

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Pohybové aktivity dětí na základních školách ve vybraném regionu v ČR  
Physical activities of children in primary schools in a selected region in the  
Czech Republic

Bc. Milan Ptáčník

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a  
střední školy tělesná výchova – základy společenských věd  
(N TV-ZSV)

Odevzdáním této diplomové práce na téma Pohybové aktivity dětí na základních školách ve vybraném regionu v ČR potvrzují, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 6. 4. 2021

Nejdříve bych rád poděkoval za bezproblémovou spolupráci a cenné rady vedoucímu této diplomové práce, tedy panu PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. Velké poděkování za ochotu patří všem zúčastněným osobám na výzkumu k této diplomové práci, to znamená ředitelům, pedagogům, a hlavně žákům, z těchto základních škol: ZŠ Kamenka Čelákovice, ZŠ Palachova Brandýs nad Labem, ZŠ Nehvizdy, ZŠ Zeleneč.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce je zaměřena na pohybové a sportovní aktivity dětí ve starším školním věku. Pro výzkum byli vybráni žáci 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ. Hlavním cílem práce je na základě sběru dat z online dotazníků analyzovat a porovnat úroveň pohybových aktivit těchto žáků v závislosti na hlavních faktorech jejich života. Za tyto faktory považuji zejména školní tělesnou výchovu, pohybové a sportovní aktivity mimo školu, volný čas, rodinu, bydliště.

V teoretické části jsou popsány náležitosti spojené s pohybovými aktivitami dětí ve starším školním věku, které jsou nutné ke správnému pochopení části výzkumné, tedy například definice pohybových aktivit a sportu, charakteristické znaky dětí staršího školního věku a klíčové faktory vlivu na tyto děti.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 240 respondentů, tedy žáků 8. a 9. tříd ze čtyř vybraných základních škol v okrese Praha-východ. K výzkumu jsem využil metodu dotazníkového šetření, které bylo organizováno v elektronické podobě pomocí služby Google Forms. Dotazník obsahuje 20 otázek a je rozdělen do 5 částí, dle již zmíněných hlavních faktorů. Výsledky pro každou jednotlivou otázku jsou ve výzkumné části zobrazeny v přehledných grafech a pečlivě slovně i číselně rozebrány.

Velice důležitou částí práce jsou jednotlivé verifikace hypotéz, kde jsou výsledky dotazníku detailně popsány v kontextu celého výzkumu. Z verifikací hypotéz vyplývají shrnující závěry, které přinášejí aktuální data o vztahu žáků na konci základní školy k pohybovým aktivitám a sportu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

pohybové aktivity, sport, žáci základní školy, vybraný region ČR, okres Praha-východ

## **ABSTRACT**

The diploma thesis is focused on physical and sports activities of children in older school age. For the research were selected pupils in the 8th and 9th grades of primary schools in the Prague-East District. The main goal of the work is based on data collected by online questionnaires to analyze and compare the level of physical activities of these pupils depending on the main factors of their lives. I consider these factors to be school physical education, physical and sports activities outside of school, leisure, family, dwelling place.

The theoretical part describes all requirements associated with the physical activities of children in older school age, that are necessary for a proper understanding of the research part, such as the definition of physical activities and sports, the characteristics of older school children and key factors affecting these children.

A total of 240 respondents, meaning 8th and 9th grade pupils from four selected primary schools in the Prague-East District, took part in the research. For the research I used the method of a questionnaire survey, which was organized online using Google Forms. The questionnaire contains 20 questions and is divided into 5 parts, according to the main factors already mentioned. The results for each individual question are clearly viewed in the research part in graphs and carefully analyzed verbally and numerically.

A very important part of the thesis are individual verifications of hypotheses, where the results of the questionnaire are described in detail in the context of the entire research. The verifications of the hypotheses lead to summarizing conclusions, which provide current data on the relationship of pupils at the end of primary school to physical activities and sports.

## **KEYWORDS**

physical activities, sport, primary school pupils, selected region of the Czech Republic, Prague-East District

## Obsah

Úvod .....	8
1 Teoretická část .....	9
1.1 Vymezení pojmů .....	9
1.1.1 Pohybová aktivita .....	9
1.1.2 Sport .....	11
1.1.3 Starší školní věk .....	13
1.2 Hlavní faktory pohybových aktivity .....	17
1.2.1 Školní tělesná výchova .....	18
1.2.2 Rodina.....	19
1.2.3 Trávení volného času.....	22
1.2.4 Místo pobytu.....	24
1.2.5 Socializace dětí .....	26
1.2.6 Motivace k pohybu .....	28
1.3 Hlavní problémy současnosti ve vztahu k pohybovým aktivitám .....	30
1.3.1 Trávení volného času dětí s digitálními technologiemi.....	30
1.3.2 Hypokineze.....	32
1.3.3 Obezita.....	34
1.4 Doporučené pohybové hodnoty pro děti staršího školního věku.....	36
1.5 Literární rešerše zkoumaných pramenů .....	38
2 Cíle práce, problémy, hypotézy .....	41
2.1 Cíle práce .....	41
2.2 Problémy .....	41
2.3 Hypotézy .....	42

3	Výzkumná část .....	43
3.1	Postup práce a metody .....	43
3.1.1	Dotazníkové šetření .....	44
3.1.2	Vyhodnocovací metoda .....	45
3.2	Výsledky .....	46
3.2.1	Část školní tělesná výchova.....	46
3.2.2	Část sporty a pohybové aktivity mimo školu .....	50
3.2.3	Část volný čas.....	54
3.2.4	Část rodina.....	58
3.2.5	Část bydliště .....	62
4	Diskuse .....	66
4.1	Verifikace hypotéz.....	66
4.2	Přínos práce a zhodnocení .....	72
5	Závěry.....	73
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	75
	Seznam příloh.....	79

## Úvod

K výběru tématu práce, tedy k analýze pohybových aktivit dětí na základních školách v ČR, mě vede především úbytek zájmu dětí jak o samotný sport, tak i o vykonávání základních pohybových aktivit, což dokazují mnohé publikace, které použiji k sestavení teoretické části. V teoretické části se budu snažit popsat veškeré náležitosti spojené s pohybovými aktivitami dětí ve starším školním věku, tedy od definic pohybových aktivit a sportu, přes charakteristické znaky dětí staršího školního věku, až po klíčové faktory vlivu na tyto děti. Právě na teoretických základech z použité literatury postavím výzkum pro mou praktickou část a ověřím, zda je trend ubývajících pohybově aktivních a sportujících mládeže pravdivý.

Pro výzkum k této práci jsem si vybral žáky 8. a 9. tříd základních škol, jelikož právě v tomto období, tedy období staršího školního věku, osobně vnímám zvýšené riziko sklonů k hypokinezi z důvodu změn priorit v období puberty. Školy ve středočeském regionu, konkrétně v oblasti Praha-východ, jsem zvolil proto, že z této oblasti pocházím a mám k ní osobní vztah, a proto mě zajímá, jak zdejší žáci vnímají potřebu pohybových aktivit a sportu.

Ve výzkumné části se zaměřím především na pohybové aktivity, které děti vykonávají v různém prostředí, tedy nejvíce ve školní tělesné výchově a ve svém volném čase. Budu se snažit vzít v potaz hlavní faktory, které ovlivňují úroveň pohybových aktivit žáků, počínaje samotnými aktivitami v tělesné výchově a mimoškolními pohybovými aktivitami, přes trávení volného času žáků, až po vztahy s rodiči a vliv jejich bydliště na jejich vztah ke sportu a pohybu. Zkoumané faktory mají vliv na celkovou motivaci žáků k pohybu a sportu, formují jedince dále do dospělosti a mohou ovlivnit výchovu potomků po další generaci.

V úvodu této práce je třeba také zmínit neobvyklou situaci z důvodu probíhajícího uzavření škol spojeného s nouzovým stavem, který byl v České republice vyhlášen z důvodu pandemie nemoci Covid-19. Kvůli této situaci byl výzkum realizován distanční formou, avšak celkový formát diplomové práce je zaměřen na situaci za běžného stavu, i když nelze exaktně vyjádřit, zda situace měla vliv na výsledky výzkumu.

Nicméně ani náročná situace mě neodrazuje ve vypracování věcného teoretického podkladu, kvalitního výzkumu a celkově zdařilé diplomové práce.



# 1 Teoretická část

## 1.1 Vymezení pojmů

### 1.1.1 Pohybová aktivita

Definice pohybové aktivity se u různých autorů mírně liší, avšak základní vymezení zůstávají ve své podstatě stejná.

Podle Hoegera (2011) je pohybová aktivita pohyb vyžadující výdej energie, přinášející pozitivní účinky a vyznačující se nízkým či středně intenzivním úsilím typickým například pro aktivní formy dopravy, tanec, ruční mytí auta, výstup do schodů apod. Dále však pohybová aktivita může být i taková aktivita, která je plánovaná a vyžaduje strukturovaný a opakující se tělesný pohyb za účelem zlepšení či udržení jedné či více komponent fyzické zdatnosti. Takovým příkladem může být chůze, běh, jízda na kole, plavání, aerobní cvičení, posilování. Na opačnou stranu můžeme postavit pohybovou pasivitu, která nepřináší podporu zdraví a fyzické kondice (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 6-7).

Pohybová aktivita je v odborné literatuře systematizována do kategorií neorganizovanosti a organizovanosti a rozlišuje se její frekvence, intenzita, doba trvání a druh. Pohybovou pasivitu či pohybovou inaktivitu lze charakterizovat nedostatkem pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru (Mužík & Vlček, 2010, s. 14).

Podle Mužíka (2007) navzdory tomu, že nedostatek pohybu nepocítujeme stejně intenzivně jako nedostatek potravy nebo tekutin, patří pohybová aktivita k základním fyziologickým potřebám člověka. Je tomu tak proto, že již od narození se díky přirozenému pohybu utváří tzv. svalový korzet, jenž je nezbytný pro správný vývoj kostry a vzpřímené držení těla. Pohyb také kladně přispívá k činnosti orgánů a mentálnímu zdraví. Naopak nedostatek pohybu přináší svalovou dysbalanci, která se projevuje nerovnovážným vývojem tělesných proporcí, vadným držením těla a ortopedickými potížemi (Mužík, ed., 2007, s. 137).

Dle koncepce WHO se pohybové aktivity z hlediska struktury člení na tělesnou výchovu, aktivní hru, aktivní domácí práce, tanec, tělocvičnou rekreaci, sport a aktivní formy dopravy (Strategic Inter-Governmental forum on Physical activity and health, 2004).

V návaznosti na koncepci WHO můžeme použít vymezení sportu z Charty volného času, kterou ve své publikaci zmiňují Hendl & Dobrý et al. (2011). Zde je sport správně chápán jako fyzická aktivita praktikovaná širokou škálou motivů, například jako zlepšení fyzické kondice, upevnění zdraví, zlepšení fyzické zdatnosti a psychické pohody, formování sociálních vztahů, orientaci na výkon, vítězství či odměnu. Samotnou pohybovou aktivitu autoři popisují jako formu pohybu člověka v prostoru a čase založenou na svalové činnosti, která je provázená zvýšeným energetickým výdejem, a to zejména v každodenním kontextu podporujícím pohyb (Hendl & Dobrý et al., 2011).

Sekot pak doplňuje velice důležité aspekty, které by měly doplňovat pohybové aktivity. *„Pohybovou aktivitu by měla doplňovat racionální výživa, otužování a zachování vhodného denního režimu. Už Avicena zdůrazňoval, že pro zachování zdraví je nejdůležitější tělesné cvičení, výživa a spánek (Sekot, 2015, s. 26-27).“*

Sekot uvádí tyto cíle pohybových aktivit:

- Upevnění či zachování zdraví
- Redukce hmotnosti
- Formování či zachování tělesných proporcí
- Prodloužení délky aktivního věku
- Zvýšení či zachování pohybové výkonnosti (Sekot, 2015, s. 26-27).

### **1.1.2 Sport**

Jednotlivé pohybové aktivity jsou často součástí jednotlivých druhů sportu, jenž se dále s pohybovými aktivitami prolínají a překrývají, avšak stále je zde určitá tenká hranice. Abychom si dokázali představit, kde je ona tenká hranice mezi pohybovými aktivitami a sportem, je pro tuto práci vhodné čistě definovat pojem sport.

Podle Pinka (2008) je sport aktivita vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti, či motorickou koordinaci jako primární ohnisko této činnosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují formálně na organizovaném principu (Pink, 2008, s. 3-8).

Sportování má skutečně široké spektrum motivů, z nichž Sekot (2008) vyčleňuje tyto:

- Radost z pohybu
- Navozování přátelských vztahů
- Udržování dobré fyzické a psychické kondice
- Posílení zdraví
- Zvyšování výkonnosti
- Touha po vítězství
- Dosažení rekordních výkonů
- Získání mimořádné odměny (Sekot, 2008, s. 7-13).

Formy sportu lze dle Sekota (2003) rozdělit dle její organizační a obtížnostní úrovně na:

#### **Výkonnostní vrcholový sport**

- Zdůrazňuje zejména sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, posouvání hranic lidských možností, nezměrné úsilí o vítězství a mistrovský titul
- Je založen na ideji, že sportovní mistrovství je výsledkem soutěživého úspěchu a výsledků dosažených na bázi systematické oddanosti tvrdé sportovní přípravy, umocňované ochotou k oběti a bolesti a zřeknutí se zdraví a duševní pohody
- Klade důraz na vytváření a překonávání rekordních výkonů, vymezováním lidského těla nikoli jako cíle, ale prostředku sportovní činnosti, jenž je kontrolována a monitorována
- Praktikuje selektivní systém výsadního postavení těch fyzicky nejzdatnějších
- Vytváří a udržuje hierarchické autoritativní struktury, v jejichž rámci jsou sportovci podřízeni trenérům trenéři dále podřízeni vlastníkům a správcům sportovních klubů
- Pěstuje antagonistický myšlenkový princip, podle kterého jsou sportovní soupeři chápáni jako nepřátelé (Coakley, 2001, s. 94-95; Sekot, 2003, s. 62-63).

## **Zájmový rekreační sport**

- Aktivní účast se odvíjí jako aktivita volného času kombinací vztahů mezi lidmi, mezi tělem a duchem, a mezi fyzickou aktivitou prostředím
- Důraz je kladen na osobní projev, prožitek, dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění a podporu spoluhráčů i protihráčů
- Soustředěnost na posilování (nikoli samoúčelnou sílu) jako výslednici tělesných aktivit přinášejících radost a pocit duševní a tělesné pohody
- Otevřenost účasti je založena na přizpůsobení různosti fyzických dovedností
- Demokratická rozhodovací struktura je charakterizována kooperací, sdílením moci a reciprocitou vztahů trenér – sportovec
- Interpersonální podpora je odvozována od principu soutěže s někým, nikoli proti někomu, protihráči nejsou nepřátelé, ale ti, kteří udělují soupeření povahu vzájemného testování (Coakley, 2001, s. 94-95; Sekot, 2003, s. 62-63).

Někteří autoři např. Hodaň, Dohnal, 2008) odlišují sport vrcholový a výkonnostní, kde na výkonnostní úrovni zpravidla nebývá tak vysoká požadovaná úroveň výkonnosti sportovce, jako u úrovně vrcholové, nicméně není tak nízká, jako u úrovně rekreační. Důležité je zde jak vítězství, tak i radost ze hry a začlenění do kolektivu. Mezi hlavní rozdíly patří například to, že sportovci ve výkonnostním sportu jsou vždy amatéři (tj. neprovozují sport na komerční bázi) a taktéž veškerá podpora v podobě lidí podílejících se na organizaci (např. trenéři, rozhodčí, funkcionáři, ...) není v zásadě zřizována na komerční bázi. Výkonnostní sport u nás má propracovanou organizační strukturu v podobě jednotlivých registrovaných oddílů, kde už se ale také opět můžeme setkat s hranicí úrovně vrcholové (Hodaň, Dohnal, 2008).

Podle výše zmíněných definic si můžeme všimnout, že část cílů či motivů sportu a pohybových aktivit je stejná. Někteří autoři hovoří společně o sportovně-pohybových aktivitách nebo sportovně-rekreačních aktivitách, jejichž motivy a cíle se shodují v některých výše zmiňovaných bodech.

Jak moc je spjat pojem pohybová aktivita a sport, zejména jeho rekreační forma, si můžeme všimnout například v tvrzení Slepíčkové (2000): „*Rekreační sport, jako pohybová volnočasová aktivita přinášející radost, osvěžení, posílení a odpočinek, bude nepochybně tvořit důležitou součást budoucího vývoje sportu. Tím spíše, že je nezastupitelný svým osobním a mentálním přínosem (Slepíčková, 2000, s. 31).*“

### 1.1.3 Starší školní věk

Obecně období dětství trvá od 6 do 15 let, přičemž se dělí na dvě části – mladší školní věk (6-10 let) a starší školní věk (neboli adolescence, 11-15 let). Dětství a adolescence charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech lidského vývoje, přičemž podle Periče (2012) z hlediska sportovního tréninku lze za hlavní považovat tyto změny:

- Intenzivní růst – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kilogramů
- Vývoj a dozrávání různých orgánů těla – orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.)
- Psychický a sociální vývoj – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich
- Pohybový rozvoj – výkonnost se přirozeně zvyšuje bez ohledu na to, zda dítě sportuje, nebo ne (Perič, 2012, s. 23).

Předmětem výzkumu v mé práci jsou žáci 8. a 9. tříd, tedy děti ve věku staršího školního věku, proto se zaměřím pouze na toto období.

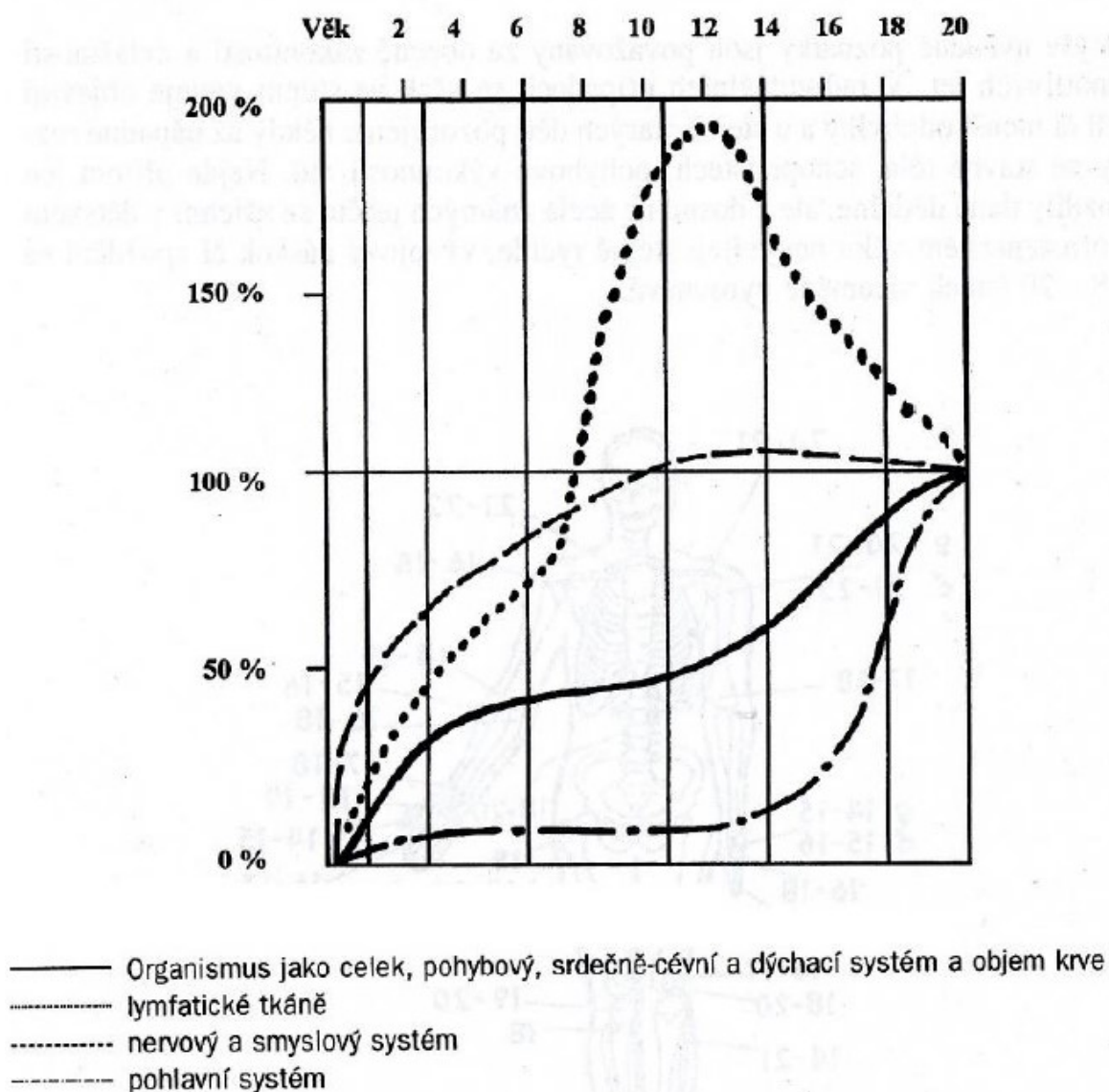
Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti a je charakteristické velkými biologickými a psychickými změnami, jejichž průběh je způsoben převážně činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Tyto procesy jsou nerovnoměrné, a proto období rozdělujeme ještě na fázi prepubescence, kdy vrcholí bouřlivé změny. Poté nastává fáze puberty, která je většinou počítána od třinácti do patnácti let dítěte (Perič, 2012).

#### Fyziologické změny

Co se týče tělesných změn, nejvýraznější je nárůst výšky a hmotnosti. Protože zejména nárůst tělesné výšky okolo 13. roku probíhá rychleji než nárůst tělesné hmotnosti, je možné zaznamenat negativní dopady na kvalitu pohybu dítěte. Především pak v pubertě růst pohybového ústrojí „předbíhá“ vývoj vnitřních orgánů, což často zvyšuje náchylnost ke vzniku některých poruch hybného aparátu. Zhruba v jedenácti letech dozrává vestibulární aparát a téměř dosahuje hodnot dospělého člověka. Koncem puberty dochází nejvíce k rozvoji hormonální činnosti, která působí nejvíce na vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků, a to způsobuje výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami. Všechny tyto složité fyziologické procesy se postupně ke konci puberty ustálí, avšak vývoj i růst dále pokračují, především osifikace kostí, která dále limituje výkonnost a sportovní trénink (Perič, 2012).

## Změny v motorice

V prvním období období staršího školního věku (11-12 let) ustupuje pohybový luxus a těkavost pohybu a začíná převažovat ekonomičnost a přesnost provedení pohybu. Nejdůležitějším rysem v tomto věku bývá chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem, které jsou většinou pevnější než ty, které se člověk naučí v dospělosti. Děti v tomto věkovém období umí velice dobře pracovat s podmíněnými reflexy a mají tak dobré předpoklady zejména k rychlostním schopnostem. Ve druhém období staršího školního věku (13-15 let), tedy v pubertě, dochází u některých dětí ke značnému zhoršení koordinace z důvodu rychlého růstu a zvětšujícím se disproporcím mezi jednotlivými částmi těla. Nápadně se tak zhorší schopnost přesnosti a plynulosti pohybu (Perič, 2012).



Obrázek 1: Růstové křivky některých systémů organismu (Havličková, 1998).

## **Psychické a sociální změny**

Podle Periče (2012) je období puberty nejvíce charakteristické změnami ve vývoji psychiky, jenž má na svědomí hormonální aktivita projevující se převážně emotivními projevy a přehnanou kritičností k sobě samému nebo svému okolí. U dětí se prohlubuje citový život, který může být vlivem hormonů nevyrovnaný. Typickými projevy v tomto období bývá náladovost a nejistota vlastního rozhodování, která může být zakrývána siláctvích a hrubostí. Tyto projevy, ať už jsou pozitivní, nebo negativní, mohou působit na chování dětí také ve sportovní činnosti.

*„V této části vývoje někdy vznikají hluboké zájmy, které bývají základem příští volby povolání. Formuje se vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení, jíž je však nutno věnovat plné úsilí a kterou nelze chápat jen jako nezávaznou hru (Perič, 2012, s. 28).“*

Změny v organismu mohou vést děti až k pocitu odlišnosti od vrstevníků a všímání si více sebe sama., uzavírání se do sebe, vyhýbání se sociálním kontaktům, či dokonce až k agresivnímu chování. V prvním období lze zaznamenat spíše extrovertní projevy chování v podobě bojovnosti a snah o změnu okolí. Tyto projevy se ale počátkem druhého období (puberty) mění spíše v introvertní, kdy se více projevuje citová sféra a hluboké emoce. Díky tomu však děti v tomto věku uzavírají pevná přátelství, hlubší sociální vazby a utvářejí si také vztahy k opačnému pohlaví. Vlivem sociálním skupin a rolí, které si dítě v tomto věku vybírá, však narůstá nebezpečí sociálně negativních projevů.

Velice důležitou roli hraje princip individualizace, jelikož vlastnosti a vývoj organismu může být u každého jedince odlišný. Právě vzhledem k individuálním vlastnostem a citové nevyrovnanosti v období staršího školního věku, by měl být přístup ze strany učitele nebo trenéra především taktí a diskretní. Protože dochází k napodobování a obdivu vzorů, trenér by měl být spíše starším, zkušenějším, otevřeným a chápajícím přítelem. V případě učitele je důležité nepodceňovat nevšímavost a přehlížení, nebo na druhou stranu přehnané vytýkání nedostatků na veřejnosti. V tomto období dochází u mnoha jedinců k přechodu vnímání sportu z radosti ze hry k činnosti, která je spíše povinností. Je tedy důležité, aby pedagog upevňoval u jedince zájem o sport a pohyb, avšak mu zároveň ukazoval jiné oblasti lidského života a v nich ho taktéž podporoval, např. kultura, společenské dění, plnění školních povinností a jiné smysluplné trávení volného času. Trenér či učitel by měl vždy jít svěřenci či žákovi příkladem (Perič, 2012).

Jako celkové shrnutí dosavadních poznatků k charakteristice staršího školního věku bych použil jednoduché a přehledné poznámky, které ve své publikaci zmiňuje Dovalil (1988):

- Tělesné a duševní dozrávání
- Růstové zrychlení (nerovnoměrný vývoj) -> Vznik disproporcí
- Rozvoj gonád (párové pohlavní orgány) a sekundárních pohlavních znaků
- Dýchací a oběhový aparát při zvýšených nárocích pracuje neekonomicky
- Nejbouřlivější fáze vývoje motoriky, vzestup výkonnosti
- Nové pohybové dovednosti jsou osvojovány velmi rychle
- Individuální a sexuální rozdíly v motorice jsou značné
- Možná diskoordinace, disharmonie, neohrabaná pohybová činnost
- Lepší soustředěnost
- Labilita a tvárnost centrálního nervového systému
- Znaky logického a abstraktního myšlení
- Vznik hlubokých intelektuálních zájmů
- Účast na společenském životě
- Rozpor mezi tělesnou a sociální dospělostí
- Silná potřeba napodobovat dospělé mimo okruh své rodiny
- Snaha o kritické hodnocení

K trenérsko-pedagogickému přístupu Dovalil (1988) doplňuje:

- Všestranný rozvoj osobnosti
- Význam kolektivu
- Správný osobní příklad a přístup
- Přístup trenéra – přísnost, ale spravedlnost; taktnost
- Nepřipustit zcela vyčerpávající zatížení
- Možnost soustředěnějšího vytrvalostního tréninku
- Podporovat i mimosportovní zájmy (Dovalil, 1988, s. 12).



## **1.2 Hlavní faktory pohybových aktivity**

V publikaci Ondřeje Sekota mě velice zaujaly poznatky Libora Flemra (2007) týkající se výzkumu, který velice úzce souvisí s mou prací a který může do ovlivnit směr mé práce.

Výzkum se týkal neorganizovaných pohybových aktivit dětí a mládeže (12-15 let) a byl uskutečňován v podobě semistrukturované interview s třiceti sedmi učiteli tělesné výchovy na základních školách a víceletých gymnáziích v pěti středočeských městech – Benešově, Berouně, Čelákovících, Neratovicích a Kutné Hoře. Drtivá většina respondentů se shodla, že v zájmu dětí o sportovní aktivity je role rodiny podstatná a nezastupitelná. Dále z výzkumu vyplývá, že zkoumaná města nedostatečně podporují lokomoční aktivity v obytných částech města, pod čímž si lze představit hlavně absenci cyklostezek, nebo možnost jízdy na kolečkových bruslích. Kromě zmíněných výsledků výzkumu v souvislosti s lokalizací se ve výzkumu často objevoval faktor právní zodpovědnosti za případné úrazy na veřejně přístupných sportovištích, nebo otázka vandalismu na těchto místech (Fleml, 2007).

Minimálně z tohoto výzkumu můžeme odvodit několik klíčových faktorů, na které se zaměřím v mé práci a které budu kromě pohybových aktivit a sportu zkoumat – tedy rodinu, město (bydliště) a volnočasové aktivity.

### 1.2.1 Školní tělesná výchova

Významným činitelem, který se významně podílí na rozvoji pohybových aktivit dětí, je škola. Tím se myslí jak školní sociální prostředí, tak povinná výuka tělesné výchovy ve škole, která v České republice činí většinou jen dvě hodiny povinné tělesné výchovy týdně. Tato hodinová dotace však mnohdy nepřináší dostatečné zdravotní a kondiční benefity (Sekot, 2015).

*„Tělesná výchova ve školách na většině území je povinný předmět nabízející zdravou a atraktivní tělesnou výchovu motivující zájem o pravidelnou sportovně pohybovou aktivitu. Význam této skutečnosti však slábne ve světle praxí ověřené zkušenosti, že pro dosažení významných kondičních, či dokonce zdravotních změn je však nezbytná každodenní pohybová aktivita po dobu minimálně jedné hodiny organizované jako hra na školním hřišti nebo v hodinách tělesné výchovy (Sekot, 2015, s. 131).“*

Mnoho učitelů, trenérů, dorostových lékařů či bývalých vrcholových sportovních reprezentantů informuje veřejnost o klesajícím zájmu dětí a mládeže o hodiny tělesné výchovy, snižující se úrovni tělesné kondice, růstu obezity a o celkové nechuti k pravidelné fyzické aktivitě. Ačkoliv roste počet sportovních zařízení, aquaparků, různých fitness center a existuje poměrně velká konzistentní skupina systematicky sportujících jedinců, tak přesto roste počet mladých lidí vyhýbajících se pohybovým aktivitám z důvodu vlastní pohodlnosti. Většina takto počínajících si mladých lidí vykonává sportovně pohybové aktivity pouze v případě nutnosti nebo pod tlakem okolí a chápe sport spíše jako zdroj masové zábavy než jako životadárnou formu osobního rozvoje, zvyšování kondice nebo upevňování zdraví. Může za to především sedavý způsob života či zaměstnání a pasivní a konzumní trávení volného času (Sekot, 2019).

Řešení problému úbytku pohybu žáků by se dalo řešit několika způsoby, které nemusejí být ani organizačně složité. Vyžaduje to zejména spolupráci s učiteli tělesné výchovy a jejich chuť se podílet na motivování svých žáků k pohybu. Jednou z možností by mohla být například otevřená hřiště i tělocvičny určitou dobu po vyučování pod dohledem učitele. Pokud by se učitel dětem chtěl věnovat kromě povinné výuky ještě více, možností by mohlo být zřízení sportovního kroužku pro děti, nebo dokonce plánování individuálních tréninků. Další možností by byla například větší motivace a technické a bezpečnostní zajištění podmínek pro aktivní formy dopravy do školy, myšleno především chůze a cyklistiky (Sekot, 2015).

### 1.2.2 Rodina

Rodina má nezastupitelnou řídicí, podněcující a koordinační funkci při vytváření odpovídajících časových a prostorových podmínek pro provozování pohybových činností dětí a mládeže (Juřinová, 1973).

Rodiče jsou důležití zejména při formování vztahu k mimoškolním pohybovým aktivitám. Dle výzkumů jsou totiž děti, které jsou po škole pohybově neaktivní, inklinují k celkové pohybové pasivitě. Z tohoto důvodu není vhodné například uplatňovat pravidlo dělání domácích úkolů ihned po škole, jelikož tento čas by děti měly trávit převážně odpočinkem. Odpočinek může být v aktivní formě, tedy například konání sportovního kroužku, plaveckého výcviku apod, přičemž je nutno doplnit, že je mnohdy třeba právě podpory či pomoci rodičů například v dopravě do místa konání těchto aktivit (Cooper, 1999; Suchomel, 2006).

Rodina by tedy měla vytvářet dítěti podmínky pro pohybovou a sportovní aktivitu v podobě zajištění potřebného oblečení a nutného sportovního vybavení. Podpora dětí ze strany rodičů spočívá také v tom, aby rodiče vytvářeli možnosti, aby jejich dítě mělo dostatek času pro pobyt venku. Rodiče by také měli plánovat společné rodinné aktivity. Děti potřebují asistenci a zájem rodičů v učení se novým pohybovým dovednostem a v rozvoji různých pohybových schopností. Pokud se rodiče budou cíleně snažit tyto schopnosti a dovednosti rozvíjet, pohybové aktivity a sport se tak stávají pro dítě zajímavější, zábavnější, méně namáhavé a vytvoří si k nim vztah po celý svůj život a zůstane pohybově aktivní. Sportovní a pohybové aktivity jako takové prohlubují u dětí vztah k sebezdokonalování, spolupráci a spoluúčasti. Všechny tyto faktory jsou výhodou především pro tělesně nezdatnější děti, které díky tomu mohou změnit svůj postoj ke sportu a stát se tak aktivnějšími jedinci (Centers for Disease Control and Prevention, 2002; Corbin & Pangrazi, 2002a; Suchomel, 2006).

Důležitou roli hraje také to, aby rodiče nezatížili všechnen volný čas dětí „přeorganizovaností“, která brání dětem v jejich přirozeném, spontánním a socializačním působení ve skupině mezi přáteli nebo v prostředí širší rodiny.

Sekot (2019) říká: „*Rodina a rodičovská autorita mají největší šanci iniciovat a rozvíjet volnočasové zájmy dětí, jejich zaměření a očekávání. S rostoucím věkem se účast adolescentů na organizovaném trávení volného času s dospělými postupně snižuje, stejně jako se kupř. ve výkonnostním sportu jedinec vzdaluje svým původním touhám po vítězství a výkonech* (Sekot, 2019, s. 16).“

Podle Sperry (2005), kterého ve své publikaci zmiňuje Sekot (2019), je rozhodující výchova, která, narozdíl od socializace, je záměrné působení na jedince ze strany rodičů, širší rodiny, učitelů, vychovatelů, trenérů či institucí a organizací s cílem ovlivnit jeho osobní a osobnostní rozvoj. Rodina má velký vliv v tomto cíleném působení v souladu se svojí kulturní, vzdělanostní, ekonomickou a sociální úrovní, přičemž můžeme rozlišit čtyři výchovné rodičovské styly. Rodičovským stylem výchovy (parenting) rozumíme teoretický konstrukt, reflektující základní, charakteristické a život dětí primárně formující rodičovské výchovné strategie (Spera, 2005, s. 125-146).

Pro rozdělených výchovných přístupů rodičů uplatňujeme čtyřstupňový model. Každý z nich má rozhodující vliv na vztah dítěte k volbě a provádění pohybových a sportovních aktivit.

### **Autoritářský přístup**

Ze strany rodičů dominuje důraz na bezvýhradnou poslušnost a disciplínu, vynucovanou i pomocí trestů. Rodiče na děti dohlíží a diktují jim, co je správné a co je špatné. Pokud děti dělají věci špatně, jsou většinou potrestány, a to v nich vyvolává pocit viny. Z hlediska sportovní motivace se v tomto stylu klade důraz na preferenci, či dokonce adoraci vrcholového výkonnostního sportu bez ohledu na talent, zájmy a předpoklady dítěte.

### **Autoritativní přístup**

Tento výchovný styl klade důraz především na utváření pozitivních vztahů mezi rodiči a dítětem, avšak za dodržování nepřekročitelných pravidel a zásad. Oproti autoritativnímu stylu rodiče dítěti naslouchají, respektují jeho emoce a dbají na potřeby dítěte. Je však nutné, aby dítě rodiče respektovalo a dodržovalo zásady. Tento výchovný styl je dobrým základem pro vybudování motivace dítěte ke sportovním pohybovým aktivitám jakožto nedílné součásti života všestranně rozvinutého jedince.

### **Liberální**

Liberální výchovný styl je nejvíce založen na volnosti dítěte. Pravidla a zásady mezi rodiči a dítětem většinou existují, avšak není striktně vyžadováno jejich plnění. Vzájemné vztahy a důvěra jsou založeny téměř až na přátelské úrovni. Rodiče nemají od dítěte přehnaná očekávání a od dítěte nevyžadují přehnaně svědomitý přístup k určitým aktivitám, které mohou být pro dítě v budoucnu velice důležité, např. povolání nebo sport. Právě například sport je v důsledky nedůslednosti rodičů vedení ke sportovním a pohybovým aktivitám delegován na jiné sociálně významné aktéry, jako je škola, vrstevníci či sportovní organizace.

### **Lhostejný přístup**

V tomto výchovném stylu nedochází ke vštěpování základních pozitivních životních hodnot, zanedbává se péče o hodnoty a emoce dítěte a jsou ignorovány zásady správného životního stylu. Nezájem a povrchnost ze strany rodičů může vést dítě k nezájmu o sebe samé, tedy o nezájem v oblasti hygienických návyků, výživy a všestranného pohybového rozvoje. Motivace k pohybovým aktivitám a sportu je tak delegována spíše na trávení volného času na ulici s vrstevníky (Kathleen Stassen Berger, 2011, s. 273-278)

Na závěr této kapitoly doplním citaci ze Sekota (2019):

*„Je přirozené, že v řadě případů se tyto akademicky konstruované kategorie v některých charakteristikách překrývají, či nejsou ostře ohraničené. Jedno však zřejmě platí: Snad nejilustrativnějším a výchovně nejvýznamnějším znakem správného a pozitivně zaměřeného výchovného stylu je bezpochyby budování a udržování pozitivního vztahu s dítětem a stabilizování přirozené a zdravé rodičovské autority (Sekot, 2019, s. 13).“*

### 1.2.3 Trávení volného času

Volný čas umožňuje jedinci osobní zotavení, vzdělávání, prožitky radosti, relaxaci, sebeuvědomování, komunikaci s ostatními, sociální integraci či enkulturaci. Volný čas tedy zajišťuje spektrum činností, které mají dopad na život člověka, na jeho hodnotové zrání a fyzický rozvoj. Význam volného času spočívá zejména v utváření osobních vloh, talentů, schopnost smysluplného rozhodování, zdolávání nových výzev a využívání nových zkušeností (Newman et al., 2014).

Sekot (2019) v jeho publikaci v návaznosti na Newtonova dodává: „*Pro děti a mládež to na jedné straně může znamenat zvyšující se konzumaci volného času s „trvalým napojením“ na elektronická média. Stejně tak se ale na druhé straně otevírají možnosti aktivních forem trávení volného času včetně sportovně pohybových aktivit, záměrného usilování o dobrý zdravotní stav a vysokou úroveň fyzické a duševní kondice (Sekot, 2019, s. 15).*“ Zmiňuje tak tedy právě schopnost smysluplného rozhodování, které se dítě v průběhu života učí, až je později zcela na něm, zda bude trávit svůj volný čas u elektronických médií, či sportovně-pohybovými aktivitami. Zejména pokud jsou volnočasové aktivity organizované, dítě si z nich může odnášet do dalšího života cenný vklad čínorodosti, respektu k autoritám, cílevědomosti, schopnosti spolupráce a celoživotních přátelských vztahů (Sekot, 2019).

#### **Organizované a neorganizované volnočasové aktivity**

Jak jsem již naznačil v předchozím odstavci čerpaného ze Sekota (2019), trávení volného času lze rozdělit na organizované a neorganizované podle toho, zda převážně děti samy vyhledávají volnočasové aktivity, či zda jsou jim přímo aktivity přímo nabízeny globálně – ať už například ze strany jejich rodičů, či školy.

Badura (2018), ve své publikaci ukazuje výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jak zapojení žáků do organizovaných a neorganizovaných volnočasových aktivit ovlivňuje jejich zdravotní stav a školní výsledky. Na vzorku 14 569 českých 11-15letých žáků a studentů bylo zjištěno, že účast v organizovaných aktivitách (cca 6-8 hodin týdně) je zde chápána jako důležitý faktor pro rozvoj silných stránek jedince ve smyslu zdravého dospívání k „ideální dospělosti“.

Výzkum také potvrdil vysoký vliv rodinného klimatu a stanového pevných pravidel o tom, kolik času dítě stráví u počítače, na formování jeho organizovaných volnočasových činností. Považují-li rodiče za důležité společné aktivní trávení času s dětmi a dbají na dodržování rodinných pravidel, pravděpodobnost podpory organizovaných aktivit bude vyšší.

Oproti tomu mladí respondenti, kteří neprovozují organizované aktivity, mají větší sklony k rizikovému chování. Co se týče aspirací mezi pohlavími, tak výzkum zjistil, že hoši více preferují individuální a kolektivní sporty, zatímco dívky inklinují spíše k činnostem umělecké povahy. Zmíněný výzkum dospěl k závěru, že 80 % českých adolescentů je angažováno přinejmenším v jedné z forem organizovaných volnočasových aktivit (Badura, 2018, s. 39-71).

Pokud nejsou adolescenti dostatečně podporováni rodiči v aktivitách přiměřených jejich věku a rodiče se nedostatečně zabývají jejich potřebami, může se stát, že tito adolescenti svůj volný čas v lepším případě promrhají bezcílným setkáváním s kamarády. Někteří na sebe mohou svým chováním záměrně upozorňovat buď lhostejností, nebo problémovým chováním (Sekot, 2019).

Je také výzkumy prokázáno, že v horším případě aktivity adolescentů mimo dohled dospělých mohou být dokonce příležitostí pro zapojení se do rizikového, či delikventského chování, jako je například konzumace alkoholu nebo drog, či občasné sklony k násilným formám chování. Neorganizované volnočasové aktivity však nemusí nutně znamenat zdroj takového chování, a proto jsou v naší společnosti připouštěny organizované i neorganizované formy trávení volného času (Hoffmann, 2006; Kraeger 2007).

Výše zmíněné problémy trávení volného času jsou přímým důsledkem uplatňovaného rodičovského stylu, o kterých jsem psal v kapitole *Rodina*. Například tedy adolescenti pocházející z rodinného prostředí, kde se uplatňuje lhostejný rodičovský styl, budou mít výše vyjmenované sklony k rizikovému chování. Naopak autoritativní rodičovský styl výchovy, který dohlíží na volnočasové aktivity, přispívá k duševní a fyzické pohodě, školnímu prospěchu a prevenci k rizikovému chování (Sekot, 2019).

V minulosti proběhlo mnoho dalších šetření, která zaznamenávají a dokazují, že klesající trend pohybových aktivit, zejména u teenagerů, je skutečností. I přesto, že výsledky ukazují, že sport je mezi mládeží atraktivní a je často předmětem komunikace, dochází ale stále k tomu, že u nás tráví náctiletí v průměru u televize více času než aktivním sportováním. Hlavním důvodem může být například sledování televize, které je snadnější a organizačně jednodušší než např. cesta do plaveckého bazénu nebo na tenisové kurty. Toto vysvětlení zahrnuje i finanční otázku věci, kdy mnoho sportovních aktivit vyžaduje finance na uskutečnění, tedy např. výstroj, dopravu. Prožitek ze hry či z daného sportu by měl být tak velkým motivačním faktorem, který nakonec přivede jednotlivce k vykonávání aktivity. Může se však stát, že vedle zmíněných důvodů poklesu pohybových aktivit, může hrát další roli také subjektivní přesvědčení o pohybové, nešikovnosti a nedostatku pohybových předpokladů (Řepka & Man, 2002).

#### 1.2.4 Místo pobytu

*„Hovoříme-li tak o prostorových a materiálních podmínkách, pro pohybové aktivity, pak máme na mysli všechny prostory a prostranství sloužící k pohybovým aktivitám či sportu, sportoviště, sportovní infrastruktura, sportovní zařízení, intravilán města (cyklostezky, chodníky), přírodní prostředí (lesy, vodní plochy) apod. Sportovním zařízením se rozumí „objekt, pozemek, vodní plocha, budova či jejich soubor sloužící výhradně nebo převážně pro provozování sportu. (Flemr et. al., 2009, s. 19).“*

Sekot ve své publikaci z roku 2019 říká: *„Sociální a materiální synergické prostředí, vytvářející předpoklady pro sportovně pohybové aktivity, předpokládá koncepční, systematické budování sportovních zařízení, parků, hřišť, zelených ploch, sportovních klubů, plaveckých bazénů, cyklotras, in-line stezek, aby co největší počet lidí mohl pravidelně, nenákladně, bezpečně provozovat volnočasový kondiční sport (Sekot, 2019, s. 108).“*

Tímto nám Sekot sděluje, že sociální a materiální prostředí má určující vliv pro vykonávání sportovně pohybových aktivit v daném prostředí. Je tedy zřejmé, že tento vliv je také určující pro výchovu dětí. To, v jakém materiálním a sociálním prostředí, například tedy to, kde dítě s rodiči vyrůstá, má dopad na vztah dítěte ke sportovně pohybovým aktivitám. Do materiálního a sociálního prostředí lze zařadit i místo pobytu dítěte. Proto je tak důležité, aby dítě vyrůstalo v prostředí, kde je možnost a dostupnost každodenních pohybových a sportovních aktivit.

Fenomén pohybových aktivit úzce souvisí i s postupující urbanizací sportovních zařízení. Cílem strategie veřejné správy by mělo být smysluplné a efektivní sportovní zařízení pro masový rozvoj sportu. Rozvoj sportovních zařízení ve městech je velkým motivačním faktorem pro pohybové aktivity adolescentů (Rubín et al., 2019).

Ke kritickým bodům v dnešní době patří sedavý způsob života, vlastní lenost a pasivita, které přináší nesmyslné důvody pro nemožnost pravidelného fyzického pohybu. Proto je v naší společnosti důležité veřejné šíření povědomí o potřebě pravidelného masového pohybu, které zvýší kredit sportu.

Veřejná podpora sportu představuje zhruba 20 % dotací, které směřují do neziskového sektoru (v kategorii volný čas a kultura) na úrovni krajů. Na úrovni celostátní dle dat z roku 2006 byl podíl státních dotací do sportovního prostředí 67 %, z toho ze 28% příspěvků od obcí a jen z 5% příspěvků od krajů. Z těchto dat vyplývá, že je třeba zajistit větší finanční podporu sportu ze strany krajů, konkrétně například na výběr sportovních talentů, zapojení postižených občanů, zabezpečení výstavby a údržby sportovišť (Flemr et al., 2009).



Pokud výuka tělesné výchovy, či okolní sportovní organizace nenabízejí cílové kategorii vhodné sportovní programy nebo dostatek možností pro volnočasové sportování, v našem případě pro mládež staršího školního věku, nabízí se možnost například využití školních sportovních zařízení po skončení doby školního vyučování, pohybové aktivity o přestávkách mezi školními hodinami nebo rozšíření působnosti učitele tělocviku pro plánování individuálního cvičení. Důležitá podpora pohybových aktivit ze strany škol a či měst by mohla také spočívat v podobě aktivního dojíždění mezi domovem a školou – tedy vytvořit technické a bezpečnostní podmínky pro podporu chůze a jízdy na kole mezi domovem a školou (Sekot, 2015).

### 1.2.5 Socializace dětí

Socializaci lze označit jako univerzální kulturní prostředek formování společenských vztahů, který je celoživotním procesem identifikace a přizpůsobování se obecně platným normám a hodnotám okolní společnosti.

*„Socializační význam sportovně pohybových aktivit na poli utváření pozitivních celoživotně ukotvených hodnot, způsobů uvažování a jednání je tedy neoddiskutovatelný (Sekot, 2015, s. 55).“*

Dle Sekota (2015) lze socializaci lze zaznamenat v širokém spektru společenských institucí (obecně praktikovaný způsob jednání typický pro danou kulturu) a organizací (koordinování většího počtu lidí za určitým cílem). Ve sportovní sféře těmito institucemi a organizacemi může být například škola, sportovní kroužky, oddíly apod. Socializace by se ale neobešla bez tzv. socializačních činitelů, kterými může být například rodina, škola, vrstevnická skupina, parta, profesní prostředí, nebo právě samotný sport.

Socializační potenciál sportovních a pohybových aktivit přináší sílící adoraci vrcholných sportovních výkonů při slábnoucím významu pravidelných sportovně pohybových aktivit jako nedílné součástí plnohodnotného života aktivně k životu přistupujícího jedince. Ať už se bavíme o vykonávání jednotlivých pohybových aktivit, tak komplexněji o sportu, sport zaujímá v problematice socializace své velké místo a lze tuto skutečnost označit za socializaci sportem (Sekot, 2015, s. 55-56).

Podmínky života dětí a mládeže se v zemích Evropy odlišují, avšak v nejpodstatnějších otázkách v souvislosti socializace dětí ve sportu se shodují, například ve: sdružování jako způsob reagování na sociální a výchovné potřeby mladé generace; možnost realizovat se ve volném čase jako oblasti, která prochází rychlým rozvojem rozsahu i obsahu svých nabídek; požadavek výchovu a vzdělávání rozšiřovat i mimo povinné vyučování a obohacovat je postupy založenými na participaci účastníků (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

Rozšiřuje se také sociální prostor v oblastní výchovy a volného času, tedy i sportu a pohybových aktivit vznikají tak sdružení. Sdružení je charakterizováno jako činitel, jenž má různou podobu, podmínky a příčiny vzniku, odlišné cíle, obsah, územním dosah, věkové, sociální, či zájmové složení. Avšak sdružení mají také společné rysy, kterými mohou být například dohody dvou nebo více osob dávat svoje znalosti, dovednosti a aktivity trvale k dispozici k jinému cíli, než je podíl na výhodách. Společné mohou být také některé obsahové a organizační zásady.

Od činnosti školy nebo jiné individuální zájmové činnosti se účast ve sdružení z hlediska socializace liší nejvíce právě v motivaci patřit trvaleji do širší kolektivy, v jejímž rámci jedinec může realizovat jak svoje individuální ambice, tak tak se souběžně s vrstevníky účastnit společných aktivit. Podle svého poslání se mohou sdružení členit na zájmová, sdružení odborů a politických stran, sdružení zaměřená veřejně prospěšně, Sdružení jsou součástí střešových struktur organizací dětí a mládeže své země (u nás v současnosti České rady dětí a mládeže), jejichž prostřednictvím vstupují do širšího mezinárodního kontextu a vztahů i v kontextu celoevropské spolupráce, což umožňuje vznik mezinárodních sdružení a organizací. Sdružení prošla zejména v průběhu 20. století vývojem, který byl v mnoha směrech zásadně, pozitivně i negativně celospolečensky ovlivňován. Mezi nejznámější tělovýchovné sdružení nebo organizace, které udržely své postavení a prestiž, můžeme řadit například Skaut (dříve Junák), Pionýr nebo Sokol (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010.)

*„Rozšiřování a úspěšná činnost participačních struktur závisí na pochopení ředitelů škol, školských zařízení nebo představitelů obcí, protože oproti západoevropským zemím nemají oporu ani v dlouhodobě zažitě zkušenosti, ani v legislativě. Aktuálním požadavkem proto je: dosáhnout toho, aby samosprávu jako nástroj participace dětí (žáků) vzali za svou učitelé i pedagogové volného času a začali ji v daleko širším měřítku, než dosud uplatňovali ve výchovné praxi (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 70).“*

### 1.2.6 Motivace k pohybu

To, jak lidé uskutečňují své činnosti je výrazem jejich volních procesů, jejichž determinanty mohou být biologické, psychologické a určují motivační strukturu i co se týče pohybových aktivit sportovní povahy. Tyto determinanty utváří široké spektrum motivů, které se odvíjejí zejména od potřeby pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace, přičemž samozřejmě závisí na věku, pohlaví a sociálním pozadí jedince. Pro mládež je více typický motiv přirozené potřeby pohybu a zlepšování tělesné výkonnosti a vyhraněné individuální seberealizace v případě vrcholového výkonnostního sportu (Minaříková, 1998, s. 96-100).

*„Hledisko motivačních činitelů sportovní mládeže je tématem některých dílčích šetření, umožňujícím na základě využití dotazníkové techniky získat alespoň rámcovou představu o důvodech sportování. V českém a slovenském prostředí koncem devadesátých let uskutečněný výzkum na základních a středních školách zjistil, že motivační hledisko pro sportování staví na první místo radost ze soutěžení, která však s věkem klesá u rekreačně sportujících dotazovaných žáků a studentů (Havlíček, 1997, 2001).“*

Výkonností ambice jako motivační faktor převládají zejména u vrcholově a výkonnostně sportujících chlapců, u rekreačně sportujících chlapců převládá motivační úsilí zvyšovat svou fyzickou kondici. Dívky motivuje především formování pěkné postavy. Lze říci, že v mladším věku převládá radost z pohybu, kterou postupem času překonává hodnota formování zdraví, a to se poté proměňuje v relaxační hodnotu sportu. Postupně s věkem mládeže také slábnou kamarádské kontakty jako motiv sportování (Sekot, 2003).

Specifické místo v motivaci žáků zaujímá také školní tělesná výchova, která by měla přispívat k celoživotní sportovní aktivitě jedince. Můžeme hovořit o tom, že v současné školní tělesné výchově se občas zanedbávají zásady individuálního přístupu k cvičencům v souladu s jejich dispozicemi, zájmy a mírou osobního zaujetí pro sportovní aktivity. Školní tělesná výchova by tedy měla alespoň v takovém smyslu, aby nasměrovala volní vlastnosti žáka k trvalosti motivů, svědomitosti a schopnosti vzdorovat překážkám, k vědomí zodpovědnosti, pěstování spolehlivosti, vytrvalosti, sebekritičnosti, přesnosti, zásadovosti a sebeovládání (Labudová, 2000).

**Mužík (1993) spatřuje motivaci ke sportování ve školní tělesné výchově ve třech pilířích:**

- Štěstí člověka ne poraženého v soutěžích ale obdarovaného požitkem z pohybu a komunikace v pohybu
- Zdraví člověka jako praktické vyústění pohybových aktivit
- Každodenní potřeba pohybu jako součástí šťastného a radostného prožívání života (Mužík, 1993, s. 48-51).

Stále se tedy přesouváme od motivace ke sportu ve školní tělesné výchově po změny v životním stylu jedince v dospělosti. Dle zmíněných poznatků autorů lze usoudit, že tyto dva faktory nelze rozdělit. Zde se mi velice líbí poznatky Sekota a Jiráska

Sekot (2002) říká, že význam školní tělesné výchovy jako motivačního faktoru utváření celoživotní pohybové aktivity je pevně provázán s širší a obecnější otázkou změn životního stylu počátku třetího tisíciletí. Pojem životní styl znamená specifický typ chování jedince nebo skupiny s trvalým zvláštním a odlišitelným jednáním, způsoby chování, zvyky a sklony. (Sekot, 2002, s. 68-69).

Dle Jiráska (2001) jsme svědky osobnostně nesmírně stimulujících posunů a proměn v životním stylu soudobého člověka, ale čelíme i změnám ve vyživovacích zvyklostech, zhoršování životního prostředí, změn v povaze práce a proměnám hodnotových orientací. Podle něho dnes tělesné výchově dominuje formativní a vzdělávací zaměření, zajišťující prostřednictvím tělesných cvičení fyzický, psychický a sociální rozvoj jakožto předpoklad pro seberealizaci života (Jirásek, 2001, s. 71).

Jirásek říká: *„Tělocvičná rekreace působí svým regenerativním působí svým regenerativním zaměřením ve volném čase na kompenzaci negativních vlivů soudobé výkon zaměřené kompetitivní společnosti, s řadou zdravotně destruktivních stresorů a nedostatkem pohybu a vstupuje v ní tudíž i faktor prožitku. Pokud překročíme úroveň rekreačních prostředků z oblasti tělesných cvičení do oblasti pohybové činnosti vůbec, budeme aktualizovat pojem pohybová rekreace (Jirásek, 2001, s. 71).“*

Pojmem „Pohybová rekreace“ se zabývá rekreologie, která se zabývá také aspekty rekreace a volného času a přesahuje tak i rámec kinantropologie.

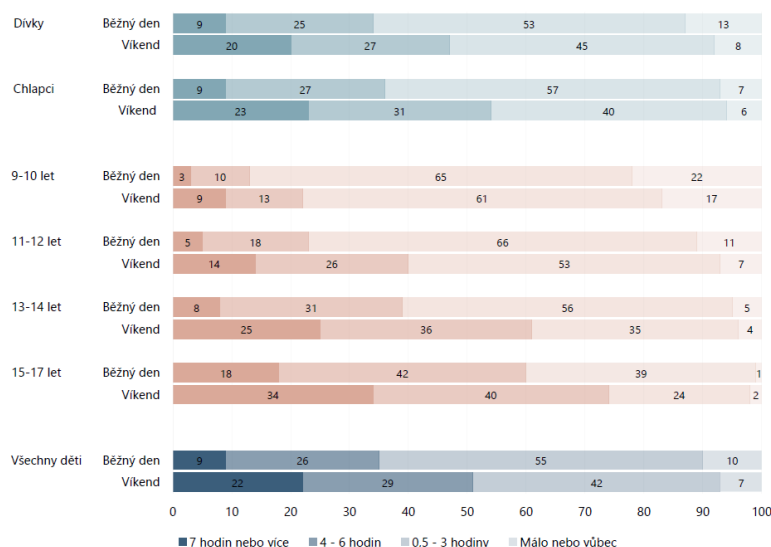
Zde se od motivace ke sportu přirozeně vracíme do kapitoly trávení volného času. Je tedy zřejmé, že všechny hlavní faktory se prolínají.

### 1.3 Hlavní problémy současnosti ve vztahu k pohybovým aktivitám

Tato kapitola je věnována problémům, které jsou způsobené jak vlivem výše zmíněných faktorů důležitých v životě dítěte ve vztahu k pohybovým aktivitám, tak hlavně také vlivem současného stylu života. Tyto problémy nebývají striktně ohraničené, souvisí spolu a v případě společného působení dokonce graduji, a proto je kapitola uspořádána ve smyslu gradace – přílišné trávení času u digitálních technologií může vést k hypokinezi, která je často příčinou obezity.

#### 1.3.1 Trávení volného času dětí s digitálními technologiemi

Tuto kapitolu jsem se rozhodl zařadit do mé práce proto, že přebytně trávení volného času s digitálními technologií, nejen u dětí a mládeže, vnímám jako aktuální problém, který má velký vliv na úbytek trávení volného času pohybovými aktivitami a sportem. Vývoj moderních technologií, internetu, sociálních sítí, a všeho, co se týká digitálního světa, jde kupředu velmi rychle. Knižní publikace, ačkoli jsou vydané například v posledních dvou desetiletích, již nemusí pro mou práci poskytovat aktuální poznatky. Když si uvědomíme, že například jen sociální sítě jsou záležitostí, která i v posledních letech stále sílí, roste na popularitě a podstatně mění trávení volného času, budeme tedy potřebovat co nejaktuálnější data. Proto jsem pro tuto kapitolu zvolil jako hlavní zdroj internet. Ačkoliv součástí výzkumu mé práce je dotazování žáků ohledně trávení volného času s technologiemi, v této kapitole zmíním aktuální statistiky. Zajímavá je statistika týkající se používání internetu, kterou v roce 2017-2018 zpracovala Fakulta sociálních studií při Masarykově univerzitě v Brně pod názvem „EU KIDS ONLINE IV v České republice“.



Obrázek 2: Množství času tráveného na internetu během běžného dne a během víkendu (%). (EU KIDS ONLINE IV v České republice, 2017-2018)

První graf se zabývá otázkou, kolik času o víkendu a v běžný den tráví děti ve věku 9-17 let na internetu. Z grafu vyplývají následující závěry:

- 35 % dětí tráví během školního dne 4 a více hodin online, 9 % pak 7 hodin a více.
- 51 % tráví na internetu 4 a více hodin během víkendového dne, 22 % pak 7 hodin a více.
- Dívky a chlapci tráví na internetu podobné množství času.
- Starší děti a dospívající jsou online častěji, jak během školních dní, tak během víkendů.
- Přesto i mezi nejmladšími jsou 3 % dětí, která tráví 7 hodin a více na internetu během všedního dne a 9 % během víkendu.

Pro tuto práci důležité zejména věkové skupiny 11-12 let a 13-14 let, kdy nejvíce dětí tráví na internetu 0,5-3 hodiny denně, o víkendu pak zaznamenáváme nárůst ve všech časových hodnotách, zejména tedy na hodnotě 4-6 hodin. Důležitý pro nás je také fakt, že s přibývajícím věkem se hodnoty zvyšují. Výzkum se dále také zabývá, čím tyto děti tráví čas na internetu. Největší hodnoty se objevují u sledování videí, poslechu hudby, komunikace s rodinou nebo kamarády, sociální sítě, prohlížení zboží a poté práce do školy, či další vzdělávací aktivity. (EU KIDS ONLINE IV v České republice, 2017-2018)

Kromě používání internetu je také u mládeže populární hraní počítačových her, které v předchozí statistice zahrnuto nebylo. Zde můžeme vidět tabulku s daty z roku 2014 (HBSC – Hamřík et al.). Do studie, která se zaměřuje na hraní počítačových her po dobu dvou hodin v běžný pracovní den a o víkendu, bylo zahrnuto 4365 chlapců a dívek ve věku 11, 13 a 15 let. Největší podíl jedinců, kteří věnují v pracovní den 2 a více hodin hraní her se vyskytuje v populaci 13letých, a to jak chlapců, tak dívek. O víkendu je zastoupení ve sledovaném kritériu nejvyšší u 15letých chlapců (69,31 %) a 13letých dívek (35,08 %). Podíl o víkendovém dnu je oproti pracovnímu dnu ve všech sledovaných případech vyšší (vyjma jedenáctiletých dívek) (Hamřík et al., 2014).

Pohlaví	Věkové skupiny	Běžný den v týdnu	Víkendový den
Chlapci	11 let	50, 42	59, 77
	13 let	62, 41	56, 67
	15 let	61, 64	59, 31
Dívky	11 let	24, 57	23, 16
	13 let	27, 66	35,08
	15 let	20, 52	30, 29

Obrázek 3: Prevalence hraní her více než 2 hodiny denně u vybraných věkových kohort podle studie HBSC 2014 (Studie HBSC – Hamřík et al., 2014)

### 1.3.2 Hypokineze

Tento termín se dá označit jako pohybová nedostatečnost projevující se impulzivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly, někdy dokonce zvýšeným psychosomatickým neklidem a agresivitou. U dětí může být tato pohybová nedostatečnost navozována stráveným časem u počítače nebo televize, a výrazně tak snižuje pohybovou disponibilitu a obecně vztah k pohybovým aktivitám (Sekot, 2015).

Nejvýznamnějšími příčinami hypokineze odstranění fyzicky namáhavé práce v zaměstnání i ve volném čase, sedavý způsob života, rozvoj dopravy (MHD, automobily, eskalátory), modernizace domácnosti (automatické vysavače, myčky, pračky), rozvoj masové kultury (televize, internet), pohybově nevstřícné prostředí (betonové zástavby, dopravní provoz) (Teplý, 1995).

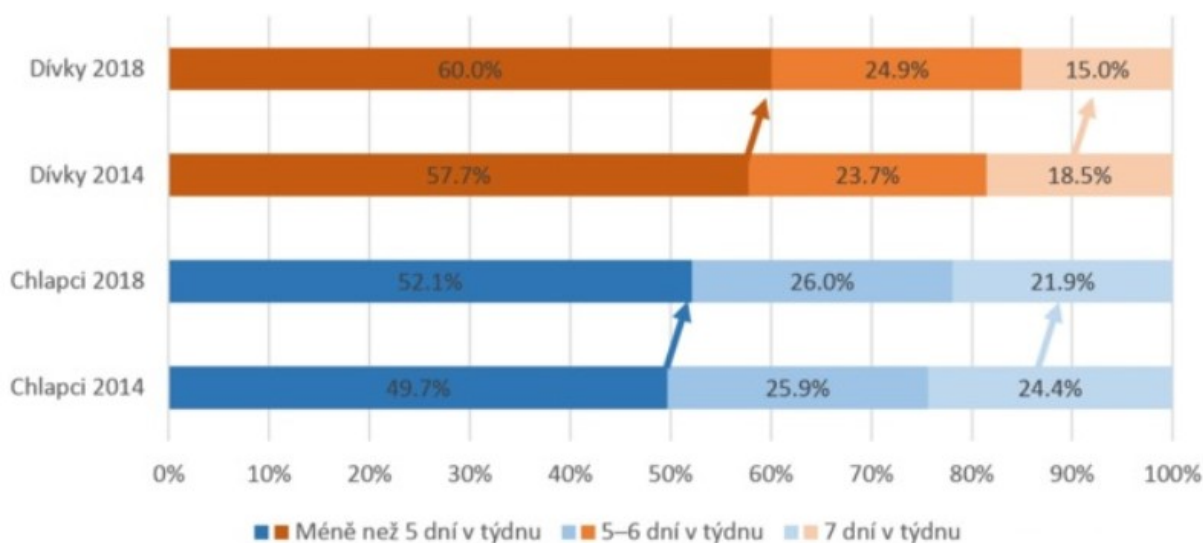
Novotný (2012) uvádí, že hypokineze spolu s jednostranným tělesným a psychickým přetížením je často příčinou vzniku civilizačních onemocnění a poruch, např. poruch pohybové soustavy (osteoporóza, zkrácení svalů, oslabení meziobratlových plotének, funkční snížení nožní klenby), poruch látkové výměny a hormonální soustavy (obezita, cukrovka, poruchy imunity), poruch krevního oběhu (choroby srdce s poruchami jeho funkcí), poruch nervové soustavy (poruchy spánku, neuróza, cévní mozková příhoda), poruch trávicí soustavy (špatné mechanické zpracování potravy v trávicí rouře, poruchy trávení a vstřebávání živin) atd. (Novotný, 2012).

V předchozí kapitole jsem se zabýval problematikou trávení času dětí s digitálními technologiemi. Nyní se tedy nabízí, abych jako kontrast přiložil graf, který se týká pohybové aktivity, či neaktivity. Na základě studie výzkumníků z Univerzity Palackého v Olomouci na svém webovém portálu v roce 2020 publikovalo MŠMT, které zveřejňuje následující tvrzení:

- Dvě třetiny 11-15letých organizovaně sportují
- Sportování u dětí klesá s věkem
- Doporučení pro pohybovou aktivitu plní méně než 1/5 školáků
- 5 % dětí je plně osvobozeno z hodin TV, dalších 13 % částečně
- Každý pátý dospívající má problém s nadváhou nebo obezitou



S tímto výzkumem byl dále uveřejněn níže znázorněný graf, který se týká pohybové aktivity střední až vysoké intenzity (60 minut denně) u dětí ve věku 11-15 let, přičemž do výzkumu bylo zapojeno 230 škol a své odpovědi poskytlo více než 13 tisíc dětí. Z grafu vyplývá, že téměř (viz 2014) nadpoloviční většina (51-60 %) dětí nevykonává středně až vysoce náročnou pohybovou aktivitu (60 minut) ani pět dní v týdnu, avšak 40–49 % dětí vykonává tuto aktivitu 5–6, nebo 7 dní v týdnu. Lze si všimnout také mezi roky 2014 a 2018 všimnout u chlapců i u dívek zhoršující se tendence, tedy celkově poklesu této aktivity (MŠMT, 2020)



Obrázek 4: Pohybové aktivity střední až vysoké intenzity u dětí ve věku 11-15 let (MŠMT, 2020)

Data zmíněná v této kapitole nám potvrzují, že děti staršího školního věku tráví oproti pohybové aktivitě a sportu neúměrně velké množství času účastí na digitálních technologiích, tedy směřují k hypokinezi. Tyto časové údaje závislé především na faktorech, kterými se v této práci zabývám, tedy například na rodině, výuce školní tělesné výchovy, prostředí a zázemí atd.

### 1.3.3 Obezita

Předchozí dvě podkapitoly se týkají technologií a hypokineze. Právě tyto záležitosti jsou často příčinou vzniku nadváhy, či dokonce obezity.

*„Ovlivňování nadváhy a obezity dětí je dlouhodobý výchovný proces, jehož realizace musí začínat již v raném dětství. Je nutno využívat všech dostupných forem pohybového zatížení, které musí být vždy adekvátní stupni rozvoje dítěte, tak, aby výsledkem bylo zvětšení jejich energetického výdeje (Mužík, Dobrý, Süss, 2008, s. 51)“.*

Poměr obézních lidí na daném území je určen mnoha činiteli, z nichž nejvíce závisí např. na věku pohlaví, rase a socioekonomickém postavení. Nadváha nebo obezita je příčinou dalších zdravotních komplikací, které často pramení ze zhoršování předpokladů pro pohybové aktivity a z toho vyplývajícího zhoršování kvality života. Obezita se tak stává důsledkem současného životního stylu a je doloženo, že počet jedinců s nadváhou přesáhl počet podvyživených osob.

*„Kontrola obezity je silně závislá na metodách detekce raného stadia nadváhy nebo kontroly obezity. Každé úspěšné zvládnutí obezity tkví ve zvýšení energetického výdeje realizovaného zejména pohybovou aktivitou. V české populaci jsou děti ve věku 9-14 let zastoupeny cca 19 % a 10 % těchto dětí je obézních (Mužík, Dobrý, Süss, 2008, s. 59)“.*

Země	Nadváha Chlapci (%)	Nadváha Děvčata (%)	Obesita Chlapci (%)	Obesita Děvčata (%)
Ukrajina (BMI)	5.0	2.9	0.0	0.2
Rakousko (BMI)	13.3	10.1	1.7	0.9
Aglie (BMI)	13.4	12.9	4.4	1.3
Německo (BMI)	11.9	7.2	2.6	1.1
Řecko (BMI)	17.5	10.4	2.8	1.7
Malta (BMI)	24.7	18.1	9.1	5.4
ČR (BMI)	10.3	6.4	1.4	0.7
ČR (%BF)	18.3	19.0	10.8	11.4

*Obrázek 5: Průměrné hodnoty výskytu nadváhy a obezity v některých světových zemích stanovené na základě BMI a u české populace na základě stanovení % tělesného tuku (% BF) pro chlapce a děvčata ve věku 13 let (Bunc 2007, WHO 2004)*

Určující v ovlivňování tělesného stavu života dítěte je spolupráce rodiny a školy jako prostředí, kde dítě tráví hodně času. Rodina formuje kladný vztah dítěte pohybovým aktivitám zejména v prvních třech letech jeho života, zatímco škola tento vztah formuje nejvíce v senzitivním období (mladší školní věk), tedy zhruba v 1. a 2. třídě. Ke stránce rodiny je třeba také podotknout, že jsou-li oba rodiče obézní, je až 70 % šance, že bude obézní i jejich potomek. A proto by měla škola utvářet spravedlivé podmínky pro děti z nejrůznějších rodin. Toto formování je již v raném věku velice důležité pro vztah ke sportu a pohybovým aktivitám v pubertě i v dospělosti.

K nadváze či obezitě u dětí dochází zejména kvůli poklesu pohybových aktivit, to znamená poklesu výdeje energie, přičemž přísun energie zůstává v poslední době přibližně stejný. Lze tedy říci, že základní příčinou vzrůstu výskytu dětí s nadváhou nebo obezitou je nepřizpůsobení se příjmu energie jejímu výdeji, nebo obráceně. Základními intervencemi ze všech možných stran, tedy např. rodiny, školy, či samotného jedince, by mělo být přizpůsobení stravovacího režimu úměrně pohybových aktivitám, tedy zvýšení objemu realizovaných pohybových aktivit při zachování nebo snížení příjmu energie. Školy by zde měly zastávat roli informačních a poradních středisek pro žáky s rodiči. Společně s danou lokací by měla škola utvářet podmínky pro realizaci pohybových aktivit ve volném čase (Mužík, Dobrý, Süß, 2008).

## 1.4 Doporučené pohybové hodnoty pro děti staršího školního věku

Jelikož se ve věku 12-14 let začíná utvářet složení těla, je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, avšak zároveň také sledovat svalový vývoj a správné držení těla. Výběr sportovních aktivit by měl být stále pestrý, protože jednostranná zátěž může způsobit nepřiměřený a jednostranný rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných. Kvůli rozvoji zejména svalové síly je v tomto věku důležitý aktivní odpočinek. Co se týče sociálních změn, klesá autorita rodičů a trenérů, ale naopak vzrůstá význam vrstevníků. Proto je důležité udržet u dětí zájem o sportování, a to v týdenním rozsahu nejméně 4-5 hodin. Děti si mohou oblíbit daný sport například pomocí účasti na sportovních událostech a zápasech nebo jejich občasným sledováním v televizi. Zvýšený zájem o sport může být zaznamenán, pokud si dítě najde v daném sportu svou hvězdu nebo vzor a jeho napodobování vede k přirozenému sportovnímu rozvoji (Sekot, 2019).

*„Děti staršího školního věku by měly denně vykonávat šedesát minut nebo více středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve formě, která je vývojově vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Plnou dávku lze sestavit z více částí o délce trvání alespoň deset minut. U skupin ranního věku by se měl klást důraz na rozvoj motorických dovedností (Sekot, 2015, s. 130)“.*

Suchomel (2006) přináší tabulku s mnoha doporučeními z různých zemí k pohybové aktivitě dětí a mládeže. V 80. a 90. letech minulého století se většina doporučení odborníků, zejména z USA, shoduje. Hodnoty průměrné pohybové aktivity se pohybují okolo frekvence 3x týdně po dobu 20-30 minut intenzivní zátěže a byly podobné hodnotám pro dospělé, ale v průběhu vývoje se však začaly více respektovat zásady pro děti a mládež. Vyberu tedy alespoň tři poslední tvrzení odborníků, které Suchomel (2006) zmiňuje:

- Frömel et al. (1999), Česká republika: V převazujícím počtu dnů v týdnu energetický výdej při vlastní pohybové aktivitě u chlapců 11 kcal/kg/den a u dívek 9 kcal/kg/den, denní počet kroků u chlapců 13 tisíc a u dívek 11 tisíc, denní pohybová aktivita přes 95 min. u chlapců a 85 min. u dívek (z toho organizovaná pohybová aktivita nejméně 3krát týdně po dobu 90 min.). Podíl výdeje energie při pohybové aktivitě by měl dosáhnout alespoň 25 % celkového týdenního energetického výdeje.
- PCPFS (Prezidentská rada pro tělesnou zdatnost a sport, 2001), USA: Dosáhnout minimálně 5x týdně denního počtu 11 tisíc kroků.

- Strong et. al. (2005), USA: Denní kumulace nejméně 60 minut vývojově přiměřených zábavných a různorodých pohybových činností střední a vyšší intenzity s dobou trvání jednoho intervalu minimálně 10 minut.

Jak si můžeme všimnout z tvrzení odborníků na doporučené pohybové hodnoty zmíněných výše, hodnoty se liší. Článek na webu MŠMT z roku 2020 však na základě zjištění výzkumníků z Univerzity Palackého v Olomouci říká:

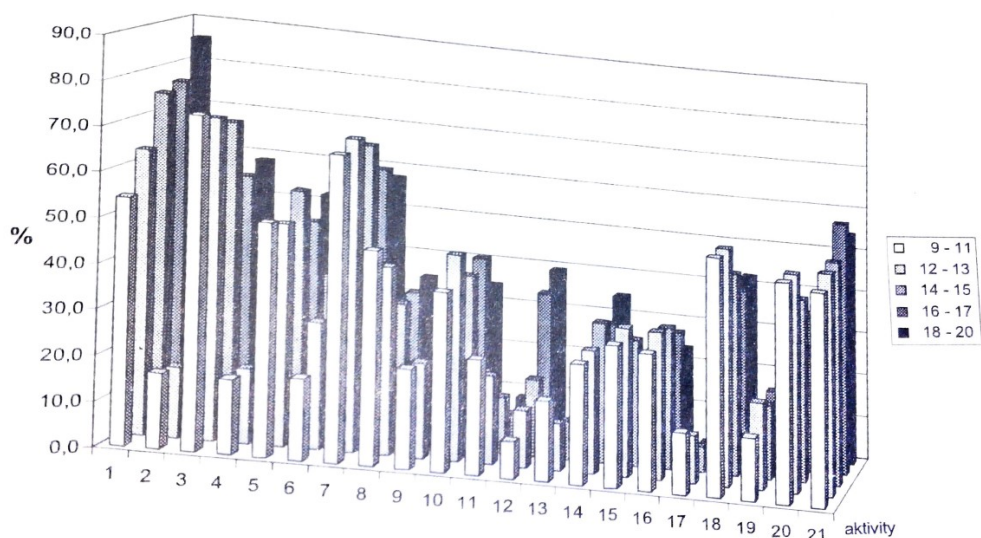
*„České děti jsou aktivní, ale na doporučovaný objem pohybové aktivity dosáhne jen necelá pětina školáků ve věku 11–15 let. Doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) udává pro děti 60 minut pohybové aktivity denně. „To neznamená, že by 80 % českých dětí nebylo aktivních. Existuje velká skupina dětí, které mají pravidelně dostatek pohybu, nicméně ne každý den,“ říká Michal Kalman, vedoucí výzkumného týmu z Olomouce. Alespoň pětkrát do týdne se hýbe zhruba polovina chlapců a 40 % dívek (MŠMT, 2020).“*

## 1.5 Literární rešerše zkoumaných pramenů

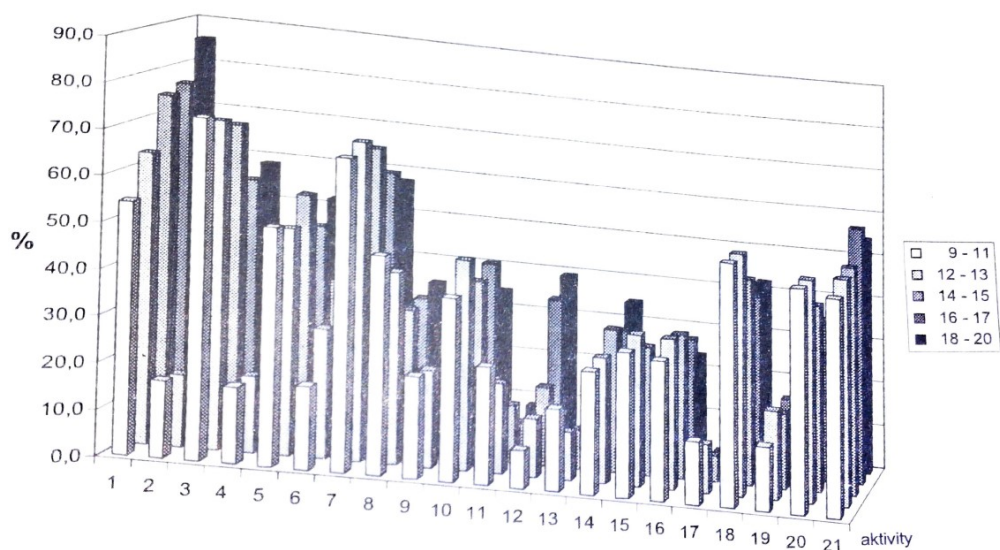
Ve své práci jsem již zmínil výzkumy, studie a statistiky týkající se některých oblastí pohybových aktivit dětí. Například v kapitole *Hlavní problémy současnosti ve vztahu k pohybovým aktivitám* jsem ukázal studii ohledně hraní počítačových her dětí ve věku 11, 13 a 15 let dle dat HBSC z roku 2014, kterou ve své publikaci popsal Hamřík et. al. v roce 2014, nebo také studii výzkumníků z Univerzity Palackého v Olomouci publikovanou v roce 2020 na webu MŠMT, která se zabývala celkovou výší pohybových aktivit u 11-15letých dětí. Za velice důležitý považuji také výzkum Badury (2018) popsany v kapitole *Trávení volného času*, který na vzorku 14 569 českých 11-15letých žáků ukazuje, jak zapojení žáků do organizovaných a neorganizovaných volnočasových aktivit ovlivňuje jejich zdravotní stav a školní výsledky a také jaký vliv má rodinné klima na formování organizovaných volnočasových činností žáka.

Nicméně za velice přínosnou a zajímavou považuji také publikaci Antonína Rychteckého z roku 2006 s názvem „*Monitorování účasti mládeže ve sportu*“, jejíž výsledná data by se dala považovat téměř za výchozí pro tuto diplomovou práci vzhledem k tomu, že lze sledovat, jak moc se proměnily hodnoty do roku 2021. Data v publikaci byla shromážděna roku 2006 pomocí dotazníku COMPASS II pro respondenty ve věku 9-19 let, který registruje data například o struktuře životního stylu, roli pohybových aktivit ve struktuře životního stylu, frekvenci lokomoční pohybové aktivity, frekvenci účasti ve sportu, prostředí provádění sportů a pohybových aktivit apod. Celkový počet respondentů dosáhl na číslo 4201, tedy 2223 chlapců a 1978 dívek.

V obrázcích níže (další strana) týkajících se provádění jednotlivých volnočasových aktivit lze najít shodu mezi respondenty různého pohlaví a věku. Přesto však s rostoucím věkem respondentů se pravidelně provádění některých aktivit zvyšuje, například poslech hudby, vydělávání peněz, schůzky s chlapcem / dívkou, návštěvy párty a disko atd. A rostoucím věkem naopak klesá například hra na hudební nástroj, sledování televize / videa / DVD, PC, videohry, karty, četba apod. Stabilní diference mezi chlapci a dívkami bez ohledu na jejich věk byly zaznamenány v aktivitách: hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru, loudání, a povídání s přáteli, četba, relaxace atd. (Rychtecký, 2006).



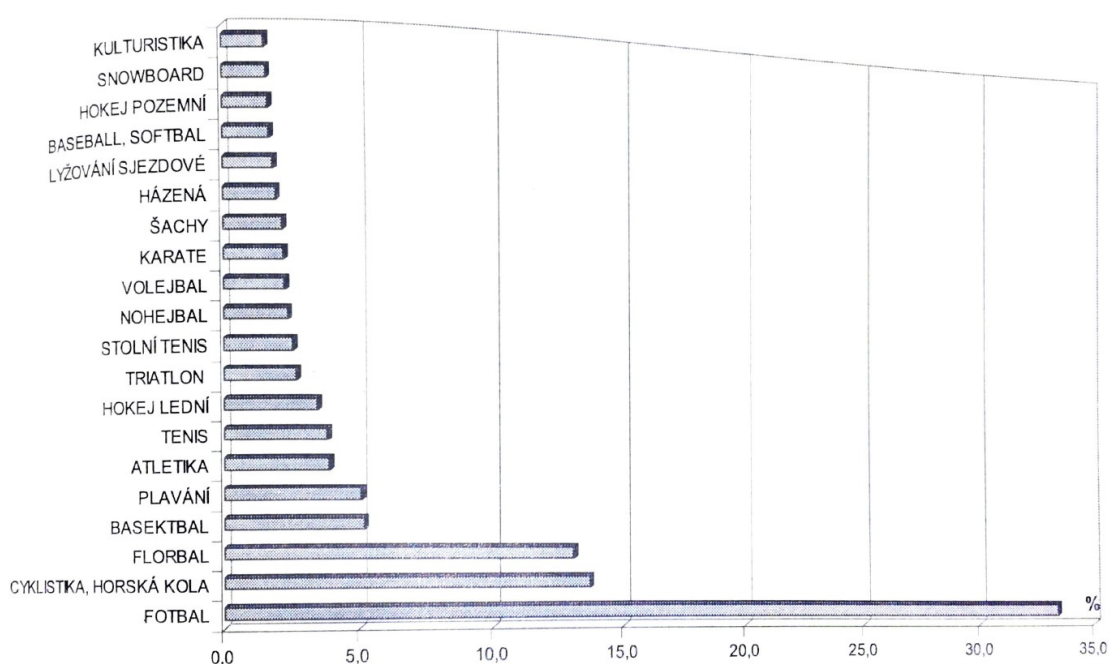
Obrázek 6: Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase, hoši 9-19 let, 2006 (Rychtecký, 2006)



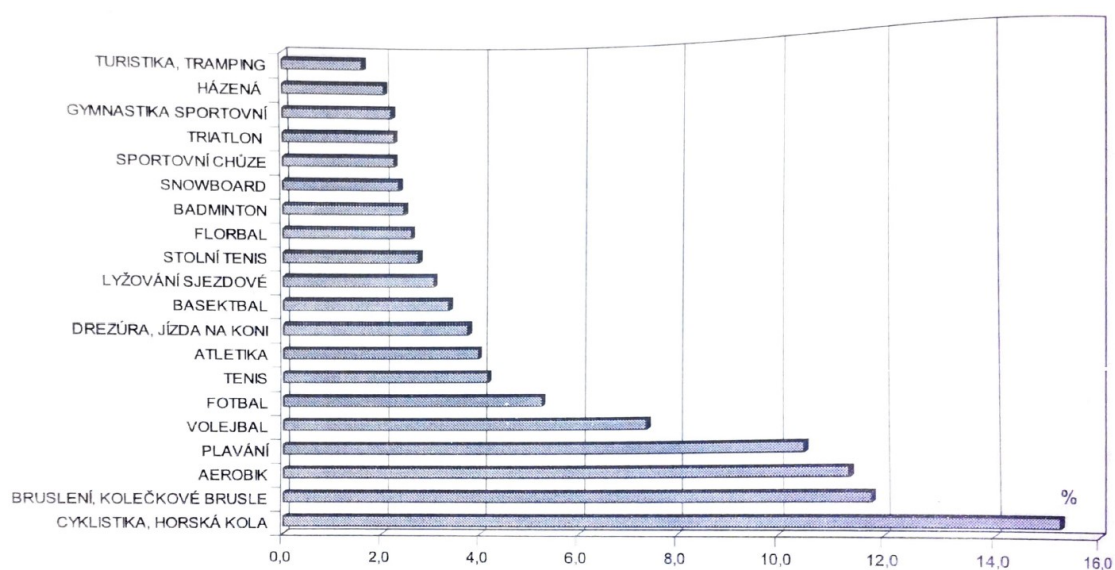
Obrázek 7: Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase, dívky 9-19 let, 2006 (Rychtecký, 2006)

Legenda: 1 – poslech hudby; 2 – hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru; 3 – sledování televize /video; 4 – vydělávání peněz; 5 – loudání a povídání s přáteli; 6 – schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví; 7 – hraní karet, video hry, počítačové hry; 8 – četba (knihy, časopisy); 9 – organizování soutěživých sportů; 10 – návštěvy sportovních utkání, tance; 13 – umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování); 14 – relaxace, denní snění o samotě; 15 – nakupování; 16 – návštěvy kin, divadel, koncertů; 17 – dobrovolné práce, sociální činnosti; 18 – pomoc v domácnosti; 19 – návštěvy mládežnických klubů; 20 – návštěvy příbuzných; 21 – rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport (Rychtecký, 2006).

Následující obrázky (níže) zobrazují data výzkumu u chlapců a dívek ve věku 9-19 let, jaký z 20 nejpůvodnějších sportů dělají nejraději. Výsledky potvrzují výsadní postavení fotbalu u chlapců, ale i popularitu cyklistiky, dále florbal, plavání, tenis a basketbal. U dívek jsou kromě cyklistiky populární bruslení na kolečkových bruslích, aerobik a plavání. V publikaci byly také zkoumány jiné pohybové aktivity, ve kterých u chlapců vítězily kolečkové brusle, skateboard, domácí cvičení a posilování, kulečnick nebo běh. U dívek se je velice populární domácí cvičení a posilování, tanec disco, běh nebo procházky se psem (Rychtecký, 2006).



Obrázek 8: Účast ve 20 nejpůvodnějších sportech, hoši 9-19 let, 2006 (Rychtecký, 2006)



Obrázek 9: Účast ve 20 nejpůvodnějších sportech, dívky 9-19 let, 2006 (Rychtecký, 2006)



## **2 Cíle práce, problémy, hypotézy**

### **2.1 Cíle práce**

#### **Hlavní cíl:**

Na základě sběru dat z online dotazníků analyzovat a porovnat úroveň pohybových aktivit žáků 8. a 9. tříd na vybraných základních školách v oblasti Praha-východ v závislosti na hlavních faktorech života těchto žáků, které se objevují v dílčích cílech.

#### **Dílčí cíle:**

1. Zjistit, jaký vztah mají žáci ke školní tělesné výchově.
2. Zjistit, jaké pohybové aktivity jsou nejčastěji prováděny v rámci tělesné výchovy.
3. Zjistit, jaké pohybové a sportovní aktivity, a v jakém rozsahu, dělají žáci mimo školu.
4. Zjistit, jaké jiné aktivity, a v jakém rozsahu, dělají žáci ve svém volném čase.
5. Zjistit, zda rodiče podporují žáky ve vykonávání pohybových aktivit.
6. Zjistit, jaký vliv má bydliště na pohybové aktivity žáků.

### **2.2 Problémy**

Z dílčích cílů vyvozují následující problémové otázky, které jsou vázány na podrobnější hypotézy. Problémové otázky budou zodpovězeny na základě výzkumu této diplomové práce.

1. Jak moc baví žáky tělesná výchova?
2. Jsou ve školní tělesné výchově míčové hry nejčastější pohybovou aktivitou?
3. Které pohybové aktivity a sporty, a jak často, vykonávají žáci mimo školu?
4. Jak moc tráví svůj volný čas žáci s digitálními technologiemi oproti jiným aktivitám?
5. Podporují rodiče žáky ve vykonávání pohybových aktivit?
6. Jakým způsobem se žáci nejčastěji dopravují do školy v závislosti jejich bydliště?

## 2.3 Hypotézy

Následující hypotézy vychází z cílů a problémových otázek práce. Hypotézy budou vyhodnoceny v části *Verifikace hypotéz*.

1. Předpokládám, že školní tělesná výchova hodně baví alespoň 60 % žáků.
2. Předpokládám, že míčové hry jsou ve školní tělesné výchově praktikovány alespoň o 30 % více než ostatní pohybové aktivity a sporty.
3. Předpokládám, že žáci vykonávají pohybové aktivity nebo sportují mimo výuku tělesné výchovy alespoň 5 hodin týdně.
4. Předpokládám, že více než 70 % odpovědí ohledně volného času žáků se bude týkat žáků digitálních technologií.
5. Předpokládám, že více než 80 % rodičů podporuje žáky ve vykonávání pohybových aktivit.
6. Předpokládám, že více než 60 % dětí se dopravuje do školy pomocí MHD.

## 3 Výzkumná část

### 3.1 Postup práce a metody

Respondenty ve výzkumu k této diplomové práci jsou žáci 8. a 9. tříd z důvodů zmíněných v úvodů této práce. Mým původním záměrem bylo veškerý výzkum provést osobně, školy navštívit a zahrnout do výzkumu také pozorování žáků v hodinách tělesné výchovy. To však nebylo možné z důvodu probíhajícího uzavření škol spojeného s nouzovým stavem, který byl v České republice vyhlášen z důvodu pandemie nemoci Covid-19. Kvůli tomu byl tento výzkum realizován distanční formou, avšak jeho formát je zaměřen na situaci za běžného stavu. Výzkum jsem uskutečnil v oblasti Praha-východ, jelikož v tomto kraji pobývám a mám k němu osobní vztah, a proto mě tedy zajímá, jak vnímají zdejší žáci potřebu pohybových aktivit a sportu. Z oblasti Praha-východ, to znamená konkrétně z tohoto okresu, jsem oslovil více než deset škol, z nichž se nakonec do výzkumu zapojily čtyři – Základní škola Čelákovice (Kamenka, 43 respondentů), Základní škola Nehvizdy (87 respondentů), Základní škola Zeleneč (89 respondentů) a Základní škola Palachova Brandýs nad Labem (29 respondentů). Z těchto základních škol vyplnilo dotazník 240 žáků (143 dívek, 97 chlapců), což je celkový a konečný počet respondentů výzkumu. Výzkum se uskutečnil od začátku února do začátku března tohoto roku, avšak je nutno říci, že žáci některých škol měli na vyplňování dotazníků více času, podle toho, jak se mi dařila komunikace s jednotlivými základními školami. Školy jsem vždy oslovoval prostřednictvím nejodpovědnější osoby pro schválení účasti žáků na tomto výzkumu, tedy prostřednictvím ředitele školy. Ředitele škol jsem kontaktoval nejdříve emailem. Pokud však na email nereagovali, kontaktoval jsem je osobně telefonicky, jelikož se může stát, že email nebyl přečten z důvodu zařazení emailu do nevyžádané pošty. Ředitele po schválení účasti na výzkumu buď rozeslali výzkumné dotazníky přímo žákům, nebo delegovali rozeslání emailů na své kolegy – buď na příslušné třídní učitele, nebo na učitele tělesné výchovy, se kterými jsem poté dále komunikoval emailem. Po uzavření možnosti vyplňování dotazníků jsem každé škole, tedy řediteli školy nebo delegované osobě, zaslal emailem výsledky výzkumu v podobě grafů automaticky zpracovaných společností Google. Sluší se říci, že školy i žáci byly v době výzkumu ve složité situaci. Zaprvé kvůli nejistotě způsobené již zmíněnou výjimečnou situací, která mohla ovlivnit zúčastněné, zejména v oblasti školství, které již více než rok nefungovalo běžným způsobem. Druhým důvodem je, že dle slov některých ředitelů jsou školy touto dobou doslova zahlceny výzkumnými online dotazníky pro závěrečné práce studentů, se kterými jsou spojené časově náročné organizační záležitosti. O to větší tedy patří dík všem zúčastněným školám, tedy ředitelům, učitelům a hlavně žákům.

### 3.1.1 Dotazníkové šetření

Z důvodu probíhajícího uzavření škol spojeného s nouzovým stavem, který byl v České republice vyhlášen z důvodu pandemie nemoci Covid-19, se mi nepodařilo základní školy navštívit osobně, provést pozorování hodin tělesné výchovy a rozdat žákům dotazník ve hmotné formě. Odpovědi v dotazníku jsou však koncipovány a formulovány jako za běžné situace, tedy otevřených základních škol a školní výuky bez omezení. Ze zmíněných důvodů však výsledky mohou být jiné, až mírně zkreslené, než by byly v předchozích letech, kdy byla situace zcela běžná a bez omezení. Nicméně to mě neodrazuje ve vypracování kvalitního výzkumu a zdařilé diplomové práce.

V počátcích realizace výzkumu jsem se musel rozhodnout, jakou metodou výzkum realizuji. Rozhodl jsem se pro metodu dotazníkového šetření, kterou jsem musel nakonec přepracovat do distanční formy. K tomu jsem si vybral internetový nástroj pro tvorbu dotazníků a následný sběr dat, „*Google Forms*“, který umožňuje velice jednoduchou tvorbu dotazníku s velkou škálou zvolení formy odpovědi (například navolení množství povinných odpovědí) a další velice podrobná nastavení formy jeho vyplňování (sběr emailových adres).

Dotazníky jsou anonymní, to znamená, že z dotazníku nelze vyčíst přesnou identitu žáka. Jediné konkrétní údaje, které mám v získaných dotaznících k dispozici, jsou, z jaké školy žák je, zda chodí do 8., nebo 9. třídy, a jaké je jeho pohlaví. Toto minimum údajů považuji za nezbytné k vyhodnocení dat dotazníku. Nedošlo tedy ani ke sběru emailových adres, jelikož dotazník fungoval na principu vyplňování pod otevřeným odkazem. Byl také vytvořen samostatný testovací dotazník se samostatným odkazem, který byl jinak zcela stejný jako dotazník pro žáky, avšak sloužil pro účely zkušebního vyplňování pracovníky školy.

Po rozkliknutí odkazu dotazníku respondenti viděli základní informace jak o samotném výzkumu, tak o mé osobě, případně i kontakt na mě. Dále jsem také stručně popsal instrukce k vyplnění dotazníku. V této úvodní části ještě museli respondenti zvolit své pohlaví, jenž z celkového počtu 240 respondentů vyšlo na 143 dívek, 97 chlapců.

Po úvodní informační části je dotazník rozdělen do pěti částí dle zjišťovaných hlavních faktorů na pohybové aktivity žáků – školní tělesná výchova, sporty a pohybové aktivity mimo školu, volný čas, rodina a bydliště. V dotazníku se objevují různé metody zadávání odpovědí, např. výběr jen jedné možnosti, výběr více možností, hodnocení na škále, nebo stručně psaná odpověď. Vyplnění každé otázky bylo povinné k úspěšnému odeslání dotazníku, které následovalo po vyplnění všech otázek. Celou podobu dotazníku lze zhlédnout v příloze.

### 3.1.2 Vyhodnocovací metoda

Ačkoli platforma *Google Forms* automaticky dotazníky vyhodnocuje a nabízí přehledné grafy s procenty, tuto vyhodnocovací metodu jsem se rozhodl nevyužít. Prvním důvodem je, aby každá škola byla zaznamenána a automaticky hodnocena zvláště. Díky tomu nedocházelo k okamžitému míchání odpovědí mezi školami a já jsem tak mohl porovnat školy mezi sebou nebo poskytnout školám jejich data jako zpětnou vazbu. Druhým důvodem je, že ne vždy *Google* zpracovává grafy v takové formě, kterou si já představuji pro tuto diplomovou práci.

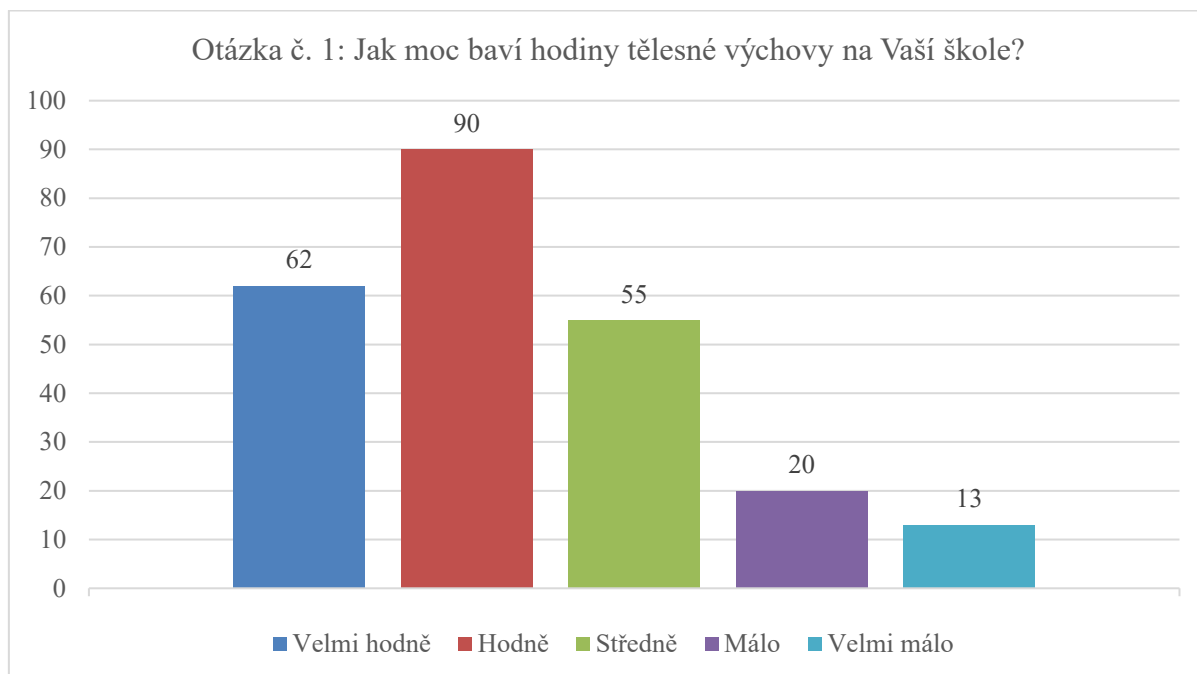
Pro každou otázku tedy vytvořím pomocí *Microsoft Word* grafy, které budou buď sloupcové (do výšky), nebo pruhové (do délky), podle toho, kolik odpovědí čítají. Více odpovědí bude zaznamenáno v grafu pruhovém, jelikož do grafu sloupcového, tedy na šířku stránky, nelze naskládat větší množství odpovědí. Odpovědi většiny respondentů zaznamenány v grafech, budou poté v mém rozboru procentuálně vyjádřeny. Každou otázku tedy pečlivě slovně a číselně rozeberu, zhodnotím a porovnáám mezi sebou jednotlivé odpovědi.

Pro přehlednost rozdělím kapitolu *Vyhodnocování výzkumu* do pěti částí, do kterých byly rozdělené části i v samotném dotazníku, tedy školní tělesná výchova, sporty a pohybové aktivity mimo školu, volný čas, rodina a bydliště. Každá část čítá čtyři otázky, které spolu navzájem souvisejí. Souvislostem jednotlivých otázek i odvětví se budu více při verifikaci hypotéz a také v samotných závěrech práce.

## 3.2 Výsledky

### 3.2.1 Část školní tělesná výchova

Graf 1: Vyhodnocení otázky číslo 1

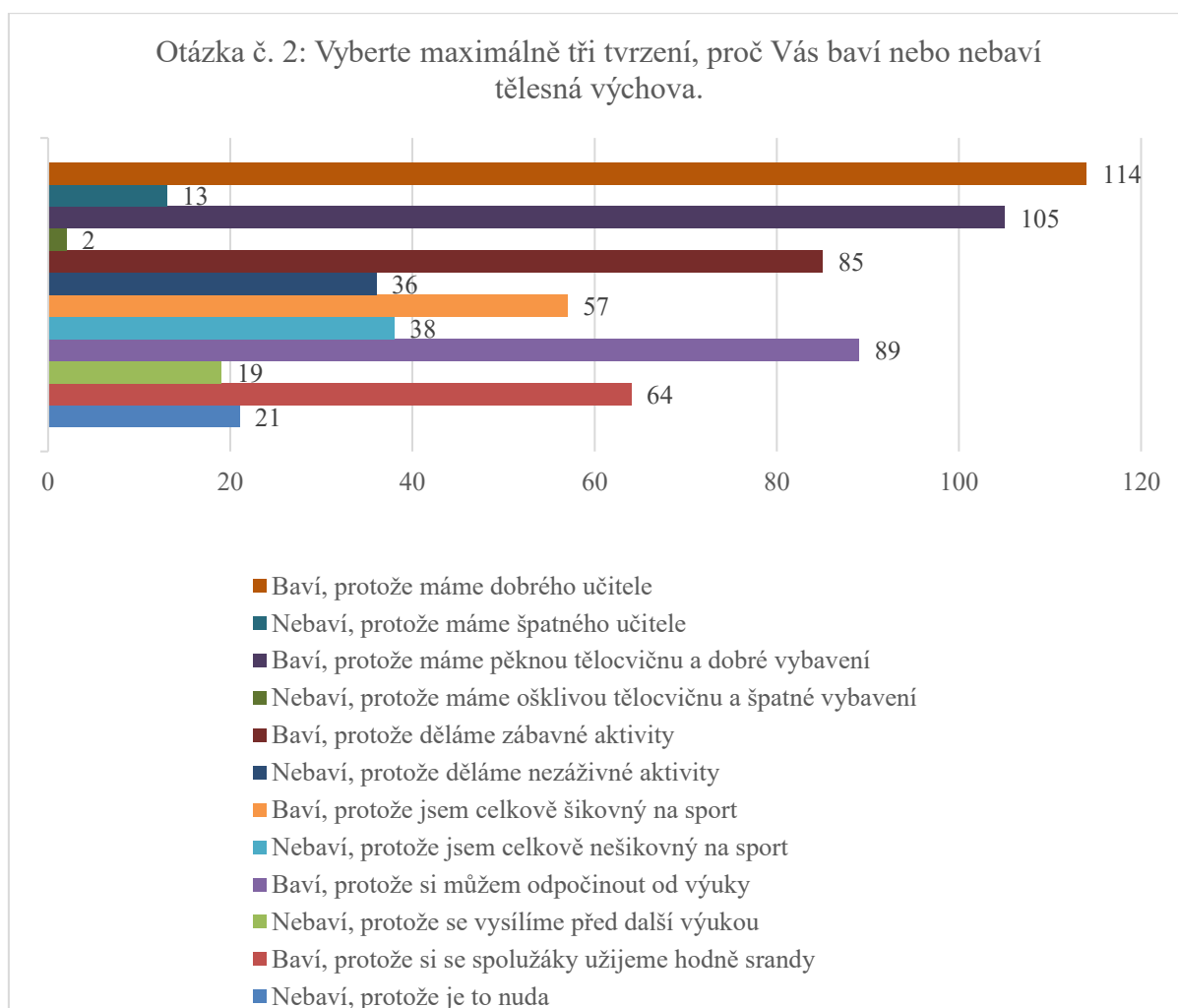


Výsledky první otázky říkají, že nadpoloviční většinu žáků 8. a 9. tříd základních škol, tedy 63,33 % (152 ze 240 žáků), školní tělesná výchova na jejich základních školách baví hodně až velmi hodně. Středně baví 22,92 % žáků (55 ze 240 žáků). Naopak málo až velmi málo baví, tedy spíše nebaví, 13,75 % žáků (33 ze 240 žáků).

V původním zadání otázky v online dotazníku měli žáci na výběr ze škály 5-1, zda je tělocvik baví hodně – málo. Pro účely tohoto grafu jsem znázornil odpovědi v pěti bodech v úrovních velmi hodně – velmi málo. Pokud tedy udělám číselný průměr získaných hodnot, vyjde mi hodnota 3,7 – tak by se tedy dalo vyjádřit, jak moc baví žáky tělesná výchova na stupnici od 5 (velmi hodně baví) do 1 (velmi málo baví).

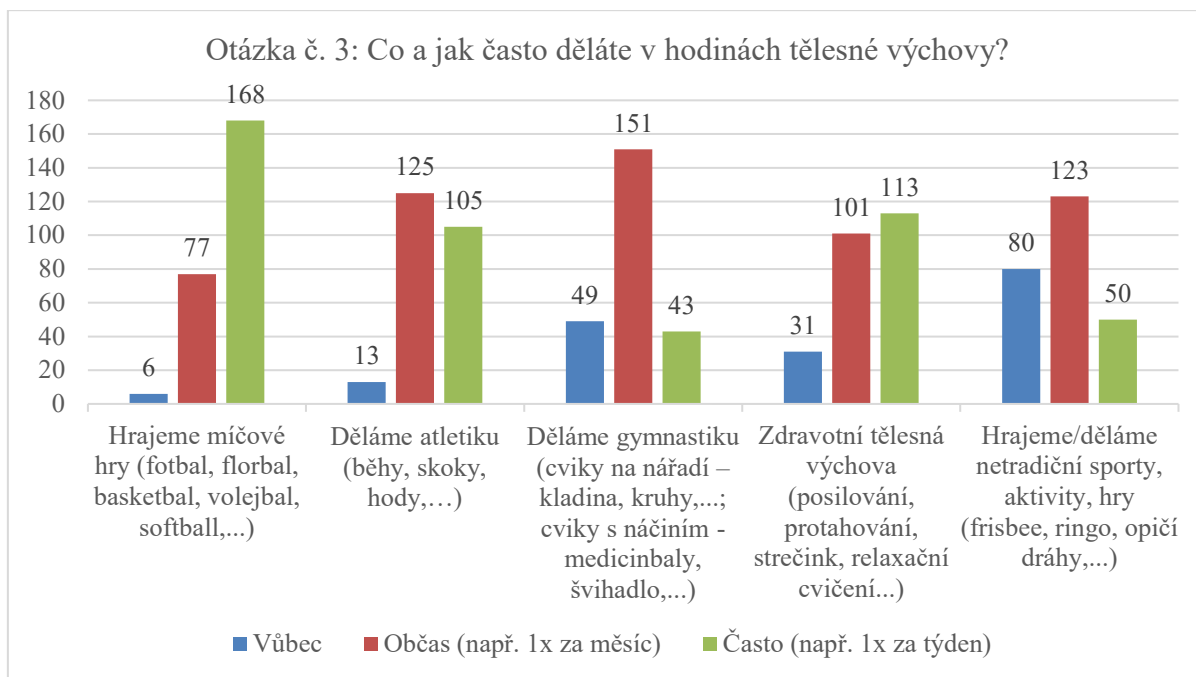
Toto zjištění je pro mě pozitivní, jelikož na základě těchto odpovědí lze opravdu říci, že tělesná výchova na vybraných základních školách probíhá v pozitivním duchu, protože žáky baví. Co může být příčinou, proč žáky baví, nebo nebaví, se dozvíme v dalších otázkách této kapitoly.

Graf 2: Vyhodnocení otázky číslo 2



Abych zjistil, proč žáky baví, nebo nebaví školní tělesná výchova, tak jsem tuto otázku jsem formuloval na principu protikladů, to znamená, že k odpovědi např. „Baví mě, protože máme dobrého učitele“, jsem vytvořil protiklad ve formě „Nebaví mě, protože máme špatného učitele“. V klesajícím pořadí žáky nejvíce baví tělesná výchova, protože: mají dobrého učitele (114 odpovědí), mají pěknou tělocvičnu a dobré vybavení (105 odpovědí), mohou si odpočinout od výuky (89 odpovědí), dělají zábavné aktivity (85 odpovědí), užijí si se spolužáky hodně srandy (64 odpovědí), jsou šikovní na sport (57 odpovědí). Školní tělesná výchova je naopak nebaví, protože: jsou nešikovní na sport (38 odpovědí), dělají nezábavné aktivity (36 odpovědí), je to nuda (21 odpovědí), vysílí se před další výukou (19 odpovědí), mají špatného učitele (13 odpovědí), mají ošklivou tělocvičnu a špatné vybavení (2 odpovědi). Pokud se důvod v možnostech nevyskytoval, mohli ho žáci připsat do kolonky „Jiná“. Zde se pak objevil například důvod, že tělesná výchova žáky baví, protože sami dělají nějaký sport. Nebaví, protože se aktivity opakují, jsou kladeny velké nároky, nebo se žáci ztrapňují před kamarády.

Graf 3: Vyhodnocení otázky číslo 3



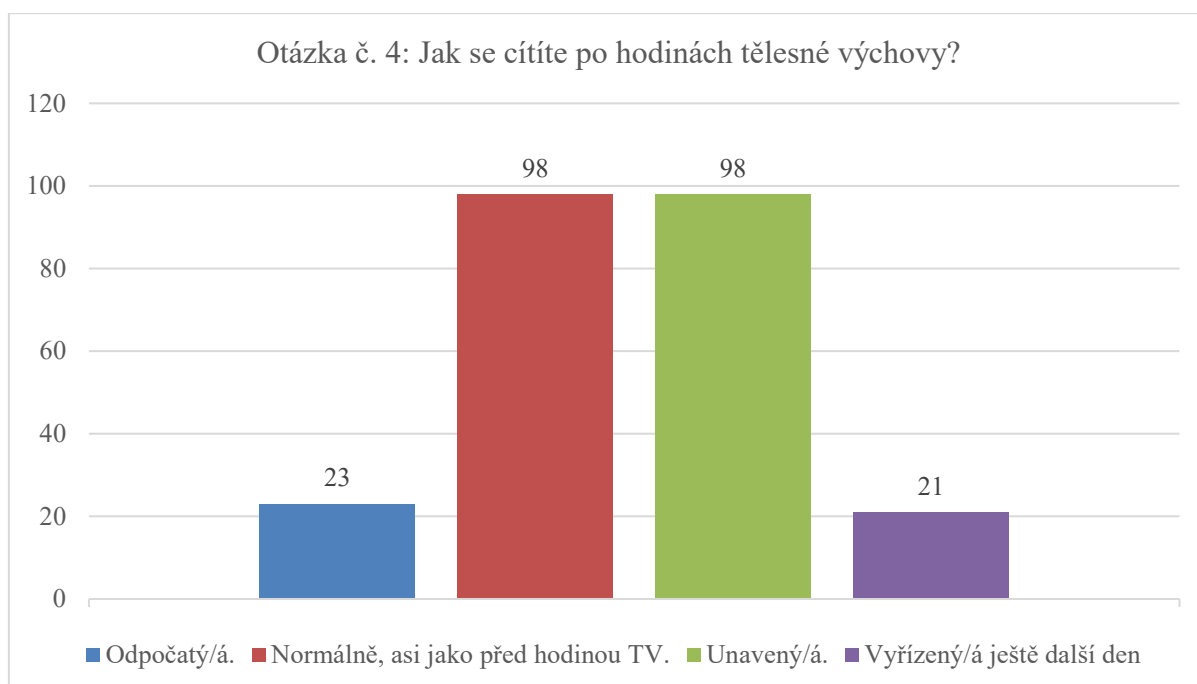
Abych nemusel sbírat velice široké penzum odpovědí, rozdělil jsem odpovědi v této otázce na pět, dle mého názoru, hlavních oblastí konaných ve školní tělesné výchově – tedy míčové hry, atletiku, gymnastiku, zdravotní tělesnou výchovu a netradiční sporty. Do jednotlivých možností jsem připsal, co si pod nimi mohou žáci konkrétně představit a také co si mohou konkrétně představit pod daným časovým vymezením. Otázka tedy vyžadovala dvě kritéria – co žáci v tělesné výchově dělají či hrají, a jak často.

Dle mých očekávání, nejčastěji se ve školní tělesné výchově hrají míčové hry (168 odpovědí). Dále se často cvičí zdravotní tělesná výchova (113 odpovědí), dělá atletika (105 odpovědí), netradiční sporty (50 odpovědí) a gymnastika (43 odpovědí). Gymnastika (151 odpovědí) a netradiční sportovní hry (123 odpovědí) však dorovnávají svůj podíl tím, že jsou vykonávány spíše občas než často. Zdravotní tělesná výchova (101 odpovědí) a atletika (125 odpovědí) jsou v poměru „občas“ a „často“ vcelku vyrovnané. V míčových hrách je rozdíl propastný, dá se tedy říci, že ty se hrají tedy opravdu velice často. Oproti tomu někteří žáci odpověděli že nikdy nedělají žádné netradiční sporty (80 odpovědí), nebo nikdy nedělají gymnastiku (49 odpovědí), či zdravotní tělesnou výchovu (31 odpovědí). Odpověď, že žáci nikdy nehrají míčové hry nebo nedělají atletiku, se objevila jen velice zřídka.

V odpovědi na tuto otázku někteří žáci zvolili u některých aktivit dvě možnosti (např. občas i často), což je z hlediska logiky nesmysl. Avšak Google dotazník již neumožňoval takové nastavení, aby žáci zvolili jen jednu odpověď, a proto jsou některá čísla v této odpovědi vyšší.



Graf 4: Vyhodnocení otázky číslo 4

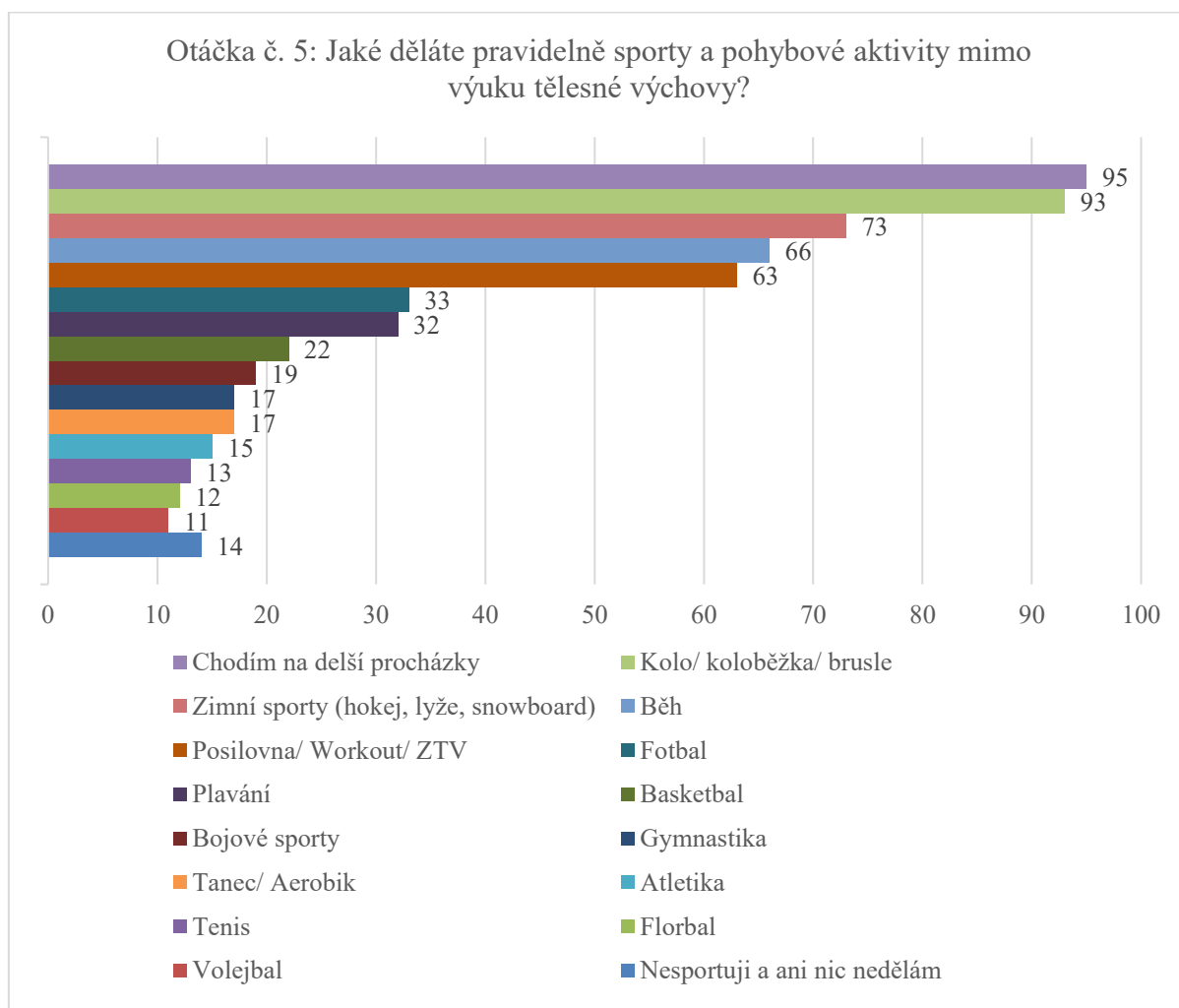


Z celkového počtu 240 respondentů, tedy žáků 8. a 9. tříd základních škol, se jich celkem 9,58 % (23 odpovědi) cítí po hodině tělesné výchovy vyloženě odpočato. Oproti tomu 8,75 % je velice unaveno. Uprostřed stojí dvě hodnoty na 40,83 % (98 odpovědi), které značí buď normální stav žáků, nebo unavení.

Výsledky této otázky jsou velice zajímavé právě díky téměř shodným hodnotám. Žáci se v průměru (přesně 50,42 %) cítí odpočatě nebo normálně, zatímco menšina (49,58 %) žáků je odpočatých, nebo velice unavených. Jistě záleží, jak odpovídali žáci na jednotlivých školách a kde je tedy výuka tělesné výchovy náročnější. Z výsledků se tedy však dá vyvodit normální, běžný, každodenní stav žáka.

### 3.2.2 Část sporty a pohybové aktivity mimo školu

Graf 5: Vyhodnocení otázky číslo 5

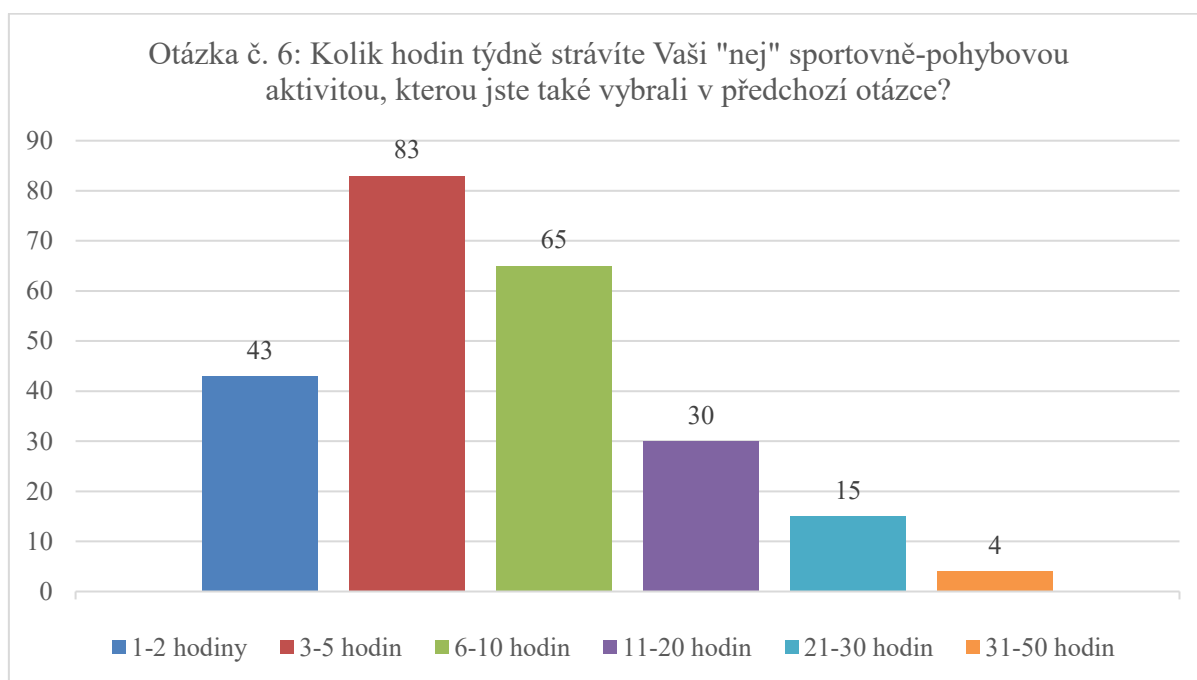


V této otázce mohli žáci zvolit maximálně tři možnosti, přičemž jsem jim v této nabídce možností poskytl nejpopulárnější sporty a pohybové aktivity. Ostatní aktivity, které nebyly v nabídce, mohli žáci připsat do možnosti „Jiná“. Ty odpovědi, které se zde nejvíce sešly, jsem přidal do výše vyobrazeného grafu.

Graf, seřazený sestupně, ukazuje, že nejvíce žáků (95 odpovědí) udržuje pohybovou aktivitu alespoň ve formě delších procházek, nebo na pomoci jízdy kole, koloběžce, či bruslích (93 odpovědí). Mezi žáky jsou velice oblíbené zimní sporty (73 odpovědí). Velké počty z každodenních pohybových aktivit zaznamenává běh (66 odpovědí), a různé formy kondičního cvičení (63 odpovědí). Mezi míčovými hrami je stále nejpopulárnější fotbal (33 odpovědí), poté basketbal (22 odpovědí), tenis (13 odpovědí), florbal (12 odpovědí) a nakonec volejbal (11 odpovědí).

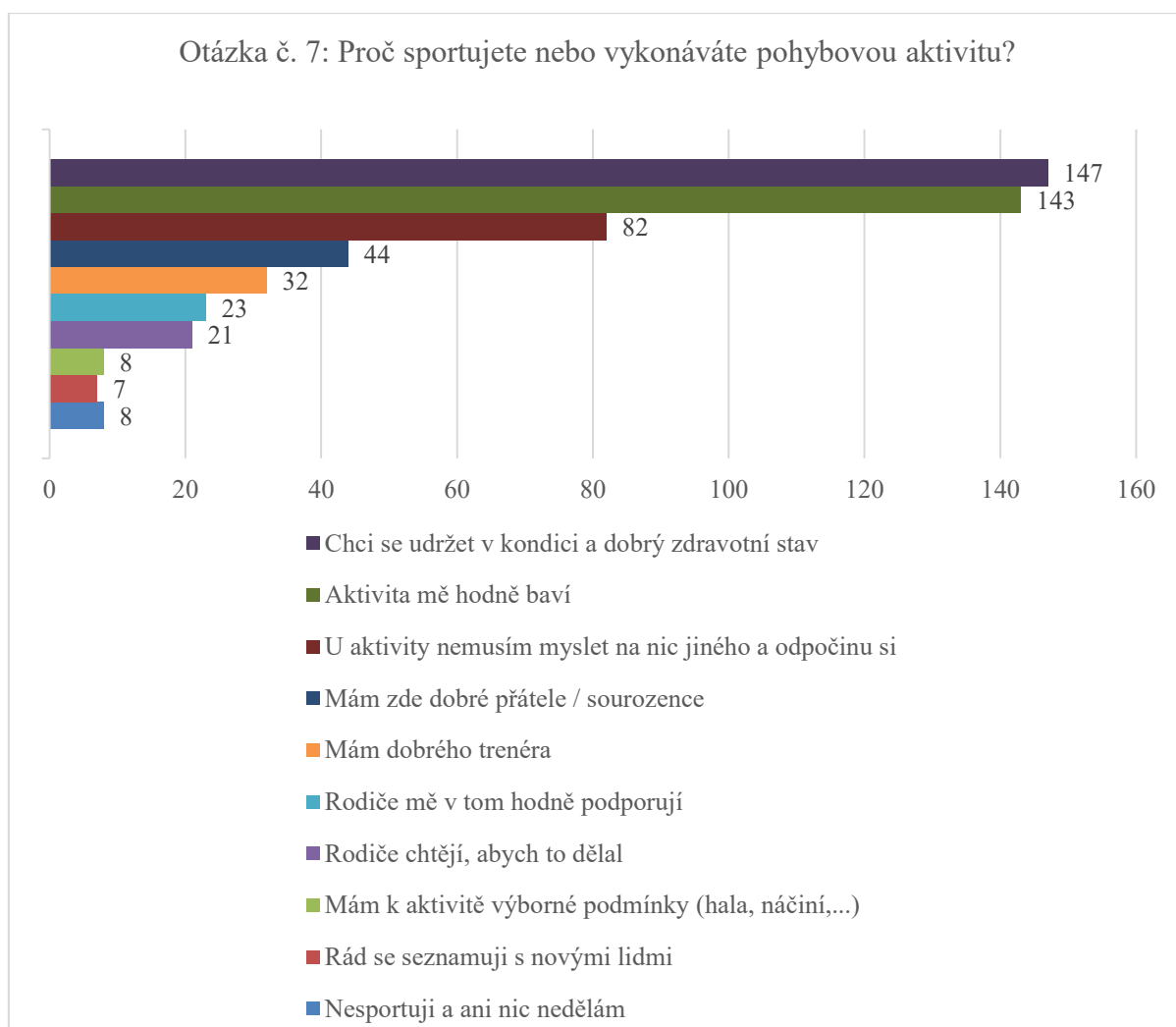
Překvapující byl pro mne fakt, že některé populární míčové hry jsou žáky méně vykonávané než ostatní sporty, jako například plavání (32 odpovědí), bojové sporty (19 odpovědí), gymnastika a tanec a aerobik (17 odpovědí) a atletika (15 odpovědí). Po jedné až třech odpovědích ve volbě „Jiná“ se objevovaly tyto sporty: jízda na koni, házená, skateboarding, šachy, horolezení, golf, jachting, stolní tenis, hasičský sport, veslování, rope skipping, inline hokey, parkour, potápění a lukostřelba. Odpověď, že žák nedělá žádný sport ani pohybovou aktivitu, se objevila celkem čtrnáctkrát.

Graf 6: Vyhodnocení otázky číslo 6



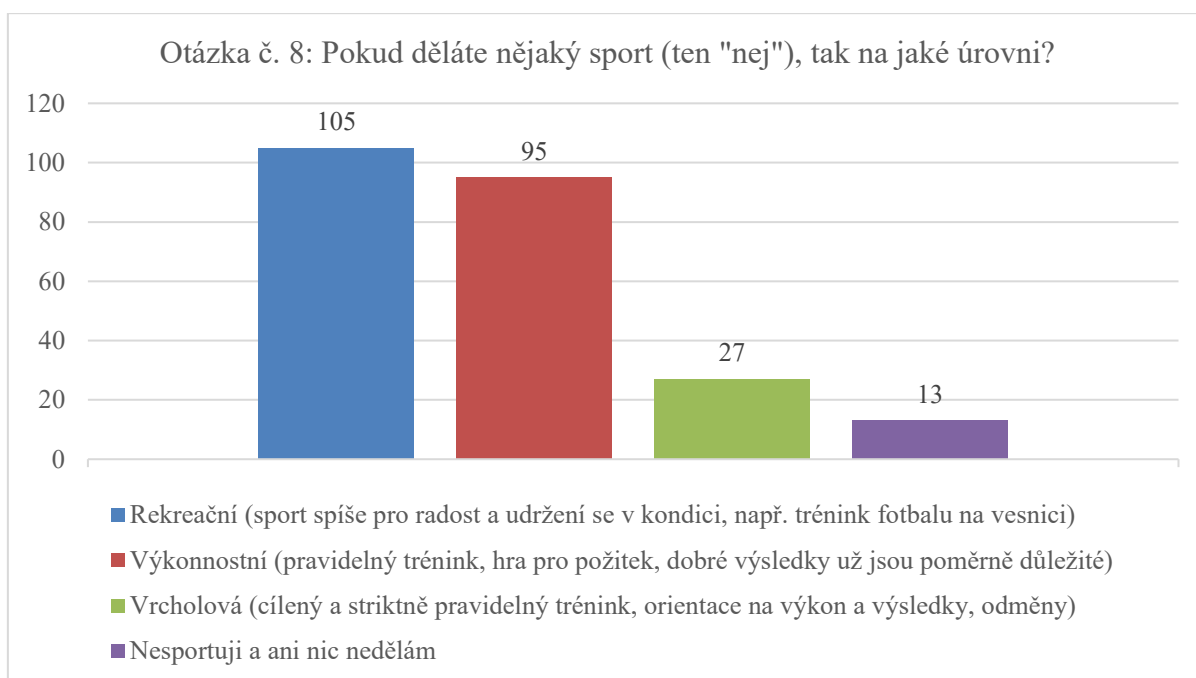
Jsem si vědom toho, že tato otázka byla nevhodně položena. Další záležitostí je, že svou „nej“ aktivitu měli žáci přiřadit k této otázce, ne k otázce předchozí, jak říká znění otázky. Jelikož nemám hmotnou formu dotazníku, nemohu přiřadit danou pohybovou aktivitu k časovému údaji o jejím vykonávání. Tuto záležitost nechám být, jelikož i přesto se z otázky se dozvídáme odpověď, kolik času tráví žáci danou pohybovou aktivitou, ačkoli přesně nevíme jakou. Z celkového počtu 240 žáků tráví až 83 žáků pohybovou aktivitou či daným sportem 3-5 hodin týdně. Celkem 65 žáků zvolilo hodnotu 6-10 hodin týdně. Minimální časovou hodnotou, tedy 1-2 hodiny týdně, zvolilo 43 žáků, tato hodnota jako by kontrastovala k hodnotě dohromady 49 žáků, kteří tráví aktivitou více než 11 hodin týdně. Po zprůměrování získaných dat, kdy bychom počítali vždy se střední hodnotou vybrané možnosti (např. možnost 3–5 hodin, střední hodnota jsou 4 hodiny), můžeme říci, že nejčastěji žáci tráví čas sportovně-pohybovou aktivitou okolo 6,6 hodin týdně.

Graf 7: Vyhodnocení otázky číslo 7



Tato otázka, ve které mohli respondenti volit maximálně tři možnosti, ukazuje, že žáci sportují nebo vykonávají pohybové aktivity v drtivé většině proto, že si chtějí udržet dobrý kondiční a zdravotní stav (147 odpovědí) a také proto, že je daná aktivita hodně baví (143 odpovědí). Na třetí pozici se umístil důvod, že žáci nemusí u aktivity myslet na nic jiného (82 odpovědí). Dalšími důvody jsou, že žáci sportují společně se sourozenci (44 odpovědí), nebo mají dobrého trenéra (32 odpovědí). Zajímavý je výsledek pomyslného souboje, kdy ve 23 případech žáci sportují, protože je v tom rodiče hodně podporují, avšak 21 žáků sportuje proto, že to jejich rodiče chtějí. Tento fakt si nemusí nutně odporovat, nicméně podpora rodičů může být spojena i jejich osobní touhou, tedy tím, že chtějí, aby děti dělaly jejich sport. Motivací žáků ke sportu mohou být v některých případech také výborné podmínky k pohybovým aktivitám (8 odpovědí) nebo seznámení s novými lidmi (7 odpovědí). Žáci měli možnost připsat svůj vlastní důvod do možnosti „Jiná“. Zde se po jedné objevily důvody jako například budoucí profesionální kariéra, nebo uklidnění organismu. Objevilo se také 8 odpovědí, že žáci nesportují a nic nedělají.

Graf 8: Vyhodnocení otázky číslo 8

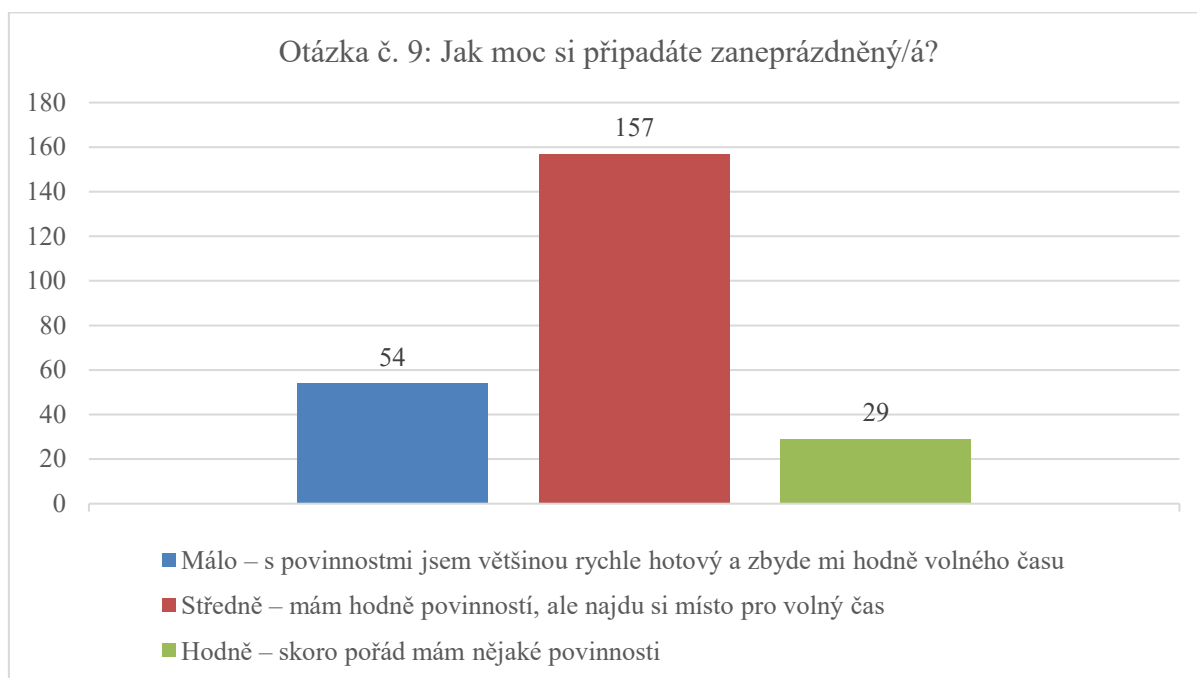


Ačkoli opět není zřejmé, o jaký konkrétní sport na dané úrovni žáci dělají (ten „nej“, myšleno ten sport, jakému se žáci věnují nejvíce), lze tedy odpovědět, na jaké úrovni žáci 8. a 9. tříd sportují. Pro jednodušší a přesnější odpovědi žáků jsem jak dotazníku, tak i zde, popsal základní atributy sportovních úrovní, o kterých píše již v teoretické část – tedy úroveň rekreační, výkonnostní, vrcholovou.

Z celkového počtu 240 respondentů na základě získaných dat lze říci, že nejvíce žáků 8. a 9. tříd základní škol dělá sport na rekreační úrovni (105 odpovědí) a úrovni výkonnostní (95 odpovědí). Někteří žáci sportují dokonce na úrovni vrcholové (27 odpovědí). Celkem 14 žáků odpovědělo, že nesportují a ani nedělají žádné pohybové aktivity.

### 3.2.3 Část volný čas

Graf 9: Vyhodnocení otázky číslo 9

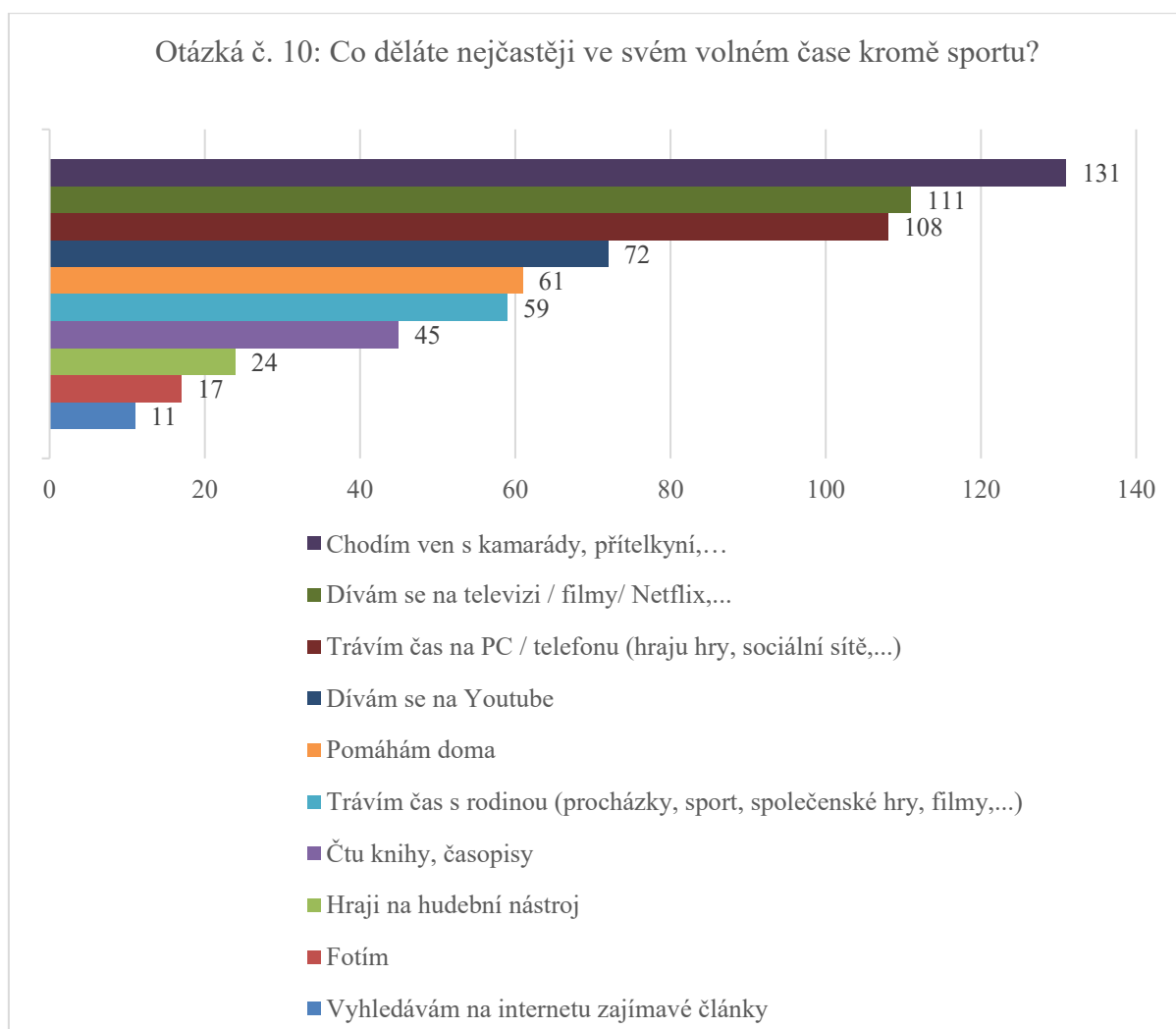


V otázce, jak moc jsou žáci zaneprázdněni, jsem ke třem možnostem poskytl opět krátké vysvětlivky, aby žákům bylo jasnější moje hodnotící kritérium z hlediska časového údaje.

Z celkového počtu 240 žáků 8. a 9. tříd základních škol si připadá 54 žáků (22,50 %) málo zaneprázdněných tak, že jsou s povinnostmi rychle hotoví a zbude jim hodně volného času. Nejvíce žáků, celkem 157 (65,42 %), se cítí být zaneprázdněno středně, tedy mají hodně povinností, ale na volný čas si místo vyhradí. Hodně zaneprázdněných tak, že mají pořád nějaké povinnosti, se cítí být celkem 29 žáků (12,08 %).

Nezodpovězenou otázkou zůstává být, co by konkrétně žáci brali jako jejich povinnost – jako povinnost mohou hodnotit i například sportovní kroužek, do kterého je nutí rodiče, avšak takových žáků nebude mnoho (viz otázka číslo 7). Další otázky nám odpoví na to, co a jak často dělají žáci ve svém volném čase.

Graf 10: Vyhodnocení otázky číslo 10



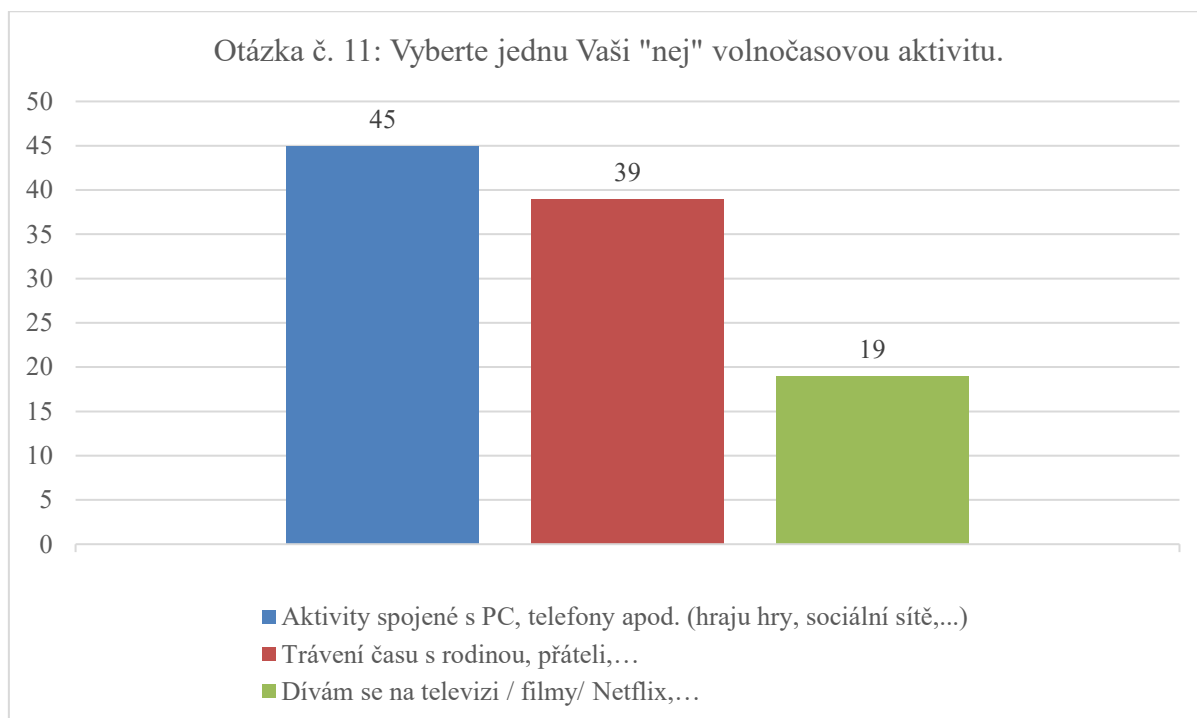
V otázce číslo 10 mělo celkem 240 respondentů možnost volit maximálně tři možnosti, přičemž k dispozici bylo deset voleb vyobrazených v grafu. Vlastní aktivitu měli respondenti možnost připsat do volby „Jiná“.

Získaná data, která ukazují, že žáci 8. a 9. tříd základních škol ve svém volném čase chodí nejraději ven se svými přáteli (131 odpovědí), je dle mého názoru potěšující. Nicméně další tři příčky však zaujímají aktivity spjaté s informačními technologiemi. Řeč je tedy o pozorování filmů a seriálů na televizi nebo na různých platformách (111 odpovědí), trávení času u počítače či na telefonu hraním her nebo aktivitou na sociálních sítích (108 odpovědí), a pozorování videí na internetové platformě YouTube (72 odpovědí). Poté ale opět převládají aktivity socializačního rázu, zejména pomoc v domácnosti (61 odpovědí) a trávení času s rodinnými příslušníky (59 odpovědí).

Nakonec se řadí aktivity individuálního charakteru, tedy čtení knih (45 odpovědí), hra na hudební nástroj (24 odpovědí), a focení (17 odpovědí). V 11 případech si žáci vyhledávají zajímavé články na internetu.

V doplněných aktivitách se čtyřikrát objevilo kreslení a třikrát volání s kamarády. Po jedné se objevily tyto odpovědi: šití, hraní s kočkou, poslech hudby či sledování vzdělávacích videí.

Graf 11: Vyhodnocení otázky číslo 11



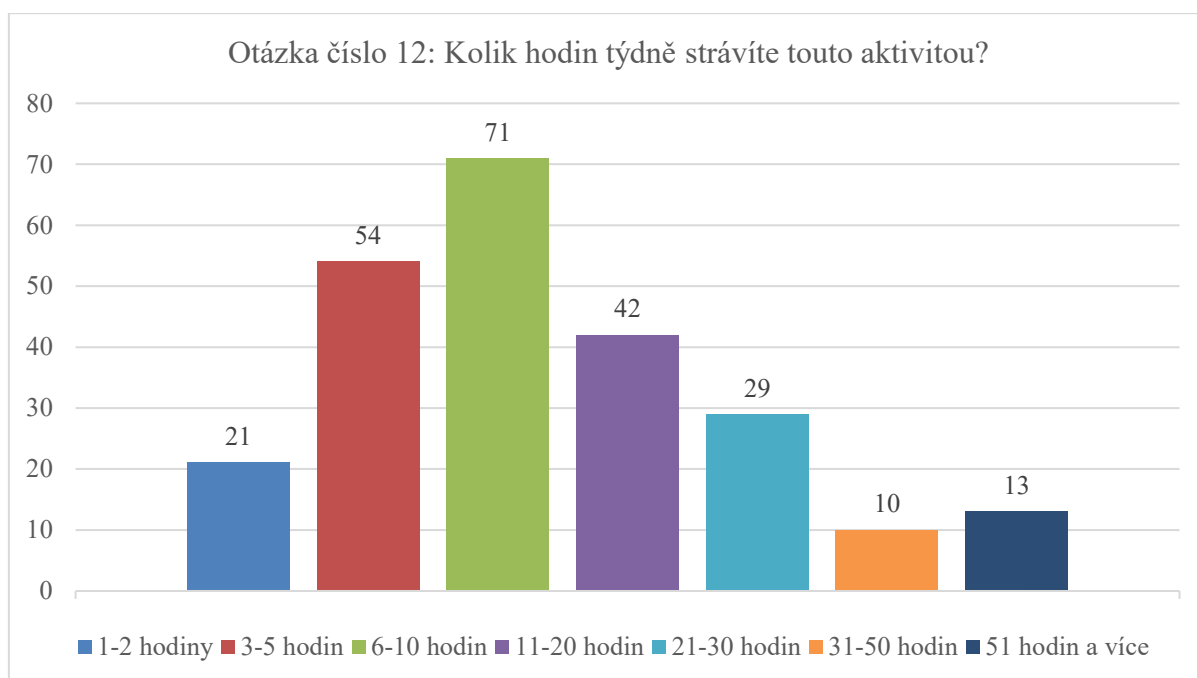
Otázka číslo 11 byla otevřená, tedy doplňovací. Respondenti do ní doplňovali aktivitu, kterou vykonávají nejčastěji či nejradyji („nej). Jelikož by se graf mohl téměř shodovat s grafem u předchozí otázky, vybral jsem tři nejčastější odpovědi, které jsem pro účel tohoto grafu přeformuloval. Graf tak slouží spíše pro ověření dat získaných v otázce číslo 10.

Potvrdilo se, že tři nejčastější či nejoblíbenější aktivity u žáků 8. a 9. tříd základní školy jsou trávení času na počítači (45 odpovědí), trávení času s přáteli (39 odpovědí) a pozorování filmů a seriálů na televizi nebo na různých platformách (19 odpovědí). Avšak oproti předchozí otázce zde vítězí trávení času u počítače, žáky většinou formulováno přímo jako „hraní her na PC“ a různé podobné formulace téže informace.

Často se taktéž objevovaly odpovědi potvrzující výsledky otázky číslo 10, tedy většinou aktivity socializačního a individuálního charakteru, například čtení, trávení času s rodiči, kreslení a hra na hudební nástroj. Byly také zaznamenány například tyto nové odpovědi: rybaření, vaření, tvorba hudby, design šatů, skaut nebo péče o domácí mazlíčky.



Graf 12: Vyhodnocení otázky číslo 12

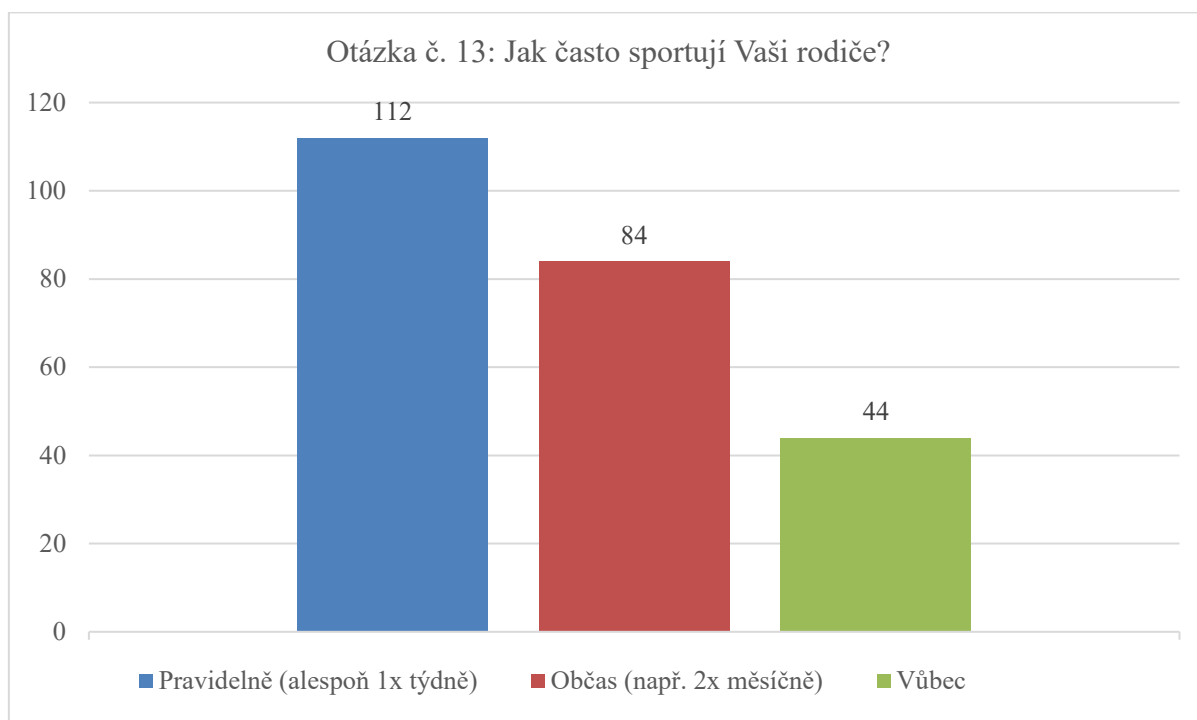


Z důvodu nehmotných dotazníků nemohu přiřadit časovou dotaci ke konkrétní volnočasové aktivitě. Nicméně žáci nejvíce volili, že svou oblíbenou volnočasovou aktivitou stráví týdně 6-10 hodin (71 odpovědí). Na druhém místě byla o hodnota o něco nižší, tedy 3-5 hodin týdně (54 odpovědí), a třetí příčku zaujala hodnota 11-20 hodin týdně (42 odpovědí). Objevily se však odpovědi, kdy žáci stráví svou oblíbenou volnočasovou aktivitou i více než 30, nebo 50 hodin týdně. Po zprůměrování získaných dat, kdy bychom počítali vždy se střední hodnotou vybrané možnosti (např. možnost 3–5 hodin, střední hodnota jsou 4 hodiny), můžeme říci, že nejčastěji žáci svou volnočasovou aktivitou stráví 13 hodin.

Z otázek číslo 10 a 11 je zřejmé, že trávení času s kamarády je u žáků stále populární aktivita, stejně tak jako další aktivity nezahrnující informační technologie. Nicméně právě moderní informační technologie jsou na základě dat z předchozích otázek také velice častou volbou. Je zřejmé, že je rozdíl v tom, zda žák stráví například 20 hodin týdně hraním her na počítači, nebo venku s kamarády. Nicméně pokud jsou v otázce číslo 10 jsou tři ze čtyř aktivit na prvních místech v souvislosti s informačními technologiemi, mohlo by být alarmující, že by jen některé děti tráví s informačními technologiemi například více než 20 hodin týdně (nejčastější odpověď na otázku číslo 11), ať už je to hraní počítačových her, pozorování televize či nějaké internetové platformy.

### 3.2.4 Část rodina

Graf 13: Vyhodnocení otázky číslo 13

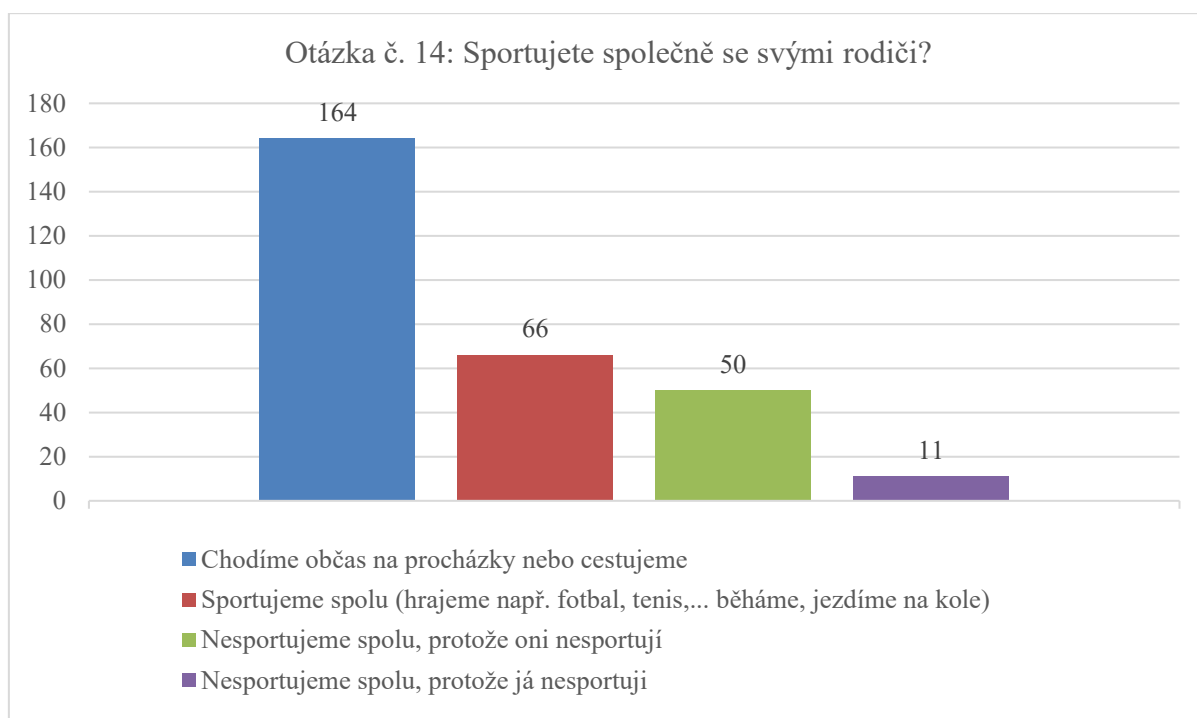


Ze získaných dat vyplývá, že podle žáků 8. a 9. tříd základních škol jsou jejich rodiče z 81,67 % (196 ze 240 odpovědí) alespoň nějakým způsobem pohybově aktivní. Tedy 46,67 % rodičů (112 ze 240 odpovědí) má být aktivních pravidelně, to podle mého předem stanoveného kritéria má znamenat alespoň 1x týdně určitou pohybovou aktivitu. Celkem 35 % z celku (84 ze 240 odpovědí) je dle svých dětí aktivních například 2x měsíčně, tedy zhruba 1x za dva týdny, což znamená přibližně poloviční aktivitu oproti první skupině rodičů. Sportovně ani pohybově aktivních vůbec není 18,33 % rodičů (44 ze 240 odpovědí), což je téměř pětina všech rodičů.

Úskalí této otázky je, že bylo dotázáno pouze obecně na rodiče, tudíž se nelze dozvědět, jak moc sportuje maminka či tatínek, jejichž sportovně-pohybová frekvence se bude jistě lišit. Nicméně předpokládám, že žáci hodnotili na základě alespoň jednoho z nich.

Zda rodiče pravidelně sportují má jistě velký vliv na výchovu jejich dětí, a proto jsou další otázky orientovány tak, aby doplňovaly údaje k této otázce, protože bez dalších údajů by tato otázka přišla vniveč. Tedy zda rodiče sportují s dětmi, zda se zajímají o jejich pohybové aktivity a zda je v nich podporují.

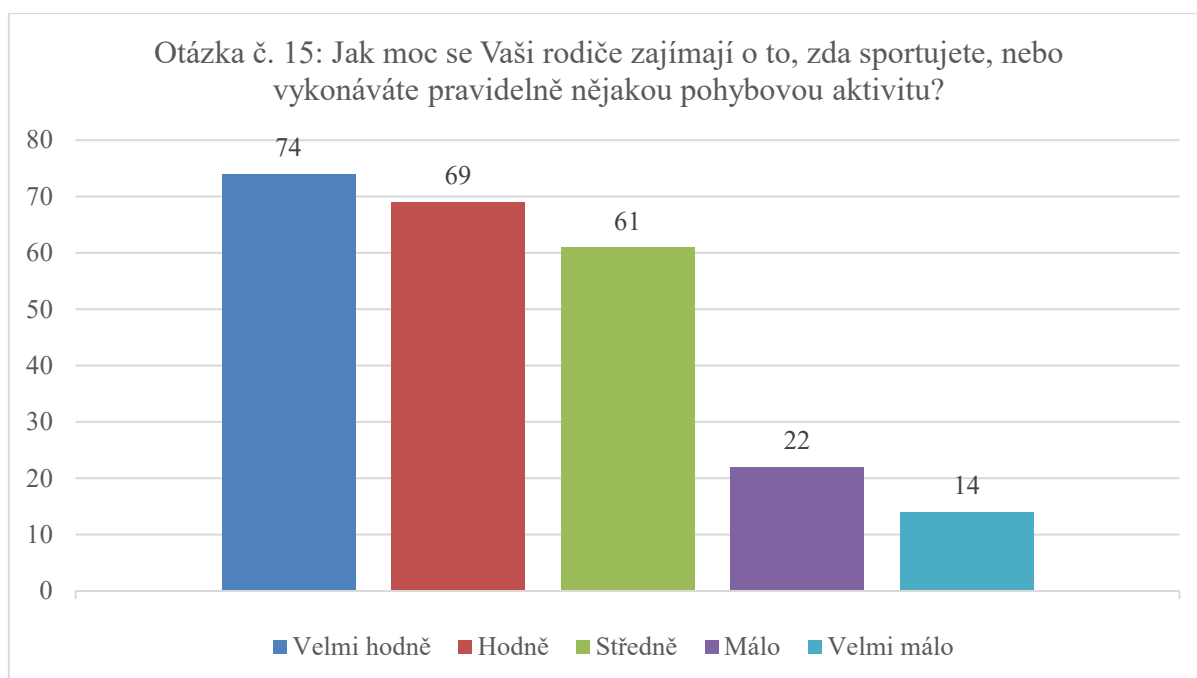
Graf 14: Vyhodnocení otázky číslo 14



V této otázce mohli respondenti volit z více možností z toho důvodu, aby mohli zvolit varianty, které si neodporují, například „Nesportujeme spolu, protože oni nesportují.“, ale zároveň „Chodíme občas na procházky nebo cestujeme.“, nebo „Sportujeme spolu...“ současně s „Chodíme občas na procházky nebo cestujeme“.

Drtivá většina žáků (164 odpovědí) zvolila, že s rodiči chodí občas na procházky nebo s nimi cestuje, což má vyjadřovat alespoň občasnou pohybovou aktivitu a zároveň společně strávený čas. Celkem 66 žáků zvolilo, že s rodiči sportuje, to znamená, že s nimi vykonávají více náročnějších pohybových aktivit. Hodnota 55 odpovědí, která říká, že žáci s rodiči nesportují, protože rodiče nesportují, téměř odpovídá možnosti v otázce číslo 13, kdy 44 žáků zvolilo, že jejich rodiče vůbec nesportují. Odpověď 11 žáků, že žáci s rodiči nesportují, protože oni sami nesportují, zase téměř koresponduje s otázkami číslo 7 a 8, se kterými je odchylka ve výši pouze 2-3 odpovědi.

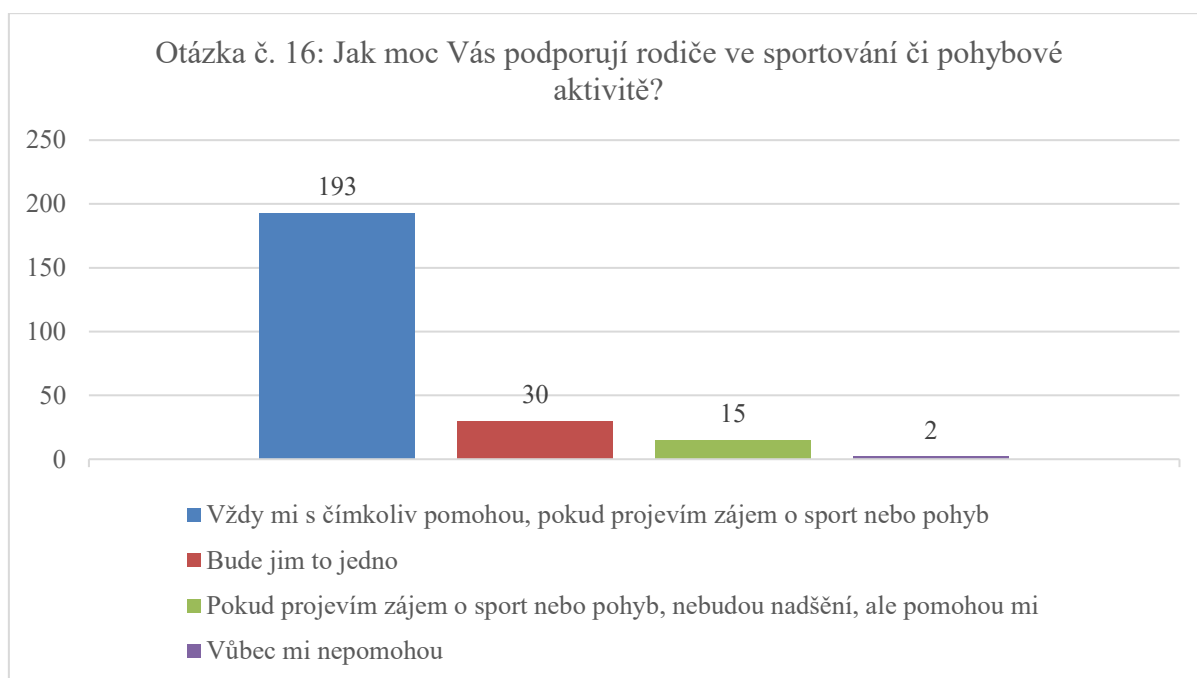
Graf 15: Vyhodnocení otázky číslo 15



Na základě získaných dat můžeme říci, že podle žáků 8. a 9. tříd základních škol se rodiče o jejich sportovní-pohybové aktivity zajímají hodně. Konkrétně ve 30,83 % dokonce velmi hodně (74 ze 240 odpovědí) a ve 28,75 % hodně (69 ze 240 odpovědí). Středně se zajímají ve 25,42 % případech. Naopak se dle některých žáků rodiče o jejich pohybové aktivity zajímají málo (9,17 %, 22 ze 240 odpovědí), či velmi málo (5,83 %, 14 ze 240 odpovědí), to znamená, že se téměř vůbec nezajímají.

V původním zadání otázky v online dotazníku měli žáci na výběr ze škály 5-1, zda se rodiče o jejich sportovní-pohybové aktivity zajímají hodně-málo. Pro účely tohoto grafu jsem znázornil odpovědi v pěti bodech v úrovních velmi hodně – velmi málo. Pokud tedy udělám číselný průměr získaných hodnot, vyjde mi hodnota 3,69 – tak by se tedy dalo vyjádřit, jak moc se rodiče zajímají na stupnici od 5 (velmi hodně zajímají) do 1 (velmi málo zajímají).

Graf 16: Vyhodnocení otázky číslo 16



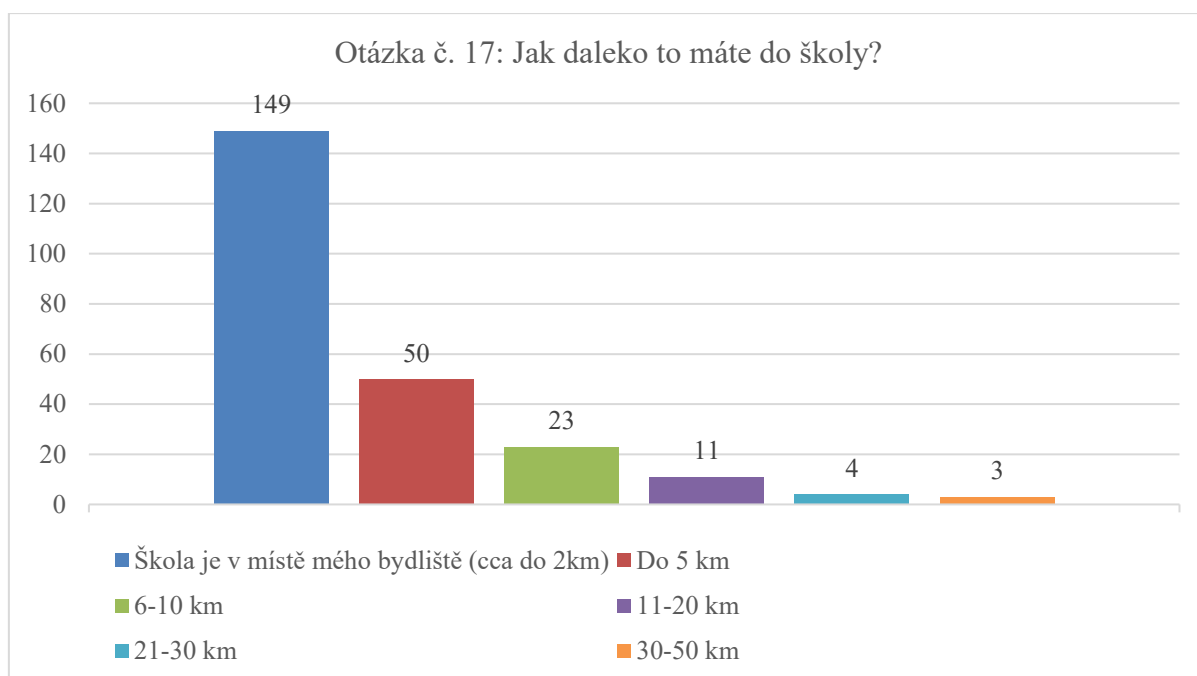
Narozdíl od předchozí otázky, kde se hodnotilo na škále, pro zodpovězení této otázky byly stanoveny čtyři úrovně podpory rodičů, aby odpověď byla přesnější. Největší podpora rodičů byla vyjádřena tak, že rodiče svým dětem, tedy žákům 8. a 9. tříd, vždy pomohou s čímkoliv, pokud projeví zájem o sportovní nebo pohybové aktivity – tuto úroveň podpory cítí od svých rodičů 80,42 % žáků (193 ze 240 odpovědí). Celkem 12,50 % žáků (30 ze 240 odpovědí) si myslí, že pohybová aktivita jejich dětí je rodičům lhostejná. Někteří žáci zvolili (6,25 %, 15 ze 240 odpovědí), že rodiče sice nebudou z jejich zájmu o pohybovou aktivitu nadšeni, ale nakonec jim pomohou. Necelé procento žáků (2 ze 240 odpovědí) zvolilo, že jejich rodiče jim vůbec nepomohou.

Ze všech předchozích otázek týkajících se rodinného zázemí považují tuto otázku za vůbec nejdůležitější. Nakonec podpora ze strany rodičů je totiž to, na co by měla být směřována největší pozornost a důraz. A to ať už jsou samotní rodiče pohybově aktivní nebo ne, i když to má na pohyb jejich dětí určitý vliv.

### 3.2.5 Část bydliště

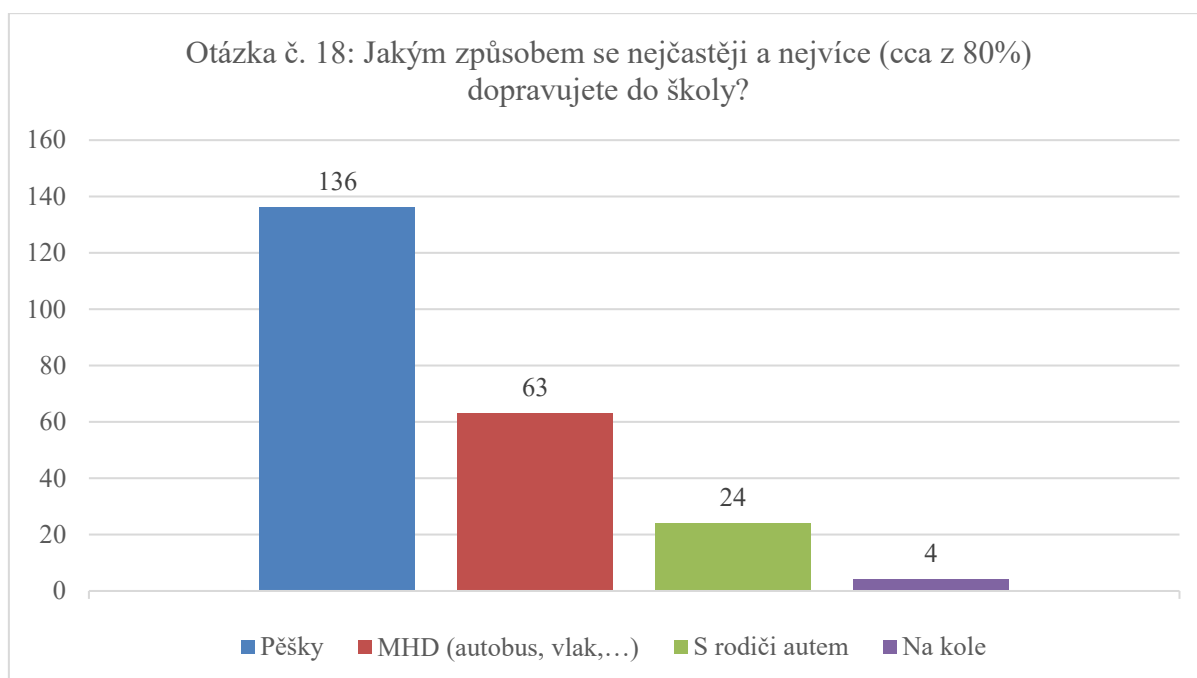
Pro tuto část výzkumu je vhodné zveřejnit data týkající se konkrétních škol, které blíže vypovídají o lokalizaci žáků vzhledem k místu jejich školy. Proto v této kapitole vždy k celkovým počtům všech respondentů znázorněných v grafu přidám do závorky procentuální údaj o konkrétní škole označený začátečním písmenem města, ve kterém se škola nachází. Výzkumu se zúčastnily tyto školy s těmito počty respondentů: Základní škola Čelákovice (Kamenka, 43 respondentů, písmeno Č), Základní škola Nehvizdy (87 respondentů, písmeno N), Základní škola Zeleneč (89 respondentů, písmeno Z) a Základní škola Palachova Brandýs nad Labem (29 respondentů, písmeno B).

Graf 17: Vyhodnocení otázky číslo 17



Ze čtyř vybraných škol v okrese Praha-východ bydlí 62,08 % žáků 8. a 9. tříd, tedy 149 ze 240 z nich, do 2 kilometrů od místa své školy (Č = 53,5 %; N = 65,5 %; Z = 72,8 %; B = 34,5 %). Celkem 20,83 % žáků (50 ze 240 odpovědí) bydlí do 5 kilometrů od své školy (Č = 37,2 %; N = 16,1 %; Z = 17,3 %; B = 20,7 %). Ve vzdálenosti 6-10 kilometrů od své školy bydlí 9,58 % dotazovaných, tedy 23 ze 240 odpovědí (Č = 9,3 %; N = 11,5 %; Z = 6,2 %; B = 13,8 %). Na posledních příčkách jsou žáci, kteří bydlí více než 10 kilometrů od své školy, a to je pouze 7,50 % z celkového počtu žáků (18 ze 240 odpovědí). Až 9 z 18 těchto žáků je Brandýsa nad Labem, přičemž to jsou oni 3 žáci, kteří mají školu ve vzdálenost 30–50 kilometrů od bydliště. Z Čelákovic neodpověděl žádný žák, který by měl školu dále než 10 kilometrů. Ze získaných dat můžeme říci, že 97,08 % žáků nemá školu dále než 20 kilometrů.

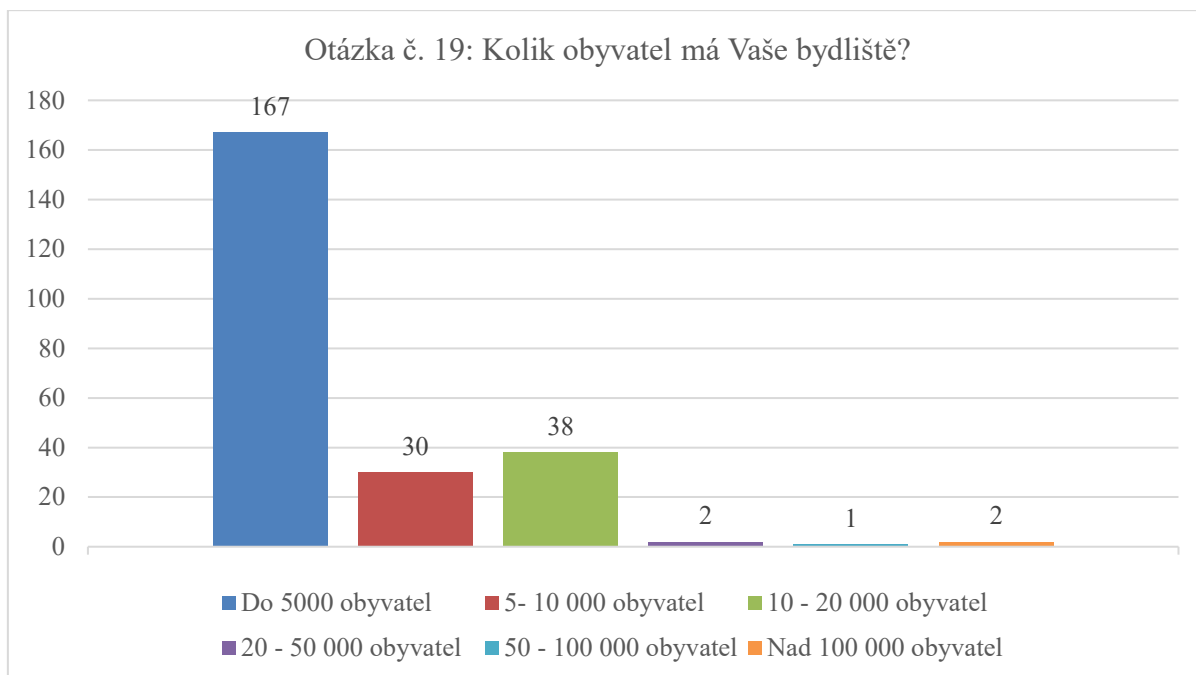
Graf 18: Vyhodnocení otázky číslo 18



Nasbíraná data správně téměř kopírují hodnoty získané v otázce číslo 17, kdy ze čtyř vybraných škol v okrese Praha-východ se 56,67 % žáků 8. a 9. tříd (136 ze 240 odpovědí) dopravuje do školy pěšky, což může být právě v důsledku toho, že 62,08 % žáků má školu v místě bydliště, přičemž nejvíce chodí žáci do školy pěšky v Zelenči (Č = 53,5 %; N = 57,5 %; Z = 67,9 %; B = 27,6 %). Naopak nejméně chodí do školy pěšky žáci v Brandýse nad Labem, tedy největším městě výzkumu. Zde jsou také nejčastějším druhem dopravy prostředky MHD, které jsou se 26,25 % (63 ze 240 odpovědí) celkově druhou nejčastější odpovědí dopravy do školy (Č = 25,6 %; N = 25,3 %; Z = 16 %; B = 58,6 %). Rodiče vozí do školy své děti v 10 % případů (Č = 7 %; N = 8 %; Z = 13,6 %; B = 10,3 %). Na kole do školy jezdí někteří žáci v Čelákovících a Zelenči (4 ze 240 odpovědí).

K této otázce jsem připsal toto upřesnění: „Pokud kombinujete způsoby dopravy a odpovědi jsou těsné, napište odpověď do kolonky "Jiné" ve formě: "Pěšky (40 %), MHD (60 %).“. Z kombinací způsobů dopravy se objevovaly tyto kombinace: autem s rodiči (50 %) a MHD (50 %), MHD (75 %) a kolo (25 %), pěšky (50 %) a MHD (50 %), pěšky (80 %) a s rodiči autem (20 %), s rodiči autem (50 %) a MHD (30 %) a pěšky (20 %). Tři žáci jezdí do školy na koloběžce a jeden na skateboardu. Rodiče některých žáků jsou rozvedeni, takže se kombinují způsoby dopravy podle toho, u jakého rodiče žáci zrovna pobývají, například u maminky pěšky, u tatínka autem.

Graf 19: Vyhodnocení otázky číslo 19

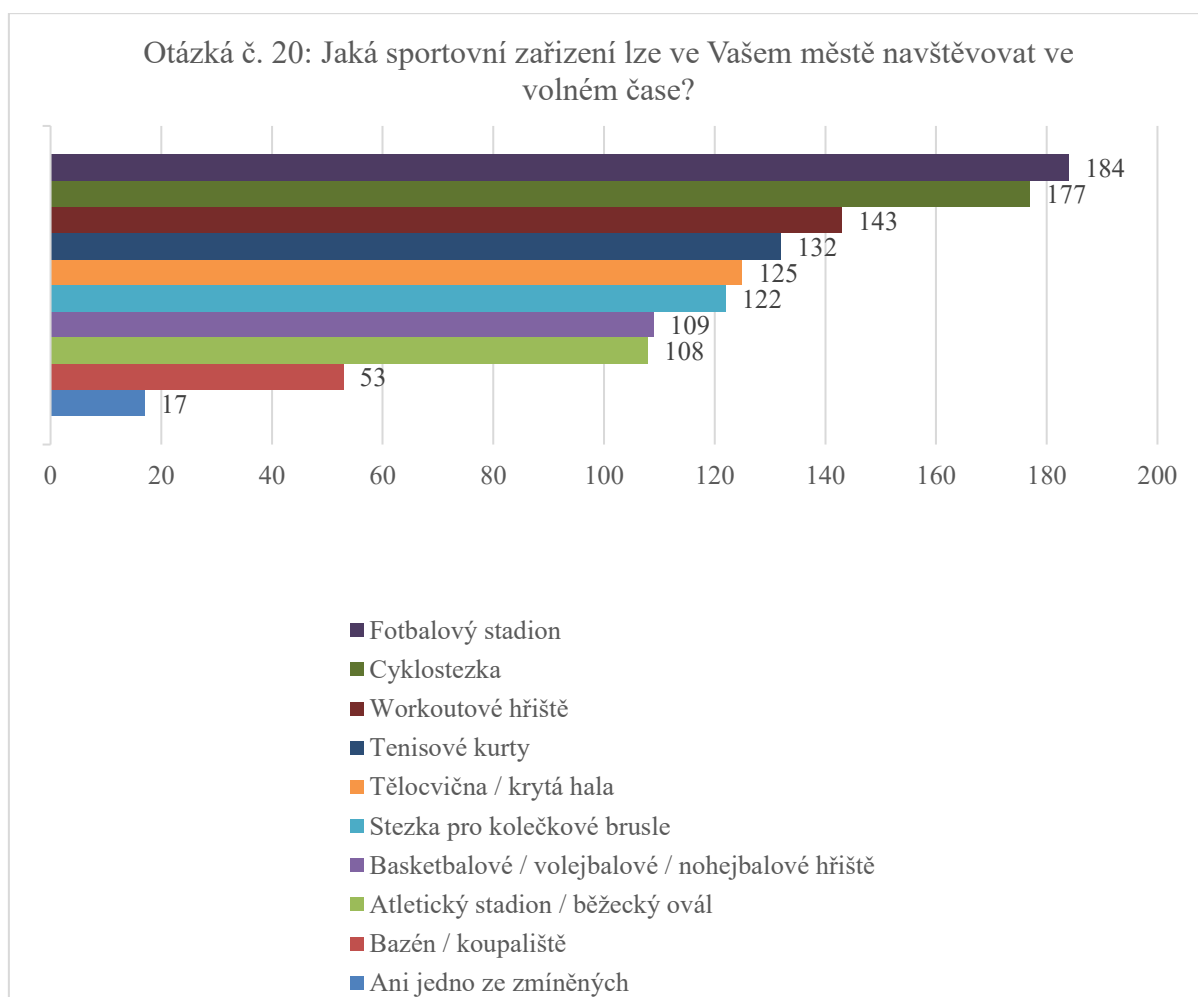


Tato otázka je položena z důvodu výchozích informací k otázce číslo 20, která se zabývá sportovními zařízeními v daném městě. K této otázce se sluší zmínit počet obyvatel ve městech vybraných čtyř škol. K 1.1.2021 má město Čelákovice 11 522 obyvatel (43 respondentů), obec Nehvizdy 3193 obyvatel (87 respondentů), obec Zeleneč 3014 obyvatel (89 respondentů) a město Brandýs nad Labem – Stará Boleslav 17 413 obyvatel (29 respondentů). K výsledkům zmíněným v grafu opět do závorky doložím procentuální vyjádření hlasování žáků v konkrétní škole kvůli rozdílným počtům respondentů v konkrétních školách.

Celkem 69,58 % žáků 8. a 9. tříd (167 ze 240 odpovědí) ze čtyř vybraných v okrese Praha – východ škol bydlí ve městě, které má méně než 5000 obyvatel, tedy v obci (Č = 41,9 %; N = 72,4 %; Z = 72,8 %; B = 58,6 %). Takovými obcemi jsou ve výzkumu Nehvizdy a Zeleneč, a jak si můžeme všimnout, bude zde pravděpodobně bydlet okolo 70 % žáků z těchto obcí. Avšak je třeba opět připomenout rozdílný počet respondentů v daných školách. Ve městě o počtu 5-10 000 obyvatel bydlí 12,5 % žáků (30 ze 240 odpovědí), přičemž tuto volilo nejvíce žáků z Nehvizd a Čelákovic (Č = 14 %; N = 18,4 %; Z = 8,6 %; B = 3,4 %). Celkem 15,83 % žáků (38 ze 240 odpovědí) hlasovalo pro město s 10-20 000 obyvateli. Těmito městy jsou ve výzkumu Čelákovice a Brandýs nad Labem – Stará Boleslav, která také měla největší procentuální zastoupení (Č = 44,2 %; N = 6,9 %; Z = 3,7 %; B = 34,5 %). Okolo 2 % žáků (5 ze 240 odpovědí) bydlí ve městech, která mají více než 20 000, 50 000, nebo 100 000 obyvatel. Takovými městy mohou být jedině města z jiného okresu nebo Praha.



Graf 20: Vyhodnocení otázky číslo 20



V této otázce měli respondenti k dispozici vybrat všechny možnosti, které považují za relevantní. Počet odpovědí tedy bude vysoký, přičemž maximální možný počet pro jednu odpověď je 240, tedy celkový počet respondentů. Pro tuto otázku již nebudu ke každé volbě psát samostatně procentuální vyčíslení pro dané město, ale vytvořím slovní shrnutí. Nejvíce k dispozici mají žáci v místě jejich bydliště fotbalový stadion (184 odpovědí), přičemž tato volba zvítězila ve všech městech společně s cyklostezkou (177 odpovědí) – tato sportovní zařízení má ve svém bydlišti 70-80 % žáků. Třetím nejvyskytovanějším sportovním zařízením je hřiště pro venkovní cvičení, které zvolilo 143 žáků a které se objevuje ve všech čtyřech městech. Čtvrtou a pátou volbou jsou tenisové kurty (132 odpovědí) a sportovní hala (125 odpovědí). Poté velice těsně dopadl souboj mezi hřištěm pro míčové hry (109 odpovědí) a atletickým stadionem (108 odpovědí). Bazén a koupaliště volilo 53 žáků, a to s převahou v Čelákovících a Brandýse nad Labem. Možnost „Ani jedno ze zmíněných“ jsem zde nechal pro žáky, kteří bydlí v okolních malých obcích, které nemusí mít žádná sportovní zařízení. Dle odpovědí bylo nejvíce sportovních zařízení zaznamenáno v Čelákovících a nejméně v Zelenči.

## 4 Diskuse

### 4.1 Verifikace hypotéz

#### Verifikace hypotézy číslo 1

Hypotéza číslo 1: Předpokládám, že školní tělesná výchova hodně baví alespoň 60 % žáků.

- Hypotézu číslo 1 přijímám. Hypotéza číslo 1 se ve výzkumném dotazníku váže k otázce číslo 1 a 2. Tedy jak moc baví žáky 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ školní tělesná výchova na jejich škole, a proč. V první otázce měli žáci kvůli větší přesnosti odpovědi na výběr ze škály 5-1, zda je tělocvik baví hodně-málo, přičemž pro účely grafu jsem zobrazil tyto hodnoty jako velmi hodně-hodně-středně-málo-velmi málo, abych lépe znázornil pětibodovou škálu. Hypotézu číslo 1 přijímám proto, že výsledky první otázky říkají, že nadpoloviční většinu žáků 8. a 9. tříd základních škol okrese Praha-východ, tedy 63,33 % (152 ze 240 žáků), školní tělesná výchova na jejich základních školách baví hodně až velmi hodně. Pokud bychom přidali i střední hodnotu (3), tedy „Středně baví“, kterou zvolilo 22,92 % žáků (55 ze 240 žáků), tak výsledek by byl takový, že tělesná výchova obecně spíše baví 86,25 % žáků z vybraných škol (207 ze 240 žáků). Zbytek žáků, celkem 13,75 % (33 ze 240 žáků) baví tělesná výchova naopak málo až velmi málo baví, tedy spíše nebaví. Avšak samotné zjištění, zda žáky baví, či nebaví školní tělesná výchova není zcela dostačující, a proto je také zodpovězena otázka proč tomu tak je. V otázce číslo 2 tedy žáci nejvíce volili z nabízených možností, že je školní tělesná výchova baví, protože mají dobrého učitele (114 odpovědí), mají pěknou tělocvičnu a dobré vybavení (105 odpovědí), mohou si odpočinout od výuky (89 odpovědí) a dělají zábavné aktivity (85 odpovědí). Protikladných odpovědí naštěstí bylo, v porovnání s kladnými, relativně malé množství, avšak některé žáky školní tělesná výchova na jejich škole někdy nebaví, protože jsou nešikovní na sport (38 odpovědí), dělají nezábavné aktivity (36 odpovědí) a je to nuda (21 odpovědí). V celkovém důsledku je však důležitější celkový pocit zábavy z tělesné výchovy, který je zodpovězen v otázce číslo 1, jelikož některé žáky školní tělesná výchova baví, ale jistě jsou právě i zmíněné důvody či chvíle, kdy jim tělesná výchova zábavná nepříjde, nebo naopak.

## Verifikace hypotézy číslo 2

Hypotéza číslo 2: Předpokládám, že míčové hry jsou ve školní tělesné výchově praktikovány alespoň o 30 % více než ostatní pohybové aktivity a sporty.

- Hypotézu číslo 2 přijímám. Na tuto hypotézu lze najít odpověď v otázce číslo 3, která zaznamenává, jaké vybrané základní pohybové aktivity jsou v 8. a 9. třídě základních škol v okrese Praha-východ ve školní tělesné výchově prováděny, a jak často, konkrétně tedy míčové hry, atletika, gymnastika, zdravotní tělesnou výchovu a netradiční sporty. Míčové hry nasbíraly nejvíce odpovědí, celkem 168, s časovým vymezením „Často (např. 1x za týden)“, přičemž na druhém skončila až s odstupem zdravotní tělesná výchova (myšleno posilování, protahování, strečink, relaxační cvičení,) s počtem 113 odpovědí. S tímto časovým vymezením poté skončily atletika (105 odpovědí), netradiční sporty (50 odpovědí), gymnastika (43 odpovědí). Míčové hry také získaly zároveň nejméně odpovědí (6 odpovědí) s vymezením „Vůbec“. Nicméně vítězství míčových her rozhodně neříká, že mají oproti ostatním sportům tak výsadní postavení, jak se na první pohled může zdát. Je třeba také přihlídnout k časovému vymezení „Občas (např. 1x za měsíc)“, kde některé aktivity a sporty dorovnávají své podíly. Zde totiž získávají velký počet hlasů, vždy nad 100 odpovědí, všechny ostatní nabízené možnosti, tedy gymnastika (151 odpovědí), atletika (125 odpovědí), netradiční sporty (123 odpovědí) a zdravotní tělesná výchova (101 odpovědí). Vzhledem k tomu, že tato čísla nejsou vůbec malá, lze usoudit, že míčové hry jsou sice nejčastější volbou učitelů, ale není to tak, že by se kvůli tomu ostatní sporty ze školní tělesné výchovy vytratily. V praxi si to tedy lze představit tak, že většinu hodin tělesné výchovy v 8. a 9. třídách v měsíci zaberou míčové hry, avšak pár hodin v měsíci je také věnovaných i jiným aktivitám, kdy také určitě záleží na aktuálních podmínkách pro konání dané aktivity (např. počasí, velká a malá tělocvična, vybavení,). S časovým vymezením „Vůbec“ se lze nejčastěji setkat u netradičních sportů, což je trošku škoda, jelikož například škála netradičních sportovních her je v poslední době opravdu pestrá. I přesto je potěšující, že výsledek není zcela jednoznačný a že se ve školní tělesné objevují různorodé aktivity.

### Verifikace hypotézy číslo 3

Hypotéza číslo 3: Předpokládám, že žáci vykonávají pohybové aktivity nebo sportují mimo výuku tělesné výchovy alespoň 5 hodin týdně.

- Hypotézu číslo 3 přijímám. Na tuto hypotézu lze najít odpověď v otázce číslo 6, která se ptá, kolik času týdně tráví žáci 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ jejich nejoblíbenější sportovně-pohybovou aktivitou. Které pohybové aktivity a sporty žáci nejčastěji dělají zjišťuje otázka číslo 5. Z celkového počtu 240 žáků tráví až 83 žáků pohybovou aktivitou či daným sportem 3-5 hodin týdně. Poté 65 žáků 6-10 hodin týdně, 43 žáků 1-2 hodiny týdně, 30 žáků 11-20 hodin týdně, 15 žáků 21-30 hodin, 4 žáci 31-50 hodin. Odpověď, že žák nedělá žádný sport ani pohybovou aktivitu, se objevila celkem čtrnáctkrát. Po zprůměrování získaných dat, kdy bychom počítali vždy se střední hodnotou vybrané možnosti (např. možnost 3–5 hodin, střední hodnota jsou 4 hodiny), můžeme říci, že nejčastěji žáci tráví čas sportovně-pohybovou aktivitou okolo 6,6 hodin týdně. Samozřejmě záleží, jakou pohybovou aktivitou či jakým sportem tento čas tráví, avšak hodnota 6,6 hodin týdně není tak malá, ať se jedná o jakoukoliv aktivitu. V otázce číslo 5, kde žáci mohli volit maximálně tři nabízené možnosti, nebo dopsat i vlastní možnost, se ukázalo, že nejvíce žáků (95 odpovědí) udržuje pohybovou aktivitu alespoň ve formě delších procházek, nebo jízdou na kole, koloběžce, či bruslích (93 odpovědí). Mezi žáky jsou velice oblíbené zimní sporty (93 odpovědí). Velké počty z každodenních pohybových aktivit zaznamenává běh (66 odpovědí), a různé formy kondičního cvičení (63 odpovědí). Mezi míčovými hrami je stále nejoblíbenější fotbal (33 odpovědí), poté basketbal (22 odpovědí), tenis (13 odpovědí), florbal (12 odpovědí) a nakonec volejbal (11 odpovědí). V jednotlivých možnostech se objevovaly sporty jako například jízda na koni, házená, či jachting.

#### Verifikace hypotézy číslo 4

Hypotéza číslo 4: Přepokládám, že více než 70 % odpovědí ohledně volného času žáků se bude týkat žáků digitálních technologií.

- Hypotézu číslo 4 zamítám. Tato hypotéza vychází z dat získaných v otázkách číslo 10 a 11. Hypotézu lze verifikovat způsobem sečtení všech hlavních nabízených odpovědí v otázce 10, která se ptá, co žáci 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ dělají nejraději ve svém volném čase kromě sportu. Počet nejvíce vybraných odpovědí je celkem 639. Po sečtení možností, které se týkají využívání digitálních technologií, tedy „Dívám se na televizi / filmy / Netflix,“; „Trávím čas na PC (hraji hry, sociální sítě,)“; „Dívám se na YouTube“; „Fotím“ a „Vyhledávám zajímavé články na internetu“, je počet odpovědí 319. Zbytek odpovědí do celku, tedy 320, se netýká digitálních technologií, nýbrž aktivit sociálního a individuálního charakteru – nejčastěji venkovních aktivit s přáteli, trávení času s rodinou nebo čtení či hry na hudební nástroj. Počet odpovědí týkající se digitálních technologií oproti ostatním aktivitám je vyrovnaný, tedy 49,92 % ku 50,08 % a kvůli tomuto poměru zamítám hypotézu, která tvrdí, že více než 70 % odpovědí se bude týkat digitálních technologií. Otázka číslo 11 ověřuje a potvrzuje, že digitální technologie jsou na předních příčkách a hrají u žáků velkou roli, nicméně velké množství odpovědí socializačního a individuálního charakteru poměr opět vyrovnává. V otázkách číslo 10 i 11 měli žáci možnost dopsat své vlastní možnosti. Zde se objevovaly spíše aktivity, které by spíše přidaly socializačním a individuálním aktivitám, jako například kreslení, šití, rybaření, vaření nebo péče o domácí mazlíčky oproti tvorbě a poslechu hudby nebo volání s přáteli.

## Verifikace hypotézy číslo 5

Hypotéza číslo 5: Předpokládám, že více než 80 % rodičů podporuje žáky ve vykonávání pohybových aktivit.

- Hypotézu číslo 5 přijímám. Hypotézu lze verifikovat na základě otázky číslo 16, která se ptá přímo na to, jak moc rodiče žáky 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ podporují ve sportování či vykonávání pohybových aktivit. Pro tuto otázku byly stanoveny čtyři základní úrovně podpory rodičů, aby odpověď byla přesnější – tedy „Vždy mi s čímkoliv pomohou, pokud projevim zájem o sport nebo pohyb“; „Pokud projevim zájem o sport nebo pohyb, nebudou nadšení, ale pomohou mi“; „Bude jim to jedno“ a „Vůbec mi nepomohou“. První dvě úrovně představují podporu rodičů, přičemž první úroveň s větší podporou volilo 193 žáků a druhou s menší podporou 15 žáků. Podporu rodičů cítí tedy 208 žáků ze 240, což je 86,67 %. Celkem 30 žáků, tedy 12,50 % vyslovilo, že rodičům bude jejich pohybová aktivita lhostejná. Dva žáci zvolili, že jejich rodiče jim vůbec nepomohou. Výsledky otázky číslo 16 korespondují s výsledky otázky číslo 15, a to konkrétně, zda se rodiče vůbec zajímají o to, zda jsou jejich děti pohybově aktivní. Celkem 204 žáků ze 240, tedy 80 %, se vyslovilo, že jejich rodiče se zajímají středně, hodně, až velmi hodně. Malý až velmi malý zájem cítí zbývajících 36 žáků ze 240 (15 %), což se téměř shoduje s tím, že 32 žáků (13,33 %) se vyslovilo tak, že jejich rodičům je jejich pohyb lhostejný nebo že je v něm vůbec nepodpoří. Zájem nebo podpora rodičů může pramenit například z toho, jaký mají sami rodiče vztah k pohybu. Podle žáků je alespoň občas pohybově aktivních 81,67 % rodičů, o čemž vypovídají data z 13. otázky. V otázce číslo 14 se dozvídáme, že 79 % žáků se svými rodiči alespoň někdy sportuje. Při porovnání dat získaných v části zabývající se rodinou tedy zjistíme, že rozdíly v datech nejsou velké a na základě toho lze najít určité souvislosti. Data odpovídají tomu, že okolo 20 % rodičů nesportuje a není pohybově aktivních a okolo 13,5 % rodičů žáky k pohybu příliš nevede. Právě v rozsahu 13,5-20 % by mohla panovat v přístupech rodičů určitá shoda.

## Verifikace hypotézy číslo 6

Hypotéza č. 6.: Předpokládám, že více než 60 % dětí se dopravuje do školy pomocí MHD.

- Hypotézu číslo 6 zamítám. Verifikaci hypotézy číslo 6 lze hledat v otázce číslo 18, která zkoumá, jakým způsobem se nejčastěji (alespoň z 80 %) žáci 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ dopravují do školy. Žáci v této otázce měli na výběr z možností „Pěšky“; „MHD (autobus, vlak,)“; „S rodiči autem“ a „Na kole“. Data ukázala pravý opak tvrzení hypotézy, jelikož více než 56,67 % dotazovaných žáků (136 ze 240) se dopravuje do školy pěšky. Více než 26,25 % žáků (63 žáků) se do školy dopravuje městskou hromadnou dopravou, minimálně 10 % pěšky (10 žáků) a alespoň 1,67 % (4 žáci) na kole. Žáci měli také možnost připsat procentuální rozdělení, pokud způsoby dopravy podstatně kombinují, například z 50 % autem s rodiči a z 50 % pěšky. Těchto kombinací se objevilo jen 13 (5,42 %) a nejčastěji to byly kombinace „Pěšky“ a „MHD“. U těchto dat je však velice důležité zmínit údaje týkající se konkrétních škol, které blíže vypovídají o lokalizaci žáků vzhledem k místu jejich školy. Procentuální vyjádření způsobu dopravy by nebylo úplně přesné, pokud bychom nebrali informace v kontextu s počtem žáků ve výzkumu na konkrétních školách. Výzkumu se zúčastnily tyto školy s těmito počty respondentů: Základní škola Čelákovice (Kamenka, 43 respondentů), Základní škola Nehvizdy (87 respondentů), Základní škola Zeleneč (89 respondentů) a Základní škola Palachova Brandýs nad Labem (29 respondentů). Nejvíce žáci chodí pěšky do školy v Zelenči (67,9 %), poté v Nehvizdech (57,5 %), Čelákovících (53,5 %) a nejméně v Brandýse nad Labem (27,6 %). Městskou hromadnou dopravou jezdí žáci nejvíce v Brandýse nad Labem (58,6 %), Čelákovících (25,6 %), Nehvizdech (25,3 %) a nakonec v Zelenči (16 %). Informace doplňují otázky číslo 17 a 19, které se zabývají vzdáleností bydliště od školy a velikostí města (v počtu obyvatel), ve které se škola nachází. Zde bylo zjištěno, že 97,08 % žáků nemá školu dále než 20 kilometrů a že 69,58 % žáků bydlí ve městě do 5000 obyvatel, přičemž tento fakt může souviset s tím, že právě 73,33 % respondentů bylo ze základních škol v Nehvizdech a Zelenči.

## 4.2 Přínos práce a zhodnocení

Ačkoli je podobných prací, publikací a výzkumů každoročně realizováno nemalé množství, tak věřím, že tato diplomová práce bude přínosem z vědeckého a výzkumného hlediska. Především proto, že poskytuje aktuální, velice detailní a cíleně zaměřené hledisko žáků určitého věku a v relativně malé oblasti – tedy žáků 8. a 9. tříd základních škol v oblasti Praha-východ. Práce poskytuje teoretický podklad z publikací od pečlivě vybraných a kvalitních autorů a zdrojů. Tento teoretický základ pro výzkumnou část dává do souvislosti nejdůležitější oblasti v životě žáka ve vztahu k pohybovým aktivitám a sportu, jakými jsou školní tělesná výchova, mimoškolní sportovně-pohybové aktivity, volný čas, rodina, a bydliště.

Zpočátku výzkumu se mi nedařilo ideálně komunikovat se základními školami. Kontaktoval jsem celkem jedenáct škol, které jsem oslovil s prosbou o pomoc na výzkumu, avšak na první výzvu se ozvaly jen dvě školy, tedy dva ředitelé škol, kteří svolili o účast školy na výzkumu. Vypadalo tedy, že neseženu pro výzkum dostatek dotazníků. Školy jsou totiž žádostmi o výzkumy v tomto období zahlcené a chodí jim spoustu podobných emailů. Nicméně nakonec po telefonickém kontaktování se připojily další dvě školy, díky nimž jsem nasbíral jsem potřebné množství dotazníků, celkem 240 dotazníků. Mohl jsem práci, i když se zpožděním, dokončit. Znovu velice děkuji všem zúčastněným osobám.

Jako zdařilou hodnotím také spolupráci s vedoucím této diplomové práce, PhDr. Martinem Dlouhým, Ph.D. I přes částečnou nemožnost osobního kontaktu z důvodu omezení pohybu jsme spolu udrželi pravidelnou emailovou komunikaci, ve které jsme konzultovali potřebné informace a případné změny a úpravy v diplomové práci.

Jako úskalí této práce a nepříliš zdařilý počin z mé strany vnímám poněkud obtížnou formulaci některých položených výzkumných otázek, což má za důsledek, že otázka ne vždy přinesla nejpřesnější odpověď. To se týká například té záležitosti, že ne vždy se podaří úplně propojit odpovědi několika souvisejících otázek. Nicméně na takový problém lze narazit pouze až zpracovávání získaných dat. Za tuto záležitost může však částečně distanční forma vyplňování dotazníků, jelikož odpovědi bych mohl lépe propojovat, pokud bych školy mohl osobně navštívit a žáci mohli vyplnit dotazníky v hmotné podobě.

Co se týče celkového zhodnocení mé práce, jsem nakonec spokojen, jelikož i přes a neobvyklou situaci z důvodu nemoci Covid-19 se mi podařilo realizovat výzkum, jehož výsledky se mi zdají relevantní, a podařilo se mi napsat práci, která dává smysl.



## **5 Závěry**

### **Hlavní závěr**

Pomocí dat z internetových dotazníků se podařilo analyzovat a porovnat úroveň pohybových aktivit žáků 8. a 9. tříd na vybraných základních školách v oblasti Praha-východ v závislosti na hlavních faktorech života těchto žáků, za které považují školní tělesnou výchovu, sporty a pohybové aktivity mimo školu, volný čas, rodinu a bydliště.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 240 respondentů, tedy žáků 8. a 9. tříd, z těchto základních škol: Základní škola Čelákovice (Kamenka), Základní škola Nehvizdy, Základní škola Zeleneč, Základní škola Palachova Brandýs nad Labem.

Z šesti hypotéz, které jsem stanovil na základě dílčích cílů a problémových otázek a následně podrobně verifikoval, přijímám 4 a zamítám 2. Z hypotéz plynou následující závěry.

### **Závěr číslo 1**

Na základě hypotézy číslo 1 bylo ve výzkumné šetření zjištěno, že 152 ze 240 žáků 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ školní tělesná výchova hodně až velmi hodně, tedy 63,33 % z celkového počtu respondentů. Nejčastějším důvodem, proč žáky školní tělesná výchova baví, je, že dle jejich pocitu mají dobrého učitele tělesné výchovy.

### **Závěr číslo 2**

Na základě hypotézy číslo 2 se ve výzkumném šetření jednoznačně vyslovilo, že hraní míčových her zvítězilo s časovým vymezením „Často (např. 1x za týden)“ a míčové hry tak jsou prokazatelně nejčastěji vykonávanou aktivitou ve školní tělesné výchově pro žáky 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ. Je ale třeba zároveň dodat, že kromě míčových her jsou pravidelně vykonávány i jiné pohybové aktivity a sporty, avšak s menší frekvencí, například 1x měsíčně.

### **Závěr číslo 3**

Na základě hypotézy číslo 3 se ve výzkumném šetření zjistilo, že žáci 8. a 9. tříd na základních školách v oblasti Praha-východ vykonávají určitou sportovně-pohybovou aktivitu průměrně 6,6 hodin týdně, přičemž nejčastěji se může jednat o delší procházky nebo jízdu na kole, koloběžce, nebo bruslích. Celkem 14 žáků ze 240 odpovědělo, že nedělá žádný sport ani nevykonává žádnou pohybovou aktivitu.

#### **Závěr číslo 4**

Na základě hypotézy číslo 4 se ve výzkumném šetření zjistilo, že u žáků 8. a 9. tříd základních škol v okrese Praha-východ je poměr aktivit spojených s moderními digitálními informačními technologiemi oproti aktivitám socializačního a individuálního charakteru velice vyrovnaný, téměř až 50:50. Ve výzkumné části, která se zabývá volnočasovými aktivitami bez ohledu na aktivity pohybové a sportovní, je vyrovnaný poměr mezi časem stráveným u počítače, telefonu, či televize a časem stráveným s přáteli a rodinou. Důležité místo mají u žáků také aktivity zcela individuální, jako je například čtení, hra na hudební nástroj nebo péče o domácí mazlíčky.

#### **Závěr číslo 5**

Na základě hypotézy číslo 5 se výzkumném šetření vyslovilo, že 208 ze 240 žáků 8. a 9. tříd na základních školách v oblasti Praha-východ, tedy 86,67 %, cítí od svých rodičů podporu v souvislosti s pohybovými aktivitami a sportem. Na základě získaných dat lze také říci, že je určitá souvislost mezi podporou pohybu dětí a mezi vztahem rodičů k pohybu, protože právě 13-20 % rodičů je samo méně pohybově aktivních, se svými dětmi nesportuje, a zaujímá vůči pohybovým aktivitám svých dětí spíše neutrální postoj.

#### **Závěr číslo 6**

Na základě hypotézy číslo 6 se ve výzkumném šetření zjistilo, že více než 56,67 % dotazovaných žáků 8. a 9. tříd ze základních škol v Praze-východ se dopravuje do školy pěšky a nejméně 26,25 % žáků se do školy dopravuje městskou hromadnou dopravou. Je však třeba také přihlídnout k faktu, že 73,33 % respondentů bylo ze základních škol v menších městech, kde dle dat hodně z těchto žáků také bydlí. Na základě všech získaných informací lze říci, že se školám v menších městech v tomto výzkumu daří získávat žáky, kteří mají školu v místě bydliště a mohou nejčastěji chodit do školy pěšky, zatímco ve větších městech žáci častěji využívají více i další zkoumané způsoby dopravy.

## Seznam použitých informačních zdrojů

### Knižní zdroje

- 1 BADURA, P. et al. (2018). *Healthy Adolescence activities in the Context of Leisure Time*. Olomouc: Palacky University.
- 2 COAKLEY, J. (2001). *Sport in Society*. New York: Mc Graw-Hill.
- 3 COOPER, KH. (1999). *Fit Kids. 2nd ed. Nashville, TN : Broadman & Holman Publ.* ISBN 0-8054-1878-4.
- 4 DOVALIL, Josef. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink: skripta pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu*. Praha: Univerzita Karlova, 1988. Učební texty vysokých škol.
- 5 FLEMR, Libor. (2007). *Podmínky pro aktivní životní styl dětí perspektivou pedagogů tělesné výchovy. Aktuální problémy sociologie sportu*. Praha: FTVS UK.
- 6 FLEMR, Libor. *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současné populace*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1765-7.
- 7 FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
- 8 HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přepracované vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.
- 9 HAMŘÍK, Z., KALMAN, M., SIGMUNDOVÁ, D., PAVELKA, J., & SALONNA, F. (2014). *Screen-based behaviour in Czech adolescents is more prevalent at weekends*. *Acta Gymnica*, 44(4), 203–209.
- 10 HAVLÍČEK, I. et al. (2001). *Motivačné činiteľa športovania mládeže*. Tělesná výchova a sport na základních a středních školách. Brno: PedF MU
- 11 HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogeneze*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-644-9.
- 12 HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN isbn978-80-246-2000-8.
- 13 HODAŇ, Bohuslav a Tomáš DOHNAL. *Rekreologie*. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.

- 14 HODAŇ, Bohuslav, ed. *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002.* Olomouc: Hanex Olomouc pro Fakultu tělesné kultury, c2002. ISBN 80-85783-37-1.
- 15 HOEGER, W. K., & HOEGER, S. A. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness. A personalized Program.* Eleventh Edition. Wadsworth: International Edition
- 16 HOFFMANN, J. P. (2006). *Extracurricular activities, athletic participation, and adolescent alcohol use.* Journal of Health and Social Behaviour, 47(3), 275-290.
- 17 JIRÁSEK, I. (2001). *Kulturní souvislost lidské tělesnosti.* Česká kinantropologie, 1. vyd., s. 61-74
- 18 JUŘINOVÁ, I. (1973). *Složky pohybového režimu dětí a mládeže.* Tělesná výchova mládeže, roč. 39, č. 5, s. 208-213
- 19 KRAEGER, D. A. (2007). *Unnecessary roughness? School, sports, peer, networks, and male adolescent violence.* American Sociological review, 72(6), 707-724
- 20 LABUDOVÁ, J. a kol. (2000). *Výchovná práce v tělesnej výchově.* Bratislava. FTVS
- 21 MINAŘÍKOVÁ, D. (1998). *Motivace k pohybové aktivitě a volní úsilí – pilotní experiment.* In: Celostátní konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie. Olomouc: FTK Univerzity Palackého s. 96-100
- 22 MUŽÍK, V., *Tělesná výchova na I. stupni základní školy v podmínkách transformace českého školství.* Brno: PedF MU 1993.
- 23 MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty.* Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
- 24 MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele.* Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
- 25 MUŽÍK, Vladislav, Lubomír DOBRÝ a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu: [vybrané příspěvky ze semináře Svatoňova Stráž 2007: Stráž nad Nežárkou ve dnech 4.-7. října 2007].* Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4589-7.
- 26 NEWMAN, D. B. et al. (2014). *Leisure and subjective well-being. A model of psychological mechanisms as mediating factors,* Journal of Happiness Studies, 15(3), 555-578.
- 27 PCPFS. (2001). *The president's challenge physical activity and fitness award program.* 1st ed. Washington, WA: President's Council of Physical Fitness and Sports.

- 28 PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- 29 PINK, B. (2008). *Defining Sport and Physical Activity: A conceptual Model*. Canberra: Australian Bureau of Statistics, 3.
- 30 RUBÍN, L. et al. (2019). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 31 RYCHTECKÝ, Antonín, ed. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2006. ISBN 80-86317-44-7.
- 32 ŘEPKA, E. & MAN, F. (2002). *Flow a optimální prožitek ve sportu. Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex
- 33 SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.
- 34 SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.
- 35 SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.
- 36 SEKOT, Aleš. *Sociologie v kostce*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-021-2.
- 37 SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
- 38 SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- 39 SPERA, Ch. (2005). *A Review of the Relationship Among Parenting Practices, Parenting Styles, and Adolescent School Achievement*. *Educational Psychology Review*, 17(2), 125 – 146.
- 40 STASSEN, B. K. (2011). *The Developing Person Through the Life Span*. New York: Worth Publishing, 273-278
- 41 STRONG, WB. et al. 2005. *Evidence based physical activity for school-age youth*. *J. Pediatr.*, vol. 146, no. 6, p 732-737.
- 42 SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.

- 43 TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim: ověřte si svoji kondici*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1995.
- 44 WHO (2004). *Strategic Inter Governmental forum on Physical activity and health*.

#### Internetové zdroje

- 1 BEDROŠOVÁ, Marie, HLAVOVÁ, R., MACHÁČKOVÁ, Hana, H., DĚDKOVÁ, Lenka, & ŠMAHEL, David. *České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách*. Projekt EU Kids Online IV–Česká republika. [online] Brno: Masarykova univerzita, 2018, [cit. 2021-02-16] Dostupné z: [https://irtis.muni.cz/media/3137006/eu\\_kids\\_online\\_report\\_2018\\_cz\\_main.pdf](https://irtis.muni.cz/media/3137006/eu_kids_online_report_2018_cz_main.pdf)
- 2 CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. 2002. *Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved 13.11.2002 from the World Wide Web: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/physact.htm>
- 3 CORBIN, CB. & PANGRAZI, RP. 2002a. *Physical activity for children: How much is enough?* In WELK, GJ., MORROW, JRJ., & FALLS, HB. (Eds.). FITNESSGRAM reference guide. 1st ed. Dallas, TX : The Cooper Institute, p. 37-44. Internet resource: <http://www.fitnessgram.net>
- 4 NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOST. *Zaostřeno: Hraní digitálních her u českých adolescentů* [online]. 2019. Úřad vlády České republiky, 2019 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/zaostreno-na-drogy/2019zaostreno/04-2019-hrani-digitalnich-her-u-ceskych-adolescentu/>
- 5 NOVOTNÝ, J. 2012. Portál elektronických studijních materiálů [online]. Brno, 2012 [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/impact/zdravi-apohybova-aktivita/hypokineze-a-civilizacni-nemoci>
- 6 Studie HSBC: *Jak jsou na tom české děti s pohybem?* [online]. Praha, 26.02.2020 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ceske-deti-jsou-aktivni-ale>

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Výzkumný dotazník

## Příloha 1 – Výzkumný dotazník

# Výzkumný dotazník: Pohybové aktivity dětí na základních školách ve vybraném regionu v ČR

Dobrý den,

Mé jméno je Milan Ptáčník a jsem studentem magisterského studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy.

Výzkumný dotazník se váže k mojí závěrečné diplomové práci s názvem "Pohybové aktivity dětí na základních školách ve vybraném regionu v ČR", jehož cílem je zkoumat úroveň sportovně-pohybových aktivit dětí na druhém stupni základních škol v oblasti Praha - východ.

Tento dotazník slouží výhradně pro výzkumné účely mojí závěrečné diplomové práce. Odpovědi jsou zcela anonymní, přičemž je zde v úvodu vyžadováno pouze pohlaví. Mou osobou nedochází ke sběru emailových adres, které nejsou vyžadovány k vyplnění.

Vělice si vážím Vašeho času a děkuji Vám za vyplnění.

Bc. Milan Ptáčník, kontaktní e-mail: [mildaptacmund@gmail.com](mailto:mildaptacmund@gmail.com)

Instrukce k vyplnění:

Dotazník je orientován na běžnou prezenční výuku a situaci. Snaží se zohlednit nejdůležitější faktory, podle nichž je rozdělen do pěti částí - školní tělesná výchova, sporty a pohybové aktivity mimo školu, volný čas, rodina, bydliště. Každá část má čtyři otázky, dohromady tedy dvacet povinných otázek. Některé další instrukce naleznete přímo u otázek.

Vyplnění zabere cca 10 - 15 minut, dotazník spustíte po výběru pohlaví kliknutím na "Další" vlevo dole, hodně štěstí a děkuji Vám. :)

**\*Povinné pole**

Pohlaví \*

Žena

Muž

[Další](#)



## 1. Část - Školní tělesná výchova

1. Jak moc Vás baví hodiny tělesné výchovy na Vaší škole? \*

	1	2	3	4	5	
Hodně	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Málo

2. Vyberte maximálně tři tvrzení, proč Vás baví nebo nebaví tělesná výchova. \*

Vyberte maximálně 3 možnosti. Pokud se Váš důvod nevyskytuje v možnostech, připište ho do možnosti "Jiné".

- Baví, protože máme dobrého učitele.
- Nebaví, protože máme špatného učitele.
- Baví, protože máme pěknou tělocvičnu a dobré vybavení.
- Nebaví, protože máme ošklivou tělocvičnu a špatné vybavení.
- Baví, protože děláme zábavné aktivity.
- Nebaví, protože děláme nezábavné aktivity.
- Baví, protože jsem celkově šikovný na sport.
- Nebaví, protože jsem celkově nešikovný na sport.
- Baví, protože si můžem odpočinout od výuky.
- Nebaví, protože se vysílíme před další výukou.
- Baví, protože si se spolužáky užijeme hodně srandy.
- Nebaví, protože je to nuda.
- Jiné: \_\_\_\_\_

3. Co, a jak často, děláte v hodinách tělesné výchovy? \*

	Vůbec	Občas (např. 1x za měsíc)	Často (např. 1x za týden)
Hrajeme míčové hry (fotbal, florbal, basketbal, volejbal, softball,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Děláme atletiku (běhy, skoky, hody,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Děláme gymnastiku (cviky na nářadí – kladina, kruhy,...; cviky s náčiním - medicínaly, švihadlo,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zdravotní tělesná výchova (posilování, protahování, strečink, relaxační cvičení...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hrajeme/děláme netradiční sporty, aktivity, hry (frisbee, ringo, orientační běhy, opičí dráhy,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Jak se cítíte po hodinách tělesné výchovy? \*

- Odpočatý/á
- Normálně, asi jako před hodinou TV
- Unavený/á
- Vyřízený/á ještě další den

Zpět

Další

## 2. Část: Sporty a pohybové aktivity mimo školu

### 5. Jaké děláte pravidelně sporty a pohybové aktivity mimo výuku tělesné výchovy? \*

Vyberte maximálně 3 možnosti. Pokud se sport ve volbě neobjevuje, připište ho do volby "Jiné".

- Fotbal
- Florbal
- Basketbal
- Volejbal
- Tenis
- Gymnastika
- Atletika
- Běh
- Plavání
- Kolo / koloběžka / brusle
- Chodím na delší procházky a túry
- Lední hokej
- Posilovna / workout / zdravotní TV, fyzioterapie
- Lyže
- Snowboard
- Motorsport (motokros, minibike, rally,...)
- Nesportuji a ani nic nedělám
- Jiné: \_\_\_\_\_

6. Kolik hodin týdně strávíte Vaši "nej" sportovně-pohybovou aktivitou, kterou jste také vybrali v předchozí otázce? \*

Svou "nej" aktivitu přiřpte do volby "Jiné".

- 1 - 2 hodiny
- 3 - 5 hodin
- 6 - 10 hodin
- 11 - 20 hodin
- 21 - 30 hodin
- 31 - 50 hodin
- 51 a více hodin
- Dělán sezónní sport, takže se mu v létě/zimě věnuji např. každý víkend.
- Nesportuji a ani nic nedělám.
- Jiné: \_\_\_\_\_



7. Proč sportujete nebo vykonáváte pohybovou aktivitu? \*

Vyberte maximálně 3 možnosti.

- Aktivita mě hodně baví
- Chci se udržet v kondici a dobrý zdravotní stav
- U aktivity nemusím myslet na nic jiného a odpočinu si
- Mám zde dobré přátele / sourozence
- Mám dobrého trenéra
- Rodiče mě v tom hodně podporují
- Rád se seznamuji s novými lidmi
- Rodiče chtějí, abych to dělal
- Mám k aktivitě výborné podmínky (hala, náčiní,...)
- Jsem za aktivitu finančně / materiálně ohodnocen
- Nesportuji a ani nic nedělám.
- Jiné: \_\_\_\_\_

8. Pokud děláte nějaký sport (ten "nej"), tak na jaké úrovni? \*

- Rekreční (sport spíše pro radost a udržení se v kondici, např. trénink fotbalu na vesnici)
- Výkonnostní (pravidelný trénink, hra pro potěšení, dobré výsledky už jsou poměrně důležité)
- Vrcholová (cílený a striktně pravidelný trénink, orientace na výkon a nejlepší výsledky, finanční nebo materiální odměny)
- Nesportuji a ani nic nedělám.

Zpět

Další

### 3. Část - Volný čas

9. Jak moc si připadáte zaneprázdněný? \*

- Hodně – skoro pořád mám nějaké povinnosti
- Středně – mám hodně povinností, ale najdu si místo pro volný čas
- Málo – s povinnostmi jsem většinou rychle hotový a zbyde mi hodně volného času

10. Co děláte nejčastěji ve svém volném čase kromě sportu? \*

Vyberte maximálně 3 možnosti.

- Dívám se na televizi / filmy/ Netflix,...
- Dívám se na Youtube
- Trávím čas na PC (hraju hry, sociální sítě,...)
- Vyhledávám na internetu zajímavé články
- Čtu knihy, časopisy
- Chodím ven s kamarády, přítelkyní,...
- Trávím čas s rodinou (procházky, sport, společenské hry, filmy,...)
- Pomáhám doma
- Hraji na hudební nástroj
- Fotím
- Jiné: \_\_\_\_\_

11. Vyberte jednu Vaši "nej" volnočasovou aktivitu

Mimo sport a pohybové aktivity

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

12. Kolik hodin týdně strávíte touto aktivitou? \*

- 1 - 2 hodiny
- 3 - 5 hodin
- 6 - 10 hodin
- 11 - 20 hodin
- 21 - 30 hodin
- 31 - 50 hodin
- 51 a více hodin



Zpět

Další



#### 4. Část - Rodina

Případně vyberte jednoho z rodičů.

13. Jak často sportují Vaši rodiče? \*

- Vůbec
- Občas (např. 2x měsíčně)
- Pravidelně (alespoň 1x týdně)

14. Sportujete společně se svými rodiči? \*

Lze vybrat více odpovědí z důvodu např. Nesportujeme spolu, protože oni nesportují, ALE chodíme občas na procházky nebo cestujeme.

- Sportujeme spolu (hrajeme např. fotbal, tenis,... běháme, jezdíme na kole)
- Nesportujeme spolu, protože já nesportuji.
- Nesportujeme spolu, protože oni nesportují.
- Chodíme občas na procházky nebo cestujeme.

15. Jak moc se Vaši rodiče zajímají o to, zda sportujete, nebo vykonáváte pravidelně nějakou pohybovou aktivitu? \*

- 1      2      3      4      5
- Zajímají se hodně.                        Zajímají se málo.

16. Jak moc Vás podporují rodiče ve sportování / pohybové aktivitě? \*

- Vždy mi s čímkoliv pomohou, pokud projevím zájem o sport nebo pohyb.
- Pokud projevím zájem o sport nebo pohyb, nebudou nadšeni, ale pomohou mi.
- Bude jim to jedno.
- Vůbec mi nepomohou.

Zpět

Další



## 5. Část - Bydliště

17. Jak daleko to máte do školy? \*

- Škola je v místě mého bydliště (cca do 2 km)
- Do 5 km
- 5 až 10 km.
- 10 - 20 km
- 20 - 30 km
- 30 - 50 km

18. Jakým způsobem se nejčastěji a nejvíce (cca z 80%) dopravujete do školy? \*

Pokud kombinujete způsoby dopravy a odpovědi jsou těsné, napište odpověď do kolonky "Jiné" ve formě: "Pěšky (40%), MHD (60%)."

- Pěšky
- Na kole
- MHD (autobus, vlak,...)
- S rodiči autem
- Jiné: \_\_\_\_\_

19. Kolik obyvatel má Vaše bydliště? \*

- do 5000 obyvatel
- 5 - 10 000 obyvatel
- 10 - 20 000 obyvatel
- 20 - 50 000 obyvatel
- 50 - 100 000 obyvatel
- Nad 100 000 obyvatel

20. Jaká sportovní zařízení lze ve Vašem městě navštěvovat ve volném čase? \*

Zaškrtněte všechny možnosti, které u Vás ve městě lze.

- Tělocvična / krytá hala
- Fotbalové hřiště / stadion
- Tenisové kurty
- Basketbalové / volejbalové / nohejbalové hřiště
- Workoutové hřiště
- Atletický stadion / běžecký ovál
- Bazén / koupaliště
- Cyklostezka
- Stezka pro kolečkové brusle
- Ani jedno ze zmíněných

Zpět

Odeslat