

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ VYBRANÝCH
ZÁKLADNÍCH ŠKOL DEVÁTÝCH TŘÍD NA LIPENSKU**

Bakalářská práce

Autor: Adéla Schuhmacherová

Studijní program: Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

- Jméno autora:** Adéla Schuhmacherová
- Název práce:** Mimoškolní pohybová aktivita dětí vybraných základních škol devátých tříd na Lipensku
- Vedoucí práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph. D.
- Pracoviště:** Katedra rekreologie
- Rok obhajoby:** 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se v teoretické části zabývá charakteristikou základních pojmů v oblasti pohybu se zaměřením na mimoškolní pohybové aktivity. Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda se žáci devátých tříd vybraných základních škol věnují mimoškolním pohybovým aktivitám s ohledem na rostoucí proporcí pohybové inaktivity u dětí školního věku. Práce popisuje období staršího školního věku spolu s jeho fyzickým i psychickým vývojem. Poslední kapitola teoretické části poskytuje informace o školských zařízeních a vybraných základních školách. Výzkumná část práce analyzuje, zda a jakým způsobem se žáci věnují mimoškolním pohybovým aktivitám. Všechna uvedená data byla získána prostřednictvím ankety vlastní tvorby (viz příloha), na kterou byl aplikován kvantitativní přístup. Výzkumné šetření probíhalo ve dvou vybraných základních školách. Na základní škole Osecké v Lipníku nad Bečvou a na základní škole v obci Osek nad Bečvou. Výzkumného šetření se účastnilo 45 respondentů, z toho 23 chlapců a 22 dívek. Sběr dat proběhl v květnu 2021. Při analýze dat bylo zjištěno, že žáci z obecní školy v Oseku nad Bečvou tráví více času PA se svými kamarády během víkendů než respondenti z městské školy. Žáci z obecní školy uvedli, že svůj volný čas tráví nejčastěji se svými kamarády venku nebo se věnují sportovním činnostem a zájmovým aktivitám, zatímco respondenti z městské školy preferují spíše pasivní činnosti.

Klíčová slova:

Pohyb, tělesná výchova, adolescence, volný čas, zdraví, pohybová aktivita, základní školy

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Adéla Schuhmacherová
Title: After-school physical activity of older school-age children from primary schools in Lipník.
Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph. D.
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2022

Abstract:

In theoretical part of the bachelor thesis deals with the characteristics of basic concepts of movement and it has been focused on after-school physical activities. The main goal of the work was to find out whether the pupils of the ninth grade of selected primary schools engage in physical activities with regard to the growing proportion of physical inactivity in school-age children. The thesis describes the older-school age and physical and psychic development of this age. The last chapter of theoretical part provides information of school facilities and schools which were chosen – primary school Osecká (urban) and primary school in Osek nad Bečvou (rural). The research of thesis analyzed how children spend their time on after-school physical activities. Quantitative methods were chosen in the research survey. The research was realized in two primary schools which were chosen. The selected schools were primary school Osecká in the town Lipník nad Bečvou and primary school Osek nad Bečvou in village Osek nad Bečvou. The research was conducted by using questionnaires, with 45 respondents. including 23 boys and 22 girls. Data collection was carried out in May 2021. During the analysis of the data, it was found that pupils from the rural school spend more time with their friends during the weekends than the respondents from urban primary school. Pupils from rural school stated that they most often spend their free time with their friends outside or engaged in sports and leisure activities, while pupils from the urban school prefer passive activities.

Keywords:

Movement, physical education, adolescence, leisure time, health, primary schools

I agree with the lending of the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 22. února 2022

.....

Děkuji. Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D., za odborné vedení, energii a za cenné rady, které mi byly poskytnuty během zpracování této bakalářské práce. Dále děkuji všem žákům devátých tříd základní školy Osecké a základní školy Osek nad Bečvou, kteří se účastnili anketního šetření.

OBSAH

Obsah	6
1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	9
2.1 Pohybová aktivita	9
2.1.1 Školní pohybová aktivita.....	12
2.1.2 Mimoškolní pohybová aktivita	13
2.2 Pubescence.....	15
2.2.1 Charakteristika období Pubescence.....	15
2.2.2 Psychický vývoj pubescence a faktory, které ho ovlivňují.....	16
2.2.3 Fyzický vývoj pubescence	18
2.3 Popis vybraných škol.....	20
2.3.1 Školy a školská zařízení	20
2.3.2 Základní škola Osecká Lipník nad Bečvou.....	23
2.3.3 Základní škola Osek nad Bečvou	24
2.4 Zkoumaná problematika v reflexi aktuálního výzkumu.....	25
3 Cíle.....	28
3.1 Hlavní cíl	28
3.2 Dílčí cíle.....	28
3.3 Výzkumné otázky	28
4 Metodika	29
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	29
4.2 Výzkumné metody.....	30
4.3 Realizace anketního šetření	30
4.4 Statistické zpracování dat	30
5 Výsledky	31
5.1 Pohybová aktivita z hlediska základních škol	31
5.1.1 Pohybová aktivita neorganizovaná.....	31
5.1.3 Volnočasové pohybové aktivity s kamarády a rodinnými příslušníky ...	32
5.1.4 Doba strávená neorganizovanou PA s rodiči a kamarády.....	33

5.1.5	Způsob volnočasové aktivity s kamarády	34
5.1.6	Preference volnočasových aktivit.....	35
5.1.7	Místo volnočasové aktivity	36
5.1.8	Pohybová aktivita organizovaná	36
5.1.9	Specifikace organizované pohybové aktivity.....	37
5.2	Pohybová aktivita z hlediska pohlaví	38
5.2.1	Základní somatická charakteristika z hlediska pohlaví.....	38
5.2.2	Pohybová aktivita neorganizovaná.....	38
5.2.3	Způsob transportu do školy	39
5.2.4	Volnočasové pohybové aktivity s kamarády a rodinnými příslušníky ...	40
5.2.5	Doba strávená neorganizovanou PA s rodiči a kamarády.....	40
5.2.6	Způsob volnočasové aktivity s kamarády	41
5.2.7	Preference volnočasových aktivit.....	41
5.2.8	Místo volnočasové aktivity	42
5.2.9	Pohybová aktivita organizovaná	42
5.2.10	Specifikace organizované pohybové aktivity.....	44
6	Diskuse	45
6.1	Limity práce.....	46
7	Závěry	47
8	Souhrn.....	49
9	Summary.....	50
10	Referenční seznam.....	51
11	Přílohy.....	56
11.1	Vyjádření etické komise	56
11.2	Vlastní anketa	57

1 ÚVOD

Pohyb a pohybová aktivita (PA) v životě člověka hraje významnou roli, je nedílnou součástí zdravého životního stylu a zdravý životní styl je spolu s pohybovou aktivitou klíčovým determinantem zdraví. Proto je nezbytné, aby se PA stala důležitou v životě každého z nás (Rychtecký & Tilinger, 2017).

Dnes do pohybové aktivity členíme všechny běžné činnosti, které vykonáváme každý den, a i tyto jsou pro vývoj každého jednotlivce podstatné, jelikož pravidelná PA má příznivý vliv na zdraví člověka. V dnešní době většina populace trpí nedostatkem PA a bohužel se s touto problematikou často setkáváme u dnešních dětí a mládeže, přitom je PA zásadní pro jejich budoucí rozvoj a vytváření si vlastních návyků na pohyb.

V této bakalářské práci se budeme zabývat mimoškolní PA dětí staršího školního věku. Budeme zkoumat v jakém rozsahu se těmito aktivitám věnují a jaký vliv mají na tyto aktivity například rodinní příslušníci aj.

V teoretické části práce se seznamujeme se základními pojmy v oblasti pohybu se zaměřením na mimoškolní pohybové aktivity. Následující kapitola charakterizuje období adolescence spolu s jejím psychickým a fyzickým vývojem a také faktory, které ji ovlivňují. Poslední kapitola nám poskytuje informace o školských zařízeních a vybraných školách, ve kterých bylo prováděno anketní šetření.

V empirické části bakalářské práce budeme zjišťovat nové poznatky o mimoškolních pohybových aktivitách adolescentů z vybraných základních škol, které nám vyplynou z anketního šetření.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

Pohyb se řadí mezi základní projevy člověka. Pohybová aktivita (PA) by měla patřit mezi neodmyslitelné složky v životě každého z nás. Je klíčovým determinantem zdraví už od dětství (Sigmund & Sigmundová, 2015).

Pravidelná PA přispívá k pevnosti kostí, udržuje krevní tlak a prokrvuje jednotlivé části těla a zamezuje výskytu chronických onemocnění v dospělosti, přispívá k tvorbě endorfinů a předchází vzniku depresí (Sigmund & Sigmundová, 2021).

Kromě toho s sebou přináší PA i různé psychologické a sociální výhody. Při pravidelné PA v našem těle také dochází k různým morfologickým a funkčním změnám, které nám např. zlepšují naši fyzickou zdatnost (EU Working Group, 2008).

Bylo prokázáno, že realizace pravidelné pohybové aktivity pomáhá předcházet vzniku civilizačních chorob. Na základě studie z roku 2013 se ukázalo, že PA působí příznivě na udržení tělesné hmotnosti, zabraňuje vzniku obezity, snižuje rizika srdečních chorob a vzniku diabetu mellitu 2. typu. Ukázalo se, že pravidelná PA se zdá být relevantním faktorem pro prevenci nemoci (Reiner, Niermann, Jekauc, & Wolf, 2013).

Podle EU Working Group (2008) PA kromě prevence civilizačních chorob poskytuje i další přínosy, jako jsou:

- zlepšení motorických funkcí
- podporuje tvorbu endorfinů
- snížení rizika stresu a depresí
- zlepšuje kvalitu života

PA charakterizujeme jako jakýkoliv tělesný pohyb, který je zprostředkováván kosterním svalstvem za účelem zvýšení našeho energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu (Sigmund & Sigmundová, 2021).

Frömel, Novosad a Svozil (1999) definují pohybovou aktivitu jako:

„Souhrn lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, které jsou uskutečňovány zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“ (p. 132).

Světová zdravotnická organizace (2019), dále jen (WHO) také popisuje pohybovou aktivitu jako veškerý tělesný pohyb, které zabezpečuje kosterní svalstvo. Zmiňuje, že PA

nezahrnuje pouze sportovní aktivity (tanec, jóga aj.) ale je spojena také s běžnými denními činnostmi jako jsou například sebe obslužné činnosti

Pohybovou aktivitu můžeme dělit mnoha způsoby. Sigmund a Sigmundová (2011 p.6-7), rozdělili PA následovně:

- **Habituaální PA** – jedná se o pohybovou aktivitu organizovanou i neorganizovanou, která je realizována ve volném čase, v práci či ve škole. Její součástí je také sport, hra, nebo sebe obslužné činnosti.
- **Organizovaná PA** – představuje pohybovou aktivitu, která je realizována záměrně, a to pod dohledem trenéra nebo učitele. Jedná se o vyučovací hodiny tělesné výchovy nebo tréninky.
- **Neorganizovaná PA** – Jedná se o aktivitu, která je uskutečňována bez odborného nebo pedagogického vedení, je prováděna ve volném čase a je svobodně volitelná a emotivně podmíněna. Často se jedná o spontánní pohybové aktivity.
- **Týdenní PA** – jedná se o souhrn organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, které jsou prováděna v sedmi po sobě jdoucích dnech.

Cuberek (2019) ve své knize identifikoval v rámci PA 4 domény, které PA rozdělují na:

- Volnočasové PA
- PA v práci nebo PA ve škole
- PA v domácnosti při úklidu, obsluze domácnosti a jiné samoobslužné činnosti
- PA při transportu z místa na místo

Sigmund a Sigmundová (2015) také popsali různé druhy pohybové aktivity a přiřadili je k jejím následujícím aspektům: **cíl PA** (sportovní, zdravotní nebo rekreační), **pravidelnost** (pravidelná PA, nepravidelná PA), **socializace** (skupinová, individuální), **řízenost** (organizovaná, neorganizovaná), **zaměření** (intencionální, spontánní), **denní režim** (volnočasová, školní, mimoškolní, pracovní) **etapa života** (PA dětí, PA mládeže, PA dospělých, PA seniorů).

Opakem PA se stává pohybová inaktivita (dále jen PI), která je mnohem problematičtější. Můžeme ji chápat jako pohybovou nečinnost nebo sedavé chování (Sigmund & Sigmundová, 2015).

Neuls a Frömel (2016) definují PI jako: „stav relativní pohybové nezátíženosti organismu a druh chování, které nezvyšuje celkový energetický výdej výrazně nad úroveň klidového metabolismu (resp. maximálně do 2 METs – sezení nebo ležení u televize, ve škole apod.)

Nedostatek pohybové aktivity se dnes stává globálním problémem. WHO dle svých statistik odhaduje, že každý rok na světě zemře okolo 3 miliónu lidí kvůli fyzické nečinnosti. Bylo zjištěno, že nemoci plynoucí z nedostatku pohybové aktivity jsou zaznamenávány již u dětí. Dnešní generace dává přednost činnostem, které nejsou fyzicky namáhavé (Pratt, et al., 2014).

WHO (2019) proto vydala následující doporučení pro denní pohybovou aktivitu:

- Děti a adolescenti ve věkovém rozmezí 5-17 let by měli denně vykonávat alespoň 60 minut pohybové aktivity se střední až silnou intenzitou, za účelem zlepšení svalové zdatnosti. Měly by být začleněny hlavně činnosti, které posilují svaly a kosti, a to alespoň třikrát týdně.
- Dospělí 18-64 let by v tomto věku měli věnovat týdně alespoň 150 minut pohybové aktivity se středním zatížením, anebo 75 minut týdně vysoce intenzivní. Měli by ji provádět za účelem zlepšení fyzické a psychické zdatnosti. Aktivity pro posílení svalstva by měly být prováděny minimálně dvakrát týdně.
- Dospělí ve věku 64 let a více by PA měli provozovat minimálně 150 minut se střední intenzitou, nebo 75 minut s vysokou intenzitou týdně. Doporučená PA přispívá ke zdokonalení fyzické a psychické zdatnosti a zdraví. Měla by být prováděna nejméně dvakrát týdně.

2.1.1 Školní pohybová aktivita

Škola je místem, která má kromě vzdělání vliv na rozvoj sociálních vztahů, chování, postojů a zdraví. Pravidelná PA je proto i pro školní prostředí neodmyslitelnou součástí, jelikož dokáže značně ovlivnit budoucí vnímání a vztah k ní. Jedním z hlavních předmětů, podporující PA je tělesná výchova, která je již dnes na většině škol povinným předmětem (EU Working Group, 2008).

Frömel, Novosad a Svozil (1999) tvrdí že:

„Vyučovací hodiny tělesné výchovy ve školách jsou při odpovídajícím personálním zajištění a při odpovídajících podmínkách často jedinou a hlavní zárukou realizace minimální PA ve školním prostředí“.

Tělesná výchova dále jen (TV) je v České republice vyučována ve všech ročnících základních škol a její doba nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod 2 hodiny týdně (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013).

K pohybovému režimu kromě TV škola přispívá i nabídkou školních kroužků s pohybovým zaměřením, tělovýchovnými chvilkami, kde řadíme různá motorická nebo protahovací cvičení. Součástí pohybového režimu ve školách jsou také přestávky, procházky, nebo vyučování mimo školské zařízení (Janíková, Havel, Mužík, & Mužíková, 2016).

V dnešní době je problém v tom, že současný způsob našeho života ovlivňuje pohybové činnosti na co nejmenší množství již od útlého věku, kdy děti často někam převážíme nebo přenášíme. Nedostatek PA je dnes problém i ve školním prostředí, jelikož pohybové i jiné činnosti nevyžadují od žáků náročnou tělesnou aktivitu, ale dochází zde k tělesným aktivitám spíše s nižší intenzitou, které bývají často prováděny pouze v sedu (Hrabinec, 2017).

Sigmund et al., (2007) uvádí že:

„Po zahájení povinné školní docházky se pohybová aktivita dětí začíná snižovat a život žáků začíná být všeobecně málo aktivní“.

Bylo zjištěno, že na školách žáci většinu svého času prosedí. Pokud ve školní den nemají hodiny tělesné výchovy, pohybují se zhruba jen 10-15 minut denně, a to pouze v případě přesunu do jiné učebny nebo odchodem na WC, a i během dobře vedené hodiny tělesné výchovy se někteří jednotlivci pohybují pouze okolo 25 minut (Mužík, Šeráková, & Janošková, 2019).

V roce 2020 byl prováděn výzkum na 9 polských a 29 českých středních školách, který byl zaměřen na množství a intenzitu PA, které se dospívající chlapci a dívky věnují během školního dne. Šetření se účastnili žáci v rozmezí 15-17 let. Všechny školy měly podobný vzdělávací proces – vyučování začínalo v 8 hodin a končilo mezi 14.-15. hodinou, každá vyučovací hodina trvala 45 minut, velká přestávka 20 minut a ostatní přestávky se pohybovaly od 5 do 10 minut. Během obědové přestávky mohli žáci využívat venkovních prostor, mohli se volně pohybovat v areálu školy nebo využívat školní zařízení pro různé pohybové aktivity, avšak tyto zařízení žáci nevyužívali téměř vůbec. Žádná ze škol neměla kromě hodin tělesné výchovy program na podporu PA o přestávkách nebo jiných předmětech než TV. Nejčastější pohyb byl přesun z jedné třídy do druhé. Do výzkumu bylo zařazeno 2702 studentů a kritéria pro účast ve studii nakonec splnilo 868 chlapců a 409 dívek. Bylo zjištěno, že ve školních dnech většina chlapců i dívek vykazovala horší poměr PA a převážná část nekompensuje své sedavé chování pohybovou aktivitou během přestávek nebo vyučování, ani s vyšší intenzitou v celkové denní PA. Ředitelé i učitelé by měli co nejvíce podporovat osvojení návyků k PA a kompenzovat sezení jakoukoliv PA, jelikož sezení v hodinách má negativní důsledky na zdraví dospívajících (Jakubec, Frömel, Chmelík, & Groffik, 2020).

2.1.2 Mimoškolní pohybová aktivita

Kromě školy k pohybovému režimu dětí přispívají také instituce, které se nacházejí mimo školní prostředí. Jedná se o sportovní kluby, volnočasové a zájmové kroužky s pohybovým nebo jiným zaměřením, sportovní oddíly, tělovýchovné jednoty a další mimoškolní organizace, které dětem zajišťují aktivní prožívání volného času (Janíková, Havel, Mužík, & Mužíková, 2016).

Mimoškolní pohybovou aktivitou se rozumí taková aktivita, která neprobíhá v rámci školního vyučování. Hlavním cílem mimoškolní pohybové aktivity je fyzický, psychický i sociální rozvoj dítěte (Evropská komise, 2013).

Hofbauer také (2004) popisuje mimoškolní pohybové aktivity jako všechny aktivity, které jsou uskutečňovány mimo školu nebo ve škole, ale mimo vyučování. Jedná se především o aktivity, kterými děti a mládež vyplňují svůj volný čas.

Volný čas považujeme za určitou dobu, kdy si můžeme na základě své vůle vybrat svou zájmovou činnost (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

Činnosti, které děláme ve volném čase jsou pro člověka příjemné a přinášejí pocit radosti, dávají také příležitost k odpočinku a k osobnímu rozvoji. Zájmové mimoškolní aktivity nebo činnosti jsou rozmanité. Může se jednat o aktivity s pohybovým zaměřením, umělecké, přírodovědné, pracovní technické aj. Řadíme sem i čas, který s volným časem souvisí, např. čas, který strávíme na cestě za zájmovou činností. Kromě zájmových činností spadají do aktivního volného času i povinnosti, které jsou jeho součástí. Jedná se např. o péči o domácnost a uspokojování základních biologických potřeb (Pávková, 2014).

2.2 Pubescence

Období pubescence neboli staršího školního věku nastává přechodem z prvního stupně základní školy na stupeň druhý, tedy v časovém rozmezí 11 až 15 let a dochází v něm ke spoustě změnám (Vágnerová, 2021).

2.2.1 Charakteristika období Pubescence

Na toto období se často pohlíží jako na bouřlivé a stresující, jelikož dochází k postupnému přechodu mezi dětstvím a dospíváním. Na jedince bývá často vyvíjen tlak společnosti. Měli by se podřizovat normám chování, jsou na ně kladeny nároky ze strany rodičů i dospělých. Postupně by se měl stávat nezávislým na svých rodičích a učit se být samostatnějším, vytvářet si sociální vztahy, začínat se ztotožňovat se svými vrstevníky (Šimčíková Čížková, 2010).

Thorová (2015) tvrdí že samostatnost, nezávislost a schopnost vytvářet si vztahy a názory jsou jedny z prvotních úkolů jedince v tomto období. Pubescenci nazývá jako vytváření si vlastní identity.

Langmeier a Krejčířová (2006) ve své knize charakterizují pubescenci jako etapu života, ve které se objevují první známky pohlavního zrání, přichází nástup rychlého tělesného růstu a značně se mění tvary těla. Tvrdí, že kromě biologických změn dochází i k výrazným změnám psychickým, objevují se pudové tendence s následným hledáním jejich uspokojení a kontroly, jedinci jsou často přecitlivělí (p. 142).

Tuto etapu života rozdělujeme do dvou základních fází, a to do období tzv. prepuberty a puberty. Tyto období nastávají u obou pohlaví s časovou odlišností. Období prepuberty u dívek se začíná projevovat již okolo 10. roku života, zatímco u chlapců okolo 11. roku. Následná fáze puberty přichází u dívek ve 12 letech a u chlapců zhruba ve 13 letech. U dívek obě fáze trvají relativně kratší dobu než u chlapců. U chlapců se jedná o dlouhodobý vývojový proces. Tyto fáze mají jasné charakteristické rozdíly. V období prepuberty nastává rychlý růst končetin, tvorba hormonů, jsou zřetelné sekundární pohlavní znaky, které odlišují opačné pohlaví. Fyzický vývoj předbíhá psychický. V období puberty dochází k přesnému opaku. fyzický vývoj začíná značně zpomalovat a do popředí se dostává vývoj psychický (Šimčíková Čížková, 2010).

Šimčíková Čížková (2010) je také toho názoru, že nástup fyzických i psychických změn je v závislosti na pohlaví velmi individuální. Někdy si můžeme všimnou fyzické odlišnosti u dívek i chlapců stejného věku. Některé dívky působí v určitém věku fyzicky

vyspěleji. Mohou mít více rozvinuté sekundární pohlavní znaky naopak proti svým vrstevnicím, které působí ještě dětským vzhledem.

Kromě proměny vlastního těla, kterým jedinec prochází se celkově mění jeho myšlení a postavení ve společnosti. Dospívající je schopný různorodě přemýšlet o svém životě, o věcech, které zatím nenastaly, jako třeba například o svém budoucím zaměstnání. Často odmítají autority, mají potřebu se odpoutat od rodiny, autoritami se pro ně stávají vrstevníci, dochází k prvním zkušenostem s partnerskými vztahy (Vágnerová 2012).

2.2.2 Psychický vývoj pubescence a faktory, které ho ovlivňují

Období pubescence bývá často označováno obdobím emoční lability. Jedincům se mění jejich prožívání, jelikož dochází k proměně hormonálních funkcí, a právě díky tomu dochází k psychickým změnám a výkyvům. Pubescenti na nové podněty reagují často přecitlivěle, objevuje se časté střídání emocí jako kolísavost, nejistota, napjatost nebo impulzivní jednání. Pubescenti nevědí, jak mají v těchto chvílích reagovat, jelikož takové emoce doposud neznali. Tyto vývojové změny jsou často překvapením a sami si je nedokážou vysvětlit. Kvůli těmto stavům může častěji docházet ke zhoršení nálady (Vágnerová, 2012).

Kromě emoční nestability se dostává do popředí fantazie, která se vysoce rozvíjí. Jedinec má dokonalé představy o svém životě, schopnostech i dovednostech, představuje si sám sebe v dokonalosti. Značnou změnu můžeme i zpozorovat ve způsobu myšlení, které je viditelně rozdílné od předchozího vývojového období, a to mladšího školního věku. Pubescent je schopen řešit problém a postupně se začíná sám projevovat. Rozvíjí se logická paměť i myšlení, začíná chápat souvislosti. I v psychickém vývoji si můžeme všimnout odlišnosti závislé na pohlaví například v kognitivních funkcích, kdy jsou dívky prospěšnější spíše ve verbální komunikaci a jazycích, zatímco chlapci mají blíže k řešení logických problémů (Šimčíková Čížková, 2010).

Psychický vývoj jedince celý život ovlivňují různé faktory, které nejsou vždy stejně významné. Jedná se o souhrn vnějších podnětů, které jsou zapříčiněny genetickou predispozicí (Vágnerová, 2021).

Vágnerová (2021) ve své knize rozdělila a popsala ovlivňující faktory následovně:

- **Dědičnost**

Jsou to naše geneticky získané predispozice, díky kterým se postupně rozvíjí psychické vlastnosti. Jedná se o souhrn genů, které tento rozvoj zajišťují. Označujeme je jako genotyp. Každý si neseme svůj individuální genetický program vývoje, který je uložen v genetickém aparátu, kde dochází k postupnému rozvoji psychických funkcí. Závisí také na prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, jelikož může rozvoj vlastností ovlivňovat. Někdy můžeme zdědit genetické predispozice a vlastnosti, které se během života ani neprojeví, pokud vlastnost není potřebná, přestane se rozvíjet. Podíl dědičnosti a vlivu prostředí pro vznik určitých vlastností bývá různorodý. Každé dítě s různými genetickými předpoklady bude ve stejném prostředí fungovat jinak. Například pokud má dítě vysoce vzdělané rodiče a samo je nadprůměrně nadané, bude se rozvíjet velmi dobře, zatímco pro průměrné dítě by prostředí bylo stresující, jelikož by na něj byly kladeny vysoké nároky.

- **Prostředí**

Prostředí, ve kterém dítě vyrůstá ho významně ovlivní. Materiální prostředí a jeho stabilita zajišťuje hlavně kognitivní vývoj schopností. Na psychický vývoj působí i sociokulturní faktory, napomáhají jedinci ve verbální komunikaci a jedinec reguluje své chování dle sociálních a společenských norem. Důležitou součástí pro rozvoj jsou různé sociální skupiny, které rozvíjejí určité způsoby chování nebo prožívání různých situací. Prvotní nejdůležitější sociální skupinou je rodina, která svým působením ovlivňuje to, jak bude jedinec na různé podněty reagovat, získává zkušenosti, opakuje vzorce chování. Rodina dítě tedy ovlivňuje nejen biologicky ale i sociálně. V rodině mají na psychický vývoj i sourozenci jedince. Sourozenec může mít pozitivní i negativní vliv, pro dospívajícího jedince může být vzorem, zdrojem zkušeností, oporou, díky společnému soužití se učí lépe vnímat své pocity, potřeby a chování druhých. Musí se snažit řešit konflikty nebo akceptovat kompromis. Jedinci svého sourozence mohou někdy vnímat i jako soupeře. Musejí se se sourozencem dělit o pozornost rodičů, materiální výhody aj.

Dalším faktorem je vrstevnická skupina, která je také zdrojem zkušeností pro psychický rozvoj. Aby do ní dítě "zapadlo" je schopné se naučit všemu, co se zde očekává, dokáže spolupracovat a prosazovat se. V dospívání jsou vztahy s kamarády velmi důležité, jelikož vrstevníci jsou pro dospívající oporou. Škola je posledním faktorem, který ovlivňuje psychický vývoj, formuje osobnost. Rozvíjí poznávací schopnosti, osobnostní vlastnosti, avšak má svá očekávání, která jsou pro některé děti těžko splnitelná.

2.2.3 Fyzický vývoj pubescence

Obdobím pubescence se dostává do popředí tělesná proměna, která je prvotním signálem dospívání, pubescent se mění v člověka schopného reprodukce. Tělesná proměna je viditelná a často předstihuje psychický vývoj. Projevuje se jasnými znaky jako je například růst postavy, rozvoj sekundárně pohlavních znaků apod. (Vágnerová, 2021).

V období prepuberty je jedním z charakteristických znaků i intenzivní růst končetin, kdy jedinci často vyrostou až o 20 % ze své původní tělesné výšky, dochází také ke zvýšení hmotnosti. Právě tento rychlý vývoj může způsobit zhoršení motorické koordinace, neobratnost, zhoršení fyzické výkonnosti při různých aktivitách a dojde i ke snadnější únavě (Thorová, 2015).

Pro pubescenta mohou být někdy viditelné tělesné změny těžko zpracovatelné a musejí se s nimi vyrovnat. Tělesná proměna může způsobit i ztrátu sebevědomí, jelikož si dospívající sám sebe často představoval jinak (Santrock, 2019).

Dívky průměrně dospívají dříve, než chlapci a fyzické změny jsou pro ně více stresující. V období dospívání mohou být příkladem dívky, které nosí volnější oblečení, aby zamaskovaly vývoj sekundárně pohlavních znaků (růst prsou), jelikož u dívek je rozvoj těchto znaků viditelný. Tělesné změny jsou u obou pohlaví velmi odlišné. Pro chlapce se stává významným růst a rozvoj svalů, rozvoj sekundárně pohlavních znaků není na první pohled tak znatelný. Chlapci mohou mít pocit, že rozvoj těchto tělesných proporcí jim zajistí lepší společenský status mezi svými vrstevníky (Vágnerová, 2021).

Šimčíková Čížková (2010) tvrdí, že tělesné změny nemusejí být odlišné pouze u jedinců opačného pohlaví, ale mohou být rozdílné i u stejnopohlavních pubescentů. Vývoj je dle jejího názoru individuální.

V období puberty dochází ke zpomalení tělesného dospívání. Rychlý nárůst končetin ustává a tělo se postupně dostává do dospělé podoby, někdy však růst může

pokračovat až do období adolescence, není ale tak intenzivní. Motorická koordinace se začíná zlepšovat a spolu s ní i fyzický výkonost. Dívky zvládají těžší koordinaci těla, mají plynulejší pohyby a mohou dosáhnout výborných sportovních výkonů. (Šimčíková Čížková, 2010).

Někdy může mít zpomalení tělesného dospívání i negativní dopad na psychiku jedince. Chlapci, kteří jsou fyzicky vyspělejší bývají často populární a sebejistí, zatímco nevyspělý chlapec se může stát obětí agrese vyspělejších vrstevníků. Může mít pocit nižšího postavení mezi svými vrstevníky. Nevyspělá dívka může být také ze sociálního pohledu svých vrstevníků neatraktivní. Postupně se v období puberty začne projevovat větší zájem o své tělo, zejména dívky přestávají brát své tělo jako danost, uvědomují si, že by mohly vypadat jinak. Tělesný vzhled se stává důležitou součástí jejich identity (Vágnerová, 2021).

2.3 Popis vybraných škol

V této části budeme popisovat základní údaje z oblasti školství v České republice a charakterizovat školy a školská zařízení jako součást vzdělávání. Charakteristika bude zaměřená na základní školy dislokované v Lipníku a jeho okolí

2.3.1 Školy a školská zařízení

Celý školský systém a proces vzdělávání představují školy a školská zařízení, kde se žákům a studentům jednotlivých škol dostává vzdělávání. V České republice školy a školská zařízení upravuje zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) ve znění pozdějších předpisů. Ve školském zákonu je pojem vzdělávání používán jako zákonodárná zkratka, kterou se rozumí výchova a vzdělávání. Školský zákon udává, že vzdělání je veřejnou službou. Dle školského zákona jsou si školy i školská zařízení rovny a každá škola má zákonem stanovenou svou specifičnost (Heřmanová & Macek, 2009).

Školský systém za dobu své existence prošel mnoha změnami, a to v oblastech vzdělávání, financování i řízení. Školy jsou v dnešní době samostatné a mohou o těchto jednotlivých oblastech svobodně rozhodovat v rámci platných předpisů (Vališová & Kasíková, 2011).

Vališová a Kasíková (2011) rozdělila školská zařízení následovně: mateřské školy, základní školy, střední školy (gymnázia, střední odborné školy, střední odborná učiliště), konzervatoře, vyšší odborné školy, umělecké školy, jazykové školy a vysoké školy.

- Mateřská škola

Představuje první stupeň veřejného vzdělávání organizovaného a řízeného pokyny MŠMT. Mezi hlavní úkoly předškolního vzdělávání je doplňovat a podporovat rodinnou výchovu. Zajišťuje dítěti dostatek mnohostranných podnětů a možnost k aktivnímu rozvoji i učení. Důležité je také vytvářet dobré předpoklady pro další rozvoj vzdělávání. Předškolní vzdělávání je zajišťováno především mateřskými školami včetně např. lesních mateřských škol nebo v přípravných třídách základních škol. Předškolní vzdělávání je určeno pro děti zpravidla od 2 do 6 let (MŠMT 2016).

- Základní škola

Základní vzdělávání, kterým se dosahuje stupně základním vzděláním, je zajišťováno oborem vzdělání základní škola. V souladu se školským zákonem (č. 561/2004 Sb.) byl pro realizaci základního vzdělávání vydán rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Základní vzdělání navazuje na předškolní vzdělávání. Jedná se o jedinou etapu vzdělání, která je povinnou pro celou populaci žáků (MŠMT, 2016).

Během základního vzdělávání bývá kladen důraz na rozvoj klíčových kompetencí což je souhrn všech vědomostí, dovedností a schopností, osobních postojů a hodnot pro uplatnění ve společnosti (Vlčková, 2018).

Základní vzdělání je rozděleno na 2 stupně - 1. stupeň a 2. stupeň. Vzdělávání na prvním stupni je založeno poznávání a rozvíjení individuálních potřeb žáků. Mělo by motivovat žáky k dalšímu učení a k aktivitě poznání, objevování a tvoření. Základní vzdělávání na 2. stupni je založeno na rozvoji zájmu žáků. Napomáhá získat vědomosti a návyky, které zajišťují a vedou žáky k samostatnému učení, kultivovanému chování a respektování povinností našeho státu (MŠMT, 2016).

- Střední škola

Střední vzdělávání zprostředkovává vzdělávání a odbornou přípravu pro všechny dospívající po ukončení povinné školní docházky. Cílem je rozvíjení vědomostí a schopností, které žáci nabyli během základního vzdělávání. Rozvoj je důležitý pro nástup do budoucího zaměstnání nebo na vysokou školu. Střední vzdělávání je určené pro mládež ve věkovém rozmezí 15-18 let. Střední vzdělávání není povinné. Střední školy označujeme jako gymnázia, střední odborné školy a střední odborná učiliště. Mnoho škol zajišťuje více oborů s různým dosahovaným stupněm vzdělání a zaměřením. Vzdělání může být zakončené maturitní zkouškou nebo výučním listem (European Commission, 2009).

- Vyšší odborná škola

Vyšší odborné vzdělávání vzniklo mezi lety 1992/1993. Vyšší odborné školy se staly běžnou součástí školského systému. Jejich vznik byl často realizován spolu se středními odbornými školami. Pokrývají kvalifikační potřeby mezi středním a vysokoškolským vzděláváním. Vyšší odborné vzdělávání probíhá v denní formě a trvá

3-3,5 roku v závislosti na zvoleném oboru a délce odborné praxe. Vzdělávací programy si každá ze škol zpracovává individuálně. Stanoví si cíle, formy, délku a obsah vzdělávání. Vzdělávací programy podléhají akreditaci, kterou stanovuje MŠMT. Hlavním cílem tohoto typu vzdělávání je praktická příprava v oboru. Teoretická příprava se uskutečňuje formou přednášek a seminářů. Studium se podobá vysokoškolskému vzdělávání. Pro přijetí je nezbytné úspěšně složit maturitní zkoušky a přijímací řízení, které má každá škola stanoveno jinak. Věkové rozmezí zde není stanoveno, typickým věkem je nástup v 19 letech, jedinci se však mohou ke studiu přihlásit i později (European Commission, 2009).

- Vysoká škola

Vysokoškolské vzdělávání upravuje zákon č. 111/1998 SB., zákon o vysokých školách. Vysoké školy vytvářejí nejvyšší stupeň vzdělávací soustavy, jsou klíčové ve vědeckém, kulturním, sociálním a ekonomickém rozvoji společnosti. Uskutečňuje akreditované studijní programy. Typ vzdělávací činnosti je určen typem akreditovaných studijních programů jako je bakalářský, magisterský nebo doktorský (MŠMT, 2021).

Zákon člení vysoké školy na 2 typy – univerzitní (univerzity), které poskytují všechny typy akreditovaných studijních programů a na neuniverzitní, které nabízejí převážně bakalářské programy, doktorské nenabízejí vůbec. Vysoké školy nabízejí celou řadu vědních oborů, např. humanitní vědy, společenské vědy, přírodní vědy, lékařské vědy, pedagogické vědy, matematické vědy, technické vědy, ekonomické vědy, zemědělské vědy, vojenské a policejní vědy, umění a architekturu, tělesnou výchovu a sport. Zákon neupravuje délku studia pro žádný obor. Studium bakalářského programu trvá 3-4 roky a je zaměřen na přípravu k výkonu povolání a ke studiu v magisterském studijním programu. Magisterský studijní program navazuje na bakalářský a doba studia je 1-3 roky. Může být udělena akreditace, kdy magisterský program nenavazuje na bakalářský, v tomto případě je délka studia 4-6 let. Vzdělávání všech státních příslušníků na veřejných vysokých školách je bezplatné s výjimkou poplatků jako jsou např., úkony spojené s přijímacím řízením, za prodloužení studia nad stanovenou dobu, za studium v cizím jazyce, za studium dalšího programu (European Commission, 2009).

V dnešní době je umožněno školním vzdělávacím programům vytvářet kromě vzdělávacích institucí i zařízení podle potřeb a zájmů mladších žáků. Mohou tím

navazovat na svůj vzdělávací program a dál se rozvíjet. Těmito zařízeními jsou např. školní družiny, školní kluby nebo střediska volného času (Heřmanová & Macek, 2009).

2.3.2 Základní škola Osecká Lipník nad Bečvou

Základní škola Osecká se nachází v centru města Lipník nad Bečvou a vznikla již v roce 1900. Škola nabízí úplné základní vzdělání od 1. do 9. třídy a její kapacita je určena pro 500 žáků z Lipníka nad Bečvou a blízkého okolí. Z hlediska vybavenosti je škola na vysoké úrovni. Disponuje celkem 17 třídami a 10 odbornými učebnami jako jsou učebny fyziky, chemie, biologie, cizích jazyků a dvěma velkými tělocvičnami. Základní škola nabízí svou školní knihovnu, školní klub, školní družinu a školní jídelnu (Školní vzdělávací program ZŠ Osecká, 2019).

Z hlediska podpory pohybové aktivity zde mají žáci bohatou využitelnost. Mohou využívat nově vybudovanou sportovní halu, dvě multifunkční tělocvičny, o přestávkách mohou navštěvovat školní dvůr nebo trávit čas v odpočinkových zónách. V letním období škola využívá i městský stadion s fotbalovým hřištěm, který jí slouží jako zázemí pro míčové hry nebo atletiku. Škola se účastní několika projektů a zároveň organizuje i několik školních projektů. Plánuje a nabízí sportovní pobyty, kulturní pobyty, lyžařské a plavecké kurzy, organizuje sportovní soutěže. Třídy se účastní i osobnostních kurzů, které jsou zaměřeny na práci v kolektivu nebo v týmu (Školní vzdělávací program ZŠ Osecká, 2019).

Nabízí také široké spektrum zájmových kroužků, nově celkem 19 se sportovním, jazykovým hudebním i výtvarným zaměřením. V roce 2019/2020 zájmové kroužky navštěvovalo 189 žáků. Spolupracuje na mezinárodních projektech, kde se zaměřuje na výměnné pobyty v zahraničí zejména v anglicky a německy mluvících zemích, jelikož klade velký důraz na výuku cizích jazyků již od 1. ročníku (ZŠ Osecká, 2021).

Hlavním cílem školy je, aby výchovně – vzdělávací proces nebyl jednotvárný, a proto se každým rokem snaží zapojovat a vymýšlet nové různorodé akce ať už v rámci výuky nebo mimo ni. Škola má snahu nabízet žákům co nejvíce možností, jak využít získané znalosti a dovednosti a jak aktivně využít čas. V roce 2021 základní škola uskutečnila akce jako např., turnaj ve stolním tenise, turnaj v badmintonu, pohybové projekty – BPO, Jumanji, charitativní projekty. V době COVID poskytovala Wi-Fi stipendium pro podporu distančního vzdělávání (ZŠ Osecká, 2021).

- Školní klub Sovička

Školní klub je součástí základní školy Osecké v Lipníku nad Bečvou. Vznikl v roce 2000 a kromě činností pro své žáky nabízí své aktivity i pro rodiče předškoláků nebo matkám na mateřské dovolené. Školní klub nabízí pestrou nabídku různých zájmových činností mimo školní vyučování. Je vybaven velkými prostory a má vyhovující podmínky pro všechny činnosti žáků. Nabízí výtvarné, hudební a pohybové činnosti. Organizuje také různé pobyty mimo školní prostředí jako např., tábory, výlety, exkurze nebo dobročinné činnosti (ZŠ Osecká, 2021).

- Školní družina

Školní družina základní školy Osecké v Lipníku nad Bečvou nabízí rovněž bohatý výběr zájmových činností. Pořádá poučné besedy nebo výlety. Má nastavený denní časový rozvrh od 6.00 do 16.30 hodin. V roce 2019/2020 školní družinu navštěvovalo celkem 101 žáků. Každoročně pořádá spolu se školním klubem i letní tábory.

2.3.3 Základní škola Osek nad Bečvou

Základní škola Osek nad Bečvou je dislokována v obci Osek nad Bečvou, její součástí je i mateřská škola. Vznikla v roce 1894. Škola poskytuje úplné základní vzdělávání od 1. do 9. ročníku. Základní školu navštěvují především žáci z okolních obcí. Kapacita je určena až pro 300 žáků. Disponuje 6 třídami na prvním stupni a 4 třídami na stupni druhém. Má k dispozici i odborné učebny jako počítačovou učebnu, učebnu chemie a fyziky, jazykovou učebnu a učebnu výtvarné výchovy. Součástí školy je i školní jídelna, školní knihovna a školní družina. Pro podporu pohybové aktivity základní škola využívá tělocvičnu a svých venkovních prostor se sportovním hřištěm, TJ Sokol Osek nad Bečvou nebo obecního hřiště. Základní škola organizuje také akce, které doplňují školní výuku např. lyžařské a plavecké kurzy, exkurze a školní výlety. Základní škola Osek nad Bečvou zprostředkovává možnost zájmových činností, které jsou zaměřeny na různé aktivity z výtvarné nebo hudební oblasti. Na výběr má pouze z 5 zájmových kroužků (ZŠ Osek nad Bečvou, 2017).

2.4 Zkoumaná problematika v reflexi aktuálního výzkumu

V této kapitole bakalářské práce jsou zpracovány vybrané studie, které se zabývají obdobným výzkumem vztahující se k pohybové aktivitě dětí a mládeže.

Pastrňák (2019) se ve své diplomové práci zabýval výzkumem vztahu adolescentů ve věku 11-15 let k pohybové aktivitě. Analyzoval množství realizované PA a také zjišťoval vztah k PA mezi adolescenty a rodiči. Pro výzkum k monitorování PA využil krokoměr Yamax SW 200 a anketu vlastní tvorby. Výzkum probíhal celkem sedm po sobě jdoucích dní v květnu 2017. Na začátku respondenti vyplňovali anketu, která zjišťovala způsob dopravy do školy a ze školy a obsahovala otázky z rodinného a školního prostředí. Dále respondenti spolu se svými rodiči, kteří se účastnili výzkumného šetření denně zapisovali počty kroků do záznamových archů během jednotlivých dní. Výzkumný soubor tvořilo celkem 18 adolescentů a 21 rodičů. Z výsledků práce vyplynulo, že po vytvoření průměru počtu kroků během víkendových i pracovních dní většina adolescentů splňuje doporučený denní počet kroků, který byl stanoven na 11000 kroků/den pro dívky a pro chlapce 13000/den. Dívky vykazovaly vyšší PA během víkendových dnů, zatímco chlapci během dnů pracovních. Co se týče transportu do školy většina respondentů uváděla, že preferuje spíše pasivní způsob dopravy. Nejčastěji se dopravují autobusem, vlakem nebo jinými prostředky hromadné dopravy. Během výzkumu bylo zjištěno, že PA respondentů není ovlivňována PA rodičů. Více než 50 % respondentů uvedlo že, spolu s rodinnými příslušníky se pohybovým aktivitám nevěnují nikdy, nebo méně často.

Velkou studii zaměřenou právě na to, že pravidelná PA dětí s rodiči ve sportu nebo dalších organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivitách hraje klíčovou roli prováděl Erkelenz et al., (2014). Autoři ve svém výzkumu zjistili, že děti alespoň s jedním aktivním rodičem vykazovaly vyšší účast v organizovaném sportu. Tyto děti měly i menší pravděpodobnost nadváhy nebo obezity. Výsledky studie ukázaly, že PA rodičů je důležitým faktorem právě pro rozvoj návyků k pravidelné PA a také k redukci obezity u dětí.

Králová a Fialová (2021) se se svou studií zaměřili na porovnání volnočasových aktivit aktivních a inaktivních adolescentů. Pro výzkum byly využity kvantitativní metody monitoringu PA za pomoci fitness náramků Sigma Activo, které zaznamenávaly počet kroků. Výzkum se konal celkem ve dvou obdobích. V období října – listopadu 2017 a v období března – listopadu 2018. Výzkumu se zúčastnilo celkem 339 respondentů ve věku 15–16 let ze čtyř vybraných odborných středních škol v Moravskoslezském kraji

a v Praze. PA respondentů byla sledována po dobu sedmi po sobě jdoucích dnů a následně byla vyhodnocena v aplikaci Sigma Activo. Ve druhé fázi výzkumu respondenti vyplňovali standardizovaný dotazník, který analyzoval postoj studentů na tělesnou výchovu. Pro studii byla stanovena následující kritéria: dívky byly pohybově aktivní, pokud splnily 9000 kroků/den a chlapci 11000 kroků/den. Doporučení pro PA z hlediska počtů kroků za den splnilo celkem 70,5 % dotazovaných respondentů, pohybově aktivněji se v této studii vykazovaly dívky. Z hlediska preference volnočasových aktivit nezávislých na pohybovém režimu se ukázalo, že adolescenti nejčastěji preferují poslech hudby. Bylo zjištěno že právě inaktivní dotazovaní respondenti se spíše věnují činnostem pasivním. Druhou nejčastěji označovanou PA aktivních respondentů bylo vyhodnoceno sportování. U respondentů, kteří byli vyhodnoceni jako inaktivní bylo sportování vyhodnoceno jako pátá oblíbená volnočasová činnost.

Auhuber et al., (2019) prováděli studii, kde se zaměřili na aktuální trendy volnočasových aktivit dnešních adolescentů. Do studie bylo zahrnuto celkem 1449 německých respondentů ve věkovém rozpětí 10–18 let. Dotazovaní respondenti odpovídali na otázky týkající času věnovaného např. „screen time“ aktivitám, kamarádům, pohybovým aktivitám, času strávenému venku nebo zájmovým aktivitám (tanec, divadlo apod.). Výsledky studie ukázaly, že čas, který respondenti věnují screen time aktivitám mezi lety 2011–2017 drasticky vzrostl. Téměř polovina dotazovaných respondentů uvedla, že screen time aktivitám věnují více než dvě hodiny denně. Rozdíl mezi děvčaty a chlapci v těchto aktivitách nebyl příliš významný. Z celkového výzkumného souboru uvedla opět více než polovina respondentů, že je fyzicky aktivní alespoň 3x týdně v organizované pohybové nebo neorganizované pohybové aktivitě. Data ukázala, že chlapci se jeví pohybově aktivněji než dívky zejména v organizovaných sportech.

Baďura et al., (2015) ve své studii zjišťovali, zda má pravidelná volnočasová aktivita dopad na zdravý vývoj mládeže. Studie vycházela z dat studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC). Data pocházela z let 2013/2014 a zahrnovala data 10 503 dětí školního věku ve věku 11, 13 a 15 let z České republiky. Po provedení analýzy, byla aktivita respondentů rozdělena do 5 základních skupin (umělecká, všestranná, individuální sporty, týmové sporty a neaktivní). Souvislost mezi účastí na typu volnočasové aktivitě a fyzickým i psychickým zdravím byla analyzována pomocí logických regresních modelů upravených podle věku a pohlaví. Výsledky ukázaly, že účast ve všech volnočasových aktivitách je spojena s lepším duševním zdravím bez ohledu

na pohlaví nebo věk. Účast v týmových nebo individuálních sportech byla spojena s lepším zdravotním stavem a méně častými nemocemi zejména u chlapců. Většina respondentů (4 z 5) uvedli, že se věnují organizované aktivitě. S rostoucím věkem ale stoupal počet neaktivních respondentů, a to zejména u dívek. Oblíbenými organizovanými činnostmi byly u chlapců kolektivní sporty, zatímco dívky upřednostňovaly spíše umělecké činnosti.

Hanuš (2021) se ve své práci zaměřil, jak moc byla PA žáků ovlivněna pandemií spojenou s onemocněním COVID-19. Data byla získána pomocí dotazníků IPAQ a WHO-5 index emoční pohody. Výzkumný soubor byl rozdělen do skupin, prvně podle pohlaví pro zjištění struktury PA a ve druhé skupině podle emoční pohody. Výzkum probíhal na SZŠ a VOŠZ Plzeň. Výzkumu se zúčastnilo celkem 217 žáků, z toho 33 chlapců a 184 dívek. Průměrný věk dotazovaných respondentů byl 16,8 let. Sledování PA bylo rozděleno do dvou období, před pandemií a po. V rámci doporučení PA bylo zjištěno, že během pandemie došlo ke snížení respondentů, kteří toto doporučení plní. Dívky byly během pandemie i před více aktivní než chlapci, ale pouze při transportu. Co se týče chůze výsledky ukázaly, že před pandemií byly děvčata více aktivní než chlapci, ale v období pandemie COVID-19 výsledky mezi pohlavím byly téměř totožné. Výsledky výzkumu ukázaly, že při transportu do školy (T-MET) a v rámci studijních činnosti (J-MET) došlo ke snížení úrovně PA zejména u dívek.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je seznámit se se základními pojmy v oblasti pohybu se zaměřením na mimoškolní pohybové aktivity a analyzovat, zda a jakým způsobem se věnují mimoškolním pohybovým aktivitám žáci devátých tříd vybraných základních škol na Lipensku.

3.2 Dílčí cíle

- 1) vymežit základní pojmy pohybu a pohybové aktivity;
- 2) objasnit základní pojmy v oblasti mimoškolní pohybové aktivity;
- 3) analyzovat strukturu mimoškolních pohybových aktivit;
- 4) vyhodnotit čas strávený pohybovou aktivitou;

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Věnují se žáci devátých tříd nějakým pohybovým aktivitám?
- 2) Jaké pohybové aktivity děti preferují?
- 3) Kolik času věnují organizovaným a neorganizovaným pohybovým aktivitám?
- 4) Kolik času pohybovým aktivitám věnují ve všední den a kolik o víkendu?
- 5) Podílejí se rodiče dětí na pohybové aktivitě?
- 6) Jaké jsou rozdíly mimoškolních pohybových aktivit žáků vybrané městské a obecní školy?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření bylo realizováno v období od 1.května 2021 do období 1. června 2021 na základní škole Osecké v Lipníku nad Bečvou a na základní škole v Oseku nad Bečvou. Obě šetření probíhaly souběžně. Tyto školy jsem si zvolila, jelikož mě zajímalo, jakým způsobem dnešní mládež prožívá svůj volný čas i z hlediska podpory pohybové aktivity. Také mě zajímalo, jaké jsou rozdíly v mimoškolních aktivitách žáků z obecní školy v Oseku nad Bečvou, kterou navštěvují žáci z okolních obcí a žáků z městské školy v Lipníku nad Bečvou, kterou navštěvují především děti z města.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 45 respondentů z vybraných základních škol. Z toho celkem 24 žáků ze základní školy v Lipníku nad Bečvou a 21 žáků ze základní školy v Oseku nad Bečvou (celkem 23 chlapců a 22 dívek). Věkové rozmezí respondentů bylo 14-15 let. Výzkum na nezletilých respondentech byl schválen etickou komisí FTK UP a doplněn informovaným souhlasem rodičů. Základní somatická charakteristika výzkumného souboru je znázorněna v Tabulce 1.

Tabulka 1. Základní somatická charakteristika výzkumného souboru

	ZŠ Lipník (n=24)		ZŠ Osek (n=21)		Celek (n=45)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Tělesná výška (cm)	1,71	0,09	1,75	0,11	1,73	0,10
Tělesná hmotnost (kg)	66,42	19,40	65,10	10,90	65,80	16,00
BMI	22,47	4,30	21,30	2,90	21,91	3,80

Legenda: *n* – počet respondentů, *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka

4.2 Výzkumné metody

Všechna uvedená data byla získaná prostřednictvím ankety vlastní tvorby (viz příloha), na kterou byl aplikován kvantitativní přístup. Vlastní anketa cílí na způsob trávení volného času žáků devátých tříd vybraných základních škol. Anketa se skládala celkem z deseti uspořádaných otevřených i uzavřených otázek, kde mají respondenti možnost vybrat ze dvou variant, případně svou odpověď specifikovat. Úvodní část ankety je věnována představení respondentů. Otázka č.5 se týká neorganizované pohybové aktivity a je rozdělena do 6 oddílů. Respondenti se vyjadřují k nabídce neorganizovaných pohybových aktivit a doplňují kolik času se jednotlivým pohybovým aktivitám věnují ve všední den a o víkendu. Otázka č. 8 týkající se organizované pohybové aktivity je rozdělena do 3 oddílů. Vyplnění anketního šetření bylo zcela anonymní. Vlastní anketa napomohla zjištění, jakým způsobem nejčastěji žáci devátých tříd vybraných základních škol tráví svůj volný čas a jaké jsou rozdíly z hlediska mimoškolních pohybových aktivit mezi žáky městské a obecní školy. Získaná data budou vyhodnocena a prezentována prostřednictvím tabulek.

4.3 Realizace anketního šetření

Anketní šetření probíhalo ve školním roce 2020/2021 v měsíci květnu a červnu roku 2021. Šetření se účastnili žáci devátých tříd z vybrané městské školy Osecké v Lipníku nad Bečvou a z vybrané obecní školy v Oseku nad Bečvou.

Celkem bylo mezi respondenty rozdáno 60 kusů dotazníků v papírové formě. Z toho 30 kusů bylo distribuováno na Základní školu Oseckou v Lipníku nad Bečvou a 30 kusů na obecní školu v Oseku nad Bečvou. Zpět se z Lipenské základní školy vrátilo 24 kusů a ze základní školy v Oseku 21 kusů. Návratnost činila 78 %. Do vyhodnocení anketního šetření byla zahrnuta data od 45 respondentů, kteří anketní šetření kompletně vyplnili. Spolu s anketou byl přikládán informovaný souhlas pro rodiče a vyjádření etické komise (32/2021).

4.4 Statistické zpracování dat

Pro tuto bakalářskou práci proběhlo zpracování dat v programu Microsoft Excel a v programu Statistica 10, kde byly počítány základní statistické ukazatele jako je aritmetický průměr a směrodatná odchylka. K posouzení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými školami byl použit neparametrický statistický Mann – Whitney U test.

5 VÝSLEDKY

Tato část bakalářské práce se zabývá zpracováním dat získaných za pomoci anketního šetření. Výsledky znázorňují rozdíly úrovně mimoškolní pohybové aktivity žáků devátých tříd z vybrané obecní a městské základní školy v jejich volném čase.

Získaná data ze všech otázek byla vypočítána za pomoci programu MS Excel a Statistica 10. Program MS Excel umožnil vypočítat základní statistické ukazatele jako je aritmetický průměr a směrodatná odchylka, díky které byla možná podrobnější analýza výsledků. Kvůli přehlednosti a posouzení výzkumného šetření byla získaná data od respondentů převedena a seřazena do tabulek.

5.1 Pohybová aktivita z hlediska základních škol

5.1.1 Pohybová aktivita neorganizovaná

Tabulka 2 Úroveň mimoškolní neorganizované pohybové aktivity

	ZŠ Lipník (čas v minutách)				ZŠ Osek (čas v minutách)			
	Pracovní den		Víkend		Pracovní den		Víkend	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Neorganizovaná mimoškolní PA (příprava stravy, osobní hygiena)	90,38	63,45	79,13	53,96	97,14	54,50	116,43	71,10
Neorganizovaná mimoškolní PA (domácí práce)	80,58	58,53	102,25	88,33	92,14	48,61	132,86	132,42

Legenda: PA – pohybová aktivita, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Výsledky z výše uvedené tabulky (tabulka 2), která hodnotí úroveň mimoškolních neorganizovaných pohybových aktivit ukazují, že žáci z obecní školy v Oseku nad Bečvou jsou pohybově aktivnější jak v pracovní dny, tak i o víkendu. Avšak tyto rozdíly mezi respondenty v pracovní dny nejsou tak markantní oproti víkendu. Ukazatel směrodatné odchylky o víkendu respondentů z obecní školy v Oseku nad Bečvou poukazuje na skutečnost, že odpovědi respondentů nebyly totožné a mezi výsledky byly někdy vidět rozdíly. V jednom z případů se dokonce vychýlil o celou hodnotu celkového průměrného času. Poukázal tedy na to že z celkové skupiny se někteří neorganizovaným pohybovým aktivitám (domácí práce, venčení psa, nakupování) nevěnují vůbec.

5.1.2 Způsob transportu do školy

Tabulka 3 způsob dopravy respondentů do školy

	ZŠ Lipník	ZŠ Osek
	(n = 24)	(n = 21)
autobus	3	5
vlak	1	0
auto	0	4
kolo	0	4
chůze	20	8

Legenda: n – počet respondentů

Z anketního šetření vyplynulo, že respondenti ze základní školy v Lipníku nad Bečvou se do školy nejčastěji dopravují pěšky (83 %). Tato skutečnost poukazuje na to, že městská škola je většinou v dosahu bydliště respondentů, pouze 3 žáci z celkového počtu využívají hromadné dopravy. Ze základní školy v Oseku nad Bečvou se respondenti nejčastěji z místa bydliště do školy přesouvají autobusem nebo autem (43 %), jelikož do školy docházejí zpravidla z okolních obcí. Aktivní způsob dopravy však využívají žáci i z Oseku nad Bečvou, kdy 19 % z respondentů uvedlo, že se do školy dopravuje zpravidla na kole a 38 % z respondentů chodí pěšky.

5.1.3 Volnočasové pohybové aktivity s kamarády a rodinnými příslušníky

Tabulka 4 Volnočasové pohybové aktivity s kamarády a rodinnými příslušníky

	ZŠ Lipník (n=24)		ZŠ Osek (n=21)	
	ANO	NE	ANO	NE
Volnočasové aktivity s kamarády	22	2	18	3
Volnočasové aktivity s rodiči	9	15	11	10

Legenda: n – počet respondentů

V rámci otázky spojené s neorganizovanou PA byli respondenti dotazováni, zda se věnují volnočasovým aktivitám spolu se svými kamarády nebo rodiči. Z tabulky je patrné, že nejčastěji se volnočasovým pohybovým aktivitám věnují žáci z obou základních škol se svými kamarády. S rodiči se na volnočasových pohybových aktivitách podílí méně dotazovaných respondentů než s kamarády. Ze základní školy v Lipníku se s rodiči podílí na aktivitách 37 % žáků a z obecní školy v Oseku je to 52 % žáků. Toto zjištění může být také podmíněno věkovou skupinou dotazovaných respondentů.

5.1.4 Doba strávená neorganizovanou PA s rodiči a kamarády

Tabulka 5 úroveň mimoškolní neorganizované PA s kamarády a rodinnými příslušníky

	ZŠ Lipník (čas v minutách)				ZŠ Osek (čas v minutách)			
	Pracovní den		Víkend		Pracovní den		Víkend	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
PA s kamarády v minutách	118,13	48,15	140,83	59,51	131,19	56,21	217,14	111,09
PA s rodiči v minutách	42,50	56,73	10,00	28,28	37,62	43,85	40,00	82,98

Legenda: PA – pohybová aktivita, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Respondenti byli dotazováni, zda se ve volném čase věnují nějakým volnočasovým pohybovým aktivitám s kamarády nebo rodiči. Průměrně žáci ze základní školy v Lipníku nad Bečvou tráví se svými kamarády 120 min. ve všední dny a zhruba 140 min. o víkendech. Výsledek směrodatné odchylky poukazuje na skutečnost, že času stráveným s kamarády věnují respondenti velmi podobnou dobu. Co se týče respondentů z obecní školy v Oseku nad Bečvou výsledky ukazují, že pohybovým aktivitám s kamarády věnují více času v pracovních dnech. Během víkendových dnů se respondenti z obecní školy v Oseku průměrně věnují PA se svými kamarády celkem 217 minut, avšak ukazatel směrodatné odchylky poukazuje mezi respondenty na velký rozptyl.

Ze získaných dat z průzkumu, zda se respondenti věnují nějakým pohybovým aktivitám spolu s rodinnými příslušníky sice většina dotazovaných respondentů odpověděla, že se na těchto aktivitách podílí, avšak z tabulky je zřejmé, že s rodinnými příslušníky většina respondentů těmto aktivitám nevěnuje téměř žádnou dobu. Toto zjištění potvrzuje i vychýlení směrodatné odchylky, která se vychyluje i do záporných hodnot.

Tabulka 6 Pohybová aktivita z hlediska základních škol – Mann – Whitney U test

	U	Z	p
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. prac. den	214.5000	-0.84178	0.399912
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. víkend	173.0000	-1.78594	0.074110
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. prac. den	201.5000	-1,13754	0.255314
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. víkend	217.5000	-0.77353	0.439211
Čas strávený s kamarády v min - prac. Den	185.0000	-1.51293	0.130299
Čas strávený s kamarády v min. - víkend	111.0000	-3.19649	0.001391
Mimoškolní PA s rodiči v min. - prac.	248.0000	-0.07963	0.936533
Mimoškolní s rodiči PA v min. - víkend	220.0000	-0.71665	0.473591
Organizovaná PA v min. - prac. den	218.5000	-0.75078	0.452788
Organizovaná PA v min. - víkend	247.0000	-0.10238	0.918456

Legenda: U – testované kritérium, Z – standartní skóre, p – hladina významnosti

Při zpracování výsledků (tabulka 6) s přihlédnutím k jednotlivým školám jsem došla ke zjištění, která poukazují na signifikantní rozdíly v kategorii času stráveném s kamarády během víkendu ve prospěch obecní základní školy (U=111.0000; p=0,001391). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

5.1.5 Způsob volnočasové aktivity s kamarády

Tabulka 7 způsob volnočasové aktivity s kamarády

	ZŠ Lipník	ZŠ Osek
	(n=24)	(n=21)
jízda na kole	6	5
hry venku	3	5
procházky	1	2
nákupy	2	3
hry na PC	5	5
jiné	7	1

Legenda: n – počet respondentů

Dotazovaní respondenti měli odpovědět na otázku, jakým způsobem svůj volný čas s přáteli tráví nejčastěji. Respondenti si mohli vybrat z celkem 6 odpovědí. Žáci z Lipníku nad Bečvou uvedli, že se svými kamarády nejraději tráví svůj čas jízdou na kole (25 %), nebo hrami na PC (24 %). Celkem 30 % žáků uvedlo možnost jiné. Žáci ze základní školy v Oseku nad Bečvou tráví se svými kamarády nejvíce času venku, oblíbená je jízda na kole (24 %), hry venku nebo na hřišti (24 %). Celkem (24 %) respondentů ale také uvedlo, že se svými kamarády tráví čas zejména u PC.

5.1.6 Preference volnočasových aktivit

Tabulka 8 Vybrané preferované volnočasové aktivity

	ZŠ Lipník (n=24)	ZŠ Osek (n=21)
sportovní činnosti	4	6
zájmové kroužky	1	5
venku s kamarády	5	4
PC	6	2
filmy	4	1
povalování	0	1
s rodiči	0	1
jiné	4	1

Legenda: n – počet respondentů

V rámci otázky spojené s konáním mimoškolních neorganizovaných pohybových aktivit ve volném čase byli respondenti dotazováni, jakou volnočasovou činnost sami nejvíce preferují. Z anketního šetření vyplynulo, že žáci z obecní školy v Oseku nad Bečvou svůj volný čas raději prožívají aktivněji než žáci z Lipníka nad Bečvou. Uvedli, že nejčastěji jsou venku se svými kamarády nebo se věnují sportovním činnostem a zájmovým aktivitám (72 %). V tabulce 2 nám tento fakt potvrzují i hodnoty, které ukazují, že respondenti ze základní školy v Oseku nad Bečvou jsou pohybově aktivnější. Pouze 19 % z respondentů preferují pasivní trávení volného času oproti respondentům z Lipníka nad Bečvou, kde celkem 42 % respondentů uvedlo pasivní činnosti jako oblíbené.

5.1.7 Místo volnočasové aktivity

Tabulka 9 Preference místa volnočasových aktivit

	ZŠ Lipník	ZŠ Osek
	(n = 24)	(n = 21)
domov	3	1
u kamaráda	2	6
nákupní centrum	1	0
hřiště	7	12
park	3	0
jiné	8	2

Legenda: n – počet respondentů

Podle tabulky číslo 9 můžeme říct, že nejoblíbenějším místem pro volnočasové aktivity respondentů z obecní školy v Oseku nad Bečvou jsou hřiště. Tuto skutečnost potvrzují předchozí výsledky (tabulka 8), kdy nejčastější odpovědí respondentů z obecní školy bylo, že svůj volný čas věnují předně sportovním činnostem, nebo venku s kamarády. Celkem 29 % respondentů ze ZŠ Osek uvedlo, že svůj volný čas tráví u svých kamarádů. Co se týče žáků ze základní školy v Lipníku nad Bečvou jsou odpovědi různorodé. Hřiště, jako nejčastější místo pro volnočasové aktivity uvedlo celkem 29 % respondentů. Celkem 33 % respondentů svou odpověď dále nespécifikovalo, proto nebylo možné tento výsledek vyhodnotit.

5.1.8 Pohybová aktivita organizovaná

Tabulka 10 organizovaná PA

	ZŠ Lipník (n=24)		ZŠ Osek (n=21)	
	ANO	NE	ANO	NE
Organizovaná PA	19	5	17	4

Legenda: n – počet respondentů

Téměř většina respondentů uvedla, že se věnuje nějakým organizovaným pohybovým aktivitám. Kladnou odpověď na otázku spojenou s organizovanou PA uvedlo celkem 79 % respondentů ze základní školy v Lipníku nad Bečvou a celkem 81 % respondentů ze základní školy v Oseku nad Bečvou.

Tabulka 11 úroveň mimoškolní organizované pohybové aktivity

	ZŠ Lipník (čas v minutách)				ZŠ Osek (čas v minutách)			
	Pracovní den		Víkend		Pracovní den		Víkend	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Organizovaná PA v minutách	65,22	43,02	73,04	40,37	60,68	33,99	32,73	43,29

Legenda: PA – pohybová aktivita, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Podle výsledků uvedených v tabulce číslo 11 můžeme vidět, kolik času se respondenti věnují organizovaným pohybovým aktivitám. Uvedené výsledky ukazují na to, že respondenti těmto aktivitám věnují velmi podobnou dobu. Tato podobnost však může být způsobena vlivem obdobného intervalu časového rozpětí, které nám stanovuje směrodatná odchylka. Tato obdobnost věnovaného času organizovaným pohybovým aktivitám může být způsobena stejným věkovým rozpětím respondentů. Také to může být zapříčiněno předem definovaným časem např. tréninků, zájmových kroužků, které mají stanovený pevný čas.

5.1.9 Specifikace organizované pohybové aktivity

Tabulka 12 specifikace organizované pohybové aktivity

	ZŠ Lipník	ZŠ Osek
	(n=19)	(n=17)
školní klub	2	0
sportovní klub	6	7
dobrovolnická organizace	1	0
zájmový kroužek	4	4
občanské sdružení	0	2
jiné	6	4

Legenda: n – počet respondentů

U otázky spojené s organizovanými pohybovými aktivitami byli respondenti tázáni, prostřednictvím jaké instituce se aktivitám věnují. Respondenti ze základní školy Osecké nejvíce navštěvují sportovní kluby (32 %) nebo navštěvují sportovní zájmové kroužky (21 %). Respondenti z obecní školy v Oseku nad Bečvou zase uvedli, že nejvíce se organizovaným pohybovým aktivitám věnují také ve sportovních klubech (41 %), zájmových kroužcích (24 %) anebo v různých občanských sdružení (např. TJ Sokol), kde tuto odpověď uvedlo 12 % respondentů.

5.2 Pohybová aktivita z hlediska pohlaví

5.2.1 Základní somatická charakteristika z hlediska pohlaví

Tabulka 13 Základní somatická charakteristika mezi pohlavím

	Chlapci (n=23)		Dívky (n=22)		Celek (n=45)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Tělesná výška (cm)	1,69	0,09	1,76	0,1	1,73	0,1
Tělesná hmotnost (kg)	64,17	14,83	67,5	17,04	65,8	16,03
BMI	22,23	3,75	21,58	3,75	21,91	3,76

Legenda: *n* – počet respondentů, *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka

Tabulka 13 podává základní somatické informace o dotazovaných respondentech ze základní školy v Lipníku nad Bečvou a ze základní školy v Oseku nad Bečvou v závislosti na pohlaví respondentů z obou základních škol.

5.2.2 Pohybová aktivita neorganizovaná

Tabulka 14 Úroveň mimoškolní neorganizované pohybové aktivity

	Chlapci (n=23)				Dívky (n=22)			
	Pracovní den		Víkend		Pracovní den		Víkend	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Neorganizovaná mimoškolní PA (příprava stravy, osobní hygiena, venčení psa)	109,57	62,93	127,30	75,17	76,77	50,60	64,36	27,90
Neorganizovaná mimoškolní PA (domácí práce)	93,13	61,13	120,78	82,69	78,5	45,21	112,09	136,16

Legenda: *PA* – pohybová aktivita, *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *n* – počet respondentů

Výsledky z výše uvedené tabulky (tabulka 14), která hodnotí úroveň mimoškolních neorganizovaných pohybových aktivit v závislosti na pohlaví ukazují, že chlapci se neorganizovaným pohybovým aktivitám věnují více v pracovní i víkendové dny než dívky. Chlapci domácím pracím věnují ve všední dny průměrně 93 minut a o víkendu přibližně 120 minut. Mezi výsledky však byly vidět velké rozdíly, což ukazuje i ukazatel směrodatné odchylky, z čehož je patrné, že odpovědi respondentů nebyly totožné. Ukazatel směrodatné odchylky u dívek poukázal i na to, že některé z dívek se těmito aktivitám nevěnují vůbec, nebo některé až příliš, jelikož se tento ukazatel vychýlil dokonce do záporných hodnot.

Tabulka 15 Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann – Whitney U test

	U	Z	p
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. prac. den	172.0000	1.827815	0.067578
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. víkend	138.0000	2.599812	0.009328
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. prac. den	226.5000	0.590350	0.554956
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. víkend	199.0000	1.214759	0.224459
Čas strávený s kamarády v min. - prac. Den	189.0000	1.441817	0.149355
Čas strávený s kamarády v min. - víkend	185.5000	1.521287	0.128189
Mimoškolní PA s rodiči v min. - prac.	216.5000	0.817408	0.413696
Mimoškolní s rodiči PA v min. - víkend	209.5000	0.976349	0.328892
Organizovaná PA v min. - prac. den	215.0000	0.851467	0.394511
Organizovaná PA v min. - víkend	142.5000	2.497636	0.012503

Legenda: U – testované kritérium, Z – standartní skóre, p – hladina významnosti

Při zpracování výsledků pro pohlaví chlapců a dívek z vybraných základních škol jsem došla ke zjištění, která poukazují na signifikantní rozdíly v kategorii času mimoškolní neorganizované pohybové během víkendu ve prospěch chlapců z obecní a městské školy. (U=138.0000; p=0,009328). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

5.2.3 Způsob transportu do školy

Tabulka 16 Způsob dopravy respondentů do školy

	Chlapci	Dívky
	(n = 23)	(n = 22)
autobus	6	2
vlak	0	1
auto	2	2
kolo	3	1
chůze	12	16

Legenda: n – počet respondentů

Z anketního šetření vyplynulo, že dívky se do školy dopravují spíše pěšky. Celkem pěšky do školy chodí 73 % dotazovaných respondentek. Pouze 14 % dívek využívá pro transport do školy hromadnou dopravu. Kolo pro transport využívá pouze jedna dívka. Chlapci se do školy dopravují nejčastěji pěšky (52 %) nebo autobusem (26 %). Celkem 13 % chlapců uvedlo, že jako dopravní prostředek využívají jízdní kolo.

5.2.4 Volnočasové pohybové aktivity s kamarády a rodinnými příslušníky

Tabulka 17 Volnočasové pohybové aktivity s kamarády a rodinnými příslušníky

	Chlapci (n=23)		Dívky (n=22)	
	ANO	NE	ANO	NE
Volnočasové aktivity s kamarády	22	1	18	4
Volnočasové aktivity s rodiči	12	11	8	14

Legenda: n – počet respondentů

Respondenti byli dotazováni, zda se volnočasovým aktivitám věnují spolu se svými kamarády nebo rodiči. Z výsledků šetření je zřejmé, že nejčastěji se respondenti věnují volnočasovým aktivitám s kamarády. Společným volnočasovým aktivitám spolu s rodiči se věnují spíše chlapci, kdy tuto odpověď uvedlo celkem 52 % chlapců. Naopak celkem 64 % dívek uvedlo, že se s rodiči nepodílejí na společných volnočasových aktivitách. Tato zjištění mohou být podmíněna i věkovou skupinou dotazovaných respondentů.

5.2.5 Doba strávená neorganizovanou PA s rodiči a kamarády

Tabulka 18 úroveň mimoškolní neorganizované PA s kamarády a rodinnými příslušníky

	Chlapci (čas v minutách)				Dívky (čas v minutách)			
	Pracovní den		Víkend		Pracovní den		Víkend	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
PA s kamarády v minutách	136,52	42,13	205,87	98,30	111,36	58,76	145,68	81,91
PA s rodiči v minutách	44,78	53,31	15,65	53,72	35,45	48,40	32,73	68,83

Legenda: PA – pohybová aktivita, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

V rámci otázky spojené s časem stráveným pohybovou aktivitou s kamarády nebo rodiči většina dotazovaných respondentů z obou pohlaví tráví více času se svými kamarády než se svými rodiči. Chlapci stráví se svými kamarády průměrně 130 minut během všedních dnů a zhruba 200 minut o víkendech. Dívky společným PA věnují dle výsledků méně času než chlapci. Výsledky ukázaly, že PA se svými rodiči se z výzkumného souboru věnují spíše chlapci. Dívky se společným PA spolu s rodiči věnují podstatně méně. Tyto výsledky nám potvrzuje i vychýlení směrodatné odchylky, kdy se jak v pracovní dny i o víkendech u dívek vychyluje i do záporných hodnot.

5.2.6 Způsob volnočasové aktivity s kamarády

Tabulka 19 způsob volnočasové aktivity

	Chlapci	Dívky
	(n=23)	(n=22)
jízda na kole	6	5
hry venku	6	2
procházky	0	3
nákupy	2	5
hry na PC	6	2
jiné	3	5

Legenda: *n* – počet respondentů

Z výsledků tabulky můžeme vidět, že nejoblíbenější pohybovou aktivitou chlapců spolu s kamarády je jízda na kole (26 %) nebo také hry venku (26 %). Celkem 26 % chlapců uvedlo že se svými kamarády preferují hraní her na PC. Dívky nejvíce preferují jízdu na kole nebo chození na nákupy. Pouze dvě dívky z obou základních škol uvedly, že se svými kamarády preferují spíše pasivní činnosti (hraní her na PC).

5.2.7 Preference volnočasových aktivit

Tabulka 20 preference volnočasové aktivity

	Chlapci	Dívky
	(n=23)	(n=22)
sportovní činnosti	3	7
zájmové kroužky	4	2
venku s kamarády	5	4
PC	6	2
filmy	3	2
povalování	0	1
s rodiči	1	0
jiné	1	4

Legenda: *n* – počet respondentů

V otázce spojené s konáním mimoškolních neorganizovaných pohybových aktivit respondenti měli uvést nejvíce preferovanou volnočasovou činnost. U chlapců je to čas strávený venku s kamarády nebo zájmové kroužky, avšak celkem 39 % chlapců dává

přednost spíše pasivním činnostem. Dívky ve svém volném čase dávají přednost spíše aktivním činnostem. Nejvíce dívek preferuje sportovní činnost, kde tyto aktivity označilo 33 % dívek. Celkem 23 % dotazovaných dívek uvedlo preferenci pasivních aktivit.

5.2.8 Místo volnočasové aktivity

Tabulka 21 preferované místo volnočasových aktivit

	Chlapci	Dívky
	(n=23)	(n=22)
doma	2	2
u kamaráda	5	3
nákupní centrum	1	0
hřiště	11	8
park	1	2
jiné	3	7

Legenda: n – počet respondentů

V tabulce 21 můžeme vidět, že oblíbeným místem pro volnočasové aktivity chlapců je nejvíce hřiště nebo u kamarádů. Toto zjištění potvrzuje i tabulka 9 kdy chlapci z vybraných základních škol uváděli, že nejčastěji se ve svém volném čase věnují sportovním hrám na hřišti (48 %). Dívky pro volnočasové aktivity nejvíce využívají také hřiště, tuto možnost označilo 36 % dotazovaných dívek. Celkem 31 % dívek svou odpověď dále nespecifikovalo.

5.2.9 Pohybová aktivita organizovaná

Tabulka 22 organizovaná PA

	Chlapci (n=23)		Dívky (n=22)	
	ANO	NE	ANO	NE
Organizovaná PA	17	6	19	3

Legenda: n – počet respondentů

Překvapivým zjištěním je, že téměř všechny dívky i chlapci devátých tříd z obou základních škol se věnují organizovaným pohybovým aktivitám. Z porovnání jednotlivých odpovědí je patrné, že více se těmto PA věnují dívky (85 %). Celkem 74 % chlapců se věnuje nějakým organizovaným pohybovým aktivitám.

Tabulka 23 úroveň mimoškolních organizovaných pohybových aktivit

	Chlapci (čas v minutách)				Dívky (čas v minutách)			
	Pracovní den		Víkend		Pracovní den		Víkend	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Organizovaná PA v minutách	65,22	43,02	70,43	42,98	60,68	33,99	35,45	43,04

Legenda: PA – pohybová aktivita, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Ze získaných výsledků, které jsou uvedené v tabulce č. 21 můžeme vidět kolik času věnují chlapci a dívky organizovaným pohybovým aktivitám. Ve všední dny organizovaným PA věnují chlapci a dívky velmi podobnou dobu. Časovou podobnost mohl způsobit interval časového rozpětí, který nám udává směrodatná odchylka. Oproti dívkám se chlapci věnují více organizované PA během víkendů. Podobnost doby strávenou organizovanou PA může být způsobena i předem daným časem jednotlivých tréninků, sportovních kroužků apod.

Tabulka 24 Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann – Whitney U test

	U	Z	p
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. prac. den	172.0000	1.827815	0.067578
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. víkend	138.0000	2.599812	0.009328
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. prac. den	226.5000	0.590350	0.554956
Mimoškolní neorganizovaná PA v min. víkend	199.0000	1.214759	0.224459
Čas strávený s kamarády v min. - prac. Den	189.0000	1.441817	0.149355
Čas strávený s kamarády v min. - víkend	185.5000	1.521287	0.128189
Mimoškolní PA s rodiči v min. - prac.	216.5000	0.817408	0.413696
Mimoškolní s rodiči PA v min. - víkend	209.5000	0.976349	0.328892
Organizovaná PA v min. - prac. den	215.0000	0.851467	0.394511
Organizovaná PA v min. - víkend	142.5000	2.497636	0.012503

Legenda: U – testované kritérium, Z – standartní skóre, p – hladina významnosti

Při zpracování výsledků pro pohlaví chlapců a dívek z vybraných základních škol jsem došla ke zjištění, která poukazují na signifikantní rozdíly v kategorii času stráveným organizovanou pohybovou aktivitou během víkendu, a to ve prospěch chlapců z městské i obecní školy (U=142.5000; p=0,012503). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$

5.2.10 Specifikace organizované pohybové aktivity

Tabulka 25 specifikace organizované PA

	Chlapci	Dívky
	(n=17)	(n=19)
školní klub	1	1
sportovní klub	8	5
dobrovonická organizace	0	1
zájmový kroužek	3	5
občanské sdružení	1	1
jiné	4	6

Legenda: *n* – počet respondentů

Z hlediska organizovaných pohybových aktivit chlapci nejvíce navštěvují sportovní kluby (47 %) nebo zájmové kroužky (17 %), celkem chlapců 24 % svou odpověď přímo nspecifikovalo a uvedlo možnost jiné. U dívek je specifíčnost aktivit stejná jako u chlapců, nejvíce navštěvují sportovní kluby nebo zájmové kroužky. Mezi pohlavím proto z hlediska specifikace organizované pohybové aktivity nejsou téměř žádné rozdíly. Toto zjištění může být způsobeno omezeným množstvím sportovních institucí v dané lokalitě, které tyto aktivity nabízejí.

6 DISKUSE

Ve své bakalářské práci jsem se zajímala o to, jestli a jakým způsobem se žáci devátých tříd vybraných základních škol věnují mimoškolním pohybovým aktivitám a jak nejčastěji prožívají svůj volný čas. Hlediskem mé analýzy byly druhy základních škol, kdy se jednalo o městskou a obecní školu. V rámci toho jsem předpokládala, že děti z obecní školy budou celkově aktivnější než děti z městské školy.

Zjistila jsem, že respondenti se nejčastěji podílejí na neorganizovaných pohybových aktivitách hlavně spolu se svými přáteli, ale téměř nikdo se na PA nepodílí se svými rodiči nebo rodinnými příslušníky. Rhodes et al., (2013) používal ve své studii jiné metody, avšak došel k závěru, že se často ze strany rodičů objevuje podpora materiální, ekonomická i psychická, ale neúčastní se PA spolu se svými dětmi. Scheinarová (2013) se ve své práci zabývala obdobným výzkumem a došla k závěru, že 55 z 90 dotazovaných respondentů se podílejí na volnočasových aktivitách nejčastěji se svými přáteli.

Před začátkem anketního šetření jsem očekávala, že výsledek doby u organizovaných pohybových aktivit bude v obou případech horší. Strávený čas žáků organizovanými pohybovými aktivitami byl v tomto případě lepší. Bylo zjištěno, že obě skupiny respondentů se organizovaným pohybovým aktivitám věnují téměř podobnou dobu a většina také navštěvuje instituce pro to určené. Tuto podobnost však mohly ovlivňovat různé faktory jako je časové rozpětí, které stanovila směrodatná odchylka, definovaným časem tréninků aj. Sigmund a Sigmundová (2015), ale tvrdí, že Česká republika patří mezi státy, kde se děti snaží plnit doporučení denní PA. Scheinarová (2013) ve svém výzkumu zjistila, že z dotazovaných 90 respondentů se věnuje organizované pohybové aktivitě celkem 73 žáků.

Žáci ze základní školy v Lipníku nad Bečvou dále specifikovali, prostřednictvím jaké instituce se věnují organizované PA. Respondenti z městské školy uváděli, že nejvíce navštěvují sportovní kluby. Může to být způsobeno tím, že město Lipník nabízí velkou sportovní využitelnost. Další nejvíce navštěvovanými byly sportovní zájmové kroužky, které nabízí přímo ZŠ. Respondenti z obecní školy zase nejvíce navštěvují občanská sdružení, zejména TJ Sokol, který nabízí aerobik, házenou, kopanou a stolní tenis.

. Respondenti nejčastěji preferují také hry na hřišti nebo dávají přednost aktivnímu trávení volného času spolu se svými kamarády, což potvrzuje i zjištění časového rozpětí PA s kamarády.

Scheinarová (2013) ve své práci zaznamenala, že celkem 51 % dotazovaných respondentů se svými kamarády společně sportuje.

Na celkovou pohybovou aktivitu dětí má významný vliv i aktivní transport do školy a ze školy (Kudláček et al., 2013). Většina respondentů ze základní školy v Lipníku nad Bečvou se do školy dopravuje pěšky, jelikož se škola nachází v blízké dostupnosti od bydliště. Respondenti ze základní školy v Oseku nad Bečvou k transportu do školy využívají různé způsoby např. hromadnou dopravu, jelikož dojíždějí z okolních obcí, ale využívají i například kolo nebo chůzi.

Respondenti z obecní školy byli celkově aktivnější z hlediska neorganizovaných pohybových aktivit. Co se týče organizovaných pohybových aktivit, byli na tom nepatrně lépe respondenti z městské školy v Lipníku nad Bečvou. Toto zjištění může mít za následek to, že ve městech mají respondenti větší využitelnost volného času. Avšak rozdíly v obou případech nebyly tak markantní, což nepotvrdilo moji výzkumnou otázku, že respondenti na vesnici budou oproti respondentům z města pohybově aktivnější.

6.1 Limity práce

Během realizace anketního šetření, zpracování a získávání dat mohly výsledky respondentů určitým způsobem ovlivnit jisté limity. Mezi hlavní limitující faktor této práce patří nízký počet výzkumného souboru, tudíž výsledky nelze považovat za zvlášť významné z globálního hlediska. Z celkového počtu 60 dotazovaných respondentů byla do hodnocení zahrnuta data od 45 jedinců, z nichž 15 respondentů nezodpovědělo všechny otázky. Mezi další limity této práce patří získávání dat subjektivními metodami, kdy tato data byla získávána prostřednictvím ankety vlastní tvorby. Odpovědi respondentů mohly ovlivnit také různé vnější vlivy jako například sezónnost, kdy bylo šetření prováděno během května a června roku 2021, nebo i prostředí základní školy. V době šetření Českou republiku zužovala opatření spojená s pandemií COVID-19, která se v letních měsících začala postupně rozvolňovat. I tyto faktory mohly odpovědi jednotlivých respondentů ovlivnit. Pokud bych se šetřením zabývala znovu, určitě bych použila jiné metodické postupy. Nad rámec vlastní ankety bych volila jiné standardizované výzkumné metody. Také bych určitě do výzkumu zařadila větší počet dotazovaných škol i respondentů. Čím je totiž testovaný počet respondentů nižší, tím mohou být výsledky zkreslenější.

7 ZÁVĚRY

Zpracováním výsledků z vlastní ankety vztahující se k mimoškolním pohybovým aktivitám žáků devátých tříd vybraných základních škol jsem dospěla k následujícím závěrům.

- Při srovnání respondentů z městské a obecní základní školy jsem došla k závěru, že se většina žáků z obou škol věnuje mimoškolním organizovaným i neorganizovaným pohybovým aktivitám.
- Ukázalo se, že respondenti ze základní školy v Oseku nad Bečvou neorganizovaným pohybovým aktivitám věnují více času zejména v pracovní dny oproti respondentům ze ZŠ v Lipníku nad Bečvou. Do těchto aktivit byly zařazeny např. sebeobslužné činnosti, domácí práce aj. O víkendu byly rozdíly značně větší. Výsledky ukázaly, že během víkendů se respondenti ze ZŠ v Lipníku neorganizované PA věnují téměř všichni žáci, zatímco o respondentech z obecní školy v Oseku nad Bečvou se toto tvrzení říct nedá.
- Organizovaným pohybovým aktivitám se věnují obě skupiny respondentů hlavně ve všední dny. O víkendech se jím věnují ve většině pouze respondenti z městské školy v Lipníku. U respondentů z obecní školy se ukazatel směrodatné odchylky o víkendu vychýlil i do záporných hodnot. Avšak více než polovina respondentů z obou škol uvedla, že se organizované PA věnuje. Ukázalo se, že žáci z městské školy průměrně v pracovní dny stráví organizovanou PA 65 minut, avšak směrodatná odchylka udala dobu 43 minut. Respondenti z obecní školy mají v pracovní dny organizovanou PA velmi podobnou, a to v průměru 60 minut, avšak směrodatná odchylka udává 33 minut. O víkendu je doba strávená organizovanou PA u žáků z městské školy 73 minut, kdy odchylka ukazuje rozptyl 40 minut. Žáci z obecní školy průměrně organizovanou PA stráví 32 minut, avšak odchylka nám udává rozptyl 43 minut – vychýlila se tedy i do záporných hodnot
- Z hlediska organizovaných pohybových aktivit bylo zjištěno, že respondenti ze základní školy v Lipníku nad Bečvou nejvíce navštěvují sportovní kluby.

Odpovědi respondentů z obecní školy byly totožné, nejvíce žáků navštěvuje sportovní kluby.

- Bylo zjištěno, že rodiče respondentů z městské i obecní školy se ve větší míře aktivně nepodílejí na pohybových aktivitách se svými dětmi. Toto zjištění potvrdilo i vychýlení směrodatné odchylky, která časové rozpětí odchyluje i do záporných hodnot.
- Respondenti se podílejí na volnočasových aktivitách hlavně se svými kamarády. Respondenti ze ZŠ Osek nad Bečvou nejvíce se svými kamarády tráví svůj volný čas jízdou na kole, hrami na hřišti. Celkem 5 respondentů z obecní školy preferují se svými kamarády hry na PC. Respondenti ze ZŠ Lipník nad Bečvou se svými kamarády svůj čas nejraději tráví se svými kamarády jízdou na kole. Ihned na druhém místě patří mezi oblíbenou činnost s kamarády hraní her na PC. Respondenti z obecní školy věnují času stráveným s kamarády během víkendů více času než respondenti z městské školy v Lipníku nad Bečvou.
- Jako nejvíce svou preferovanou volnočasovou aktivitu respondenti ze základní školy v Oseku nad Bečvou volili zejména sportovní činnosti, aktivní trávení volného času se svými kamarády nebo návštěvu zájmových kroužků. Pouze velmi málo respondentů preferovalo „screen time” aktivity. Respondenti z městské základní školy volili také jako oblíbené aktivity různé sportovní činnosti, nebo volnočasové aktivity se svými kamarády. Avšak celkem 10 z nich uvedlo, že ve svém volném čase preferují raději zábavní „screen time”.

8 SOUHRN

Pohybová aktivita je pro život člověka důležitá, zvláště pro mladé lidi by měla být nezbytnou, jelikož má opravdu velký vliv na naše fyzické i psychické zdraví. Bohužel se často setkáváme s jejím nedostatkem, jelikož dnešní mládež má sklon spíše k sedavému způsobu života, proto je její podpora zásadní.

Téměř všichni respondenti z vybraného výzkumného souboru se věnují organizovaným i neorganizovaným pohybovým aktivitám. Co se týče neorganizovaných pohybových aktivit se ukázalo, že během všedních dnů jsou rozdíly mezi respondenty z obou škol jsou si výsledky velmi podobné. Rozdílnost můžeme vnímat u výsledků, které znázorňují dobu strávenou mimoškolní neorganizovanou pohybovou aktivitou o víkendu. Výsledky ukázaly, že respondenti z městské školy se během víkendů neorganizovaným PA věnují více času než respondenti z obecní školy. Pokud se podíváme na mimoškolní neorganizované PA z hlediska pohlaví respondentů z obou škol výsledky poukazují na skutečnost, že z dotazovaného souboru se neorganizovaným PA věnují více chlapci než dívky. Pouze velmi málo respondentů z obou základních škol uvedlo, že se spolu se svými rodiči podílí společně na aktivním trávení volného času. Všichni dotazovaní respondenti jak z městské, tak i obecní školy dávají přednost volnočasovým aktivitám se svými vrstevníky. Více času strávených PA spolu se svými vrstevníky věnují respondenti z obecní školy v Oseku nad Bečvou. Z hlediska pohlaví jsou to spíše dívky, kdo se podílí více času na volnočasových aktivitách společně se svými rodiči.

Zajímavým zjištěním je, že více než polovina respondentů z obecní i městské školy se věnuje organizovaným pohybovým aktivitám. Respondenti z městské školy věnují organizovaným PA ve všední dny velmi podobnou dobu. Během víkendových dnů respondenti z městské školy věnují organizovaným PA více času než respondenti z obecní školy v Oseku nad Bečvou. Toto zjištění by však mohlo být podmíněno například definovaným časem tréninků apod. Organizovaným PA v závislosti na pohlaví se věnuje více dívek než chlapců. Naopak chlapci ale organizovaným PA věnují více času během pracovních dnů, a hlavně během víkendů než dívky.

Hlavní i dílčí cíle práce byly naplněny.

9 SUMMARY

Physical activity is important for human life, especially for young people, it should be essential, as it has a really big impact on our physical and mental health. Unfortunately, we often encounter its lack, as today's teenagers have a more sedentary lifestyle, so support is important.

Almost all respondents from the selected research group are engaged in organized and non-organized physical activities. Regarding non-organized physical activities, it is turned out that on weekdays the differences between the respondents from both schools are very similar. We can perceive the difference in the results, which show the time spent in extracurricular non-organized physical activity on the weekend. The results showed that respondents from the urban school spend more time with non-organized PA during the weekends than respondents from the rural school. If we look at out-of-school non-organized PA in terms of gender respondents from both schools, the results point to the fact that from the surveyed group, more boys than girls deal with non-organized PA. Very few respondents from both primary schools stated that they and their parents take part in active leisure activities with their peers. Respondents from the rural school in Osek nad Bečvou spend more time spent with PA together with their peers. From the point of view of gender, it is rather the girls who spend more time in leisure activities together with their parents.

An interesting finding is that more than half of the respondents from urban and rural schools are engaged in organized physical activities. Respondents from the urban schools devote very similar times to organized PA on weekdays. During the weekend days, respondents from the urban school spend more time on organized PA than respondents from rural school in Osek nad Bečvou. However, this finding could be conditioned, for example, by defined training time, etc. More girls than boys are involved in organized sex-dependent PA. On the contrary, I devote more time to boys to organized PA on weekdays and especially on weekends than girls.

The main and partial goals of the work were fulfilled.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Badura, P., Geckova, A.M., Sigmundova, D. *et al.* When children play, they feel better: organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health* 15, 1090 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2427-5>

Cuberek, R. (2019). *Výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu: metodologické ukotvení*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Erkelenz, N., Kobel, S., Kettner, S., Drenowatz, C., Steinacker, J. M., & Group, T. R. (2014). Parental activity as influence on childrens BMI percentiles and physical activity. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(3), 645.

European Commission (2009). *Struktury systémů vzdělávání a odborné přípravy v Evropě*. Česká republika.

EU Working Group "Sport & Health". (2008). EU Physical activity guidelines - recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brussels. Retrieved from https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

Evropská komise/EACEA/Eurydice, 2013. *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Studie Eurydice. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie. Retrieved from https://www.vzdelavacisluzby.cz/dokumenty/banka-souboru/EC3113672CSN_002.pdf

Frömel, K., Svozil, Z., & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*: [monografie pro studijní účely]. Univerzita Palackého v Olomouci.

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

Hanuš, L., (2021). *Struktura, úroveň a plnění doporučení pohybové aktivity v průběhu týdenního režimu žáků středních škol před a během pandemie COVID-19*. (Diplomová práce). Západočeská univerzita v Plzni. Retrieved from <https://theses.cz/id/dg0ssk/>

Havel, J., Janíková, M., Mužík, V., & Mužíková, L. (2016). *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita.

Heřmanová, J., & Macek, M. (2009). *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání* (2., aktualiz. a rozš. vyd.). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Odbor pro mládež.

Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas* [Children, Youths, and Leisure Time]. Praha. Portál.

Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

Jakubec, L., Frömel, K., Chmelík, F., & Groffík, D. (2020). Physical activity in 15–17-year-old adolescents as compensation for sedentary behavior in school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3281. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093281>

Králová, K., & Fialová, L. (2021). Porovnání volnočasových aktivit aktivních a inaktivních adolescentů. *Studia Kinanthropologica*, 22(2/3), 105-113. <https://doi.org/10.32725/sk.2021.012>

Kudláček, M., Nováková Lokvencová, P., Rubín, L., Chmelík, F., & Frömel, K. (2013). Objektivizace monitoringu aktivního transportu adolescentů v souvislosti se školou. *Tělesná kultura*, 36(2), 46-64. <https://doi.org/10.5507/tk.2013.009>

Langmeier, J., & Krejčířová, D., (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktuiz. vyd.). Praha. Grada Publishing

MSMT, Č. (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)*. Retrieved September, 11, 2016.

MSMT, Č. (2016). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. MŠMT, Praha. Retrieved 17.3. 2022 from <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-3>

MŠMT, Č. (2021). *Legislativa a metodické pokyny pro vysoké školy*. MŠMT, Praha. Retrieved 17.3. 2021 from <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/legislativa>

MŠMT. (2013). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. MŠMT Praha. Retrieved from <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Mužík, V., Šeráková, H., & Janošková, H. (2019). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. (1. vyd.). Brno: Masarykova univerzita

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

Pastrňák, J., (2019). *Pohybová aktivita adolescentů navštěvujících základní školu J. Šoupala 1609 v Ostravě a jejich rodičů*. (Diplomová práce). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved from <https://theses.cz/id/srb81f/>.

Pávková, J. (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Pratt, M., Norris, J., Lobelo, F., Roux, L., & Wang, G. (2014). The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 171-173. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2012-091810>

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>

Rhodes, R. E., Berry, T., Craig, C. L., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A., Spence, J. C., & Tremblay, M. S. (2013). Understanding parental support of child physical activity behavior. *American Journal of Health Behavior*, 37(4), 469-477.

<https://doi.org/10.5993/AJHB.37.4.5>

Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Santrock, J., W., (2019). *Adolescence* (17th edition). University of Texas at Dallas.

Scheinarová, P., (2013) *Mimoškolní pohybové aktivity dětí na 1. stupni základní školy* (Diplomová práce) Brno: Masarykova univerzita. Retrieved from <https://is.muni.cz/th/nlbw4/>

Sigmund, E., Miklánková, L., Mitáš, J., Sigmundová, D., & Frömel, K. (2007). Provází nástup dětí do 1. třídy základní školy výrazný pokles jejich pohybové aktivity. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 16 (2), 78-84.

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

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci

Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Šimíčková-Čížková, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3., upr. vyd). Univerzita Palackého v Olomouci.

Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání (2019). *Základní škola Lipník nad Bečvou, ulice Osecká 315*. Retrieved 15. 6. 2021 from <https://www.zsosecka.cz/a/dokumenty>

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha. Portál.

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

Vágnerová, M. (2012). *Dětství a dospívání. Vývojová psychologie*. Praha. Nakladatelství Karolinum.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání třetí, přepracované a doplněné). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum

Vališová, A., & Kasíková, H. (2011). *Pedagogika pro učitele-2., rozšířené a aktualizované vydání*. Grada Publishing as.

Vlčková, K. (2018). *Strategie učení v kurikulu všeobecného vzdělávání*. *Orbis Scholae*, 1(1), 82-91. <https://doi.org/10.14712/23363177.2018.153>

World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

Základní škola Lipník nad Bečvou (2021) *Výroční zpráva o činnosti školy 2010/2021*. Retrieved 17. 3. 2022 from <https://www.zsosecka.cz/a/dokumenty>

Základní škola Osek nad Bečvou (2019) *Výroční zpráva o činnosti školy, školní rok 2018/2019*. Retrieved 15. 6. 2021 from <https://skolaosek.cz/dokumenty-zakladni-skoly/ds-1001/archiv>

11 PŘÍLOHY

11.1 Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 10.2.2021 byl projekt bakalářské práce

autor /hlavní řešitel/: **Adéla Schuhmacherová**

s názvem: **Mimoškolní pohybová aktivita dětí devátých tříd vybraných základních škol na Lipensku**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **32/2021**

dne: **1. 3. 2021**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

pokud ANO kolik hodin denně: všední den..... víkend, svátek.....

Jak svůj čas s kamarády nejčastěji trávíš? (jízda na kole, hry venku, procházky, nákupy, hry na PC a další) uveď:

.....

Kde čas s kamarády trávíš nejčastěji? (venku na hřišti, v parku, doma, u kamaráda, v nákupním centru a další) uveď:

.....

6. Ovlivňují rodiče Tvoji pohybovou aktivitu? (např. určují Ti domácí práce, kolik času trávíš s kamarády, organizují Ti kroužky atd.) Pokud ano, uveď jak.

a) ano, jak: b) ne

7. Věnuješ se mimoškolní pohybové aktivitě spolu za účasti rodinných příslušníků?

a) ano b) ne

Pokud ano, tak s kým? (rodiče, sourozenci, prarodiče atd.) Uveď:

pokud ANO, kolik hodin denně: všední den.....víkend, svátek.....

O jakou aktivitu se jedná? (např. výlety, sportovní aktivity-lyžování, jízda na kole, návštěvy příbuzných apod.) uveď:

.....

8. Věnuješ se mimoškolní **organizované** pohybové aktivitě prostřednictvím nějaké instituce? (školní klub, sportovní klub, dobrovolnická organizace, volnočasové aktivity, kroužky, občanské sdružení apod.)

a) ano

b) ne

pokud ANO, kolik hodin denně: všední den.....víkend, svátek.....

Pokud ANO, tak jaké? (např. školní klub, sportovní klub, dobrovolnická organizace, volnočasové aktivity, kroužky, občanské sdružení apod.)?

Uveď:

9. Jakým způsobem nejčastěji trávíš svůj volný čas?

- a) sportovní činnosti
- b) zájmové kroužky
- c) venku s kamarády
- d) sledování tv
- e) PC, telefon
- f) válení
- g) s rodiči
- h) jinak

10. Myslíš si, že máš denně dostatek pohybu?

a) ano b) ne