

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ANALÝZA POHYBOVÝCH AKTIVIT VE VÝCHOVĚ KE
ZDRAVÍ NA VYBRANÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Mudrová

Specializace v pedagogice, obor Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kočí

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, dne 15. dubna 2016

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Janě Kočí za její cenné rady a čas, který mi věnovala při řešení dané problematiky. Zároveň také děkuji pedagogům a vedení základních škol, kteří mně pomohli s uskutečněním výzkumného šetření av neposlední řadě všem respondentům, kteří mi poskytli potřebné informace.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

Úvod.....	3
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	5
1 ZDRAVÍ.....	6
1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	8
1.2 ZDRAVÍ DOSPÍVAJÍCÍCH.....	9
1.2.1 Výchova ke zdraví na ZŠ.....	11
2 POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PROSTŘEDEK PODPORY ZDRAVÍ	13
2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	13
2.1.1 Pojem pohybová aktivita a pojmy s ní spojené	14
2.2 DŮLEŽITOST POHYBU U DĚTÍ A MLÁDEŽE	16
2.3 ZDRAVOTNÍ BENEFITY POHYBOVÉ AKTIVITY	19
3 POHYBOVÉ AKTIVITY VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH.....	21
3.1 MOŽNOSTI ZAŘAZENÍ POHYBU DO ŠKOLNÍHO REŽIMU ŽÁKA 2. STUPNĚ.....	22
3.2 POHYBOVÉ AKTIVITY VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ NA 2. STUPNI ZŠ JAKO SOUČÁST RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	24
3.2.1 Tělesná výchova 2. stupeň	25
3.2.2 Zdravotní tělesná výchova 2. stupeň.....	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 VÝZKUM.....	29
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	29
4.2 DRUH VÝZKUMU	29
4.3 METODA SBĚRU DAT	29
4.4 TVORBA DOTAZNÍKU.....	30
4.4.1 Tvorba jednotlivých položek v dotazníku.....	30
4.5 ZKOUMANÝ VZOREK	33
4.6 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT	34
4.7 STANOVENÍ ZÁKLADNÍCH HYPOTÉZ	35
4.8 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	35
5 ANALÝZA ODPOVĚDÍ- GRAFICKÁ A PÍSEMNÁ INTERPRETACE.....	36
5.1 VYHODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH OTÁZEK	36
5.2 VERIFIKACE HYPOTÉZ.....	67

5.3 DISKUZE A ZÁVĚREČNÉ SHRNU TÍ KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU	68
ZÁVĚR	70
RESUMÉ	71
SUMMARY	72
SEZNAM LITERATURY	73
ELEKTRONICKÉ ZDROJE	75
SEZNAM GRAFŮ	76
SEZNAM TABULEK	77
PŘÍLOHY	78

ÚVOD

Pohyb je základním znakem existence. Vnímáme ho jako naprosto zásadní a nedílnou součást našich životů. Pojem kalokagathia (antické řecké přesvědčení vyjadřující soulad těla a duše) byl již od dávných věků považován za cíl, kterého by měly všechny osoby dosáhnout. Bez pohybu není možné užívat si pevného zdraví a správného životního stylu. Pouze zlomek lidí se však pohybovým aktivitám věnuje dostatečně. I přes snahu odborníků u této problematiky pozorujeme stále sestupnou tendenci pozitivních výsledků. Pravděpodobně si současná populace neuvědomuje, jak fatálně nedostatek pohybu ovlivňuje jejich zdraví a jaká rizika s sebou nese. Důležité je hledání příčin a nalezení východisek z nechuti k pohybu, a to především již u dětí na základních školách. Je několik možností, jak tuto situaci zlepšit. Mezi varianty ke zlepšení patří nejen kvalitní tělesná výchova, ale především zařazování pohybových aktivit i do dalších vyučovaných předmětů, dále také dostatečná informovanost mládeže o rizicích a benefitech pohybových aktivit a celkově zdravého životního stylu.

Ke správnému vývoji jedince je nutno pohybovou aktivitu brát jako jeden z klíčových aspektů. Nezájem o sport nebo jiný pohyb v podobě tance či jiných volnočasových aktivit, se rodí již od útlých let. Dítě jen stěží samo nalezne kladný vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu, když se rodiče, jakožto vzor každého jedince, sami nehýbou. Škola samozřejmě jen těžko pozmění návyky rodičů, které děti nepříznivě ovlivňují. Může však žákům své školy ukázat jiné možnosti. Prostor pro protažení v hodinách či výuka běžných předmětů (český jazyk, biologie aj.) zábavnou neseidavou formou nejsou od věci. Povinné hodiny tělesné výchovy by měly být vedeny profesionálně, s co největší snahou o individuální přístup k jedinci a rozvoj tělesného aparátu obecně.

Pohybové kroužky různých charakterů (florbal, tanec, plavání), které mohou děti navštěvovat, jsou též skvělou příležitostí k pohybu. Pokud je daný kroužek veden opravdovým odborníkem, který má vzdělání a skutečný zájem o podpoření pohybu a zároveň zdraví svých svěřenců, jedná se o ideální podmínky k nápravě či rozvoji jedince. Za možnosti k pohybu, které by měla škola svým žákům zajistit, se dá též považovat přestávka. To vše jsou témata, kterými se ve své práci zabývám.

Nezájem o pohyb a škodlivá strava jsou důvodem, proč můžeme u dnešní mládeže pozorovat tolik jedinců s různými vadami či civilizačními chorobami jako jsou obezita, skolióza, vadné držení těla apod. Alfou a omegou zdravého stravování je především

dosažení stejného výdeje energie (pohybu) jako příjmu spolu s dodržováním zásad správného stravování.

Cílem této bakalářské práce je uvedení do problematiky pohybové aktivity a výchovy ke zdraví u mládeže a analýza pohybových aktivit v rámci vyučovacího předmětu výchova ke zdraví. Teoretická část je zaměřena na důležitost zdraví dětí, co je vlastně pohybová aktivita, pohybové aktivity ovlivňující zdraví a benefity této činnosti. Dále se zaměřuje na pohybové aktivity staršího školního věku, pohybové aktivity v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání a další témata s tímto související.

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na vlastní výzkum, který se týkal pohybových aktivit ve výchově ke zdraví na základních školách. Popisuje postup při tvorbě dotazníku, jeho zadání, výzkum a vyhodnocování výsledků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZDRAVÍ

„Zdraví je největším bohatstvím každého člověka a prostřednictvím jeho naplňování může každý z nás prožívat plnohodnotný, spokojený život. V souladu se snahou všech institucionálních zařízení v péči o zdraví společnosti se objevují neustále nové cesty, přístupy, prvky a možnosti péče o zdraví. V popředí těchto snah se jeví péče o zdraví dětí a mládeže.“ (Blahutková a kol., 2005, s. 7)

Jako hlavní a základní složky zdraví označujeme tělesnou a psychosociální integritu, nenarušenost životních funkcí, společenských rolí a v neposlední řadě adaptabilitu ve smyslu fyziologické homeostázi (stálosti). Zdraví je považováno za nejdůležitější hodnotu individuální a společenskou. Již v dřívějších dobách považovala lidská společnost zdraví za nejdůležitější životní hodnotu. Zdraví a nemoc jsou dvě kvality, které proti sobě stojí ve vzájemné opozici. (Havlinová a kol., 1998) Světová zdravotnická organizace WHO (World Health Organization), která byla založena 7. dubna 1948 jako specializovaná organizace v rámci Organizace spojených národů (OSN) se sídlem v Ženevě, definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Ne pouze nepřítomnost choroby a vady.

Existuje mnoho autorů, kteří se ve svých publikacích věnují problematice zdraví. Zmíníme tedy alespoň několik jejich myšlenek. Z pohledu Havlinové a kol. (1998) lze zdraví chápat jako všeobecně uznávanou hodnotu. Pro každého je velice důležité cítit se zdravý po všech stránkách, nejen pro svůj vlastní pocit pohody, ale také z důvodu, že nám to umožňuje uskutečňovat další hodnoty. Pokud se díváme na život a práci ve škole z hlediska zdraví, vnímáme ho jako velice důležité, a to nás může motivovat k rozvoji ke změnám. Stav zdraví jsme automaticky zvyklí spojovat se stavem našeho těla. V podstatě první věc, která napadne člověka při pojmu zdraví, je zdraví tělesné a fyzické. Jednoznačně se není čemu divit, jelikož lidé nejsou v této oblasti dostatečně edukováni.

Naštěstí se v posledních desetiletích značně změnil náhled na zdraví. Zdraví je tedy považováno za nejen optimální stav našeho organismu po stránce biologické, ale je chápáno a vysvětlováno v mnohem širším pojetí, než tomu bylo dříve. Patří sem tedy zdravá strava a celkově zdravý životní styl, tzn. i pohybová aktivita, ale také mezilidské vztahy, zdravé prostředí, ve kterém žijeme a v neposlední řadě zdravá škola, která je nezbytná pro správný vývoj dětí a mládeže. Zdraví tedy závisí na propojení a interakci všech těchto složek. Je důležité si uvědomovat, že zdraví nezáleží jen na přítomnosti, či nepřítomnosti nemoci ale také na tom, že nemoc mohou způsobit právě poruchy například

v mezilidských vztazích. Zdraví tedy úzce souvisí s naším myšlením, jednáním a s postoji k druhým, ale i k sobě samotným. Tuto vzájemnou interakci všech složek, která neodmyslitelně patří k našemu zdraví, můžeme také nazývat interakční zdraví. (Havlíková a kol, 1998).

Jelikož zdraví chápeme jako propojenost fyzické (tělesné), duševní a sociální pohody, je velice důležité a klíčové si uvědomit, jak žijeme my sami, abychom poté mohli správné návyky a postoje předávat dalším věkovým skupinám naší populace. Dalším předpokladem je zhodnotit naši snahu o prevenci a nápravu negativních vlivů, které mohou způsobit zdravotní oslabení. Je stěžejní vytvořit správné životní návyky a dodržovat preventivní a nápravná opatření. (Mužík, Krejčí, 1997)

Z předešlých odstavců je zřejmé, že učitelé by měli být pro své žáky dobrými vzory. Jen stěží si žáci upevní zdravé návyky, pokud sami pedagogové nebudou zásady zdravého životního stylu dodržovat. Škola by se měla pokusit o to, aby byly všechny složky zdraví naplňovány dostatečně a rovnoměrně. Dohlédnout nejen na správnou životosprávu, do které řadíme stravu a dostatek pohybových aktivit, ale také na to, aby škola nebyla pro mládež stresujícím prostředím, ale společenstvím, ve kterém se cítí dobře po všech stánkách.

Ve své podstatě je důležité nahlížet na zdraví jako na celek nejen ve smyslu pouze naší osoby, ale je třeba tento pojem zařazovat do širší souvislosti. Jinak řečeno, důležité jsou hlavně dílčí části celku, aby mohl fungovat celý systém. V tomto případě poté můžeme na zdraví pohlížet například jako na zdravou rodinu, zdravé město, zdravou školu a tak dále. (Křivohlavý, 2001) K dobrému porozumění této problematiky je zapotřebí, abychom znali více než jediné pojetí zdraví. Je třeba znát jich mnoho a dostatečně se v nich orientovat. Přece jen se všechny teorie shodují v tom, že po zdraví touží každý člověk, nemocný nechce být nikdo.

David Seedhouse (in Křivohlavý, 2001) tvrdí, že lidé touží po splnění určitých cílů. Proto můžeme rozdělit lidi do pomyslných dvou skupin. Jedna skupina budou osoby, pro které je zdraví důležité k dosažení jejich cíle (např. se chtějí stát úspěšnými podnikateli, tanečnický atd.) a osoby, pro které je cílem být zdrav (např. lidé s handicapem, blízko smrti atd.) (Křivohlavý, 2001) Zdraví je ovšem také závislé na determinantech neboli faktorech, které ho ovlivňují. (Machová, Kubátová a kol., 2009) Těmto determinantům se budeme věnovat v následující kapitole - Faktory ovlivňující zdraví.

1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Kladných a záporných faktorů neboli determinantů, které ovlivňují naše zdraví, je mnoho. Tyto faktory můžeme dělit na dvě skupiny. Máme determinanty vnitřní, což jsou faktory dědičné. Každý jedinec získává svou genetickou výbavu již v ontogenetickém vývoji svého života od svých rodičů. V tomto základu jsou promítány přírodní a společenské vlivy a způsob života. Druhou skupinu tvoří faktory vnější, které se dále člení do tří základních skupin:

- *„životní styl,*
- *kvalita životního a pracovního prostředí,*
- *zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče).“*

(Machová, Kubátová, 2009, s. 13)

Čeledová a Čevela uvádí váhu jednotlivých základních determinantů v procentech, a to následovně:

- *„životní styl (50 – 60 %),*
- *genetický základ (10 – 15%),*
- *socioekonomické prostředí, životní prostředí (20 – 25%),*
- *zdravotní péče (10 – 15%).“*

(Čeledová, Čevela, 2010, s. 27)

Je nutno podotknout, že žádný z výše uvedených faktorů nepůsobí samostatně, ale vždy ve vazbě na jiné. Z toho vyplývá, že pro naše zdraví je nezbytné dodržovat všechny zásady zdravého životního stylu. (Machová, Kubátová a kol., 2009) Z procentuálního zastoupení u jednotlivých faktorů lze vyvodit, že stěžejní determinantou zdraví je životní styl, který můžeme definovat jako dobrovolné chování v různých životních situacích, které vycházejí z individuálního výběru různých možností. V případě životního stylu je tedy na nás, zda si zvolíme zdravé alternativy, které se nabízejí, a odmítneme ty zdraví poškozující. Ačkoliv se může zdát, že rozhodování člověka je zcela svobodné, není tomu tak. Naše rozhodování ovlivňuje řada dalších faktorů např. vzdělání, věk, rodina, pohlaví atp. Rozhodnutí člověka může vést správným směrem až tehdy, pokud má dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví škodí a co ho naopak posiluje. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Jelikož se zdraví obyvatel hodnotí zejména podle nemocnosti (morbidita) a úmrtnosti (mortalita), tak z rozboru chorob s vysokou morbiditou a mortalitou vyplývá několik faktorů, které naše zdraví ovlivňují nejvíce. Patří mezi ně kouření, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog, špatné stravování, psychická zátěž, rizikové sexuální chování a nedostatečná pohybová aktivita. Zde bychom měli v krátkosti zmínit právě důležitost pohybové aktivity pro život člověka. Hypoaktivita (nedostatek pohybu) je v rozporu s našimi vrozenými dispozicemi. (Čeledová, Čevela, 2010)

Lidské tělo je předurčeno k pohybové aktivitě. Pohyb měl významnou roli už ve fylogenezi, kde měl velký vliv na vývoj všech živočišných organismů. Pohyb je důležitý nejen k zajišťování našich základních potřeb, ale také k prevenci onemocnění a ke zlepšení našeho psychického stavu. (Machová, Kubátová, 2009)

1.2 ZDRAVÍ DOSPÍVAJÍCÍCH

Problémem dnešní doby je, že jsou dospívající vystavováni vážným zdravotním hrozbám. Někteří rodiče a pedagogové bohužel své svěřence těmto hrozbám vystavují, aniž by si to sami uvědomovali, a tím podporují rozvoj řady degenerativních onemocnění. Velký počet dětí naší populace čekají vážné zdravotní problémy, pokud se jim nebude věnovat dostatek pozornosti a péče. Tyto zdravotní komplikace potom způsobí menší možnost uplatnění a celkové zhoršení kvality života. (Galloway, 2007) Jelikož si mládež většinou dostatečně neuvědomuje následky svého chování, je na nás, abychom se jim řádně věnovali a pokusili se u nich o minimalizaci vzniku poruch zdraví. Zásadní problém tedy hledejme u nás dospělých, pedagogů, rodičů a všech, ze kterých by si děti mohly a měly brát příklad.

Pokud se jedná o zdraví v dětském a dospívajícím věku, za jeden z nejzávažnějších problémů jsou považovány úrazy. Až 40% úmrtí dětí ve věku do 14 let ve vyspělých zemích způsobují právě úrazy. (Zvadová, Janoušek, 2014; on-line) Problematika zdraví mládeže je tedy velice rozsáhlá a je důležité děti informovat nejen o zdravém stravování, pohybu, škodlivých látkách a tak podobně, ale velice důležitá je edukace například v oblastech bezpečnosti v dopravě, ale i ve škole. Zdraví dětí je také úzce spjato se školní hygienou a hygienou celkově. Školní hygiena se dále může dělit podle vyučovaných předmětů (např. hygiena cvičení, školní tělesná výchovy, výživa a osobní hygiena, atp.). (Kantor, 1994)

Dále můžeme říci, že hygiena dospívajících doma a ve škole je stěžejní podmínkou pro udržení jejich zdraví. Pokud si žák nese špatné hygienické návyky už z rodiny, je velice těžké tyto návyky ve škole měnit. Učitelé poté hygienické návyky z různých oblastí jen rozvíjí a prohlubují. I ze strany školy je nezbytné dodržování hygienických postupů pro bezpečné a zdravé prostředí, ve kterém mládež tráví většinu svého času. Další nedílnou a velice podstatnou částí, která patří do oblasti zdraví dospívajících je oblast sociální a duševní. I u žáků staršího školního věku se mohou vyskytovat onemocnění způsobená psychicky (například stresem), tzv. psychosomatická onemocnění. Musíme tedy dětem také naslouchat a být pro ně oporou. Snažit se u dětí a mládeže vyhnout situacím, které by mohly zanechat následky na jejich psychice. Proto je u dětí a mládeže velice důležitá prevence ve všech uvedených oblastech spojených se zdravím.

V moderní péči o zdraví je podpora a prevence, která zahrnuje snahu o zlepšení úrovně zdraví, na prvním místě. Patří sem snaha o posílení tělesné, duševní a sociální pohody, ale také zvýšení odolnosti vůči nemocem. Za důležité zdroje považujeme nejen finanční prostředky, materiální a technické vybavení zdravotnických služeb, ale hlavní činitelé jsou především lidé a jejich způsob života. Stěžejní je to, jak moc jsou lidé ochotní podílet se na péči o zdraví. Dále jsou důležité ekonomické a sociální podmínky, které lidé pro život mají. Podpora může probíhat v rovině jednotlivce, skupiny, komunity, organizace a společnosti. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Podpora z pohledu jednotlivce spočívá v přijímání zdravého životního stylu a péče o životní prostředí. „*Společenská podpora zdraví se uplatňuje vytvářením podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců, ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí tím, že společnost pečuje o dobrou životní úroveň, o vytváření pracovních příležitostí a dobrých podmínek, formování příležitostí pro sportovní a rekreační aktivity a podporuje vzdělávání a šíření informací majících vztah ke zdraví.*“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 14) Obecně lze tedy říci, že podpora zdraví je souborem určitých ekonomických, technologických, politických a výchovných činností, které mají za úkol pečovat o zdraví a tím podporovat budoucí generace a prodlužovat život lidí. (Machová, Kubátová, 2009)

1.2.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ NA ZŠ

Výchova ke zdraví, se kterou je úzce spjata podpora zdraví člověka, není pouze o předání teoretické znalosti z oblasti zdravého životního stylu, má mnohem vyšší poslání. Může podstatně ovlivňovat budoucí život a jeho náplň od dětského věku až po seniorský. Důležitým a podstatným bodem je nahlížet na žáka jako na stále se vyvíjející se osobnost a ne jako na hotový subjekt, na který můžeme působit vypočitatelně. Škola má v životě dítěte nezaměnitelnou a důležitou roli a pedagogové by si měli uvědomit, že je důležitá nejen výchova a vzdělávání, ale především potřeby dítěte. (Krejčí, 2008)

Hlavním úkolem výchovy ke zdraví je vzdělávat žáky v oblastech zdraví, které mají velký význam v jejich budoucím životě. Z výše uvedených definic zdraví již víme, že se skládá z oblasti tělesné, duševní a sociální. Výchova ke zdraví se snaží u žáků rozvíjet a postupně budovat klíčové kompetence ve všech těchto oblastech. Hlavní součástí je důraz kladený na prevenci a odpovědnost člověka za jeho zdraví. Žáci rozšiřují své znalosti o rodině, přírodě, hygieně, člověku, mezilidských vztazích a prohlubuje se u nich praktická dovednost tyto poznatky realizovat v praxi a tím si upevňovat zdravý životní styl. Jsou vzdělávání v oblasti škodlivých látek, aby si uvědomovali následky spojené s užíváním těchto látek a byli schopni správného uvažování při styku s nimi. (Machová, Kubátová, 2010).

Cílem výchovy ke zdraví je také naučit žáky, jak se chovat v mimořádných situacích a jak se vyvarovat úrazům a rozpoznat tato ohrožení jejich zdraví. Posiluje u žáků samostatnost, sebeuvědomění a sebedůvěru. Obecně lze konstatovat, že výchova ke zdraví probíhá ve třech rovinách – jedinec, skupina, obyvatelstvo, tzn. na úrovni individuální, komunitní a celospolečenské. Program „Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století“, ze kterého vyplývá obsah výchovy ke zdraví, vytvořila Světová zdravotnická organizace (WHO). Obsah výchovy ke zdraví dále vychází z dalších dvou dokumentů, které byly schváleny vládou ČR, konkrétně z „Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR Zdraví pro všechny v 21. století“ a „Akčního plánu zdraví a životního prostředí ČR“. (Machová, Kubátová, 2010).

Obor výchova ke zdraví je součástí péče o zdraví a čerpá např. z pedagogických, sociálních, lékařských a psychologických vědních oborů a jejich poznatků. K efektivitě výchovy ke zdraví je zapotřebí, aby se jednalo o činnost soustavnou a srozumitelnou. Musí být také konkrétní, systematická a podložená novými poznatky vědy. Je nezbytné, aby

směřovala do zdravotní, psychické, sociální a eventuálně do duchovní oblasti. (Havlinová a kol., 1998)

Na druhém stupni základních škol patří mezi specifické cíle výchovy ke zdraví naučit žáky orientovat se v problematice zdraví společně s osvojením základních praktických dovedností. Žáci by měli umět poskytnout první pomoc při ohrožení života a zdraví druhé osoby a zároveň si zachovat své. Pochopit význam zásad tělesné a duševní hygieny pro udržení zdraví a získat praktické dovednosti v této oblasti. Důležité je naučit žáky, jak nepodlehnout tlaku, který by vedl k protispolečenskému chování, například užívání drog, krádeže, kriminalita. Pochopit důležitost rodiny, domova a své sociální role, které se v průběhu dospívání budou měnit. Orientovat se v základních otázkách lidské sexuality a pochopit, že zdravý životní styl je nedílnou složkou vlastních hodnot. V neposlední řadě rozvíjet u žáků komunikační schopnosti (verbální i neverbální). Schopnost sebeuvědomování a sebepoznání, které vede k dalšímu rozvoji osobnosti. Žáci by měli upřednostnit zdravé a aktivní využívání svého volného času, například volbou sportovních aktivit. Na druhém stupni se potom klade důraz především na pochopení odpovědnosti za navazování partnerských vztahů a povinnosti související s převzetím rodičovské role. Další rozvíjení vědomostí z oblasti lidské sexuality a v oblasti sexuálního zdraví (umět se odpovědně rozhodovat). A nakonec informovat o rizikovém sexuálním chování a jeho prevenci. (Mužiková, 2006)

2 POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PROSTŘEDEK PODPORY ZDRAVÍ

Stále platí, že pohybová aktivita je pro zdraví klíčová. Proto je velice důležitým a nezbytným prostředkem v podpoře zdraví všech věkových kategorií. Jestliže se zaměříme na mládež, je nespočet možností podpory zdraví právě cestou pohybových aktivit. Tyto činnosti podporující zdraví mohou být prováděny formou od nejpřirozenějších pohybů člověka (chůze – procházky v přírodě, pochody aj.) až po tanec a sporty, které jsou na koordinaci či fyzickou zdatnost náročnější.

2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA

Jak bylo již zmíněno, pohyb je součástí našeho každodenního života a je bezesporu jedním z nejdůležitějších činitelů zdraví. Pohybová aktivita (PA) má v životě každého člověka velice důležitou roli a to nejen z důvodů zdravotních, ale také z důvodů sociálních, duševních a ekonomických. Má také nezastupitelnou úlohu v prevenci onemocnění, správného chodu organismu a dále v léčbě řady civilizačních chorob. Je velice důležité vědět, že PA nezahrnuje pouze sportovní aktivity jako je atletika, míčové hry, gymnastika a další, ale nahlížíme na ni z mnohem širšího úhlu. I v případě, že nevykonáváme v dané situaci nějaký fyzický pohyb, je naše tělo neustále v pohybu, jelikož nepřetržitě dochází k vnitřním aktivitám v našem těle, které považujeme za pohybové aktivity (např. dech, cirkulace krve, srdeční pohyby a další). (Mužík, Krejčí, 1997)

Jak jistě víme, pohyb je považován za základní vyjadřovací prostředek lidí už od nepaměti. Pohybem dokážeme vyjádřit naše pocity, nálady a je prvotní formou lidské komunikace. (Machová, Kubátová a kol., 2009) Proto je velice důležité formovat správné pohybové dovednosti už od útlého věku, neměli bychom je opomínat ani u dospívajících a starších jedinců. Jedním ze zásadních problémů dnešní společnosti je hypokinetický, jinak řečeno sedavý způsob života, a proto je třeba budovat pozitivní vztah k pohybu. (Mužík, Krejčí, 1997)

I u dítěte může vzniknout hypokinetický syndrom, především kvůli přehnanému strachu či nepochopení potřebám dítěte ze strany rodičů. Pokud bychom u dítěte vytvořili takovou pohybovou nedostatečnost, která působí negativní vztah k pohybu, může vést i k naprosté izolaci jedince. Zásadní dopad nedostatku pohybu, může mít vliv hlavně na psychický vývoj, proto pokud dítě netrpí nějakým závažným onemocněním, nesmíme mu

bránit v pohybu, ba naopak mu vytvořit podmínky pro to, aby se mohlo hýbat co nejvíce. (Čechovská, Tůma a kol, 2009)

2.1.1 POJEM POHYBOVÁ AKTIVITA A POJMY S NÍ SPOJENÉ

Doposud nemá pojem pohybová aktivita přesně danou definici, každý z autorů zabývajících se touto problematikou ji charakterizuje jiným způsobem. Obecně lze říci, že PA je taková činnost, při které probíhají kontrakce kosterního svalstva a při které naše tělo vydává určitou energii. Jak už jsem výše zmínila, můžeme konstatovat, že se nejedná pouze o sportovní aktivity a sport obecně (sport je jen podskupinou), ale může se jednat o jakýkoli tělesný pohyb, který vykonáváme při běžném životním fungování. Frömel a kol. (1999) vysvětlují PA jako souhrn lidského chování, kam patří všechny pohybové činnosti, tzn. naše pohybové jednání, které se projevuje jako specifická pohybová schopnost, dovednost, vědomost jedince a k jeho uskutečnění je zapotřebí zapojení kosterního svalstva a zároveň je čerpána a využívána energie. (Frömel a kol., 1999).

Pohybovou aktivitu lze také popsat ve smyslu každého prováděného pohybu, který je z velké části spojován s přesunem hmotnosti nebo s překonáním odporu, uskutečněný kosterními svaly s nezbytnou potřebou energie k vykonání. Pohybové aktivity můžeme rozdělit do dvou skupin, přičemž do první zařadíme aktivity nestrukturované, jinak také habituální (obvyklé). Tyto PA se využívají primárně v běžném životním režimu k plnění každodenních úkolů, tzn. domácí práce, chůze při nakupování, cesta do zaměstnání, chůze po schodech, péče o potomky a mnoho dalších. Nazýváme je běžnými, jelikož k uskutečnění není potřeba speciálního prostoru, zařízení, vybavení nebo oblečení. Do druhé skupiny potom řadíme pohybové aktivity strukturované, které primárně slouží ke zlepšení či udržení výkonnosti a zdatnosti v konkrétním sportu nebo sportovní aktivitě. Po srovnání těchto dvou skupin zjišťujeme, že na rozdíl od aktivit nestrukturovaných je u strukturovaných zapotřebí určitého vybavení, prostoru, pomůcek, oblečení a jasných pravidel. Zpravidla lidé mívají pro tento druh aktivit vymezenou denní dobu, jsou plánované a organizované, trvají po určitý čas, dají se popsat jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence a dají se podle těchto kritérií hodnotit. (Mužík, Dobrý a kol, 2008)

Dalším důležitým pojmem, který musíme zmínit a je nadřazený pojmu pohybová aktivita, je pohybová aktivnost, která lze formulovat jako rozsah PA, který je určen souhrnem strukturovaných a nestrukturovaných pohybových aktivit, které jsou

vykonávány v určitém čase (např. ve škole, o přestávce, v intervalu dne nebo měsíce atd.). Protikladem k pojmu pohybová aktivnost je pohybová nedostatečnost, která ličí rozsah PA, který už se neztotožňuje s tím, co doporučují lékaři. (Mužík, Dobrý a kol, 2008) Pro lepší orientaci v této problematice je nezbytné uvést několik dalších pojmů, které by mohly být použity v souvislosti s tímto tématem. Již výše uvedený pojem pohybová činnost je ve své podstatě synonymum pro pohybovou aktivitu, tzn. cílený a vědomě řízený (lze i nevědomě, např. pohyby uvnitř těla) pohyb jedince. Jelikož se budeme zabývat pohybovými aktivitami na ZŠ, zmiňme také tělocvičnou činnost.

Tělocvičná činnost je taková pohybová aktivita, jejíž cíle jsou propojeny s cíli tělesné výchovy a rekreační pohybové činnosti. Hlavním atributem je zlepšování zdraví a utváření osobnosti ve smyslu pohybovém a prožitkovém. Naopak hlavním znakem pro sportovní činnost je výkon, soutěživost a provedení určitého pohybu za daných pravidel a k tomu je zapotřebí sportovní pohyb, což je takový pohyb, který je využíván právě pro uskutečnění sportovního výkonu. Tím se dostáváme k pojmu výkon. Výkon, pokud ho chápeme z pohledu sportovní aktivity, je záměrná činnost, kterou vykonáme za určitých podmínek a za určitý čas. Důležité jsou také pohybové schopnosti, které jsou definovány jako předpoklad našeho organismu k pohybovým činnostem. Řadí se do dvou skupin a to na schopnosti kondiční, kam řadíme vytrvalostní, rychlostní, silové; druhou skupinou jsou schopnosti koordinační, kam spadají obratnostní schopnosti. (Hercig, 1994)

Vytrvalostní aktivity jsou takové aktivity, u kterých se pohyb opakuje cyklicky po dlouhou dobu. Rychlostní aktivity mají vysokou intenzitu a dále se dělí do tří skupin – rekreační rychlost, rychlost jednoduchého pohybu a rychlost komplexního pohybu. U silových aktivit převládá silová složka, především zvedání těžkých břemen a dochází k vysoké tlakové zátěži kardiovaskulárního aparátu. V neposlední řadě je důležité zmínit pojem pohybová dovednost, kterou můžeme chápat jako naučenou schopnost provádět určitý pohyb a motoriku, která je řízená vůlí a vykonávaná kosterním svalstvem. (Hercig, 1994)

Měli bychom zmínit také tělesnou zdatnost, někdy označovanou jako fitness či kondice. Je složená ze čtyř složek - složky vytrvalostní, svalové síly, pohyblivosti (kloubů, šlach a vazů) a koordinace pohybu (nervosvalovou souhrou). Pro naše zdraví je nejvýznamnější složka vytrvalostní, která závisí na výkonu plic, srdce, svalů a krevního oběhu. Tělesná zdatnost může být sportovně nebo zdravotně orientovaná. Rozdíl u těchto dvou zdatností je v tom, že u sportovní může docházet k tomu, že nejsou všechny složky rozvíjeny rovnoměrně, proto je zapotřebí vysoce školených trenérů, aby se minimalizovaly

dopady na zdraví jedince. Naopak u zdravotně orientované zdatnosti se všechny složky rozvíjí rovnoměrně a jsou brány ohledy na specifika jedince. (Machová, Kubátová, 2009)

2.2 DŮLEŽITOST POHYBU U DĚTÍ A MLÁDEŽE

Základy pro zdravý a plnohodnotný život se tvoří již od narození. Pohybová aktivita s častým pobytem na čerstvém vzduchu a vyvážený příjem živin je nezbytná pro dosažení správného vývoje dítěte. Pokud je pohybové aktivity nedostatek, může se to projevit na vývoji návyků jedince a tím negativně ovlivnit celý jeho život. Pohyb a sport společně se zdravou a vyváženou stravou jsou tedy bezesporu jedny z nejdůležitějších složek zdravého životního stylu. Každý z nás může tyto složky ovlivnit svým přístupem, myšlením a chováním. Proto bychom měli znát důležitost pohybu v našem životě a tyto informace předávat i do rodin, škol, pedagogům i studentům a v neposlední řadě široké veřejnosti, aby se preventivně předcházelo negativním dopadům při nedodržování zásad zdravého životního stylu. Jak už bylo výše zmíněno, pohybová aktivita je pro jedince nezbytná a velice důležitá. Podle amerického psychologa Abrahama Maslowa je spolu s potřebou potravy, spánku a dalších jednou ze základních fyziologických potřeb každého člověka, tudíž by měla být tato potřeba dostatečně uspokojována, rozvíjena a prohlubována, a to velice důkladně.

Když pronikneme hlouběji do této problematiky, zjistíme, že pohyb je nezbytný pro celou škálu procesů a činností našeho těla. Na důležitost pohybu nesmíme nahlížet jen po stránce fyzického zdraví a kondice, přestože je pohyb samozřejmě velice účinný prostředek prevence v oblasti zdraví, zejména u srdečních chorob nebo onemocnění pohybového aparátu a řady dalších nemocí, kterými se budeme zabývat v dalších kapitolách, ale i z pohledu psychoregeneračního, psychoregulačního a psychorelaxačního. Tyto účinky na naši psychiku se dokonce objeví dříve než např. samotný úbytek hmotnosti. Zejména u dětí a dospívajících je pohyb významný v socializaci, jelikož je považován za velice vhodný způsob trávení volného času a tím zamezuje vzniku nežádoucího chování a nežádoucích sociálních jevů. (Mužík, Krejčí 1997)

I zde je nutno brát ohled na individualitu každého jedince, protože příjemné nebo nepříjemné zážitky mohou mít dopad na využití pohybu v životě člověka. Také nesmíme opomenout vliv pohybu na poznávací procesy. Už od narození pomocí pohybu poznáváme svět, předměty, osoby, procesy a díky těmto získaným poznatkům se vyvíjíme dál, učíme

se orientaci v prostoru a rozvíjíme také uvědomování si vlastní osoby. Kromě již zmíněných přínosů, jsou v našem životě pohybové činnosti, díky kterým zlepšujeme náš postřeh, soustředěnost, logiku a pomáhají nám v rozhodování. Pohybem se rozvíjí komunikační schopnosti, kooperace i kompetice a učíme se sociálním rolím. Můžeme vyjadřovat sympatie a antipatie, svou dominanci či submisivitu. Velice důležité jsou především sportovní aktivity, u kterých dochází k blízkému kontaktu a střetu s ostatními spoluhráči a protihráči. Sportovní aktivity nás učí disciplíně, kázni a mohou vést ke kultivaci osobnosti, kterou můžeme definovat jako tělesnou a duševní jednotu. Samotným cvičením zvyšujeme kreativitu a je třeba dát žákům možnost vystihnout své představy pohybem. Za další vlivy můžeme označit integritu osobnosti, která se vyznačuje harmonií tělesnou, duševní i sociální. (Svoboda, Hošek, 1992)

Příklady, proč je pohybová aktivita důležitá, je mnoho. Nezbytné je také zmínit emoční a relaxační vlivy, kompenzační, adaptační a v neposlední řadě také kondiční a zdravotní. (Svoboda, Hošek, 1992)

Protože devítiletá školní docházka je pro každého povinná a mládež ve škole tráví nejvíce svého času, je nezbytná častá tělesná výchova a pohybová cvičení, která nám pomáhají utvářet pozitivní vztah k pohybu a sportovním aktivitám a upevňovat je jako projev zdraví. Tím se formuje potřeba pohybu v každodenním režimu a to je do budoucna velice žádoucí. Hlavním cílem je tedy upevnit u žáka tyto potřeby a tím zachovat a dále rozvíjet jeho zdraví. Mezi další patří cíle psychomotorické (tzn. dovednosti), které si žák při tělesné výchově a dalších aktivitách osvojí, kognitivní neboli poznávací, které jedinci ukážou správné hybné stereotypy, které pozitivně ovlivňují jeho zdraví a jako poslední cíle afektivní, které vedou k určitým prožitkům při pohybových aktivitách. (Hercig, 1994)

Pohyb je také prevencí proti stresu, protože při pohybových aktivitách (např. tanci nebo relaxačních cvičeních) dochází k vyplavování dopaminu z mozku, který má úlohu právě v přenosu euforických pocitů a také v přenosu pohybových impulzů. Stres snižuje z toho důvodu, že v mozku navozuje pocity dobré nálady, štěstí a vyrovnanosti. Ze zdravotního hlediska pohybová aktivita nejen zvyšuje pohybovou zdatnost, ale například snižuje hladinu cholesterolu. Díky PA se lépe prokrvuje a okysličuje mozek, ulevuje bolestem zad, zpevňuje kosti a tím snižuje možnost vzniku zlomenin. Kůže se lépe prokrvuje a díky tomu se celkově zlepšuje fyzický vzhled. Jak už bylo zmiňováno, je prevencí chronických neinfekčních chorob neboli chorob civilizačních. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Pro většinu populace se může zdraví jevit jako každodenní samozřejmost. Bohužel si jeho hodnotu uvědomujeme, až když nás z různých důvodů opouští. Je pro nás velkým štěstím, že v dnešní době medicína postupuje vpřed velice rychle a objevuje způsoby léčby pro mnoho chorob. Jednu nevýhodu to ovšem má, a to sice tu, že lidé spoléhají na lékaře a podceňují prevenci a péči o své zdraví. (Krejčí, 2008) Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Prvním předpokladem zdraví a výchovy k němu je uvědomit si, jak sami žijeme a vychováváme svoje děti, a jak se snažíme o prevenci nebo nápravu negativních vlivů způsobujících zdravotní oslabení. Musíme tedy dbát na dodržování prevence, nápravy a vytvořit správné životní zvyklosti a návyky (Mužík, Krejčí, 1997)

Pozitivum současné doby je, že společnost hledá a vytváří nové formy péče o lidské zdraví a zaměřuje se zejména populaci dětskou, protože právě děti a mládež tvoří budoucnost. O tom, že podpora zdraví roste, nás mohou přesvědčit vládní dokumenty z roku 2002 (Zdraví pro všechny v 21. století) a tvorba dalších programů, které se zaměřují na péči o zdraví na školách, ale i dalších mimoškolních organizacích. Programy na podporu zdraví, které teď stojí v čele, berou inspiraci už ve starověké kalokagathii, která hovoří o harmonii těla i duše a zároveň zpětně v otázkách společenského procesu, který tvrdil „ve zdravém těle zdravý duch“. (Blahutková a kol., 2005)

Obecně můžeme shrnout, že pohybová činnost je nenahraditelnou životní potřebou a investicí do budoucího života pro každé dítě a tedy pro každého člověka. Ke zdraví člověka ovšem nestačí pravidelná PA v dětském věku, je zapotřebí, aby nás doprovázela až do stáří. Zásadním problémem je, že pohybové aktivity je nedostatek již v dětském věku, a to se odráží i v dalších etapách našeho života. (Mužík, 2007)

Problém klesající pohybové aktivity v pozdějším věku popisuje Frömel a kol. (1999). Aktivita v neorganizované (např. procházky a výlety s rodiči, ...) formě klesá u chlapců i dívek a organizované formy aktivit (např. tělesná výchova, zájmové kroužky, sportovní oddíly,...) jsou z hlediska denního a týdenního režimu nedostačující. (Frömel a kol., 1999) Z výše popsané problematiky tedy vyplývá, že děti je zapotřebí pro pohybovou aktivitu nadchnout a získat. Poté je nutné jejich zájem udržet, aby se PA stala pro jejich rozvoj opravdovým přínosem.

2.3 ZDRAVOTNÍ BENEFITY POHYBOVÉ AKTIVITY

Pro veškeré přínosy a klady, které člověku přináší pohyb, používáme pojem benefity pohybové aktivity, chcete-li možno také zdravotní benefity. Lze je definovat jako určitý osobní výtěžek, zisk a užitek pro zdraví člověka, který pravidelně provádí pohybové činnosti. (Dobry, 2008)

Pravidelnou pohybovou aktivitou předcházíme nejen vzniku řady civilizačních chorob, mezi které patří například obezita, diabetes mellitus nebo infarkt myokardu. Při pravidelném cvičení se obecně zvyšuje ohebnost, pružnost a pevnost našeho těla. Pružnost a pevnost se projevuje především u úponových svalů a kloubních vazů a ohebnost potom u kloubů. Pravidelně prováděná PA dále zvyšuje sílu svalů, klidové napětí svalů a naši vytrvalost. Stejskal ve své publikaci uvádí, že člověk, který pravidelně sportuje, umí lépe využít zásobní tuky a naopak ušetřit zásobní cukry, kterých má lidské tělo relativně malé množství. (Stejskal, 2004)

Jak už bylo výše zmíněno, pohyb snižuje vznik kardiovaskulárních chorob a to přibližně až o polovinu. Froměl uvádí, že lidé bez pravidelné aktivity, kteří se nijak tělesně ani rekreačně nenamáhají, trpí dvakrát častěji příznaky deprese než lidé, kteří svůj volný čas aktivně využívají. (Froměl, 1999)

Mnoho autorů zabývajících se benefity pohybové aktivity zkusilo vytvořit souhrn všech pozitiv. Uvedme tedy především benefity týkající se dětí a mládeže, kterými se zabývala ve své publikaci Stackeová (2009). Uvádí, že k hlavním benefitům pohybových aktivit v dětském a dospívajícím věku řadíme především vývoj zdatnosti srdce, cév a svalů. Zvyšuje se hustota a odolnost kostí, má vliv na složení těla, tím, že se zvyšuje podíl aktivní tělesné hmoty a snižuje se depresivita. (Stackeová, 2009)

Mezi další významné zdravotní benefity pohybové aktivity patří například:

- Snížení vzniku rakoviny – nejen obecně, ale je prokázáno snížení vzniku konkrétních nádorů (střeva a konečníku, prsu, dělohy, plic)
- Snížení rizika vzniku cukrovky – diabetu II. typu
- Prevence osteoporózy – řídnutí kostí
- Prevence bolestí zad, potíží s páteří a podobně
- Prevence potíží s trávením (zácpa, hemeroidy)
- Snížení krevního tlaku a současně napomáhá naopak při příliš nízkém tlaku

- Snížení celkového cholesterolu a zvýšení prospěšného HDL – cholesterolu
- Udržení správné tělesné hmotnosti
- Podporuje činnost imunitního systému a metabolismus
- Zlepšuje dechové funkce, duševní zdraví a spánek

Je zřejmé, že motivace k pohybu vzhledem ke všem jejím benefitům, které zde byly uvedeny, by měla být velká. Proto je nutné, aby mládež tyto výhody pravidelné pohybové aktivity a zároveň i nevýhody, které vznikají při nedostatečné činnosti, znala. V případě, že bude mládež vědět „proč?“, bude náprava mnohem efektivnější.

3 POHYBOVÉ AKTIVITY VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

U dnešních dětí a mládeže se pohybové aktivity rapidně snižují. Stoupají počty dětí, které necvičí a mají nedostatečnou pohybovou aktivitu a to dokonce i s vědomím rodičů. Děti tráví většinu svého času u počítačů, televizí a tím se snižuje čas, který by mohly trávit venku s ostatními. Vzhledem k zaměření této práce především na žáky staršího školního věku je nutné zmínit, proč a jaké pohybové aktivity by měly být s mládeží prováděny.

Ve starším školním věku probíhá puberta, která je obdobím velkých změn. Je spojena s velice rychlým růstem, změnami utváření a složení těla, svalová síla se zvyšuje, dozrávají kosti, ale je důležité zmínit, že pevnost šlach a vazů zůstává stejná. Vzhledem k těmto fyziologickým, ale i psychickým změnám je z hlediska pohybu toto období považováno za velice kritické. Stálá podpora pohybu je nezbytná, zároveň je zapotřebí monitorovat svalový vývoj a správné držení těla. Podporovat se dále musí rovnoměrný rozvoj postavy, konkrétně potom používat kompenzační cviky především na břišní a zádové svalstvo, které má tendenci ochabovat kvůli hypokinetickému způsobu života.

Nadále by měly být pohybové a sportovní aktivity různorodé, aby nedocházelo jednostrannému rozvoji svalových partií. Je nezbytné vyhnout se jednostranné zátěži, aby nebyly jednotlivé partie zatěžovány více než ostatní a byla dodržována určitá rovnováha. (www.zsahfren.cz; on-line) Například svaly rukou na úkor zádových nebo vysoký rozvoj svalů dolních končetin na úkor svalů zádových, což bývá časté u běžců. Z těchto důvodů jsou důležité pravidelné návštěvy u lékaře zaměřené především na správné držení těla a páteř. Potřeba odpočinku a aktivního odpočinku se výrazně zvyšuje a s ní se zvyšuje i potřeba dostatečně nepodporovaných dovedností, především soutěživosti a svalové síly. Období puberty je také známé zvyšujícím se vlivem vrstevníků na osobnost. Autorita rodičů, trenérů a pedagogů klesá a je velice těžké děti motivovat a směřovat správným směrem. Důležité tedy je, aby děti u sportu vydržely a měly sport především jako zábavu a vyplňovaly jím svůj volný čas. Dalším důležitým faktorem v tomto období je zvýšený nárok na intelektuální složku dětí ve škole. Díky tomu jsou nuceny věnovat více času učení a na tréninky jim ho tolik nezbyvá. V tomto důsledku jsou často vyřazovány z vrcholových sportovních oddílů a hrozí nebezpečí, že díky této zkušenosti mohou mít ke sportu obecně negativní vztah. Dítě se tedy musí i v případě, že taková událost nastane, udržovat nadále a trvale u pohybových a sportovních aktivit. (www.zsahfren.cz; on-line)

Je tedy zřejmé, že jedním z nejdůležitějších míst, kde je možné podporovat pohybovou aktivnost mládeže a tím podporovat i jejich zdraví je škola. Školní osnovy mohou významně ovlivnit vztah žáků k pohybovým činnostem, proto se školní prostředí považuje za důležitou determinantu zdraví, se kterým pohybové aktivity úzce souvisí. Škola žákům dává možnosti pro pohyb a to především prostřednictvím tělesné výchovy, rozmanitých školních programů a dalších aktivit, které nejsou součástí školních osnov. Žáci staršího školního věku jsou rizikovou skupinou, jelikož vliv autorit u nich klesá. Proto je v tomto období velice důležité dbát na aktivnost žáků, aby se u nich minimalizovalo riziko vzniku nežádoucího chování a především také poruch spojených se zdravým fungováním organismu.

3.1 MOŽNOSTI ZAŘAZENÍ POHYBU DO ŠKOLNÍHO REŽIMU ŽÁKA 2. STUPNĚ

Jak už bylo v předchozích kapitolách zmíněno, pohybových aktivit, které spadají do školní výuky, je nedostatek. Pokud budou žáci aktivní pouze v hodinách tělesné výchovy a ve volném čase nikoliv, mluvíme o velkém nedostatku pohybu. Proto by měli pedagogové zařazovat pohyb do veškeré další výuky v průběhu celého dne. Mužik a Krejčí (1997) uvádějí mimo obvyklou hodinu tělesné výchovy organizační formy pohybu pro 1. stupeň, ze kterých je možno vzít si inspiraci a popsat je s ohledem na žáky druhého stupně takto:

1. Pohybová činnost před výukou

U žáků druhého stupně bychom mohli pohybovou činnost před zahájením výuky realizovat ve třídě či tělocvičně. Aktivitu volíme vzhledem k věku žáků. Můžeme zvolit jógová cvičení nebo jiná balanční cvičení například ve dvojicích. U starších žáků si musíme dávat pozor na negativismus a nechť veškerá pohybová cvičení provádět. Proto by bylo vhodné zapojit žáky do diskuze a společně probrat možnosti pohybových činností před výukou, aby aktivity probíhaly v optimistické atmosféře.

2. Pohybová činnost během výuky - tělovýchovné chvíle

Pohybovou činnost během výuky realizujeme ve třídě. Pro starší žáky volíme protahovací a uvolňovací cviky v sedu nebo ve stoje. Učebny lze vybavit malými overbally nebo velkými gymnastickými míči a podle potřeby je do výuky zařadit.

Podle kreativity učitele lze zařazovat pohyb i do výkladu v jednotlivých předmětech (například při hodině českého jazyka při procvičování velkých a malých písmen – ti, kteří by zvolili velké písmeno, stojí, ostatní udělají dřep).

3. Pohybová činnost o přestávkách

Pohybovou činnost o přestávkách můžeme realizovat v tělocvičně, na chodbě, ve třídě, podle toho jakými prostory škola disponuje. O přestávkách lze žáky k pohybu pouze motivovat pomocí různého vybavení. Například stolní tenis, možnost hry s míčem apod..

4. Pohybová činnost ve školní družině

Jelikož na většině škol fungují školní družiny pouze pro žáky 1. stupně, pohybová činnost v družině není ideální. Ovšem je tu možnost individuální dohody s žáky a umožnění pohybové činnosti v prostorách školního hřiště či tělocvičny i po skončení vyučovací doby. Zde by byl nutný dospělý doprovod v případě nějakého úrazu a z důvodu kázně žáků. Proto bychom měli pro starší žáky volit spíše další pohybové činnosti, o kterých se budeme zmiňovat v bodě číslo šest.

5. Cvičení v přírodě

Cvičení v přírodě je pro žáky velice příznivé. Jednak pohyb na čerstvém vzduchu je v rámci podpory zdraví důležitý. Další skutečností je fakt, že mládež změní v průběhu dne prostředí, které je jinak po celý den jednotvárné (školní chodba a lavice). V přírodě mohou žáci využít poznatky a vědomosti i z jiných hodin a zažít další zábavné formy pohybu, jiné než to, které zažívají v tělocvičně.

6. Další pohybové činnosti

U žáků druhého stupně jsou žádoucí například lyžařské výcviky, společné výlety a další školní akce. Lze volit i netradiční pohybové činnosti, které jsou pro starší děti zábavné (např. laser games, squash, in-line bruslení atd.) nebo hry a aktivity, které nejsou zařazeny do běžné výuky tělesné výchovy. Lze sem zařadit i jiné školní iniciace, např. tvořit pro mládež tematické týdny a další.

3.2 POHYBOVÉ AKTIVITY VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ NA 2. STUPNI ZŠ JAKO SOUČÁST RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Pohybové aktivity ve výchově ke zdraví v RVP ZV najdeme v části C, kapitole 5.8 Člověk a zdraví. Tato kapitola je dále členěna na dvě podkapitoly, které nesou názvy vzdělávacích oborů Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Člověk a zdraví je vzdělávací oblast, která žákům dodává základní impulsy (poznatky, činnosti, způsoby chování), které mají vliv na zdraví člověka. Žáci se s těmito podněty se žáci dále seznamují a učí se jak je aktivně využívat ve svém životě. Žáci se v této vzdělávací oblasti učí především poznávat sami sebe a hodnotu zdraví. Jaká jsou rizika a problémy v této oblasti. Jak se chovat v běžných i mimořádných situacích ohrožujících zdraví jejich i ostatních. Osvojují si schopnosti rozhodování, které poté vedou k zachování či posílení zdraví.

Obecně lze říci, že se jedná o poznávání životních hodnot a naučení se s nimi řádně zacházet, utvářet si k nim postoj a jednat v souladu s nimi. Tyto záměry je třeba v základním vzdělávání naplňovat na činnostech, situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví a tak, aby k nim byli žáci aktivně motivováni. Důraz je kladen především na praktické dovednosti a jejich aplikaci do modelových situací i v rámci školy. Je tedy nezbytné, aby byl režim školy v souladu a tím, o čem se žáci učí a co je pro ně z pohledu zdraví žádoucí. Nejprve je vzdělávání žáků ovlivněno pozitivním příkladem učitele a později se přistupuje k větší samostatnosti a odpovědnosti žáků. Tato vzdělávací oblast je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech výchova ke zdraví a tělesná výchova, do které je řazena zdravotní tělesná výchova.

Na vzdělávací oblast Člověk a svět svým obsahem navazuje právě výchova ke zdraví. Obecně můžeme říci, že vzdělávací oblast Výchova ke zdraví, vede žáky k rozvoji všech složek zdraví (sociální, psychické a fyzické), osvojení si zásad zdravého životního stylu a rozvíjí u žáků poznatky o sobě a společnosti (mezilidských vztazích, rodině, manželství, škole, vrstevnicích), jelikož je také velice úzce spjata s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Vzdělávací obor tělesná výchova směřuje nejen k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, ale také k účinkům pohybových aktivit na organismus člověka.

Postupuje se od spontánních pohybových aktivit k řízeným a výběrovým. Jde zde o schopnost samostatně ohodnotit svou zdatnost pro uspokojování svých potřeb a regeneraci a kompenzaci pro podporu a ochranu zdraví. Dovednosti žáků se hodnotí na základě individuálních výkonů jednotlivce, jelikož každý má jiné vrozené dispozice,

růstové předpoklady a zdravotní stav žáků. Důležité je zjišťování různých oslabení žáků a jejich náprava v běžné tělesné výchově, popřípadě ve zdravotní tělesné výchově. Stanovené cíle týkající pohybových aktivit jsou následující:

- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.(www.msmt.cz; on-line)

3.2.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. STUPEŇ

Očekávané výstupy na 2. stupni základních škol jsou stanoveny ve třech oblastech:

- činnosti ovlivňující zdraví,
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností,
- činnosti podporující pohybové učení.

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy - 2. stupeň

- žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti začazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- žák usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
- cíleně se žák připraví na pohybovou činnost a její ukončení
- žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem; vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity
- žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu
- žák využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
- žák chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy, změří úroveň své tělesné zdatnosti

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy - 2. stupeň

- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- žák posoudí provedení pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy – 2. Stupeň

- žák užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
- žák naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaných, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- žák rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je
- žák spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- žák zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci(/www.msmt.cz; on-line)

3.2.2 ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. STUPEŇ

Očekávané výstupy - 2. stupeň

- žák uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- žák zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
- žák se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotních oslabení

(www.msmt.cz; on-line)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Praktickou část bakalářské práce tvoří výzkum. Následující kapitoly se podrobněji zabývají konkrétními otázkami a odpověďmi souvisejícími s cíli, druhy a metodami výzkumu, následným zpracováním a závěrečným vyhodnocením.

4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE

Cílem výzkumného šetření v bakalářské práci je zjištění současného stavu pohybových aktivit ve výchově ke zdraví na základních školách z pohledu žáků 9. tříd. Zvláště pak vztah žáků k pohybovým aktivitám a podporu pohybu nejen ze strany pedagogů a vedení škol, ale také ze strany žáků samotných. Zda školy umožňují dostatečný prostor pro pohyb a zda je u mládeže dostatečně vybudován pozitivní vztah k pohybovým činnostem. Dílčím úkolem práce byla analýza toho, zda žáci vědí, co je to zdraví a nechybí jim všeobecný přehled o rizicích, způsobených nedodržováním zdravého životního stylu, do kterého pohybová aktivita bezesporu patří. Záměrně byli zvoleni žáci 9. tříd, a to nejen z důvodu jejich schopnosti již reagovat na dotazy, vyšší zralosti i v sociálním rozměru jejich vnímání, ale také z důvodu vytvoření současného náhledu na tuto problematiku u mládeže.

4.2 DRUH VÝZKUMU

Vzhledem k cílům byl zvolen pro praktickou část kvantitativní druh výzkumu. Důvodem, který k tomu vedl, byla primárně možnost oslovení většího počtu respondentů. Vzhledem k této skutečnosti se metoda zdála nejvhodnější. V potaz byla vzata i relativní časová nenáročnost, jelikož bylo možno získat poměrně velké množství informací za krátkou dobu.

4.3 METODA SBĚRU DAT

Z informací uvedených v předchozích kapitolách vyplývá, že metodou výzkumu se stal dotazník vlastní tvorby. Tato metoda umožnila, již zmíněnou nespornou výhodu, a to

získat více informací v kratším časovém horizontu, než by tomu bylo například u jiných metod. Dotazník obsahuje dvacet tři otázek, z toho čtyři otevřené, šest s možností doplnění vlastní odpovědi a jedna s požadavkem slovního upřesnění odpovědi. Zbylé otázky jsou uzavřené, u všech je možnost výběru jen jedné odpovědi. Do dotazníku byly řazeny otevřené otázky z důvodu zpětné vazby žáků a také proto, aby pro ně vyplnění nebylo pouhé kroužkování, ale aby se zamysleli nad tím, co vyplňují. Otázky zahrnovaly především oblasti podpory pohybových aktivit ve výchově ke zdraví. Dále vztah žáků k pohybovým aktivitám nejen ve škole, ale také ve volném čase a objevilo se i několik otázek v duchu zdravotním. Hodně otázek bylo směřováno k tělesné výchově, jelikož touto cestou mají učitelé největší možnost posílení kladného vztahu k pohybu. Dotazník všichni žáci vyplňovali anonymně.

4.4 TVORBA DOTAZNÍKU

Při tvorbě dotazníku byla pozornost nasměrována především na otázky, které se zdály vzhledem k ostatním výzkumům, do kterých bylo možno nahlédnout prostřednictvím literatury nebo internetového prostředí, nedostatečně nebo vůbec zodpovězené. Problematika pohybových aktivit ve výchově ke zdraví se na základních školách poměrně často řeší hlavně na prvním stupni a druhý stupeň je v tomto směru více opomíjen. Týká se to bezesporu motivování žáka do pohybových aktivit. Druhý stupeň, v první řadě deváté ročníky, jsou již poměrně vyspělé a čím dál tím rychleji se jim utváří jejich vlastní individuální osobnost. Motivovat žáky v pubertálním období je mnohdy nadlidský úkon, vzhledem k faktu, že jsou neustále sledováni ostatními spolužáky. Ve chvíli, kdy se tato skutečnost podcení, může mít žák v dalších letech problém s pozitivním přístupem k pohybu jako takovému, což má vliv na vedení zdravého životního stylu. Dotazníky měly poukázat na tento problém a zjistit, jaký vztah mají žáci devátých tříd k pohybovým aktivitám.

4.4.1 TVORBA JEDNOTLIVÝCH POLOŽEK V DOTAZNÍKU

Ve výzkumu bylo podstatným výstupem, zda jsou žáci v devátých třídách schopni sami odpovídat na otevřené otázky na téma zdraví a jestli škola podporuje i pohybové aktivity mimo klasickou tělesnou výchovu. Dalším zajímavým tématem byla obecně

otázka, jaké pohybové aktivity jsou pro žáky zábavné. Zda škola podporuje zdravý životní styl, dává mládeži prostor a možnosti v této oblasti nebo nikoliv. Chápou-li žáci důležitost pohybu a jeho vlivu na zdraví, či nemají již v současné době zdravotní problémy. Toto vedlo k tvorbě jednotlivých konkrétních otázek, které byly do dotazníku zařazeny. Pro lepší orientaci a přehlednost jsou otázky poskládány tak, aby se žáci museli zamyslet nad svým režimem a zároveň automaticky odpověděli na věci, které jim přijdou samozřejmé – pro výzkumné šetření tím pádem velmi vypovídající o školním prostředí, ve kterém pohybové aktivity zažívají. Níže jsou v bodech uvedeny důvody zařazení jednotlivých otázek do dotazníku.

- Informace o pohlaví a věku je pouze statistickou informací, pro lepší orientaci ve výsledcích a představě o respondentech.
- Otázka číslo 1 je základním pilířem dotazníku, poukazuje na zálibu žáka spíše v aktivním nebo pasivním trávení času. Od této otázky se pak odvíjí další odpovědi.
- Otázka číslo 2 se ptá žáka na konkrétní činnost, kterou upřednostňuje. Důležitým aspektem bylo, zda své činnosti směřuje spíše k těm smysluplnějším či nikoli.
- Otázka číslo 3 je otázkou přímo směřující k tělesné výchově a její oblíbenosti.
- Otázka číslo 4 se zaměřuje na trávení času ve škole o přestávkách, šlo o získání informace o další dílčí části zdravého životního stylu dětí a mládeže.
- Otázka číslo 5 se týká pohledu žáka na učební plán, který je v tělesné výchově samozřejmostí jako u dalších plnohodnotných předmětů ve škole.
- Otázka číslo 6 zjišťuje, zda je škola i mimo jasnou školní osnovu aktivní v podporování žáků v pohybových aktivitách, zdali mají žáci o aktivity zájem a jsou o nich dostatečně informováni.
- Otázka číslo 7 navazuje úzce na smysl otázky číslo 6. Jde zde o zjištění informací, jakými způsoby školy pohybovou aktivitu u žáků podporují.
- Otázka číslo 8 se opírá o fakt, jestli se dostatečná nebo nedostatečná pohybová aktivita podepisuje na tělesném zdraví žáka.
- Otázka číslo 9 navazuje na otázku číslo 8 a stejně jako ta, se zabývá tělesným zdravím mládeže.
- Otázka číslo 10 se ptá na možnosti, které nabízí škola v rámci pohybově-pobytočných akcí v rámci školního roku – lyžařský výcvikový kurz, cyklistický,

turistický výcvikový kurz atd. Zde je také hlavním důvodem zjistit míru podpory pohybu ze strany školy.

- Otázka číslo 11 je zařazena z důvodu získání zpětné vazby žáků a případné inspirace pro pedagogy.
- Otázka číslo 12 je zařazena ze stejného důvodu viz otázka číslo 11.
- Otázka číslo 13 má ukázat, zda i jindy než při hodině tělesné výchovy mají žáci zařazena tělesná cvičení.
- Otázka číslo 14 je do dotazníku zahrnuta z důvodu zjištění schopnosti samostatně odpovídat na otázky z oblasti zdravého životního stylu, z čehož vyplývá i informovanost žáků v tomto směru.
- Otázka číslo 15 je zvolena kvůli posouzení dostatečné pohybové aktivity v době strávené ve škole.
- Otázka číslo 16 zjišťuje, do jaké míry ovlivňují školní tělesné aktivity i pohybové aktivity žáka mimo školní docházku. Jestli se snaží rozšířit svoje pohybové aktivity i mimo školu či nikoliv.
- Otázka číslo 17 subjektivně podle žáka zhodnocuje, jestli se škola stará o jeho zdraví a je-li to efektivní.
- Otázka číslo 18 je zvolena ze stejného důvodu, jako otázka číslo 14.
- Otázka číslo 19 má ukázat, co je pro žáky nejpřijatelnější forma pohybu. Na tuto otázku musí odpovědět i ti žáci, kteří nemají k pohybovým aktivitám pozitivní vztah, a ukazuje tím, co je obecně nejoblíbenější pohyb.
- Otázka číslo 20 je zacílena přímo na zamyšlení se nad tělesnou výchovou a tím, co by žáci při tělesné výchově vykonávali nejraději.
- Otázka číslo 21 patří stejně jako otázky číslo 8 a 9 do oblasti dopadu nedostatečných pohybových aktivit na zdraví. Pravděpodobnost, že odpovědi žáků souvisí s pohybovou aktivitou, je vysoká.
- Otázka číslo 22 je podstatná z důvodu pohledu žáků na vedení a průběh tělesné výchovy a dalších vyučovacích předmětů ve škole.
- Otázka číslo 23 je zařazena kvůli zmapování současné situace výskytu zdravotní tělesné výchovy na základních školách.

4.5 ZKOUMANÝ VZOREK

Výzkum byl realizován v pěti školských institucích, respektive školách Plzeňského kraje. Konkrétně na 20. Základní škole a 25. Základní škole v Plzni, Masarykově základní škole v Horní Bříze, Základní škole v Plasích a Základní a Mateřské škole Karla Klostermanna v Železné Rudě. Jedná se o dvě školy nacházející se ve velkém městě a tři v menším, které navštěvují též žáci z přilehlých vesnic.

- Masarykovu základní školu v Horní Bříze navštěvují převážně děti z Horní Břízy, ale také z Trnové, Hromnic, Žichlic, Chotiné, Ledec, Žilova, Stýskal, Tatiné a z dalších okolních obcí. Je úplnou základní školou a ve školním roce 2015/2016 školu navštěvuje 349 žáků. Ke škole patří atletický stadion a tenisové kurty. Výzkumné šetření probíhalo u 51 žáků z toho 27 chlapců a 24 dívek.(www.zshornibriza.cz; on-line)
- 20. Základní škola v Plzni je úplnou základní školou. Škola disponuje školní družinou, jídelnou a několika venkovními hřišti. Z této školy se zúčastnilo výzkumu 33 žáků z toho 18 chlapců a 15 dívek.(www.20zsplzen.cz; on-line)
- ZŠ Plasy je stejně, jako školy v Plzni úplnou základní školou a vyučování zde probíhá v plném rozsahu, tzn. od první do deváté třídy. Ke škole také náleží školní jídelna, družina a Dům dětí a mládeže. Z této školy se výzkumu zúčastnilo celkem 26 žáků z toho 17 dívek a 9 chlapců. (www.zsplasy.cz; on-line)
- Úplná 25. Základní škola v Plzni je školou s rozšířenou výukou tělesné výchovy se zaměřením na badminton, basketbal a golf. Ke škole patří školní klub, jídelna a další. Školu navštěvuje 910 žáků z Plzně a okolí ve školním roce 2015/2016. Výzkum probíhal u 63 žáků devátých tříd – 32 chlapců a 31 dívek. (www.zs25plzen.cz; on-line)
- Základní a Mateřská škola Karla Klostermanna je úplnou základní školou. Školu navštěvuje okolo 160 žáků, z nichž nemalá většina dojíždí z okolních obcí. V areálu školy je školní hřiště s běžeckými drahami a doskočištěm. Dotazník

byl vyplněn 29 žáky z toho 19 chlapci a 10 dívkami. (www.skolaruda.cz; on-line)

Výzkumu se zúčastnilo celkem 202 respondentů, tvořili je žáci 9. tříd uvedených základních škol. Pro realizaci byli osloveni pedagogové a vedoucí pracovníci těchto zařízení. Oslovení probíhalo osobně, telefonicky nebo e-mailem. Zároveň proběhla konzultace, při které byl zmíněn záměr výzkumu a podrobné informace o způsobu zadávání. Dále byl domluven přibližný termín vrácení dotazníků, který se u každé školy individuálně, podle možností trochu lišil. Při samotném vyplňování dotazníků jsem na jednotlivých školách nebyla osobně přítomna. Dotazník zadávali pedagogové školy, kteří byli informováni o správném postupu. Všichni byli ochotni dohlédnout na správné vyplnění dotazníků, aby nedocházelo k nejasnostem či komplikacím při jejich vyplňování. Veškerá komunikace a spolupráce proběhla bez problémů a dotazníky byly vráceny v termínech, které byly domluveny.

4.6 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT

Dotazník byl zpracováván v průběhu prosince roku 2015 a ledna 2016. Samotné šetření na základních školách potom probíhalo na konci měsíce února roku 2016.

Data byla zpracována využitím počítačového programu Microsoft Excel 2010 a poté byl využit Microsoft Word 2010. Dotazníková data byla zpracována metodou statistického součtu a analýzou četnosti variant ze získaných odpovědí. Dále byla vyhodnocena a popsána zpětná vazba respondentů u otevřených otázek. Ke každé uzavřené otázce byly vytvořeny grafy doplněné tabulkami. Grafy znázorňují, jak žáci na jednotlivých školách odpovídali a jaký je výsledný souhrn všech škol dohromady.

V každém grafu jsou pro lepší přehlednost barevně odlišené možnosti odpovědí, znázorněné ve sloupcích a číselně označen počet žáků, kteří na dané škole danou odpověď vybrali. Takto je znázorněn i souhrn. V tabulce pod grafem najdeme absolutní četnosti, zaokrouhlené na celé číslo a relativní četnosti odpovědí, zaokrouhlené na dvě desetinná místa, jednak na jednotlivých školách, tak stejně jako u grafu i sumář.

4.7 STANOVENÍ ZÁKLADNÍCH HYPOTÉZ

Hypotézy vycházejí ze společných znaků jednotlivých otázek a týkají se nejpodstatnějších myšlenek a témat této problematiky.

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že žáci 9. tříd budou sympatizovat spíše s pasivnějšími formami vyžití.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že pohybových aktivit bude u žáků 9. tříd velký nedostatek, a to ze strany žáků samotných, ale i ze strany školy, která by měla pohybové aktivity zařazovat co nejvíce a tím žáky v jejich oblíbenosti podporovat.

Hypotéza č. 3: Soudím, že informovanost v oblasti zdraví a zdravého životního stylu bude u žáků 9. tříd na relativně dobré úrovni.

Hypotéza č. 4: Domnívám se, že žáci 9. tříd budou více unavení, náchylní k nemocem a bolestem pohybového aparátu.

4.8 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

S velkým překvapením bylo možno použít pro zpracování výzkumného šetření všech 202 vyplněných dotazníků. Z důvodu lepší orientace byla každá otázka dotazníku vyhodnocena samostatně a k ní přiřazen graf a tabulka s výsledky. Zhodnocení jednotlivých položek a celkové zjištění se nachází v následující kapitole.

5 ANALÝZA ODPOVĚDÍ - GRAFICKÁ A PÍSEMNÁ INTERPRETACE

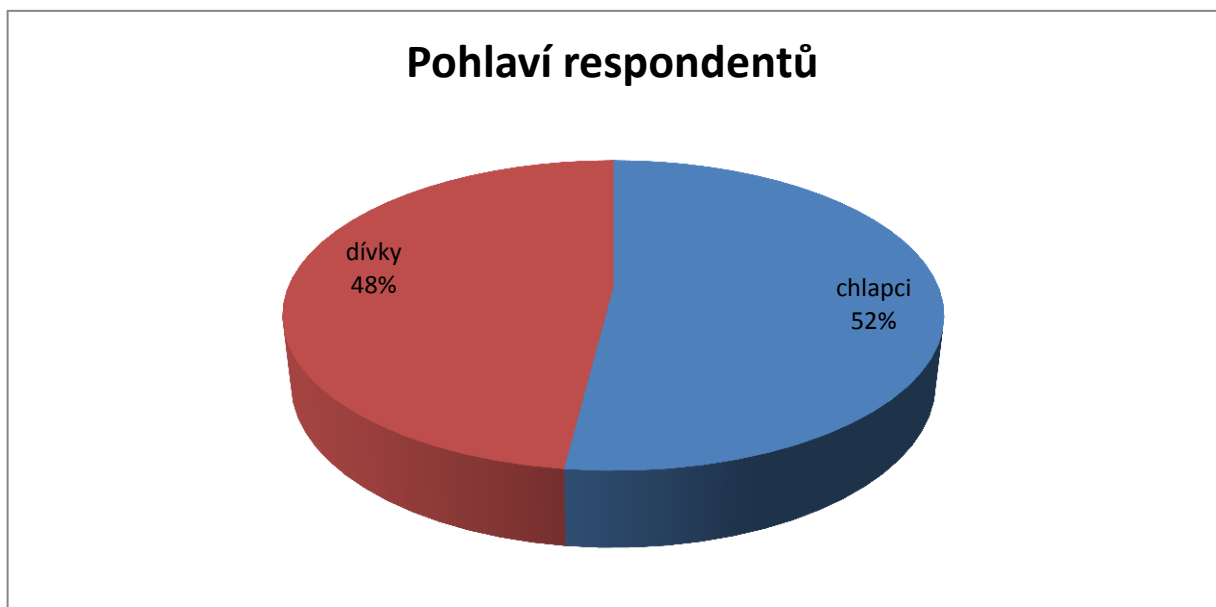
Jak už bylo zmiňováno, dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 202 respondentů. Níže se nacházejí grafy a tabulky s písemným zhodnocením jednotlivých otázek. Jelikož jsou věk a pohlaví pouze otázky přibližující typ respondentů, je u nich vytvořen pouze výšečový graf bez tabulky.

5.1 VYHODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH OTÁZEK

A) Pohlaví respondentů?

Z celkového počtu 202 respondentů se celkem zúčastnilo 97 dívek a 105 chlapců vybraných ZŠ. Pohlaví je zde čistě statistickou informací a v tomto výzkumu nemá velkou váhu. Stejně jako informace o věku viz otázka B), je pohlaví vloženo z důvodu lepší představy o respondentech, kteří se do výzkumu zapojili.

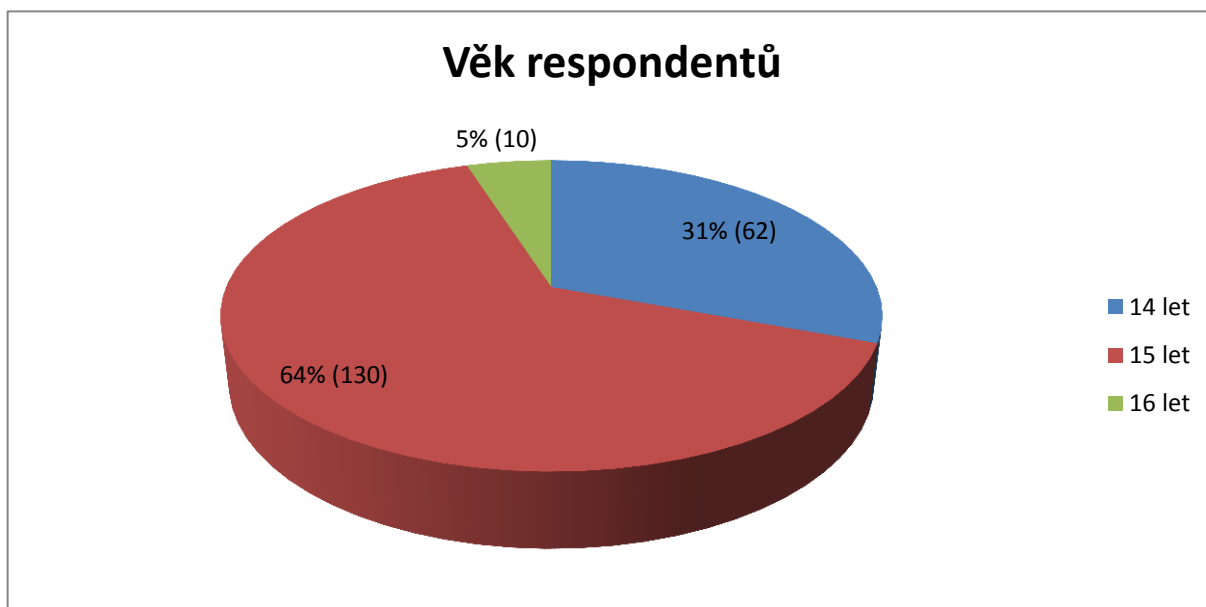
Graf A: Znázorňuje pohlaví respondentů



B) Věk respondentů?

Informace o věku je dalším čistě statistickým údajem, jelikož jak bylo zmiňováno v kapitole 4.5, respondenty tvořili pouze žáci devátých tříd vybraných ZŠ. Respondenti se rozdělili na tři věkové kategorie – 14 let, 15 let a 16 let. Nejvíce jich spadá do skupiny patnáctiletých (130), dále následuje skupina čtrnáctiletých (62) a nejméně bylo šestnáctiletých (10). Grafické znázornění s procentuálním zastoupením viz níže Graf B.

Graf B: Znázorňuje věk respondentů

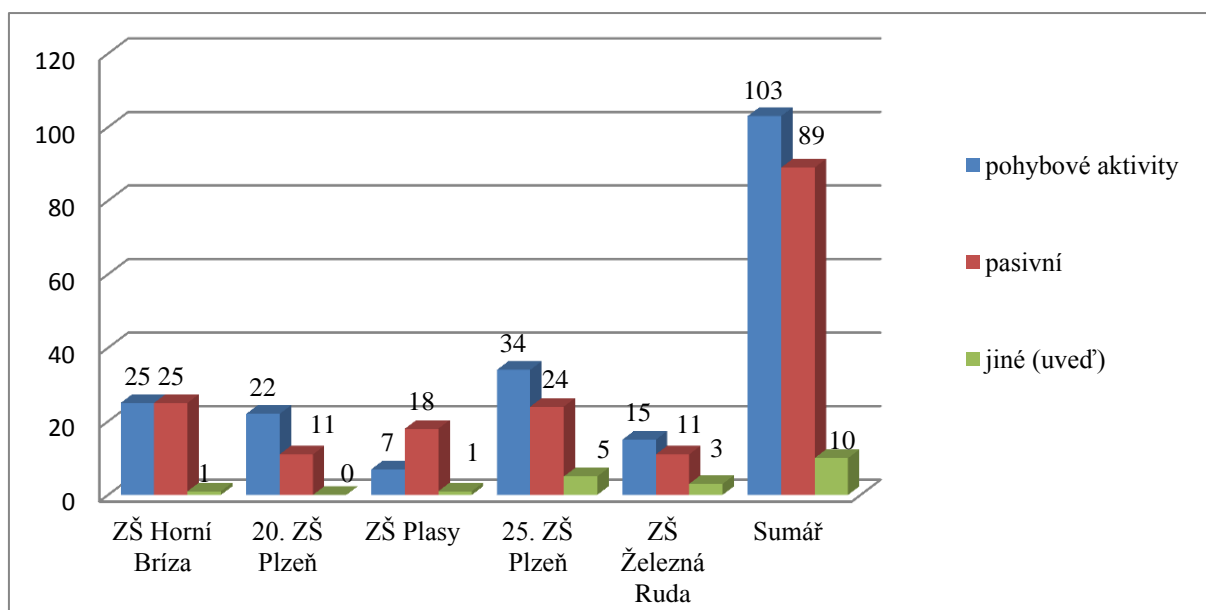


1. Máš rád pohybové aktivity (sport) nebo dáváš přednost spíše pasivnějším formám vyžití (počítač, čtení...)?

U této otázky bylo předpokládáno, že odpověď B zvolí většina respondentů. Tato odpověď sice nebyla na prvním místě, ale zvolilo ji pouze o 14 žáků z celkového počtu méně, než odpověď A. Z toho vyplývá, že pohybové aktivity u mládeže nejsou až natolik oblíbené, jak bychom si mohli myslet. Odpověď C byla ojedinělá, přesto si našla své místo a zaškrtnulo ji 10 žáků, viz Graf 1.

- 20. ZŠ Plzeň měla nejlepší procentuální skóre, co se týče oblíbenosti pohybových aktivit, odpověď A v této škole zaškrtnulo 66,67% odpovídajících.
- Nejhůře na tom naopak byla ZŠ Plasy s pouhými 26,90% u odpovědi A, 69,20% následně připadlo na odpověď B.
- Naprosto vyrovnaným stavem 49,02% u otázky A i B dopadla ZŠ Horní Bříza.
- 25. ZŠ Plzeň společně se ZŠ Železná Ruda měly poměrně přibližné procentuální zastoupení u všech třech odpovědí.

Graf 1: Máš rád pohybové aktivity nebo upřednostňuješ pasivnější formy vyžití?



Tabulka 1: Návaznost na graf č. 1

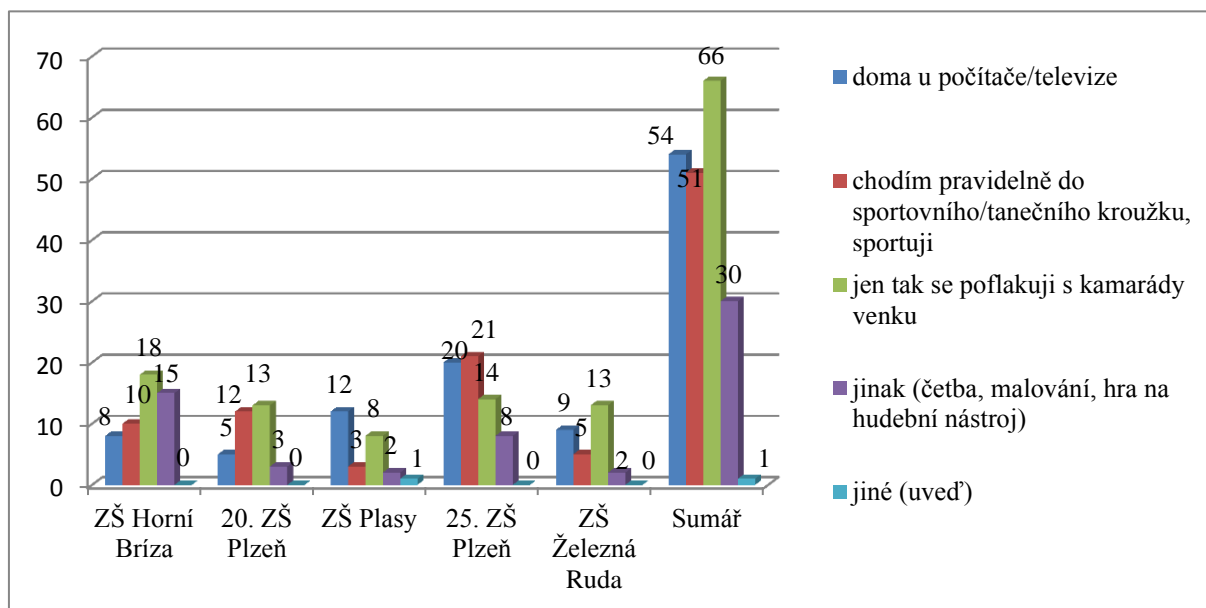
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet
pohybové aktivity	25	49,0 2%	22	66,6 7%	7	26,9 0%	34	54,0 0%	15	51,7 0%	103	50,99 %
pasivní	25	49,0 2%	11	33,3 3%	18	69,2 0%	24	38,1 0%	11	37,9 0%	89	44,06 %
jiné	1	1,96 %	0	0,00 %	1	3,90 %	5	7,90 %	3	10,3 0%	10	4,95 %

2. Jak trávíš svůj volný čas mimo školu?

Z celkového počtu respondentů (202) jich nejvíce (66) vybralo odpověď C – „jen tak se poflakuji s kamarády venku“. Ovšem tato otázka z celkových 100% získala 32,67%, což se nezdá být alarmující, vzhledem k věku respondentů. Bohužel ale hned za odpovědí C je jako další nejčastěji volená odpověď za A – „doma u počítače/televize“. Z nejčastější volby právě těchto dvou odpovědí vyplývá, že děti nemají dostatečnou motivaci k pohybovým aktivitám i mimo povinnou školní docházku a jejich způsob trávení volného času nerozvíjí kreativitu ani zdravý životní styl. Následuje volba písmene B – „chodím pravidelně do sportovního/tanečního kroužku, sportuji“ s 25,25%. Kreativní činnost, tedy odpověď za D se vyskytla u 14,85% respondentů a zbylých 0,50% tvořila individuální samostatná odpověď E, kterou zvolil jen jeden žák. Ten napsal, že se věnuje kreativním činnostem, konkrétně modelářství letadel, což lze začadit do kategorie činností u odpovědi D.

- Nejlépe opět dopadla 20. ZŠ kde 36,36% žáků odpovědělo, že pravidelně chodí sportovat i mimo školu.
- Stejně jako v první otázce i tady na tom nejhůř byla ZŠ Plasy s 11,54% u odpovědi B.
- „Nejkreativnější“ (odpověď „C“ 19,61%) byli žáci ze ZŠ Horní Bříza.

Graf 2: Jak trávíš svůj volný čas?



Tabulka 2: Návaznost na graf č. 2

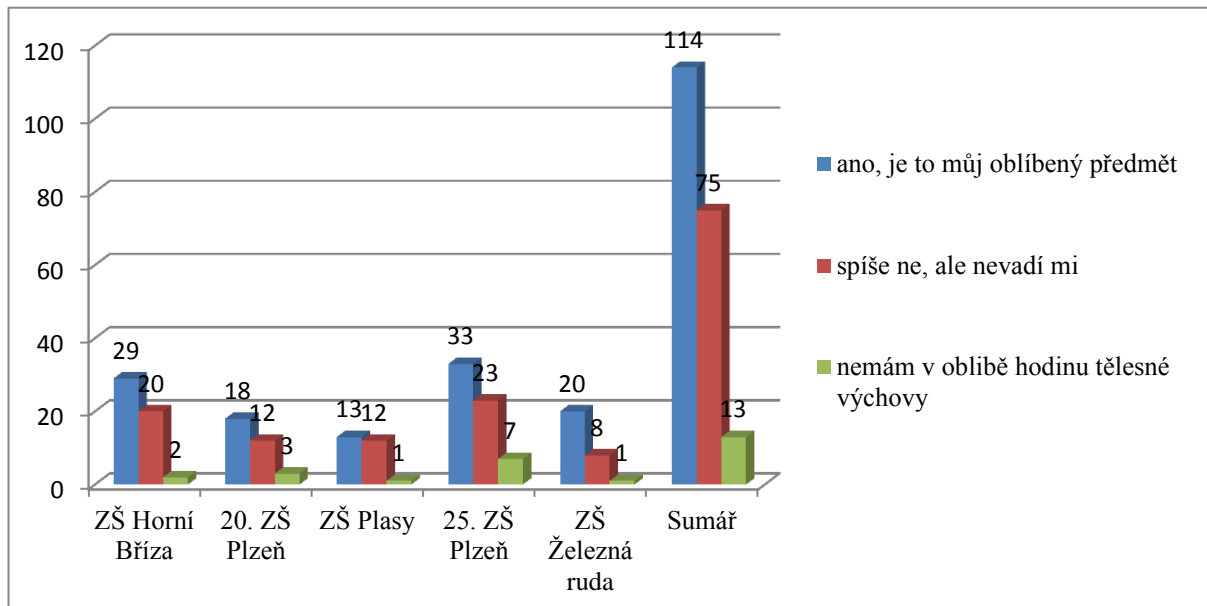
Odpověď	ZŠ Horní Bríza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
doma u počítače/televize	8	15,6 9%	5	15,1 5%	12	46,1 5%	20	31,7 5%	9	31,03 %	54	26,73 %
chodím pravidelně do sportovního/tanečního kroužku, sportuji	10	19,6 1%	12	36,3 7%	3	11,5 4%	21	33,3 3%	5	17,24 %	51	25,25 %
jen tak se poflakují s kamarády venku	18	35,2 9%	13	39,3 9%	8	30,7 7%	14	22,2 2%	13	44,83 %	66	32,67 %
jinak (četba, malování, hraní na hudební nástroj)	15	29,4 1%	3	9,09 %	2	7,69 %	8	12,7 0%	2	6,90 %	30	14,85 %
jiné	0	0,00 %	0	0,00 %	1	3,85 %	0	0,00 %	0	0,00 %	1	0,50 %

3. Chodíš rád do hodin tělesné výchovy?

Více než polovina žáků ze všech škol, zvolila odpověď, kde tvrdí, že tělesná výchova je jejich oblíbený předmět. Společně s odpovědí za B, na kterou zvolilo 37,13% respondentů a možností odpovědi C „nemám v oblibě hodinu tělesné výchovy“ se celkově výsledek této otázky jeví jako pozitivní a převládající většině žáků tělesná výchova nečiní problém. Jednoznačně je ale zřejmé, že je zapotřebí žáky k pohybu více nadchnout.

- Vzhledem k předchozí otázce je zajímavé, že s výsledkem 68,97% se žákům tělesná výchova nejvíce líbí v ZŠ Železná ruda.
- V porovnání s ostatními školami má 25. ZŠ největší procento žáků, kteří v oblibě tělesnou výchovu nemají, viz tabulka č. 3.

Graf 3: Chodíš rád do hodin tělesné výchovy?



Tabulka 3: Návaznost na graf č. 3

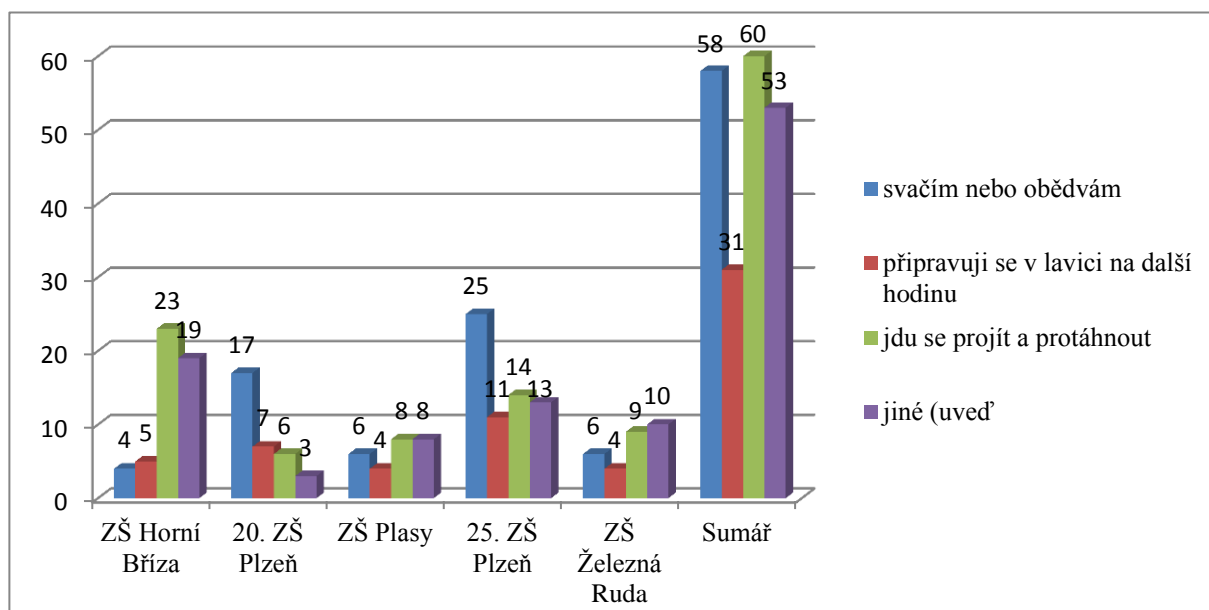
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %
ano, je to můj oblíbený předmět	29	56,86 %	18	54,55 %	13	50,00 %	33	52,38 %	20	68,97 %	114	56,44 %
spíš ne, ale nevadí mi	20	39,22 %	12	36,36 %	12	46,15 %	23	36,51 %	8	27,59 %	75	37,13 %
nemám v oblíbené hodinu tělesné výchovy	2	3,92 %	3	9,09 %	1	3,85 %	7	11,11 %	1	3,45 %	13	6,44 %

4. Jak trávíš svůj volný čas o přestávkách ve škole?

Zde jsou výsledky velice vyrovnané, z řady lehce vystupuje odpověď, kdy žáci uvedli, že se připravují v lavici na další hodinu (15,35%). U odpovědi D měli žáci možnost dopsat vlastní odpověď, která z větší části byla, že si povídají se spolužáky nebo pobíhají po chodbách. Další nejčastější odpovědi u písmene D, že čas využijí k individuálním potřebám a činnostem, jako je toaleta, hudba, čtení nebo dokonce spaní. Četnosti jednotlivých odpovědí viz tabulka č. 4.

- Nejzajímavější odpovědi a také nejvíce potěšující se vyskytovaly na ZŠ v Železné Rudě, kde 8 žáků u odpovědi D dopsalo, že hrají stolní tenis, který mají ve třídě k dispozici.
- Nejméně pozitivní odpovědi u možnosti D byly na ZŠ v Horní Bříze, kde 13 respondentů uvedlo, že jsou o přestávkách na mobilu.

Graf 4 - Jak trávíš čas o přestávkách?



Tabulka 4: Návaznost na graf č. 4

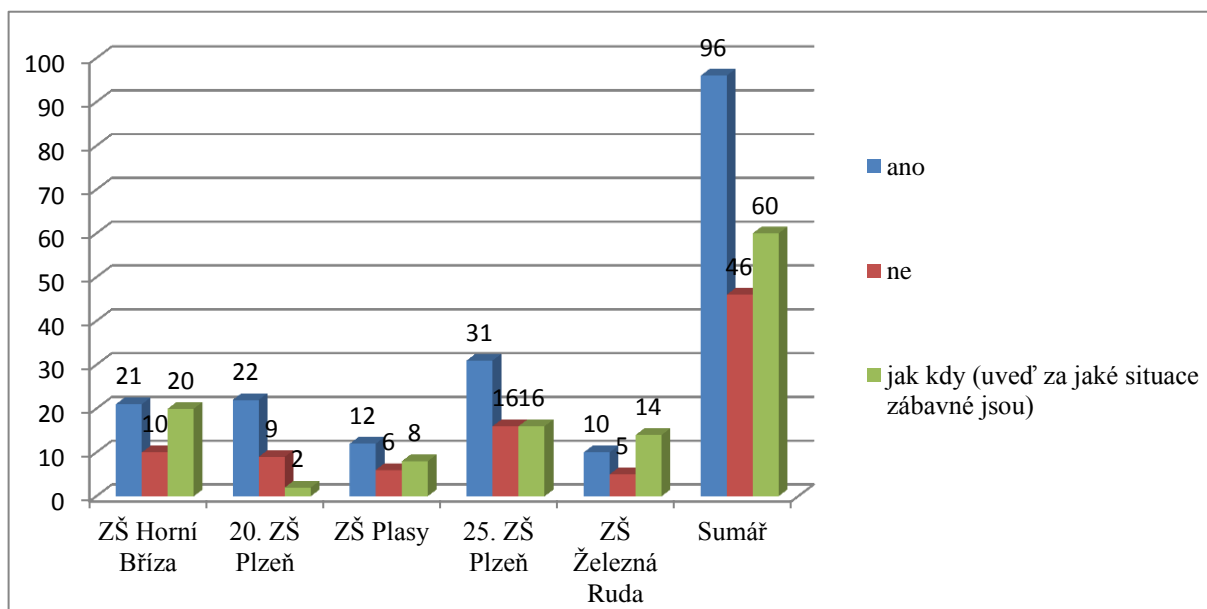
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %	abs. čet.	rel. čet. %
svačím nebo obědvám	4	7,85 %	17	51,52 %	6	23,08 %	25	39,68 %	6	20,69 %	58	28,71 %
připravuji se v lavici na další hodinu	5	9,80 %	7	21,21 %	4	15,38 %	11	17,46 %	4	13,80 %	31	15,35 %
jdu se projít a protáhnout	23	45,10 %	6	18,18 %	8	30,77 %	14	22,22 %	9	31,03 %	60	29,70 %
jiné (uved')	19	37,25 %	3	9,09 %	8	30,77 %	13	20,64 %	10	34,48 %	53	26,24 %

5. Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?

Z výsledku je zřejmé, že ve vedení s 47,52% je odpověď, která říká, že tělesná výchova je pro žáky zábavná. O zbylá procenta se téměř na půl dělí odpověď NE (22,77%) a „jak kdy (uved', za jaké situace zábavné jsou)“ (29,71%). V případě, že žáci zvolili odpověď „jak kdy“, uváděli nejčastěji, že je tělesná výchova zábavná, když se hrají hry – míčové a kolektivní.

- Na 20. ZŠ v Plzni vypovědělo 27,27% žáků, že pro ně tělesná výchova není zábavná. Toto procento bylo ze všech škol nejvyšší, kdy hned za 20. ZŠ se s 25,40% umístila 25. ZŠ Plzeň.
- ZŠ Železná Ruda má největší procento respondentů 48,28%, odpověděli „jak kdy“.

Graf 5: Jsou hodiny tělesné výchovy zábavné?



Tabulka 5: Návaznost na graf č. 5

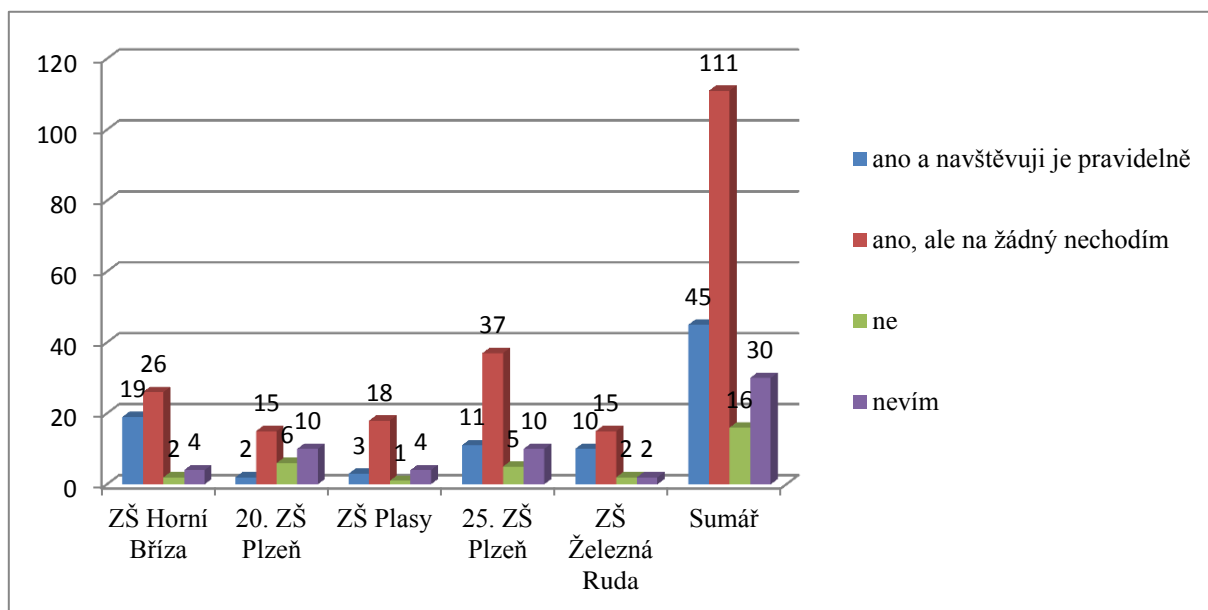
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano	21	41,18 %	22	66,67 %	12	46,15 %	31	49,20 %	10	34,48 %	96	47,52 %
ne	10	19,60 %	9	27,27 %	6	23,08 %	16	25,40 %	5	17,24 %	46	22,77 %
jak kdy (uved', za jaké situace zábavné jsou)	20	39,22 %	2	6,06 %	8	30,77 %	16	25,40 %	14	48,28 %	60	29,71 %

6. Nabízí tvá škola nějaké pohybové kroužky, které můžeš navštěvovat ve svém volném čase?

Více než polovina respondentů odpověděla, že jejich škola sice nabízí nějaké pohybové kroužky, ale možnost navštěvovat je nevyužívají. Pouhých 22,28% žáků uvedlo, že kroužky na škole mají a pravidelně je navštěvují. Jako pozitivum můžeme brát, že většina žáků ví, že škola takové služby nabízí, což naznačuje fakt, že jsou celkem dobře informováni o dění na škole. Odpověď „Ne“ bych vzhledem k výsledkům u ostatních odpovědí považovala také za jejich nedostatečný zájem či malou informovanost žáků ze strany školy.

- Z výsledků vyplývá, že nejvíce žáků kroužky navštěvuje na ZŠ v Horní Bříze. To může být způsobeno menším množstvím institucí nabízejících aktivní pohybové formy využití ve volném čase v dané lokalitě.
- Nejméně informovaní jsou žáci 20. ZŠ, kde 30,30% odpovědělo za D „nevím“.

Graf 6: Nabízí škola pohybové kroužky, které můžeš navštěvovat?



Tabulka 6: Návaznost na graf č. 6

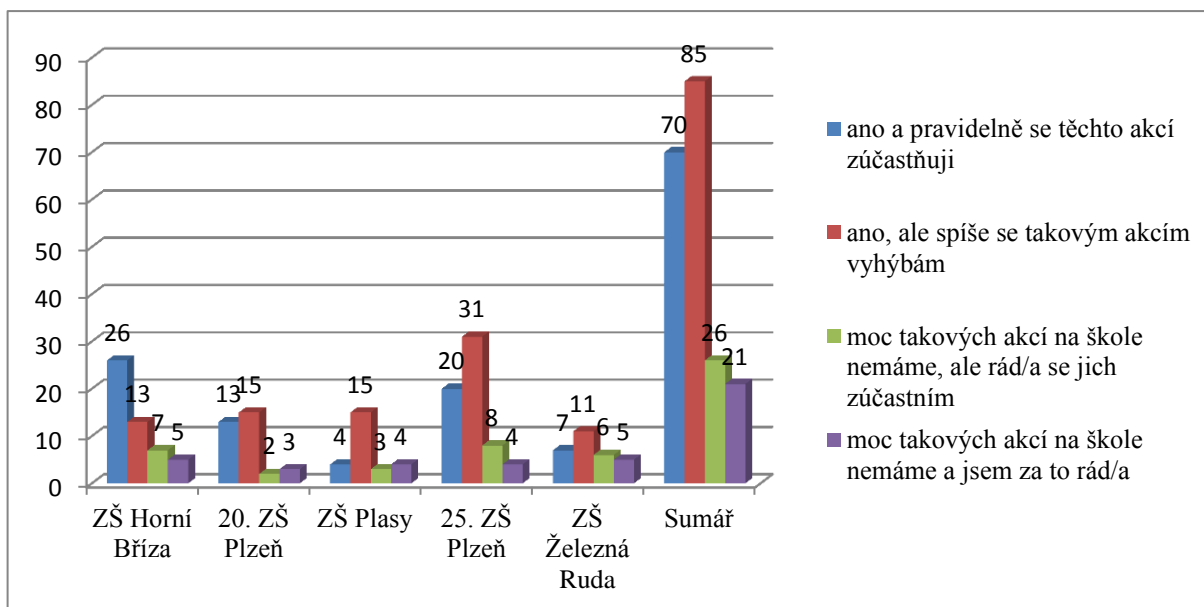
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano a navštěvuji je pravidelně	19	37,25 %	2	6,06 %	3	11,54 %	11	17,46 %	10	34,48 %	45	22,28 %
ano, ale na žádný nechodím	26	50,98 %	15	45,45 %	18	69,23 %	37	58,73 %	15	51,72 %	111	54,95 %
ne	2	3,93 %	6	18,18 %	1	3,85 %	5	7,94 %	2	6,90 %	16	7,92 %
nevím	4	7,84 %	10	30,30 %	4	15,39 %	10	15,87 %	2	6,90 %	30	14,85 %

7. Organizuje tvá škola nějaké sportovní soutěže/dny?

Výsledky této otázky vycházejí ne moc příznivě. Zde 42,08% respondentů vybralo odpověď B, která je sice příznivá ze strany školy a její podpory tím, že takové akce organizuje, ale ve výsledku to nemá takový efekt, jaký by měl být. Takové akce by měly být u žáků oblíbené a vyvolávat kladný pocit. Naštěstí 34,65% žáků odpovědělo, že takové akce na škole mají a rádi se jich účastní. Jednou z příčin menší oblíbenosti takových akcí je, že nejsou určeny i pro méně zdatné žáky, ale většinou pro sportovní elitu. U možností C (12,87%) a D (10,40%) se výsledky liší o cca pouhá 2%, viz tabulka č. 7.

- Nejlépe dopadla ZŠ Horní Bříza, kde možnost A zakroužkovalo 50,98% respondentů.
- Nejhůře naopak vychází ZŠ Plasy s 15,38% u odpovědi A a 57,69% u odpovědi za B.

Graf 7: Organizuje škola sportovní soutěže/dny ?



Tabulka 7: Návaznost na graf č. 7

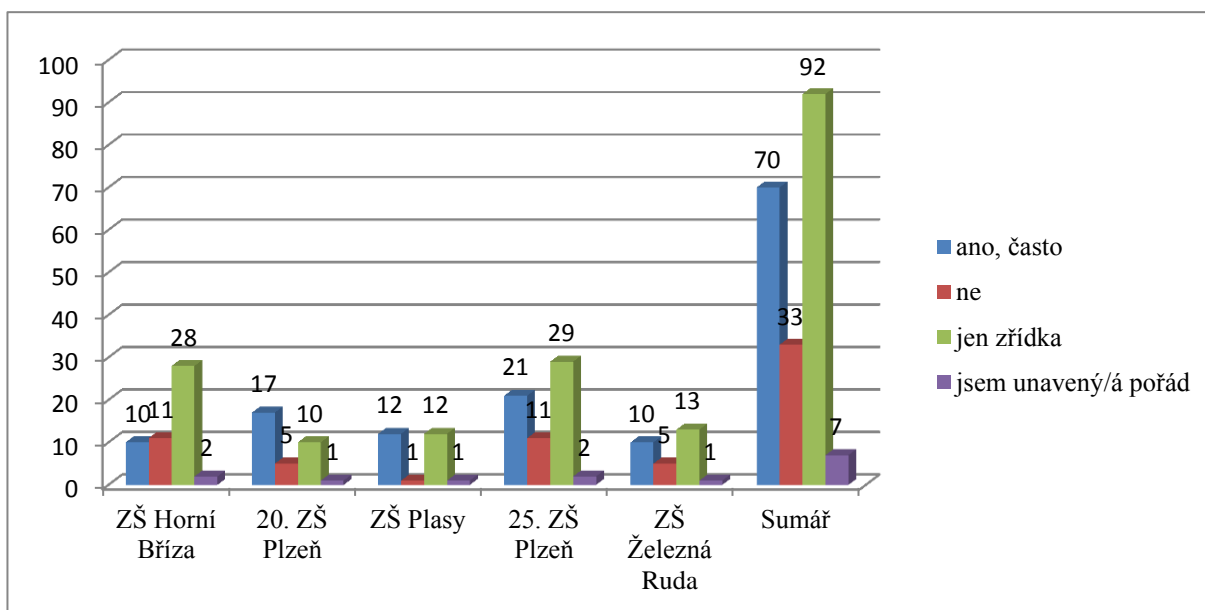
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano a pravidelně se těchto akcí zúčastňuji	26	50,98%	13	39,39%	4	15,38%	20	31,75%	7	24,14%	70	34,65%
ano, ale spíše se takovým akcím vyhýbám	13	25,49%	15	45,45%	15	57,69%	31	49,21%	11	37,93%	85	42,08%
moc takových akcí na škole nemáme, ale rád/a se jich zúčastním	7	13,73%	2	6,06%	3	11,54%	8	12,70%	6	20,69%	26	12,87%
moc takových akcí na škole nemáme a jsem za to rád/a	5	9,80%	3	9,09%	4	15,38%	4	6,35%	5	17,24%	21	10,40%

8. Býváš ve škole i mimo školu unavený/á?

Únava rozhodně souvisí se stylem výuky a zařazení pohybových aktivit v průběhu dne. Tyto výsledky nejsou překvapivé, ačkoli nejsou příliš pozitivní. 34,65% žáků uvedlo, že jsou často unavení, dalších 45,54%, že jsou unaveni jen zřídka a pouhých 16,34% zaškrtno možnost B – „ne“. Na únavě se může podílet mnoho faktorů, systém výuky je jedním z nich.

- Z jednotlivých škol jsou žáci nejvíce unavení na 20. ZŠ v Plzni. Více než polovina (51,52%) vybrala možnost A.
- Nejméně unavených žáků je na ZŠ v Horní Bříze (21,57%), avšak stále bohužel u všech škol převládá možnost A a C.

Graf 8: Býváš ve škole i mimo ni unavený/á?



Tabulka 8: Návaznost na graf č. 8

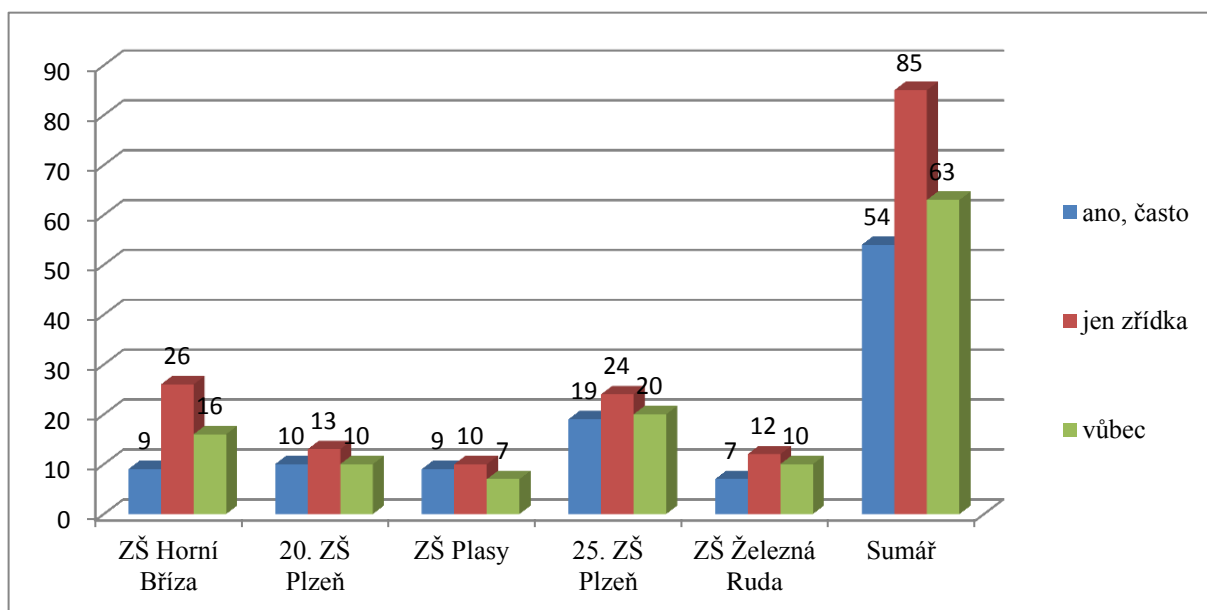
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano, často	10	19,61%	17	51,52%	12	46,15%	21	33,33%	10	34,48%	70	34,65%
ne	11	21,57%	5	15,15%	1	3,85%	11	17,46%	5	17,24%	33	16,34%
jen zřídka	28	54,90%	10	30,30%	12	46,15%	29	46,03%	13	44,83%	92	45,54%
jsem unavený/á pořád	2	3,92%	1	3,03%	1	3,85%	2	3,17%	1	3,45%	7	3,47%

9. Bolí tě záda?

Další konkrétní otázka týkající se zdraví žáků. Problematika držení těla je v období růstu velice důležitým tématem. Zde byla nejčastější odpověď „jen zřídka“ a to ve 42,8% ze všech dotázaných. Mládež v tomto věku by neměla pociťovat bolest zad, pokud není nijak přetěžována a má zafixované správné hybné stereotypy. Uvedená procenta nejsou zanedbatelná a blíží se k polovině z celkových 202 respondentů. Odpověď A zvolilo 26,73% a C 31,19% dotázaných.

- U 20. a 25. ZŠ se relativní četnost odpovědí a A a B lišila cca o 8 – 9%, což není moc.
- Možnost C neboli „vůbec“ zvolilo z pěti škol nejvíce žáků, konkrétně 34,48% na ZŠ v Železné Rudě.

Graf 9: Bolí tě záda?



Tabulka 9: Návaznost na graf č. 9

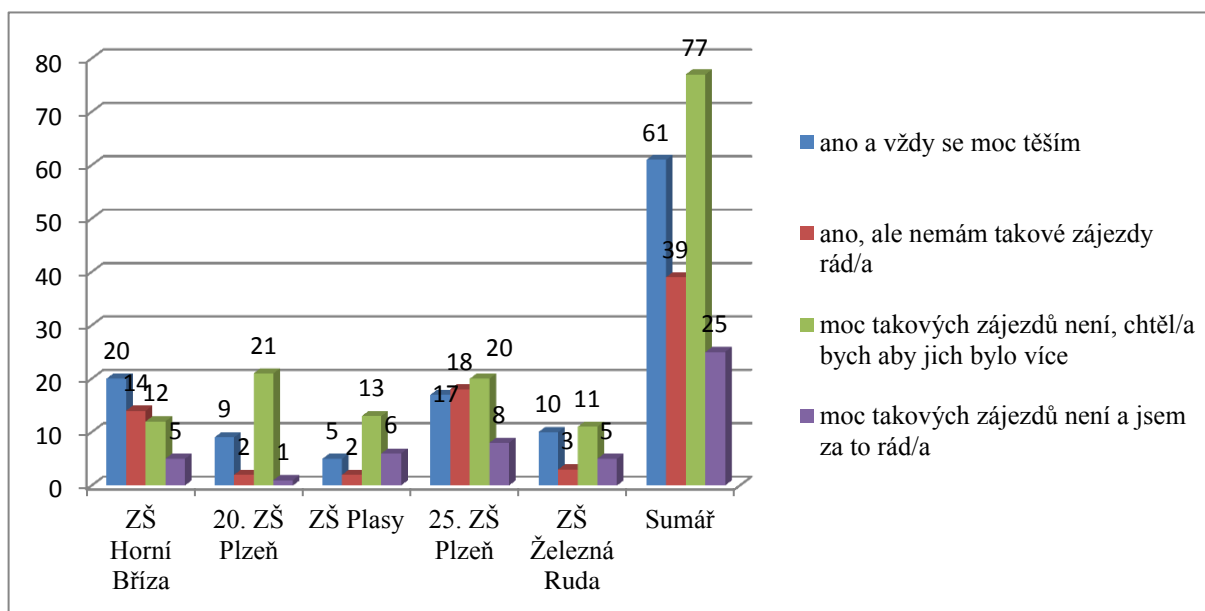
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano, často	9	17,65 %	10	30,30 %	9	34,62 %	19	30,16 %	7	24,14 %	54	26,73 %
jen zřídka	26	50,98 %	13	39,39 %	10	38,46 %	24	38,10 %	12	41,38 %	85	42,08 %
vůbec	16	31,37 %	10	30,30 %	7	26,92 %	20	31,75 %	10	34,48 %	63	31,19 %

**10. Máš možnost zúčastnit se alespoň jednou za rok nějakého pobytového zájezdu
(lyžařský kurz, cyklistický kurz, ...)?**

Toto je další otázka patřící do souboru podpory a rozvoje pohybových aktivit ze strany školy. Z pohledu žáků je takových zájezdů nedostatek, ale pozitivem je, že o ně mají zájem. Odpověď C v tomto případě zvolilo 38,12% respondentů. Jako druhá nejčastější odpověď byla A – „ano a vždy se moc těším“ zastoupená ve 30,20%. Poté následovala možnost B (19,31%) a nakonec D(12,38%).

- A nejvíce volili žáci na ZŠ v Horní Bříze a to v 39,22% případů.
- Možnost B se nejvíce objevovala na 25. ZŠ (28,57%) a na ZŠ v Horní Bříze (27,45%).
- Na 20 ZŠ bylo nejvíce žáků, kteří vybrali možnost C (63,64%).
- Odpověď D byla nejčastější na ZŠ v Plasích (23,08%).

Graf 10 : Máš možnost zúčastnit se nějakého pobytového zájezdu?



Tabulka 10: Návaznost na graf č. 10

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet
ano a vždy se moc těším	20	39,22 %	9	27,27 %	5	19,23 %	17	26,98 %	10	34,48 %	61	30,20 %
ano, ale nemám takové zájezdy rád/a	14	27,45 %	2	6,06 %	2	7,69 %	18	28,57 %	3	10,34 %	39	19,31 %
moc takových zájezdů není, chtěl/a bych, aby jich bylo více	12	23,53 %	21	63,64 %	13	50,00 %	20	31,75 %	11	37,93 %	77	38,12 %
moc takových zájezdů není, ale jsem za to rád/a	5	9,80 %	1	3,03 %	6	23,08 %	8	12,70 %	5	17,24 %	25	12,38 %

11. Co se ti na hodinách tělesné výchovy nejvíce líbí? (uved')

U otázky číslo 11 psali žáci svou individuální odpověď z důvodu zamyšlení se žáka a zpětné vazby přímo od něj. Respondenti zde měli volnou ruku a mohli otevřeně napsat, co se jim na jejich hodinách tělesné výchovy opravdu líbí. Výsledky jsou zcela jednoznačné a u žáků vítězí míčové hry, jako je florbal, vybíjená, americká vybíjená a volejbal. Jako další časté se objevovaly odpovědi typu: „nemusím sedět v lavici“ a „mohu si odpočinout od učení“. Přibližně u jedné čtvrtiny se objevovala odpověď „nic“.

Je rozhodně velice obtížné volit takové aktivity, aby zaujaly každého, ale i žáci, kteří k celkově k pohybovým aktivitám příliš netíhnou, by měli na tělesné výchově najít nějaké pozitivum a aktivitu, která je baví. To by mělo být cílem každého pedagoga – hledat cestu ke každému žákovi a snažit se uspokojit přání a potřeby všem, aby v nich do budoucna zůstal jen kladný vztah k pohybovým aktivitám a sportu.

12. Jakou aktivitu při hodině tělesné výchovy nerad/a děláš? (uved')

Tato otázka má stejně jako předchozí jednoznačnou odpověď. Žáci mají neradi gymnastiku a atletiku. Důvodem může být fakt, že jen hrstka žáků má opravdu dispozice pro gymnastiku a je u ní třeba velké disciplíny. U atletiky je zase zužují různé limity a někteří potom mohou mít pocity méněcennosti a především v pubertálním věku se žákům s horšími výsledky mohou ostatní posmívat.

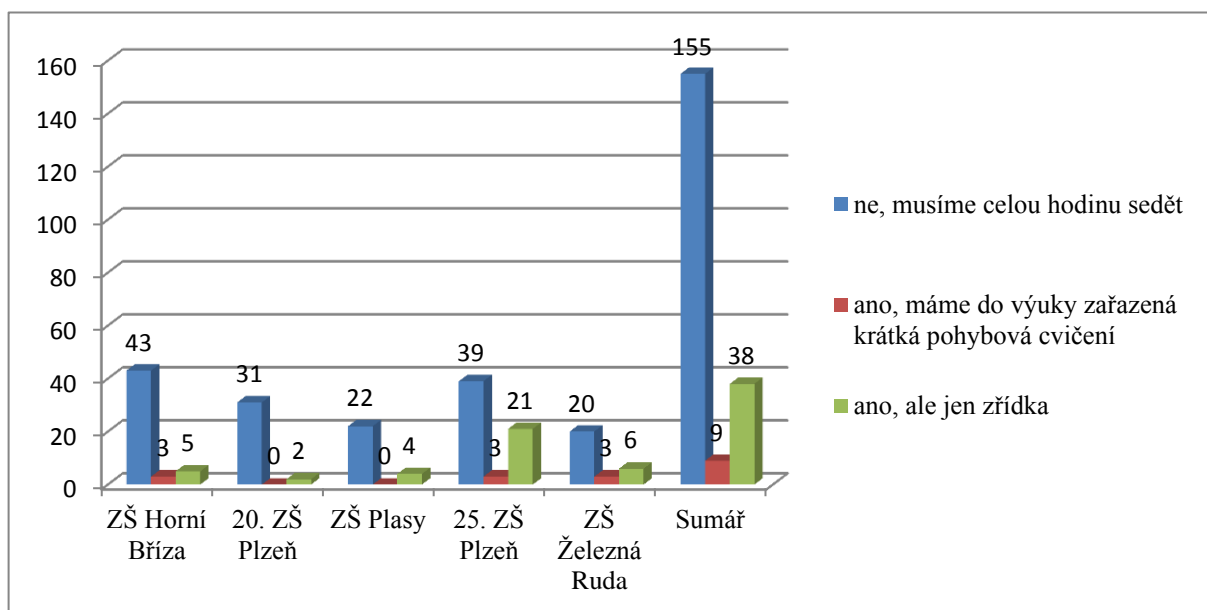
U dívek byla také častá odpověď „fotbal“, kdy ještě některé doplnily, že je to sport pro chlapce. Zde se také přibližně u čtvrtiny respondentů objevila odpověď, že mají neradi veškeré pohybové aktivity při tělesné výchově. Vzhledem k již zmíněným výsledkům je třeba se zamyslet, zda by aktivity jako je gymnastika a atletika nešly provádět více zábavnou formou, aby si každý našel něco, co ho v těchto odvětvích baví.

13. Máte možnost protáhnout se/zacvičit si při jiných hodinách než je tělesná výchova?

Tato otázka se zdá být velice důležitou. Pro mládež je nevhodné celý den sedět v lavici a je to považováno za nepřiměřenou zátěž, jak již bylo uváděno v teoretické části práce. Bohužel zde 76,73% respondentů zvolilo možnost A – „ne, musíme celou hodinu sedět“. Pouhých 4,46% uvedlo, že mají do výuky zařazená krátká pohybová cvičení a zbytek, kterému náleží 18,81% uvádí, že ano, ale jen zřídka.

- Nejmenší četnost odpovědi A byla u 25. ZŠ v Plzni, kde volilo tuto odpověď 61,90% otázaných.
- Za B volilo nejvíce žáků na ZŠ v Železné Rudě (10,34%).
- Odpověď C byla nejčastější opět na 25. ZŠ v Plzni, kde ji zakroužkovalo 33,33% žáků.

Graf 13: Máte možnost protáhnout se/ zacvičit si při jiných hodinách než je tělesná výchova?



Tabulka 13: Návaznost na graf č.13

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ne, musíme celou hodinu sedět	43	84,31 %	31	93,94 %	22	84,62 %	39	61,90 %	20	68,97 %	155	76,73 %
ano, máme do výuky zařazená krátká pohybová cvičení	3	5,88 %	0	0,00 %	0	0,00 %	3	4,76 %	3	10,34 %	9	4,46 %
ano, ale jen zřídka	5	9,80 %	2	6,06 %	4	15,38 %	21	33,33 %	6	20,69 %	38	18,81 %

14. Co je podle tebe zdraví? (uved')

Mládež by měla mít v základních otázkách a odpovědích týkajících se vzdělávací oblasti Člověk a zdraví již ukotvené vědomosti. Proto je u této otázky nepříjemným zjištěním, že žáci 9. tříd neumějí jednoduše smysluplnou větou definovat pojem zdraví. Jen minimum z nich bylo schopno zdraví definovat jako určitý stav fyzické, duševní a sociální pohody. Individuální odpovědi respondentů byly poněkud zmatené nebo neúplné.

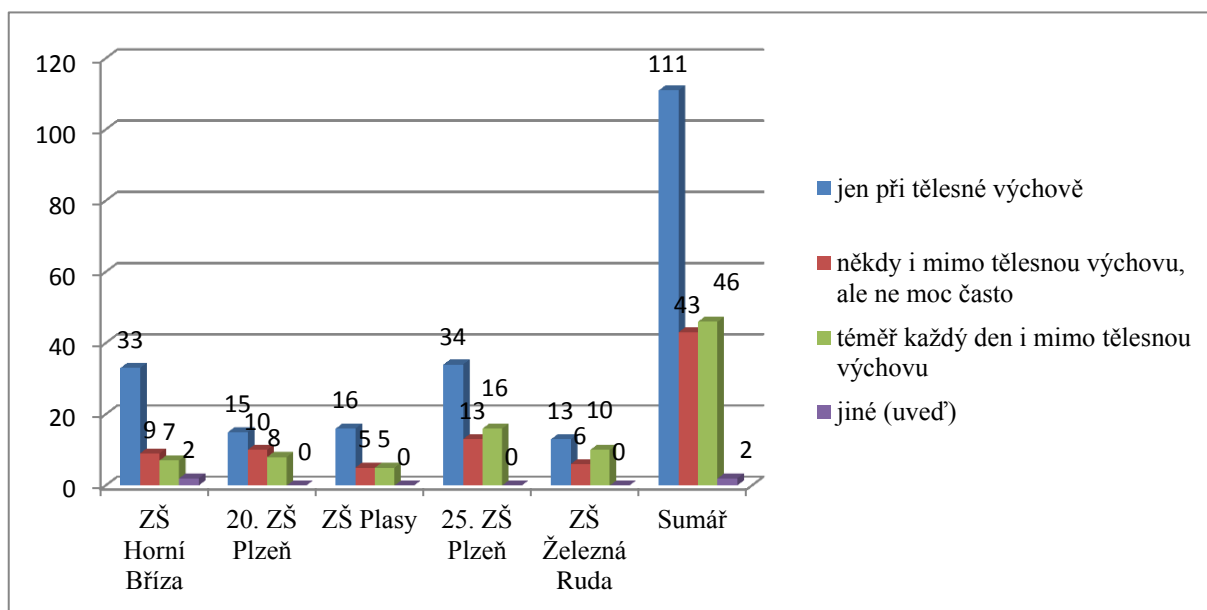
Odpovědi zněly například: „když je člověku fajn, nic ho nebolí a netrápí“, „nejsme nemocní“, „dobrý psychický stav“, „nic mě nebolí“ nebo „jsme zdraví a bez stresu“. Velká část z nich psala, že zdraví znamená zdravě jíst a pohybovat se, což mohlo být způsobeno špatným pochopením zadání otázky. I zde se bohužel vyskytovaly odpovědi „nevím“, ale výskyt těchto odpovědí nebyl natolik častý. Z analýzy této odpovědi vychází, že mají žáci stále nedostatečné znalosti v této oblasti a nejsou u nich tyto znalosti dostatečně prohloubeny.

15. Jak často ve škole sportuješ či provádíš nějakou pohybovou aktivitu?

Více než polovina žáků z vybraných škol se pohybuje výhradně a pouze při tělesné výchově. To je pro správný vývoj mládeže nedostatečné. Pohybové aktivity by měly být zařazovány do výuky i mimo ni více, než tomu bylo doposud. Výsledné hodnoty u odpovědí B a C se téměř shodují. Odpověď B „někdy i mimo tělesnou výchovu, ale ne moc často“ zvolilo 21,29% respondentů a 22,77% vybralo odpověď C „téměř každý den i mimo tělesnou výchovu“. Pouze dva respondenti zvolili odpověď D „jiné“, kde uvedli, že se nehýbou ze zdravotních problémů vůbec, ale mají rehabilitace.

- Odpověď A byla nejčastější u žáků ze ZŠ Horní Bříza a ZŠ Plasy. Relativní četnost odpovědi se na těchto dvou školách lišila o cca pouhá dvě procenta.

Graf 15: Jak často ve škole sportuješ či provádíš nějakou pohybovou aktivitu?



Tabulka 15: Návaznost na graf č. 15

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
jen při tělesné výchově	33	64,71 %	15	45,45 %	16	61,54 %	34	53,97 %	13	44,82 %	111	54,95 %
někdy i mimo tělesnou výchovu, ale ne moc často	9	17,65 %	10	30,30 %	5	19,23 %	13	20,63 %	6	20,69 %	43	21,29 %
téměř každý den i mimo tělesnou výchovu	7	13,73 %	8	24,24 %	5	19,23 %	16	25,40 %	10	34,48 %	46	22,77 %
jiné (uved')	2	3,92 %	0	0,00 %	0	0,00 %	0	0,00 %	0	0,00 %	2	0,99 %

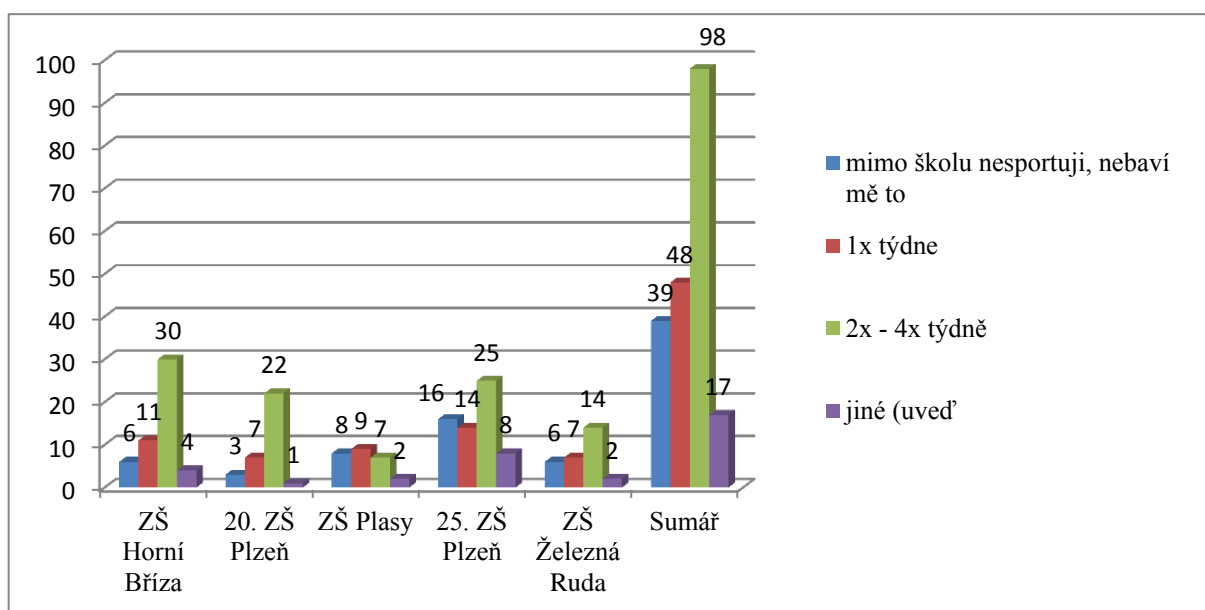
16. Kolikrát týdně sportuješ ve svém volném čase (když nejsi ve škole)?

U této otázky téměř polovina zkoumaných žáků základních škol (48,51%) označila možnost C, tedy 2x až 4x týdně. Toto zjištění značí, že se ve svém volném čase pohybovým aktivitám děti příliš nevěnují. Přibližná pětina dotázaných (23,76%) označila jako vyhovující odpověď B, sportu se tedy věnují minimálně 1x týdně.

Varianta A, tedy odpověď „mimo školu nesportuji, nebaví mě to“ zaujala necelých 20 % respondentů, což je podle mého názoru uspokojivé zjištění. U možnosti D potom 17 žáků uvedlo, že sportuje 5x – 7x týdně.

- Z výzkumu vyplývá, že nejčastěji sportují mimo školu žáci 20. ZŠ, a to konkrétně 66,67%.
- Možnost A označilo nejvíce respondentů na ZŠ Plasy.

Graf 16: Kolikrát týdně sportuješ ve volném čase?



Tabulka 16: Návaznost na graf č. 16

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ne, musíme celou hodinu sedět	43	84,31 %	31	93,94 %	22	84,62 %	39	61,90 %	20	68,97 %	155	76,73 %
ano, máme do výuky zařazená krátká pohybová cvičení	3	5,88 %	0	0,00 %	0	0,00 %	3	4,76 %	3	10,34 %	9	4,46 %
ano, ale jen zřídka	5	9,80 %	2	6,06 %	4	15,38 %	21	33,33 %	6	20,69 %	38	18,81 %

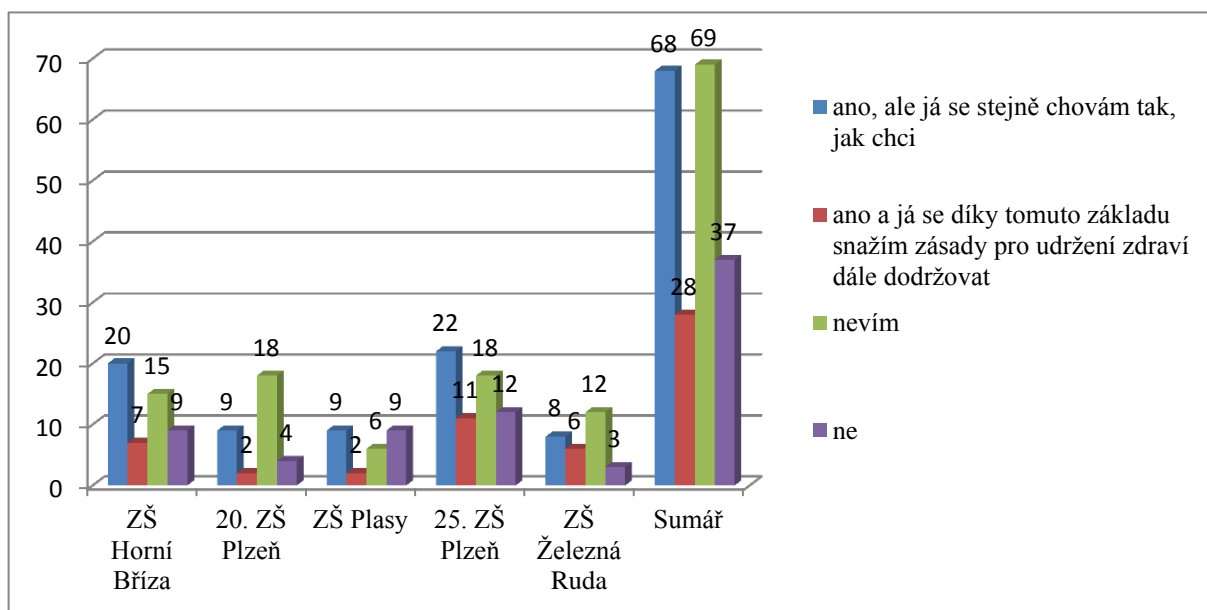
17. Stará se škola o tvé zdraví (např. zdravá strava, pohybové aktivity, prevence, ...)?

Na základě odpovědí k otázce číslo 17 můžeme tvrdit, že škola nedostatečně informuje žáky o důležitosti péče o zdraví. Ze všech dotázaných zvolilo 33,66%, tzn. 68 respondentů odpověď, ve které se uvádí, že škola se o jejich zdraví stará, ovšem oni tyto zvyky a zásady dále nedodržují a chovají se podle svého uvážení.

Dalších 34,16% tj. 69 respondentů uvedlo, že neví, zda se škola o jejich zdraví pečuje či nikoli. V konečném důsledku tyto odpovědi znamenají totéž, a to že by se měly školy snažit dostat k žákům blíže a zlepšit jejich znalosti a praktické dovednosti v oblasti zdraví. Pouhých 13,86% z dotázaných vybralo odpověď za B „ano a já se díky tomuto základu snažím zásady pro udržení zdraví dále dodržovat“. Zbýlých 18,32% se domnívá, že se škola o jejich zdraví nestará a uvedli poslední odpověď za D ne.

- Údajně nejméně informovaní jsou žáci na 20. ZŠ v Plzni, kdy odpověď „nevím“ zvolila více než polovina, tj. 18 (54,55%) žáků z 33.
- S jednoznačným ne vedla mezi školami ZŠ Plasy, kde tuto odpověď volilo 9 žáků z 24 což je 34,62%.

Graf 17: Stará se škola o tvé zdraví?



Tabulka 17: Návaznost na graf č. 17

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano, ale já se stejně chovám tak, jak chci	20	39,22 %	9	27,27 %	9	34,62 %	22	34,92 %	8	27,59 %	68	33,66 %
ano a já se díky tomuto základu snažím zásady pro udržení zdraví dále dodržovat	7	13,73 %	2	6,06 %	2	7,69 %	11	17,46 %	6	20,69 %	28	13,86 %
nevím	15	29,41 %	18	54,55 %	6	23,08 %	18	28,57 %	12	41,38 %	69	34,16 %
ne	9	17,65 %	4	12,12 %	9	34,62 %	12	19,05 %	3	10,34 %	37	18,32 %

18. Jaké následky podle tebe způsobuje nezdravý životní styl? (uved')

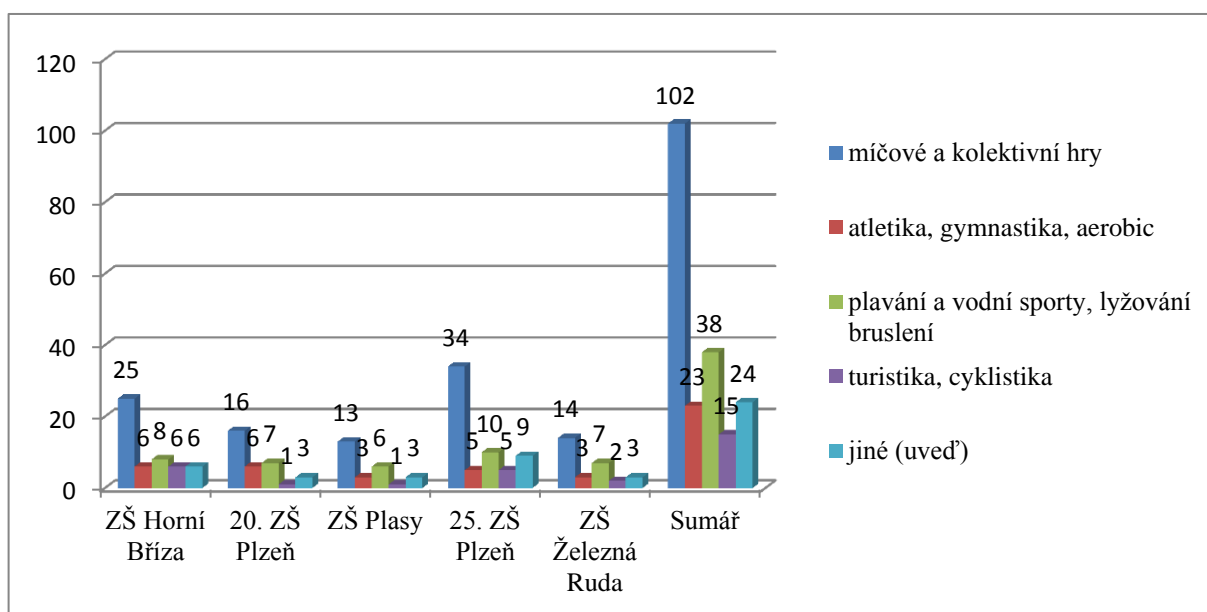
Stejně jako u otázky číslo 14 (Co je podle tebe Zdraví? (uved')) jsou i tady odpovědi neúplné a v minimu případů zcela mimo. Z odpovědí respondentů vyplývá, že někteří žáci si nejsou zcela jisti co vlastně zdravý, v tomto případě nezdravý životní styl vlastně je. Nejfrekventovanější odpověď byla „obezita“ a „nemoci“.

Menší část jich potom uváděla více konkrétní příklady: „infarkt“, „bolesti kloubů“, „civilizační onemocnění“ „rakovina“ a „cukrovka“. Zcela mimo se zdály být odpovědi typu: „kouření“, „pití alkoholu“, které se ovšem vyskytovaly minimálně a mohly být opět zapříčiněny nepochopením zadání. Když vezmeme v potaz respondenty jako celek, můžeme konstatovat, že nějaké informace o nezdravém životním stylu mají, ale vzhledem k věku respondentů jsou nedostatečné.

19. Které pohybové aktivity preferuješ?

Otázka vztahující se ke konkrétním pohybovým aktivitám dopadla jednoznačně. Celých 102 (50,50%) respondentů sympatizovalo s míčovými hrami. Zbylých 100 žáků se rozdělilo mezi ostatní odpovědi. Trochu více příznivců si ještě získalo plavání, vodní sporty, lyžování a bruslení, konkrétně 38 respondentů (18,81%). Další tři odpovědi se lišily v bezvýznamných odchylkách. U odpovědi D „jiné (uved')“ se objevily tyto aktivity: posilování, box, požární sport, tanec a několik málo respondentů napsalo - „nic“. Zde u žádné školy nebyl markantní rozdíl ve zvolených odpovědích, viz tabulka č. 19.

Graf 19: Které pohybové aktivity preferuješ?



Tabulka 19: Návaznost na graf č. 19

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
míčové a kolektivní hry	25	49,02 %	16	48,48 %	13	50,00 %	34	53,97 %	14	48,28 %	102	50,50 %
atletika, gymnastika, aerobic	6	11,76 %	6	18,18 %	3	11,54 %	5	7,94 %	3	10,34 %	23	11,39 %
plavání a vodní sporty, lyžování, bruslení	8	15,69 %	7	21,21 %	6	23,08 %	10	15,87 %	7	24,14 %	38	18,81 %
turistika, cyklistika	6	11,76 %	1	3,03 %	1	3,85 %	5	7,94 %	2	6,90 %	15	7,43 %
jiné (uved')	6	11,76 %	3	9,09 %	3	11,54 %	9	14,29 %	3	10,34 %	24	11,88 %

20. Co bys při tělesné výchově nejraději vykonával za činnost? (uved')

Již v otázce číslo 14 (Co se ti na hodinách tělesné výchovy nejvíce líbí? (uved')) respondenti nejvíce zmiňovali míčové hry. Výsledkem této otázky se potvrzuje, že míčové a kolektivní hry jsou u žáků 9. tříd opravdu považovány za nejoblíbenější a učitelé je do hodin zařazují. Zde také byly nejčastějšími odpověďmi „florbal“, „volejbal“, „přehazovaná“ a další.

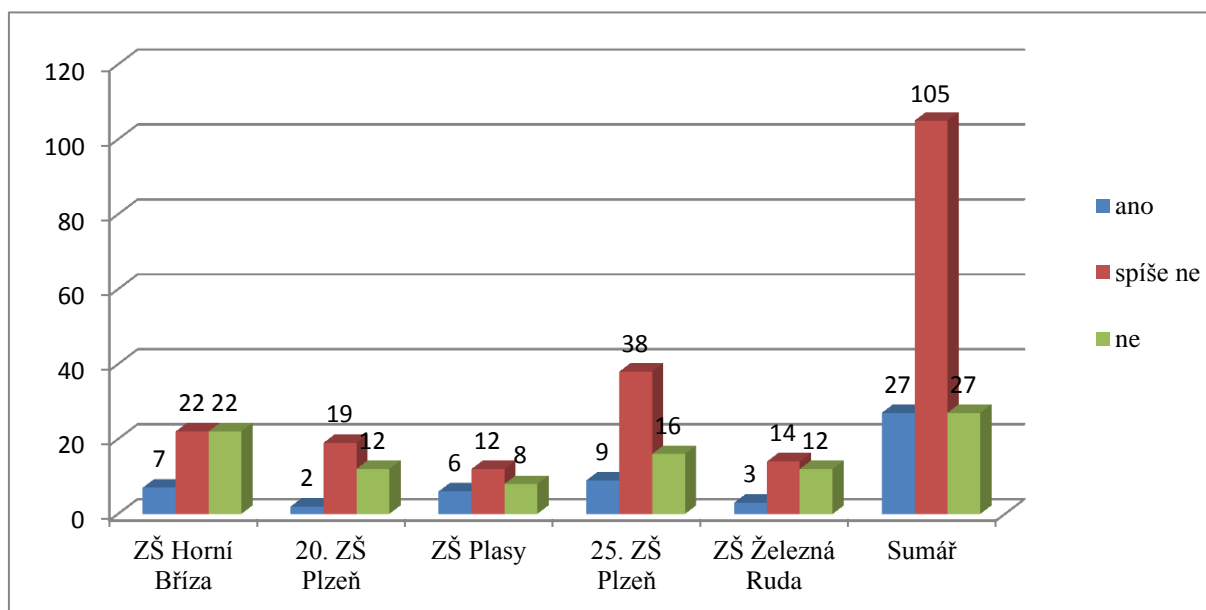
Vzhledem k zjištění, že míčové hry a další aktivity, do kterých se zapojuje celý kolektiv, jsou velice oblíbené, měly by se zařazovat do denního režimu žáků častěji. Dalšími odpověďmi, které by mohly být pro pedagogy inspirací, jsou: „procházky do přírody“, „posilování“ – v zábavné formě nebo „in-line bruslení“ a „plavání“.

21. Jsi často nemocný?

Ze získaných odpovědí k této otázce vyplývá, že ačkoli u mládeže není podle již zjištěných informací zdravá životospráva stoprocentní, není výskyt nemocnosti nikterak závažný. Zde je předpokládáno, že žáci 9. tříd znají svůj zdravotní stav a význam slova nemoc. Odpověď „ano“ zvolilo jen 27 (13,37%) zúčastněných, 105 (51,98%) z nich potom volilo odpověď „spíše ne“ a zbylých 70 (34,65%) uznalo za vyhovující odpověď za C „ne“.

- Četnosti odpovědi vzhledem k počtu žáků v jednotlivých školách se nijak výrazně nelišily, jen u ZŠ Plasy zvolilo o několik procent více respondentů odpověď „ano“.

Graf 21: Jsi často nemocný?



Tabulka 21: Návaznost na graf č. 21

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano	7	13,73 %	2	6,06 %	6	23,08 %	9	14,29 %	3	10,34 %	27	13,37 %
spíše ne	22	43,14 %	19	57,58 %	12	46,15 %	38	60,32 %	14	48,28 %	105	51,98 %
ne	22	43,14 %	12	36,36 %	8	30,78 %	16	25,40 %	12	41,38 %	70	34,65 %

22. Relaxujete někdy během tělesné výchovy či jiného vyučovacího předmětu?

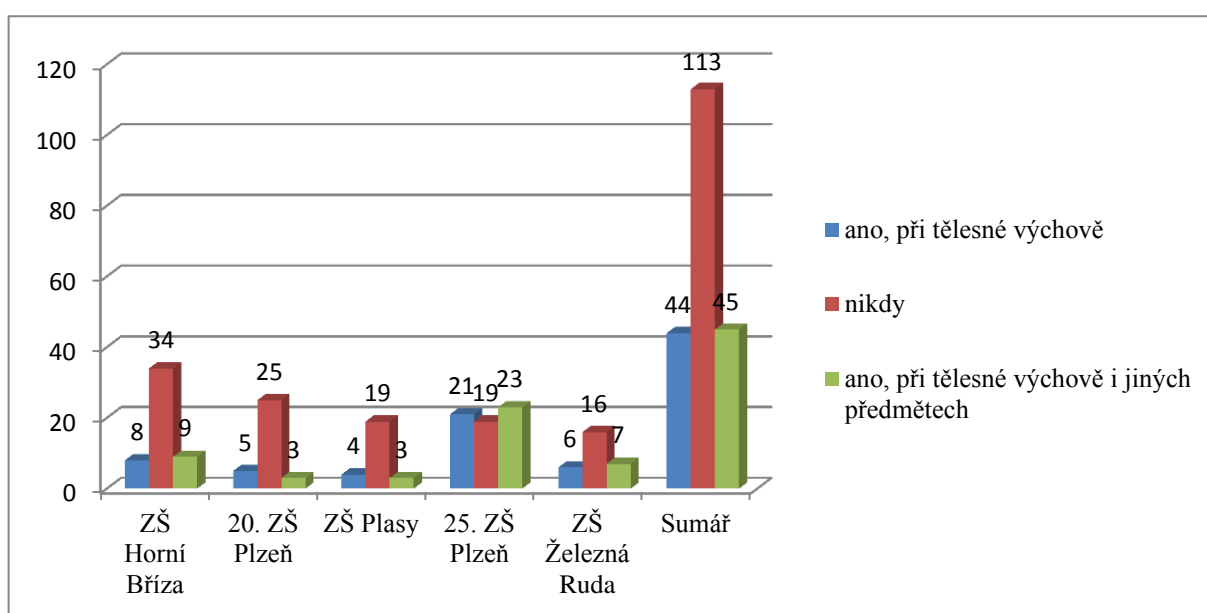
Výsledné hodnoty u této otázky nejsou překvapivé. Relaxace je důležitá v každém věku a měla by se jí přikládat velká váha, což ale ve školách běžné není, jak můžeme vidět z odpovědí. Především v období dospívání tělo potřebuje neustálou regeneraci a kompenzaci zátěže.

Pro mnoho dospívajících je škola stresující záležitost a pedagogové by se měli snažit tyto pocity co nejvíce odbourávat. Nehledě na to, že žáci jsou neustále ve vývinu a nejen teoretické učivo, tělesná výchova, sezení v lavicích, ale i stresové situace, které ve škole prožívají je nutno mírnit relaxací. Když shrneme výsledky tak 113 (55,94%), tedy více než polovina žáků tvrdí, že ve škole nerelaxují nikdy. Ostatních 89 respondentů se rozdělilo

téměř na dvě poloviny, z čehož 44 (21,78%) volilo odpověď „ano, při tělesné výchově“ a 45 (22,28%) upřednostnilo odpověď „ano, při tělesné výchově i jiných předmětech“. Zde je nutno zmínit, že každý žák může relaxaci vnímat jinak, proto je nutné zvolit takový druh relaxace, která by měla příznivý dopad u většiny.

- Zajímavostí je, že na 25. ZŠ vychází na každou odpověď cca jedna třetina žáků školy. U odpovědi A je to 21 (33,33%), B volilo 19 (30,16%) a za C 23 (36,51%) respondentů, viz tabulka č. 22.

Graf 22: Relaxujete během tělesné výchovy či jiného vyučovacího předmětu?



Tabulka 22: Návaznost na graf č. 22

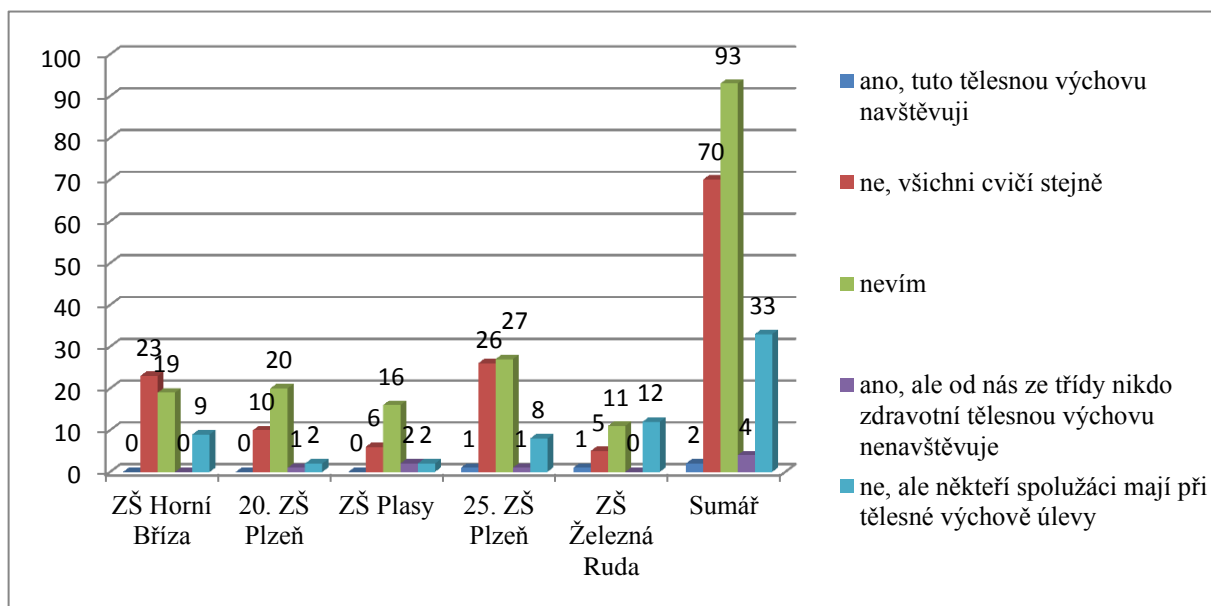
Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.	abs. čet.	rel. čet.
ano, při tělesné výchově	8	15,6 9%	5	15,1 5%	4	15,3 8%	21	33,3 3%	6	20,6 9%	44	21,7 8%
nikdy	34	66,6 7%	25	75,7 5%	19	73,0 8%	19	30,1 6%	16	55,1 7%	113	55,9 4%
ano, při tělesné výchově i jiných předmětech	9	17,6 4%	3	9,09 %	3	11,5 4%	23	36,5 1%	7	24,1 4%	45	22,2 8%

23. Existuje u vás ve škole zdravotní tělesná výchova (např. pro žáky s nějakým tělesným oslabením- skolióza, ...)?

U poslední položené dotazníkové otázky měli žáci nejbliže k odpovědím za B „ne, všichni cvičí stejně“, na kterou jich takto odpovědělo 70 (34,65%) a za C „nevím“, kterou volilo 93 (46,04%) respondentů, viz tabulka č. 23.

Každá škola by měla mít své pedagogy připravené na zvláštní situace, kdy je zdravotní tělesná výchova na místě. Také žáci a rodina by měli být s možností zdravotní tělesné výchovy seznámeni.

Graf 23: Je ve škole Zdravotní tělesná výchova?



Tabulka 23: Návaznost na graf č. 23

Odpověď	ZŠ Horní Bříza		20. ZŠ Plzeň		ZŠ Plasy		25. ZŠ Plzeň		ZŠ Železná Ruda		Souhrn	
	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet	abs. čet.	rel. čet
ano, tuto tělesnou výchovu navštěvuji	0	0,00 %	0	0,00 %	0	0,00 %	1	1,59 %	1	3,45 %	2	0,99 %
ne, všichni cvičí stejně	23	45,10 %	10	30,30 %	6	23,08 %	26	41,27 %	5	17,24 %	70	34,65 %
nevím	19	37,25 %	20	60,61 %	16	61,54 %	27	42,86 %	11	37,93 %	93	46,04 %
ano, ale od nás ze třídy nikdo zdravotní TV nenavštěvuje	0	0,00 %	1	3,03 %	2	7,69 %	1	1,59 %	0	0,00 %	4	1,98 %
ne, ale někteří spolužáci mají při TV úlevy	9	17,65 %	2	6,06 %	2	7,69 %	8	12,70 %	12	41,38 %	33	16,34 %

5.2 VERIFIKACE HYPOTÉZ

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že žáci 9. tříd budou sympatizovat spíše s pasivnějšími formami vyžití.

Tato hypotéza se nepotvrdila, ovšem žáci se v této otázce rozdělili skoro na polovinu. S tím, že 50,99% tvrdí, že tíhnou spíše k pohybovým aktivitám, 44,06 % zvolilo aktivity pasivní. Důvodem může být zvyšující se rozvoj technologií, které mládež zajímají, ale bohužel způsob jejich užívání je nijak v pohybu nepodporuje.

Dalším důvodem by mohl být právě negativní vztah k pohybovým aktivitám, který může souviset s určitou špatnou zkušeností, například ze školní tělesné výchovy či pohybového kroužku. Také je možné, že nepřilíš velká obliba pohybových aktivit vychází už od rodiny a mládež si tyto vzorce přebírá a napodobuje.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že pohybových aktivit bude u žáků 9. tříd velký nedostatek, a to ze strany žáků samotných, ale i ze strany školy, která by měla pohybové aktivity zařazovat co nejvíce a tím žáky v jejich oblíbenosti k nim podporovat.

Hypotéza se potvrdila pouze částečně. Výsledky ukazují, že pohybová aktivita v rámci školního vyučování je opravdu nedostatečná. Žáci se pohybují pouze v hodinách tělesné výchovy. Naopak ve svém volném čase téměř polovina z nich sportuje 2x – 4x týdně, což je vzhledem k mému předpokladu uspokojivý výsledek. Co se týče podpory dalších pohybových aktivit ve škole, jako jsou školní sportovní kroužky, sportovní akce a výcvikové kurzy, těch se zdá být dostatek a když vezmeme v potaz všechny otázky k tomuto směřující, tak jsou u žáků relativně oblíbené.

Hypotéza č. 3: Soudím, že informovanost v oblasti zdraví a zdravého životního stylu bude u žáků 9. tříd na relativně dobré úrovni.

Bohužel se tato hypotéza nepotvrdila. Vzhledem k věku respondentů byly odpovědi na nízké úrovni znalostí, což vyplývá z výše uvedených výsledků. Otázkou stále zůstává, zda mládež jeví takový nezájem o témata spojená se zdravím nebo školy své žáky nedostatečně informují v tomto směru.

Podle mého názoru bude podíl viny na obou stranách. Ovšem pedagogové musí u mládeže vzbudit určité nadchnutí, aby měli o své zdraví opravdový zájem a předávali důležité skutečnosti dalším generacím.

Hypotéza č. 4: Domnívám se, že žáci 9. tříd budou více unavení, náchylní k nemocem a bolestem pohybového aparátu.

Tato hypotéza se stoprocentně nepotvrdila ani ji nelze považovat za mylnou, jelikož konkrétně na otázku týkající se únavy 70 respondentů z celkového počtu 202 (viz tabulka č. 8) uvedlo, že jsou unaveni často a 92 žáků jen zřídka.

Jednoznačné ne bylo jen u 33 žáků a zbylých 7 uvedlo, že jsou unavení pořád. K nemocem a bolestem zad žáci tolik náchylní nejsou, přestože čísla nejsou tak nízká, jak by bylo žádoucí. I únava je bezesporu spojená s nedostatkem pohybu, s čímž dále souvisí i nemocnost a bolesti pohybového aparátu.

5.3 DISKUZE A ZÁVĚREČNÉ SHRNUÍ KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU

Cílem výzkumného procesu bylo zmapování vztahu mládeže k pohybovým aktivitám, zájmu o ně, kvalitu jejich vědomostí v oblasti zdravého životního stylu, podporu pohybu ze strany školy z pohledu žáků a letného přehledu o tom zda jsou žáci nějakým způsobem postihnuti po stránce fyzické, a to konkrétně na 20. ZŠ a 25. ZŠ v Plzni, ZŠ v Horní Bříze, ZŠ v Plasích a ZŠ v Železné Rudě. Relativně široké spektrum zkoumaných institucí jak geograficky, tak početně, bylo zvoleno pro co největší objektivnost hodnocení. Kvůli komplexnějšímu a objektivnějšímu posouzení stavu stanovených cílů byly do výzkumného šetření zařazeny školy z měst, menších měst i škola vesnická. Z celkového počtu 202 respondentů, všichni zodpověděli otázky v dotazníku dle zadání. Všechny odpovědi tak byly pro výzkum vyhovující, zpracovatelné a vyhodnitelné. Jak již bylo u otevřených otázek č. 14 a 18. uváděno, některé odpovědi, které byly vyhodnoceny jako nedostatečná znalost žáků této oblasti, mohly být způsobeny špatným pochopením zadání, přestože většina žáků otázky chápala.

Z výsledků dalších otázek výzkumného šetření lze jednoznačně vyvodit, že prozatím u mládeže na vybraných ZŠ nepřevládají pasivní aktivity, ale pokud školy a pedagogové nebudou žáky motivovat a vytvářet u nich pozitivní vztah k pohybu, hodnoty u pasivní

formy vyžití budou rapidně stoupat. Už v dnešní době se zkoumaný vzorek - mládež dělí skoro na dvě poloviny. Jednu, která preferuje pohyb a druhou, která proti první stojí v opozici. Musíme zde brát v potaz, že technologie se budou vyvíjet a žákům budou pohybové aktivity stále vzdálenější. Vzhledem k faktu, že mládež tráví ve škole nejvíce svého času, je nevhodné, aby byl pohyb zařazován jen do hodin tělesné výchovy, což tak ve skutečnosti je, jak můžeme vidět ze získaných výsledků.

Aby si žáci upevnili pozitivní vztah k pohybu, je nutné jim ukázat, že pohyb je zábavný, užitečný a prospívá našemu celkovému zdraví. Z výsledků dále vyplývá, že celková informovanost žáků v oblasti zdraví je na velmi nízké úrovni. Žáci devátých tříd by měly znát pojmy, které do této oblasti a celkově oblasti zdravého životního stylu patří. Měly by být schopni je interpretovat a převádět je do praxe. Dalším důležitým výstupem toho výzkumu je fakt, že žáci buď neví o možnosti navštěvovat zdravotní tělesnou výchovu, nebo z větší části tvrdí, že všichni cvičí stejně a někteří z nich mají při tělesné výchově úlevy. Žáci by neměli být z hodin tělesné výchovy uvolňováni nebo na ostatní při hodinách koukat. Pedagogové by měli hodiny přizpůsobit tak, aby se všichni žáci mohli zvolené aktivity zúčastnit nebo zvolit možnost zdravotní tělesné výchovy, kde se mohou celou hodinu hýbat i žáci s nějakou tělesnou vadou.

ZÁVĚR

V současné době pohybové aktivity v rámci školního vyučování rapidně klesají. I přes veškeré snahy je pohyb u mládeže stále nedostatek a je důležité zamyslet se nad tím, proč je u velkého počtu dětí a dospívajících tato nechuť k pohybu tak velká. Zda je to způsobeno pouze stále se vyvíjejícími technologiemi, které nám usnadňují život a snižují naši tělesnou aktivitu, ať už se jedná o ovladač televize či počítače a tablety, u kterých dnešní mladá generace tráví většinu svého času. Jedním z důvodů může být nedostatečná motivace a nevhodné vzory. Dále neustálé srovnávání výkonů, i přes fakt, že každý není zrozen pro kariéru sportovce. Konkrétně tělesná výchova by měla sloužit především k upevnování pozitivního vztahu k pohybu a k uvolnění a odpočinku žáků mezi ostatními vyučovacími předměty. Dalším problémem se zdá být nepřiměřené množství úkolů, které musí žáci plnit doma, a tím se zkracuje jejich volný čas, který by mohli prožít aktivně. Tento nepříliš pozitivní vztah k pohybovým aktivitám může být způsoben i nedostatečnými znalostmi právě v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Pokud mládež pochopí, proč je pohyb tolik důležitý, situace by se mohla radikálně změnit k lepšímu. Zkrátka někdo bez pohybu nemůže být, jiní se mu vyhýbají, a proto je důležité nacházet kompromisy, které by k pohybu přesvědčili i ty méně zdatné a nepřístupné.

Tato bakalářská práce je zaměřena na analýzu pohybových aktivit ve výchově ke zdraví na základních školách. V teoretické části byly vysvětleny základní pojmy týkající se dané problematiky a uvedeny všechny potřebné informace k tématům 1-3. Praktická část byla zaměřena na vlastní výzkum. Tvorbu dotazníku, výběr jednotlivých konkrétních zařaditelných otázek, volbu vybraných základních škol a analýzu získaných informací. Cílem práce bylo informovat o důležitosti pohybu mládeže a současném stavu pohybových aktivit ve výchově ke zdraví na základních školách, o znalostech žáků v oblasti zdraví a zdravého životního stylu, jejich vztahu k pohybu a zajištění podpory pohybových aktivit ze strany škol. Díky výzkumnému šetření, které probíhalo pomocí dotazníkové metody, bylo možné tyto cíle uskutečnit.

Některé odpovědi zejména u otevřených otázek byly často velice pozoruhodné, jindy zase úsměvné. Celkově bylo výzkumné šetření zajímavé, i z důvodu toho, že bylo prováděno u žáků nikoliv u vedení škol. Některé závěry a výsledky se daly očekávat, některé naopak překvapily. Výsledky výzkumného šetření považuji za dostatečně vypovídající. Dle mého názoru byl tak cíl bakalářské práce splněn.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá, jak už z jejího názvu vyplývá, pohybovými aktivitami ve výchově ke zdraví na vybraných ZŠ. První část práce je čistě teoretická a zabývá se otázkami zdraví, pohybových aktivit a jejich důležitosti v životě jedince a ve výchově ke zdraví, benefity pohybových aktivit a dalšími důležitými informacemi, které je nutno k této problematice uvést. Teoretická část zmiňuje i pohybové aktivity v Rámcovém vzdělávacím programu a to vše se zaměřením na 2. stupeň ZŠ.

Druhou část bakalářské práce tvoří vlastní výzkum, který poukazuje na současný stav pohybových aktivit na druhém stupni základních škol, konkrétně u žáků 9. tříd. Primárně se výzkum zaměřuje na podporu pohybu ze strany školy, oblibu tělesné výchovy a obecně pohybových aktivit u žáků a znalosti žáků z oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Sekundárně potom obecný pohled na problematiku a celkový stav pohybových aktivit ve výchově ke zdraví na pěti vybraných ZŠ V Plzeňském kraji.

SUMMARY

As the title indicates, this Bachelor thesis deals with the topic of physical activities of health education of chosen primary schools. The first part of the thesis is purely theoretical. It deals with the topics of health, physical activities and their importance to life of individuals and health education. The theoretical part describes benefits of physical activities and other important pieces of information for the topic. It also mentions physical activities of Framework Educational Programme and it is completely focused on upper primary school.

The second part of the thesis covers the research which shows the contemporary level of physical activities of upper primary schools, specifically of the ninth-grade-pupils. In the first place, the research is focused on the topics of physical activity support of the school as an institution, the topic of popularity of physical education, and physical activities and knowledge of pupils of health and healthy lifestyle in general. In the second place, the research covers the general situation of physical activities of health education on five chosen primary schools in Pilsen region.

SEZNAM LITERATURY

1. BLAHUTKOVÁ, Marie, ŘEHULKA, Evžen a DAŇHELOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
2. ČECHOVSKÁ, Irena a TŮMA, Martin. *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009. 250 s. ISBN 978-80-246-1553-0.
3. ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. FRÖMEL, Karel, NOVOSAD, Jiří a SVOZIL, Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
5. GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 144 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.
6. HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 275^s. ISBN 80-7178-263-7.
7. HERCIG, Stanislav. *Základy kinantropologie pro studující učitelství tělesné výchovy*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1994. 60 s. ISBN 80-7043-116-4.
8. KANTOR, Milan. *Výchova ke zdraví: Poznámky pro budoucí i současné učitele*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. Pedagogická fakulta, 1994. 159 s. ISBN 80-70430113-X.
9. KREJČÍ, Milada. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 - "Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením na prevenci obezity žáků 2. stupně ZŠ". I. díl, Výchova ke zdraví na ZŠ a prevence obezity*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. 24 s. ISBN 978-80-7394-082-9.

10. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
11. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
12. MUŽÍK, Vladislav a KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7.
13. MUŽÍK, Vladislav a SÜSS, Vladimír, ed. *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století: (myšlenky, které by měly usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programů): sborník vybraných příspěvků ze semináře "Svatoňova Stráž 2006" pořádaného ve spolupráci Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity pod záštitou sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti ve Stráži nad Nežárkou ve dnech 6.-8. října 2006*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 97 s. ISBN 978-80-210-4258-2.
14. MUŽÍK, Vladislav, Lubomír DOBRÝ a Vladimír SÜSS (eds.). *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. ISBN 978-80-210-4589-7.
15. STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Vyd. 1. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.
16. SVOBODA, Bohumil a HOŠEK, Václav. *Aktuální otázky kinantropologie: Pohyb a somatomentální vývoj osobnosti: Určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu Univ. Karlovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1992. 132 s. ISBN 80-7066-650-1.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. 20. Základní škola Plzeň. In: *20. Základní škola Plzeň* [online]. 2016 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.20zsplzen.cz/o-skole/zakladni-udaje-o-skole/>
2. 25. Základní škola Plzeň. In: *25. Základní škola Plzeň* [online]. 2014 [cit. 2016-02-2]. Dostupné z: <http://www.zs25plzen.cz/nase-skola/charakteristika/>
3. Masarykova základní škola Horní Bříza. In: *Masarykova základní škola Horní Bříza* [online]. 2010 [cit. 2016-02-2]. Dostupné z: <http://www.zshornibriza.cz/nase-skola/>
4. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání* [online]. 2016 [cit. 2016-03-18]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/37052/>
5. MUDr.Zuzana Zvadová, RNDr.Stanislav Janoušek. In: *Státní zdravotní ústav* [online]. 2014 [cit. 2016-02-11]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/prevence-urazu-u-deti-a-dospivajicich-cr?highlightWords=%C3%BArazy>
6. MUŽÍKOVÁ, Mgr. Leona. Masarykova Univerzita. In: *Masarykova Univerzita* [online]. 2006 [cit. 2016-2-15]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/45625/pedf_r/Rigorozni_prace.pdf
7. Základní a Mateřská škola Karla Klostermanna. In: *Základní a Mateřská škola Karla Klostermanna* [online]. 2009 [cit. 2016-02-2]. Dostupné z: <http://skolaruda.cz/zsruda/zakladni.asp>
8. Základní škola Plasy. In: *Základní škola Plasy* [online]. 2010 [cit. 2016-02-2]. Dostupné z: <http://www.zsplasy.cz/>
9. ZŠ Záhuní. In: *ZŠ Záhuní* [online]. 2014 [cit. 2016-02-2]. Dostupné z: zszahfren.cz/docs/zdravi/sport.doc

SEZNAM GRAFŮ

Graf A: Znázorňuje pohlaví respondentů	36
Graf B: Znázorňuje věk respondentů	37
Graf 1: Máš rád pohybové aktivity nebo upřednostňuješ pasivnější formy vyžití?	38
Graf 2: Jak trávíš svůj volný čas?	40
Graf 3: Chodíš rád do hodin tělesné výchovy?	41
Graf 4 - Jak trávíš čas o přestávkách?	43
Graf 5: Jsou hodiny tělesné výchovy zábavné?	44
Graf 6: Nabízí škola pohybové kroužky, které můžeš navštěvovat?	46
Graf 7: Organizuje škola sportovní soutěže/dny?	47
Graf 8: Býváš ve škole i mimo ni unavený/á?	49
Graf 9: Bolí tě záda?	50
Graf 10 : Máš možnost zúčastnit se nějakého pobytového zájezdu?	51
Graf 13: Máte možnost protáhnout se/ zacvičit si při jiných hodinách než je tělesná výchova?	54
Graf 15: Jak často ve škole sportuješ či provádíš nějakou pohybovou aktivitu?	56
Graf 16: Kolikrát týdně sportuješ ve volném čase?	57
Graf 17: Stará se škola o tvé zdraví?	59
Graf 19: Které pohybové aktivity preferuješ?	61
Graf 21: Jsi často nemocný?	63
Graf 22: Relaxujete během tělesné výchovy či jiného vyučovacího předmětu?	64
Graf 23: Je ve škole Zdravotní tělesná výchova?	65

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Návaznost na graf č. 1	39
Tabulka 2: Návaznost na graf č. 2	40
Tabulka 3: Návaznost na graf č. 3	42
Tabulka 4: Návaznost na graf č. 4	43
Tabulka 5: Návaznost na graf č. 5	45
Tabulka 6: Návaznost na graf č. 6	46
Tabulka 7: Návaznost na graf č. 7	48
Tabulka 8: Návaznost na graf č. 8	49
Tabulka 9: Návaznost na graf č. 9	50
Tabulka 10: Návaznost na graf č. 10	52
Tabulka 13: Návaznost na graf č. 13	54
Tabulka 15: Návaznost na graf č. 15	56
Tabulka 16: Návaznost na graf č. 16	58
Tabulka 17: Návaznost na graf č. 17	59
Tabulka 19: Návaznost na graf č. 19	61
Tabulka 21: Návaznost na graf č. 21	63
Tabulka 22: Návaznost na graf č. 22	64
Tabulka 23: Návaznost na graf č. 23	66

PŘÍLOHY

I. Dotazník:

Dotazník – Pohybové aktivity ve výchově ke zdraví na ZŠ

Milí studenti a studentky,

chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je určen žákům 9. ročníků ZŠ. Vyplněné dotazníky budou součástí praktické části moji bakalářské práce na téma „Analýza pohybových aktivit ve výchově ke zdraví na vybraných ZŠ“. Tyto dotazníky jsou ANONYMNÍ, a proto bych Vás chtěla poprosit o upřímné a pravdivé odpovědi. Vámi zvolenou odpověď ZAKROUŽKUJTE.

U uzavřených otázek, kde je na výběr z více možností (a, b, c, d), vždy zakroužkujte jen jednu odpověď. Pokud váháte, vyberte takovou, která se pravdě nejvíce přibližuje. Pokud je u uzavřených otázek (a, b, c, d) u jedné z možností doplňující otázka a Vy si tuto možnost zvolíte, prosím vždy na doplňující otázku odpovězte. U otevřených otázek pište stručné a jasné odpovědi čitelným písmem. Veškeré Vaše odpovědi budu považovat za velice důvěrné, a jelikož je dotazník anonymní, nepodepisujte se.

Děkuji za váš čas, který jste strávili nad čtením a vyplněním tohoto dotazníku, Vaše odpovědi mi velice pomůžou. Přeji hezký zbytek dne a mnoho studijních úspěchů do budoucna.

Tereza Mudrová – studentka ZČU v Plzni

Věk:

Pohlaví

- a) dívka
- b) chlapec

1. Máš rád pohybové aktivity (sport) nebo dáváš přednost spíše pasivnějším formám vyžití (počítač, čtení...)?

- a) pohybové aktivity
- b) pasivní
- c) jiné

2. Jak trávíš svůj volný čas (mimo školu)?

- a) doma u počítače/u televize
- b) chodím pravidelně do sportovního/tanečního kroužku, sportuji
- c) jen tak se poflakuji s kamarády venku
- d) jinak (čtení, malování, hraní na hudební nástroj)
- e) jiné

3. Chodíš rád do hodin tělesné výchovy?

- a) ano, je to můj oblíbený předmět
- b) spíš ne, ale nevadí mi
- c) nemám v oblibě hodinu tělesné výchovy

4. Jak trávíš svůj volný čas o přestávkách ve škole?

- a) svačím nebo obědvám
- b) připravuji se v lavici na další hodinu
- c) jdu se projít a protáhnout
- d) jiné (uveď)

5. Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?

- a) ano
- b) ne
- c) jak kdy (uveď za jaké situace zábavné jsou)

6. Nabízí tvá škola nějaké pohybové kroužky, které můžeš navštěvovat ve svém volném čase?

- a) ano a navštěvuji je pravidelně
- b) ano, ale na žádný nechodím
- c) ne
- d) nevím

7. Organizuje tvá škola nějaké sportovní soutěže/dny?

- a) ano a pravidelně se těchto akcí zúčastňuji
- b) ano, ale spíše se takovým akcím vyhýbám
- c) moc takových akcí na škole nemáme, ale rád/a se jich zúčastním
- d) moc takových akcí na škole nemáme a jsem za to rád/a

8. Býváš ve škole i mimo školu unavený/á?

- a) ano, často
- b) ne
- c) jen zřídka
- d) jsem unavený/á pořád

9. Bolí tě záda?

- a) ano, často
- b) jen zřídka
- c) vůbec

10. Máš možnost zúčastnit se alespoň jednou za rok nějakého pobytového výcviku (lyžařský kurz, cyklistický kurz, ...)?

- a) ano a vždy se moc těším
- b) ano, ale nemám takové zájezdy rád/a
- c) moc takových zájezdů není, chtěl/a bych, aby jich bylo více
- d) moc takových zájezdů není, ale jsem za to rád/a

11. Co se ti na hodinách tělesné výchovy nejvíce líbí? (uveď)

.....

12. Jakou aktivitu při hodině tělesné výchovy nerad/a děláš? (uved')

.....

Máte možnost protáhnout se/zacvičit si při jiných hodinách než je tělesná výchova?

- a) ne, musíme celou hodinu sedět
- b) ano, máme do výuky zařazená krátká pohybová cvičení
- c) ano, ale jen zřídka

14. Co je podle tebe zdraví? (uved')

.....

15. Jak často ve škole sportuješ či provádíš nějakou pohybovou aktivitu?

- a) jen při tělesné výchově
- b) někdy i mimo tělesnou výchovu, ale ne moc
- c) téměř každý den i mimo tělesnou výchovu
- d) jiné

(uved')

.....

16. Kolikrát týdně sportuješ ve svém volném čase (když nejsi ve škole)?

- a) mimo školu nesportuji, nebaví mě to
- b) 1x týdně
- c) 2x – 4x týdně
- d) jiné (uved')

17. Pečuje škola o tvé zdraví (např. zdravá strava, pohybové aktivity, prevence, ...)?

- a) ano, ale já se stejně chovám tak, jak chci
- b) ano a já se díky tomuto základu snažím zásady pro udržení zdraví dále dodržovat
- c) nevím
- d) ne

18. Jaké následky podle tebe způsobuje nezdravý životní styl? (uved')

.....

19. Které pohybové aktivity upřednostňuješ?

- a) míčové a kolektivní hry
- b) atletika, gymnastika, aerobic
- c) plavání a vodní sporty, lyžování, bruslení
- d) turistika, cyklistika
- e) jiné (uved')

20. Co bys při tělesné výchově nejraději vykonával za činnost? (uved')

.....

21. Jsi často nemocný?

- a) ano
- b) spíše ne
- c) ne

22. Relaxujete někdy během tělesné výchovy či jiného vyučovacího předmětu?

- a) ano, při tělesné výchově
- b) nikdy
- c) ano, při tělesné výchově i jiných předmětech

23. Vyučuje se u vás ve škole Zdravotní tělesná výchova (např. pro žáky s nějakým tělesným oslabením (skolióza, ...))?

- a) ano, tuto tělesnou výchovu navštěvuji
- b) ne, všichni cvičí stejně
- c) nevím
- d) ano, ale od nás ze třídy nikdo Zdravotní TV nenavštěvuje
- e) ne, ale někteří spolužáci mají při hodinách TV úlevy