

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Srovnání životosprávy pohybu u adolescentů

Comparison of physical regimen adolescents

Jakub Henzl

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

Název studijního oboru: Výchova ke zdraví

2017

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2014/2015

Jméno a příjmení studenta: Jakub Henzl

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Název tématu práce v českém jazyce: Srovnání životosprávy pohybu u adolescentů

Název tématu v anglickém jazyce: Comparison of physical regimen adolescents

Pokyny pro zpracování:

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

Předpokládaný rozsah bakalářské práce: 40 normostran vlastního textu

Datum zadání práce: 31. 3. 2015

Předběžný termín odevzdání práce: 14. 7. 2017

Abstrakt: Úkolem bakalářské práce bylo vyzkoumat, jakou důležitost má pohyb v životě adolescentů ve dvou velkých severočeských městech v Litvínově a v Mostě. Dílčím úkolem bylo zjištění, do jaké míry ovlivňuje nedostatek pohybu jejich vývoj. K postupu řešení jsem použil dotazníkovou metodu. Došel jsem k výsledku, že žáci, kteří se více pohybují, jsou úspěšnější a vyrovnanější. Z mé práce vyplývá, že pro dotázané žáky je pohyb důležitou součástí jejich života.

Abstract: The goal of this bachelor thesis is to study the importance of movement in the life of adolescents in two large North Bohemian cities, Litvínov and Most. A partial goal is to study the influence of the absence of movement on their evolution. To solve this task, the questionnaire method was used. The conclusion is that the adolescents performing more movement are more successful and more balanced. It follows from this thesis that the movement is an important part of the life of the respondents.

Klíčová slova: pohyb, adolescent, rodina, volný čas, Litvínov a Most, žáci

Keywords: movement, adolescent, family, spare time, Litvínov, Most, pupils

V Praze dne:

.....

Vedoucí práce

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Srovnání životosprávy pohybu u adolescentů vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Místo:

Datum:

Podpis:

Rád bych tímto poděkoval Mgr. Evě Nechlebové, Ph.D. za odborný dohled a všem ostatním za pomoc při získávání odborných materiálů pro vypracování této práce.

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Teoretická část	2
2.1	Vývoj adolescenta.....	2
2.2	Raná adolescence.....	3
2.3	Pozdní adolescence.....	3
2.4	Vývoj pohybu v adolescenci.....	4
2.5	Význam pohybové aktivity pro zdraví	4
2.6	Pohyb, pohybová aktivnost a zdatnost	4
2.6.1	Pohyb.....	4
2.6.2	Pohybová aktivnost	6
2.6.3	Zdatnost.....	6
2.7	Pohyb v životě člověka.....	7
2.8	Pohybová aktivita adolescentů	9
2.9	Působení pohybu na lidský organismus.....	11
2.10	Vývojové specifikace v období dospívání.....	12
2.11	Pohybové aktivity v adolescenci	13
2.12	Vymezení pojmu volný pohyb	13
2.13	Funkce volnočasových aktivit	16
2.14	Volnočasová pohybová aktivita.....	17
2.15	Rodina jako největší zdroj motivace k volnočasovým aktivitám.....	17
3	Praktická část	20
3.1	Úkol práce.....	20
3.2	Pracovní otázky	21
3.3	Metodika práce, postup řešení, použitý materiál, charakteristika souboru	21
3.4	Výsledky a jejich hodnocení.....	22
4	Diskuse.....	50
5	Závěr	53
6	Souhrn a resume.....	55
7	Seznam použitých informačních zdrojů.....	56
8	Seznam tabulek	59
9	Seznam grafů	60

1 Úvod

Tématem této práce je srovnání životosprávy pohybu u adolescentů ve dvou velkých severočeských městech. Pohybová životospráva může být ovlivněna mnoha faktory, velký důraz v této práci jsem kladl na pohybovou různorodost v obou sledovaných oblastech. V této souvislosti můžeme zjistit, jaké jsou důležité momenty v návycích pohybové životosprávy.

Tímto tématem se zabývám, protože je důležité z hlediska zdravého životního stylu současné adolescentní mládeže, která má špatné stravovací návyky spojené s nedostatkem pohybu.

V části teoretické se zabývám některými poznatky, které se vztahují k danému tématu. Zprvu se zaměřuji na vývoj adolescence a jeho rozdělení. Dále popisuji pohyb a pohybovou aktivnost, která je specifická pro toto období. V kapitole pohybová aktivita adolescentů popisuji tělesný výkon v souvislosti s tělesnými změnami. Také se zaměřuji na to, jak působí pohyb na lidský organismus. V poslední teoretické části se snažím vysvětlit, jaké možnosti mají adolescenti při správné životosprávě pohybu.

Práce bude řešit otázky týkající se pohybové aktivity žáků dvou základních škol z Mostu a Litvínova. Dále pak jejich motivaci k pohybu, informovanosti, vlivu a návyků z rodiny.

Úkolem této práce je ukázat na rozdíly v pohybové životosprávě adolescentů ve vybraných oblastech. Toto období dospívání je značně dlouhé a plné velkých změn, zaměřuji se na část střední adolescence. Výzkumný soubor je přizpůsoben danému období.

Správně využitý volný čas se podílí na hodnotovém systému adolescentů. Podporuje osobnostní rozvoj. Formuje a ovlivňuje sociální vazby, vzájemnou komunikaci a interakci. Aktivnost adolescentů podporuje jejich zdraví a tělesný vývoj (Hodaň, 2002).

K postupu řešení otázek byla zvolena dotazníková metoda.

2 Teoretická část

2.1 Vývoj adolescenta

Adolescent je termín vycházející z latinského slova adolescence, který znamená dorůstat, dospívat, mohutnět (Macek, 1999).

Adolescenci lze rozdělit do tří fází. Časná, střední a pozdní adolescence. Každá tato fáze je specifická v oblasti biologické, psychologické i sociální. Časové vymezení těchto fází je různé, každý autor ho uvádí trochu rozdílně. Nejznámější rozdělení dle pana Macka je: časná adolescence 10 – 13 let, střední 14 – 16 let a pozdní 17 – 20 let. Dále uvádí, že adolescence časově vyplňuje především druhé desetiletí života (Macek, 2003).

Poznání, že si jedinec emotivně uvědomuje své prožívání, je významným znakem adolescenta. Dochází ke konfrontaci s vlastním já o tom, jak přemýšlím a co si myslím o ostatních. Objevuje se vědomá kontrola při komunikaci s ostatními lidmi. Emotivní prožitky, přání a potřeby patří mezi nejdůležitější součásti života adolescenta. Macek uvádí, že z hlediska časové perspektivy si adolescent uvědomuje, kolik toho má ještě před sebou. Z hlediska vědomí vlastní existence se však často cítí přímo ve středu vlastního života. Zabývá se odpověďmi na otázky, které směřují k jeho sebevymezení, k sebehodnocení a ke smyslu jeho života (Macek, 2003).

Adolescence je ohraničena z hlediska sociálního z jedné strany ukončením povinné školní docházky a z druhé strany profesním obdobím a nástupem do zaměstnání. Toto profesní období je velice různorodé. Dospělý student není z důvodu ekonomické nesamostatnosti považován na plnohodnotného dospělého jedince. V našich sociokulturních podmínkách je nezávislost dospělého člověka brána za předpokladu ekonomické samostatnosti a právní odpovědnosti k sobě samému.

Projevy adolescenta, jsou do značné míry ovlivněny rodinou. Rodina mu byla od dětství velkým a dala by se říci nejvýznamnějším vzorem. Vágnerová k tomuto tématu uvádí, že

Dospívání je obdobím emancipace ze závislosti na rodině, to znamená i z podřízenosti normám a hodnotám světa dospělých. Takové osamostatnění je předpokladem další diferenciaci v oblasti sociálního chování, přijetí nových rolí a vyjasnění vztahu k normám a hodnotám různých skupin. Dosažením této úrovně je jedním ze znaků dospívání (Vágnerová, 2004).

2.2 Raná adolescence

První pět let dospívání je nazýváno obdobím pubescence nebo také raná adolescence. Toto období se nejčastěji projevuje mezi 11 – 15 rokem života jedince. Hlavními znaky rané adolescence jsou tělesné. Největší změny jsou v pohlavním dospívání, které je u každého pohlaví jiné. Obě pohlaví se začínají značně diferencovat, mění se vzhledem dívka od chlapce. Další důležitou změnou je psychická stránka života. Změní se způsob myšlení, způsob prožívání různých situací, emocí a chování.

Toto období končí závažným sociálním rozhodnutím, které klade důraz na dospívající, co bude dál po základní škole (Drábová, 2009).

2.3 Pozdní adolescence

Pozdní adolescence s určitou individuální variabilitou trvá přibližně od 15 do 20 let. Začátek tohoto období je biologicky vymezen pohlavním dozráním. Zde je sociálním mezníkem ukončení profesní přípravy s následným nástupem do zaměstnání nebo výběrem dalšího studia. Adolescence je dobou komplexnější psychosociální proměny. V tomto období se objevuje první sexuální zážitek. Dochází zde k dosažení plnoletosti, která funguje jako právní charakteristika, ale také jako sociální mezník dospělosti, čímž vzniká plná zodpovědnost za své činy. Svoboda je pro adolescenty dalším projevem dospělosti. Začínají vnímat budoucnost jako další očekávání. Ale i přesto jejich zaměření na budoucnost neovlivňuje aktuální prožitky. Předchozí období adolescence trvá každému jedinci jiný časový úsek, a proto je potřeba dát každému dostatek prostoru stát se dospělým ve všech oblastech, které vyžaduje společnost (Drábová, 2009).

2.4 Vývoj pohybu v adolescenci

Období mladistvých, jinak řečeno adolescence, je poslední fází vývoje před vstupem do dospělosti. Dochází v něm k dosažení plného rozvoje fyzických sil a dotváří se individuální osobnost. Co se týče sportu, je to období vrcholových výkonů nebo bezprostřední přípravy na ně. V adolescenci dochází k rozvoji všech orgánů, což se projevuje v dosažení plného rozvoje a výkonnosti srdce a plic, zesílení kostí a šlach a v přírůstku svalstva. K vytvoření typické fyziognomie adolescenta dochází nabýváním na rovnoměrnosti přírůstku výšky a váhy. Je to stádium plného rozvoje všech pohybových schopností, zejména rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti (Svoboda, 2000).

2.5 Význam pohybové aktivity pro zdraví

Pohyb je pro správné fungování lidského těla velice důležitý. Lidský organizmus se díky pohybové aktivitě vyvíjí a přizpůsobuje způsobu života. Pohyb jako životní projev, se promítá do všech funkcí lidského těla. Pomocí pohybové činnosti jsou některé orgány podněcovány k aktivitě, proto je nutné zachovat si určitou úroveň tělesné zdatnosti. Ale zdatné svaly potřebujeme i ke každodenním činnostem, jako je například sedání, vstávání, chůze a mnoho dalších. Hlavním důvodem pro udržení tělesné zdatnosti je prevence řady chorob, odstranění psychické únavy a určitá forma tělesné i duševní rekreace (Máček, 2002).

2.6 Pohyb, pohybová aktivnost a zdatnost

2.6.1 Pohyb

Pohyb je aktivní činnost lidského těla. Obecně je definován jako způsob existence hmoty (Hátlová, 2003).

Pohyb je jeden ze základních projevů života. Je důležitý pro správný vývoj a růst člověka. Bez pohybu lidské tělo strádá a tělesně se nevyvíjí. Pomáhá ke zlepšení zdraví a k dobrému životnímu stylu.

Pohyb je důležitý komunikátor. Píše o něm Thiel: Taková řeč, řeč těla, je daleko upřímnější než slova. Je to skutečně tak. To nejdůležitější „slyšíme“ očima. Jen sedm procent informací, které získáváme z rozhovoru, nám poskytují slova. Odhalil to antropolog Albert Mehrabian. 38 procent získáváme z tónu a barvy hlasu a 55 procent z řeči lidského těla. Nesmíme však zapomenout, že se na tomto procesu podílejí i jiné smyslové orgány. Například nos hledá pravdu velmi intenzívně, ale pozadu za ním nezůstává ani hmat. Rozhovorů se zúčastňoval jako němý posluchač profesor psychologie, který stlačel stopky. Američan Birdwhistell takto zjistil, že v průběhu dne nemluvíme déle než deset, dvanáct minut, přičemž průměrná věta netrvá déle než 2,5 sekundy. Také pro Birdwhistella to jednoznačně znamená, že až 65 procent našich informací ze vzájemných rozhovorů nepochází ze slovního projevu (Thiel, 1993).

Pohyb nám umožňuje přesun z místa na místo a tím nám umožňuje poznávat okolí. Způsob pohybu na nás prozrazuje vnitřní rozpoložení, momentální náladu, na co zrovna myslíme, či zda jsme v přítomném čase nebo ve světě fantazie.

Prospěšnost pohybu uvádí

- podporuje oběhový a dýchací systém;
- příznivě působí na metabolismus krevní tuků;
- má kladný vliv na srdeční činnost;
- krevní tlak a krevní oběh reguluje;
- snižuje riziko vzniku aterosklerózy;
- zkvalitňuje svalovou a kostní hmotu;
- dobrá prevence osteoporózy;
- zlepšení celkové koordinace pohybu;
- správné držení těla;
- zlepšuje psychický stav;
- udržuje optimální tělesnou hmotnost;
- v neposlední řadě zkvalitňuje spánek.

(Schimdová, 2014)

2.6.2 Pohybová aktivnost

Je to souhrn základních pohybových aktivit dne. Zařazuje se hlavně běh, chůze a pohyb při práci.

Pohybová aktivnost se často zaměňuje za pojem pohybová aktivita. Kuchařová (2010) uvádí: Pohybovou aktivností se rozumí vlastnost jedince přímo vyjadřovanou účastí na pohybových aktivitách obojího druhu. Je to soubor nestrukturovaných (běžných pohybových aktivit) a strukturovaných (dovednostního charakteru) v konkrétní jednotce času (den, měsíc, doba pobytu doma, ve škole i mimo školu, školní přestávka, vyučovací hodina. Ve své knize Zdravotní benefity pohybové aktivity u dětí a dospívajících píše: Pohybová aktivnost (physical activity) 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.) (Stackeová, 2009).

Martin Bergman ve své bakalářské práci píše, že podle Komeščíka se definuje pojem pohybová aktivnost v širším slova smyslu jako soubor všech pohybových aktů. V užším slova smyslu, jako množina pohybových aktů stejného nebo různého druhu, orientujících se na dosažení jediného společného úkole. Aktivnost je vnímána jako celek, a to vnitřní prožití aktivity, průběh dané aktivity a finální výsledky aktivity.

Pohybová aktivnost je celkový objem pohybových aktivit provedených danou osobou za danou dobu (Dobrá in Bergman, 2014).

2.6.3 Zdatnost

Tělesná zdatnost je schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie a pohotově, bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času (Singapur, 1990).

Svatoněm a Tupým (1997) je TZ popisována jako optimalizace funkcí organismu při řešení vnějších úkolů spojených s pohybovým výkonem a způsobilostí odolávat vnějšímu stresu.

Součástí obecné zdatnosti je tedy nesespecifická potenciální adaptace na pohybovou zátěž, kterou nazýváme tělesná zdatnost.

Za nejdůležitější přínos tělesné výchovy je dnes považováno dosažení optimální úrovně tělesné zdatnosti dětí, mládeže i dospělých, která by byla dostatečnou prevencí civilizačních chorob. Z tohoto důvodu je tělesná zdatnost v dnešním pojetí chápána jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav (Plecová, 2007).

2.7 Pohyb v životě člověka

Z výzkumů věnovaných přístupu společnosti k pohybu jako prostředku ke zlepšení zdraví vzešlo, že si jsou lidé vědomi pozitivního dopadu pohybu na tělesné i psychické zdraví. Z tělesného hlediska pohyb vede ke zlepšení fyzické kondice a pomáhá upevňovat imunitní systém organismu a z psychického hlediska pomáhá k uvolnění psychických zátěží. Přestože lidé vědí o prospěšnosti pohybu na zdraví, je přístup k dané problematice nedostatečný a lidé jsou spíše leniví a bez aktivního přístupu k životu.

Sport v životě člověka na rekreační úrovni je považován za celkovou pohybovou aktivitu. Aktivní pohyb je obsáhlejší pojem, než je sport samotný. Pohybové aktivity zahrnují veškerý tělesný pohyb a není většinou zaměřený na jeden fyzický výkon (Hodaň, 1997).

Rozdělení pohybových aktivit:

- **dle vedení**
 - pravidelně organizované aktivity, které mají dané místo a čas a jsou organizovány nějakou organizací zabývající se volnočasovým druhem pohybu.
 - nahodilé aktivity, které lidé navštěvují z vlastní vůle.
- **dle zátěže**
 - rekreační druh pohybu, který nemá vliv na výkon či kondici, ale zato pomáhá jedinci od psychických a fyzických zátěží. V rámci kolektivních aktivit má velký vliv na socializaci ve skupině. Je pro něj typická nepravidelnost a nahodilá pohybová aktivita.
 - intenzivnější sportovní aktivity, který zaujímá zásadní část v životě jedince provozování dané pohybové aktivity. Rozložení dne závodního sportovce je systematické a pravidelné, tréninky jsou plánované dopředu. Periodická činnost je provozována 1x za den 5 dní v týdnu.

- **dle organizace**

- organizovaná aktivita je pod vedením vyškoleného člověka.
- neorganizovaná volnočasová aktivita je spontánní pohybový projev.

Frázi „jakýkoliv pohyb je lepší než žádný“ vnímá většina dospívající populace kladně. Přesto se vyskytuje vcelku velké procento lidí bez aktivního pohybu. Pohyb je jednou z biologických potřeb člověka a neodmyslitelně patří mezi základní aktivity každého jedince v průběhu života. Pohybová aktivita je prospěšná pro organismus z hlediska tělesného a psychického pohledu. Z toho vyplývá, že lidé provozující aktivní pravidelnou pohybovou činnost jsou vyrovnanější, zdravější a zažívají sociální pohodu. Lidé pohybově aktivní jsou úspěšnější v životě. K prožití harmonického života je důležité se aktivně podílet nad svým volným časem (Slepičková, 2005).

Lidé, kteří žijí aktivním pohybovým životem, jsou vyrovnanější a klidnější. Pohyb odreaгуje od běžných denních stresových záležitostí a navodí v nich pocit naplnění a klidu.

Rýdl píše: základní potřeba zdravého života je právě pohyb, nejen čistá mechanická práce či pouhý svalový produkt, ale i v širším smyslu životní smysl každého člověka. Pohyb je brán jako nástroj ke zdravému a reproduktivnímu životnímu stylu. Je to existenční potřeba každého z nás.

Informační doba dnešní generace dává pohyb na poslední místo v jejich životě. Obratnost a pružnost dnešních adolescentů je varující. Při jakékoli nečekané pohybové překážce mají s překonáním nemalé problémy. Z důvodu takzvané neobratnosti dochází k navýšení úrazovosti v důsledku nekoordinace pohybu. Na vzestupu jsou civilizační choroby, které většinou končí psychickými problémy až k „vyhoření osobnosti“.

Současný zrychlený způsob života se zaměřuje pouze k shánění potravy, majetku a věcí zajišťujících bezpečí života. Volný čas přestává být prostorem pro relaxaci a psychický odpočinek od běžných činností člověka. Přestává být prostorem, kde se lidé setkávají a pozitivně socializují. Činnosti volného času se zkracují a vymezují na minimum na úkor zrychleného životního tempa. Běžná chůze přestává být vnímána jako pozitivní pohybová činnost, ale jako děj, který brzdí rytmus člověka.

Z historie lidstva víme, že aktivní pohyb byl nutností k přežití. Fyzicky zdatnější jedinec měl větší šanci přežít těžkou dobu, ve které žil. Dnešní generace odsouvá pohyb jako základní projev života do pozadí. Pohybová činnost lidské existence je potlačována, přestože je pohyb přirozená součást lidského bytí. Dnešní generace nemá potřebu bojovat s přírodou, se zvířaty či bojem člověka s člověkem (Douillard, 1994).

2.8 Pohybová aktivita adolescentů

Období adolescentního věku je vymezeno mezi 11. až 20. rokem jedince, který navštěvuje 2. stupně základní školy, dále pak střední školu a končí vyprofilováním. Následuje studium na vysoké škole nebo nástup do zaměstnání. Je to období velice bouřlivé v somatických, psychických a sociálních změnách. Na začátku se začínají objevovat sekundární pohlavní znaky a končí to úplným biologickým pohlavním vývojem jedince.

V tomto období vývoje je tělesný rozvoj velice rychlý a nerovnoměrný. Dochází k velkému nárůstu svalové hmoty v oblasti celého těla a vyrovnání proporcionality tělesné výšky a váhy. Je to období největšího tělesného a mentálního rozmachu.

Jedinec je schopen přemýšlet nad abstraktními úkoly. Intelektuální schopnosti jsou na maximu. Myšlení je pružné a tvořivé. Kvalita myšlenkových operací je největší. Objevují se tendence přeceňovat své schopnosti a zjednodušovat problémy s tím, že se vše dá lehce napravit.

Tělesná proměna má pro dospívající zásadní význam. Vlastní zevnějšek je součástí identity, a proto je tato změna intenzivně prožívána. V krajním případě může zásadní a zjevná proměna těla dokonce vést ke ztrátě sebejistoty. Přijetí proměny vlastního těla především závisí na psychické vyspělosti jedince a na sociálních reakcích, které tyto změny doprovázejí. Dospívající může být se svou proměnou těla spokojen, ale také nemusí, to záleží na okolnostech. Je prokázáno, že časnější dospívání vzhledem k vrstevníkům je spíše výhoda pro chlapce než pro dívky. Chlapci se snadněji přibližují standardům těla muže (rozvoj svalstva, atletická postava, atd.). Pokud tedy v tomto ohledu někdo předbíhá své vrstevníky, je to hodnoceno především pozitivně. Naopak opožděný růst či fyzický vývoj vyvolávají u chlapců většinou negativní pocity a snížené sebevědomí. U děvčat je hodnocení vlastního těla složitější. Většina dívek v období puberty je se svou postavou nespokojena. Důležitou roli pro vnímání a hodnocení vlastních tělesných změn má skutečné hodnocení od osob, které dospívající považuje za důležité (Grussmannová, 2011).

Nejobvyklejší činnost adolescentů je posedávání v lavicích ve škole celé dopoledne a většina z nich je pasivní i v odpoledních hodinách. Jedním z okamžiků, kdy studenti nesedí v lavicích, je tělesná výchova. Dotace na pohybovou výchovu jsou přesto velice malé a zanedbatelné. Nejčastější způsob kompenzace sedavé činnosti jsou odpolední pohybové zájmové kroužky či procházky.

V adolescentním věku se ukončuje příprava na další fázi života také ve sportovních aktivitách. Objevuje se zde potřeba pohybu v kompenzaci denního zatížení. Návyk na pohyb by měl být v tomto vývojovém období součástí celého procesu, jelikož právě v adolescenci dochází především u dívek k největšímu poklesu pohybové aktivity. Změna charakteru života zejména při vstupu do povolání představuje významný faktor zasahující do fyzické aktivity. Někteří jedinci se zcela vyhnou tělesné aktivitě v povinné tělesné výchově, a tak se již začíná tvořit problém nedostatečné pohybové stimulace. Proto je důležité podporovat pro mládež atraktivní formy pohybu pro mládež jako je aerobik, gymnastika, moderní tanec a další. U dospívajících chlapců se často objevuje zájem o kulturistiku, kde ovšem není motivací samotný pohyb, ale především vytvarování těla. Jelikož tato forma cvičení vychází hlavně z izometrické svalové kontrakce, je nutné věnovat se i jiným pohybovým aktivitám (Grussmannová, 2011).

Na konci adolescentního období je člověk zcela vyvinut a na vrcholu svých sportovních výkonů. Přesto většině sportovců chybí životní zkušenosti, technika a taktika hry či rozložení sil, které je v pozdějším období dostanou ještě výše. Tělesná energie se objevuje i mimo sportovní činnosti, například se značně zvyšuje pracovní výkonnost a vytrvalost.

Zdraví, jak tělesné tak i psychické, je díky tělesným aktivitám pozitivně ovlivněno. Pravidelná účast na různých druzích sportu přináší pevnou vůli, vytrvalost, kázeň, sebevědomí, samostatnost a odvalu. Při kolektivních sportech je důležité dodržovat zodpovědnost, vzájemnou spolupráci a být ochoten podřídit se ostatním.

Rozumně pěstovaný sport také slouží jako příjemné vyplnění volného času, což v dnešní době má velký význam zejména z důvodu stále se zvyšující kriminality a drogové dostupnosti. Dospívající se nudí, nemají co na práci, chtějí něčím vynikat, něco okusit, či udělat něco zakázaného. Všechny tyto aspekty vedou rizikovou mládež k tomu, aby kradla, ubližovala druhým, brala drogy a prováděla jiné nezákonné či nemorální věci. Proto bych tedy ráda vyzdvihla význam sportovních aktivit jako prostředku výchovy mladých lidí (Grussmannová, 2011).

Mezi negativní důsledky, které může pohybová činnost přinést, patří například namyšlenost, pocity nadřazenosti nebo nadměrné či nezdravé sebevědomí. Ve středoškolském období se střetává zájem o sport a plnění školních povinností. Ve většině případech se studenti domluví s vedením školy na individuálním vzdělávacím plánu, který skloubí školu se sportem. Většina studentů však svoji zájmovou činnost vzdá.

2.9 Působení pohybu na lidský organismus

Pohyb a fyzická aktivita je nutností pro dospívajícího jedince. Pohybové schopnosti a dovednosti zajišťuje pravidelný pohyb. Zvyšuje výkonnost a upevňuje zdraví. Pravidelnost pohybu přináší dobrou funkci vnitřním orgánům a zlepšuje kondici. Z důvodu zaměření se na zdraví adolescentů popisují jednotlivé tělní systémy, které jsou ovlivněny aktivitou. Živý organismus odpovídá na pohybovou aktivitu reakcí řady systémů. Častým opakováním aktivity se odpověď začíná měnit a její intenzita slábne, protože se organismu přizpůsobuje, neboli adaptuje (Máček, 2002).

Při adaptaci pohybového ústrojí dochází ke změnám ve fyziologii organismu. Adaptace je ovlivněna řadou faktorů, jedním z nich je dědičnost, dále pak věk, pohlaví, druh cvičení, zdravotní úroveň jedince.

Nedostatek nebo nepravidelný pohyb způsobuje energetickou nerovnováhu. Zvýšení pravděpodobnosti řady onemocnění. Dochází k rychlému ochabnutí svalové hmoty a naopak ke zvýšení tukové hmoty.

2.10 Vývojové specifikace v období dospívání

Toto období je dosti jedinečné, neboť se zde ukončuje doba dětství a nastává dospělost. Dokončují se pohlavní vývojové rozdíly, které obě pohlaví značně odliší. Období dospívání zahrnuje fázi prepuberty (12 - 15 let) a fázi puberty a adolescence (15 - 20 let).

Největší změny probíhají v oblasti tělesné, psychické a sociální a navzájem na sebe působí. Puberta se vyznačuje největšími tělesnými změnami sexuálního zrání. Sexuální diferenciaci pokračuje do období adolescence, kde probíhají především psychosociální změny.

Psychoanalýza zdůrazňovala význam pohlavního dozrávání a nastupující sexuální aktivity. Období dospívání je genitální fáze, v níž dochází k novému oživení sexuálního pudu, ale na jiné úrovni než dříve. Sexuální potřeby sice stále určují směřování osobnosti, ale objektem jejich potenciálního uspokojení už není jeden z rodičů, resp. člen rodiny, incestní zaměření je u chlapce. Úkolem je překonání závislosti na rodičích, z pohledu klasické psychoanalýzy hlavně vazby sexuálního charakteru. Určitá proměna je zřejmá i v charakteru erotických vztahů (Langmeier, 2006).

Adolescenti se odpoutávají od pevně sevřených pout k vlastním rodičům a poznávají nová možná pouta u jiných lidí, nejčastěji u vrstevníků opačného pohlaví.

Freudová (1946) považovala dobu dospívání za významnější životní fázi než její otec Sigmund Freud, který kladl větší důraz na rané dětství. Dospívání je podle jejího názoru charakteristické růstem pudových tendencí a následným narušením osobnostní rovnováhy. Za této situace se objevují dva obranné mechanismy, které pomáhají problémy dospívání kompenzovat. Je to intelektualizace, která transformuje sexuální puzení na jinou úroveň energie, projevující se intelektuální aktivitou. Výsledkem je zvýšený zájem o různé teorie,

umění filozofické otázky a nekonečné debaty, které jsou dospívající ochotni vést o všem možném. Druhou variantou je asketismus, projevující se nadměrnou sebekontrolou a potlačením pudových tendencí, aniž jsou nahrazeny něčím jiným. S oběma tendencemi se lze v dospívání setkat i v současné době, i když asketické tendence jsou dnes zřejmě vzácnější, než byly dříve (Vágnerová, 2012).

2.11 Pohybové aktivity v adolescenci

Sportovně pohybová aktivita představuje jeden ze základních fenoménů lidského bytí a podílí se na všech složkách dění moderní společnosti. Je jedním ze základních elementů procesu přispívajícího ke kvalitě života a ke zdraví. Součástí tohoto procesu je harmonicky vyrovnaná osobnost ve sférách bio-psycho-socio-spirituální pohody každého jedince (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

Co se týče sportu, je to období vrcholových výkonů nebo bezprostřední přípravy na ně.

V adolescenci dochází k rozvoji všech orgánů, což se projevuje v dosažení plného rozvoje a výkonnosti srdce a plic, zesílení kostí, šlach a v přírůstku svalstva. K vytvoření typické fyziognomie adolescenta dochází nabýváním na rovnoměrnosti přírůstku výšky a váhy. Je to stádium plného rozvoje všech pohybových schopností, zejména rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti (Svoboda, 2000).

Sportovně pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince a je označována jako základní prvek zdraví. Pohybová činnost je jednou z nejvýznamnějších potřeb člověka, zejména v dětském věku (Mužík, Krejčí, 1997).

2.12 Vymezení pojmu volný pohyb

Volný čas je pro adolescenty velmi významná doba v jejich rozvrhu dne, představuje oblast, která se živě rozvíjí a současně přináší celou řadu problémů. Pro společenskou praxi je tato oblast velice podnětným a náročným obdobím. Významnou oblastí života je volný čas, který je významný výchovný, očekávaný a rizikový úsek dne.

Jako první se volným časem začala zabývat vědní disciplína zvaná sociologie, jež termín podrobně rozklíčovala. Pojem volného času vědní publikace odborně objasnily a definovaly. Známý francouzský odborník Dumazadiera byl jeden z mnoha sociologů, který definoval

pojmem volné času a vyslovuje myšlenku, že hlavní potřebou sociálního pokroku není materiální bohatství, ale právě možnost mít volný čas (Dumazedier, 1996).

Dumazedier popisuje, co není volný čas. Volný časem neoznačuje biologickou potřebu jídla, spánku, hygieny či péče o zdraví, nebo pohyb ve vzdělávací instituci. Práce v domácnosti, péče o děti a další členy rodiny či sociální povinnosti není dle Dumazediera činnost volného času. Za volný čas považuje souhrn činností, kterým se jednotlivec může věnovat podle vlastní libovůle, ať již aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo aby rozvíjel svou dobrovolnou činnost na společenském životě, svou informovanost nebo vzdělání nezainteresované povoláním, a to tehdy, když se uvolnil od všech pracovních, rodinných či společenských závazků (Hodaň, 2002).

Definice volného času podle autorů odborných knih:

- *„Je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s . 274).
- *„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“* (Hofbauer, 2004, s . 13).
- *„Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení“* (Pávková, 2002, s . 31).
- *„Nazírání volného času jako činnosti spojené s očekáváním příjemných prožitků“* (Sekot, 2006, s . 168).

- *„Volný čas je část mimopracovní doby, v níž člověk nevykonává žádnou nutnou činnost a kterou podle vlastního rozhodnutí využívá pro oddech, rozvoj osobnosti a pro různé formy zájmové činnosti. Hranice volného času lze určit tak, že z mimopracovní doby vyčlení čas nezbytný pro přepravu do zaměstnání, nákupy, nezbytné domácí práce, čas věnovaný k uspokojení potřeb jídla, spánku atd.“*

(Malá československá encyklopedie, 1987, s . 607).

- *„Je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku“*
(Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s . 274).
- *„Je to doba, ve které člověk dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, případně pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu“* (Němec, 2002, s . 17).
- *„Volný čas jsou činnosti, do kterých člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jich ze svobodného rozhodnutí a přinášejí mu příjemné zážitky a uspokojení“*
(Hofbauer, 2004, s . 13).

Během doby, kdy prožíváme volný čas, jdou povinnosti stranou a plně se věnujeme činnostem, které nás baví a naplňují, přinášejí nám psychickou pohodu a radost. Činnosti spojené s volným časem děláme rádi a tím by se dalo říci, že je to určitá svoboda volby. Pocit, který máme při volnočasových aktivitách, je pocit uvolnění a klidu. Pohyb poskytuje tělu ozdravnou kúru a po psychické stránce pocit blaženosti. Většina vlastností, co nám přináší volnočasové aktivity, jsou mimořádné a ušlechtilé. Je pro dnešní mladou společnost využití volného času stejné? V dnešní době je čas trávený volnočasovými činnostmi spíše zátěží a zbytečnému zaplnění času, který mohou využít jinak. Hon za financemi a kariérou vytlačuje čas potřebný pro sebe a činností s tím spojené.

Jirásek I. přínosným a zajímavým způsobem nahlíží na volný čas. Nepovažuje volný čas za čas nadbytečný, ale za dobu strávenou kladnými hodnoty. Je to reakce na současné využití volného času, jako nutně strávený čas činnostmi zbytečnými a dle dnešní mládeže nudnými. Volný čas současné mládeže je časem přeplněný nečinnostmi, popřípadě činnostmi, která nevede tělo k pohybu, ale spíš k sedavému způsobu života.

2.13 Funkce volnočasových aktivit

Funkce volné času – výchovně vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní dle Pávkové.

Výchovně vzdělávací funkce je velmi důležitým bodem funkce volného času. Mnohé instituce se podle svých možností zapojují do rozvoje nových poznatků, dovedností i návyků. Vhodné činnosti a praktické zkušenosti adolescentů vytváří jejich vlastní názor na život i na svět. Je zapotřebí vhodně podporovat aktivizující činnosti k dalšímu vzdělávacímu procesu.

Zdravotní funkce volného času spočívá především ve vytváření vhodného zdravotního životního stylu u každého adolescenta. Příležitost využít volnočasové aktivity k tomu dostat se na čerstvý vzduch je brána z hlediska zdravotní funkce jako velmi významný bod. Dalším významným kladným bodem je kompenzace dopoledního vysedávání ve školní lavici pohybovou či tělovýchovnou činností. Mládež, která se stravuje v zařízení poskytující pokrm, má pravidelný a vyvážený příjem potravy, který vede ke správné životosprávě. Děti v pohybu vykazují zdravější duševní a psychický vývoj. Prostředí volnočasových aktivit působí esteticky, v pohodě a ovlivňuje pozitivně naladěné příznivce dané aktivity.

Sociální funkce zahrnuje školy, kluby a jiné další zájmové útvary pro volný čas, které pomáhají rodičům vyplnit volný čas jejich dětí v době, kdy ještě sami bývají v práci nebo mají jiné povinnosti. Zajišťují přísun sociálních vlivů, jak materiálních, tak psychologických, kterých se jim nedostává v jejich rodinách. Především pomáhá dětem najít si prostředí, které je pro ně přívětivé, klidné a bezkonfliktní na rozdíl od mnoha nevhodných prostředí domova. Výchovná zařízení plní novou funkci různým způsobem a v různé míře. Největší význam mají především zařízení zajišťující výchovu v době volnočasových aktivit dětí např. domovy mládeže, školní družiny a centra volného času.

Preventivní funkce ve školách a školských zařízení běží výchovný program – minimální preventivní program s možností různých přednášek od odborníků až po osvětové přednášky vyučujících. Přestože se tyto aktivity objevují ve školách, je tato činnost nedocenená (Pávková, 2002).

„Kvalitně strávený volný čas je protipólem kvalitního pracovního nasazení ve škole i v zaměstnání, podílí se na vytváření hodnotového systému dětí a dospělých, podporuje mnohostranný rozvoj osobnost jedince, vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, sociální interakci a komunikaci. Mnohé aktivity podporují zdraví, tělesný vývoj a zdravý životní styl. Působí efektivně jako prevence sociálně patologických jevů“ (Hodaň, 2002).

2.14 Volnočasová pohybová aktivita

Významnou součástí volného času mladého člověka je pohybová aktivita, která je organizována v dobrovolné tělesné výchovy (ve školní i mimo ni) anebo je pravidelnou součástí pohybového denního režimu žáka. Úkolem tělesné výchovy je především zabezpečit optimální rozvoj pohybové činnosti v různém věkovém období (Sigmund, 2011).

Rekreační sport je spojený s termínem volný čas. Oba tyto pojmy zpřístupňují pohybové aktivity či rekreační sporty běžné populaci, která se chce aktivně podílet na využití svého volného času. Aktivní využití volného času je nejlépe strávený čas, jaký můžeme tělu a psychické poskytnout, je nejlepší alternativa oproti asociálnímu chování, závislosti na drogách a dalším nepříznivým vlivům asociálního života.

2.15 Rodina jako největší zdroj motivace k volnočasovým aktivitám

Ontogenetický vývoj jedince je tvořen působením různých činitelů, které tvoří osobnost člověka. Největším vlivem na jedince je vnější prostředí, ve kterém se nachází. Rodinné a dědičné dispozice hrají v tomto případě menší roli než prostředí, ve kterém žije. Stimulace k aktivnímu životnímu stylu může být inspirována životou svých blízkých, především rodičů. Nejintenzivnější období pro získání pozitivního přístupu k aktivnímu pohybovému životu je v raném dětství, kdy děti začínají vnímat a utváří si tak šablonu svého budoucího života.

Dnešní rodina je pro přístup k volnočasovým aktivitám přívětivější než dříve. I přesto, že se stále vyvíjí, je z hlediska využití volného času dnešní rodina i přes spoustu překážek velmi

dobrym príkladem pro dnešní děti. Tyto děti jsou pak ve svém dospělém životě připravenější pozitivně a tvůrčím způsobem využívat volný čas. Rodina se zásadně podílí na formování osobnosti, která pak dále formuje svůj vlastní budoucí život a rodinu. Rodina je největší motivátor a vzor pro budoucí život jedince. Pokud je rodina zdravě zaměřená na aktivní pohybové činnosti, je velká pravděpodobnost, že tak bude vypadat i rodina dětí (Hofbauer, 2004).

Rodiče jsou pro své děti vzorem. Děti své rodiče napodobují a rodiče se stávají jejich prvními vzory, ať už pozitivními či negativními. Chování rodičů je jakýsi vzorník pro jejich děti. Toto chování vnímají později jako normální stav, neznají nic jiného než chování a přístup k životu svých rodičů. Naučené vzory se později projevují i při výběru vhodného volného času.

Zanedbané děti jsou odrazem nefunkční rodiny, která je k ničemu nevede. Jeden z prvních příznaků je způsob trávení volného času. Děti bez kladných návyků využívají svůj volný čas neorganizovaně a bez úkolů. Většina těchto dětí má v budoucnu sociální problémy a dostává se do problémů se zákonem.

Pokud rodina správně funguje, pak jsou většinou děti pozitivně motivovány ke správnému využití volného času, jako jsou například návštěvy kulturních zařízení, zábavných center, koncertů, divadel, vycházky, poznávací zájezdy, výlety, dovolená s rodinou a pohyby v přírodě, společenské hry, domácí oslavy a zábavy, setkání s příbuznými a přáteli.

Pokud rodiče vhodně nevyužívají svůj volný čas a pouze se povalují u televize či v posteli, je nápodoba pro děti nežádoucí pro jejich budoucí rozhodování, co s volným časem.

Působením rodiny dítě pravidelně navštěvuje zájmové činnosti. Tyto činnosti se rozdělují na individuální a společné. Je to například lyžování, turistika, zábavné či vzdělávací akce. Rodina vnímá pocity a prožitky svých dětí, rozhoduje zda je potřeba dále a více je motivovat či směřovat jiným směrem. Výběr aktivit dětí je většinou dle zájmů rodičů či oblíbenosti dětí. Většina rodičů vidí své děti jako pokračovatele svých zájmů, či děti se vidí v očích svých rodičů (Hofbauer, 2004).

Pozitivně motivované děti vhodně využívají volný čas nějakým kroužkem. Stává se, že někteří rodiče neprojevují zájem o to, co dělají jejich děti ve volném času. Často říkají, že „nemají čas“, či že pracují. Ponechají své děti bez kontroly a dohledu. Někteří rodiče se

nezajímají o obsah zájmově pohybových činností, ale stačí jim pouze pocit, že jsou děti zapojené do kolektivu a dle jejich názoru se správně socializují a vyvíjí (Hofbauer, 2004).

Většina volnočasových aktivit je finančně náročných jak na provoz, tak na vybavení. Mnoho rodičů žije na úrovni sociálního minima a výdaje za volný čas jsou první finance, které jdou stranou. Placení zájmových kroužků, střediska volného času, lyžařské zájezdy, škola v přírodě nebo letní tábory je pro mnohé rodiny finančně nedostupné. Spousta rodin ani nenavštíví společně divadlo či kino, raději dává přednost pasivnímu oddechu, děti ať si dělají, co chtějí.

Konzumní společnost je pro mnohé rodiny pohodlný způsob života, který je pro ně velmi snadný. Němec upozorňuje na to, že v dnešní době se hodně mladých rodin točí kolem finanční prostředků. Májí více zaměstnání, či si prodlužují pracovní dobu a získávají tak více financí na proplacení čím dál větších požadavků dnešních dětí. Je obvyklé, že aktivně vedené děti mají dva, či více kroužků, které je potřeba zaplatit. Na úkor toho se dospělí ochuzují o svůj volný čas proto, aby vlastní potomci měli dost vhodných aktivit (Němec 2002).

Samozřejmě se najdou i velmi ambiciózní rodiny, které chtějí, aby jejich děti chodily do více kroužků najednou, nejlépe každý den. Zátěž na děti může být tak velká, že budou tuto přehnanou aktivitu rodičů brát negativně a stanou se pasivní ve všem, do čeho je nutí rodiče.

3 Praktická část

3.1 Úkol práce

Úkolem bakalářské práce bylo vyzkoumat, jakou důležitost má pohyb v životě adolescentů ve dvou velkých severočeských městech v Litvínově a v Mostě. Analýza rozdílů hloubky problému pohybu v životosprávě adolescentů. Nalezení možného řešení.

V práci bylo stanoveno, jaký význam zaujímá pohyb. Zda aktivní pohyb patří mezi prioritní volnočasové aktivity adolescentů. Pokud nějaký druh pohybu vykonávají, tak jaký, jak často a z jakého důvodu. Dále bylo zjištěno, jaké motivační prvky jsou důležité u pohybových aktivit. Dílčím úkolem bylo zmapovat, do jaké míry ovlivňuje nedostatek pohybu vývoj dospívající mládeže. Přestože většina dotázaných respondentů si uvědomuje, jak je pohyb důležitý, zbylá část dotazovaných je ukazatelem narůstající tendence pohybové neaktivnosti.

Úkol č . 1 : Analyzovat výzkumný vzorek

Úkol č . 2 : Zjistit zájem adolescentů o pohybové aktivity

Úkol č . 3 : Zjistit příčiny nezájmu adolescentů o pohybové aktivity

Úkol č . 4 : Zjistit nejčastěji provozované pohybové aktivity u adolescentů

Úkol č . 5 : Zjistit, podle čeho si adolescenti vybírají pohybovou aktivitu

Úkol č . 6 : Zjistit informovanost adolescentů o možnostech pohybových aktivit v místě bydliště.

Úkol č . 7 : Zjistit informovanost adolescentů o příznivém působení pohybu na organismus

Úkol č . 8 : Zjistit, zda mají k daným pohybovým aktivitám vzory z okolí či z rodiny

Úkol č . 9 : Zjistit, jestli si myslí, že pohyb jim pomáhá v běžném životě

Úkol č . 10: Zjistit, co by adolescenty motivovalo k aktivnímu pohybovému životu“

3.2 Pracovní otázky

Srovnání žáků druhého stupně základních škol ve dvou městech, bylo prostředkem k poznání. Specifické podobnosti či naopak odlišnosti v přístupu k pohybovým aktivitám. Zajímalo mě rovněž srovnání mezi pohlavími.

Pracovní otázky jsem stanovil jako úkoly uvedené na základě předpokladů. Stanovení otázek vycházelo z vlastních postojů a pozorování či poznatků odborné literatury.

Otázka č. 1 : Pro žáky základních škol v Mostě je pohyb důležitý k dalšímu životnímu vývoji.

Otázka č. 2 : Žáci mosteckých základních škol jsou aktivnější a důslednější v přístupu k pohybovým aktivitám než žáci litvínovských škol.

Otázka č. 3 : Žáci si uvědomují nedostatečnost pohybových aktivit ve svém životě

Otázka č. 4 : Nejdůležitější motivací k provozování pohybových aktivit je úspěch a přátelé, se kterými aktivitu činí.

Otázka č. 5 : Důležitým faktorem přístupu k aktivnímu pohybu je příklad svých rodičů.

Otázka č. 6 : Žáci, kteří se věnují pohybovým aktivitám, jsou úspěšnější a vyrovnanější.

3.3 Metodika práce, postup řešení, použitý materiál, charakteristika souboru

K postupu řešení jsem použil dotazníkovou metodu, s jejíž pomocí jsem mohl oslovit velké množství respondentů za krátký časový úsek. Na začátku dotazníku jsou zařazeny základní otázky k uvedení respondentů v dotazníku. V dotazníku nejprve oslovuji respondenty, pak představím sebe a téma. Upozorním respondenty na anonymitu dotazníku a potřebu jejich dat k dalšímu výzkumu. Dotazník tvoří celkem 30 položek. Největším úkolem bylo správné zodpovězení dané otázky a její pochopení. Ke každé otázce byla vytvořena nápověda a příklad vyplnění. Pomocí položek v dotazníku byly plněny vytyčené úkoly a ověřovány stanovené hypotézy.

Soubor zkoumaných žáků byl ze základních škol ze dvou velkých měst Ústeckého kraje. Zkoumaný vzorek žáků byl ze základní školy Litvínov Hamr a z 3. Základní školy Most. Soubor obsahoval 169 respondentů ve věkovém rozpětí 11 až 15 let.

3.4 Výsledky a jejich hodnocení

V této kapitole se budu věnovat zpracováním získaných dat z dotazníku. Data budu znázorňovat pomocí grafů. Rozbor jednotlivých položek budu řadit podle předem stanovených úkolů a potvrzovat či vyvracet dané pracovní otázky.

- **Úkol č. 1 : Analyzovat výzkumný vzorek**

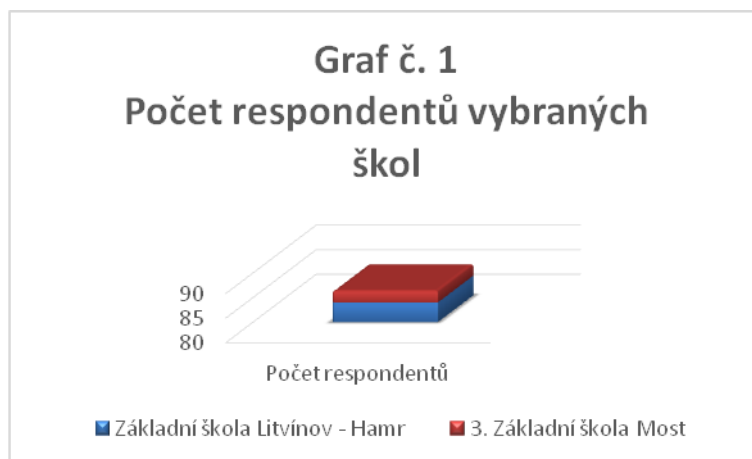
Dotazník vyplnilo 169 dotázaných respondentů. První čtyři otázky zjišťovaly počet dotázaných, pohlaví, věk a způsob rodinného soužití respondentů, po nich následovalo dalších 12 otázek, které byly zaměřeny na sledovanou problematiku.

Položka č. 1 – Z jaké jste školy:

- a) Základní škola Litvínov Hamr
- b) 3. Základní škola Most

Tabulka č. 1 Počet respondentů podle školy

Škola	Respondenti	
Základní škola Litvínov - Hamr	84	49,7 %
3. Základní škola Most	85	50,3 %
Celkem	169	100%



Graf č. 1 Počet respondentů vybraných škol

Komentář:

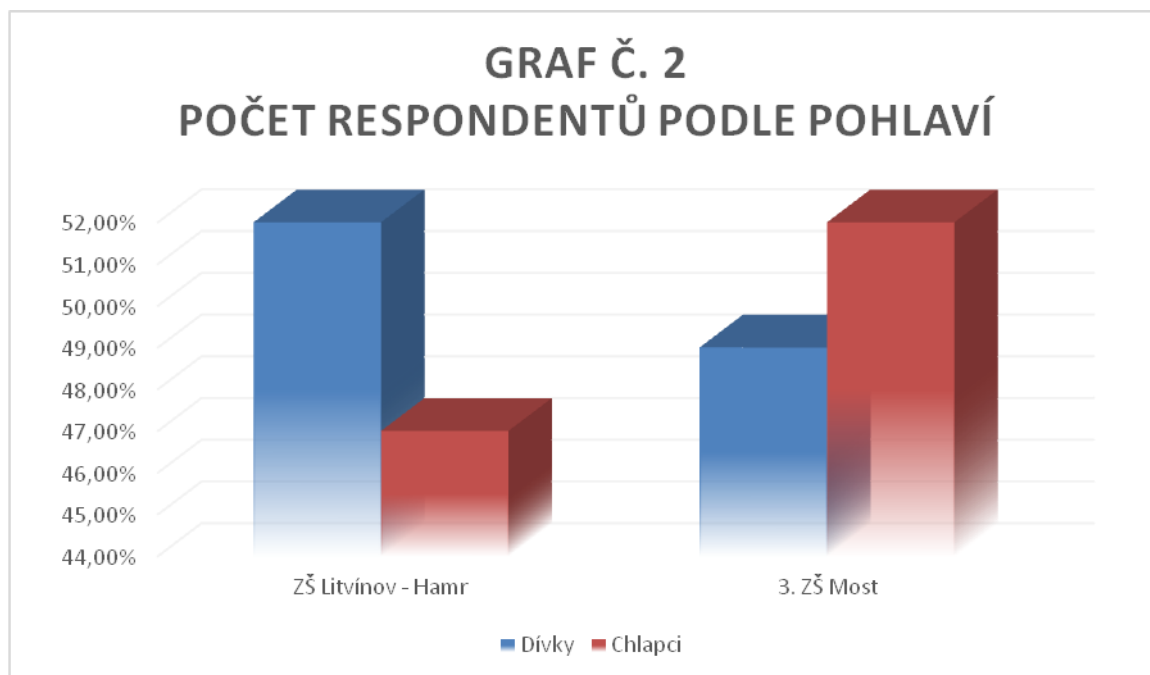
Úvodní otázka rozděluje respondenty do dvou vybraných škol. Vyhodnocení této otázky je následující. V souboru 169 respondentů je zastoupeno 49,7 % žáků ze Základní školy Litvínov Hamr a 50,3 % ze 3. Základní školy v Mostě.

Položka č. 2 – Jste:

- a) muž
- b) žena

Tabulka č. 2 Počet respondentů podle pohlaví

Škola	Dívky		Chlapci	
	Počet	Podíl (%)	Počet	Podíl (%)
ZŠ Litvínov - Hamr	50	52%	34	48%
3 . ZŠ Most	47	48%	38	52%
Celkem	97	100%	72	100%



Graf č. 2 Počet respondentů podle pohlaví

Komentář:

Průzkumného šetření se zúčastnilo 169 žáků dvou vybraných základních škol Ústeckého kraje, 84 (49,7 %) respondentů Základní školy Litvínov Hamru (dále jen ZŠ Hamr) a 85 (50,3 %) respondentů 3. Základní školy Most (dále jen 3. ZŠ Most).

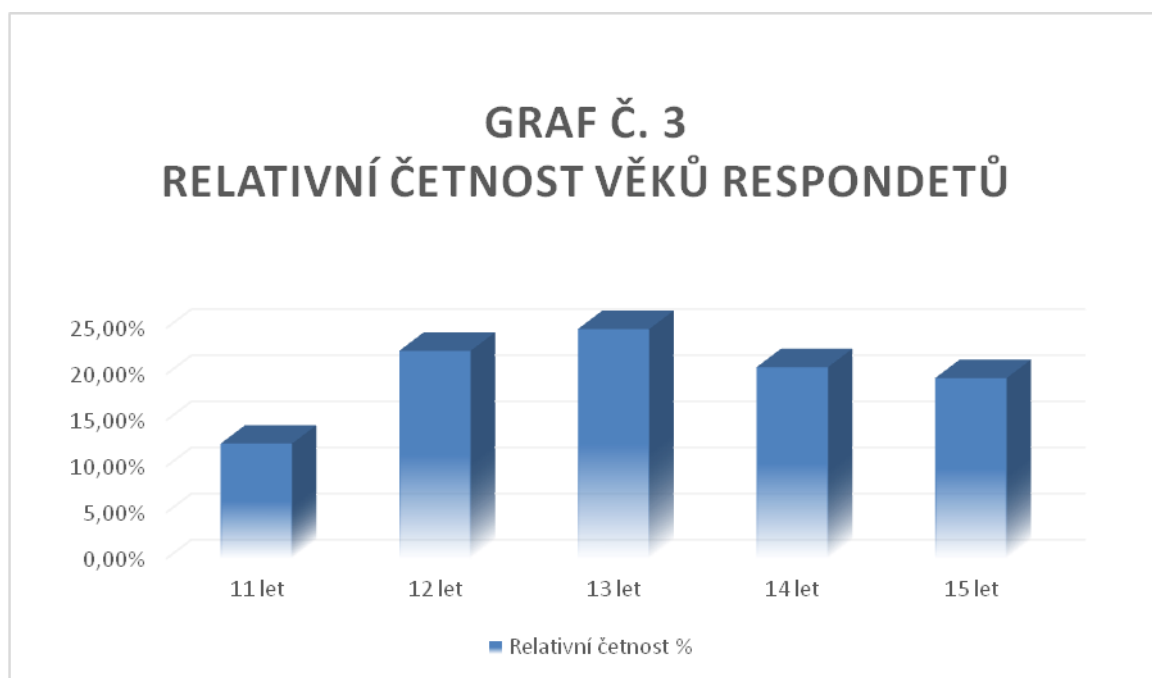
Demografické ukazatele nám vypovídají, že se jednalo o 97 (57,4 %) dívek a 72 (42,6 %) chlapce. Ve sledovaném souboru tedy převažovaly dívky, kterých je o 25 (o 14,8 %) více než chlapců. Tento nepoměr byl způsoben převahou oslovení dívek k dotazníku.

Položka č. 3 – Věk respondentů:

- a) 11 let
- b) 12 let
- c) 13 let
- d) 14 let
- e) 15 let

Tabulka č. 3 – Věk respondentů

	Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	11 let	21	12,42%
2	12 let	38	22,49%
3	13 let	42	24,85%
4	14 let	35	20,71%
5	15 let	33	19,53%
Celkem		169	100%



Graf č. 3 Relativní četnost věků respondentů

Komentář:

Dalším bodem výzkumu byla analýza respondentů dle věku. Určené věkové rozmezí daných adolescentů je od 11 let do 15 let, II. stupeň základní školy.

Výzkumem bylo zjištěno, že nejvíce zastoupenou skupinou jsou adolescenti s 13 lety a to v 24,85%. Druhou nejpočetnější skupinou jsou ve 22,49% respondenti s věkem 12 let. Věková skupina 11 letých je zastoupena v 12,42%, 14 let ve 12,42%. Adolescenti s 15 lety obsahují 19,53% z celkového souboru respondentů. Tyto výsledky mohou být ovlivněny ročníky, které figurují ve výzkumu.

Položka č. 4 – Způsob rodinného soužití:

Tabulka č. 4 – Způsob rodinného soužití

- a) S rodiči
- b) S jedním rodičem
- c) S prarodiči
- d) Jinak

Škola	Bydlím							
	s rodiči		s jedním rodičem		s prarodiči		jinak	
ZŠ Litvínov Hamr	57	33%	24	14%	1	1 %	2	1 %
3. ZŠ Most	59	35,5 %	23	13,5 %	2	1 %	1	1 %
Celkem	116	68,5 %	47	27,5 %	3	2 %	3	2 %

Komentář:

Velký význam pro využití volného času u adolescentů má úplnost rodiny a její soužití. Základ budoucího dospělého člověka je v rodině. Jejím působením na jedince je primárním faktorem. Rodina se považuje za základní primární sociální skupinu. Nejvýznamnější sociální institucí zůstává pro člověka rodina, což dokládá skutečnost, že 116 (68,62 %) žáků žije v úplné rodině. 47(27,8 %) žáků žije s jedním rodičem. Jen s prarodiči žije 3 (1,79 %) respondentů, 3 (1,79 %) respondentů uvedlo variantu „jinak“ a doplnilo „se sourozencem, s tetou“. Převážná část dotázaných žije v úplné rodině, proto jsem se ptal, zda má život v neúplné rodině vliv na životosprávu dětí.

- **Úkol č. 2 : Zjistit zájem adolescentů o pohybové aktivity**

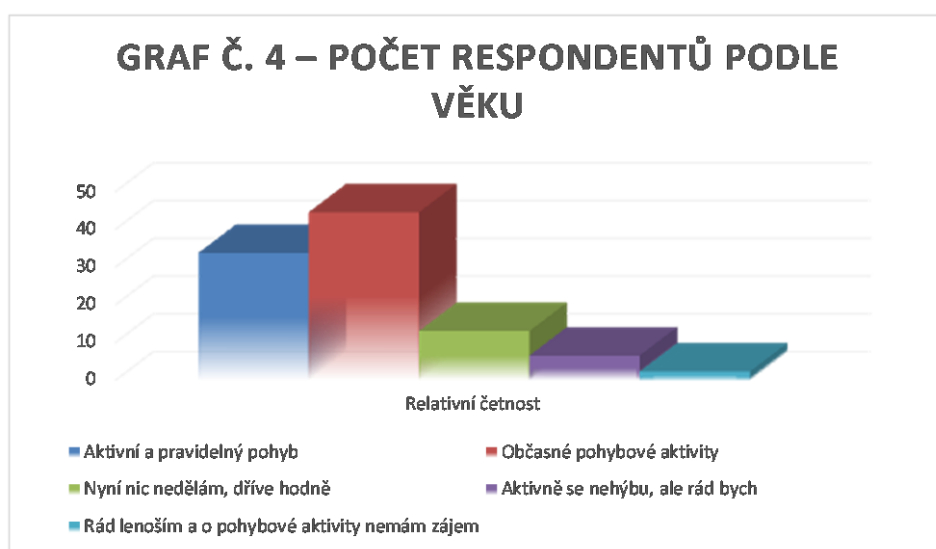
Úkol č. 2 byl stanoven pro zjištění celkového zájmu o pohybové aktivity v životě adolescentů. Tento úkol pomohla stanovit a zjistit položka číslo 5, díky které došlo k rozdělení respondentů do dvou skupin. První početnější skupina, která nyní provozuje nějakou pohybovou aktivitu, vyplnila všechny položky v dotazníku. Naopak druhá skupina, která v nynější době nic neprovozuje, v dotazníku pokračovala až otázkou č. 18. Grafické zpracování zájmu nebo nezájmu o pohybové aktivity je znázorněno v tabulce č. 5 a grafu č. 5. K úkolu, zabývajícím se zájmem adolescentů o pohyb, se také vztahují hypotézy zjišťující vztah mezi zájmem o pohybovou aktivitu a věkem.

Položka č. 5 – Jaké jsou vaše pohybové aktivity celkem:

- a) aktivní a pravidelný pohyb
- b) občasné pohybové aktivity
- c) nyní nic nedělám, dříve hodně
- d) aktivně se nehýbu, ale rád bych
- e) rád lenoším a o pohybové aktivity nemám zájem

Tabulka č. 5 – Pohybové aktivity respondentů celkem

	Pohybová aktivita	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Aktivní a pravidelný pohyb	57	34%
2	Občasné pohybové aktivity	76	44%
3	Nyní nic nedělám, dříve hodně	22	13%
4	Aktivně se nehýbu, ale rád bych	11	7 %
5	Rád lenoším a o pohybové aktivity nemám zájem	3	2 %
Celkem		169	100%



Graf č. 4 Počet respondentů podle věku

Komentář:

Ze 169 respondentů větší polovina aktivně žije. Konkrétně 33,72% dotazovaných respondentů se aktivně a pravidelně pohybuje a 44,50% provozuje aktivní pohyb občasně. Ale i přes malý počet respondentů, kteří se pohybové aktivitě nevěnují, je výsledek hodný zamyšlení. Z celkového počtu dotázaných 6,50% nemá aktivní pohyb, přestože zde existuje o pohyb

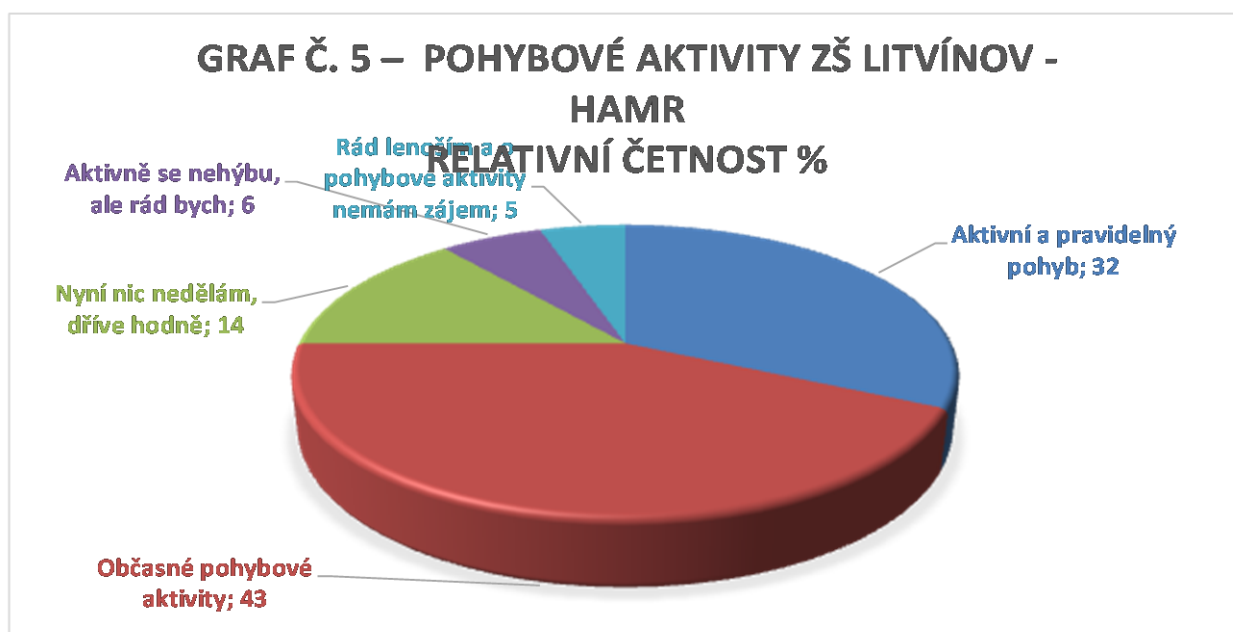
zájem, 13% respondentů se aktivně nepohybuje, přestože dříve pohyb aktivně vyhledávali a 2,28% rádi lenoší a ani nemají o pohybové aktivity zájem. K zamyšlení by měl výsledek vést z důvodu, že mladí lidé by měli aktivně žít ve 100%, pokud nemají zdravotní potíže.

- Úkol č. 3 : Zjistit důležitost pohybu u adolescentů

Položka č. 6 – Jaké jsou pohybové aktivity ZŠ Litvínov - Hamr:

Tabulka č. 6 – Pohybové aktivity respondentů ZŠ Litvínov - Hamr

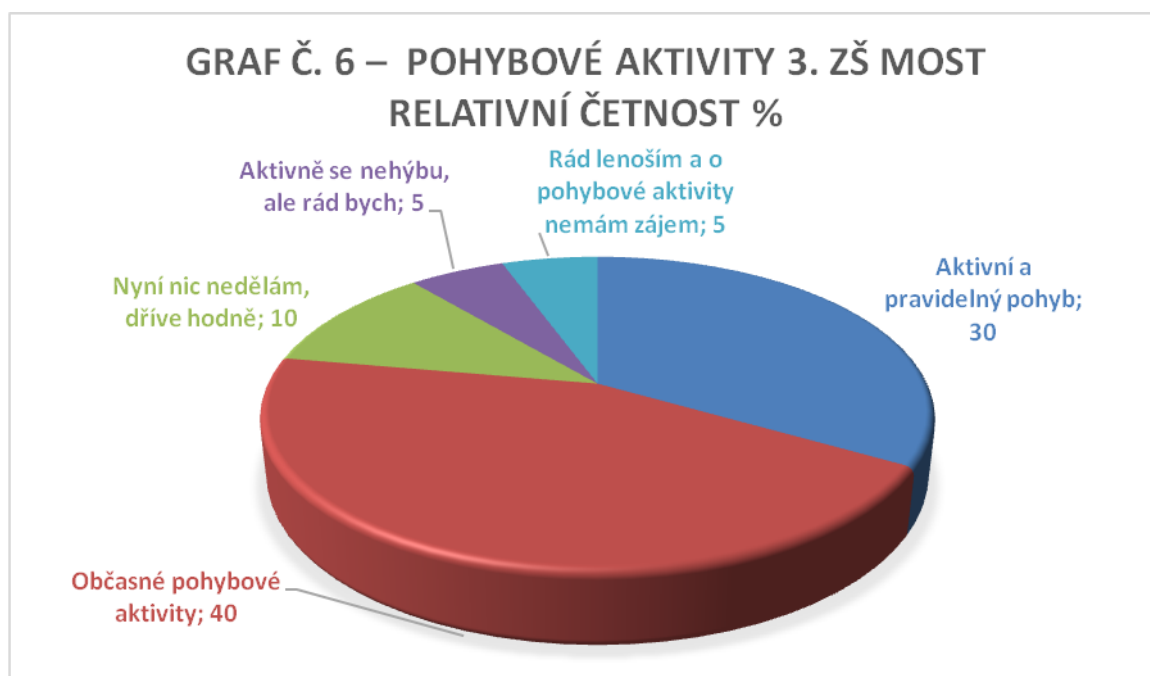
	Pohybová aktivita	Absolutní četnost	Relativní četnot %
1	Aktivní a pravidelný pohyb	27	32%
2	Občasné pohybové aktivity	36	43%
3	Nyní nic nedělám, dříve hodně	12	14%
4	Aktivně se nehýbu, ale rád bych	6	7 %
5	Rád lenoším a o pohybové aktivity nemám zájem	3	4 %
Celkem		84	100%



Položka č. 7 – Jaké jsou pohybové aktivity 3 ŽS Most:

Tabulka č. 7 – Pohybové aktivity respondentů 3 ŽS Most.

	Pohybová aktivita	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Aktivní a pravidelný pohyb	30	32%
2	Občasné pohybové aktivity	40	43%
3	Nyní nic nedělám, dříve hodně	10	14%
4	Aktivně se nehýbu, ale rád bych	5	6 %
5	Rád lenoším a o pohybové aktivity nemám zájem	0	5 %
Celkem		85	100%



Graf č. 6 Pohybové aktivity 3. ZŠ Most

Komentář:

Z odpovědí žáků obou škol je zřejmé, že větší procento aktivních adolescentů, kteří se pravidelně pohybují, je ze 3. Základní školy Most (30%). Z celkového počtu respondentů. 169 respondentů na otázku, zda provozují aktivní pohyb občas, odpovědělo kladně 40% z 3. ZŠ Most a 36% ze ZŠ Litvínov Hamr. 12% žáků ze ZŠ Litvínov Hamr odpovědělo, že dříve hodně sportovalo, z druhé školy pouze 10%. Na otázku, zda rád lenoším a pohyb není pro mě, odpovědělo 0 % ze 3. ZŠ Most a 4 % ze ZŠ Litvínov Hamr.

O pohybovou aktivitu projevuje zájem většina žáků, přesto aktivnější přístup k pohybu mají žáci ze 3. ZŠ Most.

Položka č. 8 Je aktivní pohyb pro Váš život důležitý:

- a) ano
- b) ne

Tabulka č. 8 – Důležitost aktivního pohybu pro Váš život.

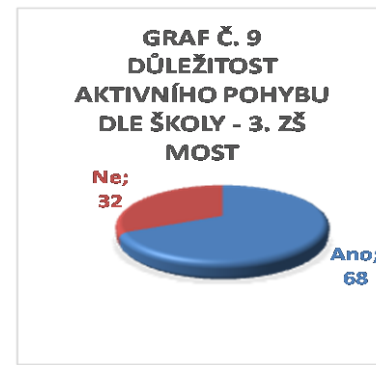
	Relativní četnost %	ZŠ Litvínov Hamr	%	3. ZŠ Most	%
ANO	65%	51	61%	58	68%
NE	35%	33	39%	27	32%



Graf č. 9 Aktivní pohyb pro život



Graf č. 8 Aktivní pohyb dle školy
ZŠ Litvínov - Hamr



Graf č. 7 Aktivní pohyb dle školy
3. ZŠ Most

Komentář:

Odpovědi na tuto otázku byly posouzeny ze dvou hledisek. Z toho šetření je patrné, že pro 65% respondentů je pohyb v jejich životě důležitý. Pouhých 35% označilo odpověď, že pro ně pohyb je nedůležitý. Z odpovědí rozdělených na jednotlivé školy vyšla lépe škola 3. ZŠ Most, kde 68% dotázaných označilo ANO, aktivní pohyb je důležitý. U druhé školy bylo 61% dotázaných pro ANO. Jejich rozdíl není moc velký. Celkový dojem obou škol je velice pozitivní, i přes všelijaké zprávy o dnešní nepohyblivé mládeži.

Tabulka č. 9 – Důležitost aktivního pohybu pro Váš život – rozdělení dle pohlaví.

	Dívky	Chlapci
Ano	25%	39%
Ne	24%	12%

Tabulka č. 10 – Důležitost aktivního pohybu pro Váš život – rozdělení dle pohlaví na ZŠ Litvínov Hamr.

	Dívky	Chlapci
Ano	36%	25%
Ne	25%	14%

Tabulka č. 11 – Důležitost aktivního pohybu pro Váš život – rozdělení dle pohlaví na 3. ZŠ Most.

	Dívky	Chlapci
Ano	15%	53%
Ne	24%	8 %

Komentář:

Otázka, zda je aktivní pohyb pro život důležitý u dotázaných rozdělených dle pohlaví vyšlo, že pro chlapce je pohyb více důležitý než pro dotázané dívky. 39% chlapců si neumí představit svůj život bez aktivního pohybu. U dívek je to 25%. Nezájem o pohyb je větší u dívek a to u 24% a u chlapců pouhých 12%.

V porovnání škol je patrné, že v ZŠ Litvínov Hamr je pro aktivní život více dívek, a to 36% a na 3. ZŠ Most je více chlapců, a to 53%. Proti aktivnímu životu je u obou škol převaha dívek a to 25% a 24%.

Aktivnější prožití života preferují více chlapci než dívky u obou škol. V regionu, kde se školy nacházejí, je více vyhlášených pohybových příležitostí pro chlapce. Například hokej v Litvínově a fotbal v Mostě.

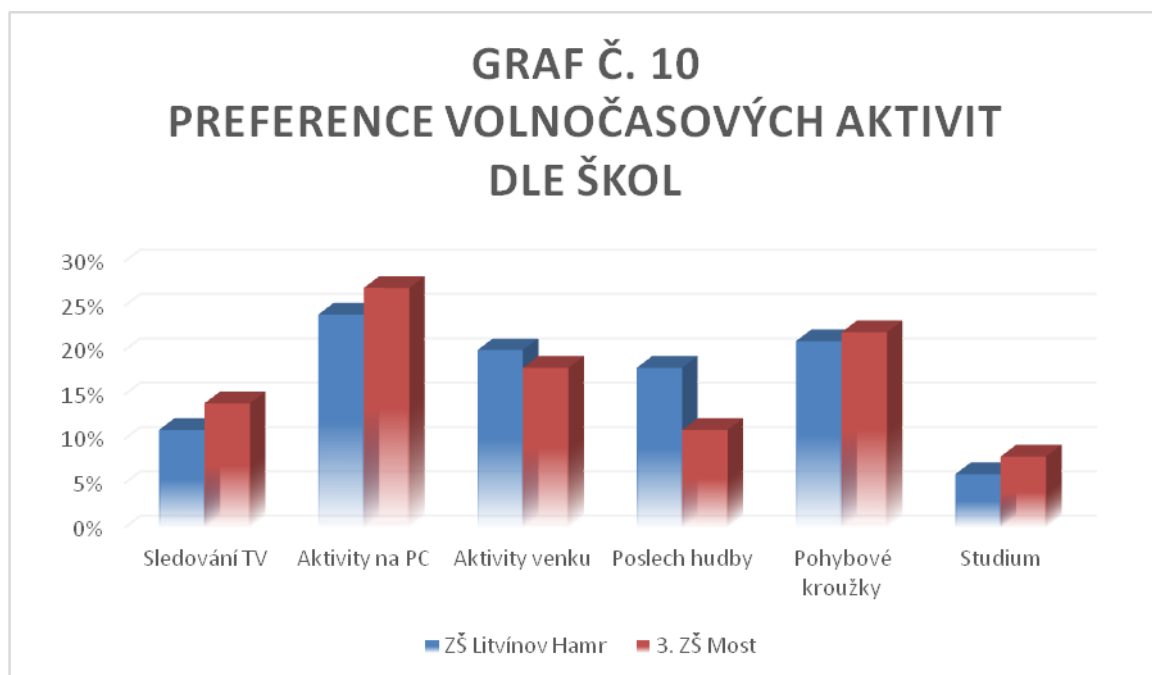
- **Úkol č. 4 : Zjistit nejčastěji provozované pohybové aktivity u adolescentů.**

Položka č. 9 – Které volnočasové aktivity preferujete:

- a) sledování TV
- b) aktivity na PC
- c) aktivity venku
- d) poslech hudby
- e) pohybový kroužek
- f) studium

Tabulka č. 12 – Které volnočasové aktivity preferujete – rozdělení dle školy.

	Sledování TV	Aktivity na PC	Aktivity venku	Poslech hudby	Pohybové kroužky	Studium
ZŠ Litvínov Hamr	10 11%	20 24%	17 20%	15 18%	18 21%	4 6%
3. ZŠ Most	12 14%	23 27%	15 18%	9 11%	19 22%	7 8%



Graf č. 10 Preference volnočasových aktivit dle škol

Komentář:

Největší procento preferované aktivity jsou aktivity na PC u dětí na 3. ZŠ Most. Další velkou oblíbenou volnočasovou činností jsou pohybové kroužky, kde obě školy dopadly s menším rozdílem podobně, 21% a 22%. Nejméně preferovanou činností je studium na ZŠ Litvínov Hamr s 6%. Největším rozdílem mezi školami je aktivita poslechu hudby, a to na ZŠ Litvínov Hamr s 18% a na 3. ZŠ Most s 11%.

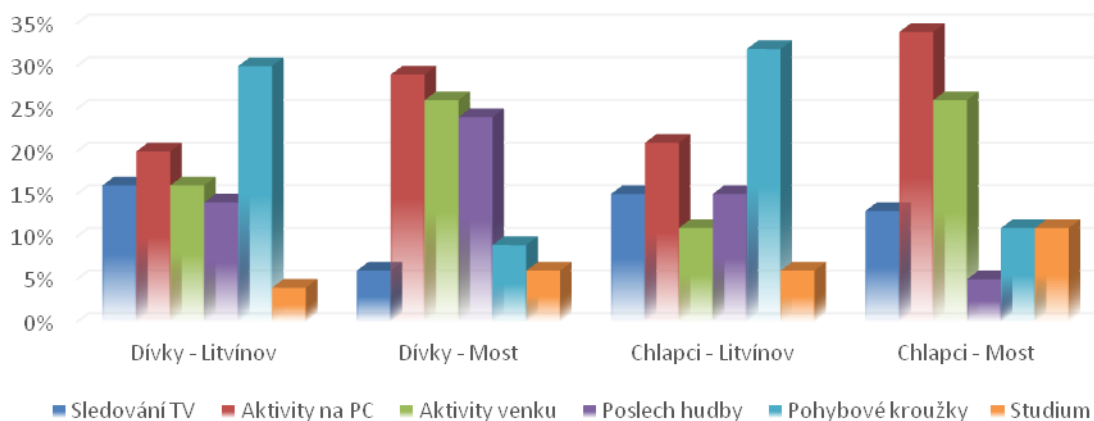
Položka č. 10 – Rozdělení volnočasových aktivit z hlediska pohlaví:

- a) sledování TV
- b) aktivity na PC
- c) aktivity venku
- d) poslech hudby
- e) pohybové kroužky
- f) studium

Tabulka č. 13 – Volnočasové aktivity z hlediska pohlaví na vybraných školách.

	Sledování TV		Aktivity na PC		Aktivity venku		Poslech hudby		Pohybové kroužky		Studium		
Dívky	8	16%	10	20%	8	16%	7	14%	15	30%	2	4%	Litvínov
Chlapci	2	6%	10	29%	9	26%	8	24%	3	9%	2	6%	
Dívky	7	15%	10	21%	5	11%	7	15%	15	32%	3	6%	Most
Chlapci	5	13%	13	34%	10	26%	2	5%	4	11%	4	11%	

GRAF Č. 11 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY Z HLEDISKA POHLAVÍ NA VYBRANÝCH ŠKOLÁCH



Graf č. 11 Volnočasové aktivity z hlediska pohlaví na vybraných školách

Komentář:

Nejmarkantnější rozdíl mezi dívkami a chlapci je na 3. ZŠ Most v aktivitě poslech hudby. Dívky o 10% více než chlapci využívají svůj volný čas pro poslech hudby. Obě školy mají velmi podobné výsledky v oblasti studia, mezi 4 % až 11%.

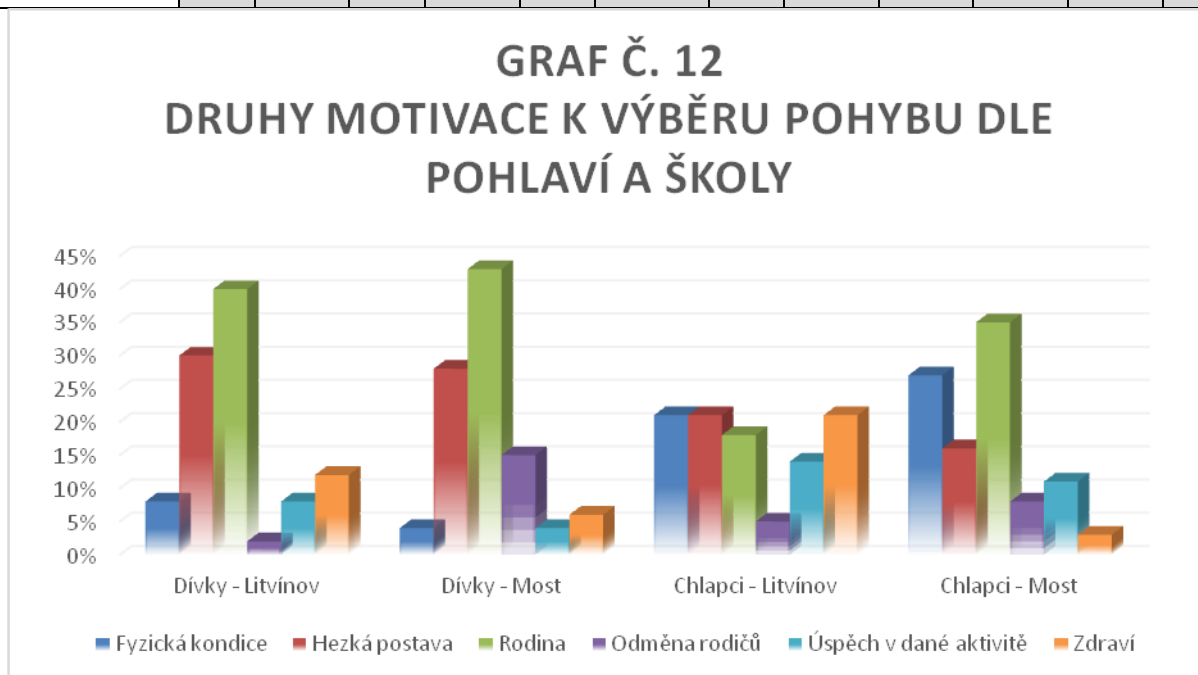
- **Úkol č. 5 : Zjistit podle čeho si adolescenti vybírají pohybovou aktivitu.**

Položka č. 11 – Motivace k pohybovým aktivitám studentů vybraných škol:

- a) fyzická kondice
- b) hezká postava
- c) rodina
- d) odměna rodičů
- e) úspěch v dané aktivitě
- f) zdraví

Tabulka č. 14 – Druhy motivace k výběru pohybu dle pohlaví a školy.

	Fyzická kondice		Hezká postava		Rodina		Odměna rodičů		Úspěch v dané aktivitě		Zdraví		
Dívky	4	8 %	15	30%	20	40%	1	2 %	4	8 %	6	12%	Litvínov
Chlapci	7	21%	7	21%	6	18%	2	5 %	5	14%	7	21%	
Dívky	2	4 %	13	28%	20	43%	7	15%	2	4 %	3	6 %	Most
Chlapci	11	27%	6	16%	13	35%	3	8 %	4	11%	1	3 %	



Graf č. 12 Druhy motivace k výběru pohybu dle pohlaví a školy

Komentář:

Největší motivací adolescentních dětí je jejich rodina. Na 3. Základní škole Most je rodina na prvních místech a na základní škole v Litvínově je jen u dívek největší procento motivace jejich rodina, pouze chlapci ze ZŠ Litvínov mají největší motivaci ve třech bodech 21% - fyzická kondice, hezká postava a zdraví. Ze 40% je nejvíce motivovaných dívek ze ZŠ Most rodinnou. Druhým velkým motivačním úkolem je představa hezké vypracované postavy,

která motivuje adolescenty – dívky z Mostu i Litvínova. Výrazným získaným bodem motivace u mosteckých chlapců je fyzická kondice.

- **Úkol č. 6 : Zjistit informovanost adolescentů o možnostech pohybových aktivit v místě bydliště.**

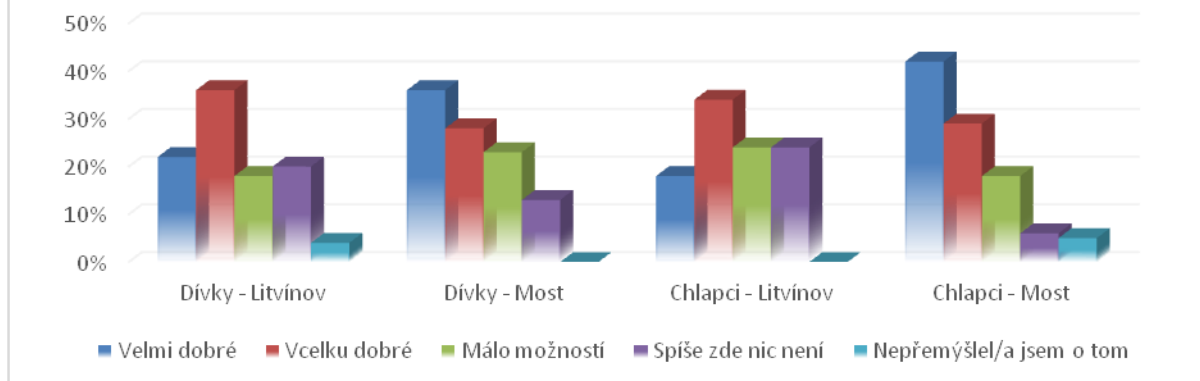
Položka č. 12 – Informace o možnostech využití pohybových aktivit v místě bydliště:

- velmi dobré
- vcelku dobré
- málo možností
- spíše zde nic není
- nepřemýšlel/a jsem o tom

Tabulka č. 15 – Informovanost adolescentů o možnostech pohybových aktivit v místě bydliště.

	Velmi dobré		Vcelku dobré		Málo možností		Spíše zde nic není		Nepřemýšlel/a jsem o tom		
Dívky	11	22%	18	36%	9	18%	10	20%	2	4 %	Litvínov
Chlapci	6	18%	12	34%	8	24%	8	24%	0	0 %	
Dívky	17	36%	13	28%	11	23%	6	13%	0	0 %	Most
Chlapci	16	42%	11	29%	7	18%	3	6 %	1	5 %	

GRAF Č. 13 INFORMOVANOST ADOLESCENTŮ O MOŽNOSTECH POHYBOVÝCH AKTIVIT V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ



Graf č. 13 Informovanost adolescentů o možnostech pohybových aktivit v místě bydliště

Komentář:

Subjektivní pohled na situaci v místě bydliště byl zjištěn v této položce. Většina respondentů je se situací v místě bydliště spokojena.

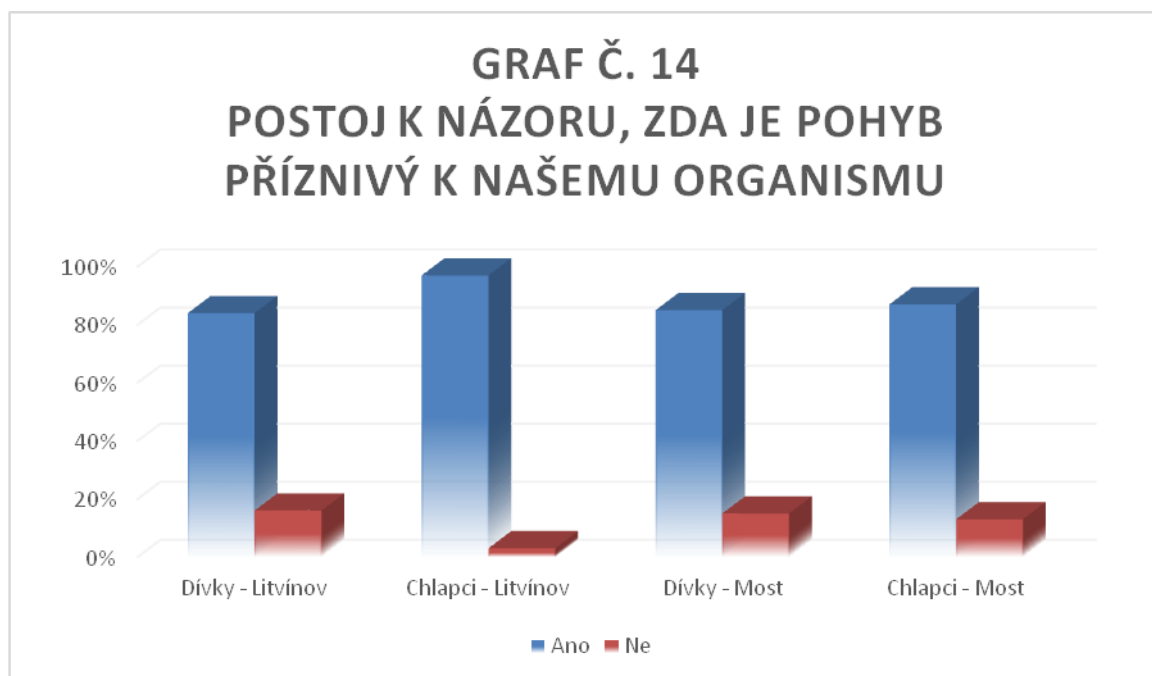
- **Úkol č. 7 : Zjistit informovanost adolescentů o příznivém působení pohybu na organismus.**

Položka č. 13 – Myslíte si, že pohybové aktivity jsou příznivé pro váš organismus:

- ano
- ne

Tabulka č. 16 – Postoj k názoru, zda je pohyb příznivý k našemu organismu.

	Ano		Ne		
Dívky	42	84%	8	16%	Litvínov
Chlapci	33	97%	1	3 %	
Dívky	40	85%	7	15%	Most
Chlapci	33	87%	5	13%	



Graf č. 14 Postoj k názoru, zda je pohyb příznivý k našemu organismu

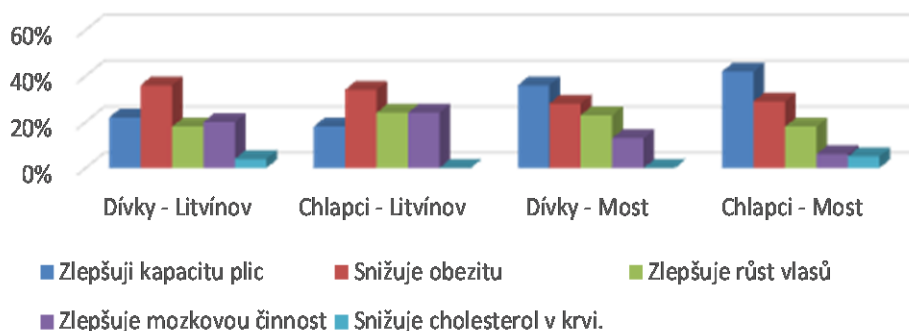
Položka č. 14 – Zaškrtněte odpovědi, o kterých si myslíte, že je jim pohyb nápomocný:

- a) snižuje cholesterol v krvi
- b) snižuje obezitu
- c) zlepšuje růst vlasů
- d) zlepšuje mozkovou činnost
- e) zlepšuje kapacitu plic

Tabulka č. 17 – Odpovědi respondentů na otázku v jakých činnostech organismu je pohyb nápomocný.

	Zlepšuji kapacitu plic		Snižuje obezitu		Zlepšuje růst vlasů		Zlepšuje mozkovou činnost		Snižuje cholesterol v krvi.		
Dívky	11	22%	18	36%	9	18%	10	20%	2	4 %	Litvínov
Chlapci	6	18%	12	34%	8	24%	8	24%	0	0 %	
Dívky	17	36%	13	28%	11	23%	6	13%	0	0 %	Most
Chlapci	16	42%	11	29%	7	18%	3	6 %	1	5 %	

Graf č. 15
V jakých činnostech organismu je pohyb nápomocný



Graf č. 15 V jakých činnostech organismu je pohyb nápomocný

Komentář:

Z grafu je názorně vidět rozdíl v úsudku respondentů, jakým způsobem pohyb působí na organismus. V Litvínově převažuje postoj k “redukci váhy“, tedy pohyb je podle nich nejvíce nápomocný ke snížení obezity. Na rozdíl od toho mostečtí respondenti si nejčastěji vybrali odpověď “zlepšení kapacity plic“. “Snížení cholesterolu v krvi“ vybralo nejméně žáků.

Odpovědi respondentů korespondovaly se znalostmi lidského organismu.

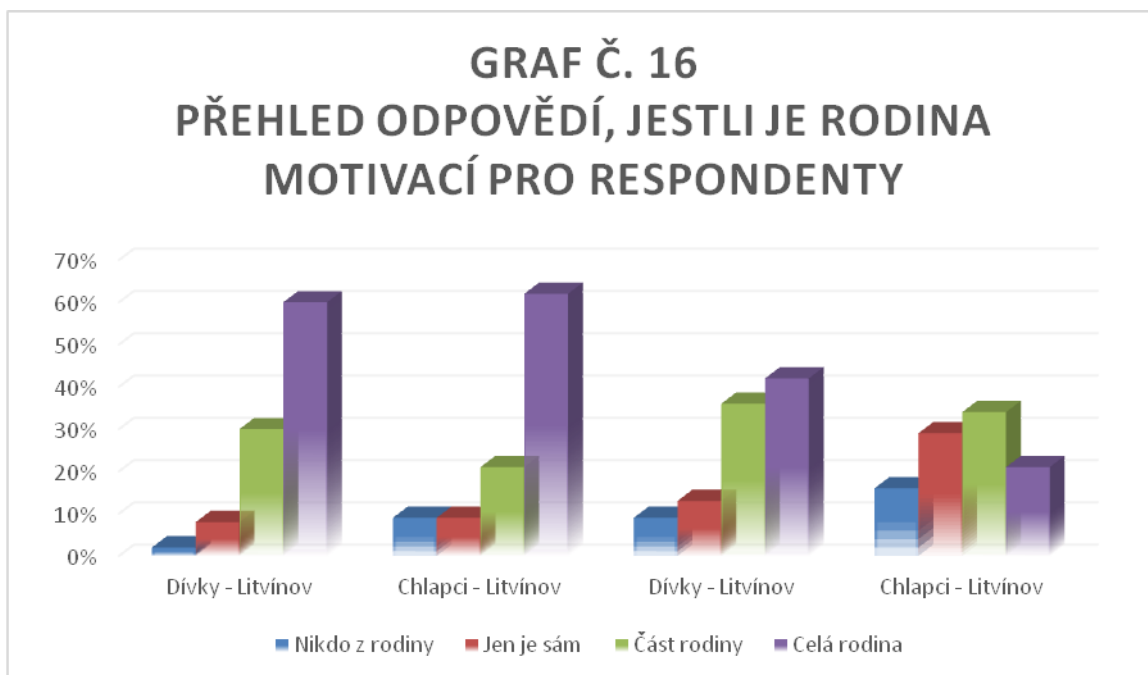
Úkol č. 8 : Zjistit zda mají k daným pohybovým aktivitám vzory z okolí či z rodiny

Položka č. 15 - Kdo z rodiny se aktivně hýbe:

- a) nikdo z rodiny
- b) jen já sám
- c) část rodiny
- d) celá rodina

Tabulka č. 18 – Přehled odpovědí, jestli je rodina motivací pro respondenty.

	Nikdo z rodiny		Jen je sám		Část rodiny		Celá rodina		
Dívky	1	2 %	4	8 %	15	30%	30	60%	Litvínov
Chlapci	3	9 %	3	9 %	7	21%	21	62%	
Dívky	4	9 %	6	13%	17	36%	20	42%	Most
Chlapci	6	16%	11	29%	13	34%	18	21%	



Graf č. 16 Přehled odpovědí, jestli je rodina motivací pro respondenty

Komentář:

Největší motivací pro žáky litvínovské školy je sportovní aktivnost “celé rodiny“ na prvním místě. Celá rodina je pro ně zdroj motivace. Chlapci mostecké školy odpovídali u všech položek dosti vyrovnaně, nejvíce byla odpověď “část rodiny“ a nejméně odpovídali “nikdo z rodiny“.

Motivace je závislá na rodinných vztazích. Záleží, zda respondent pochází z úplné rodiny. Většina dotázaných pocházejících z neúplné rodiny, není k aktivnímu pohybu motivována od rodičů.

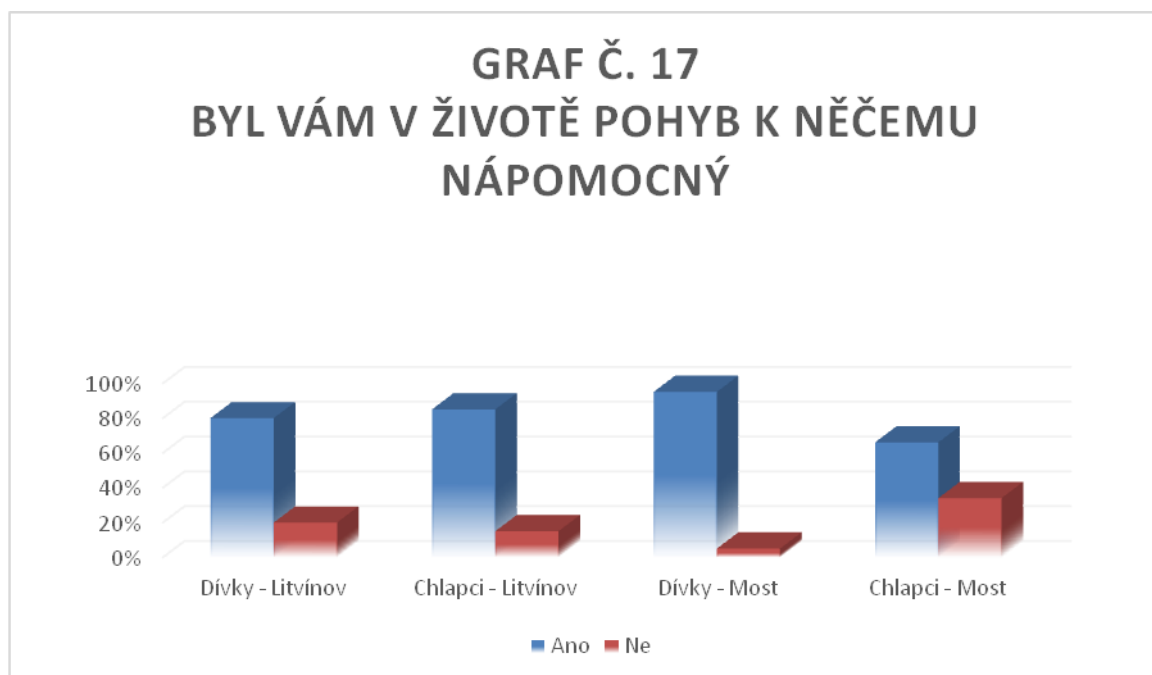
Úkol č. 9 : Zjistit jestli si myslí, že pohyb jim pomáhá v běžném životě

Položka č. 16 – Byl vám pohyb v životě k něčemu nápomocný

- a) ano
- b) ne

Tabulka č. 19 – Odpovědi respondentů na otázka, zda jim byl v životě pohyb k něčemu nápomocný

	Ano		Ne		
Dívky	40	80%	10	20%	Litvínov
Chlapci	29	85%	5	15%	
Dívky	45	95%	2	5 %	Most
Chlapci	25	66%	13	34%	



Graf č. 17 Byl Vám v životě pohyb k něčemu nápomocný

Komentář:

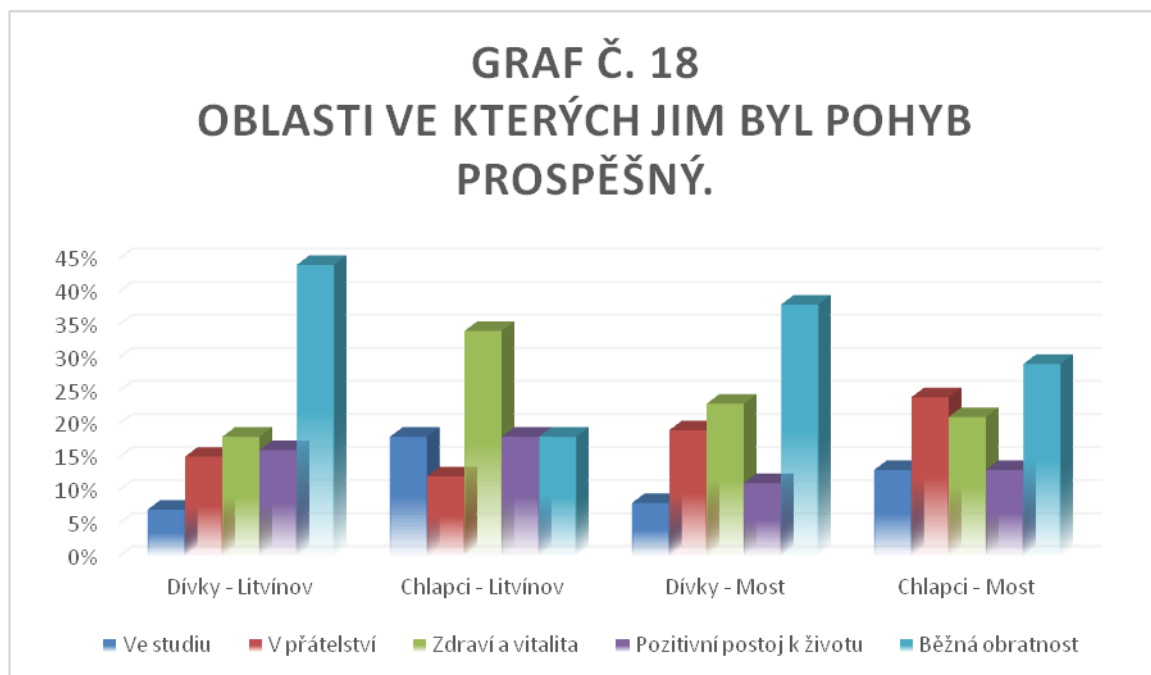
Chlapci i dívky z litvínovské základní školy z 80% a více se přiklánějí ke kladnému postoji v jejich životě. Dívky z mostecké školy odpovídaly podobně, jako litvínovští žáci, ale mostečtí chlapci odpověděli nepatrně více záporně.

Položka č. 17 – Vyberte okruh, v čem Vám byl aktivní pohyb prospěšný:

- a) ve studiu
- b) v přátelství
- c) zdraví a vitalita
- d) pozitivní postoj k životu
- e) běžná obratnost

Tabulka č. 20 – Výčet odpovědí v jaké oblasti byl aktivní pohyb pro tazající pozitivní.

	Ve studiu		V přátelství		Zdraví a vitalita		Pozitivní postoj k životu		Běžná obratnost		
Dívky	3	7 %	7	15%	9	18%	8	16%	22	44%	Litvínov
Chlapci	6	18%	4	12%	12	34%	6	18%	6	18%	
Dívky	4	8 %	9	19%	11	23%	5	11%	18	38%	Most
Chlapci	5	13%	9	24%	8	21%	5	13%	11	29%	



Graf č. 18 Oblasti, ve kterých jim byl pohyb prospěšný

Komentář:

U dívek obou škol jednoznačně vyhrála oblast “studia“. Dívky si myslí, že pravidelný aktivní pohyb jim pomáhá při studiu. Pravděpodobně se jim lépe učí po pohybové relaxaci.

U chlapců je to různé. V Litvínově si chlapci myslí, že jim pohyb nejvíce pomáhá ve “zdraví a vitalitě“ a u mosteckých chlapců vyhrává “běžná obratnost“.

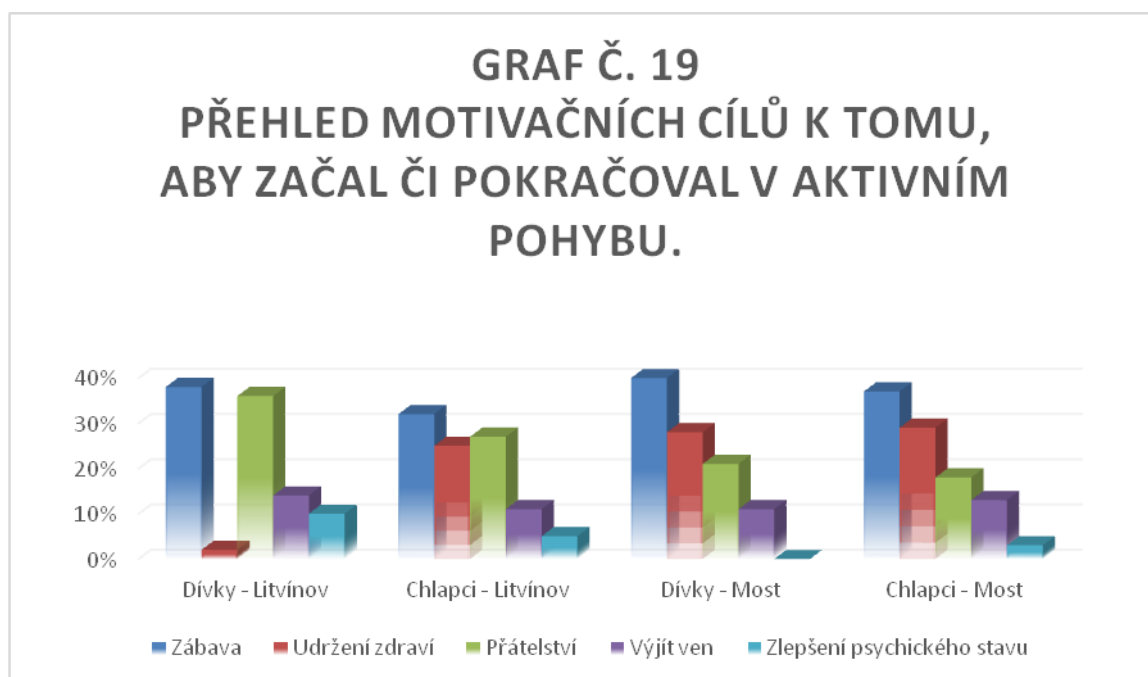
Úkol č. 10: Zjisti, co by adolescenty motivovalo k aktivnímu pohybovému životu.

Položka č. 18 - Proč byste chtěli začít či dále pokračovat v pohybových aktivitách

- a) zábava
- b) udržení zdraví
- c) přátelství
- d) vyjít ven
- e) zlepšení psychického stavu

Tabulka č. 21 – Přehled motivačních úkolů k tomu, aby začal či pokračoval v aktivním pohybu.

	Zábava		Udržení zdraví		Přátelství		Vyjít ven		Zlepšení psychického stavu		
Dívky	19	38%	1	2 %	18	36%	6	14%	5	10%	Litvínov
Chlapci	11	32%	8	25%	9	27%	5	11%	1	5 %	
Dívky	19	40%	13	28%	10	21%	5	11%	0	0 %	Most
Chlapci	14	37%	11	29%	7	18%	5	13%	1	3 %	



Graf č. 19 Přehled motivačních cílů k tomu, aby začal či pokračoval v aktivním pohybu

Komentář:

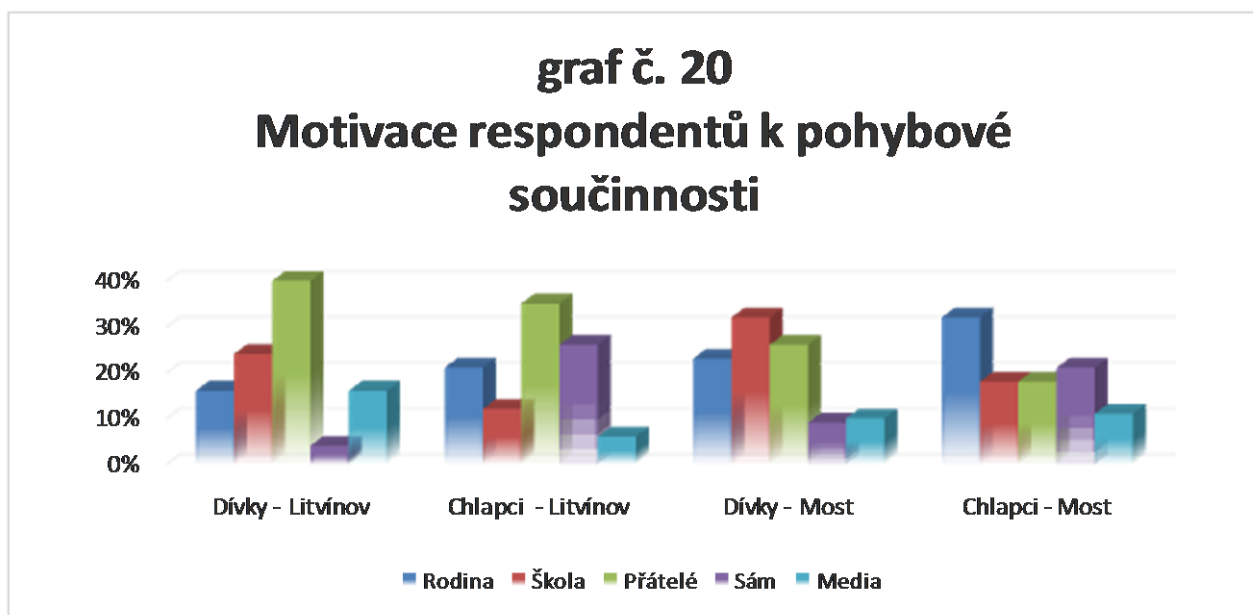
Nejvýznamnější vybraná odpověď motivačních úkolů respondentů k dalšímu aktivnímu pohybu je “zábava“. Nejméně vybraná odpověď je “zlepšení psychického stavu“. Velký výkyv vybraných odpovědí vznikl u dívek ze základní školy Litvínov “udržení zdraví“. Tuto položku považují jako nejméně motivující.

Položka č. 19 – Kdo Vás motivuje k pohybové součinnosti:

- a) Rodina
- b) Škola
- c) Přátelé
- d) Sám
- e) Media

Tabulka č. 22 – Motivace respondentů k pohybové součinnosti.

	Rodina		Škola		Přátelé		Sám		Media		
Dívky	8	16%	12	24%	20	40%	2	4 %	8	16%	Litvínov
Chlapci	7	21%	4	12%	12	35%	9	26%	2	6 %	
Dívky	11	23%	15	32%	12	26%	4	9 %	5	10%	Most
Chlapci	12	32%	7	18%	7	18%	8	21%	4	11%	



Graf č. 20 Motivace respondentů k pohybové

Komentář:

Litvínovští respondenti mají shodnou nejvýznamnější motivaci “přátelé“. Nejméně významnou motivací u dívek jsou ony “samotné“ a u chlapců “media“. V mostecké škole je nejvýraznější motivací u dívek “škola“ a u chlapců “rodina“.

4 Diskuse

Z dotazníkového průzkumu v mé práci vzešly různorodé výsledky, se kterými se dá pracovat v praxi. Situace dnešní adolescentní mládeže je výstrahou pro budoucí generaci před dalšími nežádoucími následky.

Prvním úkolem mé bakalářské práce byla analýza výzkumného vzorku. Do výzkumu byly zapojeni žáci ze Základní školy Litvínov - Hamr ze 49,7 % a z 3. Základní školy Most 50,3%. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 52% dívek a 48% chlapců ze Základní školy Litvínov-Hamr. Z druhé dotazované školy 3. ZŠ Most bylo 48% chlapců a 52% dívek ve věku 11 až 15 let. Způsob rodinného soužití byl posledním bodem v tomto sledovaném úkolu. 68,5% respondentů obou škol žije v plné rodině, 27,5% žije s jedním z rodičů, 2% s prarodiči a 2% nezvolilo žádnou z předešlých možností.

Druhý úkol byl stanoven k zjištění zájmů adolescentů o pohybové aktivity. Tato otázka rozdělila respondenty na dvě části. První početnější skupina 78%, která se aktivně pohybuje, a 22% skupina spíše lenoší a skoro vůbec se nehýbe. Pozitivně vysoké procento pohybujících se adolescentů zakrývá alarmující menšinu nepohybujících se lidí. V porovnání s literaturou zabývající se motivací k pohybu vzešlo společné poznání velkého množství neaktivních mladých lidí. (Marcus, 2010)

Třetí úkol zjišťuje důležitost pohybu u adolescentů. U obou škol byla procentuální shoda počtu aktivně se pohybujících žáků. Dále jsem se tázal, zda považují pohyb za důležitou část jejich života. 65% respondentů vnímá pohyb jako součást svého života. Procentuální ukazatel nám zdůraznil, že přestože se někteří adolescenti aktivně pohybují, není pro ně pohyb důležitou součástí života. Také mne zajímalo, jestli má důležitost pohybu v životě vliv, zda je respondent žena či muž. Důležitost pohybu preferují dle výzkumu nejvíce dospívající chlapci a to z 39%. Jednotlivě za zkoumané školy vyšlo nejvíce 3. ZŠ Most, a to 53% dotázaných. Důležitost pohybu pro život jsem srovnal s publikací Psychologie sportu (Hátlová, 2009). Z odborné literatury a mé bakalářské práce vyplynulo, že největším důvodem nedůležitosti pohybu je motivace a životní zázemí rodiny.

Úkol číslo čtyři zjišťuje nejčastěji provozované aktivity. Odpověď PC aktivity se bezkonkurenčně umístila na nejvyšších místech u obou škol, a to 24% a 27% ze všech

respondentů. Co se týká pohybových aktivit, tak z 21% a 22% byly pohybové kroužky a hned následovaly aktivity venku. V souvislosti s tímto úkolem bylo rozdělení odpovědí dle pohlaví. Chlapci obou škol více preferují aktivity venku a dívky aktivity v pohybových kroužcích. Dle mého názoru dívky ve dvou vybraných školách více upřednostňují skupinové pohybové aktivity, chlapci více tíhnou k individuálnějším aktivitám. Přestože to v tomto případě tak vyšlo, neznamená, že dívky jsou zaměřeny více na kolektivní a chlapci na individuální aktivity. S porovnáním s odbornou publikací se neshodujeme v preferencích dle pohlaví. Obecně převažuje rovnovážná procentuální hodnota mezi dívkami a chlapci a jejich preferencí ke skupinové a individuální činnosti (Neuls, 2016).

Úmyslem pátého úkole bylo zjistit, podle čeho si adolescenti vybírají pohybovou aktivitu. Tato otázka byla položena i méně pohybově aktivním respondentům. U dívek ze ZŠ Litvínov-Hamr a dívek a chlapců z 3. ZŠ Most je na prvním místě motivujícím prvkem rodina. Jediní chlapci z hamerské základní školy měli z 21% vybrané tři možné varianty odpovědi: fyzická kondice, hezká postava nebo zdraví. Motivace se řídí vnitřními pocity a postoji k dané problematice. Považuji za nejlepší a nejklidnější motivaci rodinu, která podporuje své děti v pohybových aktivitách přirozeně a hlavně nápodobou.

Šestým úkolem bylo zjistit informovanost adolescentů o možnostech pohybových aktivit v místě bydliště. Jelikož obě školy se nachází ve větších městech Litvínov a Most, možnosti pohybových aktivit jsou dostačující. Z výsledků daného úkolu vzešlo, že děti z mostecké školy dívky 28% a chlapci 29% jsou o trochu méně informováni o pohybových aktivitách, než dívky 36% a chlapci 34% z litvínovské základní školy.

V sedmém úkolu mě zajímala informovanost o příznivém působení pohybu na lidský organismus. 84% dívek samozřejmě odpovědělo ano na otázku, zda je pohyb pro organismus nějakým způsobem prospěšný. Chlapci z 97% taktéž. V tomto úkolu jsem očekával 100% souhlas s tím, že pohyb příznivě působí na organismus, přesto se našlo pár jedinců, co si to nemyslí, anebo nejsou odborně vzdělaní. Žáci odpovídali na otázku, v jakých činnostech je pohyb lidskému organismu nejvíce nápomocný. Dívky preferovaly odpověď, že snižuje obezitu a chlapci z mostecké školy odpověděli, že 42% pohyb zvyšuje kapacitu plic a chlapci z litvínovské školy z 34% mínili, že snižuje obezitu. Většina odborných publikací se shoduje s výsledky respondentů o prospěšnosti pohybu na organismus (Stackeová, 2010).

Úkol číslo osm byl stanoven pro zjištění, zda mají žáci k daným pohybovým aktivitám vzory z okolí či z rodiny. Na otázku, kdo z rodiny se aktivně hýbe, odpověděli z 50% celá rodina. Dále pak hodně záleželo, z jaké rodiny daný respondent pochází. Další procentuálně výrazná odpověď zmiňovala část rodiny. Chlapci z litvínovské školy 29% vidí jako největší vzor sami sebe.

Devátým úkolem bylo zjistit, zda si respondenti myslí, že jim pohyb pomáhá k něčemu v běžném životě. Přestože ve druhém úkolu 22% dotázaných se aktivně nepohybuje, 80% dívek a 85% chlapců z litvínovské školy a 95% dívek a 66% chlapců z mostecké školy mají aktivní pohyb jako velkého pomocníka v běžném životě.

Respondenti si mohli vybrat z možností, ve kterých jim pohyb v běžném životě pomohl či stále pomáhá. Dívky z Litvínova si z 44% nejvíce vybraly běžnou obratnost a chlapci z 34% zdraví a vitalitu. Žáci mostecké školy si vybrali následovně. Dívky z 38% a chlapci z 29% si nejvíce vybrali běžnou obratnost. V odborném článku uveřejnili alarmující výsledek zvyšující se počet dětí se skoliózou. S porovnáním s naším výzkumem si myslím, že do odpovědí běžná obratnost lze zařadit i ohyb a postoj páteře a tím považují výsledky za shodné (Larsen, 2012).

Desátým úkolem byla motivace k aktivnímu pohybovému životu. Velkou motivací, která koresponduje s věkem dotázaných je zábava. Kolem 40% dotázaných zvolilo tuto možnost.

5 Závěr

Z dotazníkového šetření vzešla spousta rozmanitých odpovědí zabývajících se vazbou dotázaných adolescentů a jejich vztahu k volnočasovým pohybovým aktivitám. Dotázaní respondenti jsou žáci dvou škol Ústeckého kraje. Základní školy Litvínov - Hamr a 3. Základní školy Most. Osloveni žáci byli ve věku od 11 let do 15 let. Dotazník byl orientovaný převážně na motivaci žáků k pohybu, důležitost pohybu a jeho vliv na život respondentů. Dotazník měl odhalit vztah mezi rodinnou situací žáků a motivací k pohybovým aktivitám i to, zda si žáci uvědomují důležitost a příznivý vliv pohybu pro jejich organismus. Dalším cílem bylo zmapovat informovanost žáků o možnostech pohybových aktivit v jejich okolí. Důležitými body dotazníku byla rodina, konkrétně vliv rodiny na výběr volnočasových aktivit. Teoretická část bakalářské práce je podklad k další části tvorby práce.

Žáci obou škol jsou vybraní dle věkových kritérií. Věkové rozmezí, které bylo zvoleno, je velice citlivé období dospívání. Vhodné využití volného času je pro období puberty zásadní, a to i z hlediska dalšího nasměrování v oblasti životních návyků a postojů. Naplnění volného času je individuální záležitostí, přesto je známo, že aktivně strávený volný čas má kladný přínos pro celkový psychický a fyzický vývoj. Většina respondentů vidí aktivně strávený volný čas jako velký zdroj zábavy. Zábava je velkým hnacím motorem a motivací k opakované návštěvě aktivních pohybových činností. Volný čas není jen vyplnění volného času, ale také další zdroj zdravotního, výchovného a sociálního rozvoje. Skupinové činnosti napomáhají k rozvoji sociálních vazeb a navazování nových přátelství.

Z dotazníku vzešlo, že pro dotázané žáky je pohyb důležitou součástí jejich života. Přesto určité procento dnešních adolescentů nemá dostatek pohybové aktivity, ztrácí tělesnou zdatnost a dochází ke zdravotním komplikacím. Nedostatek vhodných volnočasových aktivit, mezi kterými zaujímají významné místo sportovní aktivity, může vést k nežádoucímu nasměrování mladých lidí k nezdravému životnímu stylu.

Základ zdravého pohybového uvažování je v rodině. Značně záleží na postoji rodičů a dalších členů rodiny, zda se oni sami pohybují nebo aspoň motivují děti k daným pohybovým aktivitám. Rodiče jsou pro potomky velkým vzorem. Pohybově aktivní rodiny

zapojují do sportovních aktivit také děti, pro něž je to samozřejmostí. Z dětí se pak stanou zdravé, vyrovnané a kreativní osobnosti.

Žáci mostecké základní školy si více uvědomují důležitost pohybu pro jejich zdravý vývoj. Na základě získaných výsledků, navrhuji vedení ZŠ Litvínov - Hamr otevření více pohybových kroužků, které by motivovaly děti k aktivnímu trávení volného času.

Velký rozdíl v možnostech využití volného času vidím, hlavně v tom, že Most má středisko volného času, kde je možné využít velkou škálu volnočasových aktivit za rozumnou cenu. Tyto kroužky si mohou dovolit i sociálně slabší rodiny.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že motivace žáků je v obou školách podobná.

Někteří žáci si neuvědomují důležitost pohybu pro jejich život. Svůj volný čas tráví u elektronických herních konzol. Tito žáci by mohli využít svůj volný čas strávený u PC k tvorbě edukačních elektronických materiálů zaměřených na důležitost pohybu.

Na mostecké základní škole běží peer program, kde by mohli starší žáci využít poznatků k dalšímu rozvoji a uvědomění si pozitivu pohybu.

Nejdůležitější motivací žáků je zábava s přáteli. Dle mého názoru by každý pohybový kroužek měl být aktivován zábavnou částí.

Adolescenti aktivních rodičů mívají kladný přístup k pohybu. Otevření pohybových kurzů pro rodiny s dětmi s možností nabídky různých pohybových aktivit je určitě další vhodné řešení.

Z mé práce vyplývá závěr, že žáci, kteří se více pohybují, pocházejí z vyrovnané a spořádané rodiny.

6 Souhrn a resume

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou životosprávy pohybu adolescentů. Aktivně strávený pohyb u mladých lidí hraje značnou úlohu v životě každého dospělého člověka, proto je velmi důležitý přechod mezi dětstvím a dospělostí. Utvoření kladného vztahu a udržení pohybové aktivity je velice důležitý mezník v nejcitlivějším období dospívajících adolescentů.

V této práci je dále popsán stručný přehled fází dospívání a významu pohybové aktivity. Jak působí pohyb na zdraví člověka a jaké jsou funkce a metody k motivaci aktivního způsobu života.

Dalším významným bodem teoretické části bakalářské práce je pojem „volný čas“. Využití funkcí volného času. Možnosti volnočasových aktivit, jak správně naložit s volným časem a co všechno pozitivního nám může takto strávený čas přinést.

V praktické části v dotazníkovém šetření bylo osloveno celkem 169 respondentů ze dvou severočeských měst Mostu a Litvínova. Dotazník sledoval několik aspektů. Vztah k aktivnímu pohybu a jeho informovanosti v okolí. Dále vztah pohybu a zdraví. Co si dotázaní myslí o pohybu jako prostředku k udržení lepšího zdraví a usnadnění jejich žití. V neposlední řadě se projevil vliv rodiny na budoucí postoj a rodinu jako hlavní motivátor.

7 Seznam použitých informačních zdrojů

BLAHUTKOVÁ Marie, ŘEHULKA Evžen, DVOŘÁKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s . ISBN 80-7315-108-1

DOUILLARD, J. *Tělo, mysl a sport*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994, 246 s. ISBN 80-7205-069-9

DUMAZADIER, Joffre *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. 156 s . ISBN 80-7184-164-1 .

GRUSSMANNOVÁ, Jana. *Význam tanečně pohybových aktivit v oblasti psychiky u adolescentů*. Brno, 2011. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Dagmar Trávníková Ph.D .

HÁTLOVÁ, Běla. *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2 . přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 167 s . Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 80-246-0719-0 .

HODAŇ, B . *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2 . opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, Fakulta tělesné kultury, 1997, 108 s . ISBN 80-7067-782-1

HODAŇ, B . *Volný čas a jeho současné problémy*. Sborník sdělení přednesených na vědeckém sympoziu. 1 . vyd. Olomouc: Hanex, 2002, 190 s . ISBN 80-85783-37-1 .

HOFBAUER, B . *Děti, mládež a volný čas*. 1 . vyd. Praha: Portál, 2004, 173 s . ISBN 80-7178-927-5 .

JIRÁSEK, I. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 356 s . ISBN 80-244-1176-5 .

KUCHAŘOVÁ, Alena. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Brno, 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2 ., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s . Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9 .

- MACEK, Petr. *Adolescence*. 2 ., upr. vyd. Praha: Portál, 2003, 141 s . ISBN 80-717-8747-7
- MÁČEK, Miloš. MÁČKOVÁ, Jiřina. *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova
- MUŽÍK, Vladislav (ed.), Lubomír DOBRÝ (ed.) a Vladimír SÜSS (ed.). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu: [vybrané příspěvky ze semináře Svatoňova Stráž 2007 : Stráž nad Nežárkou ve dnech 4 .-7 . října 2007]*. 1 . vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 152 s . ISBN 978-80-210-4589-7 .
- NÁDVORNÍK Zdenek a kol. *Tělesná výchova pro 3 . a 4 . ročník středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n . p ., 1986, 316 s .
- NĚMEC, J . Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium. Brno: Paido, 2002, 119 s . ISBN 80-7315-012-3 .
- NEULS F. 1. vydání, 2016, 25 s., ISBN 978-80-244-5091-9
- Období dospívání. PhDr. BERNADETA BECHYŇOVÁ: *Klinický psycholog a psychoterapeut pro děti, dospívající a jejich rodiny, i dospělé* [online]. Praha 5 [cit. 2015-12-29]. Dostupné z : [http://www.bechnova-psycholog.cz/clanky/obdobi-dospivani/Seznam tabulek, obrázků a grafů](http://www.bechnova-psycholog.cz/clanky/obdobi-dospivani/Seznam%20tabulek,%20obrazku%20a%20grafu)
- PÁVKOVÁ, J ., HÁJEK, B ., et al. *Pedagogika volného času: teorie praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3 ., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s . ISBN 80-7178-711-6 .
- PRŮCHA, J ., WALTEROVÁ, E ., MAREŠ, J . *Pedagogický slovník*. 4 ., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003, 324 s . ISBN-80-7178-772-8 .
- SEKOT, A . *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s . ISBN 80-7315-047-6
- SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005. 115 s . ISBN 80-246-1039-6 .
- Sport jako volnočasová aktivita adolescentů*. Brno, 2009. Diplomová práce. Univerzita Tomáše BATI VE ZLÍNĚ FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ. Vedoucí práce PaedDr. Libuše Mazánková, Dr.

STACKEOVÁ, D. Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena*, 1, 2010, 55 str. 25-28.
ISSN 1802-6281

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000. 250 s. ISBN 80-246-0156-7.

THIEL, Erhard. *Řeč lidského těla prozradí víc než tisíc slov: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 1. vyd. Bratislava: Plasma Service, 1993, 134 s. Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 80-901-4121-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3

8 Seznam tabulek

Tabulka č . 1	Počet respondentů	26
Tabulka č . 2	Počet respondentů podle pohlaví	27
Tabulka č . 3	Věk respondentů	28
Tabulka č . 4	Způsob rodinného soužití	29
Tabulka č . 5	Pohybové aktivity respondentů celkem	31
Tabulka č . 6	Pohybové aktivity respondentů ZŠ Litvínov - Hamr	32
Tabulka č . 7	Pohybové aktivity respondentů 3 ŽS Most	33
Tabulka č . 8	Důležitost aktivního pohybu pro Váš život	35
Tabulka č . 9	Důležitost aktivního pohybu pro Váš život – rozdělení dle pohlaví	36
Tabulka č . 10	Důležitost aktivního pohybu – ZŠ Litvínov Hamr	36
Tabulka č . 11	Důležitost aktivního pohybu – pohlaví na 3 . ZŠ Most	36
Tabulka č . 12	Které volnočasové aktivity preferujete – rozdělení dle školy	37
Tabulka č . 13	Volnočasové aktivity z hlediska pohlaví na vybraných školách	39
Tabulka č . 14	Druhy motivace k výběru pohybu dle pohlaví a školy	40
Tabulka č . 15	Informovanost adolescentů o pohybových aktivitách v místě bydliště	42
Tabulka č . 17	Činnosti organismu, jež je pohyb nápomocný	44
Tabulka č . 18	Byl Vám v životě pohyb k něčemu nápomocný	47
Tabulka č . 18	Přehled odpovědí, jestli je rodina motivací pro respondenty	46
Tabulka č . 19	Výčet odpovědí v jaké oblasti byl aktivní pohyb pro tazající pozitivní	49
Tabulka č . 20	Přehled motivačních úkolů k aktivnímu pohybu	50
Tabulka č . 21	Motivace respondentů k pohybové součinnosti	51

9 Seznam grafů

Graf č. 1 Počet respondentů vybraných škol	23
Graf č. 2 Počet respondentů podle pohlaví	24
Graf č. 3 Relativní četnost věků respondentů	25
Graf č. 4 Počet respondentů podle věku	28
Graf č. 5 Pohybové aktivity ZŠ Litvínov – Hamr	29
Graf č. 6 Pohybové aktivity 3. ZŠ Most	30
Graf č. 7 Aktivní pohyb dle školy 3. ZŠ Most	31
Graf č. 8 Aktivní pohyb dle školy ZŠ Litvínov - Hamr	31
Graf č. 9 Aktivní pohyb pro život	31
Graf č. 10 Preference volnočasových aktivit dle škol	34
Graf č. 11 Volnočasové aktivity z hlediska pohlaví na vybraných školách	36
Graf č. 12 Druhy motivace k výběru pohybu dle pohlaví a školy	37
Graf č. 13 Informovanost adolescentů o možnostech pohybových aktivit v místě bydliště	39
Graf č. 14 Postoj k názoru, zda je pohyb příznivý k našemu organismu	40
Graf č. 15 V jakých činnostech organismu je pohyb nápomocný	41
Graf č. 16 Přehled odpovědí, jestli je rodina motivací pro respondenty	43
Graf č. 17 Byl Vám v životě pohyb k něčemu nápomocný	44
Graf č. 18 Oblasti, ve kterých jim byl pohyb prospěšný	46
Graf č. 19 Přehled motivačních cílů k tomu, aby začal či pokračoval v aktivním pohybu	47
Graf č. 20 Motivace respondentů k pohybové	48