



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Radek Maderka

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání maior a
Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání minor

Volnočasové aktivity u žáků 2. stupně základních škol

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jsem pouze podklady a zdroje uvedené v referenčním seznamu práce.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze bakalářské práce jsou shodné. Souhlasím s užitím práce ke studijním účelům.

V dne podpis:

Poděkování

Chtěl bych poděkovat mé vedoucí bakalářské práce PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D. za podnětné rady, připomínky, odborné vedení, ochotný přístup a také za doporučenou literaturu. Dále bych rád poděkoval ZŠ Moravské Budějovice v Havlíčkově ulici za poskytnutí prostoru pro realizaci výzkumu a všem respondentům za vyplnění dotazníků.

Obsah

Úvod.....	5
Cíle práce	6
1 Starší školní věk	7
1.1 Somatický vývoj.....	7
1.2 Kognitivní vývoj.....	8
1.3 Emoční vývoj, socializace a seberealizace	9
2 Volnočasové aktivity	12
2.1 Historie volného času a volný čas v současné době	12
2.2 Pojmosloví, edukativní význam volného času a funkce výchovy ve volném čase.....	14
2.3 Zhodnocování a sledování volného času	17
2.4 Dělení a formy volnočasových aktivit	19
2.5 Výzkumy věnované volnočasovým aktivitám	21
3 Pohybová aktivita	23
3.1 Nedostatek pohybové aktivity a její podpora.....	24
3.2 Pohybová aktivita a obezita	26
3.3 Žáci staršího školního věku a pohybová aktivita	27
3.4 HBSC mezinárodní výzkumná studie a HBSC Česká republika	30
3.5 Preference pohybových aktivit u dospívajících.....	31
4 Metodika práce	33
5 Výsledky zkoumání.....	35
5.1 Výsledky volnočasových aktivit	35
5.2 Výsledky pohybové aktivity	42
5.3 Statistická analýza	50
6 Diskuse	52
Závěr	55
Souhrn.....	56
Summary	57
Referenční seznam literatury	58
Zkratky	61
Seznam tabulek.....	62
Seznam grafů	62
Seznam příloh	63
Přílohy.....	64
Anotace práce	69

Úvod

V této práci se věnuji volnočasovým aktivitám, do kterých Pávková et al. (2008) zahrnuje odpočinek, zábavu, zájmové vzdělávání, rekreaci, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost, zájmovou činnost i časové ztráty, které se s těmito činnostmi pojí.

Auhuber et al. (2019) ve svém výzkumu zjistila, že velká část dětí tráví svůj volný čas na elektronických zařízeních. Větší míru pohybové aktivity prokázali chlapci oproti dívkám. Ty se naopak více projevíly v tanečních, divadelních, hudebních a uměleckých aktivitách než chlapci.

Ze zájmu o komplexnost této problematiky jsem usiloval o to, zjistit, jaké volnočasové aktivity se těší oblibě u žáků základních škol v současné době. Dále bych chtěl porovnat rozdíly u mladších a starších žáků a rovněž rozdíly u dívek a chlapců.

Jelikož se volnočasové aktivity dělí na pasivní a aktivní, tak by bylo toto téma velmi rozsáhlé, tudíž jsem se rozhodl zaměřit stěžejně na aktivní volnočasové aktivity (tedy na pohybovou aktivitu a sport) a okrajově na aktivity pasivní.

Janečková et al. (2021) píše, že chlapci jsou více zapojeni do sportu, který je úzce spojen s životním stylem (freestyle koloběžka, parkour, cvičení apod.). U dívek z těchto sportů pouze převažoval skateboarding a penny boarding. Rovněž píše, že chlapci se více zapojují do organizovaného a týmového sportu než dívky. U preferencí pohybových aktivit na základě věku dětí píše, že starší žáci (8. a 9. ročník) se více zapojují do workoutových cvičení než mladší žáci. Ti se zase více účastní sportů jako parkour, cyklistika, volný běh, bruslení atp.

Teoretická část této práce se opírá o odbornou literaturu z oblastí vývojové psychologie, vývojové antropologie, volnočasových aktivit a pohybových aktivit. Následně práce popisuje metodiku a vyhodnocuje výsledky získané z dotazníkového šetření. Na konci jsou výsledky komparovány s výsledky jiných výzkumů a shrnuty v závěru.

Cíle práce

Hlavní cíl:

Hlavním cílem bakalářské práce je zhodnotit volnočasové aktivity u žáků druhého stupně základní školy.

Dílčí cíle:

1. Porovnat rozdíly v trávení volného času žákyň a žáků na druhém stupni ZŠ.
2. Porovnat volnočasové aktivity žáků 6. a 7. tříd a žáků 8. a 9. tříd.
3. Zjistit míru preference pravidelně prováděných volnočasových aktivit.
4. Zjistit, jaké pohybové aktivity žáci druhého stupně základní školy vykonávají v kroužcích a jaké ve volném čase.
5. Zjistit kolik žáků používá mobilní aplikace pro zhodnocení pohybové aktivity a které využívají nejčastěji.

1 Starší školní věk

První kapitola teoretických východisek této bakalářské práce se zabývá problematikou školního věku a přibližuje vývojovou etapu období staršího školního věku. Je zde stručně charakterizován somatický a kognitivní vývoj žáka prepubertálního a pubertálního věku. Dále jeho citový a sociální rozvoj a také náhled na jeho seberealizaci. Ve všech podkapitolách je kladen důraz na to, aby informace v nich obsažené souvisely s tématem a problematikou této práce.

Při věkovém vymezení období staršího školního věku se některé literatury a jejich autoři rozcházejí. Plocek (1977) a Lievegoed (1992) píšou, že dospívání u dětí začíná ve věku 10–11 let. Plocek následně upřesnil, že u dívek začíná dospívání již okolo 10 let a u chlapců okolo 11–12 let. Vágnerová (2012) a Langmeier s Krejčířovou (2006) píšou, že dospívání začíná až v 11 letech u dívek a u chlapců o 1–2 roky později. Thorová (2015) a Suchý, Prokopec a Dostál (1972) uvádí, že dospívání začíná až od 12 let. V čem se většina autorů shodne je to, že celé období dospívání se dělí na určité fáze, které nejsou nijak ostře oddělené, nýbrž naopak jsou propojené, plynulé a překrývající se. Plocek (1977) napsal, že jejich započítání a trvání se u obou pohlaví dá vymezit pouze přibližně.

1.1 Somatický vývoj

Ve fázi prepuberty nastupuje růstové zrychlení s tělesnými změnami. Tyto tělesné změny mají za cíl dosáhnout dospělé tělesné stavby daného pohlaví. Začíná také růst pohlavních žláz, orgánů a postupné objevení druhotných pohlavních znaků. V této fázi však ještě nedochází k produkci pohlavních buněk. V prepubertě již dochází ke změnám duševním, avšak ke změnám sociálním ještě nedochází (Plocek, 1977).

Ke konci prepuberty a s nástupem puberty dochází k tělesným disproporcím, které mají za následek úbytek tělesné výkonnosti. Postava dítěte se stává neobratnou a pohyby jsou nešikovné a neohebné. Dítě může klopýtat a vrážet do stolů či židlí. Jeho nohy mají nyní poměrně největší délku (cca. 60 % celkové délky) a trup mají menší, hubený a úzký. V bodě, kdy je disharmonie v tělesných proporcích největší, můžeme konstatovat, že dítě je již ve vlastní pubertě. Tato fáze vede k nové rovnováze, která je vyjádřena nejvýrazněji v oblasti obličeje, kde dochází k růstu lícních kostí apod. Dále se začínají výrazně vyvíjet sekundární pohlavní znaky, pohlavní žlázy zahajují svoji funkci a během této fáze puberty přestává růst nohou do délky. Místo toho začíná růst trupu a celkový růst se zaměřuje

vylučně na něj. Díky tomu se objevuje poznatelné srovnání disproporcí ve velikosti končetin a těla, které je doprovázené diferenciací typických forem obou pohlaví (Lievegoed, 1992).

Všechny změny v tělesné diferenciaci mezi pohlavími se objevují v určitém pořadí. U chlapců je jejich pořadí následující: začínající růst varlat a penisu; aktivace prostaty; růst hrtanu a první změny hlasu; první pubické ochlupení; potom rychlejší a výraznější růst varlat a penisu; vývoj uzlin v prsních bradavkách; pokračující růst hrtanu a počátek mutace; podpažní ochlupení; pokračující mutace hlasu; růst vousů; pigmentace šourku; první ejakulace; zrání spermií; přechod k pubickému ochlupení mužského typu a k ochlupení těla; dokončení mutace; produkce zralých spermií a dokončení růstu kostry. U dívek je pořadí změn následující: růst pánevních kostí a zaoblování hýždí a boků; zvětšení ňader; začínající pubické ochlupení; zvětšování vnitřních i vnějších genitálií; rozvoj žláz v prsou; pravé pubické ochlupení; první menstruace; podpažní ochlupení; nepravidelné měsíčky; výrazné změny pánve a pozadí; mutace, která má málo výraznou změnu hlasu; zpravidelnění menstruace a dokončení růstu kostry (Plocek, 1977).

Průběh puberty má značné individuální rozdíly. U většiny chlapců nastupuje puberta později nežli u dívek, avšak mohou se objevit i výrazné rozdíly mezi stejně starými jedinci též pohlaví. Na základě těchto rozdílů se rozlišují dva vývojové typy, kdy u prvního probíhá dospívání rychleji a označujeme jej jako typ akcelerovaný, kdežto u druhého probíhá pomaleji a nazýváme ho typ retardovaný (Suchý, Prokopec a Dostál, 1972).

1.2 Kognitivní vývoj

Dospívající dokáže pracovat s pojmy, které jsou abstraktnější a až teprve teď chápe složitější pojmy jako spravedlnost, pravda, právo apod. Pokud má dospívající řešit nějaký problém, už se nespokojí pouze s jedním řešením, nýbrž hledá a uvažuje o možných alternativách, které soustavně zkouší a hodnotí. Dítě v období dospívání je schopno vytvářet domněnky, které nejsou opřeny o reálnou skutečnost. Jsou totiž pouze možné nebo fantaskní a srovnává skutečné s myšleným. Také dokáže aplikovat logické operace, které nejsou závislé na obsahu soudů. V tomto okamžiku je schopen pochopit algebru, některé fyzikální zákonitosti apod. Pubescent rovněž dokáže myslet o myšlení a vytvářet soudy o soudech. Mussen (in Langmeier a Krejčířová., 2006, str. 151) uvedl tento příklad úvahy dospívajícího: „Zpozoroval jsem, jak přemýšlím o své budoucnosti,

potom jsem začal přemýšlet o tom, proč jsem přemýšlel o své budoucnosti, konečně jsem myslel na to, čím to je, že jsem začal přemýšlet o tom, jak myslím na svou budoucnost.“ (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Formálně abstraktní myšlení je předpokladem k pochopení látky v mnoha vyučovacích předmětech. Tyto formální operace se začínají u dítěte vytvářet na začátku puberty a vrcholu dosahují v 15 letech, avšak mezi jednotlivými dospívajícími jsou velké rozdíly, které jsou dány vrozenými dispozicemi. Nástup těchto operací také umožňuje nový způsob morálního hodnocení, které spočívá v ohledu na druhého. Je možné větší uplatnění reciprocit (vzájemnosti) jako principu spravedlnosti. Tento nový způsob myšlení dovoluje pohlížet na sebe, na svůj život, pocity i myšlenky z „venku“, analyzovat je a kriticky ohodnotit. Dospívající se zaměří na vnější reálný svět, což mu umožňuje nové vidění života a poskytuje mu bezpečnější základnu pro budoucí rozhodování a jednání (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Díky tomu, že je dospívající schopen se učit účinněji na základě logických souvislostí, roste schopnost osvojovat si látku, která nedává smysl a která musí být pouze memorována. Rychlý rozvoj vnímání, pohybových a dalších schopností vede k novým a hlubším zájmům jako je např.: sport, hudba, divadlo, filmy, četba nebo první pokusy o vlastní literární, hudební či výtvarnou tvorbu (Langmeier a Krejčířová, 2006).

1.3 Emoční vývoj, socializace a seberealizace

Období dospívání je spojeno s hormonálními výkyvy, které podněcují změny v oblasti citového prožívání. Tyto výkyvy se projevují kolísavostí emočního ladění, větší labilitou, podrážděností, sklony k přecitlivělosti i na běžné podněty a emočním zmatkem. Pubescent tímto ztrácí svoji předešlou citovou jistotu a rovnováhu. Jeho emoční reakce se stávají, oproti dřívějším projevům, nápadnější a zdají se být méně přiměřené. Tyto citové prožitky jsou sice intenzivní, ale bývají krátkodobé a proměnlivé, a proto je velmi obtížné předvídat, jakým způsobem zareagují příště. Takové emoční změny pocitů jsou pro pubescenty nepříjemné a nejsou schopni si vysvětlit jejich příčinu. Vnímají své vlastní pocity jako něco obtěžujícího a také tak na ně reagují. Neumějí si od svých emocí držet odstup, a tak je prožívají bezprostředně, což má za následek zhoršení nálady a výkyvy v chování, které mohou na okolí působit rušivě. Pokud by došlo k pochopení příčiny emočního rozladění pubescentem, tak by mu to moc nepomohlo, jelikož jeho sebeovládání je příliš nezralé (Vágnerová, 2012).

Tyto výkyvy v emocích bývají spojovány s nerovnoměrností aktivační úrovně. Nějakou intenzivní aktivitu vystřídá snadno pasivita a nechuť k jakékoli činnosti, což se může odrazit i na jejich trávení volného času. Pubescenti se zaměřují na své prožitky a pocity více než kdy jindy a rozebírají je. Na druhou stranu je pro ně typické, že své city nechtějí projevovat na venek. Ubývá dětinská citová bezprostřednost a otevřenost a pubescent vnímá své prožitky jako intimní součást vlastní osobnosti a nechce se s nimi jen tak dělit s kdekým. Dospívající mají výraznější sklon k prožívání negativních emocí jako jsou smutek, znechucení, zlost či negativismus ke všemu možnému, včetně sebe sama (Vágnerová, 2012).

Ohledně socializace píše Langmeier a Krejčířová (2006), že hlavním vývojovým úkolem dospívání je na jedné straně uvolnění od přílišné závislosti na rodičích a na straně druhé navazování významnějších a rozdílnějších vztahů s vrstevníky obou pohlaví. Ačkoliv proces osamostatňování se a rozšiřování sociálních vztahů začíná již od útlého dětství, tak pokračuje i v dospělosti. Avšak dospívání je v tomto ohledu klíčové a nejdůležitější, protože si jedinci převezmou v pozdějších letech základní role jako je např.: manželství či rodičovství.

Thorová (2015) píše, že primárním vývojovým úkolem je vytvoření identity, které dospívajícímu umožní odpoutat se od rodičů a dosáhnout určité míry autonomie, která mu umožní fungování ve světě. V tomto období musí pubescent udělat první zásadní rozhodnutí o své budoucnosti a nasměrovat se na přípravu k vykonávání určité profese. Vztah mezi dítětem a rodiči se musí v průběhu tohoto období změnit. Místo hierarchického vertikálního vztahu se musí změnit v horizontální, který je více symetrický a demokratický. Emoční závislost se mění v reciprocitu, respekt a spolupráci. Dospívající se o dosažení nezávislosti snaží, avšak nové kompetence musí vyjednat s rodiči, kteří občas projevují nesouhlas. Tím pak dochází ke konfliktům.

V období dospívání dítě potřebuje své rodiče. Ke správnému vývoji potřebují od rodičů pozornost, povzbuzování ke školnímu úspěchu, vysvětlování hranic, učení a sdílení hodnot i podporu při rozhodování. Důležitou roli hraje rovněž trávení společného času (Thorová, 2015).

Pravidelné společné stolování se projevilo jako efektivní. Bylo prokázáno, že děti z rodin, které spolu stolují, méně kouří a lžou rodičům, méně se zapojují do fyzických potyček a později zahajují sexuální život. Monitorování aktivit dítěte pubertálního věku je důležité, ale má své meze a musí se provádět v citlivé atmosféře. Kontrola rodičů může být pubescenty vnímána jako zásah do jejich soukromí a osobní svobody. Rodiče, kteří

mají se svými dětmi dobrý vztah, tak dostávají informace od svých dětí snadněji, kdežto rodiče vysoce kontrolující mají šance výrazně nižší (Thorová, 2015).

U vrstevnických vztahů dětí v období puberty ze začátku převažuje sklon vytvářet skupiny složené z jedinců stejného pohlaví (skupiny pohlavně homogenní). Tyto skupiny bývaly i dříve, ale teď jsou více stabilní a organizované. Jedinci opačného pohlaví jsou v nich odmítáni. Děti jsou ve skupině spojovány společnými zájmy, potřebou sdružovat se a vzájemným obdivem. Zpravidla až ve vlastní pubertě dochází k silným ozvěnám potřeb intimního párového přátelství, kterou vztahy ve skupině neuspokojují. Bližší emoční vztah k důvěrnému přítelovi/přítelkyni umožňuje vyměnit si vlastní pocity a osobní zkušenosti, svěřovat se a sdílet nejsoukromější pocity druhého. Přátelství ve dvou je pro pubescenta zcela něco jiného. Nemusí se podřizovat skupinovým normám a oba jsou si rovni. Přátelství chlapců bývá založeno na společných zájmech a činnostech, zatímco u dívek je založeno spíše na hlubší emoční náklonnosti. Přátelství vzniká v tomto období bývají dlouhodobá a někdy trvají až do staří. V pubertě se začíná též ozývat zájem o druhé pohlaví, i když je tápavý, stydlivý a nejistý. Ti, kteří první překonají skupinové tabu orientace na druhé pohlaví, tak jsou vystaveni posměškům, ve kterých se svým způsobem odráží i určitá závist. Často ale dospívající zůstávají ve skupině a projevují zájem pouze „na dálku“. To se projevuje pokřikováním na sebe, koketováním a vtipkováním a mají také tendenci se chlubit zážitky, které zveličují nebo si je zcela vymýšlejí. K prvním vztahům dochází až na pomezí pubescence a adolescence (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Potřeba seberealizace u dospívajících nabývá na obsahu, jakmile dotyčný začne uvažovat o svých možnostech a perspektivách. Rozšiřuje se z přítomnosti na budoucnost a není již zaměřena pouze na aktuální úspěch a uplatnění. Vzhledem k tomu nejsou aktuální výkony spatřovány za tolik důležité, protože nynější nespokojenost může být vyvážena dobrými výsledky v budoucnosti. Na druhou stranu pubescent ví, že uspokojení z výborného výkonu nemusí mít dlouhodobý účinek. V budoucnu mohou nastat jiné podmínky a člověk si nemůže být jistý, zda se mu bude dařit stejně dobře jako teď. Taková nejistota nezatežovala mladší děti, u kterých byl z jejich pohledu výsledek buď dobrý nebo špatný a o tom, co by se mohlo stát později, neuvažovaly (Vágnerová, 2012).

2 Volnočasové aktivity

Druhá kapitola této práce se věnuje volnočasovým aktivitám a volnému času. Kapitola stručně líčí historii volného času, popisuje edukativní význam VČ (volného času) a vysvětluje různé pojmy. Mimo jiné se také věnuje zhodnocování volného času; dělení volnočasových aktivit podle prostředí, kde mohou být vykonávány; problematice výzkumu a některým výzkumům samotným.

Hofbauer (2004) napsal tři definice volného času. První definice uvádí VČ jako čas, kdy člověk neprovozuje činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho rolí, zvláště ze zaměstnání a biologických potřeb. Druhá definice vysvětluje volný čas jako dobu, která zbývá po dokončení pracovních i nepracovních povinností. Tuto definici označuje jako zbytkovou (reziduální) teorii VČ, která se objevuje zejména v německé literatuře. Za přesnější a úplnější označil jeho definici, která vymezuje volný čas jako dobu po splnění pracovních povinností, biologických potřeb a ve které člověk může provádět činnosti, do kterých vstupuje s očekáváními, účastní se jich na základě své svobodné volby, a které mu přinášejí příjemné zážitky a uspokojení.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2011) vymezili ještě pojem polovolný čas, do kterého spadají hraniční činnosti, které jsou na pomezí povinného a vázaného času. Patří sem aktivity, jež přinášejí radost a zároveň i eventuelní praktický užitek (např.: kutilství, zahradničení či ruční práce).

2.1 Historie volného času a volný čas v současné době

Díky vzniku a rozvoji zaměstnaneckých vztahů se rozšířil pojem volný čas a jeho další cizojazyčné ekvivalenty. Tento pojem považujeme za moderní. V české literatuře se objevil poprvé až na přelomu 19. a 20. století. Vývoj a chápání tohoto fenoménu byl společný pro celou střední a západní Evropu. V německé literatuře je vznik VČ vysvětlován třemi způsoby. Opaschowski se inspiroval ve své teorii o vzniku tohoto fenoménu analýzou vztahu protestantismu a kapitalismu, kterou zpracoval Max Weber. Nahrstedt vycházel z myšlenky svobody a Giesecke přijal pojem „odcizené práce“, který definoval Marx, a odvozuje požadavek volného času i pro dělnickou třídu. Abychom mohli pochopit význam volného času v dnešní době, tak se musíme zaměřit na tři faktory, které ovlivnily vývoj chápání tohoto pojmu v 16.–20. století. Prvním faktorem byl vznik pravidelné pracovní doby a v závislosti na ní oddělení dnů a hodin pracovního volna.

Nárůst pracovní doby, který byl patrný v době industrializace, je dalším faktorem, který ovlivnil vývoj chápání volného času. Tímto nárůstem došlo k nedostatku VČ, který měl za následek závažný sociální problém. Posledním faktorem je osvícenská idea svobody jako základ moderního pojetí VČ (Kaplánek et al., 2017).

Volný čas se stal významnou dimenzí v průběhu 19. století, hlavně pak ve 20. století. Nejprve to bylo spíše u lidí ve vyšších vrstvách a ve městě. Byly patrné rozdíly u lidí různých společenských vrstev a sociálního postavení. Zejména u dětí si lidé brzy uvědomili, že pokud nemají po vyučování dohled, dospívají v neúčinné a škodlivé živly společnosti. Jejich následné zavírání do věznic a ošetřování v různých ústavech stojí velkou částku státních peněz. Toto prozření napomohlo zrodu aktivit a zařízení volného času. Pro mladého člověka a dítě bylo toto období součástí jeho osvobození od dosavadních sociálních vazeb a výchovné podřízenosti. To dovoľovala dobrovolnost volby činnosti a účast na ní. Pojetí účastníka jako objektu, který byl manipulován dospělými, již nebyl, nýbrž byl vnímán jako autonomní a aktivní subjekt. Rozvoj zařízení a aktivit VČ podpořil úsilí omezit přímé podřizování dítěte nekompromisně pojaté rodinné a školní výchově. Do popředí nově vstoupil zájem o nové stránky osobnosti. Tento zájem byl signalizován rozvojem umělecké i tělesné výchovy, pobytem v přírodě či rukodělnými činnostmi (Pávková et al., 2008).

Slepičková (2005) píše, že začátkem 19. století lidé pracovali 70 až 75 hodin týdně. Ke konci stejného století se tato doba zkrátila a mezi roky 1917 a 1921 mnoho zemí uzákonilo osmihodinový pracovní den, což mělo za následek nárůst VČ. Dalším důvodem nárůstu mohou být například hospodářské krize. Takové nepříznivé stavy vedou k vývoji a zavedení technologií, což vede k úsporám energie i lidské práce. Tzn. že lidé ztratí práci nebo v ní nejsou tak dlouho a mají následně mnoho volného času. V dnešní době nemají všichni dostatek nebo přebytek volného času. Jsou státy, sféry hospodářství a podniky, kde je tradicí pracovat přesčas. Zaměstnanec zůstane na pracovišti déle a tento jeho postoj se bere jako loajálnost a samozřejmost. Drobní a soukromí podnikatelé rovněž často pracují více, pokud chtějí uspět mezi konkurencí. Kvůli tomuto se objevil i nový fenomén workoholismus, kdy člověk není schopen si vytvořit volný čas pro odpočinek a zábavu. Mezi další charakteristiky dnešní doby patří i fakt, že existují odvětví, ve kterých jsou lidé v práci stále více času proto, aby zpřijemnil volný čas lidem jiným, kterým už pracovní doba skončila. Jsou to např.: obchodní centra, doprava, rekreační střediska, hotely, cestovní kanceláře apod. Patří sem i služby z oblasti sportu a rekreace.

Se stále vyšším množstvím volného času se rozvíjí i průmysl volného času. V některých zemích se stal odvětvím národního hospodářství.

2.2 Pojmosloví, edukativní význam volného času a funkce výchovy ve volném čase

V dosavadní historii lidstva prošlo chápání, poznávání a zkoumání času řadou proměn. Od poznání pravidelného opakování dne a noci nebo ročních období, přes proměnlivost různých fází života až ke koncepci času jako jevu objektivně měřitelného a subjektivně prožívaného. V současné době věda i popularizační literatura charakterizuje různé stránky času. Stránky času dělí na čas života (biologické rytmy atd.), čas komunikace, čas prezentace světa nebo jako čas ve vědeckém poznání a jeho měření. Pojem čas je považován za základní dimenzi, jistotu a šanci lidského života. V jeho průběhu se setkáváme s pozitivními i negativními podmínkami a vlivy, které mohou naše prožívání podporovat a jindy ho mohou naopak brzdit a znemožňovat (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

Pávková a kol. (2008) zahrnula pod pojem volný čas odpočinek, zábavu, zájmové vzdělávání, rekreaci, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost, zájmovou činnost i časové ztráty, které se s těmito činnostmi pojí. Do volného času z hlediska mládeže a dětí nepatří vyučování a činnosti s tím související, sebeobsluha, péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s chodem domácnosti či výchovného zařízení a další časové ztráty. Jako součást volného času se nepovažují ani činnosti, které zabezpečují přežití člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče apod.). V některých případech si však lidé z těchto činností vytvořili koníček, což je viditelné např. u přípravy a konzumace jídla. Zvláštností volného času u dětí a mládeže je to, že je nutné jeho pedagogické ovlivňování, a to z výchovných důvodů.

Dalším pojmem, který se váže k této problematice je pedagogika volného času. Její definice je uvedena v pedagogické encyklopedii následovně: „*Pedagogika volného času je pedagogická disciplína zabývající se výchovnými a vzdělávacími prostředky, které napomáhají autonomnímu a smysluplnému využívání volného času dětí, dospívajících i dospělých. Jde tedy především o vědu, která reflektuje volný čas z hlediska osobnostního rozvoje jedince. V mnoha zemích je zároveň zavedena i jako studijní obor.*“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2009 in Janík, Rabušicová a Průcha ed., 2009, str. 738).

Mezi hlavní funkce volného času se uvádějí: regenerace pracovní síly a duševních sil (jinými slovy odpočinek a zábava) a rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury). Roger Sue, francouzský sociolog, uvedl mezi jeho funkce volného času: psychosociologickou funkci (uvolnění, zábava, rozvoj); sociální funkci (socializace, příslušnost k některé sociální skupině); terapeutickou funkci a ekonomickou funkci (pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesi apod.). Terapeutická funkce v sobě zahrnuje zdravotní hledisko, smyslový rozvoj, zdravý životní styl a prevenci chorob. Tato funkce je často opomíjena. Německý pedagog Horst Opaschowski vymezil hlavní funkce a možnosti VČ jinak (v některých oblastech obdobně jako Sue). Do jím vymezených funkcí řadí: rekreaci; kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací); výchovu a další vzdělávání; rozjímání (hledání smyslu života); komunikaci; participaci (podílení se na...); integraci a enkulturaci. České oficiální dokumenty pokládají za funkce VČ relaxaci, kompenzaci, výchovu, regeneraci a sociální prevenci (Hofbauer, 2004).

Výchova ve volném čase nebo v době mimo vyučování má svou specifickou v oblasti podmínek, cílů, pedagogických prostředků ba i ve svých funkcích. Je možno vymezit tyto funkce do čtyř druhů. Výchova ve volném čase má funkce výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. Každá organizace, zařízení a instituce, která se věnuje výchově ve volném čase v době mimo vyučování, plní tyto čtyři funkce v různé míře. Význam těchto funkcí se v průběhu dějin měnil. Útulky, spolky či dobrovolná sdružení, které jako první instituce pečovaly o děti v době mimo vyučování, kladly důraz na sociální a preventivní funkci. Pro ně bylo důležité děti ohlídat, dát jim uspokojivé prostředí a zabavit je tak, aby se nemohly věnovat různým činnostem, které by byly společensky nevhodné a nežádoucí. V pozdějších letech však začala nabývat na významu funkce výchovně-vzdělávací. Bylo vidět, že cílené a promyšlené působení na osobnosti dětí mělo také zdravotní, sociální a preventivní dopady. Organizace pro dospělé mají také rozdílný podíl těchto funkcí (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

V současné době se za nejdůležitější považuje výchovně-vzdělávací funkce, na kterou je kladen velký důraz. Jednotlivá zařízení se na této funkci podílí podle legislativně vymezeného postavení. Tato funkce spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti vychovávaných jedinců a také v dosažení reálných cílů pomocí pečlivě volených pedagogických prostředků. Podle zaměření příslušné instituce se lze zaměřit na působení různých složek osobnosti ať už fyzickou, psychickou či sociální. Prostřednictvím bohatého spektra zajímavých činností lze děti, mládež i dospělé

motivovat k osobnostně i společensky žádoucímu využívání VČ. Zároveň se formují rysy osobnosti a rozvíjejí poznávací procesy (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

Funkce zdravotní je rovněž neméně důležitou. Veškeré výchovné působení ve VČ musí podporovat zdravý fyzický, mentální i sociální vývoj. Zdravotní stav vychovávaných lze podpořit různými způsoby jako např.: usměrňováním režimu dne tak, aby odpovídal lidským biorytmům i individuálním zvláštnostem člověka; podněcováním k vydatnému pohybu, nejlépe na čerstvém vzduchu; vedením ke zdravému stravování a utvářením zdravých stravovacích návyků; vytvořením a utužením hygienických návyků nebo dodržováním zásad bezpečnosti práce (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

Funkci sociální lze ve výchově ve volném čase, v době mimo vyučování, chápat několika způsoby. Nejčastějším chápáním této funkce je péče o děti, zajištění jejich bezpečnosti, dohledu a odpovídajícího zaměstnání jejich pozornosti v době, kdy jsou jejich rodiče stále v práci i po skončení vyučování. S tímto pojetím sociální funkce pracují zejména školská zařízení typu školní družiny, ubytovací zařízení jako jsou domovy mládeže, internáty nebo školy v přírodě a zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu. Ale tato funkce může mít i jiná pojetí. Ve VČ se lidé dostávají do různých druhů sociálního prostředí, ve kterém mají možnost navazovat nové sociální vztahy (většinou s lidmi, kteří mají stejné zájmy, názory a postoje). Výhodou je, že volnočasové skupiny mívají pestrou strukturu z hlediska věku, sociálního postavení, zdravotního stavu apod. Tím se mohou vychovávaní naučit novým sociálním kompetencím, komunikativním dovednostem, sociálním interakcím atd. Účast člověka ve volnočasových sociálních skupinách přispívá k jeho socializaci. Sociální funkci je možno také ještě chápat jako příležitost pro vyrovnání rozdílů mezi nestejnými materiálními i psychologickými podmínkami dětí v rodinách (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

Stále více se v programech různých institucí a organizací pro výchovu ve volném čase uplatňuje důraz na prevenci negativních jevů (agresivity, závislostí, netolerance apod.), což je projevem funkce preventivní. Školská zařízení, která se podílejí na výchově ve volném čase, se většinou zaměřují na oblast nespécifické primární prevence, protože je výhodnější, jelikož je snadnější problémům předcházet, nežli je řešit. Taktéž je levnější, protože náklady na převýchovu jsou vysoké a pozitivní výsledky nejsou zaručené (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

2.3 Zhodnocování a sledování volného času

Fenomén volný čas vzbudil pozornost u vědců již v 2. polovině 20. století, a to hlavně u sociologů, pedagogů a psychologů. Fritz Klatt v roce 1929 použil poprvé pojem „kultura volného času“ a „pedagogika volného času“. V Německu roku 1979 pak vznikl první institut nazvaný IFF (Institut für Freizeitforschung), který realizoval řadu kvantitativně směřovaných výzkumů. Tyto výzkumy se vztahovaly k tématům změn struktury hodnot západních zemí. Opaschowski vedl v roce 1988 studii týkající se života po roce 2000. Nadace pro otázky budoucnosti (SFZ – Stiftung für Zukunftsfragen), která vznikla v roce 2007, se zaměřuje na výzkumy zaměřené na budoucnost mládeže a na požadavky související s dalším vzděláváním dospělých. V Rakousku se tematicky zaměřuje na výzkum chování svých občanů ve volném čase (resp. na dovolené) institut IFFT (Institut für Freizeit und Tourismusforschung), který byl veden P. Zellmannem. Zároveň se věnují průzkumům u lidí, kteří jsou zaměstnáni v oblastech cestovního ruchu, turismu a volného času (Janík, Rabušicová a Průcha ed., 2009).

U nás v 60. letech minulého století existovalo oddělení sociologie volného času v Sociologickém ústavu ČSAV (Československá akademie věd). Rozvoj oboru je u nás patrný až po roce 1989. Co se týče odborných prací, tak jsou u nás nejvýznamnější práce B. Filipcové (Člověk, práce a volný čas, 1966) a E. Bakaláře (Umění odpočívat, 1978). Od roku 2004 skupina odborníků iniciovala vznik časopisu Gymnasion, což je periodikum pro zážitkovou pedagogiku. V roce 2006 vznikla Asociace učitelů pedagogů volného času, která svým zaměřením přispívá k rozvoji pedagogiky volného času nejen jako studijního oboru, ale i jako oboru vědního (Janík, Rabušicová a Průcha ed., 2009).

Hofbauer (2004) píše, že aktivity volného času se poslední dobou výrazně diferencují a vstupují do všech pracovních dnů žáků i dospělých, do jejich víkendů a prázdnin v průběhu školního roku i v létě a do dovolených. A také to, že tyto aktivity se staly součástí všech vývojových fází člověka od dětství až po seniorský věk. Tato rostoucí mnohotvárnost a dynamika volnočasových aktivit poskytuje mladým účastníkům mnoho možností rozvoje a zároveň klade nároky. Proto jsou různé oblasti, kde se volný čas výchovně zhodnocuje. Nejprve se s vlastním volným časem (i ostatních) setkávají děti v rodině, do které se narodí a ve škole, kterou povinně navštěvují. Už zde poznávají všechny možnosti VČ a získávají první zkušenosti. V těchto uvedených prostředích nemohly děti samy rozhodovat, ale později vstupují do dalších prostředí, kde

se jim již nabízejí možnosti jiné volby. Do nich mohou vkládat své ambice a přání. Při tom nachází zdroje nového poznání, vytváří nové vztahy a poznávají samy sebe. Dosavadní vývoj výchovného zhodnocování VČ u nás i mezinárodně lze hodnotit pozitivně a úspěšně, ačkoli ne úplně bez překážek, obtíží a zakolísání. Volný čas se tedy zhodnocuje v následujících prostředích: rodina, škola, zařízení mimo školu, vrstevnické skupiny, obce a regiony, média a komunikace.

Ve výchovném zhodnocování volného času mají základní úlohu účastníci jeho aktivit, tudíž cílovou skupinou jsou především děti a mládež. Dospělí, působící mezi nimi, mají trojjedinou funkci a to: ve spolupráci s dětmi stanovují a zprostředkovávají výchovné a vzdělávací cíle aktivit; jsou účastníky, organizátory a „spoluhráči“ při realizaci těchto cílů; umožňují dětem a mladým lidem se na aktivitách všestranně podílet a tím vytvářet u nich pozitivní vztah k volnému času. Skuteční a možní účastníci zhodnocování se strukturují dle různých hledisek. Některá jsou trvalá (např.: pohlaví), jiná jsou poměrně stabilní (sociální status) a další se rozvíjejí dynamicky (věk, zájmové zaměření aj.). Specifika, dosah a možnosti VČ tím pádem vychází ze širokého a různorodého pojetí účastníků volnočasových aktivit, kterými jsou jak děti a mladí lidé, tak i dospělí. Děti a mladí lidé své volnočasové aktivity provádí sami nebo participují na těch, které za jejich spoluúčasti a v jejich zájmu připravují dospělí. Tato skupina je velmi citlivým činitelem, který je výrazně proměnlivý. Reagují na jakékoli změny ve společnosti, na požadavky mladé generace i na podmínky jejich života (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

Pokud se člověk snaží sledovat a posuzovat trávení volného času, užívá dvou základních přístupů. Prvním z nich je popis (deskripce), který staví na pojetí VČ jako určitého časového prostoru naplněného činnostmi. Vedle tohoto principu je také zapotřebí znát a chápat, proč jedinec či členové skupiny tráví svůj VČ zrovna takto a jaké k tomu mají důvody. Tento přístup se označuje jako kauzalita a je předpokladem pro možné záměrné ovlivňování trávení VČ. Deskripce usiluje o kvantitativní hodnocení a pro popis trávení VČ se využívají čtyři základní charakteristiky:

1. Struktura aktivit volného času
2. Časový objem (tzn. kolik času činností věnuje)
3. Frekvence (četnost s jakou jsou ty aktivity zařazovány do jeho programu VČ)
4. Preference

Tohle všechno umožňuje zjistit nejpřesnější technika, časový snímek dne nebo jeho části (např.: volného času). Tato technika spočívá v evidování konkrétních činností v 10–

15minutových úsecích a doporučená délka sledování je 5–6 týdnů. Pokud porovnáme podíl času věnovanému pracovním, mimopracovním a volnočasovým aktivitám, můžeme najít případné časové rezervy, které mohou pomoci zefektivnit využití času a tím vytvořit prostor pro odpočinek a zábavu. Tahle technika je však časově i finančně náročná při sledování velkého vzorku osob, proto mezi další techniky spadá např. dotazník. O konkrétní náplni volného času (např. fotografování, pěstitelství aj.), základních oblastech zájmů (sport, kultura apod.) a typu účasti (aktivní, pasivní, konzumní atd.) vypovídá struktura aktivit. Z objemu a frekvence můžeme pak vyčíst, jak zásadní místo má daná aktivita v životě a nepřímo i sílu a zájem o tuto činnost. Pro tuto oblast se používají škály (často, někdy, nikdy...) nebo četnost provádění za určitou dobu (2x týdně, méně než 1x za měsíc apod.). Sledování objemu zpětně se v časových jednotkách ukazuje jako méně rigorózní. Preferenci dané aktivity hodnotíme dle pořadí, které zaujímá mezi ostatními. Při takovém sledování a získávání informací je nutné respektovat zásady metodologie výzkumu i určité problémy, se kterými se setkáváme při sledování volného času (Slepičková, 2005).

Kauzalita poukazuje na potřebu znát a porozumět, proč je volný čas tráven zrovna daným způsobem a je třeba hledat příčiny této pravdy. Celkové pojetí VČ respektuje jeho komplikovanost, když bere v potaz vlivy prostředí dohromady s potřebami a motivy jedince. Prostředí však představuje složitou kombinaci kulturních, sociálních, geografických a historických vlivů, které se mohou projevat ve vzorcích chování, zvycích apod. Avšak poznání situace není jediným smyslem tohoto přístupu. I hledání cest, jak ovlivňovat množství a kvalitu volného času (vytváření nabídek a podmínek) je součástí tohoto přístupu. Neméně důležité jsou i sociálně-psychologické a psychologické aspekty VČ. Je zřejmé, že volný čas vyžaduje řešení v rovině disciplín jako jsou sociologie, pedagogika, psychologie, ekonomie a jiné (Slepičková, 2005).

2.4 Dělení a formy volnočasových aktivit

Hájek, Hofbauer a Pávková (2011) rozdělili místa trávení volnočasových aktivit na prostředí v přírodě a prostředí obcí a měst. Volnočasový pohyb, pobyt a aktivity člověka pronikají do různých přírodních prostředí. Mohou být jednorázové nebo pravidelné a krátkodobé nebo dlouhodobé (vycházky, putovní tábory, stálé tábory, výpravy apod.). Volnočasové aktivity v přírodě mohou mít různé cíle: posílení fyzické a psychické zdatnosti; rozšířit znalosti o přírodě a člověku; sledovat vlivy civilizace na

přírodu; inspirovat atd. Pobyt člověka v přírodě může být umožněn několika způsoby: vlastní silou (pěší turistika, plavání apod.), pomocí přesunových prostředků (na kole, koni, motocyklu aj.), po vodě nebo vzduchem. Někdy je třeba krajinu přizpůsobit tak, aby bylo možno uskutečnit aktivity náročnější na obsah a organizaci (cyklostezky, skiareály atp.). Kromě sportu a turistiky vznikají v přírodě také vlastivědná zařízení nebo se do ní přesouvají hromadné zábavy (maškarní, koncerty ...). Dalším trendem jsou výseče nebo nápodoby přírodního prostředí v urbanizovaných oblastech (umělé jeskyně, lezecké stěny, kluziště ad.). Součástí těchto nápodob je i pěstování našich i exotických rostlin a chování zvířat. Ve volnočasových aktivitách se to tedy může projevit jako botanické a zoologické zahrady, akvária atd. Příroda není pouze zdrojem zábavy, ale i zdrojem poznání a podnětem pro činnosti jako jsou ochrana před znečišťováním, sběr odpadků, rozvoj její diverzity, sázení stromků a tak dále. Pro děti a mladé lidi tak vznikla řada aktivit a programů jako jsou Den Země, Zelená stezka, fotografické soutěže a další podobné aktivity.

Do druhého základního zdroje volnočasových aktivit autoři zařadili prostředí obcí a měst. Těchto činností se účastní různé skupiny účastníků, které se odlišují věkem, pohlavím i sociálním postavením. Významným prostorem tohoto zdroje jsou ulice, náměstí a parky. Zde se provádí spontánní hry a schází se zde mládež. Pokud se okolí o ulici nezajímá, je zde riziko vzniku negativních jevů, proto by se mělo volnočasové výchovné působení uplatňovat i v těchto místech. Volnočasové aktivity začaly využívat těchto prostor pro příležitostné, divácké i účastnické sporty a v dnešní době také amatérské sporty. Významným krokem jsou také kultivace náplavek, zřizování pláží, adaptování a revitalizace historických objektů a areálů pro kulturní účely (muzea, divadla, galerie aj). Specifickou oblastí jsou parky, zahrady a rekreační místa ve městech. Zejména starším občanům přinášejí uvolnění a pro mladé jsou často místem volnočasových aktivit jako jsou festivaly apod. Součástí těchto parků se v poslední době také stávají dětská nebo víceúčelová hřiště. Příměstské oblasti se v posledních několika letech plně začleňují do organismu měst a stávají se jejich nedílnou součástí. Mezi četné příležitostní aktivity v prostředí měst a vesnic můžeme rovněž zařadit poutě, hradní a zámecké slavnosti, kulturní představení, rekonstrukce bitev, lidové slavnosti, trhy, módní přehlídky, sokolnictví, srazy různých zájmových skupin a mnoho dalších (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

2.5 Výzkumy věnované volnočasovým aktivitám

V rozmezí let 1957–1967 v českých zemích trávili lidé čas více v různých individuálních variantách než v kolektivně trávených dovolených v zotavovnách. Lidé v dané době často trávili svůj volný čas prostřednictvím výběrových rekreací ROH (Revoluční odborové hnutí); zájezdů k památkám a vodě; chataření a chalupaření; děti často jezdily na pionýrské, branné či putovní tábory nebo k prarodičům; autokempů (karavany, přívěsy, maringotky apod.); dospívající raději trávili čas s vrstevníky a využívali hojně autostop; dovolených v zahraničí, které nejvíce využívali lidé z vyšších vrstev. Mezi individuálními zájmy tehdejší společnosti převládaly činnosti typu: sledování televize; sběratelství (především filumenie, což je sběratelství nálepek ze zápalkových krabiček); kutilství a modelářství (letecké, automobilové, lodní, vlakové a u mládeže hodně oblíbené – raketové). Ve společenském životě v tehdejší době převládaly táboračky; návštěvy „na pivo, kávu či čaj“; návštěvy kaváren, cukráren, hospod, vináren atd. a další různá neformální přátelská setkání jako jsou plesy nebo zábavy (Franc a Knapík, 2013).

Volný čas mládeže a dětí vzbuzuje u řady odborníků a institucí velký zájem, avšak nedokážeme v současné době najít reprezentativní výzkum, který by dokázal zmapovat celé široké spektrum volnočasových aktivit dětí a mládeže a jehož prostřednictvím bychom si mohli odpovědět na otázku „Jak tráví svůj volný čas děti a mládež?“. Díky dílčím výzkumným sondám můžeme alespoň pozorovat a naznačit určité trendy. V roce 2006 byl realizován výzkum Trávení volného času Centrem pro výzkum veřejného mínění při SOÚ AV ČR (Sociologický ústav Akademie věd České republiky). Bylo celkem 1071 respondentů 15+ let a měli za úkol uvést 3 nejobvyklejší aktivity, kterým se věnují ve volném čase. Mezi nejčastěji jmenovanými aktivitami bylo: sledování televize (37,2 %), aktivní sportování (32,8 %), čtení knih, novin a časopisů (26,7 %), věnování času rodině (24,4 %), pracování na zahradě (17,3 %), scházení s přáteli (15,6 %), domácí práce (13,5 %) a procházky (11,9 %). Dalším výzkumem volného času se zabývala studie P. Saka a K. Sakové Mládež na křižovatce (2004). V tomto výzkumu zjistili, že mezi pět nejoblíbenějších aktivit se zařadilo: sledování televize, poslech rozhlasu, poslech CD, povídání s přáteli a četba (Janík, Rabušicová a Průcha ed., 2009).

Auhuber et al. (2019) zjistila, že používání elektronických médií má čím dál tím větší roli ve volnočasových aktivitách dětí a dospívajících. Řada výzkumů (WHO, 2017; Rideout, Foehr a Roberts, 2010; Bucksch et al., 2016) ukázala, že děti a dospívající tráví

svůj čas čím dál více na mobilních a počítačových zařízeních. Jejich výzkum se zaměřoval na volnočasové aktivity dětí a mládeže v Německu ve věku od 10 do 18 let. Celkem měli 1449 respondentů z toho 717 chlapců a 732 dívek. Jejich výzkum zjistil, že více než polovina respondentů používá alespoň jedno elektronické zařízení více než 2 hodiny denně. Rozdíl mezi dívkami a chlapci nebyl příliš velký, ale dívky používaly mobilní telefon častěji než chlapci. Na druhou stranu, používání herních konzolí bylo využíváno více chlapci než děvčaty. Mezi dalšími médii nebyl nijak výrazný a zásadní rozdíl mezi pohlavími. Skoro polovina zúčastněných respondentů uvedla, že jsou fyzicky aktivní alespoň 3x týdně v klubech nebo neorganizovaném prostředí a také tvrdí, že venku jsou aktivní 3x do týdne. Celkově data ukázala, že chlapci jsou více aktivní než dívky ve fyzické aktivitě, venkovních aktivitách a organizovaném i neorganizovaném sportu. Dívky se zase projevují v tanečních a divadelních aktivitách a v aktivitách sborů a orchestrů více než chlapci.

To, jakým způsobem tráví svůj volný čas dospívající, je jedním z eminentních znaků, který charakterizuje nejen jejich životní styl, ale také životní styl jejich rodiny. Přirozeně se v něm odráží jejich individuální a rodinné možnosti, kulturní klima, zájmy, hodnoty i zvyklosti. Způsob trávení VČ dětí je podmíněn jejich možnostmi a zkušenostmi, které se utváří v rámci rodiny. Sledování TV, videa a návštěva příbuzných patří mezi nejčastější způsoby trávení VČ dětí s rodinou. Téměř 60 % dětí uvedlo, že s rodinou sportují méně často nebo nikdy. Mezi méně časté aktivity dětí ve VČ s rodinou rovněž patří hraní společenských her (Kalman a Vašíčková eds., 2013).

3 Pohybová aktivita

Poslední kapitola teoretické části této bakalářské práce se stručně věnuje pohybové aktivitě. Podkapitoly v ní jsou zaměřené na vymezení pojmu PA (pohybová aktivita), doporučené hodnoty pro žáky staršího školního věku a výzkumy, které se pohybovou aktivitou u dospívajících zabývají.

Marcus a Forsyth (2009) definovali pohybovou aktivitu jako termín označující jakýkoliv tělesný pohyb, který vede ke spalování kalorií. Mezi další pojmy, které souvisí s touto problematikou, uvádí fyzickou zdatnost a cvičení. Fyzickou zdatnost definují jako výsledek, kterého můžeme dosáhnout cvičením s určitou frekvencí, intenzitou a délkou času. Pojem cvičení je jakousi podkategorií tělesné aktivity. Jedná se o fyzickou aktivitu, která je plánovaná, strukturovaná a opakovaná. Co se týče doporučení pohybové aktivity, autoři doporučují, aby lidé prováděli alespoň 5 dní v týdnu středně intenzivní aktivity po dobu minimálně 30 minut nebo více na jeden dlouhý zátah nebo po 10 minutách na několik zátahů během dne. Do středně intenzivních aktivit uvádějí např.: jízdu na kole, rychlou chůzi, tanec, zahradničení, golf (ale bez vozíku), turistiku, aktivní hraní s dětmi, hrabání listí, vysávání koberců, umývání a voskování automobilu či hraní volejbalu.

Žáci na základní škole by měli provádět pohybovou aktivitu střední intenzity alespoň 90 minut denně nebo si PA rozložit do kratších (alespoň 10minutových) úseků s cílem realizovat daných 90 minut PA střední intenzity za den. Děvčata by měla provést denně alespoň 12 000 kroků a chlapci alespoň 14 000 kroků (Sigmundová, 2012).

WHO (World Health Organization) (2004, in Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009, str. 21) definuje PA jako „*jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence*“.

Čevela, Čeledová a Dolanský (2009) píší, že lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě stejně, jako tělo všech živočichů. Tvrdí, že i když je tělo zdánlivě v klidu, stále pracuje a provádí určité aktivity. Mezi tyto aktivity jmenují např.: dechové pohyby, cirkulaci krve, srdeční systolu a diastolu, pohyby střev a dalších orgánů. Přemísťování těla v prostoru je umožněno buď aktivním pohybem, což je výsledek naší vlastní pohybové aktivity, nebo pasivním pohybem (využití zvířat nebo technických prostředků). Zdůrazňují, že pro zachování a upevnění našeho zdraví je nezbytný aktivní pohyb, který je zároveň nejpřirozenější.

3.1 Nedostatek pohybové aktivity a její podpora

V současné době jsou vyspělé i rozvojové státy (vč. České republiky) vystaveny zvýšenému výskytu a nárůstu neinfekčních onemocnění jako jsou např.: kardiovaskulární onemocnění, rakoviny, cukrovky 2. typu, respirační onemocnění apod. Tyto celosvětové epidemie jsou často způsobeny změnou životního stylu a v posledních letech i úbytkem pohybové aktivity, nezdravou stravou, při které lidé konzumují vysokoenergetické potraviny a jídla, a také zvýšeným užíváním tabákových výrobků. WHO odhaduje, že tato neinfekční onemocnění mají na svědomí více než 60 % úmrtí na celém světě (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009).

Se školní výukou, zaměstnáním a také rozvojem technologií lidé více tráví svůj čas sezením. Opočenský (2014) uvádí, že v minulosti spočíval sedavý způsob trávení volného času především u televizorů. V dnešní době však již u obrazovky všeho druhu (hlavně počítačů, notebooků, tabletů a mobilních telefonů) a také v pasivním způsobu přepravy (cestování auty, autobusy apod. namísto chůze). Sedavý způsob života je definován energetickým výdejem pod 1,5 MET (metabolický ekvivalent). Tato hodnota je pouze lehce nad úroveň bazálního metabolismu. Tento způsob života však neškodí pouze absencí pohybové aktivity, ale i konzumací vysokoenergetické stravy (tzv. snacking). Dále je spojen se špatným složením těla, nízkou tělesnou zdatností a z toho vyplývajícím nízkým sebevědomím. Autor píše, že absence pohybu nesporně vede k vzestupu onemocnění diabetem, kardiovaskulárních chorob, tumorů prsu a tlustého střeva nebo duševních onemocnění. U dětí pak zdůrazňuje, že nedostatek PA vede zejména k obezitě nebo nadváze, nárůstu kardiovaskulárních rizikových faktorů nebo ke zpomalení kognitivního vývoje.

Pohybová aktivita je zkrátka nezbytná pro naše zdraví. Řada experimentů a vědeckých zkoumání potvrdila, že přiměřená pravidelná PA přináší lidem (ženám, mužům, různým věkovým skupinám, v různých zdravotních stavech i lidem s různými postizeními) širokou škálu tělesného, sociálního i mentálního užitku. To, aby člověk byl aktivní, není jen názor nebo rozhodnutí, nýbrž je to nutnost k žití (pokud tedy chceme žít zdravý a plnohodnotný život). Vyspělé země jsou si vědomy důsledků, které má PA na zdraví člověka a ekonomiku státu, proto řada z nich (Austrálie, USA, Nový Zéland, Kanada, Dánsko, Nizozemsko, Finsko a Velká Británie) pracují na rozvoji strategií, které jsou zaměřeny na zvýšení PA svých obyvatel jak na úrovni celého státu, tak i na úrovni nižších územně správních celků. Tyto strategie jsou pak zaměřeny na zvýšení účasti

obyvatel na PA a jejich motivaci k aktivnímu životnímu stylu. V důsledku těchto událostí a poznatků se objevuje nový termín a to „podpora pohybové aktivity“. Četnost výskytu tohoto termínu se v posledních letech zvyšuje a problematice podpory PA se začíná věnovat více pozornosti ze strany laické i odborné veřejnosti. Pohybová aktivita je široké spektrum činností v řadě oblastí lidského konání. Může být součástí dětské hry, školních aktivit, sportu nebo chůze do školy/zaměstnání (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009).

Termín podpora pohybové aktivity můžeme chápat ve dvou pojetí. První pojetí chápe PPA (podpora pohybové aktivity) jako systémový nástroj usnadnění behaviorálních změn PA obyvatel na individuální, komunální, regionální, národní i nadnárodní úrovni a druhé pojetí chápe PPA jako systémový nástroj prevence hromadných neinfekčních nemocí. U výše uvedených pojetí je nutné zdůraznit:

- Systémové pojetí PPA, které zahrnuje aktivity v oblastech jako jsou zdravotnictví, školství, doprava atd. a různé stupně rozhodování o těchto aktivitách (komunální, národní apod.)
- Preventivní charakter hodnocení a programů PPA z hlediska prevalence neinfekčních onemocnění (tzv. primární prevenci)
- Podporováním pohybové aktivity není myšleno podporování sportu (pojem sport je chápán jako aktivita prováděná v organizovaných sportovních klubech, která je zaměřena na dosažení výkonu)

PPA může obsahovat následující aktivity:

- Činnosti, které jsou zaměřené na vzdělávání společnosti o významu a přínosech PA (např.: vzdělávací a motivační akce pro odbornou i laickou veřejnost a také pro zástupce veřejných nebo soukromých sektorů)
- Činnosti, jež jsou zaměřené na vytváření podmínek a navýšení dostupnosti venkovních i vnitřních prostředí, kde mohou lidé provádět PA (budování a udržování parků, cyklostezek, chodníků, hřišť apod.)
- Informační a marketingové zásahy, které mají za cíl motivovat obyvatele k aktivnímu životnímu stylu.
- Projekty, programy a iniciativy zaměřené na podporu PA v určité komunitě (programy pro školy, seniory atd.)
- Vytváření sítí a partnerství se zaměřením na spolupráci a koordinaci jednotlivých aktivit PPA

Mezi doporučení na podporu pohybové aktivity u dětí a mládeže můžeme zařadit akce jako jsou: nabádání rodičů k omezení sedavého způsobu trávení VČ (koukání na

TV, hraní počítačových her apod.); maximalizovat počet hodin tělesné výchovy a rozšířit nabídku mimoškolních aktivit; podporovat školy, komunální organizace a další sektory; zlepšit urbanistické plánování tak, aby byly obce bezpečné pro chodce i cyklisty a zlepšit vztah mezi školou a veřejností (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009).

3.2 Pohybová aktivita a obezita

Dítě v mladším školním věku průměrně roste o 4–5 cm ročně a rovněž se mu zvyšuje podíl svalstva a tím svalová síla. Avšak dítě v tomto věku zahajuje školní docházku, což má za následek snížení PA v důsledku dlouhotrvajícího sezení ve škole a potom i doma u televize nebo počítače. Tím pádem je často toto období začátkem vzniku obezity, funkčních poruch páteře z nesprávného nadměrného sezení a vadného držení těla (např. skoliózy, zvětšené lordózy a kyfózy apod.). Starší školní věk je však obdobím puberty, kdy tělo prochází výraznými hormonálními, psychickými i fyzickými změnami. Jedinec velice rychle roste, mění se poměr a délka končetin a značně přibývá svalové hmoty a síly. Jelikož dítě v období staršího školního věku roste rychle, může dojít ke krátkodobé pohybové neohrabanosti, která ale zmizí po adaptaci muskulo-skeletálního systému. Nejčastějším problémem je dlouhodobé sezení jak ve školní lavici, tak i doma u televize nebo počítače (Pastucha et al., 2011).

Hlavním rizikovým faktorem předčasné úmrtnosti a mnoha chronických zdravotních stavů, které snižují celkovou kvalitu života, je obezita. Výskyt tohoto faktoru se v posledních dvou až třech desetiletích zvýšil jak v rozvinutých, tak i v rozvíjejících se zemích světa. Tento stav se týká všech věkových kategorií, ras, socioekonomických skupin i pohlaví. Obezita reflektuje pokračující pozitivní energetickou bilanci, která je samozřejmě doprovázena nabíráním hmotnosti a je spojena s fyzickou nečinností. Obezita je stav, při kterém se nadměrně hromadí tuk, což může poškodit zdraví jedince. Míra přebytečného tuku, jeho rozložení v těle a s tím související zdravotní důsledky se u obézních jedinců značně liší. Obezita může způsobit řadu chronických zdravotních potíží jako jsou např.: diabetes mellitus 2. typu, srdeční choroby, hypertenze, mozkové mrtvice, některé formy rakovin, onemocnění žlučníku nebo osteoartritidy. Obezita je celosvětový fenomén. Bylo odhadnuto, že v roce 2005 se vyskytovalo na celém světě okolo 937 miliónů lidí s nadváhou a dalších 396 miliónů lidí, kteří trpí obezitou. Obezita se vyskytuje ve všech státech, věkových skupinách, pohlaví apod. a koexistuje také v místech, kde lidé trpí podvýživou (Bouchard, Blair a Haskell eds., 2012).

Pozorovací i průřezové výzkumy, které se věnují vztahu mezi fyzickou aktivitou, kardiopirační zdatností a tělesnou hmotností a obezitou obecně, vykázaly inverzní (převrácené) souvislosti mezi těmito jednotkami. To znamená, že jedinci fyzicky zdatní a fit mají podstatně menší šanci, že budou obézní než jedinci, kteří jsou tělesně neaktivní a nezpůsobilí. Také longitudinální studie ukázaly inverzní vztah mezi úrovní fyzické aktivity a růstem hmotnosti a tělesného tuku nebo výskytem nadváhy a obezity. Odkryly, že fyzicky aktivní jedinci mají menší pravděpodobnost vzniku obezity než jedinci fyzicky neaktivní a nezpůsobilí (Bouchard, Blair a Haskell eds., 2012).

Bohužel, v dnešní době se hojně vyskytuje obezita i u mladistvých. Motivace dětí a mládeže s obezitou ke změně životního stylu je velice náročná. Je jen malé procento obézních dětí, které chtějí svoji váhu zredukovat a k tomu všemu je jen málo jedinců mezi tím malým procentem, kteří projeví silnou vůli. Silnou vůli často projeví jedinci, kteří se musí obezity zbavit kvůli zdravotním nebo jiným problémům. Existuje mnoho důvodů, proč zhubnout, např.: zdravotní hledisko, na přání rodičů, zvýšení fyzické kondice, líbit se sobě a ostatním nebo kvůli módě. Pokud se zaměříme na motivaci obézního dítěte zhubnout, na pozitivní ovlivnění jeho postoje a cíle a také na podporu navýšení pohybové aktivity daného dítěte i jeho rodiny, podaří se nám mít dlouhodobý úspěch při intervenci a trvalé změně jeho životního stylu. Motivace a podpora jsou důležitými procesy komplexního procesu pro navýšení PA obézního dítěte (Pastucha et al., 2011).

3.3 Žáci staršího školního věku a pohybová aktivita

Jak již bylo zmiňováno, starší školní věk je obdobím přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Je doprovázeno značnými biologickými a psychickými změnami. Samozřejmostí je, že všechny tyto proměny mají u každého dospívajícího individuální průběh, a to díky činnosti endokrinních žláz a jejich produkci hormonů. Jedná se zkrátka o období nerovnoměrného vývoje, jak fyzického, tak i psychického a sociálního. Tato nerovnoměrnost vývoje výrazně ovlivňuje pohybové možnosti dospívajících jedinců. Jejich tělesná výkonnost ještě nedosáhla svého maxima, ale jejich přizpůsobivost je dobrá, což vytváří skvělé předpoklady pro trénink. Růst i vývoj dospívajícího dále pokračuje a není zdaleka ještě ukončen, ačkoli už začíná spět ke svému konci. Omezujícím činitelem tréninku a limitací výkonnosti je především osifikace kostí. Prepubescence (cca. 11–12 let) je z motorického hlediska považována za vrchol ve všeobecném vývoji. Tělavost pohybu a pohybový přepych ustupuje výrazně

účelnosti, ekonomičnosti, mrštnosti i přesnosti provedení. Zároveň anticipace (předvídaní) svých pohybů, pohybu náčiní (lyže, míč apod.) i pohybu ostatních účastníků (např. v kolektivních sportech) je na lepší úrovni. Nejcharakterističtějším rysem v tomto období je schopnost učit se novým pohybovým dovednostem s velmi širokou přizpůsobivostí ohledně měnících se podmínek. Pohyby, které se jedinec v tomto věku naučí, jsou většinou pevnější než ty, co se naučí v dospělosti. V druhé fázi období staršího školního věku vstupuje do popředí puberta. U některých dětí dochází k velkému zhoršení koordinace. Pokud dítě roste velmi rychle, tím jsou větší disproporce mezi jednotlivými částmi těla. U dětí v pubertě se především zhoršuje schopnost přesnosti a plynulosti pohybů (Perič et al., 2012).

Pastucha et al. (2011) píše, že se v období staršího školního věku liší pohyb děvčat i chlapců z důvodu změny složení těla. U chlapců dochází k nárůstu aktivní svalové hmoty, přičemž následný pohyb chlapců je charakterizován jako „mužská motorika“. Ta se projevuje patrným narůstáním silových schopností a ztrátou plynulosti pohybů. U dívek na druhou stranu dochází ke zvýšení procenta tělesného tuku, což má za následek převahu zaobleného pohybu a plynulost jednotlivých pohybových fází. Takový pohyb se označuje jako „ženská motorika“. V tomto období se tak projevuje rozdíl v motorických schopnostech mezi chlapci a děvčaty. V pubertě dochází k poklesu schopnosti rytmického a prostorového vnímání, koordinaci a rovnováhy. Kvůli růstovému zrychlení je zhoršená kloubní pohyblivost a svalová pružnost. Postupně dochází k uzavření růstových štěrbin a ukončení růstu. Mezi mimoškolní či školní činností po vyučování a tělesnou výchovou se v současné době prohlubuje propast, protože čím dál méně dětí se věnuje ve svém volném čase sportovní činnosti. Dospívající děti v období staršího školního věku by měly aktivně sportovat minimálně 30 minut denně. U dětí a mladých dospělých je PA nižší o víkendech než v pracovních dnech. Neaktivní děti jsou ohroženy rozvojem obezity. Zároveň dalším velkým problémem v současnosti je rozvoj virtuální reality, kdy riziko obezity u dětí značně stoupá. Toto riziko je větší u dětí, které tráví více než 2 hodiny denně u TV nebo počítače. Často se doporučuje v této věkové skupině přizpůsobit program PA věku a zájmům jedince.

Galloway (2007) zmiňuje, že je pohyb pro děti obecně naprosto přirozenou potřebou. Již od raného dětství se děti začnou energicky pohybovat v postýlce, vzpínat se proti pásům autosedačky, běhat po místnostech apod. pokud se cítí ospalé a strnulé. Při takovém úsilí je patrné vidět jejich radost na tvářích. Pohyb dětem poskytuje výhodu, protože aktivní dítě, ve srovnání s neaktivním, získává mnohem více informací o svém

těle a okolním prostředím. Tělesné zatížení nutí děti řešit různé situace, což napomáhá rozvoji myšlení.

Bohužel po nástupu do školy se jim přes den množství přirozeného pohybu sníží. Žáci pak navštěvují různé kroužky nebo provádí jeden druh sportu. Jednostranný sport může představovat i zdravotní riziko z dlouhodobého pohledu. „*Například fotbalisté, pokud kopou do balónu již od útlého věku, mají většinou nohy do O, což je pak příčinou špatně nastaveného pohybového vzorce a bolesti či zranění*“ (Kolář, 2018 in Poláková, 2019, str. 96). V dnešní době se zdá, že velké množství rodičů by si přálo mít ze svých dětí vrcholové sportovce. Praxe však ukazuje, že pokud dítě intenzivně provozuje určitý sport už od mladého věku, většinou je v patnácti letech přestane bavit. Nejdůležitější je, aby byl sport pro děti především zábavou nežli soutěží. Pohyb je však nesmírně důležitým prvkem v dětství a rodiče by se měli snažit své potomky k němu vést alespoň jednou týdně. Abychom se vyhnuli přetížení organismu v období vývinu dítěte, je vhodné zvolit nějaký všesportovní kroužek, který by měl být zábavný, rozmanitý a rozvíjející všechny svalové skupiny. Pokud se rozhoduje o závodní podobě nějakého kroužku, mělo by dítě být otestováno po fyzické i psychické stránce (Poláková, 2019).

Řada vědců by chtěla jako nejvyšší cíl definovat konkrétní formy a množství cvičení požadovaného u dětí a mládeže pro dlouhodobé zdravotní výsledky. Takové informace by umožnily doporučení hranic a mezních hodnot činností souvisejících se zdravím u mladých lidí. Pokrok k tomuto cíli závisí na vývoji různých technik měření aktivity a také na pohledech na konkrétní vazby. Význam tělesné aktivity pro zdraví dětí vyžaduje identifikaci konkrétních úrovní aktivity požadovaných pro zdravotní přínosy. K sestavení těchto pokynů byla v řadě zemí svolána řada expertních skupin. Počáteční doporučení 30 minut denně se střední aktivitou byla brzy považována za nedostatečná, protože spousta dětí tento požadavek splňuje, avšak úroveň dětské obezity stále roste. Většina pokynů následně požadovala 60 minut denně mírné aktivity jako mezní hodnotu pro získání zdravotních výhod. Doporučení v Kanadě vyžadují zvýšení aktivity nad současnou úroveň o dalších 30 minut (tj. na 90 minut denně). Vzhledem k velmi omezenému základu spojeným s aktivitou dětí a akcentem na jejich budoucí zdraví, je zřejmé, že tyto pokyny nejsou podloženy na žádném pevném vědeckém základu. V důsledku toho lze současná doporučení nejlépe popsat pouze jako „informované úsudky“, protože pro tyto pokyny neexistuje skutečné vědecké zdůvodnění. Někteří zase dospěli k tomu, že množství a typ fyzické aktivity v dětství, které jsou vhodné pro rozvoj optimálního zdraví v dospělosti, je nemožné zjistit (Bouchard, Blair a Haskell eds., 2012).

Cazzoli (in Labudová a Antala eds., 2011) píše, že skupinové fyzické aktivity dětí ve věku 5–17 let by měly být založené na hře, sportu, transportu, rekreaci, tělesné výchově nebo tělesném cvičení s rodinnou, společenskou a sportovní komunitou. Hlavním cílem je zlepšit zdraví kostí, kardiorespirační a svalovou zdatnost a snížit příznaky úzkosti a deprese. Také shledává za důležité to, aby pohybové aktivity (se střední až silnou intenzitou) v této věkové skupině dětí probíhaly alespoň 60 minut denně. Jejím doporučením je posílit svaly a kosti alespoň třikrát týdně a aerobní cvičení provádět denně.

3.4 HBSC mezinárodní výzkumná studie a HBSC Česká republika

HBSC je zkratka pro Health Behaviour in School-aged Children. Když se v roce 1982 realizovalo setkání výzkumných pracovníků z Anglie, Finska a Norska s cílem diskutovat o problémech spojených s nedostačujícím počtem internacionálně porovnatelných dat o kouření mladých lidí, stala se výsledkem tohoto setkání shoda o naléhavosti zahájit práce na přípravě nového internacionálního výzkumu, který bude využívat jednotné výzkumné postupy a nástroje tak, aby bylo možné záznamy z různých států porovnávat. Studie se neměla z hlediska svého pojetí zaměřovat pouze na kouření, ale také na další důležité oblasti zdraví a zdravotního chování v kontextu životního stylu mladých lidí. Nedlouho nato byl formulován výzkumný plán a do zakládající skupiny se zapojili vědečtí pracovníci z Dánska a Rakouska (Kalman et al., 2011).

První mezinárodní studie proběhla v letech 1983–1984, která zahrnovala pět zemí. K této vybudované síti se brzy připojili další vědečtí pracovníci z Belgie, Maďarska, Holandska, Walesu, Švédska, Izraele, Švýcarska a Skotska. Od počátku studie se na zdravotní chování dospívajících nahlíželo v souvislosti s jejich širším životním stylem a zdraví bylo vnímáno v rámci sociálního prostředí. Studie se snažila v širších souvislostech pochopit, jak mladí lidé žijí, což bylo jejím klíčovým faktorem. Volba věkových skupin, které budou zahrnuty ve studiích, byla podmíněna vývojovými hledisky. Akcent byl zejména kladen na význam procesů dospívání, které ovlivňují kognitivní funkce, sebepojetí a psychologické procesy. Očekávání a sociální vlivy se taktéž mění s věkem. Studie tedy zvolila věkové skupiny 11, 13 a 15 let, protože v těchto obdobích nastupují řady změn (Kalman et al., 2011).

V roce 1998 měla studie 29 členských zemí a byla potřeba provést reorganizaci způsobu práce, což vedlo k přehodnocení zásadních principů a hodnot. Studie HBSC také

spolupracuje s WHO již od jejího zahájení. Česká republika se poprvé účastnila studie v roce 1994 spolu s dalšími 24 (převážně evropskými) zeměmi. Výzkum se opakuje každé 4 roky a ČR se úspěšně účastnila i výzkumu v roce 1998 (v tomto roce se účastnilo výzkumu již 30 zemí). V roce 2006 to již bylo 41 zemí. Hlavní výsledky studie (tj. kompendium základních ukazatelů behaviorálních činitelů zdraví dětí školního věku) jsou vždy publikovány ve zprávě, která je oficiální publikací WHO. Předmětem výzkumného projektu je provedení srovnávacích analýz nových dat s daty starších výsledků (Kalman et al., 2011).

V současné době (tj. rok 2022) je zapojeno do mezinárodní sítě již 48 států světa. Český tým HBSC se skládá z deseti pracovníků, kteří jsou zároveň zástupci v internacionálním řešitelském týmu HBSC, a dalších pěti členů, kteří se podílejí na přípravě výzkumného protokolu studie, její realizaci, zpracování výsledků nebo získávání finančních prostředků na realizaci. Tým mj. také zajišťuje publikování výsledků. Národní tým je složen z akademických a vědeckých pracovníků a také z odborníků z praxe. Rovněž byl tento tým vytvořen s velkým důrazem na souborné a dlouhodobě udržitelné zajištění studie v ČR (HBSC, 2019).

3.5 Preference pohybových aktivit u dospívajících

Frömel, Novosad a Svozil (1999) píší, že chlapci na základních školách upřednostňují rozvoj silových schopností kdežto dívky na všech stupních škol spíše rozvoj koordinačních schopností. Chlapci i děvčata všech stupňů škol mají nejméně pozitivní vztah k rozvoji vytrvalostních schopností. Naopak zvláštní pozornost si vyžaduje zájem chlapců i dívek ZŠ o rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Zajímavostí je, že dívky i chlapci všech stupňů škol projevují zájem o PA na kole. Dalším zjištěním je to, že zapojení mládeže do organizovaných forem PA je z hlediska denního a týdenního pohybového režimu nedostačující. S věkem klesá u chlapců i dívek pohybová aktivita i v neorganizované formě. Zich a Ungr (1995, in Frömel, Novosad a Svozil, 1999) uvádí, že 36 % respondentů jejich výzkumu provozovalo nějakou individuální sportovní či tělovýchovnou aktivitu, přičemž 30 % je nebo bylo aktivních sportovců. Šima et al. (1998, in Frömel, Novosad a Svozil, 1999) zjistil, že u 11–15letých dětí na severu Čech s věkem klesá účast ve sportovních kroužcích na ZŠ.

Novější poznatky vykazují, že dívky jsou s rostoucím věkem méně pohybově aktivní než chlapci. Rovněž obecně s rostoucím věkem klesá míra pohybové aktivity.

U chlapců i dívek převažují z organizovaných volnočasových aktivit aktivity pohybového rázu. Zhruba 57 % sledovaných dětí uvedlo, že se aspoň jedenkrát za týden věnuje týmovým sportovním aktivitám jako je např.: fotbal, házená, volejbal apod. U organizovaných týmových aktivit, které jsou prováděny vícekrát než dvakrát za týden, byl vyšší podíl u chlapců (asi 44 %) než u dívek (asi 22 %). Organizované sportovní aktivity individuálního typu nejméně jedenkrát týdně provozuje cca 63 % dětí. Zde převládají dívky nad chlapci (67,4 % D a 57,6 % CH). Nepohybovým aktivitám se věnuje podstatně méně dětí. Skupinovým tanečním a dramatickým aktivitám (např.: zpěv ve sboru, divadelní skupiny, kapely a orchestry) se věnuje přibližně jen 21 % sledovaných dětí. Individuálním hudebním aktivitám (hra na hudební nástroje, individuální lekce hudby/zpěvu atd.) se věnuje cca 25 % sledovaných dětí. U těchto aktivit „uměleckého“ typu bylo zaznamenáno větší zastoupení dívek než chlapců (Kalman a Vašíčková eds., 2013).

Janečková et al. (2021) vyzorovala, že chlapci se více angažují ve sportu, který je spojen s životním stylem (sporty jako freestyle koloběžka, parkour, cyklistika, volný běh, cvičení apod.), než dívky. Jediné, kdy tomu bylo naopak, bylo u skateboardingu a penny boarding, kdy u těchto aktivit převládaly dívky. Chlapci taktéž vykazovali větší frekvenci v účasti při organizovaných a týmových sportech než dívky. Co se týče věkových kategorií, tak starší žáci (14–15 let) se zapojují více do workoutových cvičení než mladší žáci. Naopak ti mladší se zase více angažují ve sportech jako parkour, volný běh, freestyle koloběžka, bruslení, cyklistika atp. než žáci starší.

Kudláček (2021) uvádí, že mladší chlapci preferují vybíjenou, fotbal, florbal, házenou a basketbal (preferenčně přesně v tomto pořadí) a mladší dívky také vybíjenou, fotbal, basketbal, házenou a volejbal. Starší žáci to mají téměř podobné jako mladší, akorát se mění pořadí v preferencích jednotlivých sportů. U starších chlapců je nejvíce oblíbený fotbal, následovaný florbalem, vybíjenou, basketbalem a volejbalem. U starších dívek je spektrum sportů širší. Největší oblibě se těší vybíjená, o druhé místo se dělí volejbal s basketbalem, třetí místo je rozděleno mezi fotbal a florbal, čtvrté místo získala házená a pátým oblíbeným sportem je ultimátní frisbee.

4 Metodika práce

Kvantitativní výzkum proběhl na Základní škole v Havlíčkově ulici v Moravských Budějovicích v listopadu 2021. Výzkum vycházel ze stanovených cílů práce, které byly uvedeny na začátku práce. S vědomím těchto cílů byl sestaven na základě rešerše literatury dotazník (z Rychtecký a Tilinger, 2017), který byl rozdán žákům ve škole v tištěné podobě.

První část dotazníku se věnovala volnočasovým aktivitám. Druhá část dotazníku se zaměřila na pohybovou aktivitu, sportovní kroužky, sport ve volném čase a mobilní aplikace, které vyhodnocují PA.

Před samotným sběrem dat proběhla pilotáž, a to na vzorku dětí staršího školního věku. Záměrem tohoto předvýzkumu bylo zjistit, zda jsou otázky srozumitelné, jednoznačné a zda není dotazník příliš komplikovaný na pochopení. Tito žáci nebyli zařazeni do výzkumného souboru.

Výběr školy, kde proběhl výzkum, nebyl náhodný, neboť autor práce v danou dobu vykonával svoji povinnou praxi v edukačním procesu na zvolené škole, kterou zároveň on sám navštěvoval jako žák základní školy. Před vlastní realizací výzkumu byla oslovena vedoucí pro řízení výuky, zda může výzkum proběhnout. Povolení bylo uděleno. Všichni respondenti byli seznámeni s účelem výzkumu, byli ujištěni o anonymitě dotazníků a rovněž jim byly předány informace a pokyny, jak dotazník vyplnit. Z důvodu epidemiologických nařízení byly dodržovány hygienické požadavky.

Všichni respondenti, kteří vyplnili dotazník, splňovali podmínky výzkumu. Návratnost dotazníků byla 100 %. Rozdáno, vyplněno a navraceno bylo 200 dotazníků. Dva dotazníky nebyly vyplněny kompletně, tudíž byly z výzkumného souboru vyřazeny. Finální počet respondentů je tedy 198. Všichni respondenti jsou z druhého stupně ZŠ. Níže můžeme vidět počty respondentů dle pohlaví, navštěvovaného ročníku a věku (viz Tabulka 1).

Kvantitativní data, která byla dotazníkovým šetřením získána, byla zpracována v tabulkovém softwaru Microsoft Excel a základními statistickými metodami. U každé položky byla zjišťována absolutní četnost odpovědí a k prezentaci výsledků byly užity tabulky, z důvodu velkého množství dat. V uvedených grafech jsou pouze vybrané položky.

Tabulka 1. Počty respondentů

Chlapci				Dívky				Celkem			
Ročník		Věk		Ročník		Věk		Ročník		Věk	
6. roč.	29	11 let	15	6. roč.	29	11 let	18	6. roč.	58	11 let	33
7. roč.	21	12 let	28	7. roč.	19	12 let	22	7. roč.	40	12 let	50
8. roč.	25	13 let	18	8. roč.	25	13 let	22	8. roč.	50	13 let	40
9. roč.	25	14 let	27	9. roč.	25	14 let	27	9. roč.	50	14 let	54
		15 let	12			15 let	9			15 let	21
Celkem chlapců		100		Celkem dívek		98					

V Tabulce 1 si lze povšimnout, že dotazníky vyplnilo celkem 100 chlapců a 98 dívek. Nejpočetnější skupinou respondentů jsou žáci 6. ročníku, kteří vyplnili 58 dotazníků. Nejméně početnou jsou žáci 7. ročníku, kteří přispěli do výzkumu 40 vyplněnými dotazníky. Z 8. i 9. ročníku se podařilo nasbírat shodně 50 dotazníků, ve kterých jsou obě pohlaví rovnoměrně zastoupena – 25 dívek a 25 chlapců v obou ročnících.

I přes to, že jsou žáci 6. ročníku nejpočetnější skupinou, tak ve věkových skupinách dominují žáci 14letý, kterých bylo dohromady 54. Za nimi se hned těsně nachází žáci ve věku 12 let, kterých bylo 50. Nejméně je žáků 15letých, kterých bylo pouze 21. Žáků ve věku 11 let bylo celkem 33 a žáků ve věku 13 let vyplnilo dotazník rovných 40.

Když si počty věkových kategorií rozdělíme na pohlaví, tak zjistíme, že chlapci převažují ve věku 12 a 15 let. Dívky naopak mají přesilu ve věku 11 a 13 let. Ve věkové skupině 14 let jsou obě pohlaví vyrovnána.

Ve všech ročnících jsou chlapci i dívky téměř vyrovnání. Pouze v 7. ročníku je chlapců o 2 více.

5 Výsledky zkoumání

V této kapitole se zaměříme na samotný výzkum bakalářské práce. Kapitola je rozdělena na tři části. V první části se zaměříme na výsledky volnočasových aktivit (v dotazníku tato část odpovídá tabulce s VČ aktivitami – viz Příloha 1). Zaměříme se zde na to, které VČ aktivity dělají žáci pravidelně a které nikoliv, kolikrát týdně dané aktivity provádí a jak moc důležité pro ně jsou.

Druhá část je věnována pohybovým aktivitám (což v dotazníku odpovídá části se sportem, kroužky a mobilními aplikacemi – viz Příloha 1). Zde zjistíme, kolik žáků navštěvuje sportovní kroužky, kolik žáků sportuje ve volném čase, jaké sporty a PA převažují a kolikrát týdně je vykonávají. Dále bude k této části připojena i otázka ohledně mobilních aplikací, které se vztahují k vyhodnocování PA.

V poslední třetí části této kapitoly se zaměříme na statistickou analýzu a pokusíme se zhodnotit pár hypotéz.

5.1 Výsledky volnočasových aktivit

Tabulka 2 nám ukazuje četnost žáků druhého stupně ZŠ, kteří provádí volnočasové aktivity pravidelně a rovněž jejich procentuální počet. V posledním sloupci tabulky je uvedeno, kolikrát týdně žáci danou aktivitu provádí. Hodnoty jsou zprůměrované.

Pro zajímavost je v této podkapitole zahrnuta tabulka s nejčastěji zmiňovanými zvířaty, o které pečují žáci druhého stupně ZŠ (viz Tabulka 3). Součástí otázky ohledně péče o zvířata byla i otevřená podotázka, která se ptala na druh zvířete (viz Příloha 1). Některá zvířata byla spojena do skupin (ptactvo, plazi, ryby, exotická zvíř a hospodářská zvíř). Bylo to z důvodu úspory místa v tabulce a vytvoření přehlednosti.

Z Tabulky 4 lze vyčíst, jaké volnočasové aktivity jsou častěji prováděny dívkami a které naopak chlapci. Tabulka 5 zahrnuje preference jednotlivých aktivit pro dané pohlaví, tudíž lze vyzorovat, které aktivity preferují dívky a které zase chlapci. Některé činnosti jsou méně oblíbené u jednoho pohlaví, kdežto u druhého je tomu naopak. Téměř většina hodnot je v tabulce uvedena v procentech.

Další tabulka nám opět ukazuje rozdíl v četnostech VČ aktivit, ale tentokrát mezi žáky mladšími (6. a 7. ročník) a žáky staršími (8. a 9. ročník) (viz Tabulka 6). Cílem této

tabulky je ukázat, které činnosti dělají mladší žáci více než starší nebo naopak a v jakých aktivitách se obě skupiny shodují. Rozdíly v preferencích ukazuje Tabulka 7.

Tabulka 2. Počet žáků pravidelně provádějících volnočasové aktivity

N = 198			
Aktivita	Počet žáků	Počet žáků (%)	Kolikrát týdně (\bar{x})
Poslech hudby	174	87,88	5,30
Hra na hudební nástroj/sbor	49	24,75	3,82
Sledování TV, filmů, videí	193	97,47	5,42
Trávení času s kamarády	175	88,39	5,01
Schůzky s chlapcem/dívkou	59	29,80	2,61
Videohry, PC	122	61,62	5,25
Stolní hry s přáteli/rodinou	93	46,97	2,10
Četba	116	58,59	3,53
Návštěvy sportovních soutěží	73	36,87	2,51
Mimořádné práce pro školu	175	88,39	5,55
Umělecké a rukodělné činnosti	97	48,99	3,43
Relaxace, denní snění, být o samotě	93	46,97	4,56
Nakupování, trávení času v obchodě	93	49,97	1,98
Procházky	146	73,74	3,95
Návštěvy kultury (kina, divadla ad.)	30	15,15	1,37
Dobrovolné práce	60	30,30	2,88
Pomoc a práce v domácnosti	185	93,43	5,19
Práce na zahradě, venkovní práce	129	65,15	3,37
Rybaření	36	18,18	2,64
Dobrovolní hasiči	18	9,09	1,39
Návštěvy příbuzných	152	76,77	2,52
Péče o zvířata	152	76,77	5,71
Tanec	32	16,16	4,06
Jiné aktivity nezahrnuté v dotazníku	37	18,69	3,00

Je možné si všimnout v Tabulce 2, že přes 90 % dotázaných žáků pravidelně sleduje televizi, filmy či videa a pomáhá v domácnosti s domácími pracemi jako je mytí nádobí, úklid apod. Dále velká část respondentů potvrdila pravidelnost u poslechu hudby; trávení času s kamarády; mimořádných prací pro školu (kam se řadí domácí úkoly, příprava prezentací či referátů, příprava na výuku apod.); procházek ve městě nebo v přírodě; návštěv příbuzných a u péče o zvířata. Zde se hranice četnosti odpovědí pohybovala mezi 70–90 %.

Menší oblíbené se těší hra na hudební nástroj nebo zpěv ve sboru; návštěvy kultury (divadla, kina, muzea, galerie atd.); rybaření; dobrovolní hasiči a tanec. Četnost u těchto aktivit je nižší než 25 %.

Co se týče počtu dní v týdnu, kdy jsou aktivity provozovány, tak nejčastěji, dle Tabulky 2, žáci poslouchají hudbu; sledují TV; tráví čas s kamarády; hrají videohry nebo jsou na počítači; dělají mimořádné práce pro školu; pomáhají v domácnosti a pečují o zvířata. Tyto aktivity v průměru dosáhly více než 5 dní v týdnu (nejvíce dní je prováděna aktivita péče o zvířata, která je v průměru vykonávána 5,71 dní týdně). Nejnižší průměrnou hodnotu mají aktivity nakupování; návštěvy kultury a dobrovolní hasiči, které se pohybují v rozmezí 1,00–2,00 (tzn. jsou vykonávány v průměru 1x týdně).

Mezi další aktivity, které nebyly v seznamu uvedeny, žáci doplnili nejčastěji: jezdeckví; šachy; skauting; řízení dopravních prostředků (auto, skútr a traktor) a vaření/pečení. V řádu jednotek se pak objevily aktivity jako zemědělství; myslivost; chemická činnost; astrofyzika; sběr; technologie; e-sport; vojenství a zdravotvída.

Tabulka 3. Druhy zvířat

Zvíře	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Četnost	94	41	7	20	6	6	9	6	2	11

Legenda: 1 – pes; 2 – kočka/kocour; 3 – morče; 4 – králík; 5 – křeček; 6 – ptactvo; 7 – plazi; 8 – ryby; 9 – exotická zvíře; 10 – hospodářská zvíře

Součástí otázky 24 v dotazníku (viz Příloha 1) byla podotázka „Napiš, které zvíře:“. Tato podotázka byla připojena ze zajímavosti, protože nás zajímalo, které druhy zvířat se v současné době těší velké oblibě, a o která zvířata děti rády pečují. Jak si lze v Tabulce 3 všimnout, největší popularitě se těší psi, jejichž četnost výskytu v odpovědích dosáhla 94. Ti jsou následováni kočkami a na třetí příčce se překvapivě umístili domácí králíci (pozn. králíci, jenž jsou chováni pro obživu, jsou zahrnuti pod hospodářskou zvíře). Hospodářská zvíře skončila na čtvrtém místě (nejčastěji byli zmiňovány slepice, prasata a koně). Plazi byli zmíněni 9x, z nichž nejčastěji žáci uvedli různé druhy ještěrek nebo želvy. Pomyslnou top šestku uzavírají morčata, která byla zmíněna 7x. Na spodních příčkách skončili křečci, exotická zvířata, ptáci a ryby.

Tabulka 4 a Graf 1 se zaměřují na rozdíly VČ aktivit mezi dívkami a chlapci. Jak můžeme vidět, tak dívky výrazně převyšují chlapce ve hře na hudební nástroj/účasti ve sboru; v uměleckých a rukodělných činnostech; v dobrovolných hasičích a v tanci. V těchto čtyřech aktivitách je rozdíl větší než 20 %. Méně vykonávanými činnostmi je hraní videoher/trávení času na PC a rybaření, kde byla hodnota nižší než 30 %.

Na druhou stranu chlapci výrazně převyšují dívky ve hraní videoher/trávení času na PC; v návštěvách kultury a rybaření. Méně než 30 % dotazovaných chlapců se věnuje aktivitám hra na hudební nástroj/zpěv ve sboru a tanec. Relativně velké oblibě se

u chlapců také těší schůzky s děvčaty/chlapci; návštěvy sportovních soutěží a utkání; dobrovolné práce a práce na zahradě/venkovní práce.

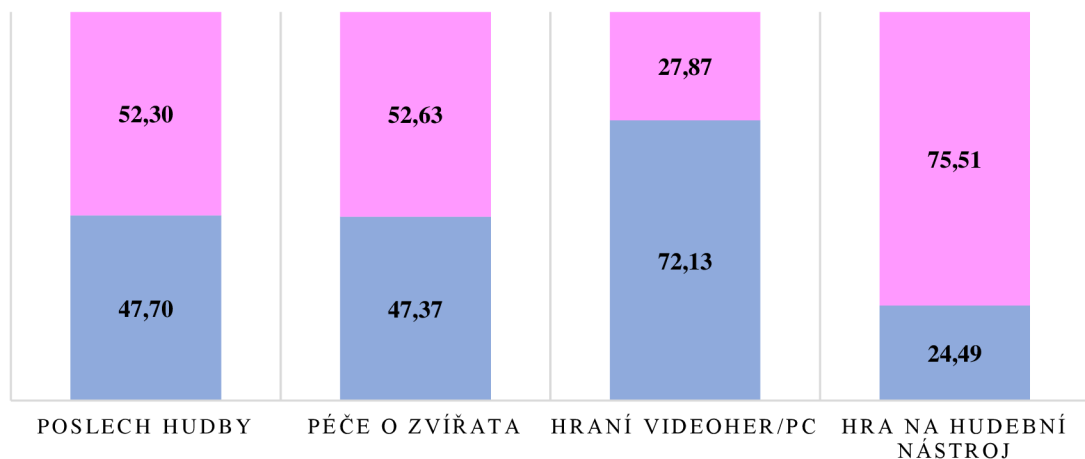
Tabulka 4. Četnost aktivit dle pohlaví žáků

N = 198, N _d = 98, N _{ch} = 100			
Aktivita	Počet žáků	Počet dívek (%)	Počet chlapců (%)
Poslech hudby	174	52,30	47,70
Hra na hudební nástroj/sbor	49	75,51	24,49
Sledování TV, filmů, videí	193	49,22	50,78
Trávení času s kamarády	175	49,71	50,29
Schůzky s chlapcem/dívkou	59	42,37	57,63
Videohry, PC	122	27,87	72,13
Stolní hry s přáteli/rodinou	93	53,76	46,24
Četba	116	56,03	43,97
Návštěvy sportovních soutěží	73	43,84	56,16
Mimořádné práce pro školu	175	53,71	46,29
Umělecké a rukodělné činnosti	97	67,01	32,99
Relaxace, denní snění, být o samotě	93	55,91	44,09
Nakupování, trávení času v obchodě	93	56,99	43,01
Procházky	146	55,48	44,52
Návštěvy kultury (kina, divadla ad.)	30	33,33	66,67
Dobrovolné práce	60	45,00	55,00
Pomoc a práce v domácnosti	185	52,43	47,57
Práce na zahradě, venkovní práce	129	44,96	55,04
Rybaření	36	22,22	77,78
Dobrovolní hasiči	18	61,11	38,89
Návštěvy příbuzných	152	50,66	49,34
Péče o zvířata	152	52,63	47,37
Tanec	32	93,75	6,25

N – celkový počet respondentů; N_d – počet dívek; N_{ch} – počet chlapců

ČETNOST AKTIVIT DLE POHLAVÍ

■ Chlapci ■ Dívky



Graf 1. Četnost aktivit dle pohlaví

Tabulka 5. Preference aktivit dle pohlaví žáků

Aktivita	Preference: dívky (%)				Preference: chlapci (%)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Poslech hudby	37,36	32,97	28,57	1,10	15,66	39,76	40,96	3,61
Hra na hudební nástroj/sbor	35,14	40,54	24,32	0,00	25,00	58,33	8,33	8,33
Sledování TV, filmů, videí	13,68	32,63	46,32	7,37	18,37	40,82	33,67	7,14
Trávení času s kamarády	62,07	34,48	3,45	0,00	61,36	32,95	4,55	1,14
Schůzky s chlapcem/dívkou	40,00	48,00	12,00	0,00	52,94	29,41	14,71	2,94
Videohry, PC	14,71	11,74	67,65	5,88	34,09	30,68	30,68	4,55
Stolní hry s přáteli/rodinou	32,00	50,00	16,00	2,00	25,58	51,16	20,93	1,33
Četba	21,54	40,00	30,77	7,69	25,49	33,33	33,33	7,84
Návštěvy sportovních soutěží	43,75	43,75	9,38	3,13	60,98	24,39	14,63	0,00
Mimořádné práce pro školu	31,91	47,87	13,83	6,38	30,86	39,51	11,11	18,52
Umělecké a rukodělné činnosti	30,77	44,62	18,46	6,15	15,63	56,25	18,75	9,38
Relaxace, denní snění, být o samotě	46,15	30,77	23,08	0,00	41,46	34,15	19,51	4,88
Nakupování, trávení času v obchodě	24,53	35,85	28,30	9,43	12,50	40,00	40,00	7,50
Procházky	38,27	44,44	17,28	0,00	29,23	52,31	16,92	1,54
Návštěvy kultury (kina, divadla)	10,00	20,00	60,00	10,00	5,00	30,00	60,00	5,00
Dobrovolné práce	29,63	51,85	18,52	0,00	24,24	48,48	27,27	0,00
Pomoc a práce v domácnosti	25,77	42,27	26,80	5,15	28,41	40,91	15,91	14,77
Práce na zahradě, venkovní práce	15,52	43,10	34,48	6,90	28,17	39,44	25,35	7,04
Rybaření	25,00	50,00	25,00	0,00	50,00	35,71	10,71	3,57
Dobrovolní hasiči	45,45	45,45	9,09	0,00	14,19	28,57	57,14	0,00
Návštěvy příbuzných	53,25	40,26	3,90	2,60	33,33	53,33	10,67	2,67
Péče o zvířata	66,25	30,00	3,75	0,00	58,33	33,33	2,78	5,56
Tanec	40,00	36,67	20,00	3,33	0,00	50,00	50,00	0,00

V Tabulce 5 si můžeme všimnout různé míry preferencí u jednotlivých aktivit dle pohlaví. Dívky nejvíce preferují aktivity trávení času s kamarády; relaxace, denní snění, meditace a být o samotě; návštěvy příbuzných a péče o zvířata. Nejméně preferované jsou pro ně aktivity sledování TV, filmů a videí; četba; nakupování, trávení času v obchodě a návštěvy kultury. U chlapců je nejvíce preferované trávit čas s kamarády; scházet se dívkou/chlapcem; navštěvovat sportovní soutěže/utkáni; rybaření a péče o zvířata. Menší preferenci mají pro ně mimořádné práce pro školu a pomoc v domácnosti.

V Tabulce 6 můžeme vidět, že mladší žáci převyšují starší v aktivitách: hra na hudební nástroj/zpěv ve sboru; návštěvy kultury; dobrovolné práce/pomoc cizím; rybaření a tanec, kde je rozdíl okolo 20 %. Starší žáci naopak převyšují mladší pouze v relaxaci, denním snění, meditaci a nakupování/trávení času v obchodě. V ostatních případech jsou mladší a starší žáci poměrně vyrovnání. Graf 2 ukazuje rozdíly ve vybraných aktivitách.

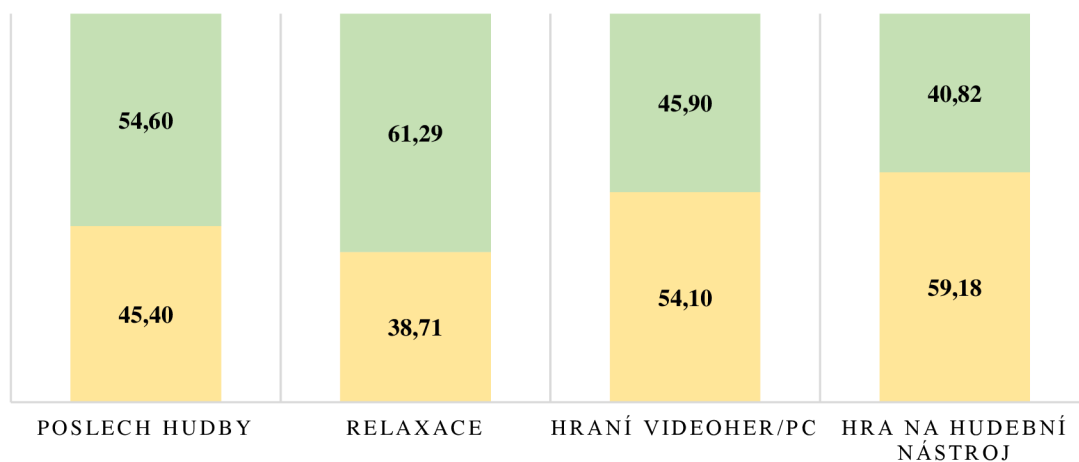
Tabulka 6. Četnost aktivit dle ročníků

N = 198, N _{ml} = 98, N _{st} = 100			
Aktivita	Počet žáků	Mladší žáci (%)	Starší žáci (%)
Poslech hudby	174	45,40	54,60
Hra na hudební nástroj/sbor	49	59,18	40,82
Sledování TV, filmů, videí	193	49,22	50,78
Trávení času s kamarády	175	49,14	50,86
Schůzky s chlapcem/dívkou	59	52,54	47,46
Videohry, PC	122	54,10	45,90
Stolní hry s přáteli/rodinou	93	55,91	44,09
Četba	116	51,72	48,28
Návštěvy sportovních soutěží	73	50,68	49,32
Mimořádné práce pro školu	175	49,14	50,86
Umělecké a rukodělné činnosti	97	52,58	47,42
Relaxace, denní snění, být o samotě	93	38,71	61,29
Nakupování, trávení času v obchodě	93	44,09	55,91
Procházky	146	46,58	53,42
Návštěvy kultury (kina, divadla ad.)	30	56,67	43,33
Dobrovolné práce	60	60,00	40,00
Pomoc a práce v domácnosti	185	48,11	51,89
Práce na zahradě, venkovní práce	129	55,04	44,96
Rybaření	36	63,89	36,11
Dobrovolní hasiči	18	55,56	44,44
Návštěvy příbuzných	152	51,32	48,68
Péče o zvířata	152	52,63	47,37
Tanec	32	62,50	37,50

N – celkový počet respondentů, N_{ml} – počet žáků 6. a 7. ročníků, N_{st} – počet žáků 8. a 9. ročníků

ČETNOST AKTIVIT DLE ROČNÍKŮ

■ Mladší ■ Starší



Graf 2. Četnost aktivit dle navštěvovaného ročníku

Tabulka 7. Preference aktivit dle navštěvovaného ročníku žáků

Aktivita	Preference: 6.–7. roč. (%)				Preference: 8.–9. roč. (%)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Poslech hudby	22,78	34,18	39,24	3,80	30,53	37,89	30,53	1,05
Hra na hudební nástroj/sbor	41,38	37,93	20,69	0,00	20,00	55,00	20,00	5,00
Sledování TV, filmů, videí	12,63	38,95	37,89	10,53	19,39	34,69	41,84	4,08
Trávení času s kamarády	67,44	26,74	5,81	0,00	56,18	40,45	2,25	1,12
Schůzky s chlapcem/dívkou	45,16	38,71	16,13	0,00	50,00	35,71	10,71	3,57
Videohry, PC	28,79	21,21	45,45	4,55	28,57	30,36	35,71	5,36
Stolní hry s přáteli/rodinou	32,69	51,92	11,54	3,85	24,39	48,78	26,83	0,00
Četba	26,67	35,00	30,00	8,33	19,64	39,29	33,93	7,14
Návštěvy sportovních soutěží	54,05	29,73	13,51	2,70	52,78	36,11	11,11	0,00
Mimořádné práce pro školu	31,40	40,70	11,63	16,28	31,46	47,19	13,48	7,87
Umělecké a rukodělné činnosti	19,61	56,86	15,69	7,84	32,61	39,13	21,74	6,52
Relaxace, denní snění, být o samotě	47,22	30,56	19,44	2,78	42,11	33,33	22,81	1,75
Nakupování, trávení času v obchodě	29,27	29,27	36,59	4,88	11,54	44,23	32,69	11,54
Procházky	29,41	50,00	20,59	0,00	38,46	46,15	14,10	1,28
Návštěvy kultury (kina, divadla)	0,00	41,18	52,94	5,88	15,38	7,69	69,23	7,69
Dobrovolné práce	27,78	50,00	22,22	0,00	25,00	50,00	25,00	0,00
Pomoc a práce v domácnosti	31,46	41,57	15,73	11,24	22,92	41,67	27,08	8,33
Práce na zahradě, venkovní práce	19,72	42,25	30,99	7,04	25,86	39,66	27,59	6,90
Rybaření	34,78	47,83	17,39	0,00	61,54	23,08	7,69	7,69
Dobrovolní hasiči	40,00	50,00	10,00	0,00	25,00	25,00	50,00	0,00
Návštěvy příbuzných	51,28	41,03	5,13	2,56	35,14	52,70	9,46	2,70
Péče o zvířata	70,00	27,50	1,25	1,25	54,17	36,11	5,56	4,17
Tanec	45,00	35,00	15,00	5,00	25,00	41,67	33,33	0,00

Patrné rozdíly jsou v preferencích různých volnočasových aktivit (viz Tabulka 7). U mladších žáků se řadí mezi více preferované aktivity trávení času s kamarády; návštěvy sportovních utkání; návštěvy příbuzných a péče o zvířata. U starších jsou preference velmi podobné, akorát u nich jsou navíc schůzky s partnery a rybaření. Zde lze vidět, že není až tak markantní rozdíl v preferovaných aktivitách z hlediska věku. Mladší žáci méně preferují aktivity jako sledování TV/videí/filmů; mimořádné práce pro školu a pomoc/práce v domácnosti a návštěvy kultury. U starších žáků to jsou pak aktivity: nakupování/trávení času v obchodě, kde alespoň pro 44,23 % dotázaných je tato aktivita nevýznamná a návštěvy kultury, kde nevýznamnost uvedlo až 76,92 % žáků.

5.2 Výsledky pohybové aktivity

V této podkapitole se zaměříme na vyhodnocení druhé části dotazníku, přesněji na pohybovou aktivitu, sport a mobilní aplikace, které se věnují vyhodnocení PA. V první části dotazníku byli žáci otázeni, zdali navštěvují pravidelně sportovní kroužek nebo zda vykonávají pravidelně sport ve volném čase. Rovněž měli odpovědět, kolikrát týdně jej provádějí/navštěvují a jak moc jej preferují. Touto skutečností se zabývá Tabulka 8.

V druhé části dotazníku (viz Příloha 1) jsme se zaměřili podrobněji na sportovní kroužky a sport ve VČ. Žáci zde měli uvést jaký kroužek/sport ve volném čase vykonávají (pokud zvolili možnost „ano“) a kolikrát týdně. Součástí těchto dvou otázek byly i podotázky. U obou otázek to byla podotázka: „Kdo tě k uvedenému kroužku/sportu přivedl?“. U otázky ohledně sportu ve VČ to byla ještě otázka: „S kým sportuješ nejčastěji?“. Na druhy sportů a kroužků a jejich průměrné týdenní vykonávání se zaměřují Tabulky 9 a 10. Následně položeným podotázkám se věnuje Tabulka 11.

Výsledky v Tabulce 12 a 13 pak ukazují výsledky z poslední otázky a podotázky dotazníku. Ty se věnovaly mobilním aplikacím, které zhodnocují PA a plnění cílů, které tyto aplikace uživatelům stanovují. Cílem této otázky bylo zjistit, kolik žáků používá v dnešní době plně technologií aplikace pro zhodnocení PA a které z nich jsou nejvíce používané.

Tabulka 8. Četnost pravidelného provádění sportovních kroužků a sportů ve volném čase

N = 198								
Č	Skupina	Počet žáků	Počet žáků (%)	Kolikrát týdně (\bar{x})	Preference (%)			
					1	2	3	4
Sport – kroužek	Všichni žáci	117	59,09	2,91	66,67	29,06	2,56	1,71
	Dívky	59	50,43	2,73	64,41	33,90	1,69	0,00
	Chlapci	58	49,57	3,09	68,97	24,14	3,45	3,45
	6.–7. ročník	57	48,72	2,72	64,91	31,58	1,75	1,75
	8.–9. ročník	60	51,28	3,08	68,33	26,67	3,33	1,67
Sport – volný čas	Všichni žáci	147	74,24	3,59	59,18	31,29	9,52	0,00
	Dívky	71	48,30	3,42	47,89	38,03	14,08	0,00
	Chlapci	76	51,70	3,75	69,74	25,00	5,26	0,00
	6.–7. ročník	71	48,30	3,49	61,97	28,17	9,86	0,00
	8.–9. ročník	76	51,70	3,68	56,58	34,21	9,21	0,00

Č – činnost, N – počet všech respondentů ve výzkumném souboru

V Tabulce 8 celkem 117 žáků uvedlo, že navštěvují ve svém volném čase sportovní kroužek. Když se podíváme na rozdělení pohlaví, tak dle tabulky lze zjistit, že jsou počty téměř vyrovnané. V čem se lehce obě pohlaví odlišují je to, že pro chlapce jsou sportovní kroužky více důležité (až 68,97 %) než u dívek, u kterých tato hodnota dosáhla 64,41 %. Rovněž chlapci navštěvují své kroužky v průměru vícekrát týdně než dívky. U chlapců průměrná návštěvnost kroužku dosáhla 3,09 kdežto u dívek 2,73.

Pokud se zaměříme na mladší a starší ročníky, tak si můžeme všimnout, že starší žáci navštěvují sportovní kroužky o trochu více nežli ti mladší. Celkem 51,28 % starších žáků uvedlo, že navštěvují sportovní kroužek. Rozdíl je patrný i v týdenním navštěvování kroužku. Starší žáci dochází na kroužky v průměru 3,08x do týdne, mladší 2,72x do týdne. V preferencích jsou ročníky poměrně vyrovnané, avšak 68,33 % starších uvedlo, že je pro ně sportovní kroužek velmi důležitý. U mladších tuto nejvyšší možnost zvolilo 64,91 %, ale možnost „důležité“ (druhou nejvyšší) zvolilo 31,58 % mladších a u starších to bylo pouze 26,67 %. Tudiž lze říct, že mladší žáci preferují sportovní kroužky o něco více.

Počet žáků, kteří sportují ve volném čase, je o něco vyšší a optimističtější než u těch, kteří navštěvují sportovní kroužky. Celkem 147 žáků uvedlo, že sportují ve volném čase. Průměrně sportují 3,59x do týdne. Preference je tu o něco menší než u sportovních kroužků (celkem 59,18 % žáků uvedlo, že je pro ně sport ve volném čase velmi důležitý, zatímco u kroužků tomu bylo 66,67 %). Pokud si opět žáky rozdělíme na pohlaví a ročníky, zjistíme, že jsou počty v obou případech stejné (71 dívek a 76 chlapců, 71 mladších žáků a 76 starších žáků sportuje ve VČ). Průměrný počet dní v týdnu, kdy se žáci věnují sportu ve VČ je ve všech skupinách vyrovnaný. Lehké rozdíly jsou však patrné v preferencích. Pro chlapce (69,74 %) je sport ve volném čase výrazně důležitější než pro dívky (47,89 %). Podobně tomu bylo i u kroužků, kdy pro chlapce byly více důležité než pro dívky. Změna však nastala u mladších žáků, kde 61,97 % uvedlo, že je pro ně sport ve VČ velmi důležitý, tudíž převažují nad žáky staršími. Ani jedna skupina neuvedla, že je pro ně sport ve VČ nejméně důležitý. U kroužků tomu tak párkrát bylo.

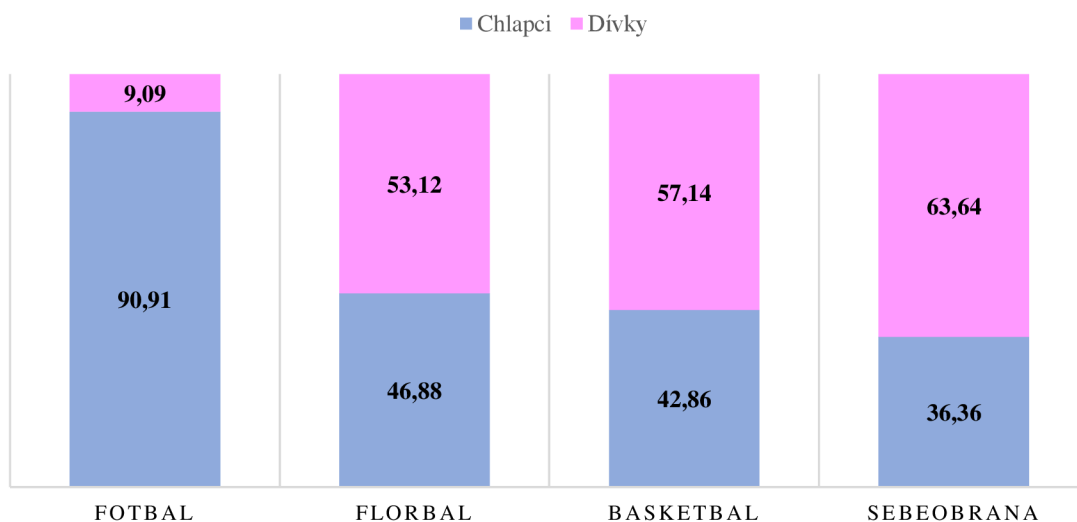
Tabulka 9. Výskyt druhů kroužků ve volném čase

Kroužek	Počet žáků			Kolikrát týdně (\bar{x})
	Všichni	Dívky (%)	Chlapci (%)	
Fotbal	22	9,09	90,91	2,50
Basketbal	21	57,14	42,86	1,95
Florbal	32	53,12	46,88	2,41
Lední hokej	5	0,00	100,00	3,40
Gymnastika	6	100,00	0,00	1,83
Plavání	19	52,63	47,37	1,53
Aerobik	4	100,00	0,00	2,00
Atletika	11	45,45	54,55	1,18
Stolní tenis	4	25,00	75,00	1,25
Sebeobrana/ Bojové sporty	11	63,64	36,36	1,73
Army	1	100,00	0,00	2,00
Volejbal	6	100,00	0,00	2,83
Krasobruslení	1	100,00	0,00	6,00
Nohejbal	1	100,00	0,00	1,00
Taneční kroužky	2	100,00	0,00	2,00
Airsoft	1	0,00	100,00	1,00
Skateboarding	1	100,00	0,00	1,00
Střelba	1	0,00	100,00	1,00
Fitness	4	25,00	75,00	1,25
Pilates	1	100,00	0,00	1,00
Badminton	1	0,00	100,00	1,00
Házená	7	14,29	85,71	4,29
Biatlon	1	0,00	100,00	2,00
Mažoretky	1	100,00	0,00	3,00
Jóga	2	100,00	0,00	1,00

Tabulka 9 nám přináší přehled nejčastěji zmiňovaných sportovních kroužků, které žáci navštěvují. Největší četnost odpovědí měl florbal (kde jsou obě pohlaví skoro rovnocenně zastoupena). Za ním se pak nachází kroužky fotbal, basketbal a plavání. Tyto jednotlivé kroužky pravidelně navštěvuje okolo 20 žáků. Ve fotbale dominují chlapci, v basketbalu dívky a v plavání je to skoro vyrovnané. Velké oblibě se těší také atletika a bojové sporty/sebeobrana. Oba kroužky pravidelně navštěvuje shodně 11 žáků. Mezi další kroužky, které žáci uvedli, můžeme vyjmenovat např.: gymnastiku, lední hokej, krasobruslení, házenou, volejbal, biatlon ad. Lze si všimnout, že dívky jsou ve sportovních kroužcích rozmanitější nežli chlapci, protože dívky se objevují ve

20 kroužcích z 25 zmíněných. Chlapci se objevují pouze ve 14 z 25. Graf 3 ukazuje rozdíly v návštěvnosti vybraných sportovních kroužků dle pohlaví.

NÁVŠTĚVNOST KROUŽKŮ DLE POHLAVÍ



Graf 3. Návštěvnost kroužků dle pohlaví

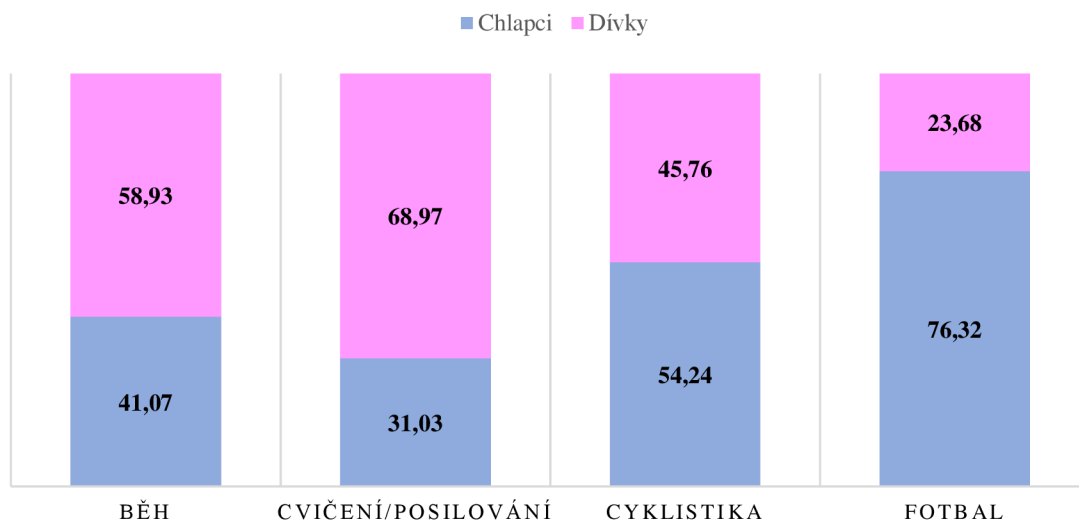
Tabulka 10. Výskyt druhů sportů ve volném čase

Sport ve VČ	Počet žáků			Kolikrát týdně (\bar{x})
	Všichni	Dívky (%)	Chlapci (%)	
Cyklistika/kolo	59	45,76	54,24	3,03
Koloběžka	7	0,00	100,00	5,57
Běh	56	58,93	41,07	2,48
Cvičení/posilování	29	68,97	31,03	3,90
Gymnastika	6	100,00	0,00	3,83
Basketbal	6	0,00	100,00	2,83
Fotbal	38	23,68	76,32	2,55
Badminton	2	50,00	50,00	1,50
Míčové hry	3	100,00	0,00	2,00
Stolní tenis	9	22,22	77,78	3,44
Tenis	2	50,00	50,00	1,50
Bruslení	9	100,00	0,00	3,44
Plavání	5	60,00	40,00	1,60
Házená	4	25,00	75,00	3,75
Florbal	7	14,29	85,71	2,14
Nohejbal	1	100,00	0,00	1,00
Lední hokej	3	0,00	100,00	3,67
Volejbal	3	100,00	0,00	3,67
Skateboard	2	100,00	0,00	3,50
Biatlon	1	0,00	100,00	2,00
Box	2	50,00	50,00	6,00
Parkour	2	0,00	100,00	1,50

V Tabulce 10 si můžeme ihned povšimnout, že nejvíce vykonávaný sport ve volném čase je cyklistika a běh. Cyklistiku dělá 59 dotázaných a běhat chodí 56. Mezi další oblíbené patří překvapivě fotbal. Překvapivě proto, že do fotbalu jako kroužku chodí pouze 22 žáků, ale fotbal ve volném čase hraje až 38. Další oblíbenou činností je i cvičení/posilování, kde nečekaně dominují dívky oproti chlapcům. Mezi další sporty žáci nejčastěji zmiňovali: koloběžku, gymnastiku, basketbal, stolní tenis, bruslení, plavání a florbal. Výjimečně se pak objevily sporty jako parkour, skateboarding, biatlon, nohejbal či box.

Lze si všimnout, že u sportu ve VČ jsou už patrnější rozdíly v pohlaví. Chlapci dělají více sporty jako cyklistika, koloběžka, basketbal, fotbal, stolní tenis, florbal, lední hokej, biatlon či parkour. Dívky na druhou stranu zase převládají ve sportech běh, cvičení/posilování, gymnastika, míčové hry, bruslení, volejbal a překvapivě skateboarding. Graf 4 ukazuje rozdíly v pohlaví u vybraných sportů ve VČ.

SPORT VE VOLNÉM ČASE DLE POHLAVÍ



Graf 4. Sport ve volném čase dle pohlaví

Tabulka 11. Vlivy na výběr kroužku/sportu

Sport – kroužek	Počet	Kdo tě přivedl k uvedenému sportu?							
		Rodiče	Kamarádi	Já sám	Učitel	Bratr/sest.	Jiný příbuzný	Mazlíček	Celebrita
Všichni	36	27	55	7	9	2	0	1	
Dívky (%)	50,00	66,67	41,82	71,43	33,33	100,00	0,00	0,00	
Chlapci (%)	50,00	33,33	58,18	28,57	66,67	0,00	0,00	100,00	
Sport – volný čas	Počet	Kdo tě přivedl k uvedenému sportu?							
		Rodiče	Kamarádi	Já sám	Učitel	Bratr/sest.	Jiný příbuzný	Mazlíček	Celebrita
Všichni	33	40	87	0	5	0	1	0	
Dívky (%)	48,48	45,00	48,28	0,00	20,00	0,00	100,00	0,00	
Chlapci (%)	51,52	55,00	51,72	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	
Sport – volný čas	Počet	S kým sportuješ nejčastěji?							
		Sám	S rodiči	S kamarády	Se sourozenci	S trenérem			
Všichni	54	11	73	8	2				
Dívky (%)	62,96	63,64	36,99	50,00	0,00				
Chlapci (%)	37,04	36,36	63,01	50,00	100,00				

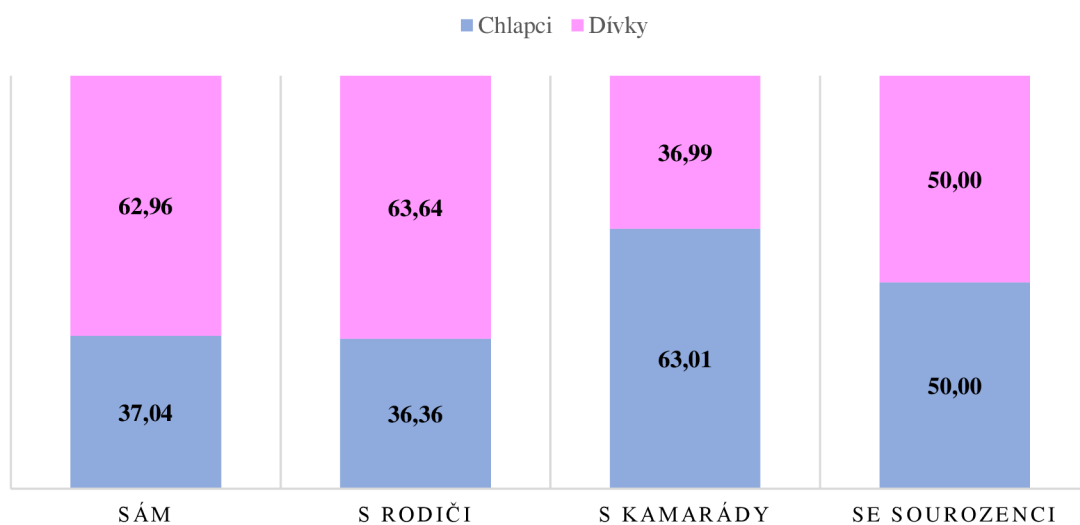
Dle Tabulky 11 se žáci nejčastěji (55) dostali ke svým sportovním kroužkům díky svépomoci. Druhým největším vlivem byli pro ně rodiče (kde až 36 žáků uvedlo, že je k jejich kroužku dovedli rodiče) a třetím významným vlivem byli kamarádi/spolužáci a vrstevníci (uvedlo 27 žáků). Mezi další, kdo měl vliv na výběr kroužku, žáci označili sourozence (5), učitele/školu (7), jiného příbuzného (2) a slavnou osobnost (1). Ze třech nejvíce zmiňovaných měli rodiče u obou pohlaví stejný vliv, u dívek pak dominovali kamarádi a spolužáci a u chlapců jejich vlastní iniciativa.

U sportu ve volném čase je tomu podobně. Nejčastěji se ke sportu dostali žáci vlastním rozhodnutím (87), následně vlivem kamarádů a spolužáků (40) a poté vlivem rodičů (33). Mezi další uvedli sourozence (5) a domácího mazlíčka (1). První tři převládají u chlapců. Ani jedno pohlaví nebylo inspirováno nebo ovlivněno školou nebo

nějakým pedagogem ani jiným příbuzným (strýc, teta, prarodiče) ke sportování ve volném čase.

Žáci nejčastěji sportují s kamarády (73 odpovědí). Na druhém místě se umístila odpověď „sám“ (54 odpovědí) a na třetí příčce rodiče (11 odpovědí). Jako další byli zmíněni sourozenci (8 odpovědí) a trenéři (2 odpovědi). Chlapci častěji sportují se svými kamarády a trenéry. Dívky naopak samy nebo s rodiči (viz Graf 5). Odpovědi u sourozenců jsou u obou pohlaví vyrovnány.

S KÝM NEJČASTĚJI SPORTUJEŠ?



Graf 5. S kým žáci nejčastěji sportují

Předposlední tabulka v této podkapitole přináší stručný přehled odpovědí, které se týkají mobilních aplikací pro zhodnocování PA. Většina žáků (113) uvedla, že žádnou aplikaci nepoužívá a 85 uvedlo, že ano. Někteří jedinci uvedli, že jich používají více, a tak byly započítány všechny, které byly uvedeny v dotazníku. Mezi nejčastěji zmiňovanými byly krokoměry, systémové aplikace mobilních telefonů (Zdraví atp.) a aplikace Mi Fit. Více než 5x se také objevily workoutové aplikace, aplikace Samsung health a Adidas running. Ostatní byly zmíněny méně než 5x (viz Tabulka 12).

Co se týče plnění cílů z aplikací, tak 58 žáků (~68 %) uvedlo, že občas plnění vynechají. Pravidelné a úspěšné plnění cílů potvrdilo 26 žáků (~30 %) a pouze jeden žák uvedl, že mu plnění nejde moc dobře (viz Tabulka 13 a Graf 6).

Tabulka 12. Aplikace na zhodnocení pohybové aktivity

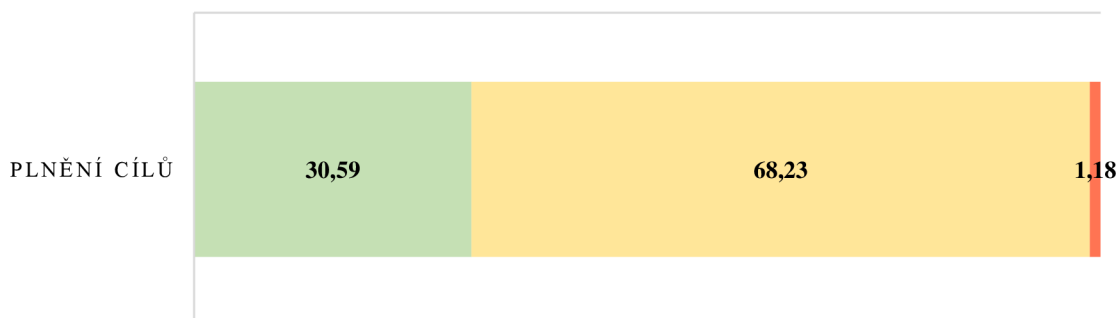
Používá	Nepoužívá	Četnost užívání aplikace	
85	113	Absolutní čísla	%
Názvy a druhy aplikací			
Krokoměry		22	25,88
Samsung health		6	7,06
Endomondo		1	1,18
Mi Fit		21	24,71
Adidas running		5	5,88
Sports tracker		3	3,53
Workoutové aplikace na cvičení (více druhů)		7	8,24
Zepp		3	3,53
Daylio		1	1,18
Zdraví (systémové aplikace mobilních telefonů)		14	16,47
BetterMe		1	1,18
Fastic		1	1,18
Nike run club		1	1,18
EPP Pomáhej pohybem		3	3,53
Garmin Connect		1	1,18
Xiaomi wear		3	3,53
Strava		1	1,18
Nespecifikovaný název		4	4,71

Tabulka 13. Plnění cílů aplikací pro zhodnocení PA

Jak jde plnění cílů v aplikaci?	Četnost odpovědí	
	Absolutní č.	%
Skvěle/denně	26	30,59
Občas vynecháno	58	68,23
Špatně	1	1,18

PLNĚNÍ CÍLŮ

■ Skvěle/denně ■ Občas vynechám ■ Špatně

**Graf 6. Plnění cílů**

5.3 Statistická analýza

Otázka: *Děláš nějaký sport ve volném čase? (Ano x Ne)*

H_0 : Není statisticky významný rozdíl mezi chlapci a děvčaty v četnosti odpovědí.

H_A : Je statisticky významný rozdíl mezi chlapci a děvčaty v četnosti odpovědí.

Tabulka 14. Kontingenční tabulka pro chí-kvadrát (pohlaví)

Pohlaví	Odpovědi	P (pozorované)	O (očekávané)	P-O	(P-O) ²	(P-O) ² /O
Chlapci	ano	76	74,2	1,8	3,24	0,043665768
Chlapci	ne	24	25,8	-1,8	3,24	0,125581395
Dívky	ano	71	72,8	-1,8	3,24	0,044505495
Dívky	ne	27	25,2	1,8	3,24	0,128571429
						$\Sigma = 0,342$

Stupeň volnosti: 1; hladina významnosti: 0,050 (3,841) a 0,010 (6,635) (Chráška, 2016, str. 234)

Na základě provedené statistické analýze, pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku, jsme potvrdili nulovou hypotézu, jelikož výsledná suma (viz Tabulka 14) je menší než obě hladiny významnosti při daném stupni volnosti. To znamená, že není statisticky významný rozdíl v četnosti odpovědí ano/ne u chlapců a dívek na otázku „Děláš nějaký sport ve volném čase?“. Tím pádem zamítáme alternativní hypotézu, že je statisticky významný rozdíl v četnosti odpovědí mezi pohlavími na danou otázku.

Otázka: *Děláš nějaký sport ve volném čase? (Ano x Ne)*

H_0 : Není statisticky významný rozdíl mezi žáky různých ročníků v četnosti odpovědí.

H_A : Je statisticky významný rozdíl mezi žáky různých ročníků v četnosti odpovědí.

Tabulka 15. Kontingenční tabulka pro chí-kvadrát (ročníky)

Ročník	Odpovědi	P (pozorované)	O (očekávané)	P-O	(P-O) ²	(P-O) ² /O
6. ročník	ano	43	43,10	-0,10	0,01	0,000232019
6. ročník	ne	15	14,90	0,10	0,01	0,000671141
7. ročník	ano	28	29,70	-1,70	2,89	0,097306397
7. ročník	ne	12	10,30	1,70	2,89	0,280582524
8. ročník	ano	38	37,10	0,90	0,81	0,021832884
8. ročník	ne	12	12,90	-0,90	0,81	0,062790698
9. ročník	ano	38	37,10	0,90	0,81	0,021832884
9. ročník	ne	12	12,90	-0,90	0,81	0,062790698
						$\Sigma = 0,548$

Stupeň volnosti: 3; hladina významnosti: 0,050 (7,815) a 0,010 (11,341) (Chráška, 2016, str. 234)

Suma v Tabulce 15 vyšla 0,548. Stupeň volnosti, který se vztahuje na údaje v tabulce je 3. Výsledná suma je opět menší než hladina významnosti pro 0,050 i 0,010. To znamená, že potvrzujeme nulovou hypotézu a zamítáme alternativní – tedy není statisticky významný rozdíl v četnosti odpovědí na otázku mezi žáky různých ročníků.

6 Diskuse

V našem výzkumu jsme se pokusili zhodnotit volnočasové aktivity žáků druhého stupně základních škol a zjistit, jakou pohybovou aktivitu a sport provádějí. Jako doplňkový cíl jsme sledovali, jaké mobilní aplikace pro zhodnocení pohybové aktivity používají a jak jim jde plnění cílů, které tyto aplikace stanovují.

Většina respondentů v našem výzkumu uvedla, že sleduje TV/video/filmy apod. Tuto skutečnost uvedlo 97,47 % žáků. Jak píše Opočenský (2014) – sedavý způsob života je spojen s nízkou tělesnou zdatností, špatným složením těla a nárůstem řady onemocnění jako je diabetes, tumory, kardiovaskulární choroby apod. U dětí však zdůraznil, že při nedostatku PA může dojít k obezitě, nadváze nebo ke zpomalení kognitivního vývoje. Proto by se měli žáci více angažovat ve sportu a dalších pohybových aktivitách.

Co se týče používání elektronických zařízení, tak jsme došli k podobným výsledkům jako Auhuber et al. (2015), kde v jejich výzkumu zjistili, že více než polovina dotázaných používá jedno elektronické médium pravidelně (denně). Další podobností v našem a jejich výzkumu je to, že dívky se angažují více v činnostech uměleckých, rukodělných, tanečních a ve hře na hudební nástroj než chlapci. Naše data liší se liší v tom, že dívky i chlapci jsou v organizovaném i neorganizovaném sportu rozdílní. Jejich výzkum tvrdí, že chlapci jsou fyzicky aktivnější a více se angažují ve sportu jako takovém. Naš výzkum ukázal, že poměr dívky a chlapci v organizovaném i neorganizovaném sportu je vyrovnaný.

Vyozorovali jsme, že téměř většina žáků (93,43 %) uvedla, že pomáhají s domácími pracemi, ale s pracemi venkovními již vypomáhá výrazně méně žáků (65,15 %). Tento úkaz může být způsobený tím, že řada dětí žije ve městech, kde často jejich rodiny zahradu nevlastní.

Rychtecký a Tilinger (2017) píšou, že u chlapců byla vyšší frekvence pravidelného vykonávání u těchto aktivit: používání elektronických a počítačových médií (videohry apod.) a návštěvy sportovních utkání, zápasů apod. V našem výzkumu jsme vyzorovali obdobné výsledky, kdy 72,13 % chlapců uvedlo, že pravidelně hrají a používají počítač a 56,16 % chlapců pravidelně navštěvuje sportovní utkání. U dívek byla vyšší pravidelnost v aktivitách: poslech hudby; hra na hudební nástroj/sborový zpěv; trávení času s kamarády; četba; mimořádné práce pro školu; denní snění; nakupování; návštěva kultury; pomoc v domácnosti; návštěvy příbuzných a péče o zvířata. Naš výzkum potvrdil vyšší frekvenci oproti chlapcům pouze u aktivit: hra na hudební nástroj (75,51 % dívek);

umělecké a rukodělné činnosti (67,01 % dívek); dobrovolní hasiči (61,11 % dívek) a tanec (93,75 % dívek). V ostatních aktivitách byl v našem výzkumu marginální rozdíl.

Pastucha et al. (2011) píše, že mezi mimoškolní či školní činnostmi po vyučování a tělesnou výchovou se prohlubuje propast, protože čím dál méně dětí se věnuje ve svém volném čase sportovní činnosti. Náš výzkum však zjistil, že sportu ve volném čase se věnuje 74,24 % dotázaných. Dle našich výsledků je vidno, že děti se nebojí sportovat ve volném čase a že žáci preferují sportování ve VČ více než navštěvování sportovních kroužků. Ukázalo se, že do sportovních kroužků chodí 59,09 % dotázaných, což je menší hodnota než u sportu ve volném čase.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) píšou, že je velký zájem žáků druhého stupně ZŠ o pohybovou aktivitu na kole bez rozdílu pohlaví či věku. Náš výzkum potvrzuje jejich tvrzení, že cyklistika dominuje PA ve volném čase a že rozdíl v pohlaví není příliš výrazný. Cyklistiku uvedlo jako svůj sport ve volném čase 59 žáků, z toho 27 dívek a 32 chlapců. Zde můžeme vidět, že rozdíl mezi pohlavími je nevýznamný.

Kalman a Vašíčková (2013) píšou, že s rostoucím věkem klesá míra pohybové aktivity, ale náš výzkum ukázal, že právě starší ročníky sportovaly více než ročníky mladší.

Z pozorování sportu ve VČ jsme zjistili, že chlapci dominují v aktivitách jako je cyklistika, parkour a koloběžka, což potvrzuje i to, co tvrdí Janečková et al. (2021). Ta píše, že chlapci převažují ve sportech, které jsou spojené s životním stylem. V čem se však lišíme je to, že v našich výsledcích dívky převažují ve workoutovém cvičení a volném běhu.

Co se týče sportovních kroužků, zjistili jsme, že chlapci v našem výzkumu mají nejvíce v oblíbenosti florbal a fotbal. Dívky se v našem výzkumu shodují s chlapci ve florbale, avšak ve fotbale nikoliv. U dívek dominoval basketbal. Kudláček (2021) uvedl, že žáci mají rádi fotbal, florbal, vybíjenou, basketbal, volejbal a házenou. Fotbal, florbal a basketbal se s našimi výsledky shodují, avšak vybíjená nebyla v našich výsledcích zmíněna ani jednou. Házená a volejbal se v odpovědích objevili, ale pouze v jednotkách.

Rychtecký a Tilinger (2017) píšou, že u chlapců mají výsadní postavení fotbal, cyklistika, florbal, plavání, tenis a basketbal. V našem výzkumu bylo vyzpořováváno, že fotbal je opravdu dominantním sportem u chlapců (fotbal kroužek navštěvuje 22 žáků, z toho 20 chlapců; fotbal ve volném čase hraje 38 žáků z toho 29 chlapců). U ostatních sportů byl mezi pohlavími pouze marginální rozdíl. U dívek pak Rychtecký a Tilinger píšou, že u nich dominuje bruslení, aerobik a plavání. Náš výzkum potvrdil, že bruslení

a aerobik vykonávají více dívky (dokonce se zpozorovalo, že obě aktivity uváděly ve svých odpovědích pouze dívky). Plavání bylo v četnosti odpovědí vyvážené jak u dívek, tak i u chlapců. Téměř všechny sporty, které se objevily ve výsledcích jejich výzkumu, se potvrdily i u nás. Jediné sporty, které se objevily v jejich výsledcích a v našich ne jsou: lyžování a pozemní hokej. V našem výzkumu se naopak objevily sporty: army; krasobruslení; airsoft; střelba; pilates; badminton; mažoretky; jóga; parkour; biatlon a ježdění na koloběžce, kdežto v jejich výzkumu nikoliv.

Závěr

Bakalářská práce se věnovala volnočasovým aktivitám u žáků staršího školního věku, což odpovídá v České republice druhému stupni základních škol. Jelikož je téma volnočasových aktivit velice široké, zaměřili jsme se více směrem k aktivním VČ aktivitám jako je sport ve volném čase či sportovní kroužky.

Snahou této práce bylo zhodnotit, jaké volnočasové aktivity žáci vykonávají, jak často je provádějí a jaké aktivity preferují více a které méně. Dále jsme chtěli zjistit, jaké pohybové aktivity žáci vykonávají, zda navštěvují pravidelně sportovní kroužky nebo zdali sportují ve svém volném čase bez dohledu trenérů apod. Jako informaci navíc jsme chtěli zjistit, kolik žáků v dnešní době plně technologických pokroků používá mobilní aplikace pro zhodnocování pohybové aktivity.

Výsledky ve výzkumné části této práce ukazují, že velká část žáků sleduje televizi, videa a filmy; tráví svůj volný čas s kamarády; poslouchá hudbu a vypomáhá s prací v domácnosti. Nejvíce preferovanou z těchto aktivit je trávení času s kamarády, což je typické pro jedince pubertálního věku, jelikož socializace hraje velkou roli v tomto věkovém období.

V práci si lze také povšimnout, že hodně žáků sportuje ve svém volném čase i ve sportovních kroužcích. Zde jsou pohlaví i ročníky rovnoměrně zastoupeny. Bylo vyzorováno, že nejvíce oblíbenými sportovními kroužky u žáků jsou florbal, fotbal a basketbal. Naopak ve volném čase preferují cyklistiku, běh a fotbal.

I přes současný technologický pokrok a trend mobilních telefonů, neměly mobilní aplikace pro zhodnocení pohybové aktivity v našem výzkumu až takovou oblibu. Více jak polovina respondentů uvedla, že žádné takové aplikace nepoužívá.

Téma, kterým se v práci zabýváme není zcela vyčerpané. Tomuto tématu se věnuje spousta jiných výzkumů a existuje na něj mnoho odborných publikací, ve kterých jsou podstatné a důležité informace. Tyto publikace jsou různě zaměřené dle záměru autora a dle toho, z jakého úhlu pohledu se na toto téma dívá. My jsme toto téma uchopili spíše z pohledu na aktivní volnočasové aktivity. Jiní ho mohou uchopit z jiného úhlu, a to z pohledu na pasivní VČ aktivity.

Souhrn

Cílem práce bylo zhodnotit volnočasové aktivity žáků staršího školního věku, které aktivity preferují a jak často je provádějí. Rovněž bylo cílem zjistit, jaké pohybové aktivity preferují a zda používají mobilní aplikace pro zhodnocení pohybové aktivity. Teoretická část práce se skládá ze základních teoretických poznatků z oblastí staršího školního věku, volnočasových aktivit a pohybových aktivit. Výzkumu se zúčastnilo 198 dětí základní školy. Celkem to bylo 98 žákyň a 100 žáků. Bylo zjištěno, že nejvíce prováděnými činnostmi jsou poslech hudby, trávení času s kamarády, pomoc s prací v domácnosti a sledování televize a videí. Nejvíce navštěvovanými sportovními kroužky byl florbal, fotbal a basketbal a nejvíce prováděnými sporty ve volném čase byly běh, cyklistika a fotbal. I přes rozšířenost mobilních telefonů u dětí školního věku se ukázalo, že mobilní aplikace pro zhodnocení pohybové aktivity nejsou tak hojně využívány.

Rozdíly mezi pohlavími u volnočasových aktivit jsou patrné a to tak, že chlapci mají rádi spíše sport a pohybovou aktivitu (ať už se jedná o pohyb při práci nebo při sportu), kdežto dívky, více než sport, volí umělecké a rukodělné činnosti. Ve výzkumu jsme zjistili, že sport ve volném čase je prováděný více než sport v zájmových kroužcích.

Klíčová slova

Volný čas; pohybová aktivita; pubescenti; starší školní věk; sportovní kroužky; sport ve volném čase; mobilní aplikace; zájmy

Summary

The aim of this thesis was to find out what activities pupils aged 11 till 15 years old prefer doing in their leisure time, how often they do them, which physical activities they prefer and whether they use mobile applications to measure and evaluate their physical activity. The theoretical part of the work consists of basic theoretical knowledge of pupil at this age, about leisure activities and physical activities. We carried out a questionnaire. In the research, one hundred and ninety-eight primary school children took part. There were ninety-eight girls and hundred boys. We learned that the most common activities are listening to music, spending time with friends, helping with housework, and watching television and videos. Among the sport clubs, the most pupils attend floorball, football and basketball. The most popular free time sports were running, cycling and football. Despite the prevalence of mobile phones among pupils, the research shows that mobile applications for measuring and assessing physical activity are not widely used.

Gender differences in preferences of leisure activities are evident in the fact that boys show preference in sports and physical activity (whether it is a movement while working or in sport), on the other hand, girls show their preference in artistic and handicraft activities. We also found that sports are done more often in the free time than in sport clubs.

Key words

Free time; physical activity; pubescents; older school age; sport clubs; free time sports; mobile sport application; hobbies

Referenční seznam literatury

1. AUHUBER, Lea et al. *Leisure Activities of Healthy Children and Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2019, vol. 16, no. 12. ISSN 1661-7827.
2. BOUCHARD, Claude, Steven N. BLAIR a William L. HASKELL (Eds.). *Physical activity and health*. 2nd ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2012, xiii. ISBN 978-0-7360-9541-9.
3. BUCKSCH, Jens, et al. International trends in adolescent screen-time behaviors from 2002 to 2010. *Journal of Adolescent Health*, 2016, 58.4: 417-425.
4. CAZZOLI, Stefania. The Physical Activity and Health: the World Health Organization. In: LABUDOVÁ, Jela a Branislav ANTALA (Eds.). *Healthy active life style and physical education*. Topolčianky: END, 2011, s. 6–12. ISBN 978-80-89324-07-1.
5. ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing, 2009. Sestra. ISBN 9788024728605.
6. FRANČ, Martin a Jiří KNAPÍK. *Volný čas v českých zemích 1957-1967*. Praha: Academia, 2013. Šťastné zítřky, sv. 8. ISBN 978-80-200-2229-5.
7. FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 807067945X.
8. GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. Přeložil Libor SOUMAR. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 9788024721347.
9. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
10. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789275.
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
12. JANEČKOVÁ, K. et al. "I am going out!" – lifestyle sports and physical activity in adolescents. *BMC Public Health* [online]. 2021, vol. 21, s. 1-10.

13. JANÍK, Tomáš a Milada RABUŠICOVÁ, PRŮCHA, Jan (Ed.). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.
14. KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ (Eds.). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.
15. KALMAN, Michal et al. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2983-0.
16. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
17. KAPLÁNEK, Michal et al. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.
18. KUDLÁČEK, Michal. Individual vs. Team Sports—What's the Better Strategy for Meeting PA Guidelines in Children?. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2021, vol. 18, no. 22. ISSN 1661-7827.
19. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
20. LIEVEGOED, B. C. J. *Vývojové fáze dítěte*. Přeložil Zdeněk VÁŇA. Praha: Baltazar, 1992. ISBN 8090030777.
21. MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH. *Motivating people to be physically active*. 2nd ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2009, xv. Physical activity intervention series. ISBN 978-0-7360-7247-2.
22. *O studii* [online]. 2019. HBSC – Health Behaviour in School-aged Children [cit. 24.04.2021]. Dostupné z: <https://hbsc.cz/ostudii/>
23. OPOČENSKÝ, Martin. *Jak škodí sedavý způsob života?* In: MedopSport: portál sportovního lékařství [online]. Praha 5: Medop, 2014, 13.03.2014 [cit. 2021-04-23]. Dostupné z: <http://www.medopsport.cz/news/jak-skodi-sedavy-zpusob-zivota/>
24. PASTUCHA, Dalibor et al. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

25. PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
26. PERIČ, Tomáš et al. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
27. PLOCEK, Karel. *Psychologie dospívání*. 2. vyd. Brno: Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků, 1977. Bez ISBN
28. POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0760-5.
29. RIDEOUT, Victoria J.; FOEHR, Ulla G.; ROBERTS, Donald F. *Generation m 2: Media in the lives of 8-to 18-year-olds*. Henry J. Kaiser Family Foundation, 2010.
30. RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
31. SIGMUNDOVÁ, Dagmar, et al. Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*, 2012, 35.1: 9-27.
32. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 8024610396.
33. SUCHÝ, Jaroslav, Miroslav PROKOPEC a Petr DOSTÁL. *Jak se mění člověk: základy vývojové antropologie*. Ilustroval Přemysl VANKE. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. Bez ISBN
34. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
35. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
36. WORLD HEALTH ORGANIZATION, et al. *Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014: observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study*. 2017.

Zkratky

ČSAV	Československá akademie věd
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children (<i>Zdravé chování u dětí školního věku</i>)
IFF	Institut für Freizeitforschung (<i>Institut pro výzkum volného času</i>)
IFFT	Institut für Freizeit und Tourismusforschung (<i>Institut pro výzkum volného času a cestovního ruchu</i>)
MET	metabolický ekvivalent
PA	pohybová aktivita
PPA	podpora pohybové aktivity
ROH	Revoluční odborové hnutí
SFZ	Stiftung für Zukunftsfragen (<i>Nadace pro budoucí problémy</i>)
SOÚ AV ČR	Sociologický ústav Akademie věd České republiky
VČ	volný čas
WHO	World Health Organization (<i>Světová zdravotnická organizace</i>)

Seznam tabulek

Tabulka 1. Počty respondentů.....	34
Tabulka 2. Počet žáků pravidelně provádějících volnočasové aktivity	36
Tabulka 3. Druhy zvířat	37
Tabulka 4. Četnost aktivit dle pohlaví žáků	38
Tabulka 5. Preferenze aktivit dle pohlaví žáků	39
Tabulka 6. Četnost aktivit dle ročníků	40
Tabulka 7. Preferenze aktivit dle navštěvovaného ročníku žáků	41
Tabulka 8. Četnost pravidelného provádění sportovních kroužků a sportů ve volném čase ...	42
Tabulka 9. Výskyt druhů kroužků ve volném čase	44
Tabulka 10. Výskyt druhů sportů ve volném čase	45
Tabulka 11. Vlivy na výběr kroužku/sportu	47
Tabulka 12. Aplikace na zhodnocení pohybové aktivity	49
Tabulka 13. Plnění cílů aplikací pro zhodnocení PA	49
Tabulka 14. Kontingenční tabulka pro chí-kvadrát (pohlaví).....	50
Tabulka 15. Kontingenční tabulka pro chí-kvadrát (ročníky)	50

Seznam grafů

Graf 1. Četnost aktivit dle pohlaví	38
Graf 2. Četnost aktivit dle navštěvovaného ročníku.....	40
Graf 3. Návštěvnost kroužků dle pohlaví.....	45
Graf 4. Sport ve volném čase dle pohlaví	46
Graf 5. S kým žáci nejčastěji sportují	48
Graf 6. Plnění cílů	49

Seznam příloh

Příloha 1. Dotazník.....	64
---------------------------------	-----------

Přílohy

Příloha 1. Dotazník

DOTAZNÍK

Ahoj, jmenuji se Radek Maderka a jsem studentem pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Mým studijním oborem je výchova ke zdraví a český jazyk a literatura. Žádám tě touto cestou o vyplnění mého dotazníku k bakalářské práci na téma volnočasových aktivit. Získané výsledky budou využity pouze pro moji bakalářskou práci, ve které sleduji volnočasové aktivity dnešních žáků druhého stupně základních škol, tedy vás.

Tento dotazník je plně anonymní a nikdo se nedozví, jak jsi odpovídal a ani nebude možno tvé odpovědi spojit s tvou osobou. Tvé odpovědi nebudu vědět já, ani tvůj/tvá pan/í učitel/ka, pan/í ředitel/ka ani rodiče. Prosím odpovídej opravdu tak, jak to cítíš ty a odpovídej **pravdivě**. Děkuji za tvůj čas a vyplnění dotazníku.

Identifikační otázky

1. Pohlaví

- a) Chlapec
- b) Dívka

2. Ročník

- a) 6. třída
- b) 7. třída
- c) 8. třída
- d) 9. třída

3. Věk (*doplň číslo*)

Volnočasové aktivity

Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas. Rád bych zjistil, které aktivity jsou pro **TEBE OSOBNĚ** nejdůležitější a které skutečně provádíš. Prosím, proči si seznam aktivit a v **prvním** sloupci označ křížkem pouze ty aktivity, které děláš **pravidelně**.

V **druhém** sloupci doplň kolikrát týdně danou aktivitu provádíš.

Ve **třetím** sloupci zakroužkuj v každém řádku zakřížkované aktivity **jedno číslo** (1,2,3,4) podle toho, jak moc důležitá je pro tebe osobně daná aktivita.

1 – velmi důležitá

2 – důležitá

3 – málo důležitá

4 – nevýznamná, nijak mě nezajímá

Aktivita	Křížkem označ, jestli aktivitu děláš pravidelně.	Kolikrát týdně danou aktivitu provádíš?	Zvol jedno číslo podle toho, zda je pro tebe aktivita důležitá či nikoliv. <i>1 (velmi důležité), 2 (důležité), 3 (málo důležité), 4 (nevýznamné)</i>			
1. Poslech hudby			1	2	3	4
2. Hra na hudební nástroj/zpívání ve sboru			1	2	3	4
3. Sledování televize, filmů či videí			1	2	3	4
4. Trávení času s kamarády			1	2	3	4
5. Schůzky s chlapcem/dívkou (<i>pouze vy dva</i>)			1	2	3	4
6. Videohry, počítač			1	2	3	4
7. Stolní hry s přáteli nebo rodinou			1	2	3	4
8. Četba (<i>časopisy, knihy, e-knihy apod.</i>)			1	2	3	4
9. Návštěvy sportovních soutěží, utkání atp.			1	2	3	4
10. Mimořádné práce pro školu (<i>učení, domácí úkoly, příprava prezentací aj.</i>)			1	2	3	4
11. Umělecké a rukodělné činnosti (<i>fotografování, malování, modelování, vyrábění, kreslení aj.</i>)			1	2	3	4
12. Relaxace, denní snění, být o samotě, meditace			1	2	3	4
13. Nakupování, trávení času v obchodě			1	2	3	4
14. Procházky (<i>v přírodě, po městě atd.</i>)			1	2	3	4
15. Návštěvy kina, divadla, koncertů, festivalů apod.			1	2	3	4
16. Dobrovolné práce, pomoc ostatním (<i>cizím</i>)			1	2	3	4
17. Pomoc v domácnosti (<i>pomoc rodině</i>)			1	2	3	4
18. Práce na zahradě, venkovní práce			1	2	3	4
19. Rybaření			1	2	3	4
20. Dobrovolní hasiči			1	2	3	4
21. Návštěvy příbuzných (<i>prarodiče, tety aj.</i>)			1	2	3	4
22. Sport – kroužek			1	2	3	4
23. Sport – ve volném čase			1	2	3	4
24. Péče o zvíře/zvířata (<i>venčení, krmení atd.</i>)			1	2	3	4
Napiš, které zvíře:					X	
25. Tanec			1	2	3	4
26. Další aktivity, které nejsou v seznamu (<i>pokud nějaké máš doplň níže, pokud ne, nevyplňuj zde nic</i>)					X	
Jiná aktivita 1:			1	2	3	4
Jiná aktivita 2:			1	2	3	4

Sport

1. Chodíš do nějakého sportovního kroužku? (Tzn. že sportuješ při nějaké organizaci – fotbalový klub, spolek, Sokol apod.)

a) Ano

Uveď, jaký kroužek a kolikrát týdně ho navštěvuješ: (lze uvést více možností)

Kroužek	Kolikrát týdně

b) Ne

1.1 Kdo tě přivedl k uvedenému kroužku? (Pokud jsi výše uvedl „ne“, přeskoč na otázku 2)

a) rodiče

b) kamarádi/spolužáci

c) já sám jsem se k němu dostal

d) někdo jiný (uveď kdo): _____

2. Děláš nějaký sport ve volném čase?

a) Ano

Uveď, jaký sport a kolikrát týdně ho provádíš: (lze uvést více možností)

Sport	Kolikrát týdně?

b) Ne

2.1 Kdo tě přivedl k uvedenému sportu? (Pokud jsi výše odpověděl „ne“, přeskoč na otázku 3)

a) rodiče

b) kamarádi/spolužáci

c) já sám jsem ho začal dělat

d) někdo jiný (uveď kdo): _____

2.2 S kým sportuješ nejčastěji? (Pokud jsi výše odpověděl „ne“, přeskoč na otázku 3)

- a) sám
- b) s rodiči
- c) s kamarádem/kamarády
- d) s někým jiným (uved' kdo): _____

3. Používáš nějakou mobilní aplikaci na zhodnocení pohybové aktivity?

- a) Ano
Uved', jaká aplikace: _____
- b) Ne

3.1 Jak ti to jde? Jak jde plnění tvých cílů z aplikace? (Pokud jsi výše odpověděl „ne“, přeskoč tuto otázku)

- a) Jde mi to skvěle, skoro denně
- b) Občas vynechám
- c) Moc mi to plnění nejde

Dotazník převzat, upraven a doplněn z:

RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2017, 201 s. ISBN 978-80-246-3746-4. (str. 193-194)

Anotace práce

Jméno a příjmení:	Radek Maderka
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Volnočasové aktivity u žáků 2. stupně základních škol
Název v angličtině:	Leisure activities of pupils at Czech lower-secondary schools
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá volnočasovými aktivitami žáků druhého stupně základních škol. Zjišťovali jsme, které volnočasové aktivity žáci provádějí, jaké aktivity preferují a do jaké míry provádí pohybovou aktivitu. V té jsme pak pozorovali sportovní kroužky a sport ve volném čase. Dále jsme zjišťovali, zda žáci užívají mobilní aplikace pro záznam a zhodnocení pohybové aktivity. Vše bylo zjišťováno dotazníkovým šetřením.
Klíčová slova:	Volný čas; pohybová aktivita; pubescenti; starší školní věk; sportovní kroužky; sport ve volném čase; mobilní aplikace; zájmy
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis deals with the evaluation of leisure activities of pupils at Czech lower-secondary schools. We carried out a questionnaire where we asked for what type of leisure activities children do, what activities they prefer and how often they choose to do a physical activity. Considering the physical activity, we asked whether they attend sport clubs or do sports in their free time. We also asked whether pupils use mobile applications to measure and evaluate their physical activity.
Klíčová slova v angličtině:	Free time; physical activity; pubescents; older school age; sport clubs; free time sports; mobile sport application; hobbies
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1. Dotazník
Rozsah práce:	63 stran
Jazyk práce:	čeština