



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Volnočasové pohybové aktivity žáků
9. tříd základních škol
v Českých Budějovicích

Vypracoval: Radomír Zachoval, DiS.
Vedoucí práce: Mgr. Radim Kokeš, Ph.D.

České Budějovice 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Fakulty of Education
Department of Health Education

Bachelor Thesis

Leisure time physical activities of pupils in
9th grade of elementary schools
in České Budějovice

Author: Radomír Zachoval, DiS.
Supervisit: Mgr. Radim Kokeš, Ph.D.

České Budějovice 2014

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby též elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným stanovením zákona č. 111/1998 Sb. Zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokých kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 28. 4. 2014

.....
Radomír Zachoval, DiS.

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Radim Kokeš, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a pomoc při vypracování bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat ředitelce ZŠ Matice školské Mgr. Janě Rychlíkové a řediteli ZŠ Oskara Nedbala Mgr. Miroslavu Poláčkovi, za umožnění dotazníkového šetření.

OBSAH

1 ÚVOD.....	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1 Volný čas a jeho prožívání.....	9
2.2 Pedagogika volného času u dětí střední školního věku.....	11
2.2.1 Účastníci volného času – cílová skupina dětí.....	13
2.2.2 Výchova ve volném čase v ČR.....	13
2.2.3 Vliv rodiny	14
2.2.4 Vliv školy	14
2.4 Zážitková pedagogika	15
2.5 Kategorie zájmových činností.....	16
2.5.1 Zájmové činnosti	16
2.5.2 Zájmové vzdělávání	17
2.6 Pohybové aktivity a volný čas.....	18
2.6.1 Definice pohybových aktivit a pohybu jako takového	19
2.6.2 Pohyb.....	19
2.6.3 Sport a jeho rozdělení.....	19
2.7 Období pubescence – charakteristika cílové skupiny	20
2.8 Trávení volného času a patologické projevy.....	21
2.8.1 Návykové problémy u dětí a dospívajících	22
2.8.2 Drogy.....	23
2.8.3 Kouření	24
2.8.4 Alkohol.....	25
3 METODOLOGIE	26
3.1 Cíle práce	26
3.2 Úkoly práce	26
3.3 Výzkumné předpoklady	26
4 METODIKA	27
4.1 Použité metody.....	27
4.2 Charakteristika souboru	28
4.3 Organizace výzkumného šetření	30
5 VÝSLEDKY	32

5.1 Věk respondentů.....	32
5.2 Výška a hmotnost.....	32
5.3 Analýza výsledků.....	33
6 DISKUZE	44
7 ZÁVĚR.....	47
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	48
Seznam zkratk:.....	53
9 PŘÍLOHY	54

1 ÚVOD

Každá bytost na této planetě potřebuje k životu pohyb. Je to základní předpoklad vývoje druhu, přežití a též žití, jako takého. U člověka však díky jeho vývoji pohyb začal představovat mnohem více než primární potřeby. Rozvinul se v jedinečný druh, který pohyb vnímá z více stran a rozměrů. Už v dávných dobách prastarých civilizací pohyb v člověku vzbuzoval obdiv v tanci, lovu či zápasení. Vývojem lidstva docházelo k zdokonalování pohybových dovedností především v oblasti kulturního pojetí a sportu. Vezměme v potaz řecké Olympijské hry, kde bylo dokonale a zřetelně vymezeno, jaký měl pohyb v té době významnou roli.

I když pohybové aktivity byly u lidí de facto od nepaměti jejich součástí, širšího významu dostávají až v posledních dvou stoletích. Tedy doby moderního věku lidstva. Proč až nyní? Důvody jsou jednoznačné. Moderní pojetí dnešního života je naprosto odlišné oproti dobám minulým. Technický pokrok, který masivně zasáhl lidstvo na přelomu 20. století, zapříčinil větší zatíženost lidí. To se prohlubuje v době obou válek a v době poválečné. Lidé nemají volný čas na své zájmy a především veškerou aktivitu využívají k přežití s výhledem na lepší budoucnost.

Je nutné přiznat, že i v dobách zlých si lidé dokázali zpestřit a užít svůj volný čas pohybem v podobě sportu, nebo společenského tance. Ovšem k volnočasovým pohybovým aktivitám se lidé uchylují ve větší míře až v době stabilizace po válečných obdobích a především ke konci století. S nárůstem ekonomiky a tím i zvýšením životní úrovně dochází ke změně v chápání a lepšího využívání volného času než kdy dříve. Charakter přirozeného pohybu díky moderním technologiím klesl. Dospělí lidé tráví více času v zaměstnání a jejich děti ve školách, neboť na vzdělání současná společnost klade velký význam. Tím dochází k nutnému plánování všech aktivit ve volném čase jako zdroj relaxace, udržování tělesné kondice, kompenzace, nebo jen radosti z pohybu. Volnočasové pohybové aktivity by měly člověka naplňovat novou energií a mají jej též pozitivně ovlivňovat v jeho dalších pracovních aktivitách.

Důležitým okamžikem je naučit naše děti od raného věku tyto chvíle naplno využívat. Zanechat v nich stopu aktivního a kvalitního přístupu k životu a prohloubit jejich odpovědnost při plánování svého volného času. Pohyb je pro děti tou nejvíce přirozenější činností, kterou by měli neustále rozvíjet.

Dlouhá léta jsem jezdil jako vedoucí na letní tábory, kde jsem měl možnost vidět přeměnu přístupu dětí ke sportu či jiným zájmovým aktivitám. V průběhu 90. let, kdy ještě nebylo mezi dětmi možné vidět mobilní telefony, či tablety a jejich aktivita byla přirozená a kreativní. Sportovní a kolektivní společenské hry, včetně ostatních běžných aktivit jako výlety, turistika apod., byly pro to na běžném pořádku a byly s velkým úspěchem kladně vnímány. Bohužel s příchodem nového tisíciletí a novým technologiím, sociálních sítí a virtuálnímu světu, došlo k velkému propadu v náladě, chování a přístupu k aktivnímu životu a prožívání volného času. Nevůle především dětí staršího školního věku cokoliv dělat byla enormní. Ze své vlastní zkušenosti mohu říci, že děti svůj volný čas promrhávají se svými vrstevníky s často s nicotným prožitkem.

Dalším stále více alarmujícím faktorem je zjištění, že konzumace alkoholu a kouření u dětí v ČR je na nejvyšší úrovni ze všech zemí EU. Tento fakt stále častějších patologických jevů v pubescenci by měl být potlačen. Dětem by měla škola a rodina více určovat jejich volnočasové aktivity. Neboť díky nim můžou děti opustit myšlenky na alkohol, kouření či kriminalitu.

Mezi nejčastější volnočasové aktivity, které člověka posílí nejen na těle, ale i na duchu je bezesporu sport. Nejen že se dítě učí poznávat své tělo, pečovat o něj, udržovat ho, aby bylo v kondici, ale nabývá schopnosti spolupracovat s ostatními vrstevníky a projevovat tak různé druhy prosociálního chování. V dnešní době je nabídka volnočasových aktivit více než velká. Kroužky a zájmové činnosti zajišťují domy dětí či samotné školy jako kluby či sportovní oddíly.

Kvalitně a plnohodnotně strávený volný čas podporuje žáky ve zdravém životním stylu. Takový jedinec je v životě mnohem více odolný proti chorobám, či negativním jevům společnosti. Tato bakalářská práce se svým empirickým výzkumem v podobě dotazníkového šetření zaměřuje na velice citlivou skupinu žáků pubescentního věku, konkrétně na trendy trávení volného času. Hlavním cílem je tedy zjistit škálu a míru volnočasových aktivit u této věkové skupiny. Vedlejším cílem je podrobněji zjistit, jakým činnostem dávají žáci přednost a kolik času denně či týdně se jim věnují.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Volný čas a jeho prožívání

V pedagogickém slovníku je definován termín volného času takto: „Čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, jež zůstane po odčtení času věnovanému práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku“ (PRŮCHA, 2003, str. 273).

Volný čas (angl. leisure-time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život (HOFBAUER, 2004).

Podle Vážanského a Smékala (1995) je volným časem myšleno uspokojení potřeby sebeaktualizace a seberealizace, získání volnočasových kompetencí a především rozvoj schopnosti dosáhnout ve volném čase co nejplnějšího lidského potenciálu.

Volný čas chápeme, jako opak doby nutné práce a povinností a také doby nutné k reprodukci sil. Též časem, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybírat, dělat je dobrovolně a rádi, přinášející nám pocit uspokojení a uvolnění (PÁVKOVÁ et. al., 2001).

Šípek (in HODANĚ, 2002) uvádí, že volný čas je psychologickým prostorem, ve kterém se člověk dostává blíž sám k sobě a kde se může poměrně svobodně rodit, utvářet, modifikovat jasné představy o tom, kde je, co chce, co bude, kam jde atd.

Za volný čas je považován ten čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů, volí svou činnost. V žádném dalším životním období, se jedinec není schopen zajímat o tak široké spektrum zájmových aktivit jako v dětství a dospívání. Dospělí prožívají spíše užší okruh zájmů a převážně upřednostňují určitý druh zájmu a činnosti (MŠMT, 2012, online).

Volný čas je částí lidského života mimo čas, kdy jedinec navštěvuje školu nebo je v pracovním procesu a tzv. čas vázaný, který zahrnuje bio-fyziologické potřeby člověka, tedy spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péče o děti, dojíždění za prací nebo do školy a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je tedy dobou, kterou má jedinec po splnění všech povinností a potřeb k dispozici

pro činnosti seburčující a sebe utvářející. Funkce a možnosti volného času lze dle H.W. Opaschowskio (in VÁŽANSKÝ, 1995) vymezit takto:

- Rekreace (čas vhodný pro zotavení a uvolnění);
- Kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací);
- Výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení);
- Kontemplace (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby);
- Komunikace (sociální kontakty a partnerství);
- Participace (angažování se na vývoji společnosti);
- Integrace (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů);
- Enkultura (kulturní rozvoj sebe samého, kreativita v umění, sportu, v technických a dalších činnostech).

Někdy se uplatňuje pojem povolný, tedy hraniční čas na rozhraní času povinného a vázaného. Do povolného času můžeme zařazovat aktivity přinášející radost a současně užitek. Mezi tyto činnosti můžeme řadit například ruční práce, zahrádkářství či kutilství (HÁJEK, 2011).

Pokud se zamyslíme nad funkcí volného času, dojde každý dle svých zkušeností ke svému závěru, co by mohl volný čas plnit za funkci.

Volný čas má také přispívat k pocitu „nějak k něčemu patřit“. Člověk má rozvíjet vědomí vlastní individuality, zprostředkovat a uvádět různé individuální funkce. Volný čas má být jedinci i společnosti prospěšný, má umožňovat pozitivní zážitky a podněcovat v člověku tvůrčí síly, jak prezentuje Kaplan (in VÁŽANSKÝ, 1995).

Podle R. J. Havinghursta (in VÁŽANSKÝ, 1995) uvádí, že se volný čas musí podílet u občanů na sociálním životě a současně jim má poskytovat dostatek možností k zajímavému prožívání a tvůrčímu vyjádření osobnosti. Také musí dbát na pravidelném a rutinní utváření životních činností jedince a současně být zdrojem úcty k sobě samému i respektování ostatní.

Opaschowski (in VÁŽANSKÝ, 1995) představil na základě výzkumu volného času, osm potřeb, které považuje za aktuální požadavky lidí v naší společnosti. Poukázal, jak jsou na sobě závislé a zdůraznil jejich pořadí:

- Potřeba zotavení, zdraví, osvěžení a dobrého pocitu (rekreace).
- Potřeba vyrovnání, potěšení a rozptýlení (kompenzace).
- Potřeba poznání a učebního podněcování a dalšího učení (edukace).

- Potřeba klidu, pohody, sebevědomí a rozjímání (kontemplace).
- Potřeba sdělení, družnosti a kontaktu (komunikace).
- Potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin (integrace).
- Potřeba účastenství, sociálního pojetí a angažovanosti (participace).
- Potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě (enkulturace)

Přičemž rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace představují spíše individuální funkce, tak komunikace, integrace, participace a enkulturace funkce všeobecné (VÁŽANSKÝ, 1995).

Rozmanité činnosti ve volném čase mohou mít totožnou kvalitativní prožitkovou hodnotu, ale i naopak, volnočasové aktivity vzhledem k typu osobnosti a ve vhodné situaci mohou vykazovat rozdílnou kvalitu prožitku (VÁŽANSKÝ, 1995).

To, jak každý prožívá volný čas, se liší. Záleží na našich individuálních vlastnostech, které korespondují s naší osobností. Stejně důležité se jeví i vymezení zvláštních prožitkových kvalit vůči osobnosti. Jedná se o ty významné nebo jen příznačné (VÁŽANSKÝ, 1995).

Stejná aktivita může vyvolávat v lidech rozdílné pocity. Emoce z této činnosti, nám přináší buď obohacení, nebo naopak znechucení. Prožívání volného času, ale i celkového života, se tedy člověk od člověka liší a vazba mezi těmito dvěma složkami závisí na sociálním a rodinném prostředí. Je ovlivněna ale i z hlediska profesionální sféry, kde v závěru vytvářejí síť osobitého přístupu individua jak k činnostem ve volném čase, tak k seberealizaci a pocitu spokojenosti (VÁŽANSKÝ, 2005).

2.2 Pedagogika volného času u dětí střední školního věku

Hofbauer (2010) uvádí, že pedagogika volného času je vědní disciplínou, která se zabývá činností člověka v jeho volném čase. Jedná se o specifickou součást života s informálním a neformálním působením. Věnuje se rozborům a také řešením základních otázek s cílem pozitivně utvářet osobnost člověka.

Pedagogika volného času se zabývá velmi významnou součástí běžného života dětí a mládeže – stručně vystiženo tím, co dělají, když nejsou ve škole. Je známo, že

mimoškolní čas, lze vyplnit různými a odlišnými činnostmi. Od přípravy do školy, sportovních aktivitami, kulturním vyžitím až po kriminální činnost. Proto je pedagogika volného času důležitou součástí celého společenského vnímání a nároky na vědecký základ tohoto vědního oboru zvyšují (PRŮCHA, HAMŘÍK, PAVELKA, 2006).

Za poslední století prošlo pojetí volného času a jeho terminologie různými změnami. Prvotně vzniká pojem výchova mimoškolní (jedná se o aktivity vedené pod patronátem dané školní instituce mimo rozsah učebních osnov) a mimoškolní (aktivity žáků v různých sdruženích, klubech a zařízeních volného času). Toto pojetí především uplatňovala sovětská pedagogika, ta však příliš nepodporovala koncepční a praktické souvislosti obou oblastí. Na základě těchto důvodů bylo toto pojetí nahrazeno věcně přesnějším názvem výchova mimo vyučování. Tento pojem se však ukázal též jako málo přesným vystižením a nevyjádřil vztah k volnému času. Postupem vývoje vědních disciplín se stává konec 20. století významným obdobím, kdy se pomalu začíná rozvíjet pedagogika volného času (HOFBAUER, 2004).

V posledních desetiletích se objevují nové pojmy, které volný čas stylizují do dnešní moderní doby. Jedná se například o výchovu formální (aktivity, které se dějí ve školních či jiných vzdělávacích institucích), neformální (jedná se o zájmové kroužky aj.) informální (nové poznatky člověk získává díky necíleným rozhodnutím) (HOFBAUER, 2004).

Kaplánek uvádí, že východiskem pro chápání a rozvoj pedagogiky volného času je výchova mimoškolní vyučování, tak jak se u nás vyvíjela v určité formě už od 40. let 20. století. Na základě tohoto pojetí jsou předmětem zkoumání volnočasové aktivity, jejich dopad na rozvoj jedince, především mladého člověka, a možnosti jeho ovlivňování. Cílem pedagogiky volného času, je rozvinutí organizace a metodiky aktivit dětí, mládeže a dospělých ve volném čase tak, aby přispívali k rozvoji jejich osobnosti i prostředí, v němž žijí (SOCIALIA, 2000).

Pedagogika volného času je společenskovědní obor, věda o výchově ve volném čase a teorie výchovy ve volném čase. Pokud se jedná o výchovu, nebo práci s dětmi či mládeží školního věku, je často využíván pojem výchova mimo vyučování (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2008).

2.2.1 Účastníci volného času – cílová skupina děti

Pokud přistupujeme k volnému času z hlediska výchovného zhodnocování, základní úlohu v něm mají děti a mládež. Dospělí, kteří figurují mezi nimi, mají trojjedinou funkci a to především na základě potřeb dětí, zapojením objektivních možností a zájmům dětí a mládeže, stanovují a zprostředkovávají výchovné a vzdělávací cíle jednotlivých aktivit. Dále pak, jsou častými účastníky, organizátory a „sparingpartnery“ při uskutečňování těchto cílů. Také díky jejich přístupu umožňují mládeži, aby se rovnoměrně a všestranně podílely na všech aktivitách. Tím u nich vytvářeli pozitivní a odpovědný vztah (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2008).

Volný čas představuje sumu všech činností, kterým se jednatel věnuje podle vlastní vůle, aby si odpočinul, zotavil, rozvíjel svou účast ve společenském životě, svou informovanost vzděláním poté, co se zprostil od pracovních, rodinných a společenských povinností a závazků (VESELÁ, 2006).

2.2.2 Výchova ve volném čase v ČR

Pojem výchova ve volném čase se v České republice začal používat po roce 1989. Začal se také prosazovat pojem „pedagogika volného času“, ta se jako věda zabývá jak výchovou ve volném čase, tedy v době, kdy neplníme žádné potřeby ani povinnosti, tak i výchovou prostřednictvím volného času, která směřuje především k utváření individuálních rysů účastníka činností, působí mezi druhými lidmi, osvojuje si nové znalosti, dovednosti a kompetence i zdravý způsob života. Při výchově k volnému času se člověk učí využívat obsahů činností a různých způsobů trávení volného času (PÁVKOVÁ et. al., 2009).

Do výchovy ve volném čase patří veškeré působení v časovém prostoru, který neslouží realizaci základních biologických potřeb, ani školních nebo pracovních povinností. Účast na volnočasové činnosti je zcela dobrovolná. Díky začlenění jedince do výchovného procesu jako aktivního činitele lze vytvářet nové možnosti a specifické způsoby jejich formování (HOFBAUER, 2010).

Prostřednictvím aktivit volného času směřuje výchova jak k utváření individuálních rysů účastníka činnosti, tak i k jeho působení mezi ostatními. Důležitým cílem aktivit je osvojovat si nové poznatky, dovednosti a kompetence. Volnočasové aktivity tuto oblast v mnohém překračují. Příkladem může být využití dovednosti z individuální zájmové orientace k volbě budoucího povolání, nebo k osvojování si zdravého způsobu života

nebo k veřejně prospěšné činnosti. Do volného času zahrnujeme také samotnou reflexi volného času. Cílevědomě odkrývá a využívá obsahu činností. Výchovou k volnému času se nám také otvírají nové možnosti rozvoje člověka (HOFBAUER, 2004).

2.2.3 Vliv rodiny

Rodiče by měli své dítě vést k smysluplnému trávení volného času. Záleží na způsobu výchovy rodičů, na postojích, životním stylu i na zkušenostech obou rodičů s výchovou. Rodina také vytváří hmotné a časové předpoklady pro trávení volného času. Na to, jak jej bude jednou dítě trávit, působí i velikost, úplnost a funkčnost rodiny. Rodiče by měli být pro dítě tvůrcem, realizátorem, inspirátorem volnočasových aktivit, ale také by měli mít schopnost předat tyto vlastnosti i svým dětem, tedy naučit je přistupovat k volnému času tvůrčím způsobem a vytvářet takové postoje, které budou vnášet do svých budoucích rodin (HOFBAUER, 2004).

Cílem každého rodiče by tedy mělo být citlivě vést své dítě k různorodému a pestrému využívání volného času na základě jeho dobrovolného rozhodnutí a přizpůsobit se tak jeho zájmům a potřebám. Dále vytvořit prostor pro společné trávení času a umožnit tak dítěti kontakty s dalšími sociálními prostředními. Tímto rozvine rodina pozitivní podněty u dítěte a částečně tak zabrání nežádoucím jevům (HOFBAUER, 2010).

2.2.4 Vliv školy

V Bílé knize (in HOFBAUER, 2004) se uvádí, že dalším faktorem, který ovlivňuje trávení volného času je škola. Od té se očekává vytvoření podmínek pro úspěšný vstup mladého jedince, mimo jiné, do volnočasové oblasti. Školská zařízení by měla plnit funkci vzdělávací, výchovnou, kulturní, sociálně-preventivní, zdravotní, regenerační a relaxační, oddechovou a kompenzační. Ve spolupráci s rodinou, kompetentními institucemi volného času a obcemi, rozvíjí a kultivuje zájmy a nadání, sociální vztahy a demokratické občanství.

Škola by tedy měla dávat žákům podněty k budoucímu využití volného času, měla by je smysluplně vést a rozvíjet jejich zájmy v jednotlivých oblastech života. Těchto cílů dosahuje pomocí jednotlivých aktivit během školního roku. Účastník volnočasové aktivity je označováno jak dítě, mládež, ale i dospělí, kteří v dané chvíli na ně působí. Nutností je především jejich dobrovolný přístup ke společnému trávení volného času.

Pracovníkem volného času je označován ten dospělý, který v daném okamžiku působí na děti z hlediska profesionála. Organizátor je ten dospělý, který svým aktivním přístupem pomáhá organizovat volný čas dětí a mládeže. Vedoucí je funkce, která je chápána jak ve významu v širším, tak i v konkrétních oblastech volnočasové výchovy. Například vedoucí na dětském táboře, zájmovém kroužku apod. Vůdce se dříve uplatňoval ve skautingu, později tento pojem ustoupil do pozadí na základě historických událostí v první polovině 20. století. Z hlediska profesního působení v zařízeních volného času, jako jsou školní kluby, družiny, dětské domovy, domovy mládeže apod., nazýváme tyto profesionály vychovateli. Pojem vychovatel je používán taktéž pro pracovníky nápravných zařízení (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2008).

2.4 Zážiteková pedagogika

Zážiteková pedagogika je obor, který není v současné době plně akceptovaný odbornou komunitou. Veškeré zdroje, specifika, a souvislosti hledá především v dnešní bouřlivě se rozvíjející praxi a snaží se tyto poznatky systematicky řadit do souboru pedagogických disciplín (JIRÁSEK, 2005).

Holec (1994) popisuje zážitkovou pedagogiku podle toho, jak působí na člověka. Jde především o rozvoj jeho intelektu (paměť, pozornost, logického myšlení, smyslového vnímání, důvtipu), dále rozvoje tvořivosti (představitivosti, fantazie, vymyšlení nových originálních či netradičních postupů) a v neposlední řadě rozvojem sociálních dovedností, jakož je komunikace, týmová práce, zodpovědnost, asertivní chování či kooperace.

Naopak Jirásek zmiňuje (in ČINČERA, KAPLÁNEK, SÝKORA, 2009) svůj pohled zážitkové pedagogiky do těchto rovin:

- Účastníka aktivovat a inspirovat tak, aby měl touhu po dalším osobním rozvoji (nikdy nekončícím),
- Pobízet k pro-aktivnímu životnímu postoji a k úsilí přebírat zodpovědnost za způsob života svých blízkých a především i za své skutky
- Soustředit se na sebereflexi svých činností a životních cílů, v rozsahu psychické, fyzické, duševní a sociální

- Nenechat svůj život zajít do jednotvárnosti a obecného každodenního obstarávání, zaměřit se na rozmanitost, variabilitu a barevnost prožívání života a zásadně se o tyto možnosti neochuzovat,
- Akcentovat rozměr smyslu a smysluplnosti svého konání.

2.5 Kategorie zájmových činností

Úroveň činnosti může být aktivní nebo receptivní. Aktivní znamená, že činnost vyvíjí jedinec sám a tím produkuje nějaké hodnoty. Receptivní činnosti jsou ty činnosti, při jejichž realizaci se aktivita redukuje na pouhé vnímání (např. sledování filmu). Obě činnosti se mohou doplňovat i prolínat. Intenzita zájmu se dělí na hlubokou a povrchní. Hluboká je intenzita úsilí, kterou musí jedinec vynaložit, aby dosáhl pozitivního uspokojení zájmů. Hluboká intenzita zájmu rozvíjí poznání jedince. Z hlediska časového trvání rozlišujeme krátkodobé a trvalé činnosti. Jsou ovlivněny vývojem jedince a jeho zráním. Dle společenských norem rozeznáváme činnosti žádoucí a nežádoucí (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2008).

Dále můžeme zájmové činnosti rozdělit do oblastí, které určitým způsobem rozvíjí některé ze složek osobnosti. Mezi tyto složky patří rukodělné činnosti, technické, přírodovědná zájmová činnost, esteticko-výchovná činnost, společenskovední zájmová činnost, turistika, tělovýchova a sport, výpočetní technika (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2008).

2.5.1 Zájmové činnosti

Veškerou činnost, kterou si sám jedinec vybere ze své vlastní vůle, z různých motivů, můžeme zařadit mezi zájmové činnosti. Člověk si nejčastěji vybírá a rozvíjí ty zájmy, v nich je úspěšný. Tím dochází k jeho uspokojení (HÁJEK, 2007).

Zájmová činnost plní celou řadu funkcí. Pávková ji definuje takto: „Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci“ (PÁVKOVÁ, 2002, s. 92).

Zájem je nejčastěji vyvolán potřebou, vztah mezi zájmy a potřebami je oboustranný. Díky existenci potřeb se rozvíjejí i zájmy jedince. Zájmy umožňují uspokojit potřeby a tím zároveň ovlivňují jejich charakter a vznik dalších potřeb. Zájmy

můžeme dělit podle úrovně činnosti, koncentrace, podle obsahu, společenské hodnoty nebo časového trvání (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2008).

2.5.2 Zájmové vzdělávání

Vzdělávání v zájmech je považováno za neformální vzdělávání a je nedílnou součástí celoživotního učení. Toto vzdělávání je jasně vymezeno v zákoně o předškolní, základní, střední vyšším odborném a jiném vzdělávání. Lze ho vymežit jako vzdělávání účastníků v jejich volném čase a to v různých oblastech. Tyto činnosti se uskutečňují ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání. Převážně se jedná o střediska volného času, školní družiny či školní kluby. Střediska volného času poskytují další vzdělávání a péči pro nadané děti, žáky a studenty a spolupracují se školami a dalšími institucemi (MŠMT, 2014, online).

V souladu se zákonem se střediska volného času rovněž podílejí na další péči o nadané děti, žáky a studenty, zabezpečují organizaci soutěží a přehlídek ve spolupráci se školami a dalšími institucemi. Domov dětí a mládeže (DDM) zpracovávají vzdělávací programy, které budou sloužit jako podklady pro roční plány činnosti těchto školských zařízení. Zabezpečení zájmového vzdělávání z hlediska personálního je v DDM na velmi dobré úrovni. Převážná část pedagogických pracovníků má požadovanou kvalifikaci a praktické zkušenosti. Jednou ze složek v plánovaném dalším vzdělávání pedagogických pracovníků je doplňování a prohlubování kvalifikace pro přímou pedagogickou činnost (BELDÍK, 2013, online)

Všechny tyto zájmové činnosti zajisté pomáhají naplňovat vzdělávací cíle, které stanovuje školský zákon. Nelze zde poskytnout či vymežit přesný stupeň vzdělávání, avšak se věnuje aktivitám, které jsou nutné pro další rozvoj osobnosti, pomáhá v odreagování se od školních povinností, zajišťuje duševní hygienu a v neposlední řadě splňuje výchovnou, vzdělávací, kulturní, preventivní, zdravotní funkci. Rozvíjí schopnosti, znalosti, dovednosti, talent a upevňuje sociální vztahy. Školská zařízení pro zájmové vzdělávání zajišťují výchovné, vzdělávací, zájmové, popřípadě rekreační tematické akce a organizují osvětovou činnost pro žáky, studenty a pedagogické pracovníky či další osoby. Všechny činnosti podporují rovné příležitosti, jsou neselektivní, protože přijímají osoby bez ohledu na rasový původ, národnost, pohlaví, náboženské vyznání atp. Pro celospolečenskou roli plní funkci ochrannou a to před sociálně patologickými jevy mezi dětmi a mládeží, kteří tak mohou smysluplně využít

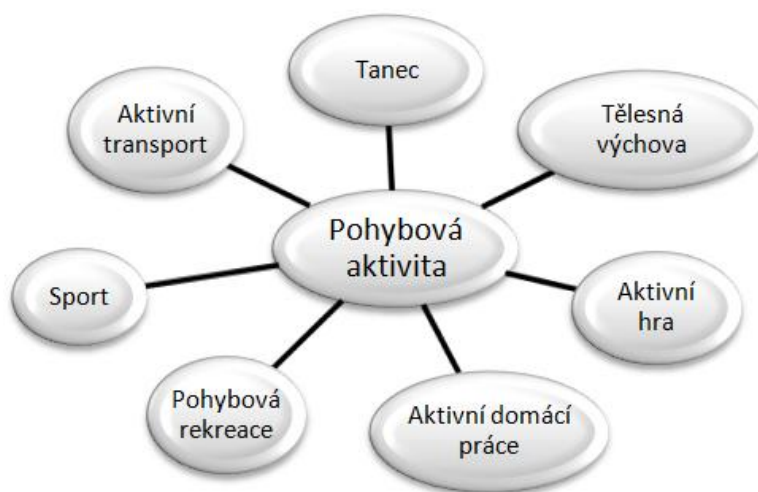
volný čas. Velmi důležitý je také fakt, že podněcují objevování a pomáhají v rozvíjení nadání a talentu dětí a mládeže. V těchto zařízeních vedou výchovně vzdělávací procesy kvalifikovaní pedagogičtí pracovníci, což zajišťuje kvalitu a odbornost vzdělávání (MŠMT, 2014, online).

2.6 Pohybové aktivity a volný čas

Pohybové aktivity provázejí lidstvo odedávna. Záhy bylo prokázáno, že cílená, specifická pohybová cvičení přináší člověku prospěch. Zvyšují nejen jeho fyzickou zdatnost a zdraví, ale i jeho volní vlastnosti a v nespolední řadě jsou zdrojem jak estetických prožitků, tak citových i racionálních. Není tedy divu, že tento druh trávení volného času má velmi bohatou minulost (SPOUSTA, 1996).

Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho zdraví. V dnešní době je mnoho studií, které prokazují, že pohybové aktivity přináší lidem v celém spektru populace, zdravým či nemocným, lidem postiženým ať psychicky či fyzicky – rozsáhlé možnosti fyzického, sociálního a mentálního užitku (KALMAN, HAMŘÍK, PAVELKA, 2009).

Drobný popisuje pohybové aktivity jako druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší fyzické zátěži (vyšší kalorické spotřebě). Tedy při energickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém stavu (MUŽÍK, 2008).



Obrázek 1: Struktura pohybových aktivit podle SIGPAH 2004 (KALMAN, HAMŘÍK, PAVELKA, 2009, s. 21)

2.6.1 Definice pohybových aktivit a pohybu jako takového

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) se jedná o jakoukoliv aktivitu, kterou vyprodukuje kosterní svalstvo a způsobí zvýšení tepové a dechové frekvence. Pro udržení dobrého fyzického a psychického zdraví je ideální vykonávat pohyb, či pohybové aktivity 5x týdně 30 minut při 60% intenzitě (WHO, 2004).

Pohyb je široký a obecný pojem. Lze jej popsat jako změnu polohy tělesa vzhledem k prostoru a času. Z hlediska pohybujícího však pohyb znamená mnohem více. Je základem lidského bytí, spojnicí mezi člověkem a jeho okolním světem, je médiem vyjádření a zkušeností současně (ZIMMEROVÁ, 2001).

Zemánková (1996) popisuje samotný pohyb tak, že jde o základní princip živé i neživé přírody, pozemské i vesmírné. Uvádí, že základní jednotkou pohybu je pak stah vláken motorické jednotky, kterou řídí jedna nervová buňka. Svalová vlákna tvoří svaly, které následně mohou pohyb provést.

Pohybová aktivita, je komplexní činností lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti jedince. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie (KALMAN, HAMŘÍK, PAVELKA, 2009).

2.6.2 Pohyb

„Pohyb je jednou ze základních interakcí mezi organismem a vnějším prostředím. Ve vývoji člověka hraje motorika velmi důležitou roli a to zejména v prvních stádiích vývoje lidského jedince. Pohyb v dětském věku propojuje celou osobnost dítěte. Je projevem psychické aktivity. Oblast tělesná a duševní se ovlivňují, pohybové projevy jsou tak prostředkem rané diagnostiky mentálního vývoje. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji.“ (ŘEPKA, 2005, s. 46)

2.6.3 Sport a jeho rozdělení

Z hlediska běžného vnímání můžeme rozdělit sport na vrcholový, výkonnostní a rekreační. Kategorizace rozdělení sportu, jak uvádí Svoboda (2008), však není jednotné. Do 7 skupin rozděluje např. Crum:

- Elitní sport – nejzákladnějšími znaky jsou vysoké nároky na výkonnost, vysoké finanční ohodnocení. Sportovci jsou tak plnými, či částečnými profesionály. Jejich úsilí se odráží ve společnosti.

- Soutěžní sport – převládá vzrušení ze soutěživosti, hodnotí se subjektivní výkony. Sebeuspokojení ze sociálního kontaktu převládá v klubových soutěžích.
- Rekreační sport – nižší forma soutěžních, sportovních aktivit. Převládá soudržnost ve skupině, v klubech, podnicích apod. Jde činnosti pro zdraví a relaxaci.
- Fitness sport – aktivita pro rozvoj a udržení fyzické kondice.
- Rizikový a dobrodružný sport – hlavním motivem je dobrodružství, napětí a adrenalin. Jde o organizované, převážně komerční činnosti. Jedná se o značně rizikové aktivity.
- Lust sport – s hlavním cílem v podstatě hedonistickým se snahou najít si nějakou exkluzivní příjemnou aktivitu. Komerčně spojen s turistikou. Též označován jako S-sport (sun, sand, snow, sex, speed and satisfaction).
- Kosmetický sport – cílem je optimální modelové vzezření. Komerčně organizovaný narcismus při body buildingu (nebo též styling, či shaping) a to i s uklidněním na slunečním lůžku.

2.7 Období pubescence – charakteristika cílové skupiny

Počátky pohlavního dozrávání začínají u dívek jednoznačně dříve (7;6 a 11;6), u chlapců mezi 9;6 a 13;6. Pohlavní dospívání podněcuje či naopak utlumuje žlázy s vnitřní sekrecí (hypofýza, štítná žláza, příštítné tělísko, nadledvinky). Tyto žlázy oba procesy řídí. Novodobým problémem je tzv. sekulární akcelerace. Celý průběh vývoje v pubescenci se mimořádně rychle vyvíjí a puberta proto přichází mnohem dříve než v dávné době (KERN, 2000).

Právě v tomto období jsou nejvíce patrné pubertální změny. Jde především o tzv. sekundární pohlavní znaky, které jsou ovlivněny především pohlavními hormony. Pod sekundárními pohlavními znaky rozumíme ty, které přichází právě v tomto období. Jde především o nárůst tělesné výšky, svalové hmoty, změna hlasu, nárůst ochlupení a rozložení podkožního tuku. Tyto změny ovlivňují i identitu jedince. Biologickým mezníkem je nazýváno právě období pubescence, kdy se dítě mění v jedince schopného reprodukce (VÁGNEROVÁ, 2005).

Pro dospívající je hlavním problémem sociální neukotvenost. Pubescent je rozpolcen, protože se již necítí dítětem, ale také není dospělý. Dospívající si klade často

otázky kdo je, jaký by chtěl být a jak ho vidí okolí. Pro mladé z této rozpolcenosti plynou zátěže jako:

- Neukotvenost v sociální roli- necítím se dítětem, ale ani dospělým (euforie-deprese)
- Velmi časté jsou konflikty mezi rodičem a dítětem. Pro dítě je důležitá skupina vrstevníků, kteří rebelují proti dospělým a spojují se proti nim.
- Ve škole se objevuje zhoršení prospěchu či chování, kvůli tomu, že škola nevychází vstříc názorům a požadavkům dospívajících.
- V tomto období dochází k sebereflexi. Pubescent začíná intelektuálně vyzrávat, a proto se lépe vyrovnává s různým prostředím.
- Dospívající se začíná osamostatňovat od rodiny a uvědomuje si vlastní „Já“. Rodiče by tomuto faktu neměli bránit, to může vést k urychlení procesu. Pubescent však většinou pociťuje k rodině hlubinnou vazbu (KERN, 2000).

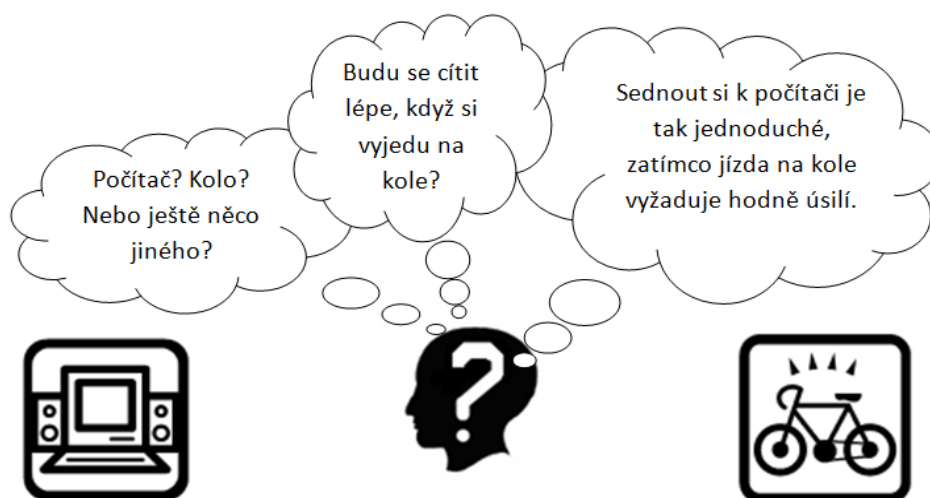
2.8 Trávení volného času a patologické projevy

Rodiče jsou pro své děti svým chováním vzorem. Potomci přebírají životní styl, který je na ně rodiči přenášen. Z tohoto důvodu je velmi důležitý osobní příklad rodičů. Vývoj současné společnosti přináší celou řadu změn v chování lidí, vysoká vytíženost rodičů, stres a shon vedou k tomu, že rodiče často nemají na děti dostatek času. Po příchodu z práce posadí děti před televizi nebo k počítači, což jim zajistí určitý klid (KREJČÍ, 2011).

Sigmundová (in KALMAN, HAMŘÍK, PAVELKA, 2009) uvádí, že sledování televizního přijímače, anebo sezení u počítače, patří mezi nejčastější inaktivní chování u českých adolescentů. Tento jev se projevuje zejména v posledních dvaceti letech. Především v poslední dekádě, díky dostupnějším novým informativním technologiím, převládá sezení u počítače oproti sledování televize.

Nadměrné vysedávání u počítače, u televize společně se špatnými stravovacími návyky vedou u dětí k obezitě. Děti prosedí dopoledne ve škole a odpoledne doma u počítače, či u televize. Nedostatek pohybu vede k závažným problémům. „Hypokinetický syndrom“ je jedním z nich. V důsledku nedostatečné pohybové činnosti jsou děti podrážděné, neklidné a mají potíže se soustředěním. Věková hranice dětí majících nadváhu se neustále snižuje (KREJČÍ, 2011).

Dostupnost pohybových aktivit značně ovlivňuje rozhodování dítěte, jak bude trávit svůj volný čas. Faktory, které jeho rozhodování ovlivňují, jsou různorodé. Těmi primárními jsou vůle a úsilí, které musí překonat, forma odměny za danou činnost (ať už se jedná o hmotnou, nebo nehmotnou). V neposlední řadě hraje podstatnou roli dostupnost a možnosti pohybových aktivit v jeho okolí. Pokud zásadním způsobem některý z těchto faktorů chybí, nebo není naplněno, dochází k jednodušší volbě. Jedinec se uchýlí k sedavému neaktivnímu a nenáročnému způsobu trávení volného času (MARCUSOVÁ, FORSYTHOVÁ, 2010).



Obrázek 2: Teorie volby chování (MARCUSOVÁ, FORSYTHOVÁ, 2010)

2.8.1 Návykové problémy u dětí a dospívajících

Návyk je stav, při němž jedinec drogu nutně potřebuje, chce jí a tíhne k ní a nemá-li ji, postrádá jí a chybí mu. Je v těžké pozici svobodně rozhodnout, zda si drogu dopřeje či nikoliv, většinou si jí však nedokáže odepřít (LEGALIZACE, 2009, online).

Nešpor (2000) uvádí specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících takto:

- Závislost na návykových látkách se utváří mnohem rychleji než u dospělých
- Díky nižší toleranci existuje vyšší riziko otravy s ohledy na nižší toleranci, malou zkušenost a sklony k riskování, které jsou v dospívání časté.
- Z těchto důvodů se zvyšuje i riziko nebezpečného chování a jednání pod vlivem těchto látek.

- Děti a dospívající, kteří jsou závislí na návykových látkách je patrné zaostávání v psychosociálním vývoji (sebekontrola, sociální návyky a dovednosti, další vzdělávání a neméně důležité citové zrání).
- Již samotné experimentování s těmito látkami naznačuje velké problémy v celém spektru života (rodina, škola).
- Při experimentování obvykle zneužívají celou škálu návykových látek. Zkouší je postupně, střídají, či všechny najednou. Tímto se opět zvyšuje riziko otrav a dalších komplikací.
- Recidiva závislosti jsou v tomto věku časté, dlouhodobá prognóza však může být příznivější než při samotném průběhu.

Návykové látky, jak uvádí Kukačka (2010), mohou být příčinou patologického chování, které se vyznačuje silnou závislostí a člověka zdravotně i společensky decimují na úrovni jeho biologické existence. Není žádnou výjimkou, že často dochází v důsledku předávkování drogou k úmrtí závislého jedince.

2.8.2 Drogy

Samotné označení termínu droga pochází z Persie a znamená „lék“. V malých dávkách je tomu pravdou, avšak přesáhne-li jejich příjem určitou hranici, mají na osobnost negativní vliv. Mezi nejčastější drogy patří marihuana, sedativa (opiáty, barbituráty, trankvilizéry) či stimulanty (kokain). Při léčbě se psychologové věnují posilováním odvykajících toxikomanů řadou rozmanitých programů a organizací různých forem sociální opory a stability (např. rodinný typ) (KŘIVOHLAVÝ, 2004).

Drogy rozdělujeme do několika základních skupin. Na měkké a tvrdé. Toto rozdělení je mediálně nejpoužívanější. Riziko spojené s užíváním těchto drog je komplexní a zasahuje jedince v oblasti fyzického zdraví, duševního, ale i v sociální oblasti (KALINA et al., 2008).

Tabulka č. 1: rozdělení drog

Míra rizika	Označení drogy tvrdá/měkká	Vybraní zástupci
vysoká	tvrdé	toluen, heroin, morfin, durman
vysoká až střední	tvrdé	kokain, pervitin, LSD
střední	tvrdé	alkohol, psilocybin, extáze
malá	měkké	marihuana, hašiš
bez významného rizika	měkké	káva, čaj

Zdroj: (KALINA et al., 2008, s. 340.)

2.8.3 Kouření

Nikotinismus je jedním ze závažných patologických jevů v dospívání. Tento návyk ve starším školním věku postihuje dokonce více dívek než chlapců. Nikotinismus je multifaktoriálním jevem ve společnosti z důvodů fyziologických, psychologických či sociálních. Dopady při výzkumu v USA, kdy bylo vyšetřeno celkem 8704 adolescentů- kuřáků a 6947 adolescentů- nekuřáků. V nadcházejícím roce se objevily příznaky deprese u 12% nekuřáků a jen u 4,8% nekuřáků. Autoři výzkumu (viz. zpráva o něm v časopise Psychologie dnes 2000, č. 11, s 6.) vyvodili, že látky obsažené v cigaretovém kouří mají depresivní vliv na centrální nervový systém (KŘIVOHLAVÝ, 2004).

Kouření tabáku jak uvádí (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009) je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu. Mezi základní škodlivé látky tabákového kouře patří nikotin, oxid uhelnatý, amoniak, nitrosaminy, formaldehyd, kyanid, arzenika ještě řada dalších. Mnoho z těchto látek je jedovatých a karcinogenních. Vzestup kuřáctví u dětí a mládeže s posunem do nižších věkových skupin je varující. Rizika kouření mládeže zvyšuje reklama, která je pro mládež velmi atraktivní. Dalším faktorem může být dostupnost cigaret, jejich poměrně nízká cena a všeobecné rozšíření kuřáctví ve společnosti. Nejkritičtější období pro vznik návyku kouření je mezi 11. a 15. rokem života. I mladší děti ale zkoušejí kouřit. Jejich pokusy jsou ale většinou nevydařené. Motivací ke kouření v začátku puberty je snaha vypadat dospělejší, nezávislejší, napodobit chování dospělých či oblíbených vrstevníků. V tomto období jim kouření pomáhá v kolektivu vytvářet úspěšné postavení. V adolescenci kouří především ti, kterým kouření zachutnalo.

Zajisté je prvotním důvodem proč kouřit vliv okolí. Další studie ukázaly, že mladiství byli ke kouření svými přáteli svedeni či dohnáni pod tlakem. Prevence kouření by neměla být jen pouhým nedotknutím se cigarety, ale i jako pomoc dětem, které již s kouřením experimentovaly. Některé potřebují více času a pomoci, aby s kouřením přestaly (KŘIVOHLAVÝ, 2004).

2.8.4 Alkohol

Kučerová (in KUKAČKA, 2010) uvádí, že z globálního hlediska je alkohol nejrozšířenější drogou na světě. Z dlouhodobých průzkumů vyplývá, že Česká republika zaujímá přední příčky pomyslného žebříčku v konzumaci alkoholu.

Psychologie zdraví se o tento negativně působící jev ve společnosti zajímá z důvodu existence vzniku velké škály rizik spojených se zdravím populace. Mezi přímé rizikové působení alkoholu na člověka patří cirhóza jater či nádorová onemocnění. Nepřímé vlivy alkoholu se projevují při dopravních nehodách, kriminálních činech či vraždách, agresivním chováním na lidech či zvířatech a v neposlední řadě nepřímé důsledky alkoholu jako zhoršení koordinace, správnost percepce či kognitivních schopností a schopnost správného úsudku a rozhodování. Boj s alkoholem je velmi těžký. Podle definice cíle, kterého chce alkoholik dosáhnout, můžeme vyvodit dvě skupiny. Pro první je cílem stoprocentní abstinence a pro druhou dosažení zdravotně snesitelné míry příjmu alkoholu (KŘIVOHLAVÝ, 2011).

3 METODOLOGIE

3.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce bylo získat informace a zjistit, jaký je stav volnočasových pohybových aktivit žáků 9. tříd ZŠ v Českých Budějovicích v současné době. Předmětem zjišťování bylo získat informace, které pohybové aktivity jsou žákům nejbližší, jak často se jim věnují, které motivační prvky pomáhají k jejich vykonávání, kdo je k nim vede, kde je provozují a jaké důvody je k tomu vedou.

3.2 Úkoly práce

Vyhledání a studium odborné literatury (české i zahraniční), tj. monografie, články v odborných časopisech a sbornících) vztahující se k tématu zadané bakalářské práce. Studium důvěryhodných a ověřených internetových zdrojů vztahující se k tématu závěrečné práce (českých i zahraničních – zásadou je vyhledávání odborných statí).

Sestavení obsahu bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce.

Vymezení problematiky volnočasových aktivit dětí na základní škole a to na základě studia odborné literatury.

Dotazníkové šetření zaměřené na analýzu trávení volného času žáků vybraných ZŠ. Zpracování a vyhodnocení získaných výsledků.

Sestavení závěrů a doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné předpoklady

Na základě stanovených cílů práce, byly sestaveny tyto předpoklady:

1. Předpokládám, že žáci 9. tříd se v 70% věnují pohybovým volnočasovým aktivitám méně než 2h denně
2. Předpokládám, že žáci 9. tříd raději provozují outdoorové PA
3. Předpokládám, že 60% respondentek uvede jako důvod motivace k vykonávání PA zlepšení své image

4 METODIKA

4.1 Použité metody

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. Části teoretické a praktické. V teoretické části je použita obsahová analýza a následná syntéza odborných publikačních zdrojů, jenž jsou uvedeny v seznamu použité literatury, a internetových zdrojů. V části praktické je pak použito dotazníkové šetření, které jsem shledal jako nejvhodnější metodu sociálního šetření.

Dotazníková metoda má své zásady a tedy i terminologii. Jako respondent se označuje osoba, která dotazník vyplňuje. Jednotlivé díly dotazníku se nazývají otázky a konečně samotné otázky jsou označovány jako položky. Celý průběh dotazníkového šetření označujeme jako administraci (GAVORA, 2000).

V metodě dotazníkové se klade důraz na strukturu samotných položek. Jednotlivé záležitosti se rozdělí na několik dalších sfér. Tiskopis se obvykle skládá ze tří částí. Úvodní – vstupní se vyznačuje hlavičkou, ve které respondent odhaluje cíl šetření. Korektně uvedené cíle napomáhají dotazovanému k pravdivému vyplnění otázek. Následující část obsahuje samotné otázky dotazníku. Při sestavování této metody nebývají pokaždé řazeny z hlediska tematického obsahu, avšak také z hlediska psychologického (GAVORA, 2000).

Otázky zadáváme zřetelně a jasně. Dále je nadměrně nerozvádíme, odpovědi by tak ubývalo na faktičnosti. Velmi sporadicky používáme výrazy jako je „obyčejně“, „někdy“, „několik“. Klademe je tak, aby dotazovaný na ně uvedl validní odpověď. Musí být smysluplné a jednoduché.

Záporné výrazy neužíváme, dotazovaný je může přehlédnout. Jeli to nutné, zvýrazníme je. Vyhýbáme se otázkám, které by mohly naznačovat zaujatost.

Elementárním druhem otázek jsou otázky uzavřené, při které respondent jednu z eventuálních možností zakroužkuje či zatrhne. S obráceným typem dotazování se setkáváme v otevřených otázkách, kde je výběr odpovědi individuální. V dotazníkových šetřeních se objevují i polouzavřené otázky, kdy respondent odpoví zpočátku uzavřenou formou, ale posléze je mu umožněno připojit individuální úsudek či postoj a vědomost.

Při uplatňování této metody je běžným jevem validita a reliabilita. Výrazem validní označujeme způsobilost výzkumného nástroje prošetřit to co, prošetřit má. Při výzkumu je tento prostředek ústřední. Správnost, výstižnost a jistotu měřeného prostředku má za následek reliabilita. Dále se také mohou zadávat tzv. škálový typ otázek (GAVORA, 2000).

Dotazníkové šetření v této práci se skládá z 18 otázek. Samotné otázky jsou uzavřené, otevřené i polouzavřené, aby byly co nejvíce validní a tím ucelenější souhrn poznatků o volnočasových aktivitách mládeže. V práci zajisté nechybí hlavička v úvodní části, která respondenty podněcuje k faktickým odpovědím.

Samotné dotazníkové šetření mělo následující rozvrstvení otázek:

Otázky 1 – 5 zjišťují elementární rysy dotazovaného, jako je pohlaví, věk, výška, hmotnost a zdravotní stav.

Otázka č. 6 je otevřenou položkou zjišťující průměrný volný čas respondentů.

Otázky č. 7 – 9 zjišťují informace o trávení volného času, oblíbenou pohybovou aktivitu a časové rozpětí těchto aktivit během dne.

Otázky č. 10 – 11 zjišťují, s kým a kde respondent pohybové aktivity vykonává.

Otázky č. 12 – 14 se zaměřují na kroužky s pohybovou aktivitou, které se provozují ve škole.

Otázky č. 15 – 16 zjišťují iniciátora pohybových aktivit u respondenta, co ho k těmto činnostem vede a způsob transportu na místo provozu.

4.2 Charakteristika souboru

Tento empirický průzkum byl zaměřen na monitorování a analýzu žáků 9. tříd ZŠ. Cílovou skupinou se tedy stali žáci ve věku 14 -16 let. Tato cílová skupina je z hlediska vývoje velmi citlivou skupinou po stránce fyzické i psychické. Žáci potřebují při volnočasových aktivitách mentory, kterými jsou beze sporu pedagogové i rodiče. Nevhodný, či snad žádný, výběr volnočasových aktivit by mohl mít za následek dopad v podobě patologických jevů, které jsou blíže popsány v kapitole.

Cílovou skupinou respondentů byli žáci 9. tříd vybraných základních škol v Českých Budějovicích. Pro tento výzkum byly vybrány základní škola Oskara Nedbala a základní škola Matice školské.

- ZŠ Oskara Nedbala

Tato ZŠ je plně organizovaná městská škola se zaměřením na sport. Škola má bohatou historii. Ve školním roce 2013/2014 ji navštěvuje 821 žáků. Z toho je 90 žáků rozděleno do 4 tříd 9. ročníku. Vyučuje se podle ŠVP pro ZV Oskárek.

Žáci mají možnost navštěvovat mnoho nepřeberných kroužků od přírodovědného, dramatického, výtvarného či např. matematického.

Škola využívá ve svém výchovně vzdělávacím procesu ve velké míře sport. Konkrétně se zde věnují dvěma kmenovým odvětvím a to volejbalu a moderní gymnastice. Škola je úzce spjata se sportovními kluby VK Jihostroj České Budějovice a SK MG Máj. Sportovní činnosti jsou systematicky zařazovány již od 1. třídy. Nejprve jako různé sportovní hry. Na sportovní činnosti pak na 2. Stupni navazuje volitelný předmět v podobě volejbalu či gymnastiky. Žáci se tedy připravují pod vedením zkušených trenérů. Sportovní příprava se však zaměřuje také na lehkou atletiku, speciální tělesnou přípravu či relaxační cvičení. Žáci se zúčastňují nejrůznějších testů soutěží a přeborů.

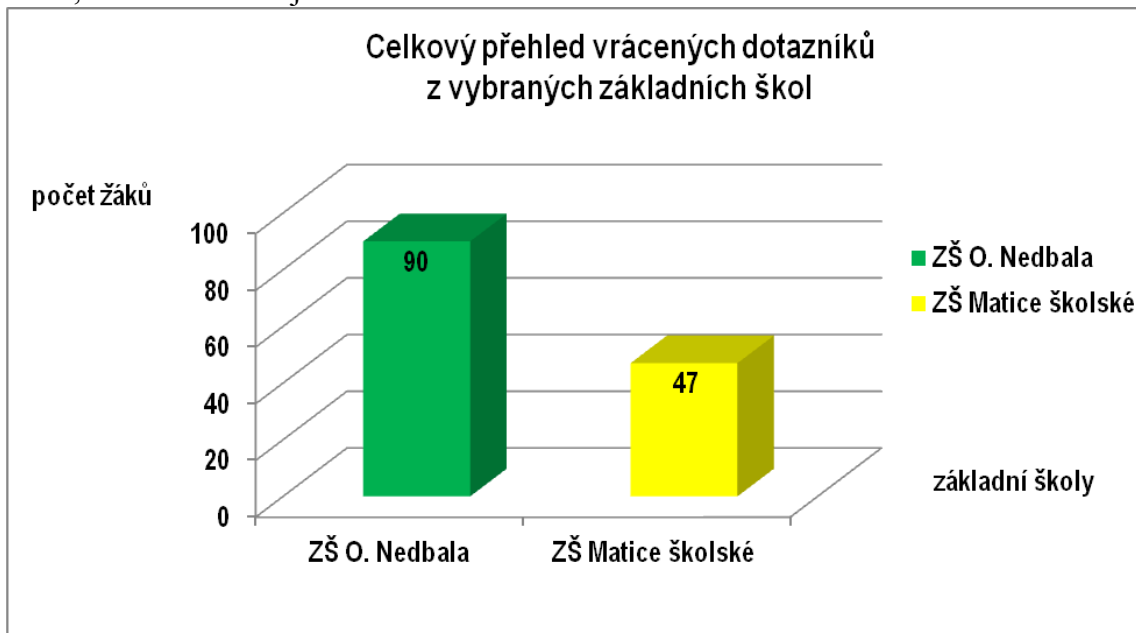
- ZŠ Matice školské

Také tato ZŠ má za sebou značnou minulost. V tomto školním roce ji navštěvuje 540 žáků a z toho je 47 žáků 9. Tato ZŠ se vyznačuje rozšířenou výukou cizích jazyků. Spolupracuje se zahraniční ZŠ a rodilými mluvčími. Pořádá výukově- pobytové zájezdy do Anglie, Rakouska a Německa. Je zapojena do projektu „Global school“ – využití multimediální výchovy ve výuce. Jazyk se na této škole vyučuje již od 1. Třídy. ZŠ se mimo jiné zaměřuje také na pohybové hry (aerobik, basketbal, fotbal, plavání). Kroužky jsou opět velmi rozmanité (taneční, výtvarný, rybářský, zdravotní).

4.3 Organizace výzkumného šetření

Školy byly vybrány podle zaměření volnočasových aktivit během vyučování či po něm. Celkem bylo rozdáno 180 dotazníků do dvou základních škol v Českých Budějovicích. Vráceno jich bylo 137. Návratnost tedy činí 76,1%.

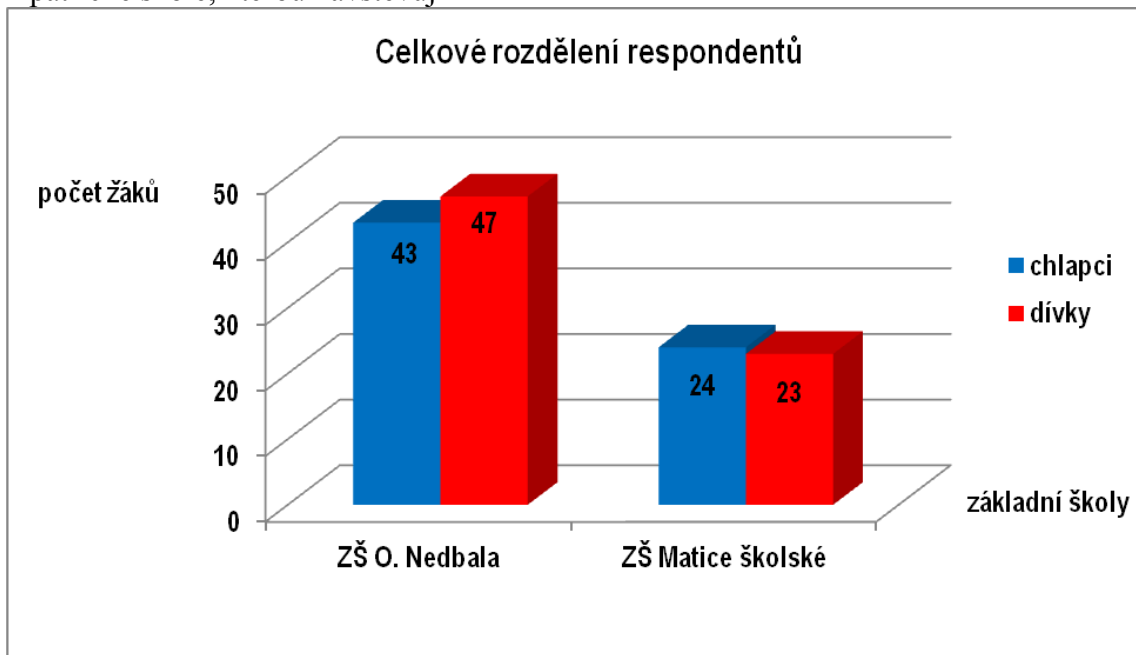
Graf č. 1: Celkové rozdělení souboru respondentů na základě příslušnosti k základní škole, kterou navštěvují



Sledovaným souborem respondentů se stali žáci 9. tříd. Do vybraných škol byly dotazníky osobně doneseny. Vedení škol bylo požádáno o spolupráci a seznámeno se záměrem šetření. Na základě odsouhlasení byly dotazníky rozneseny do vybraných tříd. Celkově bylo vyplněno 137 dotazníků. 90 dotazníků vyplnili žáci ZŠ O. Nedbala (tj. 65,7%) a 47 (tj. 34,3%) žáci ZŠ Matice školské.

Na ZŠ O. Nedbala vyplnilo dotazník 47 dívek (tj. 52,2%) a 43 chlapců (tj. 47,7%). ZŠ Matice Školské poskytla 23 dotazníků od dívek (tj. 48,9%) a 24 chlapců (tj. 51,1%). Výzkumný soubor čítal celkem 70 dívek (tj. 51,1%) a 67 chlapců (tj. 49,1%).

Graf č. 2: Celkové rozdělení souboru respondentů na základě jejich pohlaví a k patřičné škole, kterou navštěvují



5 VÝSLEDKY

5.1 Věk respondentů

Z otázky č. 1 jsem zjistil, že v základní škole Oskara Nedbala a základní škole Matice školské studují žáci ve věku 14 až 16 let.

ZŠ O. Nedbala

Na této ZŠ je 34 žáků 14letých (tj. 38%). 15letých žáků je 53 (tj. 59%) a 3 16letí žáci (tj. 3%).

ZŠ Matice Školské

Na této škole studuje 21 žáků 14letých (tj. 45%), 25 žáků 15letých (tj. 53%) a jeden žák 16letý (tj. 2,1%).

Průměrný věk žáků obou škol 14, 6 let.

Tabulka č. 2. Rozdělení celkového souboru respondentů dle věku a jejich příslušnosti k základní škole, kterou navštěvují

základní školy	ZŠ O. Nedbala		ZŠ Matice školské	
	žáci	%	žáci	%
věk				
14	34	38%	21	45%
15	53	59%	25	53%
16	3	3%	1	2%
Celkem	90	100%	47	100%

Tabulka č. 2 znázorňuje sledovaný soubor respondentů podle jejich věku a dle jejich příslušnosti k ZŠ, kterou navštěvují. Hodnoty v tabulce jsou vyjádřeny v absolutních číslech i v procentech.

5.2 Výška a hmotnost

Z dotazníků vyplynulo, že respondenti dotazovaných škol mají optimální výšku i hmotnost vzhledem k jejich věku. Toto zjištění lze také posoudit díky BMI indexu,

do kterého byly zadány údaje z průměrných výsledků dívek a chlapců u jednotlivých škol (SZU, 2014, online).

Děvčata ze ZŠ O. Nedbala mají průměrnou hmotnost 53,4 kg a měří 172,2 cm. Chlapci na této škole váží 65,4 kg a měří 174,7 cm.

Dívky na ZŠ Matice školské průměrně váží 56,8 kg a měří 163 cm. Hoši na této škole průměrně váží 58,2 kg a měří 170,2 cm.

5.3 Analýza výsledků

Analýza otázky č. 5: Domníváš se, že jsi zdravý? Pokud ne, omezuje tvůj zdravotní stav možnost věnovat se PA?

Tato uzavřená otázka zjišťuje, zda respondent může pohybové aktivity z hlediska zdraví provozovat. V drtivé většině případů dotazovaní zatrhlí možnost, že jsou zcela zdraví. Konkrétně jich bylo 134 (tj. 98%) pouze tři žáci (tj. 2%) vybrali možnost, že pohybové aktivity kvůli zdravotnímu stavu nemohou provozovat. Dva žáci jsou ze ZŠ O. Nedbala a jeden ze ZŠ Matice Školské. Tuto otázku rozvádí otázka č. 7, ve které respondenti uvádí své důvody, proč provozují či naopak neprovozují pohybové aktivity.

Graf č. 3: Celkový přehled odpovědí respondentů k otázce jejich zdravotnímu stavu v závislosti na možnost provozovat pohybové aktivity



Analýza otázky č. 6: Věnuješ se ve svém volném čase pohybovým, nebo jiným aktivitám?

Tato položka je zásadní pro výzkum a zjištění důležitých odpovědí. Otázka je složena z uzavřené položky a poté respondent nezávisle na předchozí odpovědi píše do otevřené části své vysvětlení.

Žákyně ze ZŠ O. Nedbala se věnují pohybovým aktivitám ve velmi vysoké míře. 39 respondentek uvedlo, že se pohybovým aktivitám věnuje (tj. 83%). Naopak zápornou odpověď vybralo 8 žákyn (tj. 17%). Tyto dívky uvedly, že pro ně sport není zábavný, nemají čas, či se zajímají spíše o umělecké aktivity.

Dívky tráví svůj volný čas tancem. Tato odpověď byla uvedena 13x (tj. 27,6%). V tomto odvětví byla uvedena zumba či pole dance. Další oblíbenou pohybovou aktivitou je běh, uvedený 7x (tj. 14,5%). Plavání a kolečkové brusle byly napsány shodně 6x (tj. 12,7%). Posilovna i volejbal se objevil 5x (tj. 10,6%). Na této škole populární gymnastika pouze 3x a stejně tak cyklistika (tj. 6,4%). Karate, míčové hry, tenis, badminton, atletika, joga či skateboard byly dohromady uvedeny 9x (tj. 19,1%).

Také žáci na ZŠ O. Nedbala mají pohybové aktivity v oblibě, uvedlo to 33 z nich (tj. 76,5%). Záporná odpověď byla nalezena u 10 respondentů (tj. 23,2%). Ve svojí otevřené položce uvedli, že jsou líní provádět pohybové aktivity, nebaví je, či nemají čas a osobu, se kterou by je prováděli.

Nejoblíbenější uvedenou pohybovou aktivitou je u chlapců fotbal, byl zmíněn 10x. Dále florbal a posilovna byla uvedena shodně 9x. Oblíbený je také běh, plavání a cyklistika označeny byly shodně 7x. Zajímavou pohybovou aktivitou je také airsoft, v dotaznících byl zaznamenán 5x. Dalšími pohybovými aktivitami, které byly uvedeny jednou, či dvakrát je: tenis, kolečkové brusle, stolní tenis, gymnastika, atletika, basketbal, nohejbal, turistika, vodáctví, skateboard či break-dance.

Na ZŠ Matice Školské uvedlo 17 dívek kladnou odpověď (tj. 73,8%). Naopak zápornou odpověď uvedlo 6 respondentek (tj. 26,2%). Jako důvod své odpovědi uvedly např. zdravotní stav, nedovolující pohybové aktivity, operace, jiné zájmové kroužky či lenost a nedostatek času.

Častou pohybovou aktivitou dívek na této škole je návštěva posilovny a běh, obě aktivity byly shodně uvedeny 9x. Dalším uvedeným sportem byla cyklistika, napsána

byla 5x. Bruslení, tanec a plavání bylo shodně uvedeno 3x. Mezi méně oblíbené sportovní aktivity patří např.: jízda na koni, lyžování, kick-box či míčové sporty.

U chlapců na této škole jsou také pohybové aktivity oblíbenou náplní volného času. Uvedlo to 20 z nich (tj. 83,2%). Sport a jiné PA nejsou oblíbené u 4 žáků (tj. 16,6%).

Chlapci tráví svůj volný čas v posilovně, uvedlo to 6 dotazovaných. Dále hrají fotbal a věnují se cyklistice. Tato odpověď se objevila shodně 4x. I tady chlapci rádi hrají florbal a věnují se běhu, uvedli to shodně 3x. Další uvedené sporty byly: atletika, basketbal, box, badminton, hasičský sport, hokej, skateboard či BMX.

Tabulka č. 3: Rozdělení celkového souboru respondentů zda se věnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám

Základní škola	ZŠ O. Nedbala		ZŠ Matice školské	
	ano	ne	ano	ne
Chlapci	33	10	20	4
Dívky	39	8	17	6
Celkem	72	18	37	10

Tabulka č. 3 znázorňuje sledovaný soubor respondentů, dle jejich příslušnosti k patřičné ZŠ a jejich odpovědí na otázku, jestli se věnují ve svém volném čase pohybovým, nebo jiným aktivitám. Hodnoty jsou v tabulce vyjádřeny v absolutních číslech.

Analýza otázky č. 7: Které pohybové aktivity se věnuješ nejraději (uved' jen jednu možnost)?

Tato ryze otevřená otázka navazuje na předchozí a respondenti mají z výše uvedených odpovědí vybrat jednu, která nejvíce vypovídá o jejich trávení volného času. Nejprve je otázka rozdělena na odpovědi dívek a chlapců jednotlivých škol, poté jsou dány odpovědi do celkového shrnutí.

Žákyně ze ZŠ O. Nedbala uvedly v 39 případech, že rády provozují pohybové aktivity a jejich nejoblíbenější pohybovou aktivitou je tanec. Dívky ho uvedly 12x (tj. 30,7%). Dále se objevil 8x volejbal (tj. 20,5%). Běh uvedlo 7 dívek (tj. 17,9%).

Bruslením se zabývá 6 dívek (tj. 15,3%). Plavání je oblíbeným sportem u 4 dívek (tj. 10,2%). Dalšími uvedenými sporty je cyklistika, posilování, tenis a atletika.

Žáci ZŠ O. Nedbala se rádi věnují pohybovým aktivitám v 33 případech. Nejoblíbenější pohybovou aktivitou na této škole je fotbal, uvedlo to 8 respondentů (tj. 24,2%). Florbal uvedlo 5 žáků, a stejný počet se objevil i u volejbalu a běhání (tj. 15,1%). Cyklistiku a posilování uvedli shodně 4 žáci (tj. 12,1%). Další uvedené sporty byly míčové hry, lyžování, vodáctví a tenis.

Dotazované ze ZŠ Matice Školské uvedly v 17 případech, že se věnují pohybovým aktivitám. Mezi nejoblíbenější sporty patří posilování a cyklistika, shodně uvedené 5x (tj. 29,4%). Třikrát se shodně objevilo běhání, bruslení a tanec (tj. 17,6%). Další uvedené sporty byly míčové hry, lyžování či kick-box.

Chlapci uvedli ve 20 případech zálibu ve sportování. Konkrétně nejoblíbenější pohybovou aktivitou je posilování a to v 5 případech, dále běhání ve 4 případech. Cyklistice se věnují 3 respondenti. Fotbalu a florbalu se věnuje shodně po dvou dotazovaných. Oblíbené jsou také hokej, hokejbal, BMX, lyžování a skateboard.

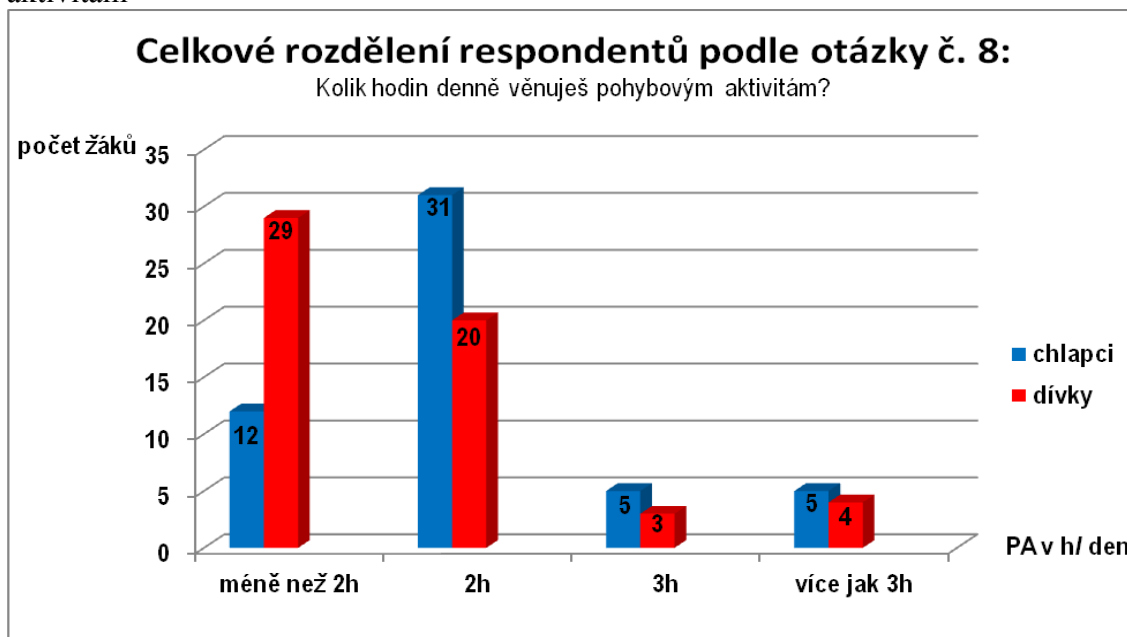
Analýza otázky č. 8: Kolik hodin denně věnuješ pohybovým aktivitám?

Otázka zjišťuje využití množství volného času, který respondenti věnují pohybovým aktivitám. Jednotlivé položky jsou rozděleny podle odpovědí chlapců a dívek. Celkový soubor respondentů činí 109 žáků, jak je patrné z analýzy otázky č. 6.

Dotazované dívky odpověděly, že se pohybovým aktivitám věnují méně než 2 h denně a to v 29 případech (tj. 51,8%). V dvaceti případech respondenty označily alespoň 2 h pohybových aktivit denně (tj. 35,7%). Více než 3 hodiny sportují 4 dívky (tj. 7,1%) a jedna se věnuje sportu denně 3 h (tj. 5,4%). Některé dívky doplnily, že PA nevěnují každý den stejně času.

U chlapců byly výsledky v opačné. Uvedli, že pohybu nejvíce věnují 2 h denně a to v 31 případech (tj. 58,6%). Méně než dvě hodiny denně sportuje 12 chlapců (tj. 22,6%). Více než 3 hodiny vybralo 5 respondentů (tj. 9,4%). Stejný počet uvedlo možnost 3 h (tj. 9,4%).

Graf č. 4: Celkový přehled odpovědí respondentů, kolik hodin denně věnují pohybovým aktivitám



Analýza otázky č. 9: Volnočasové pohybové aktivity provozuješ: s kamarády samostatně, s rodinou, s jinou skupinou?

Dívky provozují nejraději pohybové aktivity samy. Uvedlo to 35 z nich (tj. 62,3%). Se spoluúčastí rodičů provozuje sport 10 žákyň (tj. 17,8%). S kamarády sportuje rádo 9 dívek (tj. 16,2%). Odpověď s jinou skupinou uvedly 2 dívky (tj. 3,5%).

U chlapců je tomu naopak. 33 jich uvedlo, že nejraději provozuje pohybové aktivity s přáteli (tj. 62,1%). Bez jakékoli osoby sportuje 14 žáků (tj. 26,3%). S rodiči provozuje pohybové aktivity 5 chlapců (tj. 9,4%). S jinou skupinou pouze jeden žák (tj. 1,8%).

Tabulka 4. Přehled odpovědí respondentů s kým provozují PA

Provozování PA	chlapci	%	dívky	%
Samostatně	14	26,3%	35	62,3%
S rodinou	5	9,4%	10	17,8%
S kamarády	33	62,1%	9	16,2%
S jinou skupinou	1	1,8%	2	3,5%
Celkem	53	100%	56	100%

Tabulka č. 4 znázorňuje odpovědi všech chlapců a děvčat, v otázce s kým vykonávají PA. Hodnoty jsou v tabulce vyjádřeny v absolutních číslech a v procentech.

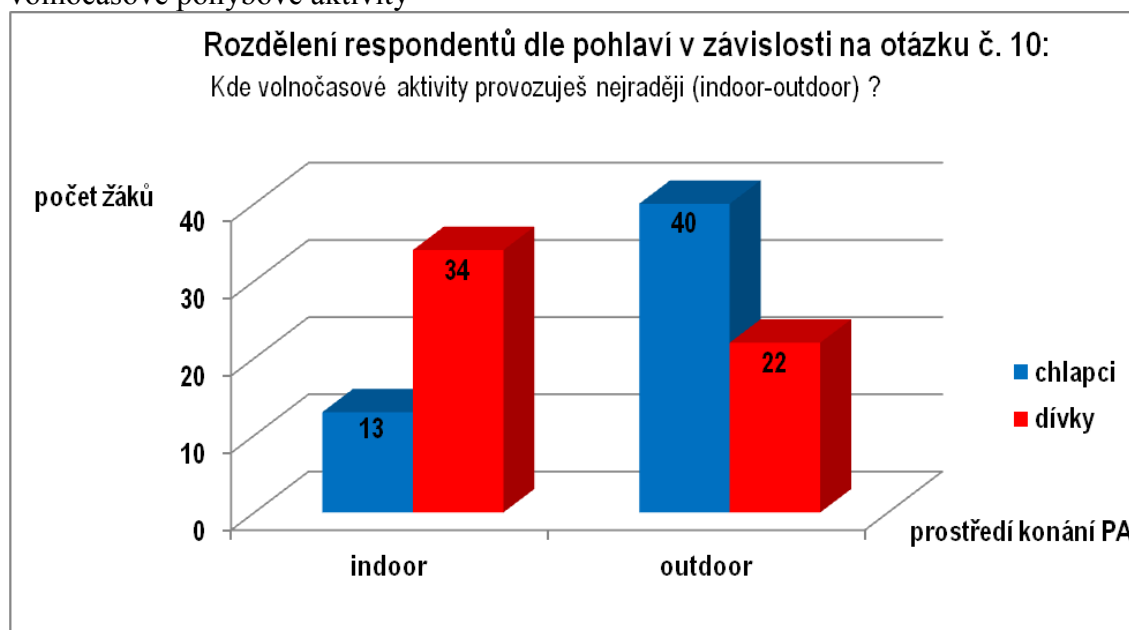
Analýza otázky č. 10: V jakém prostředí pohybové aktivity provozuješ nejraději?

Tato otázka doplňuje předchozí položku a to po stránce, kde respondenty nejvíce baví vykonávat pohybové aktivity.

Dívky převážně provozují PA uvnitř nějakého budovy, haly, tělocvičny a pod, tedy indorovým aktivitám. Tuto možnost vybralo 34 dívek (tj. 60,5%). Druhou možnost, tedy aktivní sport v areálu či přírodě vybralo 22 dívek (tj. 39,2%)

Naopak chlapci se převážně věnují sportu a ostatním pohybovým aktivitám outdoorově. Také v dotazníku převážila tato možnost, uvedlo ji 40 dotazovaných (tj. 75,2%). Druhá odpověď byla zaškrtnuta u 13 respondentů (tj. 24,4%).

Graf č. 4: Celkový přehled odpovědí respondentů k otázce, kde převážně provozují své volnočasové pohybové aktivity



Analýza otázky č. 11: Je ve tvé škole možnost navštěvovat kroužky s pohybovými aktivitami?

Další položka dotazníku zjišťuje znalost žáků o možnostech na své škole. Konkrétně se zaměřuje na kroužky s pohybovými aktivitami v jednotlivých školách. V obou těchto školách je dostatečný výběr těchto zájmových útvarů.

Žáci ze ZŠ O. Nedbala uvedli v drtivé většině případů, že vědí o možnosti ve své škole navštěvovat kroužky s pohybovými aktivitami. Konkrétně to uvedlo 85 dotazovaných (tj. 94,4%). Pouze 5 dotazovaných uvedlo zápornou odpověď (tj. 5,5%).

Respondenti ze ZŠ Matice školské uvedli v 39 případech (tj. 83%), že jsou informováni o školních kroužkách s pohybovými aktivitami. Naopak zápornou možnost poznamenalo 8 žáků (tj. 17%).

Analýza otázky č. 12: O jaké kroužky se jedná?

V této otevřené otázce měli respondenti napsat výběr volnočasových aktivit mimo vyučování na jejich škole.

Žáci ze ZŠ O. Nedbala uvedli, že na jejich škole je pravidelný kroužek volejbalu, konkrétně to uvedlo 71 respondentů (tj. 78,8%). V tomto případě se jedná o rozšířenou výuku tělesné výchovy, která se zaměřuje na tento sport. Dále se v odpovědích objevil kroužek gymnastiky, který je taktéž brán, jako rozšířená výuka. Tento sport byl napsán ve 42 dotaznicích (tj. 46,6%). Ve škole je ale opravdu veden kroužek aerobiku, uvedlo to 19 dotazujících (tj. 21,1%). Sportovní hry jsou další možností sportovního vyžití na škole, avšak pouze na 1. stupni ZŠ. Tento kroužek uvedli 4 respondenti (tj. 4,4%). 7 respondentů uvedlo také kroužek zumbly (tj. 7,7%). Další žáci uvedli např. atletiku, karate či basketbal a 11 respondentů (tj. 12,2%) na otázku neodpověděli.

Respondenti ze ZŠ Matice školské uvedli ve 29 případech, že mají možnost navštěvovat kroužek basketbalu (tj. 61,5%). Sportovní hry napsalo 5 žáků (tj. 10,6%). Na aerobik nezapomněli 3 respondenti (tj. 6,4%). Dalších 10 žáků na otázku neznalo odpověď (tj. 21,2%). Na škole se však uskutečňuje ještě kroužek taneční, fotbal a plavání. Tyto možnosti nebyly uvedené v žádném dotazníku.

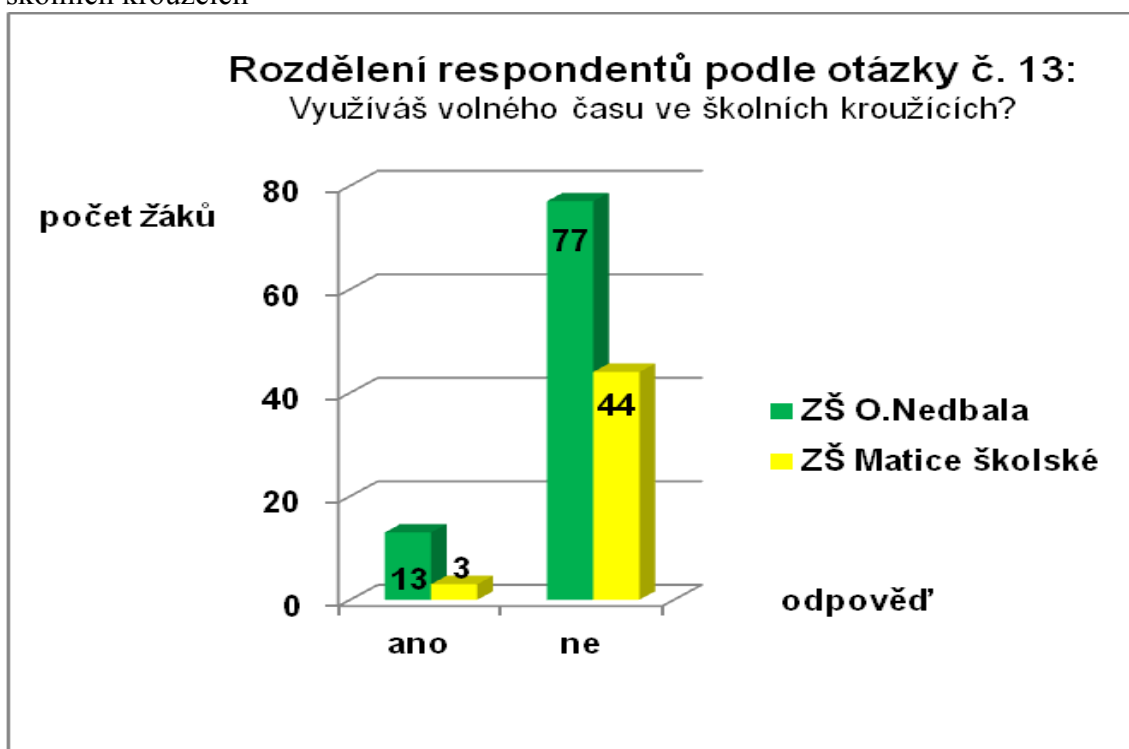
Analýza otázky č. 13: Využíváš volného času ve školních kroužcích?

Uzavřená otázka zjišťuje aktivní účast respondentů ve školních zájmových útvarech a tím také jejich využívání.

Z možných 90 žáků ZŠ O. Nedbala, kteří dotazník vyplňovali, jich pouze 13 (tj. 14,4%) uvedlo, že navštěvuje kroužek s pohybovou aktivitou. Dalších 77 žáků (tj. 85,6%) svůj volný čas tráví jinde než ve školních kroužcích.

Podobný poměr je také na ZŠ Matice školské. Zde pouze 3 žáci z možných 47 (tj. 6,4%) vyplňují svůj volný čas pohybovými aktivitami ve škole. Dalších 44 (tj. 93,3%) školních pohybových aktivit nevyužívají.

Graf č. 5: Celkový přehled odpovědí respondentů, zda využívají volného času ve školních kroužcích



Analýza otázky č. 14: Kdo tě vede k pohybovým aktivitám?

Tato uzavřená otázka zjišťuje osobu, která vede respondenta k jeho volnočasovým pohybovým aktivitám, podněcuje jej či podporuje.

Dívky na ZŠ O. Nedbala se jednoznačně věnují pohybovým aktivitám z vlastního přesvědčení, uvedlo to 25 respondentek (tj. 64,1%). Dalších 8 žákyň (tj. 20,5%) se pohybovým aktivitám věnují díky rodičům či prarodičům. Díky kamarádům se sportu věnuje 5 dívek (tj. 12,8%). Jedna žákyně uvedla, že sportuje díky přítelovi (tj. 2,6%).

23 chlapců této školy vyhodnotilo, že k zmiňovaným volnočasovým pohybovým aktivitám je nikdo nevede a je to jejich vlastní volba (tj. 69,8%). Dalších 5 sportuje s pomocí rodičů nebo prarodičů (tj. 15,1%). Stejný počet napsalo, že jsou aktivní díky svým kamarádům (tj. 15,1%).

10 žákyň ze ZŠ Matice školské uvedly, že se ve svém volném čase věnují pohybovým aktivitám z vlastního přesvědčení. (tj. 58,9%). Čtyři vedou ke sportu rodiče či prarodiče (tj. 23,5%). Zbylých 17,6% představují odpovědi tří respondentek. Ty vedou k pohybovým aktivitám jejich přátelé.

13 chlapců rádo sportuje z vlastní vůle (tj. 65%). Rodiče či prarodiče pomáhají v rozvoji ve volnočasových pohybových aktivitách 3 žákům (tj. 15%). Další 4 díky kamarádům (tj. 20%).

Tabulka č. 5: Kdo vede respondenty k pohybovým aktivitám

Základní škola	ZŠ O. Nedbala		ZŠ Matice školské	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky
S kým				
Sám	23	25	13	10
Rodiče / prarodiče	5	8	3	4
Přítel/ přítelkyně	0	1	0	0
Kamarádi	5	5	4	3
Celkem	33	39	20	17

Tabulka č. 5 předkládá údaje, s kým respondenti rozvíjí své pohybové činnosti. Hodnoty jsou v tabulce vyjádřeny v absolutních číslech.

Analýza otázky č. 15: Jaká je tvoje nejdůležitější motivace k vykonávání PA?

Tato uzavřená otázka zjišťuje jaký je osobní postoj respondentů ke sportovním aktivitám, z hlediska jejich nejdůležitější motivace.

Žákyň ze ZŠ O. Nedbala se sportem, protože je baví vykonávat různé pohybové aktivity, tuto odpověď napsalo 18 z nich (tj. 46,1%). Dalším důležitým faktorem pro sportování je estetická rovina. Dívky, v 11 případech (tj. 28,2%) uvedly, že sportují kvůli hezké postavě a také kvůli přítelovi. Dalších 6 žákyň (tj. 15,4%) sportuje kvůli

rodičům, kteří si to přejí. Zbývající 4 dívky (tj. 10,2%), uvádějí důvodem dobrou fyzickou zdatnost, která je díky sportu vyšší.

Chlapci zdejší školy nejčastěji, a to v 16 případech (tj. 48,4) sportují, protože je pro ně sport zábavou. Kvůli svému vzhledu sportuje 7 žáků (tj. 21,2%). Pro zlepšení své fyzické aktivity sportuje 6 žáků (tj. 18,2%). Někteří, konkrétně 2 žáci, (tj. 6,1%) si chtějí udržet zdravý životní styl a stejný počet respondentů chce v životě něco dokázat.

Žákyně na ZŠ Matice školské v 8 případech (tj. 47,1%) uvedly, že je pro ně pohybová aktivita zábavný způsob využití volného času. 4 žákyně (tj. 23,5%) napsalo, že sportují kvůli hezké postavě. Tři dívky (tj. 17,5%) rádo pracuje na své fyzické kondici. Další 2 žákyně (tj. 11,7%) sportují, protože to považují za důležitý faktor k posílení jejich zdraví.

Žáci na ZŠ Matice školské ve 13 případech (tj. 65%) sportují kvůli zábavě. Dalších 6 (tj. 30%), aby zdokonalovali svoji fyzickou kondici a 1 žák (tj. 5%) sportují kvůli zdraví.

Tabulka č. 6: Zdroj motivací pohybových aktivit respondentů

Základní škola	ZŠ O. Nedbala				ZŠ Matice školské			
	chlapci	%	dívky	%	chlapci	%	dívky	%
Zábava	16	48,4%	18	46,1%	13	65%	8	47%
Image	7	21,2%	11	28,2%	0	0	4	23,5%
Rodiče	0	0,0%	6	15,4%	0	0	0	0,0%
Fyzická kondice	6	18,2%	4	10,3%	6	30%	3	17,6%
Zdraví	2	6,1%	0	0,0%	1	5%	2	11,7%
Profesionální kariéra	2	6,1%	0	0,0%	0	0	0	0,0%
Celkem	33	100%	39	100%	20	100%	17	100%

Tabulka č. 6 zaznamenává důvody a motivaci všech respondentů k vykonávání pohybových aktivit. Celkový pohled na výsledky je z hlediska pohlaví respondentů a jejich příslušnosti k ZŠ. Hodnoty jsou v tabulce vyjádřeny v absolutních číslech a procentech.

Pro potřeby mého výzkumného předpokladu jsem detailně analyzoval důvody a motivaci všech dívek vybraných škol. Potřebné hodnoty jsem využil z předešlé tabulky.

Tabulka č. 7: Celkový přehled důvodů motivací k vykonávání PA u dívek

Důvod motivace dívek	počet	%
Zábava	26	46,4%
Image	15	26,8%
Rodiče	6	10,7%
Fyzická kondice	7	12,5%
Zdraví	2	3,6%
Profesionální kariéra	0	0,0%
Celkem	56	100%

Analýza otázky č. 16: Jak se dopravuješ na místo, kde provozuješ své volnočasové pohybové aktivity?

Tato uzavřená položka zjišťuje nejčastější způsob dopravy respondentů za svojí sportovní činnosti. Na výběr měli respondenti z možností: pěšky, na kole, odvoz zajišťují prarodiče, autobusem, odvoz zajišťují rodiče, jiným způsobem.

Dívky ze ZŠ O. Nedbala zaškrtnuly nejvíce možnost dopravy za aktivitami pěšky, bylo jich 20 (tj. 51,2%). Další část jezdí za sportovními aktivitami autobusem, to uvedlo 7 z nich (tj. 18%). 5 dívek (tj. 13%) využívá odvozu rodičů. Možnost jiným způsobem uvedly 4 žákyně (tj. 10,2%) a 3 se dopravují pomocí kola (tj. 7,6%).

Žáci této školy se nejčastěji dopravují na místo sportovní aktivity pěšky, uvedlo to 17 z nich (tj. 51,4%). Druhým nejhojněji využívaným dopravním prostředkem se stalo kolo, tuto možnost vybralo 8 chlapců (tj. 24,2%). Autobusovou dopravu využívá 5 žáků (tj. 15,2%) a dalším dvěma respondentům (tj. 6,1%) zprostředkovávají dopravu rodiče. Jiným způsobem se dopravuje pouze jeden chlapec (tj. 3,1%).

Dívky ze ZŠ Matice školské se také nejčastěji dopravuje za sportovními aktivitami pěšky, napsalo to 7 z nich (tj. 41,2%). Autobusovou dopravu používá 6 respondentek

(tj. 35,3%). Tři žákyně (tj. 17,7%) jezdí za sportovními aktivitami na kole. Jedna dívka (tj. 5,8%) dopravují rodiče.

Chlapci v 11 případech (tj. 55%) dochází za sportem pěšky. Dalších 5 žáků (tj. 25%) jezdí na kole a 4 (tj. 20%) využívají autobusovou dopravu. Jiný způsob nezaškrtnul žádný dotazovaný.

Tabulka č. 8: Způsob dopravy na místo vykonávání pohybových aktivit

Základní škola	ZŠ O. Nedbala				ZŠ Matice školské			
	chlapci	%	dívky	%	chlapci	%	dívky	%
Pěšky	17	51,4%	20	51,2%	11	55%	7	41%
Na kole	8	24,2%	3	7,6%	5	25%	3	18%
Odvoz zajišťují rodiče	2	6,1%	5	13,0%	0	0%	1	6%
MHD	5	15,2%	7	18,0%	4	20%	6	35%
Jiným způsobem	1	3,1%	4	10,2%	0	0%	0	0%
Celkem	33	100%	39	100%	20	100%	17	100%

Tabulka č. 8 ukazuje způsob dopravy jednotlivých respondentů na místo, kde své volnočasové pohybové aktivity provozují. Rozdělení respondentů je dle pohlaví a příslušnosti k ZŠ, kterou navštěvují. Hodnoty jsou v tabulce vyjádřeny v absolutních číslech a procentech.

6 DISKUZE

Výzkumným souborem této bakalářské práce byly děti navštěvující 9. třídy z vybraných základních škol v Českých Budějovicích. Děti byly ve věku 14 až 16 let. Celý soubor respondentů lze rozdělit z hlediska školy, do které děti chodí, tak především dle rozdělení na chlapce a dívky. Cílem této bakalářské práce bylo získání dat a informací od zmíněného souboru respondentů, v otázce volnočasových pohybových aktivit. Tyto informace jsem získávala pomocí dotazníkového šetření.

Výzkumný soubor čítal 137 respondentů (100%), z toho 70 jsou dívky (51,09%) a 67 chlapců (48,91%). Jak jsem již zmínil, soubor je možné posuzovat prvotně jako porovnání obou škol vzájemně.

Na ZŠ O. Nedbala chodí do 9. tříd 90 dětí, z toho 43 je chlapců a 47 dívek. Naopak na ZŠ Matice školské je návštěvnost posledního roku povinné školní docházky nižší. Celkový počet dětí je 47, z toho je 24 chlapců a 23 dívek. Průměrný věk všech respondentů je 14,6 let. Veškeré hodnoty vycházejí z navrácených dotazníků, kterých bylo 180 v oběhu a návratnost činila 137ks, tedy 76,1%.

Dotazníkové šetření, které bylo základním podkladem pro vypracování praktické části bakalářské práce, jsem se snažil navrhnout tak, aby byly uvedeny všechny otázky potřebné k zodpovězení výzkumných předpokladů, které jsem si na počátku zadal.

Z prvního předpokladu, který jsem si stanovil: Předpokládám, že žáci 9. tříd se v 70% věnují pohybovým volnočasovým aktivitám méně než 2h denně, jsem došel z daných výsledků k následujícím závěrům. Z celkového počtu 109 aktivních respondentů, se věnuje 41 žáků volnočasovým pohybovým aktivitám méně než 2h. Výsledný počet představuje pouhých 37,61%. Naopak 68 dětí se věnuje PA více než 2h denně, což činí 62,39%.

Jak víme, opakem pohybových aktivit je pasivní forma trávení volného času. Ten se negativně objevuje u dopívajících dětí v posledních dekáдах našeho století čím dál častěji. Jak dokazuje Kalman at. al., (2011) v Národní zprávě o zdraví a životním stylu dětí a školáků (HBSC) z roku 2010 v České republice, pasivní formu trávení volného času, např. sledování televize, nebo hraní her na počítačích, uvádí více než 80% mládeže. Studie uvádějí, že mládež tráví volný čas denně sledováním televize až 5h.

Na základě analyzovaných výsledků z dotazníků, se zadaný předpoklad nepotvrdil. Na vybraných školách se žáci pohybovým volnočasovým aktivitám věnují rádi a v dostatečné míře.

U stanoveného předpokladu č. 2: Předpokládám, že žáci 9. Tříd raději provozují outdoorové aktivity, se na základě dotazníkového šetření potvrdilo. Z celkového počtu respondentů, 62 žáků uvedlo, že využívají svůj volný čas k PA převážně v outdoorovém prostředí. Tento počet představuje 45,26% z cílové skupiny respondentů. Skupina tvoří o 10,96% více respondentů, než těch, kteří provozují PA v indoorovém prostředí (34,30%). Zjištění hodnotím jako pozitivní, jelikož jak uvádí Kyrálová a Matoušová (1995) ve své publikaci Zdravotní tělesná výchova, kde doporučují vykonávat PA především ve venkovním prostředí. Pohybová činnost na čerstvém vzduchu pozitivně ovlivňuje dýchací soustavu, kardiovaskulární soustavu. Pozitivně působí též na psychickou stránku osobnosti.

Dle třetího výzkumného předpokladu: Předpokládám, že 60% respondentek uvede jako důvod motivace k vykonávání PA udržení a rozvoj své image. Dle analýzy uvedené v tabulce č. 7 (str. 42), jsem došel k následujícímu zjištění. Dívky uvedly v 46,4% (26 respondentek), že provozují pohybové aktivity pro zábavu a z vlastního přesvědčení. Patnáct dívek zmínilo jako důvod motivace zlepšení své image, což představuje 26,8%. Výše uvedené hodnoty prokazují, že se mnou stanovený výzkumný předpoklad nepotvrdil.

Svůj výzkumný předpoklad jsem zakládal na zkušenostech Kalmana et. al. (2011), kdy ve své publikaci uvádí, že dívky mají velmi silný motiv k vykonávání PA na základě udržení či zlepšení své tělesné image. Dodává, že s věkem tento argument sílí z 84% na 93%.

Z hlediska porovnání mého výzkumného šetření vyplynulo, že naše výsledky se rozcházejí.

7 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjištění stavu prožívání volného času pohybovými aktivitami žáků na 2. stupni základních škol, přesněji 9. tříd. Na základě dotazníkového šetření jsem zodpověděl předem dané výzkumné předpoklady.

Ze svého výzkumného šetření jsem došel k zjištění, že žáci z vybraných škol v Českých Budějovicích z celkového počtu 109 respondentů, se věnuje 37,61% pohybovým aktivitám méně než 2h denně ve svém volném čase. Díky tomuto zjištění se můj stanovený předpoklad nepotvrdil. Důvodem bylo, že jsem předpokládal více respondentů, kteří provozují PA méně než 2h denně. Šetření tedy prokázalo pozitivní výsledek, že žáci věnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase minimálně 2h denně.

Dále mé šetření prokázalo, že žáci raději sportují ve venkovních prostorech (45,3%) a důvodem motivace k vykonávání PA u dívek je zábava což představuje 46,4%, na rozdíl od motivu estetického, který v mém výzkumném souboru činil 26,8%.

Vzhledem k mému studovanému oboru Výchova ke zdraví, bych doporučil rozvrhnout pravidelnost provádění pohybových aktivit u všech žáků ZŠ. Především bych apeloval na rodiče, aby svým dětem umožnili rozvíjet fyzickou stránku osobnosti formou zábavného pojetí pohybu. Bez jejich podpory může u dětí dojít k upřednostňování neaktivního trávení volného času.

Pohybová aktivita nepředstavuje pouze způsob zbavení se přebytečné energie, ale rovněž pomáhá kompenzovat stres a zlepšuje psychickou stránku jedince. Veškerý vztah k pohybu, který děti v tomto věku získají, se v budoucnosti odrazí v přístupu k trávení jejich volného času.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ČINČERA, Jan, Michal KAPLÁNEK a Jan SÝKORA. *Tři cesty k pedagogice volného času*. V Tribunu EU. Vyd.1. Tribun EU, 2009, 129 s. ISBN 978-80-7399-611-6.

GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido, 1996. 130 s. ISBN 80-85931-15-X.

HÁJEK, Bedřich. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 65 s. ISBN 978-80-7290-265-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do sociální psychologie: (aktualizovaná témata pro studující učitelství)*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001, 194 s. ISBN 80-729-0054-4.

HINTNAUS, Ladislav. *Člověk a rodina - smysl a funkce rodiny: (anatomie, fyziologie a patologie lidské rodiny)*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 1998. 79 s. ISBN 80-7040-315-2.

HODAŇ, Bohuslav, ed. *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc: Hanex Olomouc pro Fakultu tělesné kultury, 2002. 188 s. ISBN 80-85783-37-1.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

HOFBAUER, Břetislav a Michal KAPLÁNEK. *Kapitoly z pedagogiky volného času: soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. Vyd. 1. České

Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2010. 164s. ISBN 978-80-7394-240-3.

HOLEC, Ota a kol. *Instruktorský slabikář*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 1994. ISSN1210-5805.

JIRÁSEK, Ivo. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 354 s. ISBN 80-244-1176-8.

KALINA, Kamil et al. *Základy klinické adiktologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 388 s. ISBN 978-80-247-1411-0.

KALMAN, Michal et al. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 112 s. ISBN 978-80-244-2983-0.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KAPLÁNEK, Michal. *Výchova a volný čas: sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase = Konference o výchově a volném čase 2005: sborník (Variant.)*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta, 2006, 89 s. ISBN 80-704-0849-9.

KERN, Hans. *Přehled psychologie*. Vyd. 2., opravené. Praha: Portál, 2000. 287 s. ISBN 80-717-8426-5.

KREJČÍ, Milada et al. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Vyd. 1. Plzeň: Fraus, 2011. 287 s. ISBN 978-807-2389-308.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-717-8551-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-717-8835-X.

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

KYRALOVÁ, Marie et al. *Zdravotní tělesná výchova: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy. II. část*. Praha: Sdružení pro rozvoj zdravotní tělesné výchovy, 1995. 175 s. ISBN 80-85228-24-6.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARCUS, Bess H. a FORSYTH, LeighAnn H. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 323 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 152 s. ISBN 978-80-247-2310-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996. 143 s. ISBN 80-7178-085-5.

MUŽÍK, Vladislav, ed., DOBRÝ, Lubomír, ed. a SÜSS, Vladimír, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu: [vybrané příspěvky ze semináře Svatoňova Stráž 2007: Stráž nad Nežárkou ve dnech 4.-7. října 2007]*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 152 s. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně; č. 219. Řada tělovýchovná; č. 18. ISBN 978-80-210-4589-7.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 152 s. ISBN 80-7178-432-X.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. 229 s. ISBN 80-7178-569-5.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2006. 271 s. ISBN 80-7178-944-5.

ŘEPKA, Emil. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2005. 178 s. ISBN 80-7040-808-1.

SOCIALIA 2000: *mládež a volný čas: sborník příspěvků z mezinárodní konference konané v Hradci Králové 10. a 11. října 2000*. Vyd. 1. Gaudeamus, 2001. 429 s. ISBN 80-7041-760-9.

SPOUSTA, Vladimír et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1996. 37 s. ISBN 80-210-1274-9.

VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMĚKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901-7379-9.

VESELÁ, Jana. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2006. 210 s. ISBN 80-719-4864-0.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), *Health and Development through Physical Activity and Sport*, Geneva, 2004.

ZEMÁNKOVÁ, Marie. *Pohyb nad zlato*. Vyd.1. Olomouc: Hanex, 1996. 152 s.

ISBN 80-8578-311-8.

ZIMMER, Renate. *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 255 s. ISBN 80-7178-460-5.

Elektronické zdroje:

BELDÍK, Stanislav. Volný čas a zájmové vzdělávání [online]. Magistrát hl. m. Prahy © 2007 [cit. 2013-01-03]. Dostupné z: <http://skoly.praha-mesto.cz/Prehled-skolstvi/Volny-cas-a-zajmove-vzdelavani>

LEGALIZACE [online]. Legalizace, ©2009 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: <http://www.legalizace.cz/konopi/konopi-jako-droga/pojmy-a-definice/>

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV [online]. Státní zdravotní ústav, ©2014 [cit. 2014-04-2]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni>

MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. MŠMT, ©2013-2014 [cit. 2014-02-18]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>

MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. MŠMT, ©2013-2014 [cit. 2014-02-19]. Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/Volnycas.pdf>

ZŠ O. NEDBALA [online]. ZŠ O. Nedbala: O nás, ©2010 [cit. 2014-03-17] Dostupné z http://www.zsonedbala.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=21&Itemid=10

ZŠ MATICE ŠKOLSKÉ [online]. ZŠ Matice školské: O nás. ©2013 [cit. 2014-03-16] Dostupné z http://www.zsmatice.cz/o_skole.htm

Seznam zkratk:

EU	- Evropská unie
HBSC	- Health Behavior in School-aged Children
PA	- pohybová aktivita
SIGPAH	- Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health
SZÚ	- Státní zdravotní ústav
ŠVP	- školský vzdělávací program
WHO	- World Health Organization
ZŠ	- základní škola

9 PŘÍLOHY

Příloha I. – Dotazník

Dobrý den, jsem student Jihočeské univerzity, Katedry výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě. Rád bych požádal o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce na téma „*Volnočasové pohybové aktivity žáků 9. tříd základních škol v Českých Budějovicích*“. Cílem této práce je analýza zjištěných výsledků cílové skupiny.

Některé odpovědi je možné pouze zaškrtnout, tam kde tato možnost není, odpověď vypište čitelně hůlkovým písmem.

Rád bych dodal, že informace jsou zcela anonymní.

Děkuji Vám za pomoc

Radomír Zachoval, DiS

1. **Pohlaví** dívka chlapec

2. **Věk**let

3. **Škola**.....

4. **Výška**.....cm

5. **Hmotnost**.....kg

6. **Domníváš se, že jsi zdravý/á** Ano Ne

pokud ne, omezuje tvůj zdravotní stav možnost věnovat se PA?

Ano Ne

7. **Věnuješ se ve svém volném čase pohybovým, nebo jiným aktivitám?**

Ano Ne

pokud ano, kterým?:

pokud ne, jaký je důvod?:

8. **Které pohybové aktivitě se věnuješ nejraději? (uved' jen jednu možnost)**

.....

9. **Kolik hodin denně věnuješ pohybovým aktivitám?**

méně než 2h

2h

3h

více jak 3h

10. Volnočasové pohybové aktivity provozuješ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> samostatně | <input type="checkbox"/> s kamarády |
| <input type="checkbox"/> s rodinou | <input type="checkbox"/> s jinou skupinou |

11. V jakém prostředí PA provozuješ nejraději?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> indoor
(např. sportovní hala, tělocvična, bazén) | <input type="checkbox"/> outdoor
(např. park, hřiště, les, hory) |
|--|---|

12. Je ve tvé škole možnost navštěvovat kroužky se sportovním zaměřením?

- Ano Ne

Pokud ano, které ?:

13. Využíváš volného času ve školních kroužkách?

- Ano Ne

14. Kdo tě vede k pohybovým aktivitám?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> sám | <input type="checkbox"/> kamarádi |
| <input type="checkbox"/> rodiče/prarodiče | <input type="checkbox"/> přítel/přítelkyně |

15. Jaká je tvoje nejdůležitější motivace k vykonávání PA?

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> zábava | <input type="checkbox"/> rodiče |
| <input type="checkbox"/> svá image | <input type="checkbox"/> fyzická kondice |
| <input type="checkbox"/> zdraví | <input type="checkbox"/> profesionální kariéra |

(image – celkové vnímání osobnosti veřejností po stránce vizáže, fyzické kondice, chování , postoje apod.)

16. Jak se dopravuješ na místo, kde provozuješ své volnočasové pohybové aktivity?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> pěšky | <input type="checkbox"/> autobusem |
| <input type="checkbox"/> na kole | <input type="checkbox"/> odvoz zajišťují rodiče |
| <input type="checkbox"/> odvoz zajišťují prarodiče | <input type="checkbox"/> jiným způsobem |

ABSTRAKT

ZACHOVAL, R. Volnočasové pohybové aktivity žáků 9. tříd vybraných základních škol v Českých Budějovicích. České Budějovice 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra výchovy ke zdraví. Vedoucí práce Mgr. Radim Kokeš, Ph.D.

Klíčová slova: volný čas, výchova, volnočasové aktivity, pohyb, pohybové aktivity, pubescence, zájmové činnosti, návyky, sport

Bakalářská práce je zaměřena na volnočasové pohybové aktivity žáků 9. tříd základních škol v Českých Budějovicích. Součástí práce je identifikace, přehled a zhodnocení stavu pohybové aktivity ve volném čase žáků, kteří jsou v posledním ročníku ZŠ. V současnosti se stále více hovoří o snižování pohybové aktivity dětí, a to nejen v jejich volném čase. Následkem snížení pohybových zájmů jako sport, zájmové pohybové kroužky apod., je vytvářen stav, který může trvale ovlivnit další vývoj dětí. Z tohoto důvodu se bakalářská práce zaměřuje na žáky 9. tříd základních škol. V tomto věku je velmi důležité se věnovat pohybovým aktivitám, neboť pohyb a aktivní forma trávení času přímo ovlivňuje vývoj jak po stránce fyzické kondice, tak po stránce duševní a sociální.

V teoretické části se práce zabývá charakteristikou a vymezením pojmů volnočasových pohybových aktivit, charakteristikou cílové skupiny, vlivy, které mají dopad na trávení volného času dětí, kategoriemi zájmových činností a také negativními a patologickými jevy trávení volného času.

Praktická část je vytvořena na základě dotazníkového šetření, kdy dotazníky jsou podkladem pro grafickou analýzu. Výsledky dotazníku mají vypovídat o volnočasových pohybových aktivitách žáků 9. tříd vybraných škol z hlediska různorodosti, frekvence, motivace, vedení a dalších aspektů.

ABSTRACT

Leisure time physical activities of pupils in 9th grade of elementary schools in České Budějovice

Keywords: leisure, education, leisure activities, movement, physical activity, pubescence, leisure activities, habits, sport

The thesis is focused on leisure-time physical activity pupils in the 9th selected primary schools in České Budějovice. Part of this work is to identify, review and evaluate the state of physical activities in leisure-time students who are in their last year of primary school. Nowadays, more and more talk about reducing children's physical activity, not only in their spare time. As a result of the reduction of physical interests such as sport, leisure physical rings, etc., it is made a condition that can permanently affect the future development of children. For this reason, the work is aimed at pupils of 9th grade. In this age it's very important to pursue physical activities because movement and active form of spending time directly affects the development of both the physical condition and in terms of mental and social.

In the theoretical part of the thesis deals with the characteristics and defining concepts of leisure time physical activities, characteristics of the target group influences that have an impact on leisure activities for children, activities and categories of interest also negative and pathological phenomena leisure.

The practical part is formed on the basis of the interview survey, the questionnaires are the basis for graphical analysis. The results of the questionnaire are indicative of leisure physical activities pupils 9th grade selected schools in terms of diversity, frequency, motivation, leadership and other aspects.