

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Barbora Petrová

Sport jako náplň volného času
u žáků 2. stupně základní školy

Olomouc 2022

vedoucí práce: PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne

Bc. Barbora Petrová

Poděkování

Děkuji paní PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování cenných rad a pomoc při tvorbě práce.

Obsah

ÚVOD	7
1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ŠKOLNÍHO VĚKU	9
1.1 Žáci druhého stupně základní školy	9
1.2 Tělesný vývoj	10
1.3 Psychický vývoj	10
1.4 Sociální vývoj	11
1.5 Pohybový vývoj	11
2 VOLNÝ ČAS A JEHO CHARAKTERISTIKA	13
2.1 Vymezení volného času	13
2.2 Funkce volného času	14
2.3 Možnosti trávení volného času dětí	15
2.4 Činitelé ovlivňující volný čas dítěte staršího školního věku	16
2.4.1 Rodina	16
2.4.2 Vrstevnická skupina	17
2.4.3 Škola	17
2.4.4 Média	18
2.5 Organizace zaměřené na volnočasové aktivity dětí	18
3 POHYBOVÁ AKTIVITA	22
3.1 Pohybová aktivita dětí	23
3.2 Potřeba pohybu u dětí staršího školního věku	24
3.3 Neorganizovaná pohybová aktivita	25
3.4 Organizovaná pohybová aktivita	26
3.5 Vliv a význam pohybové aktivity	26
3.5.1 Příznivý vliv pohybové aktivity	27
3.5.2 Nepříznivý vliv pohybové aktivity	28

3.6	Pohybová inaktivita.....	28
3.6.1	Nemoci způsobené pohybovou inaktivitou.....	29
3.7	Faktory ovlivňující postoj dětí k pohybové aktivitě.....	30
3.7.1	Vliv rodiny na pohybovou aktivitu dětí.....	31
4	SPORT.....	32
4.1	Rozdělení sportu.....	32
4.1.1	Výkonnostní a vrcholový sport.....	33
4.1.2	Zájmový rekreační sport.....	33
4.1.3	Alternativní sporty.....	33
4.1.4	Kolektivní sport.....	34
4.1.5	Individuální sport.....	34
4.2	Sport u dětí.....	34
4.3	Motivace dětí ke sportu.....	35
5	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	37
5.1	Cíle výzkumu.....	37
5.2	Výzkumné otázky.....	37
5.3	Výzkumné hypotézy.....	38
5.4	Charakteristika výzkumného souboru.....	38
5.5	Organizace výzkumného šetření.....	39
5.6	Výzkumná metoda.....	40
5.7	Analýza a intepretace výsledků.....	40
5.8	Testování hypotéz.....	60
6	DISKUSE.....	68
	ZÁVĚR.....	72
	Seznam použité literatury.....	73
	Seznam grafů.....	78

Seznam zkratk	79
Seznam tabulek	79
Seznam příloh.....	79
Příloha 1	

ÚVOD

K výběru tématu diplomové práce mě vedlo hned několik důvodů. První z nich je, že již několik let pracuji jako lektorka ve sportovním středisku Dráček, kde dětem vyplňujeme jejich volný čas. Taktéž působím jako instruktorka v lyžařském oddílu Eskimák, kde se touto cestou snažím vést děti k pohybové aktivitě.

Tyto okolnosti nám mohou pomoci odpovědět na otázku, proč jsem diplomovou práci vztáhla právě na sport jako náplň volného času u žáků 2. stupně základní školy. Ke sportu i k dětem mám velmi blízký vztah.

Jak děti tráví svůj volný čas? Mají dostatek volného času? Věnují se aktivně nějakému sportu? Jsou při sportu nějak omezováni? Někteří žáci chápou volný čas tak, že nemusí nic dělat a mají prostor k odpočinku. Velká část dětí využívá volný čas neefektivně, jelikož hrají počítačové hry nebo sledují televizi. Další část žáků tráví volný čas venku či doma, ve střediscích volného času nebo ve sportovním klubu. Mnohdy děti nevědí, jak správně či efektivně volný čas využít, k tomu jim často pomáhá rodina, vrstevnické skupiny či sportovní oddíly, které mohou pravidelně navštěvovat.

Cílem diplomové práce je zjistit a porovnat, jak žáci druhého stupně z města a z obce tráví svůj volný čas a zda aktivně vykonávají nějaký sport. Práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou.

Cílem teoretické části je charakterizovat děti staršího školního věku, což je období, kdy jsou děti na druhém stupni základní školy, popsat volný čas, jeho funkce a možnosti trávení volného času dětí a organizace zaměřené na volnočasové aktivity dětí. Dále pak vysvětlit charakteristiku sportu, jeho dělení, popsat motivaci dětí ke sportu a v neposlední řadě specifikovat pohybovou aktivitu u dětí staršího školního věku.

Obsahem empirické části bude výzkumné šetření. Cílem výzkumné části je zjistit, jak žáci druhého stupně na vybraných základních školách tráví svůj volný čas. Dále budu porovnávat, jaké jsou rozdíly při trávení volného času žáků z městské školy a žáků z obce. Také zda žáci navštěvují organizované aktivity a v neposlední řadě, zda žáci z města i obce vykonávají aktivně nějaký sport. Pro

realizaci kvantitativně orientovaného výzkumu bude využita metoda dotazníkového šetření. Pro názorný či lepší přehled budou výsledky shrnuty do grafů. Práce bude určena nejen pro pedagogy vybraných základních škol, ale i pro všechny ostatní pracovníky, kteří se zabývají sportem či náplní volného času u žáků druhého stupně základní školy. Práce může taktéž obohatit rodiče, kterým není lhostejné, jak jejich děti tráví volný čas.

1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Teoretická část mé diplomové práce je zaměřena na volný čas u žáků 2. stupně základní školy, proto je zde důležité charakterizovat toto období lidského života.

Vágnerová (2000, s. 148) definuje školní věk jako období, kdy dítě nastupuje do základní školy, a rozděluje jej na tři dílčí fáze: mladší školní věk, střední školní věk a starší školní věk. Mladší školní věk je charakterizován vstupem dítěte do školy a pokračuje přibližně do 8 až 9 let. Zároveň jde také o období, kdy dítě objevuje samo sebe. Na toto období navazuje střední školní věk, kam řadíme věkovou kategorii od 11 do 14 let. Zmíněná věková kategorie nás bude zajímat nejvíce, jelikož diplomová práce pojednává o žácích druhého stupně základní školy. V tomto období zaznamenáváme největší změny, jak z hlediska vývoje organismu, tak i samotného zrání jedince (Matějček, 2008, s. 57–64). Na toto období navazuje období staršího školního věku. Autor Rubáš (1997) vymezuje tuto životní etapu přibližně do 15 let. Trvá do ukončení základní školní docházky, kdy dítě obdrží občanský průkaz.

1.1 Žáci druhého stupně základní školy

Toto období je také nazýváno jako první fáze dospívání a je typické právě pro žáky 2. stupně základní školy. Často je rozdělováno do dvou kategorií, jedna z nich se označuje jako prepuberta a druhá vlastní puberta. Dále v tomto období dochází k výrazným změnám, jak psychickým, tak i fyzickým. V současné době se často setkáváme s pojmem sekulární akcelerace, což znamená, že se u dětí výrazně zrychlil růst i celkový vývoj, dochází k dřívějšímu nástupu fyzických změn a v neposlední řadě se zvětšila i tělesná hmotnost a výška (Machová, 2002).

Čáp & Mareš (2007) uvádí, že prepuberta u dívek se objevuje okolo 12–13. roku života a u chlapců nastává o něco později, okolo 14 let. U dívek dochází k první menstruaci a u chlapců k první poluci. Období puberty končí dříve u dívek, a to okolo 16 let, u chlapců v 17 letech.

1.2 Tělesný vývoj

Po stránce tělesné jde v tomto období o nestejnou vývoj, který výrazně ovlivňuje kvalitu pohybu u dětí. Dochází k rychlejšímu nárůstu tělesné výšky i hmotnosti. Nejrychleji rostou končetiny a intenzivně roste i trup, růst a vývoj hrudního koše se oproti tomu opoždí. V této souvislosti se mohou objevit nové psychické projevy, kterými jsou nejčastěji náladovost, a to zejména u dívek (Kotulán, 2009).

Pubertální období, které se blíží ke konci, poznáme tak, že se začnou vyvažovat proporce těla, zpomalí se růst a celkový tvar těla má už dospělou podobu. Můžeme se zde setkat i s pohybovou dyskoordinací, je tedy důležité, abychom především dbali na správné držení těla (Hájek a kol., 2008, s. 91–92).

1.3 Psychický vývoj

Toto období je velice důležité v oblasti psychiky. Nastávají změny v myšlení, zejména v abstraktním. Rozvíjí se paměť, tím dochází ke zvyšování rychlosti učení. Obohacuje se slovní zásoba a zdokonaluje se řeč. Rozvoj motorických, percepčních a dalších schopností přispívá k zájmům o sport, hudbu, divadlo, film, četbu a může pomoci vést až k prvním pokusům o aktivní literární, výtvarnou nebo hudební tvorbu (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 145).

Charakteristické pro toto období jsou výkyvy nálad a změny citů, kdy často jedinec reaguje nějak negativně a náhle přejde k radosti. Tyto nálady vznikají nejčastěji díky hormonálním změnám. Mění se vztahy mezi dětmi a dospělými. Jedinci jsou více kritičtí k dříve uznávaným autoritám, např. rodič, učitel apod. Objevuje se potřeba citově se sblížit se skupinou vrstevníků, kterým rozumí a mezi nimiž se cítí jako jeden z nich. Vrstevníci jsou pro něj oporou, rozumí si mezi sebou, mají stejné názory a chování – jedinec přebírá tzv. skupinovou identitu (Hájek a kol., 2008, s. 95–96).

1.4 Sociální vývoj

V sociálním vývoji se setkáváme především se změnami v chování. Jedinec se snaží rozhodovat sám za sebe, mít svůj vlastní názor. Vrstevníci na něj mají větší vliv než rodina. Vzniká citovější vazba k opačnému pohlaví (Perič, 2004).

Šimíčková-Čížková a kol. (2008) uvádí, že pro období staršího školního věku je typické kamarádství, které je velice emotivní, ale má krátkodobý průběh. Děti velmi často kamarády mění. Typické u dětí v tomto období je také to, že dívky se baví s dívkami a naopak chlapci mezi sebou, takzvané rozdělení do skupin. Během puberty jde toto rozdělení do pozadí a vytváří se skupiny takzvané smíšené.

Dle Jansy a kol. (2012) se děti v tomto období velmi starají o svůj vzhled a upravují se podle aktuálních trendů. Tím pádem se u nich stává zmíněný vzhled dominantním a do pozadí ustupuje morální a duševní stránka jedinců. V neposlední řadě autoři popisují, že v tomto období vzniká zájem o druhé pohlaví a erotičnost.

1.5 Pohybový vývoj

Starší školní věk zaznamenává největší změny v oblasti hmotnosti a tělesné výšky. Rychlé růstové změny mohou působit negativně, a to zejména v oblasti kvality pohybu dítěte. Dále se v pohybovém vývoji objevují značné změny, jak u chlapců, tak i u dívek. V tomto období se u chlapců začíná tvořit svalová hmota, naopak u dívek se více objevuje podkožní tuk. Fyzická síla se u chlapců stále zvyšuje, i když ne takovou intenzitou. U dívek tato síla stagnuje, ale explozivní i dynamická síla vzrůstá (Čačka, 2002).

Perič (2004) uvádí, že jedinci se zaměřují na preciznost, dokonalost a účelnost pohybů. Zaostává hrubá motorika, kdy pohyby jsou neohrabané, a zhoršuje se koordinace, především se tato negativa týkají chlapců. U jemné motoriky se setkáváme se zhoršením přesnosti a křečovitostí. K úpravě těchto motorických schopností dochází na konci puberty při sladění tělesných proporcí (Šimíčková-Čížková a kol., 2008).

Vilímová (2012) konstatuje, že v tomto období nesmíme zapomínat vést děti k pohybovým aktivitám. Velmi důležitou složkou je motivace ke sportovním aktivitám, objevování nových sportovních disciplín, se kterými se doposud nesešli, jako je například skateboarding, aerobic nebo bojová umění. Dívky dávají přednost zájmům, které jsou spojeny s hudbou, převážně tanci. Chlapci se více věnují výkonnostním sportovním aktivitám, při kterých si zdokonalují své postavy.

2 VOLNÝ ČAS A JEHO CHARAKTERISTIKA

Definice volného času najdeme v mnoha odborných publikacích. Pod tímto pojmem si každý z nás představí něco jiného, neboť pro každého tento čas znamená něco odlišného. Většinou v nás vyvolá příjemné pocity. Tímto fenoménem se zabývá celá řada pedagogů, psychologů, lékařů, sociologů, ekonomů a dalších specialistů.

2.1 Vymezení volného času

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu, domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009).

Volný čas lze vymezit jak pozitivně, tak i negativně. Pod negativním trávením volného času si lze představit zbývající čas, který má jedinec po studijních nebo pracovních povinnostech pro uspokojení svých fyziologických potřeb. Naopak pozitivní vymezení volného času označuje dobu, kterou máme k dispozici na realizování jakýchkoliv povinností nezávisle na čase (Kaplánek, 2012).

Velký sociologický slovník (1996) uvádí tyto tři nejdůležitější funkce volného času:

- odpočinek, obnova fyzických sil,
- zábava, obnova psychických sil,
- rozvoj osobnosti.

Pávková a kolektiv (2008) se zaměřují na pět nejčastějších hledisek volného času. První z nich je ekonomické hledisko, které se zabývá finančními prostředky, které věnuje společnost pro volný čas. Záleží pak na jedincích, kolik jsou ochotni investovat finančních zdrojů pro uspokojování svých zájmů. Další z hledisek je hledisko sociologické a sociálně-psychologické, kam spadá složka, která přispívá k utváření a rozšiřování činností mezilidských vztahů. Volný čas ovlivňuje mnoho činitelů, jako jsou například kamarádi, masmédiá, party, prostředí, ale především

rodina, která má na jedince největší vliv. Dítě bere svého rodiče jako vzor, ke kterému vzhlíží nebo naopak nikoli. Následuje politické hledisko, kam spadají všechny činnosti státu, které se týkají volnočasových aktivit. Jedná se například o výstavbu dětského hřiště, stavby cyklostezek, ale i o daňovou a sociální politiku. Zdravotně-hygienické hledisko, které se zabývá především zdravotním stavem jedince ovlivněným volným časem. Klade se zde důraz na bezpečnost práce, čistotu prostředí a na fyzickou zdatnost člověka. Jako poslední hledisko se uvádí pedagogické a psychologické, které klade důraz na individuální a věkové faktory jedinců, se kterými se nadále pracuje. Jejich úkolem je nabídnout škálu volnočasových aktivit, které jsou pro jedince smysluplné a poté pak mohou tvořit základ pro trávení volného času. Díky těmto aktivitám dochází k vytváření sociálních kontaktů a seberealizaci (Hofbauer, 2004).

2.2 Funkce volného času

Mezi základní funkce volného času se řadí odpočinek, zábava, aktivní soužití se sociálním prostředím, vzdělávání a zájmová činnost. Vhodné využití volného času dopomáhá ke spokojenému životu jedince. Pokud jedinec netráví tento čas smysluplně, může to v něm vyvolat nespokojenost, rozladěnost až psychické trauma (Spousta aj., 1996, s. 16). Funkcemi volného času se zabývá mnoho autorů. Hofbauer (2004) považuje za hlavní funkce:

- psychosociologickou (zábava, uvolnění, rozvoj),
- sociální (socializace, symbolická příslušnost k některé sociální skupině),
- terapeutickou (prevence nemocí, zdravotní hledisko, zdravý životní styl),
- ekonomickou (aktivity, které mají vliv na jedince v profesní sféře, výdaje vynaložené na aktivity volného času).

Dále pak Kratochvílová (2004) uvádí mezi funkce volného času zdravotně-hygienickou funkci (rekreace, odpočinek), seberealizační funkci (nadání jedince, rozvoj aktivit), socializační nebo společenskou funkci (navazování kontaktů s ostatními jedinci), formativně výchovnou funkci (tvořivost jedince s volným časem) a poslední preventivní funkci, která se zabývá předcházením patologickým jevům.

Ve své odborné publikaci Vážanský (2001) cituje H. W. Opaschowského, který se zabýval rozdělením potřeb volného času do osmi skupin:

- rekreace (upevnění zdraví, odpočinek),
- kompenzace (odstranění námahy a užívání si života),
- edukace (vzdělávání se, získávání nových zkušeností),
- kontemplace (poznání sebe sama, smyslu života),
- komunikace (kontakt s druhým),
- integrace (pocit někam patřit, být uznáván),
- participace (účast na vývoji společnosti),
- enkulturace (kultura, kreativita, fantazie).

2.3 Možnosti trávení volného času dětí

Děti v dnešní době často tráví svůj volný čas v institucích, kde mají aktivity výchovný i vzdělávací charakter. Do této skupiny patří státní instituce, organizace nekomerčního sektoru, církevní a náboženské společnosti a privátní komerční sféru (Knotová, 2011, s. 54–55). Dále svůj volný čas tráví s rodinou a v neposlední řadě s vrstevníky.

Zmiňované státní instituce rozdělujeme do čtyř základních skupin. První skupina zahrnuje školy a zařízení, mezi které patří i školní kluby a družiny. Dále pak mimoškolská zařízení volného času, do kterých často spadají domovy dětí a mládeže, domovy mládeže, stanice zájmových činností. Další skupinou jsou zařízení pro ústavní výchovu, kam spadají dětské domovy a v neposlední řadě další organizace, např. tělovýchovné (Hájek, 2003, s. 22).

Je mnoho druhů aktivit, které můžeme provozovat ve volném čase. Veselá (1999) řadí mezi nejzákladnější:

- ruční práce, manuální činnosti,
- kulturně racionální činnosti, např. četba knih a tisku,
- kulturně umělecké činnosti, které zahrnují receptivní činnosti (například návštěva divadel) a interpretační a tvořivé činnosti (například hra na hudební nástroj),
- sport, fyzické činnosti,

- hry,
- společenské činnosti, do kterých spadají formální činnosti (schůze) a neformální činnosti (komunikace s rodinou a mimo ni),
- odpočinek pasivní.

2.4 Činitelé ovlivňující volný čas dítěte staršího školního věku

Na volný čas u dětí staršího školního věku má vliv několik činitelů. Jedním z nich je rodina, která jedince v tomto věkovém období může nejvíce ovlivnit, poté následují vrstevníci, škola a v neposlední řadě média.

2.4.1 Rodina

Jak je již zmíněno výše, rodina má na jedince klíčový vliv ve způsobu trávení volného času. Jelikož už od mala je dítě vedeno určitou cestou a má zažité určité návyky, tak je pro něj obtížné přijímat něco nového, na co není zvyklé. Další hledisko, které je nutno zvážit, je finanční situace rodiny pro realizaci volného času. Pokud se rodiče dítěti věnují ve volném čase aktivně, například jezdí s ním pravidelně na kole, malují, hrají míčové hry apod., pak má jedinec určité zázemí a už nedokáže sedět jen tak u počítače nebo u televize, protože mu začne chybět pohyb, na který je zvyklý. Aktivita jsou velmi ovlivněny situacemi, které panují v rodině, např. hádky, rozpad rodiny, násilí, závislosti na alkoholu.

Každý rodič by si měl uvědomit fakt, že je důležité věnovat svému dítěti svůj čas, vyslechnout je, zajímat se o to, kde bylo venku, s kým a jak trávil svůj volný čas. Jestliže rodina neposkytuje dostatečné zázemí dítěti pro to, aby svůj volný čas mohlo využívat efektivně, může tato situace vést například k frustraci, k pocitu nestability u dětí, k negativnímu osobnímu rozvoji, jak už po stránce dovednostní, tak i vědomostní. Následně se jedinec může setkat s patologickými závislostmi a jinými negativními jevy.

2.4.2 Vrstevnická skupina

Pro dítě je velmi důležité, do jaké party se dostane, s kým bude nejčastěji trávit svůj volný čas. Každý z nás si kamarády a známé hledá sám, ale vždy toto rozhodnutí není úplně jednoduché. Vrstevníci nám pomáhají osvojit si své pozitivní hodnoty, ale může se i stát, že na nás mají negativní vliv, který může vést k antisociálnímu a delikventnímu chování. Skupiny kamarádů, se kterými jedinec tráví svůj volný čas, vedou ke společným aktivitám, k vzájemné komunikaci apod. Tyto skupiny mají různou délku trvání a stupeň soudržnosti (Hofbauer, 2004). Vrstevnické skupiny mají velký vliv na realizaci našeho volného času, tedy na to, co budeme dělat. Každý jedinec má právo si kamarády vybrat sám, ale je velmi těžké odolávat vlivu skupiny, do které se jedinec připojil.

2.4.3 Škola

Volný čas se ve škole obvykle objevuje před výukou a následně po ní. Během tohoto času si jedinci osvojují buď aktivní trávení volného času, anebo naopak pasivní. Školy většinou nabízí dětem aktivní trávení volného času, například různé formy zájmových kroužků a programů probíhajících mimo vyučování. Důležitou složkou je také náplň školních výletů, exkurzí, besed apod. Bohužel se často setkáváme s variantou, že tyto aktivity nenaplní své kapacity, jelikož o ně žáci nejeví zájem. Jedním z důvodů, proč se jedinci nezúčastňují těchto aktivit, je, že rodiče své děti nevedou k aktivnímu trávení volného času, mají zavedený svůj životní styl a tyto aktivity zkrátka nepodporují. Velkým rizikem na půdě školy, kde se do aktivních činností zapojuje jen malá část žáků, je stres a nuda. I když ve škole probíhají preventivní programy, může se stát, že zmiňované důvody mohou u žáka vést k patologickým závislostem a jiným sociálně-patologickým jevům (MŠMT, 2002).

2.4.4 Média

Aktivita, které jsou spojeny s médii, mají většinou pasivní charakter v rámci trávení volného času. A to zejména pomocí masmédií, kdy často dochází k ovlivňování dětí školního věku a mládeže. Z této skupiny nejvíce využíváme aktivitu, kterou provozujeme všichni, a to je sledování televize. Sportovní aktivity nebo jiné akční činnosti se staly pro velkou část mladé populace příliš náročné. U televize tráví svůj volný čas spíše mladší děti. Starší tráví svůj čas na mobilních zařízeních, kde nejčastěji navštěvují sociální sítě, které používají ke komunikaci s vrstevníky (Janiš, 2009).

Trávení volného času na počítači či mobilních telefonech může mít na jedince i pozitivní vliv. Jelikož v dnešní době je nadmíru techniky, tak práce na počítači je nedílnou součástí každého jedince. Bohužel se zde objevují i negativní stránky, a to především ta, že se děti více uzavírají a mají zkreslené představy o tom, jak věci doopravdy fungují. Dále jsou děti negativně ovlivněny přivalem informací, které nemohou zpracovat. Rodiče v této situaci mohou ovlivnit své dítě v době trávení času na počítači, ale kolikrát vůbec netuší, co jejich dítě na obrazovce sleduje nebo čemu se na telefonu věnuje. Rodiče by si měli uvědomit důležitou věc, že dát dítěti mobil nebo ho posadit k televizi není úplně tím správným prostředkem, jak dítěti efektivně vyplnit jeho volný čas.

2.5 Organizace zaměřené na volnočasové aktivity dětí

Výchovou dětí ve volném čase se zabývají různé typy institucí, mezi které se řadí nejčastěji školská zařízení pro zájmové vzdělávání, školská zařízení výchovná a ubytovací, nestátní neziskové organizace, nízkoprahové zařízení pro děti a mládež a v neposlední řadě také stanice zájmových činností. Je považováno za důležité, aby se jedinec věnoval takovým činnostem, které si v určité podobě přenesou do dospělosti (Veselá, 1999, s. 29). Některé z nich budou popsány níže.

Školní družina

Školní družina vyplňuje čas mimo vyučování. Tyto družiny jsou určeny pro žáky od první do páté třídy, kteří jsou přihlášení k pravidelné denní docházce v průběhu školního roku. Podle zřizovatele mohou být na některých školách otevřeny i přes prázdniny. Zajišťují funkci sociální, která zabezpečuje hlídání dětí, a funkci výchovně-vzdělávací, která se zaměřuje na rekreaci, zájmové činnosti a odpočinek. V některých školních družinách mají děti možnost si vypracovat své domácí úkoly. Program je rozdělen tak, aby byly střídány aktivní činnosti s odpočinkem (Hofbauer, 2004, s. 75–77).

Školní kluby

Školní kluby navštěvují žáci druhého stupně základní školy, za výjimečných situací mohou docházet i jedinci z nižších ročníků. V těchto zařízeních jdou do popředí zájmové činnosti, které se konají v pravidelných kroužcích, tělovýchovných oddílech nebo v aktivitách, které vznikají spontánně. Všechny tyto aktivity probíhají právě v prostorách klubu, kdy prostory jsou upraveny podle povahy setkávání. Největší rozdíly mezi školní družinou a školním klubem jsou ve věkových odlišnostech žáků. Do školní družiny chodí žáci efektivně vyplnit volný čas a naučit se spoustu potřebných věcí. Školní družiny pomáhají i rodičům, kteří jsou pracovníě vytiženi. Oproti tomu školní kluby jsou založeny na dobrovolnosti žáků (Pávková, 2008, s. 112–114).

Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Tato střediska se rozdělují do dvou základních typů. Prvním typem jsou domy dětí a mládeže, druhý typ nese název stanice zájmových činností. Největší rozdíl mezi těmito zařízeními je v tom, že se liší svou nabídkou činností. Domy dětí a mládeže se specializují na více oblastí zájmového vzdělávání, stanice zájmových činností se zaměřují na jednu konkrétní zájmovou oblast. Středisko nabízí pravidelné kroužky, příležitostní nebo spontánní aktivity, organizuje soutěže pro talentované děti a prázdninové tábory. Tato zařízení nabízí širokou škálu zájmových činností pro děti, mládež i rodiny s dětmi.

Skaut

Skautské hnutí vzniklo na přelomu 19. a 20. století ve Velké Británii. Zakladatelem byl Robert Baden-Powell. Skauting se charakterizuje výchovnými programy pro děti a mládež. Snaží se vnést do popředí, že v životě je velmi důležité opravdové přátelství, zdraví, vzájemná tolerance, láska k přírodě i sobě samému. U nás je skauting spojován se jménem Antonín Benjamin Svojsík (1876–1936), který působil ve školství jako profesor tělesné výchovy a snažil se změnit postoj k výchově mládeže. V roce 1914 u nás byla založena česká skautská organizace Junák – český skaut (Šantora, Nosek, et al., 2012).

V České republice je skaut považován za největší výchovnou organizaci. V Česku je nyní v roce 2022 celkem 73 315 skautek a skautů a 2 283 oddílů sdružených do 479 skautských středisek. Průcha, Walterová, Mareš (2003) ve své publikaci uvádí, že skaut má 60 000 členů a 2 000 skautských oddílů, tudíž zde můžeme zaznamenat, že o toto členství má zájem stále více jedinců. Hlavním úkolem skautu je vést jedince k duchovní, mravní a tělesné zdatnosti. Také se jeho členové zaměřují na turistiku a pobyt v přírodě.

Program ve skautu je velice různorodý, přizpůsobuje se věku a individuálním potřebám dětí. Skauting je pro všechny, kteří chtějí navázat nová přátelství. Jsou vytvářeny programy realizované v klubovně, na hřišti, v lese či okolí, ale nabízí se tu možnost zúčastnit se i vícedenních akcí, které se konají převážně v přírodě. Každoročně o prázdninách se pak realizuje tábor, který většinou trvá dva týdny. Skautské hnutí je založeno na třech principech:

- odpovědnost za sebe a svůj rozvoj,
- spolupráce, pochopení a odpovědnost vůči druhým lidem i životnímu prostředí,
- hledání duchovních hodnot, které člověka přesahují (Zajíc, 2000).

Sokol

Sokol se řadí mezi nejvýznamnější tělovýchovnou a sportovní organizaci u nás. Založen byl Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fügnerem 16. února v roce 1862. Snažili se o rozvoj jedince jak po stránce tělesné, tak po stránce duševní i morální. Sokol se zabýval sportovními a tělovýchovnými aktivitami,

ale kromě nich měl velký význam také ve vzdělávací a osvětové činnosti (Pávková a kol., 2002, s. 145).

Hlavní program Sokola je tvořen sportovními, pohybovými, kulturními a společenskými činnostmi, které se realizují v tělocvičných jednotách. Tyto aktivity mají přispívat ke zvyšování fyzické, společenské, kulturní a duchovní zdatnosti všech členů. Dále se program zabývá podporou a rozvojem osobnosti, snaží se vychovávat jedince k čestnému jednání v životě jak soukromém, tak i veřejném, vychovávat členy k demokracii, k rasové a náboženské snášenlivosti, ke svobodě a humanismu, k osobní skromnosti a ukázněnosti, k lásce a v neposlední řadě úctě k duchovnímu dědictví našeho národa (<http://www.sokol.eu>). Mezi základní symboly Sokola řadíme znak a logo, dále sem spadá vlajka, prapory, sokolský kroj a odznak. Členové organizace používají sokolský pozdrav „Nazdar!“

Sokol vlastní tělocvičny, cvičiště, hřiště, ubytovny, kina, letní tábory, ozdravovny, plovárny a knihovny (Němec a kol., 2002, s. 41).

3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita se řadí mezi každodenní aktivity, které člověk vykonává za účelem udržování organismu v kondici po stránce duševní, tělesné a psychosociální. Vykonáváním pohybové aktivity jedinec předchází různým nemocem, mezi které se nejčastěji řadí obezita, zvýšený krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu a další. Dostatek pohybových činností vede k vysokému energetickému výdeji (Blahutková, 2003).

Pohybová aktivita je úzce spjata s pohybovou činností, která nám pomáhá poukazovat na daný projev určitého jedince. Vhodný postup věnovaný aktivitě pomáhá vést k uspokojování lidských potřeb, které v sobě zahrnují i potřebu pohybu (Měkota & Cuberek, 2007).

Fromel, Novosad a Svozil (1999, s. 132) charakterizují pohybovou aktivitu jako souhrn lidského chování, kam spadají všechny pohybové činnosti člověka. Při těchto aktivitách hraje důležitou roli kosterní svalstvo, které je zapojováno a zároveň dochází ke spotřebě energie. Měkota (2007) rozdělil pohybovou aktivitu takto:

- plánovaná,
- obvyklá,
- bezprostřední,
- volnočasová,
- sportovní,
- organizovaná,
- neorganizovaná.

Suchomel (2006) dělí pohybovou aktivitu na tři úrovně. Do první úrovně spadají aktivity, které se řadí k běžnému životu jedince. Nejčastější je to chůze, domácí práce, jízda na kole nebo práce na zahradě. V druhé úrovni se nejvíce objevují aktivity, jako je například plavání, lyžování, cyklistika, tanec, běh a bruslení. V poslední úrovni je doporučováno provádět cviky zaměřené na posilování, obratnost, rychlostní disciplíny a v neposlední řadě cviky na protahování.

Ze zmíněného dělení vyplývá, že pohybové činnosti jsou různorodé a velice pestré. Děti se mohou potkat jak s organizovanou aktivitou ve škole, tak s neorganizovanou v každodenním životě či se sportovními činnostmi doma.

3.1 Pohybová aktivita dětí

Jelikož je téma diplomové práce zaměřeno na děti staršího školního věku, bude tato podkapitola vztahována na tyto děti. Pohyb u dětí je přirozená potřeba, kterou mají. Pohybu se věnují již od útlého věku a snaží se vypořádat se zatížením organismu a řešit problémy, které při pohybu mohou vznikát (Galloway, 2007). V batolecím období děti zvládnou chůzi po dvou. Autoři Kučera, Kolář & Dylevský (2011) tvrdí, že u dětí k pohybu dochází až v předškolním věku, kdy se učí plavat, bruslit, lyžovat, dělat gymnastiku apod.

V období dětství a dospívání dochází k pronikání vztahů a přístupů dětí k pohybové aktivitě, kdy tomu napomáhá biologická a psychomotorická složka. Důležitým faktorem pro výkon pravidelné pohybové aktivity je u nich motivace, dobrovolnost a pozitivní přístup (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Během školního věku vzniká různorodost při volbě vhodné pohybové aktivity. Podle Kopřivové (2007) je pohybová aktivita ovlivněna těmito faktory:

- rodinní příslušníci,
- dědičnost,
- prostředí,
- objevování nových pohybových činností.

V období staršího školního věku se stává pohybová aktivita pro jedince velmi náročnou, jak z důvodu psychických, tak mentálních i tělesných změn. Je zde velice důležité sledovat svalový vývoj, správné držení těla a celkový rozvoj postavy. Také musíme brát ohled na odlišnosti pohybových aktivit, abychom nezatěžovali stále dokola stejné svalové skupiny, jelikož by to mohlo vést k svalové nerovnováze. Mezi netradiční pohybové aktivity se řadí esteticko-koordinální sporty nebo různá bojová umění. Při aktivitách se nesmí zapomínat také na aktivní odpočinek a relaxaci. Jelikož jsou na děti ve školách kladeny velké nároky, často u nich sportovní aktivity upadají (Kopřivová, 2007).

3.2 Potřeba pohybu u dětí staršího školního věku

V tomto období dochází k výrazným změnám biologickým, psychickým i sociálním, které se objevují ve značné rychlosti. Způsobují to hormony endokrinních žláz, které mají vliv na rozvíjení primárních i sekundárních pohlavních znaků (Hrabinec, 2017). U chlapců můžeme zaznamenat přírůstek svalové hmoty a u dívek se zvětšuje procento tukové tkáně. Objevuje se příznačná mužská a ženská pohybová schopnost organismu. U dívek převládá plynulost mezi jednotlivými pohybovými celky i úseky. Naopak u chlapců jdou do popředí silové schopnosti, a tak pohyby nezvládají tak plynule jako dívky. Objevují se také rozdíly ve výkonnosti. V pubertě se mění motorika, která má značný vliv na obratnostní schopnosti. Jelikož dítě v tomto věkovém období rychle roste, objevují se zde problémy s kloubní pohyblivostí a se svalovou pružností. Toto období končí uzavřením šterbin, které ukončují růst (Pastucha a kol., 2011).

Děti staršího školního věku projevují stále větší zájem o tělesnou aktivitu. Jedinci vynikají v pružnosti a mají velice dobrou kloubní pohyblivost. Už jsou v takové věkové fázi, že zvládají dovednosti, které mohou předvést účastí při různých sportech, tancích, aktivitách v přírodě nebo na gymnastických sestavách. Jsou zde skupiny dětí, které trpí obezitou, tudíž v těchto sportovních aktivitách najdou uplatnění jen těžko, anebo nikoliv. Příčinou je nedostatečná pohybová aktivita. Vztah mezi dětmi a pohybovými činnostmi je čím dál menší, jelikož děti o pohybové činnosti nejeví zájem. Dávají radši přednost virtuální realitě, která se stává závažným problémem (Gillnerová, 2011).

Pastucha a kol. (2011) uvádí, že více než 20 % českých dětí stráví u počítače denně více než tři hodiny. A právě toto je ten největší problém při vzniku obezity. Kvůli takovému závažnému problému by rodiče měli nastavit striktní pravidlo času, který jedinec může využít právě ve virtuální realitě na počítači či na mobilním zařízení. Děti staršího školního věku by se měli věnovat minimálně 30 minut denně nějaké sportovní aktivitě.

3.3 Neorganizovaná pohybová aktivita

Za neorganizovanou pohybovou aktivitu považujeme pohybové činnosti, které jsou vykonávány spontánně, bez jakékoli instituce či organizačního vedení jiných osob. Jsou to aktivity, které člověk vykonává spontánně dle aktuální nálady či rozpoložení (Fikarová, 2012).

Fikarová (2012) uvádí, že sem patří spontánní pohyb, jako je například pohyb venku, jízda na kole či bruslích, výlet a podobné aktivity. Činnost těchto aktivit je řízena reflexivně a vychází z aktuálních potřeb dítěte. Další formou neorganizované aktivity je pohybová aktivita uskutečňovaná při denních povinnostech a sebeobslužné činnosti. Mezi denní povinnosti řadíme například úklid pokoje, nákupy, chystání do školy, pomoc rodičům, úklid mazlíčkům apod. Sebeobslužné činnosti zahrnují hygienickou péči jako například mytí rukou, čištění zubů, česání vlasů atd.

Pávková (2008) považuje cestu do školy jako další významnou pohybovou aktivitu v této kategorii. Tato pohybová aktivita je vykonávána denně za účelem přesunu do školy a ze školy domů. V této oblasti však hraje velkou roli vzdálenost bydliště od školy. Děti, které bydlí v blízkosti školy, často volí k přesunu pěší chůzi, jízdu na kole či koloběžce. Tímto způsobem provádějí ustálenou pohybovou aktivitu. Děti, které bydlí dále od školy, volí jako způsob dopravy například cestu autobusem. Tyto děti se musejí nějakým způsobem dopravit na autobusovou zastávku, takže jsou o tento způsob pohybové aktivity ochuzeny jen částečně. Naopak děti, které jsou vezeny do školy autem, jsou ochuzeny o veškerou pohybovou aktivitu.

Vykonávání neorganizované pohybové aktivity ovlivňuje spousta faktorů, mezi které patří například kamarádi, vrstevníci, rodiče a celkové sociální prostředí. Scheinarová (2013) uvádí, že rodiče, kteří zajišťují hmotné potřeby dítěte, utvářejí vhodné podmínky a motivují dítě k pohybu. Dle ní jsou hlavním motivačním prvkem pro dítě kamarádi a vrstevníci, se kterými pohybovou aktivitu vykonává.

Dalším z důležitých faktorů, které ovlivňují pohybovou aktivitu, je prostředí. Dítě, které žije na vesnici, má mnohem více podnětů než dítě žijící ve městě. Na vesnici mají děti bližší kontakt s přírodou, mají možnost volnějšího pohybu. Ve městě pak mohou mít rodiče větší obavy pustit dítě ven samotné z důvodu obav

o jeho bezpečnost. Fikarová (2012) ovšem uvádí, že se města snaží utvářet umělé podmínky pro vhodné trávení volného času. Vznikají sportovní hřiště, prolézačky, cyklostezky apod.

Dle Dobrého (2006) mají být děti vedeny a motivovány k pohybové aktivitě již od útlého dětství, kdy se vztah k pohybové aktivitě formuje. Důsledkem správné motivace je především dobrý pocit a radost po vykonané aktivitě. A především to, že si děti přenesou dobrý vztah k pohybové aktivitě až do dospělosti.

3.4 Organizovaná pohybová aktivita

Organizovaná aktivita se vyznačuje spoluprací s různými institucemi a organizacemi, v jejichž čele stojí odborníci jako například cvičitelé, trenéři, učitelé aj. Do tohoto druhu aktivit spadají také aktivity vedené rodinnými příslušníky. Tyto pohybové aktivity souvisí se vzdělávacími činnostmi základních škol. Aby aktivity nebyly stereotypní, doporučuje se střídat činnosti náročnější s klidnými a organizované se spontánními. Realizace pravidelné vzájemné činnosti se uskutečňuje prostřednictvím školních klubů, středisek pro volný čas dětí a mládeže, kurzů a oddílů (Pávková a kol., 2002, s. 122–123).

3.5 Vliv a význam pohybové aktivity

Je prokázáno, že vyšší úroveň pohybové aktivity a správného životního stylu slouží jako prevence před kardiovaskulárními onemocněními. Lze říci, že jedinci, kteří vedou zdravý životní styl, méně inklinují k různým chorobám. Naopak sedavé chování může u jedinců zapříčinit kardiovaskulární onemocnění (Marcus & Forsyth, 2010). Marcus & Forsyth (2010) popisují výhody pohybové aktivity takto:

- snížení srdečních onemocnění a diabetes,
- zlepšená kostní struktura,
- snížení výskytu rakoviny tlustého střeva,
- menší riziko nachlazení a chřipky,
- menší pravděpodobnost depresí a úzkostí,
- lepší spánek.

Urvayová (2000) charakterizuje pohybovou aktivitu jako důležitou složku pro uspokojení biologických potřeb člověka. Tvrdí, že jedinci by si měli vybírat pohybovou aktivitu podle toho, která je baví a budou z ní mít prožitek. To se potom pozitivně prokazuje u jedinců v jejich pracovních a školních výkonech. Je prokázáno, že s pohybem mají nejvíce problémy lidé ve středním a starším věku. Pokud člověk neprokazuje dostatek pohybové aktivity, může to nést tyto následky:

- snížení vazomotorické a proprioreceptivní adaptace,
- pokles pohyblivosti,
- snížení rezistence svalu k napínání,
- snížená výkonnost,
- zvýšení katabolických procesů.

Pohybová aktivita slouží jako prevence před různými chorobami.

3.5.1 Příznivý vliv pohybové aktivity

Whyte, Loosemore a Williams (2016) uvádějí, že pohybová činnost podněcuje k aktivitě lidské orgány a stává se tak nezbytnou součástí správného vývoje funkčního a strukturálního systému. Při pohybové aktivitě také dochází ke zvýšení proudění kyslíku, krve a dalších organických látek do mozku, a tím se zlepšují jeho funkce (poznávací, řečové, koordinační, paměťové a řídicí). Důležitý je však správný interval zátěže a odpočinku. Pokud je tento interval optimální, dochází ke zlepšení rovnováhy autonomních nervových a neuroendokrinních funkcí, které regulují chod dalších systémů a orgánů v lidském těle.

Dle Whyta a kol. (2016) díky optimální pohybové aktivitě dochází k následujícímu:

- zlepšuje se činnost svalů (síla a vytrvalost),
- dochází ke zvyšování rozsahu pohybu a stabilitě v kloubu,
- zvyšuje se pružnost a pevnost šlach a vazů,
- dochází také ke zlepšení průchodnosti cév,
- v neposlední řadě se zdokonaluje odolnost imunity organismu vůči nemocem.

3.5.2 Nepříznivý vliv pohybové aktivity

Nadměrná zátěž může mít na organismus také negativní vliv. Pokud se jedinec věnuje pohybové aktivitě až příliš, může zde v některých případech vzniknout riziko, že se objeví zdravotní poruchy neboli potíže, které mají nejčastěji dopad na chronické poruchy zdraví. K akutním problémům patří úrazy z důsledku únavy a tím nekontrolovaných pohybů. Dochází také k mikrotraumatům šlach a vazů. Výjimkou nejsou ani únavové zlomeniny. K chronickým problémům pak řadíme například celkovou patologickou únavu, kdy dochází k dlouhodobému poklesu výkonnosti, nechutenství. Pokud dochází k prohlubování těchto problémů, vzniká tím těžší stupeň, a to takzvaný syndrom přetřénování (Whyte a kol., 2016).

Důležité je při vykonávání jednostranné tělesné aktivity provádět kompenzační cvičení, aby nedocházelo k přetížení jednotlivých segmentů lidského organismu (Whyte, a kol., 2016).

3.6 Pohybová inaktivita

V kapitole výše je popsána pohybová aktivita, která je pro člověka velmi důležitá. Ale je zde nutno zmínit, že dochází i k nedostatku pohybu, který má na člověka negativní vliv. Nedostatek tělesného pohybu bývá často spojován s přejídáním, což se odráží na životním stylu jedince, který má negativní vliv na zdraví.

Pohybová inaktivita se často objevuje u žáků základních a středních škol, kteří o pohybovou aktivitu nemají zájem, což se potom ukazuje na jejich fyzické kondici. Velký vliv na to má povinná školní docházka, kde žáci sedí jen v lavicích a žádnou pohybovou aktivitu nevykonávají. Další příčina je ta, že se děti čím dál více dopravují do školy autobusem nebo jinými dopravními prostředky. V dnešní době se děti spíše věnují moderním technologiím, čímž tráví spoustu volného času. Tento problém potom u jedinců vyvolá fyzickou nečinnost (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Mužik (2010) tvrdí, že pokud dítě nemá dostatek pohybu, může být ohrožen celý organismus. Pasivita ve vykonávání aktivity způsobuje svalovou dysbalanci,

kteřá se může projevit například bolestí kolem páteře, vadným držením těla a poruchou chůze.

Sigmund & Sigmundová (2015) definují pohybovou inaktivitu jako protiklad pohybové aktivity. Jde o nepatrné pohybové činnosti, které u člověka vyvolají minimální energetický výdej. Z anglického jazyka se pohybová inaktivita překládá jako pohybová lenost nebo sedavý způsob života. Tento překlad představuje trávení času u televize či počítače, sezení v lavici ve škole nebo v zaměstnání. Pokud člověk nedosáhne doporučené dávky pohybu, potom tuto aktivitu nazýváme právě pohybovou inaktivitou.

Bieberlová, Bernaciková, Duvač, Havlík, Juřiková, Kalichová & Zvonař (2010) uvádí, že nedostatek pohybu u člověka může vést k desadaptaci, která ovlivňuje lidský organismus, především z hlediska funkční změny jedince, ale i po stránce morfoloické.

3.6.1 Nemoci způsobené pohybovou inaktivitou

Civilizační choroby jsou důsledkem moderního městského života jedince. Nejvíce je ohrožena ta skupina lidí, která pije alkohol, kouří, má nedostatek fyzické aktivity, trpí dlouhodobým stresem apod. (Hnízdilová, 2006).

Mnohdy se mezi civilizační nemoci řadí obezita. Obezita nám představuje nadměrný tuk v těle, který se dál ukládá do tukových rezerv. BMI = Body Mass Index nám slouží právě k měření podkožního tuku v těle (Punklová, 2012).

Obezita může být způsobena geneticky, anebo také důležitou roli hraje špatný životní styl jedince, což je v této době u spousty lidí o hodně větší problém než genetika. Jedinec nemá dostatečnou pohybovou aktivitu, přijímá více potravin, než jaký je schopen mít výdej energie, další příčinou je nevhodná strava a taky se na tom dost podílí stres (Karel, 2015).

Kytnarová (2002) se zaměřuje na obezitu u dětí. Tvrdí, že největší problém u obézních dětí je ten, že jedinci tráví spoustu času u počítače či sledováním televize, tím pádem nemají dostatek pohybu. Rodina zde může hrát významnou roli a má za úkol snažit se motivovat dítě k vykonání pohybové aktivity. Kosová (2015) doporučuje dětem věnovat se cyklickým sportům, kterými jsou například rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání a další aktivity, které je budou

bavit a motivovat. Dítě by se mělo věnovat pohybové aktivitě 3–4× týdně v intenzitě 50–70 % maximální funkční kapacity. Při zátěži je nutné brát ohled na individuální schopnosti dítěte.

Další onemocnění, které je způsobeno pohybovou inaktivitou, je diabetes mellitus. Jedná se o nemoc, při které dochází ke ztrátě hladiny cukru v krvi pod požadované množství. Onemocnění, při kterém je snížena schopnost organismu chemicky zpracovávat glukózu. Velmi často je toto onemocnění spojeno s obezitou. Můžeme tomu předcházet tak, že se budeme více věnovat pohybové aktivitě, tím se nám bude snižovat tělesná hmotnost. A díky těmto faktorům je možné cukrovku druhého typu oddálit až o několik let (Kotulán, 2012).

Poslední závažná choroba, kterou je nutno zmínit, je vadné držení těla a svalová nerovnováha. S touto nemocí se nejčastěji setkávají jedinci, kteří tráví spoustu času neměnnou zátěží, například sezením u počítače, stáním apod., a tím pak dochází k oslabení svalů, vazů a kloubů. Velký podíl na tom má nedostatek pohybové aktivity, která vede ke vzniku nerovnováhy v centrálních schopnostech, a proto se objevuje vadné držení těla (Pernicová, 1993).

Všechny zmíněné onemocnění mohou působit na organismus dočasně a jedinci jim mohou předcházet pomocí kompenzačních cvičení, která jim pomohou s ohroženými partiemi (Hnízdilová, 2006).

3.7 Faktory ovlivňující postoj dětí k pohybové aktivitě

Fialová (2010) se zabývá podmínkami, které ovlivňují postoj dětí k pohybové aktivitě. Tyto podmínky se dají rozdělit podle spousta kritérií. Například ve školní tělesné výchově se zabýváme sociálními, materiálními, personálními, institucionálními a právními podmínkami. Zmíněné faktory spadají pod instituci školy. Další činitelé, kteří ovlivňují pohyb u dětí, jsou trenéři, pediatři a v neposlední řadě média. Vilímová (2002) poukazuje na to, že největší vliv na děti ve starším školním věku má rodina a její prostředí.

3.7.1 Vliv rodiny na pohybovou aktivitu dětí

Na děti staršího školního věku má největší vliv právě rodina. Již v útlém věku jsou děti nějak vedeni k pohybové aktivitě. Rodina ovlivňuje jedince v několika faktorech, proto lze říci, že představuje primární složku v tomto odvětví. Například má velký vliv ve výchově jedince, může ovlivnit jeho přístup ke sportu a snaží se formovat jeho celkovou osobnost. Rodina a sourozenci mohou být velkým činitelem, jak bude dítě pohlížet právě na pohybovou aktivitu či na sport. Dále je pak nutno říci, že rodina jedince pouze nemotivuje, ale snaží se mu vytvořit materiální podmínky a zabezpečit jej po stránce finanční k vykonávání pohybové aktivity (Sekot, 2006).

K základním hodnotám lidského života by měl patřit optimální stav jedince, jak po stránce fyzické, tak i po stránce duševního zdraví. Duševní rovnováha představuje příčinu i dopad fyzického zdraví. Aby se jedinci cítili po stránce duševní optimálně, může tomu dost pomoci dobře fungující rodina a její příslušníci. Ti svými pohledy či přístupy motivují své děti k vykonávání pohybové aktivity. Pokud se rodiče s dítětem věnují společně nějakému sportu, může to posilnit vzájemné vztahy mezi nimi (Sekot, 2006).

4 SPORT

Slovo sport pochází z latinského slova desportare, což v překladu znamená bavit se, rozptylovat se. Sport se každým rokem velice vyvíjí, lidé jej berou jako zdroj zábavy, pro některé je to způsob obživy. Definicí sportu se zabývá spousta autorů a každý z nich má na sport jiný pohled. Níže jsou popsány charakteristiky sportu autorů, kteří se tímto tématem zabývají.

Vaněk (1984) charakterizuje sport jako sportovní činnosti, které převážně vznikají spontánní aktivitou, která je vedena v pozitivním duchu a člověk ji vykonává dobrovolně. Nejčastěji je to typické u rekreačních sportovních aktivit a u pohybových činností.

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepičková, 2005, s. 28).

Dle Egera (1998) sport spojuje komunity lidí. Největší vliv má na mládež, která má díky sportu pocit, že někam patří, může něčeho dosáhnout nebo se cítit potřebně. Slepička, Hošek, Hátlová (2009) definují sport jako významný jev, který v člověku evokuje neodmyslitelnou součást životního stylu. Může mít formu profesionální anebo zábavnou.

Aitken (2000) tvrdí, že sport přitahuje lidi všech věkových kategorií. Sport vede lidi k přátelství, udržení vztahů mezi nimi a k vzájemnému respektu.

Z výše uvedených definic sportu můžeme říci, že je na sport nahlíženo pouze jako na závodní aktivitu, která je zaměřena na soutěživost a dále vede k touze po vítězství. Druhý pohled na sport spočívá v tom, že se jím rozumí jakákoli pohybová aktivita, která má formu rekreace a zábavy, ze které máme nějaký prožitek (Slepičková, 2005).

4.1 Rozdělení sportu

Vybrat nejvhodnější a jednoznačné dělení sportu je velmi obtížné, jelikož se sport stále rozšiřuje a sportovní činnosti jsou obtížnější, než tomu bylo dříve. Jsou stanovena pravidla, podle kterých člověk postupuje při výběru vhodné

sportovní aktivity. Při organizaci sportu je nutno dbát na výběr kritérií, podle kterých budeme postupovat (Slepičková, 2005).

4.1.1 Výkonnostní a vrcholový sport

Hlavní znaky sportu na výkonnostní úrovni jsou, že jedinec chodí na pravidelné tréninky, které jsou rozvrženy na několik hodin týdně. Sportovci v této sféře musí být registrováni v nějakém sportovním klubu, nebo svazu a pravidelně navštěvují soutěže (Sekot, 2006, s. 58). Ve výkonnostním sportu se jedinci zaměřují na výkon a touhu zvítězit. Snaží se zde překonávat rekordy a získávat sportovní úspěchy. Sportovci se podřizují trenérům, kteří se snaží připravit jedince na co nejlepší výkon, a naopak trenér je podřízen vlastníkům klubu (Slepičková, 2005).

4.1.2 Zájmový rekreační sport

Do této kategorie spadají všechny druhy sportovních aktivit. Jedinci v tomto sportovním odvětví se věnují sportu jen několik hodin týdně a nejsou registrováni pod žádným svazem či klubem. Ale je zde možnost se registrovat v rekreační síti amatérských závodů. Prioritou není získávat materiální odměny nebo překonávat rekordy apod. U zájmového rekreačního sportu je kladen důraz na aktivitu, která se vykonává ve volném čase a je zaměřena především na prožitek, vzájemnou komunikaci a podporu spoluhráčů i protihráčů. Lidé tento sport vykonávají dobrovolně, z vlastního rozhodnutí. Protihráči se snaží mezi sebe vnést pozitivní atmosféru a dodržovat pravidlo fair play. Lidé se často domnívají, že na tento sport se dívá jen z pohledu výkonnosti s cílem zvítězit. Není tomu úplně tak, je lepší si sport charakterizovat jako různorodé aktivity, které nás baví a naplňují (Coakley, 2001, s. 94–95).

4.1.3 Alternativní sporty

Jedná se o sporty, které mezi sebou mají spojující prvky organizovaných sportů pevných pravidel. Do těchto sportů mohou zasáhnout všichni a téměř všude. Alternativní sporty jsou v poslední době velice populární, nejvíce však oslovují mládež. Jde tu především o adrenalin a dobrodružství, možnost zažít něco

netradičního (Sekot, 2006, s. 61). Nejčastěji sem spadá např. vysokohorské horolezectví, snowboarding, korfbal apod.

4.1.4 Kolektivní sport

V kolektivním sportu proti sobě nastupují dvě družstva. Při tomto sportu je velmi důležité, jak je tým sehraný, jelikož o výsledku rozhodují společně. Kolektivní sporty se liší v pravidlech, například každý sport má jiný počet hráčů na hřišti, jiné možnosti střídání hráčů apod. Pokud provozujeme kolektivní sporty v rámci rekreace, můžeme si zde pravidla různě pozměnit či přizpůsobit podle vlastních potřeb. Mezi populární kolektivní sporty řadíme fotbal, basketbal, hokej, volejbal nebo florbal.

4.1.5 Individuální sport

Zde záleží pouze na jedinci, jak se vypořádá se soupeřem, jelikož v tomto sportu proti sobě nastupují dva sportovci a výsledek může ovlivnit pouze zúčastněný. Nejčastější individuální sport je tenis, atletika, plavání, stolní tenis.

4.2 Sport u dětí

Některé děti se věnují sportu již od útlého věku. Pokud dítě vykonává nějaký sport, tak lze tvrdit, že na něj bude působit pozitivně, jak po stránce fyzické, tak i mentální, jelikož se díky sportovním činnostem učí například pravidlo fair play, respektovat druhé, spolupracovat, soustředit se nebo vzít na sebe zodpovědnost. O těchto faktorech lze říci, že na jedince působí pozitivně. Musíme rozlišovat trénink dětí a trénink dospělých. Při tréninku dospělých jde především o vytrvalost a soutěživost, naopak u dětí by trénink měl být sestaven podle toho, jaké dovednosti umí, co všechno zvládnou a v neposlední řadě co je baví a naplňuje, protože u dětí je velice důležité, aby je sport bavil a přinášel jim radost. Z těchto kritérií pramení, že pro děti by sportovní činnosti měly být zaměřeny především na rozvoj pohybových dovedností a schopností, ale i na zážitek, radost, kamarádství a prožitek z dané hry (Perič, 2004).

Jedinec si na základě svých zkušeností a dovedností může vybrat, který sport bude vykonávat nebo který jej bude bavit a naplňovat. Člověk může chtít

začít sportovat hned z několika důvodů, jedním z nich je například touha po pohybu, snaha něčeho dosáhnout, touha někam patřit, seznámit se s novými lidmi, mít přátele, vidina vydělat peníze, být slavný, mít úspěchy a jiné (Nekola, 2000).

Perič (2008) ve své publikaci uvádí, že sport má na jedince obrovský vliv, jak v jeho osobnosti, tak i po stránce tělesné a mentální. Dále tvrdí, že sport u dětí už není pouze o zábavě a radosti, ale také o vidině peněz a bohatství. Pro některé rodiče je to řešení, jak své děti zabezpečit.

Slepičková (2001) se zaměřuje na oblíbené sporty mezi dětmi. Chlapci se nejčastěji věnují fotbalu, basketbalu, hokeji, plavání, volejbalu a v neposlední řadě atletice. V současné době sem můžeme zařadit kulturistiku a florbal, který se stává mezi chlapci také velice oblíbeným. Je zde patrné, že u chlapců převažují kolektivní sporty. Naopak mezi dívkami, které dávají přednost individuálním disciplínám, je to například tanec, gymnastika, aerobik, plavání a atletika. V dnešní době je populární také zumba, jóga a cvičení na trampolínkách.

4.3 Motivace dětí ke sportu

Hardwood a Knightová (2016) tvrdí, že motivace u dětí staršího školního věku by měla sloužit jako primární potřeba pohybu v životě každého jedince. Člověk během svého života získává spoustu zkušeností s pohybovými činnostmi. Rodina je základní faktor mezilidských vztahů a hraje velkou roli při vytváření motivace dítěte ke sportovním aktivitám. Motivaci nevytváří pouze rodina, ale do značné míry také trenér či pedagog.

Motivace se dá rozdělit na prvotní potřebu pohybu a druhotnou potřebu pohybu. Prvotní potřeba je úzce spjata s vnitřní motivací. Naproti tomu druhotná potřeba je charakterizována sebezprosazením, zodpovědností, seberealizací apod. (Svoboda, 2007). Pokud bychom tyto potřeby chtěli uplatnit ve školním prostředí v tělesné výchově, znázorňovaly by nám odměny, uznání, hodnocení, dobrý pocit uspokojení z vítězství (úspěchu) či ocenění ostatních nebo tresty (Fialová, 2010).

Musíme brát v potaz, že motivace hraje důležitou roli v oblasti vývoje jedince a neustále mění svůj charakter. Velkou účast na motivaci dětí ke sportovním činnostem mají vrstevníci a kamarádi, kteří svojí účastí zvyšují náklonnost právě ke sportu. Chlapci si často vybírají sporty, které mají výkonnostní charakter,

a tím se u nich stává velkým motivačním faktorem zvýšení fyzické kondice. U dívek převládá a motivuje představa o pěkné postavě. I přes všechny motivační důvody je stále hlavní, aby jedinci měli radost z pohybu. U člověka s narůstajícím věkem začíná převládat hodnota zdraví (Sekot, 2019).

Robinson & Randall (2017) označují motivaci jako pozitivní přístup k jakékoli sportovní činnosti, které se dítě účastní a má z ní prožitek, jelikož je brána jako obrovská zkušenost, která má na člověka pozitivní vliv.

Zásadní vliv na motivaci dětí má stránka sociální a finanční. Pokud má dítě motivaci vykonávat nějakou sportovní činnost, tak je zde velice důležité, aby bylo podporováno ze strany rodičů, jak po stránce finanční, tak i sociální (Pavel & Pavlová, 2019).

Je tu i skupina dětí, které jsou motivovány strachem, což znamená, že tyto děti si prošly nějakým opakovaným neúspěchem ve škole v rámci tělesné výchovy. Takoví jedinci se budou chtít spíše vyhnout nějaké pohybové aktivitě, aby nezažili další neúspěch. Pokud se budou stále vyhýbat neúspěchu, je tu předpoklad, že bude klesat motivace k výkonu. Tito žáci si často vybírají stejné aktivity, které mají jednoduchý charakter (Nakonečný, 1997).

Naopak u druhé skupiny dětí, které mají obrovskou touhu uspět, vzniká silnější motivace, která je vede k tomu, aby se vyhnuly neúspěchu. Vybírají si takzvanou střední cestu, ve které mají padesátiprocentní šanci uspět. Tyto aktivity berou žáci jako výzvu, ale zároveň zde mají reálnou šanci na úspěch. Jednoduché úkoly vynechávají, jsou cílevědomí a nevzdávají se. Kladný výsledek ospravedlňují svojí intenzivní prací. Pokud žáci zažijí neúspěch, berou to jako náhodu nebo fakt, že vynaložili málo úsilí. Děti, které jsou motivovány jak úspěchem, tak neúspěchem, to neustále posouvá k tomu, aby usilovaly o lepší výkon (Nakonečný, 1997).

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Ve výzkumné části diplomové práce jsme stanovili výzkumné cíle a zformulovali výzkumné otázky. Na základě výzkumných cílů jsme vytvořili dotazník, který obsahuje 14 položek. Dále jsme si stanovili hypotézy, které jsme si následně ověřili. Došli jsme k určitým výsledkům, které níže zdůvodňujeme. Drželi jsme se následujících bodů:

- Uvést z vybrané literatury teoretické poznatky k dané problematice.
- Konstrukce metodiky práce, určení cílů a úkolů práce.
- Vytvoření dotazníků a zajištění výzkumného souboru.
- Vyplnění dotazníků žáky druhého stupně na vybraných základních školách.
- Analýza a zpracování získaných dat.
- Interpretace výsledků.

5.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je pomocí dotazníkového šetření zjistit, jak aktivně tráví svůj volný čas žáci druhého stupně základních škol na školách vybraných pro výzkum. Dílčím cílem je zjistit, jaké jsou rozdíly mezi trávením volného času žáků z města a žáků z obce. Dále pak zjistit a porovnat rozdíly ve sportu mezi chlapci a dívkami, a zda žáci z města a taktéž žáci z obce navštěvují zájmové kroužky či volnočasové aktivity.

5.2 Výzkumné otázky

Stanovili jsme si tyto výzkumné otázky, abychom zjistili následující fakta či data. A zároveň se doptáváme na tyto problémy:

- Jak děti staršího školního věku tráví svůj volný čas?
- Jaké jsou rozdíly mezi žáky z vesnice a z města v trávení volného času?
- Navštěvují děti zájmový kroužek či jinou volnočasovou aktivitu?
- Kde nejčastěji žáci tráví svůj volný čas?
- Využívají žáci sportovní kroužky, které nabízí škola?

- Kolik času věnují děti sportu ve svém volném čase?
- Věnují se žáci aktivně sportu?

5.3 Výzkumné hypotézy

H₁: Žáci z města navštěvují pravidelně zájmové kroužky či volnočasové aktivity častěji než žáci z obce.

H₂: Žáci z obce tráví více volného času venku než žáci z města.

H₃: Žáci z města věnují více času sportu ve svém volném čase než žáci z obce.

H₄: Chlapci by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole než dívky.

H₅: Chlapci jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas než dívky.

5.4 Charakteristika výzkumného souboru

Pro své výzkumné šetření jsme zvolili žáky druhého stupně základní školy. Soubor probandů tvořili žáci jak z vesnické školy, tak i ze školy městské.

Je zde nutno zmínit, že jsem požádala vedení základních škol o svolení prezentovat výsledky výzkumu v naší diplomové práci.

Základní škola Přemyslovo náměstí v Brně

Základní škola Přemyslovo náměstí se nachází v Brně v městské části Líšeň. Škola je velice moderní, najdeme v ní multimediální učebny s interaktivními tabulemi, moderní počítačové učebny, dále pak odborné učebny chemie, fyziky, cizích jazyků, hudební výchovy apod. Škola má novou zrekonstruovanou tělocvičnu a také se zde nachází keramická dílna pro tvorbu vitráží (www.zspremyslovo.cz).

Jedná se o školu, která je členem organizace CzechDalton. Znamená to, že škola v rámci vzdělávání žáků kombinuje tradiční vzdělávání s daltonskými prvky, a tím žáky vede k všestrannému rozvoji. Škola zahrnuje 17 tříd, do kterých dochází 391 žáků (www.zspremyslovo.cz).

V roce 2018 se škola stala fakultní školou Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. Žákům nabízí svačiny v podobě programů Ovoce do škol a Školní mléko. Dále tato škola apeluje na třídění odpadu, především papíru a plastu. Také je součástí evropských projektů, které se zaměřují na kvalitu vzdělávání u žáků (www.zspremyslovo.cz).

Základní škola Bohuňovice

Základní škola Bohuňovice je vesnická škola. Součástí školy jsou také dvě mateřské školy, školní družina a školní jídelna. Žáci se zde vzdělávají jak v kmenových učebnách, tak i v odborných třídách. Žáci mohou v období od jara do podzimu využít prostory školní zahrady, která slouží k relaxaci v době odpoledních přestávek (www.zsbohun.cz).

Jedná se zde o tradiční výuku, která nemá žádné specializované zaměření. Výuka probíhá podle Školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání Základní školy a Mateřské školy Bohuňovice, který vychází z RVP ZV. Škola žákům nabízí kroužky, které jim mohou pomoci rozvíjet se v oblasti svých zájmů (www.zsbohun.cz).

Podle výroční zprávy za školní rok 2020/2021 je počet tříd 17 a celkový počet žáků 309. Škola se pyšní dlouhodobými projekty, například čtenářským klubem, projektem Lega a robotiky, klubem komunikace v cizím jazyce a v neposlední řadě klubem zábavné logiky a deskových her (www.zsbohun.cz).

Soubor probandů tvořili žáci staršího školního věku dvou základních škol. Jak je již popsáno výše, jedna základní škola sídlí v Brně, druhá základní škola má sídlo v obci Bohuňovice. Výzkumu se zúčastnilo 212 probandů ve věku 11 až 15 let. Z celkového počtu dotazovaných bylo 105 žáků z města a 107 žáků z vesnice. Z celkového počtu 105 žáků z města tvořilo 51 chlapců a 54 dívek. Z vesnice z celkového počtu 107 probandů vyplnilo dotazník 45 chlapců a 62 dívek.

5.5 Organizace výzkumného šetření

Dotazníkové šetření probíhalo na dvou základních školách. Jedna z nich má podobu městského typu, druhá základní škola je naopak typ vesnický. Nejdříve jsem musela oslovit zástupce ředitele daných škol a zjistit, zda by bylo možné zde provést výzkum. Musím říci, že na obou základních školách jsem byla mile překvapena komunikací a pozitivním přístupem, jakým se přiklonili, aby výzkum proběhl. Dotazníky žáci vyplnili samostatně podle zadaných instrukcí a měl anonymní podobu. Následovalo shromáždění všech vyplněných dotazníků a poté jejich zpracování a vyhodnocení.

5.6 Výzkumná metoda

Pro výzkumnou metodu v této diplomové práci, která se zabývá sportem jako náplní volného času u žáků 2. stupně základní školy, jsme zvolili kvantitativní design výzkumu metodou dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval celkem 14 otázek, které byly otevřené, polouzavřené a uzavřené.

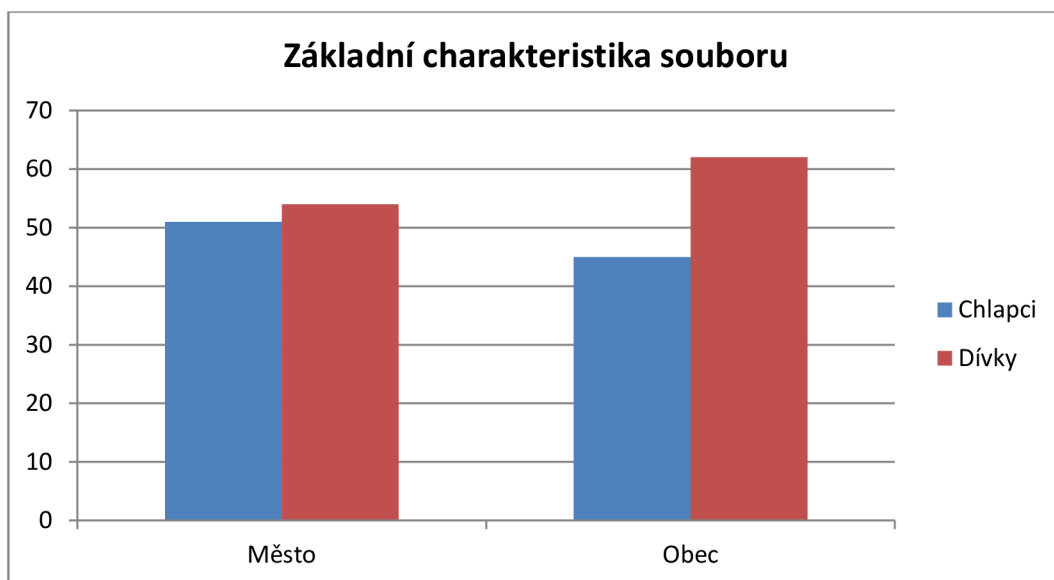
Gavora (2000, s. 99) uvádí, že dotazník je často užívaná metoda, která by měla obsahovat písemné otázky, na které dostaneme písemné odpovědi.

Otázky v dotazníku musí být jasně formulovány, aby na ně respondent mohl jednoduše odpovědět. Velkou výhodou této metody je, že získáme hodně dat za poměrně krátkou dobu, která se pak dobře vyhodnotí. Je zde nutné brát v potaz, že dotazník je anonymní. Musíme také zmínit, že dotazník má i značné nevýhody, například mohou být odpovědi zkreslené, respondent nepochopí otázku a neví, jak na ni odpovědět, anebo také to, že nepravdivé odpovědi mohou být záměrné, případně se zde můžeme setkat s nízkou návratností (Chráska, 2007, s. 164–171).

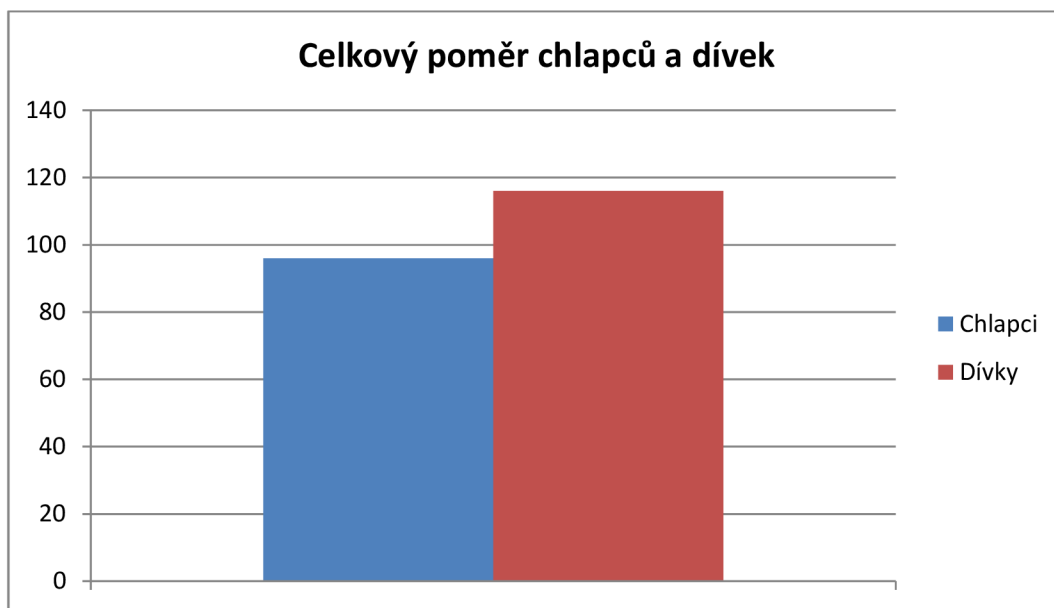
5.7 Analýza a interpretace výsledků

Dotazník vyplnilo 212 respondentů ve věku 11 až 15 let. Z celkového počtu 105 dětí z městské školy bylo 51 (48,6 %) chlapců a 54 (51,4 %) dívek. Ze školy z obce, kdy byl celkový počet probandů 107, jich vyplnilo dotazník 62 (57,9 %) dívek a 45 (42,1 %) chlapců.

Graf 1: Základní charakteristika souboru



Graf 2: Poměr chlapců a dívek



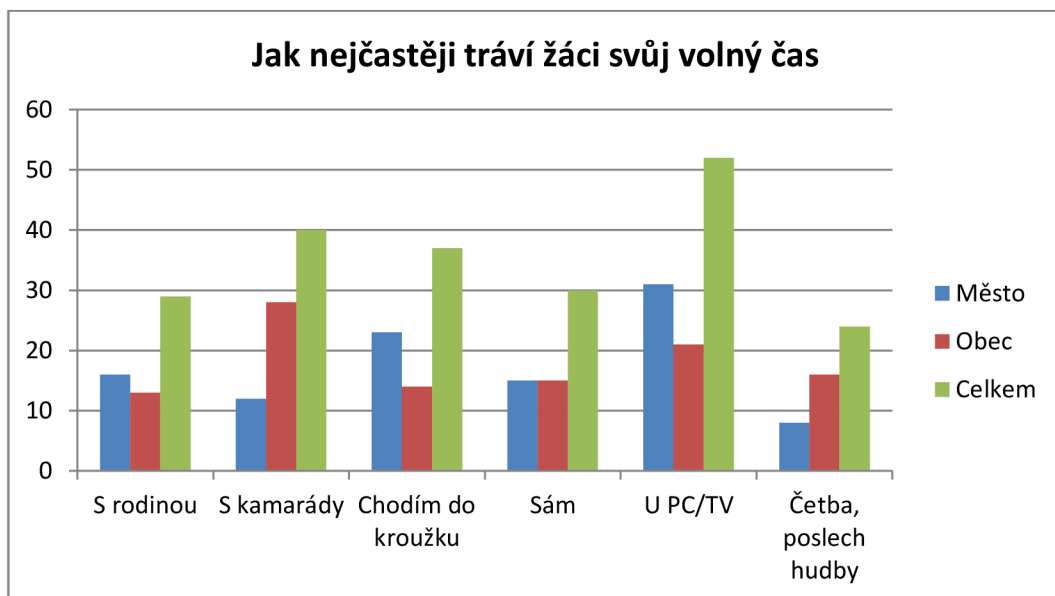
Z celkového počtu 212 respondentů vyplnilo dotazník 116 (54,7 %) dívek a 96 (45,3 %) chlapců.

Graf 3: Poměr žáků z města a obce



Z celkového počtu 212 probandů vyplnilo dotazník 105 (49,5 %) žáků z městské školy a 107 (50,5 %) žáků ze školy v obci.

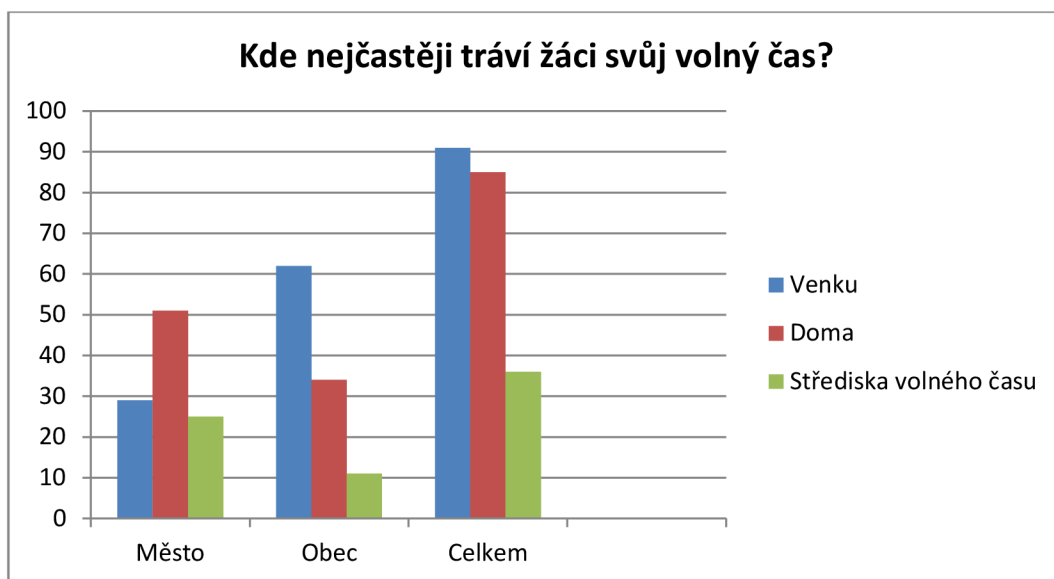
Graf 4: Trávení volného času žáků



Graf číslo 4 znázorňuje, jak žáci nejčastěji tráví svůj volný čas. Z celkového počtu 212 respondentů nejčastěji žáci tráví svůj volný čas u počítače či u televize, tuto možnost označilo 52 (24,5 %) žáků, z toho 31 (59,6 %) žáků z města a 21 (40,4 %) žáků z obce. Celkem 40 (18,8 %) žáků tráví volný čas s kamarády,

z toho tuto odpověď označilo 12 (30 %) respondentů z města a 28 (70 %) z obce. Dále 37 (17,5 %) respondentů vybralo, že navštěvují kroužek, z toho 23 (62,2 %) žáků z města a zbylých 14 (37,8 %) z obce. Také 30 (14,2 %) respondentů tráví čas sami, 15 (50 %) žáků z města a taktéž 15 (50 %) žáků z obce. S rodinou tráví volný čas 29 (13,7 %) žáků, 16 (30,2 %) z města a 13 (44,8 %) z obce. Nejméně respondentů uvedlo, že tráví čas čtením knih či poslechem hudby 24 (11,3 %).

Graf 5: Místa trávení volného času

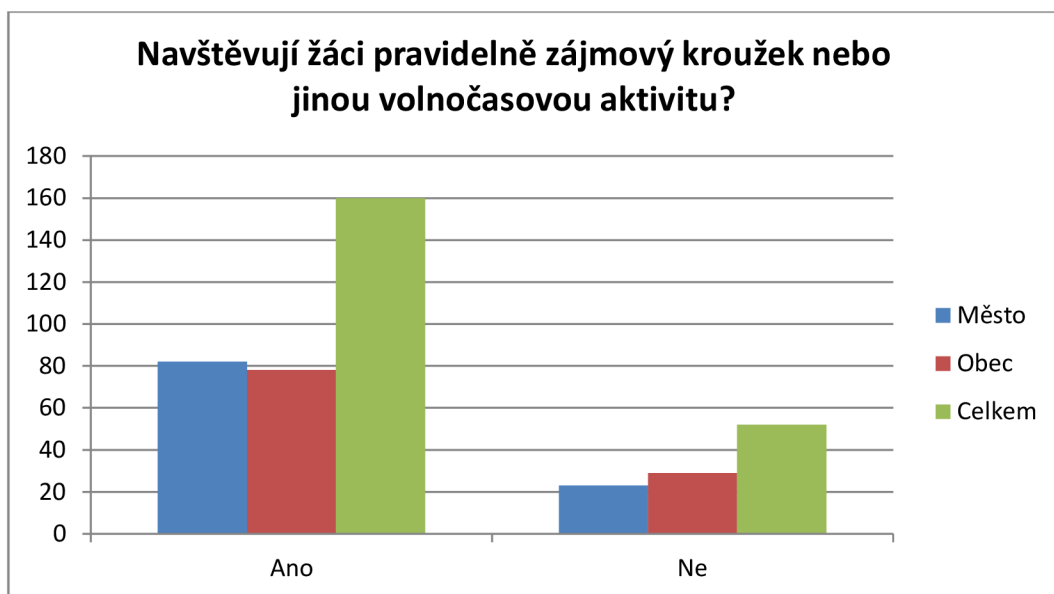


V pátém grafu uvádíme přehled, kde nejčastěji žáci tráví svůj volný čas. Žáci z města bez ohledu na pohlaví nejčastěji tráví svůj volný čas doma, a to z celkového počtu 105 respondentů odpovědělo 51 (48,6 %), další možností bylo venku, celkem 29 (27,6 %) a ve střediscích pro volný čas 25 (23,8 %).

Nejčastější odpovědi u respondentů z obce, kterých bylo dohromady 107, byla možnost venku 62 (57,9 %), následovala odpověď doma 34 (31,8 %) a ve střediscích pro volný čas 11 (10,3 %).

Celkově respondenti z města i z obce tráví nejčastěji svůj volný čas venku, celkem 91 (42,9 %), poté následuje odpověď doma, celkem 85 (40,1 %) a v neposlední řadě ve střediscích volného času, kdy tuto odpověď vybralo 36 (17 %) žáků.

Graf 6: Pravidelné navštěvování zájmových kroužků



Z grafu 6 je zřejmé, že odpovědi žáků z města i žáků z obce na otázku, jestli navštěvují pravidelně zájmový kroužek či jinou aktivitu, jsou podobné.

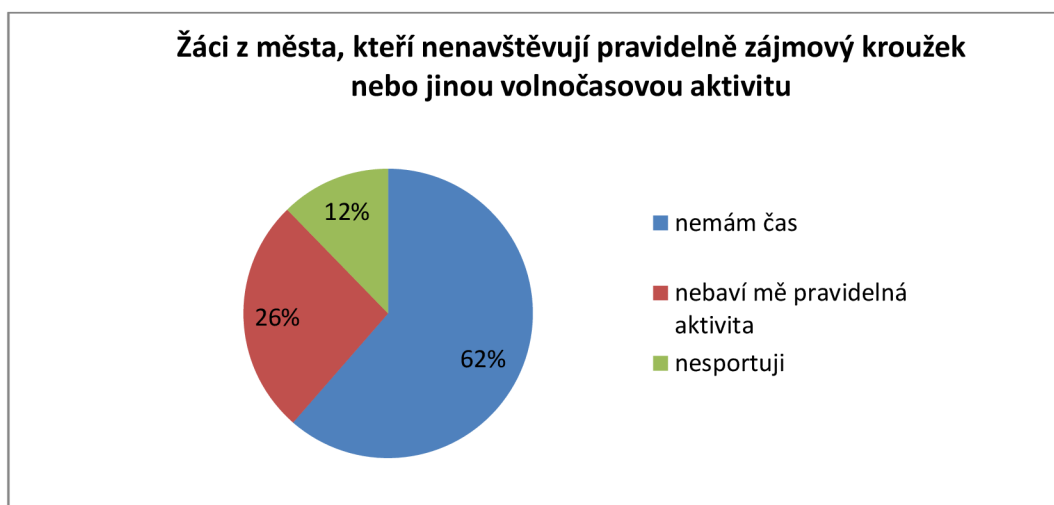
Z celkového počtu žáků z města, kterých je 105, uvedlo 82 (78,1 %), že pravidelně navštěvují zájmový kroužek a zbylých 23 (21,9 %) nikoliv. Z celkového počtu 107 žáků z obce uvedlo 78 (72,9 %) žáků, že kroužek navštěvuje a 29 žáků (27,1 %) pravidelně zájmový kroužek nenavštěvuje. Z celkového počtu 212 respondentů bez ohledu na to, jestli jsou z města či obce, odpovědělo 160 (75,5 %) žáků, že navštěvuje pravidelně zájmový kroužek a zbylých 52 (24,5 %) respondentů nikoliv.

Graf 7: Frekvence navštěvování zájmových kroužků



Cílem této otázky bylo zjistit, jak často žáci navštěvují zájmový kroužek či jinou volnočasovou aktivitu v rámci jednoho týdne. Z celkového počtu 168 respondentů odpovědělo 81 (48 %) žáků z obou škol, že navštěvuje pravidelně zájmový kroužek 1–2x týdně. Dále se celkem 72 (43 %) respondentů z obou škol věnuje volnočasovým aktivitám 3–4x týdně. Zbýlých 15 (9 %) dokonce navštěvuje kroužky 5 a vícekrát týdně.

Graf 8: Důvod nenařtřevování kroužků u řáků z města



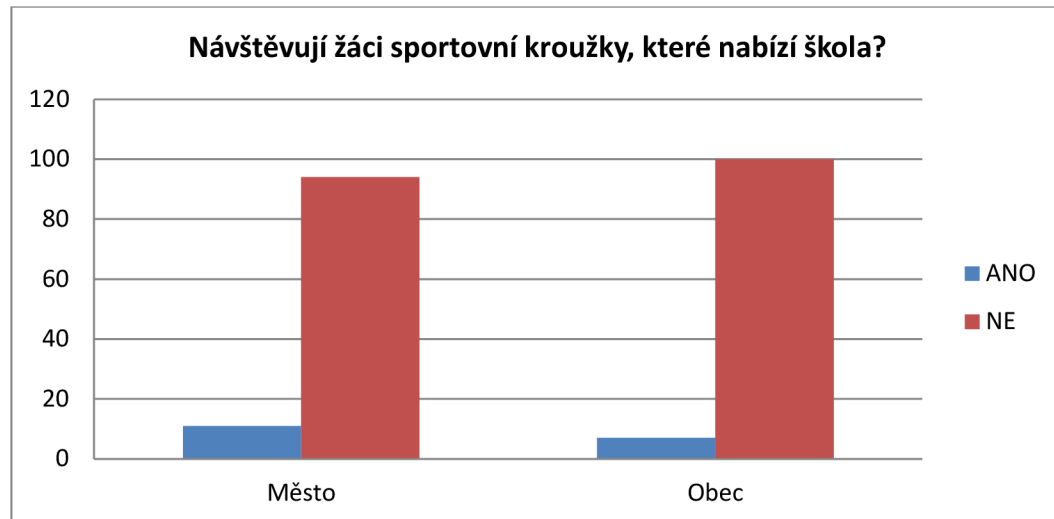
Z celkového počtu 105 respondentů z města bez ohledu na pohlaví vybralo 16 (62 %), že neprovozují pravidelně volnočasové aktivity z důvodu, že nemají čas. Dalšíř 6 (26 %) řáků oznařilo, že je pravidelná aktivita nebaví a zbylí 3 řáci (12 %) řáci nesportují.

Graf 9: Důvod nenavštěvování kroužků u žáků z obce



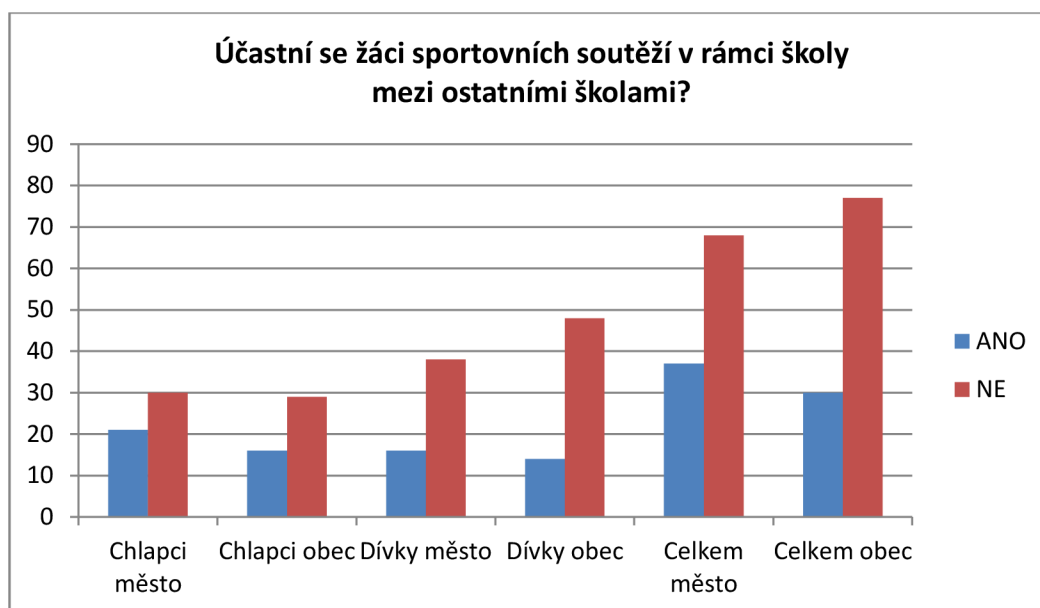
Z celkového počtu 107 respondentů z obce bez ohledu na pohlaví odpovědělo 10 (36 %), že na pravidelnou aktivitu nemají čas. Dalších 12 (43 %) uvedlo, že je pravidelná aktivita nebaví a zbylých 6 (21 %) se sportu vůbec nevěnuje.

Graf 10: Navštěvování kroužků, které nabízí škola



Ze všech dotazovaných respondentů většina uvedla, že nenavštěvují sportovní kroužek v rámci školy. Ve městě z celkového počtu 105 žáků dohromady chlapci i dívky uvedli, že 94 (89,5 %) žáků nenavštěvují žádný sportovní kroužek. Pouze 11 (10,5 %) žáků uvedlo, že sportovní kroužek v rámci školy navštěvují. V obci z celkového počtu 107 respondentů sportovní kroužek v rámci školy nenavštěvuje 100 (93,5 %) žáků, naopak 7 žáků (6,5 %) kroužek navštěvuje.

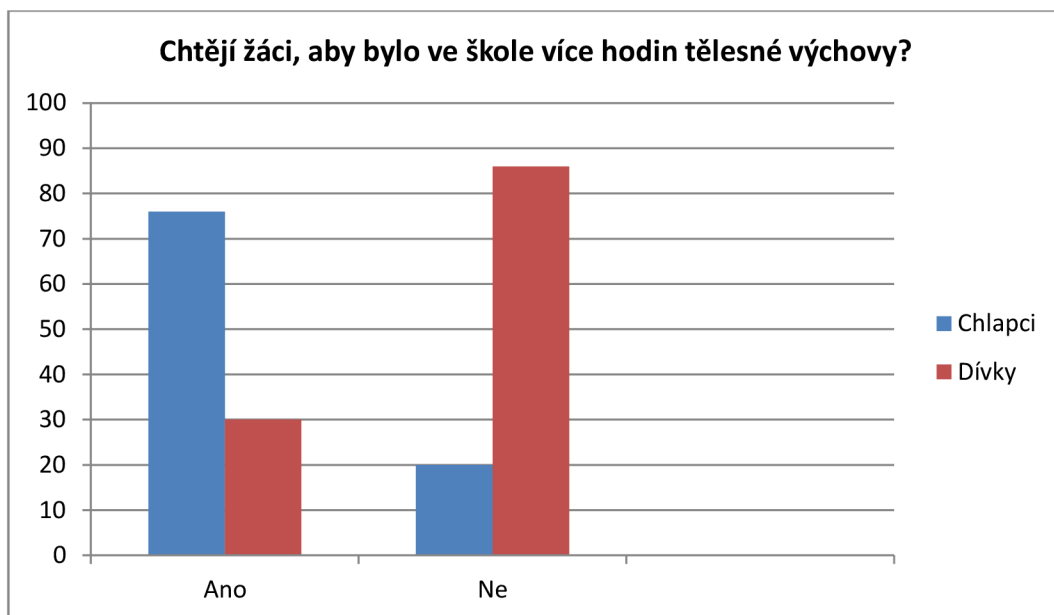
Graf 11: Účast žáků na sportovních soutěžích v rámci školy



Z celkového počtu 51 chlapců z města uvedlo 21 (41,2 %) žáků, že se účastní sportovních soutěží v rámci školy, a naopak 30 (58,8 %) chlapců uvedlo, že nikoliv. Z chlapců z obce, kterých bylo dohromady 45, jich 16 (35,6 %) uvedlo, že se účastní a 29 (64,4 %), že se neúčastní. Dále pak z celkového počtu 54 dívek z města uvedlo, že 16 (29,6 %) se účastní a naopak 38 (70,4 %) dívek se neúčastní těchto sportovních soutěží. Z dívek z obce, kterých bylo dohromady 62, se 14 (22,6 %) účastní a 48 (77,4 %) nikoliv.

Na městských školách bez ohledu na pohlaví z celkového počtu 105 žáků uvedlo, že 37 (35,2 %) se účastní a 68 (64,8 %) se sportovních soutěží v rámci školy neúčastní. Dohromady dívky a chlapci z obce, celkem 107 žáků uvedlo, že 30 (28,1 %) se účastní soutěží a 77 (71,9 %) žáků odpovědělo ne.

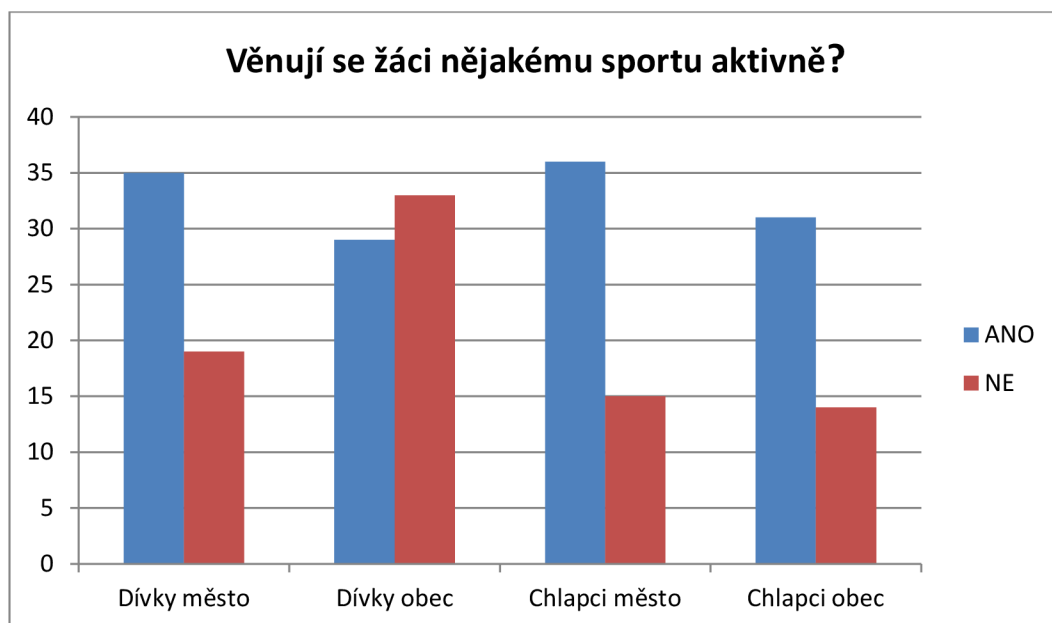
Graf 12: Zvýšená potřeba tělesné výchovy



Respondenti v dotazníku vyplňovali, zda by chtěli více hodin tělesné výchovy. Z celkového počtu 96 chlapců ve městě i v obci by je chtělo 76 chlapců (79,2 %) a 20 chlapců (20,8 %) nikoliv. U dívek z městských i vesnických škol z celkového počtu 116, by chtělo více hodin 30 dívek (25,9 %) a nechtělo 86 (74,1 %).

Ve městě by chtělo více hodin tělesné výchovy 39 chlapců (37,1 %), 12 chlapců (11,4 %) by více hodin nechtělo. Naopak u dívek by chtělo více hodin pouze 13 (12,4 %) a nechtělo 41 (39,1 %) z celkového počtu 105 respondentů. V obci by chtělo více hodin tělesné výchovy 37 (34,5 %) chlapců a 8 (7,5 %) by je nechtělo. Naopak u dívek z obce by chtělo více hodin 17 (15,9 %) a nechtělo 45 (42,1 %) z celkového počtu 107 žáků.

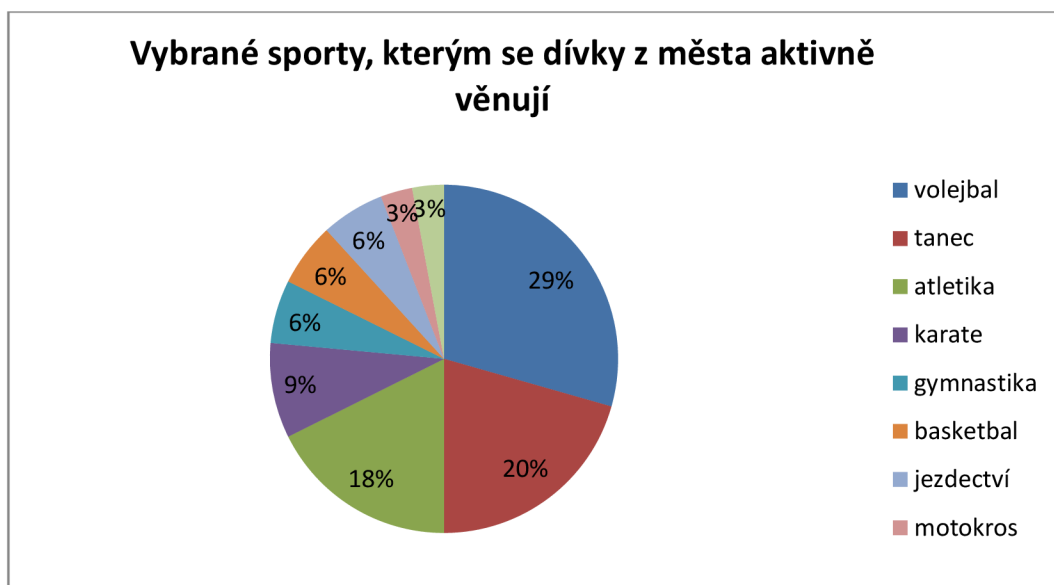
Graf 13: Aktivní sport u žáků



V grafu 13 nás zajímalo, kolik žáků se věnuje aktivně sportu. Co se týká rozdělení podle pohlaví, tak dívek z města z počtu 54 označilo 35 (64,8 %), že se sportu věnuje, a zbylých 19 (35,2 %) nikoliv. Naopak u dívek z obce to bylo vyrovnanější, z celkového počtu 62 dívek jich 29 (46,2 %) uvedlo, že se aktivně věnuje sportu a naopak 33 (53,2 %) jich aktivní sport nepreferuje. U 51 chlapců z města jich sportuje aktivně více než polovina, tedy 36 (70,6 %) a 15 (29,1 %) se aktivně do sportu nezapojuje. A v neposlední řadě nás zajímali chlapci z obce, kde je to velmi podobné, jako s chlapci z města. Z celkového počtu 45 chlapců z obce jich aktivně sportuje 31 (68,9 %) a sportu se nevěnuje 14 (31,1 %) chlapců.

Největší rozdíl jsme zde zaznamenali v porovnání mezi dívkami z města a u dívek z obce, kde se objevují velké rozdíly. U dívek z města převládá náklonnost k aktivnímu sportu. Naproti tomu je zde patrné, že dívek z obce je více, které se do sportu aktivně nezapojují.

Graf 14: Vybrané sporty u dívek z města



Jaký sport dívky z města aktivně provozují, bylo cílem zjistit v této otázce, ve které měly žákyně možnost napsat kterýkoliv druh sportu. Z celkového počtu 35 dívek z města měl největší zastoupení volejbal, který napsalo 11 (29 %) dívek, poté následoval tanec, 7 (20 %) dívek, atletiku jich zaznamenalo 6 (18 %), překvapivě následovalo karate, celkem 3 (9 %) dívky, gymnastika 2 (6 %) dívky, basketbal také 2 (6 %), jezdeckví 2 (6 %), motokros označila 1 (3 %) dívka a také florbal hraje 1 (3 %) dívka z města.

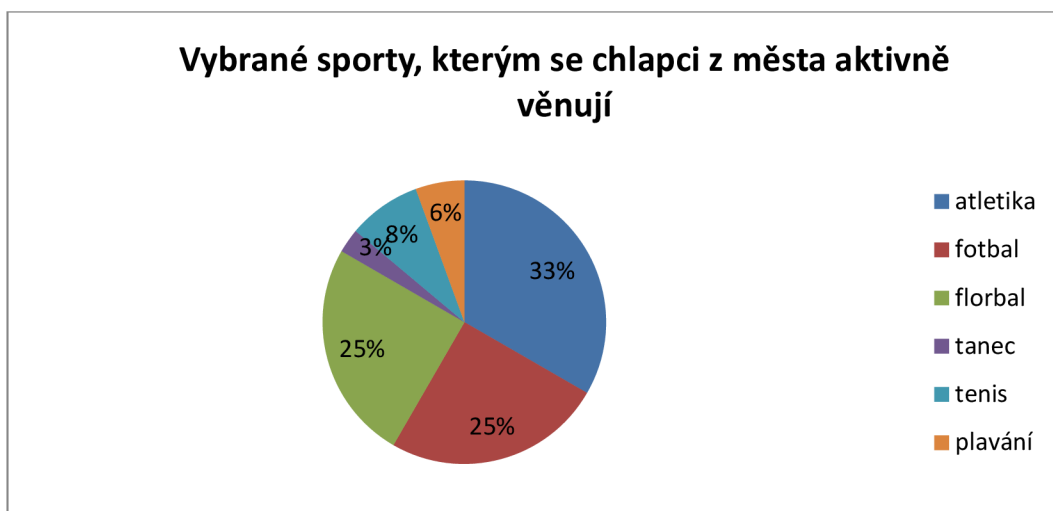
Graf 15: Vybrané sporty u dívek z obce



Z grafu lze vyčíst, že dívky z obce preferují mažoretky, a to z celkového počtu 29 dívek, které se aktivně věnují sportu, uvádí 10 (38 %). Na druhém místě se

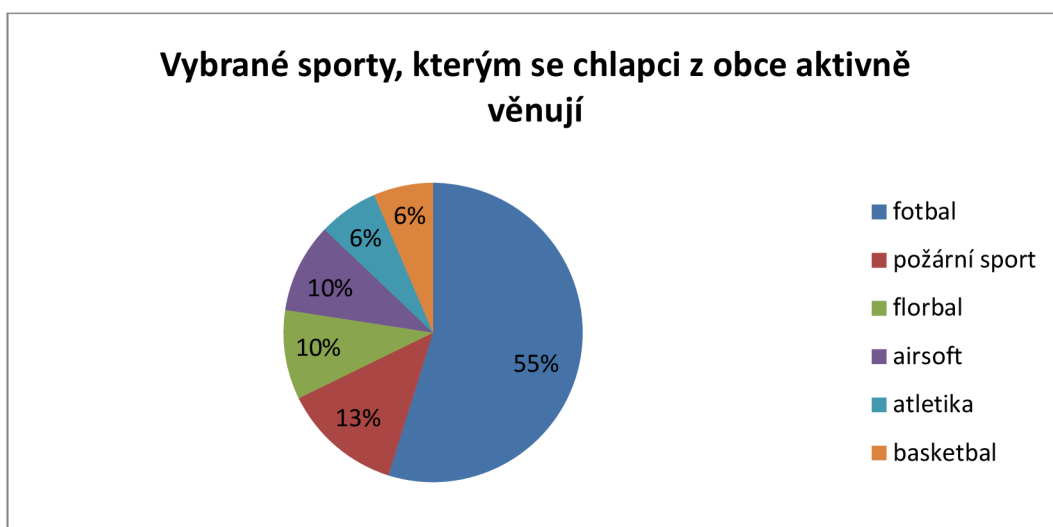
umístil volejbal, který napsalo 5 (17 %) dívek, 4 (11 %) dívky napsaly, že se aktivně věnují plavání. Na čtvrtém místě se umístily hned čtyři sporty se stejným počtem 3 hlasů, kam spadá karate (10 %), atletika (10 %) a požární sport (10 %). Jedna (4 %) dívka se aktivně věnuje ping pongu.

Graf 16: Vybrané sporty u chlapců z města



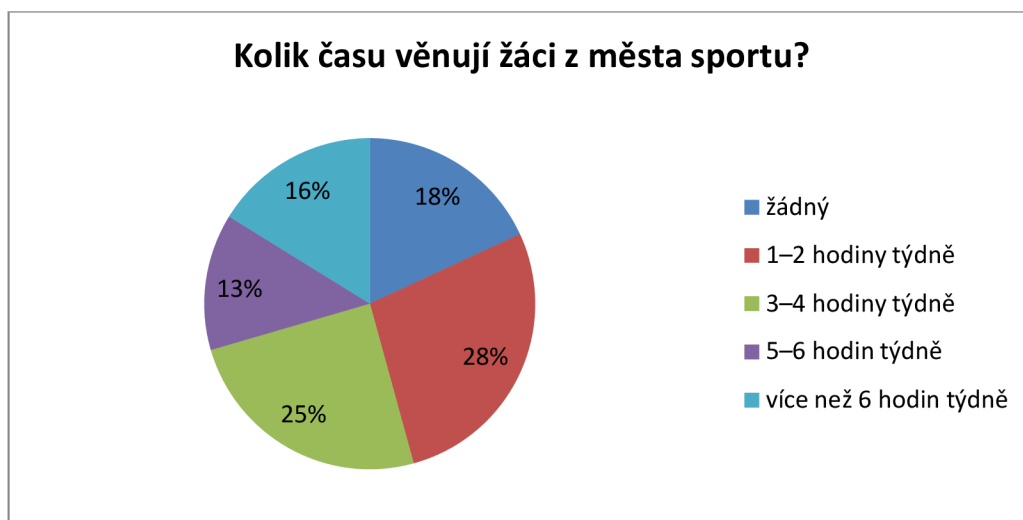
Z grafu 16 vyplývá, že nejoblíbenějším sportem pro chlapce z města je atletika, kterou označilo 12 (33 %) žáků z celkového počtu 36. Následuje fotbal a florbal, tyto sporty získaly stejný počet hlasů, a to 9 (25 %), poté tenis, který napsali 3 (8 %) chlapci, plavání 2 (6 %) a jeden (3 %) chlapec se věnuje tanci.

Graf 17: Vybrané sporty u chlapců z obce



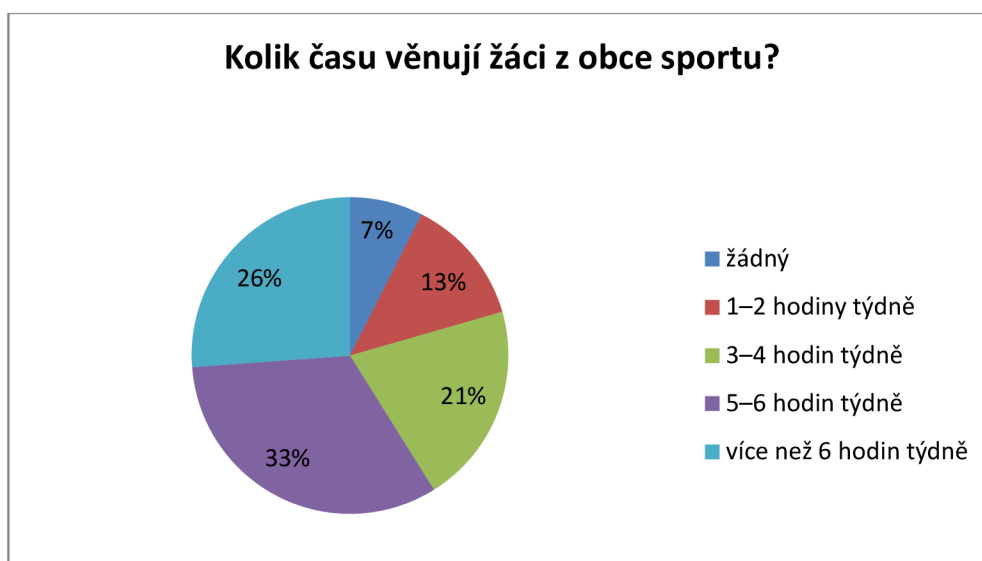
Výsledky v grafu 17 jasně ukazují, jaký sport chlapci z obce preferují. Z celkového počtu 31 chlapců z obce odpověděla více než polovina, přesněji 17 (55 %), že aktivně hraje fotbal, požárnímu sportu se věnují 4 (13 %), airsoft a florbal dostaly stejný počet hlasů, a to 3 (10 %) a atletice a basketbalu se věnují 2 chlapci (6 %).

Graf 18: Sport ve volném čase u žáků z města



Z celkového počtu 105 respondentů z města odpovědělo 19 žáků (18 %), že nevěnují žádný čas sportu ve svém volném čase, dalších 29 žáků (25 %) uvedlo, že se sportu věnují 1–2 hodiny týdně, dalších 26 žáků (25 %) se věnuje sportu 3–4 hodiny týdně, 14 žáků (13 %) se sportu věnuje 5–6 hodin týdně, a 17 žáků (16 %) se věnuje sportu více než 6 hodin týdně.

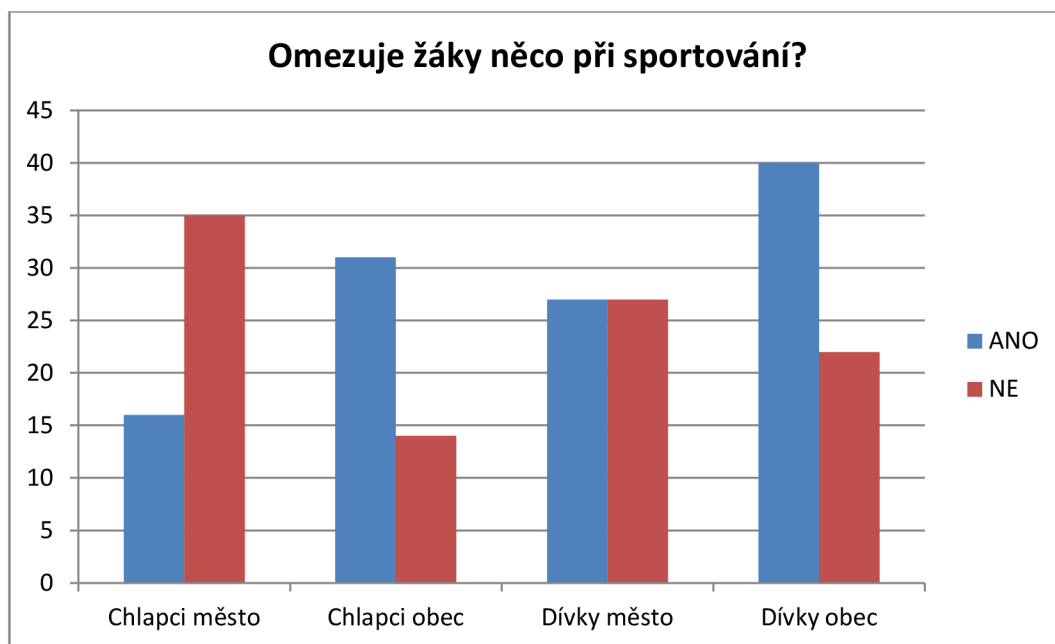
Graf 19: Sport ve volném čase u žáků z obce



Na tuto otázku odpovědělo 107 žáků z obce. Z toho 8 respondentů (7 %) zaznačilo, že žádný svůj volný čas nevěnují sportu. Dalších 14 žáků (13 %) odpovědělo, že se sportu věnují 1–2 hodiny týdně, 22 žáci (21 %) se věnují sportu 3–4 hodiny týdně, 35 žáků (33 %) vykonává sport ve svém volném čase 5–6 hodin týdně, a dokonce 28 žáků (26 %) odpovědělo, že se věnují sportu více než 6 hodin týdně.

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik volného času věnují žáci z města a žáci z obce sportu. Z grafů můžeme vyčíst, že respondenti z města se věnují ve svém volném čase sportu nejčastěji 1–2 hodiny týdně, naopak žáci z obce zaznamenali nejčastější odpověď 5–6 hodin týdně.

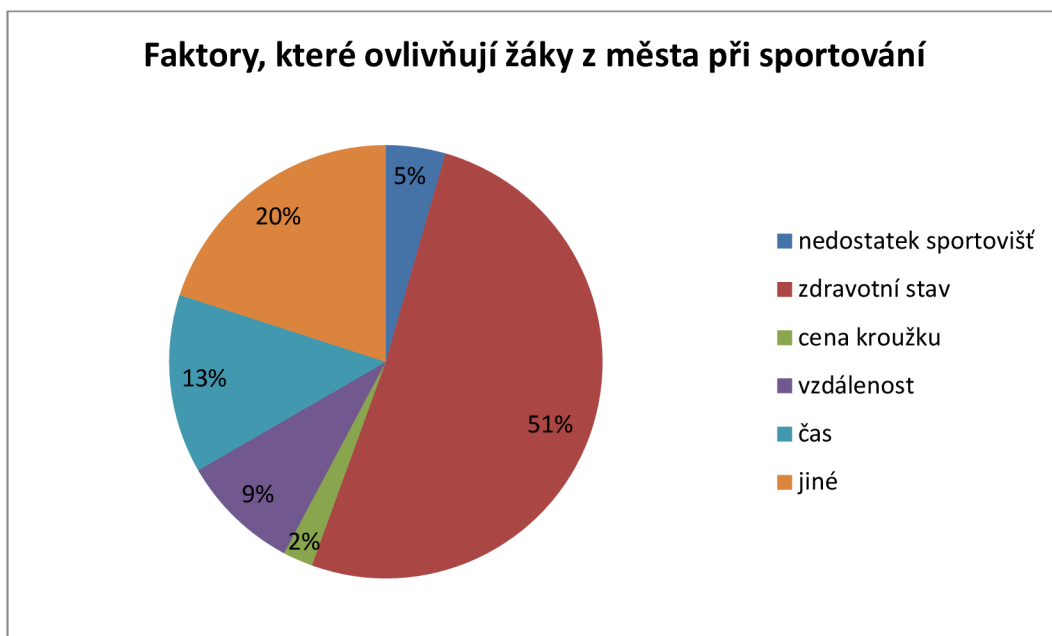
Graf 20: Omezení ve sportování



Z následujícího grafu můžeme vyčíst, jestli žáky při sportování něco omezuje či nikoliv. Graf jsme rozdělili zvláště na chlapce z města a obce a dívky z města a z obce. Nejvíce jsou při sportování omežovány dívky z obce. Z celkového počtu 62 dívek z obce odpovědělo 40 (64,5 %) dívek, že jsou omežovány a zbylých 22 (35,5 %) nikoliv. Naopak z dívek z města, kterých je 54, jich 27 (50 %) vybralo odpověď, že jsou omezeny, a druhá polovina, také 27 (50 %) že nejsou. Mezi chlapci z obce z celkového počtu 45 označilo celkem 31 (68,9 %), že jsou omežováni, a pouze 14 (31,1 %) chlapců označilo odpověď ne. Naopak u chlapců

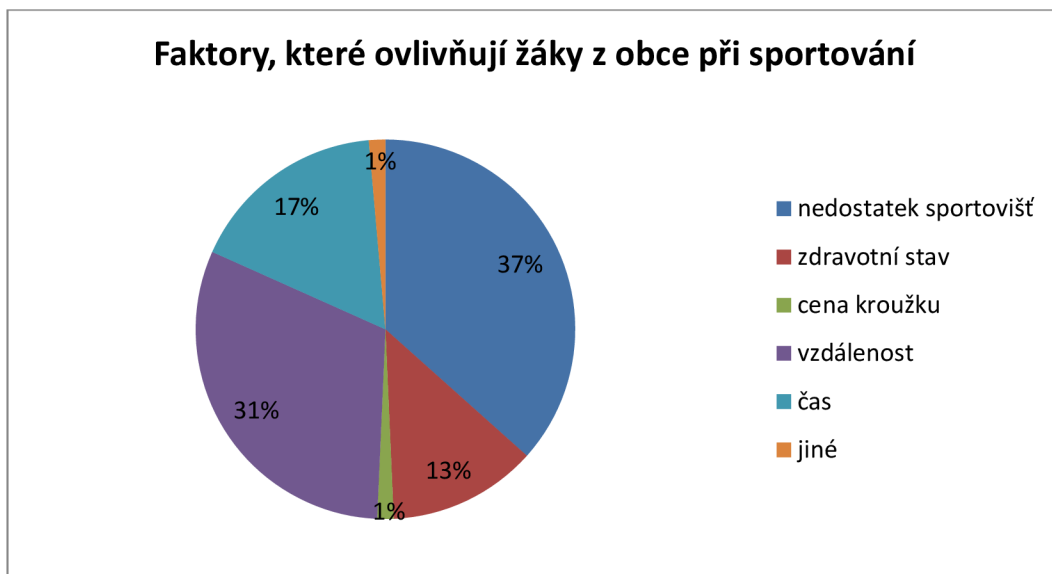
z města z celkového počtu 51 celkem 35 (68,7 %) označilo, že je při sportování nic neomezuje a 16 (31,3 %) vybralo odpověď, že naopak omezení jsou.

Graf 21: Faktory ovlivňující žáky z města



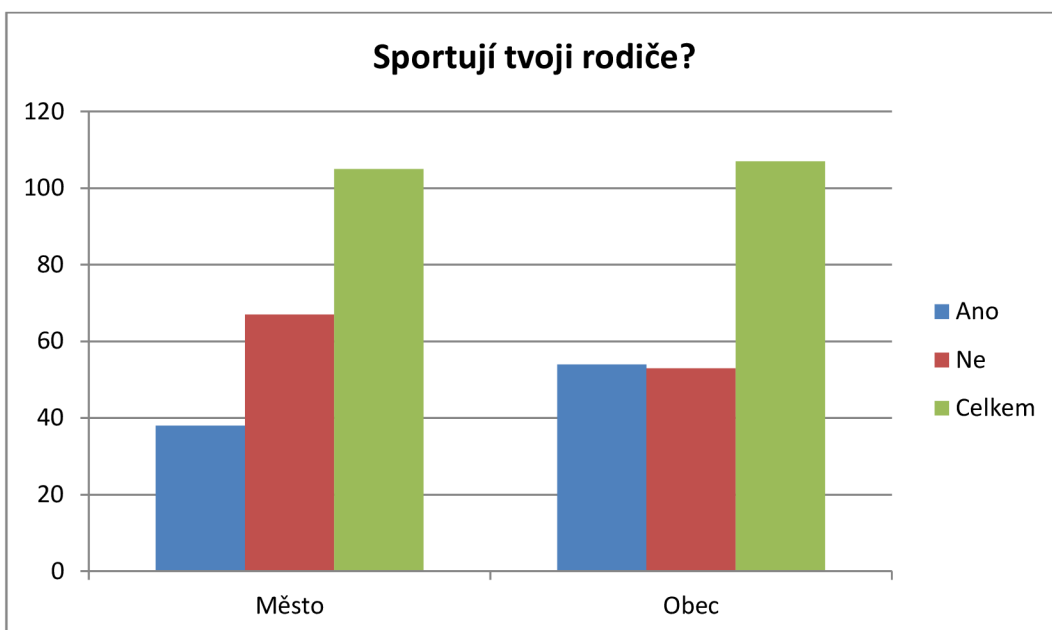
Graf 21 znázorňuje, co nejvíce ovlivňuje při sportování žáky z města. Z celkového počtu 45 žáků, kteří uvedli, že je při sportování něco omezuje, uvedla více než polovina z nich, tedy 23 (51 %), že je nejvíce omezuje zdravotní stav. Dalších 9 (20 %) žáků z města vybralo odpověď, že je omezuje při sportování škola, 6 (13 %) žáků omezuje nedostatek času, 6 (9 %) vybralo možnost vzdálenost, 2 (5 %) žáci označili odpověď nedostatek sportovišť a pouze 1 (2 %) žák vybral odpověď, že jej nejvíce ovlivňují ceny kroužku.

Graf 22: Faktory ovlivňující žáky z obce



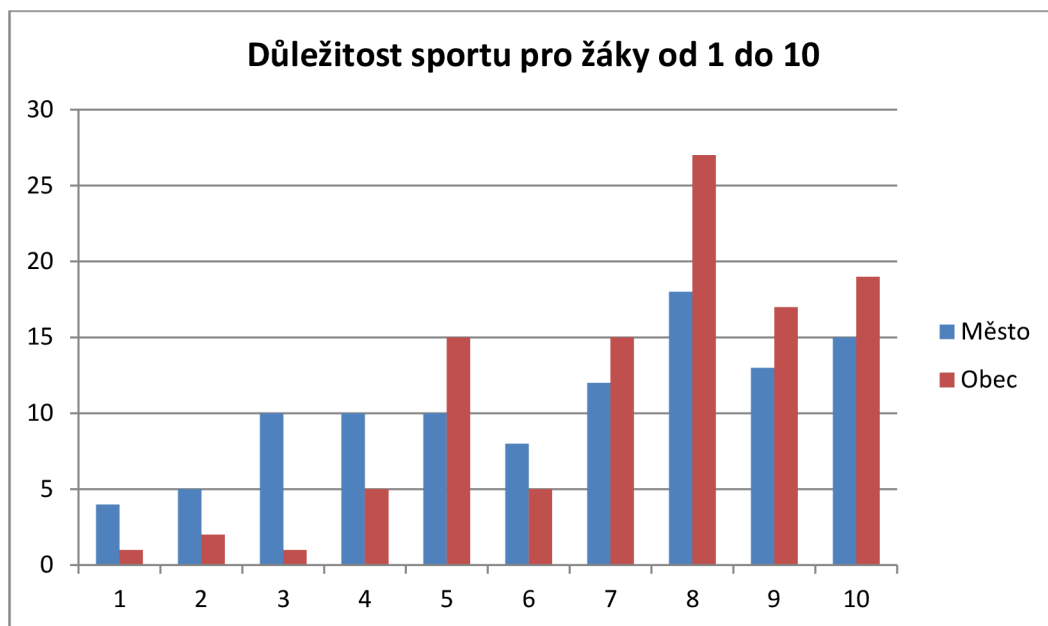
Co nejvíce ovlivňuje žáky z obce při sportování, nám znázorňuje graf 22. Z celkového počtu 71 žáků z obce se stal nejpočetnější odpovědí nedostatek sportovišť, kterou vybralo bezmála 26 (37 %) žáků z obce. Dále je omezuje vzdálenost, tu označilo 22 (31 %), 12 (17 %) žáků z obce vybralo čas, zdravotní stav při sportování jich omezuje 9 (13 %), jednoho žáka (1 %) z obce omezuje cena kroužku a dalšího 1 (1 %) žáka omezuje škola.

Graf 23: Sport u rodičů



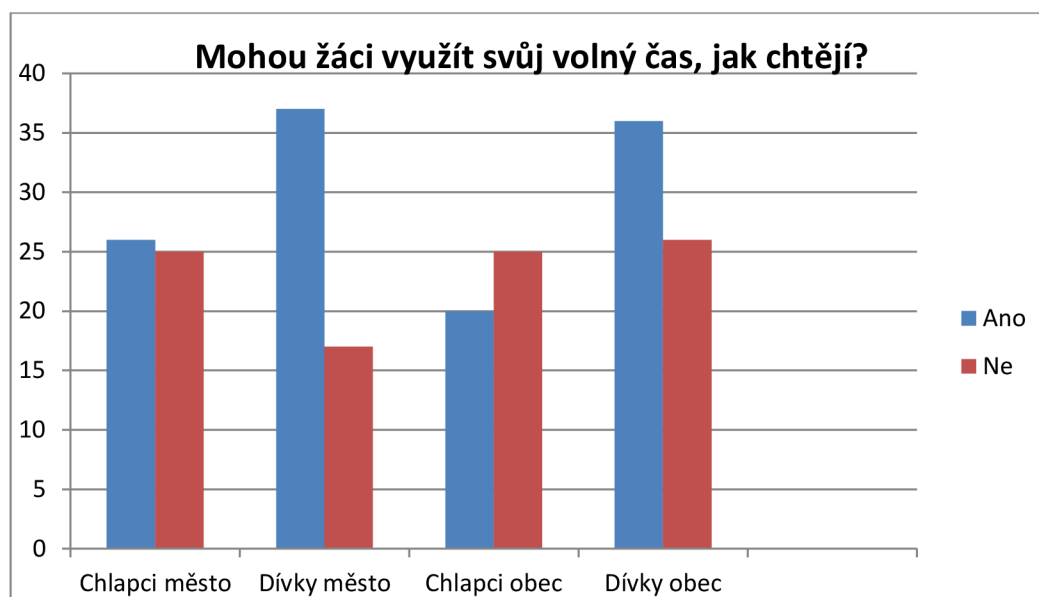
Následující graf ukazuje rozdíl mezi rodiči ve městě a v obci. Děti z města uvedly, že sportuje pouze 38 (36,2 %) rodičů ze 105 a 67 (63,8 %) rodičů nesportuje vůbec. Naopak děti z obce uvedly následující data, která jsou velmi vyrovnaná. V obci sportuje 54 (50,5 %) rodičů z celkového počtu 107 respondentů a 53 (49,5 %) naopak nesportuje.

Graf 24: Důležitost sportu pro žáky



Žáci hodnotili, jak je pro ně sport důležitý na škále od 1 do 10. Číslo 1 – není pro mě sport důležitý, 10 – sport je pro mě hodně důležitý. Z grafu je patrné, že pro žáky z obce je sport důležitější než pro žáky z města. Z celkového počtu 105 žáků z města zaznamenalo 39 (37,1 %) žáků důležitost sportu na stupnici 1–5. Zbýlých 66 (62,9 %) respondentů z města odpovědělo na stupnici od 6–10, že je pro ně sport důležitý. Naproti tomu ze 107 respondentů z obce odpověděli 24 (22,4 %) žáci, že je pro ně sport důležitý na škále 1–5, naopak 83 (77,6 %) žáci napsali, že má pro ně sport význam na škále 6–10.

Graf 25: Využití volného času

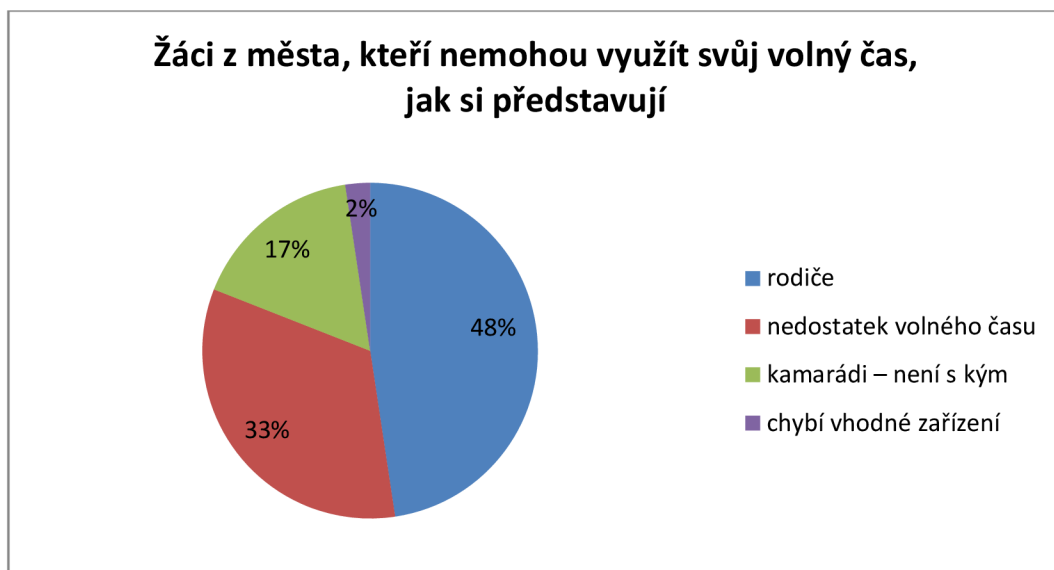


Na otázku, zda žáci mohou využít svůj volný čas podle svých představ, odpovědělo 212 respondentů. V grafu jsme je rozdělili podle pohlaví a podle toho, zda jsou z města či obce.

U chlapců ve městě jsou odpovědi téměř vyrovnané. Na otázku odpovědělo 51 chlapců z města, z toho 26 (60 %), že mohou využít svůj volný čas, jak chtějí, a 25 (40 %) chlapců bohužel nemůže využít volný čas podle svých představ. Naopak u dívek z města převládají odpovědi, že svůj čas mohou využít, jak chtějí. Z celkového počtu 54 dívek z města jich uvedlo 37 (68,5 %), že využívají volný čas, jak chtějí, a zbylých 17 (31,5 %) nikoliv.

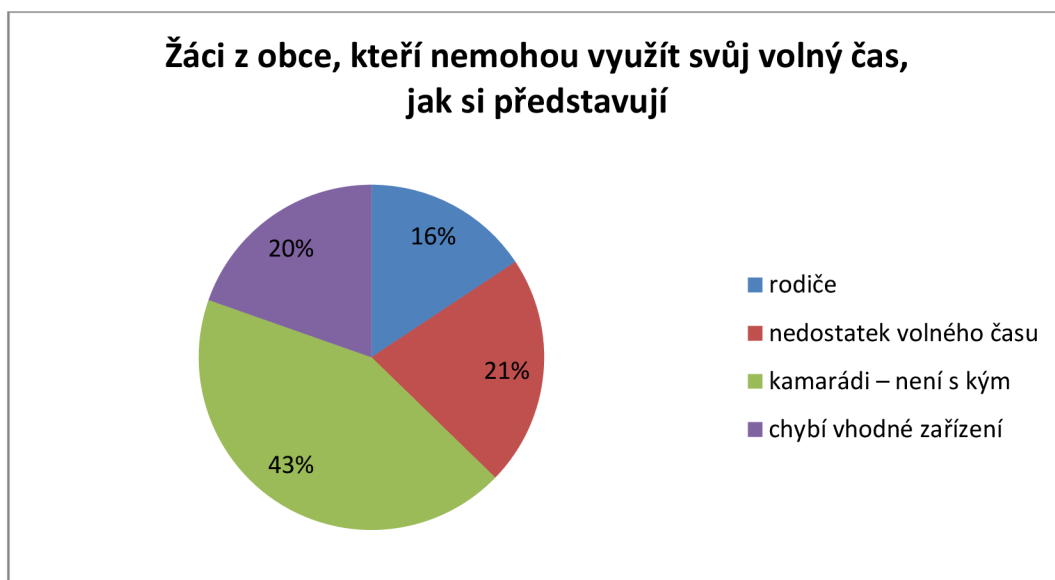
Mezi chlapci v obci jsou odpovědi téměř vyrovnané. Na otázku odpovědělo 45 žáků, z toho 20 (44,4 %) respondentů může a 25 (55,6 %) nemůže. A v neposlední řadě jsme porovnali 62 dívek z obce, u kterých využívá svůj volný čas 36 (58,1 %) dívek a 26 (33,9 %) nikoliv.

Graf 26: Faktory ovlivňující využití volného času u žáků z města



Graf ukazuje, jak žáci z města bez ohledu na pohlaví odpovídali na otázku, proč nevyužívají svůj volný čas podle svých představ. Odpověď, že žáci nemohou využít svůj volný čas, jak chtějí, vybralo 42 (48 %) respondentů z města. Téměř polovina, tedy 20 (48 %) jich označilo odpověď, že jsou ovlivněni rodiči. Další častá odpověď byla, že nemají dostatek volného času, celkem 14 (33 %). Dalších sedm (17 %) žáků označilo možnost, že nemají s kým trávit volný čas. Jeden (2 %) respondent odpověděl, že mu chybí ve městě vhodné zařízení na to, aby mohl využít volný čas tak, jak si představuje.

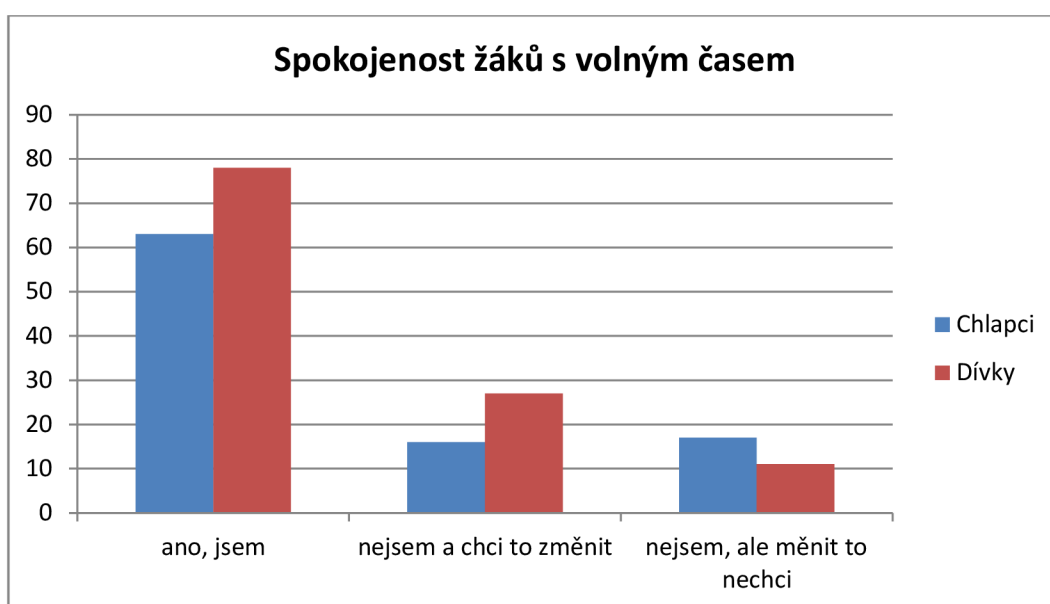
Graf 27: Faktory ovlivňující využití volného času u žáků z obce



V tomto grafu jsou zaznamenány odpovědi žáků z obce na to, co je ovlivňuje při využívání volného času. Na otázku odpovědělo dohromady 51 chlapců a dívek.

Nejvíce zastoupená možnost byla kamarádi, kterou označilo 22 (43 %) žáků. Další možnost, která je ovlivňuje při trávení volného času, je nedostatek času, celkem 11 (21 %). Také žáci z obce označili, že jim v obci chybí vhodné zařízení, tuto možnost si vybralo 10 (20 %) respondentů. Nejméně žáky z obce při trávení jejich volného času ovlivňují rodiče 8 (16 %).

Graf 28: Spokojenost s volným časem



Z grafu 15 lze vyčíst, že téměř všichni, chlapci i dívky, bez ohledu na to, zda jsou z obce či z města, jsou spokojeni, jak tráví svůj volný čas. Na tuto otázku odpovědělo 116 dívek, z toho 78 (67,2 %) jsou spokojeny s tím, jak tráví svůj volný čas, 27 (23,3 %) nejsou spokojeny, ale chtějí to změnit, a 11 (9,5 %) dívek s tím, jak tráví volný čas, spokojeny nejsou, ale měnit to nechtějí. Chlapců bylo 96, 63 (65,6 %) odpověděli, že jsou spokojeni s trávením volného času, 16 (16,7 %) chlapců není, ale chtějí to změnit, a zbylých 17 (17,7 %) není spokojeno, ale měnit to nechtějí.

5.8 Testování hypotéz

Při testování hypotéz rozhodujeme, jestli danou hypotézu přijmeme. O přijatelnosti či odmítnutí dané hypotézy rozhodujeme pomocí sběru dat. Zmíněná data třídíme, zpracováváme a vyhodnocujeme (Chráška, 2007, s. 19). U každé hypotézy jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu.

Vyhodnocení hypotézy č. 1

H_1 : Žáci z města navštěvují pravidelně zájmové kroužky či volnočasové aktivity častěji než žáci z obce.

Na otázku, zda žáci z města navštěvují pravidelně zájmové kroužky či volnočasové aktivity, kladně odpověděli 82 žáci z města a 23 žáci pravidelně nenavštěvují zájmový kroužek. Z celkového počtu 107 žáků z obce uvedlo 78 žáků, že kroužek navštěvují a zbylých 29 nikoliv.

Tabulka č. 1: Pravidelná návštěvnost zájmových či volnočasových aktivit

	Město	Obec	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	82	78	160	75,5 %
Ne	23	29	52	24,5 %
Celkem	105	107	212	100 %

Hypotézu jsme ověřili pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční čtyřpolní tabulku. Data jsme porovnali s hladinou významnosti 0,05 (Chráška, 2007, s. 83). Stanovili jsme si nulovou a alternativní hypotézu.

H_0 : Frekvence v pravidelné návštěvnosti zájmových kroužků či volnočasových aktivit je u žáků z města a obce stejná.

H_A : Frekvence v pravidelné návštěvnosti zájmových kroužků či volnočasových aktivit je u žáků rozdílná.

Tabulka č. 2: Schéma pro čtyřpolní tabulku

	a	b	a+b
	c	d	c+d
	a+c	b+d	n

Čtyřpolní tabulka má 1. stupeň volnosti, proto musíme vypočítanou hodnotu χ^2 srovnávat s kritickou hodnotou pro 1. stupeň volnosti a zvolenou hladinou významnosti 0,05 (Chráška, 2007, s. 83).

$$\chi^2 = n \cdot \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

Význam písmem ve vzorci jsme vzali ze schématu čtyřpolní tabulky.

Vypočítaná hodnota $\chi^2 = 0,77$. Porovnávaná kritická hodnota je 3,841 (Chráška, 2007, s. 248). Vypočítaná hodnota je nižší než hodnota kritická, tedy $\chi^2 = 0,77 < \chi^2_{0,05}(1) = 3,841$.

V tomto případě potvrzujeme nulovou hypotézu a odmítáme alternativní. Žáci z města i obce navštěvují pravidelně zájmové kroužky či volnočasové aktivity stejně často.

Vyhodnocení hypotézy č. 2

H_2 : Žáci z obce tráví více volného času venku než žáci z města.

Z celkového počtu 105 žáků z města na otázku, zda tráví více času doma, venku či ve středisku volného času, odpověděl 51 žák, že tráví čas doma, dalších 29 venku a zbylých 25 tráví čas ve střediscích volného času. Z celkového počtu 107 respondentů z obce odpovědělo 62, že tráví svůj čas venku, doma tráví čas 34 žáci a 11 žáků svůj volný čas tráví ve střediscích volného času.

Hypotézu jsme si ověřili testem chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Data jsme porovnali s hladinou významnosti 0,05 (Chrásková, 2007, s. 83). Stanovili jsme si nulovou a alternativní hypotézu.

H_0 : Mezi žáky z obce a města v trávení volného času venku není statisticky významný rozdíl.

H_A : Mezi žáky z obce a města v trávení volného času venku je statisticky významný rozdíl (žáci z obce tráví více volného času venku).

Je nutné vymežit trávení volného času (venku, doma a ve střediscích volného času) a určit skutečné a očekávané hypotézy. Výsledky výzkumného šetření jsou zachyceny v následujících tabulkách č. 3 a č. 4.

Tabulka č. 3: Skutečné hypotézy

	Venku	Doma	SVČ	n_j
Město	29	51	25	105
Obec	62	34	11	107
N_i	91	85	36	212

Tabulka č. 4: Očekávané hypotézy

	Venku	Doma	SVČ	n_j
Město	45,07	42,10	17,83	105
Obec	45,93	42,90	18,17	107
N_i	91	85	36	212

Pro výpočet testového kritéria jsme využili následující vzorec:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Po dosazení požadovaných čísel do vzorce vychází testové kritérium $G = 20,79$. Porovnávací kritická hodnota je 5,991 (Chrásková, 2007, s. 248). Vypočítaná hodnota je vyšší než hodnota kritická, tedy $G = 20,79 > \chi^2_{0,05}(2) = 5,991$.

Nulovou hypotézu odmítáme a přijímáme hypotézu alternativní. Žáci z obce tráví více volného času venku než žáci z města.

Vyhodnocení hypotézy č. 3

H_3 : Žáci z města věnují více času sportu ve svém volném čase než žáci z obce.

Z celkového počtu 105 respondentů z města odpovídali žáci následovně: 1–2 hodiny týdně sportuje 29 žáků, 3–4 hodiny týdně se věnuje sportu 26 žáků, 14 žáků uvedlo, že sportuje 5–6 hodin týdně, 17 žáků uvedlo, že sportují více než 6 hodin týdně a 19 žáků se nevěnuje sportu vůbec.

Na tuto otázku odpovědělo i 107 žáků z obce. 14 žáků se věnuje sportu 1–2 hodiny týdně, 22 žáci 3–4 hodiny týdně, 5–6 hodin týdně se věnuje sportu 35 žáků, více než 6 hodin týdně se věnuje sportu 28 žáků a zbylých 8 žáků se nevěnuje sportu vůbec.

Hypotézu jsme si ověřili pomocí testu chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Data jsme porovnali s hladinou významnosti 0,05 (Chráška, 2007, s. 83). Stanovili jsme si nulovou a alternativní hypotézu.

H_0 : Četnost trávení volného času u žáků z města a obce je stejná.

H_A : Četnost trávení volného času u žáků z města a obce je významně rozdílná.

Je nutné vymezit, kolik hodin týdně se věnují žáci sportu, a určit jejich četnost, zvláště u žáků z města a zvláště u žáků z obce. Výsledky výzkumného šetření jsou zachyceny v následujících tabulkách č. 5 a č. 6.

Tabulka č. 5: Skutečné četnosti hypotézy

	Žádný	1–2 hod.	3–4 hod.	5–6 hod.	Více než 6 h.	N_j
Město	19	29	26	14	17	105
Obec	8	14	22	35	28	107
N_j	27	43	48	49	45	212

Tabulka č. 6: Očekávané četnosti hypotézy

	Žádný	1–2 hod.	3–4 hod.	5–6 hod.	Více než 6 h.	N_j
Město	13,37	21,30	23,77	24,27	22,29	105
Obec	16,63	21,70	24,23	24,73	22,71	107
N_j	27	43	48	49	45	212

Pro výpočet testového kritéria jsme využili následující vzorec:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Vypočítaná hodnota $G = 21,73$. Porovnávací kritická hodnota je 9,483 (Chráska, 2007, s. 248). Vypočítaná hodnota je vyšší než hodnota kritická, tedy $G = 21,73 > \chi^2_{0,05}(4) = 9,483$.

V tomto případě nulovou hypotézu odmítáme a přijímáme hypotézu alternativní. Žáci z města věnují více času sportu ve svém volném čase než žáci z obce.

Vyhodnocení hypotézy č. 4

H_4 : Chlapci by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole než dívky.

K vyhodnocení této hypotézy nám pomohl graf 12. Žáci měli v dotazníku vyznačit, zda by ve škole chtěli více hodin tělesné výchovy, nebo ne. Z celkového počtu 96 chlapců jich vybralo 76, že by chtěli více hodin tělesné výchovy a zbylých 20 nikoliv. U dívek by z celkového počtu 116 chtělo více hodin tělesné výchovy 30 a naopak nechtělo 86 dívek.

Tabulka č. 7: Odpovědi, zda by žáci chtěli ve škole více hodin tělesné výchovy

	Chlapci	Dívky	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	76	30	106	50 %
Ne	20	86	106	50 %
Celkem	96	116	212	100 %

Hypotézu jsme si ověřili testem nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční čtyřpolní tabulku. Data jsme porovnali s hladinou významnosti 0,05 (Chráska, 2007, s. 83). Stanovili jsme nulovou a alternativní hypotézu.

H_0 : Mezi chlapci a dívkami, zda by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole, není významný statistický rozdíl.

H_A : Mezi chlapci a dívkami, zda by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole, je statisticky významný rozdíl.

Tabulka č. 8: Schéma pro čtyřpolní tabulku

	a	b	a+b
	c	d	c+d
	a+c	b+d	n

Dle tabulky č. 8 jsme pro výpočet testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční čtyřpolní tabulku použili vztah:

$$\chi^2 = n \cdot \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

Vypočítaná hodnota $\chi^2 = 71,06$. Porovnávaná kritická hodnota je 3,841 (Chráska, 2007, s. 248). Vypočítaná hodnota je vyšší než hodnota kritická, tedy $\chi^2 = 71,06 > \chi^2_{0,05}(1) = 3,841$.

V tomto případě potvrzujeme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. Chlapci by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole než dívky.

Vyhodnocení hypotézy č. 5

H_5 : Chlapci jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas než dívky.

K vyhodnocení této hypotézy nám pomohl graf č. 28, kde jsme zjišťovali, jak jsou žáci spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. Abychom mohli vyhodnotit hypotézu, je nutné určit četnost vybraných odpovědí (ano, jsou spokojeni; nejsou, ale chtějí to změnit; nejsou a měnit to nechtějí) zvlášť u chlapců a dívek. Výsledky výzkumného šetření jsou zaznamenány v tabulkách č. 9 a č. 10.

Hypotézu jsme si ověřili testem nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Data jsme si porovnali s hladinou významnosti 0,05 (Chráska, 2007, s. 83). Stanovili jsme hypotézu nulovou a alternativní.

H_0 : Četnost spokojenosti v trávení volného času je u chlapců i dívek stejná.

H_A : Četnost spokojenosti v trávení volného času je u chlapců i dívek rozdílná.

Tabulka č. 9: Skutečné četnosti hypotézy

	Ano, jsem	Nejsem a chci to změnit	Nejsem, ale měnit to nebudu	n_j
Chlapci	63	16	17	96
Dívky	78	27	11	116
N_i	141	43	28	212

Tabulka č. 10: Očekávané četnosti hypotézy

	Ano, jsem	Nejsem a chci to změnit	Nejsem, ale měnit to nebudu	n_j
Chlapci	63,85	19,47	12,68	96
Dívky	77,15	23,53	15,32	116
N_i	141	43	28	212

Pro výpočet testového kritéria jsme využili následující vzorec:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Vypočítaná hodnota $G = 3,84$. Porovnávací kritická hodnota je 5,991 (Chráška, 2007, s. 248). Vypočítaná hodnota je nižší než hodnota kritická, tedy $G = 3,84 < \chi^2_{0,05}(2) = 5,991$.

V tomto případě alternativní hypotézu odmítáme a přijímáme hypotézu nulovou. Chlapci i dívky z druhého stupně základní školy jsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas.

6 DISKUSE

Dotazník obsahoval 14 položek. První položka zkoumala, zda jsou respondenti z města či obce. Další otázky byly zaměřeny na volný čas a na sport. Podobným tématem Sport jako náplň volného času u žáků druhého stupně základní školy se zabývali další bakalářské práce či diplomové práce.

Výsledky budeme porovnávat s diplomovou prací, kterou napsala Bc. Barbora Hlaváčová z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, dále pak s bakalářskou prací od Adély Podané z Univerzity Palackého v Olomouci, také budeme porovnávat výsledky s diplomovou prací od Bc. Ludmily Kožuchové z Univerzity Palackého v Olomouci a v neposlední řadě budeme porovnávat výsledky od Mgr. Kláry Beckové ze Západočeské univerzity v Plzni.

Dle našeho výzkumného šetření lze říci, že žáci z města nejčastěji svůj volný čas tráví u počítače či televize (59,6 %), naopak žáci z obce nejčastěji volný čas tráví s kamarády (70 %).

Dále jsme zkoumali, kde žáci nejčastěji tráví svůj volný čas. U této položky jsme respondentům nabídli tři možnosti. Žáci mohli vybrat, že tráví nejvíce času venku, další možnost byla, že jsou žáci spíše doma, anebo mohli vybrat středisko volného času. Vzhledem k odpovědím na předešlou otázku jsou výsledky následující. Žáci z města nejčastěji tráví svůj volný čas doma (48,6 %), kdežto žáci z obce nejčastěji tráví svůj volný čas venku (57,9 %). Z celkového počtu 212 respondentů jich tráví nejčastěji svůj volný čas venku 91 (42,9 %), poté následuje odpověď doma, 85 (40,1 %) a v neposlední řadě ve střediscích volného času, kde jich tuto odpověď vybralo 36 (17 %). Kdybychom výsledky porovnali s bakalářskou prací od Adély Podané, která se zabývala volnočasovými aktivitami žáků 2. stupně základní školy, a taktéž se zabývala otázkou, kde žáci nejvíce tráví volný čas, výsledky jsou následovné. Podaná (2010) uvádí, že žáci nejčastěji tráví čas venku, a to 65,9 % dívek a 51,9 % chlapců, žáci poté taktéž vybrali možnost doma, kde tuto možnost vybralo 23,5 % dívek a 34,6 % chlapců. Autorka uvedla, že nejméně respondentů vybralo možnost trávit volný čas ve střediscích volného času, a to 5,9 % dívek a 11,1 % chlapců (Podaná, 2010). Na základě zjištěných dat

můžeme říci, že žáci druhého stupně základní školy nejčastěji volný čas tráví venku a poté doma.

Dle našeho výzkumu bylo zjištěno, že 78,1 % žáků z města a 72,9 % žáků z obce navštěvuje pravidelně zájmový kroužek či jinou volnočasovou aktivitu. Žáci nejčastěji navštěvují zájmovým kroužek 1–2× týdně (48 %). Také jsme zaznamenali rozdíly mezi žáky z města a obce v tom, z jakého důvodu nenavštěvují zájmový kroužek. Respondenti z města nenavštěvují žádnou volnočasovou aktivitu, protože nemají čas, naopak žáci z obce se nevěnují pravidelné aktivitě, protože je to nebaví. Tento výsledek se shoduje s výzkumem z diplomové práce Bc. Ludmily Kožuchové z Univerzity Palackého v Olomouci, která uvádí, že z celkového počtu 293 respondentů nejčastěji žáci navštěvují zájmový kroužek 1–2× týdně, a to celkem 159 žáků (Kožuchová, 2016). Z výzkumného šetření vyplývá, že žáci se pravidelně věnují zájmovým kroužkům nejčastěji 1–2× týdně.

Na otázku, zda žáci navštěvují sportovní kroužky, které nabízí škola, odpověděli respondenti z města i obce podobně. Celkem 94 (89,5 %) chlapců i dívek z města nenavštěvují kroužky, které nabízí škola. Pouze 11 (10,5 %) jich uvedlo, že tyto kroužky navštěvují. Výsledky v obci byly velmi podobné. Z celkového počtu 107 žáků kroužek nenavštěvuje 100 (93,5 %) a pouze zbylých 7 (6,5 %) kroužek v rámci školy navštěvuje. Výsledky jsem srovnala s autorkou Hlaváčovou (2015), která měla svůj výzkum zaměřený taktéž na trávení volného času žáků z města a obce. Hlaváčová (2015) uvádí, že většina žáků nenavštěvuje sportovní kroužek ve škole. Ve městě 92,73 % chlapců a 93,44 % dívek nenavštěvuje sportovní kroužek v rámci školy. Na vesnici sportovní kroužek v rámci školy nenavštěvuje 78 % chlapců a 94 % dívek.

Dále nás zajímalo, zda se žáci aktivně věnují nějakému sportu. Tuto položku jsme porovnávali dle pohlaví žáků. Z výsledků je zřejmé, že více než polovina chlapců z města (70,6 %) a chlapců z obce (68,9 %) se aktivně věnuje sportu, což je velice pozitivní. Podobně to mají i dívky z města, kde se jich sportu aktivně věnuje 64,8 %. Naopak u dívek z obce jsme zaznamenali největší rozdíl, jelikož více než polovina (53,2 %) dívek nepreferuje aktivní sport.

Také jsme se dotazovali respondentů, zda by chtěli více hodin tělesné výchovy. Z celkového počtu 96 chlapců by jich chtělo více hodin 76 (79,2 %) a pouze 20 (20,8 %) nikoliv. U dívek to bylo přesně naopak. Pouze (25,9 %) dívek by chtěly více tělesné výchovy ve škole a (74,1 %) dívek nechtělo více tělesné výchovy. Tuto položku jsme si rozdělili ještě zvlášť na chlapce z města a obce a dívky z města a z obce. Celkově bylo 51 chlapců z města, z toho 39 chlapců (37,1 %) by chtělo více hodin tělesné výchovy a 12 chlapců (11,4 %) nikoliv. Naopak u dívek z města by chtělo více hodin pouze 13 (12,4 %) a nechtělo 41 (39,1 %). Na vesnici by si z celkového počtu 45 chlapců přálo více hodin 37 (34,5 %) a zbylých 8 (7,5 %) by více hodin nechtělo. Z celkového počtu 62 dívek z obce by chtělo více hodin pouze 17 (15,9 %) a nechtělo 45 (42,1 %). Kdybychom tuto otázku porovnali s výzkumným šetřením, které provedla Bc. Barbora Hlaváčová z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, která se v diplomové práci zabývala Analýzou pohybových aktivit u dětí staršího školního věku, výsledky jsou velmi podobné. Hlaváčová (2015) ve svém výzkumu uvádí, že mezi chlapci z města z celkového počtu 55 by mělo 26 (47 %) chlapců zájem o více hodin tělesné výchovy. Na vesnici z celkového počtu 50 chlapců uvedlo 27 (54 %), že by taktéž měli zájem o více hodin tělesné výchovy. U dívek z města i obce to bylo přesně naopak. Mezi dívkami z města by chtělo pouze 7 (11,5 %) více hodin tělesné výchovy a pouze 1 (3 %) dívka z obce uvedla, že by chtěla více hodin tělesné výchovy (Hlaváčová, 2015). Lze tedy tvrdit, že chlapci by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole.

Zjišťovali jsme, co nejvíce ovlivňuje žáky při sportování. Opět jsme si rozdělili respondenty podle toho, jestli jsou z města, nebo obce. Z celkového počtu 45 žáků z města, kteří uvedli, že je při sportování něco omezuje, uvedla více než polovina žáků, celkem 23 (51 %), že je nejvíce omezuje zdravotní stav. Dalších 9 (20 %) žáků z města vybralo odpověď, že je omezuje při sportování škola. Poté 6 (13 %) žáků omezuje nedostatek času, 6 (9 %) vybralo možnost vzdálenost, 2 (5 %) žáci pak označili odpověď nedostatek sportovišť a pouze jeden (2 %) žák vybral odpověď, že jej nejvíce ovlivňují ceny kroužku. Naopak žáky z obce nejvíce při sportování omezují následující aspekty. Z celkového počtu 71 žáků z obce se stal nejpočetnější odpovědí nedostatek sportovišť, což vybralo

26 (37 %) žáků z obce. Dále je omezuje vzdálenost, tu jich označilo 22 (31 %), 12 (17 %) žáků z obce vybralo čas, zdravotní stav při sportování omezuje 9 (13 %) z nich, jednoho žáka z obce omezuje cena kroužku (1 %) a taktéž 1 (1 %) žáka omezuje škola. Zde v odpovědích jsou výrazné rozdíly mezi žáky z města a obce. Žáky z města nejvíce omezuje při sportování zdravotní stav a naopak žáky z obce nejvíce omezuje nedostatek sportovišť.

Respondenti hodnotili, jak je pro ně sport důležitý na škále od 1 do 10. V našem případě číslo 1 znamenalo, že pro žáky není sport vůbec důležitý, naopak číslo 10 představovalo na škále nejvyšší hodnotu, která znamenala, že je sport pro žáky velmi důležitý. Dle výsledků výzkumu je patrné, že pro žáky z obce je sport důležitější než pro žáky z města. Respondenti z města uvedli následující odpovědi: 37,1 % žáků důležitost sportu označilo na stupnici od 1 do 5, 62,9 % žáků z města zaznamenalo důležitost sportu na stupnici od 6 do 10. Naproti tomu 77,6 % žáků z obce zaznačilo na stupnici od 6 do 10, že je pro ně sport velice důležitý. Pouze 22,4 % žáků z obce označilo, že je pro ně sport důležitý pouze na stupnici od 1 do 5.

Více než polovina dětí (66,5 %) je spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas. Někteří respondenti spokojeni nejsou, ale chtěli by to změnit (20,3 %), a je tu i část žáků, kteří spokojeni nejsou a měnit to nechtějí (13,2 %).

V diplomové práci jsme si na začátku stanovili pět hypotéz. Při jejich vyhodnocení jsme použili test chí-kvadrát. Hypotéza č. 1: Žáci z města navštěvují pravidelně zájmový kroužek či volnočasovou aktivitu častěji než žáci z obce, a hypotéza č. 5: Chlapci jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas než dívky, byly odmítnuty. Tudíž na základě našich dat nemůžeme říci, že žáci z města navštěvují pravidelně volnočasovou aktivitu či zájmový kroužek, a ani nemůžeme potvrdit, že chlapci jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. Zbylé hypotézy č. 2: Žáci z obce tráví více volného času venku než žáci z města, dále pak hypotéza č. 3: Žáci z města věnují více času sportu ve svém volném čase než žáci z obce, a hypotéza č. 4: Chlapci by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole než dívky, byly přijaty.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo analyzovat, jak aktivně tráví svůj čas žáci druhého stupně základní školy, jak a kde nejčastěji tráví žáci volný čas, zda se aktivně věnují sportu a jak je pro ně sport důležitý. V práci zjišťujeme a porovnáваме výplň volného času mezi městskými žáky a mezi žáky z obce a také sledujeme rozdíly mezi chlapci a dívkami.

V teoretické části jsme zpracovali potřebné informace ke zvolenému tématu z uvedených zdrojů. Jedná se o charakteristiku žáků druhého stupně základní školy, jejich tělesný, psychický, sociální a pohybový vývoj. Dále jsme vymezili volný čas, jeho funkce a činitele, kteří jej ovlivňují, možnosti trávení volného času, organizace, které se zaměřují na volný čas. Taktéž jsme se zabývali pohybovou aktivitou dětí, jejímu vlivu a významu, faktory, které ovlivňují postoje dětí k pohybové aktivitě a v neposlední řadě jsme se zajímali o problematiku sportu a jeho rozdělení a motivaci dětí ke sportu.

Výzkumné šetření probíhalo metodou dotazníku na dvou základních školách. Vybrali jsme základní školu Přemyslovo náměstí v Brně a druhá škola, která se zapojila do výzkumu, byla vesnická základní škola v Bohuňovicích. Z obou škol nás zajímali žáci druhého stupně. Do výzkumu bylo zahrnuto celkem 107 žáků z vesnické školy, z toho 45 chlapců a 62 dívek. Z městské školy se podílelo na výzkumu 105 žáků, z toho 51 chlapců a 54 dívek, celkem tedy 212 respondentů.

Volný čas je nedílnou součástí života lidí, a velmi důležitou složku hraje právě u dětí a mládeže. Děti by měly být vedeny k volnočasovým aktivitám již od útlého věku. Aktivity je mohou pozitivně ovlivnit a vést k určitým potřebám, přáním či zájmům. V našem případě by škola, obec a volnočasové zařízení měly vytvářet pozitivní podmínky pro trávení volného času tak, aby je děti a mládež mohly smysluplně využívat.

Výsledky výzkumného šetření předáme základním školám, na kterých jsme výzkum dělali. Na základě výsledků z výzkumného šetření mohou učitelé, vychovatelé, ale i rodiče do volného času dětí zasáhnout, reagovat, popřípadě změnit jejich postoj k volnému času či sportu. Zjištěné výsledky by mohly pomoci zkvalitnit a obohatit volný čas dětí druhého stupně na základních školách.

Seznam použité literatury

- ČAČKA, Otto. *Nástin psychologie: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-016-6.
- ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- EGER, Ludvík. *Komunální tělovýchova a sport: plánování, řízení a financování komunální tělovýchovy a sportu v obci*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7082-477-8.
- FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
- GILLERNOVÁ Ilona, KEBZA Vladimír, RYMEŠ Milan a kol. *Psychologické aspekty změn v české společnosti*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2798-1.
- HÁJEK, Bedřich a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER Břetislav a PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HARWOOD, C. G., & KNIGHT, C. J. 2016. Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 84-88.
- HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky aneb Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. 1. vyd. Opava: Slezská univerzita, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.
- JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
- KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0450-3.

- KAREL, Lukáš, ŽÁK, Aleš, a kol. *Chorobné znaky a příznaky*. Praha: Grada, 2015. 893 s. ISBN 978-80-247-5067-5.
- KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogická dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80210-5763-0.
- KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-3844-8.
- KYTNAROVÁ, Jitka. Doporučené postupy pro praktické lékaře: Prostá obezita u dětí [online]. Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně, 2002 [cit. 2018-04-16]. Dostupné z: www.cls.cz/dokumenty2/os/t172.rtf.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- MATĚJČEK, Zdeněk a POKORNÁ Marie. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7.
- NĚMEC, Jiří a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- PASTUCHA, Dalibor a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PAVEL, Jan a PAVLOVÁ, Alena. 2019. *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0896-1.
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

- PERNICOVÁ, Hana. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna, 1993. ISBN 80-7168-086-9.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 4. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- PUKLOVÁ, Vladimíra. Výskyt nadváhy a obezity [online]. 2012 [cit. 2018-04-16]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/vyskyt_nadvahy_a_obezity.pdf.
- ROBINSON, Daniel. B. & RANDALL, Lynn. 2017. Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(1), 40-55.
- RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997. ISBN 80-7082-371-2.
- SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.
- SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita a Paido, 2006. ISBN 80-210-4201-X.
- SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-802-4428-116.
- SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK Václav a HÁTLOVÁ Běla. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SPOUSTA, Vladimír a kol. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.
- ŠANTORA, Roman, NOSEK Václav, JANOV Slavomil a DOSTÁL Václav. *Skautské století*. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-86825-72-4.

- ŠIMIČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VANĚK, Miroslav. *Psychologie sportu*. Praha: SPN, 1984.
- VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.
- VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
- WHYTE, Gregory P., LOOSEMORE Mike a WILLIAMS Clyde. *ABC of sports and exercise medicine. 4e. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2016. ABC series (Malden, Mass.)*. ISBN 978-1-118-77752-7.
- ZAJÍC, Jiří. *Myšlenkové základy skautingu*. Praha: Tiskové a distribuční centrum, Junák. 2012. Edice Vůdcovská zkouška. ISBN 80-86109-40-2.

Internetové zdroje:

- BECKOVÁ, Klára. Výzkum v prevenci zdraví u žáků vybraných ZŠ se zaměřením na sportovně pohybové aktivity. [online]. Plzeň, 2016. Západočeská univerzita v Plzni. Mgr. Jana Kočí. [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: <http://www.theses.cz>
- Česká obec sokolská. [online]. [cit. 2022-02-14]. Dostupné z: www.sokol.eu
- Česká rada dětí a mládeže. [online]. [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <http://crdm.cz/>
- HLAVÁČOVÁ, Barbora. Analýza pohybových aktivit u dětí staršího školního věku. [online]. České Budějovice, 2015. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Mgr. Radim Kokeš, Ph.D. [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: <http://www.theses.cz>
- KOŽUCHOVÁ, Ludmila. Nabídka volnočasových aktivit pro děti školního věku v Kozlovicích. [online]. Olomouc, 2016. Univerzita Palackého v Olomouci. Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D. [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: <http://www.theses.cz>
- PODANÁ, Adéla. Volnočasové aktivity žáků 2. stupně základních škol. [online]. Olomouc, 2010. Univerzita Palackého v Olomouci. Mgr. Jana Majerová. [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: <http://www.theses.cz>
- Skauting. [online]. [cit. 2022-03-12]. Dostupné z: <http://www.skaut.cz>
- Slavia rekreační sport. Dětský sportovní klub Dráček – oficiální stránky Sportovního klubu Dráček Kroměříž. [online]. [cit. 2022-01-23]. Dostupné z: <https://www.dracekslavia.cz/>
- Základní škola Bohuňovice – oficiální web školy. [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://www.zsbohun.cz/>
- Základní škola Přemyslovo náměstí – oficiální web školy. [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <http://www.zspremyslovo.cz/>

Seznam grafů

- Graf č. 1: Základní charakteristika souboru
- Graf č. 2: Poměr chlapců a dívek
- Graf č. 3: Poměr žáků z města a obce
- Graf č. 4: Trávení volného času žáků
- Graf č. 5: Místa trávení volného času
- Graf č. 6: Pravidelné navštěvování zájmových kroužků
- Graf č. 7: Frekvence navštěvování zájmových kroužků
- Graf č. 8: Důvod nenavštěvování kroužků u žáků z města
- Graf č. 9: Důvod nenavštěvování kroužků u žáků z obce
- Graf č. 10: Navštěvování kroužků, které nabízí škola
- Graf č. 11: Účast žáků na sportovních soutěžích v rámci školy
- Graf č. 12: Zvýšená potřeba tělesné výchovy
- Graf č. 13: Aktivní sport u žáků
- Graf č. 14: Vybrané sporty u dívek z města
- Graf č. 15: Vybrané sporty u dívek z obce
- Graf č. 16: Vybrané sporty u chlapců z města
- Graf č. 17: Vybrané sporty u chlapců z obce
- Graf č. 18: Sport ve volném čase u žáků z města
- Graf č. 19: Sport ve volném čase u žáků z obce
- Graf č. 20: Omezení ve sportování
- Graf č. 21: Faktory ovlivňující žáky z města
- Graf č. 22: Faktory ovlivňující žáky z obce
- Graf č. 23: Sport u rodičů
- Graf č. 24: Důležitost sportu pro žáky
- Graf č. 25: Využití volného času
- Graf č. 26: Faktory ovlivňující využití volného času u žáků z města
- Graf č. 27: Faktory ovlivňující využití volného času u žáků z obce
- Graf č. 28: Spokojenost s volným časem

Seznam zkratk

ZŠ – základní škola

SVČ – středisko volného času

ČR – Česká republika

ŠD – školní družina

MŠ – mateřská škola

MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

PC – počítač

TV – televize

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Pravidelná návštěvnost zájmových či volnočasových aktivit

Tabulka č. 2: Schéma pro čtyřpolní tabulku

Tabulka č. 3: Skutečné hypotézy

Tabulka č. 4: Očekávané hypotézy

Tabulka č. 5: Skutečné četnosti hypotézy

Tabulka č. 6: Očekávané četnosti hypotézy

Tabulka č. 7: Odpovědi, zda by žáci chtěli ve škole více hodin tělesné výchovy

Tabulka č. 8: Schéma pro čtyřpolní tabulku

Tabulka č. 9: Skutečné četnosti hypotézy

Tabulka č. 10: Očekávané četnosti hypotézy

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník

Příloha 1 Dotazník

Milí žáci a žákyně,

jmenuji se Barbora Petrová a jsem studentkou Pedagogické fakulty v Olomouci. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé diplomové práce na téma Sport jako náplň volného času u žáků 2. stupně základní školy. Dotazník je anonymní, snažte se jej proto, prosím, vyplnit samostatně. Předem bych Vám chtěla poděkovat za ochotu a spolupráci.

Pohlaví: chlapec dívka

1. Bydlíš ve městě, nebo na vesnici?

- A) město B) vesnice

2. Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?

- A) s rodinou B) s kamarády C) chodím do kroužku
D) sám E) u PC/TV F) četba, poslech hudby

3. Navštěvuješ pravidelně zájmový kroužek nebo jinou volnočasovou aktivitu?

- A) ano

Pokud ano, napiš, jak často

a) 1–2× týdně
b) 3–4× týdně
c) 5 a vícekrát týdně

- B) ne

Pokud ne, zaškrtni důvod

a) nemám čas
b) nebaví mě pravidelná aktivita
c) nesportuji

4. Kde nejčastěji trávíš svůj volný čas?

- A) venku B) doma C) ve střediscích pro volný čas
(např. kroužky)

5. Věnuješ se nějakému sportu aktivně?

A) ano (uveď jakému) B) ne

6. Jak moc je pro tebe sport důležitý na stupnici od 1 do 10 (1 nejméně, 10 nejvíce).

7. Kolik času věnuješ sportu ve svém volném čase?

A) žádný B) 1–2 hodiny týdně C) 3–4 hodiny týdně
D) 5–6 hodin týdně E) více než 6 hodin týdně

8. Navštěvuješ sportovní kroužky, které nabízí škola?

A) ano
B) ne

9. Účastníš se sportovních soutěží v rámci školy mezi ostatními školami?

A) ano
B) ne

10. Chtěl/a bys, aby bylo ve škole více hodin tělesné výchovy?

A) ano
B) ne

11. Je něco, co tě ve sportování omezuje?

A) ano

Hodící se zaškrtni

- a) nedostatek sportovišť
- b) zdravotní stav
- c) cena kroužku
- d) vzdálenost
- e) čas
- f) jiné (uveď)

B) ne

12. Můžeš využívat svůj volný čas, jak si představuješ?

A) ano
B) ne

Pokud ne, zaškrtni důvod

a) rodiče

b) nedostatek volného času

c) chybí vhodné zařízení

d) kamarádi – není s kým

13. Sportují tvoji rodiče?

A) ano

B) ne

14. Jsi spokojen(a) s tím, jak trávíš svůj volný čas?

A) ano

B) nejsem a chci to změnit

C) nejsem, ale
měnit to nechci

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Barbora Petrová
Katedra nebo ústav:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022

Název závěrečné práce:	Sport jako náplň volného času u žáků 2. stupně základní školy
Název závěrečné práce v angličtině:	Sport as a leisure time for students of primary school
Anotace závěrečné práce:	<p>Cílem diplomové práce bylo analyzovat, jak aktivně tráví svůj čas žáci druhého stupně základní školy, jak a kde nejčastěji tráví žáci volný čas, zda se aktivně věnují sportu a jak je pro ně sport důležitý.</p> <p>Teoretická část charakterizuje základní pojmy zvoleného tématu. Jedná se o charakteristiku žáků druhého stupně základní školy, volný čas, pohybovou aktivitu dětí a problematiku sportu.</p> <p>Empirická část se zaměřuje na to, jak žáci z města a obce aktivně tráví svůj volný čas, jaké jsou rozdíly mezi žáky v trávení volného času. Má zjistit a porovnat rozdíly ve sportu mezi chlapci a dívkami a zda žáci z města a obce navštěvují zájmové kroužky či volnočasové aktivity.</p>
Klíčová slova:	Školní věk, starší školní věk, volný čas, volnočasové organizace, pohybová aktivita, sport.
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Dotazník
Rozsah práce:	79
Jazyk práce:	Český