ROZDÍLY V NÁZOROVÉM HODNOCENÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY AKTIVNÍMI A HYPOAKTIVNÍMI STŘEDOŠKOLÁKY

DIFFERENCES IN THE ASSESSMENT OF PHYSICAL EDUCATION BETWEEN ACTIVE AND HYPOACTIVE STUDENTS

K. Králová, & L. Fialová

Univerzita Karlova v Praze, FTVS, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu

Abstract

Lack of physical activity is a serious problem for modern society and this trend has a noticeable effect on children and adolescents. The regular physical activity that secondary school students come in contact with is physical education. It has an important role in shaping the relationship to physical activity in general. Its positive assessment is therefore a prerequisite for a positive influence on the individual. The aim of the study was to analyze students with insufficient movement regimes (hypoactive), students sufficiently active, and to determine the difference of their opinions on school physical education. Of the 315 students of trade schools enrolled in the study, 93 of them (56 boys and 37 girls) showed hypoactivity. Based on the results from the questionnaire used, it can be said that the hypoactive group evaluates physical education more negatively. From the hypoactive adolescents studied, physical education lessons were found less favorable because they are physically demanding and their perceived lack of talent.

Keywords: hypoactivity; adolescence; physical education; step counting

Souhrn

Nedostatek pohybové aktivity je palčivým problémem moderní společnosti. Tento trend postihuje rovněž děti a adolescenty. Pravidelnou pohybovou aktivitou, se kterou středoškoláci přicházejí do styku, je školní tělesná výchova. Tělesná výchova má důležitou roli v celkovém utváření vztahu dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Její kladné hodnocení je tedy nezbytným předpokladem pro pozitivní ovlivňování jedince. Cílem práce bylo analyzovat studenty s nedostatečným pohybovým režimem (hypoaktivní) a studenty dostatečně aktivní a určit rozdílnost jejich názorů na školní tělesnou výchovu. Z celkových 315 studentů středních odborných škol zapojených do studie vykazovalo hypoaktivitu 93 z nich (56 chlapců a 37 dívek). Na základě výsledků použitého dotazníku lze říci, že hypoaktivní skupina hodnotí tělesnou výchovu negativněji. Byla analyzována nižší oblíbenost a míra snahy v hodinách tělesné výchovy, větší subjektivní náročnost a menší míra nadání hypoaktivních adolescentů.

Klíčová slova: hypoaktivita; adolescence; tělesná výchova; step counting

Úvod

Pohybová aktivita je základní lidská potřeba vykonávaná činnostmi svalů, podmíněná výdejem energie. Je nezbytná pro optimální fungování organismu a napomáhá fyzickému, mentálnímu i sociálnímu rozvoji jedince (Logstrup, 2001; Timmons et al., 2012). Významným benefitem pohybové aktivity je rovněž udržení a rozvoj fyzické zdatnosti, prevence civilizačních chorob i odraz v rovině mentální, kde napomáhá udržování tzv. well-being (Bendíková, 2014; Jago et al., 2011; Penedo & Danh, 2005). Přestože jsou tyto i mnohé další přínosy pohybové aktivity dobře známy, je v moderní společnosti patrný trend jejího nedostatku (hypokineze) napříč všemi věkovými kategoriemi (Boudová et al., 2015; Dumith et al., 2011; OECD, 2017). Dle Special Eurobarometr (2018) patří Česká republika k Evropským zemím s nízkou účastí obyvatel v pravidelných pohybových aktivitách či sportu. Autoři se shodují na několika příčinách hypokineze: sedavé zaměstnání či omezení pohybu ve školách, preference pasivní

volnočasové zábavy, rozvoj služeb, dopravy, masmédií, negativní působení rodičů (Lindqvist et al., 2015). Tento trend s sebou přináší řadu komplikací jako vysoký tlak, diabetes, poruchy metabolismu tuků, dnu, nesprávnou funkci kosterního svalstva a další (Cruiz, 2017).

Výskyt hypokineze zasahuje všechny věkové kategorie včetně adolescentů. Jedná se o palčivý problém, neboť bylo potvrzeno, že nevhodný pohybový režim v tomto vývojovém období vede k udržení nedostatečné pohybové aktivity i později v dospělosti (Bélanger et al., 2015; Diehl & Higler, 2015; Neely & Holt, 2014). Sigmundová, Sigmund (2015) uvádí, že přibližně 75 % dívek a 55 % chlapců a ve věku 15 – 18 let splňují minimální denní počet kroků stanovený pro danou věkovou skupinu. Jansa (2017) dále uvádí, že 55 % českých dívek ve věku 15 – 18 let svůj volný čas netráví jakoukoli pohybovou aktivitou. V kategorii chlapců je to dokonce 40 %. Výše zmíněné i další výzkumy obdobného zaměření (Gába et al., 2018; Rychtecký, Tilinger 2017; Sigmundová et al., 2017) poukazují na skutečnost, že pohybová aktivita českých adolescentů není dostatečná.

Přínos pohybové aktivity pro kategorii adolescentů může být vnímán ve dvou základních rovinách: aktuální krátkodobé benefity a transferové benefity tj. možnost přesunu zdravotních benefitů získaných v raném věku do období dospělosti (Dobrá & Čechovská, 2011). Dle Pokorné (2010) tento fakt přispívá k stále častějšímu zaměření odborníků na dospívající populaci (např. Chiarlitti & Kolen, 2017; Cooper et al., 2015; Kurka et al., 2015; Tannehill et al., 2013) a rovněž svěřuje významný úkol do rukou školy: poskytnout zázemí pro kvalitní pohybovou aktivitu a také edukovat mládež v oblasti tělesné výchovy, sportu a aktivit podporujících zdraví. Důležitým cílem TV je tedy rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti studentů, motivovat je v jejich vykonávání a rovněž poskytovat kvalitní teoretický základ v oblasti výchovy ke zdraví. Velká zodpovědnost je kladena na učitele tělesné výchovy, kteří by měli usilovat o všestranný pohybový rozvoj dětí a mládeže (Boudová et al., 2015). Názory a postoje k TV českých a slovenských studentů ZŠ a SŠ analyzoval Antala et al. (2012). Výzkumu se účastnilo 1947 studentů z České republiky a Slovenska. Z výzkumu je patrné, že žáci základních škol hodnotí TV kladněji než žáci středních škol, pro které se TV stává předmětem méně oblíbeným a méně významným.

Běžným a snadno kvantifikovatelným lidským pohybem je chůze. Z tohoto důvodu je mnoho výzkumů zaměřeno na sledování pohybové aktivity vybrané skupiny prostřednictvím krokoměrů či jiné elektroniky pracující na bázi počítání kroků. (Park et al., 2014; Trapp et al., 2013; Sigmundová & Sigmund, 2015). Frömel et al. (1999) a Sigmundová & Sigmund (2015) se shodují na doporučeném množství 9 000 kroků denně pro dívky a 11 000 kroků pro chlapce ve věku 15–18 let. Studie Sigmundové & Sigmunda (2015) uvádí, že tato doporučení plní 55 % chlapců a 75 % dívek. Při porovnání se staršími výzkumy je patrné, že množství chlapců, kteří pohybová doporučení dodržují, každoročně klesá.

Cílem této studie je porovnat názory na Tělesnou výchovu skupiny hypoaktivních a skupiny aktivních studentů středních odborných učilišť obdobného zaměření.

Metodika

Výzkum proběhl celkem na čtyřech středních odborných učilištích v kraji Moravskoslezském, Olomouckém a Praze v období říjen – listopad 2017. Na základě kritériálního výběru, kdy kritériem bylo studium učebního oboru bez maturity, věk 15 či 16 let a rovněž souhlas s participací na výzkumu jak probanda, tak jeho zákonného zástupce, bylo do studie zapojeno 339 adolescentů. Kompletní výsledky byly sesbírány od 315 z nich. Výzkum se skládal z kvantitativních metod využívajících jako nástroj měření fitness náramky Sigma ACTIVO monitorující pohybovou aktivitu studentů a dotazník Antala et al. (2012) analyzující názory adolescentů na školní tělesnou výchovu. Nákup nositelné elektroniky byl umožněn díky grantové agentuře Karlovy Univerzity v Praze (GAUK). Data z náramků byla převedena do mobilního telefonu pomocí funkce bluetooth a dále vyhodnocena aplikací SIGMA ACTIV kooperující s použitou elektronikou. Úvodním měřením bylo analyzováno 93 studentů vykazujících hypoaktivitu tedy majících méně než 9 000 (dívky) respektive 11 000 kroků (chlapci) denně. Jednalo se o 37 dívek s průměrným věkem 15,6 let (σ 0,5) a 56 chlapců s průměrným věkem 15,5 let (σ 0,5). Analyzovaný soubor studentů byl následně podroben dotazníkovému šetření. Dotazník byl sestaven a použit Antalou et al. v roce 2012. V předložené studii byla z celkového počtu 30 otázek zpracována data z 6 otázek zabývajících se:

1. oblíbeností tělesné výchovy,
2. významností tělesné výchovy,

3. náročností tělesné výchovy,
4. vlastním nadáním na sportovní a tělesnou výchovu,
5. vlastní snahou v hodinách tělesné výchovy,
6. motivovaností v hodinách tělesné výchovy.

Pro porovnání dat mezi jednotlivými skupinami studentů byl použit χ^2 -test nezávislosti v kombináčn

Výsledky

Soubor žáků, kteří vyplnili dotazník, byl tvořen 315 respondenty, z nichž 51,4 % tvořili chlapci a 48,6 % dívky. Podle následného kritéria pohybové aktivity z nich 70 % bylo aktivních a 30 % hypoaktivních. Rozdělení podle pohlaví je uvedeno v Tabulce 1.

Tabulka 1./ Table 1.

Plnění pohybového kritéria./ Fulfillment of movement standards.

	Chlapci/Boys	Děvčata/Girls	Celkem/Overall
Aktivní/Active	106 (tj. 65,4 %)	116 (tj. 75,8 %)	222
Hypoaktivní/Hypoactive	56 (tj. 36,6 %)	37 (tj. 24,2 %)	93
Celkem/Overall	162	153	315

Jak ukazuje tabulka 2, byl průměrný počet kroků denně v kategorii chlapců 11 981. Aktivní chlapci vykazovali průměrně necelých 13 tisíc kroků, hypoaktivní chlapci 10 279. V kategorii dívek byl průměrný denní počet kroků 10 127, kdy aktivní děvčata v průměru ušla 10 818 kroků a děvčata hypoaktivní 7 960 kroků. Tabulka 2 udává konkrétní průměrné počty kroků za jeden den.

Tabulka 2./ Table 2.

Průměrný počet kroků za den./ Average number of steps per day.

	Chlapci/Boys	Děvčata/Girls	Celkem/Overall
Aktivní/Active	13 337	11 379	12 314
Hypoaktivní/Hypoactive	10 766	9 208	10 146
Celkem/Overall	12 449	10 854	11 674

Tabulka 3./ Table 3.

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů sledované skupiny./ Average monitored values of the focus group.

	Průměr (average)	1	2	3	4	5
Oblíbenost (popularity)	2,07	30,80 %	34,00 %	33,00 %	2,20 %	0,00 %
Významnost (importance)	3	6,00 %	19,40 %	45,10 %	27,00 %	2,20 %
Náročnost (difficulty)	3,67	0,00 %	6,30 %	39,70 %	34,90 %	19,00 %
Nadání (talent)	2,51	16,80 %	28,9 %	41,90 %	11,10 %	1,30 %
Snaha (effort)	2,55	10,20 %	31,40 %	51,40 %	7,00 %	0,00 %
Motivace (motivation)	2,81	5,40 %	24,10 %	54,90 %	15,60 %	0,00 %

Celkem n = 315

(5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; velmi významný 1 až nevýznamný 5; velmi náročný 1 až velmi snadný 5; velmi nadaný 1 až nenadaný 5; velmi snaživý 1 až vůbec nesnaživý 5; velmi motivovaný 1 až nemotivovaný 5 / 5-level scale: very popular 1 to very unpopular 5; very important 1 to unimportant 5; very difficult 1 to very easy 5; very talented 1 to not talented 5; very diligent 1 to not diligent 5; very motivated 1 to unmotivated)

Pro posouzení ukazatelů zkoumajících oblíbenost, významnost, náročnost, nadání, snahu a motivaci středoškoláků byly jednotlivé parametry posuzovány na 5stupňové škále: (1) velmi oblíbený až (5) velmi neoblíbený; velmi významný (1) až nevýznamný; velmi náročný (1) až velmi snadný (5); velmi snaživý (1) až vůbec nesnaživý; velmi nadaný (1) až nenadaný (5). Nejprve uvedeme výsledky dotazníkových dat pro všechny žáky celkem v tabulce 3. Nejvýše podle průměrného skóre žáci hodnotili oblíbenost TV, a naopak nejmenší váhu dali náročnosti a poté významnosti.

Z celkového hodnocení vyplývá, že TV je předmět oblíbený, se střední významností, studenty je řazen spíše k lehčím předmětům, na který jsou nejčastěji středně talentovaní. Středoškoláci jsou v hodinách TV průměrně snaživí a středně motivovaní.

Jak je uvedeno v tabulce 4, aktivní jedinci nejvýše hodnotí oblíbenost TV a nejméně náročnost TV. U hypoaktivních je tomu podobně, avšak rozdíly mezi jednotlivými oblastmi nejsou tak výrazné, jak uvádí tabulka 5.

Tabulka 4./ Table 4.

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů aktivních středoškoláků./ Average monitored values of the active adolescents group.

	Průměr (average)	1	2	3	4	5
Oblíbenost (popularity)	1,99	33,3 %	35,10 %	30,60 %	0,90 %	0,00 %
Významnost (importance)	3,04	4,50 %	19,40 %	45,50 %	27,90 %	2,30 %
Náročnost (difficulty)	3,73	0,00 %	4,50 %	37,40 %	38,30 %	19,80 %
Nadání (talent)	2,34	20,70 %	32,00 %	40,50 %	6,30 %	0,50 %
Snaha (effort)	2,46	11,70 %	35,10 %	48,20 %	5,00 %	0,00 %
Motivace (motivation)	2,77	5,40 %	26,60 %	53,60 %	14,40 %	0,00 %

Celkem n = 222

(5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; velmi významný 1 až nevýznamný 5; velmi náročný 1 až velmi snadný 5; velmi nadaný 1 až nenadaný 5; velmi snaživý 1 až vůbec nesnaživý 5; velmi motivovaný 1 až nemotivovaný 5 / 5-level scale: very popular 1 to very unpopular 5; very important 1 to unimportant 5; very difficult 1 to very easy 5; very talented 1 to not talented 5; very diligent 1 to not diligent 5; very motivated 1 to unmotivated)

Tabulka 5./ Table 5.

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů hypoaktivních středoškoláků./ Average monitored values of the hypoactive adolescents group.

	Průměr (average)	1	2	3	4	5
Oblíbenost (popularity)	2,25	24,70 %	31,20 %	38,70 %	5,40 %	0,00 %
Významnost (importance)	2,9	9,70 %	19,40 %	44,10 %	24,70 %	2,20 %
Náročnost (difficulty)	3,51	0,00 %	10,80 %	45,20 %	26,90 %	17,20 %
Nadání (talent)	2,92	7,50 %	21,50 %	45,20 %	22,60 %	3,20 %
Snaha (effort)	2,76	6,50 %	22,60 %	59,10 %	11,80 %	0,00 %
Motivace (motivation)	2,89	5,40 %	18,30 %	58,10 %	18,30 %	0,00 %

Celkem n = 93

(5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; velmi významný 1 až nevýznamný 5; velmi náročný 1 až velmi snadný 5; velmi nadaný 1 až nenadaný 5; velmi snaživý 1 až vůbec nesnaživý 5; velmi motivovaný 1 až nemotivovaný 5 / 5-level scale: very popular 1 to very unpopular 5; very important 1 to unimportant 5; very difficult 1 to very easy 5; very talented 1 to not talented 5; very diligent 1 to not diligent 5; very motivated 1 to unmotivated)

Hodnocení 1+2 ukazuje oblíbenost Tělesné výchovy u 68 % aktivních středoškoláků. Velký význam přikládá tomuto předmětu méně než čtvrtina (24 % žáků), přestože to je jediný předmět, který má přímou vazbu ke zdraví současnému i budoucímu. Předmět je považován za nenáročný (pouze 5 % žáků uvedlo velkou náročnost), 53 % aktivních žáků se považuje za nadané pro sport, ale velkou snahu v hodinách uvádí jen 47 %, motivováno k pohybovým aktivitám je dokonce jen 32 % aktivních středoškoláků.

Tabulka 6./ Table 6.

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů aktivních chlapců./ Average monitored values of the active adolescents boys group.

	Průměr (average)	1	2	3	4	5
Oblíbenost (popularity)	1,56	54,70 %	36,80 %	6,60 %	1,90 %	0,00 %
Významnost (importance)	2,98	9,40 %	16,00 %	44,30 %	25,50 %	3,80 %
Náročnost (difficulty)	4,23	0,00 %	1,90 %	13,20 %	45,30 %	39,60 %
Nadání (talent)	1,82	39,60 %	40,60 %	17,90 %	1,90 %	0,00 %
Snaha (effort)	2,25	19,80 %	38,70 %	37,70 %	3,80 %	0,00 %
Motivace (motivation)	2,68	9,40 %	31,10 %	41,50 %	17,90 %	0,00 %

Celkem n = 106

(5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; velmi významný 1 až nevýznamný 5; velmi náročný 1 až velmi snadný 5; velmi nadaný 1 až nenadaný 5; velmi snaživý 1 až vůbec nesnaživý 5; velmi motivovaný 1 až nemotivovaný 5 / 5-level scale: very popular 1 to very unpopular 5; very important 1 to unimportant 5; very difficult 1 to very easy 5; very talented 1 to not talented 5; very diligent 1 to not diligent 5; very motivated 1 to unmotivated)

Tabulka 7./ Table 7.

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů hypoaktivních chlapců./ Average monitored values of the hypoactive adolescents boys group.

	Průměr (average)	1	2	3	4	5
Oblíbenost (popularity)	1,84	39,30 %	41,10 %	16,10 %	3,60 %	0,00 %
Významnost (importance)	2,77	14,30 %	25,50 %	33,90 %	23,20 %	3,60 %
Náročnost (difficulty)	3,88	0,00 %	5,40 %	30,40 %	35,70 %	28,60 %
Nadání (talent)	2,64	12,50 %	32,10 %	37,50 %	14,30 %	0,00 %
Snaha (effort)	2,68	8,90 %	28,60 %	48,20 %	14,30 %	0,00 %
Motivace (motivation)	2,75	8,90 %	23,20 %	51,80 %	16,10 %	0,00 %

Celkem n = 56

(5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; velmi významný 1 až nevýznamný 5; velmi náročný 1 až velmi snadný 5; velmi nadaný 1 až nenadaný 5; velmi snaživý 1 až vůbec nesnaživý 5; velmi motivovaný 1 až nemotivovaný 5 / 5-level scale: very popular 1 to very unpopular 5; very important 1 to unimportant 5; very difficult 1 to very easy 5; very talented 1 to not talented 5; very diligent 1 to not diligent 5; very motivated 1 to unmotivated)

Neaktivní žáci hodnotí pozitivně (odpovědi 1+2 na 5 stupňové škále) oblíbenost Tělesné výchovy v 56 % (o 12 % méně žáků ve srovnání s aktivními). Význam Tělesné výchovy hodnotí pozitivně 27 % neaktivních žáků (to je nepatrně více než u aktivních). Předmět je považován za náročný 11 % neaktivních žáků (oproti 5 % aktivních). Nadání pro sport pociťuje pouze 29 % neaktivních (oproti 53 % aktivních žáků). Velkou snahu při hodinách Tělesné výchovy uvedlo 29 % neaktivních (47 % aktivních žáků) a motivováno pro pohybové aktivity je jen 24 % (oproti 32 % aktivních žáků). Celkově

je motivace hodnocena velmi nízko, opravdu motivována pro pohybové aktivity je méně než třetina sledovaných středoškoláků.

Statisticky významné rozdíly mezi různě pohybově aktivními žáky jsou pouze v oblastech oblíbenost, nadání a snaha. Kromě nadání jsou však rozdíly statisticky významné pouze na hladině 5 %.

Rozdíly mezi aktivními a hypoaktivními žáky je vhodné sledovat také při rozlišení pohlaví. Tabulka 6 až tabulka 9 uvádějí jednotlivé ukazatele Tělesné výchovy v závislosti na pohlaví a aktivitě.

Na 5 stupňové škále (odpovědi 1+2) je předmět Tělesná výchova hodnocen jako velmi oblíbený u 91 % aktivních chlapců (u neaktivních je to 80 %). Žáci nepocítují velký význam Tělesné výchovy (25 % aktivních, ale 40 % neaktivních chlapců). Tělesná výchova je náročná pouze pro 2 % aktivních a 5 % neaktivních chlapců. 80 % aktivních se považuje za nadané pro sport, ale jen 45 % neaktivních žáků hodnotí své nadání kladně. V hodinách Tělesné výchovy se snaží 58 % aktivních a jen 38 % neaktivních chlapců. Motivováno je 41 % aktivních, ale jen 32 % neaktivních chlapců.

Tabulka 8./ Table 8.

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů aktivních dívek./ Average monitored values of the active adolescents girls group.

	Průměr (average)	1	2	3	4	5
Oblíbenost (popularity)	2,39	13,80 %	33,60 %	52,60 %	0,00 %	0,00 %
Významnost (importance)	3,09	0,00 %	22,40 %	46,60 %	30,20 %	0,90 %
Náročnost (difficulty)	3,28	0,00 %	6,90 %	59,50 %	31,90 %	1,70 %
Nadání (talent)	2,81	3,40 %	24,10 %	61,20 %	10,30 %	0,90 %
Snaha (effort)	2,66	4,30 %	31,90 %	57,80 %	6,00 %	0,00 %
Motivace (motivation)	2,85	1,70 %	22,40 %	64,70 %	11,20 %	0,00 %

Celkem n = 116

(5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; velmi významný 1 až nevýznamný 5; velmi náročný 1 až velmi snadný 5; velmi nadaný 1 až nenadaný 5; velmi snaživý 1 až vůbec nesnaživý 5; velmi motivovaný 1 až nemotivovaný 5 / 5-level scale: very popular 1 to very unpopular 5; very important 1 to unimportant 5; very difficult 1 to very easy 5; very talented 1 to not talented 5; very diligent 1 to not diligent 5; very motivated 1 to unmotivated)

Tabulka 9./ Table 9.

Průměrné hodnoty sledovaných ukazatelů hypoaktivních dívek./ Average monitored values of the hypoactive adolescents girls group.

	Průměr (average)	1	2	3	4	5
Oblíbenost (popularity)	2,86	2,70 %	16,20 %	73,00 %	8,10 %	0,00 %
Významnost (importance)	3,11	2,70 %	10,80 %	59,50 %	27,00 %	0,00 %
Náročnost (difficulty)	2,95	0,00 %	18,90 %	67,60 %	13,50 %	0,00 %
Nadání (talent)	3,35	0,00 %	5,40 %	56,80 %	35,10 %	2,70 %
Snaha (effort)	2,89	2,70 %	13,50 %	75,70 %	8,10 %	0,00 %
Motivace (motivation)	3,11	0,00 %	10,80 %	67,60 %	21,60 %	0,00 %

Celkem n = 37

(5stupňová škála: 1 velmi oblíbený až 5 velmi neoblíbený; velmi významný 1 až nevýznamný 5; velmi náročný 1 až velmi snadný 5; velmi nadaný 1 až nenadaný 5; velmi snaživý 1 až vůbec nesnaživý 5; velmi motivovaný 1 až nemotivovaný 5 / 5-level scale: very popular 1 to very unpopular 5; very important 1 to unimportant 5; very difficult 1 to very easy 5; very talented 1 to not talented 5; very diligent 1 to not diligent 5; very motivated 1 to unmotivated)

Pozitivní hodnocení na 5 stupňové škále (odpovědi 1+2) nalézáme u méně než poloviny dívek u oblíbenosti Tělesné výchovy (47 % aktivních, ale jen 19 % neaktivních). Význam pohybových aktivit

také není doceněn (22 % aktivních, 14 % neaktivních dívek). Předmět je pocíťován spíše jako nenáročný (obtížnost přiznalo 7 % aktivních a 19 % neaktivních dívek). Nadání pro pohybové aktivity vnímá jen 28 % aktivních dívek a 5 % neaktivních. V hodinách Tělesné výchovy se snaží 36 % aktivních oproti 16% neaktivních dívek a vysokou motivaci pro sport uvedlo jen 24 % aktivních a 11 % neaktivních středoškolaček.

Oblíbenost

Odlišnost hodnocení oblíbenosti TV je významná mez pohlavími, přičemž největší oblíbenost byla zaznamenána v kategorii aktivních chlapců (1,56) a nejmenší v kategorii hypoaktivních dívek (2,86). Odlišnost hodnocení oblíbenosti TV mezi různě pohybově aktivními skupinami je významná pouze u děvčat.

Významnost

Hodnocení významnosti TV se statisticky významně liší podle pohlaví, kdy obě chlapecké skupiny přiřazují TV vyšší významnost než obě dívčí skupiny. Odlišnost hodnocení významnosti TV mezi různě pohybově aktivními skupinami není významná ani u chlapců ani u děvčat.

Náročnost

V oblasti náročnosti TV jsou velké rozdíly mezi jednotlivými skupinami. Statisticky významné rozdíly jsou mezi pohlavími i mezi různě pohybově aktivními skupinami. Nejnížší náročnost TV přiřazují aktivní chlapci (4,23) a naopak nejvyšší náročnost hypoaktivní dívky (2,95).

Nadání

Markantní rozdíly jsou patrné rovněž při hodnocení nadání. Odlišnost hodnocení vlastního nadání na TV je významná mezi pohlavími i mezi různě pohybově aktivními skupinami. Jako nejnadanější se hodnotí skupina aktivních chlapců (1,82), jako nejméně nadaný pak skupina hypoaktivních dívek (3,35).

Snaha

Odlišnost hodnocení snahy v hodinách TV je významná mezi aktivními a hypoaktivními chlapci (2,25 vs 2,68). Významný rozdíl je rovněž ve skupině aktivních chlapců (2,25) a aktivních dívek (2,66).

Motivace

Statisticky významný je rozdíl v motivaci v hodinách TV mezi pohlavími. Obě skupiny chlapců jsou v hodinách TV motivovanější než obě skupiny dívek. Rozdíly mezi aktivními a hypoaktivními skupinami nejsou významné, ale motivace je celkově velmi nízká.

Graf 1./ Graph 1.

Rozdíly v hodnocení Tělesné výchovy na základě pohlaví – oblíba, významnost, náročnost předmětu (% kladných odpovědí)./ Differences in evaluation of physical education based on gender - popularity, importance, difficulty of the subject (% of positive answers).

Graf 2./ Graph 2.

Rozdíly v hodnocení Tělesné výchovy na základě pohlaví – nadání, snaha motivace (% kladných odpovědí)./ Differences in evaluation of physical education based on gender - talent, motivation (% of positive answers).

Diskuze

Zdravotní doporučení o minimálním denním počtu kroků splňuje 65,4 % chlapců a 75,8 % dívek ve věku 15–16 let studujících střední odborná učiliště. V porovnání s obdobným výzkumem Sigmundové & Sigmunda (2015) je množství aktivních dívek téměř stejné, avšak v předkládané studii je více aktivních chlapců než ve studii manželů Sigmundových (přibližně o 10 %).

Po týdenním užívání nositelné elektroniky byl studentům předložen dotazník Antaly et al. (2012) z něhož v této studii uvádíme odpovědi na jeho první část týkající se subjektivního hodnocení hodin TV. Výsledky ukazují, že TV je celkově pozitivněji hodnocena chlapci a to především v oblasti oblíbenosti, vlastní motivace, míry vlastního nadání a subjektivně vnímané náročnosti předmětu. Největší rozdíly mezi aktivními a hypoaktivními středoškoláky jsou v kategorii oblíbenosti (především pak u dívek), náročnosti, nadání a snahy u obou pohlaví. Naopak nejmenší rozdíly byly analyzovány v otázkách týkajících se významnosti a motivace u obou pohlaví.

Překvapivé bylo zjištění, že většina sledovaných středoškoláků v předkládané studii není motivována pro účast v pohybových aktivitách (neaktivní skupiny mají horší motivaci než aktivní), podobně i snaha vyvinutá při hodinách Tělesné výchovy je velmi nízká (více než polovina neaktivních chlapců a dívek v obou skupinách neprojevuje dostatečnou snahu). Obliba Tělesné výchovy osciluje od 91 % (aktivní chlapci) až po 19 % (neaktivní dívky), celkově u dívek se pohybuje pod 50 %. Podobně je většinou žáků hodnocen i význam předmětu, tato malá uvědomělost podporovaná celou společností (ocenění významu pohybových aktivit rodiči, učiteli, vedením školy...) ovlivňuje negativně zájem a snahu mladistvých zapojit se aktivně do volnočasových pohybových aktivit. To může mít negativní důsledky pro zdravotní stav a pocit pohody i kvalitu života v budoucnosti.

Závěr

Cílem této studie bylo odhalit statisticky významné rozdíly ve vztahu k tělesné výchově mezi aktivními a hypoaktivními studenty středních odborných učilišť. Po shrnutí zjištěných výsledků je možno konstatovat, že nedostatečné množství pohybu vykazuje 41,9 % zkoumaných středoškoláků. Nedostatečný počet kroků byl častější v chlapecké skupině, pro které však doporučené minimum stanovuje o 2000 kroků denně více než pro dívky. Celkový názor hypoaktivních studentů na školní TV je v porovnání s aktivními studenty negativnější – byla analyzována nižší oblíbenost a míra snahy v hodinách TV, větší subjektivní náročnost a menší pociťovaná míra nadání hypoaktivních adolescentů. Naopak rozdíly v kategoriích významnosti a motivace v hodinách TV byly minimální, ale obě tyto položky byly hodnoceny velmi nízko.

Tělesná výchova má zásadní význam pro formování vztahu k pohybovým aktivitám. Proto se domníváme, že by zvýšení oblíbenosti tělesné výchovy v kategorii hypoaktivních jedinců mohlo rovněž

vést ke zvýšení snahy těchto studentů. Zmíněné změny by mohly přispět k častějšímu zapojování pohybových aktivit do životního stylu hypoaktivních adolescentů. Analýza dalších částí dotazníku, které by měly kvalitativně odpovědět na otázku, co by mohlo oblíbenost tělesné výchovy navýšit, budou součástí disertační práce Kateřiny Králové.

Literatura

- Antala, B. et al. (2012). *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: END.
- Bélanger, M., Sabiston, C. M., Barnett, T. A., O'loughlin, E., Ward, S., Contreras, G., & O'loughlin, J. (2014). Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(76), 1–8.
- Bendíková, E. (2014). Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. *European researcher: international multidisciplinary journal*, 69(2), 343–348.
- Boudová, J., Fröhlichová, L., Krunčlová, M., Martinková, D., Nejedlá, M., Pavlíková, M., Reissmanová, J., & Sládková, A. (2015). *Program Škola podporující zdraví*. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze v NLN s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny.
- Cooper, A. R. et al. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 113–128.
- Cruiz, J. (2017). *Obesity Weight Loss: Sedentary Lifestyle* [online]. Budapest: Publish Drive, [cit. 2019-1-20]. Dostupné z: <https://www.kobo.com/my/en/ebook/obesity-weight-loss>
- Diehl, K., & Hilger, J. (2015). Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(1), 101–104.
- Dobrá, L., & Čechovská, I. (2011). Zdravotní benefity pohybové aktivity a behaviorální intervence. In J. Hendl, L. Dobrá, et al. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 16–18.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W., (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int J Epidemiol*, 40(3), 685–698.
- Frömel, K., Svozil, Z., & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gába, A., Rubín, L., Badura P., & Roubalová, E. (2018). Results from the Czech Republic's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity & Health*, 15(2), 338–340.
- Chiarlitti, M. A. & Kolen, A. M. (2017). Parental Influences and the Relationship to their Children's Physical Activity Levels. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 205–212.
- Jago, R. et al. (2011). Parenting styles, parenting practices, and physical activity in 10- to 11-year olds. *Preventive Medicine*, 52(1), 44–47.
- Kurka, J. M. et al. (2015). Patterns of neighborhood environment attributes in relation to children's physical activity. *Health & Place*, 34(1), 164–170
- Lindqvist, A., C. Kostenius, G. Gard, & Rutberg, S. (2015). Parent participation plays an important part in promoting physical activity. *International journal of qualitative study health well being*, 10(10).
- Logstrup S. (2001). *Children and young people – the importance of physical activity. A paper published in the context of the European Heart Health Initiative*. Brussels
- Neely, K., & Holt, N. (2014). Parent's perspectives on the benefits of sport participation for young children. *Sport Psychology*, 28, 255–268.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2017). *Česká republika: zdravotní profil země 2017, State of Health in the EU*. Brussels: OECD Publishing.
- Park, W., Lee, V. J., Ku, B., & Tanaka, H. (2014). Effect of walking speed and placement position interactions in determining the accuracy of various newer pedometers. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 12(1), 31–37.

- Penedo, F. J., & J. R. Dahn. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
- Pokorná, V. (2010). *Vývojové poruchy učení v dětství a dospělosti*. Praha: Portál.
- Rychtecky, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundova, D., Sigmund, E., Bucksch J., Bad'ura, P., Kalman, M., & Hamrik, Z. (2017). Trends in screen time behaviours in Czech school children between 2002 and 2014: HBSC study. *Cent Eur J Public Health*, 25(88), 15–20.
- Special Eurobarometer 472, European Commission-Directorate General for Education, Youth, Sport and Culture. (2018).
- Tannehill, D. et al. (2013). What young people say about physical activity: the Children's Sport Participation and Physical Activity (CSPPA) study. *Sport, Education and Society*, 20(4), 442–462.
- Timmons, B., Leblanc, A., Carson, V., Connor, G., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M., Spence, J., Stearns, J., & Tremblay, M. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 37(4), 773–792.
- Trapp, G. S., et al. (2013). Measurement of children's physical activity using a pedometer with a built-in memory. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(3), 222–226.

Mgr. Kateřina Králová
UK FTVS
José Martího 31
162 52, Praha 6
kralo.katerina@gmail.com