

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Preference pohybových aktivit ve volném čase žáků druhého stupně v Trutnově.

Bakalářská práce

Autor: Petr Čepelka

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Biologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

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



Zadání bakalářské práce

Autor: Petr Čepelka

Studium: P20P0557

Studijní program: B0114A300058 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Biologie se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Preference pohybových aktivit ve volném čase žáků druhého stupně v Trutnově.**

Název bakalářské práce AJ: Preference of free time movement activities secondary school students in Trutnov.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zmapování preference pohybových aktivit žáků druhého stupně s využitím dotazníkového šetření a následné porovnání s aktuální nabídkou řízených pohybových aktivit ve volném čase v Trutnově.

Metody: Metoda dotazování – anketní šetření

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál.

Hendl, J. et al. (2011). Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum.

Hofbauer, B. (2004). Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál.

Kudláček M., & Frömel K. (2012). Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol. Olomouc: Univerzita Palackého.

Pávková, J. et al. (1999). Pedagogika volného času. Praha: Portál.

Zadávající pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedl jsem všechny použité zdroje informací.

V Hradci Králové dne 1. 4. 2024

Podpis:

Prohlášení:

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

Datum: 1. 4. 2024

Podpis studenta:

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu práce panu PhDr. Ivani Růžičkovi, Ph. D, za jeho přínosné rady během vypracování bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval vedení základní školy Komenského v Trutnově a všem respondentům za účast na mém výzkumu.

Anotace

ČEPELKA, Petr. *Preference pohybových aktivit ve volném čase žáků druhého stupně v Trutnově*, Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové 2024, Bakalářská práce.

Práce se zaměřuje na preferenci pohybových aktivit žáků staršího školního věku v Trutnově a jejich následnou realizaci. V empirické části je pomocí anketního šetření zjišťováno, které pohybové aktivity žáci staršího školního věku preferují nejvíce. Výsledky jsou potom porovnány s aktuální nabídkou a možnostmi realizace v Trutnově.

Klíčová slova: Pohyb, pohybová aktivita, děti, mládež, Trutnov

Annotation:

ČEPELKA, Petr. *Preference for physical activities in the free time of second grade pupils in Trutnov*, Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové 2024, Bachelor thesis.

The thesis focuses on the preference of physical activities of pupils of older school age in Trutnov and their subsequent implementation. In the empirical part, a questionnaire survey is used to find out which physical activities older school-age pupils prefer the most. The results are then compared with the current offer and possibilities of implementation in Trutnov.

Keywords: Movement, physical activity, children, youth, Trutnov

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 10 |
| 1 Pohyb a volnočasové aktivity mládeže..... | 12 |
| 1.1 Úvod do problematiky pohybové aktivity | 12 |
| 1.2 Dělení pohybové aktivity | 12 |
| 1.3 Pohyb a jeho vliv pro člověka..... | 13 |
| 1.3.1 Význam pohybové aktivity | 14 |
| 1.4 Pohybová aktivnost ve volném čase | 16 |
| 1.5 Volný čas: jeho význam a zastoupení v běžném životě..... | 16 |
| 1.5.1 Hlediska volného času | 18 |
| 1.5.2 Význam volného času | 18 |
| 1.5.3 Mládež a volný čas | 19 |
| 1.6 Starší školní věk..... | 20 |
| 1.6.1 Starší školní věk a pohybová aktivita..... | 21 |
| 1.6.2 Pohyb ve volném čase dětí staršího školního věku | 22 |
| 1.7 Město Trutnov..... | 22 |
| 1.7.1 Sportovní a volnočasová zázemí | 23 |
| 1.7.2 Sportovní organizace a oddíly | 24 |
| 2 Cíl, úkoly a výzkumné otázky výzkumu | 27 |
| 2.1 Cíl výzkumu..... | 27 |
| 2.2 Úkoly výzkumu..... | 27 |
| 2.3 Výzkumné otázky | 27 |
| 3 Metodika výzkumu | 28 |
| 3.1 Charakteristika výběrové souboru | 28 |
| 3.2 Organizace výzkumu | 28 |
| 3.3 Metody získávání dat | 29 |
| 3.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat | 29 |
| 4 Výsledky a diskuse | 30 |

| | |
|--|----|
| 5 Závěry výzkumu | 43 |
| 5.1 Závěry empirického výzkumu | 43 |
| 5.2 Doporučení do teorie a praxe | 45 |
| 6 Souhrn..... | 46 |
| Referenční seznam..... | 47 |
| Seznam grafů a tabulek..... | 52 |
| Přílohy | 53 |

Úvod

V dnešní uspěchané době, kdy se množství sedavých aktivit neustále zvyšuje, je pro zdraví každého z nás důležité věnovat alespoň nějaký čas pravidelné pohybové aktivitě. Pohyb má nejen pro dospělou populaci, ale zejména pro děti a mládež stěžejní význam a je důležitou součástí zdravého vývoje. Pohybové aktivity podporují nejen fyzickou kondici a zdraví, ale mají také pozitivní vliv na psychické a sociální aspekty našeho života. Pravidelná pohybová aktivita napomáhá k rozvoji koordinace, vytrvalostních a silových schopností, což je přínosné pro správný růst a vývoj dětského organismus. Částečný podíl má pohyb i na zlepšení kognitivních funkcí a učení. Dále také podporují společenské interakce. Týmové sporty a hry pomáhají k vytvoření vzájemného respektu, týmového ducha a vhodné spolupráce. Děti se učí s ostatními nejen spolupracovat, ale také řešit případné konflikty v rámci fair-play. Aby všechna tato pozitiva mohla mládež využít, je důležité, aby děti měly možnost si zvolit pohybové aktivity, které je baví a motivují k pravidelnému pohybu. Vhodná nabídka a následná realizace v jejich okolí může dětem pomoci najít nové zájmy a zlepšovat své dovednosti. Celkově lze tedy říct, že pohyb hraje důležitou roli ve vývoji a měl by se stát příjemnou složkou jejich života.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak jsou žáci druhého stupně v Trutnově zapojeni do pohybových aktivit ve volném čase a jaké jsou jejich hlavní preference v této oblasti. Teoretická část práce se zaměřuje na problematiku dělení pohybové aktivity, její význam a zastoupení v životním stylu každého z nás. Postupně propojí pohyb s volným časem, jeho základní hlediska a přínos u dospělých a dětí. Následující kapitola zmapuje věkové období žáků druhého stupně, fyziologický a psychický vývoj a vliv trávení volného času aktivně.

Poslední část práce se zaměřuje na město Trutnov. Úvodní část kapitoly se zabývá jeho definicí. Následuje výběr dostupných veřejných i soukromých míst, kde mládež může sportovat a výběr nejaktivnějších organizací, které se dětem a pohybu věnují.

Empirická část práce se věnuje metodologii provedení anketního šetření, jehož výsledky budou zpracovány do přehledných grafů, diskutovány a následně porovnány s nabídkou pohybových aktivit, které město Trutnov nabízí. Dále budou závěry porovnány s výsledky výzkumů, které byly provedeny v předchozích letech.

Závěrečná část práce zhodnotí celkový průběh a budou uvedeny závěry a doporučení pro další výzkum. Získané poznatky mohou být použity pro tvorbu školních a mimoškolních programů, které mohou podpořit možnosti pohybu a volnočasových aktivit v Trutnově.

1 Pohyb a volnočasové aktivity mládeže

1.1 Úvod do problematiky pohybové aktivity

Pohyb a pohybová aktivita jsou nedílnou součástí našich každodenních životů již od pradávna. Pohybujeme se z různých důvodů – pro zlepšení fyzické kondice, uvolnění stresu, či strávení volného času s přáteli či rodinou. Během evolučního vývoje vynikala ve čtyřech hlavních oblastech. Důležitá byla k získávání potravy, obraně, přenášení a transportu, ale také k zábavě (Sigmund, 2007). S pohybem je spojené správné fungování našeho organismu, prevence před civilizačními chorobami, ale také vnitřní prožitky. Významná je nejen z hlediska fyzických přínosů, ale navazuje pocity libosti a často je spojena s bohatým sociálním životem (Měkota & Cuberek, 2007).

Definice, které se nacházejí v odborných literaturách, bychom našli desítky. Mužík & Süß (2009) ve své knize uvádí, že „pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě“. Poněkud obecnější definici přináší Vašíčková (2016), která jednodušeji definuje pohybovou aktivitu jako „jakýkoliv tělesný pohyb prováděný kosterním svalstvem, který vyžaduje energetický výdej. Je to komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka“.

Na komplexní chování navazují ve své práci Sigmund & Sigmundová (2011), kteří uvádí, že „pohybová aktivita je obecně chápána šířeji jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno termíny: frekvence, intenzita, typ a trvání.“

1.2 Dělení pohybové aktivity

Definování pohyby či aktivit s pohybem spojený je obšírné téma a každý autor vědeckých publikací na tuto problematiku nahlíží z jiného úhlu. Měkota a Cuberek (2007) uvádějí 6 základních typů pohybové aktivity. „Pojmy pohybová činnost či pohybová aktivita se upřesňují dalšími přívlastky jako je *intencionální* (cílená), *habituální* (běžná), *spontánní* (samovolná), *sportovní* (uplatňující se v různých sportech), *volnočasová* a *organizovaná*.“

Mužík a Süs (2009) ve své práci navazují na předchozí rozdělení a definují nám dvě podkategorie, se kterými můžeme v běžném životě přijít nejčastěji do styku.

- ***Habituální, denní aktivity***

Jedná se o každodenní aktivity, které jsou významnou složkou naší denní rutiny. Jsou podněcovány činnostmi, či situacemi, se kterými se setkáváme každý den. Neměříme jejich frekvenci, vzdálenost ani časový úsek. Velmi často není zapotřebí speciální místo ani pomůcky k jejich vykonání. Mezi tyto aktivity zařazujeme například chůzi do schodů, cestu na nákup, cestu do práce či procházku se psem.

- ***Aktivity dovednostního charakteru, sportovní***

Aktivity dovednostního charakteru provádíme za určitým účelem. Obvykle měříme jejich intenzitu, frekvenci a čas. Vykonáváme je záměrně opakovaně na místech, která jsou k těmto aktivitám přizpůsobena a využíváme speciální pomůcky. Nejčastěji se jedná o výkonnostní aktivity, které zlepšují fyzickou kondici a zdatnost.

Sigmund a Sigmundová (2007) doplnili dělení aktivit z hlediska řízenosti.

- ***Organizovaná pohybová aktivita***

Nedílnou součástí organizovaných aktivit je přítomnost edukátora. Edukátorem může být trenér, vychovatel nebo učitel a nejčastěji tvoří základ instituce, která se zaměřuje na sportovní aktivity. Organizovaná pohybová aktivita disponuje cíleným řízením a řádem. Nejčastěji se opakuje ve stejných časových intervalech. Kromě tělesné výchovy to mohou být zájmové kroužky či kurzy.

- ***Neorganizovaná pohybová aktivita***

Neorganizovaná nebo spontánní pohybová aktivita probíhá bez přítomnosti edukátora. Velmi často je řízena emocemi a aktuálními potřebami jedince a obvykle je spojována s volnočasovými aktivitami, které jsou prováděny na určitých místech, ale není omezena o čas či rozsah. Často využívané jsou prostory dětských hřišť či venkovní sportoviště. Mezi neorganizované aktivity bychom mohli řadit procházky se psem či chůzi.

1.3 Pohyb a jeho vliv pro člověka

Podstatnou součástí zdravého životního stylu je bezesporu pravidelná pohybová aktivita. Aby pohyb měl na organismus pozitivní vliv, je třeba dodržovat jeho pravidelnost a intenzitu. Dle doporučení WHO (2020), je vhodné provozovat minimálně

150-300 minut mírné pohybové aktivity, nebo 75-150 minut intenzivní pohybové aktivity týdně. Mírná aktivita nám pomáhá vydat alespoň minimum energie a probíhá v klidném tempu (přirozená chůze, strečink, pomalá jízda na kole). Při intenzivním pohybu dochází k pocení, lehkému zadýchání a výdej energie je podstatně razantnější (běh, plavání, rychlá jízda na kole). Stejskal (2012) ve své práci uvádí, že pro mládež je významné, aby věnovaly pohybu nejen ve škole, ale i mimo ni. Vhodná doba je jedna hodina intenzivních, či spontánních aktivit, které pomáhají rozvíjet jejich pohybové schopnosti. Psychickým přínosem se zabývala Žádníková (2010), která jako pozitivní vliv vyzdvihuje sekreci endorfinu, který navozuje příjemné pocity nejen z hlediska zlepšení nálady, ale i z výkonu samotného.

1.3.1 Význam pohybové aktivity

Pohyb je pro lidský organismus důležitý z fyzického, psychického a sociálního hlediska. Hlavní přínos pravidelného pohybu je přisuzován zdravotním důsledkům a dosažení společenského bytí v rané fázi života (Mužík & Süß, 2009).

Zdraví a pohybová aktivnost, dva důležité pojmy, které spolu souvisí. Stackeová (2010) ve svém článku píše, že se dlouhodobá pohybová aktivnost řadí mezi nejvýznamnější činitele dobrého zdravotního stavu populace.

Hendl a Dobrý (2011) definovali pohybovou aktivnost jako soubor habituálních pohybových činností a strukturovaných pohybových aktivit v určité době (čas strávený ve škole, den, měsíc, přestávka ve škole), uskutečněných v jednom období nebo nakumulovaných v samostatných intervalech. Pohybová aktivnost je u populace ovlivněna několika faktory. Mezi nejvýznamnější řadíme sebevědomí, podporu od svého okolí, motivaci a potěšení ze snahy něčeho dosáhnout.

Opakem pohybové aktivity je pohybová nedostatečnost. Tu charakterizujeme jako stav organismu s nízkým výdejem energie a minimální pohybovou činností. Nejedná se pouze o nedostatečný organizovaný pohyb, ale i o zanedbávání běžných pohybových aktivit. Jedince s nízkým zastoupením pohybu v životním stylu označujeme jako sedavé (Měkota & Cuberek, 2007). Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí, že vysoká neaktivnost a sedavý způsob života je jeden z faktorů způsobujících civilizační onemocnění.

Zdravotní přínos

Nejvýraznější faktor vykonávání opakované pohybové aktivity. Pohybová aktivnost, zejména u starší populace, značně ovlivňuje:

- Riziko kardiovaskulárního onemocnění
- Vznik rakoviny tlustého střeva
- Posílení imunitního systému
- Riziko cukrovky typu B
- Riziko mrtvice
- Zvýšení HDL

Dále má pravidelný pohyb zásadní vliv na hmotnost, zdraví kostí, kloubů a svalů, zlepšuje metabolismus a spánek (Hendl & Dobrý, 2011).

Starší jedinci přistupují k pohybu jako k prevenci před výše zmíněnými nemocemi. U dětí je výrazným problémem obezita. „Zvýšený výskyt nadváhy a obezity u dětí je vedle faktorů prostředí a nevhodného stravování primárně přičítán jejich snižující se pohybové aktivitě“ (Sigmund, 2007).

Nízké zastoupení pohybu u dnešní populace zapříčiňuje narůstající počty jedinců s obezitou. Proč tomu tak je? Důvodem může být vize náročnosti pohybu. Sportovně méně nadaní jedinci by neměli klást odpor k pohybu a brát ho, jako překonávání náročných překážek, ale hledat v pohybu bezprostřední způsob, jak zlepšit svůj život (Mužik & Süss, 2009).

Psychický přínos

Radost a štěstí. Při pohybu se v našem mozku uvolňují endorfíny, opioidní látky, které způsobují pocity dobré nálady a spokojenosti. Díky fyzické zátěži jsme schopni uvolňovat nahromaděný stres a napětí. Psychický přínos velice důležitý i u dětí. Mladší generace často mění své pohybové zájmy, což podporuje jejich soustředění a koncentraci během vývoje. Další významné benefity, které pohyb přináší, jsou:

- Nízké riziko deprese
- Podpora motivace
- Zlepšení sebedůvěry

Samotné odhodlání se vůbec začít hýbat a vydržet být aktivní po delší dobu je otázkou psychiky (Kusyn, 2020).

1.4 Pohybová aktivnost ve volném čase

Zdravý životní styl je významnou součástí života, jelikož Sigmund a Sigmundová (2011) ve své práci uvádí, že dospělá populace „disponuje v průměru 3 – 4 hodinami volného času. Podle převažujícího způsobu jeho trávení lze životní styl rozdělit na konzumní a pohybově aktivní a zdravý. Typickým znakem je aktivní trávení nezanedbatelné části volného času zdravotně prospěšnou pohybovou aktivitou.“

Spojení volného času a sportu je stále aktuálnějším tématem. V dnešní době stoupá smysluplnost sportování, jelikož je pohyb chápán jako vhodná a přínosná náplň volného času. U dospělé populace se jedná zejména o reakci na zhoršující se fyzickou kondici, nárůst váhy či dechové obtíže. Pohyb ve volném čase je úzce spjat s motivací. Zatímco pro dospělé je důležitým motivačním prvkem zdraví, u dětí je hlavním činitelem pro pohyb ve volném čase prožitek, který je časem zesilován zlepšujícími se schopnostmi a dovednostmi (Mužik & Süss, 2009). Sigmund (2007) dále uvádí, že realizace volnočasové pohybové aktivity mládeže má pozitivní vliv k jejímu upevnění v dospělosti, jelikož pozitivní vztah k pravidelnému pohybu je utvářen zejména v mladém věku.

1.5 Volný čas: jeho význam a zastoupení v běžném životě

Tento pojem je v dnešní hektické době trochu vnímán jako luxus, který si možná nedopřáváme tak, jak bychom měli. Je důležité si uvědomit, že volný čas je nezbytný pro naši psychiku a celkovou pohodu. Co ale vlastně je ten volný čas? Pávková (2001) uvádí, že volný čas je prostor pro naše svobodné rozhodnutí, co chceme vykonávat. Většinou děláme činnosti, které nás baví, naplňují nás a přinášejí nám radost. Samotné vymezení aktivit, které obecně spadají do volného času, není dané. Aktivity, které na někoho mohou působit jako určitá povinnost, mohou být pro ostatní zdrojem aktivního odpočinku, relaxace a uvolnění.

Volný čas lze chápat jako prostor, ve kterém každý z nás může svobodně vykonávat to, co ho uspokojuje a který využíváme pro volbu aktivit, které považujeme za přínosné. Z druhé strany lze na volný čas pohlížet jako na dobu, kterou získáme po splnění pracovních, sociálních a biologických povinností. V momentě, kdy tento čas naplníme různorodými aktivitami, se stává důležitou součástí života (Knotová, 2000).

Stručněji a formulaci uvádí Pávková & kol. (1999), která volný čas definuje jako období, kdy si sami volíme, co chceme dělat a děláme to z vlastní vůle pro osobní uspokojení.

„Do kategorie volného času nezahrnujeme čas vyhrazený pro školní vzdělávání nebo činnosti spojené se sebeobsluhou (hygiena, nákupy, doprava do zaměstnání)“ (Němec, 2010).

Hájek (2004) přidává k obecným definicím volného času jeho funkce:

- Rekreační funkce – řadíme sem relaxační aktivity
- Poznávací funkce – aktivity, během kterých získáváme nové zkušenosti
- Tělesný, pohybový a smyslový rozvoj – sportovní aktivity
- Mravní rozvoj – aktivity osvojující morální hodnoty
- Rozvoj dalších dovedností – socializace, postřeh

Volný čas nám sám o sobě přináší spoustu různých výhod. To, o jaká pozitiva se jedná, záleží na aktivitách, které cíleně vykonáváme, abychom těchto výhod dosáhli. Během života se specifikace vyhledávaných činností významně mění. Pro každou věkovou kategorii je náplň a přínos aktivit odlišná, avšak žádná z nich by neměl být přehlížena, ani zanedbávána (Janiš & Skopalová, 2016).

Hofbauer (2004) pokládá za významné jednotlivé složky volného času, které nám přináší určité požitky. *Relaxační složka* zahrnuje hlavně odpočinek a relaxaci. Nespadá sem čas, ve kterém nabíráme energii k pracovním činnostem a spánek. *Složka zábavy* obsahuje činnosti, které rozvíjí náš sociální a kulturní život. Mezi ně řadíme i pohybovou aktivitu. Do *vzdělávací složky* náleží aktivity, které rozšiřují naše obzory a vědomosti, nesmí být ale nucené. *Preventivní složka* funguje jako prevence špatného životního stylu, zdravotních rizik a společensky nežádoucích jevů.

Shrnutí hned několika aspektů trávení volného času přidala Pávková (2001), která uvedla, že volný čas lidem přináší „radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, potěšení a štěstí. Poskytuje příležitost pro širokou škálu možností sebevyjádření a činností, které v sobě zahrnují prvky tělesné, duševní, sociální, umělecké i duchovní“.

1.5.1 Hlediska volného času

Z předchozí kapitoly plyne, že každý jedinec tráví svůj volný čas rozdílným způsobem. Vzhledem k rozmanitosti každého z nás, je dělení volného času obtížné. Pávková & kol. (2008) proto nahlíží na volný čas z různých hledisek.

Ekonomické hledisko

Kvalitně strávený volný čas může člověk využít i ve svém zaměstnání. Během aktivit lze navazovat nové kontakty, získávat nové poznatky, které aplikujeme do své práce, zlepšovat komunikace. Je evidentní, že odpočatý jedinec je schopen kvalitnějšího výkonu v zaměstnání.

Sociálně psychologické hledisko

Prvkem socializace každého z nás je utváření určitých skupin během vývoje. Sociálně psychologické hledisko pohlíží na volný čas jako na něco, co nám přispívá zlepšovat své mezilidské vztahy a kultivovat je. Podle průzkumů je jedním z hlavních faktorů formování naší osobnosti vliv okolí, ve kterém trávíme svůj čas.

Politické hledisko

Stát by měl pomáhat institucím, které se věnují dětem a mládeži ve volném čase a zajistit jejich dostatek v městech a vesnicích. Dále by se měl podílet na utváření pozitivního přístupu dospělé populace, vytvářet podmínky pro smysluplné trávení volného času a pomáhat zařízením, které se těmto aktivitám věnují.

Zdravotní hledisko

Jedná se zejména o monitorování a hledání způsobů, jak rozvíjet fyzický i psychický rozvoj člověka. Vhodné trávení volného času se kladně podepisuje na našem zdraví.

Pedagogické hledisko

„Činnosti ve volném čase konané na základě dobrovolné účasti a vhodným pedagogickým způsobem motivované a usměrňované poskytují příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných a duševních vlastností a sociálních vztahů.“

1.5.2 Význam volného času

Volný čas nám sám o sobě přináší spoustu různých výhod. To, o jaká pozitiva se jedná, záleží na aktivitách, které cíleně vykonáváme, abychom těchto výhod dosáhli.

Během života se specifikace vyhledávaných činností významně mění. Pro každou věkovou kategorii je náplň a přínos aktivit odlišná, avšak žádná z nich by neměl být přehlížena, ani zanedbávána (Janiš, 2016).

Hofbauer (2004) pokládá za významné jednotlivé složky volného času, které nám přináší určité pozitivky. *Relaxační složka* zahrnuje hlavně odpočinek a relaxaci. Nespadá sem čas, ve kterém nabíráme energii k pracovním činnostem a spánek. *Složka zábavy* obsahuje činnosti, které rozvíjí náš sociální a kulturní život. Mezi ně řadíme i pohybovou aktivitu. Do *vzdělávací složky* náleží aktivity, které rozšiřují naše obzory a vědomosti, nesmí být ale nucené. *Preventivní složka* funguje jako prevence špatného životního stylu, zdravotních rizik a společensky nežádoucích jevů.

Shrnutí hned několika aspektů trávení volného času přidala Pávková (2001), která uvedla, že volný čas lidem přináší „radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, potěšení a štěstí. Poskytuje příležitost pro širokou škálu možností sebevyjádření a činností, které v sobě zahrnují prvky tělesné, duševní, sociální, umělecké i duchovní“.

1.5.3 Mládež a volný čas

„Aktivní odpočinek je základním prvkem zdravého životního stylu, a tedy i prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže“ (MŠMT, 2012).

Volný čas mládeže má určitou specifičnost. Vzhledem k tomu, že nevhodné využívání volného času může mít negativní dopady, je zapotřebí, aby byl pedagogicky řízen. Děti nedisponují dostatkem znalostí, nejsou obeznámeny se všemi druhy volnočasových aktivit a potřebují nenásilné řízení. Předpokladem k efektivnímu využití je, aby činnosti byly rozmanité a poutavé a jejich vykonávání samovolné. Mladší generace má volného času poměrně dost a existuje řada faktorů, které by měly ovlivnit jeho kvalitu (Pávková, 2002).

Darák (2000) uvádí tři hlavní činitele, které volný čas dětí ovlivňují nejvíce a upozorňuje, že mimo jejich zastoupení v životě dětí je velmi důležitá i jejich vzájemná spolupráce.

Rodina

Hlavní činitel a zásadní faktor v tvoření kvalitní náplně volného času dětí je rodina, která vzbuzuje prvotní impulzy upevňuje emoční vazby dětí.

Škola

Děti stráví ve škole podstatnou část svého života. Škola by měla podněcovat k výběru vhodných zálib během vyučování, ale i mimo něj.

Školní tělesná výchova může být činitelem k vytvoření pozitivního přístupu k pohybu. Významným pedagogickým problémem je názorová rozdílnost preferencí aktivit mezi žákem a učitelem. To může mít za následek sníženou efektivitu (Kudláček & Frömel, 2012).

Instituce

Volnočasové instituce by měli kooperovat s rodinou a vytvářet tak dětem vhodné podmínky pro trávení volného času.

Mladá generace často nachází vzory ve svých rodičích a snaží se o napodobení jejich chování. Je důležité, aby i rodiče přistupovali zodpovědně k trávení volného času a zdůrazňovali jeho význam. Škola hraje v ovlivňování žáků také významnou roli, zejména skrze mimoškolní výchovy a mimoškolní aktivity. Děti a mládež jsou také ovlivňováni přes dobrovolná sdružení a kroužky, kde se scházejí na základě společných zájmů a hodnot. Volnočasové organizace a sportovní kroužky jsou důležitou součástí volného času dětí, jelikož mají stanovené výchovné cíle a pracují zde školení pracovníci (Hofbauer, 2004).

1.6 Starší školní věk

Vágnerová (2000) vymezuje období staršího školního věku mezi 11. a 15. rok života. Výrazné je zejména fyzické dospívání, které je zapříčiněno sexuálními dozráváním a produkcí pohlavních hormonů. Nejedná se však pouze o fyzickou stránku. Pubescent, dospívá komplexně a významnou roli hraje také jeho psychika. Jedinec se chce ve svém životě osamostatnit od rodičů a důležitou součástí se stávají jeho vrstevníci.

Starší školní věk, v jiných literaturách též označován jako pubescence, se vyznačuje zásadní změnou, kterou je prudký růst končetin a trupu. Rychlý nárůst tělesných proporcí bere tělu spoustu energie, což může mít za následek vyšší únavu dětí a nižší fyzickou zdatnost. Fyzický vývoj předstihuje psychologický. Následkem toho se objevují rozdíly v chování. Typický je emoční nestálost, rychlá změna nálada

či agrese. Nápadné jsou i například změny hrubé motoriky, špatná obratnost a nízká koordinace pohybů. (Petrová & Plevová, 2018).

Perič (2008) ve své knize rozdělil zásadní změny, které během pubescence probíhají, více konkrétněji.

Tělesný vývoj

Váha a výška se v tomto období mění nejvýznamněji. Somatický vývoj není však rovnoměrný, jelikož trup roste pomaleji nežli končetiny. Zrychlený tělesný růst je rizikový a může vést k vytváření poruch pohybového aparátu. Spolu s aparátem se mění i mozková část dětí, hlavně analytické a rovnovážné centrum. Poddajnost nervového systému vytváří vhodné podmínky pro rozvoj rychlosti. Nejmarkantnějším rysem je rozvoj druhotných pohlavních znaků.

Pohybový vývoj

Pohyb začíná být účelný a přesný, mizí pohybový neklid. Zásadní změnou je schopnost pochopit nové pohybové dovednosti a vykonávat je v různých situacích. I přesto, že na fázi staršího školního věku je nahlíženo, jako na pomyslnou špičku obecného rozvoje, Perič upozorňuje, že „tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost“.

Psychický vývoj

Vědomí a psychika jsou v tomto období v rozkvětu. Hormony mají vliv na reflexi sebe samého a svého okolí. Častým jevem je náladovost, která ovlivňuje přístup dětí k ostatním. Puberta ale není pouze negativní, rozvíjí se například kreativní a logické myšlení nebo paměť. Děti jsou schopny se déle soustředit, pamatují si více pojmů a vytváří si hluboké vztahy ke svým zájmům a koníčkům. Pohyb vnímají jako aktivitu, která poskytuje výraznou satisfakci, ale je třeba jí obětovat určitou píli a námahu.

1.6.1 Starší školní věk a pohybová aktivita

Bohužel, starší školní věk bývá obdobím ztráty vnitřní motivace. V této fázi života jeví zájem o volnočasové pohybové aktivity stále méně dětí. Přitom, pohybová výkonnost dětí v tomto věku je na vysoké úrovni. Doporučená dávka pro starší školní věk je alespoň 30 minut aktivního pohybu denně a při nedodržení výrazně stoupá zdravotní riziko (Pastucha & kol., 2011).

Kusyn (2020) doplňuje, že nízká dávka pohybové aktivity u dětí školou povinných, nepříznivě působí na zdravotní stav v dospělosti. Vhodné množství pohybu je důležité pro zlepšení aktivity srdce, plic a cév. Pohybem ve starším školním věku předcházíme vzniku osteoporózy, jelikož pohyb a přísun vápníku zásadně ovlivňuje její výskyt v dospělosti.

Jedním z hlavních činitelů, který rozhoduje o aktivitách dětí, je motivace. Primárním zdrojem by měla být rodina. Děti vedené k pohybu od malička se mu pravděpodobně budou věnovat i v dospělosti. Dalšími motivátory mohou být zdraví a sociální okolí, ovšem v období pubescence by si jedinec již měl vytvářet svou vlastní motivaci k nutnosti vykonávat pravidelný pohyb a starat se o prevenci (Sekot, 2015).

I přes veškerá pozitiva a kladné přínosy pravidelného pohybu upozorňuje Kolář & Červenková (2018), že nevhodná a neúměrná aktivita může působit negativně. Při jednostranné zátěži lze poškodit rozvíjející se stavbu těla a vytvářet tak špatné návyky, například vadné držení těla.

1.6.2 Pohyb ve volném čase dětí staršího školního věku

MŠMT (2012) považuje využití pohybových aktivit ve volném čase dětí a mládeže za velmi hodnotné. Udržování kondice a zdravého životního stylu je jednou z mnoha výhod. Pro děti je velmi důležité vyrovnaní aktivit. Ve školním prostředí stráví spoustu času a pohybem lze proseděné hodiny kompenzovat. Mimo jiné, pohyb výrazně přispívá k rozvoji osobnosti a utužuje duševní zdraví dětí.

Výrazné odlišnosti ve výběru volnočasových aktivit mají dívky a chlapci. Pro dívky jsou v tomto období důležité aktivity, které utváří pěknou postavu a lze je vykonávat ve skupině, či jsou společensky zajímavé. U chlapců jsou primární týmové aktivity, které mají soutěžní charakter. Své místo mají v tomto období i bojové sporty. Ať už pubescenti vykonávají jakoukoliv volnočasovou pohybovou aktivitu, je podstatné, abychom je v těchto činnostech podporovali. Výsledkem bude kvalitně strávený volný čas, při kterém se budou děti hýbat a vytvoří si tak přínosné návyky do budoucího života (Staňková & Formánková, 2011).

1.7 Město Trutnov

Okresní město Trutnov se nachází v Královehradeckém kraji na řece Úpě. S rozlohou 10 332 hektarů je druhým největším městem v Královehradeckém kraji a žije zde necelých 30. tisíc obyvatel. V centru města se nachází kulturní a historická

oblast a středem Trutnova prochází městská památková zóna. Kromě kulturního a společenského vyžití město nabízí spoustu míst, kde lze trávit volný čas (Místopisy, 2018).

1.7.1 Sportovní a volnočasová zázemí

Město Trutnov a jeho blízké okolí nabízí řadu sportovních i společenských areálů, lze trávit volný čas.

Rekreační areál Dolce

Sportovní areál s přilehlým kempem se nachází okolo vodní nádrže Dolce. Přírodní prostředí v okolí areálu lze využít k cyklistice, turistice či in-line bruslení. Uprostřed areálu se nachází tenisové kurty a plážové hřiště pro volejbal. V letní sezóně lze využít několik půjčoven horský kol a koloběžek či půjčovnu vybavení na vodní sporty, které lze provozovat na přilehlé nádrži (Camp Dolce, 2014).

Středisko volného času Trutnov

Multifunkční volnočasový areál prošel před pár lety kompletní rekonstrukcí. Nachází se v městské části Nivy. Celoročně si lze pronajmout lezeckou stěnu, dětskou hernu či tělocvičnu pro kolektivní sporty. Ve venkovní části areálu se nachází dětské a dopravní hřiště. Kromě samostatného využití areálu nabízí spolek pro volný čas také řadu zájmových kroužků. Děti zde mohou navštěvovat florbal, baseball, pohybové hry, jógu či scénický tanec (IC Trutnov, 2020).

Paradráha Trutnov

Paradráha je název pro venkovní sportovní objekt, který byl vystaven uprostřed lesa na okraji Trutnova. Areál nabízí workoutové hřiště, fitness stezku a poznávací turistickou stezku s řadou altánů a posilovacích strojů. Kromě samotné stezky je v okolí řada cyklostezek a uprostřed areálu se nachází upravené travnaté hřiště (Město Trutnov, 2014).

Trutnov trails

Okolí poblíž Čížkových kamenů nabízí 15 jednosměrných terénních tras pro horská kola. Terénní stezky jsou barevně odlišeny dle jednotlivých obtížností. Rekreační jezdci mohou vyzkoušet modré, nejjednodušší cesty, a pro zkušené závodníky je upraveno několik černých tras. Areál nabízí také půjčovnu kol a drobné občerstvení (MTB CZECH, 2024).

Sportovní areál Trutnov

Multifunkční sportovní areál nabízí bohaté zázemí pro sportovce. V areálu se nachází atletický stadion, tenisové kurty, fotbalové hřiště, fotbalové hřiště s umělým trávnikem, skatepark, vnitřní bazén a venkovní koupaliště. Sportoviště lze během sezóny po domluvě využívat (Sportoviště Trutnov, 2015).

1.7.2 Sportovní organizace a oddíly

TJ Lokomotiva Trutnov

Tělovýchovná jednota Trutnov spravuje 25 sportovních oddílů a aktuálně má 1903 členů. Spolek aktivně ovlivňuje sportovní a společenské dění v Trutnově. Kromě aktivní účasti na okresních, krajských i republikových soutěžích, se oddíl věnuje i pořadatelské činnosti a pod jeho záštitou se koná několik závodů.

Oddíly TJ Lokomotivy Trutnov:

Plavecký oddíl

Plavecký oddíl funguje v Trutnově přes 60 let. Každý rok se členové oddílu účastní republikových i mezinárodních závodů. Klub pořádá tréninky od mladší přípravky až po juniory. Mimo účasti na závodech se pod plaveckým oddílem koná řada akcí. Mezi významné patří Velká cena Trutnova či memoriál Pavla Sobotky (TJ Lokomotiva Trutnov, 2017).

Basketbalový oddíl

Basketbalový klub figuruje v okresním městě již 70 let. Významnou součástí byl a je A tým žen, který si zahrál extraligu českého basketbalu a bodoval i na střeoevropském poháru. Status sportovního střediska mládeže byl týmu přidělen v roce 2004, kdy se dorostenky účastnily extraligy a celková práce s mládeží byla na vysoké úrovni. Klub pořádá tréninky od mladší přípravky až po dospělé (BK Loko Trutnov, 2009).

Volejbalový oddíl

Oddíl trutnovského volejbalu čítá zhruba 90 registrovaných a 40 neregistrovaných členů. Volejbalisté se účastní hlavně krajských halových a venkovních přeborů. Oddíl má pouze mládežnické družstvo (Volejbal Lokomotiva Trutnov, 2009).

Tenisový klub

Tenisový klub čítá okolo 150 členů. Většinu jeho členů tvoří děti od 10 do 18 let. Klub se pravidelně účastní krajských a republikových soutěží v dvouhře, čtyřhře a kombinaci (Hlava, 2012).

Oddíl orientačního běhu

Oddíl založený v roce 1968 čítal na počátku pouze 5 členů a byl součástí turistického oddílu. Po osamostatnění a rozšířeném náboru, se podařilo rozšířit členskou základnu na 30. Dnes oddíl čítal 50 aktivních členů. Nejúspěšnější roky klub zažíval v roce 2009, kdy se družstvu dorostenců podařilo získat druhé místo na mistrovství české republiky. V roce 2010 se Trutnovský oddíl stal nejúspěšnějším oddílem, a to díky zisku 11 medailí z mistrovství republiky (OB Lokomotiva Trutnov, 2012).

Spartak Trutnov

Druhý trutnovský sportovní oddíl zahájil svou činnost poměrně nedávno, a to v roce 2015. K loňskému roku však čítá 879 členů ve třinácti různých oddílech. Spolek působí jak na poli sportovní přípravy dětí a mládeže, tak i na organizaci řady soutěží a akcí. Mezi hlavní spolky patří oddíl sportovní a moderní gymnastiky, krasobruslení, baseballu a cyklistiky (Spartak Trutnov, 2023).

MFK Trutnov

Původně sportovní fotbalový kroužek byl založen v roce 1921. V pozdějších letech sloučením dvou menších městských klubů vzniká dnešní MFK. V trutnovském oddíle trénují mládež od přípravky až po mužský A tým, který aktuálně hraje krajskou divizi. Mimo mužských týmů se MFK pyšní i ženskými týmy a ve třech věkových kategoriích (MFK Trutnov, 2022).

HC Trutnov

Hokejový klub vznikl v Trutnově v roce 1945 a od roku 2014 působí mužský A tým v druhé lize českého hokeje. Kromě A týmu se věnují i mládeži, od nejmladší přípravky po juniory. Trutnovští hokejisté se pravidelně účastní okresních a krajských soutěží a turnajů (HC BAK Trutnov, 2015).

Florbal Trutnov

Počátky Trutnovského klubu začínají v roce 2000, kdy klub vstoupil do florbalové unie pod názvem DTJ = dělnická tělovýchovná jednota. Prvních 5 ročníků hráli ligu pouze muži, ale pro sezónu 2003/2004 vznikl i ženský tým, který sezónu hrál extraligu. Aktuálně má klub mužský tým A i B, který hraje Královehradeckou ligu. Dále v klubu najdeme tým juniorský, dorostenecký a týmy starších a mladších žáků a čítá 207 členů (FCB Trutnov, 2023).

Yetti club Trutnov

Všestranný mládežnický klub funguje v Trutnově přes 30 let. Zaměřuje hlavně na lezení na umělé stěně a ve skalách, ale ke své činnosti přidává i doprovodné aktivity, jako vodáctví a táboření v létě a sjezdové i běžkové lyžování v zimě. Klub je členem Českého horolezeckého svazu a je úzce propojen se základní školou Komenského v Trutnově (ZŠ Komenského, 2020).

Klub českých turistů Trutnov

Místní turistický oddíl byl založen jako odbor v roce 1926. Klub je aktivním pořadatelem několika akcí pro veřejnost každý rok. 70 členů, kteří tvoří členskou základnu, pořádá ročně 23 výletů pěší a 23 akcí pro cykloklub (KČT Trutnov, 2015).

2 Cíl, úkoly a výzkumné otázky výzkumu

2.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je určit preference volnočasových aktivit žáků druhého stupně základní školy Komenského v Trutnově pomocí anketního šetření a následně porovnat jejich realizaci s dostupnou nabídkou.

2.2 Úkoly výzkumu

Dílčí úkoly:

- Stanovit metodologii výzkumu: cíl, hypotézy a úkoly práce
- Uskutečnit anketní šetření na základní škole v Trutnově a poté vyhodnotit výsledky
- Analyzovat získaná data z anketního šetření a interpretovat výsledky
- Vyslovit závěry a doporučení pro praxi

2.3 Výzkumné otázky

1. Jaké jsou aktuální preference trutnovské mládeže v oblasti volnočasových pohybových aktivit?
2. Pokrývá nabídka pohybových aktivit v Trutnově preference žáků druhého stupně?
3. Existují rozdíly mezi preferencemi pohybových aktivit mezi chlapci a děvčaty?

3 Metodika výzkumu

3.1 Charakteristika výběrové souboru

Pro anketní šetření našeho výzkumu jsme oslovili žáky ze základní školy Komenského v Trutnově. Výzkumu se zúčastnilo 42 žáků ze sedmé třídy, 48 žáků z osmé třídy a 80 žáků z deváté třídy. Výrazná převaha žáků devátého ročníku je zapříčiněna absencí jedné třídy osmého a jedné třídy sedmého ročníku. Žáci z těchto tříd se v den anketního šetření účastnili sportovní akce. Ze 170 dotazovaných respondentů bylo 52 % chlapců a 48 % dívek. Celkový počet aktivně účastnících se žáků byl 193. Úspěšně dle zadání se podařilo vyplnit anketu 170 žákům, 23 anket bylo vyplněno neúspěšně. Počet nevyplněných anket je pravděpodobně způsoben tím, že dotazník byl vyplňován online. Po vyplnění celé ankety bylo zapotřebí výsledky správně odeslat, což nebylo ve 10 % otevřených anket dodrženo. Další 2 % anket nemohla být do výzkumu zahrnuta, jelikož odpovědi byly zapsány nevhodně, či vulgárně.

3.2 Organizace výzkumu

Vlastní anketní šetření se uskutečnilo 13. dubna 2023.

1. Realizační tým

Nejdříve byly osloveny internetovou korespondencí 4 základní školy v Trutnově. Na zasláný dopis a dotazník odpověděl pouze ředitel Základní školy Komenského v Trutnově a vyjádřil zájem o provedení výzkumu. Vzhledem k tomu, že tato škola pravidelně obsazuje první příčku v hodnocení základních škol v trutnovském okrese a vedení školy vyjádřilo zájem o účast na výzkumu, bylo anketní šetření provedeno pouze tady.

2. Technické zajištění

Ankety byly vytvořeno v online dotazníkovém programu Survio.

3. Vlastní průběh měření

Ankety byly zpracovány online a skrze školní korespondenci rozeslány třídním učitelům. Třídní učitelé je poté během výuky v počítačových učebnách žákům spustili. Ankety byly vyplněny a odeslány zpět přes online platformu Survio. Naměřené hodnoty byly zpracovány v programu Microsoft Excel a následně přeneseny do programu Microsoft Word do přehledných grafů a tabulek.

3.3 Metody získávání dat

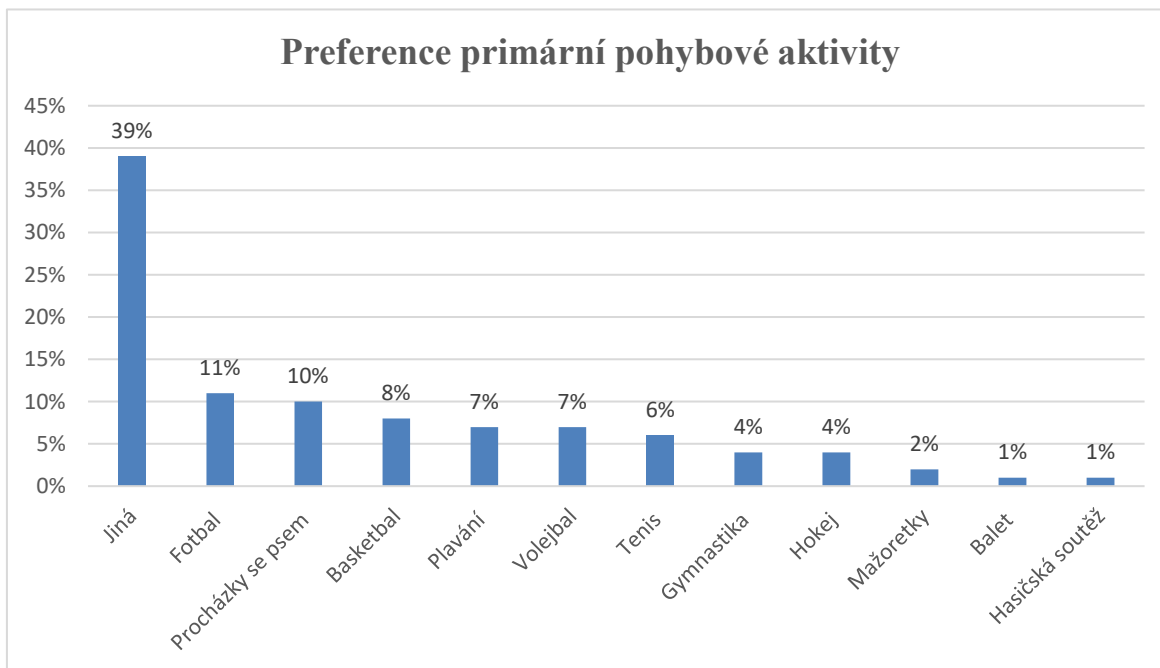
Pro náš výzkum jsme zvolili metodu anketního šetření. Jednotlivé preference žáků jsme získali pomocí vyplnění anketních lístků online skrze program Survio.

3.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Pro zpracování získaných dat byly zvoleny matematicko – statistické a grafické metody. Sumární hodnoty byly zaneseny do tabulek a jednotlivá data dle dotazovaných oblastí do grafů. K vyhodnocení naměřených dat byly použity programy Excel, Word a Survio.

4 Výsledky a diskuse

Následující část reflektuje získané výsledky, které žáci uvedli v anketním šetření. První část se zabývá získanými daty z anketního šetření od žáků. V druhé části jsou porovnány možnosti provozování nejpreferovanějších pohybových aktivit v Trutnově. Získané údaje jsou zaneseny do přehledných grafů a pod každým grafem následuje zhodnocení výsledků a diskuse.

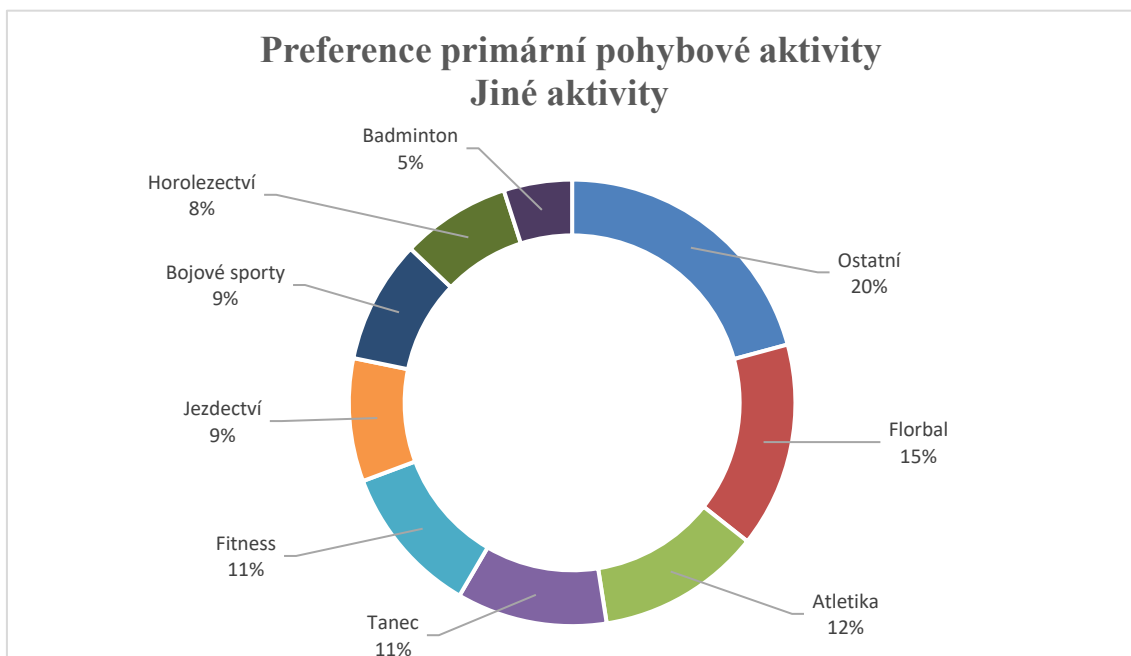


Graf č. 1: Preference primární pohybové aktivity

První příčku získal fotbal, který zaškrtnulo 11 % dotázaných respondentů. Na druhém místě s 10 % se umístily procházky se psem. Basketbal vykonává 8 % dotazovaných, plavání a volejbal shodně 7 % žáků. Následovaly sestupně tenis 6 %, gymnastika a hokej 4 %, mažoretky 2 % a shodně balet s hasičskou soutěží získal 1 %.

Nejoblíbenější aktivitou se stal fotbal. Trutnovský fotbal má bohatou historii a dobré zázemí. V Trutnově se nachází 5 veřejných hřišť, kde tuto aktivitu lze provozovat. Trutnovský klub trénuje již od přípravky a vznikl zde i dívčí fotbalový tým. Poněkud překvapivá je druhá příčka, kterou obsadili procházky se psem. Podobných hodnot dosáhl ve svém výzkumu i Vlček (2016), který ho realizoval v nedaleké Úpici a jako třetí nejoblíbenější aktivitu to uvedlo 25 žáků. Problematikou pasivnějšího trávení volného času mládeže se ve své práci věnuje Radová (2010), která poukazuje na to, že vycházky se psem a vrstevníky pomáhají utvářet sociální

interakce, vztahy a jsou pro mládež důležité. Třetí místo obsadil basketbal, který má rovněž jako fotbal kvalitní zázemí, klub, který uspěl i na republikové úrovni a lze ho hrát na několika veřejných místech v Trutnově.

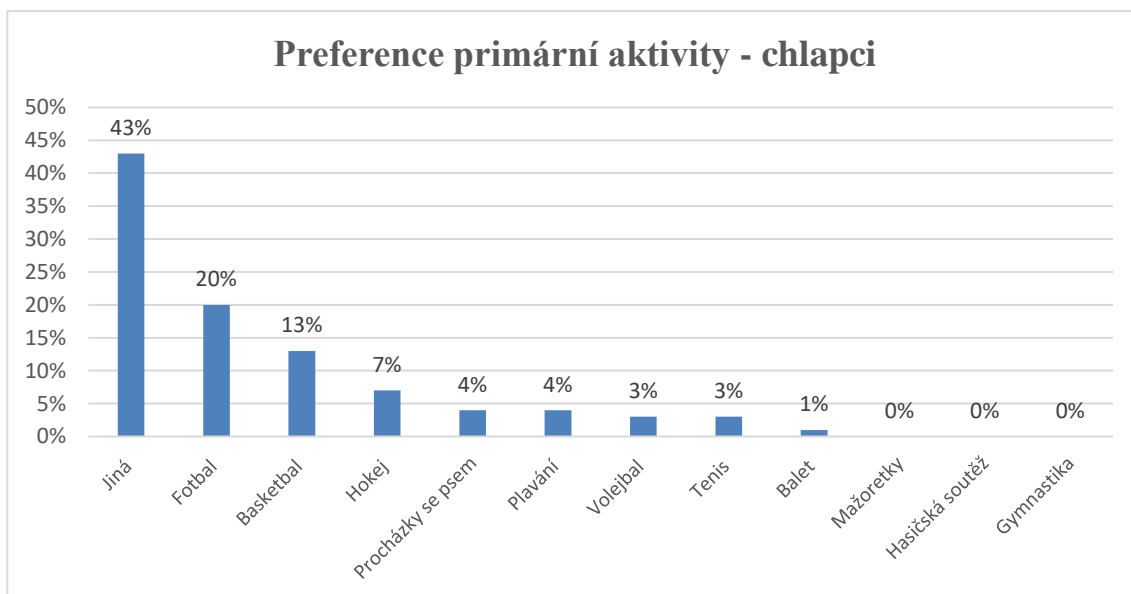


Graf č. 2: Preference primární pohybové aktivity, odpověď jiná aktivita

Kategorii jiných sportů zaškrtno v anketním šetření 39 % dotázaných. Při bližším průzkumu bylo zjištěno, že zde dominoval florbál (15 %), atletika (12 %) a tanec (11 %). Otevřené odpovědi, které obsahovaly cvičení v posilovně, workout, či jinou formu posilování, byly souhrnně započteny do kategorie fitness (11 %). Podobně je hromadně ucelena i odpověď bojové sporty (9 %), která se skládala z juda, boxu a karate. Předposlední příčku získalo horolezení (8 %), zde předpokládáme, že bylo myšleno na umělé stěně. Poslední příčku obsadil badminton (5 %). Do kategorie ostatní byly zahrnuty odpovědi, které neobsahovaly pohybovou aktivitu, byly totožné, jako odpovědi v anketním šetření anebo byly zapsány nevhodně, či vulgárně.

Nejčastější odpovědí v kategorii jiných sportů se stal florbál. Ačkoliv zde dominoval, není výsledek převažující, jelikož při porovnání s prvotními hodnotami, by dosáhl výsledku necelých 6 %. I přesto, že se v Trutnově nachází aktivní tým i možnost trénování, zjištěné hodnoty nejsou nijak vysoké. Doskočil (2018) měl výsledky podobné, ale v místě, kde výzkum vykonával, nebyla žádná aktivní organizace

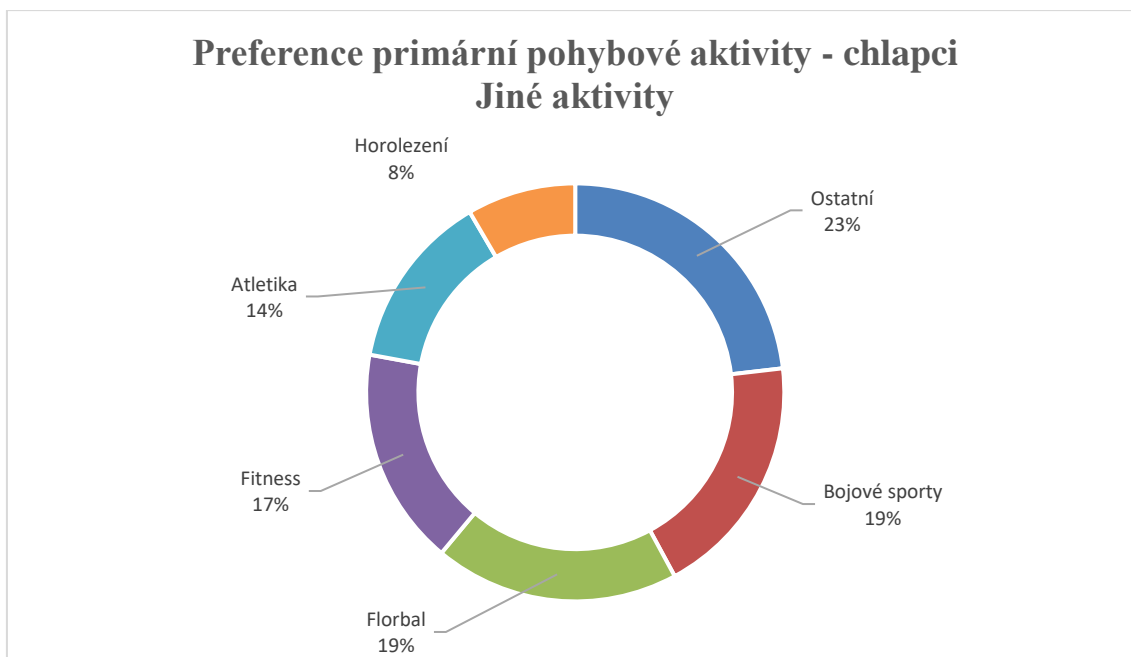
či klub. Podobným překvapením je i atletika, jelikož se v Trutnově nachází veřejný stadion a atletický klub. Téměř totožných výsledků dosahuje ve svém výzkumu Vlček (2016) a to nejen v atletice, ale i v podobném výběru aktivit. V odpovědi jiných sportů se vyskytovala jízda na koni, badminton či bojové sporty.



Graf č. 3: Preference primární pohybové aktivity – chlapi

Nejoblíbenější pohybovou aktivitou chlapců je fotbal (20 %), druhé místo obsadil basketbal (13 %), následuje hokej (7 %), shodně získaly procházky se psem a plavání (4 %), volejbal a tenis obdržely 3 % a 1 % odpovědí získal balet. Mažoretky, gymnastika a hasičská soutěž nezískaly body žádné

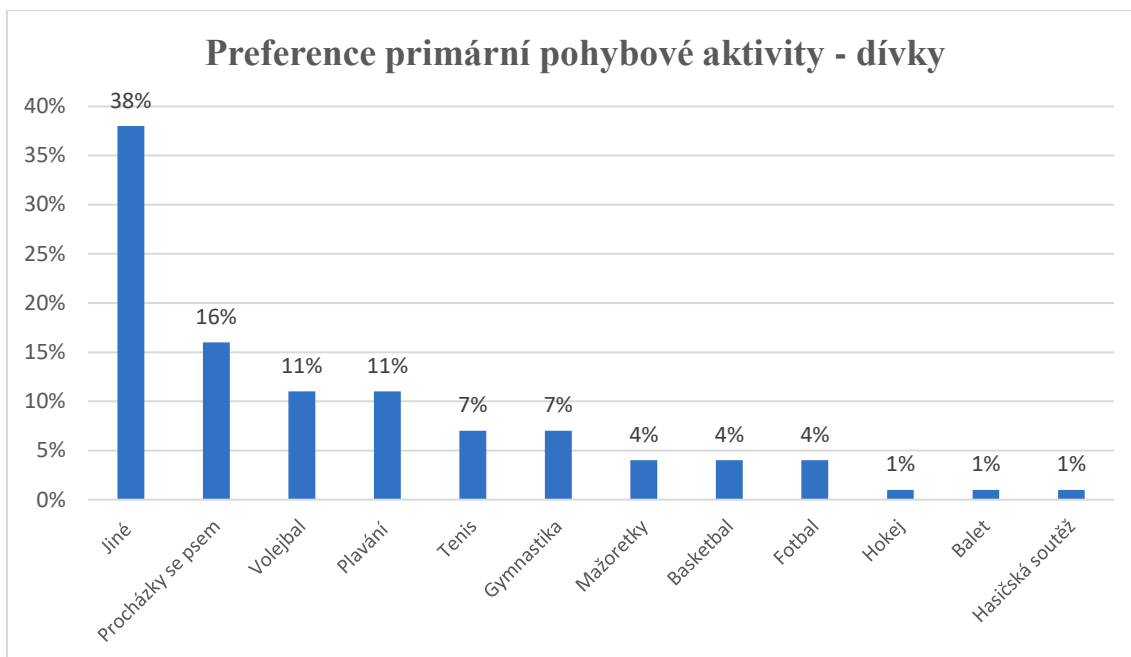
První tři příčky ankety obsadily u chlapců týmové sporty. Fotbal, basketbal i hokej lze vykonávat v Trutnově. Všechny tyto aktivity tu mají zázemí, tým a prostor pro trénink. Výsledky naznačují, že chlapi obecně preferují více týmové sporty. Na prvních třech příčkách se kolektivní sport u chlapců umístil i ve výzkumu Kosové (2015) a Černého (2022). Vlček (2016) ve svém výzkumu uvádí jako třetí nejoblíbenější aktivitu plavání, ačkoliv výzkum byl prováděn ve městě, které nemá krytý bazén. V Trutnově se krytý bazén nachází, přesto plavání získalo u chlapců pouze 4 %.



Graf č. 4: Preference primární pohybové aktivity – chlapci, odpověď jiná aktivita

Preference jiných sportů, které v našem dotazníku nefigurovali, zaškrtnulo 43 % dotazovaných chlapců. Po bližším průzkumu bylo zjištěno, že nejčastější odpovědí byl florbal (19 %) a bojové sporty (19 %). Následovaly fitness aktivity (17 %), atletika (14 %) a horolezení (8 %).

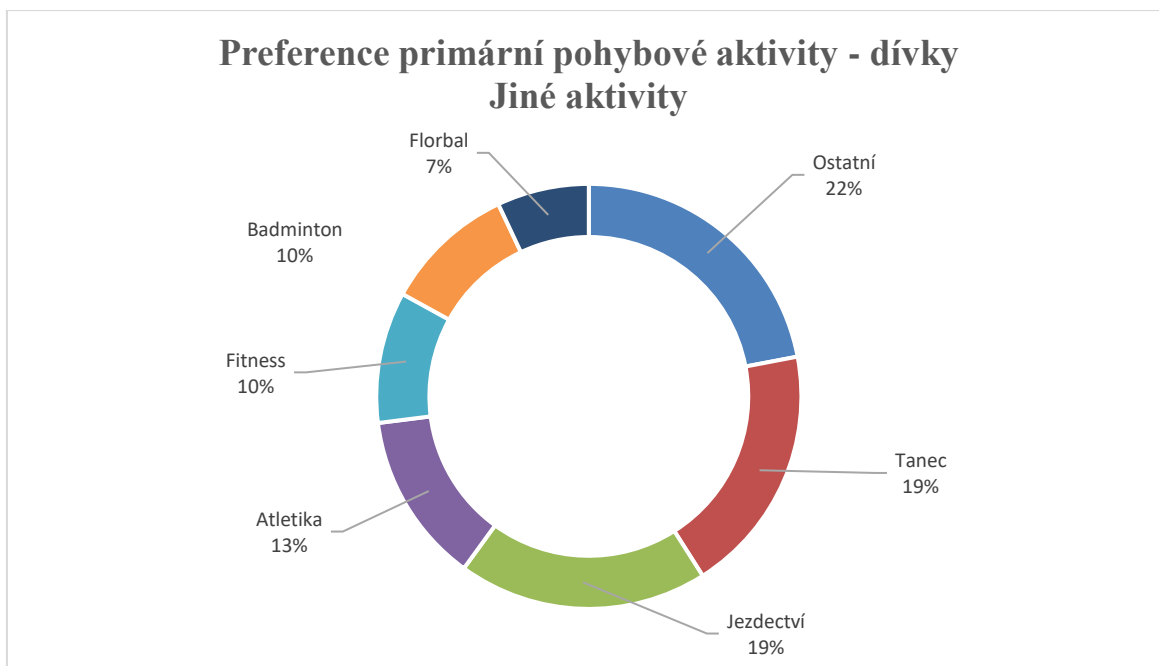
Ačkoliv mezi jinými odpověďmi dosáhl florbal 19 %, při komparaci s předchozím grafem by se umístil na stejné příčce jako plavání a procházky se psem (4 %). I přesto, že v Trutnově je florbalový klub, výsledky jsou totožné s naměřenými hodnotami ve výzkumu Vlčka (2016). Je možné, že florbal nenabyl tolik hodnot, jelikož se nenacházel v našem anketním šetření jako samostatná odpověď. Ostatní naměřené hodnoty se téměř shodují s četností odpovědí ve výzkumech Kosové (2015) a Doskočila (2018). 8 % získalo horolezení, patrně díky tomu, že v předchozích letech byla ve městě zpřístupněna nová lezecká stěna. Do kategorie ostatní (23 %) byly zahrnuty odpovědi, které neobsahovaly pohybovou aktivitu, byly totožné, jako odpovědi v anketním šetření anebo byly zapsány nevhodně, či vulgárně.



Graf č. 5: Preference primární aktivity – dívky

Nejvíce hlasů obdržely procházky se psem (16 %), na druhém místě získaly shodně hlasů volejbal a plavání (11 %), dále taktéž shodně hlasů tenis a gymnastika (7 %), stejný počet hlasů obdržely mažoretky, basketbal a fotbal (4 %) a poslední místo získávají shodně hokej, balet a hasičská soutěž (1 %).

Procházky se psem zaujaly u dívek první příčku. Podobných hodnot jako náš výzkum dosáhl i výzkum Vlčka (2016) a Doskočila (2018), kde se tato aktivita také umísťuje na prvních příčkách. Druhé místo zaujal volejbal. Trutnovské hřiště bylo v minulých letech rekonstruováno, vznikl žákovský tým a propagace volejbalu v Trutnově se rozrostla. Ve výzkumu Vlčka (2016) se volejbal u dívek objevil až na posledních místech, zatímco plavání získalo v Úpici první místo, kdežto v našem výzkumu ho dívky zvolily až jako třetí nejoblíbenější, což je zvláštní, jelikož v Trutnově se plavecký bazén nachází, kdežto v Úpici nikoli. Z výsledků je patrné, že dívky preferují spíše individuální sporty.



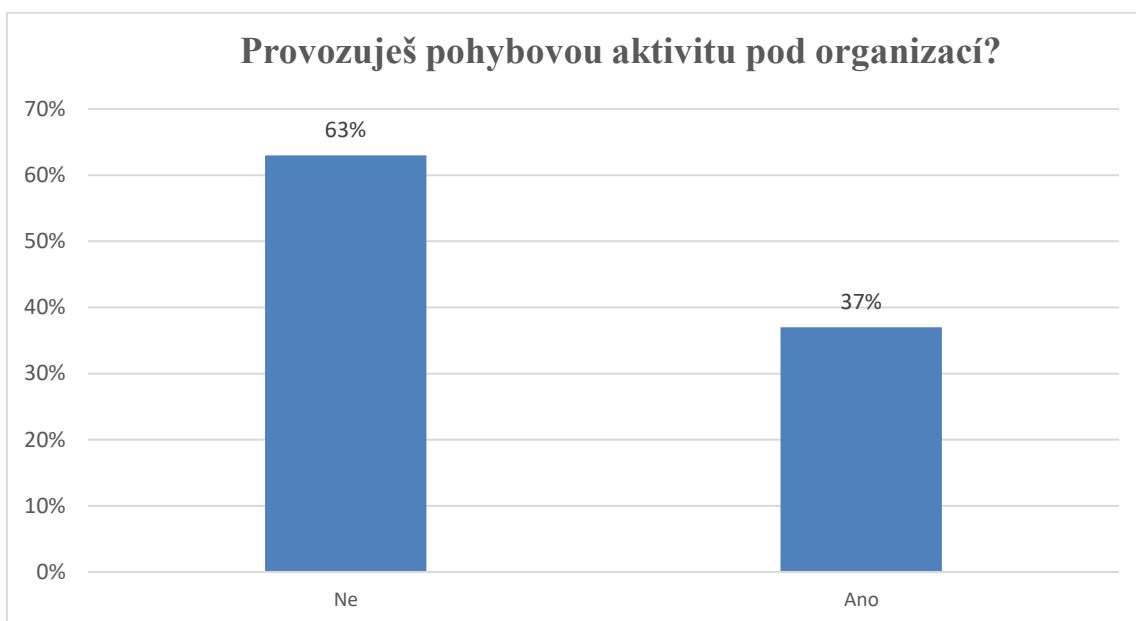
Graf č. 6: Preference primární pohybové aktivity – dívky, odpověď jiná aktivita

U dívek se u jiných aktivit nejčastěji objevoval tanec (19 %) a jezdeckví (19 %). Hned za nimi skončila atletika (13 %). Třetí příčku obsadily fitness (10 %) a badminton (10 %). Poslední místo zaujímal u dívek florbal (7 %). Do kategorie ostatní byly zahrnuty odpovědi, které neobsahovaly pohybovou aktivitu, byly totožné, jako odpovědi v anketním šetření anebo byly zapsány nevhodně, či vulgárně.

I po bližším průzkumu ostatních odpovědí a komparaci s výzkumy kolegů lze říct, že dívky upřednostňují estetičtější a spíše individuální sporty. Tanec má výrazné zastoupení i ve výzkumu Kosové (2015) a Černého (2022). Naopak fitness, florbal a atletika se nachází na posledních příčkách ve výzkumu Vlčka (2016). Za povšimnutí stojí badminton. Je možné, že se výsledcích objevil, jelikož se v Trutnově nachází prostor, kde ho lze provozovat.

Zajímavé je porovnání aktivit mezi děvčaty a chlapci. Výsledky ukazují, že chlapci preferují hlavně týmové a fyzicky náročné sporty. První tři místa zaujímá fotbal, basketbal a hokej. Kategorii ostatních sportů ovládl florbal, druhé bylo posilování a na třetím místě se umístily bojové sporty. Dívky naopak volily estetičtější a jemnější aktivity. Procházky se psem, volejbal a plavání zaujaly první tři místa. V kategorii ostatních aktivit převažoval tanec následovaný jezdeckvím na koni a atletikou. Ve výzkumu Floreové (2012) nacházíme téměř totožné výsledky. Fotbal a basketbal jsou u chlapců nejčastější volbou, hokej a florbal následuje a pěti uzavírají bojové sporty. U dívek naopak vítězí tanec, který je následován plaváním a volejbalem.

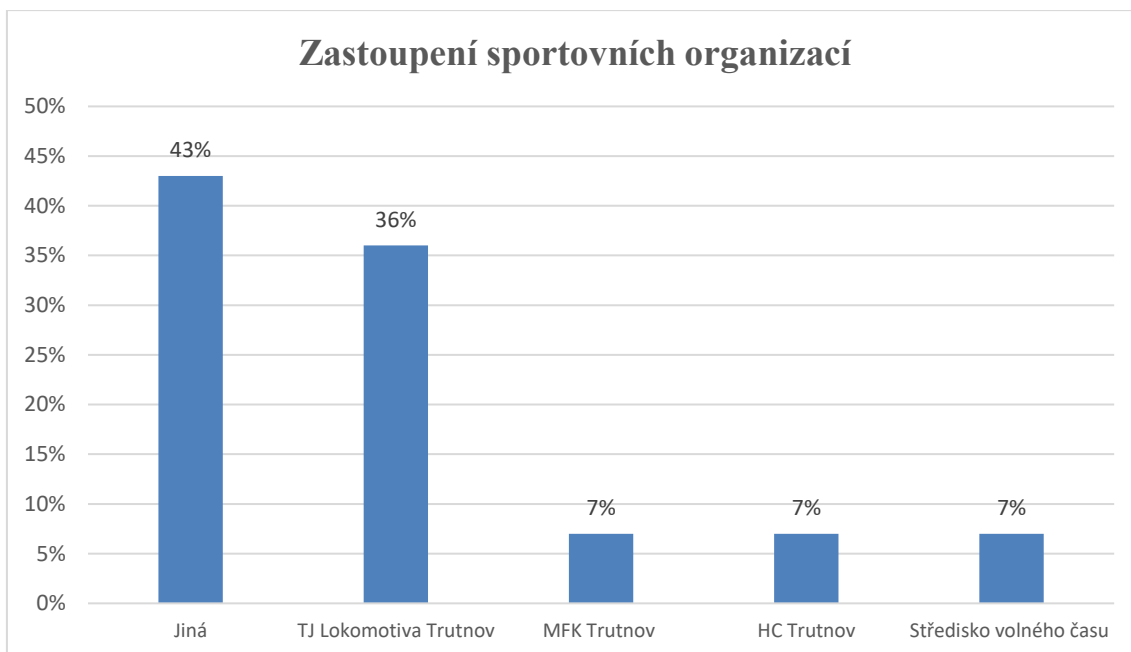
Obdobných výsledků dosahuje ve své práci také Kosová (2015). Přední příčky ve výzkumu kolegyně obsadily u chlapců florbal, fotbal a basketbal. U dívek běh, plavání, chůze a nemalé hodnoty získal i volejbal a tanec.



Graf č. 7: Provozování aktivity pod organizací

63 % dotazovaných uvedlo, že pohybovou aktivitu ve volném čase vykonává bez sportovní organizace. 37 % pohybovou aktivitu vykonává ve sportovní organizaci.

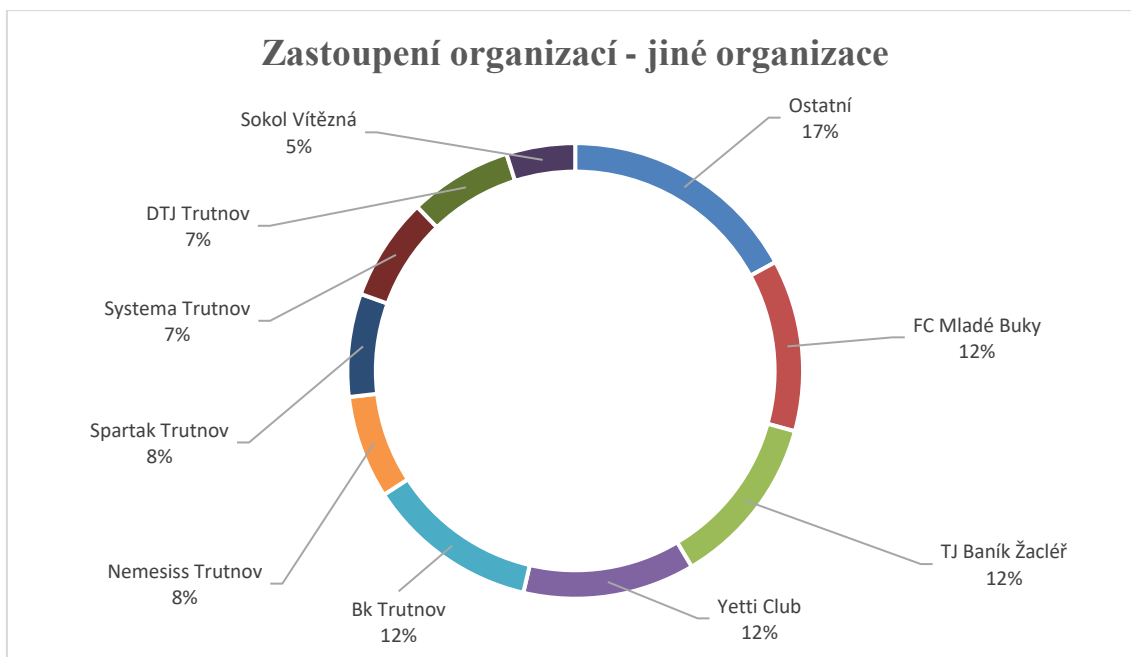
Výsledek je poměrně překvapující, jelikož naměřené hodnoty se neshodují s výsledky výzkumu Doskočila (2018), který měl hodnoty skoro vyrovnané, ani s výsledky výzkumu Kosové (2015), kde skoro tři čtvrtiny dětí pohybovou aktivitu provozovali pod oddílem. I přesto, že město Trutnov a jeho blízké okolí disponuje množstvím volnočasových, sportovních, amatérských i profesionálních organizací a spolků, provozuje více než polovina dětí aktivitu mimo organizaci.



Graf č. 8: Zastoupení sportovních organizací

Nejvíce respondentů navštěvuje organizaci TJ Lokomotiva Trutnov (36 %), na druhém místě skončily MFK Trutnov, HC Trutnov a Středisko volného času Trutnov (7 %).

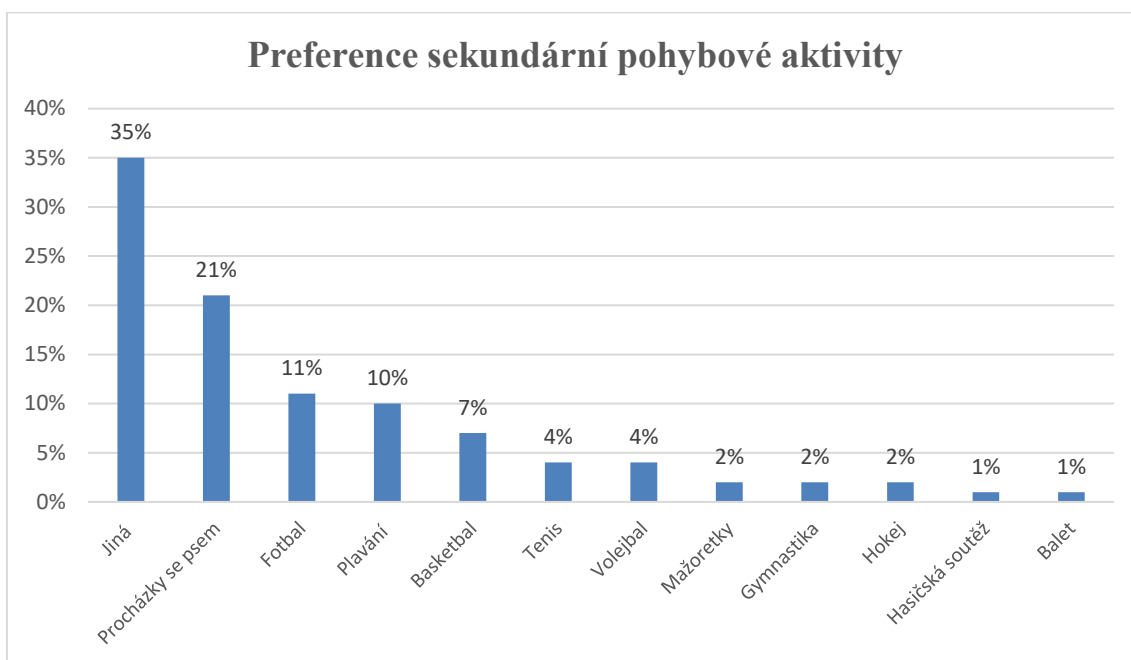
Dle předchozích výsledků lze uvést, že 63 % respondentů vykonává aktivitu ze své vlastní iniciativy a bez vedení organizace. Zbýlých 37 % organizace navštěvuje, ale procenta vykonávání aktivit v hlavních organizacích v Trutnově a mimo něj jsou skoro totožná. První místo dopadlo dle očekávání, jelikož většinu sportů, které žáci uvedli jako své nejoblíbenější, lze vykonávat pod oddílem trutnovské Lokomotivy. Zajímavé je umístění fotbalového klubu. I přesto, že fotbal jako hlavní pohybovou aktivitu uvedlo 19 respondentů, klub v Trutnově navštěvují pouze 4. Pouze 6 % navštěvuje nově vybudované Středisko volného času v Trutnově. Předpokládáme, že většina žáků navštěvuje svůj sportovní oddíl již delší dobu, a proto nově vybudované středisko budou patrně navštěvovat spíše mladší žáci.



Graf č. 9: Zastoupení organizací – jiné organizace

Graf ukazuje na podrobný rozbor ostatních organizací, které žáci navštěvují. Odpověď ostatní (17 %) zahrnuje opakující se kluby a nevhodné či nepřesné odpovědi. V grafu nacházíme odpověď na předchozí otázku, která se týkala fotbalových organizací. Z 19 respondentů, kteří uvedli fotbal jako svou primární aktivitu, ho vykonává 15 mimo Trutnov. FC Mladé Buky (12 %) a Tj Baník Žacléř (12 %) jsou menší fotbalové kluby u přilehlých měst. Pravděpodobně hráči bydlí v okolí těchto klubů a do trutnovské školy dojíždí. 12 % také získala organizace Yetti Club. Jedná se o sportovní oddíl, který se primárně věnuje horolezení a podobným aktivitám. Stejně procentuální zastoupení obdržel Bk Trutnov (12 %). Překvapivý výsledek, jelikož jako svou hlavní pohybovou aktivitu uvedlo basketbal 14 respondentů, trutnovský klub dle výsledků navštěvují pouze 3 žáci. Předpokládáme, že si žáci chodí zahrát na venkovní hřiště z vlastního zájmu. Taneční klub Nemesiss získal 8 %, sportovní oddíl Spartak rovněž 8 %. Ačkoliv sportovní oddíl Spartak Trutnov není novým klubem a zaštiťuje několik sportovních odvětví, nízké procento zastoupení přisuzujeme výběru aktivit. Spartak se věnuje převážně aktivitám, které v našem anketním šetření nefigurovali. Systema Trutnov a DTJ Trutnov obdržely 7 %. Oddíl bojových sportů zhruba odpovídá výsledkům z předchozích grafů, DTJ však nikoliv. Jedná se o florbalový oddíl a i přesto, že po bližším rozboru uvedlo florbal v kategorii jiné 10 žáků, do oddílu dochází pouze 2. Můžeme tedy uvést, že i bližší rozbor potvrzuje předchozí výsledky, které potvrzují, že více než polovina žáků nevykonává pohybovou

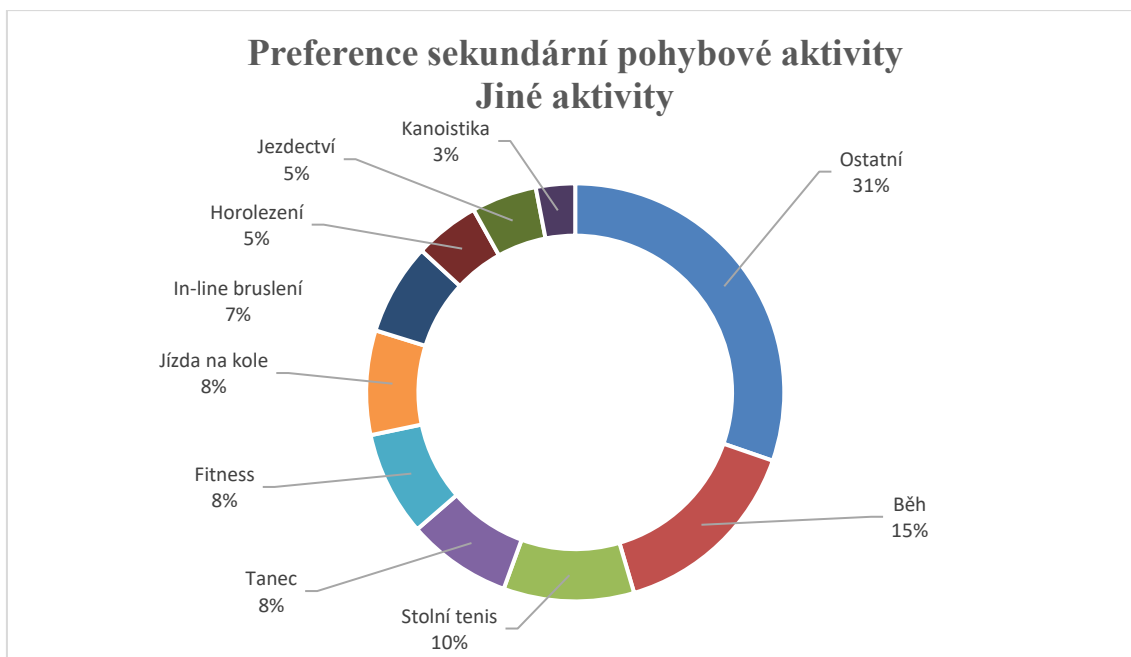
aktivitu pod organizací. Překvapivé je, že se nejedná pouze o individuální aktivity, ale i o týmové sporty, které potřebují nejen více lidí, ale i zázemí a pomůcky.



Graf č. 10: Preference sekundární pohybové aktivity

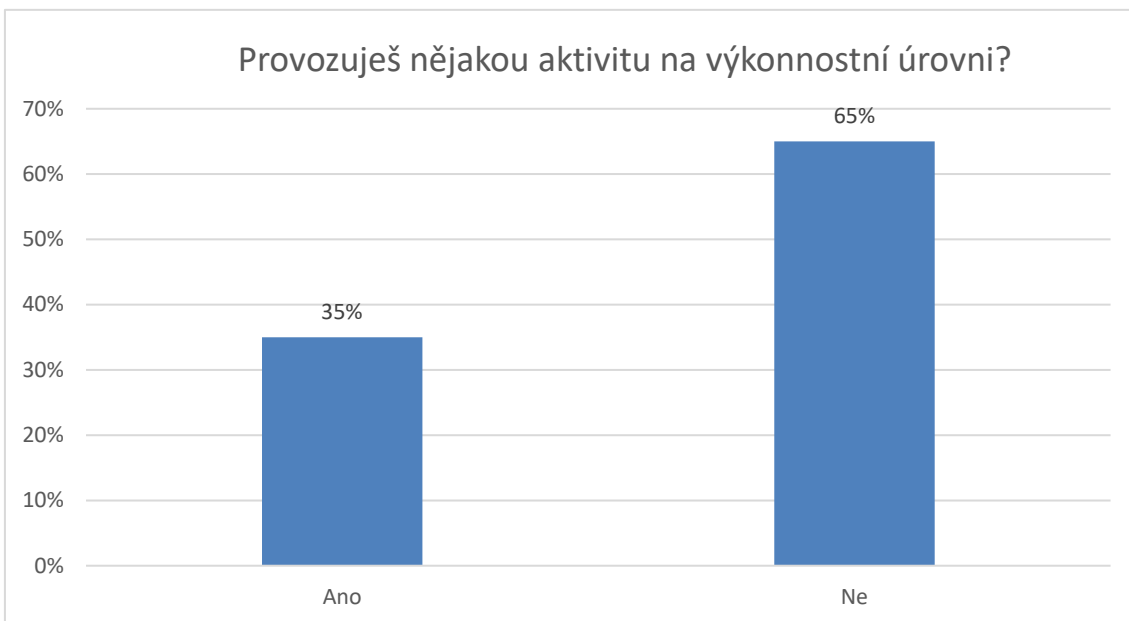
V případě druhé nejoblíbenější pohybové aktivity ovládly první místo procházky se psem (21 %). Na druhém místě se umístil fotbal (11 %), na třetí pozici plavání (10 %). Čtvrtou pozici zaujal basketbal (7 %). Dále shodně tenis a volejbal (4 %), mažoretky, gymnastika a hokej taktéž stejný výsledek (2 %). Hasičská soutěž a balet skončily poslední (1 %).

Výsledky druhé nejoblíbenější pohybové aktivity splnily očekávání. Nepředpokládalo se, že by žáci ve vyšší míře vykonávali další aktivitu, která vyžaduje pravidelný trénink. Očekávaly se aktivity spíše společenské či doplňkové. Procházky se psem (21 %) tomu odpovídají. Fotbal (10 %) a basketbal (7 %) si lze volně zahrát v Trutnově na několika místech a plavecký bazén umožňuje využívat plavání (10 %), jako relaxační či doplňkovou aktivitu. Výjimkou je například tenis (4 %). Přimo v této odpovědi bylo v poznámce dopsáno, že i tenis jako svou druhou oblíbenou aktivitu, vykonávají výkonnostně. Výsledky se shodují s výzkumem Doskočila (2018), který ve shodné kategorii zaznamenal téměř totožné odpovědi.



Graf č. 11: Preference sekundární pohybové aktivity, jiná aktivita

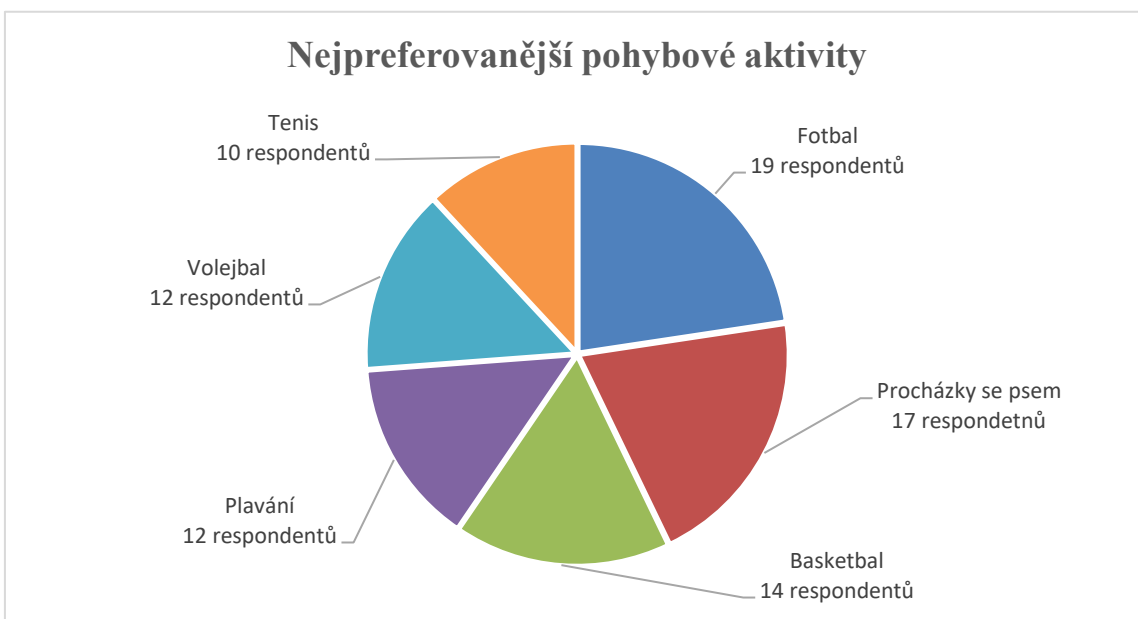
Kategorii jiných sportů zaškrtno v anketním šetření 35 % dotázaných. Odpověď ostatní (31 %) zahrnuje opakující se aktivity a aktivity, které nebyly pohybové. Příkladem se nám několikrát objevila odpověď E-sport, spánek či deskové hry. Ačkoliv se jedná o 18 respondentů, pouze 3 respondenti zaznamenali odpověď „žádná“. Velmi pozitivní výsledek, který odlišuje od výzkumu Doskočila (2018), kde odpověď „žádná“ uvedlo 30 respondentů. První příčku obsadil běh (15 %), kde byly hodnoty očekávány vyšší. Kosová (2015) tuto odpověď zaznamenala u nejoblíbenější pohybové aktivity, v našem výzkumu nebyla zaznamenána ani jednou. Zbylé aktivity se poměrně shodují s výzkumy kolegů Vlčka (2016) a Doskočila (2018). Četnost některých aktivit lze zřejmě přisoudit jejich dostupnosti. Cyklistku či in-line bruslení lze vykonávat na zrekonstruované cyklostezce, vedle které se nachází skatepark a běžecká trať. Posilovací stroje pro venkovní cvičení jsou v Trutnově na třech stanovištích. Z celkových výsledků druhé nejoblíbenější aktivity lze usoudit, že je důležitá dostupnost.



Graf č. 12: Provozování pohybové aktivity výkonnostně

65 % dotazovaných žáků uvedlo, že se pohybové aktivitě nevěnuje závodně. 35 % respondentů se závodně pohybové aktivitě věnuje.

Domníváme se, že tato otázka nebyla dobře klasifikována a zasloužila by si bližší prozkoumání, a to hlavně působení dotazovaných v minulosti. Anketní šetření cílilo na žáky staršího školního věku a výzkum Havrdové (2019) uvádí, že kritické období pro ukončení sportovní činnosti je věk od 11 do 14 let. Dle výzkumů kolegyně skončilo v tomto věkovém období se sportem 39,1 % dětí. Proto je pozitivní, že ačkoliv 65 % dotazovaných v daném sportu nezávodí, přesto dle výsledků z předchozích grafů nějakou pohybovou aktivitu provozuje.



Graf č. 13: Nejpreferovanější pohybové aktivity

Graf zobrazuje šest nejpreferovanějších pohybových aktivit, které žáci uvedli v anketním šetření. Pod pohybovou aktivitou je uveden i počet žáků, kteří danou odpověď označili. Následující tabulka přehledně zobrazí možnosti a podmínky pro realizaci těchto pohybových aktivit v Trutnově.

| Preferovaná pohybová aktivita | Procentuální zastoupení odpovědí | Možné prostory pro realizaci v Trutnově | Možné organizace pro realizaci v Trutnově |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Fotbal | 11 % | Fotbalový stadion Mebys; Fotbalový stadion Horní staré město; Fotbalový stadion Poříčí; Fotbalové hřiště Volanov | MFK Trutnov FK Poříčí FK Volanov |
| Procházky se psem | 10 % | Památník generála Gablenze; Cyklostezka podél řeky Úpy; Městský park Trutnov; Paradráha Trutnov | ZKO Trutnov Klub českých turistů Trutnov |
| Basketbal | 8 % | Venkovní areál SVČ Trutnov; Venkovní sportoviště v Domicích; Tělocvična BK Trutnov | TJ Lokomotiva Trutnov BK Trutnov SVČ Trutnov |
| Plavání | 7 % | Plavecký bazén Mebys; Venkovní koupaliště Trutnov | TJ Lokomotiva Trutnov; Spartak Trutnov; Plavecká škola Drak |
| Volejbal | 7 % | Volejbalové kurty Libušinka; Venkovní volejbalové hřiště Dolce; Venkovní koupaliště Trutnov | Tj Lokomotiva Trutnov; Spartak Trutnov |
| Tenis | 6 % | Tenisový areál Mebys; Tenisová hala Dolní předměstí | Tj Lokomotiva Trutnov |

Tabulka č. 1: Preference pohybových aktivit a možnosti její realizace

5 Závěry výzkumu

5.1 Závěry empirického výzkumu

Ve empirické části práce bylo za úkol zjistit preference pohybových aktivit žáků druhého stupně v Trutnově. Výzkum byl uskutečněn pomocí anketního šetření. Pomocí ankety bylo za úkol zjistit, kterou pohybovou aktivitu žáci preferují nejvíce a zda je její realizace dostupná v Trutnově. Kromě preferencí jsme zjišťovali četnost a důvod k vykonávání aktivity. Dále také jedince, kteří žáky na pohybovou aktivitu přivedli, s kým a kde ji nejraději provozují a zda ji vykonávají závodně, či ne. Druhou částí ankety bylo zjistit stejné informace o jejich druhé preferované činnosti.

K dosažení cíle byly zadány tři výzkumné otázky a dílčí úkoly empirické práce.

Výzkumná otázka VO1

Jaké jsou aktuální preference trutnovské mládeže v oblasti volnočasových pohybových aktivit?

Aktuálním preferencím trutnovské mládeže v oblasti volnočasových aktivit vévodí fotbal, který získal 11 %. Druhou nejpreferovanější pohybovou aktivitou byly procházky se psem, které získaly 10 %. Třetí nejpreferovanější aktivitou se stal basketbal (8 %). Dalšími aktivitami, které získaly významnější hodnoty byly sestupně plavání (7 %), volejbal (7 %) a poslední tenis (6 %).

Výzkumná otázka VO2

Pokrývá nabídka pohybových aktivit v Trutnově preference žáků druhého stupně?

Ano, nabídka pohybových aktivit v Trutnově pokrývá preference žáků druhého stupně. Fotbal a basketbal lze pohodlně vykonávat proto, že se v Trutnově nachází fotbalový i basketbalový klub, který nabízí možnosti tréninku pro chlapce i dívky. Bazén se nachází v Trutnově venkovní i krytý, což umožňuje žákům plavat v zimě i v létě. Tenis i plavání mají v Trutnově areály i kluby, kde žáci mohou tyto sporty vykonávat. Mimo sportovní kluby je v Trutnově a jeho okolí dostupná nabídka veřejně přístupných míst, kde mládež může všechny tyto sporty vykonávat. Procházky se psem, které obsadily druhé místo, lze taktéž vykonávat hlavně díky bohaté nabídce. I přesto, že je Trutnov okrskovým městem, nachází se zde několik parků, pěší zóny, značené lesní stezky, a dokonce cvičiště a park přímo pro psy, kde se pejskaři mohou realizovat.

| Pohybová aktivita | Procentuální zastoupení | Dostupnost v Trutnově |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| Fotbal | 11 % | Ano |
| Procházky se psem | 10 % | Ano |
| Basketbal | 8 % | Ano |
| Plavání | 7 % | Ano |
| Volejbal | 7 % | Ano |
| Tenis | 6 % | Ano |

Tabulka č.2: Preference nejoblíbenější aktivity a její dostupnost v Trutnově

Výzkumná otázka VO3

Existují rozdíly mezi preferencemi pohybových aktivit mezi chlapci a děvčaty?

Ano, existují rozdíly mezi preferencemi pohybových aktivit mezi chlapci a děvčaty. Výsledky ukázaly, že chlapci preferují fotbal, basketbal a hokej, zatímco dívky upřednostňují procházky se psem, volejbal a plavání. První tři oblíbené aktivity naznačují, že chlapci volí raději týmové sporty, které jsou spíše silové a fyzicky náročně. Dívky dávají přednost individuálním a spíše estetičtějším aktivitám. Výsledky potvrzují také kategorie ostatních sportů, kde žáci své aktivity vypisovali. U chlapců byly nejčastější volbou florbal, posilovna a bojové sporty. U dívek dominovaly tanec, jezdectví a atletika.

| Nejoblíbenější aktivita chlapci | Nejoblíbenější aktivita dívky |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Fotbal (20 %) | Procházky se psem (16 %) |
| Basketbal (13 %) | Volejbal (11 %) |
| Hokej (7 %) | Plavání (11 %) |
| Procházky se psem (4 %) | Tenis (7 %) |
| Plavání (4 %) | Gymnastika (7 %) |
| Volejbal (3 %) | Basketbal (4 %) |
| Tenis (3 %) | Mažoretky (4 %) |
| Balet (1 %) | Fotbal (4 %) |
| Mažoretky (0 %) | Hokej (1 %) |
| Hasičská soutěž (0 %) | Balet (1 %) |
| Gymnastika (0 %) | Hasičská soutěž (1 %) |

Tabulka č. 3: Rozdíly výběru pohybové aktivity u chlapců a dívek

5.2 Doporučení do teorie a praxe

Námi získané výsledky by se daly využít v dalších oblastech výzkumu. Lze například rozšířit okruh respondentů. Díky zájmu a kvalitní spolupráci se výzkum prováděl pouze na ZŠ Komenského v Trutnově, ale jistě by bylo přínosné rozšířit anketní šetření i na další základní školy a poté komparovat jednotlivé výsledky mezi sebou. Anketní šetření by se mohlo rozšířit o názory a připomínky žáků a zahrnout do výsledků jejich spokojenost a názory. Další možností by bylo rozšířit věkovou hranici a provést výzkum i na prvním a třetím stupni. Posledním bodem by mohla být analýza motivace mládeže k vykonávání daného sportu. Všechny tyto rozšiřující body by mohly vést k lepšímu porozumění a zlepšení kvalit pohybu v Trutnově.

- 1) Prohloubit komunikaci s dětmi o významu a pozitivním přínosu pohybové aktivity
- 2) Informovat děti o možnostech provozování libovolné pohybové aktivity
- 3) Rodiče by měli děti vést k aktivnímu způsobu života a zmiňovat zdravotní důsledky
- 4) Vytvářet projekty pro rozvoj a rozšíření informací o možnosti vykonávání pohybových aktivit ve městě
- 5) Vypracovat přehled dostupných sportovních zařízení a míst ve městě, zhodnotit jejich stav, dostupnost a možnost využití ze strany mládeže
- 6) Snažit se děti motivovat nejen k soutěžení, ale k radosti z pohybu jako takového
- 7) Město by mělo zajišťovat bezpečné a přístupné prostředí pro sport a investovat do modernizace sportovišť
- 8) Sportovní organizace by měly vytvářet podpůrné programy a tematické dny, na kterých by si žáci mohli daný sport vyzkoušet
- 9) Zhodnotit možnosti vytvoření nových zájmových kroužků

6 Souhrn

Teoretická část této práce se zabývala pojmy pohyb a pohybová aktivita. V úvodu byly pojmy definovány a rozděleny do kategorií dle různých pohledů. Dále mapuje význam pohybu pro lidský organismus a jeho pozitivní přínos ve volném čase. V druhé kapitole se věnujeme pojmu volný čas. Jsou zde rozdělena různá hlediska, význam volného času během života a jeho zastoupení u dětí. Třetí kapitola se zabývá starším školním věkem dětí, jeho fyzickým a psychickým vývojem a navazuje na pohybovou aktivitu dětí staršího školního věku. Poslední kapitola charakterizuje město Trutnov, jeho stručnou historii a ukázky jednotlivých sportovních organizací a sportovišť.

V praktické části jsme se zaměřili na výzkum nejpreferovanějších pohybových aktivit žáků druhého stupně v Trutnově. Cílem bylo zjistit, zda nabídka sportů ve městě odpovídá zájmům mládeže. Pro dosažení cíle jsme uskutečnili anketní šetření na základní škole Komenského Trutnov, které zahrnovalo dotazy ohledně preferencí jejich oblíbených volnočasových aktivit a organizací, ve kterých je žáci provozují. Výzkumné otázky se zabývaly oblíbeností aktivit a jejich pokrytím, rozdíly mezi preferencemi chlapců a dívek. Závěrečný souhrn ukazuje, že nejpreferovanější aktivity mají v Trutnově stabilní zázemí a mládež je může vykonávat jak pod organizací, či v klubu, tak i na veřejných místech z vlastního zájmu. Dále výzkum potvrdil, že existují významné rozdíly mezi výběrem oblíbených aktivit u chlapců a děvčat.

Práce se věnovala preferencím a pokrytí nabídky pohybových aktivit pro mládež v Trutnově. Doufám, že práce přinesla cenné informace, které mohou posloužit pro zlepšení a organizaci volnočasových aktivit mládeže.

Referenční seznam

BK Lokomotiva Trutnov. (2009). Historie trutnovského basketbalu. [cit. 18.02.2024]. Dostupné z: https://www.bktrutnov.cz/?vloz=./b_clanky.php&ccl=historie_trutnovskéh_o_basketbalu&kod=110.

Černý, M. (2022). Preference pohybových aktivit žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses. <https://theses.cz/id/8eqc8f/STAG94676.pdf>

Darák, M. (2000). Možnosti a riziká volného času dětí a mládeže. In Socialia, Mládež a volný čas (s. 70). Gaudeamus.

Doskočil, F. (2018). Preference pohybových aktivit žáků 2. stupně ZŠ v Novém Bydžově [Bakalářská práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses. <https://theses.cz/id/75fvq2/STAG90386.pdf>

FBC Trutnov. (2023). O klubu. [cit. 27.02.2024]. Dostupné z: <https://www.fbctrutnov.cz/o-klubu>.

Floreová, L. (2012). Oblíbenost tělesné výchovy a sportu mezi dětmi mladšího a staršího školního věku [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Archiv závěrečných prací CUNI. https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/40188/DPTX_2011_2__0_80154_0_120456.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hájek, B. (2004). Děti, vedoucí, volný čas. Institut dětí a mládeže MŠMT.

Havrdová, R. (2019). Kritické momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses. <https://theses.cz/id/n22e9e/STAG90314.pdf?lang=cs>

HC BAK Trutnov. (2015). Historie. [cit. 27.02.2024]. Dostupné z: <https://hctrutnov.cz/zobraz-mobile.asp?p=historie&fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR3ZHpNn6LhIRoaVmU0l>

hPEb4gHf7qHWY09K96infHzCBnpF2BAu5l7dBSg_aem_ASb-
r4C0v26ZQd1PrBViQwmpUrwSNT_KEQyi8mlRebBWjm7cf1smVFYwCzRgKmlFe
KyCdCVV_Uxl0hxHVDddlV.

Hlava, P. (2012). Historie klubu. Tenis Trutnov. [cit. 23.02.2024]. Dostupné z:
<http://www.tenistrutnov.cz/historie.html>.

Hendl, J., Dobrý, L. & kol. (2011). Zdravotní benefity pohybových aktivit.
Monitorování, intervence, evaluace. Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.

Hofbauer, B. (2004). Děti, mládež a volný čas. Portál.

Informační centrum. (2020). Středisko volného času. [cit. 16.02.2024]. Dostupné z:
<https://www.ictrutnov.cz/stredisko-volneho-casu-trutnov>.

Janiš, K. & Skopalová, J. (2016). Volný čas seniorů. Grada Publishing, a.s.

KČT Trutnov. (2015). Stručné dějiny trutnovské turistiky od jejího počátku do roku
2015. [cit. 27.02.2024]. Dostupné z: <http://kcttrutnov.cz/historie/>.

Kolář, P. & Červenková, R. (2018). Labyrint pohybu. Vyšehrad.

Kosová, D. (2015). Preference a možnosti nabídky pohybových aktivit dětí a mládeže
ve volném čase v Rychnově nad Kněžnou [Bakalářská práce, Univerzita Hradec
Králové]. Theses. <https://theses.cz/id/scfznp/STAG84996.pdf>

Knotová, D. (2000). Volný čas a prevence sociálních deviací. In Socialia, K sociální
analýze mládeže (s. 208). Gaudeamus.

Kudláček M., & Frömel K. (2012). Sportovní preference a pohybová aktivita studentek
a studentů středních škol. Univerzita Palackého.

Kusyn, M. (2020). Vliv pohybové aktivity na lidský organismus III – Pohybový systém.
Pohybazdravi.cz [online].

Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). Pohybové dovednosti – činnosti - výkony. Univerzita Palackého v Olomouci.

Město Trutnov. (2014). Město Trutnov nabízí další možnosti sportování pro veřejnost: Nový mobiliář Paradráha. [cit. 16.02.2024]. Dostupné z: <https://www.trutnov.cz/cs/mesto/pro-novinare/tiskove-zpravy/mesto-trutnov-nabizi-dalsi-moznosti-sportovani-pro-verejnost-novy-mobilier-paradraha.html>.

MFK Trutnov. (2022). O klubu. [cit. 27.02.2024]. Dostupné z: <https://mfktrutnov.cz/#o-klubu>.

Místopisný průvodce po České republice (2018). Trutnov. [cit. 10.02.2024]. Dostupné z: <https://www.mistopisy.cz/pruvodce/obec/9674/trutnov/>.

MŠMT (2012). Volný čas a prevence u dětí a mládeže [online]. Institut dětí a mládeže MŠMT.

MTB CZECH. (2024). Trutnov trails. [cit. 18.02.2024]. Dostupné z: <https://trutnovtrails.cz/>.

Mužík, V., Süß, V. & kol. (2009). Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. Masarykova univerzita.

Němec, J. (2010). Výzkum zaměřený na základní směry výzkumu Katedry sociální pedagogiky PdF MU. Masarykova Univerzita.

Pastucha, D. & kol. (2011). Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. Grada Publishing, a.s.

Pávková, J. & kol. (1999). Pedagogika volného času. Portál.

Pávková, J. (2001). Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Portál.

Pávková, J. (2002). Pedagogika volného času. Vyd. 3. Portál.

Pávková, J. & kol. (2008). *Pedagogika volné času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 3. Portál.

Perič, T. (2008). *Děti a sport. Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing, a.s.

Petrová, A., & Plevová, I. (2018). *Vybrané kapitoly z vývojové psychologie*. Ostravská univerzita.

Radová, L. (2010). *Preference v trávení volného času městské mládeže: Mikrokultura „Mall Junkies“ v prostoru obchodního centra [Diplomová práce, Univerzita Karlova]*. Archiv závěrečných prací CUNI. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/31757/120007817.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rekreační areál Camp Dolce. (2014). Sportoviště. [cit. 10.02.2024]. Dostupné z: <https://www.camp-dolce.cz/sportoviste/ostatni/>.

Spartak Trutnov. (2023). Spartak Trutnov. [cit. 23.02.2024]. Dostupné z: <https://spartaktrutnov.com/spartak-trutnov/>.

Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova univerzita

Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Hanex.

Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Dagmar. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Stackeová, D. (2010). *Zdravotní benefity pohybové aktivity*. Hygiena.

Staňková, A. & Formánková, M. (2011). *Pubescenti a volný čas [online]*. [cit. 20.1.2024]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/pubescenti-a-volnycas/>

Stejskal, P. (2012). *Patofyziologie tělesné zátěže*. Masarykova univerzita.

Sportoviště Trutnov. (2015). *O nás* [online]. [cit. 14.03.2024]. Dostupné z: <https://sportoviste-trutnov.cz/pages/o-nas?s=home>

TJ Lokomotiva Trutnov. (2009). Volejbal Trutnov. [cit. 23.02.2024]. Dostupné z: <https://www.lokotrutnov.cz/volejbal>.

TJ Lokomotiva Trutnov. (2012). Orientační běh. [cit. 23.02.2024]. Dostupné z: <http://www.ltu-ob.cz/o-nas/>.

TJ Lokomotiva Trutnov. (2017). Plavání. [cit. 10.02.2024]. Dostupné z: <https://www.lokotrutnov.cz/oddily/plavani>.

Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Portál.

Vašíčková, J. (2016). Pohybová gramotnost v České republice. Univerzita Palackého v Olomouci.

Vlček, M. (2016). Preference a stav realizace pohybových aktivit ve volném čase dětí a mládeže v Úpici [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses. <https://theses.cz/id/ooyssa/STAG84211.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dd%C4%9Btsk%C3%A9%20zdrav%C3%AD%20agenda:help%26start%3D53>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance. (2020, 11). Dostupné z <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240014886>

Základní škola Komenského Trutnov. (2020). Yeti club Trutnov. [cit. 20.02.2024]. Dostupné z: <https://www.zskomtu.cz/aktivity/zajmove-krouzky/kluby/yeti-club-trutnov+a27.htm>.

Žádníková, P. (2010). Tanec jako pohybová aktivita ve fitness centrech [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. https://is.muni.cz/th/kpsd9/bakalarska_prace.pdf

Seznam grafů a tabulek

Seznam grafů:

Graf č. 1: Preference primární pohybové aktivity

Graf č. 2: Preference primární pohybové aktivity, odpověď jiná aktivita

Graf č. 3: Preference primární pohybové aktivity – chlapci

Graf č. 4: Preference primární pohybové aktivity – chlapci, odpověď jiná aktivita

Graf č. 5: Preference primární aktivity – dívky

Graf č. 6: Preference primární aktivity – dívky, odpověď jiná aktivita

Graf č. 7: Pozorování aktivity pod organizací

Graf č. 8: Zastoupení sportovních organizací

Graf č. 9: Zastoupení organizací – jiné organizace

Graf č. 10: Preference sekundární pohybové aktivity

Graf č. 11: Preference sekundární pohybové aktivity, jiná aktivita

Graf č. 12: Provozování pohybové aktivity výkonnostně

Graf č. 13: Nejpreferovanější pohybové aktivity

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Preference pohybových aktivit a možnosti její realizace

Tabulka č. 2: Preference nejoblíbenější aktivity a její dostupnost v Trutnově

Tabulka č. 3: Rozdíly výběru pohybové aktivity u chlapců a dívek

Přílohy

ANKETNÍ ŠETŘENÍ

Prosím, vyber vždy jednu pravdivou odpověď na následující otázky.

1) Do které chodíš třídy?

- a. šestá
- b. sedmá
- c. osmá
- d. devátá

2) Jsem:

- a. dívka
- b. chlapec

3) Kterou pohybovou aktivitu provozuješ ve volném čase nejraději?

- a. Fotbal
- b. Volejbal
- c. Basketbal
- d. Hokej
- e. Tenis
- f. Gymnastika
- g. Balet
- h. Plavání
- i. Mažoretky
- j. Turistika
- k. Hasičské soutěže
- l. Procházky se psem
- m. jiné dopiš:.....

4) Provozuješ tuto aktivitu pod některou organizací?

- a. ne
- b. ano, pak dopiš, o kterou organizaci se jedná:

5) Čemu se dále věnuješ ve volném čase? Vyber opět jednu pohybovou aktivitu.

- a. Fotbal
- b. Volejbal
- c. Basketbal
- d. Hokej
- e. Tenis
- f. Gymnastika
- g. Balet
- h. Plavání
- i. Mažoretky
- j. Turistika
- k. Hasičské soutěže
- l. Procházky se psem
- m. jiné dopiš:.....

6) Věnuješ se ve volném čase výkonnostnímu sportu?

a. ne

b. ano, dopiš které:.....