

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE  
(magisterská)

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

ZAPOJENÍ DĚTÍ VE VĚKU 11, 13 A 15 LET DO VOLNOČASOVÝCH  
AKTIVIT V PŘÍRODĚ V OLOMOUCKÉM KRAJI

Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: Bc. Barbora Švecová, Rekreologie  
Vedoucí práce: Mgr. Michal Petr

Olomouc 2018

Tato diplomová práce vznikla v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA\_FTK\_2017\_009).

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Barbora Švecová  
**Název diplomové práce:** Zapojení dětí ve věku 11, 13 a 15 let do volnočasových aktivit v přírodě v Olomouckém kraji  
**Pracoviště:** Katedra rekreologie  
**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Michal Petr  
**Rok obhajoby diplomové práce:** 2018

**Abstrakt:**

V práci se věnuji oblasti trávení volného času v přírodě u dětí školního věku. Některé způsoby trávení volného času jsou chápány jako zdraví prospěšné jiné naopak zdraví ohrožující. Skvělou možností pro zdravé trávení volného času jsou aktivity v přírodě. Pobyt v přírodě snižuje stres a deprese, dodává energii, snižuje únavu, zvyšuje spokojenost a náladu. Cílem bylo zjistit, které aktivity děti ve věku 11, 13 a 15 let nejčastěji provozují v přírodě. Zjistit, zda má pohlaví dítěte, věk dítěte a socioekonomický status rodiny vliv na druh aktivit, které děti provozují v přírodě. Výsledky vycházejí z projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Nejčastěji provozovanou volnočasovou aktivitou se bez rozdílu věku a pohlaví stala cykloturistika. S rostoucím věkem klesá účast na daných aktivitách v přírodě. Významnou úlohu v zapojení dětí do volnočasových aktivit v přírodě má výše příjmu rodiny.

**Klíčová slova:** volný čas, aktivity v přírodě, pohlaví, ročník, socioekonomický status

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Bc. Barbora Švecová

**The title of the bachelor thesis:** Engagement of children aged 11, 13 and 15 years in outdoor leisure-time activities in the Olomouc region

**Department:** Rekreology

**Supervisor of the bachelor thesis:** Mgr. Michal Petr

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:**

In my work I describe the spending of leisure time in nature in children of school age. Some forms of spending leisure time are understood as health beneficial while others are seen as health threatening. Amazing way of spending leisure time in the healthy manner are outdoor activities. Staying in nature decreases stress and depression, supplies body with energy, reduces fatigue and increases happiness and good mood. The objective was to find out which activities of children aged 11, 13 and 15 were carried out in nature most often. –To determine whether or not the factors such as gender and age of the children and socio-economic status of the family have an impact on the kind of outdoor activities carried out by these children. The results are based on project ‘Development and validation of a questionnaire examining leisure-time activities in a population of 11-15-year old adolescents – HBSC study’ of Faculty of Physical Culture in Olomouc. The most common activity regardless of the age or sex became cycling. With increasing age, the engagement in given outdoor activities decreases. Significant role in engaging children in leisure-time activities was the income of the family.

**Keywords:** leisure time, outdoor activities, gender, age, socio-economic status

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Petra, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 4. 2018

.....

Děkuji Mgr. Michalu Petrovi a Mgr. Petru Baďurovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování diplomové práce.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	11
2	VOLNÝ ČAS .....	13
2.1	<b>Definice volného času .....</b>	13
2.2	<b>Funkce volného času .....</b>	15
2.3	<b>Historický vývoj volného času.....</b>	16
2.4	<b>Tendence vývoje volnočasových aktivit .....</b>	20
2.5	<b>Faktory ovlivňující volný čas .....</b>	22
2.6	<b>Problematika trávení volného času dětí a mládeže .....</b>	23
2.7	<b>Formy organizace volného času .....</b>	26
2.7.1	Dělení dle formy .....	26
2.7.2	Dělení dle stupně organizovanosti.....	26
2.7.3	Jiná kritéria dělení dle organizovanosti.....	26
2.7.4	Dělení dle úrovně činnosti.....	27
2.7.5	Dělení dle obsahu .....	28
3	POHYBOVÁ AKTIVITA.....	32
3.1	<b>Preskripce pohybové aktivity .....</b>	34
3.1.1	Intenzita .....	34
3.1.2	Frekvence .....	34
3.1.3	Objem .....	34
3.1.4	Druh.....	35
3.2	<b>Doporučení pohybové aktivity .....</b>	35
3.3	<b>Benefity plynoucí z pohybové aktivity.....</b>	36
3.4	<b>Rizika plynoucí z nedostatečné pohybové aktivity.....</b>	37
3.4.1	Svalová dysbalance a vadné držení těla.....	37
3.4.2	Nadváha a obezita.....	37



4	POHYPOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ .....	40
4.1	Doporučení pohybové aktivity u dětí.....	41
4.2	Mladší školní věk a pohybová aktivita .....	42
4.3	Střední školní věk a pohybová aktivita .....	43
5	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ .....	44
5.1	Táboření v přírodě, tramping .....	45
5.2	Turistika, výlety do přírody, geocaching .....	45
5.3	Běh v přírodě, orientační běh.....	45
5.4	Cykloturistika, jízda na kole v přírodě .....	45
5.5	Vodácké aktivity, jízda na lodi.....	46
5.6	Lezení po skalách, bouldering.....	46
5.7	Jízda na koni.....	46
5.8	Chůze na sněžnicích .....	47
5.9	Skialpinismus.....	47
5.10	Běžecké lyžování.....	47
5.11	Sjezdové lyžování, snowboarding .....	48
5.12	Windsurfing, kiting, paragliding .....	48
6	HBSC STUDIE .....	50
7	CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY .....	51
8	METODOLOGIE .....	52
8.1	Základní charakteristika výzkumného souboru .....	52
8.2	Postup při sběru dat.....	54
8.3	Zkoumané otázky a proměnné.....	55
8.4	Metody analýzy dat .....	57
9	ANALÝZA DAT - VÝSLEDKY.....	58
9.1	Celkové hodnocení .....	58
9.2	Hodnocení dle pohlaví.....	59

9.2.1	Vyhodnocení hypotézy 1 .....	61
<b>9.3</b>	<b>Hodnocení dle ročníků</b> .....	<b>61</b>
9.3.1	Vyhodnocení hypotézy 2 .....	63
<b>9.4</b>	<b>Hodnocení dle socioekonomického statusu</b> .....	<b>64</b>
9.4.1	Vyhodnocení hypotézy 3 .....	66
<b>9.5</b>	<b>Vyhodnocení hypotéz</b> .....	<b>67</b>
10	DISKUZE .....	68
11	ZÁVĚR .....	72
12	SOUHRN .....	74
13	SUMMARY .....	75
14	REFERENČNÍ SEZNAM .....	76

## 1 ÚVOD

To, jakým způsobem a jak moc se pobudeme hýbat v dětství, nám predikuje úroveň pohybové aktivity v dospělosti. (Mužik a kol., 2007). Vzhledem k tomu, že v dětství je volného času dostatek, je důležité analyzovat, jak mládež tráví svůj volný čas. V současné době je kolem dětí spousta rizikových faktorů, které mohou mít až fatální následky. Velkým problémem je nedostatečná pohybová aktivita, nezdravý životní styl, velké množství času stráveného u počítače či televize a nedostatečný kontakt s přírodou (Daniš, 2016). Způsob trávení volného času u dětí je ovlivněn sociálním prostředím. Důležité postavení má rodina a to především rodiče. Hned od narození slouží dítěti jako vzor – buď v dobrém, nebo špatném slova smyslu. Rodiče, kteří nefungují tak, jak by měli, se velmi často ani nezajímají, jak dítě tráví svůj volný čas a nevěnují mu dostatek pozornosti. Do určité míry mohou tento nedostatek nahradit výchovná zařízení, školy či jiné zájmové oddíly. Pokud dítě cítí nedostatek lásky, porozumění, důvěry, pocitu, že o ně nikdo nestojí, nemají možnost vlastní seberealizace. Následně je velmi lehké sklouznout do nežádoucích vrstevnických skupin, kde je rozvoj dítěte značně ohrožen (Pávková et al., 2002).

Skvělou možností, jak trávit svůj volný čas je útěk do přírody. Nalezneme nepřeberné množství aktivit, které v přírodě můžeme vykonávat. Ať už se jedná o zimní aktivity, jako sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboarding nebo dnes velmi moderní skialpinismus. Letní sezóna má také co nabídnout a svůj volný čas venku na čerstvém vzduchu můžeme strávit aktivitami jako je turistika, vodácké aktivity, skalní lezení, cykloturistika a mnoho dalších. S postupem času a modernizací všeho kolem nás, se i činnosti v přírodě modernizují a vznikají stále nové a nové aktivity. Organizace zabývající se touto problematikou neustále vymýšlejí nejrůznější aktivity a programy, které mají za cíl přilákat co nejvíce lidí a nadchnout je k trávení volného času v přírodě (Neuman, 2000).

Americký básník a environmentalista Gary Snyder, krásně vystihl důležitost přírody. „Příroda není místo, které bychom měli navštívit, je to domov“. Jakákoliv volnočasová aktivita venku v přírodě nám přináší značné benefity do života. Díky přírodě máme lepší psychické, sociální a fyzické zdraví. Pobyt v přírodě nám snižuje stres a deprese, hra a odpočinek v přírodě nám dodává energii, snižuje únavu, zvyšuje spokojenost a náladu. Děti, které tráví volný čas aktivitami venku, jsou méně obézní a to díky tomu, že je jejich fyzická aktivita vyšší (Daniš, 2016). Autoři, Jo Barton a Jules Pretty z anglické Univerzity v Essexu, se zabývali problematikou pohybu

v přírodě. Ověřovali dopady pohybových aktivit v přírodě jako cyklistiky, procházky v přírodě, plachtění apod. na lidi. Výsledkem bylo zjištění, že všechny aktivity provozované v přírodě zlepšovaly sebeúctu a náladu u lidí bez rozdílu věku, pohlaví a zdravotního stavu<sup>1</sup>. Podobného výsledku dosáhli i japonští vědci, kteří zkoumali vliv přírody na člověka. Jejich výzkum spočíval ve sledování fyziologického ukazatele před a po návštěvě lesa. Zjistili, že procházka v lesním prostředí (oproti městské procházce) podporuje snížení hladiny stresového hormonu kortizolu, snižuje krevní tlak a tep, zklidňuje organismus a zlepšuje trávení<sup>2</sup>.

To, že aktivity v přírodě mají blahodárny účinek na tělo a mysl člověka je zřejmé. V diplomové práci se věnuji problematice volnočasových aktivit v přírodě u dětí ve věku 11, 13 a 15 let. Osobně jsem byla součástí projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC.“ Tento projekt vychází z konceptu a metodiky mezinárodní studie HBSC. Dostala jsem se tak k datům, které byly sbírány na základních školách v Olomouckém kraji. Cílem práce je zjistit, které aktivity děti ve věku 11, 13 a 15 let nejčastěji provozují v přírodě. Dále podrobněji analyzovat, zda má pohlaví dítěte, věk dítěte a socioekonomický status rodiny vliv na druh aktivit, které děti provozují v přírodě.

---

<sup>1</sup> Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *environmental. Environmental Science and Technology*, 44(10), 3947–3955. doi: 10.1021/es903183r

<sup>2</sup> Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasatani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. doi: 10.1007/s12199-009-0086-9

## 2 VOLNÝ ČAS

### 2.1 Definice volného času

Volný čas je doba, kde si své činnosti můžeme svobodně zvolit, nikdo nás do nich nenutí, děláme je rádi a přinášejí nám radost a uspokojení. Volný čas můžeme chápat jako opak práce a povinností. Je osvobozený od pracovní činnosti, dojíždění do práce, starání se o domácnost, základní biologické potřeby jako je třeba spánek, péče o zevnějšek, hygienu či stravu. (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, & Pavlíková, 2002). Znamý francouzský sociolog Joffre Dumazedier vidí volný čas jako „komplex aktivit, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, buď aby si odpočinul, pobavil, nebo jinak přispěl k seberealizaci“ (Veselá, 1999, p. 10).

Ve Velkém sociologickém slovníku nalezneme definici volného času jako čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyziologického či rodinného systému“ (Klener, 1996, p. 156).

Hofbauer (2004) píše, že „Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“ (p. 13). Teoreticky by člověk měl mít dostatek volného času. Pokud má den 24 hodin, tak 1/3 svého času věnujeme nutné mimopracovní činnosti, 1/3 dne pracovním povinnostem a 1/3 dne případně na volný čas. Samozřejmě, že není možné mít přesně osm hodin volného času, jelikož potřebujeme zahrnout do mimopracovního času nejen osm hodin na spánek, ale také potřebujeme čas na jídlo, osobní hygienu, dopravu do zaměstnání a škol a čas na chod domácnosti (Slepičková, 2005). Volný čas se stává objektivní realitou současné společnosti a Dumazedier charakterizuje jeho tři hlavní rysy:

- volný čas je svobodnou volbou – osvobozuje od povinností určitého druhu;
- volný čas je nezainteresovaný tj. nemá v podstatě žádný zjištný, utilitární, přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl;
- volný čas uspokojuje osobní požadavky (Hodaň & Dohnal, 2008, p. 55 - 56).

Jak již bylo řečeno volný čas, je doba, která zbývá po odečtení pracovní doby a nutné mimopracovní doby od nominálního fondu času. Pracovní doba je důležitá část dne, při které získáváme prostředky pro život. Nutná mimopracovní doba je čas k uspokojení fyziologických potřeb - spánek, jídlo, osobní hygiena a čas ostatních

nutných činností - péče o domácnost, o rodinu, styk s úřady aj. (Hofbauer, 2004). Ve volném čase je nepřeberné množství aktivit, které můžeme vykonávat a činnosti, kterým se můžeme věnovat. Náplň volného času si volíme sami a je jen na nás, ve které činnosti se budeme realizovat.

- a) aktivity manuální – zahrádkaření, kutilství, ruční práce atp.;
- b) aktivity fyzické – procházky, sport, turistika atp.;
- c) aktivity kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, koncerty atp.;
- d) aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp.;
- e) aktivity kulturně racionální – dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek atp.;
- f) aktivity společensko formální – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích;
- g) aktivity společensko neformální – rodinné návštěvy, návštěvy kavárny;
- h) hry, podívaná, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry;
- i) pasivní odpočinek – sezení, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy atp. (Slepičková, 2005, p. 15).

Z pohledu francouzského sociologa Dumazediera, lze rozdělit volnočasové aktivity do pěti (dnes i do šesti) skupin:

1. činnosti manuální;
2. činnosti fyzické;
3. činnosti estetické;
4. činnosti intelektuální;
5. činnosti sociální;

dnes je možná varianta 6. spotřební (Hodaň & Dohnal, 2008, p. 57).

Z činností pracovních či mimopracovních si lidé mohou vytvořit koníček. Pávková et al., (2002) uvádí příklad ve vztahu k přípravě a konzumaci jídla. Nejde už jen o jakousi biologicky nutnou potřebu, ale o prožitek. V literatuře také můžeme najít činnosti tzv. polovolné. Aktivity v polovolném čase mají znaky jak volného času, tak práce. Může se jednat například o rybolov za účelem zisku, sportování za účelem zisku, působení v hudební skupině za účelem zisku, práce pro profesní zdokonalování, práce pro rodinu, přátelé či spolky. Výsledkem je získání prostředků pro uspokojení potřeb.

Činnosti již nejsou spojené s povinností, ale práce se stává prožitkem a dokonce i koníčkem. Dosud bylo vnímání osobního rozvoje možné pouze ve volném čase a ne během pracovních povinností. Nové pojetí práce, jako záliba, umožňuje také místo pro individuální rozvoj. Tudíž práce a osobní rozvoj jsou ve vzájemném vztahu a navzájem se podmiňují. Z tohoto hlediska začíná zcela mizet rozpor mezi prací a ne-prací (Veselá, 1999).

## 2.2 Funkce volného času

Každý z nás si představí rozdílnou aktivitu, kterou provozuje ve svém vlastním volném čase. Někdo nachází největší potěšení ve sportu, jiný v lenošení a další třeba v cestování. Každý člověk je jiný a proto máme různorodé činnosti, které uspokojují naše potřeby a touhy. Ovšem pod pojmem volný čas se může skrývat i trápení, strádání či nebezpečí. Tyto negativní pocity se mohou projevit u člověka, který například nemá žádný volný čas nebo má, ale je nespokojený jak ho tráví. Dokonce ani neví, co by měl dělat a jaké činnosti ho baví. Velký problém se může objevit u osob, kteří přesně vědí, co by chtěli dělat, ale nemají prostředky na jeho realizaci (Pávková et al., 2002).

Volný čas splňuje určité funkce, díky kterým je pro nás právě tak důležitý. Základní funkce volného času jsou ve svém jádru velmi podobné, ovšem v literatuře najdeme hned několik rozdělení. Podle Joffre Dumazediera zahrnuje volný čas tyto funkce:

- odpočinek, zotavení, reprodukce pracovní síly;
- rozptýlení, zábava, kompenzace, únik z monotónnosti práce, případně únik do fiktivních činností imaginárního světa;
- rozvoj osobnosti – umožňuje širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu těla i ducha (Hodaň & Dohnal, 2008, p. 56).

Je dobré, aby veškeré funkce byly zastoupeny v určitém poměru u každého z nás. Není žádoucí, aby některá z funkcí chyběla a byla upřednostněna pouze jedna z nich, jinak může dojít k jednostranné deformaci (Hodaň & Dohnal, 2008).

Francouzský sociolog Roger Sue vidí funkce volného času jako:

- psychologickou (odreagování, zábava, rozvoj);
- sociální (připojení k některé sociální skupině);
- terapeutickou;

- ekonomickou (nutné výdaje účastníků vynaložené na aktivity volného času) (Hofbauer, 2004).

Další pohled na funkce volného času vymezil německý pedagog Horst W. Opaschowski, který za osm hlavních považuje:

- rekreace - zotavení a uvolnění;
- kompenzace - odstraňování zklamání a frustrací;
- výchova a další vzdělávání - učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení;
- kontemplace - hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba;
- participace - podílení se, účast na vývoji společnosti;
- integrace - stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů;
- enkulturace - kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností (Hofbauer, 2004, p. 15).

### 2.3 Historický vývoj volného času

Člověk je od počátku lidské civilizace nedílnou součástí přírody. Největším problémem bylo přežít a udržet rod. V krizových situacích člověk musel myslet a aktivovat své duševní a fyzické síly. Aby byl schopný přežít musel cvičit a vyrábět nové zbraně a další pomůcky jako lodě, sněžnice atd. Základem byly přirozené pohyby, chůze, běh, skoky, překonávání překážek, plavání a později již kultivované pohyby se zbraní, jízda na lodi a na koni. Výchova byla pro všechny stejná, šlo o tzv. univerzální výchovu. Největší důraz byl samozřejmě kladen na fyzickou přípravu. Z počátku se na výchově dětí podíleli všichni. Později výchovu převzali nejzkušenější členové rodu a začaly vznikat zárodky výchovných zařízení. Díky lepší fyzické zdatnosti, kvalitnějším zbraním a přípravě, nastala možnost získat volný čas. Tento čas byl naplněn kolektivním tancem, hrami, náboženskými obřady a docházelo k prvním soutěžím tzv. panheléské hry, kde si lidé mohli změřit své síly (Kössl, Waic, & Štumbauer, 2004).

S první koncepcí volného času přišel řecký filozof Aristoteles (384–322 př. Kr.), který volný čas chápe jako rozumování, čtení veršů, setkávání se s přáteli či poslouchání hudby. Nejvyšší blaženost se podle něj nachází v rozjímání, která člověka směřuje k moudrosti a samostatnosti. Aby byl člověk opravdu šťasten, musí používat svůj rozum



a mysl. Volný čas, který on nazývá scholé není zaplněn nudou, lenošením ani zahálkou. Volný čas je jakýmsi zrcadlem či obrazem společnosti (Spousta et al., 1994).

Středověk se nese ve znamení šíření náboženství a to především křesťanství. Náboženství ovlivňuje nejen běžný život, ale i výchovu, vzdělání a volný čas. Za vše mluví heslo mnišského řádu benediktínů, které zní Ora et labora neboli modli se a pracuj. Církev měla velký vliv a volný čas byl primárně věnován modlitbám a Bohu. Stejného názoru byl i Tomáš Akvinský (1225–1274), který vidí život věnovaný zbožnému rozjímání za smysluplnější než život skládající se z povinností. Volný čas, který v tomto případě znamená modlitby je jakousi přípravou na posmrtný život v nebi, kde bude volného času dostatek (Kaplánek, 2011). V křesťanském středověku hraje tedy hlavní roly náboženství, v období renesance se naopak do popředí začíná více dostávat ekonomický faktor. Práce je oslavována a je chápána jako smysl života. Volný čas je potlačen a slouží spíše k načerpání nových sil do další práce. Nejvíce opovrhovaná činnost je zahálka, nic nedělání a rozjímání (Knotová, 2011).

Nový pohled na volný čas nalezneme v dílech utopických socialistů jako je anglický spisovatel Thomas More (1478–1535) a jeho dílo *Utopie* nebo italský filosof a teolog Thommaso Campanella (1568–1639) a jeho dílo *Sluneční stát*. Oba zmínění autoři představují nové společenské uspořádání. Thomas More rozděluje práci mezi všechny občany, čímž by dosáhl šestihodinové pracovní doby. Thommaso Campanella, který je ještě optimističtější uvádí každodenní čtyřhodinovou pracovní povinnost. Zbytek svého času může každý věnovat aktivitám podle svých představ, jako četbě, studiu nebo sportu (Spousta et al., 1994).

S další myšlenkou na volný čas přišel francouzský osvícenec Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), který ve svém díle *Emil čili O výchově* poukazuje na nový pojem a to svobodu ve volném čase. Ve výchově Emila praktikuje naprostou svobodu a tím mu dává prostor nalézt vlastní charakter. J. J. Rousseau se zaměřuje pouze na mladé lidi, zatímco německý filosof Immanuel Kant (1724–1804) tuto teorii svobody rozšiřuje na veškerou populaci. Zmiňuje důležitost volného času, který jde nejlépe využít čtením a psaním, ale ne pro sebe nýbrž pro společnost. Nejde tedy o prožitek, ale o rezonanci. Tento model je shodný s již zmíněným antickým a středověkým pojetím, kde ve volném čase šlo o pracovitost a kontemplaci (Kaplánek, 2011).

V 19. století se situace značně mění a lidé v továrnách pracují až sto hodin týdně. Volný čas tím pádem téměř mizí. Nemají čas na plnění svých mimopracovních povinností natož na sport, četbu, divadlo a jiné zábavné aktivity. Na scéně se objevuje

Karel Marx (1818–1883) s výzvou k uskutečnění nové, socialistické revoluce. K. Marx volný čas chápe jako říši svobody a práci jako říši nutnosti. Člověk musí pracovat, aby následně mohl mít volný čas a naopak. Hlásá, že bychom se měli ve volném čase věnovat vzdělávání a vlastnímu rozvoji. Problematice volného času se na přelomu 19. a 20. století také věnoval americký sociolog Thorstein Veblen (1857–1929), který v knize *The Theory of the Leisure Class* (Teorie zahálčivé třídy) uvádí svůj negativní názor na volný čas. Rozdíly v trávení volného času jsou zřejmé na rozdílném společenském postavení. Ti výše postavení, ti kteří nemusí pracovat, ti bohatší, vedou zahálčivý život a aktivity jsou jen důkazem jejich bohatství. Tímto vzniká průmysl volného času a rozvíjí se módní sporty, večírky aj. Nižší vrstva obyvatel se jim chce samozřejmě vyrovnat a napodobit. T. Veblen už v této době poukazuje na začínající problém tzv. konzumní způsob života (Spousta et al., 1994).

Nejen dospělí získávají volný čas, ale také děti, které je potřeba kontrolovat, jak se svým volným časem nakládají. V momentě, kdy necháme dítě po škole bez povšimnutí, velmi snadno podlehne škodlivým vlivům okolí. V tomto momentě se projevila, zvýšená péče o děti plnicí povinou školní docházku a to především se zaměřením na jejich trávení volného času po vyučování. Vznikaly dobročinné spolky, kluby, organizace. Byly pořádány prázdninové osady, zábavné programy a akce pro děti. V roce 1885 byly v Praze založeny tzv. útulky, které byly v roce 1931 přejmenovány na školní družiny pro školní mládež. Věnovali se zde tělesné výchově, turistice, poznávání přírody a historii, učili se samostatnosti a odpovědnosti. Byl kladen důraz, aby se o útulky staral vystudovaný a kvalifikovaný pracovník, který zná zákonitosti a potřeby dítěte (Pávková et al., 2002).

V šedesátých letech 20. století dochází v Evropě ke zkracování pracovní doby, byl odsouhlasený pětidenní pracovní i školní cyklus, zvyšovalo se množství studentů na středních i vysokých školách a tím se zvyšovala i účast na aktivitách ve volném čase. Samotný pojem volný čas se dostává do mezinárodního měřítka a to i svojí terminologií. Ve čtyřicátých letech 20. století nalezneme pojem jako aktivity volného času nebo zařízení volného času. V šedesátých letech pak jako volnočasové aktivity žáků (angl. leisure activities of school children), výchova pro volný čas (education for leisure) a další (Hofbauer, 2004).

Němec (2003) rozděluje poválečné období na 3 etapy: První etapa (50. – 60. léta) má na prvním místě práci a volný čas je brán jen jako odpočinek k nabrání sil do další práce. Druhá etapa (70. – 80. léta) už nabízí prostor ve volném čase i na seberealizaci,

vzdělávání, sport, odpočinek a jiné aktivity. Je to jakýsi spravedlivější poměr mezi prací a vlastním odpočinkem. Objevuje se větší poptávka po službách a konzumním způsobu života. V poslední, třetí fázi (90. léta) se již volný čas dostává do popředí a je na každém jedinci, jak s volným časem naloží. Objevuje se tak větší prostor pro seberealizaci a čas věnovaný jen sám sobě, než jak tomu bylo v předešlých obdobích.

S pojmem volný čas se tedy nesetkáváme až v posledních dvaceti letech, ale jde s námi celými dějinami. V průběhu historie se názory na volný čas měnily stejně jako společnost sama. Ať už se jedná o první zmínku od antického filozofa Aristotela, dále pak od Tomáše Akvinského, Thomase Mora, Karla Marxe až po známého moderního klasika Joffre Dumazediera, který je autorem hned několika děl týkající se problematiky volného času. V roce 1962 uvádí knihu *Vstříc společnosti volného času*, ve které zaujímá negativní postoj k materiálnímu blahobytu, který představuje hlavní touhu civilizace. Dle jeho názoru je ovšem daleko důležitější množství a náplň volného času (Veselá, 1999).

V současné době téměř třetinu života můžeme věnovat sami sobě. Razantní zlom je spojen s vědeckotechnickou revolucí, kdy byla téměř celá těžká manuální práce ve většině vyspělého světa nahrazena stroji (Hodaň & Dohnal, 2008). Došlo k rozkvětu vědy, techniky i konzumní společnosti. Společnost, ve které momentálně žijeme, není označována za konzumní společnost jen tak náhodou. Hlavním znakem je materiální myšlení a touha po vlastnění. „Jde o to mít víc a víc“ (Fromm, 2001, p. 29). Díky průmyslové revoluci se začal objevovat pocit nadřazenosti lidí nad přírodou. Za šťastného člověka se začal považovat ten, který má a který vlastní. Jenže opak je pravdou a tím, že budeme pouze mít a nebudeme žít, šťastni nebudeme. „Neomezené uspokojování všech tužeb nevede k blahu, nevede ani ke štěstí, ani k maximální slasti“ (Fromm, 2001, p. 14 – 15). V nadčasové knize od známého psychologa a sociologa E. Fromma *Mít nebo být* je popsána charakteristika současné doby, kde hlavní dominantu představuje slovo vlastnit. Dnešní doba je tak trochu uspěchaná. Na to, abychom se věnovali tomu, co máme rádi, potřebujeme mít čas, jenže ten my nemáme nebo tak to alespoň prezentujeme. Jsou na každého kladeny velké nároky v práci, všudypřítomný stres, rychlé životní tempo a mnoho informací, ve kterých se ztrácíme (Herman, 2008). Podle E. Fromma (2001) jsou ve společnosti hodnota být potlačena hodnotou mít. Právě touha, chci mít, co nejvíce se silně projevuje. Jelikož podle teze, jsem to, co mám, mě lidé posuzují podle auta, domu, postavení v práci či značkového

oblečení a teze jsem tím, co cítím, o čem přemýšlím a jaké mám vztahy, se ztrácuje (Herman, 2008).

Základní otázka, kterou si Fromm pokládá, zní: „Co je smyslem života?“ Velmi těžko na ni najdeme jednoznačnou odpověď. Každý vidí smysl života v něčem jiném, ale většinou chceme štěstí. Jenže co to takové štěstí je, majetek? Dům? Úspěch? (Fromm, 2001). Lehce se tím dostaneme do problému, kde je mnoho lidí nešťastných a komplikují si život, jelikož si pletou dvě důležitá slova – mít a být (Herman, 2008). Člověk žije pod neustálým tlakem a strachem z toho, že ztratí to, co vlastní. Ale pokud nebudu tolik mít a budu více žít, nikdo mi nemůže nic vzít. „Co dáváme, neztrácíme, naopak na čem lpíme, se ztrácí. Jediné ohrožení mé jistoty spočívá u modu bytí ve mně samém. V nedostatku víry v život a ve vlastní produktivní síly“ (Fromm, 2001, p. 89). Fromm uvádí, že touha chtít zaplavuje naši mysl a ta pak nemůže fungovat. Chceme co nejvíce mít a brát. Jediné možné východisko je úplné vysvobození od touhy vlastnit. Vytvořili jsme si velmi špatnou vlastnost a tou je omezit naše úsilí na minimum. Máme obrovský strach z bolesti, kterou je myšleno pohodlnost a lenost. Lidé se snaží dělat co nejméně, bez velkého úsilí a dřiny. Fromm považuje za životní cíl rozvíjení sebe sama. K rozvoji osobnosti ovšem nedojde bez těžké práce. Pokud se má člověk duševně rozvíjet bude potřeba něco obětovat. Nepřikazuje nám život v askezi, ale pouze žít střídavě a rozumně. Neorientovat se na vlastnění, ale svým Mít plně obohacovat své Být (Fromm, 2001).

Bohužel musíme konstatovat, že v současné společnosti vyhrává přístup „chci mít“. Ostatní nás posuzují podle toho, co máme a vlastníme. Aktivita ve volném čase jsou touto formou konzumní společnosti také ovlivněny. Těžko rozeznáme, zda danou aktivitu opravdu děláme pro svoje potěšení a svůj vlastní rozvoj anebo jen proto, že chceme stoupnout ve společenském postavení a tato aktivita je jednoduše „in“. Žijeme v přesvědčení, že si můžeme koupit opravdu všechno a díky tomu být šťastní.

#### **2.4 Tendence vývoje volnočasových aktivit**

Nejen společnost se mění, ale s ní i aktivity ve volném čase. Organizace poskytující služby ve volném čase zažívají velký rozkvět. Je důležité fungovat s dobou a sledovat trendy a požadavky společnosti. Dohnal a Hobza (2007) uvádějí několik změn ve vývoji volnočasových aktivit.

„Tendence vývoje volnočasových aktivit směřují:

- od organizovaného k neorganizovanému;
- od výkonu k prožitku (radosti, sebeuspokojení, seberealizaci);
- od kolektivního k individuálnímu;
- od tradičního k netradičnímu (rizikovému, vzdělávacímu, k aktivitám pro rozšíření obzoru a kvality osobnosti);
- od města k přírodě (kompenzace prostředí a stresových vlivů);
- od dlouhodobých (stálých) vlivů ke krátkodobým trendům (módnost, identifikace)“

(Dohnal & Hobza, 2007, p. 18)

Další trendy v této oblasti jsou změny demografické. Jelikož právě demografické faktory se podílejí na vlivu účasti obyvatel na volnočasových aktivitách a na jejich preferencích. Mezi základní změny řadíme:

- Stárnoucí generace a nová generace seniorů – typickým znakem pro novou generaci seniorů je zvýšená fyzická aktivita. Ve volném času se věnují podobným aktivitám jako mladší generace jen s nižším fyzickým nasazením s ohledem na jejich věk. Proto je potřeba tento fakt zohlednit i ve výstavbě nových zařízení určené právě pro seniory. Oproti minulosti jsou senioři i lépe finančně zajištěni. Mohou si dovolit věnovat více financí do aktivit, které je baví. Stále větší zájem je o univerzity třetího věku, kde se naopak senioři mohou vzdělávat.
- Děti a mládež jsou stále číslo jedna – velkým problémem pro tuto věkovou skupinu je vzrůstající nezdravý způsob života, který se vyznačuje nedostatečnou pohybovou aktivitou, velkým množstvím času strávené u technologií a projev civilizačních chorob už v raném období. Právě z těchto důvodů je důležité věnovat největší pozornost této věkové skupině. Oprostit se od tradičních volnočasových aktivit a nabídnout dětem zajímavé a netradiční aktivity, které je zaujmou a odtrhnou od moderních technologií.
- Výdělek – jeden z nejdůležitějších faktorů na účasti obyvatel při volnočasových aktivitách. Je potřeba zpřístupnit aktivity i pro nižší sociální vrstvu a nabídnout tak činnosti pro všechny. Dostupnost je jeden z hlavních faktorů, které je potřeba zohlednit (Dohnal & Hobza, 2007).

## 2.5 Faktory ovlivňující volný čas

Volný čas si každý může zaplnit aktivitami podle svých preferencí. Je to doba, která nám přináší svobodné rozhodování ve smyslu vlastní realizace. Ve způsobu jeho trávení najdeme velké množství faktorů, které ovlivňují strukturu volného času. Šerák (2009) mezi základní faktory považuje sociální, politické, ekonomické, demografické, kulturní a další. Jeho prožívání záleží i na charakteru osobnosti, rodinném zázemí, typu výchovy, žebříčku hodnot a osobního přístupu. Z Červenková výzkumu je patrný vliv stupně vzdělání, kterého daní jedinci dosáhli. U vysokoškoláků je častější výskyt jazykového či odborného sebevzdělávání, četby knih i časopisů a návštěv divadel, galerií či koncertů vážné hudby. Naopak absolventi středních škol s maturitou se více zaměřují na sport. Ruku v ruce jde i s tímto zjištěním další výsledek a to, že s větší životní úrovní domácností se zvyšuje účast na volnočasových aktivitách (Červinka, 2004).

Další faktory podílející se na charakteru aktivit ve volném čase:

- Věk – samotná náplň volného času je rozdílná podle věku. Dítě bude upřednostňovat jiné aktivity než senior. Ve starším věku (po šedesátce) se lidé více věnují kutilství, práci na zahradě, čtení knih a časopisů. Naopak občané do třiceti let nejvíce preferují kulturu, společenské události, návštěvu koncertů, kin a restaurací či tráví čas s přáteli (Šamanová, 2009).
- Pohlaví – ženy věnují více času péči o domácnost a zpravidla tak mají o něco méně volného času než mužská populace. Z výzkumu Šamanové (2009) vyplývá, že ženy častěji než muži čtou časopisy i knihy, chodí do divadla, na výstavy a do veřejných knihoven. Muži svůj volný čas více věnují sportu, návštěvě vináren a restaurací.
- Fyzická kondice a zdravotní stav – další ukazatel při výběru a náplně volného času může být právě zdravotní stav a stupeň fyzické kondice.
- Psychika jedince – zda je člověk vyrovnaný a vnitřně stabilní nám také udává určitá specifika pro danou skupinu lidí.
- Hodnotové orientace jednotlivce – jaké zájmy a hodnoty daný člověk zastává a uznává.
- Profese a kvalifikace – ovlivňuje způsob trávení volného času. Aktivity ve volném čase budou rozdílné u člověka, který celý den manuálně a velmi fyzicky náročně pracuje než u člověka sedícího v kanceláři.

- Vliv rodinného prostředí – nejbližší rodina, sourozenci, rodiče mají velký vliv na další vývoj dítěte. Je tedy rozhodující, zda nás rodiče budou vést k aktivnímu a zdravému životnímu stylu. V rodině jsou další aspekty, které mají vliv na trávení volného času a to mohou být finanční prostředky rodiny, psychologické podmínky, typ výchovy, vzájemné vztahy aj.
- Vrstevnické skupiny – v různém věku na nás působí také vrstevnické skupiny, které ovlivní nejen aktivity ve volném času, ale následně i další životní směr.
- Geografické faktory – rozdíly mohou utvářet různé tradice daného území, množství obyvatel, poloha, přírodní prostředí atd. (Šerák, 2009; Hodaň & Dohnal, 2008).

## 2.6 Problematika trávení volného času dětí a mládeže

Každý dospělý člověk podá lepší pracovní výkon a lépe zvládá mezilidské vztahy na pracovišti, pokud je odpočatý a v psychické pohodě. Díky volnému času a různým zájmovým činnostem lidé také získají nové vědomosti, které mohou použít i v zaměstnání. Ovšem nejen dospělí, ale i děti potřebují volný čas a především jeho kvalitní náplň (Pávková et al., 2002). Mezi dospělými a dětmi jsou velké rozdíly v množství volného času, struktuře činností a míry záměrného ovlivňování (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2003). S množstvím volného času děti problém nemají, zatímco s jeho strukturou kolikrát ano. Je patrné, že velký vliv na způsobu využití volného času má sociální prostředí. Střed pozornosti představuje rodina, která jako základní sociální skupina formuje a utváří následný směr dítěte. Tvoří hodnotový žebříček a je pro děti jakýmsi vzorem, buď pozitivním, nebo negativním (Pávková et al., 2002). Svůj vliv uplatňují i při výběru volnočasových aktivit. Do určité míry děti potřebují pedagogické vedení a pomoc při výběru aktivit ve volném čase. Děti ještě nedisponují velkým množstvím zkušeností a nemají přehled o všech zájmových oblastech aktivit. Vhodné vedení je pro toto období tedy žádoucí. Důležité je, aby vedení bylo citlivé a nenásilné, navrhované činnosti pestré a odpovídající věku a především, aby účast na aktivitách byla dobrovolná a dítě mohlo kdykoliv s danou aktivitou skončit. Do jaké míry budeme na dítě působit a pomáhat s výběrem, záleží na věku a vyspělosti dítěte a na povaze rodinné výchovy (Veselá, 1999). Obsah volného času dítěte není ovlivněn jen množstvím volného času, který má, ale také tím, které hodnoty rodina vyznává, ekonomické možnosti rodičů a jejich představy o volném čase dítěte. Není nic

neobvyklého, že se rodiče snaží přes své děti plnit nenaplněné cíle z jejich mládí (Hájek, 2004). V rodinách, které mají špatnou výchovnou funkci, se taktéž vyznačují nezájmem o trávení volného času svých dětí. V případě, že rodina nefunguje, tak jak by měla, může do určité míry vypomocet škola, výchovná zařízení, zájmové kroužky a další subjekty, které zajišťuje kvalifikovaný personál. V momentě, kdy ani tyto subjekty nepomůžou, se dítě dostává do rizikové situace, jelikož velmi snadno může podlehnout vrstevnické skupině, kde je jeho následný vývoj v ohrožení (Pávková et al., 2002).

Jak už bylo zmíněno, děti mají ve své podstatě dostatek volného času, je ale otázkou, zda ho naplňují smysluplnými aktivitami. Najdeme ovšem i skupiny dětí, jejichž práva na kvalitní využívání volného času jsou potlačovány. Hájek uvádí následující skupiny:

- Děti přetěžované plněním školních povinností.

Nadměrné požadavky z řad rodiny a školy, které nerespektují individuální potřeby dítěte. Volný čas je zaplněn školními povinnostmi a odpočinek či jiné zájmové aktivity jsou limitovány.

- Děti, které jsou přetěžované zájmovými činnostmi.

Tento problém se často vyskytuje u ambiciózních rodičů, kteří chtějí, aby děti byly úspěšné. Bohužel výsledkem jsou přetěžované děti, které mají nedostatek volného času.

- Děti na špičkové a vrcholové úrovni.

Množství a zatížení neodpovídá věku dítěte, na kterého jsou kladeny nepřiměřené nároky a dochází k nadměrnému přetěžování. Problém opět často způsobují ambiciózní rodiče.

- Děti přetěžované pracovními povinnostmi.

Tento jev se často objevuje ve velkých nebo neúplných rodinách, v časově vytížených rodinách nebo v rodinách vlastníci podniky, kde dítě musí vypomáhat. Dítěti opět chybí dostatečné množství volného času a dokonce i čas na přípravu do školy (Hájek, 2004).

Zmíněné skupiny znázorňují přetěžované děti a děti ambiciózních rodičů. Ve svém volném čase jsou až přesyceni různými kroužky, tréninky, povinnostmi a odpočinek je téměř nulový. Na jedné straně extrémně zatěžované děti a naopak na druhé straně můžeme najít skupinu dětí bez jediné aktivity. Volného času mají dostatek, ale buď nevědí, jak ho zaplnit, jelikož se o ně rodiče nezajímají a sami si neporadí nebo



svůj volný čas tráví zahálkou, poflakováním s nežádoucí vrstevnickou skupinou a nedělají nic smysluplného. Nudu často zahánějí činnostmi, které jsou z hlediska jejich osobnostního i společenského rozvoje nežádoucí. K rizikovým faktorům patří vandalismus, alkohol, nikotin a jiné drogy, nežádoucí sexualita, agresivita a mnoho další. Obě tyto extrémní skupiny jsou problematické. Proto je důležité už od dětství ukázat dětem smysluplné využití volného času, které aplikují v průběhu celého svého života (Hájek et al., 2003).

V dnešním světě už nejde pouze o negativní vliv vrstevnické skupiny, ale také o vliv sociálních sítí a médií (Slepičková, 2005). Součástí života i aktivit volného času dětí a mládeže se stala tradiční i nová elektronická média a jejich vliv rapidně roste. Je těžké jasně určit, zda řadíme média do negativních nebo pozitivních vlivů na děti. K pozitivnímu působení například patří: přínos informací o životě, o světě, o přírodě, o společnosti, o mezinárodním dění a média se také stávají oblastí zájmové činnosti dětí a mladých lidí. Samotné děti se mohou podílet na mediální tvorbě jako psaní příspěvků do zpravodajů, novin a časopisů (Hájek et al., 2003).

Rapidně se zvětšuje počet uživatelů s mobilním telefonem, většina škol má k dispozici počítačové učebny a další technické vybavení, které lze využít k samotné výuce nebo v rámci zájmových kroužků. Děti tak mají přístup k médiím ve škole, školních družinách, ve střediscích volného času, v klubech, ale i doma nebo u kamarádů. „Počítač zajímá již děti v předškolním věku. Do tří let se však doporučuje pracovat s ním pouze několik minut, postupně zařazovat hry, sestavovat puzzle atd. Vyhledávání na internetu mají zkoušet až děti školního věku, kdy již mohou provádět širší škálu činností“ (Hofbauer, 2004, p. 135). Ovšem na druhé straně média také přinášejí velká rizika a nebezpečí. Zvětšuje se vliv hromadných sdělovacích prostředků, počítačových médií, televize, videa nebo komerčních zařízení volného času, které mohou mít vyloženě nežádoucí následky (závislost, násilí, pornografie). Je potřeba dbát na množství času a jeho obsahu, aby nedocházelo k nechtěným následkům (Hofbauer, 2004).

## 2.7 Formy organizace volného času

Formy volného času můžeme dělit hned podle několika hledisek, které vyplývají z charakteru zařízení, ve kterém se daná aktivita provozuje.

### 2.7.1 Dělení dle formy

Skupinová forma – aktivity jsou realizovány ve skupinách v různých zájmových útvarech, školních družinách aj.

Individuální forma – jde o práci pouze s jedním žákem. Například individuální hodiny na hru na hudební nástroj, práce s talentovanými jedinci, výchovné pohovory aj. (Hájek et al., 2003).

### 2.7.2 Dělení dle stupně organizovanosti

Organizované – činnosti probíhají pod přímým pedagogickým vedením. Jedná se o různé zájmové útvary jako kroužky, soubory, kluby, oddíly, školní družiny aj.

Neorganizované (spontánní) – v tomto případě zařízení pouze nabízí možnosti a prostory k aktivitám. Pedagog plní funkci motivující a bezpečnostní a snaží se do aktivit dětí nezasahovat. Neorganizované činnosti lze provozovat v hernách, na volně přístupných sportovištích, školních hřištích atd.

### 2.7.3 Jiná kritéria dělení dle organizovanosti

V České republice se také objevují činnosti vyjadřující míru organizovanosti ve volném čase.

Činnost spontánní – není nijak ohraničen začátek a konec aktivity. Je umožněn přístup všem, kteří mají zájem se na aktivitě jakkoliv podílet a to jak individuálně nebo ve skupině. Je pedagogy ovlivňován nepřímo a spíše slouží jako rádcové či dbají na bezpečnost. Může se jednat o hry na hřištích a sportovištích, v přírodním prostředí, hernách atd.

Zájmová činnost příležitostná – tato aktivita už je přímo řízena pedagogem a je časově ohraničena. Jde o příležitostné akce, jako jsou například soutěže, turnaje, koncerty, exkurze, výlety, přednášky, tábory aj.

Zájmová činnost pravidelná – činnost, která se uskutečňuje v pravidelných intervalech, jednou nebo vícekrát do týdne. Jeho fungování řídí kvalifikovaný personál

a má jasné časové omezení. Motivuje tak děti k účasti na pravidelných zájmových činnostech jako jsou kroužky – umělecké, sportovní atd.). Většinou jsou kroužky každoročně zakončeny různými výstavami, vystoupením, koncerty, přehlídkami či sportovními akcemi a tím tak zhodnotí a představí své výsledky rodičům a blízké rodině (Hofbauer, 2004).

Zájmové činnosti mají velký vliv na rozvoj osobnosti a zaměřují se na uspokojení a rozvíjení individuálních potřeb. „Zájmy můžeme dělit podle úrovně činnosti, časového trvání, koncentrace, společenské hodnoty a podle obsahu“ (Pávková et al., 2002, p. 97).

#### 2.7.4 Dělení dle úrovně činnosti

Aktivní (produktivní) forma - „Jedinec sám vyvíjí činnost a produkuje nějaké hodnoty a zabývá se aktivně předmětem svého zájmu“ (Pávková et al., 2002, p. 97).

U dětí a mládeže rozlišujeme následující formy aktivního trávení volného času:

- pohybová aktivita organizovaná či neorganizovaná;
- výtvarná, přírodovědecká, technická, hudební a jiná zájmová činnosti;
- pohybová aktivita na čerstvém vzduchu (turistika, práce na zahradě aj.);
- společenská pohybová činnost prováděná co možná nejvíce venku;
- zábava kompenzuje duševní napětí a přispívá k rozvoji osobnosti (MŠMT, 2002, p. 6-7).

Zásadní roly hraje aktivní odpočinek, díky kterému dítě dosáhne zdravějšího životního stylu. To, jak si daný stereotyp a trávení volného času osvojí, je především dáno rodinou a jejím přístupem k trávení volného času. Pokud má dítě pestrou nabídku volnočasových aktivit, riziko, že podlehne nežádoucím vlivům okolí, je daleko menší.

Pasivní forma – fenomén dnešní doby je vzrůstající pasivita, konzumnost a nenáročnost aktivit, která má za výsledek snižující se aktivní trávení volného času. Nežádoucími jevy u dětí a mládeže je nadměrné sledování televize, filmů a seriálů, hraní počítačových her, skupiny dětí trávící svůj volný čas poflakováním se po ulicích a restauracích, mládež vyhledávající dramatické aktivity doprovázené alkoholem, drogami a násilím. V momentě, kdy pasivní trávení volného času převládá nad aktivní formou, může nastat problém se zvýšenou inaktivitou a následnými dopady jako je nadváha nebo obezita (MŠMT, 2002).

### 2.7.5 Dělení dle obsahu

Dalším tradičním dělením zájmové činnosti, je podle obsahu: společenskovední, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické, estetickovýchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické a další, které nelze jednoznačně zařadit (Pávková et al., 2002).

#### Zájmové činnosti společenskovední

Náplní těchto činností je především poznání aktuálního společenského dění a také nabití historických znalostí. Díky tomu je možné prohloubit znalosti o vlasti, mateřském jazyku a tradicích daného území. Do této oblasti řadíme výchovu k vlastenectví, k partnerství, k rodičovství, sběratelství a jazykovědu.

- návštěva významných objektů v místě bydliště, kulturní podniky, hospodářské objekty, školy a vzdělávací zařízení;
- seznamování s historickými objekty a památnými místy;
- nové poznatky o životech významných osobností;
- zájem o politické a společenské události v národním i světovém měřítku;
- návštěva a tvorba společenských akcí;
- oslavy státních svátků, významných dnů, výročí a událostí;
- dodržování regionálních tradic, zvyků;
- povědomí o náboženských a filozofických směrech;
- zájmové studium cizích jazyků;
- individuální sběratelství, aj.

#### Zájmové činnosti pracovní-technické

Zahrnuje činnosti, které přispívají k rozvoji manuálních dovedností. Získané vědomosti o technice lze následně použít v praxi. Díky pracovní-technickým činnostem dochází k rozvoji představivosti a technickému myšlení. Jde o činnosti, které děti v dospělosti budou potřebovat a jejich znalost jim usnadní následné fungování. S vývojem vědy a techniky došlo k rozvoji dalších oblastí jako je kybernetika, elektrotechnika, elektronika, výpočetní technika atd. Právě tyto nové směry vzbuzují zájem u dětí.

- práce s různými materiály (dřevo, kov, papír, sklo, přírodní materiál);
- konstruktivní práce;
- modelářské práce;
- drobné opravy hraček, pomůcek, vybavení;

- vaření;
- práce s elektrotechnikou, elektronikou, audio a videotechnikou;
- montážní a demontážní činnosti (koloběžka, kolo, motocykl, údržba, drobné opravy),
- dopravní znalosti aj.

### Zájmové činnosti přírodovědné

Jde o činnosti, jimiž dochází k získávání informací o přírodě a díky tomu dochází k vytváření vztahů k její ochraně. U dětí můžeme prohlubovat morální zodpovědnost k ochraně přírody a správnému chování k přírodě a to díky znalostem o fauně a flóře. Už od raného dětství je dobré brát děti na procházky a různými formami ukazovat chod přírodního světa. Názorně ukazovat, poukazovat na důležitost ochrany přírody, pojmenovávat a sbírat přírodní materiál. Žáci mladšího školního věku prokazují velmi blízký vztah ke zvířatům. Proto je dobré předvést dětem vhodnou formu péči o zvířata a důležitost fungování živočichů v přirozeném prostředí. Ve starším věku se děti více zaměřují na specializované činnosti jako je pěstitelství, rybářství nebo včelařství.

- sledování živé a neživé přírody;
- pěstování rostlin a práce na zahradě;
- chov živočichů;
- pozornost věnována ochraně životního prostředí;
- prohlubování svých znalostí prostřednictvím naučné literatury (klíče, atlasy, encyklopedie);
- návštěva vzdělávacích institucí (muzea, botanické a zoologické zahrady, hvězdárny, planetária);
- specializované zájmové činnosti (rybářství, včelařství, myslivost atd.).

### Zájmové činnosti esteticko-výchovné

Prostřednictvím těchto činností si můžeme zdokonalit své výtvarné, hudební, literární, dramatické a hudebně-pohybové dovednosti. Za velmi přínosné činnosti jsou považovány veškeré tvořivé aktivity. Díky nim získáváme emocionálně silné zážitky a motivují nás do dalších činností. Esteticko-výchovné činnosti lze rozdělit do tří okruhů.

Výtvarné zájmové činnosti:

- výtvarná činnost (malba, kresba, modelování, grafické techniky aj.);
- experimenty spojené s výtvarnou činností (hry s barvou, dekorování aj.);
- prohlubování znalostí o výtvarném umění (výstavy, literatura na téma výtvarné umění);
- aplikace estetických požadavků v praxi (kultura chování, stolování, oblékání);

Hudební zájmové činnosti:

- sborový a sólový zpěv;
- hudební hry;
- hudebně-pohybové a taneční hry, tanec, cvičení při hudbě;
- hra na (dětské) hudební nástroje;
- poslech hudby;
- prohlubování znalostí o hudbě a hudebních umělcích (besedy, muzea, literatura);

Literárně-dramatické zájmové činnosti:

- četba (individuální, předčítání, nahrávky);
- reprodukční činnosti (vypravování, přednes, dramatizace);
- průpravné hry a cvičení, dramatické hry a improvizace zaměřené na rozvíjení poznávacích procesů a komunikativních dovedností;
- vlastní tvorba v oblasti literární a dramatické činnosti;
- návštěvy kulturních představení (divadlo, kino, besedy).

#### Zájmové činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření

Hlavním cílem u těchto činností je zlepšení fyzické a psychické zdatnosti. V dnešní době rapidně klesá množství pohybové aktivity, je velmi podstatné vést děti už od dětství k pohybu. Činnosti by měly být provozovány v přiměřeném množství a zatížení s ohledem na jejich věk. V mladším věku je důležitá všestrannost. Mezi základní sporty patří atletika, gymnastika, sportovní hry, turistika, plavání, bruslení a podle možností i lyžování a mnoho dalších. Jelikož nejlepší volbou je pohybová aktivita trávená venku na čerstvém vzduchu, je doporučenou aktivitou například turistika. Nejen ze zdravotního hlediska je pohybová aktivita přínosná, ale také díky sportu se děti naučí pracovat s porážkou, hrát čistou a spravedlivou hru a probudí v sobě čestnost.

- kondiční cvičení s náčiním i bez náčiní;
- průpravná a zdravotní cvičení;
- rytmická gymnastika a tanec;
- akrobacie;
- atletika;
- sportovní hry;
- drobné pohybové hry;
- branné sporty
- sezónní sporty (plavání, bruslení, lyžování);
- pěší turistika, vodní, cykloturistika;
- znalost sportů a známých sportovců;
- návštěvy a sledování sportovních soutěží (Pávková a kol., 2002).

### 3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pro každého z nás je pohybová činnost důležitou složkou v životním procesu. Pokud chceme žít zdravě, pohybová aktivita je neodmyslitelnou součástí každého dne. Pohybovou aktivitou chápeme „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“ (EU, 2008). Řadíme sem pohybové aktivity ve volném čase, doma, v zaměstnání a pohybovou aktivitu spojenou s transportem. Rozsáhlejší definice popisuje pohybovou aktivitu jako: „druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu“ (Dobry, Čechovská, Kračmar, Psotta, & Süss, 2009, p. 10).

Dělení pohybové aktivity podle Dobrého a kol. (2009) je:

- Běžná denní pohybová aktivita – jde o obvyklé pohybové úkony v průběhu dne. Není k tomu potřeba používat žádné speciální pomůcky, prostory a vybavení. Činnosti nejsou hodnoceny dle intenzity, frekvence, vzdálenosti či času. Člověk je provádí samovolně, jako součást každého dne. Jde například o veškeré domácí práce, transport do práce a z práce, nákupy aj.
- Pohybová aktivita dovednostního typu – jedná se o záměrné pohybové činnosti, které vedou ke zlepšení fyzické zdatnosti a jiných benefitů pramenících z pohybové aktivity. Činnosti jsou zpravidla provozovány na určitém místě, se speciálním vybavením a oblečením. Nejde o náhodné činnosti, ale o plánové aktivity, které mají svá pravidla a specifika. Většinou u nich můžeme sledovat čas, vzdálenost, frekvenci a intenzitu.

Dalším dělením pohybové aktivity může být rozdělení na neorganizovanou pohybovou aktivitu, která je prováděna spontánně bez jakéhokoliv zásahu pedagoga nebo organizovanou pohybovou aktivitu, která má jasné vedení, trvání a prostor (Frömel, Novosad, & Svozil 1999).

Pohyb je základní životní potřebou. Pohybem člověka je myšlena jakákoliv změna, většinou je ztotožňována s lokomocí (přemísťování), ale také pohybem jednotlivých orgánů uvnitř těla jako jsou plíce či srdce. Pohyb je základní životní potřeba, a pokud se nemůžeme pohybovat, nemůžeme si zachovat svoji existenci.



Člověk ovšem nemůže být omezen pouze předepsaným počtem pohybů, ale jeho pohybový repertoár je nekonečně rozmanitý a neomezený. V člověku je jakoby uložena pohybová možnost, která je více či méně realizována individuálním životem každého jedince. Závisí na struktuře stavby těla a na situacích, do kterých se tělo člověka dostává (Rýdl, 1993).

Souběžně s vývojem člověka, se také vyvíjela lidská motorika. Motorika člověka je vyvrcholením vývoje motoriky živých organismů. Vyvinula se na základě dědičnosti a jsou v ní zakódovány základy motoriky zděděné po primátech a přímých předcích člověka. Hodaň (1997) definuje lidskou motoriku jako „sumu všech pohybových činností a pohybů člověka, kterou je schopen v průběhu svého života realizovat“ (p. 8). Poskytuje rozdělení pohybové motoriky do pěti oblastí.

- základní motorika – všechny pohyby, které jsou spojeny s životně důležitými činnostmi (hygiena, lokomoční činnost atd.) ;
- pracovní motorika – veškeré pohyby, které jsou spojeny s pracovní činností;
- bojová motorika – jde o boj mezi lidmi, přírodou (živou, neživou) ;
- kulturně-umělecká motorika – pohyby spojené s uměleckou oblastí jako je tanec, balet, divadelní hry, hra na hudební nástroj;
- tělocvičně-sportovní motorika – založeno na používání tělesných cvičení. Nejsou vytvářeny hodnoty důležité pro jiného člověka (Hodaň, 1997).

Tělocvičná aktivita je realizována tělesnou výchovou, sportem a pohybovou rekreací, které tvoří tři základní formy tělesné kultury. Tělesná kultura je pojem, který pochází z německé literatury z 20. let 20. století. Označovala pohybové činnosti, jako neoddelitelnou součást vývoje a existence člověka. Podle Rýdla je tělesná kultura ta součást obecné kultury, v níž obecná kultura ovlivňuje (kulturně), biologicky založené pohybové činnosti lidského těla v jejich trojstranném zaměření na tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.

- Tělesná výchova – má za úkol rozvíjet základní pohybové schopnosti a dovednosti. Člověk by bez nich v životě nemohl obstát. Jde o přirozené pohybové vlastnosti člověka – chůze, běh, chytání, házení, plavání, zápasení aj.
- Sport – je část tělesné kultury představující pohybovou činnost člověka formou hry. Prostřednictvím hry si člověk může uvědomovat svojí identitu. Cílem této formy je dosáhnout maximálního výkonu.

- Pohybová rekreace – primárně slouží k obnově pohybových (fyzických) a duševních sil. Je potřeba, aby biologická základna lidského života byla pohybem upevňována ne oslabována. Rekreční sport slouží k odpočinku a relaxaci (Rýdl, 1993). Právě pohybová rekreace se uvádí jako nejlepší forma pro udržení zdravého těla a mysli. Přináší nám radost z pohybu, uspokojení potřeb a společenský kontakt (Hodaň & Dohnal, 2005).

### 3.1 Preskripce pohybové aktivity

Musíme vykonávat takové činnosti, které jsou přiměřené našemu věku a zdravotnímu stavu. Jinak hrozí riziko ztráty motivace k další pohybové aktivitě, k oslabení organismu a psychické újmě (Měkota & Cuberek, 2007). Mezi zásadní faktory, určující celkový dopad pohybové aktivity na člověka je druh, intenzita, frekvence a objem (Dohnal, 2009).

#### 3.1.1 Intenzita

Intenzita prováděné aktivity je velmi důležitým ukazatel pro pohybovou aktivitu. Intenzitu lze vyjádřit v jednotkách METs. „Jeden MET je definován jako výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu.“ Intenzitu pohybu lze podle METs rozdělit:

- nízké zatížení = < 3,0 METs
- střední zatížení = 3,0 – 6,0 METs
- vysoké zatížení = > 6,0 METs (Frömel, Novosad, Svozil 1999, p. 26).

#### 3.1.2 Frekvence

Frekvence nám udává, jak často bychom měli pohybovou aktivitu vykonávat. Nejčastěji jsou uváděna doporučení pro jeden týden. K udržení či zlepšení aerobní zdatnosti se doporučuje provádět aerobní cvičení ve frekvenci minimálně 3x týdně (pro dospělého člověka, ve střední až vyšší intenzitě s minimálním trváním šedesát minut).

#### 3.1.3 Objem

Neboli také trvání pohybové aktivity. Nejčastěji je vyjádřeno v jednotkách času a to v minutách. Ve specifických případech je objem vyjádřen i jiným způsobem. Například při počítání kroků, krokoměrem nebo při posilování počtem odcvičených cviků.

### 3.1.4 Druh

Jde o typ cvičení, které je přijatelné pro cvičence. Nejlepší variantou je výběr aktivit dle individuálních preferencí každého jedince. Každá aktiva představuje rozdílné dopady na organismus a na celkové zdraví jedince. V *Kompendiu pohybových aktivit* (Ainsworth et al., 2000) nalezneme specifické pohybové aktivity a jejich klasifikaci z pohledu energetického výdeje. V publikaci nalezneme 605 druhů různých aktivit, které jsou rozděleny do 21 skupin podle druhů činností (domácí práce, letní aktivity, zimní aktivity, práce na zahradě atd.) (Dohnal, 2009). Kompendium je primárně určeno pro dospělé, jelikož děti mají vyšší klidový energetický výdej. Po úpravě těchto hodnot může být kompendium použito i u dětí (Neuls & Fromel, 2016). Pro lepší představivost, můžeme uvést příklady aktivit a jejich intenzitu prostřednictvím jednotek METs. Aktivity s nízkou zátěží, tedy aktivity pod hranicí 3 METs jsou například lehké aktivity na zahradě jako zalévání květin nebo krmení zvířat. Z domácích prací jde o vaření nebo mytí nádobí. Mezi aktivity se střední zátěží, tedy v rozmezí 3,0 – 6,0 METs, můžeme zařadit vytírání, vysávání, sekání dříví, házení sněhu a další. Vysokou zátěží, tedy nad 6 METs jsou řazeny aktivity jako rychlá chůze nebo běh ( $8 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1} = 8 \text{ METs}$ ), plavání, jízda na kole, tanec atd. Samozřejmě záleží, jakou rychlostí poběžím, pojedu na kole nebo budu plavat a podle toho se zvýší nebo sníží jednotka METs (Ainsworth et al., 2000).

### 3.2 Doporučení pohybové aktivity

V dnešní době kolem nás stále slyšíme pojem zdravý životní styl. Jde o komplexní soubor více složek. Strava musí být pestrá a vyvážená, eliminovat kouření a alkoholické nápoje, dbát na dostatek spánku a nejlépe se vyvarovat stresu. Zdravý životní styl ovšem zahrnuje i pravidelnou pohybovou aktivitu (dále PA). Velké množství odborníků z celého světa doporučuje alespoň 30 minut pohybové aktivity denně. Autoři Tudor-Locke a Bassett (2004) doporučují pro přiměřený odhad denní aktivity chůze pro dospělého zdravého jedince hodnotu 10 000 kroků za den. Pro děti ve věku deset až jedenáct let se doporučuje 12000 kroků denně pro dívky a 15000 kroků za den pro chlapce (Tudor-Locke & Rowe, 2012). Před mnoha lety bylo chůze 40 km savanou za velmi nehostinných podmínek běžným denním pohybem, dnes velká většina populace nesplňuje ani polovinu z doporučení pro denní PA.

Doporučení z roku 1992 pro pohybovou aktivitu znělo: 4 – 5x týdně po dobu 30 minut, mírné intenzity. Ovšem v roce 2007 společností American College of Sports Medicine a American Heart Association bylo pozměněno na 2x týdně po dobu 30 min, mírné intenzity a 2x týdně - 30 minut intenzivní zátěže (Haskell et al., 2007). V roce 2010 se doporučení změnilo na aktivitu 5x týdně - 30 minut, mírné zátěže a 2x – 3x týdně - 20 minut intenzivní zátěže (Murphy, McNeilly, & Murtagh, 2010).

Světová zdravotnická organizace v roce 2010 vytvořila studii s názvem *Globální doporučení pohybové aktivity pro zdraví*, ve které najdeme doporučení pohybové aktivity pro jednotlivé věkové skupiny.

#### Doporučení podle WHO:

- Pro děti (5 – 17 let) – alespoň 60 minut střední až intenzivní PA denně. Měla by zahrnovat aerobní aktivity, posilovací cviky na svaly a kosterní svaly.
- Pro dospělé (18 – 64 let) – minimálně 150 minut střední aerobní PA za týden. Posilovací cvičení se zapojením všech hlavních svalových skupin zařazovat ve dvou nebo více dnech v týdnu. Nebo provádět alespoň 75 minut intenzivní aerobní PA za týden + posilovací část
- Pro starší dospělí (nad 65 let) – doporučení zůstávají stejná jako pro dospělé (EU, 2008).

### **3.3 Benefity plynoucí z pohybové aktivity**

Optimální množství pohybové aktivity je jedním z faktorů ovlivňujících zdraví. V dokumentu *EU Physical Activity Guidelines* nalezneme benefity pravidelné pohybové aktivity.

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob;
- snížení hodnot vysokého krevního tlaku;
- udržení tělesné hmotnosti a předcházení obezitě;
- zachování zdravých kostí, svalů a kloubů;
- přispívá k lepší psychické odolnosti, redukuje deprese,
- větší odolnost vůči stresu a s tím spojený kvalitnější spánek;
- zvyšuje sebehodnocení, sebeúctu a optimističtější pohled na svět;
- zlepšuje fyzickou zdatnost;
- prevence proti bolestem zad;

- snižuje hladinu cholesterolu;
- snižuje riziko předčasného úmrtí zejména u kardiovaskulárních chorob, cukrovky a rakoviny tlustého střeva (EU, 2008; Machová & Kubátová, 2009).

### 3.4 Rizika plynoucí z nedostatečné pohybové aktivity

Z výše zmíněného seznamu je jasné, kolik benefitů nám pohybová aktivita přináší. Nedostatečná pohybová aktivita a převažující tzv. sedavý způsob života způsobují mnoho nežádoucích následků.

#### 3.4.1 Svalová dysbalance a vadné držení těla

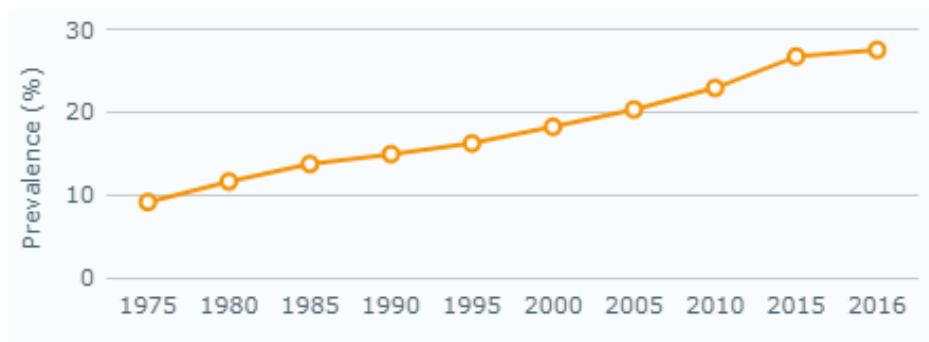
Jde o poruchu hybného svalstva. Svaly působící vzájemně proti sobě jsou v nerovnováze. Zpravidla je jeden ochablý a druhý zkrácený. Hlavním důsledkem svalové dysbalance je to, že namísto vyváženého zatěžování kloubů a vyváženého tvaru těla dochází k nerovnoměrnému zatěžování kloubů a k vadnému držení těla. Svalové dysbalance mohou způsobovat nevhodné, jednostranné zatěžování, nadměrný sedavý životní styl, nedostatek pohybu nebo obezita. Je důležité sledovat u dětí svalový vývoj a správné držení těla. Vhodné je zařazovat rovnovážná cvičení a kompenzační cvičení na ochablé zádové a břišní svaly (Čermák et al., 1998).

#### 3.4.2 Nadváha a obezita

Navzdory všem snahám zvýšit PA obyvatel Evropské Unie, je z pohledu zdravotních benefitů 2/3 populace nedostatečně aktivních. Sedavý způsob života a nedostatečná pohybová aktivita je aktuálním tématem. V roce 1995 se počet obézních lidí na celém světě odhadoval na 200 milionů. Ovšem jen o pět let později v roce 2000 se počet obézních lidí zvýšil na 300 milionů. Nejde o problém pouze ve vyspělých zemích, ale obezitu najdeme i v rozvojových zemích. Prevalence obezity u dospělých je 10 až 25 % ve většině zemí západní Evropy a 20-25 % v některých zemích v Americe. Daleko vyšší čísla jsou ve východní Evropě, kde obezitou trpí více než 40 % žen, dále ve státech Středozeří a u černých žen v USA. (Sjöström, Hagströmer, Smith, & Bauman, 2006).

V české republice je situace s nadváhou a obezitou velmi alarmující. Následující Obrázek 1 znázorňuje vzrůstající tendenci nadváhy od roku 1975 až do současnosti.

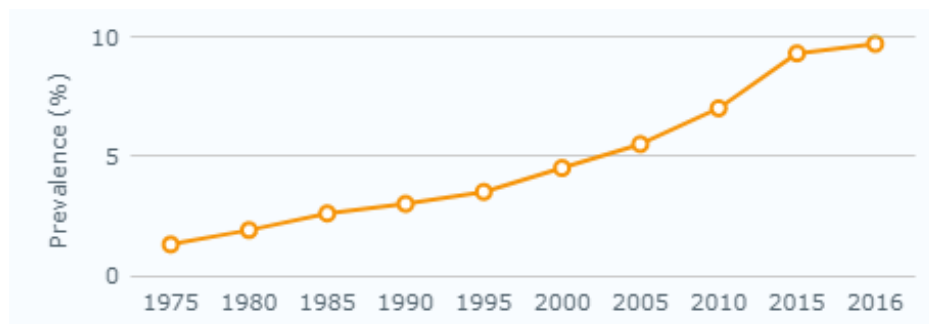
Prevalence nadváhy u dětí a dospívajících (od 5 – 19 let) v roce 2016 představovala 27,5 % (obě pohlaví dohromady). Hůře však skončili chlapci, u kterých se nadváha vyskytuje ve 32,5 %. U dívek je výskyt ve 22,1 %.



Obrázek 1. Časová osa výskytu nadváhy u dětí a dospívajících.

(zdroj: World Health Organization, 2016)

O něco menších hodnot dosahuje výskyt obezity, která je v roce 2016 v České republice 9,7 %. Opět jsou na tom hůře chlapci s výskytem 12,6 %. U dívek je výskyt 6,6 % (WHO, 2016).



Obrázek 2. Časová osa výskytu obezity u dětí a dospívajících.

(zdroj: World Health Organization, 2016)

Nadváha a obezita jsou jevy spojené s nadměrným ukládáním tuku v těle. Nejčastěji jde o následek dlouhodobější energetické nerovnováhy, tedy nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Nadváha a obezita se staly velkým celosvětovým problémem, který můžeme označit za epidemii (Mastná, 1999). Za začínající nadváhu se považuje přesáhnutí normální hmotnosti cca o 10 %, při přesahu o 25 %, mluvíme o začínající obezitě. Obezita je významným rizikovým faktorem podílejícím se na vzniku dalších závažných onemocnění jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, rakovina tlustého

střeva a další (Málková, 2014). K diagnostice obezity u dospělých se nejčastěji používá tzv. hmotnostně výškový index (BMI – Body Mass Index), který je poměrem hmotnosti v kg a druhé mocniny výšky uvedené v metrech ( $BMI = \frac{\text{tělesná váha (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$ ). Výsledné hodnoty jsou pak rozděleny dle WHO do skupin, které nám určují stupeň onemocnění. Pro děti je možné použít stejné hodnocení. Vzorec je obdobný, jen se posunují kategorie pásem. Výsledné hodnoty jsou rozdílné pro dívky a chlapce (Hainer & Kunešová, 1997). Pro děti není tato metoda úplně nepřesnější a to kvůli měnící se výšce dítěte. Z tohoto důvodu je dobré k diagnostice obezity u dětí a mládeže do 18 let věku zvolit tzv. percentilové grafy BMI, které bývají dostupné v každé ordinaci pediatra. Z grafu lze určit na základě věku a zjištěného BMI dítěte příslušnou hmotnostní kategorii (Nevoral, 2003).

Obezitu a nadváhu je potřeba stejně jako každou jinou nemoc léčit, nejlépe ve spolupráci s lékařem. Léčba není úplně snadná, ale především závisí na změně stravovacích návyků a navýšení pohybové aktivity. Velmi důležitým faktorem je i dobrý psychický stav pacienta. Od dětství se na formování stravovacích návyků a vztahu k jídlu podílejí rodiče dítěte. Proto je důležité zahrnout do léčby obezity dítěte i rodinu. V mnoho případech netrpí obezitou jen samotné dítě, ale často celá rodina. Proč by taky ne, když je dítě už od mala vedeno ke špatným stravovacím návykům a sedavému stylu života. Pokud v rodině nikdo z rodičů neprojevuje známky obezity, procento výskytu obezity u dítěte je 7 %. V momentě, kdy jen jeden z rodičů má zvýšenou hmotnost, pravděpodobnost výskytu u dítěte je větší a to již ve 40 %. Nejrizikovější to je v případě, kdy oba rodiče spadají do kategorie obézních, možný výskyt u dítěte je již v 80 % (Kňourková, Drozdová, & Lisá, 1990). Důležité při léčbě není jednorázový úbytek váhy, ale celkově změnit pohled na stravu a životní styl rodiny (Málková, 2014).

#### 4 POHYPOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ

To, jakým způsobem a jak moc se pobudeme hýbat v dětství, nám predikuje úroveň pohybové aktivity v dospělosti (Mužík a kol., 2007). Studie dokazují, že pokud je člověk aktivní už od dětství s velkou pravděpodobností mu to vydrží i v dospělosti. Pohyb má také pozitivní vliv na lepší studijní výsledky žáků a nižší procento kuřáků (World Health Organization, 2003).

Směr, který nám ukážou rodiče, učitelky ve školce, ve škole, vychovatelé, trenéři nás ovlivňuje až do dospělosti (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009). Nejméně jedna hodina pohybové aktivity denně u dětí a adolescentů předurčuje lepší zdravotní stav v dospělosti. Pokud je jedinec aktivní v dětství, tak z velké části pokračuje s pohybovou aktivitou i v dospělosti (Máček & Radvanský 2011). Pro dítě je pohyb neoddělitelnou součástí každodenního života. Bohužel musíme konstatovat, že struktura aktivit se vlivem společnosti a nových možností trávení volného času rapidně změnila. Děti tráví více času u televize, internetu, videoher a s touto změnou jde ruku v ruce nárůst dětské nadváhy a obezity a to především kvůli nedostatečné pohybové aktivitě (EU, 2008).

Školy mají velkou příležitost pro zapojení dětí do pohybové aktivity a to povinnou tělesnou výchovou a různými sportovními akcemi určené dětem (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009). V České republice je na základních školách zařazena povinná tělesná výchova s minimální dotací dvou vyučovacími hodiny týdně. Novinkou pro školní rok 2017/2018 se stalo zařazení plavání jako součást povinné tělesné výchovy na 1. stupni základních škol (MŠMT, 2017). Mezi hlavní cíle tělesné výchovy ve školách patří nejen získání lepší fyzické zdatnosti, ale také rozvoj dětí z osobnostního a sociálního hlediska. Vedle povinné tělesné výchovy ve školách je velmi důležitou složkou pohyb i mimo vyučování. Jde o aktivity, které nejsou součástí klasického školního vzdělávacího programu, neboť jsou provozovány ve volném čase, přispívají ke zlepšení týmové práce, komunikace a spolupráce mezi školami a zájmovými útvary (Evropská komise, 2013). Pouze dvě hodiny povinné tělesné výchovy týdně nejsou dostačujícím množstvím pohybové aktivity dítěte, je hlavním úkolem učitelů nesměřovat a motivovat žáky k aktivnímu trávení volného času. Je důležité u dětí projevit zájem o sport a tím zařadit pohybovou aktivitu jako běžnou součást dne dítěte. Jak už bylo zmíněno, velký vliv na dítě představují zejména rodiče, učitelé a vychovatelé v tělovýchovných oddílech a zájmových útvarech. Pokud aspoň někdo z nich zaujme děti a tím je přitáhne ke sportu a aktivnímu životu, dá se očekávat, že část svého dne věnují nejen moderní elektronice, ale také pohybu, který je pro dítě nesmírně důležitý (MŠMT, 2002).



Je vysledováno, že množství pohybové aktivity u dětí školního věku stále klesá a to o 1–2 % za rok. U dívek ve věku 11–12 let dochází k poklesu celkového energetického výdeje až o 20 – 30 % zatímco chlapci prokazují tyto hodnoty kolem 13. roku života Dětskou populaci lze rozdělit do tří skupin podle množství pohybové aktivity.

- velké množství pohybové aktivity – děti, které se věnují činnostem na závodní úrovni. Pouze 10 % dětí se vyskytuje v této skupině;
- větším či menším množstvím sedavého způsobu života;
- žádná pohybová aktivita (Máček & Radvanský 2011).

#### **4.1 Doporučení pohybové aktivity u dětí**

Základní doporučení pro navýšení pohybové aktivity u dětí je možné těmito způsoby:

- co nejvíce omezit sedavý způsob života (pasivní aktivity jako TV, videohry aj.);
- navýšit počet hodin povinné tělesné výchovy;
- prostřednictvím škol, zájmových organizací, sportovních oddílů maximalizovat množství pohybové aktivity u dětí;
- zajistit bezpečnější pohyb pro chodce a cyklisty ve městech a vesnicích;
- zlepšit vztah mezi školou a komunitou (Centers for Disease Control and Prevention 1997).

#### Odborná doporučení pro děti školního věku dle WHO:

- každé dítě by mělo být pohybově aktivní alespoň 60 a více minut každý den ve střední až intenzivní zátěži;
- minimálně třikrát týdně by měla být pohybová aktivita vykonaná vysokou intenzitou;
- 60 minut lze poskládat z více částí o minimální délce trvání 10 minut;
- alespoň tři dny v týdnu by děti měly provádět posilovací cvičení (EU, 2008).

Možností, jak se děti mohou hýbat je několik. Zde uvedeme pár typů, jak mohou děti plnit doporučení pro pohybovou aktivitu.

- chůze nebo jízda na kole do/ze školy;
- pravidelná účast na sportovních mimoškolních aktivitách;
- aktivní trávení volného času – procházky do přírody, venčení psa;

- účast na tělesné výchově;
- omezení sledování televize, hraní počítačových her aj. (Fox & Riddoch, 2000).

Důvodů, proč je důležitá pohybová aktivita u dětí, je nevyčíslitelný seznam. Pravidelný pohyb napomáhá zabránit vzniku obezity a dalších onemocnění jako je například dnes velmi rozšířená cukrovka. Zmírňuje jejich prohlubování a negativní zdravotní následky. Pohyb má vliv na zdravější a výkonnější srdce, silnější a pružnější svaly a pevnější kosti. Díky pohybové aktivitě se dokážeme více soustředit na studium a tím dosáhnout lepších výsledků (Frömel, Novosad, & Svozil 1999). Při sportu můžeme poznat nové přátele, čímž pozitivně působíme na vytváření vztahů a sociálních interakcí. Pohyb nám dodává dobrou náladu a příjemný pocit způsobený vyplavením endorfinů (EU, 2008). Dále dochází ke změně složení těla ve smyslu navýšení aktivní tělesné hmoty. Tím, že je na tom člověk fyzicky lépe, dokáže lépe zpracovávat tuky a více šetřit cukry, které tělo potřebuje ke svému fungování (Stejskal, 2004).

Dle konkrétních věkových zákonitostí by se měly použít specifické typy aktivit, které přispějí k rozvoji vytrvalostních, silových a rychlostních dovedností, k rozvoji rovnováhy a ohebnosti. Pohyb musí dětem přinášet radost a uspokojení (EU, 2008). Důležité je zvolit vhodnou formu pohybu a nejlépe dětem předsvít sport prostřednictvím hry. Děti je celkem jednoduché motivovat, je ovšem potřeba, aby byla pohybová aktivita pro děti zábavná, chytlavá, hravá, a zajímavá. Je důležité vymyslet netradiční formu pohybové aktivity a tím je odvést od počítačů a televizí, které jsou v této době velkým lákadlem pro děti. Jelikož má dítě velkou fantazii, je dobré ji využít při samotných hrách a tím i rozvíjet kreativitu u dětí. Největším cílem je děti správně motivovat, zaujmout je a posléze udržet jejich nadšení (Sigmund, 2007).

#### **4.2 Mladší školní věk a pohybová aktivita**

Touto skupinou jsou myšlené děti ve věku od 6 – 11 let, tedy děti navštěvující první stupeň základních škol. Pro toto období je typický růst těla zejména pak dolních končetin. Kostra ještě není zcela vyvinuta a je nutné dávat pozor na správné držení těla a vyvarovat se nevhodnému a nadměrnému zatěžování, aby nedošlo ke špatnému zakřivení či vybočení páteře. Pro děti mladšího školního věku je velmi důležitý pohyb, který do osmého roku života není zaměřen na výkon, ale je spíše prováděn spontánně. Děti si musí zvyknout na novou povinnost sedět ve školách v lavicích a proto je pohybová aktivita brána jako kompenzace dlouhého sezení (Hájek et al., 2008).

Dítě disponuje velkým množstvím energie, které je dáno zvětšujícím se tělem a svaly. Snesou velké objemové zatížení, které dokážou přirozeně regulovat a to střídáním zátěže a odpočinku (Havlíčková & Linc, 1982). Dochází ke zlepšení pohybové koordinace, zdokonaluje se jemná a hrubá motorika a celkově jsou pohyby obratnější a rychlejší (Hájek et al., 2008). Díky tomu je dítě schopné kopnout do míče, naučit se plavat či hrát tenis (Havlíčková & Linc, 1982). Hra stále neztrácí svojí důležitost, jen se mění její struktura. Začínají se více objevovat hry s jasnými pravidly, které mají realističtější charakter s ubývající fantazií. Děti více spolupracují a upřednostňují kolektivní hry (Hájek et al., 2008).

#### **4.3 Střední školní věk a pohybová aktivita**

Jedná se o žáky druhého stupně základní školy, tedy ve věku kolem 11 – 15 roka života. Toto období je taktéž nazývané jako období puberty nebo rané adolescence. To, kdy období pubescence u dětí nastoupí je velmi individuální (Vágnerová, 2007). Největším znakem v tomto věku je pohlavní zrání, které zpravidla začíná u dívek dříve než u chlapců. Projevují se značné rozdíly mezi dívkami a chlapci a těžko si budou fyzicky rovni. U chlapců nastává progresivní růst kondičních schopností v průběhu celého období. Kromě kondičních se zlepšují i rychlostní a silové schopnosti. U dívek dochází také k rozvoji těchto schopností, ale pouze do třináctého roku života (Vilímová, 2002). Velmi progresivně roste tělesná výška a dochází k nerovnoměrnému rozvoji tzv. „samá noha, samá ruka“ (Hájek et al., 2008). Nerovnoměrné a rychlé růstové změny mohou způsobovat diskoordinační projevy. Dochází ke zhoršení již osvojených pohybových dovedností. Tyto změny ke konci puberty končí. Jde o klíčové období psychiky, kdy tělesná výchova a sport může mít velmi pozitivní vliv na psychiku (Vilímová, 2002).

## 5 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ

Aktivity v přírodě, překládané z anglického názvu outdoor activities nebo outdoor pursuits, představují jednu z nejdynamičtějších složek tělesné výchovy a sportu. Pod tento název řadíme také turistiku, sport v přírodě, hry a další specifická cvičení. Jde o velmi široký pojem a aktivity v přírodě zasahují jak do školní tělesné výchovy, výchovných institucí, volnočasových aktivit, tak i do oblasti turistiky, sportu pro všechny a rekreační činnosti (Neuman, 2000). Jak je z názvu patrné, aktivity v přírodě se provozují venku a jsou tak ovlivněny přírodním prostředím a jeho proměnlivostí. Náhlá změna počasí, teploty, terénu, zvýšené riziko, ovlivňuje následný zážitek z provozované aktivity (Vyškovský, 1997). „Aktivity v přírodě jsou činnosti, které se konají vlastní silou člověka (eventuálně za pomoci speciálního vybavení) a které jsou spjaty se šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek“ (Neuman, 2000, p. 25). Ve smyslu volnočasových aktivit je hlavním cílem prožívání přírodních a kulturních krás. Přínosem aktivního trávení volného času v přírodě je lepší tělesné zdraví a fyzická kondice. Pokud se nejedná o výkonnostní a vrcholový charakter aktivit, nekladou se vysoké nároky na zátěž. Přiměřenost pohybového zatížení zajistí šetrnost k pohybovému aparátu. Ovšem jistá úroveň pohybových dovedností a schopností zaručuje lepší prožitek z okolního prostředí. Aktivity, které můžeme provozovat venku na otevřeném prostředí je například: terénní běh, orientační běh, horolezectví, sjezdové lyžování, snowboarding, běžecké lyžování, cykloturistika, kanoistiku a vodní sporty jako např. windsurfing, jezdectví, bruslení a mnoho dalších (Vyškovský, 1997). S postupem a modernizací doby dochází z těchto typicky venkovních činností, aktivity vnitřní a sporty se přemísťují do umělých a uzavřených areálů. Skalní lezení je možné provozovat na umělých lezeckých stěnách, po světě nalezneme kryté haly určené na sjezdové lyžování nebo uzavřené haly určené cyklistům (Neuman, 2000). Pohyb ve venkovním prostředí má pozitivní vliv na zdraví jedince a trávení volného času v přírodě přináší mnohé zdravotní benefity. Jako dalším významem, proč provozovat volnočasové aktivity venku, je vytvářet vztah jedince k přírodě a k soběstačnosti (Vyškovský, 1997).

Jako všechno kolem nás, tak i aktivity v přírodě podléhají módním trendům a vznikají stále nové a nové aktivity, které chtějí oslovit co nejvíce lidí. Zde si uvedeme pár volnočasových aktivit v přírodě, kterým se následně hlouběji věnuji v praktické části své diplomové práci.

### **5.1 Táboření v přírodě, tramping**

Celkově pobyt v přírodě má za cíl přiblížit se co možná nejvíce přírodě, oprostít se od běžného života a strávit společné chvíle s kamarády v přírodě. Tábořením je myšleno velké množství aktivit, které zahrnuje individuální táboření, putovní tábory spojené s turistikou a tábory stálé, které mohou být dále děleny na tábory školní, denní a speciálně zaměřené (Neuman, 2000).

### **5.2 Turistika, výlety do přírody, geocaching**

„Turistika je v českém pojetí komplexem činností spojených s aktivním pohybem a pobyt v přírodě a vyžaduje řadu odborných znalostí a dovedností“ (Neuman, 2000, p. 25). V anglickém jazyce nalezneme názvy jako trekking, hiking rambling nebo backpacking, které znázorňují český název pro turistiku (Neuman, 2000). Turistiku a výlety do přírody je možné provozovat téměř v každém věku a nejsou kladeny velké nároky na vybavení nebo vyšší fyzickou zdatnost. Samozřejmě pouze do té míry, kdy se ještě nejedná o vysokohorskou turistiku, kde jsou nároky na jedince mnohem vyšší.

Geocaching je novodobá hra, která vznikla relativně nedávno společně s rozvojem moderních technologií. K této aktivitě je nutné vlastnit GPS přístroj, díky kterému máme možnost vyhledávat poklady na různých místech České republiky, ale i po světě (Carly, 2018).

### **5.3 Běh v přírodě, orientační běh**

Orientační běh je do jisté míry spojený s turistikou, jelikož byl dříve tento sport označován jako soutěživá forma turistiky (Žemlík, 2000). Dnes už jde o samostatnou sportovní disciplínu, která klade velké nároky na závodníka, jak v dobré vytrvalostní kondici, tak v dobré orientační schopnosti. Jde o běh v neznámém terénu, kdy se běžec orientuje podle mapy a busoly. V závodě jde o to, najít co nejrychlejší trasu a projít všemi kontrolami, které jsou zaznačeny v mapě závodníka (Koč, 1975).

### **5.4 Cykloturistika, jízda na kole v přírodě**

Cyklistiku v českém výrazu označujeme jak za sportovní disciplínu, tak i za turistickou, rekreační, dětskou, užitkovou i dopravní formu cyklistiky. V názvu cykloturistika už jde převážně o turistické využívání kola, při kterém je hlavním cílem

poznávací činnost okolí. Jízda na kole přináší lehký pohyb, který příliš nezatěžuje organismus. Jízda na kole v přírodě nám dává možnost být přírodě blíže a zároveň nezatěžovat přírodní prostředí. Jako závodní cyklistické disciplíny známe: Silniční a Dráhovou cyklistiku, Cyklokros, MTB – Mountain Bike, BMX – Bicykl Moto Cross, Cyklotrail a Freestyle (Neuman, 2000).

### **5.5 Vodácké aktivity, jízda na lodi**

Celkově vodní turistika znamená přesun z jednoho místa na druhý pomocí různých druhů plavidel. Vodácké aktivity jsou umožněné téměř všem, bez rozdílu věku a pohlaví. Je jedno jaké druhy vodáckých aktivit provozujeme, vždy se pohybujeme v přírodě a tím máme možnost poznávat novou krajinu, přírodní zvláštnosti, historii, stavby a lidi v daném regionu. Vodní turistiku lze dělit do více skupit a to například podle časového hlediska na krátkodobou a dlouhodobou. Dále také na rekreační, sezonní, organizovanou a výkonnostní (Soukup, 1962).

### **5.6 Lezení po skalách, bouldering**

Lezení je jednou ze skupin sportů, kde je důležité mít zkušenosti a znalosti o tom, jak daný sport provozovat. Jedinec musí vědět, jak zacházet s lanem, sedacím úvazkem, jistícím kýblem a karabinou, aby mohl svého kamaráda bezpečně jistit a tím zvýšit prožitek z lezení. Lezení po skalách můžeme rozdělit na pískovcové a nepískovcové lezení. Pískovcové lezení klade větší nároky na psychickou odolnost jedince, jelikož jistící kruhy jsou daleko od sebe a často musíme používat vlastní jištění pomocí skalních útvarů, kam umístíme jistící smyce.

Bouldering, který vznikl z anglického slova boulder = balvan, označuje lezení, ve kterém jde o překonávání velkým kamenů bez jištění. Výška balvanu je taková, aby z ní lezci mohli bezpečně seskočit a přitom se nezranit (Neuman, 2000).

### **5.7 Jízda na koni**

Kůň je v dnešním světě využíván v mnoha oblastech. Například v rekreační a sportovní oblasti, ve zdravotnictví, kdy kůň slouží k terapii nejrůznějších problémů nebo například v pracovní oblasti, kdy kůň pomáhá policistům a vojákům. Chov koně není levnou záležitostí a jelikož jde o živou bytost, je potřeba mu věnovat dostatek času a starat se o jeho zdraví. Gohlová (1995) uvádí důvody, proč se lidé věnují jízdě

na koni. Prvním důvodem je samotná náklonnost ke koním, dále to je touha po jízdě volnou přírodou, touha po výhře ze závodů nebo touha být stejně dobrý jako blízká osoba.

### **5.8 Chůze na sněžnicích**

Chůze na sněžnicích má mnoha tisíciletou historii. Člověk se potřeboval pohybovat v zimní krajině pokryté obrovskou masou sněhu. Proto si jednoho dne poradil a ohnul pevné jasanové dřevo, na koncích to svázal lýkem a upletl síť z kůry, díky které se nepropadl do sněhu. Do středu udělal díru, namontoval vázání a první sněžnice byly hotové. V dnešní době jsou sněžnice využívány především z rekreačního hlediska a jde o levnější alternativu pro trávení volného času v zimní přírodě. Pořizovací cena je o mnoho nižší než u vybavení skialpinistického a sjezdového (Schneeweiss, 2007).

### **5.9 Skialpinismus**

Jako skialpinismus lze souhrnně označit za veškeré horolezecké aktivity v zimní přírodě, které jsou provozovány s lyžemi. Pro případ, kdy chceme stoupat do kopce, nandáme na skialpové lyže tulení pásy a v okamžiku, kdy chceme sjíždět dolů, pásy jednoduše sundáme, přeměníme vázání na sjezd a stejně jako při sjezdovém lyžování sjíždíme dolů (Winter, 2002). Jako téměř všechny volnočasové aktivity v přírodě, tak i skialpinismus můžeme dělit na několik skupin. A to na skitouring, skialpinismus a závodní skialpinismus. Skitouring je označován za lehčí formu turistiky na lyžích bez nutnosti doplňujícího horolezeckého vybavení. Naopak skialpinismus horolezecké vybavení využívá. Jelikož se už pohybujeme ve vyšší nadmořské výšce nebo v ledovcovém prostředí, je nutné znát základní práci s horolezeckým vybavením (Kuprová, 2014).

### **5.10 Běžecké lyžování**

Běh na lyžích je jednou z nestarších sportovních disciplín. Už před více než 4000 lety lidé potřebovali překonat v zimním období norské zasněžené planiny a k tomu využili dvě dřevěná prkýnka, díky kterým byl pohyb po sněhu mnohem snazší. Běh na lyžích neklade velké nároky na kloubní spojení pohybového aparátu a tím pádem běžecké lyžování přináší velké zdravotní benefity. Nedochozí k přílišnému opotřebením

pohybového aparátu vlivem gravitačního přetížení a také má jednoznačný zdravotní význam při prevenci onemocnění oběhového systému. Běžecké lyžování nepředstavuje jen závodní charakter, kde je kladen důraz na maximální výkon, ale také představuje formu rekreace, které nám přináší prožitek z přírody a pohybu v zimní krajině. Rozlišujeme dva druhy technik a to klasický způsob běhu nebo volný způsob běhu (Antoš, 2014).

### **5.11 Sjezdové lyžování, snowboarding**

Sjezdové lyžování vzniklo ze starších forem pohybu po sněhu, jako jsou například sněžnice. Stejně jako u sněžnic, tak i lyže původně sloužili k překonání zimní krajiny a potřebou dostat se z jednoho místa na druhé. Možnost využít lyžování jako formu rekreace a závodního sportu, přišla trochu později. Sjezdové lyže, které připomínají alespoň náznakem dnešní lyže, se datuje na počátek 19. století. Díky Sondre Norheimovi, který vynalezl první vázání (zatím upevněná jen špička boty), bylo možné udělat první zatačky na lyžích. Matyáš Žďárský upravil vázání tak, aby již celá noha byla k lyži pevně připevněna a tím umožnil jednodušší a bezpečnější zatačení. V roce 1936 se sjezdové lyžování poprvé objevilo na Olympijských hrách (Antoš, 2014).

Snowboarding je se stejně jako sjezdové lyžování řadí do skupiny zimních sportů, ale jakou součást Olympijských her se tento sport stal až v roce 1998. Snowboard je jedno prkno s vázáním, které má jezdec pevně připnuté k nohám. Osoba na snowboardu stojí bokem do směru jízdy a pohyb připomíná jízdu na vodním surfu nebo skateboardu. Jako téměř všechny sporty, tak i snowboarding je možné provozovat na závodní a profesionální úrovni (Louka a kol., 2006).

### **5.12 Windsurfing, kiting, paragliding**

Jde o poměrně nové sporty, které si nacházejí oblibu zejména u lidí vyhledávající adrenalin a vzrušení. Windsurfing je vodní sport, který se provozuje na vodní ploše bez vážnějších zásahů do životního prostředí. Pro milovníky je to více než jen sport, ale něco jako životní styl, díky kterému jsou v těsné blízkosti s přírodou. Jezdci stojí na prkně s plachou, které se díky větru pohybuje po vodní hladině. Windsurfingu se člověk může věnovat rekreačně nebo i závodně a to v disciplínách jako rychlostní windsurfing či freestyle windsurfing (Štumbauer & Vobr, 2005).



Kiting je moderní sport současné doby, který nachází stále více a více příznivců. Kite, neboli drak je důležitým prvkem tohoto sportu. Právě do zmíněného kitu se opře vítr a díky tomu je možné se pohybovat po různém povrchu a na různém druhů náčiní. Tažného draka je možné využít k pohybu po zemi (landkiting) s pomocí mountainboardu, bruslí nebo buginy. Dále k pohybu po zasněžených plochách (snowkiting), kdy člověk stojí na lyžích či snowboardu nebo k pohybu po vodní ploše(kiteboarding) za pomoci speciálního prkna (Jelínek & Grochal, n.d).

Paragliding je letecký sport, při kterém létáme na padákovém kluzáku až několik kilometrů nad zemí, obklopeni přírodou a krásami kolem nás. Do vzduchu se dostaneme rozběhem ze svahu nebo pomocí navijáku. Jak dlouho vydržíme s padákem ve vzduchu závisí na meteorologických podmínkách a schopnostech pilota (Strachotová, 2004).

## 6 HBSC STUDIE

Jedná se o kolaborativní výzkumnou studii o zdraví a životním stylu dětí a školáků, která je podporována Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Je známá z anglické zkratky jako HBSC (The Health Behavior in School-aged Children). V roce 1983/1984 vznikla první studie, které se zúčastnilo pět zemí (Norsko, Finsko, Anglie, Dánsko, Rakousko). Už první studie byla zaměřená na důležité faktory zdraví a zdravotního chování v souvislosti s životním stylem mládeže. K zakládajícím státům se později připojily další a další země a v dnešní době je do studie zapojeno na 48 zemí z celého světa. Ke sběru dat dochází pravidelně každé čtyři roky (Kalman et al., 2011). Hlavním cílem projektu je získat adekvátní, mezinárodně srovnatelná data k vytvoření nadnárodních programů a strategií podpory zdraví a formování zdravotního chování mladých lidí (Hamřík et al., 2012). Česká republika se do výzkumu zapojila v roce 1994. Jelikož WHO hraje významnou roli v podpoře studie HBSC, tradičně publikuje výsledky v oficiální publikaci WHO. Od roku 1998 je pravidelně součástí dokumentu *Zdravotní politika pro děti a adolescenty* (HEPCA) (Kalman et al., 2011). Studie se stále vyvíjí a například v 70. letech nebylo potřeba se ptát dětí, zda vlastní mobil, používají ipod nebo pijí energetické nápoje. Toto zboží nebylo běžně na trhu, ale dnes je naprosto normální vlastnit mobilní telefon a jinou elektroniku. Dotazníky jsou rozdány studentům základních škol a to do 5., 7. a 9. ročníku, které převážně odpovídají věkovým kategoriím 11, 13 a 15letých. Hlavním faktorem pro výběr této věkové skupiny je vývojové hledisko a přesněji důležitost dospívání. Děti ve věku 11, 13 a 15 let prožívají jak tělesné, tak emocionální změny. Je to doba, kdy se začínají setkávat s prvními životními a profesionálními rozhodnutími. Pro všechny ročníky je charakteristické to, že ve většině evropských zemí navštěvují povinnou školní docházku, což je další z hlavních faktorů pro výběr této věkové skupiny (Kalman et al., 2011).

## 7 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

### Hlavní cíl práce

Hlavním cílem mé magisterské práce je zjistit, které aktivity děti ve věku 11, 13 a 15 let nejčastěji provozují v přírodě.

### Dílčí cíle

- 1) Zjistit, zda ovlivňuje pohlaví dětí druhy aktivit, které provozují v přírodě.
- 2) Zjistit, zda ovlivňuje věk (ročník) dětí druhy aktivit, které provozují v přírodě.
- 3) Zjistit, zda ovlivňuje socioekonomický status rodiny u dětí druhy aktivit, které provozují v přírodě.
- 4) Zjistit, zda se počet souběžně realizovaných aktivit v přírodě liší dle pohlaví, věku (ročníku) a socioekonomického statusu.

### Výzkumné otázky a hypotézy

Klíčová výzkumná otázka: Jakým aktivitám v přírodě se děti ve věku 11, 13 a 15 let nejvíce věnují?

Výzkumná otázka 1: Souvisí pohlaví s volnočasovými aktivitami, které děti vykonávají v přírodě?

H 1: Zapojení do jednotlivých druhů volnočasových aktivit v přírodě se liší dle pohlaví.

Výzkumná otázka 2: Souvisí věk s volnočasovými aktivitami, které děti vykonávají v přírodě?

H 2: Zapojení do jednotlivých druhů volnočasových aktivit v přírodě se liší dle ročníku.

Výzkumná otázka 3: Souvisí socioekonomický status rodiny s aktivitami, které děti vykonávají v přírodě?

H 3: Zapojení do jednotlivých druhů volnočasových aktivit v přírodě se liší dle úrovně socioekonomického statusu.

## 8 METODOLOGIE

Moje magisterská práce vznikla v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC.“ Tento projekt vychází z konceptu a metodiky mezinárodní studie HBSC, přičemž rozšiřuje tematické zaměření standardizované dotazníku o okruhy spojené s volným časem (spokojenost, bariéry, organizované a nestrukturované aktivity, „outdoorové“ aktivity atd.). Metodou sběru dat tedy bylo dotazníkové šetření. Díky dotazníkovému šetření je možné oslovit širokou populaci a později zjištěná data přehledně třídit a analyzovat. Výběrovým souborem dotazníkového šetření byli žáci základních škol v Olomouckém kraji. Výsledky dotazníků umožňují získat nové poznatky o způsobu života mladých lidí a trávení jejich volného času. Dotazník celkově obsahuje 59 uzavřených otázek. První část je věnována identifikačním a demografickým otázkám o žákovi – pohlaví, třída, věk, hmotnost, výška atd. Následně jsou v dotazníku primárně kladeny uzavřené otázky ohledně problematiky pohybové aktivity, volného času nebo otázky na jejich předpokládané koreláty – riziková chování, životní spokojenost, školní výkon, rodinné prostředí atd. Ve své práci se zabývám problematikou volného času a přesněji, jak často jedinec provozuje různé druhy volnočasových aktivit v přírodě.

### 8.1 Základní charakteristika výzkumného souboru

Výběrový soubor tvoří studenti základních škol z 5., 7. a 9. ročníku. Celkem bylo registrováno 1017 žáků. Při dotazníkovém šetření chybělo 62 (6 %) žáků kvůli nemoci, 27 (3 %) žáků bylo nepřítomných z jiného důvodu a 72 (7 %) žáků odmítlo, respektive nedodalo informovaný souhlas rodičů. Celkový výzkumný soubor byl tedy tvořen 856 žáky. Během optických kontrol bylo z kompletního datového souboru vyřazeno 75 dotazníků. Z důvodu nevyplnění pohlaví byly vyřazeny 2 dotazníky. U 65 respondentů chybí informace o všech 12 outdoorových aktivitách, které jsou předmětem mého výzkumu. Další 8 dotazníků bylo vyřazeno z důvodu nevěrohodnosti a protichůdných odpovědí. Finální výběrový soubor tvoří 781 respondentů. Větší část výzkumného souboru tvoří chlapci, kteří představují 54,8 %. Dívek bylo o něco méně a to 45,2 % (Tabulka 1). Celkově se do projektu zapojilo 45 tříd (Tabulka 2) (17× pátá; 14× sedmá; 14× devátá). Otázky na rozdělení dětí dle socioekonomického statusu jsou umístěny až ve druhé půlce dotazníku a tím pádem se vyskytuje více chybějících

odpovědí. Reálné počty dle rozložení respondentů stran socioekonomického statusu jsou následující: nízký SES – n = 94; 14,8 %, střední SES – n = 377; 59,5 %, vysoký SES – n = 163; 25,7 % .

### Tabulka 1

*Výzkumný soubor podle pohlaví*

Pohlaví	n	%
Chlapec	428	54,8
Dívka	353	45,2
Celkem	781	100

*Poznámka.* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím.

### Tabulka 2

*Výzkumný soubor podle ročníků*

Ročník	n	%	Věk	
			M	SD
5.	260	33,3	10,8	0,4
7.	271	34,7	12,8	0,4
9.	250	32	14,8	0,5
Celkem	781	100		

*Poznámka.* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; M = průměr, SD = směrodatná odchylka.

Ve finálním výběrovém souboru je zastoupeno 33,3 % žáků z pátého ročníku. V tomto ročníku je naprosto rovnoměrně zastoupen počet chlapců a dívek a to v poměru 50 % na 50 %. V sedmém ročníku se začíná objevovat menší převaha chlapců, kteří tvoří 53,1 %, zatímco počet dívek lehce klesá a to přesněji na 46,9 %. Celkově tedy sedmý ročník představuje 34,7 % žáků. Jak je uvedeno v Tabulce 3, v devátém ročníku je markantnější počet chlapců (61,6 %) než dívek (38,4 %). Devátá třída zastupuje 32 % z celkového počtu žáků.

### Tabulka 3

*Výzkumný soubor podle ročníků a pohlaví*

Ročník	Chlapci		Dívky		Celkem	
	N	%	n	%	n	%
5.	130	50	130	50	260	33,3
7.	144	53,1	127	46,9	271	34,7
9.	154	61,6	96	38,4	250	32
Celkem	428	100	353	100	781	100

*Poznámka.* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím.

### 8.2 Postup při sběru dat

Sběr dat proběhl v průběhu září a října roku 2017. Data byla sbírána na sedmi základních školách v Olomouckém kraji, přičemž byly zastoupeny 4 okresy (Olomouc, Prostějov, Přerov, Šumperk). Školy byly vybrány na základě skupinového náhodného výběru tak, aby dvě školy byly z větších měst (Olomouc, Prostějov), dvě z menších měst (Litovel, Mohelnice) a tři z vesnic (Dub nad Moravou, Slatinice, Troubky). Dotazníky byly rozdány pouze dětem navštěvující 5., 7. a 9. ročník základních škol. Po domluvě s vedením školy byl naplánovaný výjezd a následný sběr dat v dané škole. Každá věková kategorie měla stejný dotazník a na vyplnění stejný časový limit 45 min, tedy jednu vyučovací hodinu. Dotazník obsahuje velké množství otázek a pro některé děti (zejména mladší) je velmi náročný. Bylo důležité, hned na začátku zdůraznit, že dotazník je anonymní. Odpovědi neuvidí učitelé ani rodiče. Jelikož jsou otázky kladeny v mnoha různých kulturách a státech, některé otázky mohou působit trochu nezvykle a znít zvláště. Proto je důležité, aby dítě otázce porozumělo a tím pádem být připraven zodpovědět veškeré dotazy na nejasné otázky. Před zahájením sběru dat ve školách je potřeba zajistit souhlas vedení školy, zda se chtějí do výzkumu zapojit. Poté stanovit datum a čas návštěvy. Zásadou je také dodržování etického kodexu. Jelikož se v našem případě jednalo o neplnoleté žáky, bylo nutné použít informovaný souhlas rodičů. Jak už jsem uvedla výše, pokud žák tento informovaný souhlas nedonesl, byl s výzkumného vzorku vyloučen.

Sama jsem byla součástí sběru dat na školách a následného přepisování dotazníků do elektronické podoby. Měla jsem možnost navštívit jak školu ve větším městě (Olomouc), tak školu z menšího města (Mohelnice) a zároveň školu z vesnice (Slatinice). Díky tomu jsem schopná porovnat, zda se nejen školy, ale i žáci a přístup učitelů od sebe liší v porovnání s počtem obyvatel daného města či vesnice.

### 8.3 Zkoumané otázky a proměnné

Klíčová otázka se zabývá četností volnočasových aktivit v přírodě u dětí ve věku 11, 13 a 15 let. Jedná se o výčtovou otázku, která byla položena následujícím způsobem, s těmito typy aktivit.

„Jak často provozuješ některou z následujících aktivit v přírodě?“

- a) Táboření v přírodě, tramping
- b) Turistika, výlety do přírody, geocaching
- c) Běh v přírodě, orientační běh
- d) Cykloturistika, jízda na kole v přírodě
- e) Vodácké aktivity, jízda na lodi
- f) Lezení po skalách, bouldering
- g) Jízda na koni
- h) Chůze na sněžnicích
- i) Skialpinismus
- j) Běžecké lyžování
- k) Sjezdové lyžování, snowboarding
- l) Windsurfing, kiting, paragliding

Možné odpovědi byly následující:

- 1. Této aktivitě se nevěnuji
- 2. Nanejvýš párkrát ročně
- 3. Zhruba 1–2× za měsíc
- 4. 1× týdně nebo častěji

Četnosti aktivit byly kategorizovány do dvou skupin na: provozuje vs. neprovozuje.

Dichotomizace byla provedena na základě sezónnosti aktivit<sup>3</sup>. U aktivit v přírodě, které nekladou velké nároky na vliv sezóny a je možné je provozovat téměř celý rok, bylo nutné zaškrtnout jednu z následujících odpovědí: 1× týdně nebo časněji, zhruba 1–2× za měsíc. Tím nám odpověď ukazuje, že se dané aktivitě dítě věnuje. Naopak u aktivit, které jsou závislé na sezóně například sjezdové lyžování, běžecké lyžování a podobně, bylo nutné označit jednu z následujících odpovědí: 1× týdně nebo časněji, zhruba 1–2× za měsíc, nanejvýš párkrát ročně a tím byli respondenti klasifikováni do skupiny, kteří danou aktivitu provozují.

#### Dichotomizace aktivit

- |  |   |   |
|--|---|---|
| a) Táboření v přírodě, tramping<br>b) Turistika, výlety do přírody, geocaching<br>c) Běh v přírodě, orientační běh<br>d) Cykloturistika, jízda na kole v přírodě<br>e) Vodácké aktivity, jízda na lodi<br>f) Lezení po skalách, bouldering<br>g) Jízda na koni | } | Provozují = zhruba 1–2× za měsíc, 1× týdně nebo častěji                         |
| h) Chůze na sněžnicích<br>i) Skialpinismus<br>j) Běžecké lyžování<br>k) Sjezdové lyžování, snowboarding<br>l) Windsurfing, kiting, paragliding   | } | Provozují = nanejvýš párkrát ročně, zhruba 1–2× za měsíc, 1× týdně nebo častěji |

Dalšími proměnnými v analýze bylo pohlaví (chlapec nebo dívka), věkové kategorie (11, 13 a 15 let) a socioekonomický status (nízký, střední, vysoký). Tyto proměnné byly získány na základě identifikačních otázek. Socioekonomický status respondentů byl stanoven prostřednictvím tzv. Family Affluence Scale, která se skládá z šesti otázek zkoumajících materiální zázemí rodiny respondenta (Inchley et al., 2016). Konkrétně zkoumá vlastnictví auta, myčky na nádobí, počítačů/notebooků,

<sup>3</sup> Detailnější znázornění dichotomizace viz níže.



počtu koupelen, pokoje pro sebe sama a počtu zahraničních dovolených v poledních 12 měsících. Z těchto 6 položek je následně vypočítáno sumární skóre, které je převedeno na tzv. „ridit“ skóre s normálním rozložením nabývajícím hodnot od 0 do 1 (Elgar, Gariépy, Torsheim, & Currie, 2017). Respondenti jsou pak rozděleni do tří kategorií: nízký ( $\leq 0,2$ ), střední ( $>0,2-0,8$ ) a vysoký ( $>0,8-1$ ) socioekonomický status (Inchley et al., 2016).

#### 8.4 Metody analýzy dat

Poté co došlo ke sběru dat, byla data pročištěna. Do projektu bylo zapojeno 1017 žáků z celkově 45 tříd<sup>4</sup>. Jelikož některé dotazníky obsahovaly chybějící informace, protichůdné či nesmyslné odpovědi byly z výzkumu vyřazeny. Do elektronické podoby bylo převedeno 856 dotazníků, které byly následně pročištěny. Finální soubor se kterým bylo pracováno čítal 781 respondentů. Dále následovala statistická analýza dat. Analýzu jsem provedla pomocí programu IBM SPSS Statistics. Pro vyhodnocení výsledků jsem zvolila základní deskriptivní statistiku a rozdílly dle pohlaví, ročníku a socioekonomické statusu byly hodnoceny pomocí Pearsonova chí-kvadrát testu. Abych zjistila, zda mezi jednotlivými jevy existuje vztah, vytvořila jsem hypotézy<sup>5</sup>. Pro zhodnocení rozdílů v počtu souběžně provozovaných aktivit v přírodě byly odpovědi na všech dvanácti položek zkoumajících jednotlivé aktivity v přírodě sečteny. Následně byly průměrné hodnoty porovnány prostřednictvím jednocestné analýzy rozptylu (ANOVA), zda se statisticky významně liší na hladině statistické významnosti  $\alpha = 0,05$ . Rozdílly mezi jednotlivými ročníky a úrovněmi socioekonomického statusu byly dále testovány Tukeyho HSD post-hoc testem. Hypotézy jsem rovněž testovala na hladině významnosti 0,05.

---

<sup>4</sup> Podrobnější popis v kapitole 6.1.

<sup>5</sup> Stanovení hypotéz v kapitole 5.

## 9 ANALÝZA DAT - VÝSLEDKY

Tato kapitola se bude věnovat analýze dat a jejími výsledky. Analýzu dat jsem provedla podle předchozího návodu, kdy jsem pročištěná data zpracovala ve statistickém programu IBM SPSS Statistics. Získané výsledky jsem přepsala do tabulek v programu Microsoft EXCEL 2007 a následně výsledky slovně popsala.

### 9.1 Celkové hodnocení

Celý výzkum se zabývá otázkou: „Jak často provozuješ některou z následujících aktivit v přírodě?“ Tabulka 4 nám znázorňuje, kolik dětí se nevěnuje dané aktivitě nebo věnuje, ale jen párkrát ročně, 1–2× měsíčně či 1× týdně. U každé aktivity je také uveden počet chybějících odpovědí. Největší výskyt chybějících odpovědí znázorňuje skialpinismus a windsurfing, kiting, paragliding. V obou případech jde o 21 chybějících odpovědí (2,7 %). Naopak nejnižší výskyt chybějících odpovědí je u aktivit jako táboření v přírodě, tramping a turistika, výlety do přírody, geocaching<sup>6</sup>.

**Tabulka 4**

*Výsledky žáků Olomouckého kraje*

	nevěnuji se		párkrát ročně		1–2× měsíčně		1× týdně		ch. odp.	celkem
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Táboření v přírodě, tramping	415	53,5	308	39,7	42	5,4	11	1,4	5	776
Turistika, výlety do přírody, geocaching	164	21,2	333	43	227	29,3	51	6,6	6	775
Běh v přírodě, orientační běh	317	41,5	216	28,3	143	18,7	87	11,4	18	763
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	160	21	191	25	274	35,9	138	18,1	18	763
Vodácké aktivity, jízda na lodi	520	67,7	191	24,9	29	3,8	28	3,6	13	768
Lezení po skalách, bouldering	676	88	61	7,9	23	3	8	1	13	768
Jízda na koni	598	77,7	90	11,7	38	4,9	44	5,7	11	770
Chůze na sněžnicích	703	91,9	48	6,3	8	1	6	0,8	16	765
Skialpinismus	715	94,1	33	4,3	6	0,8	6	0,8	21	760
Běžecké lyžování	624	81,6	118	15,4	17	2,2	6	0,8	16	765
Sjezdové lyžování, snowboarding	321	42,1	328	43	76	10	36	4,7	19	762
Windsurfing, kiting, paragliding	733	96,4	18	2,4	6	0,8	3	0,4	21	760

*Poznámka.* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; ch. odp. = chybějící odpovědi.

<sup>6</sup> Táboření v přírodě, tramping a turistika – 5 chybějících odpovědí (0,6 %).  
Výlety do přírody, geocaching – 6 chybějících odpovědí (0,8 %).

Pokud nezohledníme rozdíly mezi dívkami a chlapci, mezi ročníky a mezi socioekonomickým statusem, můžeme konstatovat, že z celkového výsledku je nejméně frekventovanou pohybovou aktivitou v přírodě windsurfing, kiting a paragliding, skialpinismus a chůze na sněžnicích<sup>7</sup>. Naopak z celkového hodnocení s účastí na aktivitě v přírodě 1× týdně se nejčastěji vyskytuje cykloturistika (18,1 %). Turistiku a výlety do přírody uvedlo nejvíce respondentů jako aktivitu, kterou provozují párkrát do roka a to ve 43 %.

## 9.2 Hodnocení dle pohlaví

V této části již došlo k rozdělení četnosti výskytu na dvě skupiny: věnují se vs. nevěnují se. Rozdělení proběhlo v závislosti na sezónnosti dané aktivity, které podrobněji popisují v kapitole 6.3. V tabulce 5 sledujeme rozdíly mezi chlapci a dívkami a to zda se určité aktivitě věnují nebo nikoli. Za statisticky významné (signifikantní) považujeme, kdy je hladina  $p \leq \alpha 0,05$ .

---

<sup>7</sup> Windsurfing, kiting a paragliding neprovozuje 96,4 % respondentů.  
Skialpinismus neprovozuje 94,1 % respondentů.  
Chůze na sněžnicích neprovozuje 91,9 % respondentů.

## Tabulka 5

### Porovnání aktivit podle pohlaví

	Chlapci		Dívky		p
	n	%	n	%	
<i>věnují se = min. 1–2× měsíčně</i>					
Táboření v přírodě, tramping	26	6,1	27	7,7	0,376
Turistika, výlety do přírody, geocaching	143	33,7	135	38,5	0,171
Běh v přírodě, orientační běh	124	29,5	106	31	0,645
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	238	56,4	174	51	0,139
Vodácké aktivity, jízda na lodi	36	8,5	21	6,1	0,195
Lezení po skalách, bouldering	20	4,8	11	3,2	0,256
Jízda na koni	16	3,8	66	18,9	<0,001
<i>věnují se = min. párkrát ročně</i>					
Chůze na sněžnicích	33	7,9	29	8,4	0,815
Skialpinismus	27	6,5	18	5,2	0,476
Běžecké lyžování	92	22	49	14,2	0,006
Sjezdové lyžování, snowboarding	247	59,4	193	55,9	0,340
Windsurfing, kiting, paragliding	16	3,8	11	3,2	0,641

*Poznámka.* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; p = hladina statistické významnosti.

Nejčastěji zastoupenou aktivitou, kterou provozují chlapci i dívky je sjezdové lyžování<sup>8</sup> a cykloturistika<sup>9</sup>. U obou pohlaví jde o nejfrekventovanější aktivitu. Markantnější rozdíly u různých aktivit představuje jízda na koni a běžecké lyžování. Jízdu na koni častěji provozují dívky a to v 18,9 %. Oproti tomu chlapci pouze ve 3,8 %, což je o 15 % méně než dívky. Naopak dominantním sportem u chlapců je běžecké lyžování, které provozuje 22 % chlapců. U děvčat je tato aktivita méně oblíbená a věnuje se jí pouze 14,2 % dívek, což je o 8 % méně než chlapců. Mezi pohlavími velmi shodně skončil běh v přírodě, kterému se v 29,5 % věnují chlapci a ve 31 % dívky. Nejméně oblíbeným sportem u chlapců je jízda na koni (3,8 %) a windsurfing (3,8 %). U dívek je nejméně provozovanou aktivitou lezení po skalách (3,2 %) a také windsurfing (3,2 %). Celkově 15,4 % chlapců uvádí, že se žádné aktivitě v přírodě nevěnují. Dívek, které se nevěnují žádné z uvedených aktivit je 12,9 %. Chlapci se v průměru účastnili 2,32 aktivit, dívky 2,39 aktivit. Rozdíl v pohlaví mezi množstvím provozovaných aktivit v přírodě nebyl statisticky významný (p = 0,616).

<sup>8</sup> Sjezdovému lyžování se věnuje - 59,4 % chlapců, 55,9 % dívek

<sup>9</sup> Cykloturistice se věnuje - 56,4 % chlapců, 51 % dívek

### 9.2.1 Vyhodnocení hypotézy 1

Na počátku svého výzkumu jsem si stanovila hypotézy, které jsem následně na základě analýzy dat přijala či vyvrátila. U vlivu pohlaví na výběr aktivit jsem přijala pouze alternativní hypotézu u dvou aktivit a to jízda na koni a běžecké lyžování. U zbývajících aktivit, jak je vyobrazeno v Tabulce 6, se alternativní hypotéza nepotvrdila a přijala jsem hypotézu nulovou.

#### Tabulka 6

##### Výsledky hypotézy 1

	Pohlaví
<i>věnuji se = min. 1–2 × měsíčně</i>	
Táboření v přírodě, tramping	H <sub>0</sub>
Turistika, výlety do přírody, geocaching	H <sub>0</sub>
Běh v přírodě, orientační běh	H <sub>0</sub>
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	H <sub>0</sub>
Vodácké aktivity, jízda na lodi	H <sub>0</sub>
Lezení po skalách, bouldering	H <sub>0</sub>
Jízda na koni	H <sub>A</sub>
<i>věnuji se = min. párkrát ročně</i>	
Chůze na sněžnicích	H <sub>0</sub>
Skialpinismus	H <sub>0</sub>
Běžecké lyžování	H <sub>A</sub>
Sjezdové lyžování, snowboarding	H <sub>0</sub>
Windsurfing, kiting, paragliding	H <sub>0</sub>

*Poznámka.* H<sub>0</sub> = nulová hypotéza; H<sub>A</sub> = alternativní.

### 9.3 Hodnocení dle ročníků

Tabulka 7 nám ukazuje rozdílné hodnoty, které jsou porovnávány podle ročníků. Jelikož sběr probíhal pouze v 5., 7. a 9. třídě, jsou tedy v tabulce uvedeny tři skupiny a žáci jsou rozděleny do skupin podle toho, jakou třídu navštěvují. Aktivity jsou rozděleny stejně jako v Tabulce 5 podle sezónnosti. Za statisticky významné (signifikantní) opět považujeme hladinu  $p \leq \alpha 0,05$

## Tabulka 7

### Porovnání aktivit podle ročníků

	5.		7.		9.		<i>p</i>
	n	%	n	%	n	%	
<i>věnují se = min. 1–2 × měsíčně</i>							
Táboření v přírodě, tramping	24	9,3	15	5,6	14	5,6	0,156
Turistika, výlety do přírody, geocaching	109	42,6	92	34,1	77	30,9	0,018
Běh v přírodě, orientační běh	87	34,9	73	27,5	70	28,1	0,132
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	141	56,4	143	53,6	128	52	0,611
Vodácké aktivity, jízda na lodi	29	11,6	13	4,8	15	6	0,008
Lezení po skalách, bouldering	16	6,4	7	2,6	8	3,2	0,065
Jízda na koni	39	15,4	23	8,6	20	8	0,011
<i>věnují se = min. párkrát ročně</i>							
Chůze na sněžnicích	31	12,4	20	7,5	11	4,4	0,004
Skialpinismus	18	7,3	11	4,1	16	6,5	0,288
Běžecké lyžování	50	20,2	51	19	40	16,1	0,476
Sjezdové lyžování, snowboarding	143	58,1	148	55	149	60,6	0,441
Windsurfing, kiting, paragliding	16	6,5	7	2,6	4	1,6	0,008

*Poznámka.* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; *p* = hladina statistické významnosti.

Žáci z 5. ročníku se nejvíce věnují sjezdovému lyžování (58,1 %) a cykloturistice (56,4 %). V 7. ročníku je tomu obdobně jako v 5. ročníku, kdy je na prvním místě sjezdové lyžování (55 %) a na druhém místě cykloturistika (53,6 %). V 9. třídě je tomu stejně a sjezdové lyžování představuje nejvíce provozovanou aktivitu (60,6 %) s dominantním náskokem před cykloturistikou (52 %), která je v 9. ročníku také na druhém místě. Nejméně provozovanou aktivitou u žáků 5. ročníku je lezení po skalách (6,4 %) a windsurfing (6,5 %). V 7. a 9. ročníku jsou pořadí aktivit stejná jako v 5. ročníku a na posledním místě z pohledu frekvence jsou řazeny aktivity jako lezení po skalách a windsurfing<sup>10</sup>. Z pohledu statistické významnosti je důležité zmínit turistiku, vodácké aktivity, jízdu na koni, chůzi na sněžnicích a windsurfing. Turistika a výlety do přírody více provozují mladší ročníky než starší. Lze tedy konstatovat, že s vyšším věkem četnost výskytu aktivity jako turistika a výlety do přírody klesá. V 5. ročníku aktivitu provozuje 42,6 % studentů. V 7. ročníku 34,1 % a v 9. ročníku 30,9 %.

<sup>10</sup> V 7. ročníku se lezení po skalách věnuje 2,6% a windsurfingu 2,6%.  
V 9. ročníku se lezení po skalách věnuje 3,2% a windsurfingu 1,6%.

Vodáckým sportům se ve volném čase opět nejvíce věnují děti z pátých ročníků. Přesněji jde o 11,6 %. Ze sedmého ročníku to je 4,8 % dětí a z devátého ročníku 6 %. Jízda na koni je opět nejčastěji frekventovaná v pátém ročníku (15,4 %). V sedmém a devátém ročníku jsou hodnoty téměř totožné. Jízdě na koni se v sedmém ročníku věnuje 8,6 % žáků a v devátém to je 8 % žáků. Četnost výskytu aktivit jako chůze na sněžnicích a windsurfing opět klesá s věkem. Chůzi na sněžnicích v pátém ročníku provozuje 12,4 % žáků, v sedmém 7,5 % žáků a v devátém 4,4 % žáků. V 5. ročníku windsurfing, kiting, paragliding provozuje 6,5 % studentů, v 7. ročníku 2,6 % studentů a v 9. ročníku 1,6 % studentů. Žáci z pátých ročníků se v průměru účastnili 2,75 aktivit, žáci ze sedmých ročníků 2,16 aktivit a žáci z devátých ročníků 2,2 aktivit. Rozdíl v ročníku mezi množstvím provozovaných aktivit v přírodě byl statisticky významný. Signifikantní rozdíl byl mezi pátým a sedmým ročníkem ( $p = 0,001$ ) a zároveň mezi pátým a devátým ročníkem ( $p = 0,003$ ). Ze zjištěných výsledků vyplývá, že s rostoucím věkem klesá účast na aktivitách v přírodě.

### 9.3.1 Vyhodnocení hypotézy 2

V Tabulce 8, je vyobrazeno, kdy jsem přijala alternativní hypotézu a kdy jsem ji zamítla. Vliv ročníku na výběru aktivit je poměrně markantní, jelikož jsem u pěti případů přijala alternativní hypotézu. Jednalo se o aktivity jako: Turistika, výlety do přírody, geocaching dále o vodácké aktivity, jízda na lodi, také o jízdu na koni, chůzi na sněžnicích a o windsurfing, kiting, paragliding. U zbývajících aktivit jsem přijala nulovou hypotézu, tedy že ročník neovlivňuje výběr aktivit.

## Tabulka 8

### Výsledky hypotézy 2

*věnuji se = min. 1–2× měsíčně*

	Ročník
Táboření v přírodě, tramping	H <sub>0</sub>
Turistika, výlety do přírody, geocaching	H <sub>A</sub>
Běh v přírodě, orientační běh	H <sub>0</sub>
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	H <sub>0</sub>
Vodácké aktivity, jízda na lodi	H <sub>A</sub>
Lezení po skalách, bouldering	H <sub>0</sub>
Jízda na koni	H <sub>A</sub>
<i>věnuji se = min. párkrát ročně</i>	
Chůze na sněžnicích	H <sub>A</sub>
Skialpinismus	H <sub>0</sub>
Běžecké lyžování	H <sub>0</sub>
Sjezdové lyžování, snowboarding	H <sub>0</sub>
Windsurfing, kiting, paragliding	H <sub>A</sub>

*Poznámka.* H<sub>0</sub> = nulová hypotéza; H<sub>A</sub> = alternativní.

#### 9.4 Hodnocení dle socioekonomického statusu

Další porovnání proběhlo mezi třemi socioekonomickými vrstvami obyvatel. Respondenti byli rozděleni do tří skupin (nízký, střední a vysoký socioekonomický status na základě tzv. Family Affluence Scale (viz kapitola 8.3) Jako u předchozích případů, aktivity opět rozdělujeme na dvě skupiny podle sezónnosti. Za statisticky významné (signifikantní) opět považujeme hladinu  $p \leq \alpha 0,05$ .



## Tabulka 9

### Četnosti aktivit podle socioekonomického statusu rodiny

věnují se = min. 1–2 × měsíčně	nízký		střední		vysoký		p
	n	%	n	%	n	%	
Táboření v přírodě, tramping	1	1,1	25	6,7	10	6,2	0,106
Turistika, výlety do přírody, geocaching	23	24,7	133	35,5	64	39,5	0,055
Běh v přírodě, orientační běh	21	23,1	111	30,1	46	28,4	0,415
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	51	54,8	189	51,2	88	54,7	0,690
Vodácké aktivity, jízda na lodi	3	3,2	21	5,6	15	9,3	0,121
Lezení po skalách, bouldering	1	1,1	11	2,9	9	5,6	0,129
Jízda na koni	10	10,8	37	9,8	19	11,7	0,802
<i>věnují se = min. párkrát ročně</i>							
Chůze na sněžnicích	7	7,5	26	7	12	7,5	0,969
Skialpinismus	2	2,2	19	5,1	14	8,8	0,072
Běžecské lyžování	15	16	63	16,8	35	21,9	0,328
Sjezdové lyžování, snowboarding	28	29,8	209	56,3	124	77,5	<0,001
Windsurfing, kiting, paragliding	1	1,1	10	2,7	8	4,9	0,186

*Poznámka.* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; p = hladina statistické významnosti.

V Tabulce 9 je uvedeno, že nejčastěji provozovanou aktivitou v přírodě pro nízkou socioekonomickou třídu je cykloturistika (54,8 %). Pro střední a vysokou třídu jde o sjezdové lyžování<sup>11</sup>. Pro všechny socioekonomické třídy je shodná nejmenší četnost aktivit, jako je lezení po skalách a windsurfing. V nízké socioekonomické třídě se lezení po skalách a windsurfingu věnuje stejné procento respondentů, a to v obou případech 1,1 %. U střední ekonomické třídy se lezení po skalách věnuje 2,9 % a windsurfingu 2,7 %. Ve vysoké ekonomické třídě provozuje lezení po skalách 5,6 % respondentů a windsurfing 4,9 %. Za statisticky významné považujeme rozdíly v četnosti sjezdového lyžování. Je patrné, že nejvyšší zastoupení má sjezdové lyžování u lépe ekonomicky zabezpečené rodiny než u střední či nízké socioekonomické vrstvy obyvatel. Pro vysokou socioekonomickou vrstvu představuje sjezdové lyžování 77,5 %, pro střední vrstvu 56,3 % a pro nízkou vrstvu 29,8 %. Děti z nízké socioekonomické třídy se v průměru věnují 1,64 aktivit, děti ze střední socioekonomické třídy se v průměru věnují 2,24 aktivit a děti z vysoké socioekonomické třídy se v průměru

<sup>11</sup> Střední ekonomická třída se nejvíce věnuje sjezdovému lyžování – 56,3 %.  
Vyšší ekonomická třída se nejvíce věnuje sjezdovému lyžování – 77,5 %.

věnují 2,67 aktivit. Rozdíl v socioekonomickém statusu mezi množstvím provozovaných volnočasových aktivit v přírodě byl statisticky významný. Signifikantní rozdíl byl mezi nízkou a střední socioekonomickou vrstvou ( $p = 0,009$ ), mezi nízkou a vysokou socioekonomickou vrstvou ( $p = 0,001$ ) a mezi střední a vysokou socioekonomickou třídou ( $p = 0,0331$ ). Statisticky významný rozdíl byl tedy napříč všemi socioekonomickými vrstvami. Ze zjištěných výsledků vyplývá, že s vyšším ekonomickým statusem roste účast na aktivitách v přírodě.

#### 9.4.1 Vyhodnocení hypotézy 3

Na počátku svého výzkumu jsem si stanovila hypotézy, které jsem následně na základě analýzy dat přijala či vyvrátila. U většiny aktivit jsem vyvrátila alternativní hypotézu, tedy že socioekonomický status ovlivňuje výběr aktivit v přírodě. Přijala jsem pouze alternativní hypotézu u jedné aktivity a to u sjezdového lyžování. V tomto případě hraje roly vliv socioekonomického statusu. Na zbylé aktivity nemá socioekonomický status vliv a přijala jsem nulovou hypotézu.

### Tabulka 10

#### Výsledky hypotézy 3

<i>věnuji se = min. 1–2× měsíčně</i>	Socioeko. st.
Táboření v přírodě, tramping	$H_0$
Turistika, výlety do přírody, geocaching	$H_0$
Běh v přírodě, orientační běh	$H_0$
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	$H_0$
Vodácké aktivity, jízda na lodi	$H_0$
Lezení po skalách, bouldering	$H_0$
Jízda na koni	$H_0$
<i>věnuji se = min. párkrát ročně</i>	
Chůze na sněžnicích	$H_0$
Skialpinismus	$H_0$
Běžecské lyžování	$H_0$
Sjezdové lyžování, snowboarding	$H_A$
Windsurfing, kiting, paragliding	$H_0$

*Poznámka.*  $H_0$  = nulová hypotéza;  $H_A$  = alternativní; Socioekon. st. = socioekonomický status.

## 9.5 Vyhodnocení hypotéz

Pro přehlednost uvádím Tabulku 11, která znázorňuje, kdy jsem alternativní hypotézu přijala a kdy zamítla.

**Tabulka 11**

*Zamítnutí či potvrzení alternativní hypotézy*

<i>věnuji se = min. 1–2× měsíčně</i>	Pohlaví	Ročník	Socioekon. st.
Táboření v přírodě, tramping	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>
Turistika, výlety do přírody, geocaching	H <sub>0</sub>	H <sub>A</sub>	H <sub>0</sub>
Běh v přírodě, orientační běh	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>
Cykloturistika, jízda na kole v přírodě	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>
Vodácké aktivity, jízda na lodi	H <sub>0</sub>	H <sub>A</sub>	H <sub>0</sub>
Lezení po skalách, bouldering	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>
Jízda na koni	H <sub>A</sub>	H <sub>A</sub>	H <sub>0</sub>
<i>věnuji se = min. párkrát ročně</i>			
Chůze na sněžnicích	H <sub>0</sub>	H <sub>A</sub>	H <sub>0</sub>
Skialpinismus	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>
Běžecké lyžování	H <sub>A</sub>	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>
Sjezdové lyžování, snowboarding	H <sub>0</sub>	H <sub>0</sub>	H <sub>A</sub>
Windsurfing, kiting, paragliding	H <sub>0</sub>	H <sub>A</sub>	H <sub>0</sub>

*Poznámka.* H<sub>0</sub> = nulová hypotéza; H<sub>A</sub> = alternativní; Socioekon. st. = socioekonomický status.

## 10 DISKUZE

Děti mají relativně dostatek volného času. To, jak děti tráví svůj volný čas, často předurčuje jejich návyky na celý život. Proto je důležité se starat, jak děti tráví svůj volný čas a zda jsou ve svém volném čase pohybově aktivní a to zejména v přírodním prostředí. Jakákoliv volnočasová aktivita venku v přírodě nám přináší značné benefity do života. Aktivity v přírodě nám snižují stres a deprese, dodávají energii, snižují únavu a celkově zvyšují spokojenost a náladu.

Hlavním cílem bylo zjistit, které aktivity děti ve věku 11, 13 a 15 let nejčastěji provozují v přírodě. Zda má pohlaví dítěte, věk dítěte a socioekonomický status rodiny, vliv na druh aktivit, které děti provozují v přírodě.

V první výzkumné otázce mě zajímalo, zda pohlaví souvisí s pohybovou aktivitou, kterou děti vykonávají v přírodě. Z výsledků vyplývá, že nejčastěji provozovanou aktivitou se u obou pohlaví stala cykloturistika a sjezdové lyžování. Naopak nejméně frekventovanou pohybovou aktivitou v přírodě je windsurfing, kiting a paragliding. Pohlaví má signifikantní vliv na aktivity jako je jízda na koni a běžecké lyžování. Dívky se věnují jízdě na koni v 18,9 %. Oproti tomu chlapci pouze ve 3,8 %, což je o 15 % méně než dívky. Naopak dominantním sportem u chlapců je běžecké lyžování, které provozuje 22 % chlapců. U děvčat je tato aktivita méně oblíbená a věnuje se jí pouze 14,2 % dívek, což je o 8 % méně než chlapců. Tento výsledek může být způsoben tím, že se dívky tak často nevěnují aktivitám s vyšší intenzitou a upřednostňují méně náročnější aktivity v nižší intenzitě zatížení. (Belcher et al., 2010). Aktivitou s nižší intenzitou může být zmíněná jízda na koni, která z energetického hlediska není tak náročná, jako běžecké lyžování. Chlapci se v průměru účastní 2,32 aktivit a dívky 2,39 aktivit. Dívky se tak účastní více aktivit v přírodě než chlapci. Rozdíl v pohlaví mezi množstvím provozovaných aktivit v přírodě ovšem není statisticky významný.

Toto zjištění kupodivu nekoresponduje s výsledky z mnoha studií z celého světa. Higgins, Gaul, Gibbons, & van Gyn (2003) uvádějí, že dívky ve věku 12-24 let jsou méně aktivní než chlapci. Stejný výsledek prezentují i autoři Kolle, Steene-Johannessen, Andersen, & Anderssen (2010), kde chlapci opět byli pohybově aktivnější než dívky. Rozdílné výsledky a nižší účast na aktivitách v přírodě u chlapců může být způsobeno tím, že chlapci upřednostňují týmové sporty. Ve studii *Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů*, se u chlapců nejčastější aktivitou staly týmové

sporty jako fotbal, florbal a basketbal. U děvčat naopak šlo o sporty individuální jako je plavání, cykloturistika, sjezdové lyžování a také o taneční a rytmické aktivity (Valach, Frömel, Jakubec, Benešová, & Salcman, 2016). Výsledky se do značné míry shodují se zjištěními dalších českých autorů (Frömel et al., 1999; Kudláček & Frömel, 2012), kteří se věnují zmíněné problematice.

Z výsledků druhé výzkumné otázky, u které jsem zkoumala, zda souvisí věk s pohybovou aktivitou, kterou děti vykonávají v přírodě, vyplývá, že nejčastěji provozovanou aktivitou pro všechny věkové skupiny je cykloturistika a sjezdové lyžování. Naopak nejméně frekventovanou volnočasovou aktivitou v přírodě u všech věkových skupin je windsurfing, kiting a paragliding. Za statisticky významné považujeme aktivity jako turistika a výlety do přírody, vodácké aktivity, jízda na koni, chůze na sněžnicích a windsurfing, kiting a paragliding. V 5. ročníku turistiku a výlety do přírody provozuje více žáků než žáků z jiných ročníků. Vodáckým sportům a jízdě na koni se také ve volném čase nejvíce věnují děti z pátých ročníků. Četnost výskytu aktivit jako chůze na sněžnicích a windsurfing opět klesá s věkem. Můžeme tedy konstatovat, že mladší děti (žáci 5. ročníku) jsou aktivnější než žáci sedmého a devátého ročníku a účast na aktivitách v přírodě s přibývajícím věkem klesá

Toto zjištění lze porovnat s výsledky HBSC studie z roku 2014. Výsledky vyšly 14. 3. 2016 v *Mezinárodní zprávě o zdraví životním stylu dětí a školáků*. Studie stručně shrnuje získaná data z roku 2014 z České republiky, Slovenské republiky, Maďarska, Ukrajiny a Polska (Gecková, Dankulinová, Sigmundová, Kalman et al., 2016). Výsledky se mi potvrdily a obdobně i ve studii z roku 2014 vyšlo, že starší žáci jsou méně aktivní než mladší žáci. V 15 letech jde o 33 % aktivních žáků, ve 13 letech o 47 % žáků a v 11 letech o 52 % žáků, kteří jsou každodenně pohybově aktivní. (Gecková, Dankulinová, Sigmundová, Kalman et al., 2016). Tím lze shrnout, že s přibývajícím věkem klesá každodenní pohybová aktivita i účast na volnočasových aktivitách v přírodním prostředí.

Výsledky jsou shodné i s mnoha studiemi z celého světa. Thompson, Baxter-Jones, Mirwald, & Bailey (2003) uvádějí, že pohybová aktivita klesá s chronologickým věkem u obou pohlaví. Toriano et al. (2008) potvrzují, že muži jsou aktivnější než ženy a pohybová aktivita výrazně klesá s věkem. U dětí plní doporučení 60 minut pohybové aktivity denně 40 %, u adolescentů 8 % a u dospělých pouze 5 %. Trost et al. (2002) také uvádí, že pohybová aktivita rapidně klesá od dětství po adolescenci.

Ve třetí výzkumné otázce jsem se ptala, zda souvisí socioekonomický status rodiny s aktivitami, které děti vykonávají v přírodě. Nejčastěji provozovanou aktivitou v přírodě pro nízkou socioekonomickou třídu je cykloturistika (54,8 %). Pro střední a vysokou třídu jde o sjezdové lyžování. Ze všech socioekonomických vrstev, se vysoká vrstva obyvatel nejčastěji věnuje volnočasovým aktivitám v přírodě. Ze zjištěných výsledků vyplývá, že s vyšším socioekonomickým statusem roste účast na aktivitách v přírodě.

Důvodem, proč je nejnižší četnost aktivit v přírodě u rodin s nízkým socioekonomickým statusem je zřejmě způsobeno tím, že rodina nemá dostatečné finance pro volnočasové aktivity. Rodina nemá prostředky nato, aby nakoupila dítěti potřebné vybavení a zaplatila jiné finanční náklady nutné k provozování dané aktivity. Naopak lépe zabezpečená rodina si může dovolit vybavit dítě nutným materiálem a vyrazit například v zimě do hor na lyže.

Lasheras, Aznar, Merino, & Lopéz (2001) prezentují stejný výsledek a to, že děti s nejvyšším socioekonomickým statutem byly pohybově aktivnější než děti s nejnižším socioekonomickým statusem. Vyšší aktivita a plnění pohybových doporučení byla spojena s vyšším příjmem v domácnosti (Butcher, Sallis, Mayer, & Woodruff, 2008).

Z reprezentativního výzkumu provedeného Nadací Proměny Karla Komárka ve spolupráci s agenturou Median, která se zabývala problematikou, trávení volného času u dětí ve věku 7 – 15 let vyšlo, že děti průměrně tráví 1 hodinu a 48 minut denně venku. Výsledky to v porovnání se zahraničím nejsou špatné a umísťujeme se na předním místě. Ovšem stále je trávení volného času venku poloviční ve srovnání s časem u počítačových her, televize a internetu. Ze zmíněného výzkumu také vyšlo, že děti stráví u různých typů médií (televize, počítače, chytré telefony, počítačové hry) v průměru 3 hodiny 29 minut denně.

Na zjištění prezentovaná v této diplomové práci je třeba nahlížet i s ohledem na možné limitace výzkumu. Z vlastní zkušenosti při sběru dat jsem mohla vypožorovat, že velká část studentů a především ti z mladšího ročníku, nestihli odpovědět na veškeré otázky. Tvůrci dotazníku, tak nedali dostatečný prostor pro jeho vyplnění. K hlavním limitům dotazníků se zejména řadí fakt, že mohou být zkresleny tzv. sociální žádoucností neboli „recall bias“ (problémem si vzpomenout na reálnou situaci). Dotazníkové šetření se provádí v mnoha různých kulturách a státech a nějaké otázky

mohly působit trochu nezvykle a znít zvláště. Některé volnočasové aktivity jsou pro naše přírodní prostředí velmi neobvyklé, což také mohlo způsobovat nízký výskyt dané aktivity u dětí. Opakovaně byla kladena otázka z řad dětí, co je to skialpinismus. Myslím si tedy, že nízký výskyt této volnočasové aktivity, mohl být způsoben tím, že aktivitu neznají a tím pádem se jí nevěnují. HBSC studie je ale mezinárodní studií, a sběr dat probíhá i v severských zemích, jako je Norsko, Švédsko a Finsko. V četnosti odpovědí na otázku, jak často provozuješ chůzi na sněžnicích a skialpinismus, se dá v těchto zemích očekávat větší výskyt odpovědí, než v České republice, konkrétně v Olomouckém kraji. To stejné můžeme aplikovat i u windsurfingu a kitingu. Přírodní prostředí České republiky není zrovna ideální na provozování těchto aktivit a přístup k aktivitám se tak stává dost náročný. Z tohoto důvodu je dost pravděpodobné, že četnost odpovědí v České republice bude nižší než u zemí, kde jsou možnosti pro provozování těchto aktivit jednodušší.

Další problém a zkreslení dat mohlo nastat při rozdělení aktivit na dvě skupiny, provozuji vs. neprovozuji. Jelikož volnočasové aktivity byly rozděleny na základě sezónnosti, mohlo díky tomu nastat k častému výskytu sjezdového lyžování. V případě sjezdového lyžování stačilo označit, že se dané aktivitě věnuji minimálně jednou ročně a okamžitě bylo s touto odpovědí zacházeno jako s aktivitou, kterou provozují.

Zjištěné výsledky pocházejí od dětí z Olomouckého kraje a nelze je tedy generalizovat na celou Českou republiku. V případě, že se sběr dat bude provádět například v Libereckém kraji, kde je bližší přístup k horám a celkově k přírodě, výsledky mohou být rozdílné. Vzhledem ke geografii České republiky lze předpokládat, že nebude docházet k extrémním odchylkám ze zjištěných hodnot.

## 11 ZÁVĚR

V první části své magisterské práce jsem se nejdříve věnovala problematice volného času, jeho definici, rozdělením a faktory, které mají vliv na trávení a množství volného času. Část práce jsem také věnovala pohybové aktivitě, doporučením a benefitům z ní pramenící. Dále jsem se zaměřila na trávení volného času v přírodě a aktivitami jimi spojenými

Má diplomová práce vychází z konceptu a metodiky mezinárodní HBSC studie. Výběrovým souborem dotazníkového šetření byli studenti základních škol v Olomouckém kraji. HBSC studie obsahuje množství otázek, které se zabývají tématy jako pohybová aktivita, tělesné a duševní zdraví dětí, rodinou či trávením volného času. Vzhledem ke stanovenému hlavnímu cíli práce jsem se v dotazníku zaměřila na otázky související s volnočasovými aktivitami v přírodě.

Nejčastěji provozovanou aktivitou se u obou pohlaví stala cykloturistika a sjezdové lyžování. Naopak nejméně frekventovanou pohybovou aktivitou v přírodě je windsurfing, kiting a paragliding. Pohlaví má signifikantní vliv na aktivity jako je jízda na koni a běžecké lyžování. Dívky se věnují jízdě na koni v 18,9%. Oproti tomu chlapci pouze ve 3,8%. Naopak dominantním sportem u chlapců je běžecké lyžování. Rozdíl v pohlaví mezi množstvím provozovaných aktivit v přírodě nebyl statisticky významný.

Aktivity, které nejčastěji provozují všechny věkové skupiny je cykloturistika a sjezdové lyžování. Naopak nejméně frekventovanou pohybovou aktivitou v přírodě u všech věkových skupin je windsurfing, kiting a paragliding. Za statisticky významné považujeme aktivity jako turistika a výlety do přírody, vodácké aktivity, jízdu na koni, chůzi na sněžnicích a windsurfing, kiting a paragliding. Ve všech případech se žáci z pátých ročníků více věnují daným aktivitám, než žáci ze starších ročníků. Rozdíl v ročníku mezi množstvím provozovaných aktivit v přírodě byl statisticky významný. Ze zjištěných výsledků tedy vyplívá, že s rostoucím věkem klesá účast na aktivitách v přírodě.

Nejvíce provozovanou aktivitou v přírodě pro nízkou socioekonomickou třídu je cykloturistika. Pro střední a vysokou třídu jde o sjezdové lyžování. Ze všech socioekonomických vrstev, se vysoká vrstva obyvatel nejčastěji věnuje volnočasovým aktivitám v přírodě. Naopak nízká vrstva obyvatel provozuje volnočasové aktivity v přírodě nejméně.



V posledních několika desítkách let došlo u dětí k výraznému nárůstu některých fyzických i duševních chorob. To může být způsobeno vzrůstajícím problémem jako je nedostatečná pohybová aktivita, nezdravý životní styl, velké množství času stráveného u počítače či televize a nedostatečný kontakt s přírodou. Dětská nadváha a obezita každým rokem rapidně stoupá. Ve Spojených státech amerických každé třetí dítě trpí obezitou nebo nadváhou. V české republice je situace taktéž alarmující. Výsledky z mezinárodní HBSC studie z roku 2014 říkají, že každý čtvrtý chlapec a každá osmá dívka ve věku 11 – 15 let je obézní nebo má nadváhu (Daniš, 2016).

Je nutné se opět vrátit k přírodě a umožnit, aby se příroda stala součástí našeho života. Snažit se trávit co možná nejvíce volného času aktivitami v přírodě. Rodiče jsou těmi nejlepšími vzory pro dítě a je tedy potřeba, aby dětem ukázali tu správnou cestu k trávení volného času aktivitami v přírodě. Pozitivní je, že i v České republice nalezneme spoustu zajímavých organizací a projektů, které nabádají k trávení volného času v přírodě. Jde na příklad o projekty: Jděte ven, Zahrada hrou, Les ve škole a mnoho dalších. Pobyt v přírodě má celkový blahodárný účinek na lidské zdraví, zvyšuje fyzickou zdatnost, posiluje imunitní systém a zlepšuje náladu.

Téma, které se zabývá problematikou aktivit v přírodě v České republice je málo prozkoumané. To nabízí možnosti pro další výzkumy věnující se této problematice, které mohou být použitelné pro celou Českou republiku. Výsledek, že je cykloturistika nejčastěji provozovanou aktivitou v přírodě, může sloužit jako podmět pro vytváření nových cyklostezek a zvýšit množství financí v této oblasti. Zjištění, že s přibývajícím věkem klesá pohybová aktivita, nám nabízí prostor k tvorbě nových strategií na její změnu.

## 12 SOUHRN

Celá práce je věnována problematice trávení volného času v přírodě u dětí ve věku 11, 13 a 15 let. Magisterská práce vznikla v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC.“ Projekt vychází z konceptu a metodiky mezinárodní studie HBSC. Získaná data dávají odpověď na výzkumné otázky, které zkoumaly četnost různých volnočasových aktivit v přírodě u dětí a adolescentů. Objasňuje, které aktivity v různém věku a pohlaví děti preferují a jak často se jim věnují. Dále poskytuje informace o vlivu socioekonomického statusu na výběr aktivit v přírodě u dětí. Výsledky ukazují, že nejčastěji provozovanou volnočasovou aktivitou v přírodě je pro obě pohlaví, všechny věkové skupiny a nízkou socioekonomickou vrstvu cykloturistika. Rozdíl je u střední a vysoké socioekonomické třídy, kdy nejčastější aktivitou v přírodě je sjezdové lyžování. Ze zjištěných výsledků vyplívá, že s rostoucím věkem klesá účast na aktivitách v přírodě. Významnou úlohu v zapojení dětí do volnočasových aktivit v přírodě má výše příjmu rodiny. Z výsledků je patrné, že s vyšším socioekonomickým statusem roste účast na aktivitách v přírodě.

### 13 SUMMARY

The whole work is devoted to the issue of spending free time in nature in children aged 11, 13 and 15. This master's thesis was created in the framework of the project: 'Development and validation of a questionnaire examining leisure-time activities in a population of 11-15 year old adolescents – HBSC study'. The project is based on the concept and methodology of international HBSC study. The collected data provide the answer for research questions concerning frequency of various leisure-time outdoor activities among children and adolescents. It clarifies which activities among children of different age and gender are preferred by them and how often they devote themselves to these activities. The work provides information of the impact of the socio-economic status on the choice of the outdoor activities among children. The results show that the most frequently practiced leisure time activity in nature is for both genders, all age groups and the low socio-economic status is cycling. On the other hand, with middle and high socio-economic classes downhill skiing was the most frequent outdoor activity. The results suggest that with increasing age the engagement in outdoor activities decreases. The income of the family shows to have a significant impact in engagement of children in outdoor leisure-time activities. The results show that with a higher socio-economic status, participation in outdoor activities of children increases.

## 14 REFERENČNÍ SEZNAM

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., . . . Leon, A. S. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 498-504.

Antoš, R. (2014). *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science and Technology*, 44(10), 3947–3955. doi: 10.1021/es903183r

Belcher, B. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Emken, B. A., Chou, C. P., & Spruijt-Metz, D. (2010). Physical activity in US youth: Effect of race/ethnicity, age, gender, and weight status. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(12), 2211-2221.

Butcher, K., Sallis, J. F., Mayer, J. A., & Woodruff, S., (2008). Correlates of physical activity guideline compliance for adolescents in 100 U.S. cities. *Journal of Adolescent Health*, 42(4), 360-368. doi: 10.1016/j.jadohealth

Carly X. (2018). *What is geocaching?* Retrieved from <https://www.geocaching.com/>

Centers for Disease Control and Prevention. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *The Journal of School Health*, 67(6), 202.

Čermák, J., Chválová, O., & Botlíková, V. (1998). *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut.

Červenka, J. (2004). *Co děláme ve svém volném čase?* Praha: Sociologický ústav AV ČR. Retrieved from <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ostatni/zdravi-volny-cas/440-co-dlame-ve-svem-volnem-ase>

Daniš, P. (2016). *Děti v přírodě: ohrožený druh?* Retrieved from [https://jdeteven.cz/\\_files/userfiles/Publikace/Deti\\_venku\\_v\\_prirode\\_2016\\_web.pdf](https://jdeteven.cz/_files/userfiles/Publikace/Deti_venku_v_prirode_2016_web.pdf)

Dobrý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). *Kinantropologie a pohybové aktivity*. Brno: Masarykova univerzita.

Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Dohnal, T., & Hobza, V. (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace: vybrané kapitoly a případové studie pro školu i praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Elgar, F. J., Gariépy, G., Torsheim, T., & Currie C. (2017). Early-life income inequality and adolescent health and well-being. *Social Science and Medicine*, 174, 197–208.

European union (2008). *EU physical activity guidelines: Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*. Retrieved from [http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)

Evropská komise/EACEA/Eurydice (2013). *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie.

Fox, K. R., & Riddoch, C. (2000). Charting the physical activity patterns of contemporary children and adolescents. *The Proceedings of the Nutrition Societ.* 59(14), 497-504.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Fromm, E. (2001). *Mít, nebo být?* Praha: Aurora.

Gohlová, Ch. (1995). *Jezdíme pro radost*. Praha: Granit.

Hainer, V., & Kunešová, M. (1997). *Obezita*. Praha: Galén.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2003). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta.

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

Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., & Sigmund, E. (2012). Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. *Tělesná kultura*, 35(1), 28-39.

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-34.

Havlíčková, L., & Linc, R. (1982). *Biologie dítěte a dorostu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Herman, M. (2008). *Najděte si svého marťana ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli...* Olomouc: Hanex.

- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Jelínek, T., & Grochal, P. (n.d). *Co je to kiting?* Retrieved from <https://www.kitekurzy.cz/cs/kiteboarding-jak-zacit/co-to-je-kiting.php>
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity*. Olomouc: Ore-institut.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš L., Benešová, D., & Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kaplánek, M. (2011). *Nauka o volném čase*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. Retrieved from <http://www.tf.jcu.cz/getfile/5e7b64ea47c571e2>
- Klener, P. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Knotová, D. (2011). *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido.
- Kňourková, M., Drozdová, V., & Lisá, L. (1990). *Obezita v dětském věku*. Praha: Avicenum.
- Koč, B. (1975). *Orientační běh*. Praha: Olympia.
- Kössl, J., Waic, M., & Štumbauer, J. (2004). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kuprová, K. (2014). *Pohyb v zimním prostředí – skitouring, sněžnice*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., & Lopéz, E. G. (2001). Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine*, 32(6), 455-464. doi: 10.1006/pmed.2001.0843
- Louka, O. (2006). *Snowboarding - vybrané kapitoly*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP.

Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.

Madarasová Gecková, A., Dankulincová, Z., Bašková, M., Sigmundová, D., Baška, T., Kalman, M., . . . Hamřík, Z. (2016). *Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Retrieved from <http://hbsc.upol.cz/download/nar-zprava-v4-2014.pdf>

Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.

Málková, I., & Málková, H. (2014). *Obezita: malými krůčky k velké změně*. Praha: Forsapi.

Mastná, B. (1994). *Nadváha a obezita: proč a jak tloustneme - boj s obezitou*. Praha: Triton.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Retrieved from <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2017). *Novinky ve školním roce 2017/2018*. Retrieved from <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/novinky-ve-skolnim-roce-2017-2018>

Murphy, M. H., McNeilly, A. M. & Murtagh, E. M. (2010). Public health nutrition: Physical activity prescription for public health. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 69(1), 178–84. doi: 10.1017/S0029665109991741

Mužík, V., Forejt, M., Matějová, H., Mužíková, L., Gottvaldová, K., Hlavatá, K., . . . Škaloudová, L. (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido.

Nadace Proměny Karla Komárka. *České děti venku: Reprezentativní výzkum, kde a jak tráví děti svůj čas*. Retrieved from <http://www.nadace-promeny.cz/cz/vyzkum.html>

Němec, J. (2003). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido.

Neuls, F., & Fromel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Neuman, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.

Nevoral, J. a kolektiv (2003). *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H.

Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *The Journal of the American Medical Association*, 311(8), 806-14. doi: 10.1001/jama.2014.732

Opaschowski, H. W. (1976). *Pädagogik der Freizeit*. Grundlagen für Wissenschaft und Praxis. Bad Heilbrunn.

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasatani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18-26. doi: 10.1007/s12199-009-0086-9

Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

Rýdl, M. (1993). *Kapitoly z filozofie tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova.

Schneeweiss, Ch. (2007). *Sněžnice*. Praha: Grada.

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

Sjöström, M., Hagströmer, M., Smith, B. J., & Bauman, A. (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: The Eurobarometer study. *Journal of Public Health*, 14(5), 291–300.

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.

Soukup, O. (1962). *Vodní turistika*. Praha: STN.

Spousta, V., Blížkovský, B., Kučerová, S., Přádka, M., Čačka, O., Galvas, M, . . . Řezáč J. (1994). *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.

Strachotová, R. (2004). *S hlavou v oblacích*. Retrieved from <https://www.treking.cz/archiv/carbol.htm>

Šamanová, G. (2009). *Volný čas*. Praha: Sociologický ústav AV ČR. Retrieved from <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ostatni/zdravi-volny-cas/498-volny-as>

Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál

Štumbauer, J., & Vobr, R. (2005). *Windsurfing*. České Budějovice: KOPP.

Thompson, A., Baxter-Jones, A. D., Mirwald, R. L., & Bailey, D. A. (2003). Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(10), 1684-1690. doi: 10.1249/01.MSS.0000089244.44914.1F



Toriano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 181-188. doi: 10.1249/mss.0b013e31815a51b3

Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 350-355.

Tudor-Locke, C. & Rowe, D. A. (2012). Using cadence to study free-living ambulatory behavior. *Sports Medicine*, 42(5), 381-398

Tudor-Locke, C., & Bassett, J. R. (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine*, 34(1), 1-8

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2016). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura*, 40(1), 45-53. doi: 10.5507/tk.2017.003

Veselá, J. (1999). *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice.

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

Vyškovský, J. a kolektiv (1997). *Turistika a sporty v přírodě*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.

Winter, S. (2002) *Skialpinismus*. České Budějovice: Kopp.

World Health Organization (2003). *WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation meeting report*. Retrieved from [http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gskon\\_cs\\_report\\_euro.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gskon_cs_report_euro.pdf)

World Health organization (2016). *Obezity among children and adolescents*. Retrieved from [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/overweight\\_obesity/obesity\\_adolescents/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_obesity/obesity_adolescents/en/)

World Health organization (2016). *Overweight among children and adolescents*. Retrieved from [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/overweight\\_obesity/overweight\\_adolescents/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_obesity/overweight_adolescents/en/)

Žemlík, J. (2000). *50 let orientačního běhu v ČR*. Retrieved from <http://www.orienteeing-history.info/50letob.pdf>