

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA T LESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁ SKÁ PRÁCE

2011

Ond ej Cibulka

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



životní styl a pohybové režimy flák základních –kol

Bakalá ská práce

Vedoucí diplomové práce:

prof. PhDr. Antonín Rychtecký, DrSc.

Vypracoval:

Ond ej Cibulka

Praha, prosinec 2011

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

V Praze, dne 15.12.2011

í í í í í í í í í í í

podpis

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vyplnění:

Podpis:

Poděkování:

Děkuji vedoucímu práce prof. PhDr. Antonínu Rychteckému, DrSc. za cenné rady a konstruktivní připomínky, kterými se podílel na vzniku této diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat zúčastněným základním školám za pomoc při realizaci praktické části práce.

Abstrakt

Ve své práci pojednávám o životním stylu žáků druhého stupně základních škol. O využívání jejich volného času a aktivního pohybu jako vhodné volnočasové aktivity, nejen pro rozvoj tělesné zdatnosti a motorické výkonnosti, ale i pro podporu svého zdraví, budování kolektivu, spolupráce a zlepšování vztahů mezi nimi.

V první části mé práce, tedy teoretické, jsou shromážděny nejzákladnější poznatky českých i světových odborníků týkající se těchto témat. Druhá, tedy praktická část práce je zaměřena na podrobnější zkoumání uvedených jevů.

Pro konkrétní rozbor jsem vybral žáky sedmých tříd čtyř základních škol Plzeňského kraje. K získání potřebných informací jsem použil připravený dotazník z projektu COMPASS, měření somatických dat a testu tělesné zátěže.

Cílem mé práce je zjistit, jestli aktivní životní styl ovlivňuje somatické vlastnosti a tělesnou zdatnost respondentů. A jak se liší profil volnočasových aktivit mládeže s vyšší pohybovou aktivitou od nesportující části testovaných žáků.

Klíčová slova: Pohybová aktivita, tělesná zdatnost, zdraví, životní styl, sociálně - patologické jevy

Abstract

In my work I deal with the lifestyle of second grade pupils of elementary schools. The use of their leisure time and active movement as appropriate leisure-time activities, not only to develop physical fitness and motor performance, but also to support your health, team building, cooperation and improving relations between them.

In the first part of my work is theoretical, are gathered important knowledge of Czech and international experts on these topics. Second, a practical part is focused on detailed examination of these phenomena.

For specific analysis, I chose four classes of seventh pupils of elementary schools of the Pilsen Region. To obtain the necessary information, I prepared a questionnaire used in the COMPASS project, measuring and test data somatic body burden.

The aim of my work is to determine whether an active lifestyle influences somatic and fitness characteristics of respondents. And how is it different profile of

free-time activities for young people with high physical activity from less sporting of tested students.

Keywords: Physical activity, physical fitness, health, lifestyle, socio-pathological phenomena

Obsah

Úvod

1. životní styl

1.1 Obsah kategorie životního stylu

1.2 Pohyb, zdraví a životní styl mládeže

2. Volný čas

2.1 Definice volného času jednotlivých autorů

2.2 Mládež a volný čas

2.3 Pohyb jako vhodný prostředek volno-časové aktivity

3. Civilizační choroby

3.1 Nadváha a obezita

3.2 Vadné držení těla

4. Tělesná zdatnost mládeže

4.1 Rozdělení tělesné zdatnosti

4.2 Testování tělesné zdatnosti

5. Cíle a úkoly práce, hypotézy

6. Metodika práce

6.1 Popis sledovaného souboru a způsob sběru dat

6.2 Použité metody

6.3 Analýza dat

7. Výsledky dotazníkového průzkumu

7.1 životní styl mládeže

7.2 Lokomotionální aktivity, chůze

7.3 Účast mládeže ve sportovních a pohybových aktivitách

7.4 Nejčastěji prováděné sportovní a pohybové aktivity

7.5 Prostory, zařízení, ve kterých mládež sportuje

7.6 Provozovatelé sportovních zařízení ve kterých mládež sportuje

7.7 Organizovanost mládeže ve sportovních zařízeních

8. Výsledky somatického měření

9. Testování tělesné výkonnosti

9.1 Skok daleký z místa

9.2 Leh o sed

9.3 Lunkový běh 4 x 10 m

9.4 Vytrvalostní běh 20 m

10. Závěrečné shrnutí výsledků

11. Seznam použité literatury, tabulek, grafů a příloh

Úvod

Již devět let se pohybuji v prostředí pohybových aktivit řád základních škol, a jako cvičitel ASPV nebo učitel tělesné výchovy a snažím se o zpestření a prohlášení pohybové činnosti dnešní mládeže. A proto jsem zaměřil svoji bakalářskou práci na životní styl této skupiny populace a zapojení pohybové aktivity jako vhodného prostředí výchovy.

Cílem této práce je zjistit, jak mladí využívají svůj volný čas a jak mále pohybová aktivita ovlivňuje jejich tělesnou zdatnost, zdraví a somatické vlastnosti. Dalším cílem je porovnání skladby volnočasových aktivit u dětí s vyšší a nižší pohybovou aktivitou.

V současnosti působí na mladé lidi tlak moderní společnosti. Musí se vyrovnat se spoustou svodů a lákadel, kterými na ně působí třeba reklama. Potom záleží hlavně zřejmě na tom, jakým způsobem tímto lákadlem odolávají. Mezi nejzásadnějšími faktory jejich volného času patří zejména prostředí v němž žijí, přístup rodičů a škol k výchově, ale také kontakt s vrstevníky. Pokud má dítě dobré zázemí a podmínky ke správnému životnímu stylu, dokáže lépe čelit daným nástrahám.

1. životní styl

životní styl jako takový, představuje velmi obsáhlou oblast. Jednu z nejobecnějších definic publikuje Dufková takto: *životní styl je způsob, jakým lidé žijí a tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají určité hodnoty* atd.[1]

Široké spektrum problematiky tohoto tématu dokazuje například i to, že je úzce spjatý se zdravím, módou a odíváním, pohybem, bydlením, konzumním chováním, ekologickým chováním, atd.

životní styl je dále funkční prvek života, resp. funkční systém života i sociální, který si člověk vybírá z repertoáru dané kultury, za určitých podmínek jisté prvky podle svých kritérií (hodnot, cíle atd.) a potřeb; a rovněž to, jak tyto prvky propojuje, transformuje a obohacuje a přetváří do vlastního systému. Je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry, způsob sobování zvolených prvků privátnímu, osobnímu rozměru. životní styl(y) může být rovněž jistým vzorcem relací života mezi jednotlivými sférami a prvky života (životního pole). Nejde o oddělenou sféru života života, skupiny, ale spíše o určitý důležitý aspekt všech vztahů, rolí, činností a institucí (Máldová, 1992).

1.1 Obsah kategorie životního stylu

Definice životního stylu jakožto způsobu, podle kterého lidé žijí, je správná, ale ne zcela jasná. Pro přesné vymezení této problematiky se musíme zaměřit na jeho obsah.

životní styl se skládá z řady složek a má na něj vliv mnoho faktorů. K porozumění obsahovým složkám přispívá tzv. konceptuální schéma, které ve své knize představuje Dufková. Toto schéma je vytvořeno na základě otázek, jež si sociologové nejčastěji pokládají při zkoumání životního stylu.

Co je životní styl

Hlavní zaměření této otázky je to, co se všechno konkrétně zkoumá. Setkáme se tu s termíny jako formy života, životní zvyklosti a projevy, životní praktiky, chování a jednání i vztahy a činnosti.

Kdo je subjektem životního stylu

Tato otázka se soustředí na nositele životního stylu. Můžeme rozlišovat tři druhy subjektů životního stylu:

1. *individuum* – nejvíce konkrétní typ, jehož zkoumání zahrnuje psychologické a sociálně psychologické poznatky a postupy.
2. *skupina* – nejčastěji se vyskytující v sociologickém zkoumání. Jedná se o skupinu osob, která vykazuje společné rysy životního stylu.
3. *společnost* – nejobecnější a proto i nejsložitější subjekt. Nemůžeme hovořit o životním stylu celé společnosti vzhledem k vztahu po jednotlivcích s odlišnými rysy životního stylu.

Kdy se zkoumá životní styl

Celý život probíhá v různých časových úsecích. Důležitá je jak etapa životního cyklu člověka, tak i konkrétní časový úsek.

Kde (a s kým) se životní styl odehrává

Životní prostředí, kde se životní styl utváří, lze rozdělit na prostředí fyzické (mesto, venkov) a sociální (společnost, komunity, rodina a přátelé). Další část sociálního prostředí tvoří i mezilidské vztahy, které výrazně ovlivňují formování životního stylu jednotlivce.

Podle čeho se životní styl vytváří

Tato otázka se zaměřuje na omezení životního stylu určitými pravidly, které plynou ze vzájemného soužití jedince s ostatními lidmi. Pravidla mají vliv na jednání člověka a mnohdy mu zabráňují v tom, aby šel tak, jak by si přál. Nejvýznamnější pravidla jsou sociální normy a kultura dané společnosti, morálka, hodnoty, potřeby a ideje (Dufková, 2008).

Jaké jsou ekonomické podmínky života

Na velikosti příjmu a způsobu jejich získávání závisí životní úroveň, životní styl, budoucnost a budoucnost dítěte a neposlední řádí vědomost jedince ve společnosti, bez ohledu na skutečné schopnosti a vlastnosti jedince. V neposlední řádí se potom v příjmech a majetku odrážejí rozdíly v životní úrovni a životním stylu (www.cs.wikipedia.org/wiki/životní_styl).

1.2 Pohyb, zdraví a životní styl mládeže

V hierarchii hodnot je zdravý stav na nejvyšší úrovni. Je to hodnota, kterou si člověk nejvíce uvědomuje proto, že zcela ovlivňuje průběh jeho celého života. Zdraví není stav nemenný, ale nepřetržitý proces, jehož cíl je dosažení optimálního souladu mezi vnějšími a vnitřními faktory, kterými je podmíněno. (Hoda, 1987)

Podle Muffíka (1997) se životní styl a vztah k vlastnímu zdraví utváří během života člověka v závislosti na mnoha faktorech, mezi nimi patří výchova, vzdělání, zkušenosti, sociální prostředí, profese a další. Člověk stráví velkou část života ve škole. Kromě školy na něj působí hlavně rodina ve které žije. Pokud ho tato nevede k vytváření hodnotového systému, v němž jsou zásady zdravého životního stylu na předním místě, je působení školy v podstatě nenahrazující.

Nevyhnutelnou podmínkou zdravého vývinu každého člověka je pohybová aktivita. Její nedostatek se projevuje jako možný rizikový faktor směřující do špatného zdravotního stavu, jehož následkem je vznik patologických změn. Pohybovat se znamená aktivně žít. Požadavky určitého minima fyzické aktivity je potřebná pro zabezpečení správného vývinu organismu, jeho normální růst a rozvoj kosterní tkáně. (Petráková, 2008)

2. Volný čas

Pod samotným výrazem volný čas si každý vybaví aktivity, které rád dělá. Co však lze zařadit do volného času? Nabízí se otázka, kde je hranice mezi volným časem spojeným se zábavou a časem určeného povinností. Pro něho může být péče o domácnost zábavou a pro druhého povinností. V následující části se zaměřím na vymezení pojmu volného času a pohledu jednotlivých autorů na danou problematiku.

2.1 Definice volného času jednotlivých autorů

Volný čas je definován spoustou odborníků, jejichž názory se svým způsobem prolínají a překrývají, ale i do jisté míry se liší.

První vymezení volného času pochází z období starověkého Řecka a to filosofem Aristotelem, který volný čas chápe jako čas na rozumování, těnění, setkávání se s přáteli a poslouchání hudby, nemá nic společného s lenořením a nicneděláním.

š Ve st edov ku byl volný as vnímán jako asový úsek, který je v nován rozjímání a modlitbám, ale také r zným zábavám, hrám a tanc m.õ (Hoda , Dohnal, 2005, 53). V dob renesance bylo mnoflství volného asu minimalizováno, byla preferována práce a zahálka (volný as) nem la v tehdej-í spole nosti sv j význam.

Karel Marx š chápe volný as jako sféru lidské svobody, svobodného rozhodování a svobodné innosti. Práci charakterizuje jako í-í nutnosti, volný as jako í-í svobodyõ.

Významný francouzský sociolog volného asu Joffre Dumazedier íká, fle švolný as p edstavuje jen ur itou ást mimopracovní doby, do které dále pat í osobní pot eby a povinnosti ó biologické pot eby (strava, hygiena, spánek) a povinnosti rodinné (va ení, úklid, nákup, pé e o d ti).õ V. Spousta (1996) š chápe volný as jako zbytkový, který zbývá po spln ní v-ech povinností ó pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení v-ech fyziologických pot eb.õ M. Pásková a J. Zelenka (2002) š povafují za volný as ten, kde lidé nevykonávají innosti pod tlakem pracovních závazk í rodinného systému.õ Obecn je potom volný as definován jako š as, v n mfl lov k nevykonává innost pod tlakem závazk plynoucích ze spole enské d lby práce, nebo z nutnosti zachování biofyziologického i rodinného systémuõ (Velký sociologický slovník, 156) ([http://cs.wikipedia.org/wiki/Volný_ as](http://cs.wikipedia.org/wiki/Volný_as)).

2.2 Mládefl a volný as

Specifickou zvlá-tností volného asu d tí je jeho pedagogické ovliv ování. D tí se díky nedostatku zku-eností nedokáflou orientovat ve v-ech oblastech zájmových inností. Pot ebují nenásilné a citlivé vedení. To je úkol pro vychovávatele (u ítel, rodi , trenér), nabízet r znorodé a atraktivní innosti, které musí být dobrovolné.

R znorodé je i prost edí ve kterém d tí tráví sv j volný as; a ufl je to domov, -kola, zájmové krouflky, spole enské organizace a dal-í instituce. Nezapome me na as trávený ve ve ejných prostranství, jako jsou: lesy, parky, ulice, apod. Problém trávení volného asu ve ve ejných prostranství souvisí s nep ítomností dohledu, ale i zájmu dosp lých. V tomto momentu se volný as m fle stát zdrojem ohrofení bezpe nosti, zdraví, ale i výchovy. P í tomto neorganizovaném volném asu dochází k mnoha úraz m, experiment m s alkoholem, cigaretami, drogami, -íkanou, ale i vandalismem a jiným p ekrá ováním zákona. A práv správná výchova d tí a mládefle v jejich volném ase má výrazný preventivní význam. (Pávková, 2002).

Volný čas je velice důležitá, která je chápána jako znak svobody. Je charakteristický volbou jedince, způsobem jakým bude svůj volný čas trávit a využívat. Je významnou částí demokratického a vyspělého systému společnosti, v etně samotného státu.

Volný čas může být pozitivní jen tehdy, když ho jedinec využívá ke prospěchu svých osobních kvalit. Volným časem dítěte disponují i rodiče, kteří o něj pečují, a to z hlediska materiálního, tak i duchovního. Rodiče nechávají dítě, aby se bavilo hrou, která je pro něj zároveň učebním. Vedou je k rozmanitým činnostem, které však musí disponovat jeho schopnostem a věkem. Doprovází jej a poskytují mu podporu v případě neúspěchu a motivují jej v hledání dalších činností. V době, kdy dítě začne chodit do školy, začínají s jeho časem disponovat i další osoby, učitelé, vychovatelé. Ti navazují na činnost rodičů a podněťují dítě k realizaci volnočasových aktivit, ale také i disponují s jeho časem pro vzdělávání. Postupně u dítěte vznikají zájmy, které se pokouší realizovat samo v tom čase, který mu zbude po splnění svých povinností. (Spousta, 1996)

2.3 Pohyb jako vhodný prostředek volnočasové aktivity

Podle Kubátové (2010) je pohyb jedním ze základních projevů existence živočichů, v etně člověka. Živočišné organismy si pohybem zabezpečují takovou polohu v prostoru, která je nejobtímnější pro vyhledávání potravy, ukrytí před nepřítelem nebo nebezpečím vyvolanými faktory svého prostředí, pro vyhledávání druhého pohlaví apod.

Lidské tělo, jako tělo všech živočichů, je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, cirkulaci krve, srdeční stahy, pohyby svalů a dalších orgánů. Přemisťování těla v prostoru je umožněno aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo pasivním pohybem (s využitím jiných živočichů či technických prostředků). Pro zachování a upevnění zdraví je nezbytným a neopomenutelným předpokladem aktivní pohyb.

3. Civilizační choroby

Civilizační choroby jsou ta onemocnění, která se neoznají popisem, ale především mají vysoký výskyt v populaci a souvisejí s životním stylem obyvatelstva. Tyto choroby jsou typické pro průmyslově vyspělé země světa. Populace je mnohem

více ohrožována rizikovými faktory z okolí. Mezi rizikové faktory patří zhoršující se životní prostředí vlivem průmyslové velkovýroby, nedostatek pohybu, nevhodná výživa (například příjem kalorických potravin, nadměrný nebo naopak příliš nízký příjem potravy, nadměrná konzumace alkoholu), stres, kouření. V těle se hromadí škodlivé látky, které napomáhají rozvoji mnoha onemocnění. Civilizační choroby lze ovlivnit prevencí jejich vzniku. Nejúčinnější prevence by měla začít již v dětství (Fot, 2005).

V následující části se zaměříme na nejčastější civilizační choroby, které souvisí se životním stylem a trávením volného času dnešní mládeží.

3.1 Nadváha a obezita

Obezitu nelze vnímat jen jako zmnofnění tuku v těle, ale spíše jako chronické onemocnění, spojené s řadou jiných poruch. Jde o významný rizikový faktor, který se podílí na vzniku a rozvoji závažných nemocí jako jsou: nemoci kardiovaskulární, metabolické, nádorové a nemoci pohybového aparátu.

Vývoj v ČR

Česká republika se v poslední době obézních propracovala na přední místo v celé Evropě. Tento problém skutečně narůstá. 21 % mužů a 31 % žen je obézních. Když se o nadváhu a obezitu, vyjde nám u žen alarmující číslo 68 % a u mužů dokonce 72 %. Výskyt obezity a nadváhy je u nás vyšší než v evropském průměru. Oproti zbytku Evropy je u českých mužů zejména vyšší výskyt obezity, u žen je nižší výskyt nadváhy a výrazně vyšší výskyt obezity.

V dávných dobách, kdy ještě bylo běžné pravidelné střídání období dostatku potravy s týdny a měsíci strádání a kdy hlad a podvýživa byly častou příčinou úmrtí, staly se symbolem hojnosti, zdraví a plodnosti ulechtilé tvary V římské Venuše. Od těch časů se ale mnohé změnilo. Téměř na každém kroku nás lákají nejenom potraviny a pochutiny, ale i sladké, které se stávají, že jíme, aniž bychom vůbec mohli pocítit hladu. Naše tělo si ale stále udrželo zvyk veškerý přebytek ukládat na horní záhy a tak je hromadí ve formě zásobního tuku. Navíc dnešní moderní doba málokoho nutí k fyzické aktivitě a pohybu vůbec.

Vývoj ve světě

Obezita je poslední dobou často nazývána jako epidemie 3. tisíciletí. Říká se, že předpokládá se, že pokud se nezmění, v roce 2050 bude více lidí než v době druhé světové války. V roce 1995 se podle

obézních lidí na celém světě odhadoval na 200 milionů. V roce 2000 však toto číslo stoupl na 300 milionů obézních lidí. Obezita představuje problém nejen ve vyspělých zemích, ale roste rapidně i v mnoha rozvojových zemích. Prevalence obezity u dospělých je 10 až 25 % ve většině zemí západní Evropy a 20 až 25 % v těch kterých zemích v Americe. Situace je však mnohem horší ve východní Evropě, kde obezitou trpí 40 % žen, dále ve státech Středozemí a u černých žen v USA. Je to v této prevalenci obezity je poslední dobou pozorována mezi americkými Indiány, Američany hispánského původu, nejvyšších hodnot dosahují v Melanésii, Mikronésii a Polynésii. Tato populace je vybavena tzv. šetrnými geny, u nichž se obezita v podmínkách dostatku stravy a nedostatku pohybu vyvíjí obzvláště rychlým tempem. Obezita se však nevyhýbá ani zemím, kde se s tímto problémem v minulosti prakticky nesetkávali například Japonsko, Thajsko a Brazílie (<http://www.obezita.cz>).

Podle studie švédské HBSC (2008) činí v ČR podíl 13-15letých chlapců s vyšší než normální hmotností asi 15%, dívek kolem 10%. Ze srovnání dvou etap této studie vyplývá, že v ČR došlo mezi lety 2001/02 a 2005/06 k nárůstu podílu dětí a mládeže s 70% (u 13letých dívek).

Podle české studie (Kunešová, 2006), provedené v roce 2005 společností STEM/MARK, jejímž iniciátorem byla česká obezitologická společnost LS JEP ve spolupráci s Národní radou pro obezitu, byl výskyt nadváhy a obezity u 6-12letých dětí kolem 20% a u 13-17letých pak 11%.

Podle studie Světové zdravotnické organizace Childhood obesity surveillance initiative z roku 2008 mělo v ČR 15% 7letých chlapců a 12,7% 7letých dívek vyšší než normální hmotnost; 8,2% chlapců a 5,4% dívek bylo obézních (www.szu.cz/uploads/documents/.../vyskyt_nadvahy_a_obezity.pdf).

3.2 Vada držení těla

Podle státního zdravotního ústavu se poruchy pohybového aparátu v dnešní době stávají jedním z nejčastějších chronických onemocnění dospělých. Dlouhodobé obtíže pohybového aparátu má asi 30% populace v produktivním věku, bolesti páteře v posledních 14ti dnech uvedlo 40% dospělých (ve věkové skupině 15-24 let to bylo 25% mužů a 30% žen - HIS 2001).

Principy vzniku onemocnění pohybového aparátu je třeba hledat již v dětství, kdy se vlivem nesprávného zatížení pohybového aparátu rozvíjí svalová nerovnováha, která vede k vadnému držení těla (funkční poruchu pohybového systému projevující se

zm namí ve tvaru reliéfu t la, které lze, na rozdíl od skutečných deformit i ortopedických vad, volným úsilím vyrovnat).

Na vzniku vadného drfění t la se podílejí jak vnit ní faktory (vrozené vady, úrazy i choroby, které snižují odolnost pohybového ústrojí v i zatížení), tak faktory vn j-í (jako dlouhé stání, nesprávné sezení, nevhodné pracovní a leckdy i odpo inkové polohy i nevhodný zp sob provád ní pohybu p i b flných innostech - stoj, ch ze, p ená-ení t flkých p edm t). K rozvoji vadného drfění t la p íspívá i celá ada zdánliv dosti vzdálených p í in (vady zraku, nepr chodnost dýchacích cest, zpofld ný du-ovní vývoj).

V posledních desetiletích se hovo í o enormním nár stu vadného drfění t la u d tí, tento nár st je spojován se zm nou flivotního stylu, s nár stem obezity, s velkou mírou pohybové chudosti a jednostranností moderního zp sobu flivota.

O výskytu vadného drfění t la a bolestivých stavech páte e u d tí jsme nenalezly v eské literatu e v posledních p ti letech fládné publikace. Jedním z mála pracovi- , které se výskytem vadného drfění t la zabývalo, bylo pracovi-t HDD na KHS pro St edo eský kraj. Výsledky orienta ního pr zkumu výskytu vadného drfění t la u d tí ve St edo eském kraji se pohybují od 10% u d tí p ed-kolního v ku po 30% d tí mlad-ího -kolního v ku. (Filipová a spol., KHS St edo eského kraje, grant podpory zdraví 1994 - 1995). V odborné sv tové literatu e byly publikovány výsledky studií podle nichfl se prevalence bolestivých stav páte e pohybuje mezi 30 afl 50% a vadné drfění t la se vyskytuje u asi 30% d tí (www.szu.cz).

4. T lesná zdatnost mládefle

T lesná zdatnost je schopnost p im en reagovat na v-echny podn ty z vn j-ího prost edí. Tyto podn ty m flou být fyzikální (teplo, chlad), fyziologické (schopnost boje i út ku p ed nebezpe ím) nebo psychické a sociální (Má ek, Má ková, 1997).

V roce 1990 byla na mezinárodní konferenci v Singapuru t lesná zdatnost definována jako schopnost e-ít dané úkoly pohotov a s dostatkem energie, bez zjevné únavy a s dostate nou rezervou pro p íjemné trávení volného asu.

T lesná zdatnost je do jisté míry podmín na genetickou dispozicí. B hem na-eho flivota ji neustále rozvíjíme a udržujeme pomocí t lesných cvi ení, otuffováním, zdravou výflivou a správnou flivotosprávou (M kota a Cuberek, 2007)

4.1 Rozdělení tělesné zdatnosti

Kladením důrazu na zdravotní stránku, v etn prevence, vedlo k tomu, že se do popředí dostala koncepce rozlišující tělesnou zdatnost na zdravotně orientovanou a výkonnostně orientovanou.

Zdravotně orientovaná zdatnost (ZOZ, HRF: health-related-fitness)

Je vymezena jako zdatnost, která přímo i nepřímo, ovlivňuje zdravotní stav člověka. Přesobí preventivně, zejména na zdravotní problémy spjaté s hypokinézou (Mokota a Cuberek, 2007)

Výkonnostně orientovaná zdatnost (VOZ, PRF: performance-related-fitness)

Zahrnuje komponenty zdatnosti důležité pro výkon v práci a sportu. Projevuje se ve sportovních soutěžích, ve výkonnostních testech, v pracovních výsledcích a má jen omezenou souvislost se zdravím. Zdraví uje dosažení maximálních výkonů a má význam při výběru sportovní talentovaných jedinců (Suchomel, 2003)

4.2 Testování tělesné zdatnosti

Při diagnostikování se nejčastěji využívají terénní testy. Nejčastěji v podobě heterogenních sestav, testových baterií či testových profilů. Obvykle zahrnují 4-10 položek (jednotlivých testů či subtestů) doplněných o základní somatometrii, indikátory složení těla a v poslední době i dotazník pohybové aktivity (Mokota a Cuberek, 2007).

Cílem je celkově otestovat tělesnou zdatnost pomocí jedné baterie testů. Hlavní výhodou těchto komplexních testových systémů je možnost usuzovat na celkovou zdatnost pomocí několika málo testů. Výhodou je také relativní časová a materiální nenáročnost a univerzálnost.

5. Cíle a úkoly práce, hypotézy

Hlavním cílem mojí práce je zjistit, jak dnešní mládež vyvíjí volný čas a jaký vliv má pravidelná pohybová aktivita na jejich somatické vlastnosti a tělesnou zdatnost.

Z výše uvedených skutečností jsem vybral tyto hlavní úkoly práce:

1. pomocí dotazníku zjistit jak mládež vyvíjí volný čas
2. zaměřit se na úroveň respondentů ve sportu a v pohybových aktivitách
3. měření somatických dat a testování motorické výkonnosti
4. porovnat získané materiály s projektem COMPASS
5. porovnat složení volno-časových aktivit u sportující a nesportující mládeže

Hypotézy:

1/ Pravidelná a intenzivní pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje somatické vlastnosti a tělesnou zdatnost mládeže.

H1: Pravidelná a intenzivní pohybová aktivita má pozitivní vliv na somatické vlastnosti a tělesnou zdatnost mládeže.

H0: Pravidelná a intenzivní pohybová aktivita nemá pozitivní vliv na somatické vlastnosti a tělesnou zdatnost mládeže.

2/ Respondenti s vyšší pohybovou aktivitou mají odlišný profil volno-časových aktivit než nesportující.

H1: Respondenti s vyšší pohybovou aktivitou mají odlišný profil volno-časových aktivit než nesportující.

H0: Respondenti s vyšší pohybovou aktivitou nemají odlišný profil volno-časových aktivit než nesportující.

6. Metodika práce

6.1 Popis sledovaného souboru a způsobu dat

Sledovanou skupinou respondentů je 86 flák sedmých ročníků těchto základních škol na Plzeňsku: ZTMChotěboř, ZTMDobruška, ZTMPoblovice, ZTMKlení poděbrchovem. Dalších 23 respondentů z těchto škol jsem do mojí práce nezadal pro neúplnost zjištěvaných dat.

Tabulka 1 - Sledovaný soubor flák

	chlapci	dívky	celkem
Z TM Dobruška	12	11	23
Z TM Chotěboř	12	12	24
Z TM Klení	11	11	22
Z TM Poblovice	8	9	17

ZTMDobruška

Pro zpracování dotazníku a měření somatických dat nám posloužila kmenová učebnice 7.B a pro testování tělesné zdatnosti jsme měli k dispozici prostornou tělocvičnu. Kompletního testování a měření se zúčastnilo 11 dívek a 12 chlapců. S testováním fláků pomáhali zástupce učitele a jako zapisovatelé posloužily dvě dívky omluvené z tělocvičny. V prostoru tělocvičny byly zřízeny tři stanoviště pro skok z místa, leh-sedačkový běh. Po dokončení těchto testů se fláci rozdělili na chlapce a dívky a každá skupina zvlášť absolvovala Légr v vytrvalostní test.

ZTMChotěboř

Pro zpracování dotazníku a měření somatických dat nám posloužila kmenová učebnice 7. třídy a pro testování tělesné zdatnosti jsme použili venkovní víceúčelové hřiště. Kompletního testování a měření se zúčastnilo 12 dívek a 12 chlapců. Zde jsem testování prováděl sám za asistence zapisovatelky z vyššího ročníku. Disciplíny probíhaly v tomto pořadí: skok z místa, leh-sedačkový běh, vytrvalostní Légr v test.

ZTMKlení poděbrchovem

Pro zpracování dotazníku a měření somatických dat nám posloužila kmenová učebnice 7.A a pro testování tělesné zdatnosti jsme měli k dispozici novou prostornou tělocvičnu. Kompletního testování se zúčastnilo 11 dívek a 11 chlapců. Fláci

byli rozděleni na chlapce a dívky a stídali jednotlivé testy. S měřením a testováním mi pomohala zdejší učitelka TV. V prostorách haly byla zřízena jednotlivá stanoviště, kde se fláči stídali. Na závěr se vymežil prostor pro vytrvalostní Légr v test a fláči ve skupinách (dívky, chlapci) jej absolvovali.

ZTM Pob fovice

Zpracování dotazníku a měření somatických dat proběhlo v kmenové třídě sledovaného souboru, flák 7. třídy Pob fovické základní školy. K testování tělesné zdatnosti posloužila malá, ale pro náročný výzkum dostačující, tělocvična. Kompletního testování se zúčastnilo 9 dívek a 8 chlapců. Testování i zapisování jsem prováděl sám. Fláči jeden po druhém absolvovali jednotlivé zářevé testy a poslední část, tedy vytrvalostní Légr v test, probíhala ve dvou skupinách – chlapci, dívky.

6.2 Použitá metody

1/ sběr dat pomocí dotazníku

K této části výzkumu jsem použil tabulku s projektu COMPASS (viz příloha 1). Součástí výzkumného projektu bylo zjistit, jakou pozici ve spektru jiných, proinnost mládeže ve volném čase typických aktivit, zaujímá sport a pohybová aktivita. V této části dotazníku sledovali respondenti tři hlavní úkoly:

- a) ve výběru 21 aktivit vyznačit ty, které ve volném čase pravidelně provádí
- b) zhodnotit jakou důležitost těmto aktivitám přiřkládají ve škále od 1 (velmi důležitě) do 4 (nedůležitě)
- c) napsat kolik volného času jim v nich

V další části dotazníku se fláči zaměřili na pravidelné provádění dalších lokomočních aktivit, v tomto případě chůze. Zde měly odpovědět na následující dotazy:

- a) za poslední rok jsi pravidelně prováděl(a) chůzi nebo pěší procházky delší než 2 km
- b) jestliže ano, tak napiš kolikrát v posledním měsíci jsi prováděl(a) chůzi nebo pěší procházky delší než 2 km

Poslední část dotazníkového výzkumu zjišťovala úroveň respondentů ve sportovních a pohybových aktivitách. Zejména pravidelnost a množství jejich provádění, místo kde tyto aktivity provádí, případně komu tyto sportovní zájevy patří. Poslední dvě otázky

pak zjišťují členství ve sportovních oddílech nebo klubech a účast respondentů na organizované soutěži ve svém sportu.

Nová specifikace kategorií COMPASS, klasifikuje účast ve sportovních aktivitách do devíti základních kategorií: 1. soutěžní, organizovaná, intenzivní; 2. intenzivní, soutěžní a/nebo organizovaná; 3. intenzivní; 4. pravidelná soutěžní a/nebo organizovaná; 5. pravidelná rekreační; 6. nepravidelná; 7. příležitostná aktivita; 8. jiné, ne-sportovní pohybové aktivity; 9. žádné sportovní ani pohybové aktivity.

Z důvodu níže uvedených kategorií jsem rozdělil do následujících skupin: 1. intenzivní, soutěžní, organizovaná; 2. pravidelná soutěžní a/nebo organizovaná; 3. pravidelná rekreační pohybová aktivita; 4. žádná sportovní a/nebo velmi slabá pohybová aktivita.

2/ somatické měření biometrických údajů

V projektu byla kromě struktury životního stylu, účasti ve sportu a pohybových aktivitách dle metody COMPASS, sledována i základní somatická data. Hlavním cílem této části bylo zjistit BMI indexu pro následnou analýzu vlivu pravidelného aktivního pohybu na somatické vlastnosti respondentů.

Měření:

- a) tělesná výška měření zaokrouhlováno na celé centimetry, použít klasického šdvoj-metru
- b) tělesná váha měření zaokrouhleno na desetiny kilogramu, použít digitální váhu
- c) BMI index číslo užívané jako měřítko obezity, výpočet podle tohoto vzorce:
$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$$

3/ testování tělesné výkonnosti

V souladu s cíli projektu jsem vybral tyto i motorické testy z baterie šUnifit-test (6-60)ů, které nejsou pro běžné známé na pochopení a provádění a které pokrývají koncept tělesné výkonnosti a zdatnosti. Tyto testy také lze porovnat s dříve publikovanými normami. V publikaci (Chytráková a kol., 2002) jsou uvedeny přesné pokyny pro provádění jednotlivých testů. Tyto podmínky byly při tomto výzkumu striktně dodržovány.

Tabulka . 2 - Vybrané motorické testy

Motorický tes	Charakteristika	Jednotka
Skok daleký z místa	Dynamická, výbušná (explozivní) silová schopnost dolních končetin.	cm
Leh-sed za 60 s	Dynamická, vytrvalostní silová schopnost břišního svalstva a bedroky lostehenních flexorů.	počet
lunkový běh 4x10 m	Běžecká rychlostní schopnost se změnou směru, ústřední obratnostní dispozice.	s
Vytrvalostní lunkový běh	Dlouhodobá běžecká vytrvalostní, aerobní schopnost.	s

6.3 Analýza dat

Kompletní analýza získaných dotazníků proběhla za pomoci počítačového programu MS Excel. Zde jsem do přehledných tabulek vepsal všechny respondenty, jejich odpovědi a získané informace pomocí somatického měření a motorického testu. S využitím sloupcových a spojnicových grafů jsem výsledky vyhodnotil.

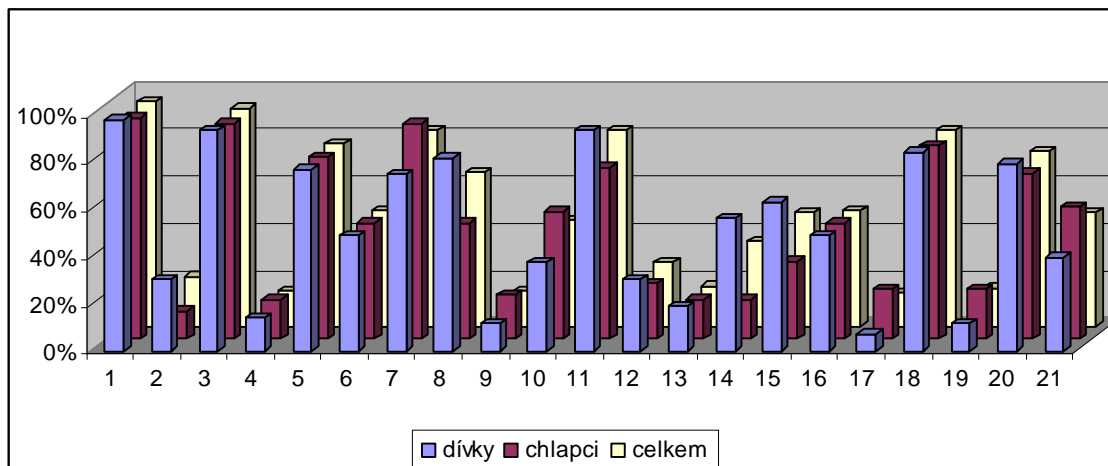
Bodové hodnocení testů :

Hodnoty reálně změněné v motorických testech byly přepočítány na normy, standardy, pomocí desetistupňové bodovací škály, na základě stejného statistického principu, jako v publikovaném manuálu k UNIFITTESTU (6-60); (Rychtecký a kol., 2006).

7. Výsledky

7.1 životní styl mládeže

První graf se zaměřil na účast respondentů ve 21 volnočasových aktivitách, které pravidelně provádějí.



Graf . 1 o Pravidelně prováděné aktivitě ve volném čase mládeže

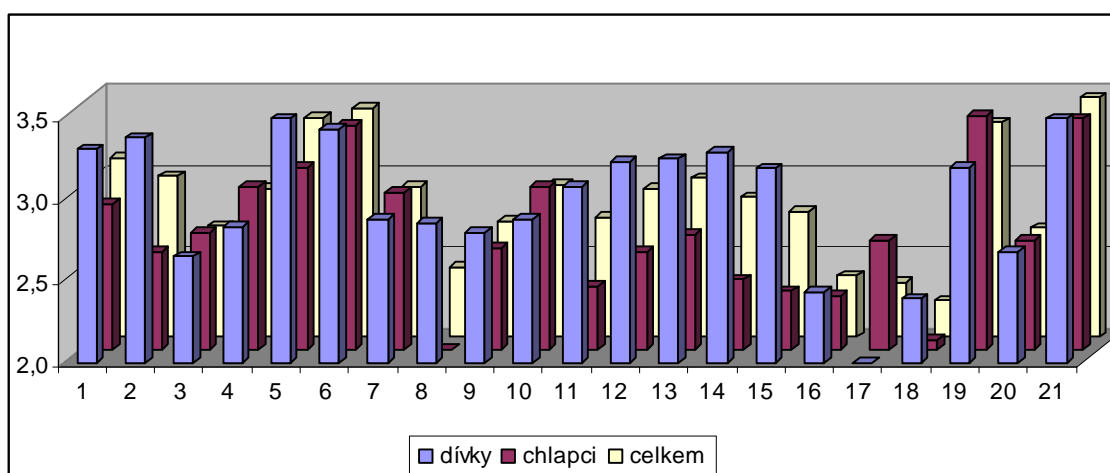
Legenda: 1 o poslech hudby; 2 o hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 o sledování TV/video; 4 o vydávání peněz; 5 o loudání a povídání si s přáteli; 6 o schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví; 7 o hraní karet, videohry, počítačové hry; 8 o četba (knihy, časopisy); 9 o organizování soutěživých sportů; 10 o návštěvy sportovních utkání a soutěží; 11 o mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly; 12 o návštěvy ve škole, tance; 13 o umělecké a rukodělné činnosti; 14 o relaxaci, denní spánky; 15 o nakupování; 16 o návštěvy kin, divadel, koncertů; 17 o dobrovolné práce, sociální činnosti; 18 o pomoc v domácnosti; 19 o návštěvy mládežnických klubů, místních center; 20 o návštěvy příbuzných; 21 o rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport.

Z grafu je patrné, že největší zastoupení v pravidelně prováděné volnočasových aktivit u obou pohlaví má poslech hudby a sledování TV/video. Poměrně silné a vyrovnané zastoupení má loudání a povídání si s přáteli, pomoc v domácnosti nebo návštěvy příbuzných. Bohužel zjistíme, že ti nejčastěji aktivitu provádějí chlapci (poslech hudby, sledování TV/video, hraní her na PC) a dívkami (poslech hudby, sledování TV/video, mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly) mají charakter pasivní pohybové aktivity a sedavého způsobu života.

Na druhou stranu nejmenší zastoupení mají aktivity jako: vydávání peněz, organizování soutěživých sportů, dobrovolné práce a sociální činnosti nebo návštěvy mládežnických klubů a center.

Při srovnání s projektem COMPASS z roku 2006 zjistíme u chlapců zvýšený zájem o poslech hudby, sledování TV a hraní her na PC. U dívek je patrný vzestup zájmu o sledování TV. V ostatních případech srovnávání jsou si výsledky podobné.

Následující graf se zaměřil na subjektivní hodnocení významu volnočasových aktivit. Graf zjišťoval, jak jsou jednotlivé aktivity pro respondenty důležitější. Nejnižší známkou oblíbenosti byla hodnota 1 a nejvyšší hodnota 4. Výsledky jsou průměrné hodnoty všech respondentů.



Graf 2.2 o Hodnocení významu volnočasových aktivit

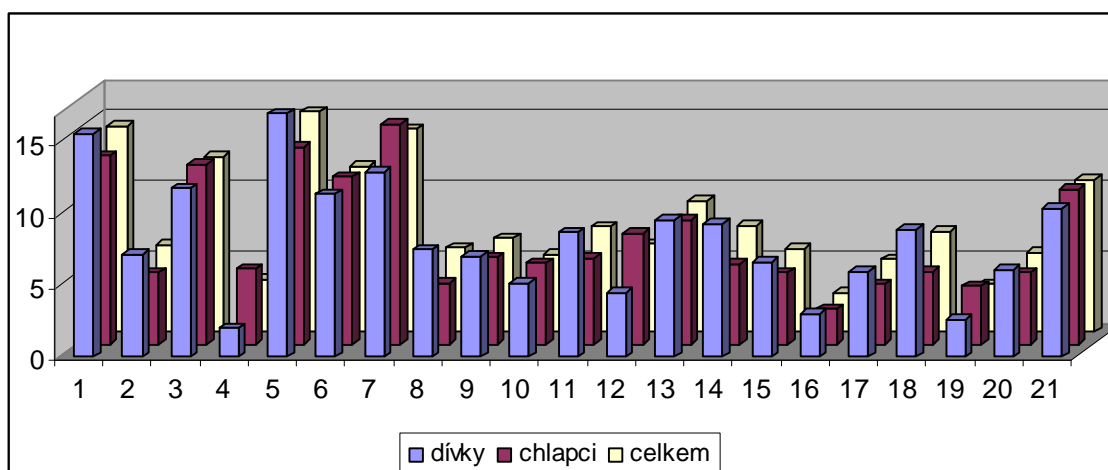
Legenda: 1 o poslech hudby; 2 o hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 o sledování TV/video; 4 o vydáváním peněz; 5 o loudání a povídání si s přáteli; 6 o schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví; 7 o hraní karet, videohry, počítačové hry; 8 o četba (knihy, časopisy); 9 o organizování soutěživých sportů; 10 o návštěvy sportovních utkání a soutěží; 11 o mimoškolní práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly; 12 o návštěvy v kroužku, tance; 13 o umělecké a rukodělné činnosti; 14 o relaxaci, denní snění ap. o samotě; 15 o nakupování; 16 o návštěvy kin, divadel, koncertů; 17 o dobrovolné práce, sociální činnosti; 18 o pomoc v domácnosti; 19 o návštěvy mládežnických klubů, místních center; 20 o návštěvy příbuzných; 21 o rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport.

Z grafu vyplývá, že jednoznačně nejvyšší známku důležitosti respondenti přiřkládají rekreačnímu, organizovanému, neorganizovanému sportu i když ho provádí necelých 50% dotazovaných. V tomto grafu zjistíme, že dívky ve většině případů přiřadily vyšší známky důležitosti než chlapci.

Nejvyšší známky přiřadily chlapci aktivitám jako: rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport, návštěvy mládežnických klubů, místních center, schůzky s dívkou. Dívky pak: loudání a povídání si s přáteli, schůzky s chlapcem, rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport.

Na druhou stranu nejmén oblíbené jsou pro chlapce aktivity jako: četba nebo pomoc v domácnosti. U dívek jsou to: dobrovolné práce a sociální činnosti, pomoc v domácnosti, návštěvy kin, divadel a koncertů.

Poslední graf, týkající se volnočasových aktivit, zjišťoval průměrný počet hodin v týdnu, strávených nad vybranými aktivitami.



Graf 3.3 Průměrný počet hodin v týdnu strávených s vybranými aktivitami

Legenda: 1 – poslech hudby; 2 – hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 – sledování TV/video; 4 – vydávání peněz; 5 – loudání a povídání si s přáteli; 6 – schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví; 7 – hraní karet, videohry, počítačové hry; 8 – četba (knihy, časopisy); 9 – organizování soutěživých sportů; 10 – návštěvy sportovních utkání a soutěží; 11 – mimoškolní práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly; 12 – návštěvy ve škole, tance; 13 – umělecké a rukodělné činnosti; 14 – relaxace, denní snění aj. o samotě; 15 – nakupování; 16 – návštěvy kin, divadel, koncertů; 17 – dobrovolné práce, sociální činnosti; 18 – pomoc v domácnosti; 19 – návštěvy mládežnických klubů, místních center; 20 – návštěvy příbuzných; 21 – rekreace, organizovaný, neorganizovaný sport.

Zde má celkové nejvyšší zastoupení loudání a povídání si s přáteli. U dívek je to v průměru 17 hodin v týdnu, u chlapců méně. Podle mého očekávání se chlapci ve svém volném čase nejvíce v průměru (15,4 hod.) hrají her na PC a videohrách.

Více jak deset hodin v týdnu se sledování filmů v průměru poslechu hudby, sledování TV/video, schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví, loudání s přáteli, hraní her na PC a rekreace ním organizovanému, neorganizovanému sportu.

Naopak nejmén času pak v průměru vydávání peněz, návštěvy kin, divadel, koncertů nebo návštěvy mládežnických klubů, místních center.

7.2 Lokomótní aktivity, chůze

Tabulka číslo 1 hodnotí, jestli sledovaní respondenti provádějí lokomótní aktivity chůzi a jak často ji provádějí za poslední čtyři týdny. Chůze má velký význam, jakožto aktivita s nízkou a střední intenzitou a při pravidelném provádění s odpovídající délkou (alespoň 2 km) a rychlostí má pozitivní vliv na rozvoj aerobní vytrvalosti člověka (Rychtecký, 2006).

Tabulka 1.3 o Provádění lokomótní aktivity chůze, za poslední rok a kolikrát v průměru za poslední 4 týdny

	ANO	NE	Poslední 4 týdny
dívky	38	5	6,9 x
chlapci	40	3	7,4 x

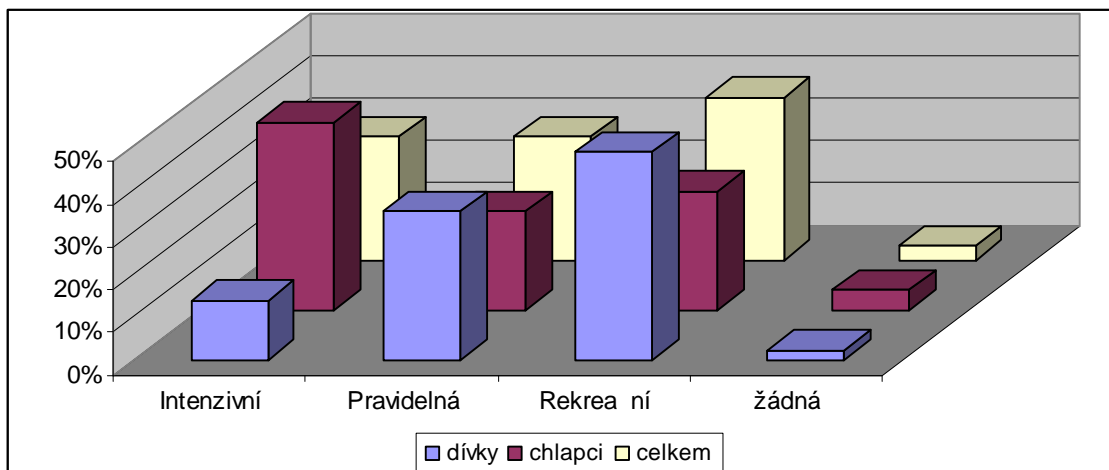
Ze zjištěných informací vyplývá, že téměř 90% dívek a 93% chlapců pravidelně provádějí pravidelné procházky chůzí. Projekt COMPASS zjistil, že přibližně 19% vech dotazovaných nevykazuje pravidelnou pravidelnou chůzi delší než 2 km. Důvodem této rozdílnosti může být složení testovaných respondentů (zejména místo bydliště, venkovní prostředí) nebo nepřesný odhad pro vzdálenost a tudíž zkrácené údaje.

7.3 Účast mládeže ve sportovních a pohybových aktivitách

Úvodní tabulka a graf této části vyhodnocuje zařazení testovaných hráčů do čtyř základních skupin, které hodnotí jejich účast ve sportovních a pohybových aktivitách. Z následujícího zařazení budeme vycházet po zbytek výsledkové části této práce.

Tabulka 1.4 o Klasifikace účasti ve sportu a pohybové aktivitě.

Kategorie	Charakteristika, frekvence, forma účasti
1. intenzivní, soutěžová, organizovaná	Roční frekvence účasti vyšší než 120 x, soutěží alespoň v jednom sportu a/nebo je členem klubu (SO)
2. pravidelná soutěžová a/nebo organizovaná	Roční frekvence účasti 60-120 x, soutěží alespoň v jednom sportu a/nebo je členem klubu (SO)
3. pravidelná rekreační pohybová aktivita	Roční frekvence účasti 12-120 x, nesoutěží v žádném sportu a není členem klubu (SO)
4. žádná sportovní a/nebo nepřítomná pohybová akt.	Roční frekvence účasti do 12 x, nesoutěží v žádném sportu a není členem klubu (SO)



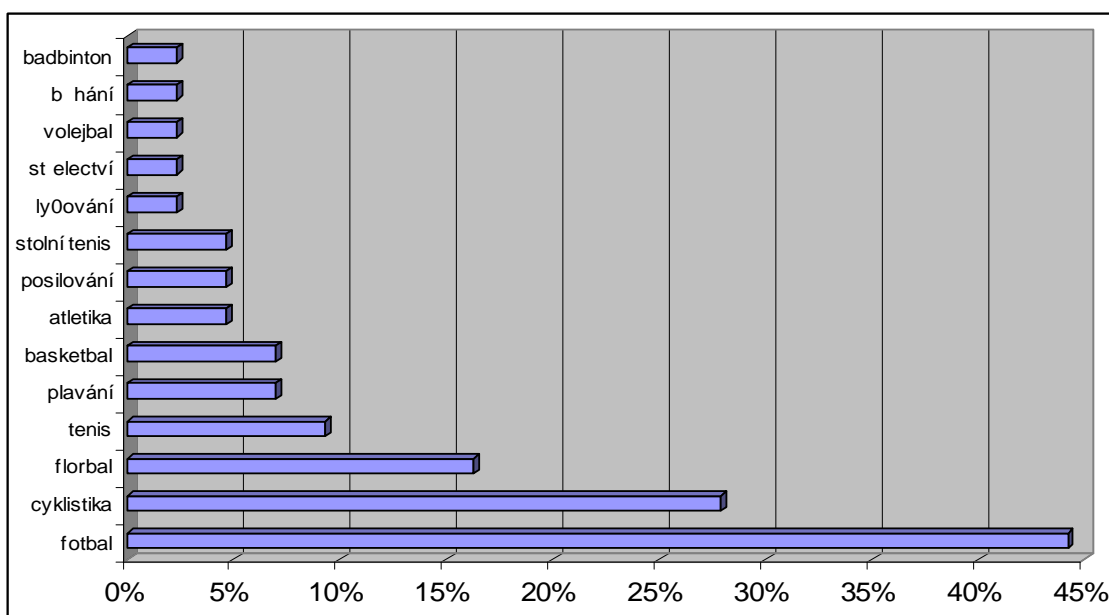
Graf . 4 o Ú ast ve sportovních a pohybových aktivitách

Z uvedených skute ností zji- ujeme vysokou ú ast chlapc v první ó intenzivní skupin , což je zp sobeno tém polovi ní ú asti chlapc ve fotbalovém sportovním oddílu. U dívek má pak nejv t-í zastoupení rekrea ní pohybová aktivita, která je i v celkovém sou tu nejpo etn j-í skupinou ú asti ve sportu a pohybové aktivit u sledovaných škál .

Pozitivní je nízké procento respondent s nízkou nebo fládnou pohybovou aktivitou.

7.4 Nej ast ji provád né sportovní a pohybové aktivity

V následujících grafech uvádím po adí provád ní jednotlivých sport .

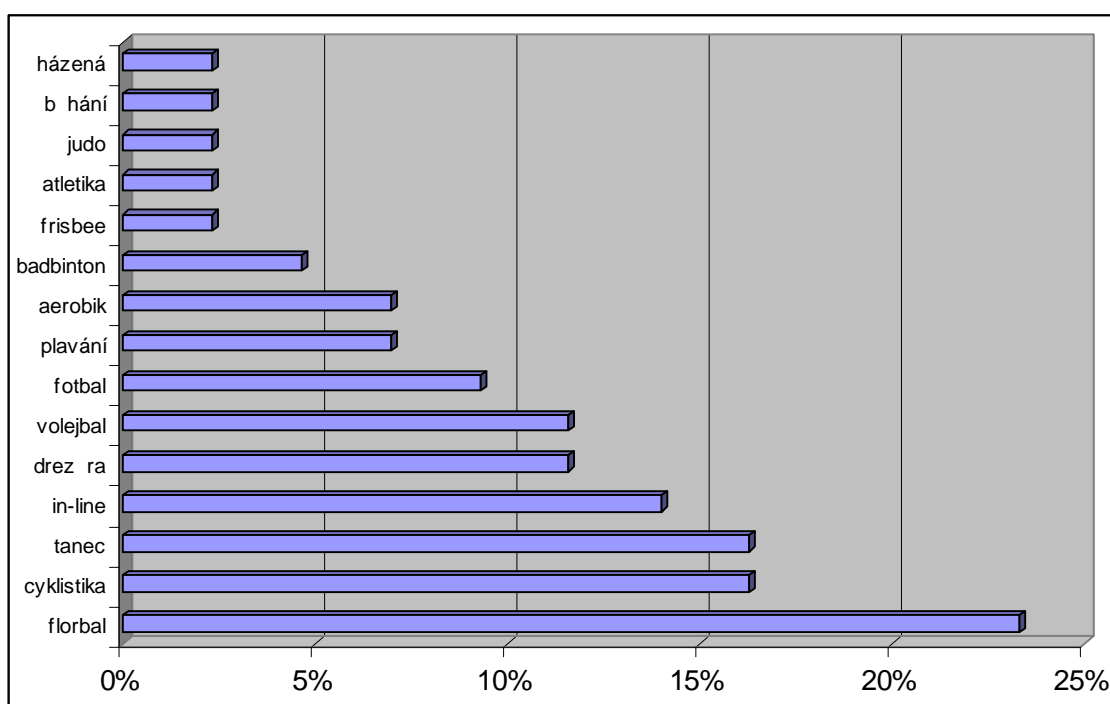


Graf . 5 o Ú ast ve vybraných sportech a pohybových aktivitách, ho-í

Zjištěné údaje odpovídají předpokladu, že nejvíce chlapci se jeví v dnešní době v nuje fotbalu. Na druhé místo se dostala cyklistika. V dnešní době sledujeme vzestup této sportovní aktivity, zejména pak v neorganizované, nezávodní formě. Na třetím místě se umístil florbal, který přes svoji dvacetiletou historii na území ČR přitahuje stále více mladých chlapců, ale jak uvidíme níže i dívek.

Hodnoty ostatních sportů jsou závislé na dostupnosti oddílů a stadií, které se daným sportem v nují.

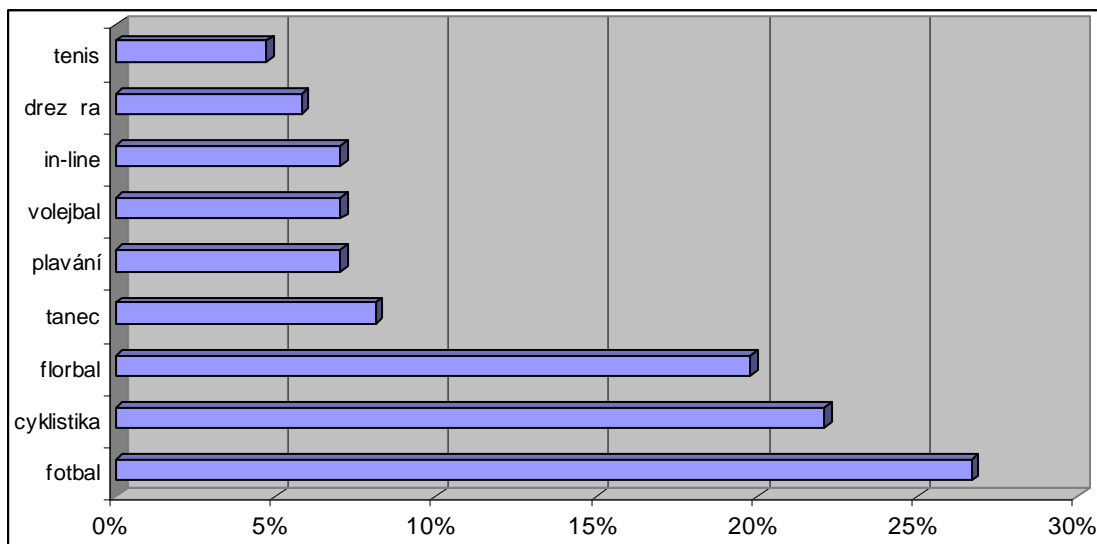
Srovnání s projektem COMPASS přináší velmi podobné hodnoty pořadí, ale i množství zapojených respondentů.



Graf 6. Účast ve vybraných sportech a pohybových aktivitách, dívky

Po dlouhou dobu se i pro dívky základních škol stále nenárodný kolektivní sport, který oslovil spousty dívek po celé republice. Téměř čtvrtina dívek se v nuje nové, dynamicky se rozvíjející hře florbalu. Mezi další sporty a pohybové aktivity na předních pozicích ústí se postupně řadí cyklistika - horská kola, tanec, in-line brusle nebo drezáž - jízda na koni.

V projektu COMPASS byl florbal u dívek až na 13. místě, což může být způsobeno vzestupem oblíbenosti tohoto sportu nebo ústí ze strany testovaných škol v neregistrované florbalové lize. Ale účast v dalších aktivitách zůstává podobná. Více než 5% účastníků měly aktivity: cyklistika, in-line brusle, aerobik, plavání, volejbal, fotbal.

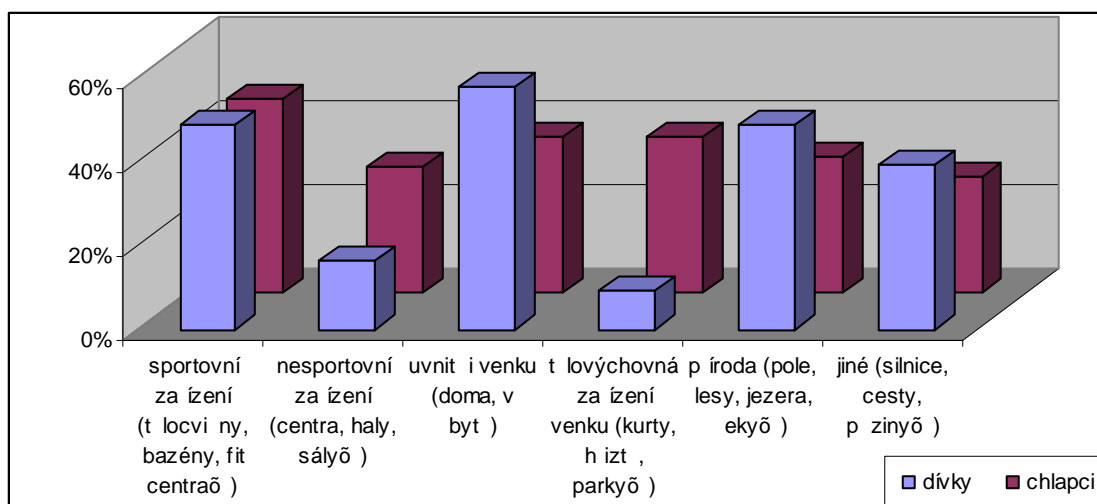


Graf . 7 ó Ú ast v nejoblíben jích sportech a pohybových aktivitách, chlapci i dívky

Celkové hodnocení ú asti ve sportu a pohybových aktivitách potvrzuje dominantní postavení fotbalu, cyklistiky a florbalu nad ostatními sportovními aktivitami.

7.5 Prost edí, za ízení, ve kterých mládeř sportuje

Cílem této ásti bylo zjistit, kde a v jakém prost edí mládeř nej ast ji sportuje nebo provádí pohybové aktivity. Nabídka variant odpov dí zahrnuje v echny možnosti, kde tyto aktivity mohou být provád ny.



Graf . 8 ó Prost edí provád ní sportovních a pohybových aktivit

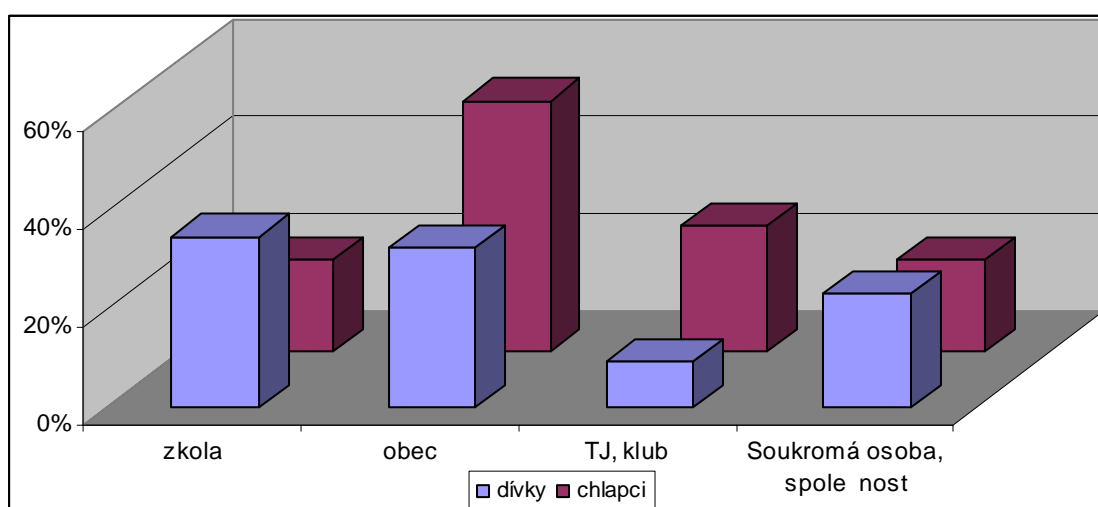
Podle grafu zji– ujeme, fle nej ast jími sportovi– t mi chlapci i dívkami dohromady jsou t locvi ny, bazény, fit centra (florbal, fotbal ó v zim). Dívky dále nejvíce sportují uvnit i venku (doma, v byt) nebo v p írod , ale i na silnicích a cestách

(cyklistika, drez ra, in-line). Chlapci pak nejvíce v t lovýchovných za ízeních venku (fotbal) nebo uvnit í venku - doma, v byt (posilování).

7.6 Provozovatelé sportovních za ízení ve kterých mládefl sportuje

V následujícím grafu jsme zji- ovali komu pat í sportovní za ízení kde mládefl sportuje. Podle Rychteckého (2006) se v poslední dob za ínají prosazovat soukromí vlastníci í spole nosti, které tyto sportovní-t provozují.

Otázka v dotazníku zn la: *š Jestliffe jsou va-e sportovní pohybové aktivity provád ny ve vnit ních, í vn j-ích sportovních za ízeních nebo v nesportovních za ízeních (centra, haly), komu tato za ízení pat í?š*



Graf . 9 ó Vlastník t lovýchovného za ízení pro sportovní a pohybové aktivity mládefle

Z vý-e uvedeného grafu vyplývá, fle nejv t-í zastoupení ve vlastnictví sportovních za ízení náleflí obci, což koresponduje í s projektem COMPASS.

P í dal-ím srovnání s projektem COMPASS zji- ujeme, fle t lovýchovná a sportovní za ízení ve vlastnictví -kol sehrávají v t-í roli u dívek nefl u chlapc .

V této ásti dotazníku mohlo dojít ke zkresleným údaj m, nebo spousta respondent povafluje -kolní t locvi nu za majetek -koly, což v n kterých p ípadech nemusí být pravda.

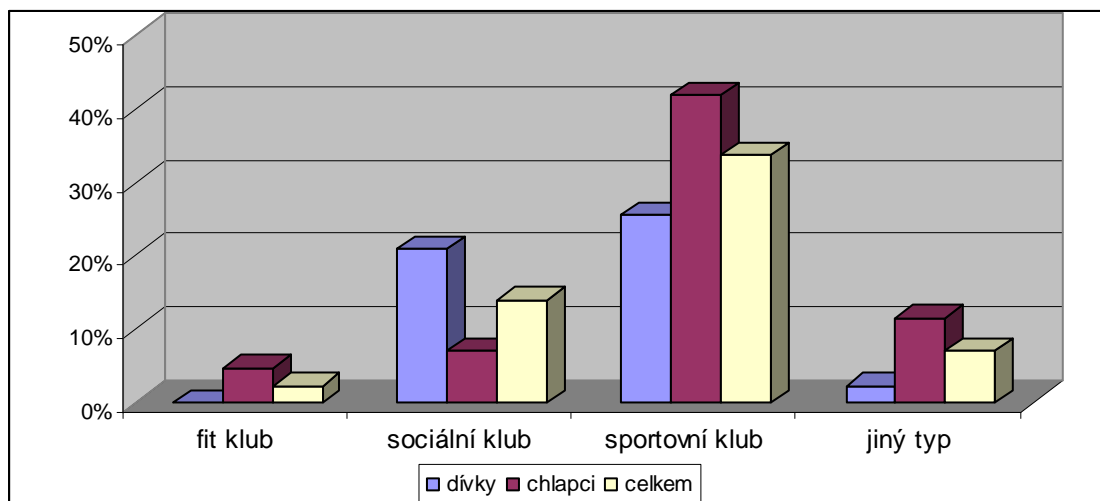
7.7 Organizovanost mládefle ve sportovních za ízeních

Otázka pro tuto ást dotazníku zn la: *š Byl/a jsi v posledních 4 týdnech lenem sportovního oddílu/klubu, tak fle jsi se ú astnil/a jeho innosti?š*

Jestliffe ano tak: *š O jaký typ sportovního klubu se jedná?š*

Tabulka . 5 ó lenství ve sportovním klubu/oddílu

	ANO	NE
dívky	19	24
chlapci	26	17

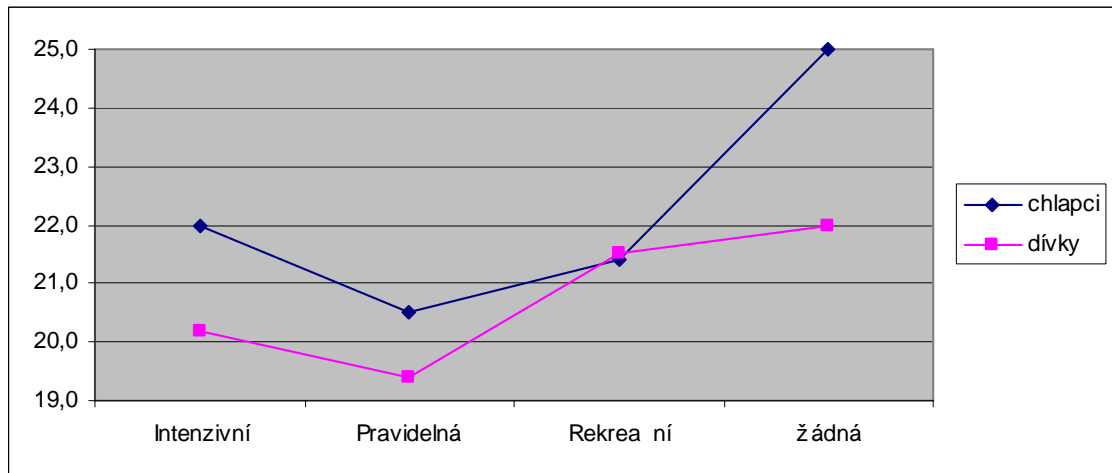


Graf . 10 ó Organizovanost mládeže ve sportovních za ízeních

Nejvyšší podíl z vybraných kategorií má sportovní klub (zejména pak u chlapců). Jedná se především o fotbalové a florbalové oddíly. Fit kluby a podobná centra nejsou v této výzkumné skupině zastoupeny. Ze sociálních klubů jsou to potom hlavně kroužkové kluby a družiny.

8. Výsledky somatického měření

Následující graf znázorňuje průměrné hodnoty BMI indexu v souvislosti s úrovní sportovních aktivit.



Graf . 11 o Výsledky somatického měření pomocí BMI indexu

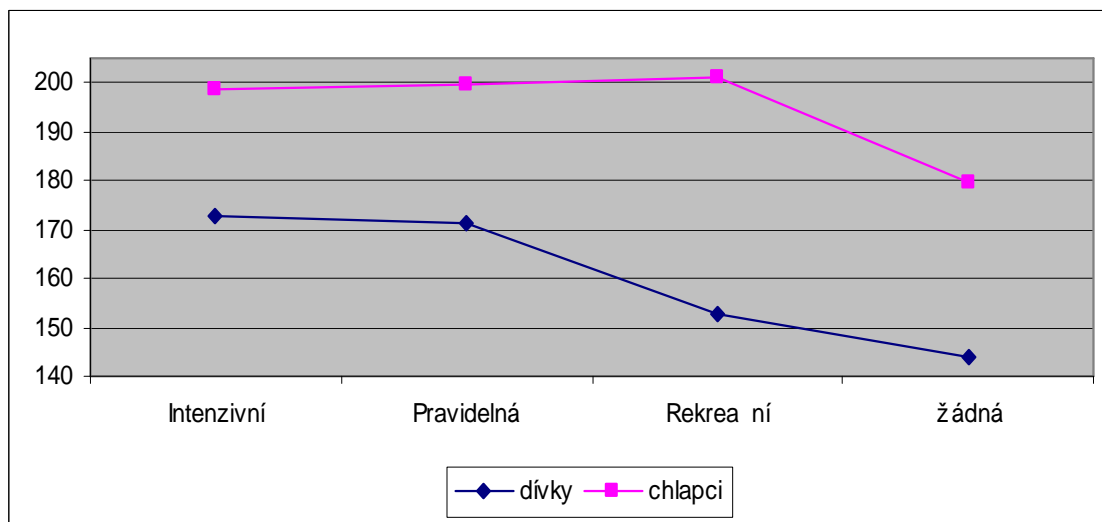
Uvedené výsledky ukazují, jak může mít pravidelná a intenzivní pohybová aktivita pozitivní vliv, jako preventivní prostředek proti nadváze a obezitě. Výsledky u chlapců v poslední skupině se mohou zdát zkrácené. Do této kategorie byli zařazeni pouze dva chlapci s vysokým BMI indexem.

Respondenti s intenzivní pohybovou aktivitou jsou pravděpodobně vývojově akcelerovanější, než žáci v ostatních skupinách, tudíž mají i vyšší hodnotu BMI indexu.

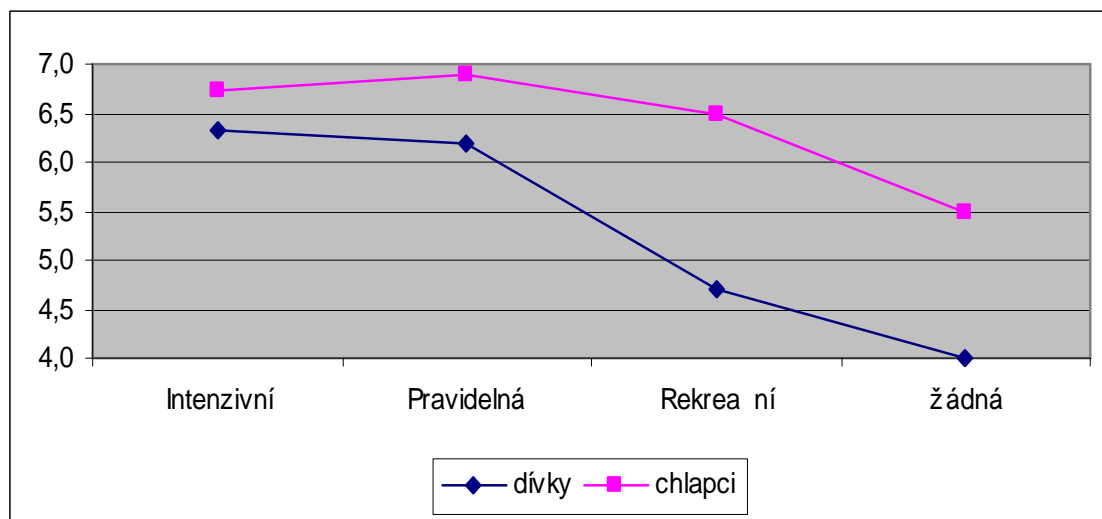
9. Testování tělesné výkonnosti

V následujících grafech jsou zobrazeny průměrné hodnoty výkonu respondentů ve všech testech podle zařazení do skupin úasti ve sportu a pohybových aktivitách. Vlastní výsledky měření budou porovnávány s výsledky projektu COMPASS.

9.1 Skok daleký z místa

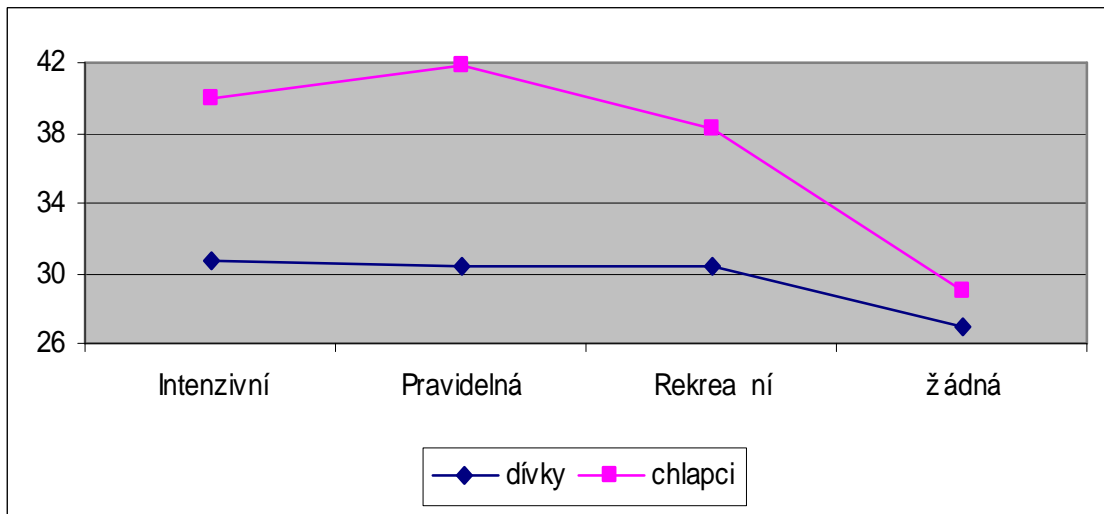


Graf .12 o Průměrné hodnoty skoku do dálky z místa (v cm)

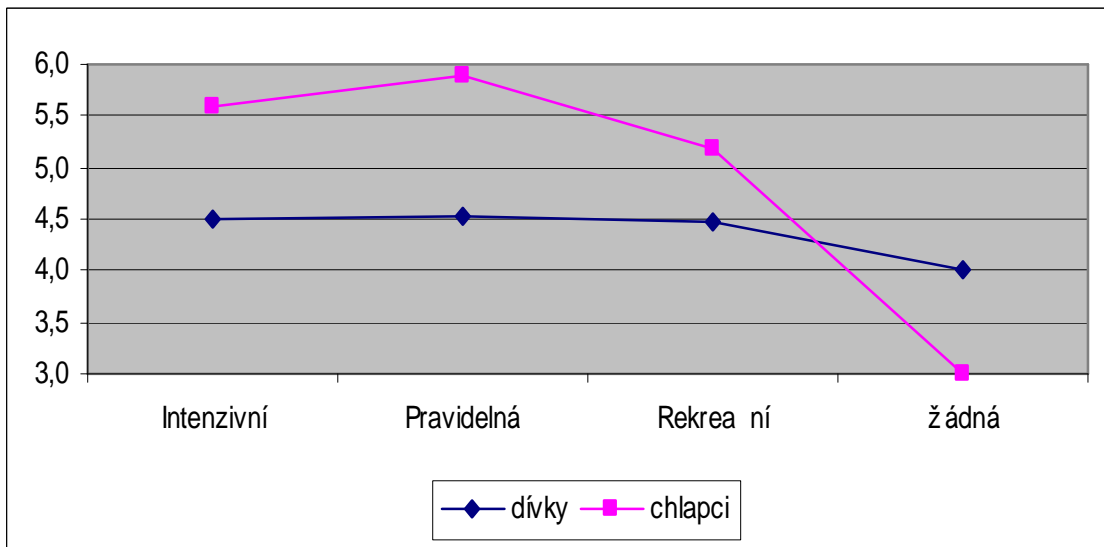


Graf .13 o Bodové hodnocení skoku do dálky z místa

9.2 Leh o sed

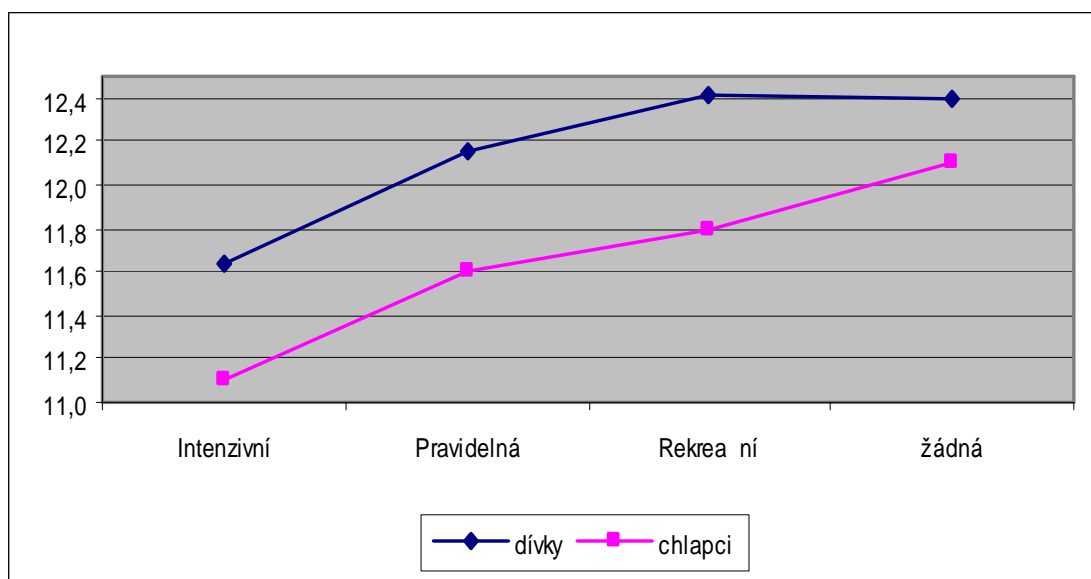


Graf . 14 ó Pr m rné hodnoty testu: leh-sed (po et/minutu)

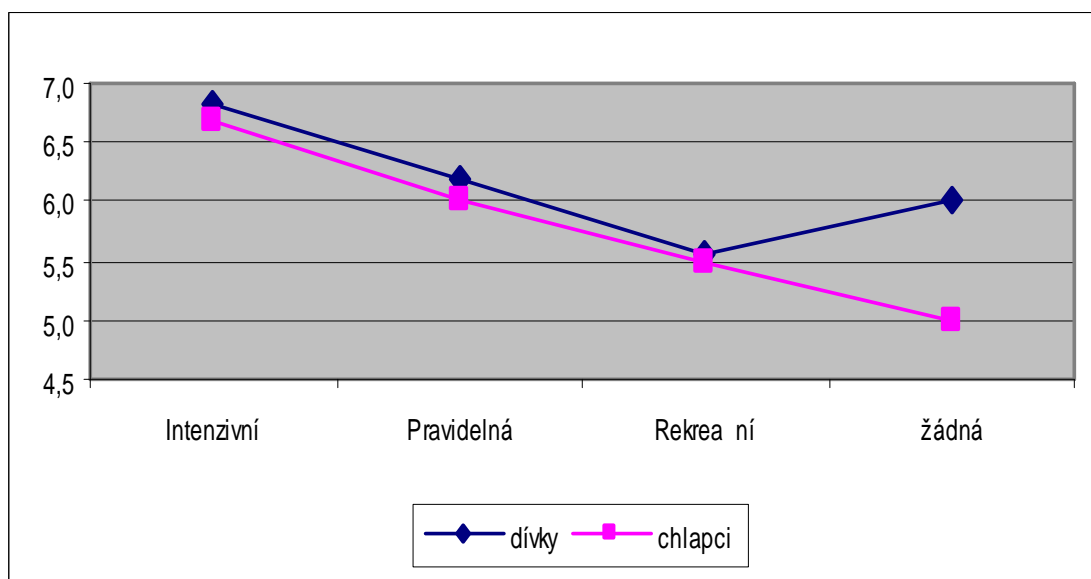


Graf . 15 ó Bodové hodnocení testu: leh-sed

9.3 lunkový b h 4 x 10 m

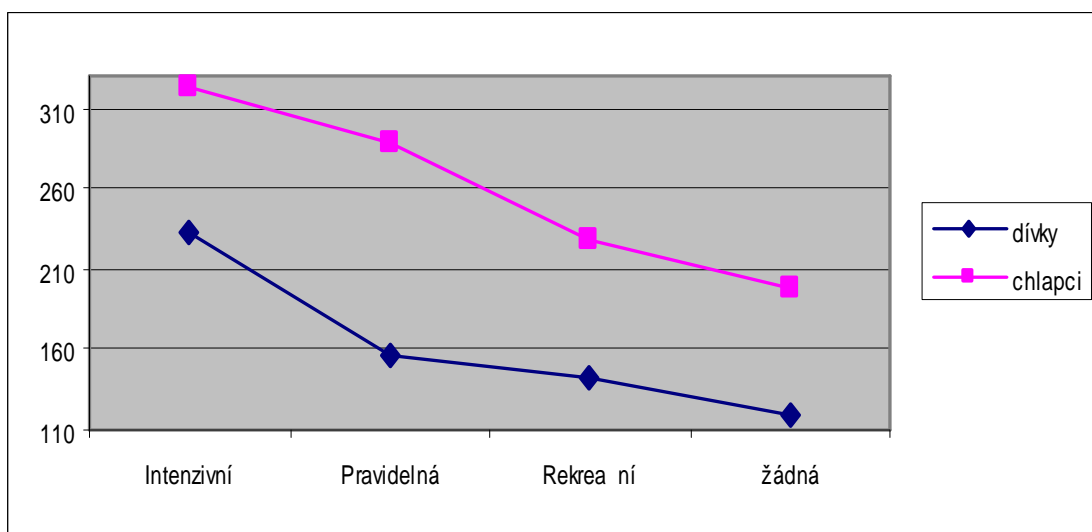


Graf . 16 ó Pr m rné hodnoty v testu: lunkový b h 4 x 10 m (sec.)

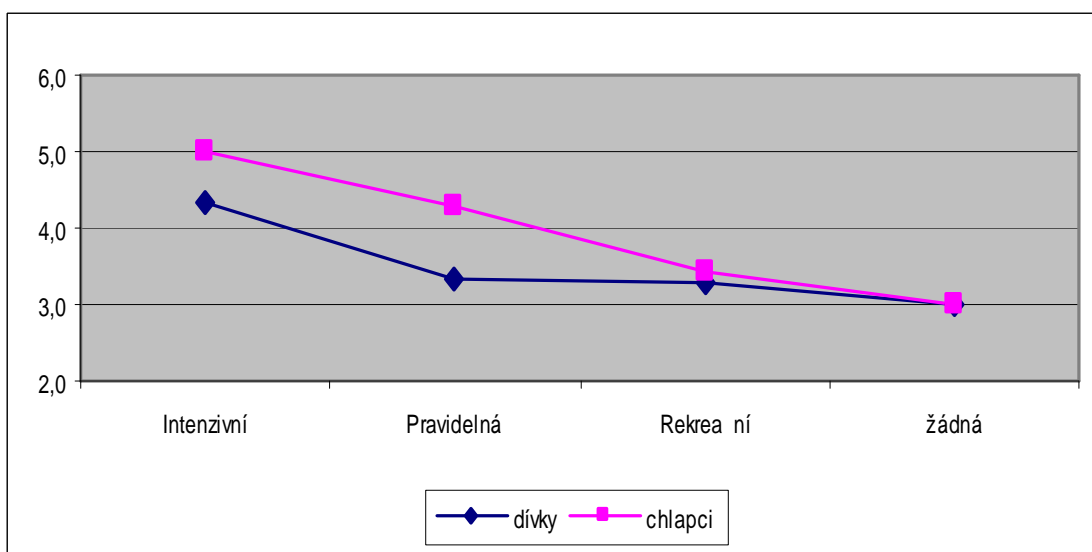


Graf . 17 ó Bodové hodnocení testu: lunkový b h 4 x 10 m

9.4 Vytrvalostní lunkový b h 20 m

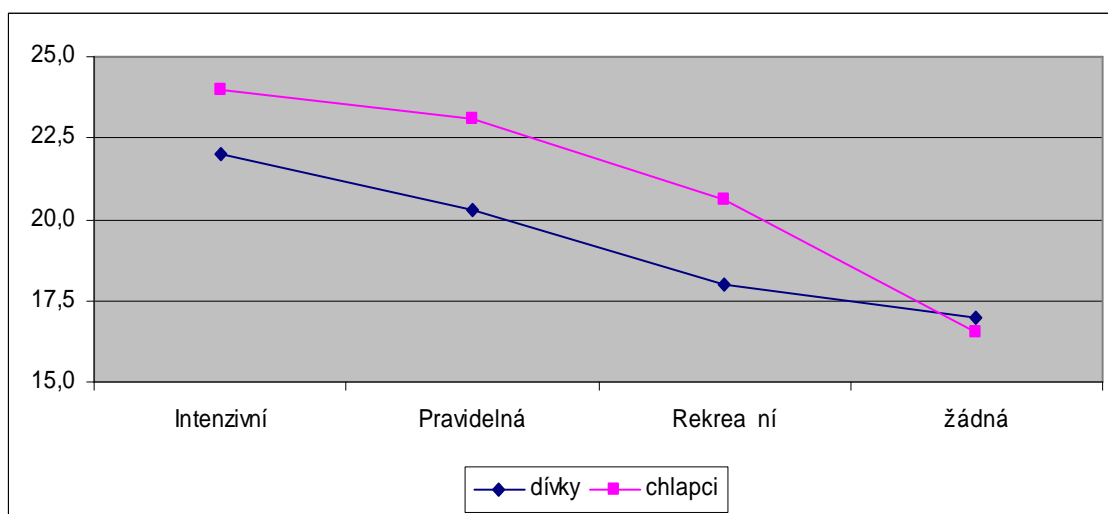


Graf . 18 - Pr m rné hodnoty v testu: vytrvalostní lunkový b h 20 m (sec.)



Graf . 19 ó Bodové hodnocení testu: vytrvalostní lunkový b h 20 m (sec.)

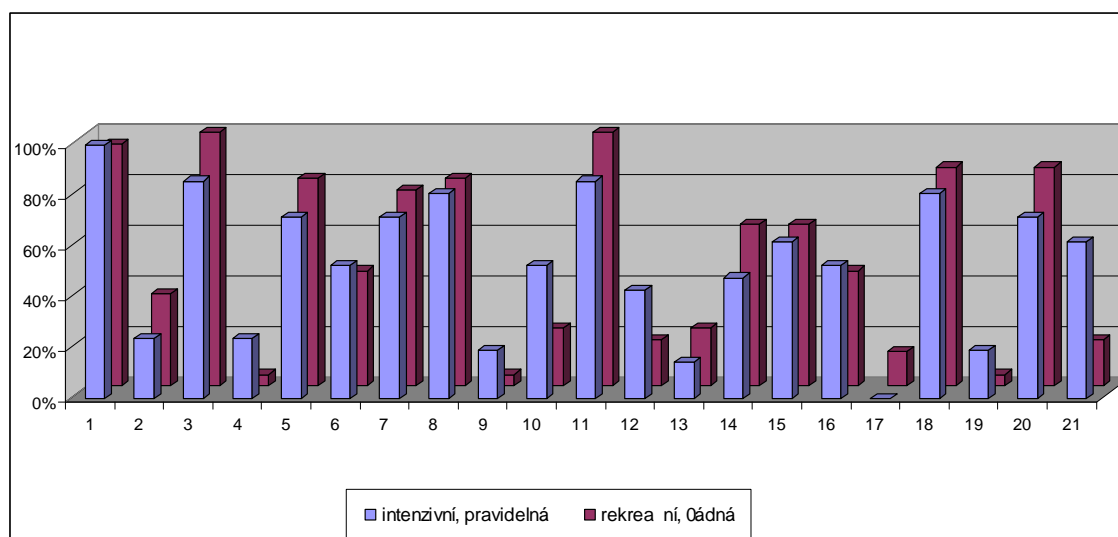
10. Záv re né shrnutí výsledk



Graf . 20 ó Celkový sou et bod za v-echny testové disciplíny

Uvedený graf znázor uje, že pravidelná a intenzivní pohybová aktivita má pozitivní vliv na tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost testovaných žáků.

Hypotéza .1: se na základě grafu . 11 a grafu . 20 prokázala jako pravdivá. Pravidelná a intenzivní pohybová aktivita má pozitivní vliv na somatické vlastnosti a tělesnou zdatnost mládeže.



Graf . 21 ó Profil volno- asových aktivit u dívek s vyší a nižší pohybovou aktivitou

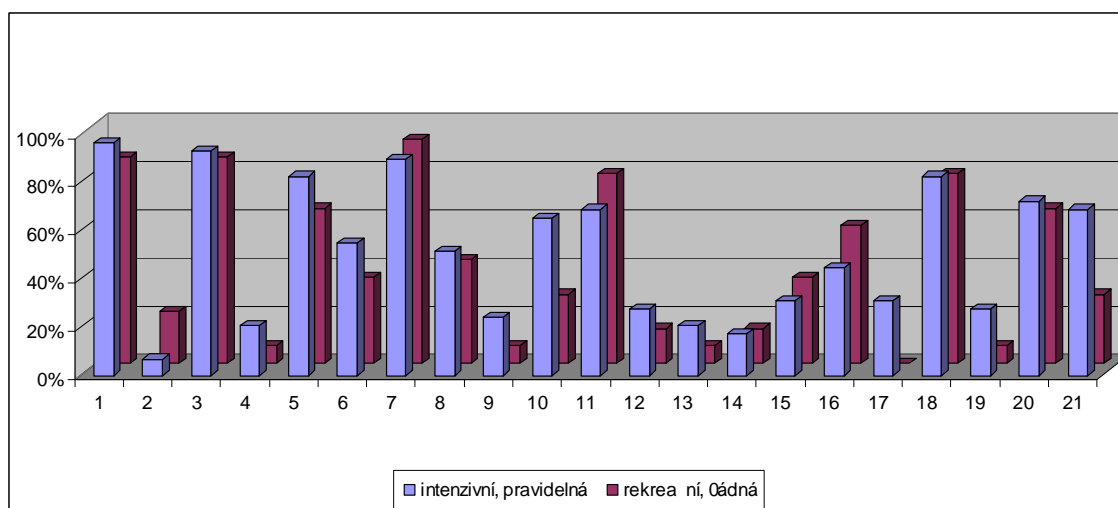
Legenda: 1 ó poslech hudby; 2 ó hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 ó sledování TV/video; 4 ó vydávání peněz; 5 ó loudání a povídání si s přáteli; 6 ó schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví; 7 ó hraní karet, videohry, počítačové hry; 8 ó četba (knihy, časopisy); 9 ó organizování soutěživých sportů; 10 ó návštěvy sportovních utkání a soutěží; 11 ó mimoškolní práce pro kolektiv, v návaznosti na domácí úkoly; 12 ó návštěvy ve škole, tance; 13 ó umělecké a rukodělné činnosti; 14 ó relaxaci, denní snění aj. o

samot ; 15 ó nakupování; 16 ó náv-ť vy kin, divadel, koncert ; 17 ó dobrovolné práce, sociální innosti; 18 ó pomoc v domácnosti; 19 ó náv-ť vy mládeřnických klub , místních center; 20 ó náv-ť vy p řbuzných; 21 ó rekrea ní, organizovaný, neorganizovaný sport.

Graf uvádí rozli-nost trávení volného asu vybranými aktivitami u dívek s vy-í pohybovou aktivitou ve srovnání s dívkami s pohybovou aktivitou niř-í.

Dívky za azené do intenzivní a pravidelné skupiny ast ji provád jí innosti jako jsou: organizování sout řivých sport , náv-ť vy sportovních utkání a sout ří, náv-ť vy ve řrk , tance, rekrea ní, organizovaný, neorganizovaný sport, neř dívky s niř-í pohybovou aktivitou.

Na druhou stranu více dívek, s niř-í pohybovou aktivitou, tráví sv j volný as sledováním TV/video, loudáním a povídáním si z p áťeli, mimo ádnými pracemi s návazností na domácí úkoly nebo náv-ť vou p řbuzných.



Graf . 22 - Profil volno- asových aktivit u chlapc s vy-í a niř-í pohybovou aktivitou

Legenda: 1 ó poslech hudby; 2 ó hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 ó sledování TV/video; 4 ó vyd lávání pen z; 5 ó loudání a povídání si s p áťeli; 6 ó sch zky s chlapcem/dívkou opa něho pohlaví; 7 ó hraní karet, videohry, počíta ové hry; 8 ó etba (knihy, asopisy); 9 ó organizování sout řivých sport ; 10 ó náv-ť vy sportovních utkání a sout ří; 11 ó mimo ádné práce pro -kolu, v návaznosti na domácí úkoly; 12 ó náv-ť vy ve řrk , tance; 13 ó um lecké a rukod lné innosti; 14 ó relaxaci, denní sn ní aj. o samot ; 15 ó nakupování; 16 ó náv-ť vy kin, divadel, koncert ; 17 ó dobrovolné práce, sociální innosti; 18 ó pomoc v domácnosti; 19 ó náv-ť vy mládeřnických klub , místních center; 20 ó náv-ť vy p řbuzných; 21 ó rekrea ní, organizovaný, neorganizovaný sport.

Graf uvádí rozlišení trávení volného času vybranými aktivitami u chlapců s vyší pohybovou aktivitou ve srovnání s chlapci s pohybovou aktivitou nižší.

Aktivity jako jsou: organizování soutěží sportovních, návštěvy sportovních utkání a soutěží, návštěvy mládežnických klubů a místních center, rekreace, organizovaný, neorganizovaný sport, které provádějí chlapci s vyší pohybovou aktivitou.

A chlapci s pohybovou aktivitou nižší také provádějí tyto aktivity: hraní karet, videohry, počítačové hry, mimoškolní práce pro školu, v návaznosti na domácí, návštěvy kin, divadel, koncertů.

Hypotéza 2: byla na základě grafů 21 a 22 prokázána jako pravdivá. Respondenti s vyší pohybovou aktivitou mají odlišný profil volnočasových aktivit než nesportující. Zejména pak v oblastech s vyší pohybovou aktivitou.

11. Seznam použité literatury

DUFFKOVÁ, J. a kol. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Alenka, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

FOT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1057-9.

HODA, B. *Teorie a lesné kultury*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 1987.

HODA, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005. [online, cit. 2011-11-12]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Volný_les.

CHYTRÁKOVÁ, J. a kol. *Unifit test (6-60) Průručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, 2002.

KUBÁTOVÁ, H.: *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010.

MÁEK, M. MÁKOVÁ, J. *Fyziologie tělesných cvičení*. 1.vyd. Brno: vydala MU v Brně, 1997. ISBN 80-210-1604-3.

MOKOTA, K., CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti, zručnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MUŠÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.

PÁSKOVÁ, M. a ZELENKA, J. *Výkladový slovník cestovního ruchu*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj, 2002. [online, cit. 2011-11-12]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Volný_les.

PÁVKOVÁ, J. a kol.: *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

RYCHTECKÝ, A. Monitorování ú asti mládeže ve sportu a pohybové aktivit v České republice. Praha: 2006.

SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném áse: kultura a um ní ve výchov* . Brno: MU, Pedagogická fakulta, 1996. ISBN 80-210-1275-7.

SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném áse*. Brno: Pedagogická fakulta., 1996. [online, cit. 2011-11-12]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Volný_ás.

SUCHOMEL, A. *Sou ásné p ístupy k hodnocení t lesné zdatnosti u d tí a mládeže (FITNESSGRAM)*. Česká kinantropologie. 2003. ISBN 83-100. ISSN 1211-9261.

TMANDEROVÁ, J. *Sociální stratifikace. Problém, vybrané teorie, výzkum*. [online, cit. 2011-11-14]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/fivotní_styl.

TMÍDOVÁ, O. *fivotní styl a styl fivota*. Praha : Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-660-9.

The Health Behaviour in Schoul-aged Children study; international report from the 2005/2006 survey, WHO 2008. [online, cit. 2011-11-13]. Dostupné z: www.szu.cz/uploads/documents/.../vyskyt_nadvahy_a_obezity.pdf.

Velký sociologický slovník (1996). Praha: Karolinum. [online, cit. 2011-11-14]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Volný_ás.

www.szu.cz

www.obezita.cz

Citace

[1] DUFFKOVÁ, J. a kol. *Sociologie fivotního stylu*. Plze : Vydavatelství a nakladatelství Ale– en k, 2008, s. 51.

Seznam tabulek a graf

Tabulky:

Tabulka .1 - Sledovaný soubor flák

Tabulka . 2 - Vybrané motorické testy

Tabulka . 3 ó Provád ní lokomo ní aktivity ó ch ze, za poslední rok a kolikrát v pr m ru za poslední 4 týdny

Tabulka . 4 ó Klasifikace ú asti ve sportu a pohybové aktivit

Tabulka . 5 ó lenství ve sportovním klubu/oddílu

Grafy

Graf . 1 ó Pravideln provád né aktivity ve volném ase mládefle

Graf . 2 ó Hodnocení významu volno- asových aktivit

Graf . 3 ó Pr m rný počet hodin v týdnu strávených s vybranými aktivitami

Graf . 4 ó Ú ast ve sportovních a pohybových aktivitách

Graf . 5 ó Ú ast ve vybraných sportech a pohybových aktivitách, ho-i

Graf . 6 ó Ú ast ve vybraných sportech a pohybových aktivitách, dívky

Graf . 7 ó Ú ast v nejoblíben jích sportech a pohybových aktivitách, chlapci i dívky

Graf . 8 ó Prost edí provád ní sportovních a pohybových aktivit

Graf . 9 ó Vlastník t lovýchovného za ízení pro sportovní a pohybové aktivity mládefle

Graf . 10 ó Organizovanost mládefle ve sportovních za ízeních

Graf . 11 ó Výsledky somatického -et ení pomocí BMI indexu

Graf . 12 ó Pr m rné hodnoty skoku do dálky z místa (v cm)

Graf .13 ó Bodové hodnocení skoku do dálky z místa

Graf . 14 ó Pr m rné hodnoty testu: leh-sed (po et/minutu)

Graf . 15 ó Bodové hodnocení testu: leh-sed

Graf . 16 ó Pr m rné hodnoty v testu: lunkový b h 4 x 10 m (sec.)

Graf . 17 ó Bodové hodnocení testu: lunkový b h 4 x 10 m

Graf . 18 - Pr m rné hodnoty v testu: vytrvalostní lunkový b h 20 m (sec.)

Graf . 19 ó Bodové hodnocení testu: vytrvalostní lunkový b h 20 m (sec.)

Graf . 20 ó Celkový sou et bod za v-echny testové disciplíny

Graf . 21 ó Profil volno- asových aktivit u dívek s vy-í a ni-í pohybovou aktivitou

Graf . 22 - Profil volno- asových aktivit u chlapc s vy-í a ni-í pohybovou aktivitou

P ílohy

P íloha . 1 - dotazník

SPORT A POHYBOVÁ AKTIVITA

Příjmení a jméno.....
 Obec/město.....třída.....rok narození.....pohlaví.....

1. Aktivity ve volném čase

Existuje mnoho možností jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas. Rád bych zjistil, které volnočasové aktivity pravidelně provádíš a jak jsou pro tebe důležité. Prosim pročti si seznam aktivit a zaškrtni ty, které pravidelně provádíš, jak jsou pro tebe důležité a kolik svého volného času jim věnuješ.

1.2. Provádím pravidelně (x). Jsou pro mne velmi důležité (1), důležité (2), málo důležité (3), nevýznamné (4). Kolik hodin týdně je provádím.

- | | | |
|---|--------------------------|-----|
| 1 poslech hudby | <input type="checkbox"/> | ... |
| 2 hra na hudební nástroj | <input type="checkbox"/> | ... |
| 3 sledování televize (video/DVD) | <input type="checkbox"/> | ... |
| 4 vydělávání peněz | <input type="checkbox"/> | ... |
| 5 loudání a povídání s přáteli | <input type="checkbox"/> | ... |
| 6 schůzky s chlapcem/dívkou
opačného pohlaví | <input type="checkbox"/> | ... |
| 7 práce/hraní her na PC/playstation | <input type="checkbox"/> | ... |
| 8 četba (knihy/časopisy) | <input type="checkbox"/> | ... |
| 9 organizování soutěživých sportů | <input type="checkbox"/> | ... |
| 10 návštěvy sportovních utkání | <input type="checkbox"/> | ... |
| 11 učení a domácí úkoly | <input type="checkbox"/> | ... |
| 12 návštěvy večírků, tancování | <input type="checkbox"/> | ... |
| 13 umělecké a rukodělné činnosti | <input type="checkbox"/> | ... |
| 14 relaxaci, denní snění o samotě | <input type="checkbox"/> | ... |
| 15 nakupování | <input type="checkbox"/> | ... |
| 16 návštěva kin, divadel, koncertů | <input type="checkbox"/> | ... |
| 17 dobrovolné práce, sociální činnosti | <input type="checkbox"/> | ... |
| 18 pomoc v domácnosti | <input type="checkbox"/> | ... |
| 19 návštěvy mládežnických klubů a center | <input type="checkbox"/> | ... |
| 20 návštěvy příbuzných a přátel | <input type="checkbox"/> | ... |
| 21 rekreační, organizovaný, neorg. sport | <input type="checkbox"/> | ... |

2. Pohybové aktivity, chůze, procházky

2.1. Za poslední rok jsi pravidelně prováděl/a chůzi nebo pěší procházky delší než 2 km. Ano Ne

2.2. Jestliže ano tak napiš kolikrát v posledním měsíci jsi prováděl/a chůzi nebo pěší procházky delší než 2 km.

2.3. Napiš jak často a jak daleko chodíš do školy.

3. Další sporty a pohybové aktivity

3.1. Na zadní straně papíru je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl/a by jsi říct, jestli jsi některý z nich za posledních 12 měsíců (mimo školní TV) aktivně prováděl/a? Ano Ne

3.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech a napiš do první části .../ číslo sportu a do druhé napiš kolikrát jsi tyto aktivity (mimo školní TV) prováděl/a.

Číslo sportu/kolikrát/.....

Číslo sportu/kolikrát/.....

Jestliže jsi žádné takové aktivity neprováděl/a můžeš dotazník odevzdat.

3.3. V jakém prostředí byly tyto sporty prováděny?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 uvnitř sportovních zařízení (tělocvičny, bazény, fit centra, atd.) | <input type="checkbox"/> |
| 2 v nesportovních zařízeních (centra, haly, sály) | <input type="checkbox"/> |
| 3 uvnitř i venku, doma, v bytě | <input type="checkbox"/> |
| 4 v tělovýchovných zařízeních venku (kurty, parky, kluziště) | <input type="checkbox"/> |
| 5 v přírodě (pole, lesy, jezera, řeky) | <input type="checkbox"/> |
| 6 silnice, cesty, pěšiny ve městě | <input type="checkbox"/> |

3.4. Jestliže jsi v 3.3. odpověděl/a 1,2 nebo 4 patří tato sportovní zařízení:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 škole, univerzitě | <input type="checkbox"/> |
| 2 obci městu | <input type="checkbox"/> |
| 3 tělovýchovné organizaci, klubu, jednotě | <input type="checkbox"/> |
| 4 soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti | <input type="checkbox"/> |
| Název organizace, oddílu, klubu | <input type="checkbox"/> |

3.5. Byl/a jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního oddílu/klubu, tak že jsi se účastnil/a jejich jeho činnosti? Ano Ne

O jaký typ sportovního klubu se jedná?

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 fit klub | <input type="checkbox"/> |
| 2 sociální klub (zaměstnanecký, mládežnický, seniorský) např. DDM | <input type="checkbox"/> |
| 3 sportovní klub, oddíl | <input type="checkbox"/> |
| 4 jiný typ, napiš | <input type="checkbox"/> |

3.6. Účastnil/a jsi se aktivně za posledních 12 měsíců nějaké organizované soutěže ve svém sportu? Ano Ne

Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň měli tyto soutěže?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 školní, místní | <input type="checkbox"/> |
| 2 meziškolní, okresní | <input type="checkbox"/> |
| 3 celostátní školní, regionální – krajskou | <input type="checkbox"/> |
| 4 národní úroveň | <input type="checkbox"/> |

Tělesná stavba

Základní motorická výkonnost

Datum měření

Výška (přesnost 0,5 cm)

Hmotnost (přesnost 0,1 kg)

Kožní řasa 1 (triceps)

Kožní řasa 2 (lopatka)

Kožní řasa 3 (nad spinou)

1. Skok z místa 3x nejl. pokus (přesnost 1 cm)

2. Leh – sed / 60 s (počet)

3. Léger t min (přesnost 0,5 min)

4. Čl. běh 4x10m 2x nejl.pokus (s)

4. Výdrž ve shybu t (D od 15 let)

4. Opakované shyby (H od 15 let)

Kód (4 znaky):

Sporty	kód	Sporty	kód	Sporty	kód
Aerobik	01	Korfbal	75	Vodní pólo	53
Akrobatický rock and roll	78	Krasobruslení	80	Volejbal	51
Americký fotbal	03	Kruhový trénink	79	Vzpírání	69
Asijská bojová umění	61	Kulturní sport	15	Zápas	31
Atletika	27	Kung-fu	62	Jiný sport	94
Badminton	05	Lakros	89		
Baseball, softbal	06	Létání závěsné	59		
Basketbal	07	Lezení, horo – stěna	26		
Běhání, jogging	23	Lukostřelba	36		
Biatlon	77	Lyžování běh	40		
Biliár, kulečník	08	Lyžování sjezdové	02		
Boby, skeleton, saně	87	Lyžování skok	76		
Bowling, kuželky	09	Lyžování vodní	70		
Box	10	Metaná	90		
Bruslení, kolečkové brusle	32	Minigolf	55		
Bruslení, rychlobruslení	12	Moderní pětiboj	91		
Curling	88	Nohejbal	92		
Cyklistika, horská kola	28	Orientační běh	58		
Cyklotriál, motorsport	68	Plachtění	38		
Domácí cvičení, posilování	35	Plavání	37		
Drezúra, jízda na koni	29	Potápění	72		
Florbal	13	Ringo	81		
Fotbal	17	Rugby	64		
Friesbee	16	Skateboard	39		
Golf	18	Skiboby	93		
Gymnastika, kalanetika	19	Skoky do vody	73		
Gymnastika sportovní	30	Snowboard	66		
Házená, evropská, česká	20	Squash	41		
Hokej lední	11	Stolní tenis	48		
Hokej na kolečkových bruslích	33	Střelectví	49		
Hokej pozemní	21	Surfing	42		
Hokej v tělocvičně, venku	71	Šachy	54		
Chůze sport	52	Šerm	14		
Jiu-jitsu	22	Takewondo	67		
Jóga	60	Tenis	47		
Judo	24	Trampolína skoky	50		
Kanoistika	34	Triatlon	94		
Karate	25	Turistika, tramping	57		
Kick, thai box	63	Veslování	56		
				Jiné pohybové aktivity	kód
				Balet	46
				Houbaření	85
				Hry venku, skoky na laně	74
				Chůze procházky	65
				Moderní tanec, jazzový tanec	44
				Práce na zahrádce, na poli, v lese	84
				Procházky se psem, kynologie	82
				Rodinné vycházky výlety	83
				Rybaření	04
				Tanec disko	45
				Tanec klasický	43
				Jiné	86