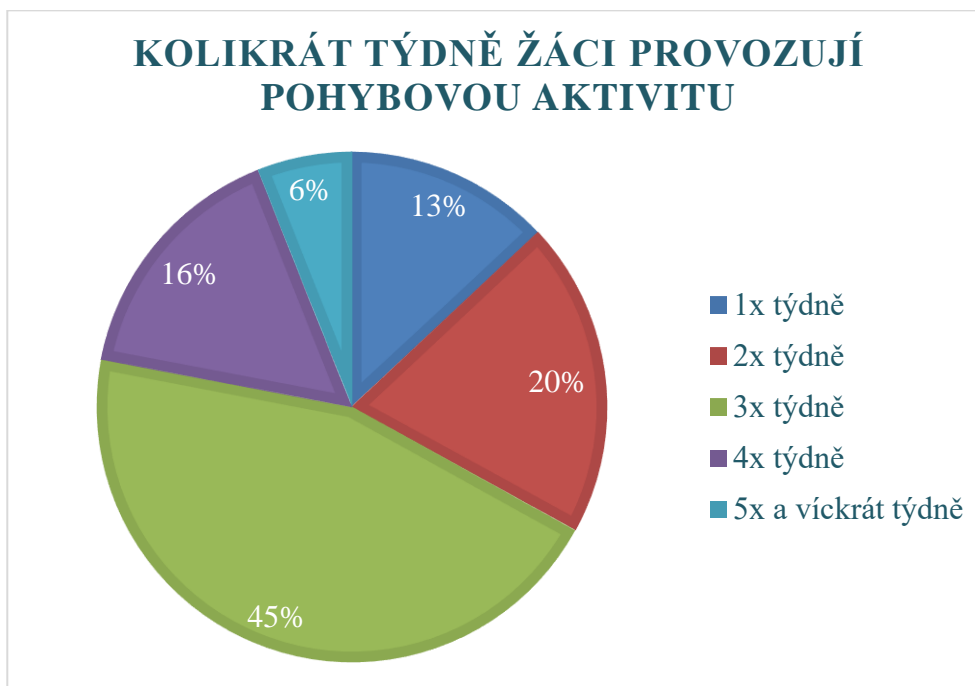
*Graf 2: Provozované pohybové aktivity chlapců*



*Graf 3: Provozované pohybové aktivity dívkami*

Z výše uvedených grafů můžeme vyčíst nejčastější aktivity probandů. Až 178 chlapců se věnuje aktivně fotbalu a 128 dívek volejbalu.

**Otázka č. 3** navazovala na předcházející otázku dotazníku. Odpověděli na ni pouze ti respondenti, kteří zakroužkovali v otázce č. 2 odpověď a), tedy že provozují nějakou pohybovou aktivitu. Třetí otázka se ptala, kolikrát týdně tuto aktivitu provozují.

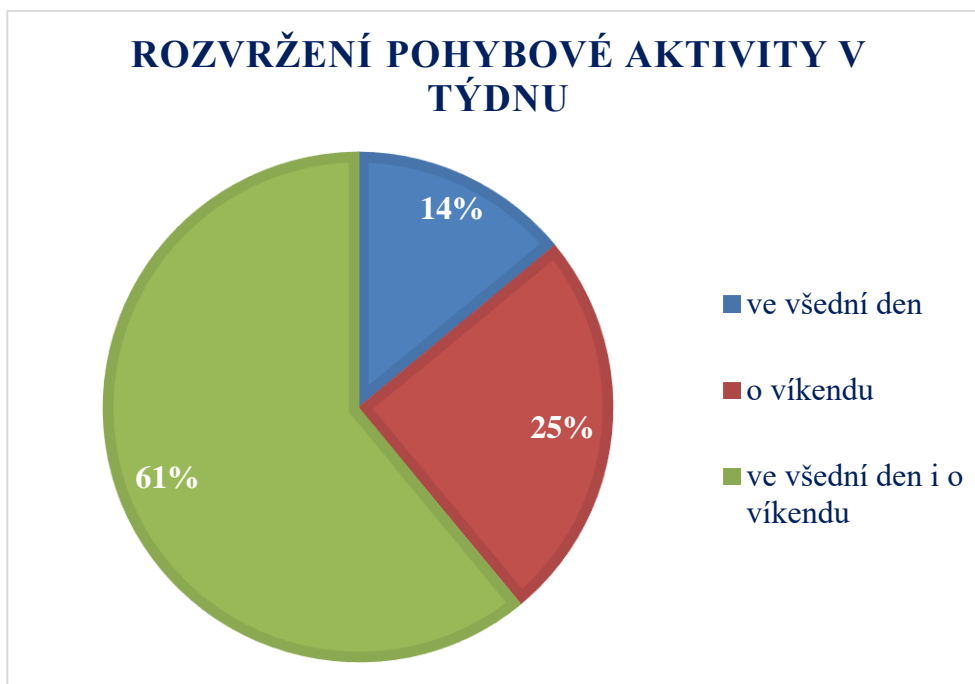


*Graf 4: Kolikrát týdně žáci provozují pohybovou aktivitu*

Až 435 (45%) respondentů uvedlo, že se aktivně věnuje nějaké pohybové aktivitě 3x do týdne. Toto milé zjištění bylo pro nás velice překvapivé, jelikož jsme nepočítali s tak vysokou pravidelností. Druhou nejčastější odpovědí byl interval 2x týdně, takto odpovědělo 193 tedy 20% respondentů. Nejméně probandů se věnuje pohybové aktivitě 1x týdně.



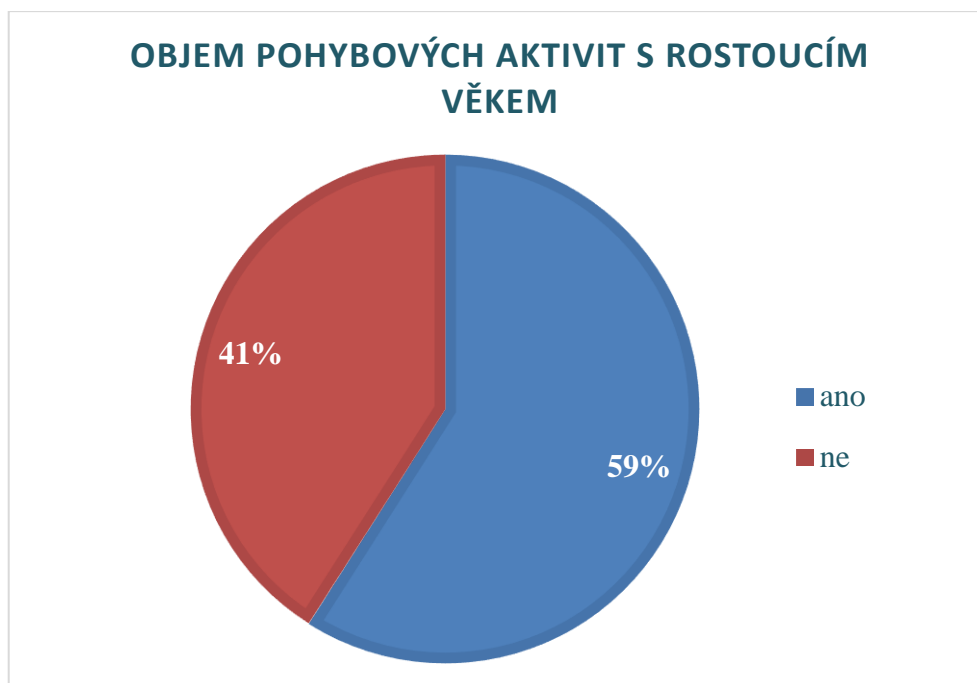
Cílem **otázky č. 4** bylo zjistit, kdy se probandi pohybové aktivitě věnují nejčastěji.



*Graf 5: Rozvržení pohybové aktivity v týdnu*

Výše uvedený graf nám uvádí rozvržení pohybové aktivity žáků v týdnu. Otázka č. 4 se ptala, zda probandi sportují spíše ve všední den, o víkendu nebo ve všední den i o víkendu. Z grafu č. 5 je zřejmé, že nejvíce respondentů se věnuje své pohybové aktivitě ve všední den i o víkendu a to v 61%. Toto zjištění pro nás bylo poměrně neočekávané. Z doplňující odpovědi respondenta č. 33 jsme se dozvěděli, že jelikož je členem florbalového týmu TJ Sokol Kobylisy, tak mají tréninky v týdnu, zápasy a turnaje o víkendu. Možná právě proto nám tato otázka přinesla tak překvapivé závěry.

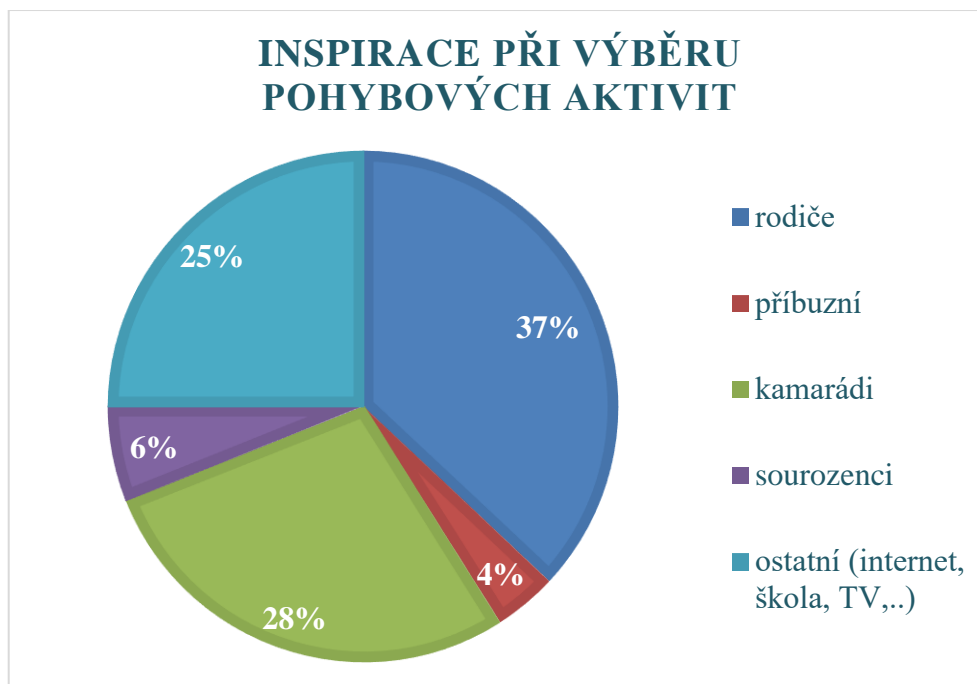
**Otázka č. 5** se ptala, zda se zájem probandů o danou pohybovou aktivitu s rostoucím věkem změnil.



*Graf 6: Objem pohybových aktivit s rostoucím věkem*

Zatímco 396 (41%) žáků ztratilo zájem o danou pohybovou aktivitu, u 571 (59%) probandů se objem vykonávaných pohybových aktivit zvýšil a věnují se té samé či i nějaké jiné pohybové aktivitě než na prvním stupni. Proband č. 512 uvádí, že: „*Na prvním stupni jsem se věnovala mažoretkám, ale jelikož tento oddíl skončil, přestala jsem je dělat*“. Zánik klubu může patřit k důvodům ukončení vykonávání daných pohybových aktivit ve vyšším věku.

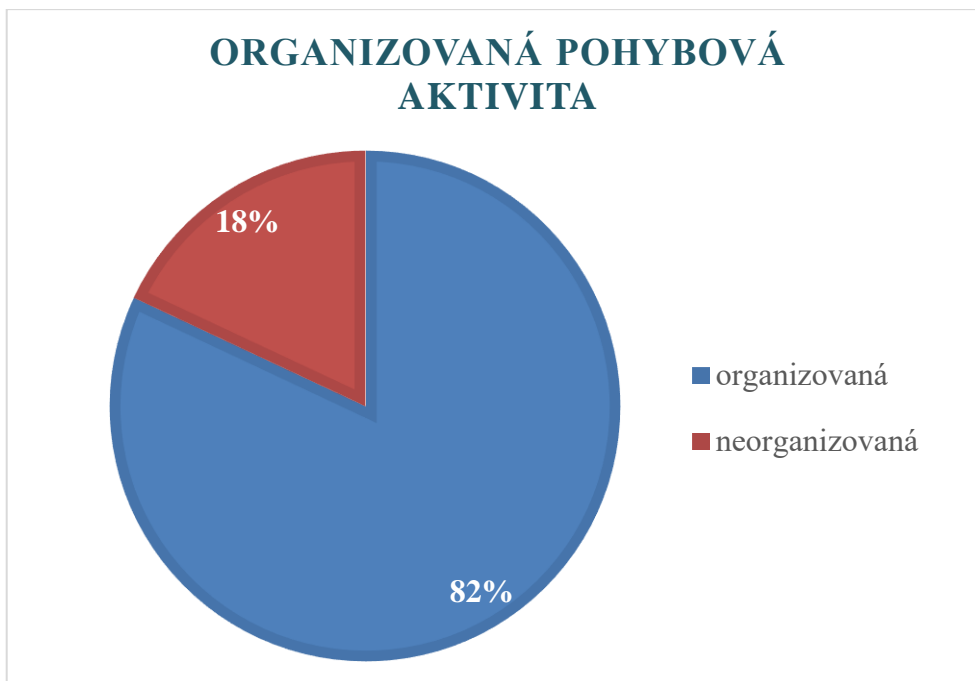
**Otázka č. 6** se zabývala zjištěním, kdo žáky k dané pohybové aktivitě přivedl nebo inspiroval.



Graf 7: Inspirace při výběru pohybových aktivit

Výsledky této otázky nám přinesly velice zajímavé údaje. Podle očekávání vysoké procento 37% tedy 358 probandů uvedlo své rodiče. O pouhých 87 respondentů méně uvedlo, že je k pohybové aktivitě přivedli kamarádi. O vlivu kolektivu není nutné hovořit, proto nás toto zjištění příliš nepřekvapilo. Nejmenší podíl na vlivu výběru měli sourozenci a příbuzní.

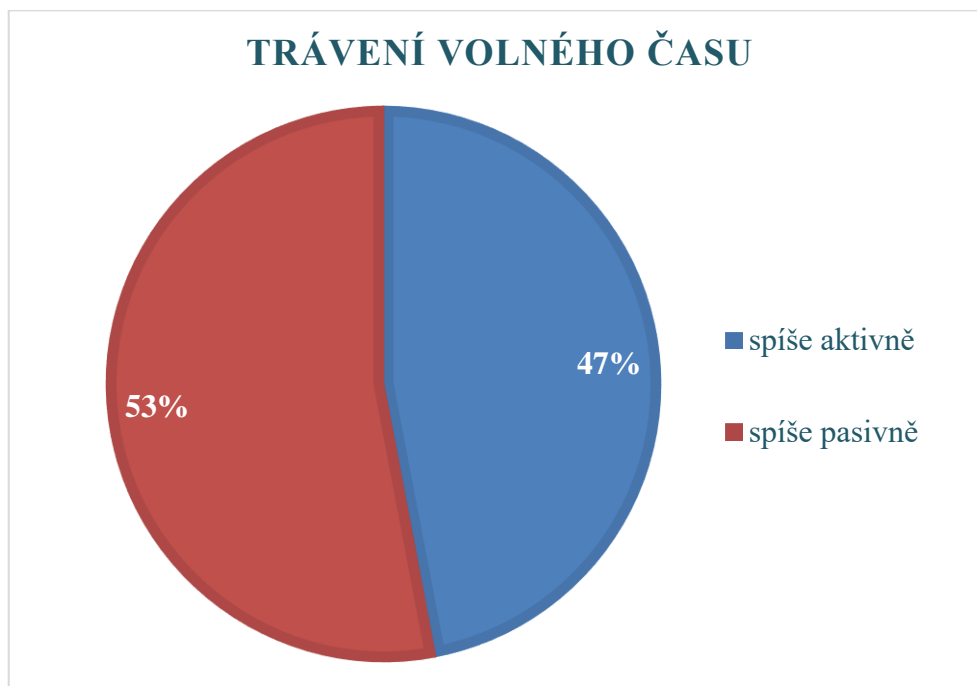
Následující **7. otázka** mapovala, zda je pohybová aktivita probandů organizovaná či nikoliv.



*Graf 8: Organizovaná pohybová aktivita*

Graf č. 8 nám umožňuje procentuálně zmapovat míru organizované a neorganizované pohybové aktivity. Je zřejmé, že 793 (82%) žáků navštěvuje a je členem nějakého klubu či oddílu. Toto číslo koresponduje s otázkou č. 2 a grafem č. 2 a 3, jelikož většina probandů uvedla, že provozuje míčové nebo týmové hry, které jsou ve většině případů organizované. Pouhých 116 (18%) respondentů provozuje svou pohybovou aktivitu na neorganizované úrovni.

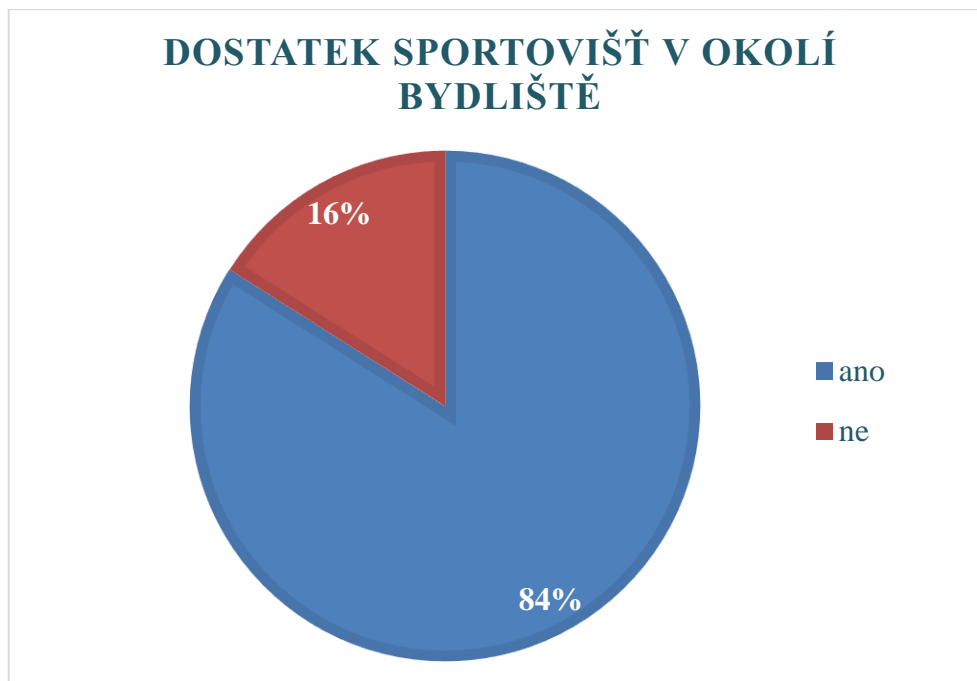
Na **otázku č. 8** odpovídali i ti žáci, kteří zakroužkovali u druhé otázky, že se nevěnují žádné pohybové aktivitě. Osmá otázka se snažila zjistit, jakým způsobem probandi tráví svůj volný čas.



*Graf 9: Trávení volného času*

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 535 (53%) probandů tráví svůj volný čas spíše pasivně a 475 (47%) aktivně. Zjištění, že pasivní trávení volného času převažuje nad aktivním, pro nás nebylo překvapující, číselné vymezení rozdílu trávení času (6%) už ovšem ano. Tak velké procentuální zastoupení aktivního trávení jsme nečekali. V odborných literaturách a v nynějších průzkumech se dočteme, že počet dětí, které pasivně tráví svůj volný čas, se stále zvyšuje díky elektronickým přístrojům a tím i nedostatku kontaktu s vrstevníky. Proto můžeme být rádi, že žáci na Praze 8 jsou světlou výjimkou.

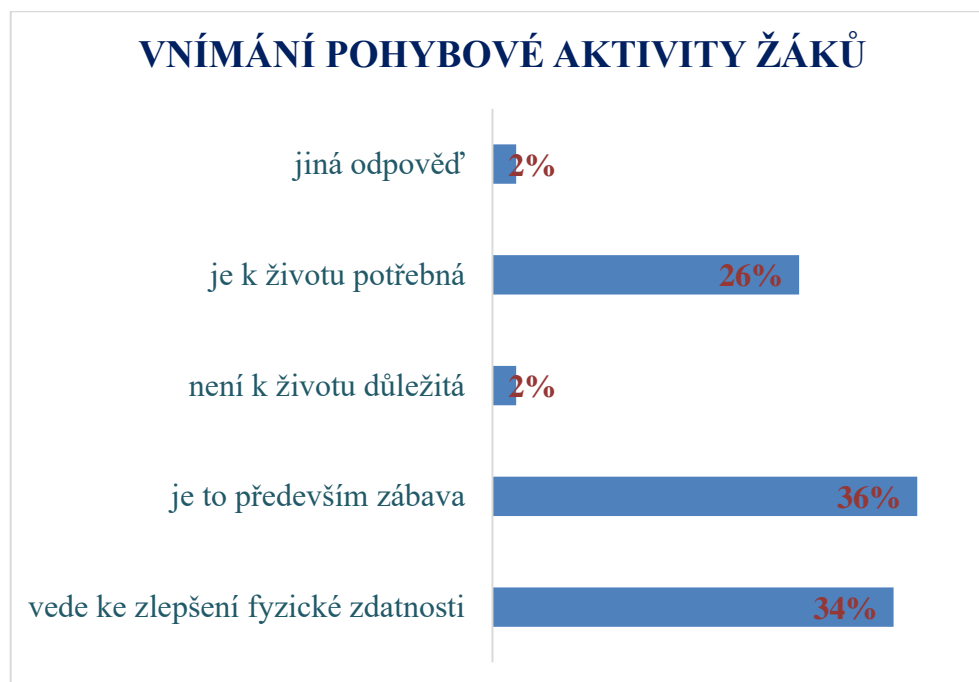
Následující **otázka č. 9** mapovala, zda mají probandi v okolí svého bydliště dostatek volně přístupných sportovišť.



*Graf 10: Dostatek sportovišť v okolí bydliště*

Výše uvedený graf nám přináší příjemné zjištění 84% (848) kladně odpovídajících respondentů. Společnost se snaží bojovat s problematikou dnešní doby v podobě pasivních dětí sedících u počítačů. S tím zřejmě souvisí stále se rozvíjející síť sídlištních hřišť, venkovních posiloven a míst na aktivní trávení volného času dětí. Ti žáci, kteří jsou členy sportovního klubu či spolku, nevyužívají volně přístupná prostranství tolik, jako žáci pasivně sportující. Proband č. 22 v dotazníku uvedl „Mám třikrát týdně trénink a o víkendu zápas v házené, proto tato místa pro sport nevyužiji“.

Následující **otázka č. 10** se snaží analyzovat, co pohybová aktivita pro žáky druhého stupně znamená.



*Graf 11: Vnímání pohybové aktivity žáků*

Při vyhodnocování této otázky jsme se 56 případech setkali s více zakroužkovanými odpověďmi, což náš dotazník neumožňoval. Tyto dotazníky byly tedy z našeho šetření vyškrtnuty.

V rámci našeho výzkumu nás zajímalo, zda děti považují pohybovou aktivitu výhradně jako zdroj zábavy. Toto zjištění se potvrdilo v 36% (343). Tato odpověď je v období puberty samozřejmá a nepřekvapivá. Jelikož děti ve starším školním věku dělají věci zejména pro zábavu. Druhou nejvíce volenou odpovědí byla možnost zlepšení fyzické zdatnosti. K této možnosti se přiklonilo 34% tedy 324 probandů. Jako třetí v pořadí se umístila odpověď, kde je pohybová aktivita k životu potřebná s 26 procenty (248). Pouze minimální počet respondentů vyjádřil svůj postoj svými slovy a stejný počet uvedl, že není k životu důležitá.

Poslední **otázka č. 11** našeho dotazníkového šetření navazovala na otázku předešlou a mapovala, co pro žáky zmiňovaná pohybová aktivita znamená. Při vyhodnocování této otázky jsme se také setkali s 65 nesprávně vyplněnými dotazníky, které jsme museli z šetření vyjmout.

Opět nás zajímalo, jak probandi vnímají pohybovou aktivitu, co je vede k jejímu provozování. Stejně jako u předešlé otázky jsme předpokládali, že nejvíce volených odpovědí bude souviset se zdrojem zábavy a také se tak stalo.



*Graf 12: Co pro žáky pohybová aktivita znamená*

Dle grafu je zřejmé, že pro 302 (32%) probandů je pohybová aktivita především zdroj zábavy. Kupodivu se zde objevily i jiné odpovědi s velkým počtem zakroužkování, mezi které patří fakt, že pohybová aktivita pro žáky druhého stupně základních škol znamená cestu ke zlepšení zdraví. Tuto odpověď zvolilo 28% tedy 265 probandů. Toto zjištění je velice překvapující, podle našeho názoru jsou děti tohoto věku z velké části ovlivněny názory rodičů, kteří je přesvědčují o důležitosti pohybu. Trávení času s kamarády, zvolilo jako odpověď 217 (23%) probandů. Čtvrtá nejvíce volená odpověď, podle které je pohybová aktivita provozována, jelikož přispívá ke zlepšení vzhledu, byla zřejmě vybírána žáky vyšších tříd základních škol. Pro děti v tomto věku je, dle odborné literatury, velice důležitý vzhled, protože možná právě díky němu dochází k začleňování



jedinců do kolektivu a v neposlední řadě ke vzniku prvních pubertálních lásek. Trávení času s rodiči je podle našich probandů jeden z mála důvodů, proč provozují danou pohybovou aktivitu. Pouhých 19 (2%) respondentů volilo jinou odpověď, ve které měli možnost vyslovit svůj názor vlastními slovy. Díky respondentovi č. 682 jsme se dozvěděli, že provozuje pohybovou aktivitu, jelikož mu dodává potřebné sebevědomí v kolektivu. Proband č. 101 pojal odpověď vtipnou formou a uvedl: „*Hraju carling proto, abych doma lépe zametal*“.

## 5 DISKUZE

V předchozí kapitole byl proveden rozbor dotazníkového šetření, který jsme sestavili na základě osmi hypotéz vycházejících z problémových otázek vymezených v úvodu praktické části diplomové práce. Tato kapitola se bude zabývat popisem celého šetření a shrnutím poznatků získaných během něj.

Dotazník byl tvořen převážně tzv. uzavřenými otázkami, ve kterých jsou otázky předem dány a je na respondentech, jakou z nabízených možností si vyberou. Pouze malá část dotazníku umožňovala probandům volbu tzv. otevřené otázky, tedy možnost odpovědět vlastními slovy.

Výběrového dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 1010 probandů ve věku od 11-15 let. Dle odborné literatury se jedná o starší školní věk odpovídající druhému stupni základních škol. V této literatuře se setkáme s pojmem pohybová aktivita, především kvůli jejímu přínosu pro zdraví jedince a správný vývoj dítěte či rozvoj osobnosti. Pro přesnější a specifitější výzkumy zaměřené na daný předmět naší práce jsme museli nahlédnout do bakalářských a diplomových prací studentů vysokých škol zabývajících se stejnou tematikou.

Pro účely našeho výzkumu jsme si stanovili osm hypotéz, které vycházejí z problémových otázek naší práce. Hlavním cílem této diplomové práce bylo analyzovat volnočasové pohybové aktivity u dětí staršího školního věku. Zajímalo nás, nejen jakými sporty žáci tráví svůj volný čas, ale také jak často sportují, kdo je k daným pohybovým aktivitám přivedl či co pro ně tyto aktivity znamenají. V neposlední řadě jsme se snažili analyzovat, kdy nejvíce sportují, zda provozují tyto aktivity organizovaně či nikoliv. Důležitým aspektem k vyhodnocování především první části otázek bylo pohlaví respondentů.

Velmi uspokojivé a významné zjištění, že 96% dotazovaných probandů se věnuje aktivně nějaké pohybové aktivitě. K obdobnému závěru dospěla i autorka Monika Jaceňková (Jaceňková, 2013) a Věra Průchová (Průchová, 2013), které vyhodnotily, že 96% probandů se aktivně věnuje nějaké pohybové aktivitě. Stejně jako v naší diplomové práci, kde jsme zjistili, že probandi vnímají pohybovou aktivitu v 36% jako zdroj zábavy.

I studentka Jaceňková vyhodnotila jako největší vliv na provozování pohybových aktivit právě zábavu.

Jako další velmi pozitivní zjištění, můžeme poukázat na objem pohybových aktivit během týden. Z dotazníkového šetření nám vyšel velmi překvapující výsledek a to, že objem pohybových aktivit se v 59% dotazovaných s rostoucím věkem zvyšuje. Dále jsme zjistili, že děti tohoto věku sportují v 45% třikrát týdně. S tímto se pojí i fakt, že 61% dotazovaných provozuje pohybovou aktivitu o víkendu i ve všední den. S naším zjištěním koresponduje i bakalářská práce Jakuba Doliny (Dolina, 2016) a diplomová práce Moniky Jaceňkové (Jaceňková, 2013), kteří uvádí, že největší podíl z šetřeného vzorku sportuje právě třikrát do týdne.

Obdobně jako u studentky Jaceňkové jsme se dozvěděli, že se chlapci tohoto věku věnují nejvíce sportovním hrám, převážně fotbalu a florbalu. U této studentky se však na druhém místě umístili fitness a posilování, kdežto u nás až na místě předposledním. Mezi nejčastěji provozujícími sporty jsou u dívek volejbal, gymnastika a atletika.

Největší inspirací pro výběr dané pohybové aktivity jsou pro žáky staršího školního věku z 36% rodiče, dále pak kamarádi. Toto zjištění se potvrdilo i v diplomové práci Lucie Vacardové (Vacardová, 2015).

Velmi pozitivním zjištěním bylo, že až 59% probandů se věnuje té samé nebo jiné pohybové aktivitě, jako na prvním stupni. Z toho vyplývá, že počet sportujících dětí se s věkem zvyšuje. Z naměřených údajů nelze zjistit, zda mezi příčiny zvyšující se pohybové aktivity patří vliv okolí, tedy vrstevníků nebo stále narůstající nabídka sportovním klubů a volnočasových institucí. S tímto odhalením se pojí i výsledek šetření Jáchyma Glase (Glas, 2009), který zjistil, že až 80% respondentů, kteří v dětství nesportovali, v současnosti příležitostně sportují.

Již při distribuci dotazníků mne velice potěšil zájem dotazovaných a učitelů tělesné výchovy o výsledky mého šetření. Tím se potvrdila aktuálnost našeho tématu.

## 5.1 Verifikace hypotéz

**Hypotéza č. 1:** *Chlapci staršího školního věku se budou věnovat pohybovým aktivitám ve svém volném čase o 30% více než dívky.*

Výše uvedenou hypotézu jsme ověřovali na výzkumné otázce č. 2, která zněla: „Provozuješ ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu?“ Ze získaných výsledků vyplývá, že 96% (967) probandů provozuje v současné době pohybovou aktivitu. Pro vyhodnocení naší hypotézy jsme však museli výsledky roztrždit na odpovědi dívek a chlapců, k tomu nám pomohla otázka č. 1, která se týká pohlaví respondentů. Po analýze těchto výsledků jsme zjistili, že 524 tedy 54% chlapců a 443 tedy 46% dívek se věnují nějaké pohybové aktivitě ve volném čase. Chlapci se tedy věnují pohybovým aktivitám více než dívky, ale o pouhých 8%. Naše stanovená hypotéza se **nepotvrdila**.

**Hypotéza č. 2:** *Mezi nejčastější pohybové aktivity budou u chlapců převažovat sportovní hry (tj. míčové hry), zatímco u dívek předpokládáme převahu sportů s estetickým charakterem.*

Náš zájem analyzovat pohybové aktivity dívek a chlapců se neomezoval pouze na to, zda provozují nějakou pohybovou aktivitu či ne, ale taktéž nás zajímalo, které pohybové aktivity u našeho zkoumaného vzorku převažují. V případě chlapců jsme předpokládali díky celosvětové oblibě míčových sportů, jakými jsou například fotbal, florbal nebo basketbal, nejvíce odpovědí právě tohoto rázu. Zatímco u dívek předpokládáme největší převahu sportů pod vedením lektora, na hudbu s tanečními kroky, tedy sporty s estetickým zaměřením.

Na potvrzení či vyvrácení této hypotézy se ptala také otázka č. 2. Pokud probandi zvolili odpověď a) ano, měli napsat, jaké pohybové aktivitě se věnují. Počet probandů se tedy snížil o ty nespoutující. K analyzování této otázky nám také pomohla otázka předcházející tážající se na pohlaví respondentů. Z grafu č. 1 vyplývá, že mezi nejčastěji provozované pohybové aktivity volenými chlapci byl fotbal v 34%, florbal v 21% a basketbal v 16%. Sportovním hrám se v součtu věnuje až 71% chlapců, což činí 374 z celkových 524 aktivně sportujících chlapců. U dívek bylo zjištění velmi překvapující. Pouhých 26% tedy 115 dívek se věnuje sportu s estetickým charakterem, mezi které

můžeme zařadit gymnastiku (12%), street dance (9%) a hip hop (5%). Nejvíce zde převažovaly sporty míčového charakteru. Detailnější výsledky této otázky najdeme v grafech č. 1 a 2.

Výše uvedená hypotéza se tedy **potvrdila pouze částečně**. Pokud jde o chlapce, byla potvrzena, u dívek však nikoliv.

**Hypotéza č. 3:** *Počet žáků provozující vlastní pohybovou aktivitu o víkendu bude převažovat, nad žáky trávícími pohybovou aktivitu ve všední dny.*

Tuto hypotézu jsme se snažili ověřit díky otázce číslo čtyři, ve které jsme se ptali, zda se probandi věnují pohybové aktivitě spíše ve všední den, o víkendu, nebo ve všední den i o víkendu. Z analýzy odpovědí jsme získali celkem překvapivý závěr. Dozvěděli jsme se, že až 61% tedy 590 probandů provozuje danou pohybovou aktivitu jak ve všední den, tak i o víkendu. Důvodem tohoto zjištění bude zřejmě fakt, že ti žáci, kteří jsou členy nějakého sportovního klubu, mají tréninky v týdnu a zápasy o víkendu. S tímto faktem jsme při stanovování hypotéz nepočítali. Dále jsme zjistili, že počet žáků provozující vlastní pohybovou aktivitu o víkendu je 242, kdežto v týdnu 135. Výše uvedená hypotéza se nám tedy **částečně potvrdila**.

**Hypotéza č. 4:** *Objem pohybové aktivity se u žáků staršího školního věku v 70% s rostoucím věkem bude snižovat.*

Na ověření této hypotézy jsme sestavili dvě otázky v dotazníkovém šetření. První otázka č. 5 se ptala, zda se probandi věnovali této nebo jiné pohybové aktivitě i na prvním stupni. Druhá otázka mapovala současný stav. Předpokládali jsme, že objem pohybové aktivity se u žáků staršího školního věku bude v 70% snižovat. Při vyhodnocování těchto otázek jsme překvapivě zjistili, že až 59% tedy 571 probandů se věnuje té samé nebo jiné pohybové aktivitě jako na prvním stupni. Je tedy zřejmé, že se objem pohybových aktivit s rostoucím věkem nesnižuje, naopak zvyšuje. Tato hypotéza se nám tedy **nepotvrdila**.

**Hypotéza č. 5:** *Předpokládáme, že podnět pro trávení volného času získají žáci nejčastěji od rodičů.*

Tato hypotéza se v našem případě vztahovala k otázce č. 6, ve které jsme formulovali možnosti odpovědí, podle našeho názoru nejpravděpodobnější. Lze očekávat největší vliv na výběr pohybové aktivity ze stran rodiny, tedy od rodičů, sourozenců nebo příbuzných. Z odborné literatury víme, že velký mezník v tomto období puberty hrají bezpochyby kamarádi a tím i celý kolektiv. V dotazníku se jako poslední odpověď objevila možnost „ostatní“, čímž jsme měli na mysli vliv internetu, letáček ve škole, či reklam v televizi.

Analýza výsledků této otázky nám přinesla zajímavé výsledky. Předpokládali jsme největší inspiraci či podnět pro provozování pohybové aktivity od rodičů. Tato hypotéza se **potvrdila** u 37% tedy 358 respondentů. Ovšem u pouhých 87 probandů méně jsme zaznamenali největší vliv kamarádů. Zde je tedy vidět rostoucí vliv kolektivu a kamarádů v tomto období života.

**Hypotéza č. 6:** *Žáci staršího školního věku budou provozovat pohybovou aktivitu z 80% v klubech a oddílech, tedy organizovaně.*

Předpokládáme, že ti žáci staršího školního věku, kteří nějakou pohybovou aktivitu provozují, jsou členy nějakého sportovního klubu či oddílu. Na tuto domněnku nám měla odpovědět otázka č. 7. V dnešní době je nabídka sportů v daných oddílech či klubech tak veliká, že není překvapením velké procentuální zastoupení dětí, které jsou členy těchto klubů. Tato míra činí 82%, tedy 793 probandů. Výše zmiňovaná hypotéza se nám tímto **potvrdila**.

**Hypotéza č. 7:** *Počet žáků trávících svůj volný čas pasivně bude z 60% převažovat nad žáky, kteří tráví svůj volný čas aktivně.*

Naše hypotéza vycházela z jednoduchého předpokladu, že žáci staršího školního věku dávají přednost pasivnímu trávení svého volného času před tím aktivním. Bylo nám zřejmé, že většina probandů nemůže stoprocentně trávení svého času zařadit mezi pasivní nebo aktivní, proto jsme jim dali v otázce č. 8 na výběr formulacemi odpovědí: „a)

*spíše aktivně* (sportovní kroužek, sportovní aktivity s kamarády, běh, plavání, aj.), *b) spíše pasivně* (internet, sledování TV, poslech hudby, četba knihy, aj.)“. Pasivní trávení volného času vyhodnotilo 53% tedy 535 probandů, zbylých 47% tedy 475 respondentů popsalo trávení spíše aktivní. Ze získaných odpovědí jsme získali poměrně zajímavý údaj a to, že trávení volného času pasivně nebo aktivně je téměř „padesát na padesát“. I přesto, že pasivní trávení času o 6% překonalo aktivní, naše hypotéza, která předpokládala 60% pasivní účast, se **nepotvrdila**.

**Hypotéza č. 8:** *Minimálně 60% žáků staršího školního věku vnímá pohybovou aktivitu především jako zdroj zábavy.*

V rámci našeho výzkumu nás také zajímala otázka vnímání pohybové aktivity žáky. Předpokládáme, že děti tohoto věku berou pohybovou aktivitu především jako zdroj zábavy. Otázkami 10 a 11 jsme se snažili zjistit i případné další významy pohybových aktivit pro žáky druhého stupně základních škol. Kromě zábavy, mohli žáci považovat pohybovou aktivitu například jako věc vedoucí ke zlepšení zdraví a upevnění fyzické zdatnosti, k trávení času s rodiči či kamarády, nebo také považovat tuto činnost jako nevýznamnou a nepotřebnou. Při vyhodnocování těchto otázek jsme se setkali se 121 nesprávně vyplněnými dotazníky, které jsme byli nuceni z šetření vyřadit.

Dle našeho očekávání, žáci v drtivé většině považují pohybovou aktivitu jako zdroj zábavy. Otázka č. 10 obsahovala 36% (343) těchto odpovědí a otázka č. 11 32% (302). O pouhé 2% méně respondentů uvedlo vnímání pohybové aktivity jako cestu ke zlepšení fyzické zdatnosti. Pouhých 20 probandů uvedlo, že pro ně není pohybová aktivita k životu důležitá. Poslední stanovená hypotéza se tedy **potvrdila**.

## 6 ZÁVĚRY

Cílem naší diplomové práce bylo analyzovat volnočasové pohybové aktivity u dětí na druhém stupni základních škol na Praze 8. Na počátku našeho výzkumu jsme zformulovali problémové otázky, na jejichž základě jsme stanovili osm hypotéz (viz kapitola Výzkumná část, hypotézy), které z těchto otázek vycházejí. Pro náš kvantitativní výzkum a získání informací jsme zvolili metodu dotazníkového šetření. Tyto dotazníky byly distribuovány na jedenácti základních školách na Praze 8. Dotazníkové šetření bylo určeno pro žáky druhého stupně základních škol a prostřednictvím vedení školy a učitelů tělesné výchovy jsme získali zpět 1010 správně vyplněných dotazníků, které byly vyhodnoceny a interpretovány v kapitole 5.3 Výsledky dotazníkového šetření. Na základě dat získaných z tohoto šetření jsme byli schopni stanovené hypotézy potvrdit, případně vyvrátit.

- **Závěr č. 1:** Výsledky dotazníkového šetření nám prokázaly, že se **chlapci staršího školního věku nevěnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase o námi předpokládaných 30% více než dívky (ale jen o 8%).**
- **Závěr č. 2:** Na základě výsledků výzkumného šetření můžeme konstatovat, že **mezi nejčastější pohybové aktivity chlapců patří sportovní hry (tj. míčové hry). U dívek se obliba sportů s estetickým charakterem nepotvrdila.**
- **Závěr č. 3:** Analýza dotazníkového šetření ukázala, že **nejvyšší počet žáků provozuje vlastní pohybovou aktivitu ve všední den i o víkendu.**
- **Závěr č. 4:** Naším výzkumným šetřením bylo zjištěno, že se **objem pohybové aktivity u žáků staršího školního věku s rostoucím věkem snižuje méně než o námi stanovených 70%.**
- **Závěr č. 5:** Dle výsledků dotazníkového šetření můžeme konstatovat, že **podnět pro trávení volného času získávají žáci nejčastěji od rodičů.**



- **Závěr č. 6:** Výsledky výzkumného šetření nám prokázaly, že **žáci staršího školního věku budou provozovat pohybovou aktivitu z 80% v klubech a oddílech, tedy organizovaně.**
- **Závěr č. 7:** Na základě dotazníkového šetření můžeme konstatovat, že **počet žáků trávících svůj volný čas pasivně z 60% nepřevažuje nad žáky, kteří tráví svůj volný čas aktivně.**
- **Závěr č. 8:** Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno, že **minimálně 60% žáků staršího školního věku vnímá pohybovou aktivitu především jako zdroj zábavy.**

Po vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření lze konstatovat, že tři hypotézy se potvrdily, dvě se potvrdily částečně a tři hypotézy se vyvrátily. Na základě vypracování úkolu mohu konstatovat, že jsme cíl naší práce splnili.

## 6.1 Didaktický přínos práce

Diplomová práce nám umožnila proniknout do dané problematiky, získat co nejvíce informací o daném tématu a zmonitorovat terén pro možné budoucí pedagogické působení. Tuto práci může využít každý, kdo se zajímá o volnočasovou pohybovou aktivitu dětí ve starším školním věku.

Dosažením hlavního cíle práce jsme zmapovali aktuální dění na vybraných základních školách na Praze 8. Na základě našeho dotazníkového šetření jsme zvýšili povědomí žáků a pedagogů o tomto tématu a umožnili jim nahlédnout do dané problematiky. Naše zjištění může být i přínosem pro navýšení poznatků pedagogů o daném tématu, jelikož výsledky šetření byly k dispozici výše uvedeným školám. Doufáme, že výsledky našeho šetření budou jednotlivým školám inspirací a přínosem.

## Použitá literatura a informační zdroje

1. ADÁMKOVÁ, Věra. *Civilizační choroby- žijeme spolu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2010, 136 s. ISBN-13: 978-80-7387-413-1.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DVOŘÁKOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-108-1.
3. BUNC, Václav. Intervenční pohybové programy pro redukci nadváhy a obezity školní mládeže. In *Intervenční pohybové programy*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2009, 19-27 s. ISBN 978-80-86317-73-1.
4. CASPERSEN, C. J.. *Physical activity epidemiology: Concepts, methods, and applications to exercise science*. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 17, 1989 423 – 473.
5. CORBIN, C. B., PANGRAZI, R. P., FRANKS, B. D. Definitions: Health, fitness and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 2000, vol. 3, no. 9, p. 1–8.
6. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 1980, 380 s. ISBN 80-7178-626-8.
7. ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. 1. vyd. Praha: VŠH. 2009, 103 s. ISBN 978-80-86578-93-4.
8. DOBRÝ, Lubomír, Irena ČECHOVSKÁ, Bronislav KRAČMAR, Rudolf PSOTTA a Vladimír SÜSS. *Kinantropologie a pohybové aktivity*. In MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
9. DUBSKÝ, Josef, Jana DUFFKOVÁ a Lukáš URBAN. *Sociologie životního stylu*. 1. Vyd. Praha: Aleš Čeněk, 2008, 240 s. ISBN 9788073801236.
10. DUMAZEDIER, Joffre. Volný čas. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review* 2 (3): 443-447 s.
11. FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, 173 s. ISBN 80-706-7945-X.

12. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, 208 s. ISBN 10: 80-85931-79-6.
13. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2011, 240 s. ISBN 978-80-262-0030-7.
14. HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. 108 s. ISBN 80-7067-782-1.
15. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, 174 s. ISBN 80-7178-927-5.
16. CHVÁLOVÁ, Olga, Vladana BOTLÍKOVÁ a Josef ČERMÁK. *Záda už mě nebolí*. České 3. vyd. Praha: Jan Vašut, 1998, 144 s. ISBN 80-7236-065-5.
17. JANSÁ, Petr, Jan KOCOUREK, Jan VOTRUBA a Denisa DAŠKOVÁ. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha, 2005, 149 s. ISBN 80- 86317-33-1.
18. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.
19. KUBÁLKOVÁ, Ludmila. *Pohyb v prevenci a péči o zdraví*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2000, 82 s. ISBN 80-863-1704-8.
20. KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie*. Olomouc- Univerzita Palackého, 2009, 239 s. ISBN 9788024423159.
21. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. , přeprac. a dopl., v. Praha: Grada Publishing, 1998, 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
22. MACEK, Petr. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, 207 s. ISBN 80-717-8348-X.
23. MÁČEK, Miloš, Jiří RADVANSKÝ et al. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
24. MACHOVÁ Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
25. MARCUS Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010, 224 s. ISBN 978-80-7367-654-4.
26. MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.

27. PASTUCHA, Dalibor et al. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.
28. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: (teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času)*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978- 80-7367-423-6.
29. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky I. Vývoj člověka do patnácti let*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971, 461 s. ISBN 14-411-71.
30. RIEGEROVÁ, Jana, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ: *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006, 262 s. ISBN 80-85783-52-5.
31. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem- vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004, 394 s. ISBN 80-7367-124-7.
32. SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
33. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 176 s. ISBN 978-802-4428-116.
34. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas- vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 2005, 115 s. ISBN 80-264-1039-6.
35. SPOUSTA, Vladimír et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: úvod do studia pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997, 183 s. ISBN 80- 210-1007-X.
36. STACKEOVÁ, Daniela. *Zdravotní benefity pohybové aktivity u dětí a dospívajících: podpora duševního zdraví*. Těl. Vých. Sport Mlád. 75, 2009, č. 4 s . 2-4, ISSN 12107689.
37. ŠERÁKOVÁ, Hana. *Present knowledge on the problems of wrong body posture*. In ŘEHULKA, Evžen School and health 21. Brno: Paido, 2007, 599-609 s.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 467 s. ISBN 9788024609560.
39. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002.

## Internetové zdroje

1. World health organization, Global Strategy on Diet, *Physical Activity and Health* [online]. [cit. 2016-04-10]. © 2004 Dostupné z [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)
2. *Evropská charta sportu*. MŠMT. [cit. 2016-05-17]. © 1992 Dostupné z <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
3. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. EU Physical Activity Guidelines. MŠMT. [cit. 2016-02-11]. © 2008 Dostupné z <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>

## Bakalářské a diplomové práce

1. GLAS, Jáchym. *Skladba volnočasových aktivit adolescentů a vliv jejich rodičů na aktivní trávení volného času*. Praha, 2010. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.
2. PRŮCHOVÁ, Věra. *Analýza pohybových aktivit dětí staršího školního věku na Základní škole Chrudim*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Karlova Univerzita v Praze.
3. JACENĚKOVÁ, Monika. *Analýza volnočasově-pohybových aktivit žáků staršího školního věku v Jablonci nad Nisou*. Liberec, 2013. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.
4. DOLINA, Jakub. *Analýza volnočasových pohybových aktivit pro žáky základních škol v Českých Budějovicích*. České Budějovice, 2016. Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích.
5. VACARDOVÁ, Lucie. *Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů*. Praha, 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.

## Seznam grafů

Graf 1: Výskyt nadváhy a obezity .....	41
Graf 2: Provozované pohybové aktivity chlapců .....	47
Graf 3: Provozované pohybové aktivity dívkami.....	47
Graf 4: Kolikrát týdně žáci provozují pohybovou aktivitu.....	48
Graf 5: Rozvržení pohybové aktivity v týdnu .....	49
Graf 6: Objem pohybových aktivit s rostoucím věkem.....	50
Graf 7: Inspirace při výběru pohybových aktivit .....	51
Graf 8: Organizovaná pohybová aktivita.....	52
Graf 9: Trávení volného času .....	53
Graf 10: Dostatek sportovišť v okolí bydliště .....	54
Graf 11: Vnímání pohybové aktivity žáků .....	55
Graf 12: Co pro žáky pohybová aktivita znamená .....	56

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Pohybová aktivita .....	16
Obrázek 2: Struktura pohybových aktivit podle SIGPAH 2004 .....	19
Obrázek 3: Doporučení pohybových aktivit.....	23
Obrázek 4: Změna tělesných proporcí u chlapců a dívek.....	29
Obrázek 5: Rizikové faktory ohrožující zdraví .....	39

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohlaví respondentů dotazníkového šetření.....	46
Tabulka 2: Počet chlapců a dívek provozujících pohybovou aktivitu.....	46

## Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník.....	71
-----------------------------	----

## Dotazník pro žáky 2. stupně ZŠ

Jmenuji se Simona Krátká a jsem studentkou Pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze. Součástí mého studia je i diplomová práce na téma „Analýza pohybových aktivit dětí na základních školách v Praze 8“.

Tímto vás prosím o vyplnění dotazníku zabývajícího se zjištěním pohybové aktivity dětí ve volném čase. Otázky dotazníku jsou především uzavřené. Prosím o zakroužkování pouze jedné, pro vás nejužitečnější, odpovědi. Jako pohybovou aktivitou je myšlen jakýkoliv pohyb mimo školní tělesnou výchovu ať už organizovaný (kluby, oddíly, kroužky,..), nebo neorganizovaný (jízda na kole, in-line, koloběžka,..).

Dotazník je anonymní a na otázky neexistují správné ani špatné odpovědi, odpovězte tedy prosím pravdivě.

Děkuji Simona Krátká

### Osobní údaje žáka

Věk: .....

Škola: .....

#### **1. Pohlaví:**

dívka

chlapec

#### **2. Provozuješ ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu?**

ano- jakou: .....

ne

#### **3. Pokud ano, kolikrát týdně ji provozuješ?**

.....

**4. Věnuješ se pohybové aktivitě spíše:**

- ve všední den
- o víkendu
- ve všední den i o víkendu

**5. Věnoval/a jsi se této, nebo jiné pohybové aktivitě i na prvním stupni?**

- ano
- ne

**6. Kdo tě k této pohybové aktivitě přivedl?**

- rodiče
- příbuzní
- kamarádi
- sourozenci
- ostatní (internet, škola, televize,..)

**7. Je tvá pohybová aktivita organizovaná (jsi členem nějakého klubu, oddílu)?**

- ano
- ne

**8. Jakým způsobem trávíš svůj volný čas?**

- spíše aktivně (sportovní kroužek, sportovní aktivity s kamarády, běh, plavání,..)
- spíše pasivně (internet, sledování TV, poslech hudby, četba knihy,..)

**9. Jsou v okolí tvého bydliště nějaká volně přístupná sportoviště? (hřiště, skate park)**

- ano
- ne



**10. Proč si myslíš, že je pohybová aktivita důležitá pro život? Zakroužkuj  
nejvýstižnější odpověď**

- vede ke zlepšení fyzické zdatnosti
- je to především zábava
- není k životu důležitá
- je k životu potřebná
- jiná odpověď: .....

**11. Co pro tebe zmiňovaná pohybová aktivita znamená?**

- přináší zábavu
- přispívá ke zlepšení zdraví
- přispívá ke zlepšení vzhledu
- trávení času s rodiči
- trávení času s kamarády
- jiná odpověď: .....

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou**

Závěrečná práce

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne .....

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce**

**Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				