



VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

FAKULTA PODNIKATELSKÁ

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT

ÚSTAV MANAGEMENTU

INSTITUTE OF MANAGEMENT

MONITOROVÁNÍ ÚČASTI NA SPORTU A POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH VYBRANÉ SKUPINY OBYVATEL

MONITORING OF ATTENDANCE AT PHYSICAL ACTIVITIES AND SPORT AMONG
SELECTED GROUP OF INHABITANS

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

BACHELOR'S THESIS

AUTOR PRÁCE

AUTHOR

Ela Voženílková

VEDOUCÍ PRÁCE

SUPERVISOR

doc. PaedDr. Marie Blahutková,
Ph.D.

BRNO 2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Voženílková Ela

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č.111/1998 o vysokých školách, Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně a Směrnicí děkana pro realizaci bakalářských a magisterských studijních programů zadává bakalářskou práci s názvem:

Monitorování účasti na sportu a pohybových aktivitách vybrané skupiny obyvatel

v anglickém jazyce:

Monitoring of Attendance at Physical Activities and Sport among Selected Group of Inhabitans

Pokyny pro vypracování:

Úvod
Cíle práce, metody a postupy zpracování
Teoretická východiska práce
Analýza současného stavu
Vlastní návrhy řešení
Závěr
Seznam použité literatury
Přílohy

Seznam odborné literatury:

HODAŇ, B. Sociokulturní kinantropologie II. Systémové pojetí tělesné kultury. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1826-1

HODAŇ, B. a V. HOBZA. Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2658-7

KACHLÍK, P.(ed.). Kalokagathie. Fórum výchovy ke zdraví . 1. vyd. Brno: Pf MU, 2013. ISBN 978-80-210-6208-5

KALMAN, M.; Z. HAMŘÍK a J. PAVELKA. Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Termín odevzdání bakalářské práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2015/2016.

L.S.

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA
Ředitel ústavu

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa, Ph.D.
Děkan fakulty

V Brně, dne 29.2.2016

ABSTRAKT

Tato práce se zabývá monitorováním životního stylu mládeže v regionu Jeseník. První část je zaměřená na sportovní školní a volnočasové možnosti na Jesenicku. Poté následuje anketní šetření, zaměřené na zájem o sportovní třídy. Výzkum byl realizován se studenty Gymnázia Jeseník. Ve výsledcích práce se zaměřujeme na význam založení sportovní třídy ve vybraném regionu.

ABSTRACT

This work is about monitoring lifestyle of young people in Jeseník district. The first part is focused on school sports and free time activities options in Jeseník. My work is followed by questionnaire about interest for sport class. This is targeted to students of Gymnazium Jeseník. In last part is results whether it makes sense to create sport class on Gymnazium Jeseník.

KLÍČOVÁ SLOVA

Sport, sportovní třídy, mládež, životní styl.

KEYWORDS

Sport, sport class, youth, lifestyle.

BIBLIOGRAFICKÁ CITACE

VOŽENÍLKOVÁ, E. *Monitorování účasti na sportu a pohybových aktivitách vybrané skupiny obyvatel*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2016. 62s. Vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D..

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem ve své práci neporušil autorská práva (ve smyslu Zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně dne 3. 6. 2016

.....
podpis studenta

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěla poděkovat své vedoucí práce, paní doc. PaedDr. Marii Blahutkové, Ph.D. za odborné vedení.

OBSAH

ÚVOD	9
1 CÍL PRÁCE A METODIKA	10
1.1 Cíl práce.....	10
1.2 Úkoly	10
1.3 Metody postupu	11
1.3.1 Anketní šetření	11
1.3.2 Metoda rozhovoru	12
1.3.3 Analýza dokumentů prostředí	13
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	14
2.1 SWOT Analýza	14
2.2 Sport	15
2.3 Lidský pohyb	16
2.3.1 Zdraví 2020	17
2.4 Pohybová aktivita dětí a mládeže	17
2.5 Podpora pohybové aktivity v České republice	18
2.5.1 Nadnárodní úroveň.....	18
2.5.2 Národní úroveň.....	19
2.5.3 Krajská úroveň	20
2.5.4 Komunitní úroveň	20
2.6 Výchova ke zdraví.....	20
2.6.1 Životní styl	20
2.6.2 Zdraví	21
2.6.3 Zdravá výživa.....	21
2.6.4 Škola zdravé výživy	22
2.7 Teorie učení	22
2.7.1 Vyučovací hodina.....	22
2.8 Vzdělávání nadaných dětí, žáků a studentů.....	23
2.8.1 Mensa	23

2.9	Gymnázium se sportovní přípravou	24
2.9.1	Charakteristika	24
2.9.2	Pojetí studia	25
2.9.3	Cíle vzdělávání	25
3	ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU	30
3.1	Jeseník	30
3.1.1	Základní škola Jeseník	30
3.2	Jeseník a sport	31
3.2.1	Běžecké lyžování	31
3.2.2	Sjezdové lyžování	32
3.2.3	Cyklistika	32
3.2.4	Okresní sdružení České unie sportu Jeseník (OS ČUS Jeseník)	33
3.3	Gymnázium Jeseník, gymnázium se sportovní přípravou	33
3.3.1	SWOT analýza gymnázia Jeseník	34
3.3.2	Vybavení gymnázia Jeseník	35
3.4	Anketní šetření	35
4	VLASTNÍ NÁVRH ŘEŠENÍ, DISKUSE	44
4.1	Návrh řešení	44
4.2	Přijímací zkoušky	44
4.2.1	Centrálně zadávané testy	44
4.2.2	Talentové zkoušky	44
4.3	Návrh výuky	48
4.4	Finanční analýza	48
4.4.1	Výpočet platu	49
	ZÁVĚR	52
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	53
	SEZNAM OBRÁZKŮ	56
	SEZNAM TABULEK	56
	SEZNAM PŘÍLOH	57

ÚVOD

Žijeme v rychlém světě, který je typický svou uspěchaností. Technologie nám usnadňují a zpohodlňují náš každodenní život. Proto se nabízí otázka, jak tyto vlivy ovlivňují nás a naše okolí?

Již dlouho je známo, že pohybová aktivita působí pozitivně na fyzickou i psychickou kondici. Má se za to, že pohyb je to nejpřirozenější pro lidský organismus.

V České republice se školský systém zaměřuje na rozvoj fyzické zdatnosti a to především formou tělesné výchovy případně doplňkových volnočasových aktivit. Nicméně stále stoupá počet dětí, u kterých je možné sledovat nedostatečnou v horším případě nulovou pohybovou aktivitu.

Proto jsem se ve své práci zaměřila na to jak podpořit pohybovou aktivitu u studentů na druhém stupni Gymnázia Jeseník. Zmíněná škola už několik let bojuje s úbytkem studentů. Tím pádem hrozí slučování tříd a snižování stavů. Proto se domnívám, že vhodným řešením by bylo zřízení sportovní třídy, která by nalákala nové studenty.

V teoretické části mé práce jsem se zaměřila na vysvětlení elementárních pojmů, dokumenty podporující pohybovou aktivitu a rozdíl mezi klasickým studijním oborem a oborem se sportovním zaměřením.

V analýze současného stavu jsem se zaměřila na to, jak je na tom Jesenícko teď, zda má vhodné podmínky pro takový projekt. Další kapitola se zabývá osobnostní anketou, která proběhla mezi studenty Gymnázia Jeseník, zda by vůbec měli zájem o sportovní třídu.

V poslední části mé práce je návrh řešení. Tento návrh je postavený co nejjednodušeji, aby co nejméně zatížil školu. Déle jsou zde uvedeny další poznatky a postřehy, které mě během psaní napadaly.

1 CÍL PRÁCE A METODIKA

V této části budou uvedeny cíle, metody a přínosy bakalářské práce.

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je navrhnout na základě anketního šetření sportovní třídu v regionu Jeseník. Tato třída by vznikla na Gymnáziu Jeseník. Vzhledem k aktuálnímu stavu hypokineze u mladé populace vyhlásila Světová zdravotnická organizace (World Health Organization dále zmiňovaná zkratkou WHO) projekty podpory zdraví ve vztahu k pohybové aktivitě. (Zdraví 2020). Proto se domnívám, že téma je velmi aktuální.

Ke splnění cíle jsem požádala o spolupráci ředitele školy a oslovila dvě současné třídy z Gymnázia Jeseník. S těmi jsem spolupracovala v rámci anketního šetření. Pro naše anketní šetření jsem si stanovila výzkumnou otázku práce:

Jak lze ve vybraném regionu zabezpečit dostatečnou úroveň sportovně pohybové aktivity u mládeže?

Ke splnění cíle práce jsem si stanovila úkoly práce a metody práce.

1.2 ÚKOLY

Ke splnění cíle práce jsem si stanovila tyto úkoly:

1. Prostudovat odbornou literaturu týkající se dané problematiky.
2. Zvolit dostatečné množství probandu pro výzkumné šetření, oslovit ředitele Gymnázia Jeseník a požádat o souhlas, oslovit rodiče a požádat o spolupráci.
3. Sestavit anketní šetření a sestavit podmínky pro jeho realizaci.
4. Realizovat anketní šetření.
5. Provést analýzu dokumentů týkajících se problematiky práce.
6. Vyhodnotit získané výsledky.
7. Ze získaných výsledků sestavit závěry pro teorii a praxi.

1.3 METODY POSTUPU

Základem metodického postupu bylo anketní šetření na Gymnáziu Jeseník a analýza výsledků. Jako další techniku sběru dat, lze použít standardizovaný rozhovor. Základní rozdíl mezi těmito dvěma metodami je ve způsobu kladení otázek. U rozhovoru se jedná o verbální přímou formu a u anketního šetření o písemnou.

1.3.1 ANKETNÍ ŠETŘENÍ

Anketa je výzkum mínění určitého okruhu osob o určité otázce nebo o daném tématu a slouží k získání názorů, jedná se o druh výzkumné techniky a je založena na dotazníku.

Při tvorbě je nejdůležitější správné složení. Špatné sestavení může zapříčinit zkreslení výsledků. Správně sestavená anketa by měla splňovat dva hlavní požadavky. Otázky by měly být formulovány tak, aby respondent přesně věděl, na co konkrétně odpovídá. Odpovědi byly jednoznačné a formulované správně pro účel výzkumu. Druhý požadavek je sestavení dotazníku, aby vyplňování bylo jednoduché, plynulé, rychlé a jasné. [3]

K nejdůležitějším požadavkům anketního šetření patří zdvořilé požádání o vyplnění a dodržení termínu vyplnění, motivace respondentů odpovídat pravdivě, jasné pokyny k vyplňování. Po shromáždění dat je potřeba je správně vyhodnotit. Je potřeba vyloučit nesprávně nebo neúplně vyplněné. A poté získaná data zaznamenat do tabulek nebo grafů a správně vyhodnotit. [7]

Anketní šetření, jsem připravila na základě potřeb našeho projektu. Zjišťovala jsem současnou pohybovou aktivitu dětí, jakou podporu mají od rodičů, jaké jsou jejich stravovací návyky a zda by měli zájem o sportovní třídu.

Pro naše anketní šetření jsme si stanovili výzkumnou otázku práce: *„Jak lze ve vybraném regionu zabezpečit dostatečnou úroveň sportovně pohybové aktivity u mládeže?“*

Šetření se týkalo dvou tříd z Gymnázia Jeseník. Probíhalo v období od 1. 10. 2014 do 31. 12. 2014.

Typologie otázek

Existují dva základní typy otázek, a to otázky uzavřené, otevřené a jejich kombinace, kterou nazýváme otázky polootevřené.

Uzavřené otázky jsou takové, které nabízí pouze několik variant odpovědí, ze kterých si respondent vybere a označí jednu či více odpovědí. Výhodou této varianty je jednoduché, jednoznačné a rychlé vyplnění. Nevýhodou je, když respondentovi nevyhovuje žádná z variant, to může vést k ledabylému a zkreslenému vyplnění výsledků.

U otevřených otázek není respondentovi nabízena žádná varianta. Může se tedy vyjádřit zcela dle svého uvážení. Mezi výhody patří volnost. Nevýhodou je rovněž ona volnost, zejména při vyhodnocování. Respondent se může rozepsat a popsat své myšlenky, které nás při tvorbě ani nemuseli, napadnou. Z toho důvodu je následné vyhodnocování velmi obtížné.

Kompromis mezi otázkami uzavřenými a otevřenými jsou otázky polootevřené, kdy do uzavřených odpovědí přidáme variantu „jiné“, tím je umožněno doplnit, co považuje respondent za podstatné. [2]

1.3.2 METODA ROZHOVORU

Metoda rozhovoru je založena na přímé komunikaci mezi respondentem a osobou, která výzkum provádí. Jedná se tedy o přímý kontakt s respondentem. I proto je důležité zajistit při rozhovoru, klidné a příjemné prostředí a pozitivní atmosféru. [15]

Rozhovory lze dělit na individuální nebo skupinové. Ke skupinovým patří například besedy, kde se mají účastníci navzájem doplňovat a inspirovat. Déle lze rozhovory dělit podle typu použitých otázek. Pokud jsou otázky přesně určeny a odpovědi jsou předpřipravené, tak hovoříme o **standardizovaném rozhovoru**. Při **rozhovoru polostandardizovaném** pokládáme respondentovi upřesňující a doplňující otázky. Poslední typ rozhovoru je velmi pružný. Osoba, které výzkum provádí, má připravené základní okruhy otázek. Nemá, ale dané přesné pořadí nebo jejich obsah. Tazatel se nemusí držet žádného schématu. Tato metoda se nazývá **rozhovor nestandardizovaný**. [14]

Tato metoda byla použita zejména u přímého dotazování ředitele školy.

1.3.3 ANALÝZA DOKUMENTŮ PROSTŘEDÍ

Analýza dokumentů je metoda sběru dat, která představuje vyhledávání vhodných dokumentů, z nichž chceme získat informace o daném jevu. Analýzu dokumentů můžeme kombinovat s jakoukoli jinou metodou získávání dat. Vyhledané dokumenty jsou dále podrobeny obsahové analýze, jež zahrnuje jak kvantitativní, tak kvalitativní analýzu dat.

Je vhodné tuto metodu doplnit o další metody například rozhovorem s učiteli, rodiči a studenty.

Výhody:

- metoda je jednoduchá, systematická,
- je univerzální (lze ji uplatnit na prakticky jakýkoli soubor textových dat),
- lze ji využívat zejména tam, kde již anebo doposud není možné či účinné uplatňovat jiné metody zkoumání.

Nevýhody:

- nesprávně provedené interpretace získaných informací – pozor na předběžné a nepodložené závěry – nutnost ověření. [12]

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

V teoretické části mé bakalářské práce jsem se zaměřila na vysvětlení elementárních pojmů jako monitorování, sport, životní styl, učení, vyučovací hodina a gymnázium se sportovní přípravou jako prostředek pro dosažení dostatečného všestranného rozvoje studentů.

2.1 SWOT ANALÝZA

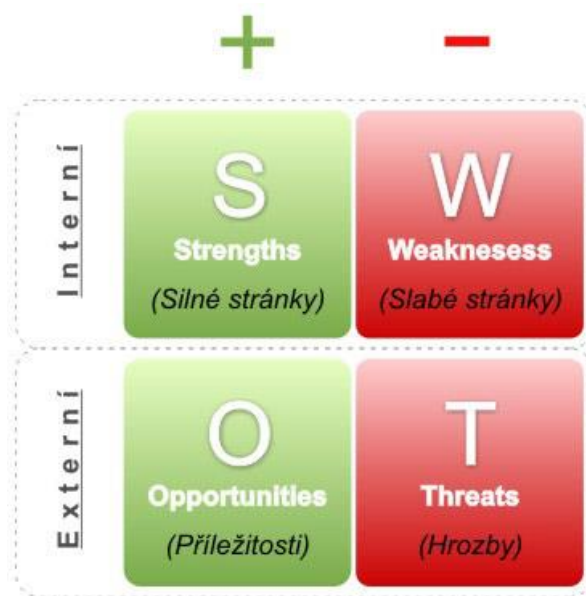
Je univerzální analytická technika používaná pro zhodnocení vnitřních a vnějších faktorů ovlivňujících úspěšnost organizace nebo nějakého konkrétního záměru. Autorem SWOT analýzy je Albert Humphrey, který ji navrhl v šedesátých letech 20. století. SWOT je akronym z počátečních písmen anglických názvů jednotlivých faktorů (Obr. 1):

Strengths – silné stránky – interní

Weaknesses – slabé stránky – interní

Opportunities – příležitosti – externí

Threats – hrozby – externí



Obr. 1 SWOT analýza [22]

Vzhledem k tomu, že SWOT analýza je velmi univerzální a jednou z nejpoužívanějších, její využití v praxi je velmi široké. Primárně byla vymyšlena pro hodnocení celé organizace, ale použít ji lze téměř na cokoliv. Příkladem je třeba osobní hodnocení lidí při pracovním pohovoru. Je možné ji použít pro organizaci jako celek nebo pro jednotlivé oblasti. Je také širší součástí řízení rizik, neboť postihuje klíčové hrozby, pomáhá si je uvědomit a případně nastavit preventivní opatření. Pro vnější faktory platí, že je zapotřebí předem jasně stanovit, co se za ně, s ohledem na analyzovaný problém nebo subjekt, považuje.

Vyhodnocení slouží k tomu najít cestu jak využít situace, případně jak ji zlepšit. K tomu se použijte následující hodnocení mezi kvadranty - to je klíčem ke správnému stanovení SWOT analýzy.

- Jak pomocí silných stránek využít příležitosti? S-O hodnocení.
- Jak využít příležitosti k odstranění nebo snížení slabých stránek? W-O hodnocení.
- Jak využít silné stránky na odvrácení hrozeb? S-T hodnocení.
- Jak snížit hrozby ve vztahu k slabým stránkám? W-T hodnocení. [24]

2.2 SPORT

Akceptovaná a používaná definice sportu, je v českém zákoně uvedena,

„...sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované i neorganizované účasti si kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní“. [20]

Sport je společenský fenomén a zajímá aktivně či pasivně většinu populace. Za sport je považována ta oblast tělocvičné aktivity, která se zaměřuje na dosahování relativně či absolutně co nejvyššího výkonu. Nutnou podmínkou takto pojatého sportu je náročný, soustavný trénink. Jen část populace je schopna, díky svým předpokladům a motivaci, plnit extrémně vysoké nároky sportu. Zatímco v případě tělocvičné aktivity je cílem pozitivní rozvoj člověka a jeho zdraví, v případě sportu zdraví nemůže být cílem, nýbrž nutným předpokladem. [5]

Sportovní hnutí má jako nástroj pro zdraví upevňující tělesnou aktivitu dalekosáhlejší vliv než jakékoli jiné společenské hnutí. Sport lidi přitahuje a je obecně pozitivně vnímán. Rozpoznatelný potenciál sportovního hnutí rozvíjet zdraví upevňující tělesnou aktivitu bývá ovšem často využit nedostatečně, a proto je nutné jej rozvíjet. Nedostatek tělesné aktivity zvyšuje výskyt nadváhy, obezity a četných chronických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby a diabetes, které snižují kvalitu života. Zároveň ohrožují život jednotlivců a zatěžují rozpočty zdravotnictví a hospodářství.

Světová zdravotnická organizace WHO doporučuje minimálně 30 minut přiměřené tělesné aktivity denně pro dospělé a 60 minut pro děti. Veřejné orgány a soukromé organizace v členských státech by měly společně přispět k dosažení tohoto cíle. Nedávné studie ukazují, že pokrok, který se v této oblasti činí, není zatím dostatečný. [17]

Evropská charta sportu 1994 jej definuje jako „všechny formy tělesné činnosti, která ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

K rozvoji tělesných schopností mladých lidí, je zejména nutné zajistit materiální základny, kvalifikaci učitelů, návazností školních a mimoškolních činností, spoluprací škol s ostatními relevantními institucemi, poskytnutím školního prostředí ostatním zájemcům.

2.3 LIDSKÝ POHYB

Lidský pohyb zaujímá významné místo ve všech možných formách pohybu. Je ovšem součástí pohybu živočišného, zároveň se od něj značně odlišuje. Tento pohyb je hlavně spojován s biologickou podstatou života. A to v rámci ontogeneze a fylogeneze každého živočicha. Lidský pohyb je hlavně chápán jako nutnost k biologické existenci, tedy životu. Což je tedy spjato s pojmy jako výkonnost, pohybový režim, fyzická zdatnost, fyzické zdraví. [6]

Pohyb patří ke zdravému člověku a zdraví podporuje kvalitu jeho života a přispívá také k plnohodnotnému životu. Pohyb a zdraví patří k sobě a díky těmto hodnotám můžeme prožívat bohatý a naplněný život. Naše konzumní společnost nás však příliš

v těchto směrech nepodporuje. Přibývá sedavého zaměstnání a ubývá pohybu, hůře se stravujeme, cestujeme většinou dopravními prostředky a žijeme konzumní život. [2]

2.3.1 ZDRAVÍ 2020

Rámcový souhrn opatření připravených s cílem pomoci vládám a všem společenským aktivitám, aby přispívaly ke zdraví a životní pohodě obyvatel evropského regionu, je českým překladem nového strategického dokumentu WHO.

Zdraví 2020 se zaměřuje na zlepšení zdraví pro všechny a na překonávání nerovností ve zdraví cestou lepšího vedení a řízení v oblasti péče o zdraví. Rozpracovává vizi systému veřejného zdraví jako dynamické sítě zainteresovaných subjektů na všech úrovních společnosti. Je určen institucím veřejné správy, jedincům, komunitám, neziskovému a soukromému sektoru, zdravotnickým zařízením, vzdělávacím a vědeckým institucím. Má za úkol přispět k řešení složitých zdravotních problémů 21. století spojených s ekonomickým, sociálním a demografickým vývojem. „Zdravé děti se lépe učí, zdraví dospělí jsou produktivnější a zdraví senioři mohou aktivně přispívat k rozvoji společnosti“. [16]

2.4 POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ A MLÁDEŽE

Nedílnou součástí životního stylu člověka v průběhu fylogenetického vývoje byla vždy pohybová aktivita. Ovšem dostatečná pohybová aktivita, která byla nutností k přežití po tisíce let, téměř zmizela z každodenního života u většiny populace, a to díky chronickému vývoji v posledních sto letech. Život byl usnadněn natolik, že lidé trpí nedostatečnou úrovní pohybové aktivity.

Děti a mládež patří do skupiny, které jsou nejvíce ohroženy nedostatečnou úrovní pohybové aktivity. Unikátní příležitost pro děti poskytují školy, tato příležitost je pro pohybovou aktivitu s využitím tělesné výchovy, sportovních programů a sportovních iniciativ. [11]

Současné trendy v životním způsobu a zdravotnímu stavu dětí i mládeže jsou poměrně znepokojivé. Vzrůstá také kritika školní tělesné výchovy a úroveň tělesné zdatnosti dětí. Jsou požadovány nové efektivnější přístupy k podpoře pohybové aktivity a upevňování zdraví dětí. Pohybová aktivita dětí je nezastupitelnou složkou životního

způsobu dětské populace. Jedním z nejvýznamnějších problémů je, že s rostoucím věkem dětí se snižuje jejich pohybová aktivita a to zvláště u děvčat. [8]

2.5 PODPORA POHYBOVÉ AKTIVITY V ČESKÉ REPUBLICCE

Nedostatečná úroveň pohybové aktivity je problém, který zasahuje do života významného počtu lidí, je analyzovatelný, je řešitelný veřejně politickými nástroji, ale nelze jej vyřešit snadno a rychle. Tento problém se dá řešit na několika úrovních – nadnárodní, národní, regionální a komunální.

2.5.1 NADNÁRODNÍ ÚROVEŇ

Mezinárodní politiku v této oblasti určuje dominantně Světová zdravotnická organizace WHO a Evropská unie. Hlavní náplní těchto organizací je zejména sběr dar, jejich následná analýza a šíření informací mezi veřejnost, tvorba obecných rámců podpory pohybové aktivity a aktivnějšímu způsobu života, vydávání doporučené pohybové aktivity pro jednotlivé cílové skupiny, vydávání odborných publikací, realizace mezinárodních projektů.

Mezinárodní dokumenty na podporu pohybové aktivity

- Americká národní zpráva o pohybové aktivitě a zdraví – jedná se o první celosvětově uznávaný dokument o vlivu pohybové aktivity na zdraví.
- Kroky zdraví: Evropský rámec podpory pohybové aktivity a zdraví – dokument se snaží podpořit členské státy WHO k řešení nedostatečné pohybové aktivity. Dokument definuje nejohroženější skupiny, nejdůležitější prostředí.
- Zelená kniha – Prosazování zdravé stravy a pohybové aktivity: evropský rozměr prevence nadváhy, obezity a chronických chorob – tento dokument má přispívat k prosazování zdravého životního stylu a prosazování zdravé výživy.
- Bílá kniha o sportu – souhrnně definuje různé role sportu a jejich problémy a současně navrhuje konkrétní kroky řešení.

2.5.2 NÁRODNÍ ÚROVEŇ

Národní úroveň je řešena na úrovni jednotlivých států. Důležitou roli zastávají ministerstva, vláda, parlament a další orgány státní správy.

Ministerstvo zdravotnictví řídí a kontroluje výkon státní správy v ochraně veřejného zdraví a odpovídá za tvorbu a uskutečňování národní politiky na úseku ochrany veřejného zdraví. Sestavuje celorepublikové programy ochrany a podpory veřejného zdraví. Dále stanovuje zásady a postupy hodnocení a řízení zdravotních rizik. V neposlední řadě řídí výchovu k podpoře a ochraně veřejného zdraví.

Státní zdravotní ústav je příspěvkovou organizací Ministerstva zdravotnictví. Státní zdravotní ústav je zdravotnické zařízení a je oprávněn zpracovávat za účelem přípravy podkladů pro tvorbu státní zdravotní politiky a sledování dlouhodobých trendů výskytu infekčních a jiných hromadně se vyskytujících onemocnění údaje o zdraví fyzických osob v souvislosti s předcházením vzniku a šíření infekčních onemocnění, ohrožení nemocí z povolání a jiných poškození zdraví z práce, o expozici fyzických osob škodlivinám v pracovním a životním prostředí a o epidemiologii drogových závislostí a předávat je orgánům ochrany veřejného zdraví.

Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit je organizace, které propaguje a rozšiřuje vědomosti, zkušenosti a výsledky bádání ku prospěchu všech osob.

Česká obec sokolská (sokol) je organizace, jejíž hlavním posláním je zvyšování tělesné zdatnosti členů, výchova k čestnému jednání v životě soukromém i veřejném, výchova ke snášenlivosti, demokracii a lásce k rodné zemi.

Mezinárodní dokumenty na podporu pohybové aktivity

- Zákon o podpoře sportu – vymezuje postavení sportu ve společnosti jako veřejně prospěšné činnosti. Byl zpracován v souladu s Evropskou Chartou sportu, Evropskou antidopingovou úmluvou a Kodexem sportovní etiky.
- Zákon o ochraně veřejného zdraví – hovoří o ochraně veřejného zdraví, které má být souhrnem opatření a činností k vytváření zdravých životních a pracovních podmínek.
- Zdraví pro všechny v 21. Století – dlouhodobý program na zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva. Je to otevřený dokument, který je v průběhu

realizace doplňován podle potřeby a zkušeností. Cílí na různé věkové a sociální skupiny s důrazem na seniory a mládež.

- Národní program rozvoje sportu pro všechny – základním cílem je změna v hodnotové orientaci občanů, rozvoj materiálně technické základny a rozšíření sportovních zařízení.

2.5.3 KRAJSKÁ ÚROVEŇ

V České republice mají silné kompetence nižší správní celky, kraje a obce. Tudiž mají velkou pravomoc v podpoře pohybové aktivity. Obec musí dbát na rozvoj svého území a na potřeby svých občanů.

Zákon o podpoře sportu říká, že úkolem a cílem obcí v jejich samostatném působení je vytvářet podmínky pro sport především zabezpečením sportu pro všechny, přípravu sportovních talentů, výstavba rekonstrukce a udržování sportovních zařízení. Krajská správa se také podílí na finanční podpoře z vlastního rozpočtu.

2.5.4 KOMUNITNÍ ÚROVEŇ

Za komunitní úroveň je považována jakékoli jiná podpora pohybové aktivity v jednotlivých komunitách, kterými jsou školy, úřady, podniky a další. [11]

2.6 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

2.6.1 ŽIVOTNÍ STYL

Pedagogický slovník charakterizuje životní styl jako typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců. [13]

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru. Rozhodování, ale není zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti. Déle je limitováno ekonomickou situací. [9]

2.6.2 ZDRAVÍ

Zdraví je proces interakce mezi duchovními, psychickými a fyzickými složkami zdraví, je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Fyzické zdraví závisí na podmínkách životního prostředí a na přirozených a biologických rytmech. Duševní zdraví závisí na dodržování morálních zásad.

Škola má při utváření a rozvíjení zdraví vedle rodiny významné místo, a to především kvalitou svého vzdělávacího programu v oblasti Člověk a Zdraví. [18]

Zdraví nejvíce poškozuje kouření, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog, nesprávná výživa, nulová nebo nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž. Žádný z rizikových faktorů nepůsobí izolovaně, ale ve vazbě na jiné faktory životního stylu a jednotlivé části od sebe nelze oddělovat. Proto pozitivní působení životního stylu se uplatňuje jen dodržováním správných zásad. [9]

2.6.3 ZDRAVÁ VÝŽIVA

Organismus potřebuje energii k zajištění činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí získává potravou. Výživa mladistvých musí také zabezpečovat tělesný růst.

Správná racionální výživa musí být především vyvážená po stránce kvalitativní a kvantitativní.

Kvantitativní hledisko znamená, že výživa musí zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Při přijímání potravy energeticky bohatší, než odpovídá energetickému výdeji, se bude v těle ukládat tuk.

Kvalitativní hledisko značí, že strava má být vyvážená a rozmanitá. Má být zajištěný dostatečný příjem živin, vitaminů a minerálů. Nesmíme zapomínat na příjem vody.

Nevyvážená nebo pouze jednostranná výživa může vést k nedostatku minerálů nebo některých živin, oslabení imunity nebo zvýšeného rizika kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. Mezi výživou a zdravotním stavem jedince tedy existuje úzká souvislost. [9]

2.6.4 ŠKOLA ZDRAVÉ VÝŽIVY

Je nový intervenční preventivní program WHO zaměřený především na rozvoj zdravého školního prostředí ve všech aspektech, přičemž je kladen důraz na zdravou výživu a zdravý životní styl. Hlavním cílem je vytvořit rámec možností pro další intervenční preventivní programy a pokud možno v návaznosti ne stávající a fungující iniciativy zlepšit školní prostředí a ohledem na zdravý vývoj dětí, zlepšit významně kvalitu výuky ke zdraví tak, aby děti získaly během školní docházky především schopnosti samostatného rozhodování, vědomí a osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví. Dalším cílem je vytvořit prostor ke spolupráci s klíčovými partnery, a to nejen s rodiči, ale i se širší rodinou, okolní komunitou, zřizovateli škol a také s odborníky zabývající se zdravím a zdravou výživou.

2.7 TEORIE UČENÍ

Podle teorie učení se jedinec ztotožní s pohybovou aktivitou tehdy, budou-li pro ni připraveny vhodné vnější podmínky a budou-li důsledky pohybové aktivity příjemné. Je pravděpodobné, že klient bude pohybově aktivnější a přijme nabídku na zvýšení pohybové aktivity, pokud má v blízkosti svého působiště vhodné zařízení pro pohybové aktivity, má již ve svém denním rozvrhu vymezenou vhodnou dobu a zakusil pocit úspěchu poté, co si v nedávné minulosti našel 30 minut pro nějakou pohybovou aktivitu. Kladné prožitky určitě v budoucnu podpoří jeho snahy samostatně si vytvářet podobné podmínky pro pohybovou aktivnost.

Teorie uznává, že při osvojování nového, složitějšího chování, jako je pohybová aktivnost, je rozhodující začínat s malými kroky a postupovat pomalu vpřed k žádoucímu výsledku. [10]

2.7.1 VYUČOVACÍ HODINA

Vyučovací hodina v základním, základním uměleckém, středním a vyšším odborném vzdělávání trvá 45 minut. Vyučovací hodina odborného výcviku a odborné praxe ve středním a vyšším odborném vzdělávání trvá 60 minut. Rámcový nebo akreditovaný vzdělávací program pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami může stanovit

odlišnou délku vyučovací hodiny. V odůvodněných případech lze vyučovací hodiny dělit a spojovat.

Rámcové vzdělávací programy pro střední vzdělávání a akreditované vzdělávací programy pro vyšší odborné vzdělávání stanoví počet povinných vyučovacích hodin, a to nejvýše 35 vyučovacích hodin týdně; v případě konzervatoře a oborů vzdělání, v nichž je jako součást přijímacího řízení stanovena rámcovým vzdělávacím programem talentová zkouška, nejvýše 40 povinných vyučovacích hodin týdně; v případě oboru vzdělání Gymnázium se sportovní přípravou nejvýše 46 povinných vyučovacích hodin týdně; v případě odborného výcviku a odborné praxe v rámci praktického vyučování nejvýše 40 povinných vyučovacích hodin týdně.

2.8 VZDĚLÁVÁNÍ NADANÝCH DĚTÍ, ŽÁKŮ A STUDENTŮ

K rozvoji nadání dětí a studentů lze uskutečňovat rozšířenou výuku některých předmětů nebo skupin předmětů. Třídám se sportovním zaměřením nebo studentům vykonávajícím sportovní přípravu může ředitel školy odlišně upravit organizaci vzdělávání. [19]

2.8.1 MENSA

Mensa neboli Mense International má za cíl zkoumat a rozvíjet lidskou inteligenci ve prospěch lidstva, podporovat výzkum vlastností, znaků a využití inteligence a vytvářet stimulační intelektuální a společenské prostředí pro své členy.

Její činnost sestává zejména z výměny názorů prostřednictvím přednášek, diskusí, časopisů, zájmových skupin a místních, regionálních, národních a mezinárodních setkání, podpory rozvoje talentu a nadání a podpory výzkumu zaměřeného na inteligenci a Mensu, ať již uvnitř Mensy či mimo ni. Zvláštní pozornost věnuje Mensa podpoře rozvoje talentu a nadání dětí a mládeže, a to jak pořádáním akcí zaměřených na tuto věkovou skupinu, tak především dlouhodobou systematickou péčí o ni, o volný čas dětí a mládeže a rozvoj a zkvalitňování nabídky činností a vzdělávání.

Inteligence má být využívána ve prospěch lidstva. Cílem Mensy není tudíž nic, co by mohlo být proti zájmům lidstva. K naplnění těchto cílů Mensa může vydávat publikace, pořádat konference, kurzy a semináře či realizovat další vedlejší činnost. Mensa se sestává z členů, kteří reprezentují mnoho různých názorů. Proto Mensa jako

organizace nebude konat žádné politické akce, nebude uzavírat žádné ideologické, filosofické, politické či náboženské svazky ani se nebude k otázkám tohoto druhu vyjadřovat.

Členy Mensy se mohou stát osoby, které v testu inteligence, schváleném mezinárodním dozorčím psychologem a řádně provedeném pod příslušným dohledem, dosáhly výsledku v pásmu horních dvou procent celkové populace, pokud jsou občany ČR nebo mají v ČR trvalé bydliště či zaměstnání a nejsou členy jiné národní Mensy či přímými členy MI. Pro členství není nutno splňovat žádná další kvalifikační kritéria. [28]

2.9 GYMNÁZIUM SE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVOU

2.9.1 CHARAKTERISTIKA

Vzdělávání ve čtyřletých gymnáziích a na vyšším stupni víceletých gymnázií, kterým se dosahuje stupně středního vzdělání s maturitní zkouškou, se uskutečňuje v oborech *gymnázium a gymnázium se sportovní přípravou*.

V souladu se školským zákonem je pro realizaci vzdělávání na gymnáziích vydán pro každý obor rámcový vzdělávací program, tzn. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia (RVP G)* a *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou (RVP GSP)*.

Přijímací řízení

Součástí přijímacího řízení ke vzdělávání na gymnáziu se sportovní přípravou je talentová zkouška.

Způsob a podmínky ukončování studia

Pro profilovou část maturitní zkoušky ředitel školy určí nabídku povinných zkoušek, jejichž obsah je v souladu s učebními osnovami povinných vyučovacích předmětů vymezených ve školním vzdělávacím programu a s učebními osnovami maturitních seminářů.

2.9.2 POJETÍ STUDIA

Gymnázium se sportovní přípravou by mělo vytvářet náročné a motivující studijní prostředí, v němž by měli studenti dostatek příležitostí osvojit si stanovenou úroveň klíčových kompetencí, tzn. osvojit si některé důležité vědomosti, dovednosti, postoje a hodnoty a dokázat je využívat v osobním, občanském i profesním životě. Smyslem vzdělávání na gymnáziu se sportovní přípravou není předat studentům co největší objem dílčích poznatků, fakt a dat, ale vybavit je systematickou a vyváženou strukturou vědění, naučit je zařazovat informace do smysluplného kontextu životní praxe a motivovat je k tomu, aby chtěli své vědomosti a dovednosti po celý život dále rozvíjet. To předpokládá uplatňovat ve vzdělávání postupy a metody podporující tvořivé myšlení, pohotovost a samostatnost studentů, využívat způsoby diferencované výuky, nové organizační formy, zařazovat integrované předměty apod.

Absolvent gymnázia se sportovní přípravou by měl v průběhu vzdělávání na gymnáziu získat široký vzdělanostní základ a dosáhnout takové úrovně klíčových kompetencí, kterou RVP GSP předpokládá a která mu umožní dále rozvíjet schopnosti a dovednosti v procesu celoživotního vzdělávání a získávání životních zkušeností.

Jeho sportovní výkonnost a zkušenosti získané ve sportovním tréninku a soutěžích mu dává předpoklady pro pokračování v další sportovní činnosti na vysoké úrovni, včetně reprezentace České republiky. Takový profil absolventa vytváří studentům předpoklady pro vysokoškolské a další studium, pro jejich adaptabilitu v různých oborech a oblastech lidské činnosti, pro přizpůsobení se nově vznikajícím požadavkům na trhu práce i pro případné uplatnění v zahraničí.

RVP GSP stanovuje pouze obecný rámec vzdělávání na gymnáziu se sportovní přípravou. Ve svých školních vzdělávacích programech mohou školy tento rámec obohacovat podle vlastních vzdělávacích záměrů, podle potřeb a zájmů studentů i podle regionálních podmínek.

2.9.3 CÍLE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzděláváním na čtyřletých gymnáziích se sportovní přípravou a na vyšším stupni víceletých gymnázií se sportovní přípravou se usiluje o naplnění těchto cílů:

- vybavit studenty klíčovými kompetencemi na úrovni, kterou předpokládá RVP GSP

- vybavit studenty širokým vzdělanostním základem na úrovni, kterou popisuje RVP GSP
- připravit studenty k celoživotnímu učení, profesnímu, občanskému i osobnímu uplatnění
- umožnit studentům dosažení vysoké sportovní výkonnosti odpovídající míře jejich sportovního talentu

Vzdělávací oblasti

Vzdělávací obsah na čtyřletých gymnáziích se sportovní přípravou a na vyšším stupni víceletých gymnázií se sportovní přípravou je v RVP GSP orientačně rozdělen do osmi vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Biologie, Geografie, Geologie)
- Člověk a společnost (Občanský a společenskovední základ, Dějepis; Geografie)
- Člověk a svět práce
- Umění a kultura (Hudební obor, Výtvarný obor)
- Člověk, sport a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova, Sportovní trénink)
- Informatika a informační a komunikační technologie

Tento systém s výjimkou v oboru *Člověk, sport a zdraví*, odpovídá klasickému modelu RVP G.

Charakteristika vzdělávací oblasti v oblasti Člověk, sport a zdraví

Vzdělávací oblast Člověk, sport a zdraví se vzdělávacími obory Výchova ke zdraví, Tělesná výchova a Sportovní trénink navazuje ve svých výstupech i obsahu na vzdělávací oblast v základním vzdělávání. Pro talentované sportovce, kteří absolvují systematický sportovní trénink, se tato oblast stává oblastí stěžejní (profilační).

Ve srovnání s obdobnou oblastí všeobecného vzdělávání na gymnáziu jsou výstupy i obsah výrazně rozšířeny.

Zatímco v základním vzdělávání se u talentovaných studentů začínají projevovat dílčí indikátory, poukazující na možnosti uplatnění jejich pohybového nadání, u sportovní přípravy převažuje všestrannost, vzdělávání na gymnáziích se sportovní přípravou je zaměřeno na systematické zvyšování sportovní výkonnosti.

Výchova ke zdraví má ve vzdělávání na gymnáziích se sportovní přípravou především praktický a aplikační charakter. V návaznosti na přírodovědné a společenskovední vzdělávání a s využitím specifických informací o zdraví směřuje především k hlubšímu poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, při ohrožení bezpečí atd.) a k osvojování praktických postupů vhodných pro všestrannou aktivní podporu osobního, ale i komunitního a globálního zdraví (v běžném životě i při mimořádných událostech).

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu studentů a z jejich individuálních předpokladů. Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní).

Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci studentů v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Tělesná výchova tvoří základ všestranné přípravy studentů pro specializovanou sportovní přípravu.

Sportovní trénink studentů zahrnuje samotný sportovní trénink ve zvolené sportovní specializaci, všestrannou pohybovou přípravu a teorii sportovní přípravy. Vychází z principu postavení výkonnostního a vrcholového sportu ve společnosti, který vyžaduje

specifické materiální podmínky i specifický přístup studentů k výuce – k propojení tréninkových a studijních nároků. Usiluje o získání jejich pevného a trvalého vztahu k tréninkovému procesu, jehož dominující a završující kategorií a hlavním motivačním faktorem je sportovní výkon.

Jeho docílení charakterizuje uvědomělá snaha o vlastní zdokonalování a objektivní i subjektivní vyhodnocování vlastních fyzických i osobnostních dispozic. Z hlediska celoživotní perspektivy si studenti utvářejí postoje, dovednosti, hodnoty a způsoby chování, které jim umožňují snadnější začlenění do společnosti, v níž žijí.

Aktivní sportovec se ocitá v situacích, v jakých se jiní studenti obvykle nenacházejí. Vědomostní základ soustředěný do teorie sportovní přípravy, při jehož osvojování se prolínají výchovné prvky olympismu, usměrňuje absolventy v následném socializačním procesu k práci trenérů. Aktivita studentů v tréninkovém procesu formuje u studentů jejich osobnostní rysy a buduje přirozeným způsobem jejich sklony k vyšší společenské angažovanosti.

Je třeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy.

Cíle zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede studenta k:

- poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování
- poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím
- přebírání odpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí
- upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc – prožitek – vzhled – vitalita – výkonnost – úspěšnost – sociální stabilita – zdraví
- uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví

- schopnosti diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu svých možností
 - zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci
 - aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami
 - osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí (zajištění) nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí
 - vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků
 - poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života
 - poznání základních modelů sportovního tréninku a tréninkových zátěží a přizpůsobení se biologickým a sociálním nárokům sportovního života
- [1]

3 ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU

Cílem následující části práce je stručné představení regionu Jeseník, Gymnázia Jeseník a ZŠ Jeseník.

3.1 JESENÍK

Jeseník je okresním městem Olomouckého kraje. Je také obcí s rozšířenou působností a pověřeným obecním úřadem. Okres Jeseník se skládá z 24 obcí. Město leží na soutoku říček Bělá a Staříč na pomezí Rychlebských hor a Hrubého Jeseníku. Od krajského města je vzdálen rovných 100km a od Brna 160km.

Rozloha města je 38,22km a počet obyvatel se blíží k 12000.

3.1.1 ZÁKLADNÍ ŠKOLA JESENÍK

Základní škola Jeseník sdružuje pracoviště Průchodní, B. Němcové a Nábřežní tato pracoviště se spojila k roku 2006. Každé pracoviště má k dispozici minimálně jednu plně vybavenou tělocvičnu s nářadovnou a jeden cvičební sál, venkovní multifunkční hřiště, přístupné i ve volném čase a běhací ovál.

Tato organizace sdružuje 29tříd a přes 700 dětí. Na pracovišti Nábřežní se vyučuje podle schváleného učebního plánu MŠMT ČR: Základní škola – rozšířené vyučování Tělesné výchovy. Třídy jsou zaměřené na fotbal a lyžování. Další sportovní uplatnění, které nabízí je povinný plavecký výcvik, bruslařský kurz, zimní radovánky, lyžařský kurz – povinný pro studenty sedmých ročníků, cykloturistický kurz – povinný pro studenty osmých ročníků a vodácký kurz, který je povinný pro studenty devátých ročníků.

ZŠ Jeseník se dále účastní několika projektů zaměřených na zlepšení životního stylu dětí a mládeže. Mezi tyto projekty patří například evropský projekt OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL a DEN ZEMĚ NA FARMĚ.

Ovoce a zelenina do škol

Tento projekt spolufinancován Evropským sociálním fondem, Státním zemědělským intervenčním fondem a státním rozpočtem České republiky má podporovat zdravé stravovací návyky a zvyšovat spotřebu ovoce a zeleniny u studentů 1. stupně základních

škol. Produkty a výrobky jsou dodávány studentům zdarma přímo do škol minimálně 2 krát měsíčně.

Den Země na farmě

Tento projekt spadá mezi Významné projekty Olomouckého kraje. Je spolufinancován zemědělským družstvem Jeseník, Olomouckým kraje a dalšími vlastními zdroji. Cílem tohoto projektu je přiblížit dětem současné zemědělství a především problematiku hospodaření a zemědělství v chráněné krajinné oblasti. [21]

3.2 JESENÍK A SPORT

3.2.1 BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Nejrozšířenější sport v Jeseníku je určitě běžecké lyžování. Tento sport má velkou podporu především ze strany **Fenix ski team Jeseník**. V rámci tohoto klubu jsou také provozovány sportovní třídy na ZŠ Jeseník.

V jesenických horách se nachází přes 380km běžeckých stop. K nejvýznamnějším trasám patří hřebenovka Magistrála Hrubého Jeseníku o délce 58km. K trasám nejvhodnějším na trénování nicméně patří Běžkařské trasy Vrbno pod Pradědem - Suchá Rudná - Karlova Studánka, tyto trasy mají délku 53km.

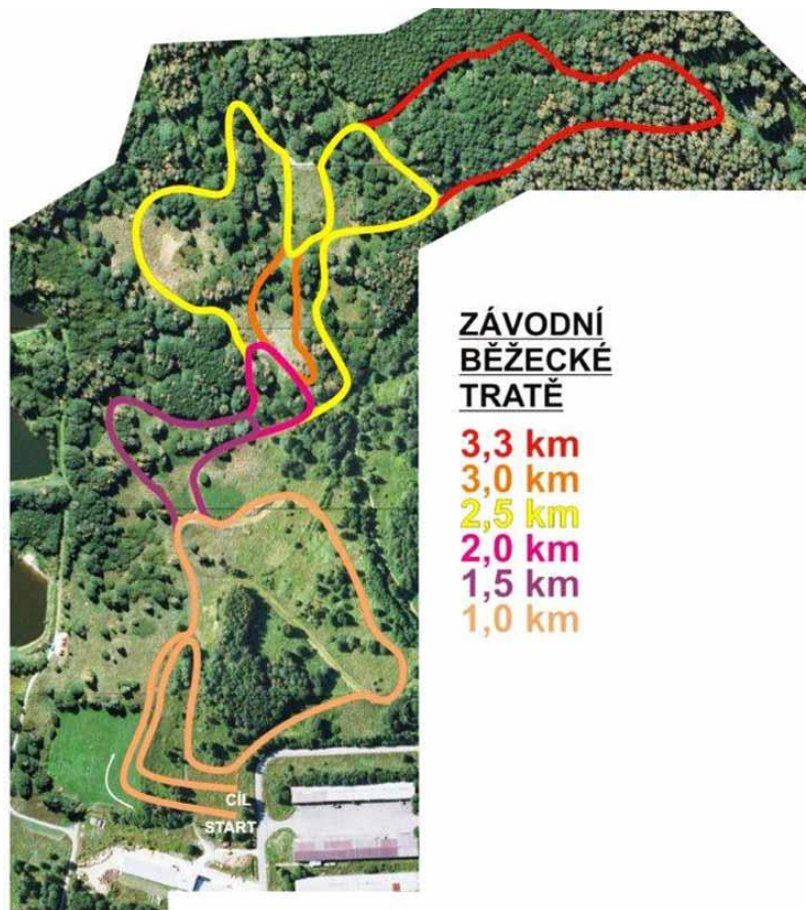
Fenix ski team Jeseník

Základním cílem je podpora sportovního využití široké veřejnosti prostřednictvím organizačního a technického zázemí klubu. Vyhledávání nadaných jedinců a všestranné zabezpečení jejich technického a sportovního růstu.

Ke splnění tohoto cíle klub každoročně vytvoří v areálu bývalých kasáren, cvičné běžecké tratě (Obr. 2). Tyto tratě jsou ve velké oblibě využívány také širokou veřejností.

Každoročně také pořádají několik závodů, například **2 míle Josefa Odložila** nebo **O trofej Zlatého chlumu**.

Tento klub také provozuje sportovní třídy na ZŠ Jeseník.



Obr. 2 Závodní běžecké tratě v regionu Jeseník 54[23]

3.2.2 SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

Sjezdové lyžování je druhý velmi oblíbený sport. V okolí je přes 15 lyžařských areálů, které mají vhodné podmínky pro začátečníky i pokročilé. Jsou tu střediska malého rodinného typu tak i střediska vhodná na trénink.

Typické středisko pro výuku lyžování je **Kaste + Relax Petříkov** nebo **Ski areál Ramzová**.

Na Ramzové se také nachází vůbec nejdelší sjezdovka v České Republice o délce 3381m s převýšením 577m.

3.2.3 CYKLISTIKA

Od roku 2012 vzniklo na Jesenícku přes 35 nových cyklotras. Nově vznikly trasy různé náročnosti. Nechybí vrstevnicové trasy s nádhernými výhledy, které zvládnou i nezkušení cyklisti. Na druhou stranu si ale na své přijdou i zdatní sportovci, kteří

sáhnou po trasách s maximálním možným převýšením, které Jeseníky nabízejí. Délky méně náročných okruhů se pohybují od 20 do 30 kilometrů. Ty náročnější jsou zhruba dvakrát delší.

Ke dvěma nejznámější a nejvyhledávanějším vrcholům, na které lze bez problémů vyjet po asfaltové cestě na kole, patří Praděd a Dlouhé Stráně. [29]

3.2.4 OKRESNÍ SDRUŽENÍ ČESKÉ UNIE SPORTU JESENÍK (OS ČUS JESENÍK)

Okresní sdružení České unie sportu Jeseník je samosprávný svazek členů, kteří provozují sport. Sdružuje majetkově a organizačně samostatné a nezávislé spolky se sídly na území okresu Jeseník, které provozují sportovní činnost a další sportovní aktivity jak pro vlastní členstvo, tak i pro neorganizovanou veřejnost. Tyto spolky, jako členské subjekty OS ČUS Jeseník, tvoří jeho základní organizační články. Fyzické osoby jsou sdruženy prostřednictvím základních organizačních článků.

Základním účelem a hlavní činností OS ČUS Jeseník je vytvářet optimální podmínky k provozování sportovní činnosti, která se realizuje v jeho základních organizačních člancích sdružených spolků, to je sportovních klubech, tělovýchovných jednotách a v základních organizačních člancích jednotlivých národních sportovních svazů, které jsou ustaveny dle stanov či jiných předpisů těchto sportovních svazů.

Nejvyšším orgánem OS ČUS Jeseník je valná hromada, která se schází jedenkrát ročně. Valná hromada je složena ze zástupců všech sdružených spolků podle zásady, že každý sdružený článek vysílá na valnou hromadu 1 svého zástupce. [27]

3.3 GYMNÁZIUM JESENÍK, GYMNÁZIUM SE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVOU

Od školního roku 2015/2016 se plánuje zřízení jedné třídy tohoto čtyřletého studia pro studenty vycházející z 9. ročníků základních škol či odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. Vzhledem ke specifickým horskému regionu, a i k zázemí jesenických sportovních oddílů a výsledkům jejich dosavadní činnosti budou pilotními sporty nově otevřeného oboru běžecké a sjezdové lyžování. Výhledovým cílem by se mělo stát i postupné rozšíření nabídky o další, přednostně olympijské, sporty, primárně související s naším horským prostředím. Například horská kola.

Gymnázium se sportovní přípravou nabízí kvalitní všeobecné gymnazijní studium zakončené maturitní zkouškou, ale navíc v Olomouckém kraji zatím ojedinělou možnost

sportovní přípravy v uvedených sportech na vysoké úrovni. Příprava bude probíhat ve spolupráci s lyžařským svazem, oddílem Fénix Ski Team Jeseník a Lyžařskou akademií Jeseníky Petříkov.

V učebních plánech proti klasickému gymnáziu budou jen nevýznamné rozdíly, podstatná diference bude ovšem v oblasti tělesné výchovy a vlastní sportovní přípravy, pro kterou rámcový vzdělávací program stanovuje týdenní dotaci 16 hodin (ve srovnání s pouhými 2 hodinami tělesné výchovy klasického gymnázia). Sportovní příprava bude zahrnovat sportovní tréninky, soustředění, účast na sportovních soutěžích a regeneraci vedoucí k zajištění rozvoje výkonnosti ve zvolených sportech na vysoké, případně i vrcholové úrovni. To vše pod vedením zkušených trenérů s licencí minimálně 2. trenérské třídy. Absolventi školy budou mít předpoklady pro vysokoškolské studium zejména na fakultách tělesné výchovy a sportu či tělesné kultury pedagogických fakult, mohou nalézt uplatnění jako trenéři, lektoři sportovních kurzů či pracovníci v oblasti fyzioterapie, fitness. Změna se bude týkat i samotného začleňování sportovně nadaných studentů do nového oboru. Studenti budou ke studiu přijímáni na základě talentové zkoušky konané vždy v lednovém termínu předcházejícího školního roku [30]

3.3.1 SWOT ANALÝZA GYMNÁZIA JESENÍK

Tab. 1 SWOT analýza třídy se sportovní přípravou

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> - Kvalitní vybavení - Stabilní sportovní zázemí - Nulová konkurence - Podpora okolí, rodičů, města 	<ul style="list-style-type: none"> - Nulová zkušenost s podobným oborem
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> - Nový studenti - Podpora sportovních klubů - Finanční podpora kraje, Evropské unie 	<ul style="list-style-type: none"> - Nezájem o sportovní obor - Nedostatek finančních zdrojů

Ze SWOT analýzy vidíme, že sportovní třída by byla vhodným řešením pro rozvoj školy a města. Gymnázium Jeseník je vhodně vybavené proto, aby bylo schopno tuto třídu úspěšně zajistit a uskutečnit hladký průběh její výuky. Město Jeseník má zase ideální tréninkové podmínky pro sporty, na které by byla tato škola zaměřená

Škola s podobným oborem také nemá v okolí žádnou konkurenci. Nejbližší podobný obor se nachází až v Olomouci.

Jedinou hrozbou by mohl být nezájem studentů o takovou třídu, byla by nutná propagace, dny otevřených dveří, sezení s trenéry. Ale obecně jsou tyto hrozby minimální s porovnáním příležitostí.

3.3.2 VYBAVENÍ GYMNÁZIA JESENÍK

Velká tělocvična prošla v roce 2014 velkou rekonstrukcí. Změna se týkala především nové funkční podlahy obložení, sociálního zařízení a šaten. Tělocvična je v současné době vhodná pro většinu míčových a kolektivních sportů. Nově v této tělocvičně vznikla malá horolezecká stěna. Tělocvična je vybavena šplhacími tyčemi a lany, žebřinami, basketbalovými koši. Ve vedlejší místnosti se nachází plně vybavená posilovna a v druhé místnosti nářadovna. V patře se dále nacházejí rekonstruované šatny, sprchy a sociální zařízení.

Druhá tělocvična nazývána malou tělocvičnou obsahuje velkou horolezeckou stěnu. Tělocvična je rozdělena na dvě části. V zadní části je trvale rozložené gymnastické nářadí jako hrazda, kladina, kůň i koza. Tohle rozložení ulehčuje spoustu času, protože studenti a učitelé nejsou nuceni tyto pomůcky po každé hodině skládat či uklízet.

Dále jsou k dispozici dva venkovní areály, jeden z nich je klasická běhací dráha spolu s malým hřištěm, skokem do dálky a prostorem pro vrh koulí. Druhý areál je čistě travnatý a proto je využívám především jako hřiště na softball nebo pro vrhy oštěpem.

3.4 ANKETNÍ ŠETŘENÍ

V této kapitole vyhodnotíme výsledky ankety, která probíhala po dohodě s ředitelem a učiteli od listopadu 2014 do ledna 2016. Anketní šetření bylo anonymní a probíhalo se souhlasem rodičů (příloha B).

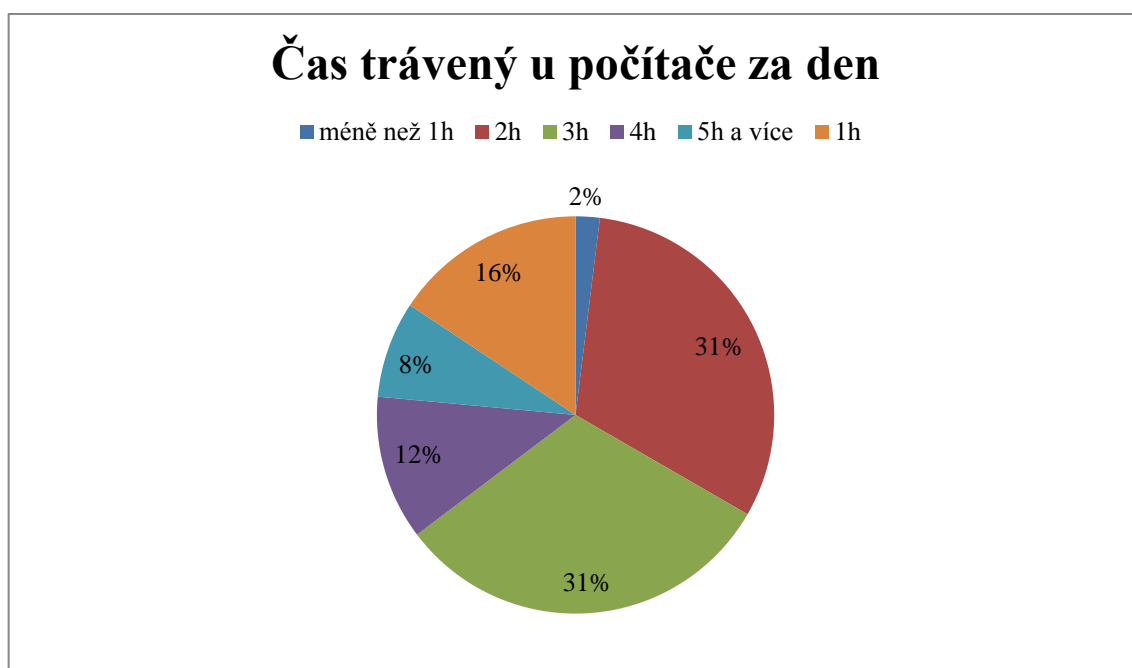
Celkem se do šetření zapojily dvě třídy o celkovém počtu 52 studentů. V první části ankety byly zjišťovány obecné informace o respondentech. V druhé části ankety bylo

zjišťováno, kolik času stráví denně u počítačů, mimo přípravu do školy, zda mají rádi tělesnou výchovu, kolik času tráví sportovní činností. Další část ankety byla zaměřena na podporu rodiny, kdo děti vede ke sportu, zda rodiče sporují, či nikoliv (příloha A).

Výsledky anketního šetření

Studenti byli ve věkovém rozmezí 13-16let. Většina z nich pochází z kompletních rodin a má alespoň jednoho sourozence. Pouze méně než 5 dotázaných nemá žádného sourozence a pouze 5 dotázaných má více sourozenců než 2. Pohlaví respondentů i sourozenců vychází přibližně na polovinu.

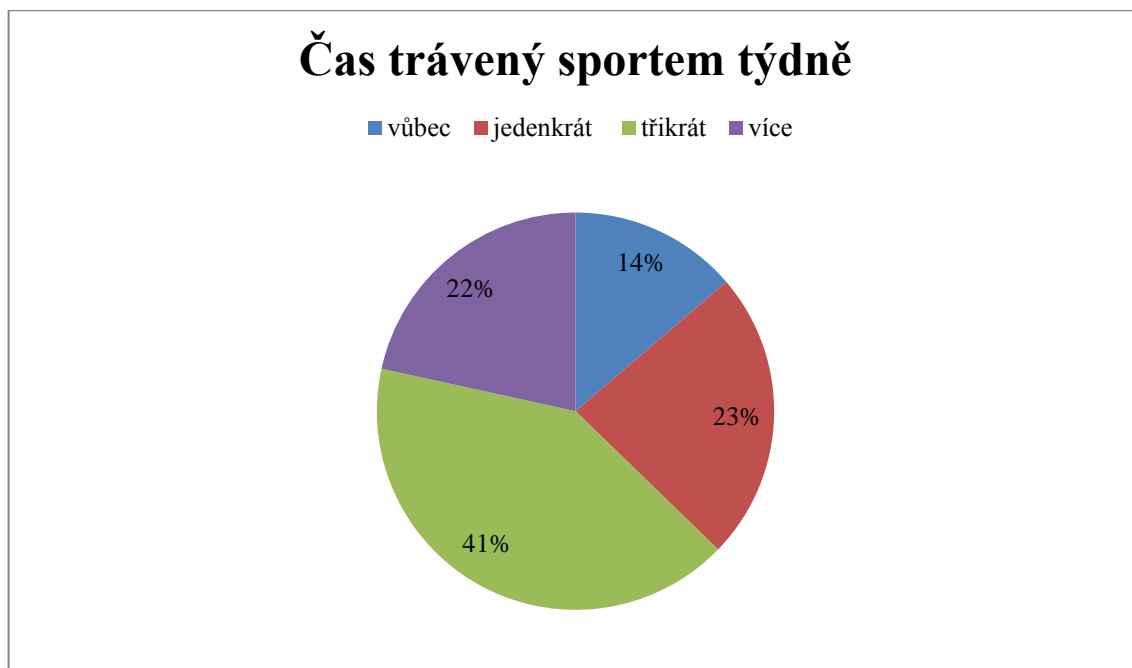
Více než polovina dotázaných studentů tráví na počítači 2 – 3 hodiny (Obr. 3). Jedná se o volný čas studentů. Do tohoto času nebyla započítána příprava na školní povinnosti.



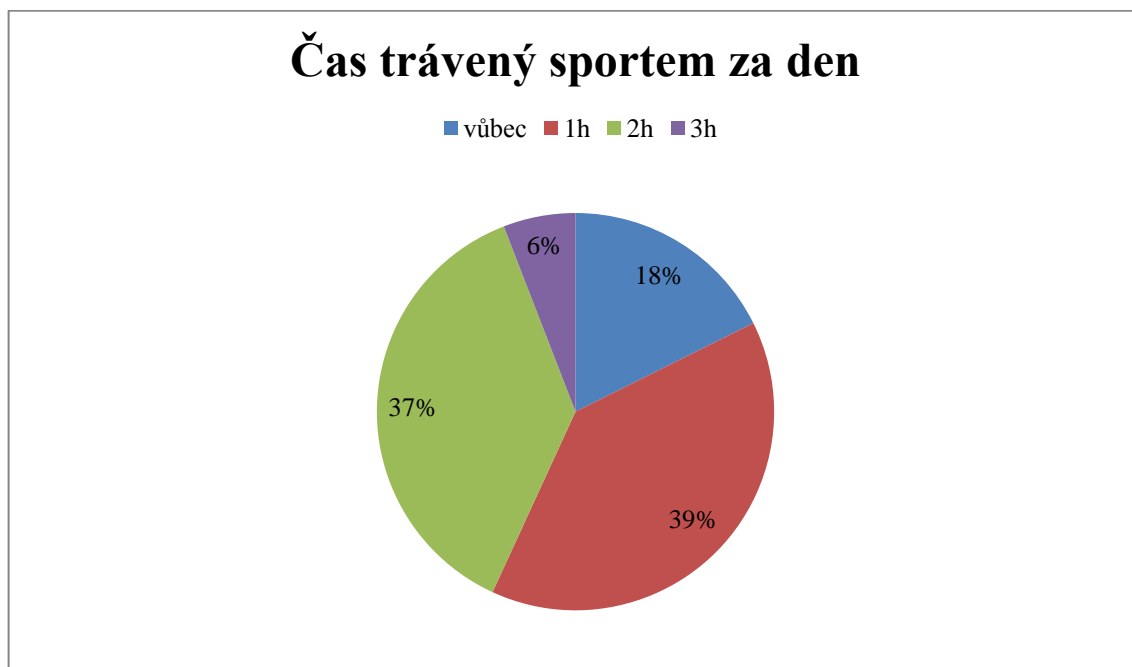
Obr. 3 Doba strávená u počítače u oslovené skupiny studentů

Další otázka se týkala oblíbenosti tělesné výchovy. Většina dotázaných studentů (87%) má tělesnou výchovu ráda a bere ji jako příjemnou změnu ve výuce. Pouze 13% tělesnou výchovu ráno nemá, nicméně z těchto 13% jich nadpoloviční většina uvedla, že ji nemá ráda vinou učitele.

Následující dvě otázky spolu souvisely, první otázka se týkala sportu během týdne a druhá zaznamenávala časový údaj, jak dlouho studenti sportují (Obr. 4, Obr. 5). Opět se jednalo o aktivnost mimo tělesnou výchovu. Výsledky byly poměrně pozitivní a jsou zaznačeny na následujících grafech.



Obr. 4 Délka týdenního sportování u osloveného souboru studentů

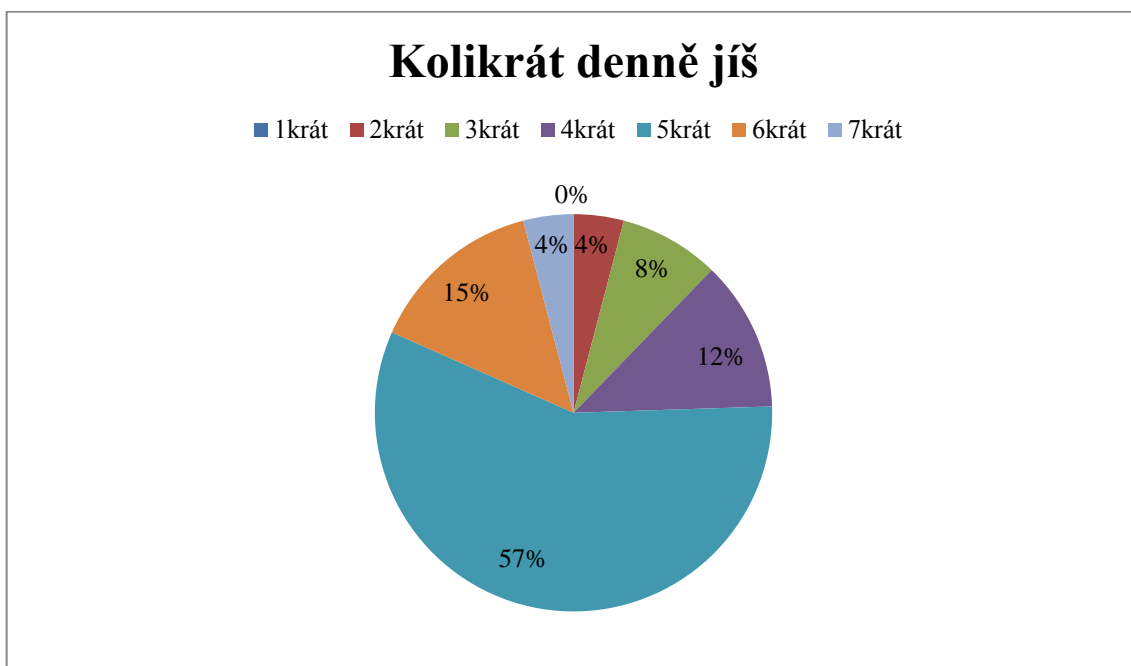


Obr. 5 Délka denního sportování u osloveného souboru studentů

Na otázku kolik studentů se věnuje sportu závodně, byla nadpoloviční většina negativní.

Následující otázky se týkaly sportu a rodiny, kdo je ke sportu vede, zda s nimi rodiče sportují nebo, zda je rodiče ke sportu vedou. Výsledky byly poměrně jednoznačné, přesná polovina dětí uvedla, že s nimi rodiče sportují. A následující otázka nám ukázala, že i když polovina rodičů s dětmi nesportuje tak polovina z nich je ke sportu vede jiným způsobem. Z toho vyplývá, že tři čtvrtiny rodičů děti ke sportu aktivně vedou. Nejvíce děti ve sportu podporují otcové. To jsme se dozvěděli z další otázky, pouze třetina studentů uvedla, že je podporují matky. Následující otázka v této části se týkala toho, zda by studenti chtěli mít do budoucna sportovně založené děti. Tady zase drtivá většina odpovídala, že ano. A poslední otázka se týkala vysokých škol, zda by respondent chtěl studovat vysokou školu se zaměřením na sport. Většina odpověděla, že nikoli, a více jak třetina studentů odpověděla, že nemají představu, co by chtěli studovat.

Třetí část ankety byla zaměřena na stravovací návyky. První otázka se týkala toho, kolikrát denně studenti konzumují potraviny (Obr. 6).



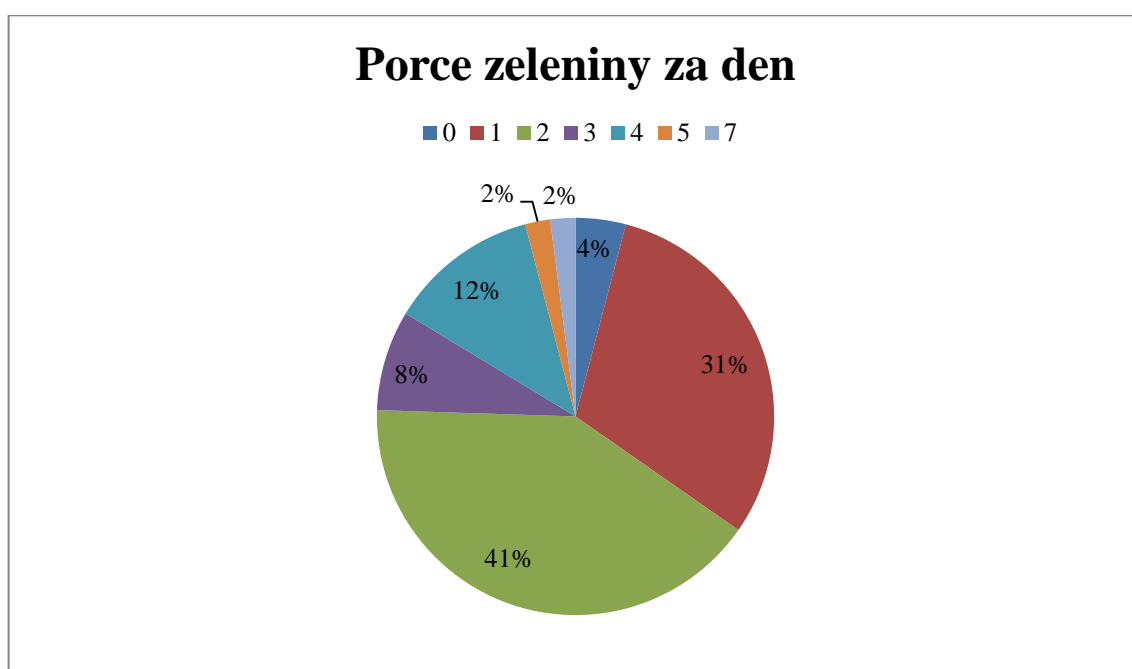
Obr. 6 Odpověď na otázku Kolikrát denně se stravuješ?

Drtivá většina respondentů snídá, svačí, obědvá, svačí i večeří.

Následující otázka se zaměřila na to, které jídlo je nejčastěji vynecháváno. Přesto, že většina nevynechává žádné jídlo, tak nejvíce vynechávané jídla byla snídaně a dopolední svačina.

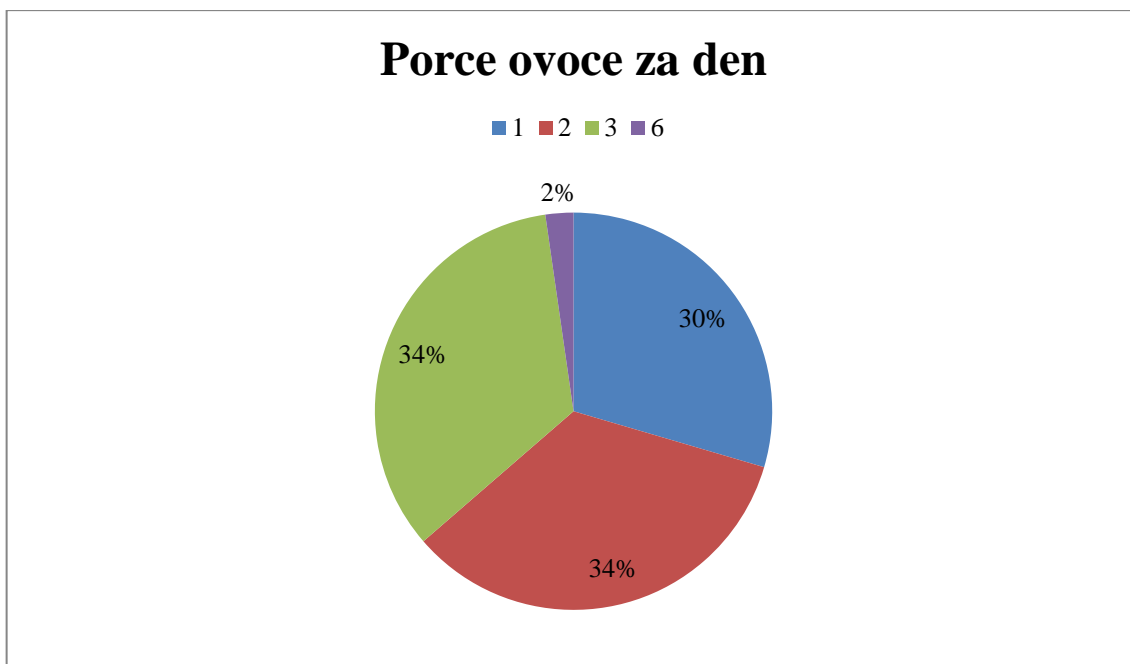
Následující otázka se týkala konzumace jídla po 22h. U této otázky byly odpovědi poměrně vyvážené. Mírná nadpoloviční většina se snaží nejíst po 22h. A o něco slabší polovině je to jedno.

Následující dvě otázky se týkaly ovoce a zeleniny. Na první otázku, která se týkala zeleniny, odpověděla více než třetina studentů, že sní nejméně dvě porce denně (Obr. 7).



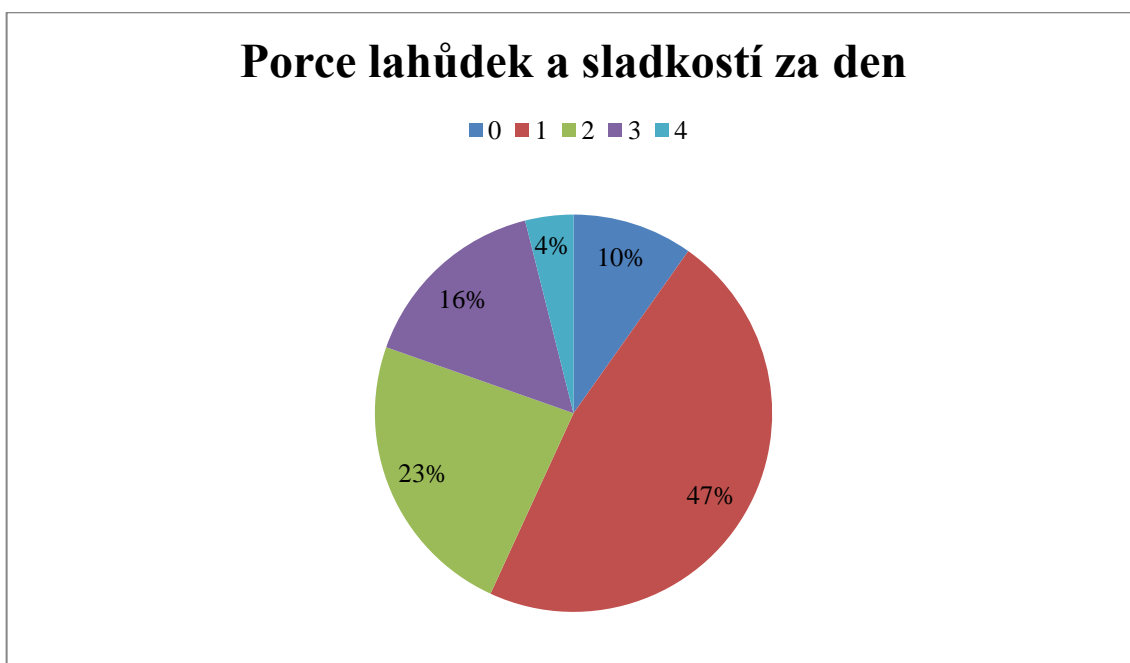
Obr. 7 Počet zkonsumovaných dávek zeleniny za den u osloveného souboru studentů

Dále jsme zjišťovali, kolik dávek ovoce zkonsumují studenti denně. Zjistili jsme, že každý student denně konzumuje ovoce (Obr. 8). Velikost porce byla stanovena na 50g.



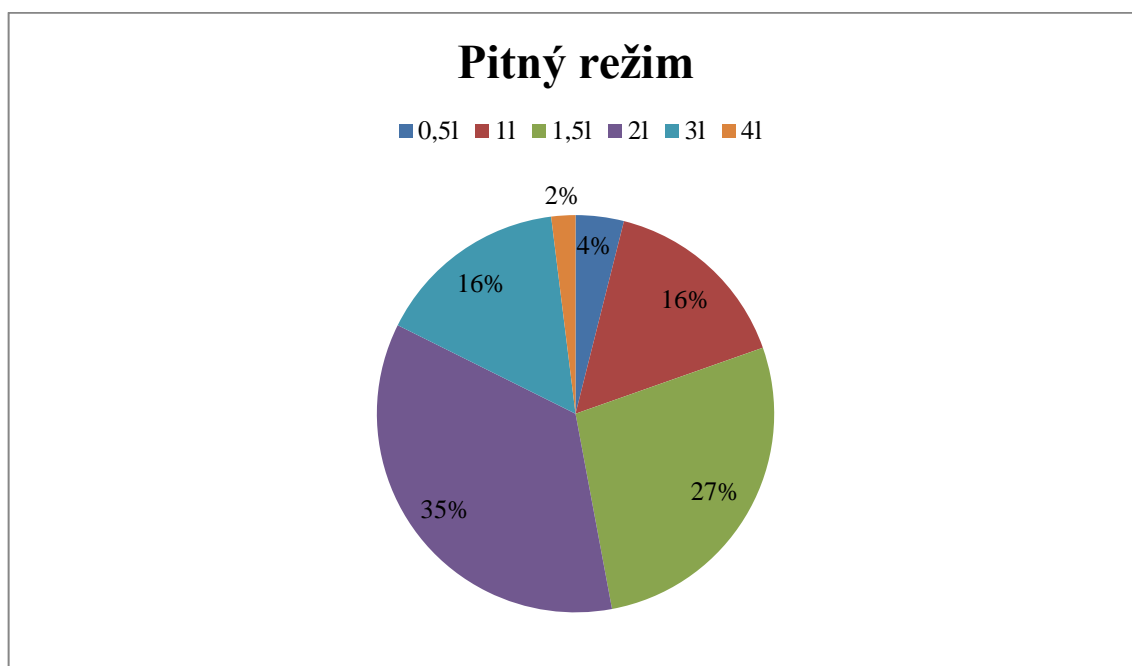
Obr. 8 Počet zkonzumovaných dávek ovoce za den u osloveného souboru studentů

Následující otázka se týkala sladkostí a lahůdek a jejich denní konzumace. Zjistili jsme, že studenti většinou konzumují nejméně jednu sladkost denně (Obr. 9).



Obr. 9 Počet zkonzumovaných dávek sladkostí za den u osloveného souboru studentů

Další věc, která mě v anketě zajímala, byl pitný režim. Zajímalo mě množství vypitých tekutin během dne, ale i nejčastěji konzumovaný nápoj (Obr. 10).



Obr. 10 Množství tekutin denně vypitých u osloveného souboru studentů

Nejčastěji konzumovaný nápoj byl čaj, nebo voda se sirupem. Na druhém místě byly sladké minerálky.

Další otázka se ptala, zda někdo z dotazovaných drží dietu. Pouze nepatrná část, držela nebo drží dietu a to necelých 6% z dotázaných.

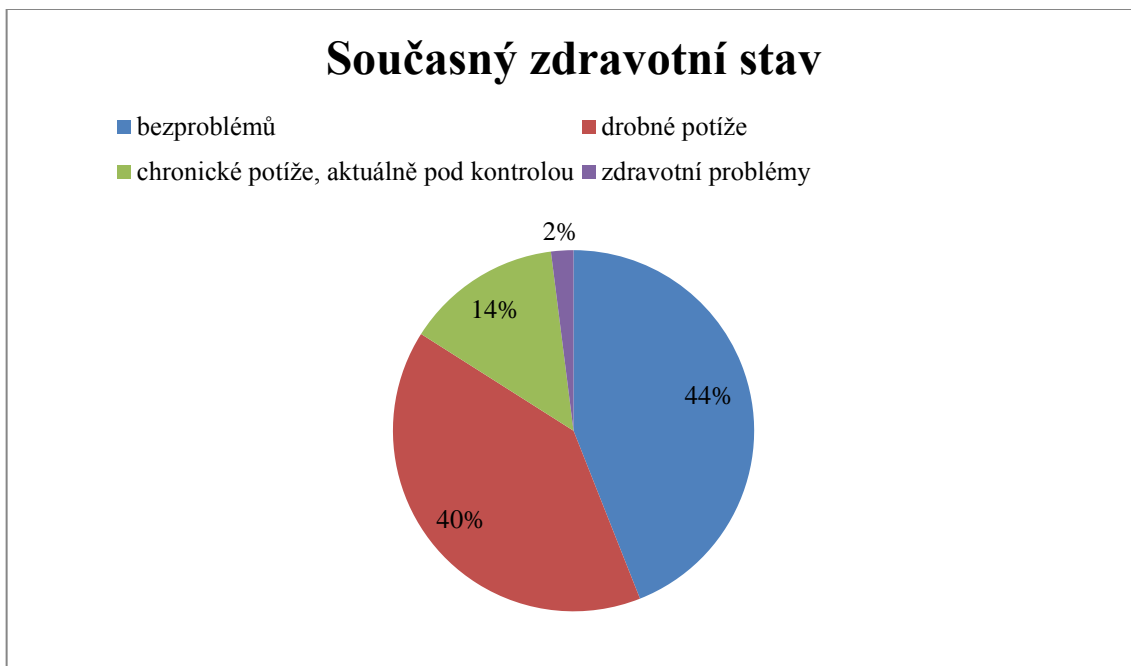
Poslední část ankety se týkala konzumace alkoholu, kouření, užívání návykových látek a zdravotního stavu.

První otázka z této části se týkala, konzumace alkoholu, zde 7% odpovědělo, že konzumují alkoholické nápoje. Jako množství většinou uvedli "tak pivo týdně".

Následující otázka řešila kouření, zde 5% uvedlo, že kouří pravidelně. A 1%, že pravidelně kouří marihuanu.

Otázka, která se týkala zkušeností s jinými návykovými látkami, byla v 96% odpovězena záporně. Pouze 4% uvedli, že ano. Ale jako jinou návykovou látku vždy uvedli studenti kávu.

Poslední část dotazníku byla zaměřena na zdravotní stav studentů. Z výsledků vyplývá, že méně než polovina studentů se cítí subjektivně zdravá. Stejně množství studentů (44%) má chronické obtíže (Obr. 11).

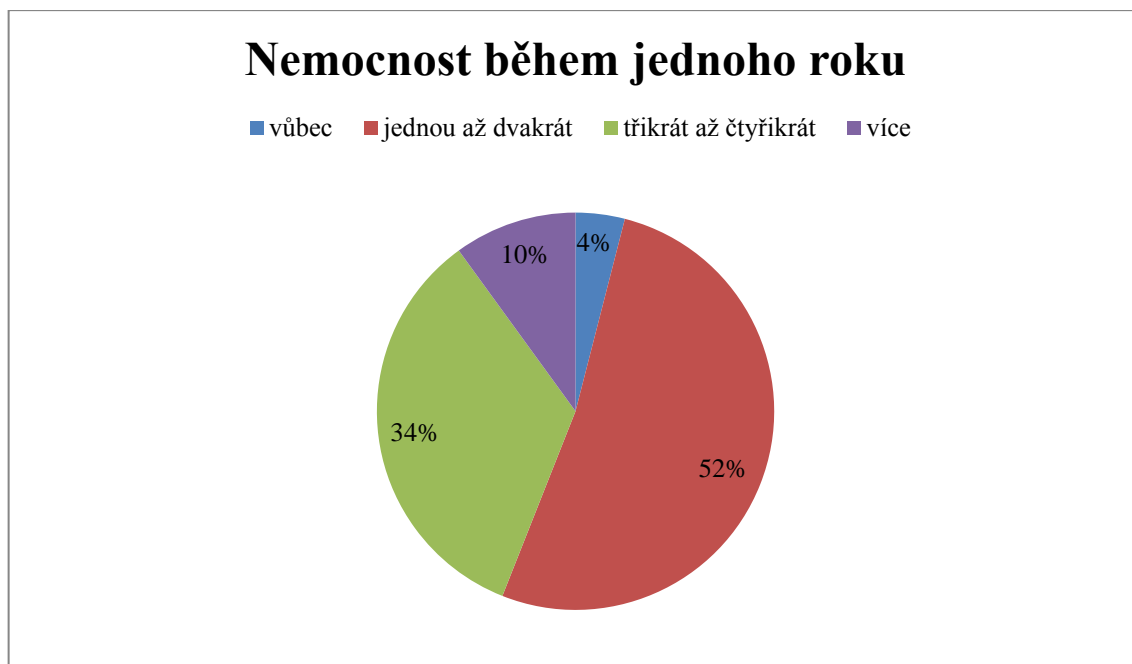


Obr. 11 Subjektivně pociťovaný zdravotní stav u osloveného souboru studentů

Jako chronické problémy byly nejčastěji uváděny alergie a astma.

Následující otázka se týkala pravidelného užívání léků. Zjistila jsem, že 21% užívá pravidelně nějaké léky. Přibližně polovina byly léky na alergie, ale druhá polovina se týkala hormonální antikoncepce.

Zjišťovali jsme také nemocnost studentů v posledním roce. Zjistili jsme, že většina studentů onemocní nejméně jednou do roka, pouze 4% studentů vůbec (Obr. 12).



Obr. 12 Nemocnost u osloveného souboru studentů

Podle další otázky, měla přibližně polovina dotázaných nějaký úraz. Většinou se jednalo o drobné zlomeniny. Nejčastější úraz byla zlomená ruka a další zlomené zápěstí. Nikdo nevedl, že by měl po úraze nějaké trvalé následky.

A otázka pro moji práci nejzajímavější, zda by měli zájem o sportovní třídu. Z poslední otázky celé ankety vyplynulo, že více než 44% procent dotázaných by mělo zájem o sportovní třídu.

4 VLASTNÍ NÁVRH ŘEŠENÍ, DISKUSE

Tato kapitola bakalářské práce je věnována vlastním návrhům autora. Cílem je zajistit sportovní třídu na vyšším stupni gymnázia Jeseník. V předchozí části byly nastíněny výsledky monitorování pohybové aktivity, způsobu stravování a životního stylu respondentů vycházející z anonymní ankety.

Tato kapitola se pokusí nastínit, zda jsou na Gymnáziu Jeseník vhodné podmínky pro vznik sportovní třídy, zda by o tuto třídu byl zájem.

4.1 NÁVRH ŘEŠENÍ

Sportovní třída by mohla vzniknout na Gymnáziu Jeseník a to za předpokladu, že by škola zajistila, kvalifikované trenéry a dostatek finančních prostředků.

Dle mého názoru, by se měla třída zaměřit na to, k čemu má v Jeseníku přirozené podmínky. Tudíž si myslím, že by mělo být na výběr ze sportů jako běžecké lyžování, sjezdové lyžování, cyklistika a například basketbal nebo volejbal.

4.2 PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY

4.2.1 CENTRÁLNĚ ZADÁVANÉ TESTY

Zájemci o studium ve sportovní třídě, by se měli podrobit přijímacím zkouškám stejným jako na klasické gymnázium. Testům z matematiky, českého jazyka a všeobecného přehledu. U tohoto typu zkoušek by se mělo přihlížet k poslednímu získanému vysvědčení, z tohoto vysvědčení by byly přičteny body navíc v případě, že by studenti dosáhli na vyznamenání.

Testy by probíhaly ve stejném termínu, v jakém probíhají testy na klasický čtyřletý program. Tím by se ušetřila práce školnímu personálu a také náklady.

4.2.2 TALENTOVÉ ZKOUŠKY

Tyto zkoušky by měly prověřit, zda je uchazeč vhodný pro studium ve třídě se sportovním zaměřením. Zkoušky by probíhaly v tělocvičně gymnázia a skládaly by se z několika částí, by byly stejné pro všechny uchazeče, ať už by se hlásili na běžecké lyžování, nebo cyklistiku.

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Popis: Test dynamické, výbušně – silové schopnosti dolních končetin.

Pomůcky: Rovný, tvrdý povrch, pásmo nebo metr.

Provedení: Testovaný si stoupne tak, aby nepřeshlapoval špičkami nohou čáru pro odraz (chodidla vedle sebe), nohy má ohnuté v kolenou a při současném švihu paží se odrazí co nejdále. Přípravný pohyb paží je povolen, ale poskok před odrazem je zakázán. Testovaný má tři pokusy.

Měření: Provádí se v centimetrech, počítá se nejlepší ze tří pokusů.

Hod plným míčem (2kg) obouruč přes hlavu

Popis: Test dynamické síly svalů paží a trupu a výbušné síly dolních končetin.

Pomůcky: Medicinbal 2kg, pásmo.

Provedení: Testovaný stojí za odhodovou čarou zády ke směru hodu. Je mírně rozkročen, míč drží oběma rukama a hází jej přes hlavu co nejdále. Po odhodu nesmí přešlápnout odhodovou čáru.

Měření: Provádíme v centimetrech a nejlepší ze dvou pokusů se počítá a zapisuje. Zaokrouhluje se na celé decimetry.

Leh – sed s rotací trupu po dobu 1minuty

Popis: Test dynamické, vytrvalostně – silové schopnosti břišních svalů.

Pomůcky: Koberec nebo neelastické gymnastické žíněny a stopky.

Provedení: Testovaný zaujme základní pozici, leží na zádech, paže ohnuté, ruce v týl, prsty chycené, lokty na podložce. Kolena ohnutá do 90 stupňů, chodidla drží 20 – 30 cm od sebe fixované na zemi pomocníkem. Po startovním signálu opakuje cvičení co nejrychleji, jak může, tj. opakuje lehy a sedy (střídavý dotyk loktů protilehlého kolena a leh dolů zpět zády na podložku), cílem je dosáhnout maximální počet opakování.

Měření: Výsledek je počet dokončených a správně provedených cyklů za minutu. Jeden cyklus je přechod z lehu do sedu a zpět.

Shyby nadhmatem - chlapci

Popis: Test na dynamickou, vytrvalostně – silovou schopnost horních končetin a pletence ramenního.

Pomůcky: Hrazda 2 – 4 centimetry v průměru. Hrazda musí být tak vysoko, aby testovaný nedosáhl nohama na zem, pokud má při visu na hrazdě natažené paže.

Provedení: Zavěsit se na hrazdu nadhmatem v šíři ramen, testovaný opakuje sám shyby (brada nad hrazdu a zpět do základní polohy). Cílem je provést co nejvíce opakování.

Měření: Zapisují se správně provedené a celé shyby.

Výdrž ve shybu nadhmatem - dívky

Popis: Test na statickou, vytrvalostně – silovou schopnost horních končetin a svalů kloubu ramenního.

Pomůcky: Hrazda o průměru 2 – 4 centimetry, v dosahu doskoku, židle a stopky

Provedení: testovaná zaujme základní pozici (je možnost pomoci) předním úchytem zaujme pozici ve shybu, bradu u hrazdy, hrudník u hrazdy. Zůstává v pozici, jak dlouho je to jen možné.

Měření: Měří se čas, jak dlouho se testovaná udrží ve správné pozici. Přesnost měření na desetiny sekundy.

Člunkový běh 4 x 10m

Popis: Test na rychlostní schopnosti se změnou směru.

Pomůcky: Rovný neklouzavý povrch, 2 základny (kužely) 15 – 20 cm vysoké, místo minimálně o 10 metrech. První základna je na startovní čáře. Pásmo, stopky, křída pro značení startovní čáry.

Provedení: Testovaný zaujme startovní pozici. Po povelích „připrav se, pozor, teď“ startuje a běží od první na druhou základnu, která je 10 m vzdálená. Oběhne druhou základnu a vrací se k první, kterou také oběhne, potom běží znovu ke druhé, této se dotkne a nejkratší cestou běží do cíle, kde se opět musí dotknout rukou první základny.

Měření: Zapisuje se celkový čas běhu v sekundách a počítá se lepší ze dvou pokusů. Stopky se zastaví, jakmile se testovaný dotkne základny. Přesnost měření je na 0,1 sekundy.

Test obratnosti

Popis: Test obratnosti a koordinace motoriky v rychlosti.

Pomůcky: Cvičí se u žebřin na dvou žíněnkách za sebou. Na příčce žebřin ve výšce temene hlavy cvičícího je umístěna značka (páska) – značka se umísťuje dle výšky každého cvičence.

Provedení: Základní postavení – stoj spatný čelem k žebřinám, předpažit – ruce se dotýkají značky ve výši temene hlavy. Dřepem sed a přechod vzad do lehu vnesmo, obě špičky nohou se dotknou země za hlavou, zpět do stoje s obratem o 360°, dotek oběma rukama na označenou příčku. Cvičení se opakuje 4x se střídáním obrátů na jednu a druhou stranu. Cvičení začíná na povel „ted“ a je ukončeno, když se student po 4 opakováních dotkne oběma rukama značky na příčce. Cvičení je považováno za neplatné, když se student nedotkne oběma rukama označené příčky, oběma nohama za hlavou nebo když se neotočí střídavě 2x na levou a 2x na pravou stranu. Ze 2 pokusů se počítá lepší.

Měření: Měříme čas s přesností na 0,1 s.

Vytrvalostní člunkový běh

Popis: Test vytrvalostní schopnosti.

Pomůcky: Běžecská dráha a prostor dostatečně velký pro běh od čáry k čáře nad 20 metrů vzdálené. Dostatečně silný přehrávač, program, stopky a tabulka pro zaznamenávání délky trati.

Provedení: Testovaný opakovaně běhá na 20timetrové trati od čáry k čáře shodně se zvukovým signálem vysílaným z přehrávače. Cílem testovaného je přebíhat 20timetrovou vzdálenost vzrůstající rychlostí, jak dlouho je to jen možné. Při každém zvukovém signálu musí dosáhnout hranice čáry 20timetrové vzdálenosti. Test končí, pokud testovaný dvakrát v řadě nestihne doběhnout na čáru v daném limitu. Maximální uznatelná vzdálenost od čáry je dva kroky.

Měření: Testovaný zastaví, pokud nebyl schopný 2x za sebou doběhnout na čáru v momentě, kdy zazněl zvukový signál. Zapsaný počet uběhnutých úseků je poslední oznámený (dokončený) z kazety.

Je vhodné, aby se 2 hodiny před testem nejedlo.

4.3 NÁVRH VÝUKY

Studenti by studovali klasickou střední všeobecnou školu, ale měli by rozšířenou výuku sportu. Cílem tohoto oboru by bylo připravit studenty pro následné studium na sportovních vysokých či vyšších odborných školách nebo pro činnost v oblasti sportu.

Studenti by neměli klasických 36 hodin týdně, ale pouhých 30 hodin. Získané volné hodiny by byly využity pro trénink. Ty to hodiny by se získali omezením například hudební a výtvarné výchovy. Studenti by neměli klasické dvě hodiny, ale pouhou jednu hodinu týdně, pouze aby získali elementární znalosti. Dále by se odebrala jedna hodina týdně matematiky a cizích jazyků. V současné době mají studenti 5 hodin týdně těchto předmětů. Tudíž by se získali další tři hodiny. Poslední hodina by byla odebrána z volitelného semináře, na ten připadají 3 hodiny týdně, ale studenti se sportovní přípravou by měli pouze dvě hodiny.

Studenti by měli pravidelné tréninky po skončení školní výuky. Tento trénink by probíhal každý den, pod vedením jejich trenérů. Studenti by byli rozděleni do skupinek podle zaměření. Jednou do týdne by také docházeli na regeneraci do blízkých lázní.

Jejich příprava by probíhala celoročně. S tím, že za příznivých podmínek by se přesouvala z tělocvičen ven. Během roku by také proběhla minimálně dvě intenzivní víkendová soustředění. Ty by si studenti financovali částečně sami.

4.4 FINANČNÍ ANALÝZA

Gymnázium Jeseník je příspěvková organizace zřízena jako právnická osoba. Jejím zřizovatelem je Olomoucký kraj.

Tento projekt by nebyl nijak zvláště finančně náročný. Na Jesenicku je míra nezaměstnanosti podle českého statického úřadu 18,2%. Proto je pro školu i kraj velmi důležité, aby vlivem úbytku studentů nedošlo k propouštění učitelů.

Místo klasických tří tříd v ročníku, by byly třídy klasické dvě a jedna se sportovním zaměřením. Tím by se nezměnil počet tříd. Ale dá se předpokládat, že by se zvedla jejich obsazenost. V současné době není ve třídách víc než 23 studentů. Nicméně se dá očekávat, že díky sportovní třídě by bylo možné naplnit dvě klasické třídy po

30 studentech a navíc jednu sportovní ze začátku například dvaceti studenty. Tím by se předešlo především případnému slučování tříd a následnému propouštění učitelů. Přesto by se hned tohle odrazilo na příjmech z normativ, protože by se v jednom ročníku zvedl počet studentů z 69 v ročníku na 80.

Proto, by nebylo nutné nabírat nové učitele. Základní normativ na studenta na střední škole byl pro rok 2015 stanovený v Olomouckém kraji, kam spadá i Jeseník stanovený na 31 435Kč. Tento normativ je stejný na studenta oboru klasické třídy i na studenta se sportovním zaměřením. Normativ je objem finančních prostředků, který obdrží škola na každého studenta.

4.4.1 VÝPOČET PLATU

Na dvanáct tříd je potřeba 34 učitelů. Učitelé na Jesenícku jsou ve dvanácté platové třídě stejně tak jako trenéři.

Z Tab. 2 níže vyplývá, že jejich základní mzda bez odměn, je pro svobodného bezdětného učitele s desetiletou praxí 21000Kč. Superhrubou mzdu tohoto učitele vypočítáme, když k této částce vynásobíme náklady na jednoho zaměstnance 1,34. Superhrubá mzda bude v tomto případě 28 140Kč, pro výpočet zálohy daně tuto částku zaokrouhlíme na celé stokoruny nahoru, tím získáme 28 200Kč. Daň z příjmu bude tedy 4 230Kč. Daň z příjmu činí tedy 15% ze superhrubé mzdy a je strhávána přímo zaměstnanci. Každý občan může využít slevu na dani, která je 2 070Kč měsíčně.

Tab. 2 Stupnice platových tarifů podle tříd a platových stupňů [26]

**PEDAGOGIČTÍ PRACOVNÍCI S VYSOKOŠKOLSKÝM VZDĚLÁNÍM, KTERÍ
SPLŇUJÍ ODBORNOU KVALIFIKACI**

**Stupnice platových tarifů podle platových tříd a platových stupňů pro zaměstnance
uvedené v § 5 odst. 4
(v Kč měsíčně)**

Platový stupeň	Počet let započítatelné praxe	Platová třída															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	do 6 let	8 000	8 300	8 800	9 550	10 350	11 200	12 150	15 000	20 000	20 100	20 200	20 300	20 500	21 200	23 450	25 400
2	do 12 let	8 250	8 750	9 500	10 300	11 150	12 100	13 100	15 600	20 250	20 450	20 550	21 000	21 250	22 750	25 250	27 350
3	do 19 let	8 700	9 450	10 200	11 050	12 000	13 000	14 150	16 250	20 600	20 900	21 000	21 800	22 800	24 500	27 150	29 450
4	do 27 let	9 350	10 150	11 000	11 950	12 950	14 050	15 200	17 000	21 050	21 450	21 650	22 650	24 550	26 450	29 250	31 700
5	nad 27 let	10 100	11 000	11 850	12 850	13 950	15 100	16 400	17 800	21 600	22 000	22 500	24 400	26 300	28 500	31 500	34 100

Těch 34% procent, pomocí kterých zjistíme výši superhrubé mzdy tvoří z 9% zdravotní pojištění hrazené zaměstnavatelem a 25% je sociální pojištění hrazené zaměstnavatelem. V tomto případě bude tato částka tvořit 9 450Kč, na této částce se zaměstnanec podílí z jedné třetiny a zaměstnavatel ze dvou třetin. Z toho vyplývá, že zaměstnavatel zaplatí 7 140Kč a zaměstnanec 2 310Kč. Po spočtení všech položek se dostaneme na číslo 16 530Kč a to je čistá mzda tohoto zaměstnance.

Státu se tudíž za jednoho zaměstnance odvede 11 610Kč na dani z příjmu fyzických osob, sociálním pojištěním a zdravotním pojištěním (Tab. 3).

Tab. 3 Příklad výpočtu mzdy a odvodů zaměstnance gymnázia

Hrubá mzda podle tabulky	21 000Kč
Superhrubá mzda	28 140Kč
Základ pro daň z příjmu	28 200Kč
Daň před slevou	4 230Kč
Sleva na dani	2 070Kč
Daň	2 160Kč
Sociální a zdravotní pojištění	7 140Kč
Odvody státu celkem	11 610Kč
Čistá mzda	16 530Kč

Ostatní výdaje na provoz školy by zůstaly stejné. Nicméně, kdyby se podařilo navýšit počty studentů v jednotlivých třídách, získalo by se více peněz z normativ, které by se dali využít na rozvoj školy nebo na prémie pro učitele. Změny, které by proběhly navýšením počtu studentů ve třídách (Tab. 4).

Tab. 4 Porovnání finančních změn při založení sportovní třídy

	Bez sportovní třídy	Se sportovní třídou
Počet studentů	828	960
Finance z normativ	26 028 180Kč	30 177 600Kč
Platy pro 34 učitelů	6 744 240Kč	6 744 240Kč
Platy pro 3 trenéry	0Kč	595 080Kč
Odvody za 34 učitelů	4 736 880Kč	4 736 880Kč
Odvody za 3 trenéry	0Kč	417 960Kč

Materiál by byl placen z rozvojových programů. Po rok 2014 byla tato částka 1 481 000Kč. Tuto částku by škola nedostala, ale mohla by z ní čerpat prostředky na materiál a účast na soutěžích. Nicméně by i tak byla nutná podpora sponzorů nebo případně samotných studentů. Tyto finance jsou totiž použít pouze na nutné vybavení, ale ne na doplňkové. Například by z těchto peněz mohla být nakoupena pro cyklisty kola, ale už ne dresy. Pro lyžaře lyže a boty, ale ne helmy. Tato doplňková výbava by byla buďto placena ze sponzorských darů nebo by si ji museli zajistit sami studenti.

ZÁVĚR

Jak lze ve vybraném regionu zabezpečit sportovně pohybovou aktivitu u mládeže

V závěru mé práce bych se ráda vrátila ke své výzkumné otázce. Jak lze ve vybraném regionu zabezpečit sportovně pohybovou aktivitu u mládeže? Šlo by to například založením sportovní třídy na Gymnáziu Jeseník. Z anketního šetření víme, že dost studentů by o takovou třídu mělo zájem. Tato varianta by především byla vhodná pro pokračování sportovců ze základní školy se sportovní třídou. Tito studenti by měli vhodné podmínky pro rozvíjení talentu a přitom by se jim dostalo stále podpory a kvalitního vedení.

Cílem mé práce bylo, navrhnout na základě tohoto šetření sportovní třídu. Tuto třídu jsem ve své práci navrhla tak, aby co nejméně ovlivnila současnou situaci na Jesenicku, ale zároveň aby podpořila přednosti Jesenicka. Využila jsem podmínek, které Gymnázium Jeseník má a využila jsem přírodních podmínek celého Jesenicka.

Zároveň jsem se snažila, aby tato třída představovala minimální finanční zátěž pro školu, případně aby vznikla nová pracovní místa v kraji, který je příznačný svojí nezaměstnaností. Mohu říci, že cíl mé práce jsem úspěšně splnila a navíc byly poznatky z mého anketního šetření z roku 2014 využity a na Gymnáziu Jeseník, opravdu jedna sportovní třída vznikla. Tato třída není sice totožná s mým návrhem, ale v mnoha ohledech jsou si podobné. Velmi mě potěšilo, že se Gymnázium Jeseník o výsledky mého šetření zajímalo a že mi poskytlo podporu a podmínky pro to abych tuto práci mohla zpracovat. Touto cestou bych ráda poděkovala studentům, rodičům a především vedení školy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- [1] BALADA, Jan. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou: RVP GSP*. V Praze: Výzkumný ústav pedagogický, c2007. ISBN 978-80-87000-12-0.
- [2] BEŇAČKA, Jozef. *Pohybový aparát a zdraví: vybrané kapitoly ze sportovní medicíny*. Brno: Paido, 2013, 185 s. ISBN 978-80-7315-241-3.
- [3] FORET, Miroslav a Jana STÁVKOVÁ. *Marketingový výzkum: jak poznávat své zákazníky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 159 s. Manažer. ISBN 80-247-0385-8.
- [4] HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum – základní teorie, metody a aplikace*. 2. aktualizované vydání, Praha: Portál. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
- [5] HODAŇ, B., 2007. *Sociokulturní kinantropologie 2: systémové pojetí tělesné kultury*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1826-1.
- [6] HODAŇ, B., 2009 *K problému filozofické kinantropologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2436-1.
- [7] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [8] KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase: pro odbornou veřejnost*. 1. vyd. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013, 115 s. ISBN 978-80-214-4731-8.
- [9] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
- [10] MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- [11] MICHAL KALMAN, Zdeněk Hamřík. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-802-5459-652.
- [12] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

- [13] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [14] SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult*. 2., dopl. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- [15] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073673130.
- [16] *Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. 2014. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem. ISBN 978-80-85047-47-9.

Dokumenty

- [17] *Bílá kniha o sportu*. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropských společenství, 2007, 38 s. ISBN 978-927-9065-477.
- [18] Škola a zdraví pro 21. století (2005-2011, MSM). Masarykova Univerzita Brno, 2011.
- [19] Školský zákon. In: č. 561/2004 Sb. 2004.
- [20] Zákon č.115/2001 Sb., o podpoře sportu ze dne 28. února 2001.
- [21] Zpravodaj: Základní škola Jeseník. 2014.

Elektronické zdroje

- [22] *Analýza SWOT* [online]. 2016. Česká republika: Petr Franěk [cit. 2016-05-31]. Dostupné z: <http://www.filosofie-uspechu.cz/analyza-swot-priklady/>
- [23] *Běžecké tratě* [online]. 2011. Jeseník: FEJE & Autocont Jeseník. [cit. 2016-05-31]. Dostupné z: <http://www.feje.cz/index1.php?file=trate>
- [24] *Business Encyklopedie SWOT analýza* [online]. 2016. Wilmington: ManagementMania's Series of Management [cit. 2016-05-23]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/swot-analyza>
- [25] Gymnázium Jeseník. *Gymnázium Jeseník* [online]. 2014 [cit. 2014-12-08]. Dostupné z: <http://gymjes.cz/item/2907-gymnazium-se-sportovni-pripravou-novy-studijni-obor-v-jeseniku>

- [26] *MŠMT* [online]. 2013. Praha: MŠMT [cit. 2016-05-31]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/13547>
- [27] *STANOVY* [online]. 2014. Jeseník: Okresní sdružení ČSTV v Jeseníku [cit. 2016-05-31]. Dostupné z: <http://jesenik.cuscz.cz/stanovy/>
- [28] *Stanovy Mensy ČR* [online]. 2014. Praha: Mensa Česká republika [cit. 2016-04-24]. Dostupné z: <http://www.mensa.cz/mensa/stanovy>

Ústní sdělení

- [29] POLÁCHOVÁ, Vendula. *Ústní sdělení*. [cit. 2016-03-19]
- [30] WORM, Filip. *Ústní sdělení*. [cit. 2015-12-12]

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 SWOT analýza [22]	14
Obr. 2 Závodní běžecké tratě v regionu Jeseník [26]	32
Obr. 3 Doba strávená u počítače u oslovené skupiny studentů	36
Obr. 4 Délka týdenního sportování u osloveného souboru studentů	37
Obr. 5 Délka denního sportování u osloveného souboru studentů	37
Obr. 6 Odpověď na otázku Kolikrát denně se stravuješ?	38
Obr. 7 Počet zkonsumovaných dávek zeleniny za den u osloveného souboru studentů	39
Obr. 8 Počet zkonsumovaných dávek ovoce za den u osloveného souboru studentů	40
Obr. 9 Počet zkonsumovaných dávek sladkostí za den u osloveného souboru studentů	40
Obr. 10 Množství tekutin denně vypitých u osloveného souboru studentů.....	41
Obr. 11 Subjektivně pocíťovaný zdravotní stav u osloveného souboru studentů.....	42
Obr. 12 Nemocnost u osloveného souboru studentů	43

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 SWOT analýza třídy se sportovní přípravou	34
Tab. 2 Stupnice platových tarifů podle tříd a platových stupňů [26]	50
Tab. 3 Příklad výpočtu mzdy a odvodů zaměstnance gymnázia	51
Tab. 4 Porovnání finančních změn při založení sportovní třídy.....	51

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A

Úvodní anketa

Příloha B

Souhlas rodičů

Příloha A

Úvodní Anketa

- **Věk:** _ _ _ _
 - **Pohlaví:** Muž / Žena
 - **Rodina:** Úplná rodina (mamka + taťka) – Částečná rodina (jen mamka nebo taťka) – jiné
 - **Sourozenci:** 0 1 2 3 4 5 a více
Věk/Pohlaví sourozenců:
 - **V kolik hodin ráno obvykle vstáváš?**
 - **V kolik hodin chodíš obvykle spát?**
 - **Kolik hodin strávíš denně u PC/tablet/smartphone...?**
Méně než hodinu - 1h - 2h - 3h - 4h - 5 hodin a více
 - **Baví tě Tělesná výchova?** Ano / Ne ... proč?
 - **Kolikrát týdně sportuješ?** Nesportuji - Sportuji 1x týdně - Sportuji 3x týdně
- Sportuji více
(nepočítá se tělocvik ve škole)
 - **Kolik hodin denně sportuješ?** 0h 1h 2h 3h 4h a více
 - **Děláš nějaký sport závodně?** Ne / Ano ... jaký?
 - **Sportuješ s rodinou?** Ano / Ne
- Druh sportu:**
- **Vedou tě ke sportovní činnosti rodiče?** Ne / Ano ... který rodič více?
 - **Budeš chtít po svých dětech, aby byly sportovně založeny?** Ano / Ne

- **Chtěl bys studovat vysokou školu se zaměřením na Tělesnou výchovu a sport?**

Ano / Nevím / Ne

- **Kolikrát denně jíš?**

1x 2x 3x 4x 5x 6x 7x

- **Vynecháváš nějaká jídlo?**

Snídaně Dopolnední svačina Oběd Odpolední svačina
Večeře Žádné

- **Jíš po 20 hodině večer?** Ne / Ano ... v kolik?

- **Kolik porcí zeleniny denně sníš?** (porce = 50g)

0x 1x 2x 3x 4x 5x 6x 7x

Druh zeleniny:

- **Kolik porcí ovoce denně sníš?** (porce = 50g)

0x 1x 2x 3x 4x 5x 6x 7x

Druh ovoce:

- **Kolik porcí pochutin (chipsy, sladké tyčinky apod.) denně sníš?** (porce = 50g)

0x 1x 2x 3x 4x 5x 6x 7x

Druh pochutin:

- **Drží dietu?** Ne / Ano ... jakou?

- **Kolik litrů tekutin denně vypiješ?**

0,5l 1l 1,5l 2l 3l 4l a více

Nejčastěji konzumovaný nápoj:

Konzumuješ alkoholické nápoje? Ne / Ano ... množství za týden:

- **Kouříš cigarety?** Ne / Ano ... množství za týden:

- **Máš zkušenosti s jinými návykovými látkami?** Ne / Ano ... jaké?

- **Jak hodnotíš svůj současný zdravotní stav?**
 - x žádné zdravotní potíže

 - x drobné problémy, ale obecně dobrý
 -
 - x chronické problémy, aktuálně pod kontrolou
 -
 - x zdravotní problémy

 - x vážné zdravotní problémy

- **Užíváš pravidelně nějaké léky? Ne / Ano ... jaké?**

- **Kolikrát do roka býváš nemocný?**
 - 0x 1x 2x 3x 4x 5x 6x 7x

- **Měl si někdy nějaký úraz? Ne / Ano Jaký/jeho následky?**

- **Měl bys zájem o sportovní třídu? Ano / Ne**

