



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 tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na druhém stupni základních škol

Vypracoval: Petr Vilímek

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Thesis

**Analysis of leisure-time physical activities
selected a sample of pupils in primary
schools**

Author: Petr Vilímek

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2017

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na druhém stupni základních škol

Jméno a příjmení autora: Petr Vilímek

Studijní obor: TčhVu-TVu-SZu

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt:

Tato bakalářská práce je zaměřena na analýzu pohybové aktivity žáků druhého stupně základní školy. Práce se nejdříve zabývá teoretickým ukotvením problematiky, poté popisuje výzkum, kterého se zúčastnilo 80 žáků z druhého stupně dvou základních škol, a to školy ve městě a na vesnici. Šetření probíhalo v červnu vyplněním anonymně registrovaného dotazníku Compass II. Následovným vyhodnocením byla zjištěna četnost a druh pravidelně prováděné volnočasové aktivity žáků. Výsledky šetření jsou přeneseny do grafů, které se nacházejí v této kvalifikační práci. Závěry poukazují na nedostatečnou pohybovou aktivitu chlapců i dívek staršího školního věku. Po porovnání výsledků nebyly shledány významné rozdíly při trávení volného času na vesnici či ve městě.

Klíčová slova: Dítě, pohyb, pedagogika, volný čas, zdraví, Compass II.

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Analysis of leisure-time physical activities selected a sample of pupils in primary schools

Author's first name and surname: Petr Vilímek

Field of study: TčhVu-TVu-SZu

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract:

This bachelor thesis is focused on the analysis of the physical activity of pupils of the second grade of elementary school. The study firstly describes the issues by comparison of the expert sources. Than it deals with the research, which has been attended by 80 pupil from the second level of the two elementary school, one of them was the city school, the other the country one. The survey was conducted in June by filling in the anonymous Compass II questionnaire. Subsequent evaluation of the questionnaires revealed the frequency and type of regularly performed leisure activities of pupils. We transferred the survey results to the charts that are in this qualification work. Conclusions point to the lack of physical activity of boys and girls of older school age. After comparing the results, there were no significant differences in the leisure activities of city and county pupils.

Keywords: Child, movement, pedagogy, leisure time, health, Compass II.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě 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 toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením 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 vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.....

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, dále žákům a učitelům ze ZŠ Benešova, Třebíč a ZŠ Myslibořice za spolupráci při dotazníkovém šetření.

Obsah

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	11
2.1 Volný čas	11
2.1.1 Charakteristika volného času	11
2.1.2 Historický vývoj volného času	14
2.1.3 Aspekty volného času	18
2.1.4 Funkce volného času	19
2.1.5 Pedagogika volného času	21
2.2 Pohyb, pohybové aktivity a sport	22
2.2.1 Charakteristika pohybu	22
2.2.2 Pohybová aktivita	23
2.2.3 Pohybová gramotnost	24
2.2.3 Charakteristika sportu	25
2.2.4 Důsledky nedostatku fyzického pohybu	25
2.3 Dítě staršího školního věku a pohybové aktivity	27
2.3.1 Charakteristika dítěte staršího školního věku	27
2.3.2 Rozvoj motoriky	28
2.3.3 Vývojová psychologie	28
2.3.4 Poznávací procesy	29
2.3.5 Rozvoj osobnosti	29
2.3.6 Vztahy	30
2.3.7 Potřeby dítěte	30
2.3.8 Rodina	31
2.3.9 Význam pohybových aktivity	32
2.4. Vybrané instituce pro volný čas dětí a mládeže	34
2.4.1 Charakteristika volnočasových zařízení pro děti a mládež	34
2.4.2 Význam školy z hlediska volnočasových aktivit	35
2.4.3 Školní klub	35
2.4.4 Tělovýchovné a sportovní organizace	36
2.4.5 Domy dětí a mládeže	36

2.4.6 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM)	37
2.4.7 Salesiánská centra.....	37
2.4.8 Junák – český skaut.....	38
3 Cíle práce.....	39
Úkoly práce	39
4 Metodologie výzkumu	40
4.1 Místo šetření.....	40
4.2 Složení výzkumného vzorku	41
4.3 Popis dotazníku a dotazníkové šetření	42
5 Výsledky výzkumu	45
5.1 Zhodnocení první výzkumné otázky	45
5.2 Zhodnocení druhé výzkumné otázky	50
5.3 Zhodnocení třetí výzkumné otázky.....	52
5.4 Zhodnocení čtvrté výzkumné otázky	54
6 Diskuse a doporučení.....	57
7 Závěr.....	60
Referenční seznam.....	61
Internetové zdroje	63
Seznam obrázků.....	64
Seznam tabulek.....	65
Seznam grafů	66
Seznam příloh	67

1 Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá tématem volného času dětí a mládeže na druhém stupni základních škol, a to především s důrazem na pohybové aktivity. Téma sportovního vyžití v oblasti výchovy je dnes poměrně aktuální, a to právě proto, že postmoderní doba, ve které nyní žijeme, skýtá nepřeborné možnosti k trávení mimopracovních a mimoškolních chvil. Nikdo nepochybuje o tom, že hraní počítačových her, mobilních aplikací či sledování televize není v rámci zdravého vývoje dítěte zrovna vhodnou činností. Proto je stále větší důraz kladen na snahu zapojit školní mládež do pohybových aktivit, motivovat je ke zdravějšímu způsobu života a pomáhat jim najít takový druh pohybu, který by je uspokojoval a zároveň také rozvíjel.

Cílem této bakalářské práce je proto zjistit a porovnat volnočasové pohybové aktivity vybraného vzorku žáků druhého stupně žijících v různých regionech (vesnice, město) a zjistit rozdíly ve volnočasových pohybových aktivitách chlapců a děvčat. Jako budoucí učitel tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ jsem si jako předmět zkoumání vybral právě žáky v této věkové kategorii.

První část této stati je zaměřena na teoretické vysvětlení problematiky na základě komparace odborných zdrojů. Nejprve se proto zabývá vysvětlením pojmu volný čas, který dává do souvislosti s jeho historickým vývojem. Poté se věnuje jeho aspektům a funkcím, s čímž dává do souvislosti vysvětlení pojmu pedagogika volného času. Další část popisuje pohybové aktivity a pohybovou gramotnost. Ve třetí kapitole je charakterizován jedinec staršího školního věku z pohledu jeho rozvoje, vztahů i potřeb, důraz je přitom kladen na potřebu pohybu jako důležité součásti jeho zdravého vývoje. Závěr teoretické části obsahuje popis některých vybraných volnočasových institucí, ať již jsou organizovány školou nebo jinými organizacemi či soukromými osobami.

Druhá část, popisuje výzkum prováděný kvantitativní metodou, a to pomocí standardizovaného anonymně registrovaného sociologického dotazníku Compass II. Zde jsou porovnávány sportovní a pohybové aktivity žáků docházejících do městské

školy a do školy vesnické. Ve výzkumu byly stanoveny čtyři výzkumné otázky, které jsou dále vyhodnoceny a přehledně promítnuty ve sloupcových grafech. Výsledky jsou pak shrnuty v závěrečné diskuzi.

2 Přehled poznatků

První kapitola se zabývá obecně známými pojmy. Řeší problematiku volného času a popisuje také jeho vývoj. Poukazuje na různé aspekty a funkce volného času. Dále zde najdeme charakteristiku a problematiku pohybu, řeší se charakteristika dítěte staršího školního věku. V neposlední řadě seznamuje s vybranými typy institucí pro volný čas dětí a mládeže.

2.1 Volný čas

Ačkoliv je pojem volný čas všeobecně znám, jeho definice se různí. Proto následující kapitola uvádí na začátku některé jeho definice, přičemž ho vnímá zároveň také jako jednu ze základních potřeb člověka. Pro další pochopení je pak toto sousloví zařazeno do historických souvislostí. Na volný čas se však dá nahlížet z různých úhlů, proto je další část věnována jeho aspektům a v návaznosti na to jsou pak popsány jeho funkce. S touto problematikou těsně souvisí pedagogika volného času, tedy poměrně nový vědní obor. Ta je charakterizována v závěru kapitoly spolu s popisem profilu pedagoga volného času.

2.1.1 Charakteristika volného času

Volný čas je termín, který je i mezi laickou veřejností běžně rozšířen, proto si každý jedinec pod tímto pojmem dokáže něco představit. Avšak právě tím, že toto sousloví je všeobecně známo, dochází často ke společenskému zjednodušení této problematiky, a to také i v souvislosti s výchovou dětí a mládeže, u nichž náplň volného času nabývá stále většího významu (Janiš, 2009).

To dokazuje i definice Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, které tento pojem charakterizuje ve svém dokumentu *Volný čas a prevence u dětí a mládeže* (2002) jako čas „v němž si jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost.“ (Malach, 2004).

Definice volného času však existuje poměrně velké množství. Například Průcha (2008) popisuje tento pojem jako čas, se kterým si může jedinec nakládat podle svých vlastních představ, a to na základě svých zájmů a potřeb. Odečteme-li z 24 hodin běžného dne čas věnovaný práci, rodině, domácím pracím, hygienickým úkonům a spánku, jde pak o čas, který zbývá.

Volný čas (angl. Leisure time, franc. Le loisir) lze pak tedy vnímat jako 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. Do takovýchto činnosti vstupuje jedinec s nějakým očekáváním, dělá je zcela dobrovolně, a navíc mu přinášejí určité uspokojení (Hofbauer, 2004).

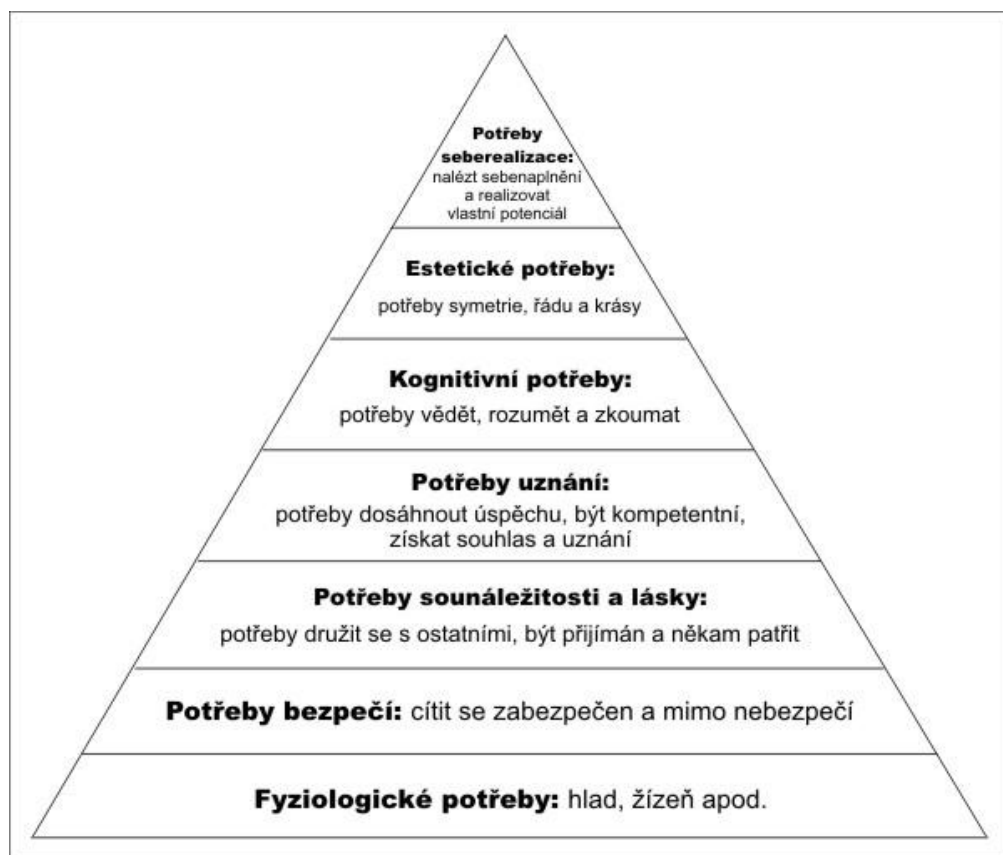
Podobně vnímají volný čas i jiní autoři, když ho charakterizují jako časový prostor, umožňující svobodnou volbu činností, které si člověk vybírá nezávisle na společenských povinnostech, vykonává je dobrovolně a tyto činnosti mu přitom poskytují příjemné zážitky (Veselá, 1997). V tomto úseku dne má člověk čas pouze na sám sebe, nemá žádné další úkoly a záleží tedy jen na jedinci, jak tuto dobu využije. Běžně se tedy do náplně volného času řadí odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti všeho druhu, ale také například vzdělávání či společensky prospěšná činnost (Pávková, Hájek & Hofbauer, 2006).

Podle Kaplánka (2011) můžeme volný čas definovat buď negativně, nebo pozitivně. Negativní definice volného času vycházejí z vymezení volného času vůči pracovní době („mám volno od práce“), zatímco pozitivní definice se pokouší vymezit volný čas na základě jeho vlastní kvality, tedy jako čas, s nímž může jedinec svobodně nakládat („mám volno pro sebe, pro svoje záliby, pro druhé atd.). Ačkoli v pedagogice volného času prosazujeme pozitivní definici volného času, nelze ve skutečnosti volný čas oddělit od časových úseků věnovaných práci.

Opakem volného času je doba, ve které člověk plní své povinnosti, tzv. sféra povinností. Patří do ní činnosti, které člověk vykonat musí bez ohledu na to, zda mu jsou příjemné, či nepříjemné. Jedná se zejména o povinnosti v zaměstnání a v souvislosti s ním, u dětí školního věku vyučování a veškeré povinnosti, které z něho

vyplývají. Do sféry povinností patří také péče o rodinu, o domácnost, zajišťování a uspokojování základních biologických potřeb a veškeré ztrátové časy, které s tím souvisejí (Pávková, 2014).

Volný čas patří mezi základní lidské potřeby. Tak ji zobrazil Abraham Harold Maslow do pyramidy základních lidských potřeb. Ve spodním patře jsou potřeby nižší, fyziologické, tedy především potřeba jídla, pití nebo spánku. Teprve po jejich uspokojení je možné uspokojit potřeby vyšší, které Maslow řadí do dalších pater, tedy potřebu bezpečí, sounáležitosti a uznání. Na samém vrcholu pak autor umístil potřeby seberealizace. Právě sem lze řadit volný čas a jeho uspokojivé naplnění. Z Maslowovy teorie tedy následně vyplývá, že k tomu, abychom mohli dosáhnout kvalitního obsahu volného času, musíme nejprve naplnit všechny další lidské potřeby (Franěk, 2011).



Obrázek 1. Maslowova pyramida (Franěk, 2011)

2.1.2 Historický vývoj volného času

O volný čas se začala veřejnost více zajímat až v minulém století. Přesto už i v prvobytně pospolných společnostech existoval čas, který by se dal charakterizovat jako volný, vyplněný něčím jiným než prací a povinnostmi. Šlo především o chvíle odpočinku po fyzické práci, o dobu klidu, kdy přírodní podmínky neumožňovaly zabývat se vlastní obživou nebo o čas, který byl věnován náboženským rituálům.

Oddělením volného času (řecky scholé) od práce se ovšem poměrně výrazně zabývali již antičtí filozofové, kteří ho vnímali jako protiklad běžných denních povinností. Tato vymoženost se však týkala pouze vyšších elitních vrstev, jimž bylo umožněno trávit své volné chvíle rozvíjením kulturně bohatého životního stylu (Spousta, 1994). V době antiky, jak dále dodává Krystoň (2003), byly volné chvíle vyplněny převážně sportovními hrami, dramatickým uměním a v neposlední řadě také vzděláváním a samostudiem.

K tomu se vyjadřují také Hodaň a Dohnal (2005), když upozorňují, že v minulosti nebyl volný čas zcela pojímán tak, jak ho vidíme dnes. Uvádí to na příkladu významného řeckého filozofa Aristotela. Ten volný čas nechápal jako chvíle určené pro lenošení a nicnedělání, ale nabádal ostatní k tomu, aby svůj volný denní prostor využili k přemýšlení, k utřídění svých myšlenek, čtení veršů, poslouchání hudby nebo k setkávání se se svými přáteli.

U nás se volným časem zabýval J. A. Komenský. Ten rozdělil denní dobu, kterou má člověk k dispozici rovným dílem mezi prací, spánek a aktivní odpočinek, který pojal jako vzdělávání (Spousta, 1994)

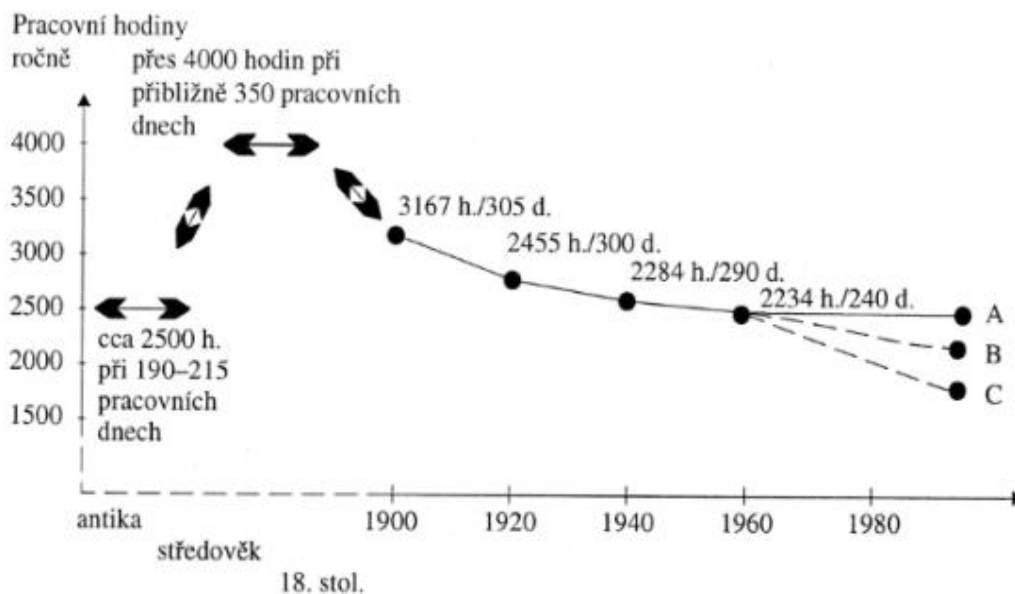
Způsob trávení volného času ve středověku ovlivňovala skutečnost, do jaké společenské vrstvy jedinec náležel. Pracující ho tedy měl poměrně málo a většinou byl ovlivňován tradicemi, náboženskými rituály a normami společnosti. S příchodem průmyslové revoluce v 19. století, kdy se zkrátila pracovní doba, se stal volný čas významnou položkou také ve vrstvách nižších a vznikaly tak například dělnické spolky a sdružení. Na zábavu, rekreaci a odpočinek se začal volný čas zaměřovat v druhé

polovině minulého století a postupně začal směřovat ke konzumnímu způsobu života ovlivněného reklamou a touhou po zážitcích (Spousta, 1994). Jak totiž upozorňuje například Hambálek (2005), je volný čas vlastně produktem moderní společnosti.

Jedna z nejvýznamnějších osobností, která se začala zabývat studiem volného času v druhé polovině minulého století, byl francouzský sociolog *Joffre Dumazedier*, který v roce 1962 sepsal knihu s názvem *Vstříc společnosti volného času? Ve svém díle vyslovil názor, že ziskem společnosti není materiální zajištění, ale právě existence volného času, který ovlivňuje ostatní oblasti lidského života* (Janiš, 2009).

Volný čas z historického pohledu se dá také hodnotit z hlediska poměru mezi pracovní dobou a volným časem. Jak uvádí Vážanský (2001), disponovala míra pracovní doby v období antiky až po středověk 2 500 hodinami ročně, což prezentovalo přibližně 150-175 volných dnů, v nichž byla práce většinou zastavena. Kvantitativně posuzováno se mohou délky předindustriálního období porovnávat s dnešními hodnotami kvalitativně jen stěží. Konfrontace věků totiž neuvádí nic o vládnoucím způsobu života a zejména o existujícím společenském poměru práce a volného času (Vážanský, 2001).

Pro potřeby srovnání s hodnotami v bývalém Československu, respektive s aktuálním stavem pracovního úvazku a volnočasových dispozic, slouží dostupné údaje vybraných evropských zemí (obr. č. 2). Stupeň životní úrovně, kvalita pracovního prostředí, případně velikost pracovního nasazení a další faktory umožňují vyslovit mínění o výrazném rozdílu v hladině sledovaných proměnných mezi uvedenými změnami v neprospěch životního způsobu a stylu v našich zemích. Jen relace délky pracovní doby (79,81%) a tím i disponibilního volného času (86,95 %) obyvatel ve Spolkové republice Německo a České republice v rozmezí téměř desítky let jednoznačně vypovídá o rezervách ve využívání času pro osobní potřeby jedinců ve sledovaných zemích (Vážanský, 2001).



CS	1991 - 2159 h./254 d., pracovní doba týdně 42, 5 h.
A: CZ	1995 - 2150,5 h./253 d., pracovní doba týdně 42,5 h.
B: CH	1987 - 1960 h./232 d., pracovní doba týdně 42, 5 h
C: BRD	1987 - 1716 h./220 d., pracovní doba týdně 39 h.

Obrázek 2. Historický vývoj pracovní doby (Vážanský, 2001).

Následná tabulka, kterou vypracoval Horst W. Opaschowski, pomůže vytvořit si představu o zvyšování časové dotace v závislosti na minulosti. Tabulka sice byla vytvořena již před 13 lety, neposkytuje tedy zcela aktuální údaje, je ale ukázkou toho, jakým způsobem se míra volného času mění v závislosti na čase.

Tabulka 1

Historie časové dotace (Hofbauer, 2004)

Celkový čas života	dříve (kolem roku 1800)	včera (80. léta 20. století)	dnes (90. léta 20. století)	zítra (kolem roku 2010)	poměr mezi roky 1800 a 2010
Roků	50,2	69,6	76,5	78,8	1,57
Dní	16 333	417	27 971	28 750	1,57
Hodin	440 000	610 000	670 000	690 000	1,57
procent	100	100	100	100	-
Z toho čas v hodinách					
potřeby	= 41 %	= 42 %	= 40 %	= 42 %	1,02
povolání	= 34 %	= 12 %	= 9 %	= 6 %	0,18
Čas k dispozici	110 000 = 15 %	280 000 = 46 %	340 000 = 51 %	360 000 = 52 %	3,27 2,08

Tyto údaje byly získány především z vyspělých zemí, protože v zemích třetího světa je stále střední délka života poměrně nízká a v tabulce by odpovídala zhruba roku 1800 (Janiš, 2009).

2.1.3 Aspekty volného času

Aspekty neboli skutečnost, jak lze na volný čas nahlížet, se samozřejmě různí nejen podle osobnosti člověka jako takového, ale také v závislosti na tom, jakými úhly vědy je na něj nahlíženo. Jinak bude tuto problematiku hodnotit politik, ekonom, právník, psycholog, pedagog nebo například lékař. Jednotlivé aspekty nejsou striktně odděleny, ale prolínají se, navzájem se ovlivňují a doplňují. Jak lze kombinovat jednotlivé pohledy, může blíže dokreslit následující příklad: Fiktivní 55letá žena zaměstnaná jako státní úřednice se od mládí pravidelně věnuje rekreačnímu plavání, které doplňuje rekreační cyklistikou. Lze předpokládat, že nebude trpět vysokým krevním tlakem, bude méně náchylná k respiračním onemocněním a nebude mít nadváhu. Všechny tyto faktory se projeví v ekonomické sféře díky tomu, že bude stále v práci a nebude čerpat peníze z nemocenského pojištění, dále ušetří státu peníze za léky a zdravotní péči, které by jinak odčerpávala díky pravidelnému braní léků na hypertenzi. Tato spokojenost v oblasti fyzického zdraví bude mít vliv i na dobrý psychický stav, což dává dobrý základ i pro sociální pohodu (Janiš, 2009). Je tedy zřejmé, že na kvalitu a způsoby trávení času má vliv několik faktorů, ať již jde o faktor ekonomický, zdravotní či psychologický.

Pávková (2008) rozlišuje **5 různých pohledů na volný čas**.

Ekonomické hledisko

V tomto hledisku se sleduje, kolik finančních prostředků vloží společnost do volného času svých občanů a zároveň, zda jsou tyto prostředky návratné. Volný čas je i sám o sobě velice dobře prosperujícím odvětvím, které se však mnohdy orientuje až příliš na zisk.

Sociologické a sociálněpsychologické hledisko

Zde se sleduje vliv volnočasových aktivit na utváření mezilidských vztahů, a zda jsou tyto vztahy stále upgradovány na vyšší, kvalitnější úroveň. Spadá sem i rodina, která je velmi důležitým činitelem vývoje jedince i v oblasti volného času.

Politické hledisko

Vliv státu a jeho zásahy do oblasti volného času. Stát může zasahovat přímo či nepřímo. Přímým zásahem státu může být výstavba dětského hřiště, cyklostezky nebo financování jednotlivých institucí věnujících se volnému času. Nepřímým zásahem může být daňová a sociální politika státu a z toho plynoucí finanční situace obyvatel. Pokud by stát snížil daně, zůstane lidem více peněz v peněžence, ale nikde není zaručeno, že je lidé investují do svého volného času.

Zdravotně-hygienické hledisko

Tento úhel pohledu sleduje vliv volného času na zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Jedná se však i o ideální uspořádání režimu dne, kdy by měly být zařazeny volnočasové aktivity apod. V neposlední řadě se věnuje vlivu volnočasových aktivit na aktuální zdravotní stav jedince.

Pedagogické a psychologické hledisko

Každý pracovník, který se věnuje práci s mládeží v oblasti volného času, by měl znát věkové i individuální zvláštnosti jedinců, se kterými pracuje. Měl by uvážit, zda předložené aktivity jsou pro děti žádoucí z hlediska jejich vývoje, ale i uspokojování potřeb, měl by umět vhodně děti motivovat a poskytnout zpětnou vazbu.

2.1.4 Funkce volného času

Volný čas plní několik funkcí a tyto funkce se mohou odlišovat dle jednotlivých autorů, kteří je pojmenovali při tvorbě svých teoretických základů pro definování volného času.

Roger Sue (francouzský sociolog) vymezil 4 funkce volného času:

1. psychosociologická (uvolnění, zábava, rozvoj);
2. sociální (socializaci, symbolickou příslušnost k některé sociální skupině);
3. terapeutickou;
4. ekonomickou (pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje

účastníků vynakládané na aktivity volného času, pojetí volného času jako prožívání, anebo pouhé spotřeby vedoucí k odcizení) (Janiš, 2009).

Další dělení funkcí volného času přináší Horst W. Opaschowski:

1. rekreace (zotavení a uvolnění);
 2. kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací);
 3. výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení);
 4. kontemplace (hledám smyslu života a jeho duchovní výstavba);
 5. komunikace (sociální kontakty a partnerství);
 6. participace (podílení se, účast na vývoji společnosti);
 7. integrace (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů);
 8. enkulturace (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností)
- (Hofbauer, 2004).

V následujícím dělení si vypomůžeme funkcemi výchovy mimo vyučování, které jsou: *výchovně-vzdělávací, sociální, zdravotní a preventivní*. Z těchto funkcí vypustíme funkci preventivní a rozdělíme funkci výchovně-vzdělávací. Funkce volného času by tedy byly následovné:

- výchovná,
- vzdělávací,
- sociální,
- zdravotní.

Do těchto 4 funkcí by se daly zařadit prakticky všechny funkce volného času, které vypracovali Roger Sue a Horst W. Opaschowski. Preference jednotlivých funkcí se v průběhu života mění, neexistuje však taková, která by měla být opomíjena (Pávková, 2008).

2.1.5 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času je poměrně mladý obor, jehož vznik se datuje zhruba od druhé poloviny 20. století, a proto ještě nemá ustálený výklad tohoto pojmu. Jedním takovým výkladem je:

„Je to společenskovědní obor, věda o výchově ve volném čase, teorie výchovy ve volném čase. Při práci s dětmi a mládeží školního věku se z hlediska školského systému někdy používá také označení výchova mimo vyučování“. (Pávková, 2008)

Publikace Vážanského a Smékala (1995) definuje spojení pedagogika volného času jako *„nový pedagogický obor“*. *„Pedagogika volného času je pedagogickým jednáním, které se podílí na formování světa volného času s cílem nabídnout a zajistit jedinci optimální předpoklady pro jeho růst a učení, vývoj a existenci.“* S výchovou k volnému času a výchovou ve volném čase je vhodné začít od nejútlejšího věku, a především pokračovat ve škole, kde žák přijímá již zpracované a metodicky utříděné informace. Velkou roli v tomto procesu sehrávají i mimoškolní výchovná zařízení a organizace.“ (Spousta, 1996).

Pedagogika volného času se tedy zabývá především zkoumáním volnočasových aktivit dětí a mládeže a jejím cílem, jak uvádí například Hofbauer (2004), je vyvinout nabídku aktivit pro ně tak, aby přispívali k rozvoji osobnosti těchto jedinců a zároveň také i k rozvoji prostředí, ve kterém žijí. Je tedy bezprostředně spojena s výchovou mládeže a s pedagogickými obory a jejich metodami.

V souvislosti s vnímáním pedagogiky volného času jako aplikované pedagogické disciplíny byl zákonem č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících vytvořen profesní profil pedagoga volného času. Ten je zákonem charakterizován jako osoba vykonávající komplexní přímou pedagogickou činnost v zájmovém vzdělávání ve školách a školských zařízeních (zákon č. 563/2004 Sb., § 17)

Pedagog volného času zastává různé role, které například Vážanský & Smekal (1995) vidí následovně:

- role diagnostická – tedy vyhodnocování potřeb a zájmu dítěte
- role poradenská – tedy poskytování informací o optimálním využívání volného času
- role podněcovatelská – tedy podporování rozvoje dítěte ve všech rovinách tak, aby docházelo k uspokojování jeho potřeb, osvojení kladných mravních a charakterových vlastností, a rozvoji talentu a nadání
- role strůjcovská – tedy přispívání k tomu, aby druzí mohly prožívat příjemné a stimulující stavy
- role organizátorská – tedy zajišťování vhodných aktivit pro děti a mládež
- role koordinátorská - tedy koordinace průběhu a složení aktivit

Náplň pedagoga volného času může být poměrně pestrá, vzhledem k tématu této bakalářské práce se však budeme zabývat především jeho rolí jako osoby, která motivuje děti a mládež ke zdravému pohybu a sportovním aktivitám.

2.2 Pohyb, pohybové aktivity a sport

Pohyb je přirozenou součástí života člověka, k čemuž je uzpůsobena i stavba těla. Dostatek pohybové aktivity prospívá lidskému zdraví i duševní pohodě jedince, proto je potřeba rozvíjet pohybovou gramotnost již od dětství. Následující kapitola se těmito pojmy zabývá a vysvětluje je, přičemž nezapomíná ani na charakteristiku sportu a zdůraznění důvodů, proč je dostatek pohybové aktivity tolik důležitý.

2.2.1 Charakteristika pohybu

Pohyb je jedním ze základních projevů existence člověka a zahrnuje veškeré procesy, uskutečňující se v přírodě i společnosti. Pohyb člověka je zajišťován činností pohybového aparátu a ve srovnání s jemu podobnými živočišnými organismy vykazuje rozdíly. Je to dáno nejen vzpřímeným držením těla, ale zvláště tím, že u člověka jsou

motorické funkce úzce spojeny s typicky lidskými projevy psychické činnosti a s prací (Machová et al., 2014).

Jakýkoliv pohyb, tedy i ten lidský, je vykonáván v interakci s prostředím. Člověk se pohybuje především na rozhraní pevné země a vzduchu, k čemuž také směřovaly všechny vývojové cesty, které zabezpečily vhodné uspořádání segmentů těla. Těmi se myslí tedy hlava, trup, horní a dolní končetiny Tyto segmenty těla jsou samostatně pohyblivé a tvoří tak strukturální základ lidského pohybového aparátu (Bernacíková, Kalichová & Beránková, 2010).

Podíváme-li se na lidský pohyb z pohledu anatomie, lze pohybový aparát člověka rozdělit na čtyři funkční složky:

- složku opěrnou, tvořenou kostmi a klouby
- složku výkonnou, kterou tvoří šlachy a svaly
- složku řídicí, tvořenou CNS a periferním nervovým systémem
- složku zásobovací, kterou tvoří cévy mající za úkol zajistit přísun potřebných látek (Bernacíková, Kalichová & Beránková, 2010).

2.2.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita se obvykle definuje jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností a tance), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou. Vlivy životního prostředí na úroveň pohybové aktivity mohou vedle osobních faktorů zahrnovat pohybové vlivy (např. vliv zástavby, využití půdy) nebo sociální a hospodářské vlivy (MŠMT, 2017).

Dle Boucharda, Blaira & Haskella (2012) je volnočasová pohybová aktivita činnost, kterou provádí jedinec v době, kterou si sám zvolí. K tomu dodávají Paudel a kolektiv (2014), že volnočasová pohybová aktivita je zásadní pro zdravý a fyzicky aktivní život a je nejdůležitější součástí celkové pohybové aktivity.

Všeobecně je známo, že je pohybová aktivita úzce spojena s kvalitou života a zdravím. Proto bývá také definována jako souhrn základních, zdraví prospěšných a sportovních pohybových činností, přičemž jejich pravidelné provádění je považováno za jeden z hlavních faktorů zdraví každého jedince v kterémkoliv věku. Oproti tomu je používán pojem pohybová nedostatečnost, charakterizující takové chování jedince, který nemá dostatečný objem bazálních pohybových aktivit (Stackeová, 2010).

V dnešní moderní době hraje pohybová aktivita významnou roli v životě každého z nás. Lidské tělo je velmi důmyslně přizpůsobeno pohybu, díky kterému je lidský organismus udržován v dobrém zdravotním stavu a duševní i tělesné kondici. Lidské geny jsou původně naprogramovány na velkou fyzickou námahu, neboť lidé předváděli při shánění potravy (lovu divoké zvěře) i při stavbě obydlí špičkové atletické výkony. Od té doby se naše geny nezměnily, ale náš životní styl ano, neboť moderní člověk tráví většinu svého času vleže nebo vsedě. Pouze v případě, že se jedinec každý den hýbe, je zajištěn běh všech tělesných pochodů. Proto bývá velká část civilizačních chorob způsobena právě nedostatkem pohybu (Kukačka, 2009).

2.2.3 Pohybová gramotnost

V souvislosti s pohybem je pak také používán pojem pohybová gramotnost. Dostatečně **pohybově gramotný člověk** se dobře orientuje ve výhodách a přínosech jednotlivých pohybových aktivit, kterým se bude věnovat k vlastnímu prospěchu, a hlavně bez zdravotních rizik. K pohybové gramotnosti v dospělém věku patří i směřování k pravidelné pohybové aktivitě přiměřené délky a intenzity, která podporuje zdraví a zdravý životní styl.

Základy pro tuto kompetenci vznikají již v dětství a dospívání. Pohybová gramotnost se od raného věku v souvislosti s vývojovým zráním dítěte zvyšuje, zpočátku přirozeně a vlivem spontánních pohybových aktivit, později ve větší míře řízeně s podporou rodičů, učitelů a dalších odborníků. Dítě získává zkušenosti s vnímáním a volní korekcí nastavení držení těla či jednotlivých segmentů vůči sobě

v rámci pohybového úkolu, což je základ pro jakoukoliv pohybovou nebo sportovní aktivitu v budoucnu (Nováková, 2017).

Čechovská a Dobrý (2010) považují dovednost vědomě ovládat své tělo v různě se měnících každodenních situacích a vnějších podmínkách za nezbytnou podstatnou součást běžného života.

Pohybovou gramotnost získává jedinec pohybovým vzděláváním, tedy cílevědomou pohybovou činností, při které dojde k porozumění smyslu a cíle pohybu jako takového. Jedinec tak začne vnímat pohybovou činnost jako celoživotní součást aktivního způsobu života (Mužík & Mužíková, 2014).

2.2.3 Charakteristika sportu

S pohybem jako takovým souvisí pojem sport poměrně úzce. Nejde-li o sport vrcholový, je pak vnímán jako volnočasová aktivita (Vojtášek, 2001).

Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Evropská charta sportu, 2006).

2.2.4 Důsledky nedostatku fyzického pohybu

Způsob života, který je charakteristickým nedostatkem pravidelné fyzické činnosti, označujeme jako **hypokinetický** způsob života. Společně s dalšími rizikovými faktory, které na člověka v průběhu života působí, mohou vést k celé řadě zdravotních komplikací (Slepičková, 2000).

Bylo prokázáno, že nedostatek pohybu představuje pro člověka stejné riziko, jako přítomnost vysokého krevního tlaku, krevních tuků nebo obezity. Dokonce i lidé bez nadváhy s nedostatkem pohybu si zvyšují riziko kardiovaskulárních nemocí dvojnásobně (Taussig, 2017).

Nedostatek pohybu dítěte může vést k:

- omezení kapacity všech orgánových systémů pro zátěž v dospělosti;
- nedostatečný výdej energie a hrozící obezita;
- nízká svalová síla a nedostatek koordinace, které vedou k nechuti dítěte zkoušet něco, v čem není úspěšné;
- nedostatečná schopnost držení těla proti gravitaci (vadné držení těla, ploché nohy, vystouplá břišní stěna, nohy do „X“);
- omezené zkušenosti s vnímáním a volní korekcí nastavení držení těla či jednotlivých segmentů vůči sobě v rámci pohybového úkolu – snižují efektivitu dalšího pohybového učení;
- chybějící vztah k pohybu a benefitům z něj vyplývajících v dospělosti
(Nováková, 2017).

Úbytek fyzického pohybu může dále vést k rozvoji některých civilizačních chorob, mezi které patří:

- srdečně – cévní onemocnění,
- předčasná ateroskleróza a její komplikace
- obezita,
- cukrovka,
- nádory,
- předčasné stárnutí,
- zánětlivá revmatická onemocnění kloubů,
- předčasné porody a potraty a některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců,
- deprese,
- demence včetně Alzheimerovy choroby,
- chronický únavový syndrom
(Komůrková, 2014).

2.3 Dítě staršího školního věku a pohybové aktivity

Mluvíme-li o dítěti staršího školního věku, máme na mysli jedince ve věku od 11 do 15 let. Tento v podstatě dospívající jedinec je v následující kapitole popsán z hlediska rozvoje motoriky, vývojové psychologie, poznávacích procesů, rozvoje osobnosti, vztahů, potřeb i jeho ukotvení v rodině. Závěr kapitoly pak zdůrazňuje další potřebu dítěte, a to zajištění dostatku pohybových činností.

2.3.1 Charakteristika dítěte staršího školního věku

Dítětem se podle úmluvy o právech dítěte myslí každý jedinec mladší 18 let (Pávková et al., 2002), které se musí v určité chvíli svého života podrobit školní docházce, neexistují-li vážné důvody k tomu, aby ji nemohlo uskutečnit. Ta je legislativně zakotvena zákonem č. 51/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (tzv. školský zákon). Ten uzákoňuje devítiletou povinnou školní docházku, která začíná počátkem školního roku následujícím po dni, kdy dítě dosáhne šesti let, není-li mu povolen odklad a končí nejdéle do doby, kdy dítě dosáhne sedmnácti let (zákon č. 561/2004 Sb., § 36).

Období, kdy jedinec dochází do základní školy, je běžně nazýváno školním věkem a obecně se dělí do tří fází:

- **Raný školní věk** – od nástupu do školy, tedy cca od věku od 6-7 let do 8-9 let.
- **Střední školní věk** – od 8-9 let do 11-12 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a začíná dospívat.
- **Starší školní věk** – od 11–12 let do 15 let, trvá do ukončení základní školy, bývá označováno jako pubescence. (Vágnerová, 2000)

Období staršího školního věku je charakteristické počínajícím pohlavním dospíváním, toto období nazýváme pubertou. U chlapců probíhá mezi 12. - 16. rokem a u dívek mezi 11. - 15. rokem (Sýkora et al., 1985). Hormonální změny, které s tímto

obdobím úzce souvisí, ovlivňují psychiku dospívajícího jedince, takže pak bývá více úzkostný, rozkolísaný nebo impulzivní. Navíc prožívá ztrátu jistoty či se musí vyrovnávat s tlaky okolí. Ve vztahu k dospělým se pak chová uzavřeněji a může být vztahovačný (Ptáček & Kuželová, 2013).

Významným úkolem v tomto období je přispívat k všestrannému růstu a vývoji organismu žáků, rozvíjet rychlost, obratnost, přesnost, koordinaci pohybů a přiměřeně zatěžovat jejich organismus cvičením na rozvoj síly a vytrvalosti a nadále upevňovat správné držení těla (Sýkora et al., 1985).

Sociálním mezníkem je ukončení základní školní docházky a volba povolání. Je to doba celé řady dramatických změn, kladoucích značné nároky jak na pubescenta samotného, tak na jeho okolí. Projevy dospívání v chování se však velmi individuálně liší v kvalitě i intenzitě (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.3.2 Rozvoj motoriky

V období puberty dochází k poměrně podstatným změnám v tělesném vývoji. Dochází ke zrychlení tělesného růstu, nárůstu tělesné hmotnosti, prodlužují se končetiny, což má za následek ztrátu koordinace pohybů. V tomto období dochází ke zvýšené unavitelnosti. Rozvíjejí se sekundární pohlavní znaky (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.3.3 Vývojová psychologie

Z vývojové psychologie je zde typická přecitlivělost, silná citová zranitelnost a časté změny nálad. Klesá vliv rodiny a vzrůstá vliv vrstevníků. Dítě se více pozoruje. Klesá ochota plnit příkazy autorit. Dítě zaujímá vůbec vůči rodičům a jiným dospělým kritický postoj, zkoumá kriticky výchovná opatření a reaguje velmi citlivě na nedůsledné chování. Toto období je také rozhodujícím stádiem pro sociální vztahy (Fürst, 1997).

Každé dítě je svou vlastní individualitou a podle toho je k němu potřeba přistupovat i v aktivitách vyplňující jeho volný čas. Nejde jen o výběr samotných aktivit, ale i následné pedagogické a sociální ovlivňování tohoto jedince. V něčem jsou si lidé podobní (například společné zájmy) v jiném jsou si odlišný (př. přístup, který vyžaduje pro zvládnutí osvojení si určité dovednosti). To čím jsou si lidé od sebe rozdílní, můžeme nazývat individuální odlišnosti (Hájek & Harmach, 2004).

2.3.4 Poznávací procesy

Jedinec v období pubescence již vnímá na úrovni dospělého člověka. Posiluje logické myšlení a paměť, abstraktní myšlení. Jedinec již má hypoteticko-deduktivní schopnosti – dokáže vyvodit závěr z hypotéz a nikoli pouze z reálných pozorování. Piaget označuje toto období jako stádium formálních logických operací. Pubescenti jsou schopni uvažovat hypoteticky bez ohledu na realitu – není cílem poznat svět jaký je, naopak dokáží uvažovat nad tím, jaký by být mohl. V okouzlení nad svou schopností imaginace řešení problémů dochází ke značné kritičnosti. Pubescent je nově schopen anticipovat budoucnost, což souvisí s potřebou seberealizace a s novým pohledem na hodnocení aktuálních výkonů (Ptáček & Kuželová, 2013).

Rozvoj poznávacích procesů v mladším a středním školním věku je charakteristický decentrací (schopnost posuzovat skutečnost podle více hledisek), konzervací (schopnost pochopit trvalost podstaty) a reverzibilitou (vratností různých proměn). Socializace dítěte školního věku probíhá postupně. Důležitá je role školáka, která zahrnuje dvě dílčí role – roli žáka a spolužáka. Sociální zkušenost ovlivňuje styl komunikace i normy a pravidla chování. Role žáka přináší dítěti vyšší sociální prestiž, ale také různé zátěžové situace (Heller, 2014).

2.3.5 Rozvoj osobnosti

V důsledku biologických (hormonálních) změn dochází v tomto období k výrazné emoční nevyváženosti – „hormonálním bouřím“ – pubescent reaguje podrážděně, prožívá věci hlouběji, jeho nálady bývají labilní, nápadně často se mění, převládají však

záporné emoce – rozmrzelost, nepokoj, neklid, vzdor. To má následně vliv i na soustředění, snadnou unavitelnost, méně vydatný spánek, úzkost. Pubescent mívá potíže s přijetím sebe sama, jeho tělesná i psychická stránka prodělávají významné změny. Ve svém sebehodnocení se pubescent více spoléhá sám na sebe, zatímco dříve si o sobě vytvářel představu na základě názorů druhých lidí. Začíná se mnohem více ptát sama sebe, kým vlastně je, a bývá k sobě velmi kritický. Protože již umí přemýšlet abstraktně, představuje si rovněž, kým by se chtěl stát, přičemž často utíká k nereálným fantaziím (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.3.6 Vztahy

Vrstevníci v období staršího školního věku slouží jako opora. Skupinová identita nabízí přechodnou fázi v rozvoji osobní identity. Vrstevníci se tím sobě navzájem stávají neformálními autoritami, které mají značný vliv. Ve skupině se klade důraz na konformitu jejích členů – potřeba konformity se projevuje ve stylu řeči, oblékání nebo v preferované značce. Za to, že se člen skupiny vzdá své individuality, mu skupina poskytuje jistotu a přijetí.

Vazba na vrstevníky se zvětšuje na úkor **vztahu k rodičům**. Potvrzením vlastních kompetencí se snižuje závislost na rodině. Komunikace mezi rodiči a jejich dospívajícím potomkem bývá problematická. Pubescenti nejsou příliš dobrými komunikačními partnery, mj. pro svoji vztahovačnost, časté výbuchy a nepředvídatelné reakce; dospělí naopak projevují málo pochopení těmito přechodným jevům a často nadbytečně zkoušejí uplatňovat svoji autoritu (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.3.7 Potřeby dítěte

Potřeby pubescenta v tomto období již nenahlížíme jako potřeby dítěte, ale potřeby nezralého dospělého. Potřeby pubescenta a dospělého se začínají pomalu překrývat, i když řadu z nich si doposud není schopen plnit sám. Rodiče proto v tomto období zůstávají nezbytným předpokladem vývojově dostatečně naplňovaných potřeb. Významně a výrazně se v tomto období rozvíjejí potřeby vlastního sebeurčení a rozvoje

a potřeby vlastní identity. Rodič tyto potřeby bohužel nemůže naplňovat přímo, ale může vytvářet prostor a podporu pro jejich naplňování.

Potřeby dítěte:

- biologické potřeby;
- potřeba bezpečí;
- potřeba emočně vřelého, individuálního, stabilního a vzájemně uspokojivého osobního kontaktu;
- potřeba možnosti vytvářet sociální interakce odpovídající věku;
- potřeba podpory při zvládnání školních nároků;
- potřeba prostoru pro vlastní iniciativu;
- potřeba akceptace a respektu k osobnosti dítěte;
- potřeba sociálních vzorů a identifikace se sociální skupinou;
- potřeba vlastního sebeurčení a seberozvoje;
- potřeba vlastní identity.

(Ptáček & Kuželová, 2013)

2.3.8 Rodina

Můžeme říci, že rodina je první z činitelů ovlivňujících výchovu dítěte. Rodina je nejstarší lidská instituce, která působí na dítě a dává mu životní jistotu. Má v rukou jeho budoucnost. To co do něho rodina vloží, to si dítě ponese dál do života (Matějček, 1986).

Řezáč (1998) v knize *Sociální psychologie* definuje rodinu jako intimní vztahový systém, časoprostorově ohraničený a vyznačující se relativní trvalostí.

Jedním z fenoménů, se kterým se rodiny potýkají, je ekonomika rodiny. Rodiče se snaží zajistit potřebné finanční prostředky, aby mohli svým dětem věnovat nákladné věci, které jim, jak se domnívají, přinesou dostatek zábavy a satisfakce. Tráví stále více času v zaměstnání a nemají tudíž čas na odpočinek ani výchovu.

Funkce rodiny jsou chápány jako úkoly, které rodina plní:

- biologicko-reprodukční funkce - funkce důležitá pro celou společnost,
- sociálně-ekonomická funkce - materiální zabezpečení,
- ochranná funkce - zajištění základních životních potřeb,
- socializačně – výchovná funkce - připravuje na vstup do života,
- relaxační funkce - nejdůležitější funkce, společné trávení volného času,
- emocionální funkce - vytváří citové zázemí.

Tyto funkce se navzájem prolínají a doplňují a nelze je chápat izolovaně (Kraus, 2008).

2.3.9 Význam pohybových aktivity

Volný čas dětí a dospívajících se stále více skládá z činností, které nevyžadují téměř žádné fyzické úsilí. Jen procento mladých lidí tráví svůj volný čas jakoukoli pohybovou aktivitu, což je do určité míry i odrazem stavu celé populace (Prskalo, 2015). Nelze nikoho přesvědčovat a nutit do činností, které pokládáme za vhodné. Měla by však existovat široká nabídka pro všechny členy naší společnosti a stejně tak by měl být zajištěn odborný dohled nebo alespoň odborné poučení (Janiš, 2009).

Máček a Radvanský (2011) zdůrazňují, že pro příznivý vývoj dětského organismu je dostatek pohybu velice důležitý. Zatímco v prvních fázích vývoje jedince jde o pohyb spontánní, s věkem tato spontánnost postupně upadá a je nahrazena pohybem řízeným. Přesto by neměl rozsah energetického výdeje klesat, ačkoliv se tak často děje. Příčinami mohou být sice také faktory způsobené patologickými stavy a poruchami somatického nebo psychického charakteru, ale dalším důvodem snížené pohybové aktivity dětí a mládeže je také ztráta motivace. Dostatek pohybové aktivity je však pro dospívající jedince důležitý především z hlediska jejich dobrého zdravotního stavu v dospělosti.

Nejrozšířenější je doporučení, které v roce 1996 publikoval americký Surgeon General. Podle něj půl hodiny pohybové aktivity na úrovni rychlejší chůze většinu dní v týdnu významně zvyšuje zdatnost a výkonnost člověka.

„Děti potřebují nejméně 90 minut cvičení denně, aby zabránily rozvoji nemocí srdce a cév ve středním a vyšším věku“. To jsou závěry výzkumu, publikovaného ve známém odborném periodiku „the Lancet“ v červnu 2006. Vědci došli ke svým závěrům na základě měření aktivity dětí v Dánsku, Estonsku a Portugalsku. Celkově sledovali 1700 dětí ve věku devět až patnáct let. Hladinu rizika pro vznik infarktu myokardu vypočítali vědci ze skóre, které získali z hodnot krevního tlaku, hladiny cholesterolu, markerů insulinové resistance a tloušťky kožních řas (Kolouch, 2009).

Obecně platí zásada, že organismus má být stejnou dobu, kterou provádí (neprovádí) nějaký pohyb, zatížen nějakou aktivitou, která tento pohyb (či žádný pohyb) kompenzuje. Jinými slovy, stejnou dobu, jakou se jedinec věnuje spánku, by se měl pak během dne také pohybovat. Děti by měly takový režim dodržovat již od předškolního věku. V pozdějších etapách života by se pak měl zohledňovat čas, který dítě prosedí ve škole a kompenzovat ho stejně dlouho dobou nějakého aktivního pohybu rozvíjejícího charakteru. Jen malá část populace se však tomuto ideálnímu modelu přibližuje. Na spontánní tělesné aktivity nezbyvá čas, protože děti vysedávají u počítačů a u televize (Kučera et al., 2011).

Podle WHO by děti školního věku měly vykonávat denně 60 minut nebo více středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve vývojově vhodné formě. Tato aktivita by měla dětem přinášet radost a měla by zahrnovat rozmanité činnosti. Je ale možné si tuto 60 minut dlouhou aktivitu rozdělit na více částí, ty by měly trvat alespoň deset minut. V raném věku je třeba brát zřetel na rozvoj motorických dovedností. Podle různých potřeb konkrétních věkových skupin by se měly používat specifické typy aktivit, tedy aktivity silové, aerobní, zvedání břemen, rovnováha, rozvoj motorických dovedností, silové, ohebnost (Rychtecký, 2008).

2.4. Vybrané instituce pro volný čas dětí a mládeže

Aby dětem a mládeži byl umožněn dostatek pohybu, je především nutné najít prostor a vedení k jejich uskutečňování. Proto vznikají zařízení zaměřená právě na volný čas žáků. To, co se jimi myslí, je popsáno na začátku kapitoly, dále jsou pak vyjmenovány a stručně popsány některé vybrané instituce.

2.4.1 Charakteristika volnočasových zařízení pro děti a mládež

Jednotlivé instituce sloužící k trávení volného času dětí dávají rodičům alespoň nějakou jistotu odborného vedení dětí v době, kdy se jim rodiče nemohou věnovat. Institucí existuje velké množství, které jsou více či méně podporované státem nebo pouze soukromým sektorem. Některými institucemi část odborné i laické veřejnosti sama prošla a má nějakou, alespoň elementární představu o jejich fungování.

Aktivita, které děti dělají v průběhu jejich školní docházky, mají za úkol odkrýt jejich zájmy a nadání, dávat jim další podněty k jejich dalšímu rozvoji a v neposlední řadě přispívat k tomu, aby si utvořili představu o svém budoucím profesním životu. Dobrovolná účast na volnočasových činnostech plní také mnoho dalších funkcí, tedy především výchovnou, zdravotní, sociálně-preventivní, kulturní, oddechovou nebo kompenzační (Hofbauer, 2004).

Volnočasová zařízení dle Pávkové (2008):

- volnočasové aktivity v rámci školy,
- školní družiny a školní kluby,
- tělovýchovné a sportovní organizace,
- domy dětí a mládeže, stanice zájmových činností,
- sdružení,
- církevní a náboženské organizace,
- základní umělecké, jazykové a sportovní školy.

2.4.2 Význam školy z hlediska volnočasových aktivit

Hlavním posláním školy je zpřístupnit žákům poznání v různých oblastech společenského vědění, a to nejen prostřednictvím vyučování, ale i také pomocí souběžných volnočasových činností. Zatímco výuka je spíše konzervující a systematizující, více se tedy soustředí na předmět samotný a jeho věcnou stránku, jsou aktivity konané mimo ní volnější, dynamičtější a flexibilnější. Umožňují také širší prostor pro prožívání, sociální kontakty a samotné praktické konání (Hofbauer, 2004).

Škola pořádá jednorázové aktivity ve formě výletů a exkurzí, ale také pravidelně provozuje zájmové a sportovní kroužky. Dále sem patří školní družina, jejímž posláním je zabezpečení zájmové činnosti, odpočinku a rekreace žáků. Mimo činnosti výchovně vzdělávací, plní ŠD (zejména z pohledu rodičů) částečně také funkci sociální, tj. dohled nad žáky po určitou dobu před nebo po skončení školního vyučování. Školní družinu navštěvují děti od první do páté třídy, některé školy mají ŠD v provozu i o prázdninách (Malach, 2004).

2.4.3 Školní klub

Školní družina je určena pro děti mladšího školního věku, tedy pro ty, kteří docházejí na první stupeň. Pro žáky starší mívají proto některé školy zřízen školní klub. Ty se podle Hofbauera (2004) začaly vytvářet během školního roku 1958/1959. Zde už mohou pedagogičtí pracovníci určením vedením operovat s tím, že děti, které navštěvují školní klub, jsou více samostatné a jejich zájmová činnost je více specializovaná, protože jednotliví žáci už mají své zájmy více či méně vyhraněné. To byl i hlavní důvod jejich vzniku. Školní kluby často spolupracují se školou samotnou a vytvářejí projekty tak, aby vhodným způsobem doplnily výuku.

MŠMT (2017) charakterizuje školní kluby jako školská zařízení pro zájmové vzdělávání, které by měly reagovat na zájem a potřeby žáků. Jejich oblíbenost postupně narůstá, ve školním roce 2014/2015 jich bylo evidováno již 552, zapsáno v nich bylo 44 873 žáků.

2.4.4 Tělovýchovné a sportovní organizace

Tyto organizace u nás mají dlouholetou tradici. Příkladem je organizace sokol, která byla založena již v roce 1862 zakladatelem Miroslavem Tyršem. Tyrš usiloval o harmonický vývoj stránky tělesné, duševní a morální. Další velkou skupinu tvoří Český svaz tělesné výchovy. Tato organizace dobrovolně sdružuje různé sportovní, tělovýchovné a turistické svazy (Pávková, 2008). Ve městech a obcích vznikají nové sportovní haly, lanová centra, fitcentra, plavecké bazény a další vhodná místa pro provozování pohybových aktivit (Sekot, 2003).

Česká unie sportu eviduje nejrůznější sportovní kluby a tělovýchovné jednoty, které jsou jejími základními organizačními články. V ní jsou sdruženy sportovní svazy na základě dobrovolnosti, mívají celostátní působnost a jsou právně samostatné. Česká unie sportu jim poskytuje potřebné služby, především je pomáhá finančně zabezpečovat. Jejím posláním je vytváření optimálních podmínek ke sportovní činnosti (ČUS, 2017).

2.4.5 Domy dětí a mládeže

Domy dětí a mládeže jsou zařízení se širokým okruhem působnosti. Zřizovatelem této instituce může být obec, kraj, školský úřad nebo soukromá osoba. Hlavní podstatou je naplňování rekreační a výchovně-vzdělávací funkce. Dům dětí a mládeže poskytuje pravidelnou a příležitostnou zájmovou činnost a také různé spontánní aktivity. Domy dětí a mládeže se dnes již často nazývají Střediska volného času, protože poskytují zájmové činnosti nejen dětem, ale také dospělým a seniorům.

Pravidelná zájmová činnost je organizována v zájmových útvarech různého zaměření (sportovní, hudební, výtvarné, jazykové nebo turistické oddíly, rybářské kroužky...). Pro pravidelnou zájmovou činnost je vrcholem školního roku oficiální zakončení, kdy žáci představují rodičům a veřejnosti výsledky jejich celoroční práce. Může jít o hudební koncerty, výstavy, ukázky získaných dovedností apod. Žáci jsou na

konci školního roku odměnění osvědčením, kde je zhodnocena jejich celoroční aktivita v zájmovém útvaru (Hájek et al., 2008).

2.4.6 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM)

Cílem NZDM je předcházet vzniku a rozvoji rizikového chování dětí a mládeže a zvýšit jejich schopnost zvládat obtížné situace. Pomocí různých volnočasových aktivit posiluje také sociální schopnosti a dovednosti. Pravidelnými programy děti aktivizuje k pravidelným zájmům a činnostem a v neposlední řadě se snaží posilovat jejich hodnoty vzdělávání ať už pravidelným doučováním či jednorázovou pomocí s referáty a úkoly (Václavů, 2017).

Činnost těchto zařízení bývá pod patronátem nejrůznějších poskytovatelů sociálních služeb, proto se také řídí sociálním zákonem, který je řadí pod služby sociální prevence (zákon č. 108/Sb., § 62). Jsou charakterizována jako nízkoprahová zařízení pro děti a mládež ohrožené společensky nežádoucími jevy. Mají za úkol zlepšit kvalitu života těchto dětí předcházením nebo snížením sociálních a zdravotních rizika, které souvisejí ze způsobu jejich života, pomáhají jim lépe se orientovat v jejich prostředí a přispívají k řešení jejich nepříznivé sociální situace.

2.4.7 Salesiánská centra

Posláním střediska je pomáhat mladým lidem růst a přebírat zodpovědnost za svůj život. Cílovou skupinou střediska jsou děti, mladí lidé a jejich rodiny, především ti, kteří jsou sociálně, hmotně, kulturně či jinak znevýhodněni. Metodou práce je tzv. salesiánský preventivní systém, který staví na křesťanských hodnotách a využívá současné metody pedagogiky a sociální práce. Vychází z výchovné zkušenosti italského kněze a pedagoga Dona Boska (Giovanni Bosco 1815–1888). Staví na předpokladu dobrého jádra v každém mladém člověku, pomáhá mu jej nalézt a jedinečně rozvinout na pozadí kvalitních mezilidských vztahů (Salesiánské středisko mládeže Praha – Kobylice, 2017).

2.4.8 Junák – český skaut

Organizace Junák – český skaut je nejrozšířenější výchovnou organizací pro mládež u nás. Dnes má již více jak 55 000 členů ve 2 105 organizacích. Jde o organizaci s celosvětovou působností, vyskytuje se ve 216 zemích světa. Založena byla Robertem Baden-Powellim, který byl původně britským vojákem.

Ten zorganizoval v roce 1907 první skautský tábor na ostrově Brownsea v zálivu u města Poole v anglickém hrabství Dorset pro 20 londýnských chlapců. Tím položil základ k vytvoření organizace, jejíž myšlenky se začaly rychle šířit do celého světa. K nám ji přivedl profesor Antonín Benjamin Svojsík, který se s ní setkal při návštěvě Anglie. Již o rok později vznikl v Lipnici první skautský tábor. Dívky se pak zapojily v roce 1915. Za druhé světové války byl sice skauting zrušen, obnoven byl již ale v květnu roku 1945. Jeho činnost pak o pět let později zastavila politická změna v bývalém Československu. Jeho nové zrození umožnila až sametová revoluce v roce 1989.

Skauting se chlubí rozvinutým výchovným systémem, který shrnuje do těchto bodů:

- respektování mravních hodnot
- týmová práce v malých skupinách
- sebevýchova
- motivace dětí pomocí příběhů
- pobyt v přírodě
- programy vedoucí k seberozvoji
- průvodcovská role dospělých
- služba společnosti
- prostředí pro nové kamarádké vazby (Skauting, 2017).

3 Cíle práce

Cílem práce byla analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na druhém stupni základních škol. Dílčím cílem bylo zjistit zastoupení pohybových volnočasových aktivit u žáků staršího školního věku v závislosti na tom, docházejí-li do městské či vesnické školy.

Úkoly práce

- Studium odborné literatury a dalších materiálů.
- Oslovit a požádat Základní školu Benešova v Třebíči a Základní školu v Myslibořicích o povolení provést na jejich škole dotazníkové šetření.
- Provést dotazníkové šetření.
- Zpracovat a vyhodnotit získaná data, tak aby byly naplněny všechny cíle této bakalářské práce.
- Zodpovědět výzkumné otázky, doplnit doporučení.

Za účelem provedení tohoto výzkumu byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

VO1: Jaké jsou rozdíly ve způsobu trávení volného času a důležitosti těchto aktivit mezi dětmi z městské a dětmi z vesnické školy?

VO2: Které pohybové aktivity upřednostňují děti z městské školy a které děti z vesnické školy?

VO3: Které druhy sportu upřednostňují děti z městské školy a které děti z vesnické školy?

VO4: Jaké jsou rozdíly mezi množstvím pohybu mezi dětmi z městské školy a dětmi z vesnické školy?

4 Metodologie výzkumu

Vypracování bakalářské práce bylo založeno na analýze a následné syntéze materiálu získaného dotazníkovým šetřením, který byl shromážděn v souvislosti se zkoumáním volnočasových pohybových aktivit žáku 2. stupně ZŠ.

Výzkum jsme započaly shromažďováním podkladového materiálu a studiem literatury v období září až březen 2016. Dotazníkové šetření bylo uskutečněno v měsíci červen.

4.1 Místo šetření

Výzkum byl proveden na dvou základních školách, a to tak, aby vzhledem k tématu výzkumu šlo i o školy s různou lokalitou. Základní školy:

Základní škola Benešova, Třebíč: Jde o typ městské školy s celkem 50 učebnami pro žáky. Škola dále disponuje 2 tělocvičnami, školním hřištěm a arboretum. V budově je žákům k dispozici školní jídelna, využít také mohou školní knihovnu. Škola vydává svůj vlastní časopis Gagben, má i své školní nakladatelství, v němž vyšla například kniha básní žáků 7. tříd. Z hlediska volnočasových aktivit mají žáci na výběr z pestré škály kroužků jako je kroužek keramický, dramatický, hudební, náboženský nebo rukodělný, děti však mohou navštěvovat i kroužky zaměřené pohybově, kdy mohou hrát florbal, stolní tenis, baseball nebo dělat atletiku, gymnastiku či se věnovat tanci. Žákům 8. a 9. třídy škola nabízí psychologické vyšetření, které jim má pomoci s jejich profesionálním směřováním. Žáci 6. a 7. tříd pak mají povinnou výuku informatiky. V rámci dějepisu, českého jazyka, občanské a rodinné výchovy navštěvují žáci filmy v rámci Filmového klubu mladých diváků (ZŠ Třebíč, 2017).

Základní škola Myslibořice: Tato vesnická základní škola leží v obci Myslibořice, které má asi 700 obyvatel a patří do okresu Třebíč. V každém ročníku má otevřenu jednu třídu, k dispozici je žákům také školní jídelna. Škola nabízí svým žákům několik kroužků, například výtvarný, počítačový, rukodělný či čtenářský, z kroužků zaměřených pohybově pak lze hrát florbal, chodit na míčové hry či tancovat country step. Škola

pořádá exkurze a výlety a v běhu má projekt na třídění odpadu nebo na finanční gramotnost (ZŠ Myslibořice, 2017).

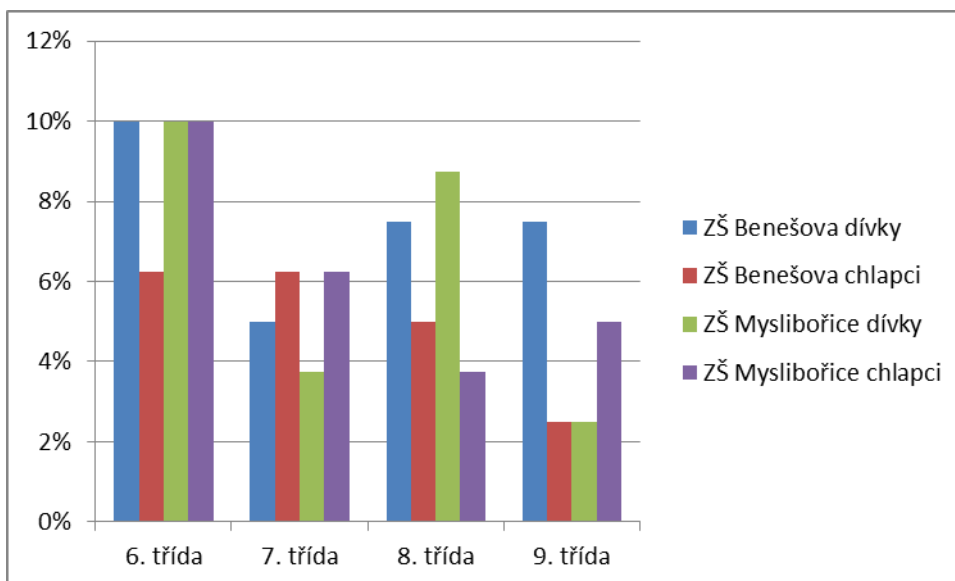
4.2 Složení výzkumného vzorku

Výzkumu se zúčastnilo celkem 80 žáků, tedy 40 respondentů v každé škole. Jednalo se o žáky docházející na druhý stupeň školy, tedy do 6. – 9. třídy. Jejich složení podle školy, typu třídy a pohlaví ukazují následující tabulka a grafy:

Tabulka 2

Složení výzkumného vzorku, N = 80

třída	ZŠ Benešova, Třebíč				ZŠ Myslibořice			
	Dívky		Chlapci		Dívky		chlapci	
6.	8	10 %	5	6,25 %	8	10 %	8	10 %
7.	4	5 %	5	6,25 %	3	3,75 %	5	6,25 %
8.	6	7,5 %	4	5 %	7	8,75 %	3	3,75 %
9.	6	7,5 %	2	2,5 %	2	2,5 %	4	5 %
celkem	24	30 %	16	20 %	20	25 %	20	25 %



Graf 1. Složení výzkumného vzorku, N = 80

4.3 Popis dotazníku a dotazníkové šetření

Ke sběru dat jsme použili metodu dotazníkového šetření, konkrétně standardizovaný anonymně registrovaný sociologický dotazník **COMPASS II**. Jeho označení vzniklo z anglického spojení Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports, přeloženo do češtiny označuje koordinované monitorování účasti ve sportu. Tento projekt vznikl v roce 1995 za účelem zkvalitnění získávání a porovnávání statistických dat o účasti ve sportu v evropských zemích, hlavními organizátory byla Velká Británie a Anglie (Rychtecký, 2006). Iniciovaly ho tyto organizace: UK Sports Council, English Sports Council a Italian Olympic Committee (CONI). Projekt byl volně otevřen pro země Evropské Unie i další přidružené země (Gratton et al., 2011).

Poslední setkání členských zemí COMPASS se konalo v Římě v roce 2002, kde se zhodnotil dosavadní projekt. Bylo vydáno několik doporučení, jako například zahrnout celou populaci v oblasti výzkumu, použít dotazník pro mladší kategorie (mladší 16 let), každá země se může rozhodnout, které sporty by měly být zkoumány atd. (Fernando & Oliveira, 2007).

Sociologický dotazník COMPASS II

COMPASS II je anonymně registrovaný sociologický dotazník, který u respondentů zjišťuje data o:

- strukturu životního stylu
- roli pohybových aktivit ve struktuře životního stylu
- frekvenci účasti ve sportu příp. druhých sportů
- frekvence lokomoční pohybové aktivity
- prostředí provádění sportů a pohybových aktivit
- vlastnictví sportovních zařízení, kde je sportovní a pohybová aktivita prováděna
- organizovanost ve sportovních klubech, oddílech
- účasti ve sportovních soutěžích

(Rychtecký et al., 2006).

Prostřednictvím tohoto dotazníku proběhlo v roce 2006 na území ČR monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě. Žáci byli před vyplněním dotazníku seznámeni s jeho obsahem a způsobem vyplňování tak, aby při vyplňování dotazníku nevznikaly zbytečné chyby.

Hlavička dotazníku je věnována demografickým datům, tedy třídě, do které chodí a pohlaví žáků. Tělo dotazníku má pak tři části. V první části mají respondenti označit 17 volnočasových aktivit podle toho, jak jsou pro ně významné od velmi důležité až nevýznamné a jestli je provádějí pravidelně či nikoli. Ve druhé části žáci zodpovídají na otázku, zdali za posledních 12 měsíců ušli vzdálenost delší než 2 kilometry, a pokud ano, kolikrát ji prováděli za poslední týdny. K poslední části dotazníku je dětem rozdán seznam sportů a pohybových aktivit. Žáci v něm označí sport a aktivity, které prováděli během posledního roku mimo výuku, a pak upřesní, který z nich dělali během posledních 4 týdnů a kolikrát. Je zde umožněno vybrat celkem dvě z těchto pohybových aktivit. Dotazník dále zjišťuje, jestli tyto aktivity byly dělány venku či uvnitř, a když uvnitř, tak kde přesně. Dále se také žáků ptá, zdali se v poslední době zúčastnily nějaké sportovní soutěže.

Respondenti, kteří se účastnili výzkumu, vyplňovali sice dotazník celý, ale za účelem vyhodnocení stanovených výzkumných otázek byla vybrána pouze některá data, která jsou blíže specifikována v další části.

5 Výsledky výzkumu

Ve výzkumu byly na začátku stanoveny čtyři výzkumné otázky, které byly vyhodnoceny na základě vyplněných dotazníků.

5.1 Zhodnocení první výzkumné otázky

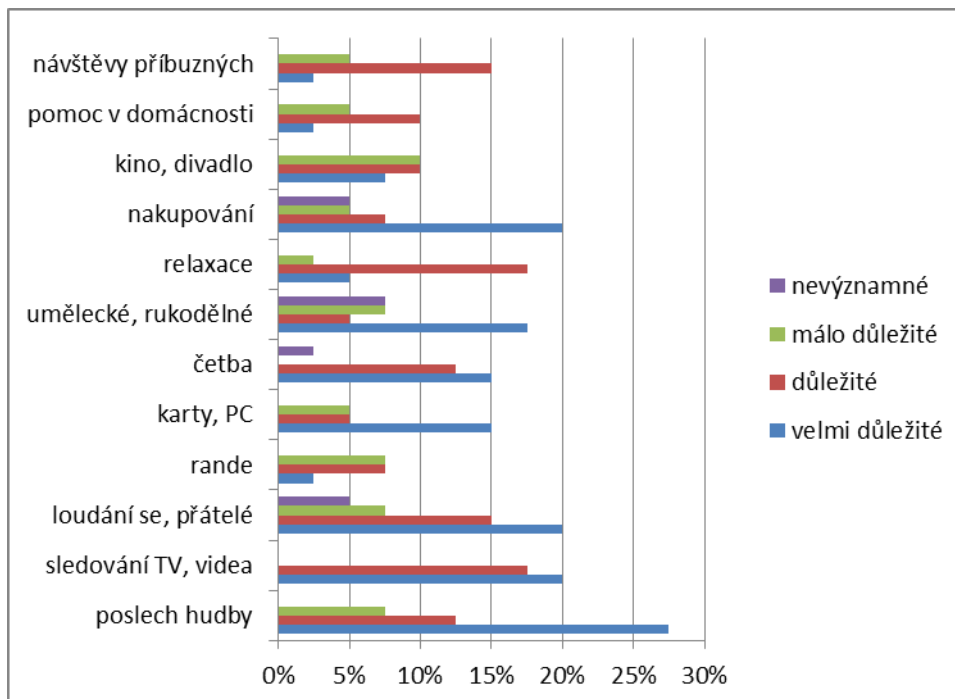
Výzkumná otázka VO1: Jaké jsou rozdíly ve způsobu trávení volného času a důležitosti těchto aktivit mezi dětmi z městské a dětmi z vesnické školy?

VO1 byla šetřena otázkou označenou v dotazníku A 1.1.1 a A 1.1.2. Respondenti měli vybrat ze seznamu aktivit ty, které provádějí pravidelně a k nim potom přiřadit to, jak jsou pro ně tyto činnosti důležité. Vybrat přitom mohli i více položek. Žáci z městské školy ZŠ Benešova odpovídali následovně:

Tabulka 3 Volnočasové aktivity ZŠ Benešova, N = 40

Aktivita	velmi důležité		důležité		málo důležité		nevýznamné	
Poslech hudby	11	27,5 %	5	12,5 %	3	7,5 %	0	0 %
Sledování TV, videa	8	20 %	7	17,5 %	1	2,5 %	0	0 %
Loudání, přátelé	8	20 %	6	15 %	3	7,5 %	2	5 %
Rande	1	2,5 %	3	7,5 %	3	7,5 %	0	0 %
Karty, PC	6	15 %	2	5 %	2	5 %	0	0 %
Četba knih	6	15 %	5	12,5 %	0	0 %	1	2,5 %
Umělecké, rukodělné	7	17,5 %	2	5 %	3	7,5 %	2	5 %
Relaxace	2	5 %	7	17,5 %	1	2,5 %	0	0 %
Nakupování	8	20 %	3	7,5 %	2	5 %	2	5 %
Kino, divadlo,	3	7,5 %	4	10 %	4	10 %	0	0 %
Pomoc v domácnosti	1	2,5 %	4	10 %	2	5 %	0	0 %
Návštěvy Příbuzných	1	2,5 %	6	15 %	2	5 %	0	0 %

Jak je složen volný čas žáků druhého stupně městské školy ZŠ Benešova Třebíč, je možné vidět také z následujícího grafu:



Graf 2. Volnočasové aktivity ZŠ Benešova, N = 40

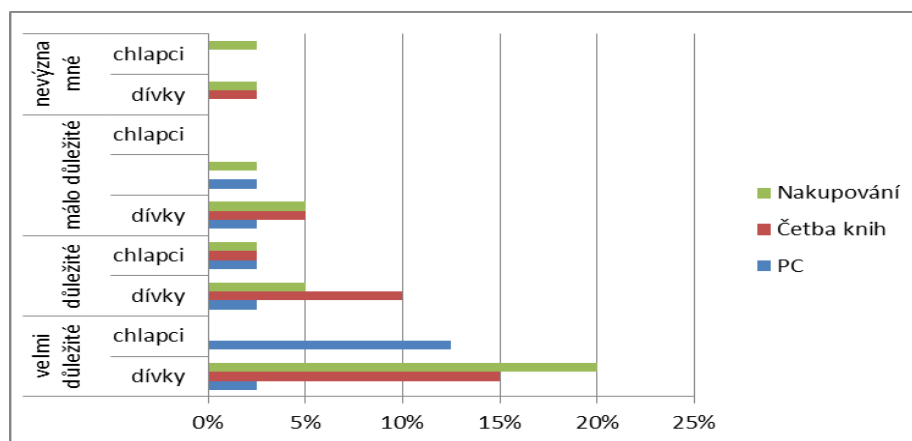
Z grafu 2. vyplývá, že z hlediska důležitosti se žáci městské školy nejvíce zabývají poslechem hudby. Druhé v pořadí jsou nakupování, sledování TV a čas strávený s přáteli. Třetí je pak četba a hraní PC her.

Co se týká pohlaví žáků, významné rozdíly se ukázaly pouze v několika oblastech, a to především v hraní PC her, četbě knih a v nakupování. Tyto rozdíly ukazuje následující tabulka a graf:

Tabulka 4

Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci ZŠ Benešova Třebíč, N = 40

Aktivita	velmi důležité		důležité		málo důležité		nevýznamné	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci
PC	1	5	1	1	1	1	0	0
	2,5 %	12,5 %	2,5 %	2,5 %	2,5 %	2,5 %	0 %	0 %
Četba knih	6	0	4	1	2	0	1	0
	15 %	0 %	10 %	2,5 %	5 %	0 %	2,5 %	0 %
Nakupování	8	0	2	1	2	1	1	1
	20 %	0 %	5 %	2,5 %	5 %	2,5 %	2,5 %	2,5 %



Graf 3. Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci ZŠ Benešova Třebíč, N = 40

Pro dívky staršího školního věku ve městské škole jsou činnosti jako nakupování a čtení knih velmi důležité, zatímco pro chlapce je nejdůležitější aktivitou hraní her.

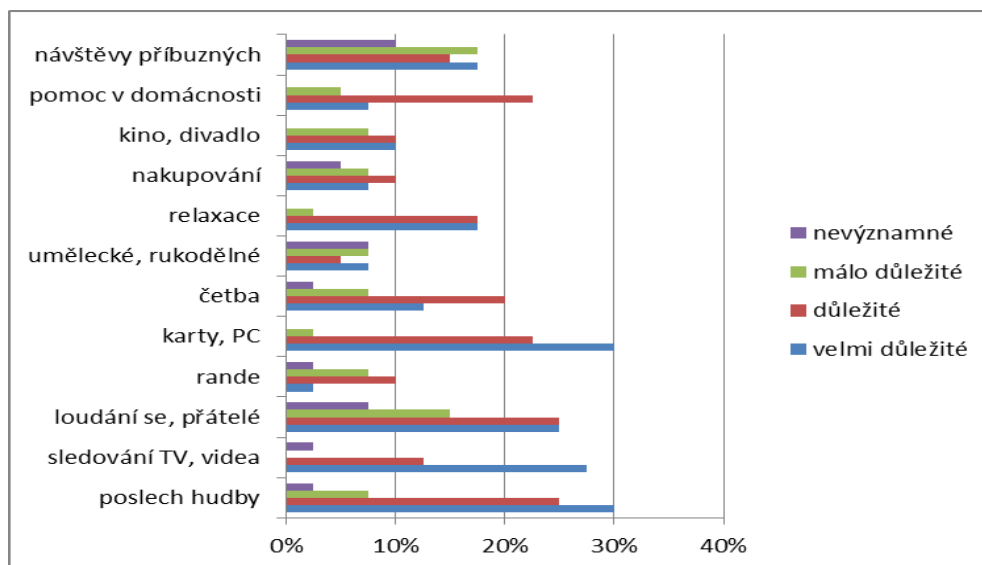
Žáci z vesnické školy ZŠ Myslibořice odpovídali následovně:

Tabulka 5

Volnočasové aktivity ZŠ Myslibořice, N = 40

Aktivita	velmi důležité		důležité		málo důležité		nevýznamné	
Poslech hudby	15	30 %	10	25 %	3	7,5 %	1	2,5 %
Sledování TV, videa	11	27,5 %	5	12,5 %	1	2,5 %	1	2,5 %
Loudání, přátelé	10	25 %	10	25 %	6	15 %	3	7,5 %
Rande	1	2,5 %	4	10 %	3	7,5 %	1	2,5 %
Karty, PC	12	30 %	9	22,5 %	1	2,5 %	0	0 %
Četba knih	5	12,5 %	8	20 %	3	7,5 %	1	2,5 %
Umělecké, rukodělné	3	7,5 %	2	5 %	3	7,5 %	3	7,5 %
Relaxace	7	17,5 %	7	17,5 %	1	2,5 %	0	0 %
Nakupování	3	7,5 %	4	10 %	3	7,5 %	2	5 %
Kino, divadlo,	4	10 %	4	10 %	3	7,5 %	0	0 %
Pomoc v domácnosti	3	7,5 %	9	22,5 %	2	5 %	0	0 %
Návštěvy příbuzných	7	17,5 %	6	15 %	7	17,5 %	4	10 %

Následující grafické znázornění ukazuje, jak je složen volný čas žáků druhého stupně vesnické školy ZŠ Myslibořice:



Graf 4. Volnočasové aktivity ZŠ Myslibořice, N = 40

Vesnické děti na druhém stupni základní školy upřednostňují hraní PC her a poslouchají hudbu, na dalším místě je pak také sledování televize, na třetím čas strávený s přáteli.

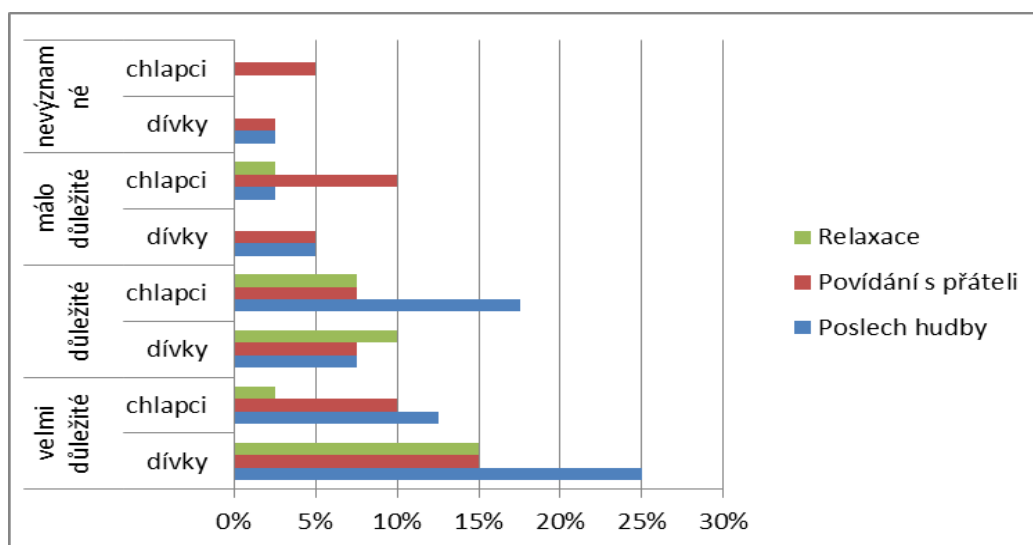
Ohledně rozdílu v pohlaví žáků byly největší rozdíly nalezeny v těchto činnostech:

Tabulka 6

Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci ZŠ Myslibořice, N = 40

Aktivita	velmi důležité		důležité		málo důležité		nevýznamné	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci
Poslech hudby	10	5	3	7	2	1	1	0
	25 %	12,5 %	7,5 %	17,5 %	5 %	2,5 %	2,5 %	0 %
Povídání s přáteli	6	4	5	5	2	4	1	2
	15 %	10 %	7,5 %	7,5 %	5 %	10 %	2,5 %	5 %
Relaxace	6	1	4	3	0	1	0	0
	15 %	2,5 %	10 %	7,5 %	0 %	2,5 %	0 %	0 %

Graficky lze pak tyto rozdíly znázornit následovně:



Graf 5. Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci ZŠ Myslibořice, N = 40

Závěr: Z analýzy dotazníkového šetření vyplývá, že na prvních třech místech mají žáci městské i vesnické školy podobné druhy činností. Především tedy poslouchají hudbu, hrají hry na počítači, sledují televizi a tráví čas s přáteli. Děti ze školy ve městě oproti dětem ze školy na vesnici navíc také rády nakupují. Způsob trávení volného času dětí u obou typů škol je tedy téměř shodný.

5.2 Zhodnocení druhé výzkumné otázky

Výzkumná otázka VO2: Které pohybové aktivity upřednostňují děti z městské školy a které děti z vesnické školy?

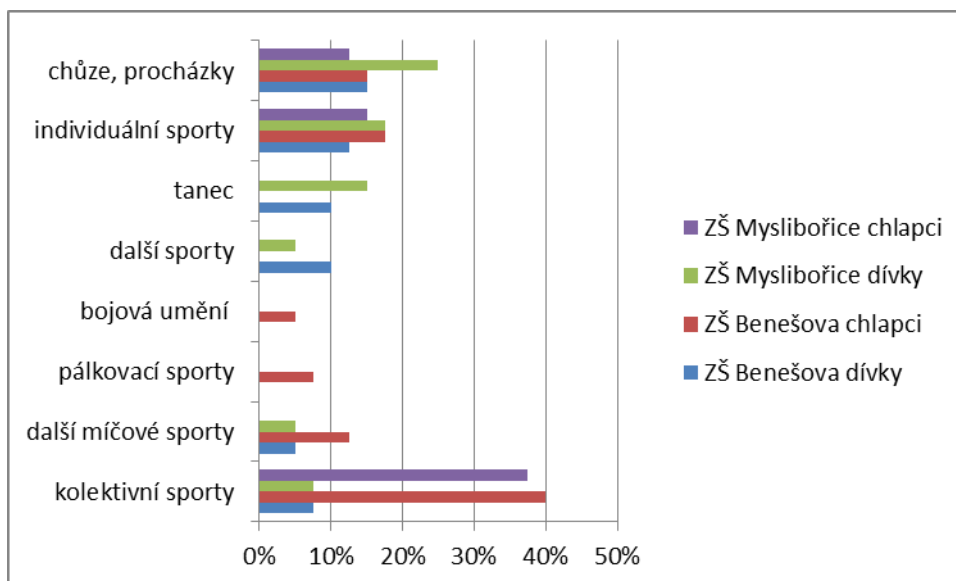
Tato výzkumná otázka byla měřena položkou II.B.2. Zde měli respondenti uvést číslo sportu či pohybové činnosti, kterou vykonávali během posledních 4 týdnů mimo hodiny tělesné výchovy. Zároveň s tím také uváděli, kolikrát ji během tohoto období vykonávali. Vybírat přitom mohli z příložené druhé části dotazníku. Ten obsahoval celkem tři sloupce, první dva dávaly možnost výběru sportovní činnosti, třetí nabízel jiné pohybové aktivity. Pro další vyhodnocení byly vybrány pouze takové aktivity, u

nichž bylo uvedeno číslo 4, tedy tuto činnost vykovávali průměrně jednou za týden. Vybrané aktivity byly setříděny podle jejich povahy. Výsledek ukazuje následující tabulka a graf:

Tabulka 7

Pohybové aktivity ZŠ Benešova Třebíč a ZŠ Myslibořice

	ZŠ Benešova, N = 40		ZŠ Myslibořice, N = 40	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci
Kolektivní sporty (házená, basketbal, florbal, volejbal)	3 – 7,5 %	16–40 %	3 – 7,5 %	15 – 37,5 %
Další míčové sporty	2–5 %	5 – 12,5 %	2–5 %	
Pálkovací sporty (stolní tenis, badminton)		3 – 7,5 %		
Bojová umění (box)		2–5 %		
Další sporty (gymnastika, atletika)	4–10 %		2–5 %	
Tanec	4–10 %		6–15 %	
Individuální sporty (domácí cvičení, běh, plavání, cyklistika)	5 – 12,5 %	7 - 17,5 %	7 – 17,5 %	6–15 %
Chůze, procházky	6–15 %	6–15 %	10–25 %	5 – 12,5 %



Graf 6. Pohybové aktivity ZŠ Benešova Třebíč a ZŠ Myslibořice

Závěr: Ohledně pohybových aktivit nebyly nalezeny žádné výrazné rozdíly. Chlapci obou škol se nejvíce věnují kolektivním sportovním hrám jako je fotbal či florbal. Městské i vesnické děti se také poměrně často věnují individuálním sportům, dále také chodí na procházky, v nichž jsou nejaktivnější vesnické dívky.

5.3 Zhodnocení třetí výzkumné otázky

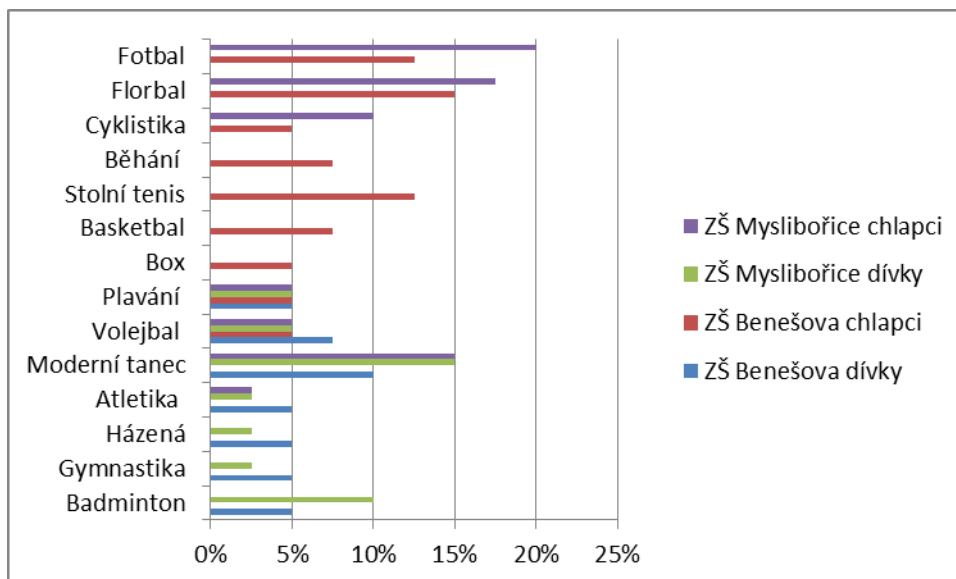
Výzkumná otázka VO3: Které druhy sportu upřednostňují děti z městské školy a které děti z vesnické školy?

Také tato výzkumná otázka, byla stejně jako předchozí, šetřena položkou II.B.2. Ze získaných odpovědí jsme pak vybrali nejčastěji volené sporty, jejichž přehled udává následující tabulka.

Tabulka 8

Nejrozšířenější sporty ZŠ Benešova Třebíč a ZŠ Myslibořice

Sport	ZŠ Benešova, N = 40				ZŠ Myslibořice, N = 40			
	dívky		chlapci		dívky		chlapci	
Badminton	2	5 %			4	10 %	4	
Gymnastika	2	5 %			1	2,5 %	1	
Házená	2	5 %			1	2,5 %	1	
Atletika	2	5 %			1	2,5 %	1	2,5 %
Moderní tanec	4	10 %			6	15 %	6	15 %
Volejbal	3	7,5 %	2	5 %	2	5 %	2	5 %
Plavání	2	5 %	2	5 %	2	5 %	2	5 %
Box			2	5 %				
Basketbal			3	7,5 %				
Stolní tenis			5	12,5 %				
Běhání			3	7,5 %				
Cyklistika			2	5 %			4	10 %
Florbal			6	15 %			7	17,5 %
Fotbal			5	12,5 %			8	20 %



Graf 7. Nejrozšířenější sporty ZŠ Benešova Třebíč a ZŠ Myslibořice

Závěr: Ohledně druhu sportu nejsou mezi vesnickými a městskými žáky žádné podstatné rozdíly. Chlapci nejvíce hrají florbal, což může být způsobeno také tím, že obě školy tuto činnost v rámci svých volnočasových aktivit nabízejí, podobně často však také hrají fotbal. O trochu méně se také věnují stolnímu tenisu, basketbalu a běhání. Dívky z obou škol naopak tančí, hrají házenou a badminton. Z grafického znázornění také vyplývá skutečnost, že chlapci se sportu věnují častěji než dívky.

5.4 Zhodnocení čtvrté výzkumné otázky

Výzkumná otázka VO4: Jaké jsou rozdíly mezi množstvím pohybu mezi dětmi z městské školy a dětmi z vesnické školy?

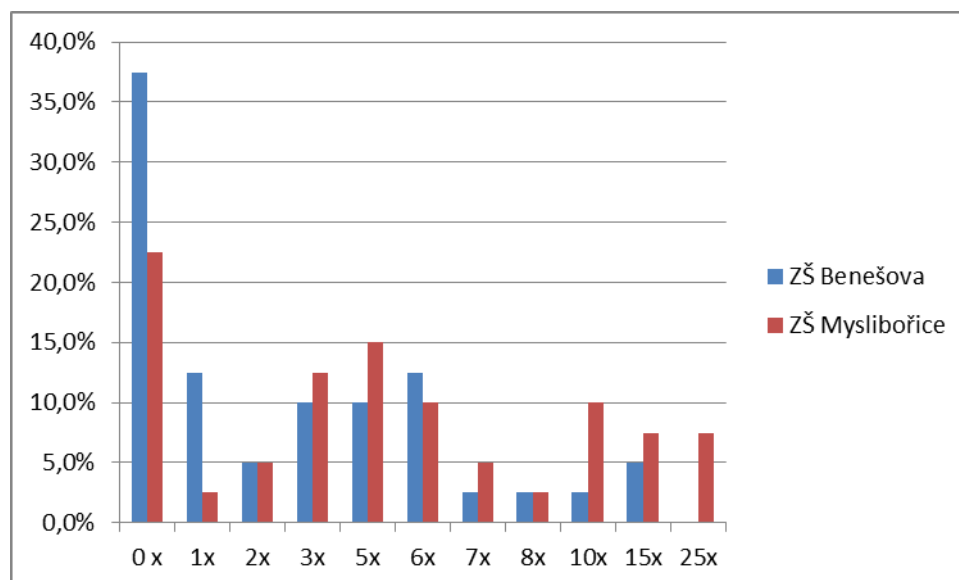
Tato výzkumná otázka byla šetřena položkou II.A.2, která se dotazovala na to, zdali respondenti v posledních 4 týdnech byli na nějaké procházce delší než 2 kilometry a kolikrát tak učinili za uvedené období. Výsledky ukazuje následující tabulka.

Tabulka 9

Četnost pohybové aktivity ZŠ Benešova Třebíč a ZŠ Myslibořice

Během 4 týdnů ušli vzdálenost delší než 2 km celkem:	ZŠ Benešova, N = 40	ZŠ Myslibořice, N = 40
0 x	15 – 37,5 %	9 – 22,5 %
1x	5 – 12,5 %	1 - 2,5 %
2x	2 - 5 %	2 – 5 %
3x	4 – 10 %	5 – 12,5
5x	4 – 10 %	6 – 15 %
6x	5 – 12,5 %	4 – 10 %
7x	1 - 2,5 %	2 – 5 %
8x	1 - 2,5 %	1 - 2,5 %
10x	1 - 2,5 %	4 – 10 %
15x	2 – 5 %	3 – 7,5 %
25x	0 – 0 %	3 – 7,5 %

Porovnání jak často žáci z obou škol chodí, ukazuje následující graf:

**Graf 8.** Četnost pohybové aktivity ZŠ Benešova Třebíč a ZŠ Myslibořice

Závěr: Je zřejmé, že děti ze školy na vesnici chodí trochu více než žáci ze školy ve městě. Přesto grafické znázornění ukazuje, že celkem jedna čtvrtina z nich (ve škole ve městě dokonce 37,5 %) na delší procházce během posledních čtyřech týdnů nebyla vůbec.

6 Diskuse a doporučení

Výzkum se zabýval skladbou volného času žáků druhého stupně, s důrazem na množství a druh pohybových aktivit. Kladl si za cíl zjistit rozdíly ve způsobu trávení mimoškolního času mezi dětmi docházející do školy městské a do školy vesnické. K tomu byl použit anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II.

Samotným složením volného času těchto dětí se zabývala **první výzkumná otázka VO1**. Šetření neprokázalo žádné výrazné rozdíly v tom, jak žáci své volno využívají. U dětí vesnických i městských převažoval poslech hudby, sledování televize, hraní počítačových her a setkávání se s přáteli. Mírné rozdíly můžeme vidět v nakupování, které upřednostňovaly především městské žákyně, zatímco vesnické děti se naopak více věnovaly rukodělným činnostem. Je pravděpodobné, že tento rozdíl je ovlivněn prostředím, protože ve městech je nakupování mnohem přístupnější než na vesnici, zatímco vesnice naopak poskytuje více prostoru k rukodělným činnostem. Je ovšem alarmující, že se ve zvolených aktivitách neobjevila činnost vyžadující pohyb, pouze setkávání se s přáteli se dá za takovou počítat, ačkoliv není jasné, jak společný čas tráví.

Také typy volnočasových aktivit, kterými se zabývala **druhá výzkumná otázka VO2**, se podstatně neliší mezi dětmi vesnickými a městskými. Chlapci obou škol se nejvíce věnují kolektivním sportovním hrám jako je fotbal či florbal. Tato skutečnost ale může být značně ovlivněna tím, že obě školy nabízejí hraní florbalu v rámci svých zájmových kroužků. Dívky obou škol oproti chlapcům naopak rády chodí, v čemž vynikají především dívky vesnické. Zde většina z nich volila procházku se psem, je tedy zřejmé, že i zde došlo k ovlivnění prostředím, protože většina vesnických rodin psa vlastní. Myslibořické dívky také hodně tančí, pravděpodobně tedy docházejí na hodiny country stepu, který nabízí jejich škola. Další častěji uváděnou aktivitou jsou také individuální sporty. Zde především dívky uváděly domácí cvičení, zatímco chlapci cyklistiku, plavání se obě pohlaví věnují stejným dílem. V těchto oblastech se vesnické ani městské děti nelišily.

Ohledně konkrétních druhů sportu, jak prokázalo vyhodnocení **třetí výzkumné otázky VO3**, převažovalo hraní fotbalu, florbalu a cyklistiky, a to poměrně podobnou měrou, ačkoliv vesničtí chlapci vybírali tyto sporty o trochu častěji. Žáci z městské školy dále uváděli stolní tenis, který je také školní volnočasovou aktivitou, mimo to také běhají, hrají basketbal a boxují. Vesničtí chlapci naopak hrají volejbal. Dívky z obou škol se nejvíce věnují tanci, hrají volejbal a badminton, zde opět více vynikaly vesnické žákyně. Ačkoliv se jeví aktivita vesnických dětí o trochu vyšší než městských, ohledně výběru sportu byly nalezeny jen mírné rozdíly.

Při vyhodnocování **čtvrté výzkumné otázky VO4** šetřící množství pohybu dětí bylo zjištěno, že přibližně jedna čtvrtina žáků z obou škol neušla za poslední měsíc vzdálenost delší než dva kilometry. Toto zjištění může poukazovat na to, že žáci druhého stupně nemají zajištěno dostatečné množství pohybu. Rozdíly mezi množstvím chůze dětí z města a dětí z vesnice byly nepatrné, ale zdá se, že vesnické děti mají pohybu přeci jen o trochu více, protože 10 z nich ušlo tuto vzdálenost desetkrát či více. Je pravděpodobné, že některé z nich docházejí do školy z druhého konce vesnice, neboť autobusové spojení v těchto místech není tak časté. Tato skutečnost může také souviset s tím, že převážně vesnické dívky uvedly procházky se psem, které se pak také mohly projevit v odpovědích na otázku, jak často ušly větší vzdálenost než dva kilometry.

Z provedeného šetření vyplývají v závislosti na vyhodnocení všech čtyřech výzkumných otázek tyto skutečnosti:

- v druhu volnočasových aktivit nejsou žádné výrazné rozdíly mezi dětmi vesnickým a městskými, většinou se věnují hraní počítačových her, poslechu hudby, sledováním televize a svým přátelům
- v druhu pohybových aktivit nebyly také zjištěny žádné podstatné rozdíly, u chlapců převažují kolektivní sporty, u dívek sporty individuální, v nich jsou mírně aktivnější vesnické dívky

- druh sportu volili žáci vesnické i městské školy podobný, převažuje fotbal a florbal, u dívek tanec, aktivita v těchto sport se zdá být mírně vyšší u vesnických dětí
- ohledně množství pohybu bylo zjištěno, že jedna čtvrtina dětí jak z města, tak z vesnice, ho nemá dostatek, v četnosti pohybu pak mírně převažuje aktivita žáků z vesnice.

Doporučení

Doufáme, že provedené dotazníkového šetření a zpracované výzkumné otázky dají podnět rodičům při směřování volnočasových pohybových aktivit jejich dětí a budou tak u dětí vytvářet pozitivní přístup k těmto aktivitám. Rodiče by měli dbát na to, aby jejich děti netrávili tolik času u televize či počítače, ale spíše se ve volném čase věnovali pohybovým aktivitám.

K pohybu nejsou děti vedeny pouze rodiči, ale také školou, ta by pohyb u žáků neměla rozhodně podceňovat, ale naopak podmiňovat a motivovat žáky k častějšímu pohybu. To může provádět prostřednictvím atraktivních pohybových kurzů, mezi tyto kurzy se řadí například cykloturistika, pěší turistika, plavání, lyžování, windsurfing a další. Školy by měla být více otevřené aktuálním a moderním trendům sportovních aktivit. K motivaci může škola použít novodobé úspěchy sportovců, které v ČR máme a předkládat tak žákům pozitivní vzor.

7 Závěr

V této bakalářské práci byla řešena problematika pohybových aktivit ve volném čase dětí a mládeže docházejících na druhý stupeň základní školy. Konkrétněji se pak zabývala tím, jaký je rozdíl v pohybových volnočasových aktivitách mezi dětmi z městské školy a školy vesnické.

Problematika byla v první části vysvětlena na základě komparace odborných zdrojů. Další část pak popisovala výzkum provedený pomocí registrovaného dotazníku COMPAS II, který svým obsahem umožnil získat potřebná data pro vyhodnocování výzkumných otázek. Ty byly stanoveny celkem čtyři, první z nich přitom šetřila složení volného času jako takového, druhá se zaměřila na složení pohybových aktivit, třetí na typ sportu a poslední zkoumala množství pohybu žáků. Výzkum neprokázal žádné podstatné rozdíly v tom, jak děti a mládež z městské a vesnické školy tráví svůj volný čas, ačkoliv mírně aktivnější v pohybu se zdají být vesnické děti. Ukázal však, že čtvrtina dětí z obou škol mají pohybu nedostatek.

Je zřejmé, že potřeba zvýšit pohybovou aktivitu žáků má své reálné základy, protože většina z nich tráví své volné chvíle převážně sedavým způsobem života. Vést své děti ke sportu by měli především rodiče, často však ani oni sami se žádné takové aktivitě nevěnují. Proto je jedním z úkolů školy, aby své žáky k pohybu motivovala, nabízela jim atraktivní pohybové aktivity a zaměřila výuku tak, aby přispívala k jejich zdravému vývoji.

Referenční seznam

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 76, č. 3, s. 2–5.
- Dostál, A. M., & Opravilová, E. (1988). *Úvod do předškolní pedagogiky*. 2. vydání. Praha: SPN.
- Fernando, A., & Oliveira, S. (2007). *Gestão do Conhecimento para coleta de dados e diagnósticos sobre esporte e atividade física em perspectiva nacional*. Rio de Janeiro: PPGEF/UGF.
- Fürst, M. (1997). *Psychologie. Včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia.
- Gratton, C., & Veal, A. J. (2011). *International comparisons of sports participation in European countries: An update of the COMPASS project*. *European Journal for Sport and Society* 2011, 8(1/2), 99-116.
- Hájek, B., & Harmach, J. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: IDM MŠMT
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.
- Hambálek, V. (2005). *Úvod do voľnočasových aktivít s klientskými skupinami sociálnej práce*. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca.
- Heller, D. (2014). *Psychologie vývoje a osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Hodáň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekrologie*. Olomouc: Hanex.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Janiš, K. (2009). *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě.
- Kaplánek, M. (2011). *Nauka o volném čase*. České Budějovice: Jihočeská univerzita
- Kraus, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál.
- Kryštoň, M. (2003). *Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase*. Banská Bystrica: UMB BB.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Malach, J. (2004). *Teorie a metodika výchovy*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Matějček, Z. (1986). *Rodiče a děti*. Praha: Avicem.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., Mužík, V., & Mužíková, I. (2014). *Pohyb a výživa: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání.
- Paudel, S., Subedi, N., Bhandari, R., Bastola, R., Niroula, R., & Poudyal, A. K. (2014). *Estimation of leisure time physical activity and sedentary behaviour among school adolescents in Nepal*. *BMC public health*.
- Pávková, J. (1999). *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál.
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.

- Pávková, J. (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.
- Pávková, J., Hájek, B., & Hofbauer, B. (2008). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Prskalo, I. (2015). *Kinesiology of Free Time*. Croatian Journal of Education.
- Průcha, J. (2008). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky
- Rychtecký, A., Maleňáková, Š., Tilinger, P., Chytráčková, J., Sloupová, A., ...Ungr, V. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Monografie. Praha: Universita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Spousta, V. (1994). *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita.
- Spousta, V. (1996). *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sýkora, F., Kostková, J., Sodoma, V., & Vorlíček, V. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Šulová, L. (2014). *Význam domácí přípravy pro začínajícího školáka*. Praha: Wolters Kluwer.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: GA.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Vážanský, M., & Smekal, V. (1995). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Vážanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia.
- Veselá, J. (1997). *Jak ve volném čase? (projekty her pro volný čas dětí a mládeže)*. Hradec Králové: Gaudemus.
- Vojtášek, F. (2001). *Encyklopedie Diderot*. [CD-ROM]. Praha: Ikaros.
- Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Žáková, M. (1990). *Řešení otázek volného času v zahraničí*. Praha: Výukový ústav pedagogiky.

Internetové zdroje

- Bernaciková, M., Kalichová, M., & Beránková, L. (2010). *Základy sportovní kineziologie* [on line]. Přístup dne 8. 6. 2017 z https://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/pages/zakladni_slozky.html
- ČUS (2017). Co je ČUS [on line]. Přístup dne 8. 6. 2017 z <https://www.cuscz.cz/o-nas/co-je-cus.html>
- Evropská charta sportu. (2006). [on line]. Přístup dne 6. 5. 2017 z <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
- Franěk, P. (2011). *Maslowova pyramida lidských potřeb*. Filozofie úspěchu [online]. Přístup dne 10. 6. 2017 z <http://www.filozofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/>
- Kolouch, V. (2009). *Kolik pohybu denně potřebují děti*. [on line]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <http://www.fitnet.cz/magazin/pro-trenery/kolik-pohybu-denne-potrebuji-deti>
- Komůrková, T. (2014). *Národní informační centrum pro mládež*. [on line]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <http://www.nicm.cz/co-jsou-to-civilizacni-choroby>
- MŠMT (2017). *Školní kluby* [on line] Přístup dne 10. 6. 2017 z: <http://www.msmt.cz/mladez/skolni-kluby>
- Nováková, T. (2017). *Význam pohybových aktivit u dětí* [on line]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti.shtml>
- Rychtecký, A. (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu* [on line]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
- Salesiánské středisko mládeže Praha – Kobyličky (2017) [on line]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <http://www.strediskokobylicy.cz/o-nas/poslani-a-hodnoty/>
- Stackeová, D. (2010). *Zdravotní benefity pohybové aktivity* [on line]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <http://apps.szu.cz/svi/hygienu/archiv/h2010-1-06-full.pdf>
- Skauting (2017). *Hlavní principy skautského programu* [on line]. Přístup dne 10. 6. 2017 z <https://www.skaut.cz/skauting/skautsky-program/hlavni-principy-programu>
- Skauting (2017). *Projděte se 100letou historií skautingu* [on line]. Přístup dne 10. 6. 2017 z <https://www.skaut.cz/skauting/o-skautingu/historie>
- Taussig, J. (2017). *Kolik sportu potřebujeme* [online]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <https://www.sportvital.cz/sport/kolik-pohybu-potrebujeme>
- Václavů, J. (2017). *Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež* [on line]. Přístup dne 17. 3. 2017 z <http://ponton.cz/projekty/pixla/o-projektu/>
- Zákon č. 563/2004 o pedagogických pracovnících a změně některých zákonů [on line]. Přístup dne 9. 6. 2017 z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>
- Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) [on line]. Přístup dne 9. 6. 2017 z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561#cast3>
- Zákon č. 108/2007 Sb. o sociálních službách [on line]. Přístup dne 9. 6. 2017 z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

Seznam obrázků

Obrázek 1. Maslowova pyramida

Obrázek 2. Historický vývoj pracovní doby

Seznam tabulek

Tabulka 1 Historie časové dotace

Tabulka 2 Složení výzkumného vzorku

Tabulka 3 Volnočasové aktivity ZŠ Benešova

Tabulka 4 Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci, ZŠ Benešova

Tabulka 5 Volnočasové aktivity ZŠ Myslibořice

Tabulka 6 Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci, ZŠ Myslibořice

Tabulka 7 Pohybové aktivity ZŠ Benešova a ZŠ Myslibořice

Tabulka 8 Nejrozšířenější sporty ZŠ Benešova a ZŠ Myslibořice

Tabulka 9 Četnost pohybové aktivity ZŠ Benešova a ZŠ Myslibořice

Seznam grafů

Graf 1. Složení výzkumného vzorku

Graf 2. Volnočasové aktivity ZŠ Benešova

Graf 3. Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci, ZŠ Benešova

Graf 4. Volnočasové aktivity ZŠ Myslibořice

Graf 5. Rozdíly ve volnočasových aktivitách mezi dívkami a chlapci, ZŠ Myslibořice

Graf 6. Pohybové aktivity ZŠ Benešova a ZŠ Myslibořice

Graf 7. Nejrozšířenější sporty ZŠ Benešova a ZŠ Myslibořice

Graf 8. Četnost pohybové aktivity ZŠ Benešova a ZŠ Myslibořice

Seznam příloh

Příloha 1: Anonymně registrovaný dotazník Compass II

Příloha 2: Seznam aktivit

Příloha 1: Anonymně registrovaný dotazník Compass II

Sport a pohybová aktivita		Reg:		1		2	
jsi: chlapec 1.; děvče 2.		Reg:		1		2	
Typ školy:	Obec:	Okras:	Reg:	1		2	
Věk:		8 ; 9 ; 10 ; 11	Reg:	1		2	
Ukončené roky (vyplň)		12 ; 13 ; 14 ; 15	Reg:	1		2	
1. Aktivita ve volném čase		16 ; 17 ; 18 ; 19	Reg:	1		2	
Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas.				1		2	
Rádi bychom zjistili, které aktivity jsou pro tebe osobně nejdůležitější a které skutečně provádíš. Prosíme, pročiš si seznam aktivit a vyplňním				1		2	
■ v levém sloupci, označ jsi ty aktivity, které provádíš pokud možno pravidelně. V dalších čtyřech □ označ v každém řádku příslušné aktivity vyplňním (1,2,3,4), jak důležitá je každá aktivita pro tebe osobně.				1		2	
A.1.1.1. Pravidelně prováděné				1		2	
A.1.1.2. Jsou pro mne velmi důležité (1), důležité (2), málo důležité (3), nevýznamné (4)				1		2	
1 poslech hudby		1.2.1.					
2 hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru		1.2.2.					
3 sledování televize/videa		1.2.3.					
4 vyvěšování pentz		1.2.4.					
5 loučení a povídání s přáteli		1.2.5.					
6 schůzky s chlapcem/dívkou opočetného poblíaví		1.2.6.					
7 hraní karet, video hry, počítač		1.2.7.					
8 četba (knihy, časopisy)		1.2.8.					
9 organizování soutěžních sportů		1.2.9.					
10 návštěvy sportovních soutěží, ukádky		1.2.10.					
11 mimoškolní práce pro školu, v návaz- nosti na domácí úkoly		1.2.11.					
12 návštěvy večírků, tance		1.2.12.					
13 umělecké a rukodělné činnosti (foto- grafie, šití, modelování)		1.2.13.					
14 relaxace, čtení stránek aj. o samotě		1.2.14.					
15 nakupování		1.2.15.					
16 návštěvy kin, divadel, koncertů		1.2.16.					
17 dobrovolné práce, sociální činnosti		1.2.17.					
18 pomoc v domácnosti		1.2.18.					
19 návštěvy mládežnických klubů, místních center		1.2.19.					
20 návštěvy příbuzných		1.2.20.					
21 rekreační, neorganizovaný, orga- nizovaný sport		1.2.21.					
22 další (proline napíš):		1.2.22.					
I. A. Pohybové aktivity, chůze, procházky							
II.A.1. Za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....): jsi pro- váděl(a) chůzi, nebo pěší procházky déle než 2 kilometry ? Ano 1.; Ne 2.;							
II. A.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od věra (.....) a napiš kolikrát jsi prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházku, turistiku déle než 2 kilometry							
II. B. Další sporty a pohybové aktivity							
Na příloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl by jsi říci, zdali jsi některý z nich mimo školní tělesnou výchovu aktivně prováděl(a) za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....). II.B.1. Ano 1.; Ne 2.;							
II. B.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od věra (.....) a napiš do první části číslo sportu a do druhé, kolikrát jsi tyto sporty či aktivity mimo školní tělesnou výchovu, i v sezóně (zima, léto prováděl(a))?							
Jestliže jsi žádné takové aktivity neprováděl(a), můžeš dotazník odevzdat.							
II. B.2.1. Číslo sportu: kolikrát							
II. B.2.2. Číslo sportu: kolikrát							
II. B.3. V jakém prostředí by ty tyto sporty prováděny ? (1-6)							
II.B.3.1. uvnitř sportovních zařízení: (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné)							
II.B.3.2. v neorganizovaných zařízeních: centra, haly, sály							
II.B.3.3. uvnitř i venku, doma, v bytě							
II.B.3.4. v tělocvičnách zařízených venku: kury, hřiště, parky, otevřené bazény, kluzišťe aj.							
II.B.3.5. v přírodě: pole, lesy, jezera, řeky aj							
II.B.3.6. další, silnice, cesty, pěšiny ve městě							
II.B.4. Jestliže jsi v II.B.3. odpověděl(a) 1,2 nebo 4, patří tato sportovní zařízení							
II.B.4.1. škole, universitě,							
II.B.4.2. obci, městu,							
II.B.4.3. tělocvičnové organizaci, jednotě, klubu							
II.B.4.4. soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti							
II.B.4.5. ..nevin							
napíš název organizace, oddílu, klubu							
II.B.5. Byl(a) jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu, oddílu tak, že jsi se účastnil(a) jeho činnosti ? II.B.5a. Ano 1.; Ne 2.							
O jaký typ sportovního klubu, oddílu se jedná: II.B.5b. I. Fit klub							
II.B.5b.2. Školní sportovní klub (mládežnický, seniorský)							
II.B.5b.3. Sportovní klub, oddíl, TJ,							
II.B.5b.4. Jiný typ, napiš							
II.B.6. Účastnil(a) jsi se za posledních 12 měsíců aktivně nějak organizované soutěže ve svém sportu ? II.B.6a. Ano 1.; Ne 2.;							
Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň (1-5) měly tyto soutěže ?							
II.B.6b.1. školní, místní							
II.B.6b.2. mezikolní, okresní							
II.B.6b.3. celostátní školní, regionální - krajskou							
II.B.6b.4. národní úroveň							

Příloha 2: Seznam aktivit

Sporty	kód	Sporty	kód	Jiné pohybové aktivity	Kód
Aerobik	01	Kulturistika	15	Balet	46
Akrobatický rock and roll	78	Kung – fu	62	Houbaření	85
Americký fotbal	03	Lakros	89	Hry venku, skoky na laně	74
Asijská bojová umění	61	Létání závěsné	59	Chůze, procházky	65
Atletika	27	Lezení, horo – stěna	26	Moderní tance, jazzový tanec	44
Badminton	05	Lukostřelba	36	Práce na zahradce, poli, v lese	84
Baseball, softbal	06	Lyžování běh	40	Procházky se psem, kynologie	82
Basketbal	07	Lyžování sjezdové	02	Rodinné vycházky, výlety	83
Běhání, jogging	23	Lyžování skok	76	Rybaření	04
Biatlon	77	Lyžování vodní	70	Tanec disko	45
Biliár, kulečník	08	Metaná	90	Tanec klasický	43
Boby, skeleton, saně	87	Minigolf	55	Jiné	86
Bowling, kuželky	09	Moderní pětiboj	91		
Box	10	Nohejbal	92		
Bruslení, kolečkové brusle	32	Orientační běh	58		
Bruslení, rychlobruslení	12	Plachtění	38		
Curling	88	Plavání	37		
Cyklistika, horská kola	28	Potápění	72		
Cyklotrial, motosport	68	Ringo	81		
Domácí cvičení, posilování	35	Rugby	64		
Drezúra, jízda na koni	29	Skateboard	39		
Florbal	13	Skiboby	93		
Fotbal	17	Skoky do vody	73		
Friesbee	16	Snowboard	66		
Golf	18	Squash	41		
Gymnastika, kalanetika	19	Stolní tenis	48		
Gymnastika sportovní	30	Střelectví	49		
Házená, evropská, česká	20	Surfing	42		
Hokej lední	11	Šachy	54		
Hokej na kolečkových bruslích	33	Šerm	14		
Hokej pozemní	21	Takewondo	67		
Hokej v tělocvičně, venku	71	Tenis	47		
Chůze, sport	52	Trampolína skoky	50		
Jiu-jitsu	22	Triatlon	94		
Jóga	60	Turistika, tramping	57		
Judo	24	Veslování	56		
Kanojistika	34	Vodní pólo	53		
Karate	25	Volejbal	51		
Kick, thai box	63	Vzpírání	69		
Korfbal	75	Zápas	31		
Krasobruslení	80	Jiný sport	94		
Kruhový trénink	79				