



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

# Fyzická kondice dětí staršího školního věku ve vztahu k volnočasovým aktivitám

Vypracovala: Anna Dvořáková

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský, Ph.D.

České Budějovice 2022

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 1.7.2022

Podpis .....

Anna Dvořáková

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala především vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Luboši Krninskému, Ph.D. za trpělivé a vstřícné vedení této práce, cenné rady a připomínky, které mi poskytl při zpracování. Taká bych chtěla poděkovat všem, kteří mi věnovali svůj čas a podíleli se na výzkumném šetření.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá fyzickou aktivitou dětí na základě jejich volnočasových aktivit. Cílem práce je zjistit, jak žáci druhého stupně na základních školách tráví svůj volný čas, a jak se liší aktivity dětí žijících ve městě od dětí, které žijí na vesnici. Teoretická část je zaměřena na vymezení základních pojmů z odborné literatury, jako je volný čas, volnočasové aktivity, sport či vliv rodiny a okolního prostředí. V praktické části je použita kvantitativní metoda výzkumu formou dotazníku a jednoduchých fyzických testů u žáků 2. stupně dvou základních škol, z nichž jednu navštěvují děti z okolních vesnic a druhou děti z centra města. Hlavním zjištěním, které výzkumné šetření přineslo, bylo, že fyzická kondice dětí staršího školního věku u porovnávaných dvou škol se příliš nelišila. Výrazné rozdíly ve výběru volnočasových aktivit u zkoumaných žáků se také neobjevily.

**Klíčová slova:** volný čas, volnočasové aktivity, sport, zájmové činnosti, děti a mládež



## **Abstract**

This bachelor thesis deals with the physical activities of children based on their leisure activities. The aim is to find out how secondary school pupils spend their free time and how the activities of children living in the city differ from children living in the village. The analytical part is focused on the definition of basic concepts from the literature, such as leisure time, leisure time activities, sports or the influence of family and the environment. The synthetic part is about the use of a quantitative research method in the form of a questionnaire and simple physical tests for pupils in the 2nd grade of two primary schools, one of whom is attended by children from the surrounding villages and the other by children from the city center. The main finding of the research was that the physical condition of children from the two schools being compared did not differ much. Significant differences in the choice of leisure activities among the examined children also did not appear.

Keywords: leisure time, leisure activities, sport, hobby activities, children and teenagers

## Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>9</b>
1. Volný čas.....	9
Pojem volný čas a jeho definice .....	9
Funkce volného času .....	10
Odpočinek a únava.....	11
Volný čas dětí .....	12
Činitelé ovlivňující volný čas.....	12
Vliv rodiny .....	13
Vliv vrstevníků .....	14
2. Možnosti trávení volného času.....	15
Volnočasové aktivity.....	15
Zájmové činnosti .....	15
Sport.....	16
3. Výchova mimo vyučování.....	17
Funkce výchovy mimo vyučování .....	18
Zařízení pro výchovu mimo vyučování .....	19
4. Děti staršího školního věku.....	19
Charakteristika staršího školního věku .....	19
Tělesný vývoj .....	20
Psychický vývoj.....	20
Sociální vývoj.....	21
Pohybová aktivita dospívajících dětí .....	21
5. Pohybové schopnosti .....	22
Rychlost a rozvoj rychlostních schopností .....	22
Síla a rozvoj silových schopností .....	22
Vytrvalost a rozvoj vytrvalostních schopností .....	23
Rozvoj obratnostních schopností .....	23
6. Následky nedostatku tělesné aktivity.....	24
Dětská obezita .....	24

Poruchy pohybového aparátu .....	24
Poruchy ostatních systémů .....	25
<b>II. CÍLE A METODIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>26</b>
1. Cíle výzkumu .....	26
2. Metodika výzkumu .....	26
Výzkumný soubor .....	26
Realizace výzkumu .....	27
<b>III. VÝSLEDKY .....</b>	<b>28</b>
1. Vyhodnocení testování.....	28
Testování rychlostní schopnosti .....	28
Testování silové schopnosti .....	29
Testování vytrvalostní schopnosti .....	31
Testování obratnostní schopnosti .....	31
2. Vyhodnocení dotazníku.....	33
Otázka č. 1 „Bydlíš na vesnici nebo ve městě?“ .....	33
Otázka č. 2 „Máš ve svém volném čase dostatek sportovní aktivity?“ .....	34
Otázka č. 3 „Kolik času denně trávíš u PC, na mobilu či s jinou elektronikou?“ .....	35
Otázka č. 4 „Jaké aktivitě se ve svém volném čase nejraději věnuješ?“ .....	36
Otázka č. 5 „V jakém prostředí nejčastěji trávíš volný čas?“ .....	38
Otázka č. 6 „Vedou tě tví rodiče ke sportu?“ .....	39
Otázka č. 7 „Sportuješ společně s rodiči? Pokud ano, jakému sportu se nejvíce věnujete?“ .....	40
Otázka č. 8 „Navštěvuješ ve volném čase nějakou zájmovou aktivitu?“ .....	42
Otázka č. 9 „O jakou zájmovou aktivitu se jedná a jak často ji navštěvuješ?“ .....	43
<b>IV. DISKUZE.....</b>	<b>45</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>48</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>50</b>
<b>INTERNETOVÉ ZDROJE .....</b>	<b>51</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>52</b>

## ÚVOD

Volný čas dětí a fyzická zdatnost jsou dvě témata, která se v mé bakalářské práci prolínají. Volný čas můžeme definovat jako opak práce a povinností, které musíme vykonat. Je to doba, kdy si svobodně vybíráme činnosti, které chceme provozovat a přinášejí nám radost.

Fyzickou kondici jsem do mé práce zakomponovala z důvodu studia tělesné výchovy. Ráda bych potvrdila nebo vyvrátila svůj předpoklad, že děti navštěvující základní školu situovanou na vesnici tráví volný čas více v přírodě a celkově více aktivněji, než děti navštěvující základní školu ve městě.

Tato práce je rozdělená na část teoretickou a praktickou. Teoretickou část jsem zpracovala s pomocí dostupné odborné literatury formou literární rešerše. Konkrétně se zabývá definicí volného času, funkcemi volného času a charakteristikou staršího školního věku. Dále také popíši několik základních pojmů, jako je sport, volnočasové aktivity, výchova mimo vyučování či pohybové schopnosti.

V praktické části jsem u žáků 2. stupně dvou základních škol použila kvantitativní metodu výzkumu formou dotazníku a jednoduchých fyzických testů na vytrvalost, sílu, rychlost a obratnost.

Cílem práce je zjistit, jak vybraní žáci základních škol na druhém stupni tráví svůj volný čas a jak se liší aktivity vybraného vzorku dětí žijících ve městě od dětí, které žijí na vesnici. Pomocí jednoduchých fyzických testů bych měla určit, který vzorek žáků má lepší kondici. Mým předpokladem je, že děti z vesnického prostředí tráví volný čas aktivněji, než děti ve městech.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Volný čas

Výraz volný čas ve většině z nás vyvolává příjemné představy a pocity. Máme v něm možnost věnovat se činnostem, které máme rádi, které nám přinášejí radost, odpočinek a pocit uvolnění. Zvláště v období dětství a dospívání je pro mládež velmi důležitý. Děti se s pomocí rodičů a pedagogického vedení během života učí, jak s časem správně nakládat. Jedinec pak může svůj volný čas využívat k rozvoji své osobnosti a tím také získává návyky zdravého životního stylu, které mu zůstávají po celou dobu života (Kaplánek et al., 2017).

### Pojem volný čas a jeho definice

Volný čas můžeme chápat jako opak práce a povinností, které musíme vykonat. Je to doba, kdy si svobodně vybíráme činnosti, které chceme dělat, přinášejí nám radost a příjemné pocity. Definice volného času může být několik. Někteří tomuto tématu přikládají různorodé významy, jako například psychologický, pedagogický, filozofický či ekonomický. Pojem volný čas může být například definovaný jako souhrn činností, kterým se jednatlivec může věnovat podle vlastní libovůle, ať již aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo aby rozvíjel svou dobrovolnou činnost na společenském životě. Komplexně se můžeme shodnout, že ve volném čase se lidé převážně věnují aktivitám, které je dělají šťastnými a navozují jim příjemnou atmosféru. Člověk ve svém volném čase vystřídá povinnou práci za odpočinkové činnosti. Díky nim se stává více připraveným podávat lepší pracovní výkon po skončení odpočinku (Spousta, 1998).

„Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí a mládeže nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním související“ (Pávková et al., 2001, s. 15).

Volný čas dětí je specifický v tom, že je z velké části pedagogicky ovlivňován. Děti potřebují pomoc při navádění a orientování se v určitých oblastech, jelikož nemají tolik znalostí jako dospělí. Ve volném čase také získávají nové dovednosti a vědomosti, které mohou uplatnit v budoucím zaměstnání. Mnohé činnosti však mohou pro každého člověka zastávat odlišnou funkci. Škála činností spadajících do volného času je velice široká a závisí na životním stylu. Pro někoho může například vaření znamenat povinnost,

ale jiný to řadí mezi své oblíbené koníčky. Volný čas také napomáhá k vytvoření pocitu seberealizace a uspokojení (Pávková et al., 2001).

### **Funkce volného času**

„Za základní funkce volného času můžeme považovat odpočinek, zábavu, aktivní soužití se sociálním prostředím, zájmové činnosti a vzdělávání. U volného času je významná možnost seberealizace jedince. Člověk totiž potřebuje pro spokojený život subjektivní pocit smysluplného využití času“ (Spousta, 1996, s.16). Lidé se záměrně věnují aktivitám, které jim dodávají pocit spokojenosti a při kterých si uvědomují svojí vlastní existenci a naplněnost života.

Volný čas má 5 následujících funkcí: **výchovně vzdělávací** — důležitá pro rozvíjení a uspokojování schopností, **zdravotní** — napomáhá správnému vytváření zdravého životního stylu, **sociální** — napomáhá k utváření sociálních vztahů, **preventivní a rozvojové** — pomáhá zabraňovat nežádoucím patologickým jevům (drogy, alkohol, záškoláctví, šikana apod.), **seberealizační** — uspokojování a rozvíjení potřeb (Pávková et al., 2001).

Podrobnější přehled funkcí volného času předložil Opaschowski, který tyto cílové funkce rozdělil do osmi skupin:

1. Rekrece — potřeba zotavení, osvěžení, odpočinku a spánku
2. Kompenzace — potřeba vyrovnání, potěšení a rozptýlení
3. Edukace — úsilí poznat nové, zvědavost, umění se rozvíjet
4. Kontemplace — potřeba klidu a pohody, osvobození se od stresu
5. Komunikace — potřeba sdělení, kontaktu a družnosti, touha nebýt sám
6. Integrace — potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin
7. Participace — potřeba angažovanosti a sociálního sebepojetí
8. Enkulturační — potřeba kreativního rozvoje a účasti na kulturním životě

Rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace představují individuální funkce a komunikace, integrace, participace a enkulturace spíše ty všeobecné (Opaschowski, 1977 cit. podle Vážanský, 1995).

F. Zich ve své publikaci *Co s volným časem* (1978, s. 64-69) uvádí: „Použijeme-li poněkud nepřesný pojem průměrná kulturní úroveň využívání volného času a jeho bližšímu vymezení vezmeme výsledky získané empirickým výzkumem, dostaneme následující pořadí kategorií činností volného času.”

1. Kulturní	56%
2. Společenské	13%
3. Rekreční	9%
4. Záliby	8%
5. Rodinné činnosti	7%
6. Pasivní odpočinek	5%
7. Sportovní činnosti	2%

Procenta u jednotlivých kategorií označují přibližný podíl volného času, který podle některých zjištění v průměru věnuje obyvatelstvo jednotlivým kategoriím aktivit (Zich, 1978 cit. podle Spousta aj. 1996, s. 17) .

### **Odpočinek a únava**

Pokud každá lidská činnost, ať už v různých podobách, dlouho trvá nebo je intenzivní, tak člověka unavuje. Běžnou únavu lze eliminovat odpočinkem, avšak v případě, že si náš organismus neodpočine, únava se prohloubí a vede k chronickému stavu.

„V pedagogické praxi používáme termínů: tělesná únava, duševní únava. Není mezi nimi přesná hranice, neboť se při jejich vzniku vždy spoluúčastní jak svalstvo, tak i centrální nervová soustava” (Spousta 1996, s. 18).

Únavě se dá zabránit regulací délky činnosti a přiměřeným obsahem — jedincům zadáváme úkoly v rámci jejich možností, střídáním či záměnou činností, zavedením správného režimu činností a odpočinku, včasným zařazením přestávek mezi činnostmi,

pravidelným pobytem a pohybem na čerstvém vzduchu či dostatečným a kvalitním spánkem (Spousta, 1996).

Odpočinek hraje klíčovou roli jak u dětí, dospívajících tak i u dospělých. Má důležitý význam pro jejich normální tělesný vývoj a zdravotní stav. Pedagogové by se měli snažit vést žáky k uvědomění důležitosti odpočinku a seznámit je s negativním dopadem na porušování režimu, který by měl předcházet únavě. Pro sestavení takového režimu je důležité respektování věku a individuálních zvláštností žáků nebo správný výběr činností. K narušení vede například nedodržování přestávek, nedostatek spánku nebo nepravidelná aktivita a strava (Spousta, 1996).

Formy odpočinku se přizpůsobují věku jedince, úrovni tělesného a psychického rozvoje a podmínkám jejich životního prostředí. Čím je dítě mladší nebo starší, tím častěji je u něj potřeba odpočinku. Vhodný způsob odpočinku ve volném čase je zájmová činnost. Pravidelná zájmová činnost má podobu kroužků či klubů, které dítě navštěvuje (Spousta, 1996).

### **Volný čas dětí**

Volný čas dětí a mládeže má význačná specifika, díky kterým se liší od volného času dospělých. Děti totiž ještě nemají dostatek zkušeností a potřebují citlivé vedení, které bude nenásilné a bude nabízet pestré, dětem přitažlivé činnosti. Další specifikum volného času dětí je rozsah volného času, přičemž u dětí je jeho množství větší než u dospělých. Obsah volného času také odpovídá věku a individuálním aktivitám jedince. Do volného času dětí hlavně nespadá vyučování a činnosti s ním spojené, základní péče o osobní věci, péče o domácnost nebo povinnosti spojené s rodinným chodem. Děti svůj volný čas mohou trávit v různých typech prostředí, jako je třeba domov, příroda nebo škola. Většina mladých prožívá své volné chvíle ve veřejných prostranstvích, venku a na ulici často bez dohledu dospělých. Tato situace je dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011) velice neuspokojivá a je tím ohrožena výchova dětí i jejich bezpečnost. Hlavní funkci ve výchově dětí ve volném čase zaujímá rodina, ale mylným názorem je, že ji plně zabezpečí. Proto by se i společnost měla zajímat, jak děti tráví a využívají svůj volný čas.

### **Činitelé ovlivňující volný čas**

Jedinec je při rozhodování o trávení volného času ovlivňován řadou faktorů. Tyto faktory lze rozdělit na vnitřní a vnější. V dětství na volný čas působí zejména faktory vnější, jako



je rodina, škola, vrstevníci a místo bydliště. Vnitřní faktory — věk, vlastnosti osobnosti, pohlaví či zdravotní stav ovlivňují jedince v dospělosti. Všichni zmínění činitelé se vzájemně prolínají a ovlivňují a nedostatky v kterémkoli z nich se mohou negativně projevit v ostatních oblastech (Pávková et al., 2001).

„Již v okamžiku početí začínají na dítě působit vlivy prostředí, které je formují. Zvláště velký vliv na vývoj jedince má sociální prostředí“ (Pávková et al., 2001, s. 35).

### **Vliv rodiny**

Pro děti je velmi klíčový postoj rodičů k volnému času, jejich styl výchovy a také jejich časové možnosti. Rodina je primární sociální skupina, ve které se dítě poprvé setkává s volnočasovou výchovou a ta ho dále vede a podporuje ve výběru aktivit.

„Kromě toho, že je rodina biologicky významná pro udržení lidstva, je také základní jednotkou každé lidské společnosti. Rodina je prvním a dosti závazným modelem společnosti, s jakým se dítě setkává. Předurčuje jeho osobní vývoj, jeho vztahy k jiným skupinám lidí“ (Matoušek, 1999, s. 9).

Pro dítě by rodinná společnost měla být především prostředím bezpečí a jistoty. Rodina je tím největším a klíčovým faktorem podílejícím se na vlivu způsobu trávení volného času dětí. Od narození jsme vedeni a vychováni určitým stylem, který formuje naši osobnost. Později si na tento styl zcela zvykneme a je pro nás obtížné přijmout něco nového. Na činnosti, ke kterým nás naši rodiče vedou, si vytvoříme návyk a dokážeme volný čas aktivně využít. Pokud rodina tráví společný čas kupříkladu procházkami v přírodě, různými formami sportování či kreativními činnostmi, bude jedince motivovat tyto činnosti nadále vykonávat v jeho soukromém volném čase. Je ale nutností, aby byly zvoleny takové aktivity, které budou poskytovat radostné zážitky všem členům rodiny (Matoušek, 1999).

Vliv rodiny nemusí být ale vždy pozitivní. Negativní situace, které mohou v rodinách nastat, jako je třeba hádka či násilí, mají špatný dopad na dítě, které svůj volný čas může strávit nečinným sezením u televize a dále neprojevoval zájem o jiné aktivity. Do těchto situací také spadá finanční stav rodiny, který může být neuspokojivý a ovlivňovat možnosti volnočasových aktivit (Pávková et al., 2001).

Rodina by měla především brát ohled na to, jaké aktivity má jejich dítě rádo, měla by rozvíjet jeho schopnosti a usilovat o nejlepší podmínky pro jeho vývoj. Rodiče by se měli

vyhýbat necitlivým poznámkám a reakcím na výběr aktivit jejich dětí, a měli by je naopak podporovat a projevit zájem. Pokud se rodiče dostatečně zajímají o záliby a schopnosti svých dětí, mohou jim pak snáze pomoci s vhodným výběrem činností do budoucna.

Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008) jsou pro formování vztahu k volnému času důležité některé skutečnosti: o jaký typ rodiny se jedná, zda je to rodina velká či malá, jaký je počet členů, věk rodičů i dětí a jaké jsou zájmy rodičů a kolik finančních prostředků jsou svým koníčkům i koníčkům dětí ochotni věnovat.

### **Vliv vrstevníků**

Vztahy s vrstevníky a sociálními skupinami jsou důležitým ukazatelem životního stylu. Pro děti je významné s kým a v jaké společnosti tráví svůj volný čas. Někteří se cítí komfortně v menších skupinách, jiní dávají přednost rušnějšímu společenskému životu. Především v období adolescence jsou vrstevníci důležitým výchovným činitelem. Nejpřirozenějším prostředím, kde si dítě může najít nové přátele, je škola. Jedinec ve škole přijímá určitá pravidla a učí se ze zkušeností získaných od spolužáků a učitelů. Komunikace s jeho vrstevníky je pro něj také velmi důležitá. Častokrát se dokáže více otevřít svému kamarádovi či kamarádce, než svým rodičům. Mohou spolu sdílet stejné problémy spojené s dospíváním a více si porozumět v podobných oblastech. Mladí jedinci k sobě hledají osobu, se kterou budou sdílet stejné názory a představy o budoucnosti. A právě touto osobou může být jejich vrstevník (Pávková et al., 2001).

Existují různé vrstevnické skupiny, které jsou dobrovolné a členové v nich najdou společnou řeč na témata, která je navzájem propojují. Mohou se vyznačovat konkrétním stylem oblékání, účesu či gesty. Tyto skupiny tvoří děti podobného věku a většinou vznikají jako malé skupiny v blízkosti bydliště. „Příslušnost k takovéto skupině může rozhodujícím způsobem určovat náplň volného času jedince“ (Pávková et al., 2001, s. 36).

Některé z těchto takzvaných vrstevnických skupin mohou mít krizový dopad na dospívající dítě, neboť jisté kolektivy se jeví jako extrémistické a dokonce delikventní. Důležitý úkol mají v tomto směru tedy rodiče a pedagogové, kteří by měli své svěřence správně navést a postarat se o to, aby se začlenili do vhodné skupiny s náležitým vlivem na jejich osobnostní rozvoj.

## 2. Možnosti trávení volného času

### Volnočasové aktivity

Děti staršího školního věku vyžadují sociální kontakt, dávají přednost zábavě s kamarády, a proto svůj volný čas tráví převážně ve vrstevnických skupinách. Ve svém volném čase by v první řadě měly obnovovat své síly, rozšiřovat obzory a rozvíjet osobnost. Aktivit, kterým se mohou věnovat, je mnoho. Členění těchto aktivit ve své publikaci zajímavě rozdělil Matějček (1996):

- Tělocvik, sport, cvičení,
- Kutilství,
- Počítač, počítačové hry,
- Hudba,
- Příroda,
- Odpočinkové zatížení — jedinec si od určitého zatížení odpočine jiným zatížením, pro něj zajímavým a radostným.

Na volný čas dětí a mládeže má ve velké míře vliv rodina, ale také škola prostřednictvím pořádaných aktivit. Do volnočasových aktivit mimo jiné můžeme zahrnout vzdělávací, umělecké a zájmové kroužky, kluby, sportovní aktivity a soutěže. Tyto aktivity se snaží děti vzdělávat a zároveň nad nimi zajišťují dohled v době, kdy jsou rodiče zaměstnaní prací. Poměrně důležitým faktorem je zde lokalita bydliště daného dítěte, jelikož ve městech je přirozeně nabídka aktivit pestřejší a širší (Matějček, 1996).

### Zájmové činnosti

Forem zájmových činností je spousta. Spadají sem například činnosti, které děti vykonávají pravidelně, tj. kroužek, klub či oddíl, dále činnosti příležitostné nebo spontánní aktivity.

„Termín zájem vyjadřuje relativně stálé zaměření osobnosti. Zajímavému předmětu nebo činnosti přikládá jedinec zvláštní hodnotu, a proto je veden snahou po aktivním styku s ním, neboť mu přináší kladné citové naladění a uspokojení“ (Hájek et al., 2008, s. 164).

V dnešní době základní školy poskytují alespoň základní nabídku kroužků, jako je školní družina a kreativní, hudební či sportovní kroužky. Dospívající své zájmy rozvíjí především

v oblastech, v nichž dokáží být úspěšní. Každá zájmová činnost by měla vzbuzovat kladné pocity a zahánět pocity negativní. Vytvořením kladných vztahů k různorodým činnostem přispívá jedinec k uvědomělejší úvaze o volbě budoucího zaměstnání a tím i širšímu uplatnění. Zájmové činnosti bývají dále rozděleny do zájmových oblastí, které mají priority v rozvíjení určitých složek osobnosti. Jednou z oblastí jsou rukodělné činnosti, které rozvíjejí manuální schopnosti a napomáhají osvojit si práci s různými materiály, šití či vaření. Estetickovýchovné činnosti mají za úkol rozvíjet představivost a kreativitu, a to v různých odvětvích, jako je třeba hra na hudební nástroj, literatura či tanec. Turistika spojuje rovnou dvě činnosti (přírodovědnou a společenskovední) s prvky tělovýchovnými. A například IT je nejrychleji se rozvíjející zájmová oblast, která dětem nabízí rozvoj logického uvažování při programování, avšak zde hrozí návyk na virtuální svět (Hájek et al., 2008).

## **Sport**

Jednou z možných a dostupných forem jak trávit volný čas je sport. Hlavní náplní u sportu dětí je provozování rozmanitých cvičení a zlepšování svých dovedností. Děti procházející si pubertální etapou vývoje mohou toto období vyjadřovat výraznou potřebou pohybu. Je však známo, že děti v dnešní době mají obecně málo pohybu a upřednostňují sedavý způsob trávení volného času. Může se stát, že budoucnost těchto dětí bude ohrožena menší úspěšností v životě. Navíc se u řady jedinců může v důsledku nedostatku tělesné aktivity v kombinaci s nevyváženým příjmem potravin vyskytnout riziko sklouznutí k dětské obezitě.

Tělesná cvičení rovněž dopomáhají k zlepšení tělesné zdatnosti či pohybových schopností. Sport také napomáhá formovat osobnost dítěte, které při něm prožívá chvíle vítězství, ale i hořkost porážky a únavu. Tím u dětí odhaluje jejich stinné stránky. Sportování dětí mimoto funguje jako výchovný prvek, který mohou vykonávat rodiče a trenéři (Perič, 2004).

Intenzivní trénink u dětí však může způsobit škodlivé účinky, proto je velmi důležité, aby jedinec bral sport jako formu odpočinku. Něco jiného by bylo, pokud se rodiče dítěte rozhodnou, aby se jejich dítě sportu potencionálně věnovalo profesionálně.

Děti staršího školního věku mají nerovnoměrný vývoj těla, který ovlivňuje jejich pohybové možnosti. Dětské tělo má však skvělou schopnost přizpůsobit se, což vytváří

dobré předpoklady pro trénink. Děti jsou velmi dobře schopny anticipace, neboli předvídání, vlastních pohybů a pohybů ostatních účastníků. U některých jedinců, kteří se již ocitli v pubertě, dochází ke zhoršené koordinaci těla. Nekoordinované znaky budou zřetelnější, pokud dítě vyroste rychleji a vytvoří se větší disproporce mezi jednotlivými částmi těla (Perič, 2004).

V období dospívání děti zapojují všechny pohybové struktury a tím vznikají neohrabané pohyby. Proto je v tomto období velmi důležité provádět organizovaný sport společně s prvky z individuálních sportů. Děti by měly své pohybové schopnosti všeobecně rozvíjet. Z tohoto důvodu je nutností všestrannost. Tu nám nabízejí sporty jako je atletika, gymnastika (ať už sportovní nebo moderní), plavání, turistika a zimní sporty, především bruslení a lyžování (Kučera et al., 2011).

### **3. Výchova mimo vyučování**

Celý život na jedince působí vlivy okolního prostředí. Pokud je toto působení záměrné, nazýváme ho výchova. Jeden z největších vlivů na výchovu dítěte má jeho primární sociální skupina — rodina. Na výchovu rodiny dále navazuje působení školy, která je zároveň s rodinou nejvýznamnější činitel podílející se na výchově jedince.

Pojem výchova mimo vyučování a výchova ve volném čase jsou lehce zaměnitelné. Výchova ve volném čase zahrnuje kromě výchovy dětí a mládeže také dospělé a seniory, proto tyto pojmy nelze používat jako synonyma. Pro lepší rozeznání Pávková (2001) vymezila výchovu mimo vyučování čtyřmi znaky: probíhá mimo povinné vyučování, probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny, je institucionálně zajištěna a probíhá převážně ve volném čase. V době mimo vyučování se na výchově dětí podílí především rodina, škola a jiné společenské vlivy (Dvořáková, 2015).

„Z hlediska vnitřních podmínek je důležité, že ve volném čase mají pedagogové dostatek příležitostí pro respektování a rozvíjení individuálních znaků osobnosti, zejména zájmů, schopností a potřeb“ (Hájek et al., 2008, s. 73).

Výchova mimo povinné vyučování napomáhá vést děti k racionálnímu využívání volného času, vybírání vhodných aktivit a naopak odmítnutí těch nevhodných. „Dalším důležitým úkolem výchovy mimo vyučování je rozvíjení potřeby celoživotního vzdělávání, zejména

v souvislosti se zájmovou orientací člověka. Tato oblast výchovy tedy plní funkci výchovnou, vzdělávací, zdravotní i sociální” (Pávková et al., 2001, s. 40).

Osobnost si člověk z určité části utváří sám a některé z předpokladů si dítě přináší již při svém narození.

### **Funkce výchovy mimo vyučování**

Výchova mimo vyučování je specifická oblast, která s přiměřenou motivací vede jedince k aktivnímu využití volného času. Zastává funkce, které se navzájem prolínají. Pávková (2001) ve své publikaci uvádí tyto základní funkce:

- výchovná,
- zdravotní,
- sociální,
- preventivní.

Na funkci výchovnou se klade velký důraz. Tato funkce se podílí na záměrném a cílevědomém formování osobnosti, rozvíjení schopností a usměrňování zájmů a potřeb. Když dítě uspěje v zájmových činnostech, přináší mu to pocit uspokojení, možnost seberealizace a sebehodnocení.

Zdravotní funkce podporuje zdravý tělesný i duševní vývoj, a to díky střídání činností různého charakteru. Velkým přínosem je poskytování příležitostí k pobytu na čerstvém vzduchu, v příjemném prostředí, pohodě a mezi oblíbenými lidmi.

Funkce sociální je plněna zařízeními pro výchovu ve volném čase. Tyto zařízení pomáhají zejména dětem ze sociálně znevýhodněného prostředí, jelikož mají možnost vyrovnávat rozdíly mezi nestejnými podmínkami v rodinách. Dále se podílejí na utváření sociálních vztahů (Pávková et al., 2001).

Preventivní funkce se zabývá negativními jevy u dětí, jako je lhaní, šikana, záškoláctví, kontakt s drogami a jinými návykovými látkami. Prevenci rozdělujeme do třech rovin: prevence primární, sekundární a terciální. Obecně se zaměřuje na sociální prostředí a příčiny vzniku nežádoucích situací (Pávková et al., 2001).

## **Zařízení pro výchovu mimo vyučování**

Výchova mimo vyučování probíhá v celé řadě různých institucí přizpůsobených k realizaci cílů mimoškolní výchovy. Můžeme mezi ně zařadit školní družiny, školní kluby, domy dětí a mládeže či dětské domovy. Školní družiny navštěvují zpravidla děti prvního stupně základních škol. Družiny plní kromě výchovné funkce také funkci sociální. Jelikož školní družiny navštěvují děti se širokou strukturou zájmů a odlišnými koníčky, jsou svými zájmovými činnostmi přizpůsobeny k uspokojení většiny. Školní kluby působí pro starší žáky na principu dobrovolnosti. Od školních družin se odchyluje pomalu upadající sociální funkcí, tudíž klubů v dnešní době začíná více ubývat. Žákům středních škol zajišťují domovy mládeže ubytování a výchovnou péči a zároveň dohlížejí na využívání volného času. Podobnou funkci vykonávají také dětské domovy. Mládež může svůj volný čas doplnit o zájmové vzdělávání. To zajišťují umělecké a jazykové školy, ze kterých si děti mohou vybírat podle jejich zájmových činností (Pávková et al., 2001).

## **4. Děti staršího školního věku**

### **Charakteristika staršího školního věku**

Toto období je typické pro 2. stupeň základních škol a můžeme ho definovat jako první fázi dospívání, kdy člověk přechází z dětství do dospělosti. Dochází k pohlavnímu zrání a sociálním mezníkem je ukončení docházky na základní škole. Mění se také psychika jedince, se kterou přichází nerovnoměrný vývoj jak psychický, tak fyzický. Částečně se mění i jedincovo sociální zařazení, jelikož se pozmění jeho chování a sebepojetí. Důležitou roli hrají sociální a kulturní faktory společně s postojem rodičů a učitelů (Vágnerová, 2005). Celý proces dospívání začíná zhruba v 11 letech a končí v dospělosti okolo 20 let. První fázi dospívání nazýváme pubescence a bývá vymezena 12. až 15. rokem života.

„Dospívající se začínají lišit jak od dětí, tak od dospělých, vytvářejí si zvláštní znaky i specifickou subkulturu s odlišným vyjadřováním, oblečením a úpravou, někdy zakládají neformální či formální seskupení“ (Langmeier, 2006, s. 146).

Konec puberty se pojí s ukončením povinné školní docházky a volbou další vzdělávací varianty.

## **Tělesný vývoj**

Každý jedinec se individuálně vyvíjí, takže se projevy dospívání liší v kvalitě i intenzitě. Můžeme se zde setkat s pojmem *sekulární akcelerace*, čímž označujeme zrychlený růst a vývoj dítěte, kdy dochází k brzkým fyzickým změnám a narůstá hmotnost i tělesná výška dospívajících.

„Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla“ (Perič, 2004, s. 29).

Nástup puberty u dívek nastává dříve než u chlapců, a to obvykle okolo 10. a 11. roku, u chlapců zhruba ve 13 letech. Také sekundární pohlavní znaky jsou u děvčat nápadnější, protože jsou chápány jako významnější signál kvalitativní změny. Pro chlapce je klíčový růst, zesílení a rozvoj svalů. „Puberta je významné období velkých růstových, morfologických, fyziologických a psychických změn, jejichž výsledkem je přeměna dítěte v dospělého člověka. Hlavní podstatou puberty je dozrávání pohlavních orgánů a postupné zahájení jejich činnosti“ (Machová, 2005, s. 204).

Jako jeden z důležitých mezníků puberty můžeme brát nástup menstruace u dívek a poluci u chlapců.

## **Psychický vývoj**

U pubescentů dochází ke změně způsobu myšlení, konkrétně k přechodu k abstraktnímu myšlení, kdy jsou schopni řešit logické operace, chápat různé abstraktní pojmy a uvažovat o situacích, které reálně nenastaly a neexistují. Piaget a Inhelder (2014) toto období označuje jako stádium formálních logických operací. Také řeč se u jedinců začne měnit, protože ji používají jako nástroj pro odlišení od mladších věkových kategorií.

Změny v dospívání jsou ovlivněny proměnou hormonálních funkcí, proto je u jedinců běžná změna nálad, impulzivita, větší labilita a tendence reagovat přecitlivěle. Převládají u nich negativní emoce, jako je nepokoj, neklid a rozmrzelost. Tyto změny bývají pro samotného pubescenta velice nepříjemné, jelikož nezná jejich příčinu. Emoční reakce se



zdají být nápadnější a ve vztahu k podnětům méně přiměřené. Mohou být sice intenzivní, ale o to dříve pominou.

Potřeby pubescenta se od potřeb dítěte liší tím, že pubescenti se zaměřují na seberozvoj, sebeurčení a vývoj vlastní identity (Machová, 2005).

### **Sociální vývoj**

Dospívající se začínají osamostatňovat od rodičů a velký význam hrají vrstevníci, s nimiž se setkávají ve větší míře a ztotožňují se s nimi. Může se ale stát, že se od vrstevníků budou lišit, více si všímat své vlastní existence a začnou se vyhýbat sociálním kontaktům. Mívají kritický přístup k okolnímu světu a jejich vzdor může dojít až k odmítání autorit. Volí si svá budoucí povolání a získávají první zkušenosti z partnerských vztahů. Uzavírají také nová přátelství a vznikají pro ně nové společenské vztahy (Perič, 2004).

### **Pohybová aktivita dospívajících dětí**

Ve vývojovém období dívek i chlapců ovlivňují motoriku velmi výrazně psychologické změny spjaté s pubertou. Dospívající děti mají zvýšenou vnímavost zejména na podněty. Střídají se u nich dvě fáze — optimistické a depresivní, u každého v jiných intervalech a odlišné doby trvání. To se promítá do motorického projevu a někteří mají dokonce menší ochotu podstoupit fyzickou aktivitu. U dětí, které se pravidelně a aktivně věnují nějakému sportu, prožívání změn přichází později a s nižší dynamikou než u ostatních vrstevníků. Pravidelná sportovní aktivita má pozitivní přínos pro rozvoj osobnosti, nejen ve zdokonalování dovedností, rozvoji vytrvalosti a vůle, ale i v sociálních situacích, kdy se musí jedinec podřídit celku. U dívek se může začít objevovat problém spojený s jejich tělesným vzhledem a porovnávání se s ostatními. Proto mají dospívající dívky tendenci oblíbit si cvičení zaměřené na formování zevnějšku. U obou pohlaví se dostávají do obliby hry s řešením problémových úkolů (Kučera et al., 2011).

## **5. Pohybové schopnosti**

Pohybové schopnosti lze definovat jako soubory částečně vrozených předpokladů k pohybovým činnostem. Tyto schopnosti nelze získat, můžeme pouze zvyšovat a snižovat úroveň jejich rozvoje.

„Mezi pohybové schopnosti řadíme sílu, rychlost, vytrvalost, koordinační schopnosti a flexibilitu. Někteří odborníci užívají dělení vymezující schopnosti kondiční, koordinační a hybridní. Do skupiny kondičních schopností jsou řazeny schopnosti silové a vytrvalostní“ (Bernaciková et al., 2013, s. 81).

### **Rychlost a rozvoj rychlostních schopností**

Rychlostní schopnost je schopnost konat krátkodobou činnost co nejrychleji a schopnost reagovat co nejrychleji na určitý podnět. Je do značné míry ovlivněna dědičností a ostatními pohybovými schopnostmi. U dětí jsou rychlostní schopnosti základem. Společně s obratností má rozvoj rychlosti prioritu před ostatními schopnostmi. Pro rozvoj rychlosti reakce jsou vhodná cvičení, kdy má dítě reagovat co nejrychleji na podnět. Podnětem může být tlesknutí, výkřik nějakého slova nebo písknutí. Účelné metody pro rozvoj rychlostních schopností jsou například cvičení, při kterých má dítě provést určitý počet odrazů nebo kliků co nejrychleji po sobě. Aby byla cvičení efektivní, neměla by být delší než 10-30 min v jedné tréninkové jednotce. Dalším cvičením mohou být krátké sprinty, starty z různých poloh (leh, sed) nebo slalomy se změnou směru (Kučera et al., 2011).

### **Síla a rozvoj silových schopností**

Schopnost silová je schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí (smrštění svalu). Rozeznáváme několik druhů síly. Nejjednodušší rozdělení je na sílu:

1. absolutní (pomalá dynamická akce)
2. vytrvalostní (počet kliků, shybů atd.)
3. rychlou (sedy-lehy/kliky za 1 minutu)
4. výbušnou (skok daleký z místa, hod medicimbalem)

(Bernaciková et al., 2013).

„Silové schopnosti jsou spíše podpůrná schopnost sloužící pro rozvoj rychlostních a obratnostních schopností“ (Kučera et al., 2011, s. 92). Dětem staršího školního věku můžeme do tréninku zařadit lehká silová cvičení. Musíme ovšem dbát na to, aby nebyla zatěžována páteř a přetěžovány určité klouby (kyčle, kolena atd.). V souvislosti s nárůstem růstových hormonů a produkcí pohlavních orgánů dochází u dětí k přirozenému nárůstu svalové hmoty i síly (Kučera et al., 2011).

### **Vytrvalost a rozvoj vytrvalostních schopností**

Vytrvalost je schopnost dlouhodobě provádět pohybovou činnosti, aniž by poklesla její intenzita. Tato schopnost se může rozvíjet v kterémkoliv věku, ale je z velké části ovlivněna genetikou. V dětském věku jsou vytrvalostní schopnosti v podstatě na hranici maximálního rozvoje. Pro rozvoj je důležitá intenzita zatížení a doba trvání. Díky těmto kritériím se nám otevírá široká škála tělesných cvičení, neboť nezáleží na struktuře pohybu, ale na vhodném dávkování cviků. Nejvhodnější aktivitou jsou však cyklické pohyby (běh nebo jízda na kole). Je však žádoucí zařadit komplexnější struktury pohybů, jako jsou překážkové dráhy, kruhový trénink nebo hry (Kučera et al., 2011).

### **Rozvoj obratnostních schopností**

Obratnost je spolu s rychlostí u dětí nejdůležitější pohybovou vlastností. Je to schopnost přiblížit vlastní průběh pohybu modelovému tvaru. Obratnostní schopnosti pomáhají dětem orientovat se a řešit složitější pohybové prvky. Díky tomu se dá předcházet různým zraněním. Rozvoj obratnosti také z určité části závisí na vývoji centrální nervové soustavy. Při trénování obratnosti by se mělo zaměřit na vytvoření co nejširšího pohybového fondu. Mladší děti se rychle učí novým pohybům a nebojí se provádět pohyby typu salta a přemety. U starších dětí od nástupu puberty přichází obavy a vzdorovitost, což ovlivňuje učení se novým dovednostem. Zaměříme se u nich tedy na rozvíjení pohybové zásoby pomocí gymnastických cvičení a sportovních her. Obratnost můžeme rozvíjet gymnastickými prvky, překážkovou dráhou, skoky na trampolíně a cviky, kde je zapotřebí určité ovládnání míče nebo jiného náčiní (Kučera et al., 2011).

## 6. Následky nedostatku tělesné aktivity

### Dětská obezita

Pojmem obezita se označuje nadměrné množství tuku v organismu. Počet dětí trpících nadváhou, ne-li přímo obezitou, neustále roste. Rodiče, kteří sami trpí nadváhou, ve většině případů vychovávají své děti ve stejném duchu. Oproti USA jsme na tom relativně lépe, a to jak u dospělých, tak i u dětí. Nemůžeme se ale vyhnout faktu, že se dnešní děti stále víc upínají k počítačům, tabletům a mobilům. Čím dál více rodičů jim navíc dovolují kupovat přeslazené nápoje a nezdravou stravu.

Děti s nadměrnou hmotností mají větší riziko, že jejich obezita přetrvá do dospělosti. Až 80 % obézních dětí zůstává obézní i v dospělosti.

Příčin obezity může být mnoho. Mezi ty nejvíce zřejmé patří:

- Nedostatek pohybu společně se sedavým způsobem života,
- Přejídání a špatný stravovací režim,
- Tlak prostředí — reklamy využívají dětské psychiky a ty jim posléze podléhají,
- Rodinné podmínky — v rodinách s vyššími příjmy se obezita vyskytuje častěji kvůli neomezenému výběru potravin.

(Machová et al., 2015)

Jedny z možných prevencí obezity mohou být pravidelnost stravování, snížení příjmu tuků a naopak zvýšení příjmu bílkovin, nahrazení slazených nápojů těmi neslazenými a v dostatečném množství a samozřejmě dostatečná tělesná aktivita. Nejvhodnější je chůze a jízda na kole. Tyto aktivity se navíc dají jednoduše provádět kolektivně, takže si dítě může užít společně strávený čas s rodinou, a zároveň si tím zajistit denní dávku fyzické aktivity (Aldhoon Hainerová, 2009).

### Poruchy pohybového aparátu

Nedostatek tělesného pohybu může výrazně ovlivnit pohybový aparát u dospívajících dětí. Při nedostatečné fyzické aktivitě dochází k řídnutí kostí či oslabení a zkrácení svalstva. Dítě se tedy může potýkat s nízkou svalovou silou a špatnou koordinací těla.

V důsledku těchto oslabení může dítě trpět bolestmi zad, krku a hlavy, svalovou dysbalancí a omezenou pohyblivostí kloubů.

Ochabnutí nejen samotných svalů, ale i šlach a vazů má vliv na celkový stav našeho pohybového ústrojí. Také má na svědomí nedostatečnou oporu páteře, což vede ke špatnému držení těla, od kterého se vyvíjí další zdravotní problémy (Kukačka, 2009).

Prevencí je pravidelná pohybová aktivita, ale také její přiměřená intenzita. Hodiny tělesné výchovy ve školách by měly být zejména pestré a plné různorodých pohybových aktivit. Rodiče by se také měli zaměřit na výběr správného batohu a dohlédnout na to, aby ho jejich dítě správně užívalo, neboť děti mají tendenci v batohu nosit nepotřebné a zbytečně těžké věci, což v kombinaci s nesprávným nošením zapříčiňuje vadné držení těla.

### **Poruchy ostatních systémů**

Kromě pohybové soustavy může mít nedostatek aktivity negativní vliv na ostatní soustavy a systémy v lidském těle. Jednou z možných postižených oblastí je krevní oběh. Nadměrná konzumace nezdravých potravin s vysokým množstvím tuků a cukrů a nedostatek pohybu má za následek ukládání tukových zásob, což vede k obezitě a ucpávání krevních cév. To může vést k poruše prokrvení srdce, dolních končetin, ale i jiných orgánů, jako například mozek, a k poruchám regulace krevního tlaku.

Další poměrně důležitý systém, u kterého hrozí k jeho porušení, je systém imunitní. Zvláště děti, které mají špatný imunitní systém, jsou mnohem více náchylné k onemocnění a nastydnutí. Nedostatečná aktivita společně s nedostatečným pobytem na čerstvém vzduchu výrazně zhoršuje stav našeho imunitního systému. U dětí, které jsou astmatici, může dojít k častějším a závažnějším záchvatům. Všeobecně se u dětí i dospívajících může zhoršit jejich psychický stav z nedostatku a omezení školních a volnočasových aktivit (Bouchard, 2012).

## **II. CÍLE A METODIKA VÝZKUMU**

### **1. Cíle výzkumu**

Hlavním cílem výzkumného šetření v této bakalářské práci je pomocí zvolených metod prozkoumat, jak vybraný vzorek žáků druhého stupně na základních školách tráví svůj volný čas. Jedním z dalších cílů je zjistit, jak se liší aktivity dětí žijících ve městě od dětí, které žijí na vesnici a jakou fyzickou kondici mají tito vybraní žáci. Mým předpokladem je, že děti navštěvující základní školu situovanou na vesnici tráví volný čas více v přírodě a celkově aktivněji, než děti navštěvující základní školu ve městě, tudíž mají i lepší fyzickou zdatnost.

### **2. Metodika výzkumu**

K vypracování praktické části jsem zvolila kvantitativní metodu výzkumu formou dotazníku a jednoduchých fyzických testů na rychlost, sílu, vytrvalost a obratnost. Výzkum jsem prováděla na vybraném vzorku žáků 2. stupně dvou základních škol, z nichž jednu navštěvují děti z vesnického prostředí a druhou děti z městského.

Nejprve jsem fyzické testování žáků uskutečnila v základní škole situované na vesnici a po otestování jsem žáky poprosila o vyplnění dotazníku, který obsahuje 9 otázek v uzavřené i polouzavřené formě. Stejný postup testování jsem prováděla na druhé základní škole, která se nachází v samém centru města. Otázky v dotazníku, které jsou uzavřené, nabízejí pouze hotové odpovědi, u kterých respondent označí jednu vhodnou odpověď. Polouzavřené otázky poskytují alternativní odpověď a umožňují respondentovi svou odpověď rozvinout a vysvětlit (Gavora, 2000).

Data jsem získala osobním otestováním všech vybraných žáků a pomocí anonymního dotazníku v elektronické podobě, který jsem poslala třídním učitelům zúčastněných tříd obou základních škol. Naměřená data společně s odpověďmi z dotazníku jsem zpracovala ve formě tabulek a grafů. Testování i dotazníkové šetření proběhlo se souhlasem obou ředitelů zkoumaných škol.

#### **Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvoří žáci 6. a 7. třídy ze základní školy situované na vesnici a ze základní školy, která se nachází v centru krajského města. Na vesnické škole tyto dva ročníky navštěvuje celkem 34 žáků. Z 34 testovaných žáků vesnické základní školy bylo

celkem 15 dívek a 19 chlapců z obou ročníků. Tato základní škola má v mém výzkumu nižší počet zastoupených žáků, jelikož se jedná o menší školu. Do základní školy děti dojíždí buďto z okolních vesnic, nebo pochází přímo z této vesnice. Většina dětí dojíždí do školy za příznivého počasí na kole a hodiny tělovýchovy tráví převážně v přírodě. Proto je mým předpokladem, že by měly být v lepší fyzické kondici, než děti navštěvující základní školu ve městě.

První dva ročníky na druhém stupni základní školy ve městě navštěvuje celkem 128 žáků, přičemž v každém ročníku jsou většinou tři třídy. Pro svůj výzkum jsem si vybrala pouze jednu třídu z 6. i 7. ročníku, tudíž se výzkumu zúčastnilo celkem 47 dětí. Tento počet tvoří celkem 22 dívek a 25 chlapců. Většina žáků do školy dochází ze stejného města, ve kterém je škola situována. Děti navštěvující tuto základní školu mají větší a pestřejší výběr ze škály volnočasových aktivit, které škola nabízí. Také tělocvična je mnohem lépe vybavena, než tělocvična v první zmíněné škole.

### **Realizace výzkumu**

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 81 žáků, z čehož 37 tvoří dívky a 44 chlapci. Dotazník vyplnilo všech 81 žáků, jelikož odkaz pro vyplnění zaslali třídní učitelé žákům buď na jejich emailové adresy, nebo do bakalářů.

Na testování ve škole, které proběhlo vždy podle rozvrhu žáků v hodinách tělovýchovy, se do vesnické školy dostavilo 34 žáků. Tento počet tedy činí 100% účast. Na základní škole ve městě jsem byla schopna otestovat pouze 41 žáků z celkového počtu 47, z důvodu absence zbylých dětí.

### III. VÝSLEDKY

#### 1. Vyhodnocení testování

##### Testování rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnost jsem u žáků testovala pomocí člunkového běhu 4x10m. Žáci měli za úkol uběhnout vyznačený úsek co nejrychleji. Úsek byl vymezen kužely. Běh začíná vyběhnutím od jednoho kuželu, který máme po pravé ruce a následným oběhnutím druhého kuželu tak, že ho máme po levé ruce a vracíme se zpět k prvnímu kuželu. Tato dráha má tedy tvar osmičky. Po doběhnutí se opět vybíhá ze stejného místa, ale tentokrát běžíme pouze rovně k druhému kuželu, kterého se dotýkáme, vracíme se stejnou dráhou a dotýkáme se i prvního kuželu. Po názorné ukázce, jak člunkový běh provést, měl každý možnost dvou pokusů. Zaznamenal se ten lepší. Průměrné hodnoty u této věkové kategorie (tedy cca 12-14 let) jsou vyobrazeny v níže uvedené tabulce. Viz tab. 1.

Tab. 1: Průměrné hodnoty člunkového běhu u dívek a chlapců

Věk	Průměrný čas (sekundy)	
	Chlapci	Dívky
12	11,0–13,7	11,1–13,8
14	10,6–13,3	10,8–13,6

Zdroj: [is.muni.cz](http://is.muni.cz) (2012)

Po zprůměrování mnou naměřených výsledků byla průměrná naměřená hodnota u chlapců ze základní školy na vesnici **12,66 s**. Můžeme tedy říci, že se chlapci podle tabulkového hodnocení pohybují v průměrných hodnotách a výsledek odpovídá jejich věkové kategorii. U dívek ze stejné školy se naměřený průměr rovná **13,12 s**, tudíž ve srovnání s tabulkovou hodnotou je tento výsledek také průměrný.

Průměrná hodnota naměřená u chlapců ze základní školy ve městě je **12,29 s** a u dívek **13,51 s**. Obě hodnoty se opět pohybují v průměrných výsledcích v tabulce. Dívky z vesnické školy mají o něco lepší výsledek, než dívky ze školy městské a u chlapců je tomu naopak. Viz tab. 2.



Tab. 2: Porovnání výsledků v člunkovém běhu

Základní škola na vesnici		Základní škola ve městě	
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
12,66 s	13,12 s	12,29 s	13,51 s

Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

### Testování silové schopnosti

Pro testování silové schopnosti jsem u vybraného vzorku žáků využila skok daleký z místa a hod medicinbalem. Skok provádíme ze stoje rozkročného v mírném podřepu, špičkami bot nepřesahujeme odrazovou čáru a odrazem snožmo uskutečníme skok. Při skoku si dopomáháme švihem paží. Po názorné ukázce měl každý žák možnost dvou pokusů a započítával se ten lepší. Viz tab. 3.

Tab. 3: Testové normy

Skok daleký z místa [cm]	12 let		13 let	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
<b>Podprůměr</b>	143 - 152	137 - 146	152 - 162	142 - 152
	153 - 163	147 - 156	163 - 173	153 - 162
<b>Průměr</b>	164 - 174	157 - 167	174 - 184	163 - 173
	175 - 184	168 - 177	185 - 195	174 - 183
<b>Nadprůměr</b>	185 - 195	178 - 187	196 - 206	184 - 194
	196 - 205	188 - 197	207 - 217	195 - 204

Zdroj: Kovář et al. (1993)

Průměrný výsledek mého testování na vesnické základní škole je u chlapců **185,1 cm** a v porovnání s tabulkou se pohybuje v nadprůměrných hodnotách. Z naměřených hodnot u dívek vychází průměr **149,2 cm** a pohybuje se tedy v podprůměrných hodnotách.

Průměrná hodnota naměřená u chlapců ze základní školy ve městě je **180,4 cm**, tudíž je to hodnota průměrná až nadprůměrná, ale ve srovnání s druhou školou je tato hodnota lehce nižší. Dívčí průměrná hodnota je **161,3 cm**. Podle tabulky je tato hodnota průměrná a ve srovnání s hodnotou naměřenou u dívek ze školy vesnické je tato výrazně vyšší. Viz. tab. 4.

*Tab. 4: Porovnání výsledků ve skoku dalekém z místa*

Základní škola na vesnici		Základní škola ve městě	
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
185,1 cm	149,2 cm	180,4 cm	161,3 cm

Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Při hodu žáci házeli medicinbalem o hmotnosti 3 kg — jak chlapci, tak dívky. Hod se prováděl z místa na vyznačené čáře, ze stoje mírně rozkročeného a pomocí napřáhnutí vzad. Nejdříve znovu proběhla ukázka provedení hodu a žáci měli možnost vyzkoušet si jeden pokus bez měření.

Průměrná hodnota naměřená ve skupince chlapců z vesnické školy byla **452,4 cm** a u dívek **367,1 cm**.

U chlapců ze školy městské jsem naměřila průměrnou hodnotu **503,1 cm** a průměrně hozená hodnota u dívek byla **375,2 cm**.

Obě skupiny, jak dívčí, tak chlapecká, si na základní škole ve městě v tomto testu vedly lépe. Viz tab. 5.

*Tab. 5: Porovnání výsledků v hodu medicinbalem*

Základní škola na vesnici		Základní škola ve městě	
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
452,4 cm	367,1 cm	503,1 cm	375,2 cm

Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

### Testování vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost jsem u dětí testovala pomocí testu chůze na 2 km. Požádala jsem vyučující z obou škol, aby žákům naměřili trasu dlouhou 2 km a tuto vzdálenost ušli v hodině tělesné výchovy co nejrychleji. Toto testování proběhlo bez mé přítomnosti, ale pod dozorem vyučujících tělesné výchovy. Děti měly za úkol změřit si svůj výkon v rámci doby trvání a zároveň ihned po výkonu změřit také svou tepovou frekvenci. Normální tepová frekvence u dětí ve věku 12-14 let se pohybuje okolo 90 až 95 tepů za minutu. Chtěla jsem tedy zjistit, v jaké míře jejich tepová frekvence stoupne po vykonání této činnosti.

Průměrná časová hodnota naměřená u chlapců z první školy u doby trvání chůze byla **17 min 27 s** a průměrná tepová frekvence po skončení výkonu byla **96/min**. U dívek byla průměrná doba trvání **18 min 33 s** a průměrná tepová frekvence **120/min**.

Děti z druhé školy měly výsledky lehce horší. Chlapci v průměru zvládli danou vzdálenost ujít za **17 min a 56 s** s konečnou tepovou frekvencí **100/min**. Dívčí průměrná hodnota byla **19 min 11 s** a **125** tepů za minutu. Viz tab. 6.

Tab. 6: Porovnání výsledků v chůzi na 2 km

Základní škola na vesnici		Základní škola ve městě	
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
17 min 27 s, TF 96	18 min 33 s, TF 120	17 min 56 s, TF 100	19 min 11 s, TF 125

Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

### Testování obratnostní schopnosti

Obratnost jsem u žáků testovala pomocí skoku vzad. Tento test u dětí posuzuje jejich obratnost a orientování v prostoru. Provádí se postavením na šíři ramen v mírném podřepu. Paty jsou u čáry a žák se snaží odrazem a skokem vzad doskočit co nejdále. Skočená vzdálenost se měří od špičky nohy k čáře, odkud se skok uskutečnil. Každý testovaný žák měl možnost jednoho pokus nanečisto a další dva pokusy byly již měřeny. Započítával se ten delší.

Průměrně skočená vzdálenost chlapců navštěvující základní školu na vesnici činila **85,1 cm**. Dívky průměrně skočily vzdálenost **68,6 cm**.

Chlapci ze základní školy, která se nachází ve městě, průměrně skočili **82,6 cm** a dívky **61,3 cm**.

Vzorek žáků z první testované školy si opět vedl o něco lépe, než vzorek žáků ze školy druhé. Viz tab. 7.

*Tab. 7: Porovnání výsledků ve skoku vzad*

Základní škola na vesnici		Základní škola ve městě	
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
85,1 cm	68,6 cm	82,6 cm	61,3 cm

Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

## 2. Vyhodnocení dotazníku

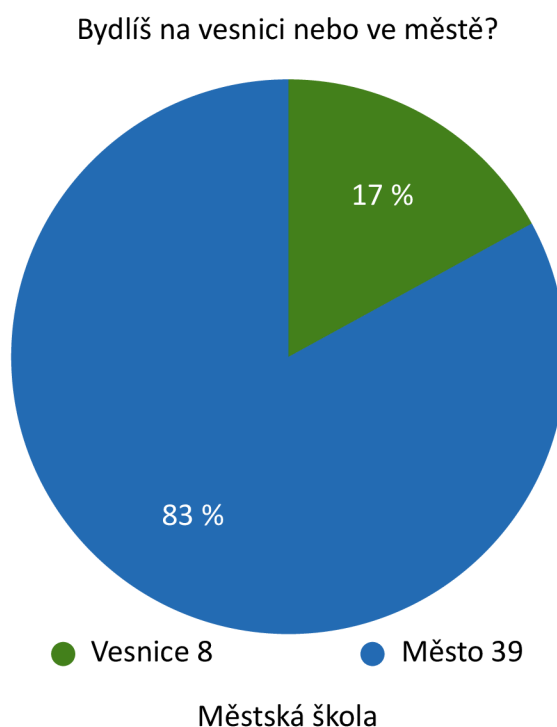
Do této části jsem zahrnula data získaná z kvantitativního výzkumu v podobě dotazníku. Dotazník byl zaslán všem dětem, které byly zahrnuty do výzkumného vzorku testování. Dále jsem již nerozlišovala, zda jsou odpovědi od dívek či od chlapců, jelikož mne zajímaly hromadné odpovědi neohledně na pohlaví. U každé otázky jsem porovnávala odpovědi dětí z obou základních škol.

### Otázka č. 1 „Bydlíš na vesnici nebo ve městě?“

Smyslem této otázky bylo zjistit, kolik z dotazovaných dětí bydlí na vesnici a kolik ve městě. Také mne zajímalo procentuální zastoupení dětí žijících na vesnici, ale navštěvující základní školu ve městě. Všichni dotazovaní žáci z vesnické školy pochází buď ze zmíněné vesnice, nebo z vesnic v okolí. Výsledek zněl tedy, že 100 % z dotazovaných dětí z vesnické školy bydlí na vesnici.

Naopak z 47 dotazovaných dětí z městské školy bydlí pouze 8 na vesnici, zbylých 39 pochází z města. Viz graf 1.

Graf 1: Kde jednotlivé děti bydlí, městská škola



Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

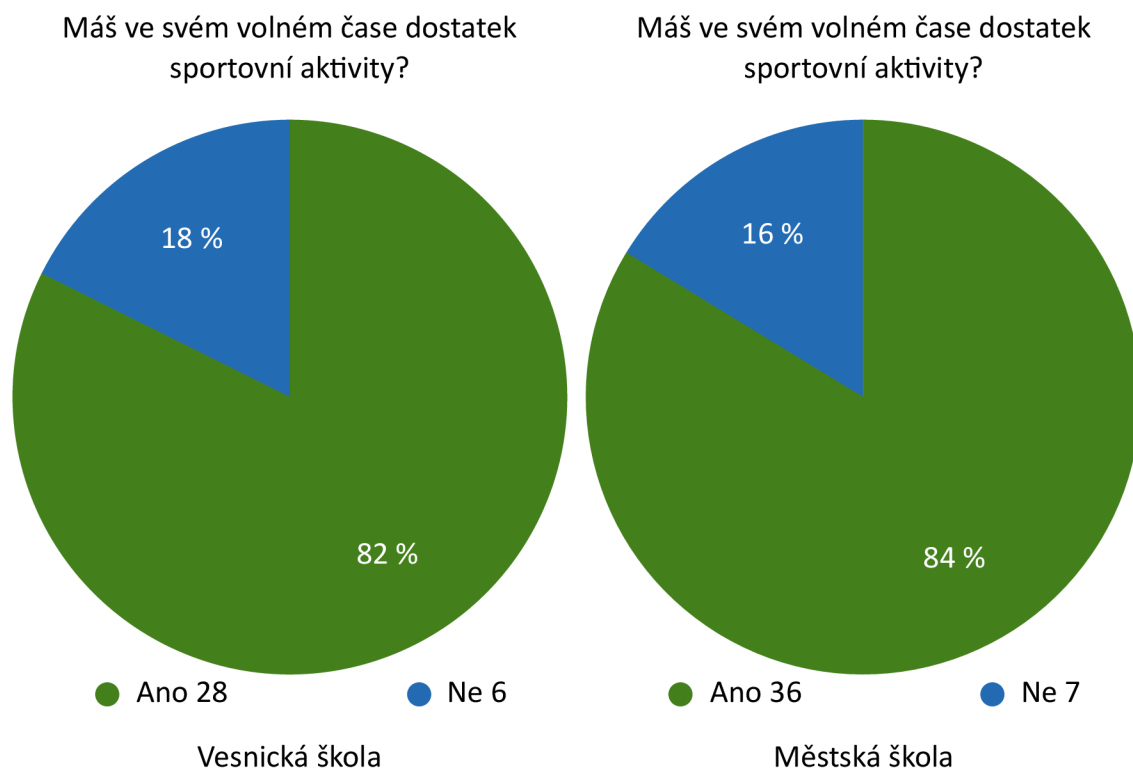
## Otázka č. 2 „Máš ve svém volném čase dostatek sportovní aktivity?“

Touto otázkou jsem chtěla získat informace o tom, zda děti svůj volný čas tráví aktivně, pokud mají tu možnost. 82 % odpovědí od dětí z první základní školy zněla ano a zbylých 18 % ne. Vyplývá z toho tedy, že volný čas většiny z tázaných dětí obsahuje sportovní složku. Viz graf 2.

Jak je z druhého grafu patrné, žáci navštěvující základní školu ve městě mají také dostatek sportovní aktivity. Pouze 7 z 47 žáků odpovědělo, že ve svém volném čase nemají dostatek aktivní složky. Viz graf 3.

*Graf 2: Dostatek sportovní aktivity, vesnická škola*

*Graf 3: Dostatek sportovní aktivity, městská škola*



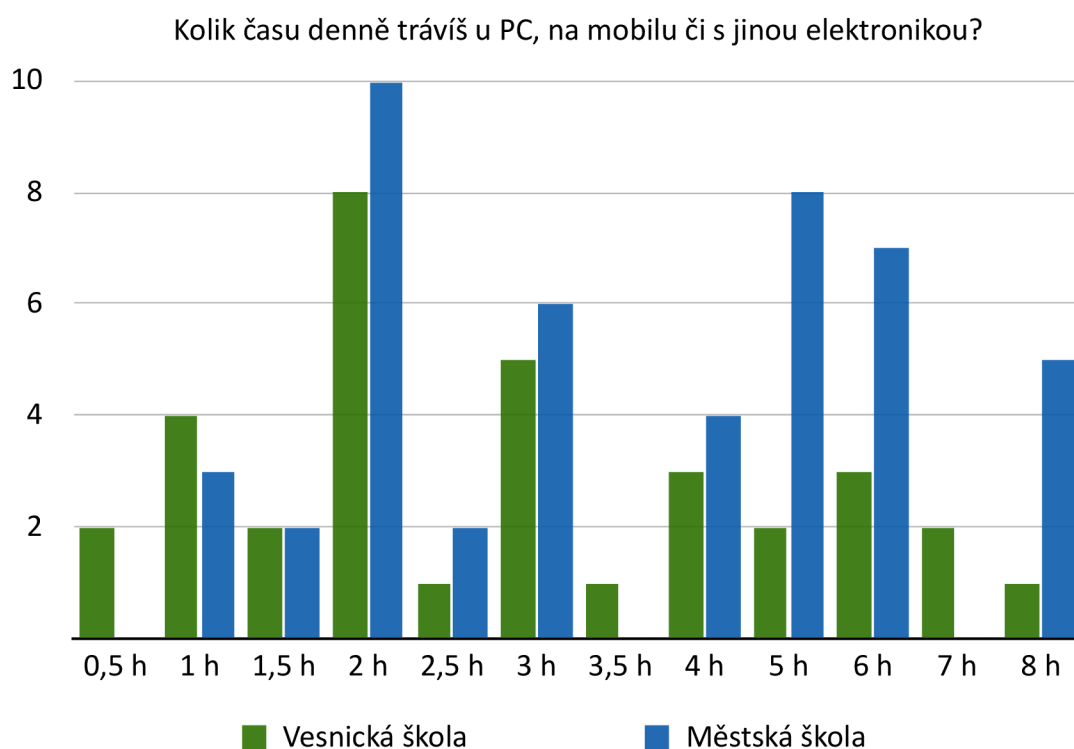
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

### Otázka č. 3 „Kolik času denně trávíš u PC, na mobilu či s jinou elektronikou?“

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik času jednotliví žáci tráví na svých elektronických zařízeních. Otázka byla otevřená a respondenti uváděli kolik hodin denně stráví dohromady na počítači, mobilu či jiné elektronice.

Dotazník ukázal, že tázané děti z první základní školy tráví průměrně **3,5 h** na svých elektronických zařízeních. Děti z druhé základní školy tráví průměrně na svých elektronických zařízeních pouze o půl hodiny déle, než děti z předešlé školy, tedy **4 h**. Viz graf 4.

Graf 4: Množství času strávený na elektronice, vesnická i městská škola



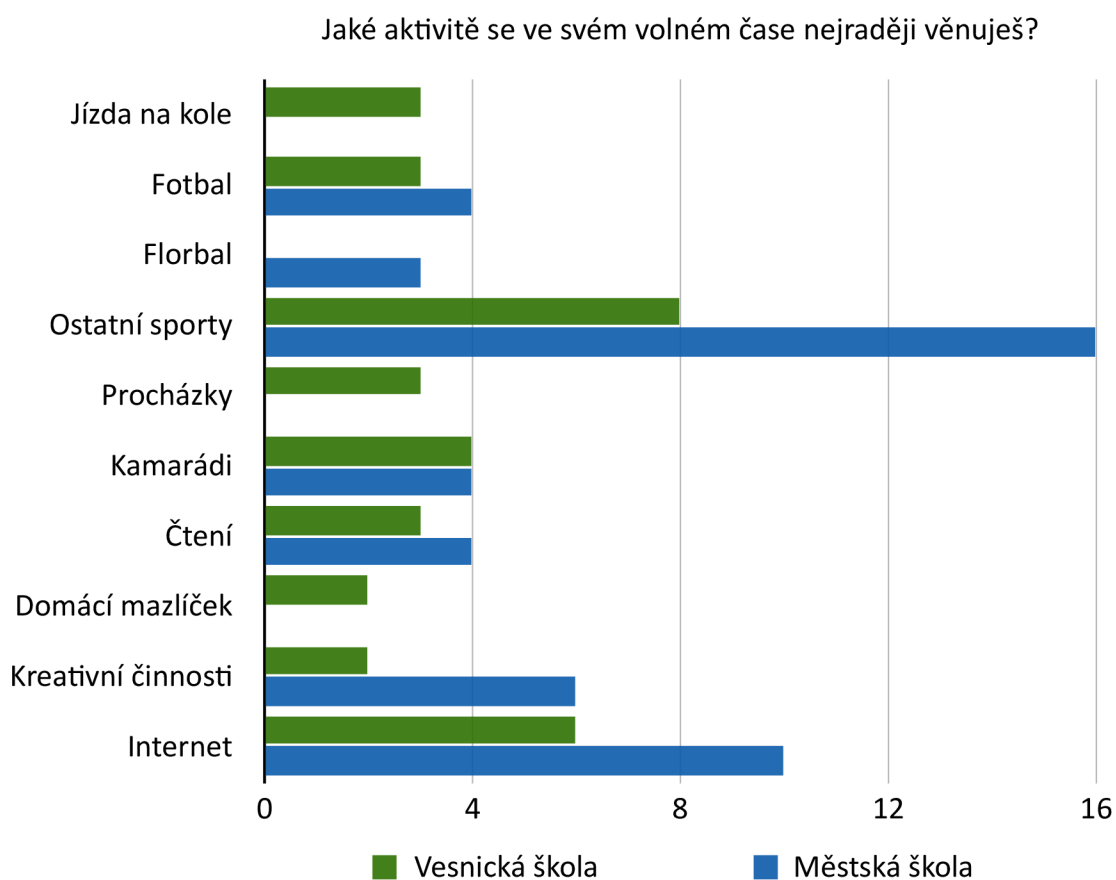
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

#### Otázka č. 4 „Jaké aktivity se ve svém volném čase nejraději věnuješ?“

Smyslem otázky č. 4 bylo získat informaci o tom, jaké aktivity žáci nejraději vykonávají v jejich volném čase. Poprosila jsem respondenty, aby do svých odpovědí uváděli pouze jednu aktivitu, které se věnují nejvíce. Více než polovina respondentů ze základní školy na vesnici, přesně 51 %, odpovědělo, že se ve volném čase věnují sportu. Dalšími oblíbenými aktivitami, které žáci uváděli, jsou kreativní činnosti jako je malování či psaní vlastního blogu, trávení času s domácím mazlíčkem ve formě procházek.

Děti z městské základní školy se ve volném čase také nejvíce věnují sportu. Mnoho žáků uvedlo, že se věnují kreativním činnostem ve formě malování, fotografování či programování. Jak je z grafů patrné, volnočasové činnosti dětí z vesnické základní školy jsou velice podobné aktivitám dětí ze školy městské. Viz graf 5, 6 a 7.

Graf 5: Oblíbené aktivity, vesnická i městská škola



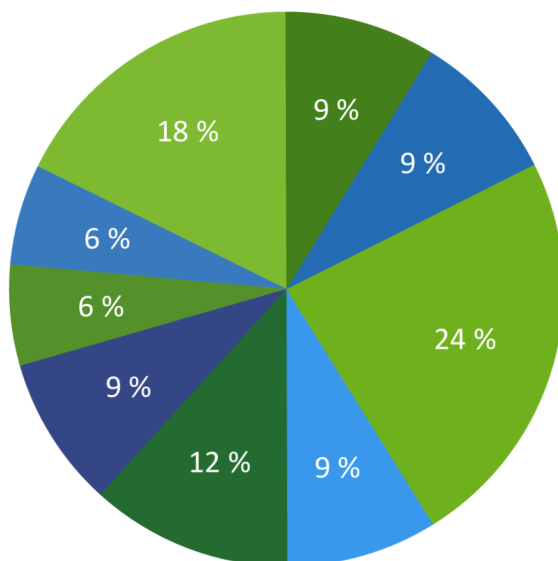
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)



Graf 6: Oblíbené aktivity, procentuální zastoupení, vesnická škola

Graf 7: Oblíbené aktivity, procentuální zastoupení, městská škola

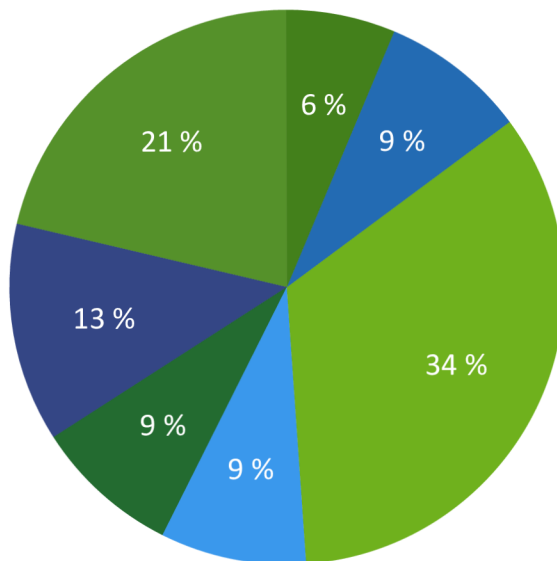
Jaké aktivitě se ve svém volném čase nejraději věnuješ?



- Jízda na kole 3
- Fotbal 3
- Ostatní sporty 8
- Procházky 3
- Kamarádi 4
- Čtení 3
- Domácí mazlíček 2
- Kreativní činnosti 2
- Internet 6

Vesnická škola

Jaké aktivitě se ve svém volném čase nejraději věnuješ?



- Florbal 3
- Fotbal 4
- Ostatní sporty 16
- Kamarádi 4
- Čtení 4
- Kreativní činnosti 6
- Internet 10

Městská škola

Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

### Otázka č. 5 „V jakém prostředí nejčastěji trávíš volný čas?“

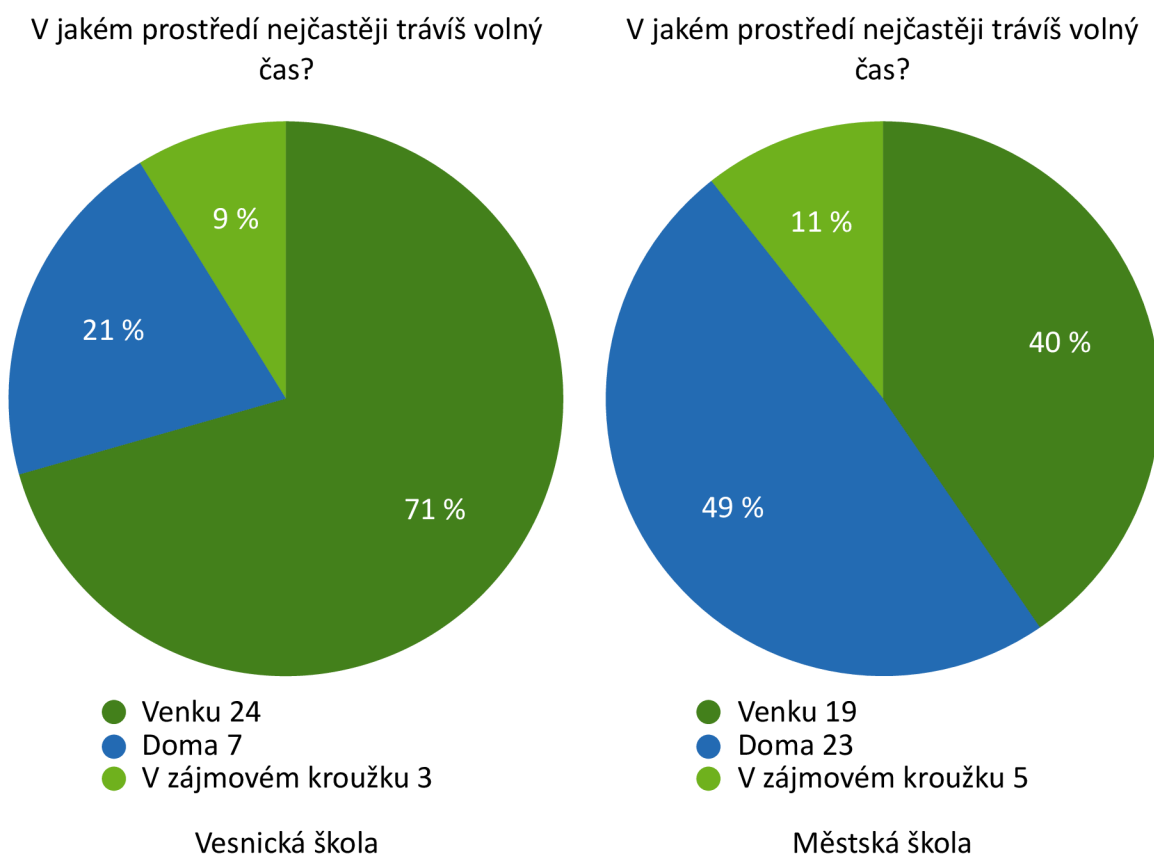
Touto otázkou jsem chtěla zjistit, v jakém prostředí děti tráví svůj volný čas.

Otázka byla opět otevřená a respondenti uváděli prostředí, ve kterém dominantně tráví čas. Děti z vesnické školy nejčastěji odpovídaly, že svůj volný čas tráví venku s kamarády nebo doma s rodiči. Přesný počet dětí, které tráví nejvíce času venku, se rovnal 24, procentuálně tedy 71 %, jak je z grafu zřejmé. Zjištění ukázalo, že pouhé tři děti (9 %) stráví volný čas v zájmovém kroužku. Zbýlých 21 %, tedy 7 žáků, uvedlo, že nejčastěji pobývají doma. Viz graf 8.

Jak je patrné z druhého grafu, mnoho dětí z městské školy tráví volný čas raději doma, než venku. Většina žáků uvedla, že pokud tráví volný čas venku, nejčastěji sportují společně s rodiči nebo chodí na procházky s domácími mazlíčky. Viz graf 9.

*Graf 8: Prostředí pro trávení volného času, vesnická škola*

*Graf 9: Prostředí pro trávení volného čase, městská škola*



Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

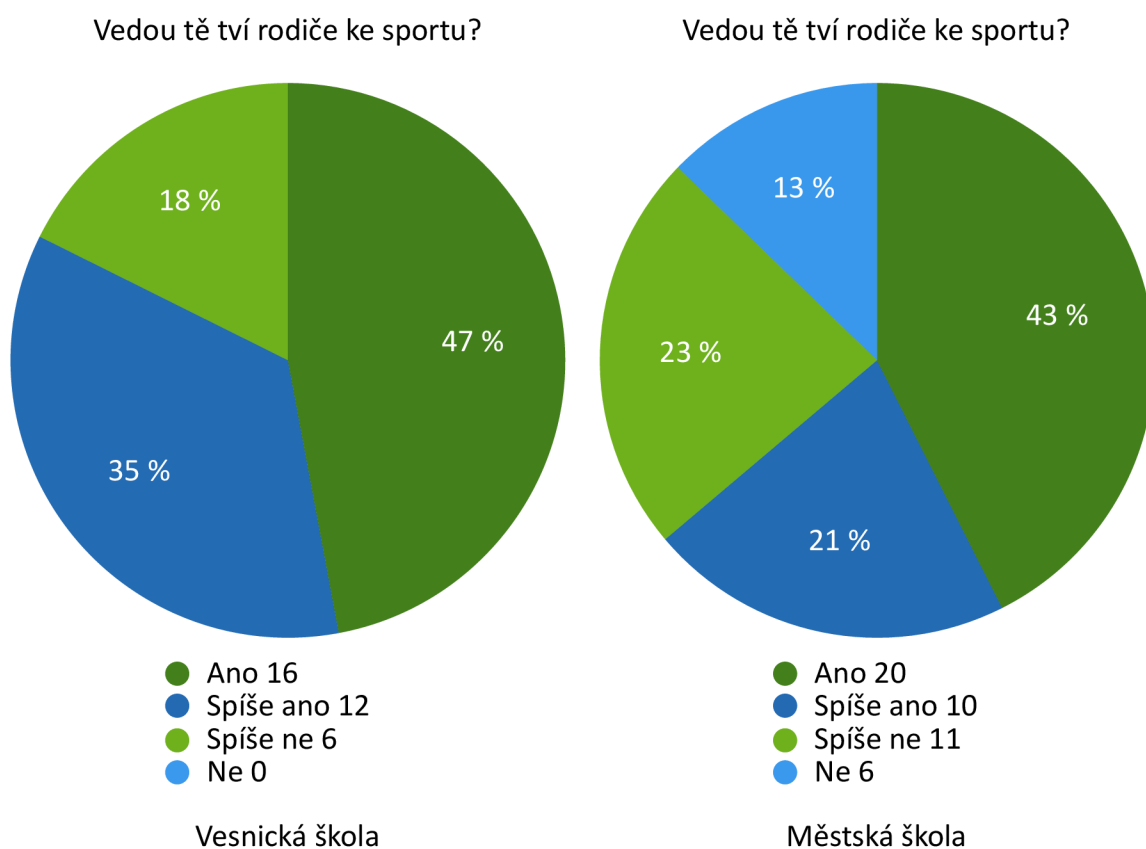
### Otázka č. 6 „Vedou tě tví rodiče ke sportu?“

Záměrem této otázky bylo prozkoumat, jakým způsobem přistupují rodiče tázaných dětí ke sportu. Na tuto otázku se pojila otázka sedmá, u které jsem se ptala na konkrétní sportovní aktivity, které rodiče společně s dětmi provozují. Děti měly na výběr ze čtyř možných odpovědí. 47 % dotazovaných žáků z vesnické školy odpovědělo, že je rodiče ke sportu vedou. 35 % respondentů zaznamenalo možnost, že je rodiče ve sportu spíše podporují a zbylých 18 % zaškrtnulo odpověď „spíše ne“. Žádný žák ne zvolil možnost, která uváděla, že ho rodiče ke sportu nevedou vůbec. Z dat je patrné, že převažovaly kladné odpovědi. Viz graf 10.

Odpovědi, že rodiče své děti nevedou ke sportu, se u dětí z druhé školy objevilo více. Přesně 6 dětí odpovědělo „ne“ a dalších 11 dětí zvolilo možnost „spíše ne“. Stále ale u žáků převažovaly kladné odpovědi. Viz graf 11.

Graf 10: Vedení dětí ke sportu, vesnická škola

Graf 11: Vedení dětí ke sportu, městská škola



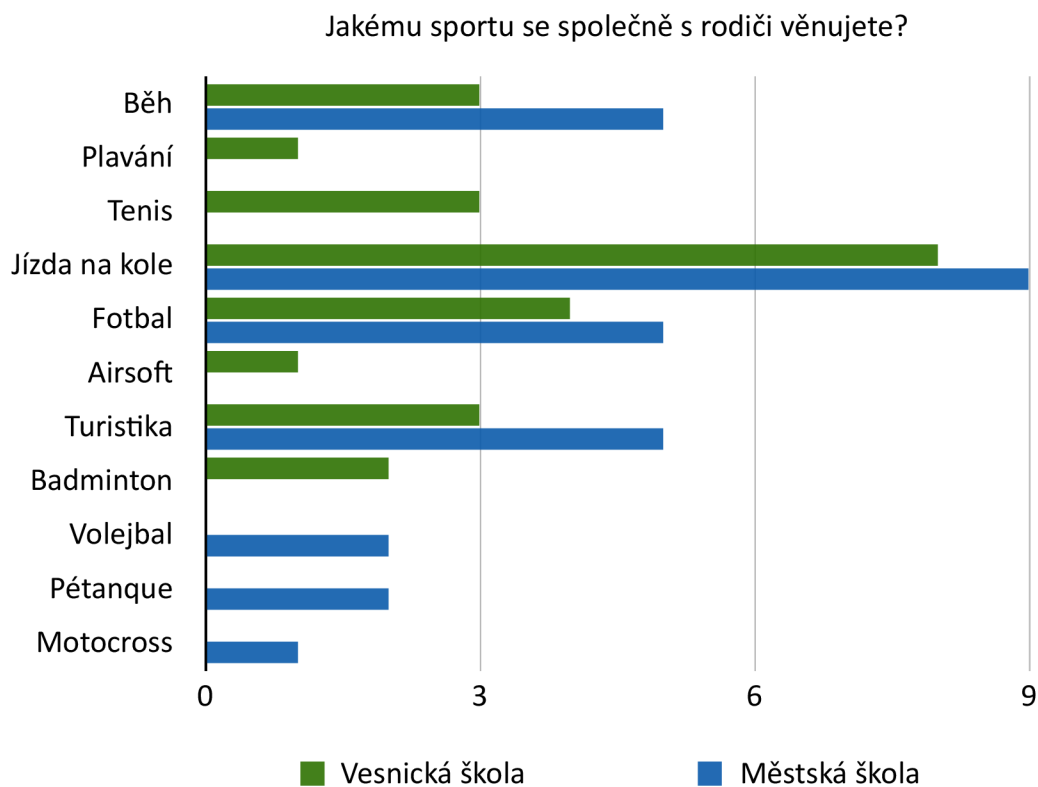
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

### Otázka č. 7 „Sportuješ společně s rodiči? Pokud ano, jakému sportu se nejvíce věnujete?“

Smyslem této otázky bylo získat podrobnější informace o tom, jestli rodiče sportují společně s dětmi. Pokud ano, zajímalo mne i o jaký sport se jedná. Respondenti tedy v otevřených otázkách uváděli jednu sportovní aktivitu, které se společně s rodiči věnují nejvíce. Z grafu je zřejmé, že u dětí z vesnické školy je nejčastějším společně provozovaným sportem jízda na kole. Zároveň můžeme z grafu vyčíst, že tato odpověď vyčnívala nad ostatními. Druhá nejčastější odpověď zněla „fotbal“, kterou uvedl poloviční počet dětí oproti jízdě na kole. Dalšími oblíbenými sporty byly například běh, tenis, turistika či badminton. Z 34 respondentů 9 uvedlo, že s rodiči nesportují. Viz graf 12 a 13.

Nejvíce dětí ze školy městské, stejně jako děti ze školy vesnické, uvedlo jako nejčastěji provozovaný sport jízdu na kole. Také uváděly, že je společně s rodiči baví hrát volejbal a pétanque. Obecně ale mohu říci, že oba vzorky dětí uváděly podobné aktivity, jen v jiném zastoupení. Avšak mnohem více žáků (18) z městské školy uvedlo, že společně s rodiči žádný sport neprovozují. Viz graf 12 a 14.

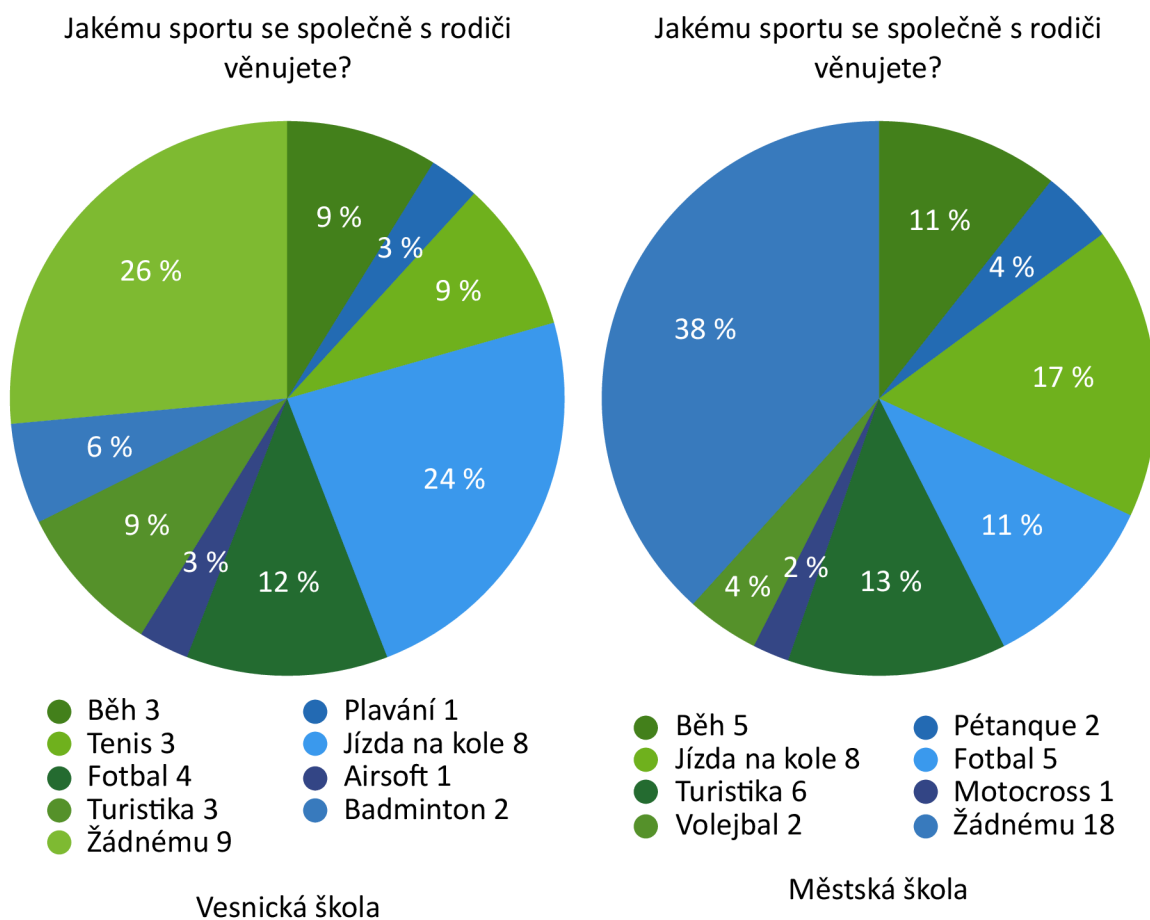
Graf 12: Sportovní aktivity s rodiči, vesnická i městská škola



Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Graf 13: Sportovní aktivity s rodiči, procentuální zastoupení, vesnická škola

Graf 14: Sportovní aktivity s rodiči, procentuální zastoupení, městská škola



Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

### Otázka č. 8 „Navštěvuješ ve volném čase nějakou zájmovou aktivitu?“

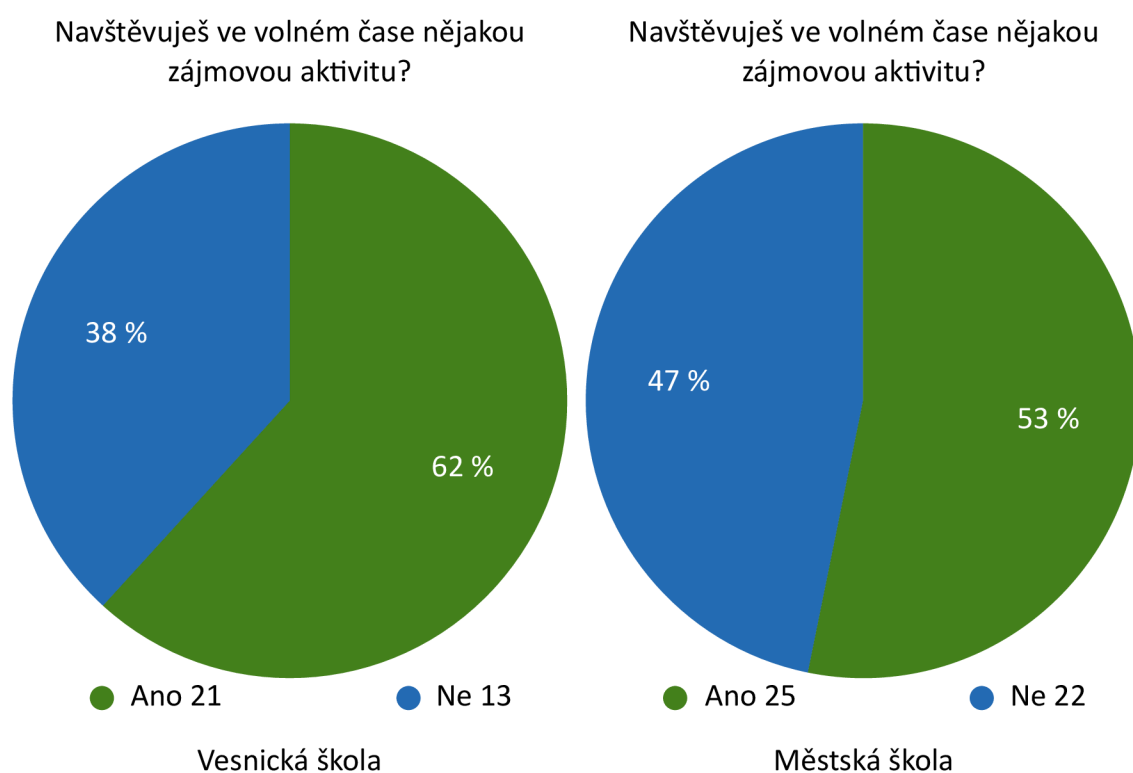
Záměrem této otázky bylo prozkoumat, zda se žáci věnují nějaké zájmové činnosti.

62 % dětí ze základní školy na vesnici uvedla, že se nějaké zájmové aktivitě věnují. Zbýlých 38 % tvořila odpověď „ne“. Viz graf 15.

Z 47 respondentů z městské školy téměř polovina uvedla, že žádnou zájmovou aktivitu nenavštěvuje. Vzhledem k pestrým možnostem, které tato základní škola nabízí mne toto zjištění velice překvapilo. Viz graf 16.

Graf 15: Navštěvování zájmových aktivit, vesnická škola

Graf 16: Navštěvování zájmových aktivit, městská škola



Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

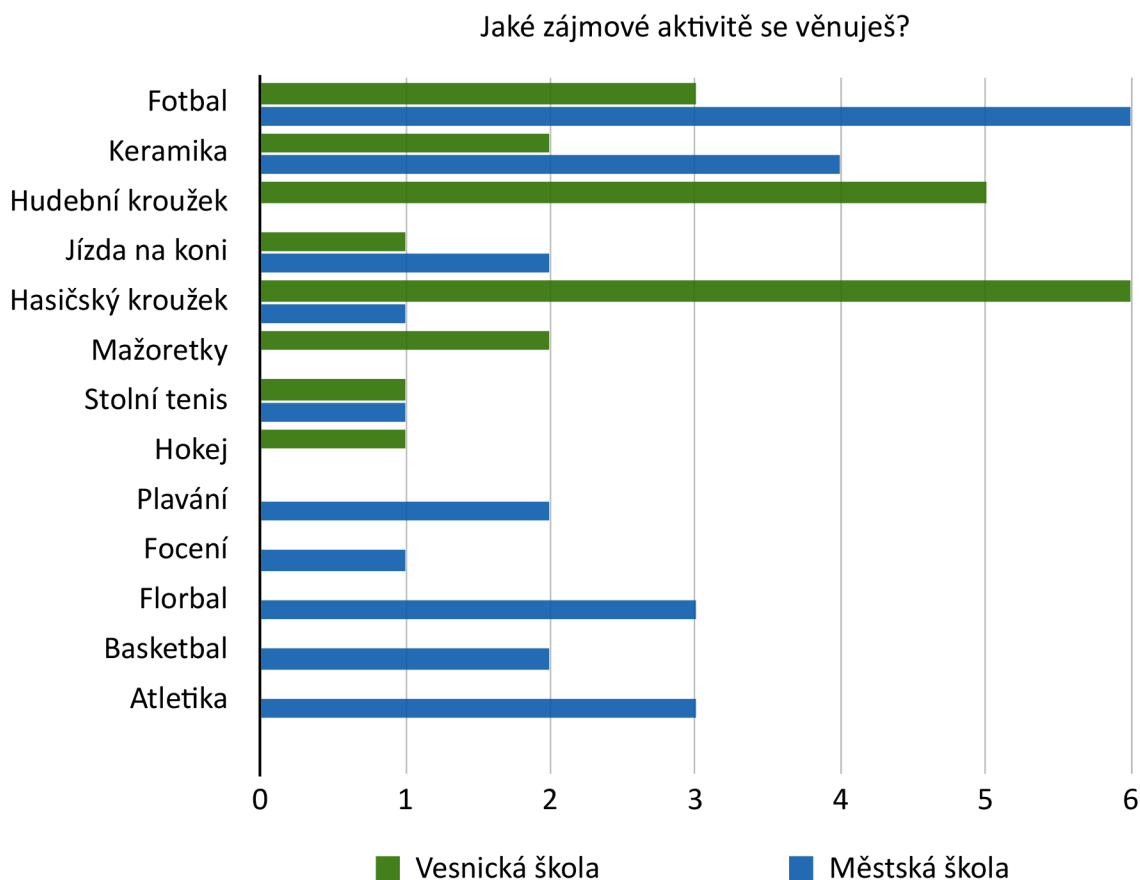
### Otázka č. 9 „O jakou zájmovou aktivitu se jedná a jak často ji navštěvuješ?“

Na tuto otázku odpovídali žáci, kteří v předešlé části dotazníku uvedli, že provozují zájmovou činnost. Uváděli konkrétní zájmový útvar společně s frekvencí návštěvnosti daných kroužků či klubů během týdne. U dětí ze základní školy na vesnici převažoval zájem o sportovní aktivity a činnosti hudebního charakteru. Jelikož se jedná o žáky, kteří pochází z vesnického prostředí, je u nich velice oblíbená návštěva kroužku dobrovolných hasičů. Viz graf 17.

Z druhého grafu je zřejmé, že respondenti navštěvují zájmové útvary nejčastěji 1-2x týdně. Viz graf 18.

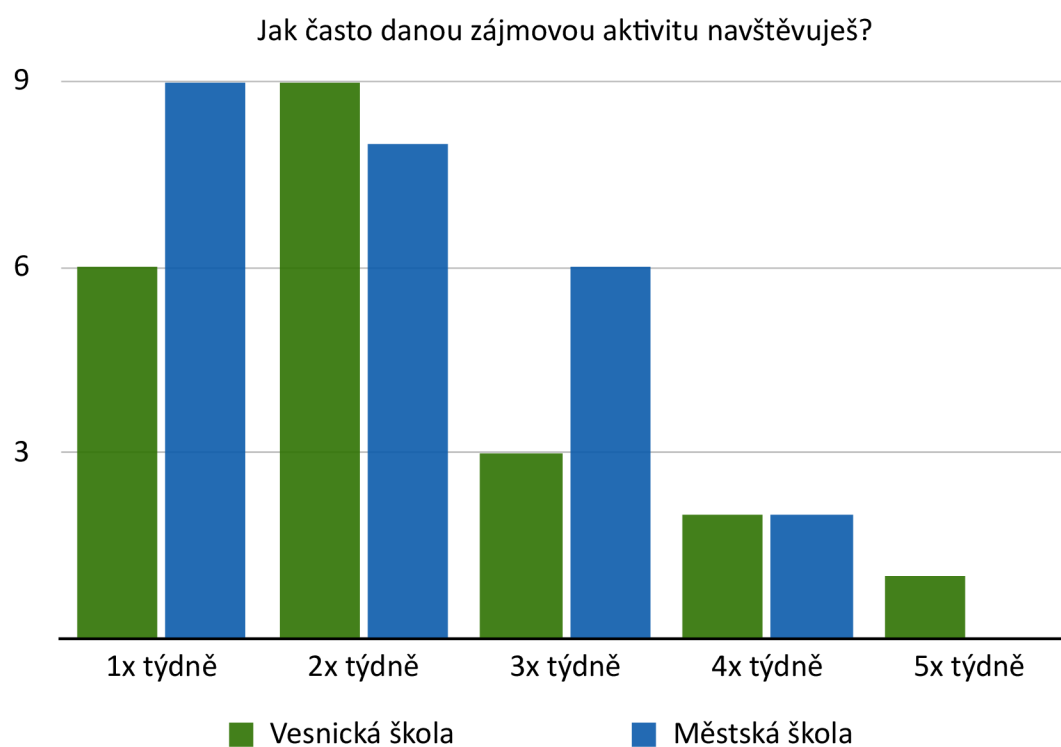
Většina dětí ze základní školy situované ve městě má zájem o zájmové aktivity sportovního charakteru. Nejraději chodí na fotbal, florbal, plavání či atletiku. Také se zajímají o keramiku, na kterou dochází přímo do školy. Viz graf 17.

Graf 17: Zájmové aktivity, vesnická i městská škola



Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Graf 18: Navštěvování zájmových aktivit, vesnická i městská škola



Zdroj: Vlastní výzkum (2022)



#### IV. DISKUZE

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jak vybraný vzorek žáků druhého stupně ze dvou základních škol, z nichž se jedna nachází na vesnici a druhá v centru města, tráví svůj volný čas. Zajímalo mne, jak se liší volnočasové aktivity oslovených dětí žijících na vesnici od dětí, které pochází z městského prostředí. Jako další cíle této práce jsem si stanovila porovnat oba vzorky respondentů a zjistit, zda se jejich fyzická zdatnost výrazně liší. Zaměřila jsem se také na to, jak děti tráví svůj volný čas a jaké typy aktivit upřednostňují. Literární zdroje, které jsem využila ke zpracování teoretické části, mi pomohly nahlédnout na téma a porozumět mu. Díky realizaci výzkumu jsem byla schopna porovnat své výsledky s použitou literaturou.

První částí mého výzkumného šetření je popis a realizace testů, pomocí kterých jsem u žáků zjišťovala jejich fyzickou kondici. V odborné literatuře a internetových zdrojích jsou uvedeny tabulkové normy pro některé z testů, které jsem ve výzkumu využila. Výsledky mého testování silové schopnosti s využitím skoku dalekého z místa se shodovaly s poznatky Kováře a kol. (1993) a zpravidla byly naměřené hodnoty průměrné. Jak uvádí Dylevský, Kolář a Kučera (2011), mladší děti se nebojí provádět nové, pro ně neznámé pohyby a rychle se těmto pohybům učí. Díky svým poznatkům mohu toto tvrzení potvrdit. Když jsem děti, které se podílely na výzkumu, obeznámila s jednotlivými testy, velice rychle pochopily, jak je mají správně provést. Konkrétně při testování obratnostní schopnosti jsem měla pochyby, zda skok vzad pro žáky nebude moc obtížný. Překvapilo mne, že velké množství žáků s pohybem nemělo problém a vedli si velice dobře.

Z porovnávacích tabulek a zprůměrovaných výsledků je patrné, že oslovené děti navštěvující základní školu na vesnici mají o něco lepší fyzickou zdatnost než děti ze školy městské. Z výzkumu vyplývá, že první vzorek žáků, tedy ti co pochází z vesnického prostředí, tráví více času venku, než žáci z druhé školy. Mnohem více žáků ze školy městské navíc odpovědělo, že je rodiče ke sportu příliš nevedou a společně ani žádný sport neprovozují. Dle mého mínění mohlo tyto faktory zapříčinit to, že výsledky dětí z vesnické školy ve fyzickém testování mírně vyčnívaly nad výsledky dětí z druhé školy.

Druhou částí výzkumného šetření je dotazník, díky kterému jsem získala odpovědi od žáků zúčastněných fyzického testování. Odpovědi ukazují, že převážná část dětí dle

subjektivního názoru má ve svém životě dostatek volného času. Hájek, Hofbauer a Pávková (2011) v publikaci uvádí, že děti disponují velkým množstvím volného času. Vzhledem k výsledkům z dotazníku je toto tvrzení pravdivé, avšak v několika případech může být sporné. Zvláště v dnešní době jsou na děti kladeny čím dál větší nároky a učitelé si mnohdy neuvědomují, jak své žáky zahlcují velkým množstvím domácích úkolů, různých projektů či prezentací do vyučování. Občas dětem mnoho volného času opravdu moc nezbývá.

Dále podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011) do volného času v žádném případě nespadá vyučování a činnosti s ním spojené či péče o domácnost. Výzkum ukázal, že děti tyto činnosti opravdu nepovažují za volnočasové a žádným z nich se ve volném čase nevěnují. Bylo zjištěno, že u obou vzorků dětí překvapivě převládají sportovní aktivity. Nejraději se ve volném čase věnují jízdě na kole, fotbalu či turistice. Také mnoho žáků uvedlo, že volný čas tráví s kamarády a společně provozují nejrůznější činnosti. Obecně mohu říci, že se aktivity dětí z vesnické školy výrazně nelišily od aktivity dětí z druhé školy.

Mé očekávání, že žáci na elektronických zařízeních jako je mobilní telefon, tablet či notebook stráví průměrně 6 a více hodin denně, se nepotvrdilo. Několik odpovědí se v podobných hodnotách objevilo, ale nejčastěji děti uváděly, že svá zařízení používají po dobu dvou až tří hodin. Tyto údaje však mohou být zkreslené, jelikož si čas strávený tímto způsobem žádný z žáků neměřil a pouze jej odhadnul. Mojí domněnkou je také možnost, že žáci mohli záměrně uvést kratší čas. Důvodem může být skutečnost, že si někteří uvědomují škodlivého vlivu těchto zařízení a neuvedli pravdivé údaje.

Výzkumným šetřením bylo dále zjištěno, že více jak polovina dotazovaných dětí navštěvuje ve volném čase nějakou zájmovou aktivitu. Z 34 respondentů z prvního vzorku 21 uvedlo, že se zájmové aktivitě věnují. Z druhého vzorku takto odpovědělo pouze 25 žáků z celkového počtu 47. Vzhledem k možnostem, které základní škola nacházející se ve městě nabízí, jsem toto číslo čekala trochu vyšší. Respondenti dále uvedli, že zájmové aktivity navštěvují většinou 1x až 2x týdně. Frekvence návštěvnosti daných zájmových aktivit byla větší u těch dětí, které se věnují konkrétnímu sportu či hrají na hudební nástroj ve větší míře.

Ve výzkumném šetření jsem také zjišťovala, jakým způsobem rodiče tázaných dětí přistupují ke sportu. Výsledky ukázaly, že rodiče z vesnického prostředí své potomky vedou ke sportovním aktivitám více, než rodiče dětí z městského prostředí. Mnohem více žáků ze základní školy na vesnici uvedlo, že sportují společně s rodiči. Langmeier (2006) ve své publikaci uvádí, že v období dospívání hraje důležitou roli postoj rodičů a učitelů. Dítě si vytváří svou vlastní identitu a právě názory od rodičů či pedagogů jsou pro něj značně důležité. Rodič může ovlivnit žákův postoj k fyzické aktivitě, naučit ho správným návykům a pomoci mu tím předejít různým zdravotním komplikacím.

Chtěla bych ještě zmínit, že jsem si vědoma faktu, že tento výzkum má i své limity. S těmi se však potýká téměř každý výzkum. Jako největší limit vidím výběr výzkumného souboru. Dotazník byl rozeslán žákům ( $n = 81$ ) ze dvou vybraných základních škol. Abych dosáhla více objektivitu v mém výzkumném šetření, bylo by za potřebí zvýšit počet oslovených respondentů. Pro výzkum by také bylo přínosné zvýšit počet otázek v dotazníku a některé z nich zkonkretizovat. Kvůli omezenému rozsahu bakalářské práce a značně vyššímu počtu dat, která bych rozšířením výzkumného souboru získala jak v testovací části, tak v dotazníkové části, jsem nebyla schopna provést obsáhlejší zkoumání.

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala tématem, které se vztahuje k fyzické kondici dětí staršího školního věku. Hlavním cílem bylo zjistit, zda jsou žáci, kteří navštěvují základní školu na vesnici, v lepší fyzické kondici než děti navštěvující základní školu ve městě. Dalším cílem práce bylo prozkoumat, kterým aktivitám se tyto děti ve svém volném čase věnují.

O problematice trávení volného času se dnes čím dál víc mluví zejména v souvislosti s pasivitou dětí, nadměrným sledováním televize a časem tráveným u počítače.

Velmi důležitý je pozitivní vzor trávení volného času z nejbližšího prostředí, ať už jde o rodinné prostředí nebo školu. Jinými slovy je potřeba, aby děti dané aktivity nejen běžně ve svém okolí viděly, ale aby byly v těchto aktivitách podporovány a oceňovány.

V teoretické části jsem se zabírala tématy souvisejícími s volným časem a charakteristikou dětí staršího školního věku. Konkrétně jsem se zabývala tématy jako jsou funkce volného času, vliv rodiny a vrstevníků na způsob trávení volného času dětí, zájmové činnosti nebo výchova mimo vyučování. Charakterizovala jsem specifika dětí staršího školního věku pomocí popisu tělesného, psychického či sociálního vývoje. Další kapitola jsem věnovala pohybovým schopnostem, kde jsem rozvedla jednotlivé schopnosti a jak je v dětském věku rozvíjet. Mezi základní pohybové schopnosti řadíme rychlost, sílu, vytrvalost a obratnost.

Praktická část byla zaměřena na testování a porovnání fyzické kondice vybraného vzorku žáků 2. stupně dvou základních škol. U žáků jsem testovala všechny výše uvedené schopnosti pomocí jednoduchých fyzických testů. Dále jsem využila kvantitativní metodu výzkumu ve formě dotazníku. Ve výzkumném šetření jsem se věnovala zpracovávání naměřených údajů a vyhodnocování zadaných dotazníků. Hlavním cílem bylo zjistit, zda jsou žáci, kteří navštěvují základní školu na vesnici, v lepší fyzické kondici než děti navštěvující základní školu ve městě a díky šetření jsem byla schopná tuto výzkumnou otázku ověřit. Zkoumaným žákům z vesnické školy se ve většině sportovních testů dařilo lépe. Rozdíl ve fyzické kondici je patrný, ale není zdaleka tak velký, jak jsem předpokládala. Jak je z výzkumu dále patrné, děti i přes novodobé technologie, které je neustále svádějí k sedavému trávení volného času, dávají přednost sportovním aktivitám. Také mají v oblibě volný čas trávit ve společnosti své rodiny či kamarádů.

Zjištění dále ukázalo, že poměrně velké množství žáků navštěvuje ve svém volném čase nějakou zájmovou aktivitu, nejčastěji ji navštěvují 1-2x týdně.

Téma volný čas jsem si zvolila, protože je mi velice blízké. V době mého dětství i dospívání jsem měla mnoho zájmů v různých odvětvích. Nejdříve to bylo plavání a gymnastika, později jsem upřednostnila atletiku. Zajímaly mne i kreativní činnosti v podobě kreslení a fotografování. Rodiče mě vedli ke všem různým druhům sportu za účelem mého všestranného rozvoje. Oni sami mi byli velkým vzorem, jelikož se sportu i kreativním činnostem věnovali a stále ještě věnují.

Své zkušenosti bych chtěla díky své profesi, kterou jsem si zvolila, dále předávat. Mým cílem je děti motivovat, vést je ke sportovním aktivitám a hlavně jim být co nejlepším příkladem.

## SEZNAM LITERATURY

ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-196-7.

BERNACIKOVÁ, Martina, Jan CACEK, Lenka DOVRTĚLOVÁ, et al. *Regenerace a výživa ve sportu*. 2. přepracované vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8810-8.

BOUCHARD, Claude. *Physical Activity and Health*. 2. vyd. Champaign: Human Kinetics, 2012. ISBN 0736095411.

DVOŘÁKOVÁ, Markéta. *Základní učebnice pedagogiky*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5039-2.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-859-3179-6.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-807-3674-731.

KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-718-4867-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 6. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0519-7.

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-864-2919-9.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8569-5.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0691-0.

SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

SPOUSTA, Vladimír. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1275-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901-7379-9.

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

PĚTIVLAS, PH.D., Mgr. Tomáš a Mgr. Jana MRÁZKOVÁ. *Testy motorických schopností* [online]. In: . Brno, 2012, [cit. 2022-06-28]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/denik-basketbal/pages/m\\_beh-clunkovy.html](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/denik-basketbal/pages/m_beh-clunkovy.html)

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Dotazník



## Fyzická kondice dětí ve vztahu k volnočasovým aktivitám

Milí žáci,

Jmenuji se Anna Dvořáková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Mými obory jsou anglický jazyk a tělesná výchova. Momentálně píše bakalářskou práci, která se zabývá volnočasovými aktivitami žáků na druhém stupni základních škol. Tento dotazník mi poslouží k vypracování praktické části mé práce. Za vyplnění Vám moc děkuji.

---

\*Povinné pole

1. Bydlíš na vesnici nebo ve městě? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Vesnice

Město

2. Máš ve svém volném čase dostatek sportovní aktivity? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

3. Kolik času denně trávíš u PC, na mobilu či s jinou elektronikou? \*

\_\_\_\_\_

4. Jaké aktivitě se ve svém volném čase nejraději věnuješ? (např. sport, čtení knih, \*  
hraní her na PC atd.) Uvěď prosím pouze jednu aktivitu, které se věnuješ nejvíce.

\_\_\_\_\_

5. V jakém prostředí nejčastěji trávíš volný čas? (např. doma s rodiči, venku s kamarády, ve školním kroužku atd.) \*

---

6. Vedou tě tví rodiče ke sportu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Spíše ano  
 Ano  
 Spíše ne  
 Ne

7. Sportuješ společně s rodiči? Pokud ano, jakému sportu se nejvíce věnujete? \*  
Uvěď prosím pouze jednu aktivitu, které se věnujete nejvíce.

---

8. Navštěvuješ ve volném čase nějaký kroužek? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano  
 Ne

9. Pokud jsi odpověděl/a ano, o jaký kroužek se jedná a jak často ho navštěvuješ? \*  
(např. 2x týdně)

---

---

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře