

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Volnočasové pohybové aktivity žáků na Základní škole Sezemice

Diplomová práce

Autor: Bc. Ondřej Březina

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
Učitelství pro střední školy - základy techniky

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Ondřej Březina
Studium:	P14P0834
Studijní program:	N7504 Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství pro střední školy - tělesná výchova, Učitelství pro střední školy - základy techniky
Název diplomové práce:	Volnočasové pohybové aktivity žáků na Základní škole Sezemice
Název diplomové práce AJ:	Leisure physical activities of pupils at the primary school of Sezemice

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zmapovat volnočasovou pohybovou aktivitu žáků na 2. stupni Základní školy Sezemice. Dílčími cíli je zmapovat, jakým aktivitám se nejčastěji žáci věnují, jaká je jejich motivace k pohybovým činnostem a vyvodit konkrétní doporučení pro sledovanou základní školu. Zvolenými metodami jsou dotazník, analýza, syntéza, explanace.

Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. (2011). Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál
Perič, T. (2012). Sportovní příprava dětí Praha: Grada
Kaplánek, M. (2017). Volný čas a jeho význam ve výchově. Praha: Portál
Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2008). Pedagogika volného času. Praha: Portál
Markéta, D., Zdeněk, K., Ivana, T., & Růžena, V. (2015). Základní učebnice pedagogiky. Praha: Grada

Garantující pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent:	PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	6.12.2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval pod vedením vedoucí diplomové práce Mgr. Dity Culkové, Ph.D. samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

podpis.....

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními, a habilitačními pracemi na UHK)

Datum: Podpis studenta:

Poděkování

Rád bych touto cestou vyjádřil poděkování vedoucí diplomové práce Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za její cenné rady a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Dále děkuji všem, kteří mi umožnili studium na vysoké škole a byli mi v jeho průběhu oporou.

Anotace

BŘEZINA, Ondřej. *Volnočasové pohybové aktivity žáků na Základní škole Sezemice*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 91 s. Diplomová práce.

Diplomová práce je zaměřena na volnočasové pohybové aktivity žáků ze Základní školy Sezemice. Hlavním cílem bylo zmapovat volnočasovou pohybovou aktivitu žáků na 2. stupni této školy. V rámci dané problematiky se věnuji teoretickým poznatkům o volném čase, pohybové aktivitě a motivaci mládeže k pohybu. Dále popisují historický vývoj výchovy ve volném čase nebo druhy zařízení pro zájmové vzdělávání. V praktické části jsou zpracovány výsledky výzkumného šetření, které ukazují, jakým aktivitám se nejčastěji žáci věnují, jaká je jejich motivace k pohybovým činnostem. Jsou zde uvedena také konkrétní doporučení pro sledovanou základní školu.

Klíčová slova: volný čas, pohyb, motivace, žáci, vzdělávání, sport

Annotation

BŘEZINA, Ondřej. *Leisure physical activities of pupils at the primary school of Sezemice* Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2019, 91 pp. The diploma thesis.

The theme of my dissertation is focused on the leisure time activities of the pupils of the primary school of Sezemice. The main aim is to cover the leisure time physical activity of the pupils from the sixth to the ninth grades of this school. Within this issue I am engaged in theoretical knowledge about spending leisure time, physical activities and motivation of young people to move. Furthermore, I pay attention to the historical development of leisure education and the types of facilities for leisure education. In the practical part there are processed the results of the research which show what activities the pupils are interested in most often and what their motivation for physical activities is. There are also the specific recommendations for the monitored primary school.

The key words: leisure time, movement, motivation, pupils, education, sport

Obsah

ÚVOD	10
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	12
1.1 Pohybová aktivita.....	12
1.2 Volný čas	13
1.2.1 Volnočasové pohybové aktivity	14
1.3 Motivace	16
1.3.1 Motivace mládeže k pohybové aktivitě	17
1.4 Historický vývoj výchovy ve volném čase.....	19
1.4.1 Meziválečný vývoj	20
1.4.2 Poválečný vývoj	21
1.4.3 Sedmdesátá a osmdesátá léta 20. století	21
1.4.4 Devadesátá léta 20. století.....	22
1.5 Zařízení pro zájmové vzdělávání	24
1.7 Pasivní trávení volného času	28
1.8 Pedagog, jako osobnost volného času mládeže	30
1.8.1 Profesní příprava pedagogů volného času	31
1.9 Možnosti diagnostiky pohybové aktivity	31
1.9.1 Objektivní metody	32
1.9.2 Subjektivní metody.....	32
2 CÍL, VĚDECKÉ OTÁZKY, ÚKOLY PRÁCE	34
2.1 Cíl.....	34
2.2 Výzkumné otázky	34
2.3 Úkoly práce	35
3 METODIKA PRÁCE	35
3.1 Charakteristika souboru.....	35

3.2 Charakteristika ZŠ Sezemice.....	36
3.3 Organizace výzkumu.....	36
3.4 Metody sběru dat	37
3.5 Metody zpracování dat	37
4 VÝSLEDKY A DISKUZE	38
4.1 Vyhodnocení dotazníků.....	38
4.1.1 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření	61
4.2 Porovnání výsledků dotazníkového šetření s HBSC	63
4.2.1 Shrnutí srovnání výsledků dotazníkového šetření s HBSC	69
4.3 Nabídka volnočasových aktivit na ZŠ Sezemice.....	70
4.4 Diskuze.....	72
5 ZÁVĚR	76
5.1 Doporučení pro praxi	77
Literatura	79
Seznam grafů	82
Seznam tabulek.....	83
Seznam příloh.....	84

ÚVOD

Velkým tématem dnešní doby je životní styl. Ten se především v průběhu 21. století začal velmi rychle měnit. Zásadním problémem je nízká úroveň fyzické kondice dětí a mládeže. Základním faktorem je v tomto směru způsob trávení volného času. Žáci základních a středních škol tráví svůj volný čas stále pasivnějším způsobem. Prudký rozvoj informačních a komunikačních technologií v novém tisíciletí přinesl nové možnosti a strhl na sebe značnou pozornost mladé generace. Nárůst pasivního trávení volného času přináší neblahé dopady především na zdraví dětí a jejich všestranný rozvoj. Pohybová aktivita, která byla ještě v průběhu minulého století hlavní náplní volného času dětí a mládeže, se v současnosti stává pouze doplňkem a její množství je velmi omezeno. Jako stěžejní se jeví především potřeba vhodně motivovat mládež k pohybové aktivitě a přitáhnout ji zpět k aktivnímu trávení volného času. Vzhledem k této situaci je nutné spíše než zavádět globální opatření, využít lokálních specifík prostředí a reflektovat individuální potřeby jedince. Tímto směrem se ubírá tato diplomová práce, která se zaměřuje na volnočasové pohybové aktivity žáků na Základní škole Sezemice. Jejím cílem je zmapovat volnočasovou pohybovou aktivitu žáků na 2. stupni Základní školy Sezemice. Dílčími cíli je zmapovat, jakým aktivitám se nejčastěji žáci věnují, jaká je jejich motivace k pohybovým činnostem a vyvodit konkrétní doporučení pro sledovanou základní školu. Pro realizaci výzkumu byla využita metoda dotazníkového šetření. Teoretická část práce se věnuje současným poznatkům o volném čase, pohybové aktivitě a motivaci mládeže k pohybu. Dále popisuje historický vývoj výchovy ve volném čase a druhy zařízení pro zájmové vzdělávání. Definuje pedagoga jako vůdčí osobnost volného času, pasivní trávení volného času, možnosti prevence sociálně patologických jevů a také možnosti diagnostiky pohybové aktivity. V praktické části dochází k analýze výsledků dotazníkového šetření prováděného na Základní škole Sezemice. Nejprve je zde představen cíl práce a formulace výzkumných otázek a dílčích úkolů. Jako další v pořadí je uvedena charakteristika výzkumného souboru, dále způsob šetření, technika sběru dat a také použité metody. Jednotlivé otázky z dotazníků jsou zpracovány formou grafů a tabulek, které přehledně prezentují získaná data. Na závěr je uvedeno celkové shrnutí a vyhodnocení výzkumu. Je věnován prostor diskuzi, jsou zde stanovena základní doporučení pro praxi a pro realizaci volnočasových pohybových aktivit na Základní škole Sezemice. Téma diplomové práce jsem volil

především s ohledem na jeho aktuálnost a osobní angažovat v této problematice. Pět let jsem působil jako pedagog volného času se zaměřením na pohybové aktivity a vnímám trend nízké pohybové aktivity dětí jako zásadní problém současnosti. Základní školu Sezemice jsem volil především proto, že je to škola nejbližší mému současnému bydlišti, má dostatečné zázemí a vysoký počet žáků. Navíc si i v současné urbanizované a moderní době zachovala spíše maloměstský půvab a rodinnou atmosféru. Aktivně se také věnuje organizaci volnočasových aktivit. Vzhledem ke znalosti místních poměrů jsem předpokládal, že dotazníkové šetření proběhne bez problémů a za podpory pedagogů školy. To se také potvrdilo a měl jsem tak dostatečný přístup ke všem důležitým zdrojům, pro praktickou část práce. Dostupnost literatury a podkladů pro teoretickou část, spjatou s tímto tématem, byla také dostatečná a snadno přístupná. Vzhledem ke všem uvedeným důvodům jsem volil toto téma a jsem rád, že jsem se takto rozhodl.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Pohybová aktivita

Každý člověk v naší společnosti vstupuje během svého života do různých druhů prostředí, kde se účastní volnočasových aktivit, získává zde praktické zkušenosti a někdy získává i teoretické informace.¹ Pohyb jedince v jeho přirozeném prostředí i vzájemný pohyb částí lidského těla jsou standartním projevem života. Motorické schopnosti člověka se vyvíjely během evoluce po milióny let a jsou zakódovány v našich genech. Můžeme vyčlenit habituální pohybovou aktivitu (běžné domácí aktivity jako například oblékání, hygiena, vaření, úklid atd.), pracovní, školní, sportovní, rekreační a jiné pohybové aktivity.

Při popisu různých aktivit se je snažíme charakterizovat (aerobní nebo anaerobní, silová, vytrvalostní, zdravotně riziková), popsat objem těchto aktivit (trvání, ušlá vzdálenost atd.), intenzitu, frekvenci (počet cvičebních jednotek za týden atd.).² Pohybová aktivita je velmi důležitá pro dobrý zdravotní a duševní stav organismu a pro správný vývoj lidského těla. Pravidelné vykonávání pohybové aktivity nám pomůže zajistit:

- dobrou kondici
- zpevnění svalů
- zlepšení obranyschopnosti (imunity)
- štíhlou postavu atd.

Pokud je pohyb opomíjen, bývá energetický příjem větší než výdej. Právě z tohoto důvodu tělo začne strádat tuk, postupně ubývá svalová hmota a zároveň se zvyšuje hmotnost. Z těchto příčin mohou vznikat následující typy problémů:

- kardiovaskulární
- kloubní
- diabetes mellitus

1 Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

2 Vepřovský, M. (2016). *Volnočasové aktivity žáků 2. stupně* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

- obezita
- a další

Pod pojmem pohybová aktivita si nemusíme představovat hodiny strávené v posilovnách a tělocvičnách. Stačit může i málo, začít můžeme například tím, že do školy, práce nebo na nákup půjdeme pěšky, místo autem nebo autobusem. Další možností je, že můžeme jít po schodech, místo abychom použili výtah. Takových příkladů lze samozřejmě uvést nespočet. Pro člověka je pohyb nepostradatelný. Lepší je vždy alespoň nějaký, nežli žádný.

1.2 Volný čas

Čas je základní veličinou, velkou jistotou a šancí lidského života. Čas plyne kontinuálně a v jeho průběhu se člověk setkává s příznivými i negativními podmínkami a vlivy, které jeho život podporují, ale někdy i brzdí či znemožňují. Každý člověk má svůj čas vyměřený, proto je potřeba, aby každý člověk usiloval o co nejlepší zhodnocení svého času, a jednal v tomto směru aktivně.

Volný čas je jednou z nejdůležitějších částí lidského života. Je to čas mimo dobu, kdy člověk plní své povinnosti, jako například školní docházku, pracovní povinnosti a podobně. A také čas mimo čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka jako je spánek, jídlo a další.³ Volný čas je tedy dobou, kterou má člověk k dispozici pro činnost seburčující a sebe vytvářející, tedy čas pro:

- odpočinek a zábavu
- rozvoj zájmové sféry
- zlepšení kvalifikace
- účast na veřejném životě

Někdy můžeme hovořit i o pojmu čas polovolný, kam můžeme zařadit činnosti, které se nacházejí na pomezí času povinného a vázaného. Jedná se především o činnosti,

³ Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

kteří nám působí radost a současně i praktický užitek. Jsou to například domácí práce, péče o děti, kutilství atd.⁴

1.2.1 Volnočasové pohybové aktivity

Zvláštní skupinu jedinců, kteří svým vlastním specifickým způsobem tráví volný čas, tvoří děti a mládež. Tato skupina nemá potřebné množství zkušeností a v některých případech ani informací, a proto je v tomto případě na místě jejich pedagogické ovlivňování. Aby bylo ovlivňování účinné, tak je důležité, aby vedení bylo nenásilné a přirozené. Jak ovlivníme děti, závisí na věku, mentální a sociální vyspělosti.⁵ Zájem o to, jak děti tráví svůj volný čas, by měl být pro společnost významnou prioritou. Do značné míry se dá říci, že jeden z největších vlivů na jedince má rodina. Výchovu dětí však plně zabezpečit nemůže, a to z toho důvodu, že často nemá potřebné vzdělání ani dostatek času.

Systém organizovaných aktivit a institucí volného času chápeme jako součást sociální struktury. Jedná se o uspořádání relativně stálých prvků společenského systému. Charakterizuje ho uplatnění diferenačních faktorů, například demografických, národnostních, zdravotních, majetkových, třídních nebo profesních. Systém volnočasových aktivit a institucí je rovněž součástí politického uspořádání společnosti a mechanismu řízení celospolečenských procesů, které přispívají k jeho rozvoji.⁶ Má proto vliv i na vznik, pojetí a podobu systému řízení volného času dětí a mládeže, jemuž napomáhá politická, morální, právní a hmotná podpora volnočasových aktivit a institucí. Ty přijímají politické dokumenty a legislativní opatření a zajišťují jejich realizaci.

Volnočasové aktivity pronikají i do různých přírodních prostředí. Mohou mít podobu krátkých vycházek, dobrovolnických činností, relaxačních aktivit nebo výprav a samozřejmě i táborů. Velmi populární jsou především příměstské tábory, které kombinují pohodlí s bohatými zážitky. Tyto aktivity přispívají k udržení a získání fyzické a psychické zdatnosti účastníků. Umožňují získat nové znalosti nejen o

4 Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

5 Vepřovský, M. (2016). *Volnočasové aktivity žáků 2. stupně* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

6 Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

přírodě, prostředí a mezilidských vztazích, ale také praktické dovednosti. Může tak docházet k lepšímu pochopení přírody a vlivů, které na ni mají přímý dopad. Všechny tyto aktivity napomáhají uskutečnit opatření pro její ochranu a další rozvoj. Také vytvářejí pozitivní vztah člověka k přírodě a kultivují mezilidské vztahy. Někdy je přírodní prostředí přizpůsobováno výrazněji. Například se rozšiřují prostorové možnosti pro sport a turistiku, možnosti poznání různých přírodních prostředí a zákonitostí. Zajímavým příkladem citlivého přístupu k volnočasovému využívání prostředí je zřizování cyklostezek a tras, které jsou podle náročnosti děleny do tříd a na zajímavých místech umožňují vznik odpočinkových míst, naučných stezek nebo okruhů pro výlety pro rodiny s dětmi. Ty v současné době výraznou měrou iniciují pohybovou aktivitu většiny společnosti. Dále se budují zařízení a areály pro zimní sporty, která jsou přívětivější pro přírodu. Umožňují kvalitní pohybové vyžití bez výrazných zásahů do přírody nebo krajinného rázu. Do nich můžeme zahrnout například běžecké a sjezdové lyžařské areály, bobové dráhy a mnohé jiné prvky. V běžných prostředích tak můžeme najít zařízení, která nám umožňují spojovat letní nebo zimní pobyt v přírodě s činnostmi pro zlepšení kondice, fyzické zdokonalování, rozvoj tělesné zdatnosti i aktivní zábavu. Mimo jiné vznikají také vlastivědná zařízení jako například skanzeny sportů, turistiky a řemesel.⁷

Tyto aktivity se stále častěji přesouvají i do center měst a stávají se trvalou součástí prostředí současných měst. Urbanizovaného člověka se snaží přiblížit přírodě alespoň na část jeho volného času prostřednictvím aktivit sportovních, turistických a kulturních. Mezi ně můžeme zahrnout například umělé jeskyně, lezecké stěny, zlézání betonových mostů, přechodné instalace bazénů nebo kluzišť na náměstích, trvalá lanová centra a písčité pláže.

⁷ Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

1.3 Motivace

Základem procesu motivace je zaměření a aktivace jedince. Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který přesto, že vychází z biologických zdrojů, je psychický fenomén.⁸ Nikdy nás nežene dopředu pouze jeden motiv, ale vždy komplex motivů. Chování je polymotivistické, což znamená, že motivy jsou vzájemně propojeny a ovlivňují se. Jak plyne život, tak se vytváří stálý soubor motivů, který se označuje jako hodnotový, nebo také můžeme říci motivační systém osobnosti. Chování, které nás motivuje a směřuje k cíli, je regulováno emocemi i očekávanými hodnotami a opírá se i o minulou zkušenost. Je formulováno přítomností a zahrnuje očekávání od budoucnosti. V období časně dospělosti jedinec začne postupně vykonávat trvalou pracovní činnost. Při každém výběru této činnosti se uplatňují různou měrou a v různé kombinaci čtyři základní motivační síly:

- motivace získat vnější hmotný prospěch
- motivace pomáhat lidem
- motivace uplatnit v povolání své osobní dispozice
- motivace získat přátelské kontakty

Podstatou motivace je, aby se nezvrtila v manipulaci, neboť je mezi nimi velmi tenká hranice a přitom zásadní rozdíl. Základem je respektovat a chápat potřeby druhých, to nás následně vede k zájmu o ně, a to je bohužel v dnešní povrchní a moderní době velmi vzácné.

„Svoboda (2000) dodává, že motivovat neznamena jedince do něčeho nutit, ale vytvořit takový prostor a podmínky, ve kterém sám jedinec najde vůli se k činnosti přinutit. Motivace má potenciál pozitivního ovlivňování. Často bývá účinná tam, kde selhávají direktivní techniky, autoritativní výchova, psychický nátlak, fyzické násilí či manipulace a populistické triky (Plamínek, 2010). Mešková (2012) definuje motivaci jako psychologický proces a souhrn podnětů, které jedince aktivují k nějakému chování či jednání, jež mu dává účel a směr.“⁹

⁸ Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.

⁹ Kubová, D. (2019). *Zájemové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře*. (Diplomová práce). Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.

1.3.1 Motivace mládeže k pohybové aktivitě

Někteří lidé lezou na nejvyšší hory světa a riskují tím tak svůj život nebo se potápějí až na dno oceánů do hloubek, kde téměř nic nežije. Pravděpodobně cítí určitou potřebu dokázat to, udělat něco první, překonat své vlastní já. Tato potřeba je velmi silná motivace. Člověk má mnoho potřeb od základních jako je dýchání a přijímání potravy, až po kontakt s druhými lidmi či úspěch. V pohybové přípravě dětí chápeme hlavní úkoly motivace v základě ve dvou rovinách:

- prožitkové – zažít legraci, zažít něco, na co budu rád vzpomínat
- být úspěšný – snaha o srovnání svých sil s ostatními, dokázat něco, co ostatní nedokážou¹⁰

Základem pro příjemný prožitek je stav určitého vzrušení. Je to takový ten pocit při závodech, trochu se bojíme, trochu se těšíme, ale je to vzrušující. Přesně takový pocit by měly prožívat děti, když se připravují na utkání či závod. Pokud je vzrušení příliš malé, může se stát, že činnost bude dítě nudit a prožitek bude spíše negativní. Na druhou stranu, pokud je vzrušení velké, může přejít až do úzkosti nebo strachu. Ani jedna z variant není samozřejmě optimální. Zlatá střední cesta je nejlepší, také musíme brát v úvahu to, že každé dítě má hranici vzrušení jinde. Jak tedy můžeme popsat stav optimálního nabuzení? Je to moment, kdy dítě nevnímá čas, pohyb ho maximálně vtáhne a cítí skutečnou pohodu. Tento stav by se dal charakterizovat jako stav maximálního zaujetí. Právě v tuto chvíli dítě necítí ani nudu, ani úzkost. Tento stav vychází ze dvou základních rovin. První je výkonnost dítěte a druhá je obtížnost situace, která stojí před ním. Pokud jsou tyto dvě roviny v rovnováze, tak je vlastní pohybová aktivita naplněna zaujetím a prožitkem. Nastává tak právě stav maximálního zaujetí. Základem zdravého vztahu dětí k pohybu je to, že děti znají svou sílu a respektují překážky. Jedinou správnou cestou je, že děti vědí, že když budou hrát čestně a poctivě na sobě pracovat, mohou být úspěšní a spokojení. Ani neúspěch by neměl být vnímán jako fatální prohra nebo selhání. Pokud se dítě ze všech sil snažilo, tak zaslouží pochvalu. Hlavním výsledkem musí být vlastní dobrý pocit ze soutěžení, porovnání sil a prožitek, který je s tím vším spojený.¹¹ Motivace

10 Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

11 Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

ale není spojena jen s tím, jak děti soutěží, může mít i dlouhodobou perspektivu. Nejlepším stavem je, když mají děti chuť trénovat, závodit a především zápal se zlepšovat. Důležitým momentem se stává rozvíjení zdravého sebevědomí dětí. Důležitým prvkem jsou také úspěchy při závodech. Děti by se měly naučit vyhrávat, ale také na druhou stranu umět přijmout prohry. Trenér, rodič či vychovatel může sebevědomí dětí rozvíjet například pozitivními oslovenými (borci, šikulové), bojovými pokřiky či motivačními hesly.¹² Právě motivační hesla jsou trenéry velmi opomíjena. Nejlépe je umístit je tam, kam děti nejvíce chodí například do klubovny, šatny, společné chodby a podobně. Měla by mít výraznou grafiku a přiměřenou velikost. Nejčastějším obsahem jsou jednoduchá motta, která souvisí s výkonem v daném sportu či pohybové aktivitě. Například:

- Jen jeden soupeř tě může porazit a to ty sám.
- Závod končí až cílovou páskou. Nikdy dřív.
- Jen ten dobře závodí, kdo má ze závodění radost.

Psychická stránka dítěte je velmi úzký led. Trenér ho může rozbít jediným zakřičením či afektem vzteku.¹³

12 Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

13 Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

1.4 Historický vývoj výchovy ve volném čase

Nárůst volného času na úkor práce je jedním z hlavních rysů raného vývoje společnosti. Důvodem může být vědecký pokrok, který nám umožnil zefektivnit zemědělství. Čímž měl člověk dostatek potravy a mohl se více věnovat dalším aspektům života, jako například volnému času.

Počátky výchovy ve volném čase v novodobé společnosti jsou spjaty s proměnami pracovních podmínek a životního stylu obyvatel po skončení třicetileté války. Tehdy začal dlouhodobý proces uvolňování života člověka od domova jako stálého místa pobytu, bydliště, pracoviště i místa trávení volného času. V průběhu 17. století si bohatí obyvatelé města začali budovat první čistě rekreační obydlí. Ve městech také vznikaly kluby (první ve Velké Británii v roce 1693)¹⁴, kavárny a spolky. Oddělování bydliště a pracoviště od místa trávení volného času začalo převážně od první poloviny 19. století. Příslušníci dělnictva na základě rozvoje moderního strojního průmyslu usilovali o postupné zkracování pracovní doby, která tvořila podstatnou část dne a celého života dospělých a někdy i mládeže a dětí. Cílem bylo získat dostatek času na regeneraci pracovní síly a pak také na sebevzdělávání, rozvoj zájmů, na sociální a veřejnou činnost. Začaly se objevovat vzdělávací, hudební, divadelní, tělovýchovné nebo turistické aktivity. Pořádaly se výlety, slavnosti a shromáždění. Tento vývoj oslaboval časovou převahu pracovní doby nad sférou volného času. Díky sdružení dospělých i mládeže, osvědčených pedagogů, lékařů a veřejných pracovníků se rozvíjely nové druhy činností. Již na začátku se vymezily dva hlavní způsoby vzniku a fungování, které přetrvaly do současnosti. Zpočátku to byly aktivity a zařízení určené pouze pro dospělé. Ty postupem času ale stále více svou pozornost obracely také na mládež a děti. Jako příklad můžeme uvést tělovýchovné a později sportovní činnosti, hřiště, cvičiště, tělocvičny, které se později stále rozvíjely a umožňovaly další pohybové aktivity. S postupujícím časem vznikala rovněž sdružení, která byla zaměřena pouze na děti a mládež. Ta pro ně vytvářela nový, specifický životní a výchovný prostor. „V Anglii to byla například sdružení mladých křesťanských mužů a žen YMCA a YWCA.“¹⁵ Začaly se také rozvíjet zařízení volného času dětí a mladých lidí. Sportovní kluby na školách, dětské

14 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

15 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

zahrádky pro pobyt na vzduchu, sdružení pro pohybové aktivity a další. Vlivem ekonomického a politického rozvoje se mohla sdružení a zařízení volného času vytvářet především v západoevropských zemích. V roce 1901 byl ve Francii přijat zákon o sdružování.¹⁶ Vývoj střední a východní Evropy byl v tomto směru opožděn. Na samém počátku vývoje byla tehdy tato oblast výchovy dětí a mládeže také v naší zemi.

1.4.1 Meziválečný vývoj

Ve dvacátých až třicátých letech 20. století vznikaly různé druhy institucí volného času pro děti a mládež. V západní a severní Evropě se tyto instituce rozvíjely v poněkud širším pojetí a v zásadě se rozdělily na dva typy, sdružení a zařízení. Iniciátory vzniku těchto institucí byli nejčastěji novátorsky jednající pedagogové. Tyto země začaly získávat zkušenosti v oblasti pedagogiky volného času a později je analyzovat, zobecňovat, teoreticky reflektovat a celospolečensky doceňovat. Příkladem mohou být počátky pedagogiky volného času v Německu během dvacátých let 20. století.¹⁷ Jinou funkci měla sdružení a zařízení pro trávení volného času dětí a mládeže v tehdejším Sovětském svazu. Tyto organizace byly úzce napojeny na politiku státu a jeho ideologii. Spíše než na komplexní rozvoj osobnosti cílily na loajalitu budoucího občana. Tento systém utvářel efektivní systém pro účinné výchovné a vzdělávací působení v zemi, kde panovala velká negramotnost a nízká životní úroveň. Pohybové aktivity v této době zaznamenaly pronikavý rozvoj právě především v zájmové sféře. Především proto, že se jednalo o oblast relativně svobodného rozhodování mladých lidí o své účasti na volnočasových aktivitách.

16 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

17 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

1.4.2 Poválečný vývoj

Po druhé světové válce se pohybové aktivity ve volnočasových institucích rozvíjeli ještě intenzivněji. Na obou stranách železné opony se mohutně navyšovala tělesná zdatnost obyvatelstva a to tím intenzivněji, čím reálnější se jevil další válečný konflikt. Vznikaly nové typy institucí, stávající se rozšiřovaly a navyšovaly svůj dosah na další věkové, sociální a zájmové skupiny dětí a mládeže. Také stále více získávaly významné postavení a prestiž v životě obyvatel.

Rozvoj institucí, které se zaměřovaly na rozvoj pohybových dovedností, výrazně podporoval stát, který zajistil legislativní opatření včetně potřebných zákonů. V Sovětském svazu pokračoval vývoj v návaznosti na předválečné období. Podobný vývoj byl samozřejmě i v dalších socialistických zemích. Krom domů dětí a odborných zájmových stanic, vznikala při školách také denní zařízení pro děti a mládež (školní kluby a družiny). Specifickými se stávaly lidové školy umění. I u nás se začaly vytvářet školy s celodenní péčí a školy-internáty, které měly za úkol vyplnit veškerý volný čas svých žáků. Nejvíce se u nás uplatnily domy dětí a mládeže a pionýrské oddíly, které byly otevřené a přístupné všem dětem a mladým lidem. I přes omezené možnosti mezinárodní spolupráce se soutěžilo v mezinárodních sportovních soutěžích disciplínách. Na obou stranách probíhal vývoj volnočasových institucí podobně. „*Společné rysy vývoje podpořily také dokumenty mezinárodního společenství (např. Deklarace dětských práv OSN z 20.11.1959).*“,¹⁸

1.4.3 Sedmdesátá a osmdesátá léta 20. století

Tato léta jsou v západoevropských zemích charakterizována životními problémy mladé generace (krize rodiny, drogové závislosti, klesající zájem o členství ve sdruženích, xenofobní nálady apod.).¹⁹ To si vyžádalo zvýšení pozornosti k sociálním problémům mládeže. V této době sílila touha mladých lidí se osamostatnit od rodiny. Rovněž vznikala alternativní hnutí. V této době se stát snažil koncipovat a realizovat komplexní politiku vůči mladé generaci. A své úsilí promítal i do mezinárodních

18 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

19 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

aktivit. Rozvoj sdružení pokračoval rozšiřováním dosavadních sítí, vznikem nových typů a důrazem na sociální dimenzi jejich působení. Přesto stále nebyl dostatek nových hřišť, sportovišť, kluboven apod., proto se jejich budování stávalo součástí dlouhodobého plánování rozvoje měst a jejich prostředí.²⁰ Rozvoji pomáhala decentralizace na nižší články samosprávy a zvýšení pravomocí obcí. Proto se v tomto období začaly vytvářet první rady dětí a mládeže v obcích.

Ve střední a východní Evropě se především rozšiřovaly sítě dosavadních typů zařízení, zejména školních družin a klubů, domů pionýrů a mládeže, lidových škol umění a jejich obdob. Díky péči společenských organizací dospělých se začaly rozšiřovat dětské prázdninové tábory. Další pokusy o budování drobných zařízení v místě bydliště měly časově nebo místně omezený rozsah a spíše stagnovaly. Od osmdesátých let se začaly výrazněji projevovat některé negativní vlivy nedostatečné organizace volného času v naší zemi (drogy, AIDS, xenofobie). Zatím ale nebyly tak intenzivní jako v západních zemích, takže jim sdružení nevěnovala takovou pozornost.

1.4.4 Devadesátá léta 20. století

V této době se evropská společnost začala výrazně proměňovat. Zanikla bipolarita uspořádání na evropském kontinentu a zintenzivnila se mezinárodní spolupráce. Společným východiskem se počátkem tohoto období stala Úmluva o právech dítěte (OSN, New York, 20.11.1989).²¹

U nás se volnočasové organizace rozšiřovaly, dosavadní organizace se staly pouze jedním z mnoha subjektů v této oblasti. Vznikala nová sdružení jako Duha, která byla zaměřená především na výchovu vztahu k přírodě. Dosavadní typy volnočasových zařízení ale pokračovaly i nadále v běhu. Nově se pozornost zaměřila na spontánní činnosti a především ve sportu se vytvářely vztahy spolupráce a podpory pro lepší rozvoj pohybových dovedností dětí a mládeže. Zvýšila se mezinárodní spolupráce a výměna informací a zkušeností mezi trenéry a

20 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

21 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

pedagogickými pracovníky. Uplatňoval se princip učit se od ostatních, ale vycházet z vlastních podmínek a potřeb a současně vlastní zkušenosti předávat ostatním. Tento vývoj nepřinesl pro volnočasové instituce pouze pozitivní výsledky, ale také zátěž v podobě nových problémů. Zařízení musí reagovat na rozpory uvnitř mladé generace (chronická nezaměstnanost, negativní závislosti, jednostranně konzumně zaměřené chování).²²

Sdružení i zařízení pro volný čas prokazují svou funkčnost, schopnost reagovat na aktuální potřeby společnosti a výchovy mladé generace. Rozvoj jejich sítí a funkcí podporuje stát a jeho orgány, obce, občanská sdružení dospělých i celá společnost. Rostoucí rozsah jejich působení na výchovu dětí ve volném čase i požadavky společnosti na životní připravenost dětí a mládeže ve složitých podmínkách globalizace vyžadují, aby jejich dalšímu rozvoji byla nadále věnována trvalá a účinná pozornost.²³

22 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

23 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

1.5 Zařízení pro zájmové vzdělávání

K realizaci zájmových činností dětí a mládeže slouží rozvětvený systém školských zařízení pro vzdělávání a výchovu ve volném čase. V České republice jsou to především tyto instituce:

- **školní družiny** – pracují převážně s dětmi prvního stupně základní školy. Hlavními funkcemi jsou zejména funkce výchovná, zdravotní a převážně sociální, jelikož toto zařízení zajišťuje bezpečnost dětí, když jsou rodiče v zaměstnání. Vzhledem k věku dětí, které se v družině vyskytují, je kladem důraz na velkou šíři zájmů a uspokojení velké potřeby pohybu.
- **školní kluby** – pracují s žáky druhého stupně základní školy. U dětí této věkové skupiny se vychází z větší samostatnosti a jejich specializovanější zájmové činnosti. Mohou pracovat plně na principu dobrovolnosti. Oproti školním družinám ustupuje do pozadí funkce sociální. Hlavní náplň těchto klubů je v zájmové činnosti – v kroužcích, souborech, tělovýchovných oddílech a další nabídce spontánních aktivit.
- **základní umělecké školy** – poskytují uplatnění zejména dětem, mládeži i dospělým s hudebním, hudebně-pohybovým, výtvarným a literárně-dramatickým nadáním. Je zde úzká specializace v esteticko-výchovné oblasti. Dalším důležitou součástí je jejich příprava dětí na budoucí studium na střední či vysoké škole.
- **střediska pro volný čas dětí a mládeže a stanice zájmových činností** – jsou to zařízení, která jsou určena na realizaci specializovaných zájmových činností pod odborným pedagogickým vedením. Věnují se pravidelným aktivitám v kroužcích, soutěže pro talentované děti, prázdninové tábory, aktivity na hřištích a v hernách. Umožňují účastnit se dětem, rodičům s dětmi i dalším možným zájemcům.
- **jazykové školy** – plní funkci převážně v oblasti výuky cizích jazyků a rozvoje komunikace.
- **domovy mládeže** – slouží k výchovné péči, ubytování a stravování převážně studentů středních škol, kteří vzhledem ke vzdálenosti mezi trvalým bydlištěm

a školou nemohou denně dojíždět. Krom přípravy na vyučování je dalším důležitým úkolem vést žáky a studenty k plnohodnotnému využívání volného času formou zájmových činností.

- **dětské domovy** – jsou zařízení, které mají specifické postavení. Důležitým úkolem této instituce je dbát na hodnotné využívání volného času a na rozvoj a kultivaci zájmu dětí a mládeže. Věková skupina dětí, která je umístována do dětských domovů, je ve věku od 3 do 18 let. Důležitým aspektem je, aby se děti snažily využít volný čas podobně, jako děti žijící v rodinách.
- **círky a náboženská společenství** – tyto organizace mají činnost zaměřenou především na výchovu dětí v době mimo vyučování, kterou realizují v duchu náboženských myšlenek.

Mimo uvedená zařízení se na vyplnění volného času mládeže podílí také různá občanská sdružení, tělovýchovné a sportovní organizace nebo kulturní a osvětová zařízení. Kromě státních a církevních zařízení je volný čas dětí a mládeže rovněž ovlivňován komerčními institucemi, například cestovními kancelářemi, zábavními středisky, hernami, diskotékami a podobnými zařízeními. Tyto instituce mohou působit pozitivně i negativně. Mnohdy podporují nežádoucí způsoby trávení volného času.

1.6 Prevence sociálně patologických jevů

Na dnešní mládež číhá v moderním světě mnoho nástrah, proto je cílem výchovy vybavit děti potřebnými kompetencemi, znalostmi a dovednostmi tak, aby si věděli rady ve všech životních situacích, které je mohou potkat. Mezi hlavní problémy patří zejména drogové závislosti, gamblerství, nesnášenlivost nebo agresivita²⁴ Jedná se o dlouhodobý společenský problém, proto je třeba na něho reagovat co nejdříve. Mezi mládeží jsou skupiny dětí, u nichž je riziko vzniku sociálně patologické činnosti větší, jedná se zejména o tyto skupiny:

- děti bez většího zájmu o konkrétní činnost
- děti, které navštěvují různé zájmové organizace na přání rodičů, ale nechťejí je navštěvovat
- děti s genetickou predispozicí
- děti ze sociálně narušeného prostředí

Ve většině výchovných organizacích se klade důraz na primární prevenci sociálně patologických jevů. Jedná se především o:

- šikanu, rasismus, vandalismus
- užívání návykových látek
- záškoláctví
- kriminalitu a delikvenci
- netolismus (virtuální drogy, gamblerství)

Pedagogové mají v tomto směru značnou zodpovědnost, jelikož mohou rozpoznávat příznaky tohoto chování a včasně intervenovat i při zjištění dalších negativních jevů jako jsou například domácí násilí, týrání, sexuální zneužívání, poruchy přijímání potravy atd. Základem je výchova ke zdravému životnímu stylu, k osvojování pozitivního sociálního chování a k zachování integrity osobnosti.²⁵ Dalším důležitým momentem je kvalitní zájmová činnost, která jejím účastníkům přinese autentické zážitky a kladné emoce z nich.

24 Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

25 Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

Ve výchovných programech se klade důraz na prevenci, které je pojímána podle stupně ohrožení:

- nespecifická primární prevence – zahrnující aktivity, které podporují zdravý životní styl a osvojení pozitivního chování díky volnočasovým aktivitám.
- specifická primární prevence – cíleně se zaměřuje na prevenci a omezení výskytu různých forem rizikového chování dětí.
- všeobecná prevence – snaží se cílit na standardní populaci, u které nebylo zjištěno rizikové chování.
- Selektivní prevence – snaží se cílit na žáky, u kterých je možnost zvýšeného vzniku rizikového chování.
- indikovaná prevence – je cílena na jednotlivce i skupiny, kterých se již vyskytlo rizikové chování, buď ve škole, nebo v rodině.²⁶

Hlavním nebezpečím je, že činnosti označené jako sociálně patologické jevy jsou zástupnými činnostmi prováděnými ve volném čase namísto žádoucích aktivit. Příkladem může být závislost na počítači, hrách či internetu. Některé hry mohou kompenzovat nastrádanou agresivitu, ale jejich hraní nesmí vyústit v závislost. Volnočasové aktivity mají pokud možno rozvíjet osobnost dítěte a naučit ho kvalitně využít svůj čas. Proto je potřeba dítěti nabídnout široký výběr volnočasových aktivit, nasměrovat ho k objeovávání vlastních dispozic a jejich rozvíjení. Také mu pomoci s rozvržením režimu dne, uvědoměním si vlastní hodnoty a s rozvojem zdravého sebevědomí. Pro prevenci sociálně patologických jevů můžeme vyjmenovat některé dílčí výchovně-vzdělávací cíle:

- snažit se vychovávat k odpovědnosti za svou osobu a své zdraví i sebevýchovu a podporovat správné rysy osobnosti
- nabídnout možnost výběru z vhodných zájmových aktivit a poskytnout náměty pro jejich naplnění, tyto usměrňovat a formulovat
- posilovat citové vazby a cvičit komunikační dovednosti
- posilovat schopnost nepodlehnout cizím negativním vlivům
- vést děti k odpovědnosti za své chování a naučit pravidlům společenskému chování

²⁶ Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

- vytvářet základy právního vědomí a respektovat zákony, uvědomovat si vlastní práva i povinnosti
- dbát o dodržování psychohygieny, naučit je antistresovým programům a posilovat autoregulační systémy²⁷

1.7 Pasivní trávení volného času

Přes nejlepší úmysly a výchovné záměry se můžeme setkat s některými nežádoucími jevy. Při jejich řešení bychom měli nejdříve zjistit příčiny nevhodného chování, jejich rozsah a následně najít řešení a přijmout potřebná opatření. Mnoho mladých lidí tráví spoustu času pasivně. V minulosti šlo převážně o sledování televize. V současné době je také problémem trávení času převážně na počítači, ať už brouzdáním na internetu nebo hraním počítačových her. U mladých lidí můžeme vidět současně zapnutou televizi a počítač, přičemž následně stíhají i komunikovat přes mobilní telefon, nebo hrát hry.

Odpočinek a jeho význam je velmi diskutované téma. Je velmi komplikované se kvalitně koncentrovat na více věcí najednou, tato činnost stojí velké množství energie a namísto k regeneraci mnohdy dochází k psychickému i fyzickému vyčerpání. Lze tedy říci, že činnosti, při kterých by mělo docházet k odpočinku, naopak při jejich kumulaci odčerpají spoustu energie.

Pasivní trávení volného času je příčinou hypokineze, jenž může zapříčinit celou řadu chorob. Do nemocí způsobených nedostatkem pohybu můžeme zařadit:

- obezitu a nadváhu
- kardiovaskulární onemocnění
- diabetes mellitus
- oslabení svalů
- řídnutí kostí a jiné

Prevencí těchto onemocnění je výše zmíněná pohybová aktivita, která je pro naše zdraví velmi důležitá. Pohybová aktivita je také velmi důležitou součástí zdravého životního stylu a základním požadavkem pro aktivní trávení volného času.

²⁷ Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

Kouření v dnešní době patří mezi jednu z hlavních příčin civilizačních onemocnění. Podobným problémem je pasivní kouření, které je stejně nebezpečné.²⁸ Kouření je úzce spojeno s určitým sociálním postavením ve skupině a zapadnutím do kolektivu. Velkým stimulem pro začínající kuřáky může být aktivní kuřák z řad blízkých rodinných příslušníků, převážně rodičů. Vysoké riziko vzniku návyku kouření je právě ve školním věku. Častým důvodem, vedoucím mladší generaci ke kouření, je si to prostě „zkusit“. Domnívají se, že mohou začít a skončit kdy chtějí a neberou v potaz zdravotní dopady. Po určité době pak cigaretu vynechají a objevují se abstinenční příznaky. Problémem je snadnější a rychlejší vznik závislosti, než u dospělých. Mladí si myslí, že je cigareta uklidní a odbourá jejich stres. Opak je ale pravdou. Tabák obsahuje nikotin, který se zařazuje do kategorie stimulantů.²⁹ Nikotin místo uklidnění je naopak příčinou zvýšení krevního tlaku a tepové frekvence. Kuřáka tedy neuklidňuje cigareta, ale spíše okolnosti, za kterých si ji vychutnává (ranní káva, pracovní pauza, posezení s přáteli apod.).

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje pasivní trávení volného času u mladých lidí, jsou drogy, mezi které zařazujeme celou řadu omamných látek ovlivňujících lidské tělo mnoha způsoby. Drogy se vyskytují v rostlinách, nebo se vytváří chemickými procesy.³⁰ Vznik drogové závislosti u člověka lze vytvořit během velmi krátké doby, a to fyzickými či psychickými návyky.

Proto je potřeba působit preventivně již mladém věku dítěte. Můžeme rozlišit prevenci primární, která je zaměřená především na celou populaci, převážně na tu, která není kriminálně riziková a ani narušená. Dalším stupněm je prevence sekundární, která zahrnuje především kriminálně rizikové jedince a skupiny, u kterých je zvýšené riziko, že se stanou nositeli závadové činnosti, nebo že se stanou jejichmi oběťmi. Posledním stupněm je prevence terciální, která pracuje s jedinci, kteří už jsou určitým způsobem negativními vlivy zasaženi. V tomto případě se tedy prevence zaměřuje na sociální prostředí, příčiny a podmínky vzniku závadového jednání a jeho recidivy. Jakýkoli přístup k problémům dětí a mládeže musí obsahovat nejlépe všechny tyto tři složky.³¹

28 Vepřovský, M. (2016). *Volnočasové aktivity žáků 2. stupně* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

29 Vepřovský, M. (2016). *Volnočasové aktivity žáků 2. stupně* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

30 Vepřovský, M. (2016). *Volnočasové aktivity žáků 2. stupně* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

31 Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

1.8 Pedagog, jako osobnost volného času mládeže

Pedagogickým pracovníkem je osoba, která vykonává přímou vyučovací, výchovnou, speciálně-pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost. Jsou jimi učitelé, vychovatelé, pedagogové volného času, speciální pedagogové, psychologové, asistenti pedagoga, trenéři atd. V oblasti výchovy ve volném čase můžeme mluvit především o pedagogovi volného času a vychovateli. První působí zejména v domech dětí a mládeže a ve stanicích zájmových činností. Vychovatelé naopak působí v ubytovacích zařízeních typu domovy mládeže, škola v přírodě, zařízení pro ústavní výchovu atd.

Z hlediska významnosti a společenského ocenění se projevuje tendence vyššího hodnocení učitelské profese. Naopak některé pedagogické profese jsou poněkud podhodnocené. Morální a ekonomické ohodnocení pedagoga je poněkud v rozporu. Každá z oblastí výchovy má své zvláštnosti. Můžeme například porovnat rodinnou výchovu, školní vyučování a výchovu ve volném čase. Výchova v rodině je neformální a styly výchovy se v jednotlivých rodinách liší. U rodičů se nepředpokládá pedagogické vzdělání. Nejdůležitější jsou v tomto směru pozitivní emocionální vztahy mezi dětmi a rodiči.³²

Výchovně vzdělávací proces ve škole má naopak formální charakter, stejně jako osobnost učitele. Plnění požadavků školy a učitele má pro žáky formu povinnosti. Předpokladem pro práci učitele je odpovídající vzdělání.

Výchova ve volném čase je označována jako neformální. Můžeme v ní nalézt rysy z obou předchozích. Hlavním znakem je dobrovolnost účasti na výchovných činnostech. Proto je osobnost pedagoga spíše neformální a ten musí imponovat spíše jako osobnost a umět mládež motivovat k činnostem.

Požadované osobnostní charakteristiky pedagogů volného času jsou zejména tyto:³³

- pozitivní osobnost, optimismus, převaha kladných emocí
- komunikativnost, dovednost verbálního i neverbálního projevu, umění naslouchat
- pozitivní vztah k dětem, dospívajícím, seniorům, opravdový zájem o jejich osudy, radost ze vzájemného kontaktu
- odolnost, zvládání náročných situací, stabilita a nekonfliktnost

32 Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

33 Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

1.8.1 Profesní příprava pedagogů volného času

Vychovatelé a pedagogové volného času mohou získat potřebnou kvalifikaci různými způsoby, k těm základním patří:

- vysokoškolským studiem uvedených oborů podle zákona o pedagogických pracovnících nebo studiem sociální pedagogiky
- vysokoškolským studiem pedagogiky
- studiem na vyšší odborné škole se zaměřením na uvedené obory
- studiem na střední škole ukončeným maturitou se zaměřením na uvedené obory (střední pedagogické školy)
- studiem na střední škole ukončeným maturitou, vyšší odborné škole nebo vysoké škole nepedagogického zaměření doplněné vzděláním v programu celoživotního vzdělávání se zaměřením na uvedené obory

Získání kvalifikace vychovatele nebo pedagoga volného času studiem některého z učitelských oborů je diskutabilní. V těchto oborech často není pedagogika volného času zařazována, nebo jen v malé míře. Výchovné působení je značnou měrou určeno kvalitou vztahu mezi vychovávaným a vychovávajícím a má své zvláštnosti, ze kterých vyplývají i specifika pedagogické komunikace.³⁴ U pracovníků v sektoru volnočasových aktivit se klade důraz především na tvořivost, iniciativnost, zvládnutí náročných situací, smysl pro hru a samozřejmě dobrý vztah k dětem.

1.9 Možnosti diagnostiky pohybové aktivity

Každý trenér, učitel nebo pedagogický pracovník určitým způsobem usiluje o zlepšení dovedností a také fyzické zdatnosti svých svěřenců v době konání pohybové aktivity, kterou vede. Proto si každý z nich jednou položí otázky jako:

- Jak mohu zjistit, zda došlo ke konkrétnímu zlepšení?
- Jak jsou na tom výkonnostně moji svěřenci v porovnání s ostatními?
- Jakou úroveň zdatnosti, kondice a dovedností mají moji svěřenci?

³⁴ Hájek, B., Břetislav, H., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

Odpověď na tyto otázky můžeme nalézt díky diagnostice. U pohybové aktivity se diagnostika zaměřuje především na:

- rozvoj motorických schopností – (rychlosti, vytrvalosti), při kterých je požadovaný pohybový úkol řešen provedením konkrétní pohybové činnosti jako skoku, běhu.
- zvládnutí motorických dovedností – (kotoulu, hodů), u kterých můžeme pozorovat stupeň osvojení té dané konkrétní dovednosti.
- zvládnutí komplexního pohybového projevu – (hodnocení hry v utkání), u kterého se jedná o nejméně přesné vymezení určitého okruhu činností. Můžeme zde nalézt současně nároky na schopnosti i dovednosti či psychický stav.³⁵

1.9.1 Objektivní metody

Přesné metodiky jsou složité a drahé, takže se používají jen výjimečně a převážně pro výzkumné účely. Metody, které se používají v praxi, jsou sice levné a jednoduché, ale musíme kalkulovat s jejich určitou nepřesností. Krokoměry jsou nejjednodušším zařízením, výstupem je pouze počet kroků, nelze je použít k výpočtu vydané energie v kcal. Akcelerometry a elektronické pohybové senzory zaznamenávají pohyb přesněji v několika rovinách, ale údaje o intenzitě pohybu jsou také velmi nepřesné. Možné je i monitorování tepové frekvence, ale pokud sledujeme pouze ji, nemůžeme odlišit její zvýšení vlivem jiných podnětů, než je pohybová aktivita např. stresem. Poslední trendy využívají kombinaci akcelerometrů s údaji o tepové frekvenci, která může při pohybu být indikátorem jeho intenzity.

1.9.2 Subjektivní metody

Standartním příkladem jsou záznamy, jakýsi deník všech pohybových aktivit s výpisem jejich druhu a trvání, který si jedinec vede. Tato metoda je přesnější než pouhý odhad a zmenšuje se riziko zkreslení údajů odhadem, ale na druhou stranu je to náročnější pro jedince, na kterém se provádí testování. Pokud využijeme metodu

³⁵ Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

písemných dotazníků bez osobního kontaktu, musíme počítat s do určité míry nepřesnými údaji, převážně v nadhodnocení údajů o čase a intenzitě.

Dotazníky můžeme využívat z různých úhlů pohledů, jednak z hlediska sledovaného období, nebo dle sledovaných aktivit. Pokud vezmeme v úvahu sledované období, musíme počítat s tím, že čím více zobecníme naše údaje v čase (obvyklý týden, měsíc, rok), tím větší nepřesnosti dosáhneme ve výsledku. Z hlediska přesnosti je lepší sledovat právě uplynulé období, které se periodicky opakuje, nejlepší variantou je týden. Musíme ale počítat s tím, že na nepřesnosti se podílí různé faktory jako roční období, výjimečné události, počasí nemoc apod. Podobným způsobem se mohou dotazníky lišit i záznamem různých aktivit. Můžeme sledovat celý den se spánkem, nebo pouze čas, který trávíme pohybovými aktivitami a to buď všemi, včetně pracovních aktivit nebo pouze mimopracovních. Do dotazníků můžeme zapsat údaje o druhu činností, její intenzitě dle pocitů subjektu (zadýchání, zapocení). Dále to je časový údaj o době těchto činností. Finálním výstupem pak může být například energetický výdej (celodenní, celotýdenní nebo energetický výdej při pohybových aktivitách nebo pouze časový údaj o době strávené při pohybu. Nejvhodnější periodický časový interval pro anketní šetření formou dotazníku je zpravidla týden.

2 CÍL, VĚDECKÉ OTÁZKY, ÚKOLY PRÁCE

V této části definuji cíl práce, dále uvádím formulaci výzkumných otázek, také představuji úkoly práce a způsob jakým probíhalo dotazníkového šetření, které jsem využil jako hlavní prostředek k získání potřebných odpovědí.

2.1 Cíl

Hlavním cílem je zmapovat volnočasovou pohybovou aktivitu žáků na 2. stupni Základní školy Sezemice. Dílčími cíli je zmapovat, jakým aktivitám se nejčastěji žáci věnují, jaká je jejich motivace k pohybovým činnostem a vyvodit konkrétní doporučení pro sledovanou základní školu. Dále pak zjistit jaká je nabídka volnočasových pohybových aktivit na ZŠ Sezemice.

2.2 Výzkumné otázky

Zmapováním volnočasových aktivit na ZŠ Sezemice lze odpovědět na výzkumnou otázku:

VO1: Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro žáky na Základní škole Sezemice?

Z dotazníkového šetření lze získat odpovědi na výzkumné otázky:

VO2: Jaká je motivace dětí pro trávení volného času pohybovou aktivitou?

VO3: Uvědomují si žáci důležitost dostatečné pohybové aktivity pro jejich zdravý vývoj?

VO4: Vnímají děti svou pohybovou aktivitu ve volném čase jako dostatečnou?

VO5: Jaké aktivity jsou největší konkurencí pro pohybovou aktivitu?

VO6: Kolik času žáci pohybové aktivitě ve volném čase věnují?

2.3 Úkoly práce

1. Prostudovat dostupnou odbornou literaturu.
2. Realizovat dotazníkové šetření zaměřené především na děti z 2. stupně Základní školy Sezemice.
3. Zmapovat nabídku volnočasových aktivit pro děti ze Základní školy Sezemice.
4. Zhodnotit výsledky analýzy dotazníkového šetření a porovnat je ve stěžejních bodech s výsledky Národní zprávy o zdraví a životním stylu dětí a školáků a stanovit závěr a doporučení pro praxi.

3 METODIKA PRÁCE

V této části práce především charakterizují výzkumný soubor, průběh dotazníkového šetření, metody a konkrétní způsob sběru dat a také způsob zpracování dat.

3.1 Charakteristika souboru

Výzkumný soubor se skládal výhradně ze žáků Základní školy Sezemice. Celkem se do dotazníkového šetření zúčastnilo 248 respondentů ve věku 10 až 15 let. Do tohoto věkového rozpětí spadají žáci z posledního ročníku prvního stupně a celý druhý stupeň ZŠ, tedy 5. až 9. třída. Z celkového počtu žáků bylo 53 % dívek a 47 % chlapců. Počet obou pohlaví byl tedy rovnoměrně rozložený, přičemž mírně vyšší počet byl na straně dívek.

Žáci se v tomto věku nachází ve velmi důležitém období svého života. Formuje se především okruh zájmů. Psychické i fyziologické změny, které v tomto věkovém rozmezí probíhají, mají zásadní vliv nejen na volbu pohybové aktivity, ale i na způsob trávení volného času jako celku. Návyky získané v tomto období jednice často provázejí až do dospělosti. Vztah k pohybu hraje v tomto věku velkou roli. Množství a druh pohybové aktivity má vliv na zdravý vývoj jednice. Právě v tomto období je zásadní vytvořit kvalitní podmínky a možnosti pro pohybové aktivity dětí.

3.2 Charakteristika ZŠ Sezemice

Základní škola Sezemice se nachází v obci Sezemice 7 kilometrů od centra Pardubic. Sezemice mají 3 945 obyvatel (aktuální k 1. 1. 2019). Škola má každoročně přibližně 500 žáků. Základní škola Sezemice je organizována jako úplná základní škola, její moderní historie se datuje od 1. 7. 1994. Jedná se o jedinou spádovou školu pro více než 20 obcí a téměř polovina žáků pravidelně dojíždí. Základní škola Sezemice má dlouhodobě výborné výsledky vzdělávání, což potvrzuje jak výsledek národního testování SCIO, tak skvělé výsledky přijímacího řízení na střední školy. Škola disponuje množstvím kvalitních sportovišť.

3.3 Organizace výzkumu

Pro získání informací byl vytvořen dotazník sestavený pro potřeby tohoto výzkumu a zaměřený na pohybovou aktivitu dětí. Konstruován byl tak, aby poskytl odpovědi na stanovené výzkumné otázky.

Finální šetření probíhalo v průběhu září a října roku 2019, formou dotazníku v papírové podobě, který byl třídními učiteli předán žákům na začátku vyučovací hodiny. Cílem bylo obsáhnout co největší počet žáků v daném věkovém rozpětí, což se nakonec podařilo. Vzhledem k tomu, že vyplňování dotazníků probíhalo v hodině, byl konečný počet respondentů vyšší, než původní předpoklad. Celkem dotazník plnohodnotně vyplnilo 248 žáků. Celkový počet dotazníků předaných vedení školy byl 260. Toto množství mělo pokrýt celkový počet žáků ve stanoveném věkovém rozpětí. Žákům pak bylo předáno 253 dotazníků, z nichž 5 bylo následně vyřazeno z důvodu neúplného vyplnění. Návratnost dotazníků vůči počtu oslovených respondentů byla tedy 100%. Pro účely vyhodnocení bylo použito 98 % navracených dotazníků.

Nabídka volnočasových pohybových aktivit byla převzata ze školního systému, který slouží pro přihlašování žáků na tyto aktivity. Nabídka je aktuální pro školní rok 2019/2020. Do této nabídky byly započítány i volnočasové pohybové aktivity, které pro ZŠ Sezemice zajišťuje agentura Kroužky východní Čechy, na půdě školy.

3.4 Metody sběru dat

Pro výzkum jsem jako hlavní metodu získávání dat zvolil dotazníkové šetření. Následně jsem také zmapoval nabídku volnočasových aktivit na ZŠ Sezemice. Získaná data jsem ve stěžejních bodech porovnal s výsledky uvedenými v Národní zprávě o zdraví a životním stylu dětí a školáků (dále označované také zkratkou HBSC).

Dotazník (příloha 1) byl zcela anonymní a obsahoval celkem 23 otázek. 27 % otázek bylo polouzavřených, sestavených jako výběr z možností s textovou odpovědí, nebo jako výčtová otázka s textovou odpovědí. Zbývajících 73 % otázek bylo vzhledem k potřebě přesných a jednoznačných odpovědí formulováno jako uzavřené. Jejich formulace byla vytvořena tak, aby poskytly odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky.

Zmapování nabídky volnočasových pohybových aktivit na ZŠ Sezemice bylo provedeno nahlédnutím do školního systému, který slouží pro přihlašování žáků na tyto aktivity a je volně přístupný všem zájemcům z řad žáků školy.

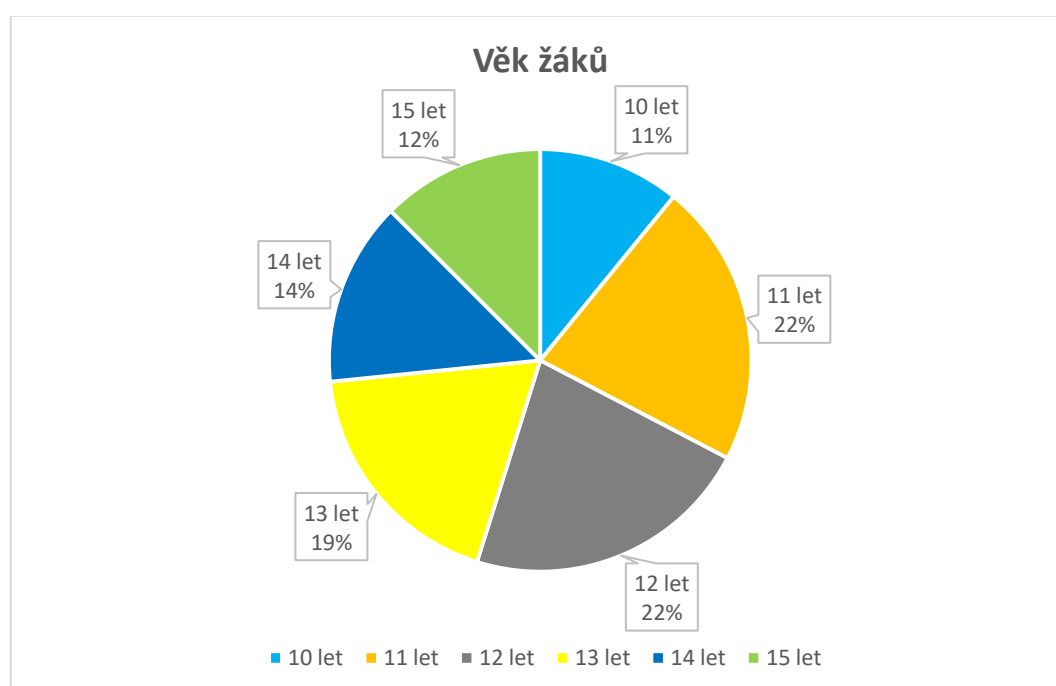
3.5 Metody zpracování dat

Pro vyhodnocení výsledků z dotazníků a jejich následné vyjádření byly použity základní matematické postupy. V případě procentuálního vyjádření především trojčlenka s přímou úměrností. Získaná data jsou nadále interpretována s pomocí základů popisné statistiky. Nominální znaky slouží především k popisu zkoumaného souboru. K interpretaci byly také využity znaky ordinální, intervalové a poměrové. Pro usnadnění zpracování dat byly využity nástroje pro prezentaci dat s automatickým výpočtem například v Excelu. Základní hodnotou byl celkový počet respondentů a to především u otázek uzavřených. Od něj se následně odvíjel počet odpovědí u jednotlivých možností konkrétní otázky. V případě výčtové otázky s textovou odpovědí se za základní hodnotu považuje celkový součet všech odpovědí. Data uváděná v procentech jsou vždy zaokrouhlena na celá nebo desetinná čísla tak, aby zůstala zachována jejich výpovědní hodnota a pro daný graf vždy stejným způsobem.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této části práce dochází k vyhodnocení a především prezentaci získaných dat z dotazníku. Data jsou prezentována prostřednictvím grafů. Každý graf se věnuje konkrétní otázce z dotazníku a je zde uveden i jeho rozbor. V další části následuje porovnání výsledků výzkumu ve vybraných bodech, se závěry Národní zprávy o zdraví a životním stylu dětí a školáků. Následně také představují nabídku volnočasových aktivit na ZŠ Sezemice.

4.1 Vyhodnocení dotazníků

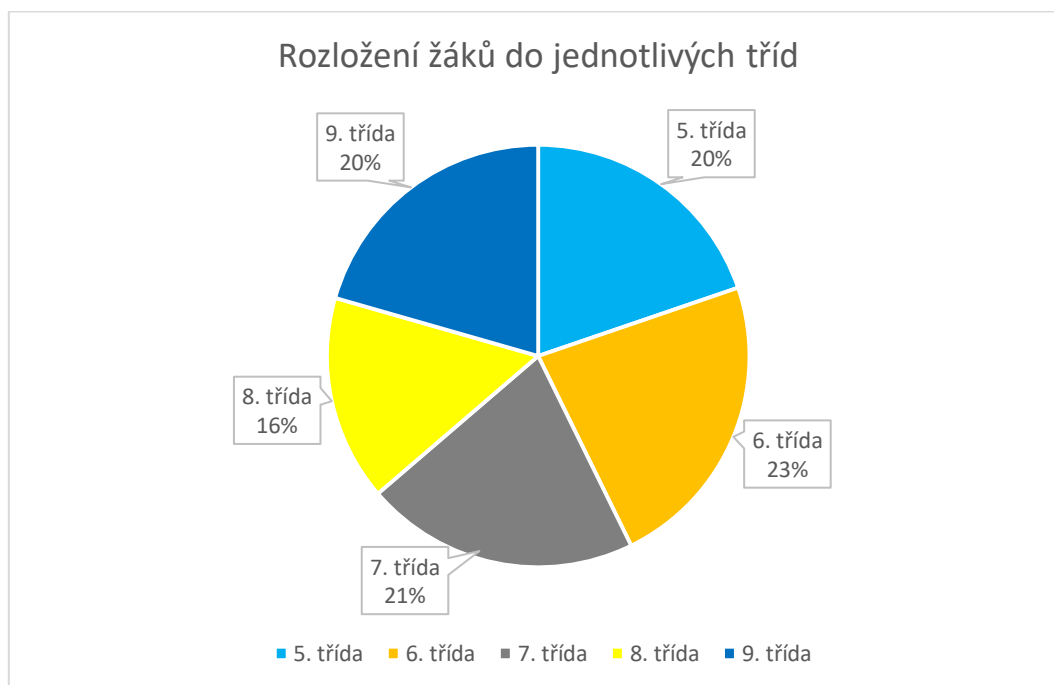


věk	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let
počet žáků	27	54	55	46	35	31

Graf 1 – Věk respondentů

Z grafu 1 vyplývá věkové rozložení respondentů. Výzkum probíhal na souboru žáků ve věku 10 až 15 let. Největší počet respondentů byl ve věku 11 a 12 let, tyto věkové kategorie dohromady tvoří 44 % celkového počtu respondentů. Nejnižší počet respondentů je naopak ve věku 10 let a tvoří pouze 11 %. Na spodní hranici věkového rozpětí se nachází pouze 27 žáků. Rozložení jednotlivých věkových kategorií není zcela rovnoměrné. Nejpočetnější skupina má dvojnásobný počet žáků oproti nejméně zastoupené skupině. Toto nerovnoměrné rozložení je zajímavé, ale na výsledek výzkumu nemá vliv. Standardně se v jedné třídě nacházejí žáci ze dvou

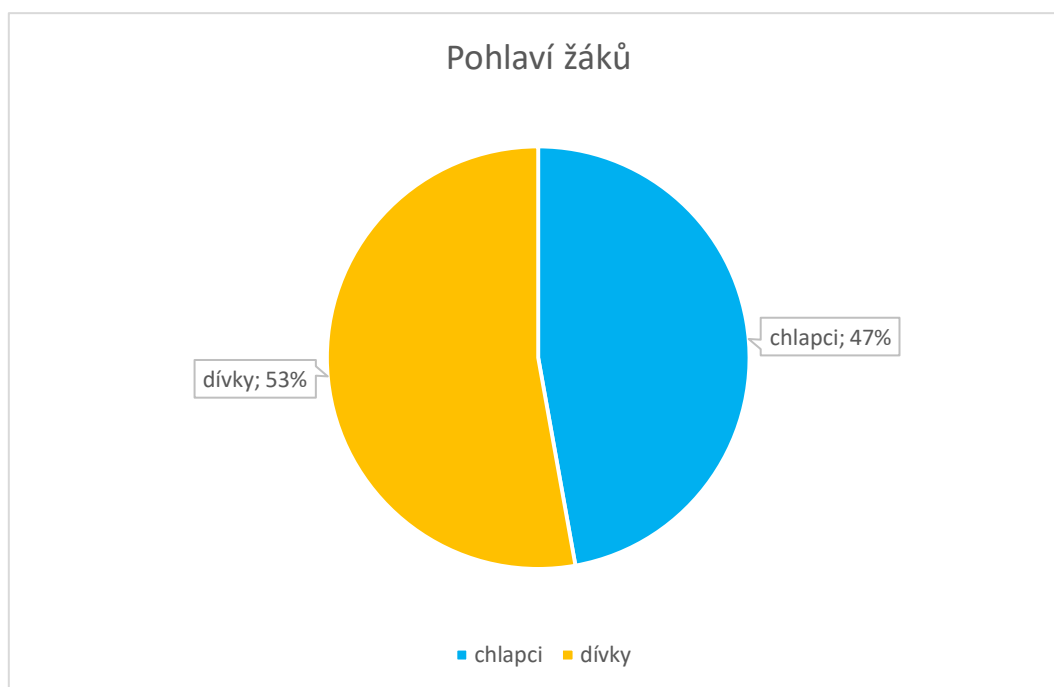
věkových kategorií. Důležité je především dostatečné zastoupení všech zkoumaných věkových kategorií, které je srovnatelné a má tak vypovídající hodnotu.



třída	5. třída	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída
počet žáků	49	57	52	39	51

Graf 2 – Počet žáků ve třídách

V grafu 2 je dobře patrné rozložení žáků do jednotlivých tříd. Na Základní škole Sezemice jsou v každém z těchto ročníků dvě třídy. Naplněnost tříd je relativně vysoká, ale na výsledek výzkumu nemá vliv. Největší počet žáků navštěvuje 6. třídu a tvoří 23 % z celkového počtu. Naopak nejméně žáků navštěvuje 8. třídu, do které chodí 16 % dětí. Rozdíl mezi 6. ročníkem a 8. ročníkem tvoří 18 žáků. Je to výrazný rozdíl, který ovšem kopíruje populační vývoj ve spádových obcích. Tento výsledek není ovlivněn počtem respondentů a plně reflektuje skutečný stav. Takto výrazný pokles je patrný pouze v 8. ročníku. Ostatní ročníky jsou početně daleko více vyrovnané a shodně se pohybují v rozpětí 20 – 23 %. Naplněnost 8. ročníků reflektuje také počet žáků v kýženém věku, který je patrný z předcházejícího grafu 1. Je zde tedy zřejmá korelace mezi nižším počtem žáků ve věku 14 let a naplněností 8. ročníku, kam takto staří žáci nejčastěji spadají.

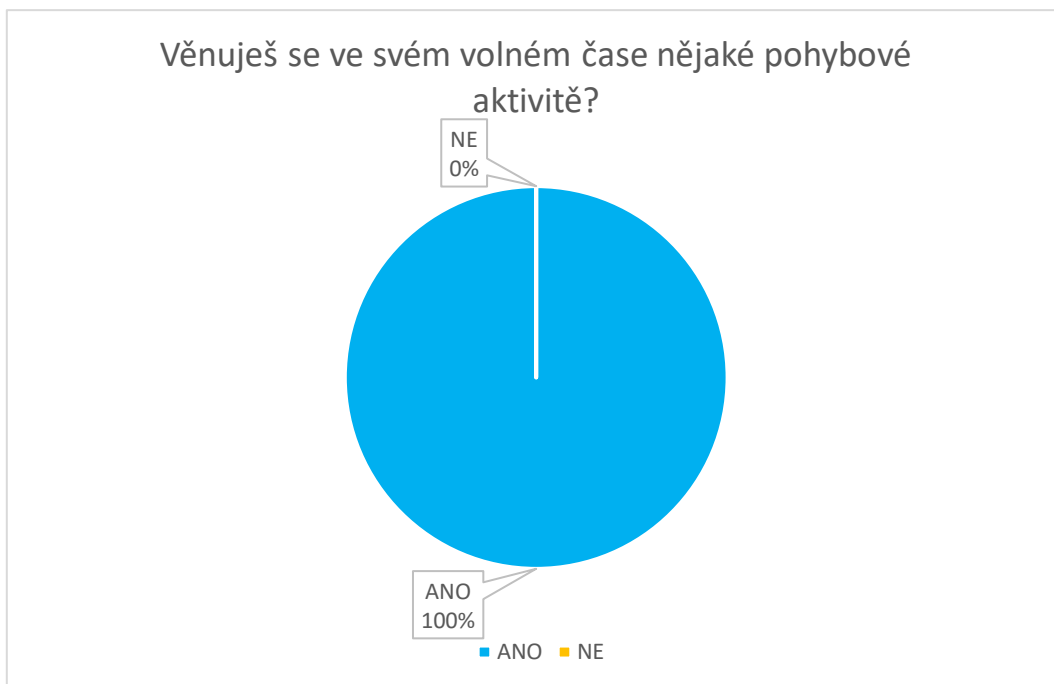


pohlaví	dívky	chlapani
počet žáků	131	117

Graf 3 – pohlaví respondentů

V grafu 3 je uvedeno genderové rozložení respondentů dotazníkového šetření. Z výsledků vyplývá, že počet chlapců a dívek je podobný. Ve zkoumaném vzorku se nachází 131 dívek, což tvoří 53 % z celkového počtu a 117 chlapců, což tvoří 47 % z celkového počtu. Podle dat Českého statistického úřadu v tomto věkovém rozmezí „v populaci České republiky tvoří dívky 48,7 % z celkového počtu a chlapci 51,3 % z celkového počtu“³⁶. Ve výzkumném souboru je patrný opačný trend oproti celkovému stavu v České republice. Odchylna je však v normě a odpovídá obecně platnému předpokladu, že populace je genderově rozdělena přibližně na polovinu.

³⁶ ČSÚ [Český statistický úřad]. *Zaostřeno na ženy a muže - 2018* [online graf]. 7.2.2019 [vid. 2019-01-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/zaostreno-na-zeny-a-muze-2018>

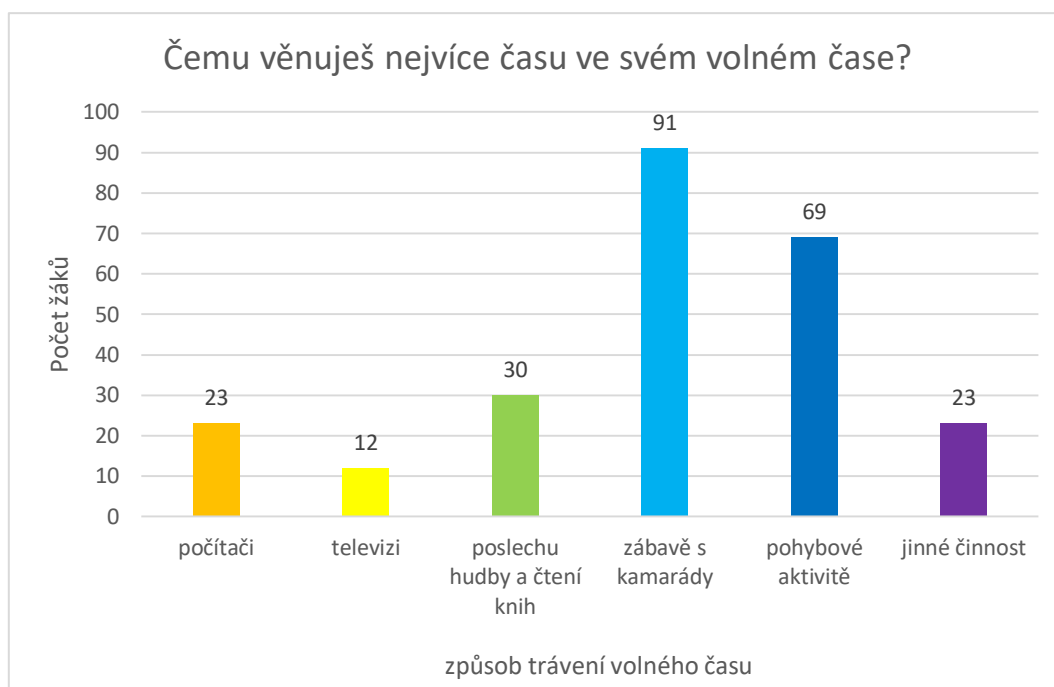


odpověď	ANO	NE
Počet žáků	248	0

Graf 4 – Pohybová aktivita ve volném čase

V grafu 4 je prezentována odpověď na otázku, zda se žáci ve svém volném čase věnují nějaké pohybové aktivitě. Pojem pohybová aktivita byl žákům přiblížen za pomoci následujícího vysvětlení: Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, při které jsi v pohybu a zvýší se ti srdeční frekvence (rychleji ti tluče srdce) můžeš se i zadýchat. Například běh nebo rychlá chůze, jízda na kole, bruslení, tanec, plavání, fotbal a další sporty a spoustu jiných aktivit.

100 % respondentů se ve svém volném čase věnuje nějaké pohybové aktivitě, celkem se jedná o 248 žáků. Výsledky ukazují, že všichni žáci ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu vykonávají, což je dobrým předpokladem pro zdravý vývoj.



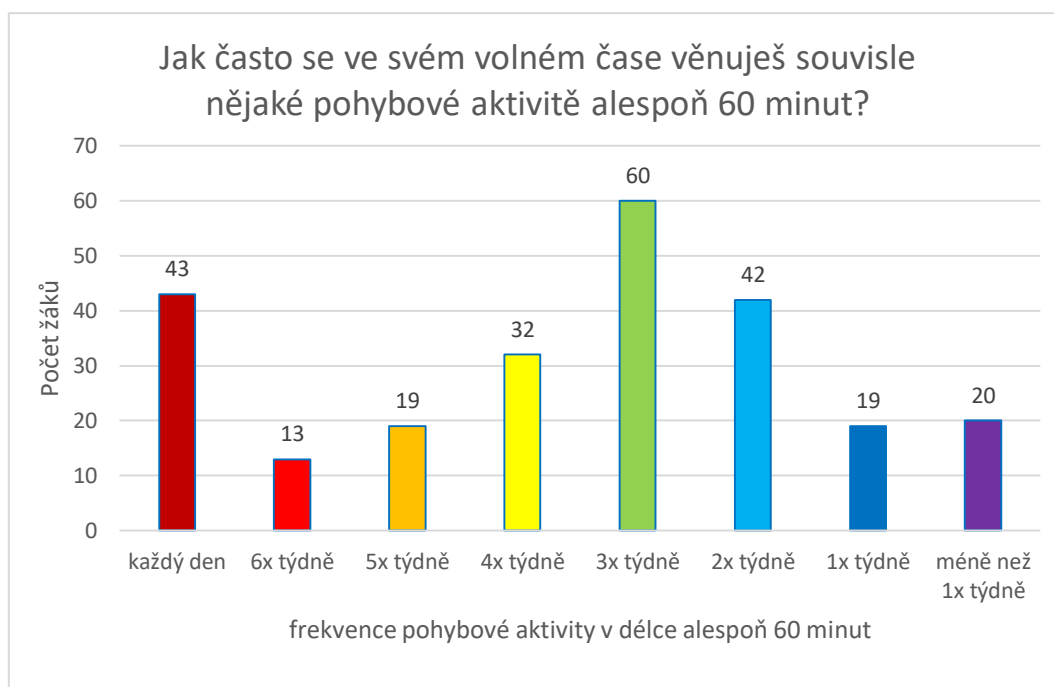
odpověď	počítač	televize	hudba a knihy	Zábava s kamarády	pohybová aktivita	jiná činnost
vyjádření v %	9	5	12	37	28	9

Graf 5 – Způsob trávení volného času

Důležitým zjištěním je, jaké aktivitě se respondenti nejčastěji věnují ve svém volném čase. Toto zjištění je dobře patrné z grafu 5. Nejčastější způsob trávení volného času tvoří zábava s kamarády. Té se nejčastěji věnuje 37 % respondentů, což je celkem 91 žáků. Nejméně se žáci věnují sledování televize. Pouze 5 % respondentů uvádí, že nejčastěji tráví svůj volný čas sledováním televize a 9 % respondentů, že nejvíce času věnuje počítači. Toto zjištění je v rozporu s výsledky otázek 9 a 10. Příkládám to především subjektivnímu hodnocení ze strany žáků, kteří odpovídají částečně dobově tendenčně, aby se vyhnuli kritice z nadměrného sledování televize a užívání počítače. Na druhé straně vyjadřují svůj názor a mohou obě otázky vnímat odlišně.

Nejdůležitějším ukazatelem je počet respondentů, kteří odpověděli, že největší část svého volného času věnují pohybové aktivitě. Jedná se o 28 % žáků. Téměř třetina všech respondentů tedy tvrdí, že největší část svého volného času tráví pohybovou aktivitou.

Dalších 12 % respondentů se ve volném čase nejčastěji věnuje četbě knih nebo poslechu hudby a zbylých 9 % respondentů nejčastěji vykonává jinou než uvedenou činnost.



odpověď	Každý den	6x týdně	5x týdně	4x týdně	3x týdně	2x týdně	1x týdně	Méně než 1x týdně
vyjádření v %	17	5	8	13	24	17	8	8

Graf 6 – Souvislá pohybová aktivita v délce alespoň 60 minut

V případě pohybové aktivity je důležitá nejen frekvence jejího vykonávání, ale také délka trvání aktivity. Za průměrnou délku organizované pohybové aktivity lze považovat 60 minut. Cílem této otázky tedy bylo zjistit, jak často se respondenti věnují pohybové aktivitě, která trvá alespoň 60 minut. 17 % žáků uvádí, že se pohybové aktivitě věnuje každý den alespoň 60 minut. Šestkrát týdně se pak pohybové aktivitě v tomto rozsahu věnuje 5 % respondentů. Největší počet respondentů se pohybové aktivitě v délce alespoň 60 minut věnuje třikrát týdně. Jedná se o 24 % žáků. Jednou za týden nebo méně než jednou za týden se pohybové aktivitě v délce alespoň 60 minut věnuje v součtu 39 žáků, což tvoří 16 % z celkového počtu. Dalších 8 % žáků aktivitu v této délce vykonává pětkrát za týden, 13 % čtyřikrát za týden a 17 % dvakrát za týden.

Z grafu 6 tedy jednoznačně vyplývá, že každý den se v rámci volného času pohybové aktivitě v délce 60 minut věnuje pouze necelá pětina všech respondentů. Podle doporučení MZČR Zdraví 2020 Národní strategie ochrany a podpory zdraví a

prevence nemocí³⁷ je množství pohybové aktivity za den stanoveno alespoň na 60 minut. Vzhledem k tomu, že tělesná výchova je ve všech ročnících na ZŠ Sezemice dotována dvěma hodinami, je zřejmé, že prostá většina žáků se tímto doporučením neřídí.

³⁷ MZČR [Ministerstvo zdravotnictví České republiky]. *Zdraví 2020 Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

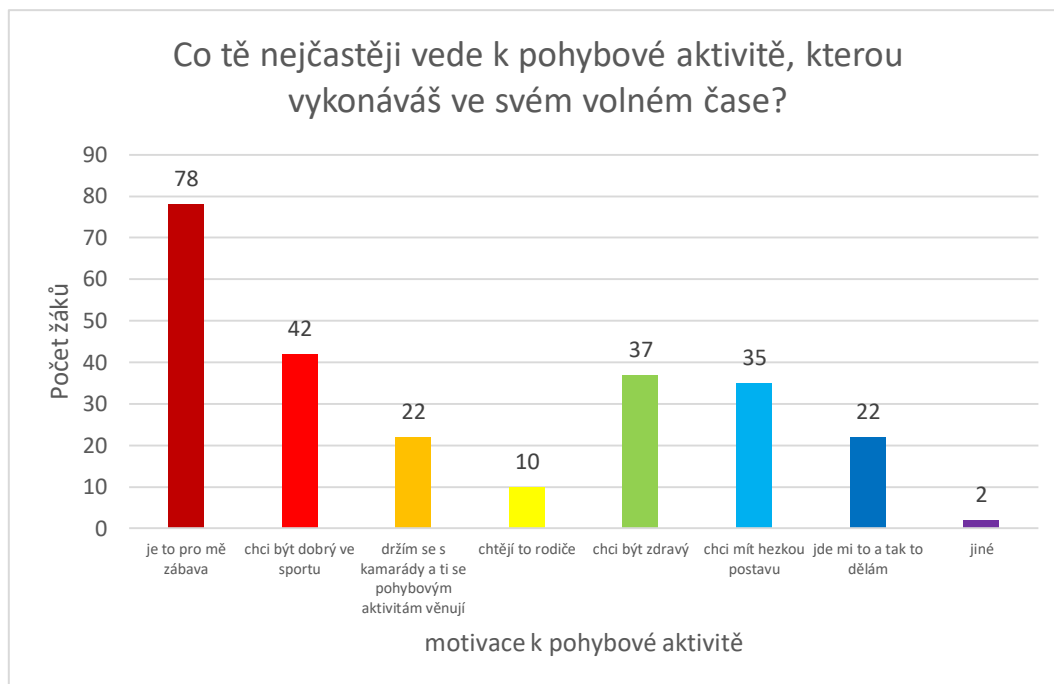


odpověď	ANO	NE
Počet žáků	239	9

Graf 7 – Důležitost pohybové aktivity pro zdraví

Z grafu 7 je zřejmé, že 96 % respondentů si je vědomo, že je pohybová aktivita pro jejich zdraví důležitá. Pouze 4 % žáků si myslí, že pohybová aktivita není pro jejich zdraví důležitá. Je velmi pozitivní, že tak velký počet žáků si uvědomuje, že pohybová aktivita má vliv na zdraví jedince.

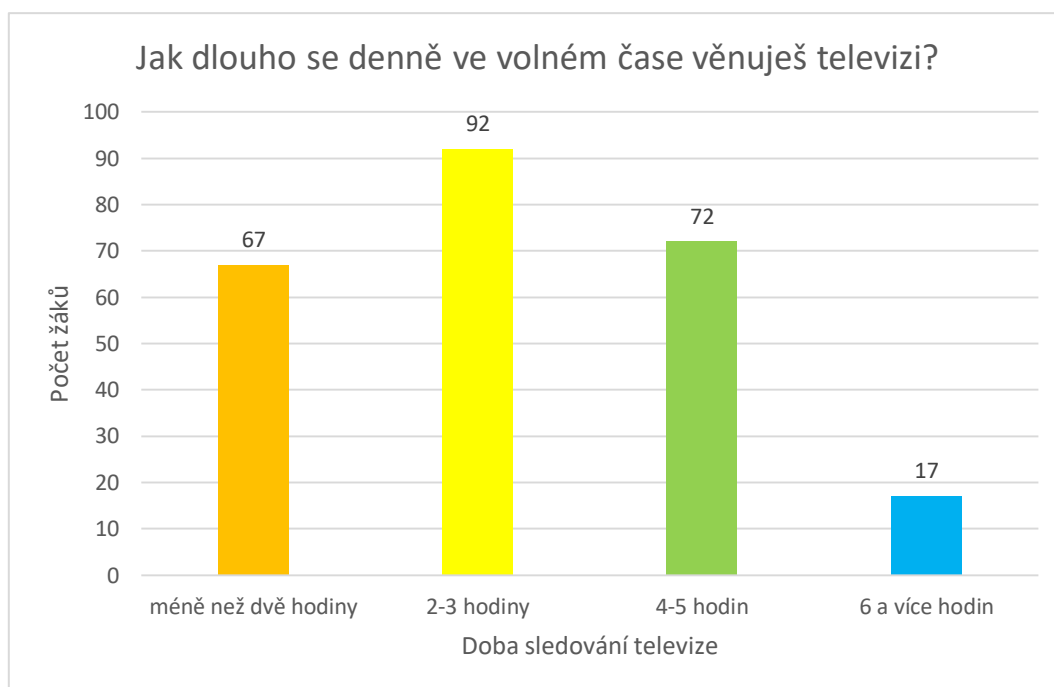
Tento výsledek je dobrou odpovědí na VO3: Uvědomují si žáci důležitost dostatečné pohybové aktivity pro jejich zdravý vývoj? Na základně výsledku dotazníkového šetření lze jednoznačně říci, že ano.



odpověď	Je to pro mě zábava	Chci být dobrý ve sportu	Držím se s kamarády	Chtějí to rodiče	Chci být zdravý	Chci mít hezkou postavu	Jde mi to a tak to dělám	jiné
vyjádření v %	31	17	9	4	15	14	9	1

Graf 8 – Motivace k pohybové aktivitě

Z grafu 8 vyplývá, že nejsilnějším motivačním faktorem k pohybové aktivitě ve volném čase je u respondentů zábava. Ta je hlavní motivací pro 31 % žáků. Považuji za pozitivní zjištění, že téměř třetina dětí vykonává pohybovou aktivitu, protože je baví. Tento motivační faktor patří v každé pohybové aktivitě k nejdůležitějším činitelům. 17 % respondentů pohybovou aktivitu vykonává, protože chtějí být dobří ve sportu. Dalších 9 % se pouze drží s kamarády, kteří se věnují pohybovým aktivitám a jsou tak motivováni se těchto aktivit účastnit také. Přání rodičů tvoří hlavní motivaci pro 4 % respondentů. V udržování zdraví vidí hlavní motivaci 15 % respondentů. Zde je velmi zajímavé srovnání s grafem 7. Přesto, že 96 % všech respondentů si je vědomo, že je pohybová aktivita pro zdraví důležitá, je tato skutečnost hlavním motivačním faktorem pouze pro 15 % z nich. Lze zde usuzovat, že respondenti jsou ve věku, kdy většinou převládají jiné, než čistě racionální motivační faktory. Pro 14 % respondentů je hlavní motivací k pohybové aktivitě snaha mít hezkou postavu. Zde opět hraje značnou roli věk respondentů, kteří obzvláště v období puberty věnují zvýšenou pozornost svému zevnějšku. Určitá míra dovedností je motivací pro 9 % respondentů, kteří uvádějí, že mají pocit, že jim pohybová aktivita jde a proto jí vykonávají.

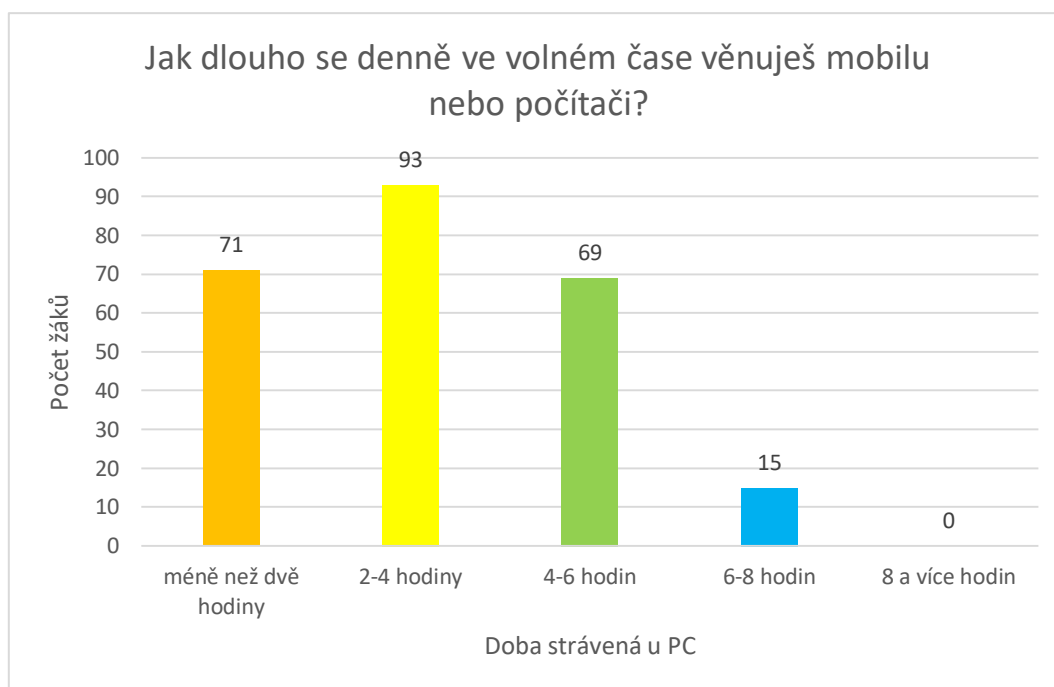


odpověď	Méně než dvě hodiny	2-3 hodiny	4-5 hodin	6 a více hodin
vyjádření v %	27	37	29	7

Graf 9 – Sledování televize

Graf 9 vyjadřuje, jak dlouho se ve svém volném čase v průběhu jednoho dne respondenti věnují televizi. 27 % respondentů sleduje, televizi méně než dvě hodiny denně. Asi dvě až tři hodiny denně se této činnosti věnuje 37 % respondentů. Dále se televizi věnuje 29 % respondentů čtyři až pět hodin za den a 7 % respondentů šest a více hodin za den.

Za pozitivní zjištění považuji především fakt, že 64 % všech respondentů tráví tímto způsobem volný čas méně než tři hodiny denně a pouze 7 % respondentů šest a více hodin denně.

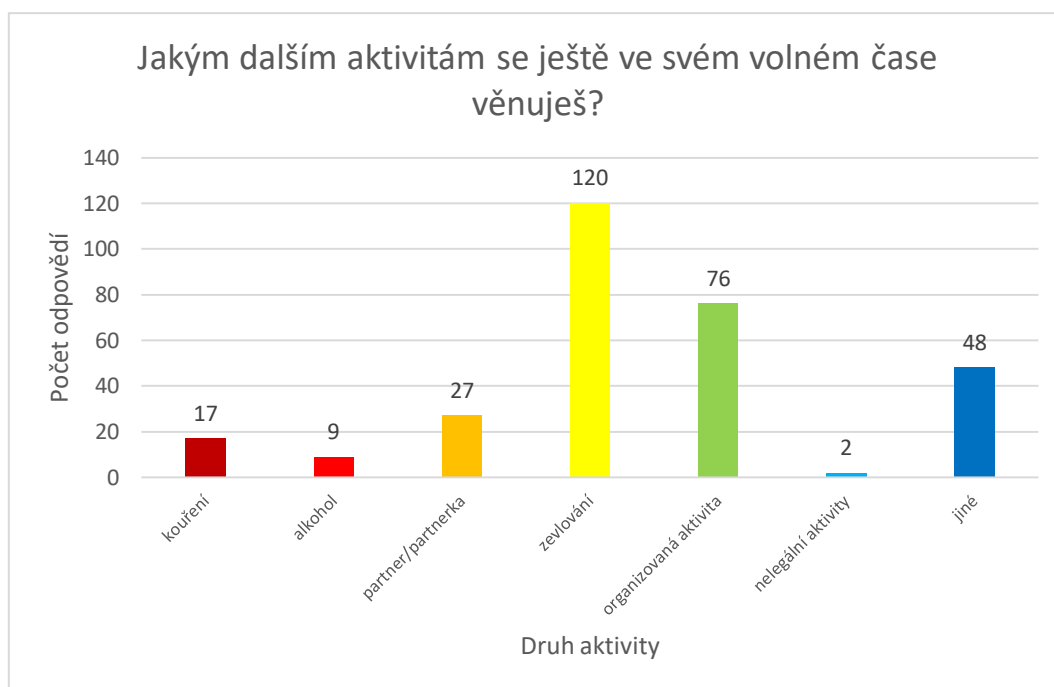


odpověď	méně než dvě hodiny	2-4 hodiny	4-6 hodin	6-8 hodin	8 a více hodin
vyjádření v %	29	37	28	6	0

Graf 10 – Čas strávený u počítače

Počítač a mobilní telefon tvoří hlavní přístupové body na sociální sítě, které jsou v současnosti nejčastějším komunikačním kanálem. Také zprostředkovávají zábavu a nabízí snadný a rychlý přístup k informacím všeho druhu. Jak dlouho se jim každý den respondenti věnují, shrnuje graf 10.

29 % respondentů se věnuje počítači nebo mobilnímu telefonu méně než dvě hodiny denně. 37 % respondentů tráví tímto způsobem volný čas dvě až čtyři hodiny za den. Dalších 28 % respondentů se této činnosti věnuje čtyři až šest hodin denně. A pouze 6 % respondentů tráví u počítače a mobilního telefonu šest až osm hodin za den.



odpověď	kouření	alkohol	partner	zevlování	org. aktivita	nelegální aktivita	jiné
vyjádření v %	6	3	9	40	25	1	16

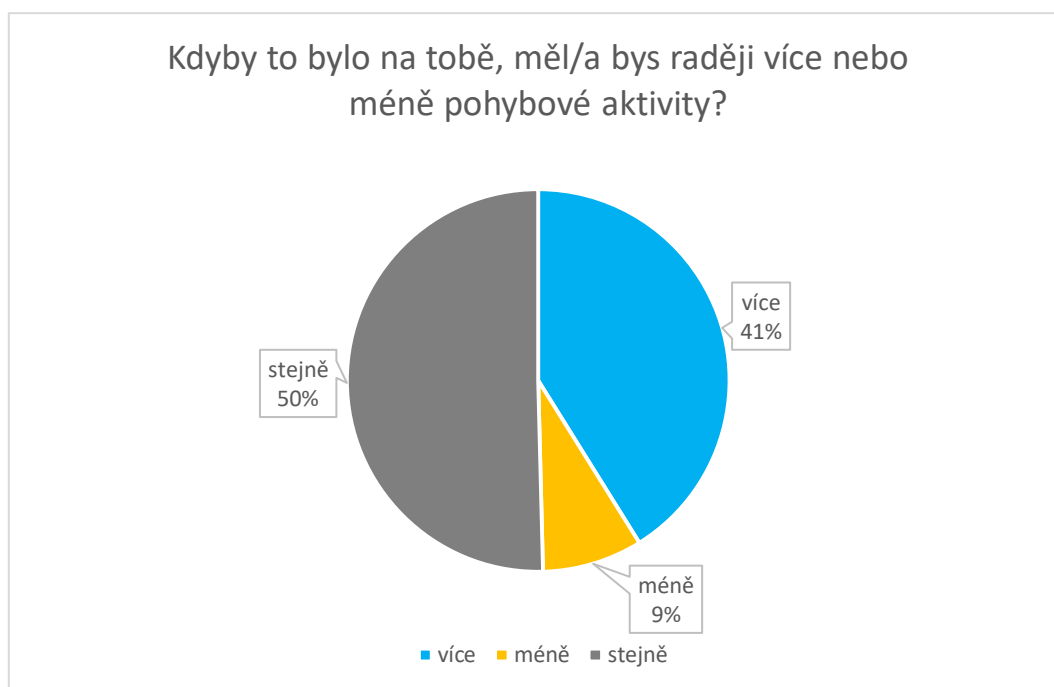
Graf 11 – Další volnočasové aktivity

Graf 11 shrnuje odpovědi na zajímavou otázku, jakým dalším aktivitám se ještě ve svém volném čase respondenti věnují. Respondenti měli u této otázky možnost zvolit více odpovědí současně. Výsledek tak získává větší výpovědní hodnotu, jelikož respondenti mohli zohlednit více aktivit, které ve svém volném čase vykonávají a nebyli limitováni četností a délkou trvání.

Nejčastější odpovědí bylo zevlování, což zahrnuje trávení volného času s kamarády, bez nějakého konkrétního cíle. Této aktivitě se ve svém volném čase věnuje 120 respondentů, což je 48 % z celkového počtu respondentů. Tato odpověď tvoří 40 % ze všech odpovědí. Tento způsob trávení volného času je tedy velice populární a zahrnuje podmožinu mnoha dalších dílčích aktivit, které respondenti vykonávají.

Organizované aktivitě, která však není pohybovou aktivitou, se věnuje téměř 31 % všech respondentů. Jako příklad byl v odpovědi uveden kroužek malování a společenské hry. Ze všech odpovědí tvořila tato odpověď 25 %.

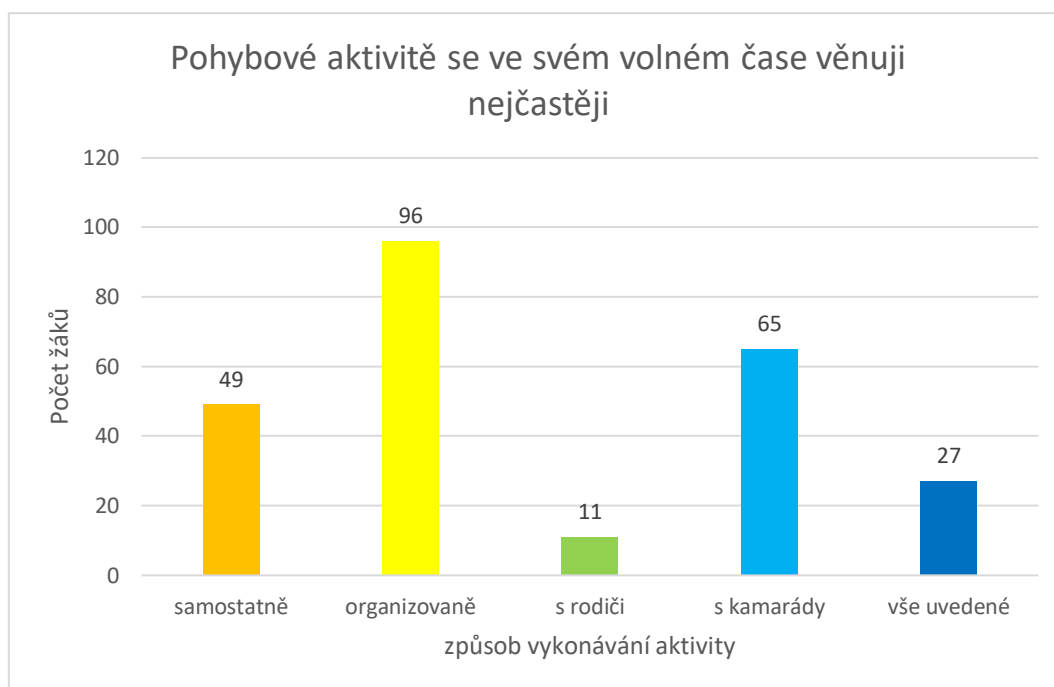
Pozitivním zjištěním je, že nelegálním aktivitám se ve volném čase věnují pouze dva respondenti. A také to, že alkohol užívá ve volném čase pouze 9 respondentů.



Graf 12 – Názor respondentů na množství pohybové aktivity

Cílem otázky, kterou shrnuje graf 12, bylo zjistit, jaký pohled mají respondenti na množství své pohybové aktivity. Zda jsou s jejím množstvím spokojeni nebo by uvítali ponížení, či navýšení pohybové aktivity ve svém volném čase.

50 % všech respondentů je s množstvím své pohybové aktivity ve volném čase spokojeno. 41 % respondentů by uvítalo navýšení objemu pohybové aktivity a pouze 9 % respondentů by raději mělo méně pohybové aktivity. Je velmi pozitivní, že 91 % respondentů necítí potřebu snižovat množství pohybové aktivity.



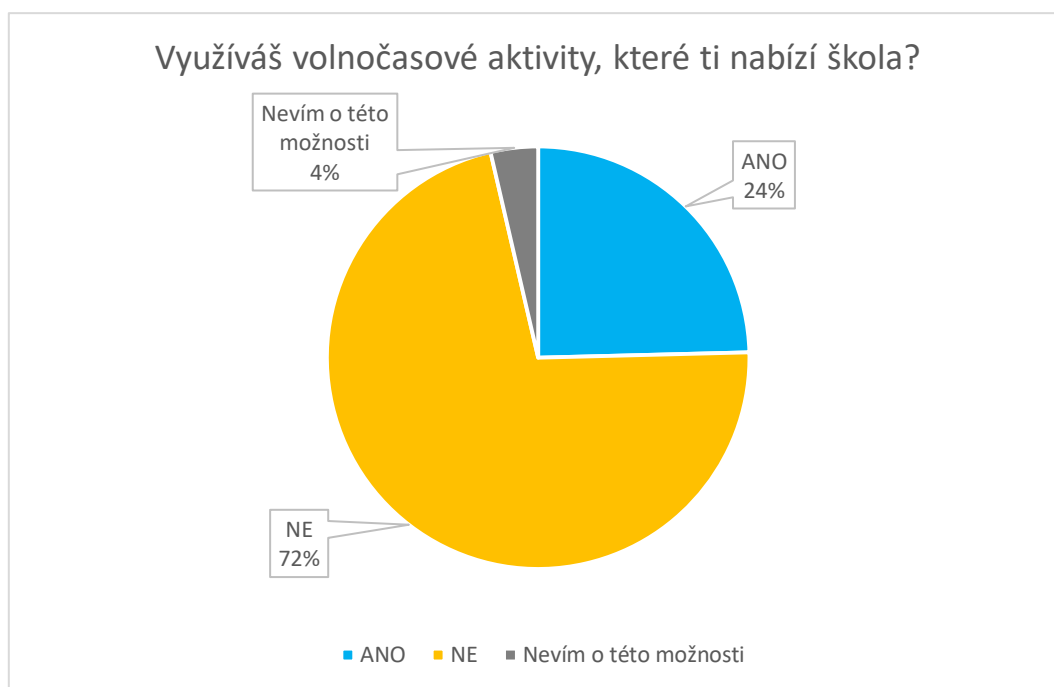
odpověď	samostatně	organizovaně	s rodiči	s kamarády	vše uvedené
vyjádření v %	20	39	4	26	11

Graf 13 – Způsob vykonávání pohybové aktivity

Z grafu 13 vyplývá, že respondenti se ve svém volném čase nejčastěji věnují pohybové aktivitě organizovaně, tedy pod vedením trenéra nebo instruktora. Tuto možnost nejčastěji využívá 39 % z nich. Organizovaná aktivita bývá z pravidla zprostředkovaná jednotlivcem, skupinou, či institucí a je velmi běžná. Je tedy zajímavé, že tato forma pohybové aktivity není nejčastější volbou více než poloviny respondentů.

Společně s kamarády se pohybové aktivitě nejčastěji věnuje 26 % respondentů. Poměrně vysoký počet respondentů se pohybové aktivitě nejčastěji věnuje samostatně, jedná se celkem o 20 %. Naopak velmi nízký počet respondentů se nejčastěji věnuje pohybové aktivitě s rodiči, což považuji za zajímavé zjištění, ze kterého vyplývá, že rodiče se příliš aktivně nepodílejí na pohybové aktivitě svých dětí v jejich volném čase. 11 % respondentů pak nejčastěji kombinuje všechny uvedené způsoby vykonávání pohybové aktivity.

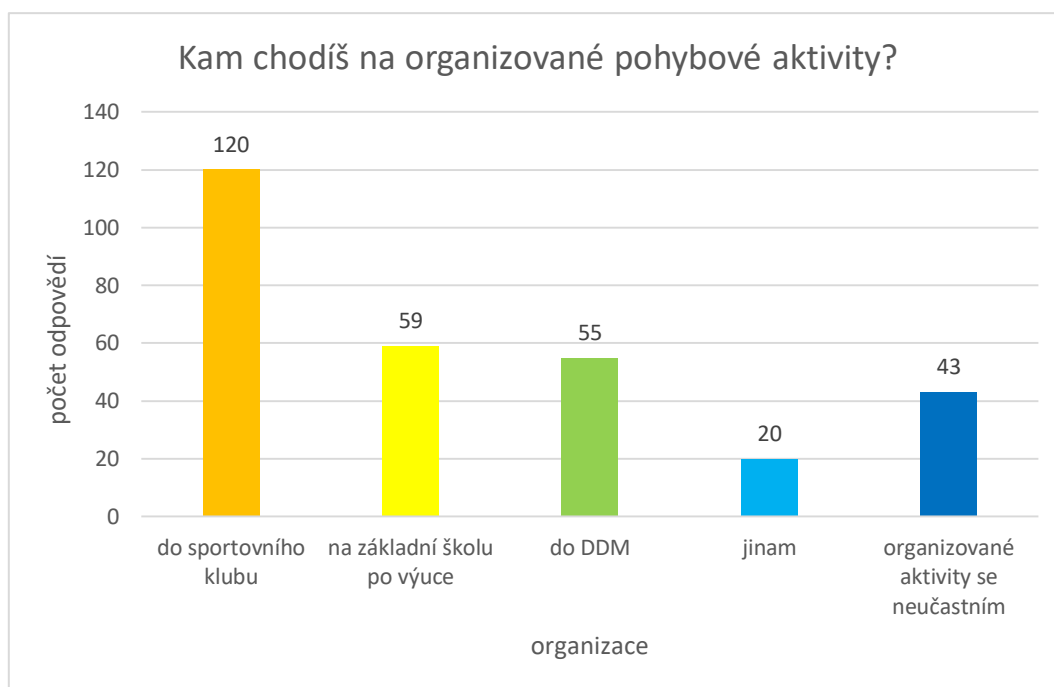
V této otázce jde především o četnost využití jednotlivých forem vykonávání pohybové aktivity. V grafu 15 je uveden detailnější pohled na členění organizovaných aktivit v rámci jednotlivých institucí.



odpověď	ANO	NE	Nevím o této možnosti
Počet žáků	61	178	9

Graf 14 – volnočasové aktivity nabízené ZŠ Sezemice

Základní škola Sezemice nabízí svým žákům možnost trávit volný čas na půdě školy formou zájmových útvarů. Ty vedou učitelé školy nebo pracovníci externí společnosti. Zájmové útvary využívá 24 % respondentů, 4 % respondentů o této možnosti nevědí a 72 % respondentů těchto služeb z různých důvodů nevyužívá. Kompletní nabídku volnočasových aktivit na ZŠ Sezemice představují v kapitole 4.3.

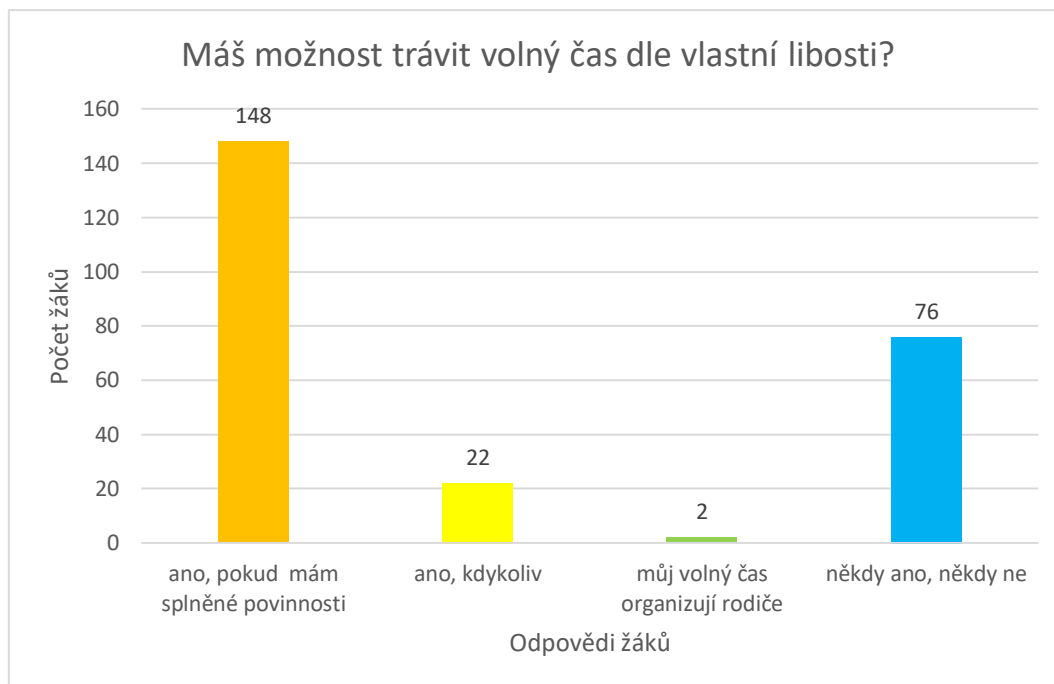


odpověď	sportovní klub	základní škola po výuce	DDM	jinam	neúčast
vyjádření v %	40	20	18	7	15

Graf 15 – Organizované pohybové aktivity

Organizované pohybové aktivitě se nějakou formou věnuje 85 % všech respondentů. Graf 15 shrnuje odpovědi na otázku, kam respondenti chodí na organizované pohybové aktivity. V rámci této otázky, bylo v dotazníku možné vybrat více odpovědí. Především proto, že někteří žáci vykonávají organizované pohybové aktivity ve větším počtu institucí a možnost výběru pouze jedné z nich by byla matoucí a mohla by výrazně ovlivnit výsledek.

Nejčastější organizací, ve které se respondenti ve volném čase účastní pohybové aktivity, je sportovní klub. 40 % respondentů se účastní pohybových aktivit právě ve sportovním klubu. Dalších 20 % respondentů následně využívá nabídku volnočasových pohybových aktivit na základní škole po výuce. Do Domu dětí a mládeže dochází 18 % respondentů a některou z dalších institucí využívá 7 % respondentů. Žádné organizované aktivity se pak neúčastní 15 % respondentů.



odpověď	nejdříve povinnosti	ano, kdykoliv	můj volný čas organizují rodiče	někdy ano, někdy ne
vyjádření v %	59	9	1	31

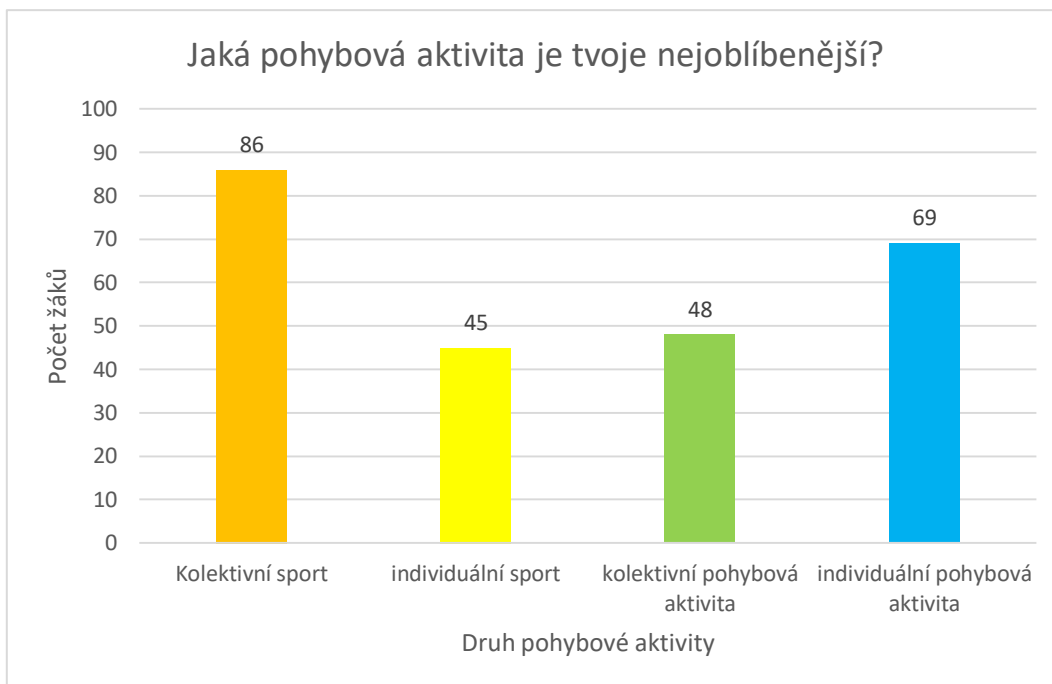
Graf 16 – Organizace volného času

O kvalitě trávení volného času rozhoduje z velké části míra participace jedince na rozhodování o tom, jak svůj volný čas bude trávit a to zvláště v případě pohybových aktivit. V grafu 16 je shrnuto, zda a za jakých podmínek mohou respondenti svůj volný čas trávit dle vlastní libosti.

U 59 % respondentů platí, že nejdříve musí splnit svoje povinnosti a až následně mohou svůj volný čas trávit dle libosti. Pouze 9 % respondentů nemusí splnit žádné podmínky, proto, aby mohli libovolně nakládat se svým volným časem. Rodiče plně organizují volný čas dvěma respondentům, což tvoří dohromady 1 % z celku.

Pevně stanovené podmínky nemá 31 % respondentů. U nich platí, že někdy musí nejprve splnit své povinnosti a někdy takto postupovat nemusí.

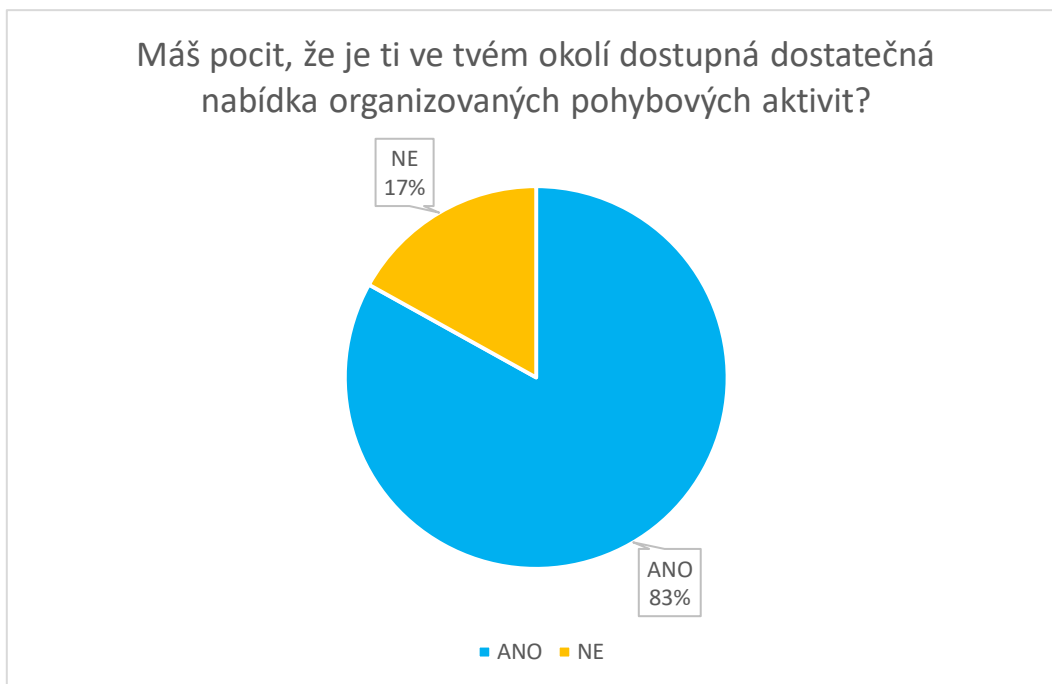
Podle mého názoru by děti v tomto věku měly nejdříve splnit své základní povinnosti a až následně by měly mít možnost trávit volný čas podle své libosti. Je pro mě zajímavým zjištěním, že 40 % dětí nemá pevně stanovená pravidla, za jakých podmínek mohou svůj volný čas využívat dle libosti.



odpověď	kolektivní sport	individuální sport	kolektivní pohybová aktivita	individuální pohybová aktivita
vyjádření v %	35	18	19	28

Graf 17 – Oblíbenost jednotlivých typů pohybových aktivit

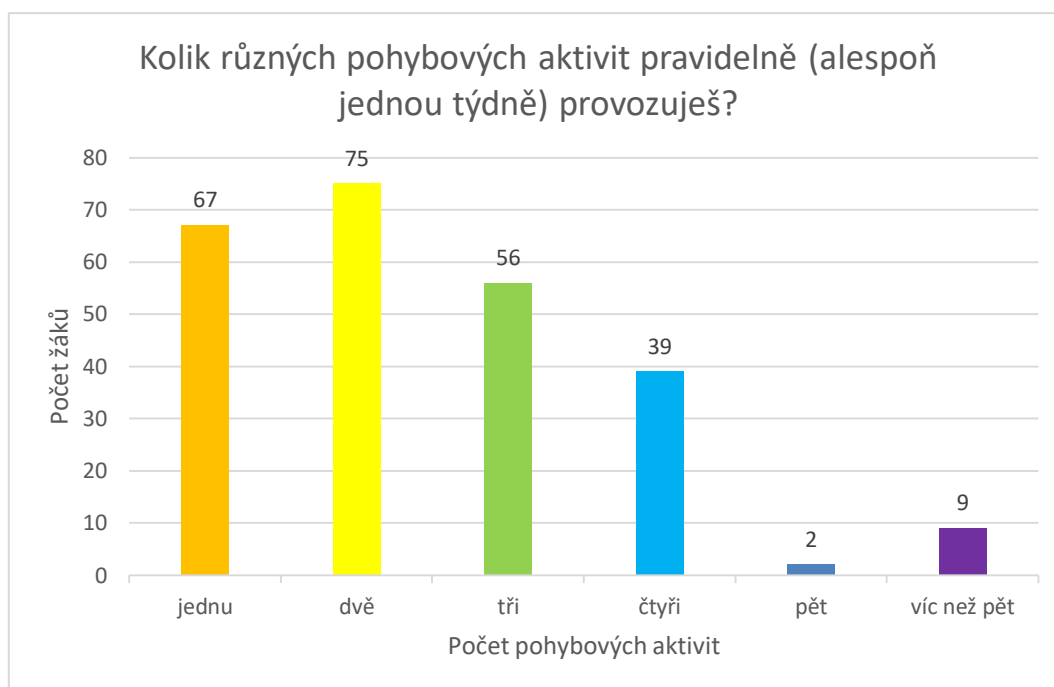
Z grafu 17 je dobře patrné, že kolektivní sport upřednostňuje 35 % všech respondentů. Kolektivní sporty jsou v České republice velmi populární a to se odráží i v jejich oblíbenosti mezi respondenty. Individuální sport je nejoblíbenější pohybovou aktivitou pro 18 % respondentů. Kolektivní pohybovou aktivitu přednostně vyhledává 19 % respondentů. Velmi populární je také individuální pohybová aktivita, jako je běh, kolo nebo bruslení. Tento typ pohybové aktivity nejraději provozuje 28 % respondentů.



odpověď	ANO	NE
počet žáků	206	42

Graf 18 – Nabídka pohybových aktivit

Jakým způsobem respondenti vnímají nabídku volnočasových pohybových aktivit ve svém okolí, znázorňuje graf 18. Z něho je dobře patrné, že 83 % respondentů vnímá dostupnost pohybových aktivit ve svém okolí jako dostatečnou. Zbýlých 17 % respondentů má naopak pocit, že nabídka v pohybových aktivit dostatečná není.



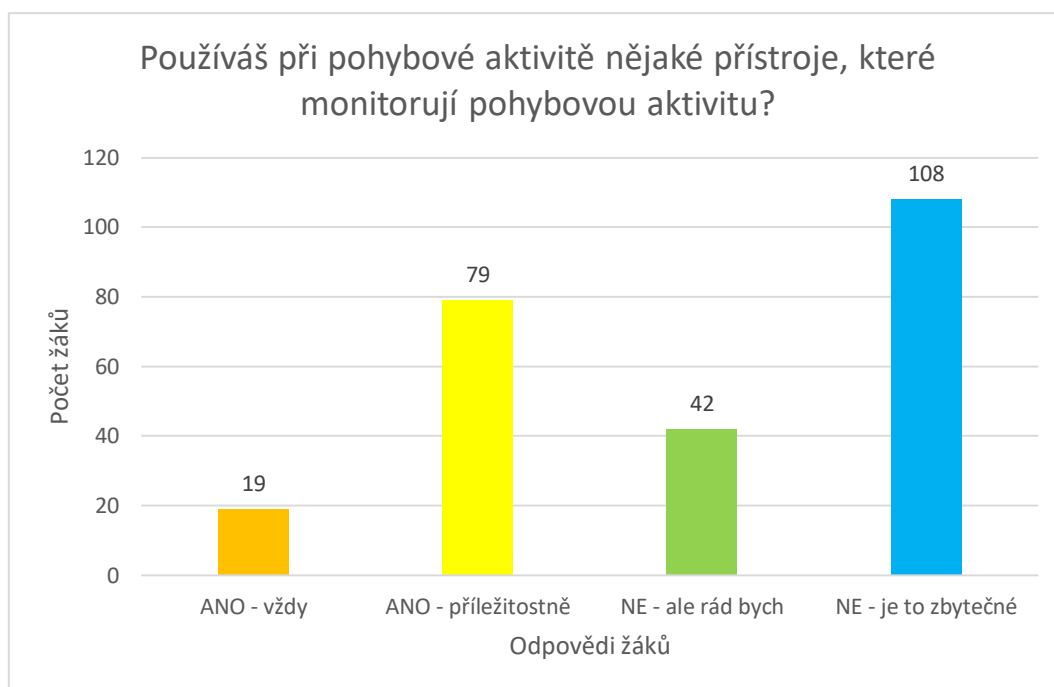
odpověď	jednu	dvě	tři	čtyři	pět	víc než pět
vyjádření v %	27	30	22	16	1	4

Graf 19 – Počet pohybových aktivit vykonávaných respondenty

Pro dostatečné zapojení dětí ve věku 10 - 15 let do pohybových aktivit v jejich volném čase je důležité, aby v jejich okolí byla dostatečná nabídka těchto aktivit. Jak respondenti vnímají nabídku volnočasových aktivit v jejich okolí, je dobře patrné z grafu 18. Jejich reálné zapojení a to, jak pestré paletě pohybových aktivit se ve svém volném čase v průběhu jednoho týdne věnují, znázorňuje graf 19.

V rámci jednoho týdne provozuje 27 % respondentů jednu pohybovou aktivitu. Dvě aktivity týdně provozuje 30 % respondentů, tři aktivity týdně 22 % respondentů, čtyři aktivity týdně 16 % respondentů. Pět a více pohybových aktivit v jednom týdnu provozuje pouze 5 % respondentů.

Pozitivní zjištění spatřuji především v tom, že 73 % žáků vykonává alespoň dvě aktivity týdně, což napomáhá rozvíjet všestrannost a kompenzuje jednostrannou zátěž ze školy.



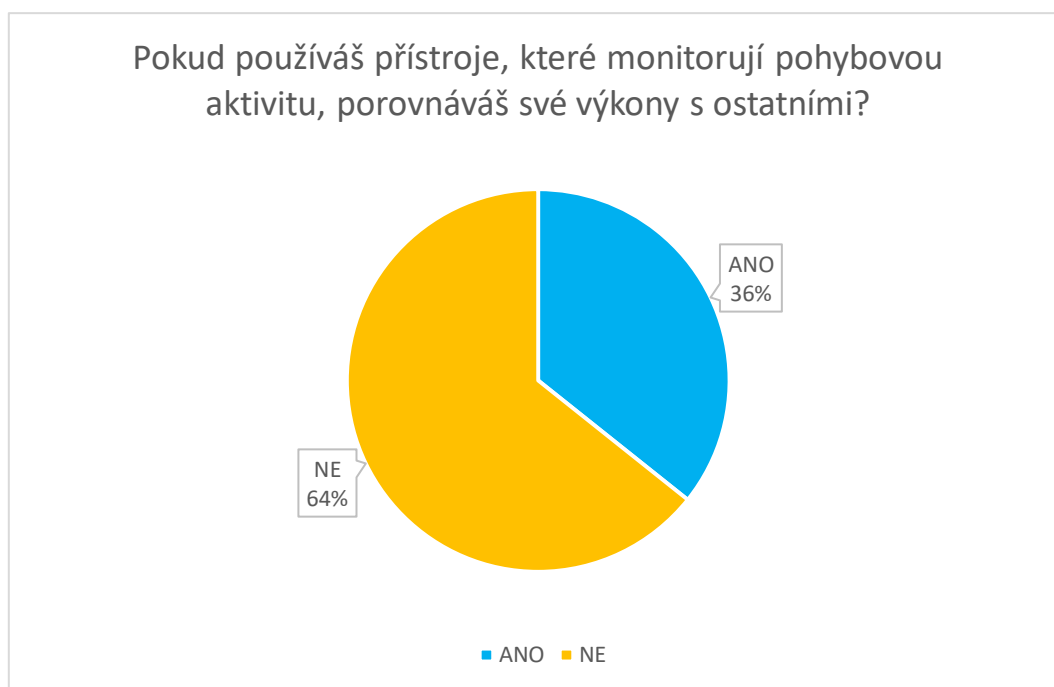
odpověď	ANO - vždy	ANO - příležitostně	NE- ale rád bych	NE- je to zbytečné
vyjádření v %	8	32	17	43

Graf 20 – Použití přístrojů monitorujících pohybovou aktivitu

V rámci rychlého rozvoje informačních technologií v posledním desetiletí, jsou přístroje, které monitorují pohybovou aktivitu jedince v reálném čase, stále více dostupné pro širokou veřejnost. Nejběžnějším a zároveň nejčastěji používaným přístrojem je krokoměr. Ten je přístupný z většiny současných mobilních telefonů a v současnosti je velmi populární. Využití těchto přístrojů respondenty shrnuje graf 20.

Při každé pohybové aktivitě používá přístroje monitorující pohybovou aktivitu 8 % respondentů. Příležitostně tyto přístroje používá 32 % respondentů. Dalších 17 % respondentů by mělo zájem tyto přístroje využít, ale momentálně je nemá k dispozici. Za zbytečné tyto přístroje považuje 43 % respondentů, kteří je zároveň při pohybové aktivitě nepoužívají.

Více než polovina respondentů zaujímá kladné stanovisko k používání přístrojů, které monitorují pohybovou aktivitu. Podle mého názoru jsou tyto přístroje přínosem, jsou dobře dostupné a nabízejí možnost sledovat pohybovou aktivitu téměř každému, kdo o to projeví zájem. Osobně vidím v těchto přístrojích potenciál i do budoucna.



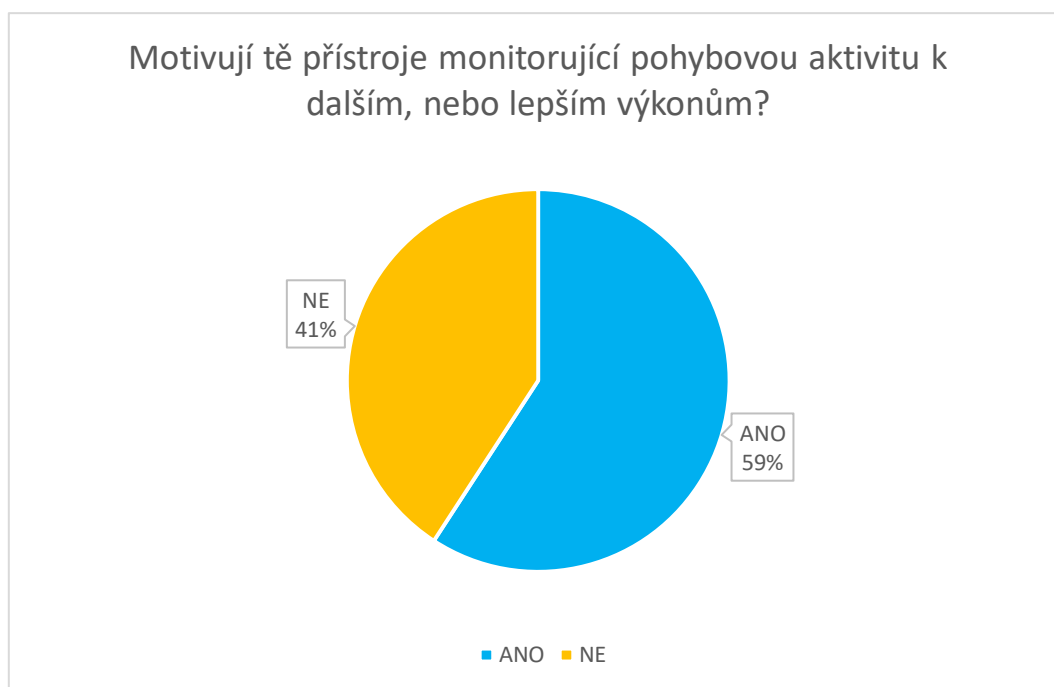
odpověď	ANO	NE
počet žáků	35	63

Graf 21 – porovnávání hodnot z přístrojů monitorujících pohybovou aktivitu

Přístroje monitorující pohybovou aktivitu samozřejmě nabízejí možnost porovnat naměřené hodnoty s ostatními. Nejedná se jen o aktuální hodnoty, ale i hodnoty dlouhodobě naměřené, například v řádu týdnů, měsíců nebo dokonce let. Graf 21 vyjadřuje, kolik respondentů porovnává své naměřené hodnoty s ostatními.

Z celkového počtu 248 respondentů používá 98 z nich přístroje monitorující pohybovou aktivitu. Z těchto respondentů 36 % pravidelně porovnává naměřené hodnoty s ostatními. 64 % pak využívá naměřené hodnoty pouze pro svojí potřebu.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že především ve výkonnostním a vrcholovém sportu se hojně tyto přístroje využívají a naměřené hodnoty se porovnávají nejen mezi sportovci, ale také s doporučenými hodnotami nebo tabulkami výkonosti, které zohledňují individuální zvláštnosti jednice.



odpověď	ANO	NE
počet žáků	58	40

Graf 22 – Motivace přístroji monitorujícími pohybovou aktivitu

Hodnoty, naměřené přístroji, které monitorují pohybovou aktivitu, lze velmi efektivně využít k motivaci jedince ke konkrétním výkonům, nebo k navýšení pohybové aktivity. Graf 22 znázorňuje poměr mezi respondenty, kteří se cítí být naměřenými hodnotami motivováni k vyššímu úsilí a těmi, kteří tyto hodnoty jako motivační faktor nevnímají.

Z 98 respondentů, kteří při pohybové aktivitě používají přístroje monitorující pohybovou aktivitu, 59 % vnímá naměřené hodnoty jako motivaci k dalším výkonům a zbylých 41 % tyto hodnoty vnímá jen jako informativní, bez motivačního vlivu.

4.1.1 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

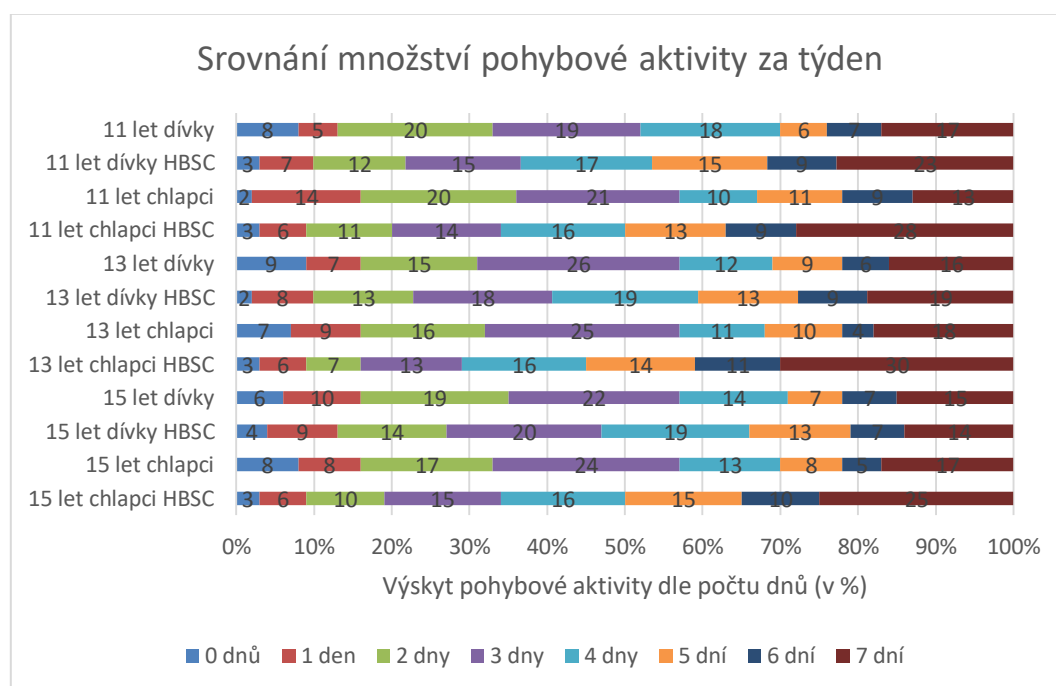
Z výsledků dotazníkového šetření vzešla zajímavá zjištění. Z celkového počtu 248 respondentů se všichni věnují nějaké pohybové aktivitě. Nejčastějším způsobem trávení volného času u respondentů je zábava s kamarády. Největší počet respondentů se ve svém volném čase věnuje souvisle nějaké pohybové aktivitě alespoň 60 minut třikrát za týden. Přičemž téměř každý pátý respondent se věnuje pohybové aktivitě každý den. 96 % respondentů si myslí, že je pohybová aktivita důležitá pro jejich zdraví. Tento výsledek je velmi pozitivní a je ukazatelem dobré práce učitelů tělesné výchovy na ZŠ Sezemice. Nejčastějším důvodem, který vede respondenty k vykonávání pohybové aktivity je zábava. Toto zjištění je důležité především z pohledu motivace dětí k pohybové aktivitě, jelikož zábava je u dětí ve věku 10 – 15 let jedním z nejvýznamnějších motivačních činitelů. Šetření také ukázalo, že největší počet respondentů se ve svém volném čase věnuje počítači a mobilnímu telefonu dvě až čtyři hodiny za den a televizi sleduje dvě až tři hodiny za den. Jedno z méně pozitivních zjištění je, že 40 % respondentů ve svém volném čase tráví čas s kamarády bez konkrétního cíle (tzv. zevluje), což s sebou nese potenciální riziko negativních důsledků a možnost rozšíření negativních vlivů, jako například kouření, šikany, popřípadě další nelegální činnosti. Celkem 41 % respondentů, by mělo zájem navýšit objem své pohybové aktivity a pouze 9 % by chtělo množství své pohybové aktivity snížit. Nejčastěji se respondenti věnují pohybové aktivitě organizovaně pod vedením trenéra, instruktora nebo jiného vedoucího. Volnočasové pohybové aktivity, které žákům nabízí škola, využívá pouze 24 % všech respondentů. Naopak nejčastěji se organizované pohybové aktivity účastní respondenti ve sportovních klubech. Více než polovina respondentů si vždy musí nejprve splnit svoje povinnosti než má příležitost trávit volný čas podle svojí libosti. Nejoblíbenější pohybovou aktivitou u respondentů je kolektivní sport, ale velmi oblíbená je také individuální pohybová aktivita jako například běh, kolo nebo bruslení. 83 % respondentů má pocit, že nabídka volnočasových pohybových aktivit v jejich okolí je dostatečná, což je velmi dobrý výsledek. 73 % respondentů se v týdnu věnuje alespoň dvěma různým pohybovým aktivitám. 57 % respondentů má kladný vztah k přístrojům, které monitorují pohybovou aktivitu. 8 % respondentů tyto přístroje používá při každé pohybové aktivitě. Mezi respondenty, kteří aktivně používají přístroje monitorující pohybovou aktivitu, jich 36 % porovnává své

naměřené hodnoty s ostatními a 59 % z nich tyto naměřené hodnoty motivují k lepším výkonům.

Tyto výsledky přináší zajímavý pohled na výzkumný soubor a velmi dobře ho také charakterizují.

4.2 Porovnání výsledků dotazníkového šetření s HBSC

Jedním z úkolů této práce bylo zhodnotit výsledky analýzy dotazníkového šetření a porovnat je ve stěžejních bodech s výsledky Národní zprávy o zdraví a životním stylu dětí a školáků. Tato zpráva byla zpracována v roce 2010. Srovnání výsledků dotazníkového šetření a této zprávy se zaměřuje na množství pohybové aktivity, na čas strávený u počítače a televize a na srovnání nejsilnějších motivačních faktorů pro realizaci pohybové aktivity. Vzhledem k tomu, že výzkum Národní zprávy o zdraví a životním stylu dětí a školáků se zaměřuje na věkové skupiny 11, 13 a 15 let proběhne srovnání právě pro tyto uvedené věkové skupiny. V grafech jsou respondenti z mého dotazníkového šetření označeni věkem a pohlavím. Pro respondenty Národní zprávy o zdraví a životním stylu dětí a školáků bylo pro možnost rozlišení přidáno ještě označení HBSC.



Graf 23 – Srovnání množství pohybové aktivity

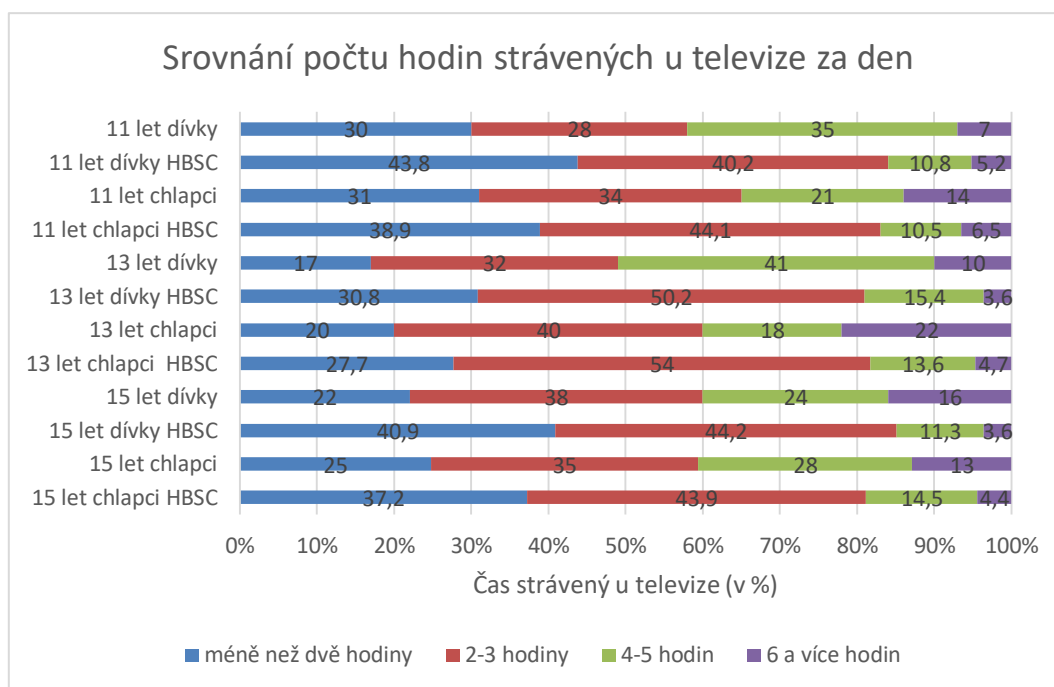
Graf 23 prezentuje srovnání množství pohybové aktivity v týdnu, dle jednotlivých kategorií. Cílem bylo zjistit, kolik dní v týdnu se respondenti v uvedených věkových kategoriích věnují pohybové aktivitě alespoň 60 minut.

Nejvýraznější rozdíly ve výsledcích jsou především u chlapců ve věku 11 a 13 let. V případě žáků ZŠ Sezemice se 13 % jedenáctiletých a 18 % třináctiletých chlapců věnuje pohybové aktivitě o délce alespoň 60 minut každý den. V případě HBSC je

procentuální zastoupení téměř dvojnásobné. 28 % jedenáctiletých a 30 % třináctiletých chlapců se věnuje pohybové aktivitě o délce alespoň 60 minut každý den.

Při srovnání pohybové aktivity vykonávané každý den zaostávají všechny uvedené kategorie z mého výzkumu, až na dívky ve věku 15 let, za výsledky z HBSC. Hlavní důvod spočívá podle mého názoru především v tom, že od roku 2010 došlo ke snížení množství pohybové aktivity u této věkové kategorie. Pravděpodobně vlivem snadnější dostupnosti IT technologií a rozšíření dalších druhů aktivit.

Při dalším srovnání v rámci jednotlivých kategorií jsou výsledky dotazníkového šetření srovnatelné a s mírnými odchylkami se podobají výsledkům HBSC. Výsledné nuance mohou být způsobeny nejen změnou množství pohybové aktivity, ale také velikostí zkoumaného vzorku. Výzkumný soubor HBSC se skládal z více než 4 400 respondentů z celé České republiky.



Graf 24 – Srovnání počtu hodin strávených u televize

V rámci pasivního trávení volného času proběhlo porovnání, kolik hodin za den stráví respondenti sledováním televize. Toto srovnání shrnuje graf 24, z něhož vyplývá, že více než 50 % respondentů tráví sledováním televize více než dvě hodiny denně.

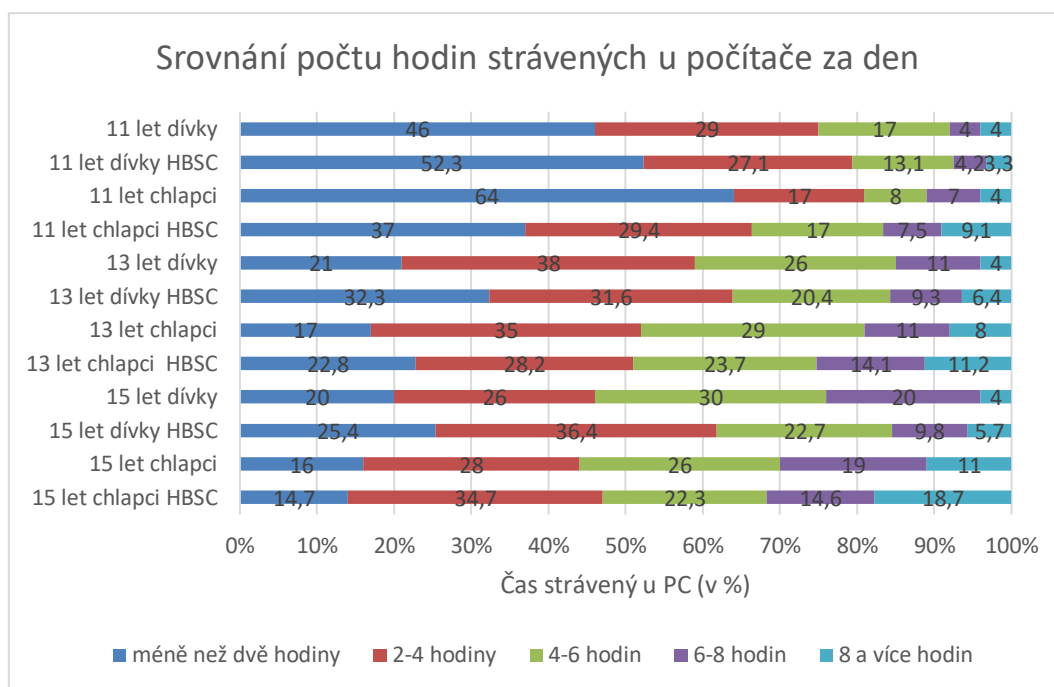
Výrazné rozdíly jsou patrné zejména v kategorii dívek ve věku 11 a 13 let. 35 % jedenáctiletých a 41 % třináctiletých dívek ze ZŠ Sezemice tráví sledováním televize čtyři až pět hodin denně. Oproti tomu výsledky HBSC uvádí, že stejný čas sledováním televize stráví jen zhruba 10 % jedenáctiletých a 15 % třináctiletých dívek v České republice.

Z celkového srovnání vyplývá, že ve všech věkových kategoriích tráví žáci ze ZŠ Sezemice více času sledováním televize, než respondenti z HBSC. Nejpozitivnější je situace u chlapců ve věku 11 let, kde 31 % žáků ZŠ Sezemice tráví sledováním televize méně než dvě hodiny denně. V porovnání se zprávou HBSC je to o 8 % méně.

Nejhůře ve srovnání naopak dopadli chlapci ze ZŠ Sezemice ve věku 13 let. 22 % z nich uvádí, že u televize tráví 6 a více hodin za den. Ve stejné věkové kategorii je to v případě HBSC pouze 4,7 %.

Z grafu 24 je dobře patrné nejen to, že děti ve věku 11, 13 a 15 let tráví sledováním televize značnou část svého volného času, ale také to, že situace u respondentů mého dotazníkového šetření, je o poznání horší, než ve výsledcích HBSC. Hlavní důvod vidím především v tom, že od roku 2010 došlo k tomu, že tyto věkové kategorie dětí tráví svůj volný čas stále pasivněji. Nabídka televizních programů je stále širší a různé rozšiřující funkce, které umožňují sledování televizního programu ze záznamu nebo naopak v předstihu, dostupnější. Rodiče také tráví aktivním zapojením do pohybové aktivity dětí relativně málo času (viz. graf 13).

Jako nejvíce ohroženou skupinu vnímám chlapce a dívky ve věku 13 let. Právě děti v tomto věku tráví dle výsledků mého dotazníkového šetření nejvíce času právě sledováním televize.



Graf 25 – Srovnání počtu hodin strávených u počítače

Další složkou pasivního trávení volného času, je čas strávený u počítače. V uplynulých deseti letech došlo k rychlému rozvoji informačních technologií, které jsou v současnosti snadno dostupné a jejich forma se z klasického stolního počítače rozšířila i na chytré mobilní telefony, tablety nebo notebooky.

Velmi populární je též virtuální realita, která v mnoha ohledech obstojně konkuruje reálnému životu. Všechny tyto faktory mají značný vliv na způsob trávení volného času. Graf 24 ukazuje srovnání počtu hodin strávených u počítače za den.

Nejvýraznější rozdíly se objevují u chlapců ve věku 11 let. Z dotazníkového šetření na ZŠ Sezemice vyplynulo, že 64 % jedenáctiletých chlapců uvádí, že u počítače tráví méně než dvě hodiny denně. Z výsledků HBSC vyplývá, že méně než dvě hodiny za den u počítače stráví pouze 37 % chlapců v tomto věku. Naopak dívky ve věku 15 let ze ZŠ Sezemice tráví u počítače poměrně velké množství času oproti výsledkům HBSC. 30 % z nich tráví u počítače čtyři až šest hodin denně a 20 % z nich dokonce šest až osm hodin denně.

Rozdíly ve výsledcích nejsou zásadní a ve většině případů jsou hodnoty podobné. Ve všech uvedených kategoriích došlo u žáků ZŠ Sezemice k nárůstu času stráveného u počítače oproti závěrům HBSC. Osobně jsem očekával markantnější nárůst a lze tedy konstatovat, že dostupnost IT technologií neovlivňuje jejich užívání přímou úměrou.

Srovnání nejdůležitějších důvodů pro realizaci pohybové aktivity		
	HBSC	Dotazníkové šetření
Nejčastěji uváděný důvod	užít si zábavu	je to pro mě zábava

Tabulka 1 – nejsilnější motivační faktory k realizaci pohybové aktivity

Vzhledem k částečně odlišné konstrukci této otázky v dotazníkovém šetření, dochází k porovnání pouze nejsilnějšího motivačního faktoru, z hlediska procentuálního zastoupení odpovědí.

V rámci dotazníkového šetření na ZŠ Sezemice vyplynulo, že je pro žáky nejsilnějším motivačním faktorem to, když je pro ně pohybová aktivita zábavná. 31 % z nich uvádí, že nejčastějším důvodem pro realizaci pohybové aktivity je právě zábava. Stejným způsobem odpovídali také respondenti v HBSC. Zde v průměru 97 % všech respondentů uvádí, že užít si zábavu je velmi důležitý důvod k realizaci pohybové aktivity

Ze srovnání vyplývá, že v obou případech bylo dosaženo stejného závěru. Pro děti ve věku 11, 13 a 15 let je nejdůležitějším motivačním faktorem pro realizaci pohybové aktivity zábava.

4.2.1 Shrnutí srovnání výsledků dotazníkového šetření s HBSC

V rámci porovnání pohybové aktivity v délce alespoň 60 minut za den je patrné nižší množství pohybové aktivity u žáků ZŠ Sezemice ve všech kategoriích, s výjimkou patnáctiletých dívek. Příčinu vidím především v rozvoji IT technologií, širší nabídce jiných typů aktivit a v malém zapojení rodičů do pohybové aktivity svých dětí.

Nižší množství pohybové aktivity u dětí na ZŠ Sezemice koresponduje s naopak znatelně vyšším pasivním trávením volného času. Nárůst byl zaznamenán především v množství času stráveného sledováním televize. V rámci času stráveného u počítače není rozdíl tak výrazný, ale nárůst byl zaznamenán i zde.

Vzhledem k tomu, že závěry obou šetření uvádějí, že nejsilnějším motivačním faktorem pro realizaci pohybové aktivity je zábava, vidím odůvodnění trendu nižší pohybové aktivity také zde. Počítač a televize v dnešní době nabízí téměř nekonečnou nabídku zábavy. Jedná se nejen o televizní pořady, seriály a filmy, ale především o velmi rozšířené sociální sítě a online počítačové hry. Ty poskytují snadno dostupnou zábavu zcela bez námahy a umožňují také online komunikaci s vrstevníky bez nutnosti osobního kontaktu. Je tedy čím dál těžší konkurovat reálnou pohybovou aktivitou například té virtuální. Virtuální pohybové aktivity nabízejí velké množství zábavy bez nutnosti námahy. Vše navíc jako bonus z pohodlí domova.

4.3 Nabídka volnočasových aktivit na ZŠ Sezemice

Nabídka volnočasových aktivit na ZŠ Sezemice se skládá z několika částí. První část tvoří nabídka kroužků, které zajišťuje agentura Kroužky východní Čechy. Tato externí společnost využívá prostor školy, ve kterých organizují aktivity lektoři agentury. Nabídka aktivit je skromná a skládá se ze dvou sportovních kroužků florbalu a dvou kroužků s názvem Vědecké pokusy, které jsou k dispozici ve dvou úrovních a to pro začátečníky a pro pokročilé.

Kroužky – agentura Kroužky východní Čechy		
Název kroužku	Den v týdnu	Čas konání
Florbal	čtvrtek	15:00 – 16:00
Florbal	čtvrtek	16:00 – 17:00
Vědecké pokusy - pokročilý	úterý	14:10 – 15:10
Vědecké pokusy - začátečníci	úterý	13:00 – 14:00

Tabulka 2 – agentura kroužky východní Čechy

Základní škola Sezemice dále nabízí kroužky pod vedením učitelů školy. Jedná se celkem o 13 kroužků, z nichž jsou 4 zaměřeny na pohybové aktivity. Tyto kroužky probíhají vždy po vyučování a na půdě školy.

Kroužky ZŠ Sezemice		
Název kroužku	Den v týdnu	Čas konání
Basketbal pro 3. – 5. ročník	středa	13:25 – 14:10
Dívčí klub pro 6. – 7. ročník	pondělí	15:30 – 17:00 lichý týden
Dívčí klub pro 4. – 5. ročník	pondělí	15:30 – 17:00 sudý týden
Drátkování	pondělí	14:00 – 15:00
Fotbal – dívky	pondělí	13:30 - 14:15
Fotbal – 1. stupeň	pondělí	14:15 – 15:00
Keramika pro 2. – 5. ročník	středa	13.00 - 14:30 sudý týden
Keramika pro 2. – 5. ročník	středa	13.00 - 14:30 lichý týden
Keramika pro 2. – 5. ročník	středa	14:30 – 16:00 sudý týden
Keramika pro 2. – 9. ročník	středa	14:30 – 16:00 lichý týden
Keramika pro 2. – 9. ročník	čtvrtek	15:30 – 17:00 sudý týden
Sportovní a pohybové hry	pátek	13:30 – 15:00
Šachový kroužek	pondělí	13:30 – 14:15

Tabulka 3 – kroužky ZŠ Sezemice

V rámci volnočasových aktivit nabízí ZŠ Sezemice také doučování školních předmětů. Doučování probíhá pod vedením učitelů školy po výuce. Nabídka doučování se ale skládá pouze ze tří předmětů.

Doučování žáků ZŠ Sezemice		
Název předmětu	Den v týdnu	Čas konání
Anglický jazyk – 6. a 7. ročník	pondělí	14:00 – 15:00
Anglický jazyk – 8. a 9. ročník	středa	14:30 – 15:30
Český jazyk – 6. ročník	úterý	13:30 – 14:30
Český jazyk – 7. ročník	pondělí	13:30 – 14:30
Český jazyk – 8. ročník	středa	13:45 – 14:45
Český jazyk – 9. ročník	středa	13:35 – 14:35
Matematika – 6. ročník	středa	14:00 – 15:00
Matematika – 7. ročník	středa	14:00 – 15:00
Matematika – 8. ročník	pondělí	14:00 – 15:00
Matematika – 9. ročník	pondělí	13:35 – 14:35

Tabulka 4 – doučování žáků ZŠ Sezemice

Ve volnočasových aktivitách na ZŠ Sezemice figuruje také jeden nepovinný předmět.

Nepovinné předměty ZŠ Sezemice		
Název předmětu	Den v týdnu	Čas konání
Sborový zpěv pro 2. – 9. ročník	pondělí	13:35 – 15:05

Tabulka 5 – Nepovinné předměty ZŠ Sezemice

Vzhledem k tomu, že každoročně školu navštěvuje téměř 500 žáků, je nabídka volnočasových aktivit poměrně malá. Především pohybové aktivity nemají velké zastoupení. Škola celkem nabízí 28 volnočasových aktivit, z nichž pouze 6 lze považovat za pohybové aktivity. Ze sdělení vedení školy vyplývá, že ze strany učitelů není zájem vést větší počet kroužků a je velký problém sehnat spolehlivé externí lektory. Nabídka kroužků se sice každý rok mění a reflektuje tak přání žáků a jejich rodičů, ale nejedná se o výrazné změny. Z časového harmonogramu jednotlivých aktivit vyplývá, že se snaží o přímou návaznost na konec školního vyučování tak, aby žáci měli možnost účasti na aktivitě bez nutnosti čekání na ni.

4.4 Diskuze

V této kapitole se budu věnovat diskuzi o tom, jaké jsou výsledky provedeného dotazníkového šetření a jaké odpovědi na výzkumné otázky toto šetření přineslo.

VO1: Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro žáky na Základní škole Sezemice?

Prvním úkolem bylo zjistit jaká je nabídka volnočasových aktivit pro žáky na ZŠ Sezemice. Vzhledem k tomu, že ZŠ Sezemice je spádovou školou pro více než 20 obcí, je nabídka volnočasových aktivit poměrně skromná. Nabízí celkem sedmkrát kroužků, z nichž šest se zaměřuje na pohybovou aktivitu. Škola mimo kroužků také nabízí doučování školních předmětů, konkrétně matematiky, českého a anglického jazyka a také jeden nepovinný předmět s názvem Sborový zpěv.

Vzhledem k velikosti školy by si dle mého názoru zasloužila větší množství a především širší paletu nabízených volnočasových aktivit. Věřím, že by tento krok ocenili také rodiče dětí i děti samotné. Dle vyjádření vedení školy je velmi obtížné sehnat vedoucí pro většinu volnočasových aktivit. Vystává také problém s odměňováním vedoucích, nebo nároky na jejich kvalifikaci. Volnočasové aktivity na ZŠ Sezemice využívá celkem 61 žáků což je 24 % z celkového počtu. Věřím, že pokud by se nabídka volnočasových aktivit rozšířila především o pohybové aktivity, došlo by k navýšení počtu účastníků.

VO2: Jaká je motivace dětí pro trávení volného času pohybovou aktivitou?

Odpověď na druhou výzkumnou otázku shrnuje především graf 8. Nejsilnějším motivačním faktorem pro trávení volného času pohybovou aktivitou je zábava. Dalším velkým motivačním faktorem je touha být dobrý ve sportu. Tento důvod byl druhou nejčastější odpovědí. Další motivační faktory jsou seřazeny sestupně dle počtu odpovědí. Respondenti chtějí být zdraví, chtějí mít hezkou postavu, drží se s kamarády, kteří se pohybovým aktivitám věnují, pohybová aktivita jim jde a tak se jí věnují, pohybovou aktivitu vykonávají na přání rodičů. Pouze dva žáci si nedokázali vybrat z uvedené nabídky možností a uvedli jiný motivační faktor. První z nich uvedl, že se pohybové aktivitě věnuje, protože si to přeje jeho babička a druhý

proto, aby byl bohatý. Žádný z motivačních faktorů výrazně nedominoval, což potvrzuje i fakt, že nejsilnější motivační faktor – zábava získal necelou třetinu odpovědí.

VO3: Uvědomují si žáci důležitost dostatečné pohybové aktivity pro jejich zdravý vývoj?

Na tuto výzkumnou otázku byla získána celkem jednoznačná odpověď. 96 % všech respondentů si myslí, že je pro jejich zdraví pohybová aktivita důležitá. Toto zjištění mě velice mile překvapilo a je dobrým ukazatelem informovanosti respondentů. Zásluhy také připisují učitelům tělesné výchovy na ZŠ Sezemice, kteří v tomto směru s žáky velmi dobře pracují.

VO4: Vnímají děti svou pohybovou aktivitu ve volném čase jako dostatečnou?

Na tuto výzkumnou otázku nelze odpovědět úplně jednoznačně. Pouze 50 % respondentů vnímá množství své pohybové aktivity jako dostatečné. 41 % respondentů by si přálo navýšit množství pohybové aktivity a 9 % respondentů by si přálo mít méně pohybové aktivity. Na základě tohoto zjištění jsem velmi překvapen, že pouze polovina žáků je spokojená s množstvím pohybové aktivity. Určitě by bylo vhodné s touto informací dále pracovat a optimalizovat žákům pohybové aktivity dle jejich potřeb. Obzvláště v případech, kde by si žáci přáli navýšení pohybové aktivity.

VO5: Jaké aktivity jsou největší konkurencí pro pohybovou aktivitu?

Mezi největší konkurenty pohybových aktivit mezi respondenty patří pasivní trávení volného času. Nejčastěji sledování televize a počítače. Velmi zajímavým zjištěním je také velká obliba takzvaného zevlování, které je v dotazníku definováno jako trávení času s kamarády bez konkrétního cíle. Této činnosti se věnuje 40 % respondentů a je tak velkou konkurencí pro pohybové aktivity. Podle mého názoru je velmi pozitivní zjištění, že kouření, alkohol a nelegální aktivity nejsou mezi žáky častým jevem. A rovnocennou konkurenci pohybové aktivitě tak nedělají.

VO6: Kolik času žáci pohybové aktivitě ve volném čase věnují?

Odpovědí na tuto otázku vzešlo z dotazníkového šetření více. Podrobný rozbor množství času, které žáci tráví pohybovou aktivitou je uveden především v grafu 6. Nejdůležitější odpovědí je, že pouze 17 % žáků se pohybové aktivitě věnuje v dostatečné míře. Tedy alespoň 60 minut každý den. Určitým pozitivem v této neutěšené situaci je závěr z VO4 ze kterého je patrné, že 41 % žáků by mělo zájem navýšit množství pohybové aktivity, kterou vykonává. Pokud by u těchto žáků došlo k navýšení pohybové aktivity, mohl by také stoupnout počet žáků, kteří se věnují pohybové aktivitě dostatečně. I přesto by ale v této věkové kategorii, stále z velké části přetrvával trend nízké pohybové aktivity.

V rámci dotazníkového šetření jsem získal velké množství zajímavých výsledků a odpovědí. Tato forma provádění výzkumu přináší mnoho výhod. Především data z dotazníku se dobře zpracovávají a jsou porovnatelná. Tato metoda ale přináší také úskalí především v tom, že je zde riziko určitého zkreslení výsledků. Dotazník je anonymní, jeho vyplnění je dobrovolné a záleží čistě na konkrétním respondentovi, jak k jeho vyplnění přistoupí. Riziko nadhodnocení nebo podhodnocení některých respondenty uváděných hodnot existuje vždy. V rámci svého dotazníkového šetření jsem se snažil toto riziko minimalizovat. Otázky jsem formuloval jednoznačně, stejně tak odpovědi. Vyplňování dotazníků probíhalo v hodinách, pod dozorem třídních učitelů. I tak ale nemohu vyloučit, že některé výsledky mohou být částečně zkreslené momentálním rozpořením respondentů nebo z důvodu jiných faktorů. Samozřejmě se nejedná pouze o toto konkrétní dotazníkové šetření. Tento problém se dotýká všech šetření, které probíhají formou anonymních dotazníků. Myslím si, že výsledky, které jsem získal, mají velkou výpovědní hodnotu a i přes možnost částečného zkreslení jsou dostatečně relevantní. Vzhledem k možnosti srovnání s podobným výzkumem, který probíhal na celorepublikové úrovni, si troufám tvrdit, že uváděné výsledky odpovídají skutečnosti. Otázkou zůstává, zda by tato forma byla účinná i při značně vyšším počtu respondentů. Zde vidím větší riziko toho, že by nebylo možné efektivně sledovat průběh šetření a mohlo by dojít k značně většímu zkreslení. I přes toto riziko bych ale rozšíření tohoto šetření na větší výzkumný soubor velice uvítal. Mám dojem, že se jedná o velmi důležité téma, které by si

zasloužilo větší pozornost z řad široké veřejnosti. Na průběh šetření mohl mít vliv také termín, ve kterém probíhalo. Se začátkem školního roku jsou žáci ještě relativně plní energie a příznivé počasí také nahrává realizaci pohybových aktivit. Je možné, že pokud by šetření probíhalo v zimních měsících, mohly by být výsledky především u hodnot specifikujících pasivní trávení volného času jiné. V rámci srovnání s výsledky HBSC mohl výsledky částečně ovlivnit lokální charakter výzkumu a také právě nižší počet respondentů. Domnívám se však, že právě lokální charakter nebo případová studie, jsou způsoby, jak nejefektivněji zjišťovat množství pohybové aktivity u konkrétní skupiny respondentů. Myslím si, že je velmi zavádějící paušalizovat výsledky šetření na republikovou nebo dokonce evropskou úroveň.

5 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zmapovat volnočasovou pohybovou aktivitu žáků na 2. stupni Základní školy Sezemice. Velmi důležitou úlohu zde sehrálo dotazníkové šetření, které přineslo potřebné reakce respondentů, na jejichž základě došlo k vyhodnocení a analýze, díky čemuž bylo dosaženo stanoveného cíle. Zásadním zjištěním je, že množství pohybové aktivity u žáků ze ZŠ Sezemice je nedostatečné a kopíruje tak trend současnosti, který je nakloněn spíše pasivnímu trávení volného času. I zde se projevil velký rozmach informačních a komunikačních technologií, kterým se žáci ve svém volném čase věnují a ty tak tvoří značnou část pasivně stráveného času. Jako největší motivace pro realizaci pohybové aktivity se ukázala zábava. Potvrdila se tak potřeba přivést mládež zpět k aktivnímu trávení volného času a jako základní článek motivace zvolit zábavnou formu pohybových aktivit. Z odpovědí respondentů vzešlo velmi zajímavé zjištění, které ukázalo, že většina z nich si je vědoma důležitosti pohybové aktivity pro svůj zdravý vývoj. Přitom je toto povědomí v přímém rozporu se snahou o navýšení pohybové aktivity, o kterou nejeví zájem ani polovina žáků. Mezi dílčí cíle dále patřilo zmapovat, jakým aktivitám se nejčastěji žáci věnují. Zde došlo k zajímavému závěru, že nejzajímavější pohybovou aktivitou je pro žáky kolektivní sport, jako je fotbal, hokej nebo basketbal. Toto zjištění odpovídá obecně velké oblibě těchto sportů a tomu, že je jim věnován velký prostor v médiích. Zároveň patří naše nejslavnější osobnosti současnosti právě do řad sportovců, kteří se věnují těmto sportům. Velký vliv na tento výsledek má i poloha města Sezemice, které leží v těsné blízkosti dvou krajských měst, Pardubic a Hradce Králové. Ty jsou charakteristické především velkou oblibou kolektivních sportů mezi obyvateli a také velkým množstvím sportovních klubů na špičkové úrovni. Jako velmi oblíbená se ukázala individuální pohybová aktivita, do které spadá především jízda na kolečkových bruslích, kolo a běh. To připisuji také především poloze města Sezemice a přilehlých spádových obcí, které jsou charakteristické rovinným terénem a velkým množstvím cyklostezek, které většinou vedou podél řeky. V rámci srovnání výsledků výzkumu se závěry Národní zprávy o zdraví a životním stylu dětí a školáků se projevila vzestupná tendence žáků trávit čas pasivním způsobem oproti výsledkům v této zprávě z roku 2010. Toto zjištění plně reflektuje snazší dostupnost informačních a komunikačních technologií a stále větší nabídku pasivního trávení volného času. Vyhodnocením

odpovědi respondentů se podařilo vytvořit ucelený přehled o volnočasových pohybových aktivitách žáků ze ZŠ Sezemice, které ve většině případů následují obecné trendy v naší společnosti. Výše uvedená zjištění mají význam především pro zpracování dlouhodobější koncepce rozvoje množství pohybových aktivit u žáků této školy. Nabízejí poznatky jakým způsobem nejlépe koncipovat pohybové zájmové útvary tak, aby co nejvíce reflektovaly aktuální zájmy žáků. A také umožňují volit pohybové aktivity, které jsou mezi žáky populární a to i s přesahem do hodin tělesné výchovy. Největším přínosem pro moji osobu je zjištění, že má cenu zajímat se o trávení volného času mládeže, že pedagogové volného času mají velký a přímý vliv na rozvoj osobnosti jedince. Stejně důležité pro mě je, že se potvrdil obecný trend snižování množství pohybové aktivity ve volném čase u žáků 2. stupně základní školy. Tím ještě posílila potřeba věnovat se volnému času dětí ze strany pedagogů i rodičů. Na zjištění patrná z tohoto výzkumu nahlížím s optimismem. I když je situace nepříznivá, nemyslím si, že by byla beznadějná. Osobně z odpovědí žáků cítím spíše snahu se ve volném čase bavit, než odpor k pohybovým aktivitám. Pokud se podaří jakoukoliv pohybovou aktivitou zaujmout mládež, ta si cestu k její realizaci najde. Je důležitá především zábavná forma a nenásilné pojetí těchto aktivit. Myslím si, že velkým přínosem do budoucna by bylo pravidelné opakování tohoto výzkumu, s tím, že vyhodnocování by probíhalo zvlášť pro každou skupinu respondentů. Bylo by možné tak pohybové aktivity lépe koncipovat pro konkrétní cílovou skupinu. Přínosem by bylo také rozšíření výzkumu na 1. stupeň základní školy a také na střední školy. Samozřejmě je nutné zachovat lokální charakter vyhodnocování výzkumu a vyhnout se tak paušalizaci zjištění na větší regiony. Také je třeba přihlížet nejen k místním a individuálním zvláštnostem, ale také k historickému kontextu a mentalitě sledované populace.

5.1 Doporučení pro praxi

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo několik zjištění, na základě kterých lze definovat několik doporučení pro Základní školu Sezemice v oblasti volnočasových pohybových aktivit. Především by bylo krokem správným směrem navýšit množství zájmových útvarů, jejichž hlavní náplní je pohybová aktivita. Zaměřit se v tomto směru především na kolektivní sporty a využití cyklostezek v přilehlém okolí. Přínosem by bylo zájmové útvary nabídnout také v čase před zahájením výuky, tedy

v ranních hodinách. Vzhledem k tomu, že je zábava nejdůležitějším motivačním faktorem, volit jako vedoucí těchto zájmových útvarů zkušené a kvalitní pedagogické pracovníky, kteří vědí jak správně koncipovat náplň útvaru. Dobrým krokem by také bylo nabídnout žákům možnost sledovat množství své pohybové aktivity zapůjčením přístrojů, které tuto funkci mají. Na základě zjištění nadměrného užívání informačních a komunikačních technologií bych doporučil zvážit možnost zákazu používání mobilních telefonů v areálu školy. Jako velmi efektivní krok vnímám také podnítit zájem rodičů o realizaci společné pohybové aktivity se svými dětmi.

Literatura

ADAIR, J. (2004). *Efektivní motivace*. Praha: Alfa. ISBN 80-86851-00-1

Aktuální problémy mladé generace. (2002). *Party, návštěvy restaurací, nicnedělání. Volný čas a prevence u dětí a mládeže* (p. 13). Retrieved from [Http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf) (accessed April 5, 2016).

BUNC, V. (2008). *Nadváha a obezita dětí – životní styl jak příčina a důsledek*. Česká kinantropologie, 12(3), 61-69. doi: bmc07525176.

ČSÚ [Český statistický úřad]. *Zaostřeno na ženy a muže - 2018* [online graf]. 7. 2. 2019 [vid. 2019-01-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/zaostreno-na-zeny-a-muze-2018>

DOLEJŠOVÁ, L, PELCÁK, S. (2000). *Televize jako součást volného času*. In: SOCIALIA 2000 Mládež a volný čas, Stanislav PELCÁK, 1. vyd., Gaudeamus: Hradec Králové. S. 79-80. ISBN 80-7041-760-9

DUNLAP, L. L. (2004). *What all children need*. Oxford: University Press of America. ISBN 0-7618-2925-3

Global strategy on diet, physical activity, and health. (2004). (Vyd. 1.) Geneva, Switzerland: World Health Organization. Retrieved from: <http://www.who.int>

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., & PÁVKOVÁ, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. (Vyd. 2., aktualiz., 239 s.) Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1

HOFBAUER, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-972-5

HOŠEK, V. (2002). *Výchova k pohybovému prožitku*. In: Pohyb a výchova, Martin NOSEK, Ladislav PYŠNÝ a kol., 1. vyd., Univerzita J. E. Purkyně: Ústí nad Labem. S. 40-41. ISBN 80-7044-450-9

HOŠEK, V. a kol. (1986). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.

JINDRA, J. (1996). *Vedení školy. Volný čas na školách*. Praha: Raabe, říjen 1996. A 6.4, s. 1-25.

KALMAN, M., SIGMUND, E., SIGMUNOVÁ, D., HAMŘÍK, Z., BENEŠ, L., BENEŠOVÁ, D., & CSÉMY, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. (1. vydání). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

KAPLÁNEK, M. (2006). *Výchova a volný čas: sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Teologická fakulta, 2.-3. června 2005. ISBN 80-7040-849-9

KOUBA, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. (2004). *Pedagogika volného času: Výchova mimo vyučování v pedagogickej teórii a praxi*. Bratislava: UK. ISBN 80-223-1930-9

KRIŠTOFIČ, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.

KUBOVÁ, D. (2019). *Zájmové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře*. (Diplomová práce). Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.

LOKŠOVÁ, I. & LOKŠA, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.

MARCUS, B. H., FORSYTH, L. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4

MZČR [Ministerstvo zdravotnictví České republiky]. *Zdraví 2020 Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

PÁVKOVÁ, J. a kol. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

PERIČ, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4

RYCHTECKÝ, A. & FIALOVÁ, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

SAK, P., & SAKOVÁ, K. (2004). *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda servis.

STACKEOVÁ, D. (2009). *Doporučení pohybové aktivity pro děti a dospívající. Tělesná výchova a sport mládeže*. 2009, 75(2), 2-6.

SUCHÁNKOVÁ, J.. (2011). *Využití volného času: Mladí lidé a volný čas*. Zdravě.cz [online]. Retrieved from: <http://zdravy-zivot.zdrave.cz/vyuzitivolneho-casu/>

V. MUŽÍK & V. SÜSS, *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. (1. vyd., s. 168). Brno: Masarykova univerzita.

VEPŘOVSKÝ, M. (2016). *Volnočasové aktivity žáků 2. stupně* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido

Význam pohybu. (2013). Retrieved from: <http://sdetmiprotiobezite.cz>

WHO (2008). *European Report on child injury prevention*. Copenhagen: World Health Organization. (Vyd. 1). Kodaň.

Základní škola Sezemice [online]. 2019 [cit. 2019-11-15]. Dostupné z: <https://www.zssezemice.cz/>

Seznam grafů

Graf 1 – Věk respondentů	38
Graf 2 – Počet žáků ve třídách	39
Graf 3 – pohlaví respondentů	40
Graf 4 – Pohybová aktivita ve volném čase	41
Graf 5 – Způsob trávení volného času	42
Graf 6 – Souvislá pohybová aktivita v délce alespoň 60 minut	43
Graf 7 – Důležitost pohybové aktivity pro zdraví	45
Graf 8 – Motivace k pohybové aktivitě	46
Graf 9 – Sledování televize	47
Graf 10 – Čas strávený u počítače	48
Graf 11 – Další volnočasové aktivity	49
Graf 12 – Názor respondentů na množství pohybové aktivity	50
Graf 13 – Způsob vykonávání pohybové aktivity	51
Graf 14 – volnočasové aktivity nabízené ZŠ Sezemice	52
Graf 15 – Organizované pohybové aktivity	53
Graf 16 – Organizace volného času	54
Graf 17 – Oblíbenost jednotlivých typů pohybových aktivit	55
Graf 18 – Nabídka pohybových aktivit	56
Graf 19 – Počet pohybových aktivit vykonávaných respondenty	57
Graf 20 – Použití přístrojů monitorujících pohybovou aktivitu	58
Graf 21 – porovnávání hodnot z přístrojů monitorujících pohybovou aktivitu	59
Graf 22 – Motivace přístroji monitorujícími pohybovou aktivitu	60
Graf 23 – Srovnání množství pohybové aktivity	63
Graf 24 – Srovnání počtu hodin strávených u televize	65
Graf 25 – Srovnání počtu hodin strávených u počítače	67

Seznam tabulek

Tabulka 1 – nejsilnější motivační faktory k realizaci pohybové aktivity	68
Tabulka 2 – agentura kroužky východní Čechy	70
Tabulka 3 – kroužky ZŠ Sezemice	70
Tabulka 4 – doučování žáků ZŠ Sezemice	71
Tabulka 5 – Nepovinné předměty ZŠ Sezemice	71

Seznam příloh

Příloha A - Dotazník

Příloha A - Dotazník

Milí žáci a žákyně,

chtěl bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku. Tento dotazník bude sloužit pouze pro potřeby mé diplomové práce. Dotazník obsahuje několik otázek, které se týkají především Vašich pohybových aktivit, které vykonáváte ve svém volném čase. Prosím Vás, abyste odpovídali s rozmyslem a pravdivě. Vše co v dotazníku uvedete je zcela anonymní, nemusíte se tedy podepisovat. Nikdo nebude znát přímo Vaše odpovědi, pokud mu to sami neřeknete.

Vždy prosím zakroužkujete jednu odpověď, není-li v otázce uvedeno jinak.

Mnohokrát Vám děkuji za spolupráci.

Ondřej Březina

1. Je mi

- a) 10 let d) 13 let
- b) 11 let e) 14 let
- c) 12 let f) 15 let

2. Chodím do

- a) 5. třídy d) 8. třídy
- b) 6. třídy e) 9. třídy
- c) 7. třídy

3. Jsem

- a) chlapec b) dívka

Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, při které jsi v pohybu a zvýší se ti srdeční frekvence (rychleji ti tluče srdce) můžeš se i zadýchat. Například běh nebo rychlá chůze, jízda na kole, bruslení, tanec, plavání, fotbal a další sporty a spousta jiných aktivit.

4. Věnuješ se ve svém volném čase nějaké pohybové či sportovní aktivitě?

- a) ANO
- b) NE

5. Čemu věnuješ nejvíce času ve svém volném čase?

- a) počítači
- b) televizi
- c) poslouchání hudby a čtení knih
- e) zábavě s kamarády
- f) pohybové aktivitě
- g) jiné činnosti (můžeš uvést).....

6) Jak často se ve svém volném čase věnuješ souvisle nějaké pohybové aktivitě alespoň 60 minut?

- a) každý den
- b) 6x týdně
- c) 5x týdně
- d) 4x týdně
- e) 3x týdně
- f) 2x týdně
- g) 1x týdně
- h) méně než 1x týdně

7) Myslíš si, že je pro tvé zdraví pohybová aktivita důležitá?

- a) ANO
- b) NE

8) Co tě nejčastěji vede k pohybové aktivitě, kterou vykonáváš ve svém volném čase? (můžeš vybrat více odpovědí)

- a) je to pro mě zábava
- b) chci být dobrý ve sportu
- c) držím se s kamarády a ti se pohybovým aktivitám věnují
- d) chtějí to rodiče
- e) chci být zdravý
- f) chci mít hezkou postavu
- g) jde mi to a tak to dělám
- h) jiné můžeš uvést).....

9) Jak dlouho se denně ve volném čase věnuješ televizi?

- a) méně než dvě hodiny
- b) 2 - 3 hodiny
- c) 4 - 5 hodin
- d) 6 a více hodin

10) Jak dlouho se denně ve volném čase věnuješ mobilu nebo počítači?

- a) méně než dvě hodiny
- b) 2 - 4 hodiny
- c) 4 - 6 hodin
- c) 6 - 8 hodin
- d) 8 a více hodin

11) Jakým dalším aktivitám se ještě ve svém volném čase věnuješ? (a neboj je to opravdu anonymní dotazník) -můžeš vybrat více odpovědí

- a) kouření
- b) alkohol
- c) partner/partnerka
- d) „zevlování“ trávím čas s kamarády bez konkrétního cíle
- e) organizovaná aktivita, která ale není pohybová (např. kroužek malování, společenské hry, a další)
- f) nelegální aktivity
- g) úplně něco jiného (můžeš uvést).....

12) Kdyby to bylo na tobě, měl/a bys raději více nebo méně pohybové aktivity?

- a) více
- b) méně
- c) mám to nastavené akorát

13) Pohybové aktivitě se ve svém volném čase věnuji nejčastěji:

- a) samostatně
- b) pod vedením trenéra, instruktora nebo jinak organizovaně
- c) s rodiči
- d) s kamarády
- e) kombinace všeho uvedeného

14) Využíváš volnočasové pohybové aktivity, které ti nabízí škola?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím, že taková možnost existuje

15) Kam chodíš na organizované pohybové aktivity (můžeš vybrat i více možností)?

- a) do sportovního klubu
- b) na základní školu po výuce
- c) do domu dětí a mládeže
- d) jinam (můžeš uvést).....
- e) žádné organizované aktivity se neúčastním

16) Pokud se nevěnuješ žádné pohybové aktivitě, jaký to má důvod?

- a) mám jiné zájmy
- b) nechce se mi
- c) pohyb mi nepřijde důležitý
- d) rodiče mi to nedovolí
- e) zdravotní důvody
- f) jiné (můžeš uvést)

17) Máš možnost trávit volný čas dle vlastní libosti?

- a) pokud mám doma splněné povinnosti, tak ano
- b) ano, i když nemám splněné povinnosti
- d) můj volný čas organizují rodiče
- e) někdy ano někdy ne

18) Jaká pohybová aktivita je tvoje nejoblíbenější?

- a) kolektivní sport (hokej, fotbal, basketbal,...)
- b) individuální sport (tenis, golf, běh, kolo,...)
- c) kolektivní pohybové aktivity (různé hry s kamarády,...)
- d) individuální pohybová aktivita (běh, kolo, brusle,..)
- f) jiné (můžeš uvést).....

19) Máš pocit, že je ti ve tvém okolí dostupná dostatečná nabídka organizovaných pohybových aktivit?

- a) ANO
- b) NE

20) Kolik různých pohybových aktivit pravidelně (alespoň jednou týdně) provozuješ?

- a) jednu
- b) dvě
- c) tři
- d) čtyři
- e) pět
- f) více než pět

21) Používáš při pohybové aktivitě nějaké přístroje, které monitorují pohybovou aktivitu? (krokoměr, pulsmetr, tachometr,....)

a) ANO - vždy

b) ANO - příležitostně

B) NE - ale rád bych, momentálně je nemám k dispozici

d) NE - přijde mi to zbytečné

22) Pokud používáš přístroje, které monitorují pohybovou aktivitu, porovnáváš své výkony s ostatními?

a) ANO

b) NE

23) Motivují tě přístroje monitorující pohybovou aktivitu k dalším, nebo lepším výkonům?

a) ANO

b) NE

Děkuji ti za čas, který jsi věnoval/a tomuto dotazníku.

Přeji bezva den ;)