

# **Volnočasové aktivity žáků druhého stupně základních škol zaměřené na pohyb**

Veronika Dittrichová

---

Bakalářská práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika Dittrichová**  
Osobní číslo: **H13122**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Volnočasové aktivity žáků druhého stupně základních škol zaměřená na pohyb**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti pedagogiky, sociologie volného času a vývojové psychologie období dospívání.**

**Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.**

**Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **ústředně/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.**

**JANIŠ, K. Úvod do problematiky volného času. 1. vyd. Opava, Slezská univerzita, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.**

**NEŠPOR, Karel, Hana PERNICOVÁ a Ladislav CSÉMY. Jak zůstat fit a předejít závislostem: Inaměty pro rodiče, učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 112 s. ISBN 80-717-8299-8.**

**PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.**

**VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I: dětství a dospívání. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.**

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Helena Skarupská, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **6. ledna 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **27. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 6. ledna 2016

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanku



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>4)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použítou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 19.2.2016



<sup>1)</sup> Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Změňovací zákoně o vysokých školách.

<sup>2)</sup> Ústavní zákon: nepřetvořit zveřejňuje dva tarify, diplomová, bakalářská a výzkumná práce, v kterých proběhla obhajoba, včetně posouzení odbornosti a výsledků obhajoby prostřednictvím deseti členských komisí, které spravuje. Zároveň zveřejní jméno svého předsedy.



## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasových aktivit dětí druhého stupně základních škol. Pojednává o možnostech jak volný čas trávit, ať už v organizované nebo neorganizované formě. Zaměřujeme se i na možná rizika, která mohou během dospívání nastat. Výzkumná část byla realizována na žácích druhého stupně dvou základních škol. Výzkum byl prováděn formou dotazníkového šetření, které mapuje, jakým způsobem tráví žáci 6. - 9. tříd svůj volný čas.

Klíčová slova: pedagogika volného času, volnočasové aktivity, zařízení pro volný čas, období pubescence, základní škola, pohybová aktivita, tělesná výchova, hypokineze

## **ABSTRACT**

Abstract

This Bachelor's thesis deals with the problematic of free time activities of children from the sixth to ninth year of primary schools. It treats the possible ways how to spend leisure time, be it in organized or unorganized form. We also focus on the possible risk factors that may occur during adolescence. The research part was realized among learners at the second level of primary schools, equivalent to Key Stage 3 of the National Curriculum. The research was conducted in the form of a questionnaire survey that outlines how learners from sixth to ninth year spend their free time.

Key words: leisure time pedagogy, free time activities, leisure time facilities, adolescence, primary school, movement activity, physical education, hypokinesia

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Heleně Skarupské, Ph.D., za velmi cenné rady při zpracování této diplomové práce. Velké díky patří ředitelům ZŠ Horní Lideč a ZŠ Vsetín, kteří mi umožnili provést potřebný dotazníkový výzkum. V neposlední řadě bych ráda poděkovala celé své rodině, za podporu a pomoc po celou dobu studia.

## **Motto**

*„Na cestě k úspěchu je mnoho překážek. Proto se snažte, abyste se nestali jednou z nich.“*

Ralph Marston

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.



## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU</b> .....	<b>13</b>
1.1 POJEM VOLNÝ ČAS A JEHO HISTORICKÝ VÝVOJ .....	13
1.2 VOLNÝ ČAS Z RŮZNÝCH HLEDISEK .....	14
1.3 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....	15
<b>2 ČINITELÉ OVLIVŇUJÍCÍ JEDINCE V OBLASTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU</b> .....	<b>17</b>
2.1 VLIV RODINY.....	17
2.2 VLIV ŠKOLY .....	18
2.3 VLIV MÉDIÍ.....	18
<b>3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU</b> .....	<b>20</b>
3.1 ORGANIZOVANÝ VOLNÝ ČAS - VOLNOČASOVÁ ZAŘÍZENÍ .....	20
3.1.1 Školní družiny .....	20
3.1.2 Školní kluby .....	21
3.1.3 Základní umělecké školy (ZUŠ) .....	22
3.1.4 Střediska volného času .....	23
3.1.5 Junák .....	23
3.1.6 Český červený kříž.....	23
3.2 SPONTÁNNÍ FORMY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU .....	24
<b>4 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ A JEHO MOŽNÁ RIZIKA</b> .....	<b>25</b>
4.1 TĚLESNÁ STRÁNKA.....	25
4.2 PSYCHICKÁ STRÁNKA.....	26
4.3 SOCIÁLNÍ STRÁNKA .....	27
<b>5 HYPOKINEZE JAKO SOUČÁST POPULACE</b> .....	<b>29</b>
5.1 VLIV TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ŽÁKY .....	29
<b>II EMPIRICKÁ ČÁST</b> .....	<b>31</b>
<b>6 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A CÍLE</b> .....	<b>32</b>
6.1 VYUŽITÉ METODY .....	33
6.2 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	33
6.3 ANALÝZA DAT.....	35
6.4 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ .....	55
6.5 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	58
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>59</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>61</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>64</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>65</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>66</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>67</b>

## ÚVOD

V této bakalářské práci se budeme zabývat řešením problematiky volnočasových aktivit žáků druhého stupně základních škol, se zaměřením na pohyb. Během několika předšlých let došlo k rychlému vývoji v oblasti mimoškolních aktivit. Nastaly změny jak v nástupu informačních technologií, tak v institucionálním zabezpečení volného času.

Otázkami týkajícími se volného času se zabývá mnoho autorů. Jedná se o téma, které je, bylo a bude stále aktuální. Mezi autory, kteří se touto problematikou zabývají, patří např. M. Přadka (1976), B. Hofbauer (2004), M. Čertík (2009), J. Pávková (2008), V. Spousta (1997), K. Janiš (2009) a mnoho dalších. Na téma týkajícího se „volného času“ byla, provedena již spousta výzkumů, nejčastěji se jedná o výzkumy v rámci bakalářských a diplomových prací, ale také o globální zkoumání.

I přes to, že téma „volný čas“ již zkoumáno bylo, budeme se jím zabývat znovu, avšak zaměříme se především na pohybové aktivity. Pokusíme se také o srovnání školy městské a vesnické, a zároveň se poukážeme na rozdíly ve způsobu trávení volného času mezi chlapci a děvčaty.

Hlavním motivem proč se zabýváme právě tímto tématem je mé zaměstnání - lektorka tance. Již pět let pracuji s děvčaty ve věku 5-15 let. Společně prožité chvíle a radost z úspěchů, které po těžkém úsilí přicházejí, mě motivuje pro práci s dětmi stále více. Zde můžeme pozorovat, jak důležitý pohyb pro člověka je. Pohybové aktivity nám zpříjemňují život jak po fyzické, tak po psychické stránce.

Celá práce je rozdělena na dvě části a to na teoretickou a empirickou. Teoretická část je tvořena z pěti kapitol, které se dále dělí na podkapitoly. První kapitola popisuje různé pohledy na pojem volný čas, jeho funkce, činitele a samotnou pedagogiku volného času. Dále popisujeme vliv rodiny, vrstevníků a školy a jejich moc ovlivňovat zájmy dětí. Druhá kapitola se zabývá možnostmi, jak volný čas trávit, ať už v organizované nebo volné formě. Dále charakterizujeme osobnost dítěte středního školního věku po stránce psychické, fyzické a sociální. Poslední kapitola charakterizuje pojem *pohyb* a *pohybové aktivity*, jejich důležitost a vliv na člověka.

Empirická část práce analyzuje současné možnosti a nabídky mimoškolních aktivit. Snaží se postihnout zájem dětí druhého stupně základních škol o mimoškolní aktivity týka-

jící se především pohybu. Jako výzkumný nástroj byl zvolen dotazník. Součástí jsou i doporučení pro praxi do budoucna.

Cílem práce je získat obecné informace o způsobu trávení volného času žáků druhého stupně základních škol ve městě a na vesnici. Výzkum směřujeme především k pohybovým aktivitám a aktivnímu způsobu trávení volného času.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU

Pedagogika volného času je jednou z pedagogických disciplín patřících mezi společenské vědy. Jedná se o relativně mladý vědní obor, který se stále vyvíjí. Historické kořeny jsou velmi bohaté, mezi něž můžeme zařadit např. Komenského koncepci výchovy hrou (Průcha, Walterová, Mareš, 1998). Tento obor spolupracuje s mnoha dalšími vědními obory, jako je například sociální a speciální pedagogika, didaktika nebo dějiny pedagogiky. Samotný pojem *volný čas* je velmi široký, právě proto existuje více platných teorií a může být definován z různých hledisek. Dle Pedagogické encyklopedie (Průcha, Walterová, Mareš, 1998) je pedagogika volného času obor společenskovědní, pedagogický a zároveň také praktický.

### 1.1 Pojem volný čas a jeho historický vývoj

*Volný čas* je termín, který je i mezi laickou veřejností běžně rozšířen a každý z nás si pod tímto pojmem dokáže něco představit. Avšak nepodceňujme tuto problematiku, která stále nabývá významu zejména u dětí a mládeže (Janiš, 2009). Právě proto, že je volný čas definován mnoha autory v různých publikacích, lze jen stěží zvolit jednu, který by byla nejpřesnější nebo nejlepší. Průcha, Walterová, Mareš (1998, s. 69) definují v Pedagogickém slovníku termín volný čas „*jako čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, jež zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovanému práci, péči o rodinu, domácnost a péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).*“ Další definici přináší Žáková (1990), která zdůrazňuje, že se jedná o časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnosti nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky. Definice dle Filipcové (1996, s. 29) zní následovně: „*Volný čas, to je čas, který může člověk využít bezprostředně pro sebe, čas, ve kterém patří maximálně sobě, v němž může dělat- více než kdykoli jindy- to, co jej baví a co mu přináší potěšení, zábavu a odpočinek.*“ Tento pojem dále vymezila I. Slepíčková, Hofbauer a také francouzský sociolog Joffre Dumazedier.

Každý z výše uvedených autorů definuje pojem volný čas jiným způsobem, ale podstata je zachována. Jedná se o čas, který patří jen nám, a můžeme s ním nakládat dle vlastních potřeb a zájmů.

## 1.2 Volný čas z různých hledisek

Na volný čas lze nahlížet z mnoha pohledů, které jsou odděleny, ale navzájem se prolínají a ovlivňují. Jinak může na volný čas pohlížet ekonom či právník a jiným způsobem zase psycholog či pedagog.

Pávková a kol. (2008) rozlišují pět různých pohledů na volný čas. První hledisko je *ekonomické*. V jeho rámci sledujeme, kolik finančních prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas a zda se alespoň část vrátí. O úrovni společnosti svědčí také to, kolik prostředků jsou schopni a ochotni věnovat pro využívání volného času.

*Z hlediska sociologického a sociálně psychologického* sledujeme, zda volnočasové činnosti přispívají k utváření mezilidských vztahů, nebo právě naopak. Způsob, jakým děti svůj volný čas tráví, je ovlivněn sociálním prostředím, zvláště pak vlivem rodiny. Rodiče jsou pro děti vzor, bohužel to platí jak v pozitivním tak v negativním směru. Rizikové je především období dospívání, kdy dítě začínají silně ovlivňovat vrstevnické skupiny. Nedostatek lásky, úcty a péče vůči dítěti může vést k hledání možností seberealizace v sociálně závadném prostředí. Vedle rodiny, skupin a prostředí jsou dalšími sociálními vlivy hromadné sdělovací prostředky. Pávková a kol. (2008) uvádějí, že zejména televize má největší vliv. Tento vliv může být jak pozitivní, tak negativní a poskytuje především pasivní trávení volného času (Janiš, 2009). To samozřejmě platí i u internetu, který se během uběhlých pár let dostal do popředí.

*Z politického hlediska* se jedná o vliv státu, který může určitými způsoby do oblasti volného času zasahovat. Ať už přímo, či nepřímo. Podle Janiše (2009) rozumíme přímým zásahem např. výstavbu dětského hřiště, cyklostezky, nebo financování jednotlivých institucí věnujících se volnému času. Nepřímým zásahem může být daňová a sociální politika státu.

*Zdravotně- hygienické hledisko* popisuje vliv volného času na duševní a tělesný vývoj jedince. Dle Pávkové a kol. (2008) se správné využívání volného času pozitivně projevuje ve zdravotním stavu člověka.

Čertík M. & Fišerová V. (2009) v rámci *pedagogicko-psychologického hlediska* berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Psychologie volného času se orientuje na chování ve volném čase, zajímá se o zájmy a prožitky jedince ve chvílích volna. Pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat

aktivitu, seberealizaci, rozvoj sociálních kontaktů, a přitom poskytnou pocit bezpečí i jistoty.

### 1.3 Funkce volného času

Volný čas je základní kategorií pedagogiky volného času. Jedná se o přirozenou součást života člověka. Volný čas plní vůči jedinci různé funkce a tím se pro nás stává důležitým. Ať už se jedná o dítě, dospívajícího nebo dospělého člověka, každý z nás má právo na svůj volný čas. Mnoho autorů se pokusilo funkce volného času definovat, avšak vědecké zkoumání nám umožňuje identifikovat stále nové funkce. Níže se zaměříme na některé z nich. Podle Saka P. & Sakové K. (2004) má volný čas ve vztahu k jedinci především tyto funkce:

- relaxační,
- rekreační,
- rozvojovou.

Také ve společenském systému plní volný čas řadu důležitých funkcí. Prostřednictvím mladé generace, reprodukuje rodiny a společnost své aktivity a hodnoty na úrovni adekvátnější nové sociální skutečnosti. Čertík M. & Fišerová V. (2009) specifikují tři funkce volného času:

- instrumentální,
- humanizační,
- zábavná.

Hofbauer (2004) rozděluje funkce volného času takto:

- odpočinek (regenerace pracovních sil),
- zábava (regenerace duševních sil),
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Hofbauer (2004) se odkazuje na stále žijícího německého autora Horsta W. Opaschowskeho, který za základní funkce volného času považuje:

- rekreaci (zotavení a uvolnění),

- kompenzaci (odstraňování zklamání a frustraci),
- výchovu a další vzdělávání (sociální učení),
- kontemplaci (hledání smyslu života),
- komunikaci (sociální kontakty a partnerství),
- participaci (účast na vývoji společnosti),
- integraci (stabilizace života rodiny),
- enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých).

Janiš (2009) uvádí francouzského sociologa Rogerse, který vymezil 4 funkce volného času následovně:

- funkce psychosociologická (uvolněný, zábava, rozvoj),
- funkce sociální (socializace),
- funkce terapeutická,
- funkce ekonomická (uplatnění v profesní činnosti).

Pávková a kol. (2008) rozděluje funkce volného času následovně:

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

Jak můžeme vidět, existuje množství nejrůznějších dělení, od obecnějších po dopodrobna rozepsaných. Do funkcí, dle Pávkové a kol., by se daly zařadit prakticky všechny další funkce, charakterizovanými jinými autory. Samozřejmě se preference jednotlivých funkcí v průběhu života mění, neexistuje však taková, která by měla být opomíjena (Janiš, 2009).



## 2 ČINITELÉ OVLIVŇUJÍCÍ JEDINCE V OBLASTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

V průběhu ontogenetického vývoje se osobnost jedince utváří působením různých činitelů. To platí také v oblasti trávení volného času. Určité předpoklady si dítě přináší už při svém narození na svět, ale již v okamžiku početí začínají na dítě působit vlivy prostředí. Otázkou však je, z kolika procent je osobnost jedince daná právě genetikou. Podle Johna Locka přichází člověk na svět jako tzv. *tabula rasa* a utváří se na základě toho, co se v průběhu života naučí (Janiš, 2009). Jedinec je individuální osobnost, která se dle vlastního uvážení rozhoduje o tom, jak může svůj volný čas trávit. Avšak přitom je ať už vědomě či nevědomě ovlivňován několika různými činiteli. Těmi se budu zabývat v následujících podkapitolách.

### 2.1 Vliv rodiny

Rodinu můžeme chápat jako základní jednotku společnosti. Velký sociologický slovník (Maříková Hana, 1960, s. 148) vymezuje rodinu jako „*původní a nejdůležitější společenskou skupinu a instituci*“ s hlavními funkcemi reprodukce, výchovy, socializace a přenosu kulturních vzorů. Význam rodiny zná lidstvo již od starověkého Řecka, uvádí Hofbauer (2004). Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace. To vše působí také na volnočasový život jejich příslušníků. Postavení rodičů je při výchově nenahraditelné a měli by svým dětem vytvářet kladné podmínky, které budou na dítě v průběhu života působit. Hlavní roli zde hraje postoj rodičů k práci, zdraví, vzdělání a samotnému životu. V oblasti volného času je dítě ovlivněno aktivitami, které rodiče sami preferují. Hrozí zde však riziko přetěžování, rodiče by měli umožnit dítěti různé možnosti, jak svůj volný čas trávit. Podobný názor zastává i Hofbauer (2004, s. 57), který píše, že „*vliv má rovněž realizace volného času uvnitř rodiny*“. Připravenost rodičů umožňuje, aby v tomto ohledu nepůsobili ani jako činitel direktivně rozhodující, ani neponechávali volný průběh živelnosti, nýbrž aby byli spíše iniciátorem, inspirátorem a spoluorganizátorem aktivit svých dětí a celé rodiny.

## 2.2 Vliv školy

Stejně tak jako rodina, je škola jedním z nejsilnějších vlivů, které na dítě během života působí. Dítě tráví ve škole velkou část dne a přitom je stále ovlivňováno různými faktory. Největší roli zde hraje klima školy. Školní prostředí má stimulovat a podporovat talentované a nejschopnější žáky, povzbuzovat méně nadané a chránit a sociálně podporovat žáky nejslabší. Dnešní 21. století nabízí dětem nepřeberné množství kroužků a aktivit. Jako největší autorita zde vystupují učitelé, vychovatelé, trenéři či lektoři. Záleží na přístupu samotného pedagoga k dané činnosti, v našem případě zájem o pohybové aktivity. Pokud je vztah ke sportu vřelý a daný trenér toto zapálení dokáže předat i dětem je vyhráno. Také samotní spolužáci a třídní kolektiv dítě silně ovlivňují. Dítě středního školního věku se potřebuje nějakým způsobem prosazovat a být třídou akceptováno. Důležitost třídního kolektivu podtrhuje Vágnerová (2001, s. 263) následujícím sdělením: *„Ve středním školním věku se mění způsob hodnocení spolužáků. Děti jsou ve svém úsudku samostatnější. Názor na učitele pro ně není, tak závazný jako byl dřív, názor vrstevníků je stejně významný jako hodnocení dospělých.“*

Někdy stačí jen povídání spolužáka o tom, jak se v daném kroužku cítí dobře, co všechno tam může jedinec prožít, a první impulzy zkusit sportovat jsou na světě. Samozřejmě vše také platí v tom negativním směru, tady už ale opět záleží na samotném dítěti, jeho psychickém a fyzickém stavu, vlivu rodiny a okolí. Také Čačka (2000) poukazuje na důležitost jak rodiny, tak i školy pro vývoj jedince. Podle něj zabezpečuje hned vedle rodiny právě škola plnění hlavních výchovně-vzdělávacích cílů, tedy rozvíjení a rozšiřování poznatků, dovedností, schopností a v neposlední řadě také rozvoj tvořivosti.

## 2.3 Vliv médií

Pojem média je čím dál rozšířenější pojem a každý z nás si pod ním může představit něco jiného. Slovo „médiu“ pochází z latiny a znamená: prostředník, prostředek nebo činitel. Patří zde především tisk, rozhlas, televize a internet. Podle Saka & Sakové (2004) je vliv médií podmíněn určitými společenskými podmínkami a média naopak zpětně sociální podmínky mění. Stejně jako u jiných činitelů ovlivňujících jedince v průběhu života v oblasti trávení volného času, tak i média mohou mít pozitivní i negativní vlivy.

V rámci svého tématu se tedy budu zaměřovat především na média ovlivňující zájem dítěte o pohybové aktivity. Ač se to možná nezdá, tisk může být jedním z hlavních činitelů, které dítě motivují k pohybu. Sportovní články, diskuze nebo fotky, to vše se může stát prvním krůčkem k chuti začít sportovat. Samozřejmě zde patří internet, který v rámci množství informací nemá mezi ostatními médii konkurenci. Děti zde mohou hledat veškeré informace ohledně možností sportovního vyžití, sledovat různé zápasy, soutěže, nebo taneční styly na webech. Bohužel internet nabízí spoustu možností, jak svůj volný čas trávit a přitom si nemuset namáhat tělo. Zde může nastat problém, dítě si místo zdraví prospěšného sportování, zvolí raději hraní počítačových her, sledování seriálů, nebo chatování s kamarády.

### 3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Jak již název vypovídá, cílem této kapitoly je charakterizovat možnosti trávení volného času. Existuje mnoho způsobů jak volnou chvíli využít. I když nás přitom vždy ovlivňuje řada okolností, jedná se o svobodnou volbu jedince, pro jakou aktivitu se rozhodne. Obecně by se dal volný čas rozdělit na organizovaný a spontánní. Dále se budeme zabývat jejich rozdíly a bližšími charakteristikami.

#### 3.1 Organizovaný volný čas - volnočasová zařízení

Dle Čertíka M. & Fišerové V. (2009) přichází organizovaná forma nabídky volnočasové aktivity od formální organizace. Pokud vyhovuje jedinci, volí ji na základě svobodného rozhodnutí. Organizací volného času a dovolených se zabývají komerční i nekomerční organizace, například dobrovolné, studentské, armádní, výrobní, a mnohé další. Prostřednictvím organizovaného volného času lze v řadě případů cíleně a efektivně realizovat volnočasové aktivity. Knotková (2009) považuje za instituce organizující volný čas např. školní družiny, školní kluby, domovy mládeže, základní umělecké školy aj. S pojmem volnočasová zařízení je velmi úzce spjata výchova mimo vyučování. Malach (2004) uvádí, že pojmy mimoškolní výchova a mimoškolní vyučování jsou termíny, které postupně nahrazuje nadřazený pojem *pedagogika volného času*. Přadka a kol. (1976, s. 57) definují výchovu mimo vyučování jako „*veškerou veřejně výchovnou činnost s dětmi a mládeží, která je prováděna mimo povinné školní vyučování*“. Také Pávková a kol. (2008) věnují pozornost tomuto pojmu a charakterizují ji čtyřmi body:

- Probíhá mimo povinné vyučování.
- Probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny.
- Je institucionálně zajištěná.
- Uskutečňuje se převážně ve volném čase.

##### 3.1.1 Školní družiny

Dva roky jsem pracovala jako vychovatelka ve školní družině, spadající pod základní školu ve vesnici Lidečko. Tudíž mám osobní zkušenost s organizovanou formou volného času.

V následujícím textu bych ráda přiblížila školní družinu. Jedná se o školská zařízení, která poskytují zájmové vzdělávání žákům školy. Činnost probíhá mimo vyučování, kdy tvoří dětem přechod mezi výukou ve třídách a pobytem doma. Nejedná se však o pokračování školního vyučování. Slouží k výchově, vzdělávání, rekreační, sportovní a zájmové činnosti žáků. Dle MŠMT: Zůstává počet školních družin v posledních pěti letech stabilní. Ve školním roce 2012/2013 jich v České republice existovalo 3974. Počet žáků navštěvujících školní družiny stále roste (© MŠMT, 2016).

Pedagogický slovník (1998, s. 248) školní družiny definuje jako „*školské výchovné zařízení pro výchovu mimo vyučování pro žáky 1. stupně škol základních, zvláštních, speciálních nebo pomocných*“.

Hájek B., Pávková J. a kol. (2007) stanovili pro zvládnutí činnosti školní družiny tyto podmínky:

- Personální (vychovatelka je odborně vzdělaná osobnost s velkou dávkou empatie).
- Materiální (účelově vybavené prostory, možnost využívání sportovišť).
- Řídící a kontrolní (družina má oporu v právním vymezení své činnosti).

Pokud některý z výše uvedených bodů nefunguje, kolísá na tom celé výchovně vzdělávací působení. Janiš (2009) uvádí, že vypracovávání domácích úkolů v rámci školní družiny je sice možné, ale mělo by být zařazeno až po 15. hodině z důvodů denní křivky výkonnosti. Z vlastní zkušenosti vím, že je opravdu lepší nechat děti vypracovávat domácí úkoly v rámci školní družiny až po 15. hodině. Hlavním důvodem je ale určitý režim, který školní družina musí plnit. Je zapotřebí plnit dané vzdělávací plány a psaní domácích úkolů tento rozvrh může velmi narušit. Samozřejmě i již zmiňovaná křivka výkonnosti zde hraje důležitou roli.

### 3.1.2 Školní kluby

Dle MŠMT se „*školní kluby od školních družin liší především starším věkem účastníků a odlišnými formami činností. Činnost školních klubů je totiž určena přednostně žákům druhého stupně základní školy, žákům nižšího stupně šestiletého nebo osmiletého gymnázia a odpovídajícím ročníkům osmiletého vzdělávacího programu konzervatoře.*

Účastníkem může být i žák prvního stupně základní školy, který není přijat k pravidelné denní docházce do družiny (© MŠMT, 2016). Školní klub by měl poskytovat co nejširší nabídku činností, na kterých by se měli podílet i žáci. Právě touto cestou může školní klub přivést co největší počet žáků. Ve školním klubu vidíme jako nutnost, zapojit žáky do aktivit a jejich spoluúčast na různých činnostech. Pokud jsou přístupné počítače nebo dovoleny mobilní telefony, může se pak velmi snadno stát, že žák zvolí raději tento pasivní styl trávení volného času, než společnou organizovanou činnost.

### 3.1.3 Základní umělecké školy (ZUŠ)

Průcha a kol. (1998) definují v pedagogickém slovníku základní umělecké školy následovně: „Školy, které poskytují základní vzdělání v hudebních, tanečních, výtvarných a literárně- dramatických oborech a připravují na studium na konzervatoři, středních a vysokých školách uměleckého zaměření. Organizuje studium pro žáky 1. stupně základní školy, 2. stupně základní školy, středních škol a pro dospělé. V ČR je celkem 467 základních uměleckých škol s 228 326 žáky, z toho je 1468 dospělých“.

V roce 2010 byl MŠMT ČR vydán Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání (RVP ZUV), podle kterého školy samy zpracovávaly školní vzdělávací programy. Tím se pevně usadily v systému českého uměleckého školství ve své specifické podobě. Dříve byly tyto školy označovány názvem *Lidová škola umění* (zkráceně LŠU, slangově liduška). Janiš (2009) v rámci charakteristiky základních uměleckých škol, také poukazuje na situace, kdy touha vyniknout v některé umělecké oblasti je spíše přání rodičů než vnitřní motivací samotných dětí. Velmi originálně autor do kontextu s daným tématem zasazuje dvě vtípná díla. Jedná se o román Karla Poláčka s názvem *Bylo nás pět*. Hlavním hrdinou je Pěťa Bajza, jehož „libozvučný“ zpěv se neshledává s pochopením tatínka. A dále film *Obecná škola*, který byl nominován na Oscara, zachycuje scénu, kdy se mladý Eda Souček těší, že dostane k narozeninám vysněnou vzduchovku a místo toho uvidí stojan na noty. To ukazuje, že ne vždy musí být kroužky přáním dětí, ale spíše plnění snů ambiciózních rodičů.

### 3.1.4 Střediska volného času

Mezi další volnočasová zařízení patří *Střediska volného času*. Dle Janiše (2009, s. 32) mají střediska volného času dva základní typy organizací. Jedná se o domy dětí a mládeže (DDM), druhým typem jsou stanice zájmových činností. Zřizovatelem může být obec, církev, soukromý subjekt apod. Uživatelem může být dítě, žák, student nebo pedagogický pracovník. DDM pracují celoročně a vyvrcholením jejich činností jsou prázdninové tábory. Pávková a kol. (2002) uvádějí, že v současné době se počet těchto zařízení v ČR pohybuje okolo tří set. Struktura činností a aktivit je dána u každého DDM místními podmínkami.

Průcha, Walterová, Mareš (1998) definují střediska volného času jako instituce určené pro zájmové vzdělávání, především se jedná o domy a stanice se zaměřením na ekologie, turistiku, techniku, výtvarné a jiné další umění. Pořádají také letní a zimní tábory, soutěže a přehlídky. Jsou součástí sítě zařízení pro výchovu mimo vyučování. V ČR bylo k 15. 10. 1996 celkem 295 těchto domů a stanic. MŠMT uvádí, že v roce 2012/13 dosáhla střediska volného času počtu 310. (© MŠMT, 2016). Zde tedy vidíme, že zařízení stále přibývá, což je pro přítomnost i budoucnost velmi přínosné.

### 3.1.5 Junák

Junák, nyní označovaný spíše pojmem *skaut* je největší skautskou organizací dětí a mládeže v ČR. Dle Hofbauera (2004) klade Junák velký důraz na pobyt v přírodě, na výchovu praktických dovedností, družnost a sebekázeň. Jeho hlavní cíle vyjadřuje sedm hesel: *příroda – sport – kultura – hry – služba – kamarádství – romantika*. Junák se stále vyvíjí a snaží se dětem i jejich rodičům nabídnout pestrou nabídku aktivit. Skautský slib a skautské zákony jsou však dané a neměnné. Junák pracuje s dětmi od předškolního věku až po dospělost. Dle webu (© JUNÁK, 2016) český skaut sdružuje 50 tisíc dětí, mladých lidí a dospělých dobrovolníků a je největší výchovnou organizací v republice. Zároveň je členem světových skautských organizací *WOSM* a *WAGGGS*.

### 3.1.6 Český červený kříž

ČČK je součástí Mezinárodního Červeného kříže a řídí se Základními principy ČK&ČP. Poskytuje pomoc v případě vzniku mimořádných událostí a krizových situací.

Pomoc ČČK spočívá zpravidla ve vytváření zdravotnických, záchranných, sociálních a dalších humanitárních služeb. Znak červeného kříže na bílém poli plní především ochrannou funkci. Podle webové stránky (© CERVENYKRIZ, 2016) byl Český červený kříž uznán Mezinárodním výborem Červeného kříže za člena Mezinárodní federace Červeného kříže 26. 8. 1993. 25. 10. 1993 se stal členem i *Červeného půlměsíce*. Působí zejména v oblasti humanitární, sociální, zdravotní a zdravotně-výchovné.

Naplňování poslání a plnění úkolů ČČK je všeobecně prospěšnou činností.

K 31. 12. 2014 má ČČK celkem 19.718 členů a dobrovolníků sdružených v 561 místní skupině ČČK v 73 oblastních spolcích ČČK; počet zaměstnanců ČČK činí 669. Obrat subjektů ČČK v r. 2013 činil 275,4 milionů Kč. Počty jsou opravdu vysoké a neustále se přidávají noví a noví členové.

Zdravotníci ve věku 6-26 let tvoří Mládež ČČK. Děti zde tak svůj volný čas tráví plnohodnotným způsobem. Nejen že se dozví základní principy první pomoci, ale pracují v kolektivu a mohou tak najít nové kamarády.

### 3.2 Spontánní formy trávení volného času

Název této podkapitoly vychází z pojmu *spontánní*, jehož význam můžeme chápat jako bezprostřední, či bezděčný. Jedná se o chování, vyplývající z přirozenosti a nenucenosti. „*Zařízení vytvářejí podmínky i pro neorganizované využití volného času podle aktuálního zájmu jednotlivců i skupin, vymezené pouze provozní dobou zařízení a pedagogicky a organizačně ovlivňované jen nepřímo*“ Hofbauer (2004, s. 89). Spontánní aktivity jsou oblíbeny právě pro svou volnost. Dítě se rozhoduje dle vlastní volby a odpočine si od nutnosti podřizování se denním povinnostem. Nabídka činností jak svůj volný čas trávit, je velmi pestrá. Můžeme zde zařadit např. aquaparky, cyklostezky, koupaliště, kina, divadla, hřiště, sportovní haly aj. Individuálně si tedy každý sám volí vhodnou aktivitu dle vlastní chuti a potřeby. Děti zde nejsou pod pedagogickým dohledem, který by je hodnotil a známkoval jako ve škole. Zde se může projevit právě „já“ dítěte, které momentálně není vystaveno žádnému tlaku ani stresu. Psychická pohoda, radost a spontánnost zde hraje hlavní roli.



## 4 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ A JEHO MOŽNÁ RIZIKA

Osobností je „každý člověk s jedinečnou strukturou svých psychických vlastností a dispozic“ (Průcha, Walterová, Mareš, 1998, s. 62). Střední školní věk je obdobím dospívání, které bývá označováno jako *pubescence*. Období dospívání navazuje na předešlé období latence (6-11let) a předchází období adolescence (15-20let), (Vágnerová, 2005). Pubescent se pomalu mění z dítěte na dospělého člověka. Jedná se o celou řadu změn, které kladou nároky jak na samotného pubescenta, tak na jeho okolí. Délka i průběh je velmi individuální, u někoho problémový u jiných klidný. Dle Vágnerové (2005) je důležitým sociálním mezníkem pro dospívání ukončení povinné školní docházky a volba dalšího profesního směřování. Pro tyto pomalu dospívající děti jsou velmi důležité vzájemné vztahy, první lásky a přátelství.

Vágnerová (2005) nastiňuje období dospívání z pohledu různých teorií. Zakladatel psychoanalýzy S. Freud označil období dospívání za *genitální fázi*, klade důraz na pohlavní dozrávání a sexuální aktivity. Vágnerová (2005, s. 209) zmiňuje názor Anny Freudové (1946). Jedná se o zakladatelku ego-psychologie a dětské psychoanalýzy, která považovala dospívání za významnější životní fázi než její otec. Dle jejího názoru je dospívání „*charakteristické růstem pudových tendencí a následným narušením osobnostní rovnováhy*“. Vágnerová (2005, s. 201) zaznamenává charakteristiku dospívání i E. Eriksona (1994). Ten charakterizuje dospívání jako čas „*hledání vlastní identity*“. Podle tohoto psychoanalytika je důležité přesvědčení o vlastních schopnostech, sebejistota a následné osamostatnění se od rodiny.

Hlavním znakem období staršího školního věku jsou hormonální změny, které se projevují ve všech vývojových složkách jedince. Nejde však dosáhnout dospělosti ve všech těchto oblastech stejně rychle. V nadcházejících kapitolách se na ně zaměříme podrobněji.

### 4.1 Tělesná stránka

V období dospívání se tělo dítěte pomalu proměňuje v tělo dospělého člověka. S tímto procesem přichází mnoho změn:

- rychlý růst postavy,
- proměna proporcí,
- objevují se sekundární pohlavní znaky,

- pohlavní dozrávání.

Langmeier (1998), Říčan (2004) i Vágnerová (2005) se shodují, že rychlý růst je jedním z hlavních znaků období pubescence. Mužský růst je však prudší a ve výsledku vede k trvalému výškovému rozdílu mezi oběma pohlavími. U chlapců se také postupně začínají rozšiřovat ramena, nastupuje mutace, zvětšují se vnější pohlavní orgány, zrají vnitřní pohlavní orgány, přichází první poluce a pozvolně se vyvíjí dospělé ochlupení. Dívkám začínají růst ňadra, rozšiřují se boky, nastupuje první menstruace, zvětšují se vnější pohlavní orgány a zrají vnitřní pohlavní orgány.

Proměna těla však může vést ke ztrátě sebejistoty. Pro každého jedince mají tyto změny individuální význam, a ne každý se s nimi hned identifikuje. S tímto je spojeno určité narcistické sebepojetí. Dle Říčana (2004) mívají později zrající chlapci problémy v kolektivu třídy i jinde, pokud se chtějí prosadit a upozornit na sebe, musejí se chovat nápadně. Naopak dívky, které dozrávají rychleji a dříve, jsou z hlediska vývoje osobnosti spíše v nevýhodě.

Dospívající si nyní všimá svého těla daleko více nežli dříve. A právě zde nastávají často problémy. Pubescent může změny svého těla považovat za kladné a být na ně pyšný, nebo naopak se za ně může stydět. Nyní sehrává velkou roli rodina, okolí a jejich názory. Jen náznak, že dívka či hoch přibral pár kilo navíc, může vést k odmítání potravy, až k anorexii. Velmi značný příklad uvádí Vágnerová (2000, s. 211): *Nejvíc mi vadí, že jsem malá a tlustá, holky ve třídě jsou na tom líp (Andrea 14 let)*

## 4.2 Psychická stránka

Stejně tak jako tělo dospívajícího člověka prochází změnami, tak i psychická stránka jedince se mění. Hormonální změny jsou stimulem pro změny emočního chování. Charakteristickými znaky jsou výkyvy nálad, impulsivita, přecitlivělost a emoční labilita. Často se objevují i poruchy koncentrace a s tím spojené výkyvy ve školním prospěchu. P. Říčan (2004, s. 177) nazývá toto období jako *vulkanismus* nebo také *hormonální bouři*. U pubescentů převládají většinou negativní emoce a podrážděnost. „*Pubescentní vzpoura je normální stádium a má svůj vývojový smysl*“ (Říčan, 2004, s. 182). Jedinci však často sami nerozumí vlastním reakcím a pocitům. Příčinu svých nevyvážených emocí většinou hledají v druhých lidech, to jak se k nim okolí chová, jak se na ně dívají spolužáci nebo jaké vzta-

hy mají s rodiči. Zde můžeme opět pro ilustraci uvést případ z Vágnerové (2000, s. 214): *Já brečím často a někdy ani nevím proč. Naposledy jsem brečela, když jsme se pohádali s bráchou.... Kolikrát se mi chce brečet i při filmu nebo nad knížkou, ale snažím se to potlačit (Zuzana, 13 let, podle Klusákové, 1994).*

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 143) označují období dospívání jako období bouří a krizí. „*Pudový tlak spojený s pohlavním dozráváním přináší do života dospívajícího nové vnitřní podněty a činí ho až přecitlivěným na různé podněty přicházející zvnějška.*“ Častým znakem je tzv. *denní snění*. Jedná se o pojem využívaný v psychologii, kdy jedinec uniká do vlastních představ a myšlenek.

### 4.3 Sociální stránka

Také po sociální stránce se osobnost jedince v průběhu adolescence mění a rozvíjí. Zejména konec školní docházky se stává jakýmsi důležitým sociálním mezníkem v životě adolescenta. Volba budoucí profese je velmi významné a důležité rozhodnutí. Dle Vágnerové (2000) můžeme změny po sociální stránce vidět ve 4 různých oblastech.

- Sociální poznávání:
  - Schopnost pracovat s větším množstvím informací.
  - Adolescenti diferencují názory dospělých.
  - Převažují subjektivní dojmy.
  - Často se objevují protikladná hodnocení.
- Sociální role:
  - Jsou ovlivněny zevnějškem jedince.
  - Počátek emancipace od rodiny.
- Komunikace:
  - Neporozumění s dospělými.
  - Vytváření komunikačního vrstevnického stylu.
- Normy a pravidla chování:
  - Změna morálních norem.
  - Proměnlivost názorů.
  - Velký význam mají vrstevnické normy.

Předchozí kapitoly ukázaly, že dospívání je plné rozporů a komplikací. Jedinec prochází těžkým obdobím, při kterém je ovlivňován mnoha různými faktory. Dospívající se mění jak po stránce fyzické, psychické, tak i sociální.

Langmeier a Krejčířová (1998) uvádějí *specifické vývojové problémy dospívajících v dnešní společnosti*:

- Rozpor mezi fyzickou a sociální zralostí.
- Rozpor mezi rolí a statusem.
- Rozpor mezi hodnotami mladé a starší generace.
- Rozpor mezi hodnotami rodiny a vnější společnosti.

Na jedince je kladen velký tlak, neustálá nutnost rozhodovat se, může být pro jedince psychicky velmi náročné. Důležitou roli zde zastává podpora rodiny. Umět dospívajícímu naslouchat, důvěřovat mu a projevovat lásku je základ. Avšak je také potřeba vymezit jisté hranice a důsledně je dodržovat.

Jak již bylo řečeno, jedná se o velmi náročné období jak pro jedince, tak pro jeho okolí. Pro klidné a především úspěšné zvládnutí této doby je zapotřebí podpory ze strany rodiny, kamarádů i školy.

## 5 HYPOKINEZE JAKO SOUČÁST POPULACE

V páté kapitole vycházíme ze samotného názvu bakalářské práce a zaměříme se na důležitost pohybu a pohybových aktivit. Pohyb neboli *lokomoce* je jedním ze základních projevů existence života. Člověku je přirozený a zároveň nezbytně nutný. Při pohybu se zrychluje tep, vznikají svalové kontrakce a tělo zvyšuje výdej energie. Machová, Kubátová a kol. (2009, s. 58) uvádějí rozsáhlou, zato velmi výstižnou a komplexní definici pohybu. „*Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů.*“ Je dokázáno, že sedavý životní styl sebou nese riziko vzniku různých chronických onemocnění. Naopak pravidelný pohyb může život udělat lepším a také delším.

V současné populaci dochází k výraznému poklesu pohybových aktivit. Většina lidí trpí hypokinezí, což je nedostatek pohybu. Hypokineze je definována také jako *pohybová chudost*. Kvalitu a kvantitu života nezhoršuje hlad a nemoci, ale tzv. civilizační choroby. Hypokineze je tedy jednou z hlavních příčin civilizačních chorob. Řadíme zde např. infarkt myokardu, obezitu, hypertenzi, syndrom vyhoření, depresi aj. Nechť k pohybovým aktivitám je zjevná již u žáků základních a středních škol. Žáci spíše preferují sedavé zaměstnání, spojenou s hrou na tabletech, mobilech nebo počítačích. Passmore (1956, s. 94) označuje tento sedavý způsob života jako „*homo sedentarius*“.

Příčiny jsou různé a vzájemně na sebe navazují, ale základ pohybového režimu formuje rodina již od dětství. My se však zaměříme na žáky druhého stupně základních škol, jedná se tedy o studenty ve věku 11-15 let. Zde už k pohybu nevedou rodiče, ale samotné rozhodnutí žáka. Toto rozhodování však mohou ovlivňovat různí lidé, nejčastěji jsou to učitelé tělesné výchovy, lektoři nebo trenéři.

### 5.1 Vliv tělesné výchovy na žáky

Jedná se o pedagogický proces, v němž je prvořadé využití tělesných cvičení. Tělesná výchova je v rámci základní školní docházky povinná po celou svou dobu, tedy devíti let. Aby však nedošlo k demotivaci žáka, je potřeba brát ohled na individualitu a jeho po-

hybové předpoklady. Žák, který není pohybově nadaný, a i přes to ho sportovní aktivity baví a naplňují, se může velmi rychle stát odpůrcem sportu. Stačí negativní hodnocení, špatná známka nebo posměšky ze strany spolužáků. Proto by se mělo hodnotit individuálně, zaměřit se především na snahu, postoj a přístup žáka ke sportování.

*„V různých formách tělocvičné aktivity jsou získávány příslušné vědomosti a jsou osvojovány pohybové dovednosti tělocvičného charakteru, jejichž struktura je složitější než struktura ostatních pohybových činností, se kterými se člověk ve svém životě setkává. Jsou považovány za rovnocennou součást všestranného vzdělávání“* (Malach, 2007, s. 49).

Říčan (2004) charakterizuje *pubescentní sporty*. Podle něj jsou především pro hochy velmi oblíbené *týmové rvavé sporty*, které rozvíjejí osobnost jedince po všech stránkách. Jedná se především o fotbal a hokej, kdy dochází ke hře *tělo na tělo*. Jedinci se díky tomu učí vzájemné spolupráci, ale také obětavosti, čestnosti a vytrvalosti. Při těchto sportech se zároveň vybijí agrese a zdravě se utlumuje sexuální dráždivost.

V pubescentním věku jsou typické sny o vrcholných sportovních výkonech a s tím spojená schopnost, obětovat většinu svého volného času, právě tréninku. Žáci často porovnávají výkony druhého a typické je vzájemné soupeření o to, být první a nejlepší. *„Pubescenti milují tajemství a hru na tajemství“* (Říčan, 2004, s. 177).

Škola může být jedním z motivů, proč začít sportovat. Vhodně a zábavně zvolené sportovní aktivity v rámci tělesné výchovy se mohou stát motivující pro nejednoho žáka. Machová, Kubátová a kol. (2009, s. 56) uvádějí závěry z 5. Mezinárodního kongresu ICHPER (mezinárodní sdružení pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci), které nastínily v roce 1990 nové pojetí tělesné výchovy, jejímiž cíli jsou:

- *Šťastný člověk, který má radost z pohybu a z komunikace v pohybu.*
- *Podpora zdraví člověka.*
- *Vytváření kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě od nejútlejšího dětství.*

Pohybové aktivity mají velmi pozitivní vliv na zdraví člověka, avšak v určitých případech tomu může být právě naopak. Jedná se většinou o příliš intenzivní sportování s vysokou frekvencí. Druh a způsob sportování by měl také odpovídat věku, pohlaví a zdravotnímu stavu jedince.

## **II. EMPIRICKÁ ČÁST**

## 6 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A CÍLE

Na základě poznatků získaných z teoretické části bakalářské práce, jsme se zaměřili na získání obecných informací o způsobu trávení volného času žáků druhého stupně základních škol. Výzkum směřujeme především k pohybovým aktivitám a aktivnímu způsobu trávení volného času.

**Hlavní výzkumná otázka:** Jakým způsobem tráví žáci druhého stupně základní školy svůj volný čas ve formě pohybových aktivit?

V návaznosti na hlavní otázku byly vytvořeny 3 dílčí výzkumné otázky.

**Otázka č. 1-** Jaký je vztah mezi četností sportování a bydlištěm žáka?

**Otázka č. 2-** Jakou podobu má nabídka mimoškolních aktivit žáků na vesnici a ve městě?

**Otázka č. 3-** Jaký je vztah mezi četností sportování a pohlavím žáků?

Vzhledem k dílčím cílům výzkumu byly zvoleny následující hypotézy.

### Hypotéza č. 1

Žáci z vesnic tráví svůj volný čas častěji sportováním, než žáci ve městech.

H01: Mezi četností sportování u dětí na vesnici a ve městě není statisticky významný rozdíl.

### Hypotéza č. 2

Žáci z měst mají více možností a nabídek mimoškolních aktivit (kroužků), než děti z vesnic.

H02: Mezi nabídkou mimoškolních aktivit ve vesnici a ve městě není statisticky významný rozdíl.

### Hypotéza č. 3

Chlapci ve svém volném čase sportují více než děvčata.

H03: Mezi četností sportování u děvčat a chlapců není statisticky významný rozdíl.



## 6.1 Využité metody

Abychom získali co nejvíce respondentů, zvolili jsme kvantitativní výzkum. Jako vhodná metoda byl zvolen dotazník. Jedná se o jednu z nejpoužívanějších kvantitativních metod. Obyčejně se dotazník skládá ze tří částí: vstupní část, část druhá a závěr. P. Gavora (2000) vymezuje dotazník jako způsob písemného kladení otázek a následné získávání odpovědí. Jedná se o soustavu předem připravených otázek, které jsou pečlivě promyšleny a následně seřazeny.

## 6.2 Výzkumný vzorek

Nejprve byl dotazník rozdán 18 náhodně vybraným respondentům, poté dle potřeby upraven. Dotazník obsahuje polootevřené, uzavřené i škálové otázky. Průzkum byl prováděn ve dvou základních školách. Jedná se o školu na vesnici a městskou. Po dohodě s vedením škol byla do průzkumu zapojena ZŠ Horní Lideč a ZŠ Vsetín.

Obec Horní Lideč se rozkládá v kotlině na úpatí posledního výběžku Bílých Karpat, na úpatí jihozápadního výběžku Javorníků (od Pulčína) a jižní rozsochy Vizovických vrchů. Severovýchodní část katastru leží na nejjižnější okraji Chráněné krajinné oblasti Beskyd. Základní školu jsem vystudovala právě na této škole, nyní zde působím jako lektorka tance, právě proto jsem si školu zvolila ke svému výzkumu.

Jako kontrast bylo zvoleno město, které je vzdálené 18km od obce Horní Lideč. Jedná se o město Vsetín, které se nachází na úpatí Vsetínských, Hostýnských a Vizovických vrchů kolem řeky Vsetínské Bečvy. Město Vsetín je velmi kulturní, pořádají se zde různé akce, jako např. Valašské záření, Mezinárodní folklorní festival Vsetínský krpec, Letní filmový maraton, nebo Jazzový festival.

Samotné vyplňování dotazníků proběhlo v rámci hodin informatiky, matematiky a tělesné výchovy za přítomnosti učitelů, díky tomu byla návratnost téměř 100%.

ZŠ Horní Lideč má na druhém stupni celkem 253 žáků. Z toho dotazníky vyplnilo žáků 230 a 4 dotazníky byly vyplněny neúplně. Studentů na druhém stupni ZŠ Vsetín je v letošním školním roce 227, z toho vyplnilo dotazníky 206 respondentů a 1 dotazník byl vyplnění chybně. Celkem bylo tedy vyplněno 431 dotazníků. Jednalo se o žáky druhého stupně, tedy 6. – 9. tříd. Průzkum byl realizován na přelomu měsíce listopadu a prosince.

Uvědomuji si, že dotazníkové šetření má své výhody i nevýhody, v našem případě je však forma tohoto testování nejvhodnější. Dotazník je anonymní a obsahuje celkem 16 otázek. 10 otázek uzavřených, 4 polootevřené a 2 škálové.

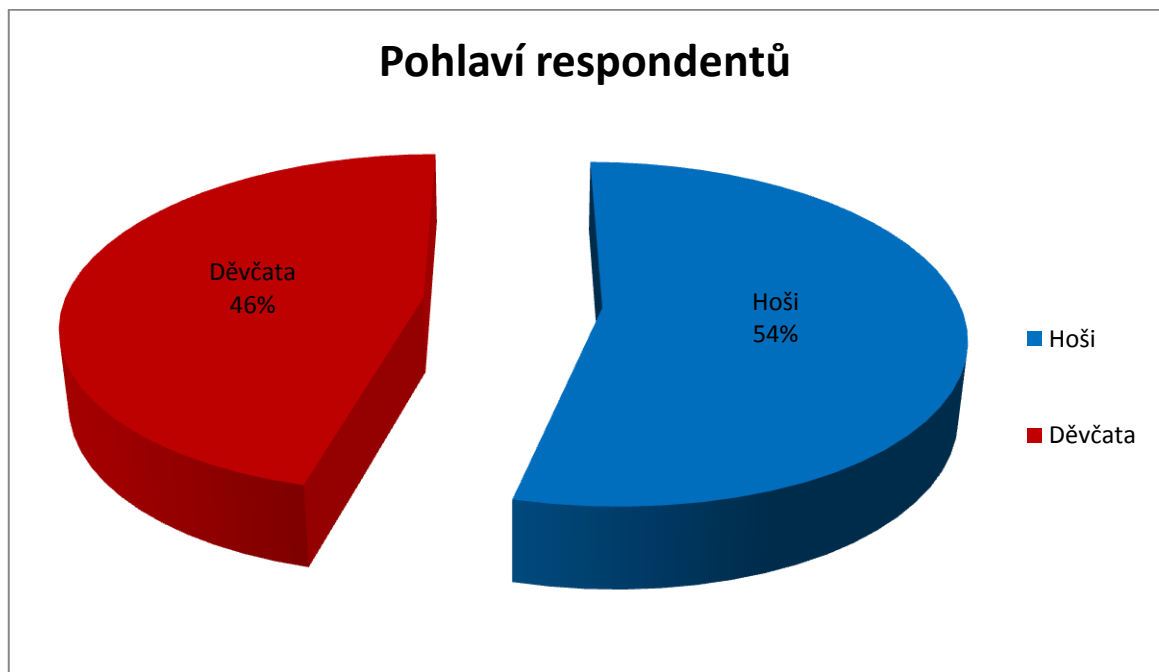
### 6.3 Analýza dat

Data získaná pomocí dotazníkového šetření byla zpracována a následně vyhodnocena za pomoci statistického programu Statistica 12.

#### Otázka č. 1- Jakého jsi pohlaví?

- a) DÍVKA
- b) HOCH

Graf č. 1- otázka č. 1

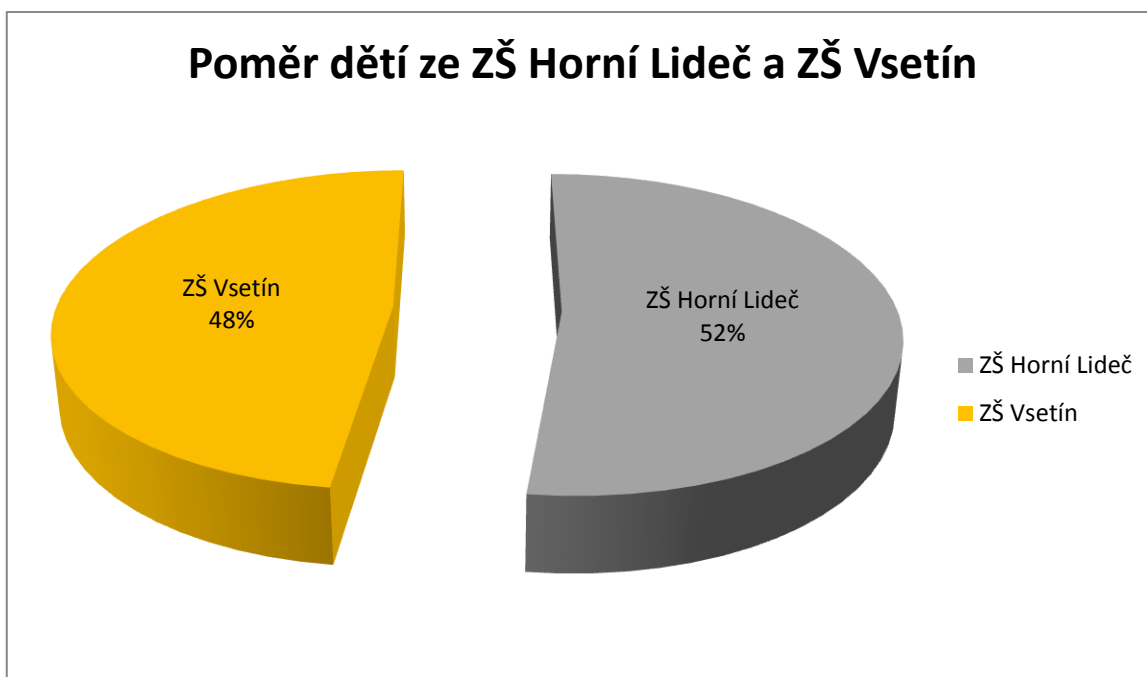


Dotazník vyplnilo celkem 431 respondentů, z toho 203 dívek a 228 chlapců. Respondenti byli ve věku 11-15 let. Jedná se o otázku analytickou, která je záměrně zařazena jako první, tak aby respondenty neodradila vyplňovat dále.

#### Otázka č. 2- Jsi žákem:

- a) ZŠ HORNÍ LIDEČ
- b) ZŠ VSETÍN

Graf č. 2- otázka č. 2

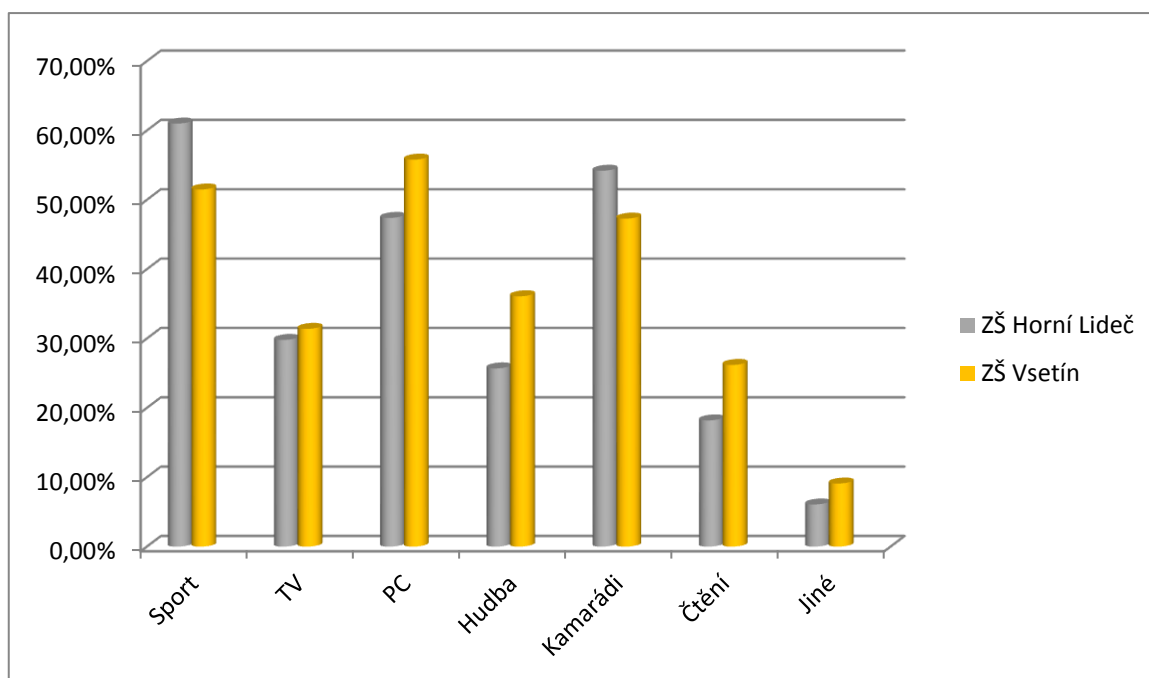


Tato otázka je úvodní, z celkového počtu 431 žáků, byli respondenti dotazovaných základních škol v poměru 52%- 48%. Tedy 226 žáků ze ZŠ Horní Lideč a 205 žáků ze ZŠ Vsetín.

**Otázka č. 3- Čemu se věnuješ ve svém volném čase nejčastěji?** (možno označit více odpovědí)

- a) TV
- b) PC
- c) SPORT
- d) HUDBA (poslech, zpěv, hra na hudební nástroj)
- e) KAMARÁDI
- f) ČTENÍ
- g) JINÉ (napíš co).....

Graf č. 3- otázka č. 3

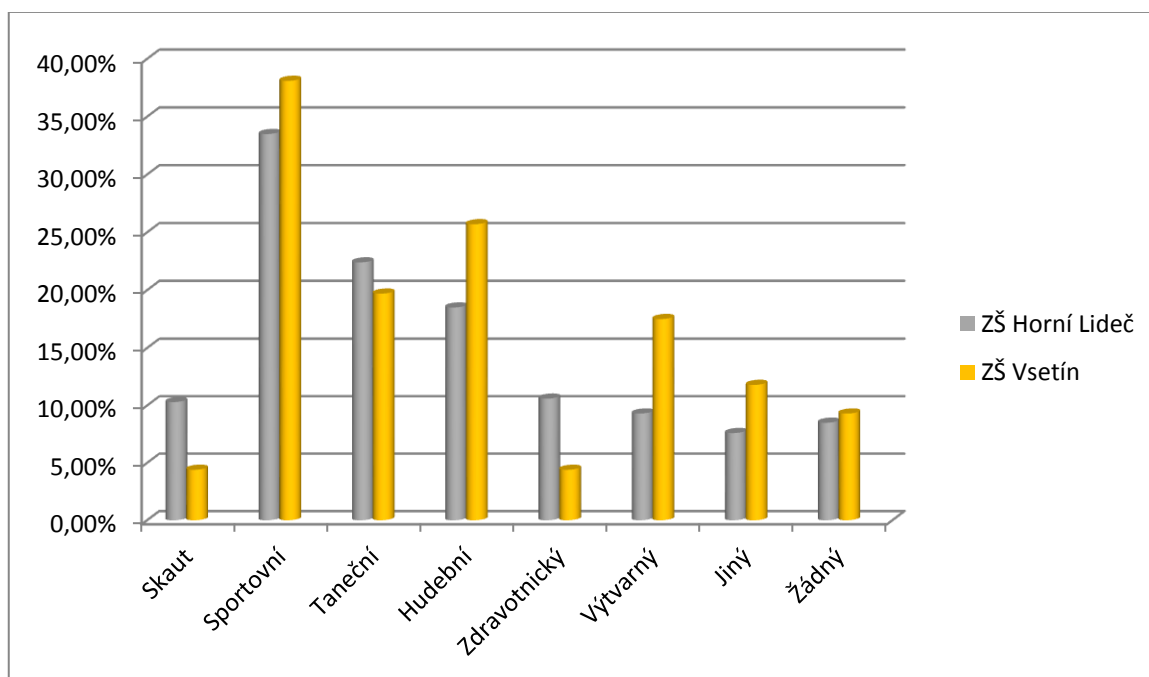


Jedná se o škálovou otázku, kde měli respondenti na výběr ze 7 možností. Otázka se zaměřuje na způsob trávení volného času jedinců. V rámci zabránění jakéhokoliv ovlivňování mohli respondenti zvolit více odpovědí. Jako nejčastější odpovědi žáků obou škol byli „kamarádi“, celkem takto odpovědělo 54,22% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 47,32% žáků ze ZŠ Vsetín. Jako pozitivní shledávám zjištění, že zvolilo 51% dotazovaných ze ZŠ Horní Lideč položku „sport“. Ovšem další příčku obsadila odpověď „PC“. Respondenti ZŠ Vsetín měli naopak na druhém místě „PC“ a poté až „sportování“. Hudbu zvolilo 25,77% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 36,28% ze ZŠ Vsetín. Sledování televize označilo 29,80% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 31,47% žáků ze ZŠ Vsetín. Na téměř poslední příčce se umístila odpověď „čtení“, kterou zvolilo 18,25% respondentů ze ZŠ Horní Lideč a 26,25% respondentů ze ZŠ Vsetín. Odpověď „jiné“ zvolilo nejméně žáků.

**Otázka č. 4- Navštěvuješ některý z níže uvedených kroužků? (možno vybrat i více odpovědí)**

- a) HUDEBNÍ
- b) VÝTVARNÝ
- c) TANEČNÍ
- d) SPORTOVNÍ
- e) ZDRAVOTNICKÝ
- f) SKAUT
- g) JINÝ (.....)
- h) ŽÁDNÝ

**Graf č. 4- otázka č. 4**



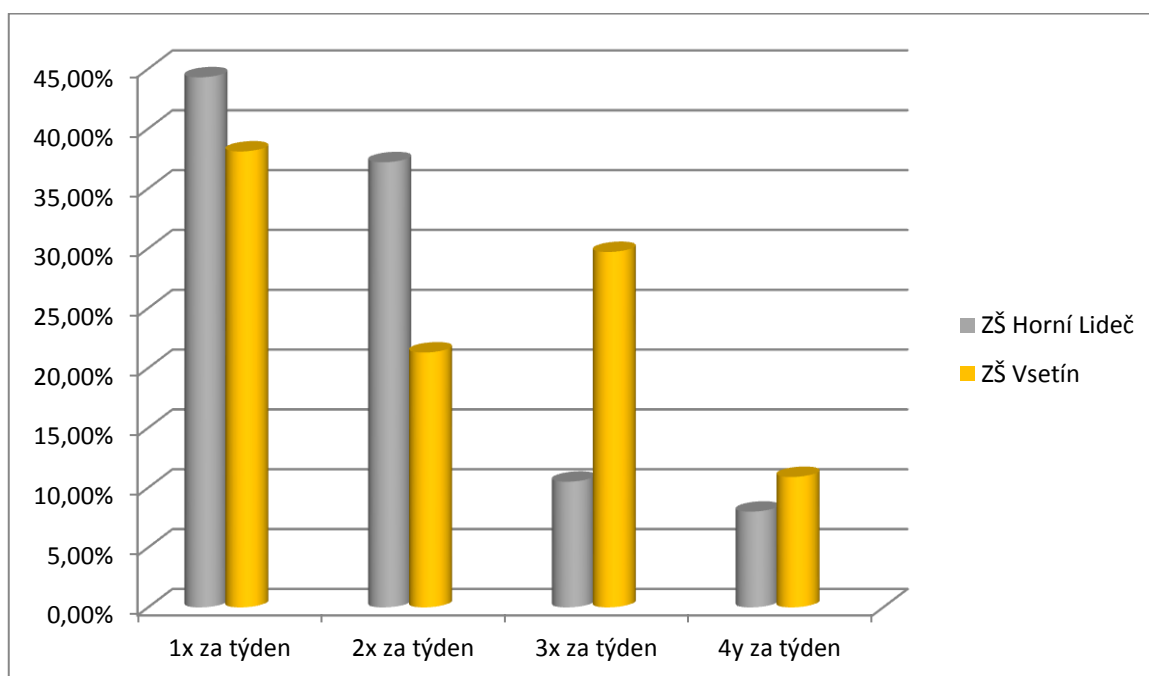
Jedná se o polootevřenou a zároveň filtrační otázku, ve které měli respondenti možnost vybrat z několika odpovědí. Aby však nedošlo k jejich ovlivňování, poslední možnost byla otevřená, respondenti tedy mohli napsat vlastní odpověď. Jako nejčastěji navštěvovaný kroužek byl „sportovní“, ať už ZŠ Horní Lideč (33,50%) nebo ZŠ Vsetín (38,10%). Jako další nejoblíbenější kroužek žáků ZŠ Horní Lideč byl „taneční“, takto od-

povědělo 22,40% a poté kroužek „hudební“ - 18,50%. Výsledek ZŠ Vsetín byl rozdílný, jako druhý nejčastěji navštěvovaný kroužek byl kroužek „hudební“, takto odpovědělo 25,70% žáků a poté kroužek taneční „19,70%. Ostatní kroužky již byly procentuální mnohem níže. V ZŠ Horní Lideč navštěvuje nejméně žáků kroužek „výtvarný“ a to 9,30%. Respondenti ze ZŠ Vsetín nejméně navštěvují kroužek „zdravotnický“ - 4,40%. Celkem 19,40% respondentů využilo polootevřenou otázku a napsali vlastní odpověď. Patřilo zde např. jezdecký, počítačový kroužek nebo fotografický. Celkem 20,80% žáků zvolilo odpověď „žádný“. Tedy 89 žáků z celkového počtu 431 nenavštěvuje žádný kroužek.

#### Otázka č. 5- Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „ANO“, jak často?

- a) 1 x ZA TÝDEN
- b) 2 x ZA TÝDEN
- c) 3 x ZA TÝDEN
- d) 4 x A VÍCE

Graf č. 5- otázka č. 5



Tuto otázku vyplňovali pouze respondenti, kteří v předešlé otázce odpověděli kladně (tedy věnují se nějakému kroužku). Celkem se jednalo o 342 žáků. Cílem této otázky

bylo zjistit, jak často se žáci zvoleným kroužkům věnují. Zda je to pouze jedenkrát za týden nebo intenzivněji. Nejvíce respondentů určilo odpověď „1x za týden. Ze ZŠ Horní Lideč takto odpovědělo 44,30% a ze ZŠ Vsetín 38,10%. Odpověď „2x za týden“ zvolilo 37,20% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 21,30% ze ZŠ Vsetín. Možnost „3x za týden“ zvolilo 10,50% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 29,70% ze ZŠ Vsetín. 4x týdně navštěvuje kroužky 8% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 10,90% ze ZŠ Vsetín.

**Otázka č. 6- Nachází se ve městě či obci tvé školy níže uvedené kroužky (správnou odpověď zakroužkuj)**

1) ATLETIKA	ANO	NE
2) BASKETBAL	ANO	NE
3) BOJOVÉ SPORTY	ANO	NE
4) FOTBAL	ANO	NE
5) GYMNASTIKA	ANO	NE
6) HOKEJ	ANO	NE
7) JEZDECTVÍ (CHOVATELSTVÍ)	ANO	NE
8) PLAVÁNÍ (VODNÍ SPORTY	ANO	NE
9) STOLNÍ TENIS	ANO	NE
10) TENIS	ANO	NE
11) VOLEJBAL	ANO	NE
12) ŠACHY	ANO	NE
13) TANEC (HIP HOP, DISCO, ZUMBA, ATD.)	ANO	NE
14) DRAMATICKÁ VÝCHOVA	ANO	NE
15) HUDEBNÍ KROUŽEK	ANO	NE
16) VÝTVARNÝ KROUŽEK	ANO	NE
17) SKAUT	ANO	NE
18) ZDRAVOTNICKÝ KROUŽEK	ANO	NE



Tabulka č. 1- otázka č. 6

KROUŽKY	ZŠ Horní Lideč	ZŠ Vsetín
Atletika	NE	ANO
Basketbal	NE	ANO
Bojové sporty	NE	ANO
Fotbal	ANO	ANO
Gymnastika	NE	ANO
Hokej	NE	ANO
Jezdectví	NE	ANO
Plavání	NE	ANO
Stolní tenis	ANO	ANO
Tenis	ANO	ANO
Volejbal	NE	ANO
Šachy	ANO	ANO
Tanec	ANO	ANO
Dramatická výchova	NE	ANO
Hudební kroužek	ANO	ANO
Výtvarný kroužek	ANO	ANO
Skaut	ANO	ANO
Zdravotnický kroužek	ANO	ANO

Jedná se o uzavřenou otázku, kde jedinci volili odpověď „ANO“ nebo „NE“. Na výběr měli z 18 volnočasových aktivit. Žáci ZŠ Vsetín označili všechny otázky odpovědí

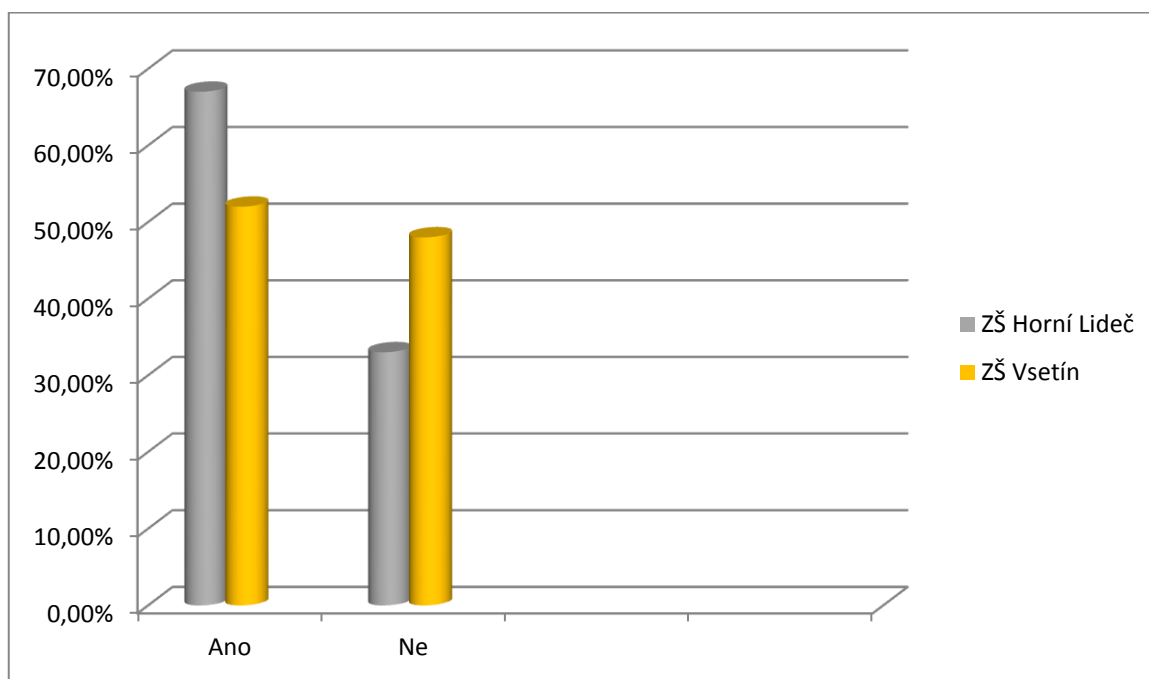
„ANO“. Žáci ze ZŠ Horní Lideč odpověděli 9 krát „NE“. Je zřejmé, že žáci města mají mnohem větší možnosti a nabídku volnočasových aktivit, než žáci z vesnice.

**Otázka č. 7- Chtěl/a bys dělat nějaký sport, ale nemůžeš? (napiš jaký)**

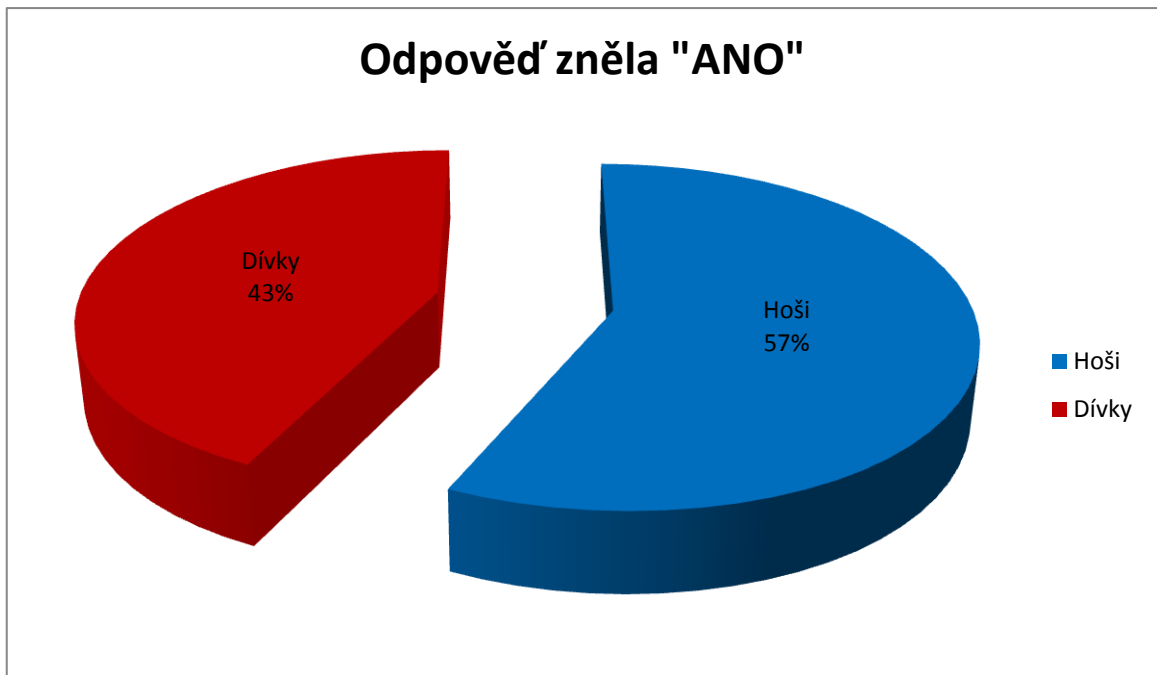
- a) ANO (.....)
- b) NE

Tato otázka je filtrační, respondenti, kteří odpověděli záporně, nebudou následující otázku vyplňovat. Z celého počtu 431 žáků odpovědělo 257 žáků „ANO“, což je 59,00%. S naprostou převahou 57% zvolili odpověď „ANO“ hoši a dívek pouhých 43%.

**Graf č. 6- otázka č. 7**



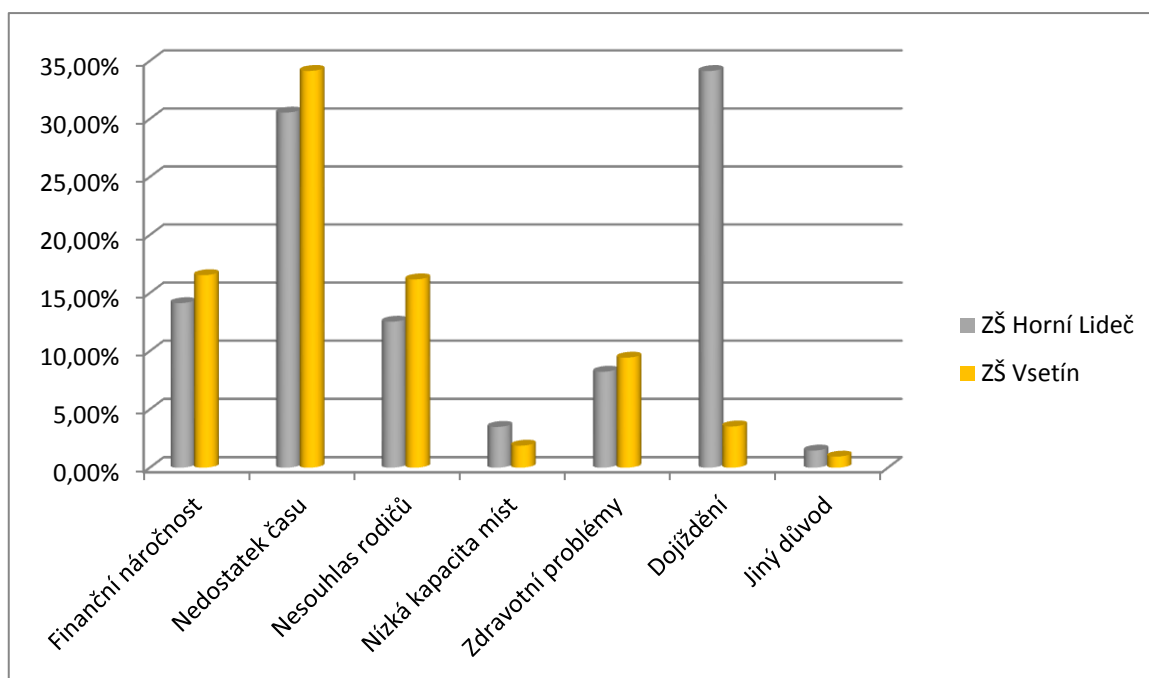
Graf č. 7- otázka č. 7



**Otázka č. 8- Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „ANO“, co je důvodem (pokud jsi odpověděl „NE“ tuto otázku nevyplňuj)**

- a) FINANČNÍ NÁROČNOST
- b) NEDOSTATEK ČASU
- c) NESOUHLAS RODIČŮ
- d) NÍZKÁ KAPACITA MÍST
- e) ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY
- f) DOJÍŽDĚNÍ
- g) JINÝ DŮVOD (.....)

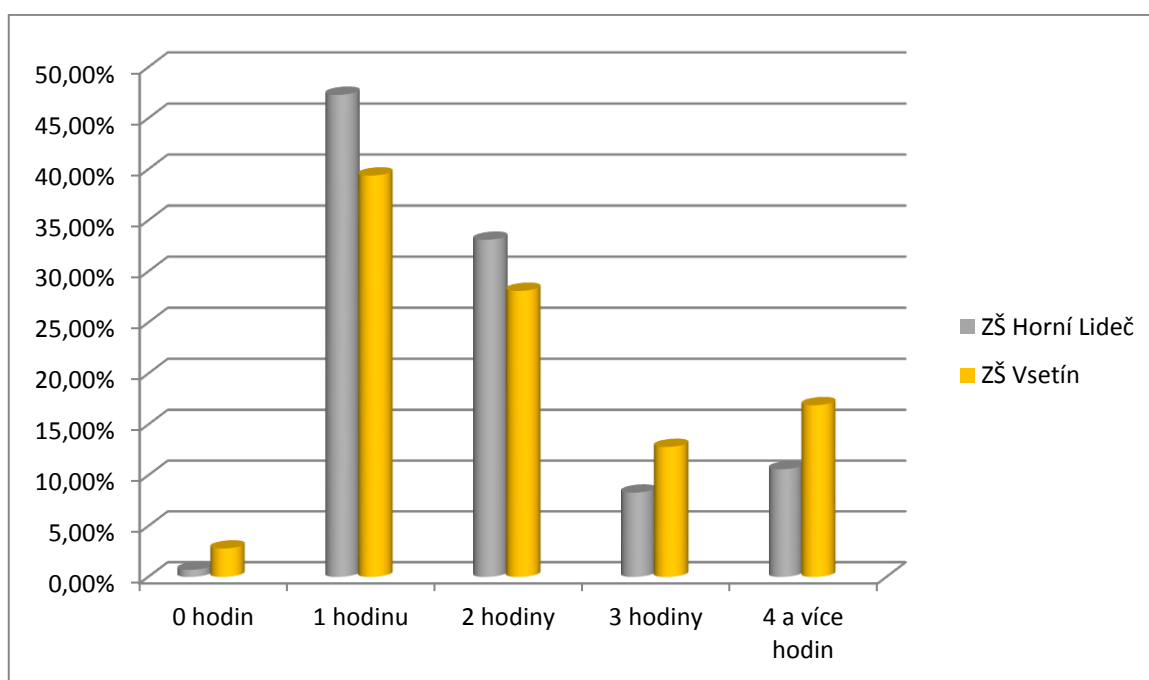
Graf č. 8- otázka č. 8



Na tuto otázku z celkového počtu 431 respondentů odpovídalo 257 žáků. Z toho 151 žáků ze ZŠ Horní Lideč a 106 žáků ze ZŠ Vsetín. Žáci ze ZŠ Horní Lideč zvolili, jako nejčastější důvod proč se nemohou věnovat sportu, kterému by chtěli „dojíždění“, takto odpovědělo až 34,10%. Dále se žáci obou škol shodli na „nedostatku času“. Ze ZŠ Horní Lideč tak odpovědělo 30,50% a ze ZŠ Vsetín 34,10%. Je zřejmé, že výuka na druhém stupni je náročná jak psychicky tak časově, a právě to může být důvod, proč žáci nenavštěvují sportovní kroužky, i když by sami chtěli. Na třetí pozici se prolíná „finanční náročnost“ a „nesouhlas rodičů“. V dnešní době je již většina sportovních aktivit placená a ne každá rodina se ji může dovolit. S tím se samozřejmě spojuje „nesouhlas rodičů“, kteří ke svému negativnímu postoji mohou mít různé důvody. Ať už je to strach o dítě, problémy finanční nebo také osobní postoj k danému sportu, které si právě jejich dítě vybralo. Celkem 17,60% žáků zvolilo jako důvod, proč se nemohou věnovat svému vysněnému sportu „zdravotní problémy“. Mezi nejméně časté důvody patřila „nízká kapacita míst“ a několik málo procent žáků zvolilo „jiné důvody“.

**Otázka č. 9- Kolik času denně trávíš u PC?**

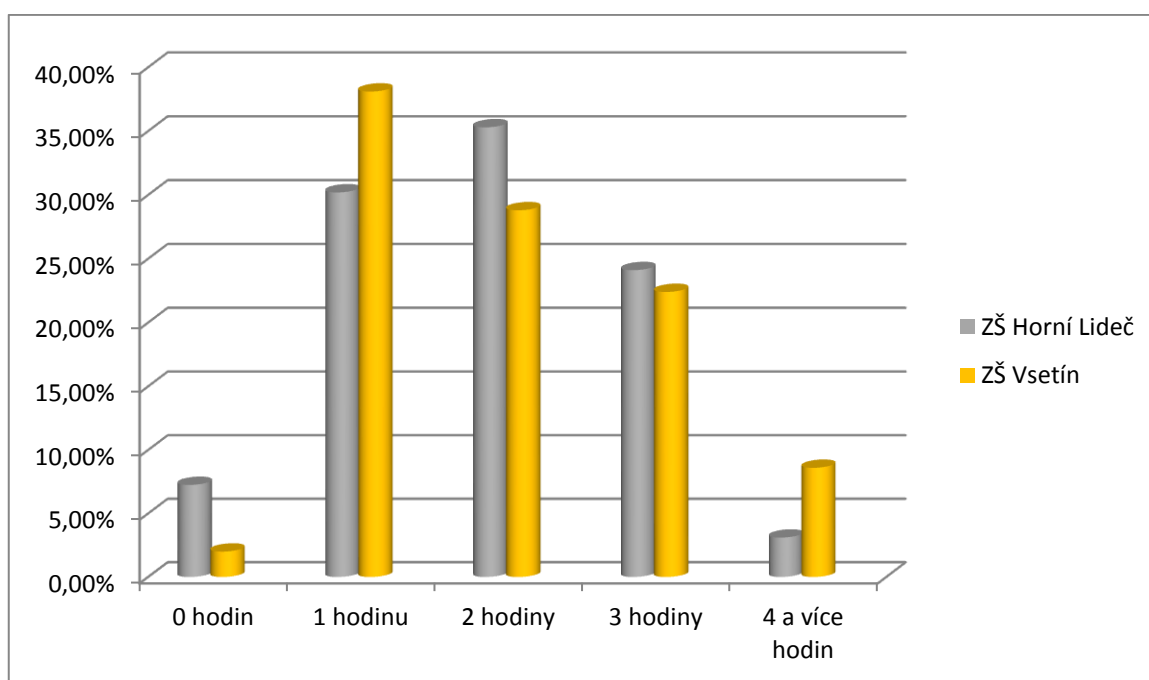
- a) 0 HODIN
- b) 1 HODINU
- c) 2 HODINY
- d) 3 HODINY
- e) 4 A VÍCE HODIN

**Graf č. 9- otázka č. 9**

Otázka se zaměřovala na volný čas žáků trávený u PC. Z celkového počtu 431 respondentů tráví žáci nejčastěji u PC 1 hodinu denně. Celkem tak odpovědělo 187,80 dětí. Z toho 107 dětí ze ZŠ Horní Lideč a 80,80 ze ZŠ Vsetín. 2 hodiny denně tráví u PC 33,10% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 29,40% žáků ze ZŠ Vsetín. 3 hodiny tráví u PC 8,30% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 12,80% žáků ze ZŠ Vsetín. 4 hodiny 10,60% ze ZŠ Horní Lideč a 16,90% ze ZŠ Vsetín. 0 hodin tráví u PC nejméně žáků, ze ZŠ Horní Lideč 0,70 a ze ZŠ Vsetín 2,80%.

**Otázka č. 10- Kolik času denně trávíš u TV?**

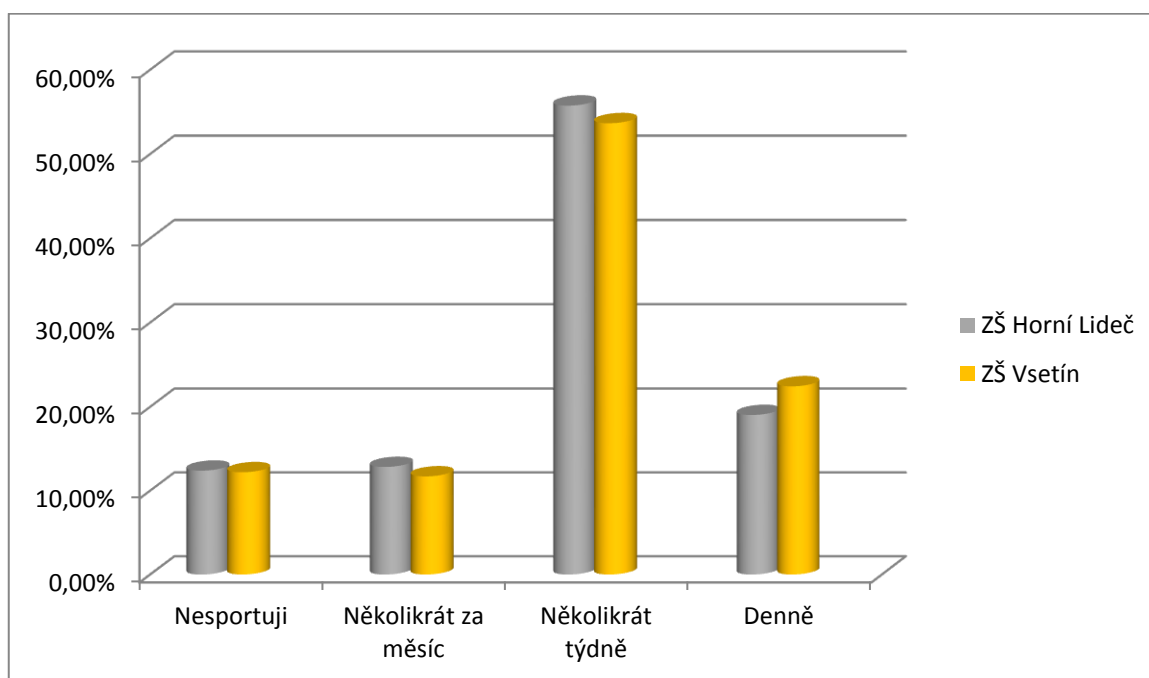
- f) 0 HODIN
- g) 1 HODINU
- h) 2 HODINY
- i) 3 HODINY
- j) 4 A VÍCE HODIN

**Graf č. 10- otázka č. 10**

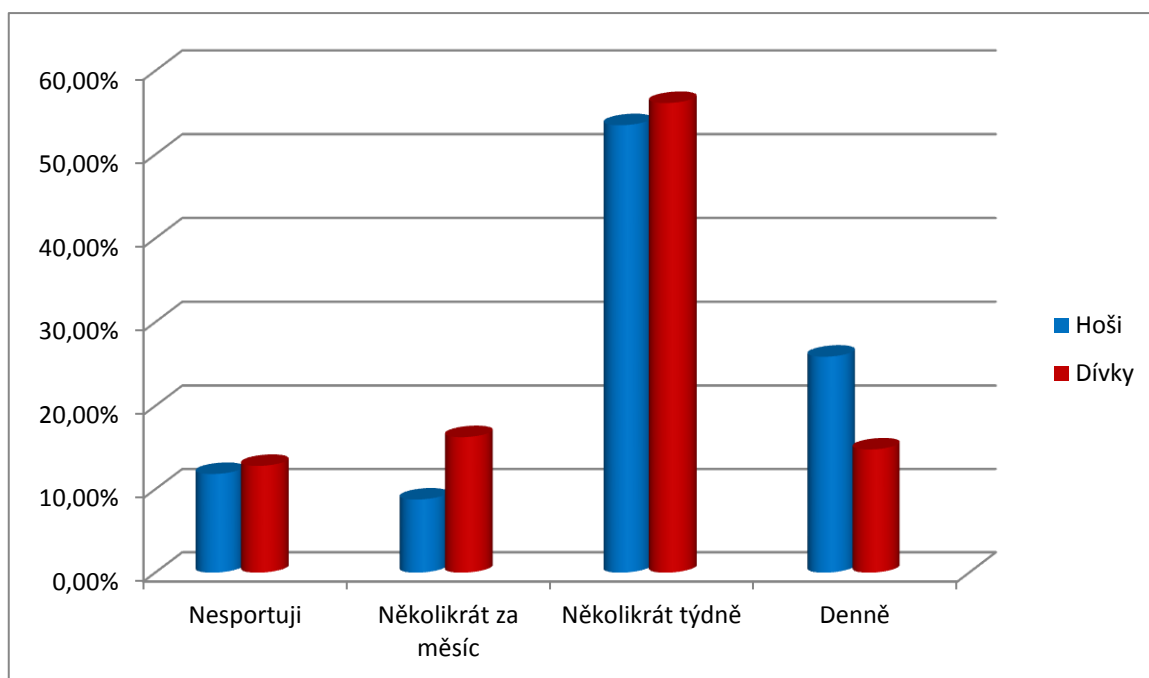
Jedná se o uzavřenou otázku, ve které měli respondenti na výběr z několika odpovědí řazených dle počtu hodin. Žáci ZŠ Horní Lideč tráví denně u PC „2 hodiny“. Celkem tak odpovědělo 35,30% žáků a 28,80% žáků ze ZŠ Vsetín. 1 hodinu denně tráví u PC 30,2% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 38,10% žáků ze ZŠ Vsetín. 3 hodiny denně tráví u PC 24,1% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 22,4% žáků ze ZŠ Vsetín. 4 a více hodin denně tráví u PC 3,10% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 8,59% žáků ze ZŠ Vsetín. 0 hodin u TV označilo 7,25% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 8,60% žáků ze ZŠ Vsetín.

**Otázka č. 11- Jak často sportuješ?**

- a) NESPORTUJI
- b) NĚKOLIKRÁT ZA MĚSÍC
- c) NĚKOLIKRÁT TÝDNĚ
- d) DENNĚ

**Graf č. 11- otázka č. 11**

Graf č. 12- otázka č. 11



Tato otázka je filtrační, respondenti, kteří odpověděli záporně, nebudou následující dvě otázky vyplňovat. Nejčastější odpověď byla „sportuji několikrát týdně“. Takto odpovědělo 55,75% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 53,66% žáků ze ZŠ Vsetín. Denně sportuje 19,03% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 22,44% žáků ze ZŠ Vsetín. Několikrát měsíčně sport provádí 12,83% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 11,71% žáků ze ZŠ Vsetín. 12,39% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 12,20% žáků ze ZŠ Vsetín nesportuje vůbec.

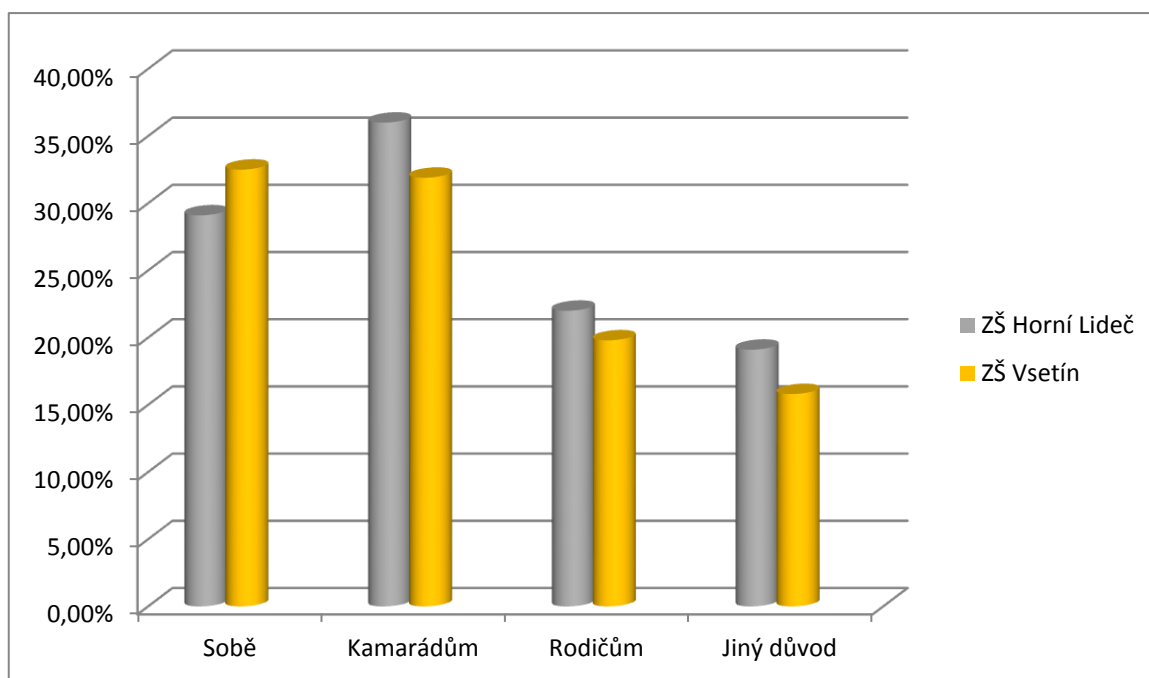
#### Otázka č. 12- Vedou tě rodiče (rodič) ke sportování?

- a) ANO
- b) SPÍŠE ANO
- c) SPÍŠE NE
- d) NE





Graf č. 14- otázka č. 13

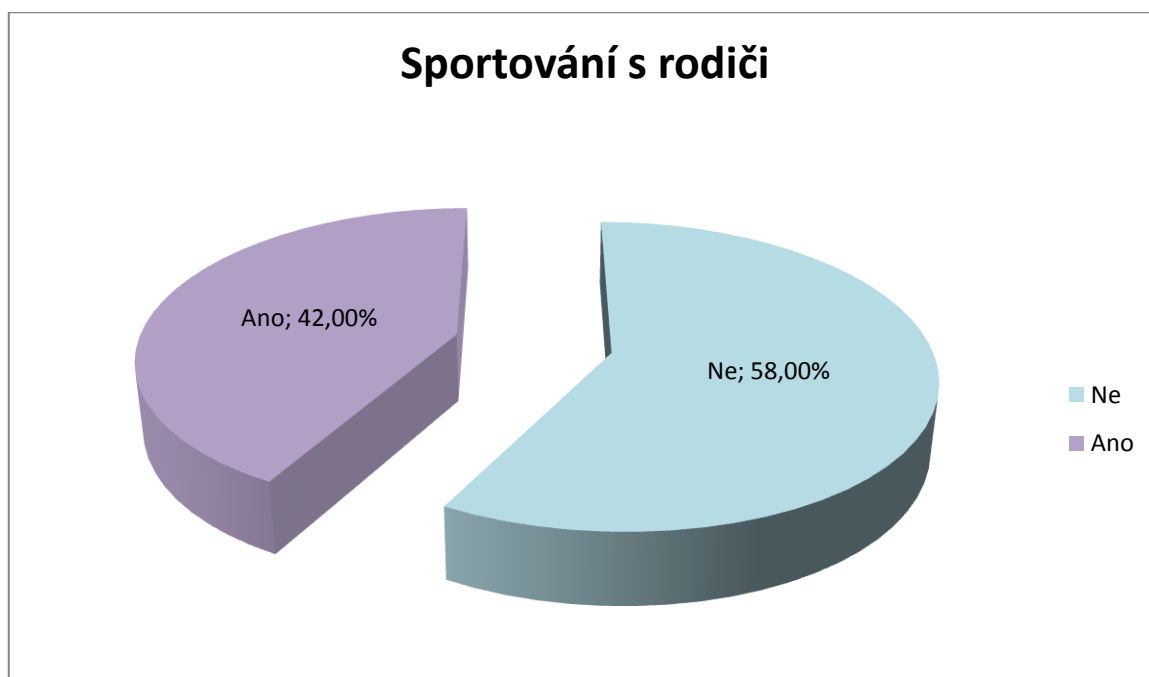


Na tuto otázku stále odpovídá pouze 386 žáků, jedná se o ty, kteří vykonávají nějaký sport. Ostatní respondenti neodpovídali. Žáci měli opět na výběr ze 4 různých odpovědí, které měli seřadit od nejdůležitější po méně důležité. Žáci nejčastěji volili jako důvod, kvůli komu nebo čemu sportují „své kamarády“. Takto odpovědělo 36% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 31,90% žáků ze ZŠ Vsetín. Tento výsledek potvrzuje mé šetření a teorii, že žáci druhého stupně ZŠ jsou nejvíce ovlivňováni svými vrstevníky. Často tedy nesportují pro samotný pohyb, ale spíše kvůli kolektivu a kamarádům. Ať už pro výborné vztahy ve skupině nebo za účelem určitého postavení. Ovšem 29,10% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 32,50% žáků ze ZŠ Vsetín sportuje právě kvůli sobě samému. Jedná se tedy o vlastní iniciativu a chuť sport pěstovat. Ovšem, někteří žáci sportují právě kvůli svým rodičům. Takto odpovědělo 22% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 19,80% žáků ze ZŠ Vsetín. Rodiče si občas svá nesplněná přání plní na vlastních dětech. Proto někdy žáci navštěvují kroužek a sportují pouze na přání rodičů. Ti v nich často vidí potenciál a neuvědomují si, že žák by mnohdy chtěl svůj volný čas trávit jinak.

Otázka č. 14- Vykonáváš nějaký sport společně s rodiči, rodičem?

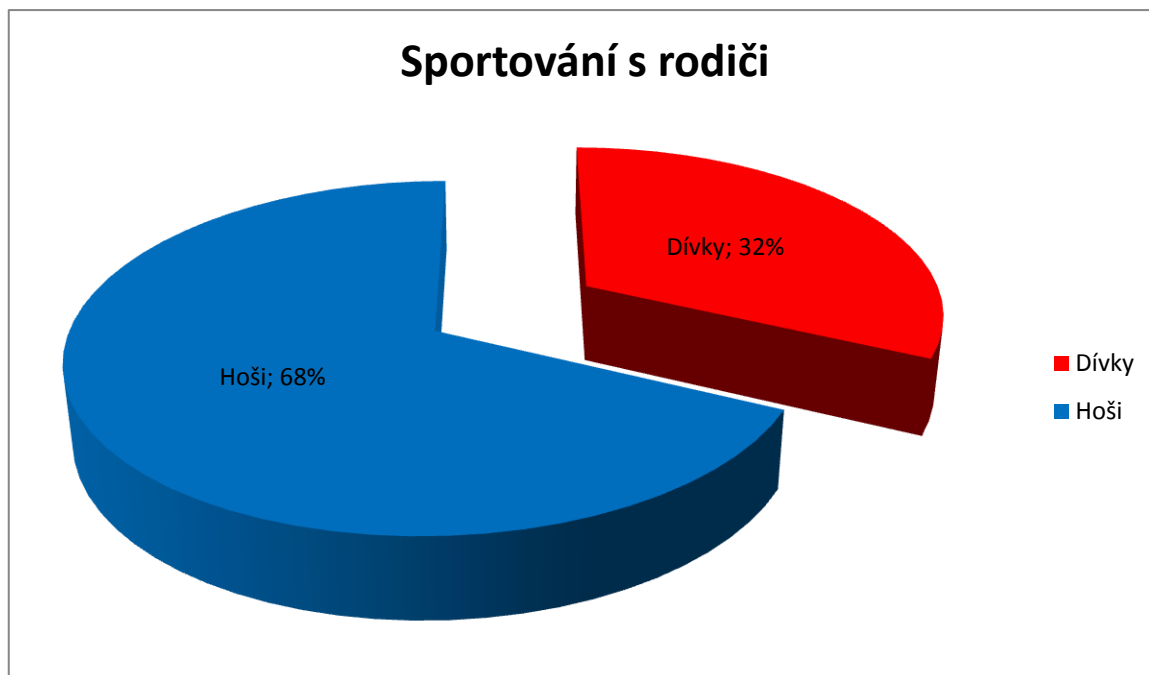
- a) ANO (JAKÝ?) .....
- b) NE

Graf č. 15- otázka č. 14



Z celkového počtu 431 respondentů odpovědělo 42% kladně, tedy sportují společně s rodiči. To je 181 žáků. Ostatní sport s rodiči neprovádějí.

Graf č. 16- otázka č. 14

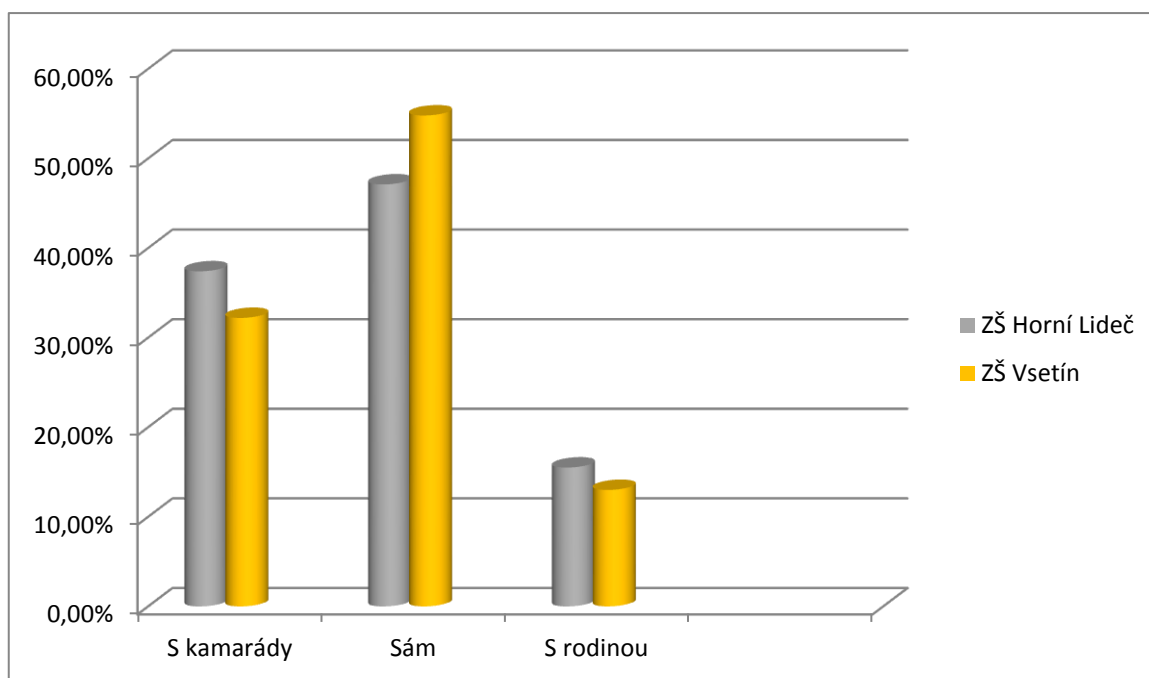


Z celku 181 žáků, kteří sportují společně se svými rodiči, takto odpovědělo 58 dívek a 123 hochů.

**Otázka č. 15- S kým nejraději trávíš svůj volný čas? (seřad' od 1-3/ 1 je nejdůležitější)**

- |               |       |
|---------------|-------|
| a) S KAMARÁDY | 1 2 3 |
| b) SÁM        | 1 2 3 |
| c) S RODINOU  | 1 2 3 |

Graf č. 17- otázka č. 15

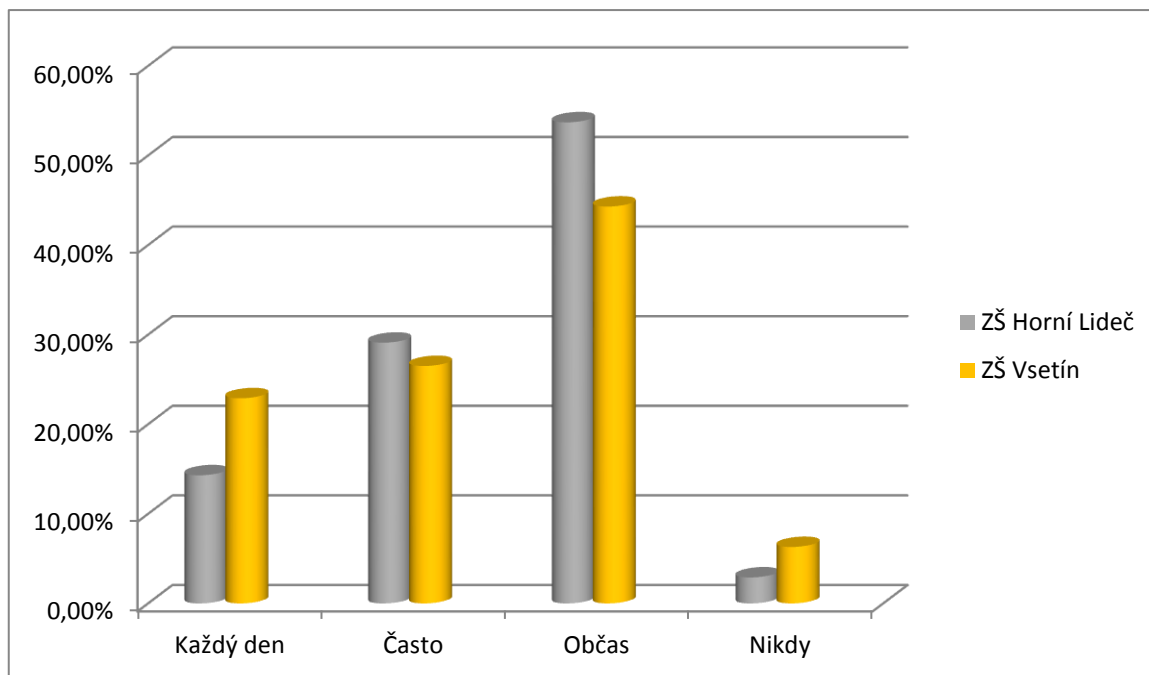


Jedná se o uzavřenou otázku, kdy jedinci seřazovali nabízené odpovědi dle důležitosti. Žáci se shodli na seřazení daných odpovědí, pouze procentuálně se lišili. Dle výsledků svůj volný čas žáci nejraději tráví „sami“. Takto odpovědělo 47,10% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 54,80% žáků ze ZŠ Vsetín. 37,40% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 32,20% žáků ze ZŠ Vsetín tráví rádo čas se svými kamarády a na poslední příčce se umístila „rodina“. 15,50% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 13% žáků ze ZŠ Vsetín tráví nejraději svůj volný čas s rodinou. I zde můžeme pozorovat postupné osamostatňování se od rodiny. Žáci rádi svůj volný čas tráví s kamarády, ale i sami. Může zde hrát roli i technická vyspělost dnešní doby, kdy žáci nepotřebují přímý fyzický kontakt s vrstevníky, ale postačí jim dálkový kontakt přes PC či telefon.

#### Otázka č. 16- Jak často se ve svém volném čase nudíš?

- KAŽDÝ DEN
- ČASTO
- OBCAS
- NIKDY

Graf č. 18- otázka č. 16



Poslední otázka byla uzavřená s výběrem ze 4 odpovědí. Žáci nejčastěji odpovídali „občas“, ze ZŠ Horní Lideč zvolilo tuto možnost 53,70% a ze ZŠ Vsetín takto odpovědělo 40,30% žáků. „Často“ se dle výsledků nudí 29,11% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 26,50% žáků ze ZŠ Vsetín. Odpověď „nikdy“ zvolilo pouhých 2,90% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 6,30% žáků ze ZŠ Vsetín. Avšak možnost „každý den“ vybralo 14,30% žáků ze ZŠ Horní Lideč a 22,90% žáků ze ZŠ Vsetín.

## 6.4 Ověření hypotéz

Na základě stanovených výzkumných hypotéz a hypotéz nulových jsem provedla následující statistické výpočty v programu Statistica 12.

**Hypotéza č. 1:** Žáci z vesnic tráví svůj volný čas častěji sportováním, než žáci ve městech.

**H01:** Mezi četností sportování u žáků na vesnici a ve městě není statisticky významný rozdíl.

Vzhledem k povaze proměnných v této výzkumné otázce – tj. bydliště (nominální, nezávislá proměnná) a četnost sportování (ordinální, závislá proměnná) jsem zvolila analýzu chí-kvadrát. K této analýze jsem tedy potřebovala odpovědi na otázku č. 2 a otázku č. 11.

Pearsonův chí-kvadrát vyšel 0,806091, hladina významnosti  $p = 0,848010$ . Na základě této hodnoty ( $p = 0,848010 > 0,05$ ) musíme nulovou hypotézu podržet, neboť rozložení empiricky získaných odpovědí není odlišné od očekávaných. Tedy nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi četností sportování dětí na vesnici a ve městě.

Z tabulky lze vyčíst, že přes 50 % dětí na vesnici i ve městě sportuje nejčastěji několikrát týdně, druhou nejčastěji volenou odpovědí bylo sportování denně a položky „nesportuji“ a „několikrát týdně“ byly zastoupeny velmi podobně – kolem 12 %.

Kontingenční tabulka, Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)						
	Bydliště	Četnost sportování nesportuji	Četnost sportování několikrát měsíčně	Četnost sportování několikrát týdně	Četnost sportování denně	Řádk. součty
Četnost	Horní Lideč	28	29	126	43	226
Řádk. četn.		12,39%	12,83%	55,75%	19,03%	
Četnost	Vsetín	25	24	110	46	205
Řádk. četn.		12,20%	11,71%	53,66%	22,44%	
Četnost	Vš.skup.	53	53	236	89	431

**Hypotéza č. 2:** Žáci z měst mají početnější nabídku mimoškolních aktivit (kroužků), než děti z vesnic.

**H02:** Mezi nabídkou mimoškolních aktivit (kroužků) ve vesnici a ve městě není statisticky významný rozdíl.

Vzhledem k povaze proměnných v této výzkumné otázce – tj. bydliště (nominální, nezávislá proměnná) a nabídka kroužků (kardinální, závislá proměnná) jsem zvolila analýzu t-test. K této analýze jsem potřebovala odpovědi na otázku č. 2 a otázku č. 6.

Nejprve jsem provedla f-test pro porovnání rozptylů u obou skupin, kdy na základě  $p = 0,000192 < 0,05$  jsem musela odmítnout nulovou hypotézu (tj. že obě skupiny mají rozptyl, který je srovnatelný). Na základě tohoto zjištění jsem tedy provedla t-test se samostatnými odhady rozptylu.

Proměnná	t-testy; grupováno: Bydliště Skup. 1: Horní Lideč Skup. 2: Vsetín				
	Průměr Horní Lideč	Průměr Vsetín	t	sv	p
Počet kroužků	6,606195	8,302439	-4,48059	429	0,000010
Poč.plat Horní Lideč	Poč.plat. Vsetín	Sm.odch. Horní Lideč	Sm.odch. Vsetín	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly
226	205	3,420170	4,415463	1,666699	0,000192

Na základě hladiny významnosti  $p = 0,000010 < 0,05$ , můžeme odmítnout nulovou hypotézu, která říká, že mezi počtem nabízených kroužků ve městě (Vsetín) a na vesnici (Horní Lideč) není statisticky významný rozdíl. Průměrný počet kroužků ve Vsetíně je cca 8,3, zatímco v Horní Lidči cca 6,6, přičemž tento rozdíl můžeme na základě provedené statistiky označit za statisticky významný.

Dále jsme ještě počítali velikost účinku (neboli „size of effect“) pomocí Cohenova koeficientu účinku d, jehož hodnota vyšla cca 0,21, tedy zhruba z 21 % lze variabilitu počtu nabízených kroužků vysvětlit geografickou polohou (tedy rozdílem mezi městem a vesnicí).



**Hypotéza č. 3:** Chlapci ve svém volném čase sportují více než děvčata.

**H03:** Mezi četností sportování u děvčat a chlapců není statisticky významný rozdíl.

Vzhledem k povaze proměnných v této výzkumné otázce – tj. pohlaví (nominální, nezávislá proměnná) a četnost sportování (ordinální, závislá proměnná) jsem zvolila analýzu chí-kvadrát. K této analýze jsem potřebovala odpovědi na otázku č. 1 otázku č. 11.

Pearsonův chí-kvadrát vyšel 11,5168, hladina významnosti  $p=0,009236$ . Na základě této hodnoty ( $p=0,009236 < 0,05$ ) musíme nulovou hypotézu odmítnout, neboť rozložení empiricky získaných odpovědí je odlišné od očekávaných četností. Tedy je statisticky významný rozdíl mezi četností sportování u dívek a u chlapců.

Z tabulky lze vyčíst, že četnost sportování u chlapců a dívek se nejvíce liší u položky „denně“, kdy chlapci tuto odpověď uváděli 1,75krát častěji než dívky. Druhým nejvýraznějším rozdílem je pak četnost odpovědi „několikrát měsíčně“, kterou dívky označovaly 1,85krát častěji než chlapci. Lze tedy říci, že jsou to právě chlapci, kteří mají tendenci sportovat častěji. Zajímavým zjištěním je pak i to, že odpověď „nesportuji“ zvolilo téměř totožný počet dívek i chlapců, kdy tedy zhruba každá 13. dívka a každý 12. chlapec ve svém volném čase vůbec nesportuje.

Kontingenční tabulka, Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)						
	Pohlaví	Četnost sportování nesportuji	Četnost sportování několikrát měsíčně	Četnost sportování několikrát týdně	Četnost sportování denně	Řádk. součty
Četnost	Dívky	26	33	114	30	203
Řádk. četn.		12,81%	16,26%	56,16%	14,78%	
Četnost	Chlapci	27	20	122	59	228
Řádk. četn.		11,84%	8,77%	53,51%	25,88%	
Četnost	Vš.skup.	53	53	236	89	431

## 6.5 Doporučení pro praxi

Mnoho výzkumů dokazuje, že počet dětí trpících nadváhou a dětí obézních stále roste a délka pohybových aktivit se krátí. Dětství a dospívání je přitom klíčovým obdobím k osvojení si zdravého životního stylu. Důležitou roli zde hraje rodina, způsob jak tráví volný čas, životospráva rodičů a samotný náhled na sportování.

Také škola je velmi silně ovlivňujícím faktorem. Proto navrhujeme více povinných hodin tělesné výchovy, avšak formou hry a motivace, tak, aby měli žáci možnost vyzkoušet různé outdoorové a indoorové aktivity. Mezi outdoorové činnosti bychom zařadily například paintball“ nebo „inline bruslení“. Jako indoorové aktivity navrhujeme různé taneční styly, míčové hry, plavání, gymnastiku, aj.

Za velmi vhodnou vzdělávací, výchovnou a ozdravnou formu považujeme také tzv. školy v přírodě. Upevňují se zde vzájemné vztahy, žáci se seznámí s novým prostředím, zároveň se prohlubuje smyslové vnímání přírody a krás okolí. Příroda nabízí mnoho netradičních forem, jak děti motivovat k pohybovým aktivitám. Může se jednat o různé soutěže, závody, úpolové hry, noční aktivity, aj.

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem tráví svůj volný čas žáci druhého stupně základních škol. Zaměřovali jsme se především na aktivity spojené s pohybem. Srovnávali jsme dvě základní školy lišící se svou polohou. Jednalo se o školu městskou a školu vesnickou. To nám poskytlo širší možnosti srovnávání.

*První kapitola* teoretické části pojednává o samotné pedagogice volného času, různých pohledech na volný čas a jeho funkcích. *Druhá kapitola* seznamuje s činiteli, kteří jedince nejčastěji ovlivňují ve způsobu trávení volného času. Jedná se především o rodinu, školu a média. *Kapitola třetí* popisuje možnosti, jak volný čas trávit. *Ve čtvrté kapitole* se zabýváme obdobím dospívání, které je mnohdy spojeno s různými riziky. Poslední *pátá kapitola* teoretické části pojednává o hypokinezi, která se pomalu stává součástí naší populace.

V empirické části této bakalářské práce byla jako výzkumná metoda zvoleno dotazníkové šetření. Oslovili jsme celkem 431 žáků druhého stupně základních škol. Z toho bylo tázáno 226 žáků ze ZŠ Horní Lideč a 205 žáků ze ZŠ Vsetín.

Co se týče první hypotézy, testováním jsme neprokázali statistickou významnost rozdílu mezi četností sportování u žáků na vesnici a ve městě. Nelze tedy tvrdit, že žáci s vesnic sportují častěji než žáci ve městech, neboť množství jednotlivých odpovědí u žáků ve městě a na vesnici bylo velmi podobné.

V případě druhé hypotézy můžeme označit vztah mezi nabídkou kroužků (tj. jejich počtem z hlediska jejich zaměření) a jejich místem realizace (vesnice nebo město) za statisticky významný, neboť průměrný počet kroužků je v daném městě cca 8,3, zatímco na vesnici je to 6,6. U této statistické analýzy jsme také zkoumali velikost účinku pomocí Cohenova koeficientu účinku  $d$ , jehož hodnota vyšla cca 0,21, tedy zhruba z 21 % lze variabilitu počtu nabízených kroužků vysvětlit geografickou polohou (tedy rozdílem mezi městem a vesnicí).

U třetí, tedy poslední hypotézy, týkající se rozdílu četnosti sportování u žáků na základě jejich pohlaví, jsme tento rozdíl objevili jako statisticky významný. Četnost sportování u chlapců a dívek se nejvíce liší u položky „denně“, kdy chlapci tuto odpověď uváděli 1,75krát častěji než dívky. Druhým nejvýraznějším rozdílem je však množství odpovědi „několikrát měsíčně“, kterou zase dívky označovaly 1,85krát častěji než chlapci. Sečteme-

li četnost označování odpovědí „sportuji několikrát týdně“ a „denně“, chlapci jsou v tomto ohledu aktivnější, neboť tyto odpovědi zvolilo celkem 181 chlapců, kdežto jen 144 dívek.

Co se týče vyhodnocení dalších dílčích otázek dotazníku, ke každé z nich jsme vytvořili grafické i slovní hodnocení, které lze najít v analytické části této práce.

Žáci tráví svůj volný čas různě, je zřejmé, že jsou při tom ovlivňováni mnoha činiteli. Ať už jsou to kamarádi, rodina, finance, nebo jejich vlastní motivace, cíle, hodnoty a postoje. Z výsledků výzkumu vyplývá, že velký vliv na způsob trávení volného času, hraje velikost obce nebo města, ve kterém žáci žijí. Díle také nabídky činností, společenské a sportovní vyžití a různá volnočasová centra, to vše hraje roli jak žáci svůj volný čas využívají.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ČAČKA, Otto. Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. 1. vyd. Brno: Nakladatel Jan Šabata, 2000, 377 s. ISBN 80-723-9060-0.
- [2] ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. Volný čas, životní styl a cestovní ruch. Vyd. 1. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2009, 103 s. ISBN 978-80-86578-93-4
- [3] FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1966, 155 s.
- [4] HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-927-5
- [5] CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4
- [6] JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [7] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Vyd. 3., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 1998, 343 s. ISBN 807169195
- [8] MALACH, Josef. Teorie metodiky výchovy. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007, 228 s. ISBN 978-80-86723-29-7
- [9] PÁVKOVÁ, Jiřina a Bedřich HÁJEK. Školní družina. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2007, 149 s. ISBN 978-80-7367-268-3
- [10] PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6
- [11] PRŮCHA, Jan. Pedagogická encyklopedie. Praha: Portál, 2009, 935 s. ISBN 978-80-7367-546-2
- [12] PROCHÁZKA, Z. Humanitární pomoc v České republice. 3. aktual. Vyd
- [13] PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998, 328 s. ISBN 80-7178-252-1.
- [14] PŘADKA, Milan. Kapitoly z teorie výchovy mimo vyučování. 1/1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 230 s

[15] ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006,c2004, 390 s. ISBN 80-7367-124-7

[16] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace. Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2004, 240 s. ISBN 80-86320-33-2.

[17] SPOUSTA, Vladimír, et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1007-X

[18] VÁGNEROVÁ, Marie. Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, 304 s. ISBN 8024601818.

[20] VÁGNEROVÁ, Marie. Patopsychologie dítěte pro speciální pedagogy, 1. vyd. Praha: SPN, 1988, 46 s. ISBN 80-7083-158-8

[21] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 8071783080

[22] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I: dětství a dospívání. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8

[23] Velký sociologický slovník. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1996, 747 s. ISBN 80-7184-164-1

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

[1] MŠMT, Školní družiny, staženo dne 13.9.2015, dostupné

z <http://www.msmt.cz/mladez/skolni-druziny>

[2] MŠMT, Školní kluby, staženo dne 17.9. 2015, dostupné

z <http://www.msmt.cz/mladez/skolni-kluby>

[3] MŠMT, Střediska volného času, staženo dne 17.9. 2015, dostupné

z <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

[4] JUNÁK, Fakta a čísla, staženo dne 22.9. 2015, dostupné

z <http://www.skaut.cz/>

[5] ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ, Kdo jsme, staženo dne 4.10. 2015, dostupné

z <http://www.cervenyriz.eu/cz/kdojsme.aspx>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

ZŠ	Základní škola
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
ZUŠ	Základní umělecké školy
RVP ZUV	Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání
LŠU	Lidová škola umění
DDM	Domy dětí a mládeže
WOSM	World Organization of the Scout Movement
WAGGS	World Association of Girl Guides and Girl Scouts
ČČK	Český červený kříž



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<b>Graf č. 1- otázka č. 1</b> .....	35
<b>Graf č. 2- otázka č. 2</b> .....	36
<b>Graf č. 3- otázka č. 3</b> .....	37
<b>Graf č. 4- otázka č. 4</b> .....	38
<b>Graf č. 5- otázka č. 5</b> .....	39
<b>Graf č. 6- otázka č. 7</b> .....	42
<b>Graf č. 7- otázka č. 7</b> .....	43
<b>Graf č. 8- otázka č. 8</b> .....	44
<b>Graf č. 9- otázka č. 9</b> .....	45
<b>Graf č. 10- otázka č. 10</b> .....	46
<b>Graf č. 11- otázka č. 11</b> .....	47
<b>Graf č. 12- otázka č. 11</b> .....	48
<b>Graf č. 13- otázka č. 12</b> .....	49
<b>Graf č. 14- otázka č. 13</b> .....	50
<b>Graf č. 15- otázka č. 14</b> .....	51
<b>Graf č. 16- otázka č. 14</b> .....	52
<b>Graf č. 17- otázka č. 15</b> .....	53
<b>Graf č. 18- otázka č. 16</b> .....	54

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1- otázka č. 6.....	41
--------------------------------	----

## SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha č. 1: Dotazník

Milí žáci,

jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Vaše odpovědi mi poslouží jako podklad pro bakalářskou práci. Dotazník je zcela anonymní, proto Vás prosím, odpovídejte popravdě. Dotazník je zaměřen na vaše mimoškolní aktivity a způsob jakým trávíte svůj volný čas.

#### 1. JAKÉHO JSI POHLAVÍ?

- a) DÍVKA
- b) HOCH

#### 2. JSI ŽÁKEM

- a) ZŠ HORNÍ LIDEČ
- b) ZŠ VSETÍN

#### 3. ČEMU SE VĚNUJEŠ VE SVÉM VOLNÉM ČASE NEJČASTĚJI?

(možno označit více odpovědí)

- a) TV
- b) PC
- c) SPORT
- d) HUDBA
- e) KAMARÁDI
- f) ČTENÍ
- g) JINÉ (napiš co).....

**4. NAVŠTĚVUJEŠ NĚKTERÝ Z NÍŽE UVEDENÝCH KROUŽKŮ?** (možno vybrat i více odpovědí)

- a) HUDEBNÍ
- b) VÝTVARNÝ
- c) TANEČNÍ
- d) SPORTOVNÍ
- e) ZDRAVOTNICKÝ
- f) SKAUT
- g) JINÝ (.....)

**5. POKUD JSI V PŘEDEŠLÉ OTÁZCE ODPOVĚDĚL/A „ANO“, JAK ČASTO?**

- a) 1 x ZA TÝDEN
- b) 2 x ZA TÝDEN
- c) 3 x ZA TÝDEN
- d) 4 x A VÍCE

**6. NACHÁZÍ SE V OKOLÍ TVÉ ŠKOLY NÍŽE UVEDENÉ KROUŽKY?**  
(správnou odpověď zakroužkuj)

- |                             |     |    |
|-----------------------------|-----|----|
| a) ATLETIKA                 | ANO | NE |
| b) BASKETBAL                | ANO | NE |
| c) BOJOVÉ SPORTY            | ANO | NE |
| d) FOTBAL                   | ANO | NE |
| e) GYMNASTIKA               | ANO | NE |
| f) HOKEJ                    | ANO | NE |
| g) JEZDECTVÍ (CHOVATELSTVÍ) | ANO | NE |
| h) PLAVÁNÍ (VODNÍ SPORTY    | ANO | NE |
| i) STOLNÍ TENIS             | ANO | NE |
| j) TENIS                    | ANO | NE |
| k) VOLEJBAL                 | ANO | NE |
| l) ŠACHY                    | ANO | NE |

m) TANEC (HIP HOP, DISCO, ZUMBA, ATD,)	ANO	NE
n) DRAMATICKÁ VÝCHOVA	ANO	NE
o) HUDEBNÍ KROUŽEK	ANO	NE
p) VÝTVARNÝ KROUŽEK	ANO	NE
q) SKAUT	ANO	NE
r) ZDRAVOTNICKÝ KROUŽEK	ANO	NE

**7. CHTĚL/A BYS DĚLAT NĚJAKÝ SPORT, ALE NEMŮŽEŠ? (napiš jaký)**

- a) ANO (.....)
- b) NE

**8. POKUD JSI V PŘEDEŠLÉ OTÁZCE ODPOVĚDĚL/A „ANO“, CO JE DŮVODEM? (pokud jsi odpověděl „NE“ tuto otázku nevyplňuj)**

- a) FINANČNÍ NÁROČNOST
- b) NEDOSTATEK ČASU
- c) NESOUHLAS RODIČŮ
- d) NÍZKÁ KAPACITA MÍST
- e) ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY
- f) DOJÍŽDĚNÍ
- g) JINÝ DŮVOD (.....)

**9. KOLIK ČASU DENNĚ TRÁVÍŠ U PC?**

- a) 0 HODIN
- b) 1 HODINU
- c) 2 HODINY
- d) 3 HODINY
- e) 4 A VÍCE HODIN



**15. S KÝM NEJRADĚJI TRÁVÍŠ SVŮJ VOLNÝ ČAS?** (seřad' od 1-3/ 1 je nejdůležitější)

- a) S KAMARÁDY                    1 2 3
- b) SÁM                                1 2 3
- c) S RODINOU                    1 2 3

**16. JAK ČASTO SE VE SVÉM VOLNÉM ČASE NUDÍŠ?**

- a) KAŽDÝ DEN
- b) ČASTO
- c) OBČAS
- d) NIKDY

Velmi Vám děkuji za čas, který jste mi obětovali. Vašich odpovědí si upřímně cením.

Veronika