

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Eliška Vítková

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Mimoškolní sportovní aktivity dětí na 1. stupni ZŠ

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Autor:

Eliška Vítková

Praha 2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, pouze na základě studia odborné literatury a konzultací.

Veškeré literární prameny a odborné zdroje, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použitých informačních zdrojů

V Praze dne 10. 4. 2009

Děkuji vedoucímu práce - Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi CSc. za pomoc, kterou mi poskytl při psaní bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod	9
2	Problém, cíl, úkoly práce	10
	Problém:.....	10
	Cíl práce:.....	10
	Úkoly:.....	10
3	Teoretická část	11
3.1	Volný čas.....	11
3.1.1	Volný čas.....	11
3.1.2	Fond času.....	12
3.1.3	Úloha rodiny ve formování volnočasových aktivit dětí	14
3.1.4	Organizace pro volný čas dětí a mládeže	15
3.1.5	Místo sportu ve volném čase.....	16
3.1.6	Trendy účasti populace ve sportu	16
3.2	Vliv pohybové aktivity.....	17
3.2.1	Sport jako socializační činitel.....	17
3.2.2	Psychohygiena ve sportu	19
3.2.3	Pohybové aktivity a tělesný vývoj dětí a mládeže	19
3.2.4	Věkové zvláštnosti v pohybových aktivitách od narození do období dorostu.....	20
3.2.5	Sport jako prostředek v boji proti obezitě.....	24
3.3	Příčiny odklonu od aktivního trávení volného času	25
3.3.1	Klesající angažovanost rodičů.....	27
3.3.2	Konzumní způsob života.....	28
4	Hypotézy	29
5	Výzkumná část	30
5.1	Použité metody výzkumu	30
5.2	Aplikace použitých metod.....	30
6	Výsledky výzkumu	33

6.1	Výsledky dotazníků.....	33
6.1.1	Výsledky dotazníků dětí.....	33
6.1.2	Výsledky dotazníků třídních učitelů.....	48
7	Diskuze.....	52
8	Závěry.....	55
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	57
	Seznam tabulek.....	58
	Seznam obrázků.....	60
	Seznam příloh.....	61

Abstrakt

Téma mé bakalářské práce se nazývá „*Mimoškolní sportovní aktivity dětí na prvním stupni základní školy.*“ Cílem mé práce bylo zjištění a zhodnocení současné situace v zastoupení sportovních a tělovýchovných aktivit ve volném čase dětí základních škol z maloměsta a velkoměsta.

Zvolený problém jsem zformulovala do čtyř otázek:

- Jak tráví rodiče volný čas se svými dětmi? Vedou je ke sportu a aktivnímu trávení?
- Existuje podstatný rozdíl v počtu dětí, které navštěvují sportovní kroužky, srovnáme-li maloměsto a velkoměsto? A z jakých důvodů?
- Jak se liší náplň volného času dětí a mládeže z Prahy a vybraného maloměsta?
- Z jakých důvodů navštěvují děti sportovní kroužky?

Na základě formulace problému a teoretické analýzy jsem stanovila 4 hypotézy. Mohu konstatovat, že na základě výsledků výzkumu se 3 hypotézy nepotvrdily a jedna ano.

Ve výzkumu jsem použila metodu dotazníku. Sestavila jsem dotazníky pro děti základních škol z Prahy, ze Zruče nad Sázavou a ze Dřís a dále pro jejich třídní učitelé.

Na základě vyhodnocení výzkumu jsem došla jsem k těmto závěrům:

- Rodiče se svým dětem ve volném čase věnují a vedou je k aktivnímu trávení volného času
- Podíl dětí věnujících se nějaké organizované sportovní činnosti je o 33,3% menší u dětí z maloměsta než u dětí z velkoměsta. A zhruba jedna desetina (8,7%) maloměstských dětí není spokojena s nabídkou volnočasových aktivit ve svém okolí.
- Jak u dětí z maloměsta tak i velkoměsta se ukázalo, že upřednostňují čas strávený sportováním a běháním po venku před pasivním trávením volného času (sledování televize, apod.).
- Hlavními důvody návštěvnosti sportovních kroužků u dětí je fakt, že je tato aktivita baví (42,5%) a že jim umožňuje něčemu se naučit (28%).

Abstract

The topic of my Bachelor dissertation is *Extracurricular sport activities of children at primary school*. The aim of my work is to find out and evaluate the present situation in free time sport and physical education activities of children from primary schools in both small towns and cities.

I divided the chosen issue into four questions:

- How parents spend free time with their children? Do they lead them to sport and spending their free time in an active way?
- Is there a substantial difference in the number of children attending sport clubs in small towns and in big cities? If so, what are the reasons?
- How do leisure time activities of children and teenagers from Prague differ from those living in a chosen small town?
- What are the reasons for children to attend sport clubs?

On the basis of formulating the issue and theoretical analysis, I decided on four hypotheses. Based on the results of the research I can claim that three hypotheses were not confirmed, one was.

In my research I used a questionnaire method. I put together questionnaires for the primary school children from Prague, Zruč nad Sázavou and Dřísy, as well as questionnaires for their class teachers.

After analysing the research I came to the following conclusions:

- Parents devote their free time to their children and lead them to spending their leisure time actively.
- The percentage of children devoting themselves to some organised sporting activity is by 33.3% smaller with children from a small town than with those from a big city. And roughly one tenth (8.7%) of small town children is not satisfied with the offer of leisure time activities in their surroundings.
- It turned out that both the small town and the big city children prefer spending their time by doing sports and running about to spending their time passively (watching television, etc).
- The main reason for attending sports clubs is the fact that children enjoy these activities (42.5%) and that this enables them to learn something new (28%).

1 Úvod

Zvolila jsem si téma Mimoškolní sportovní aktivity dětí na základní škole a zaměřila jsem se především na žáky prvního stupně v různých lokalitách (velkoměsto, maloměsto). Otázku smysluplného využívání volného času považuji za velice důležitou zejména proto, že mladší školní věk je jedním z nejdůležitějších období pro formování osobnosti a sportovní aktivity mají kladný vliv na tělesný vývoj jedince. Vhodné využívání volného času je důležité také jako prevence sociálně patologických jevů (drogy, alkohol, špatná parta, apod.).

Trendem dnešní doby je pokles pohybové aktivity v životech jedinců a preferování pasivního trávení volného času. Lidé dávají přednost sledování televize, nakupování, navštěvování známých a příbuzných, jídlu, apod. Zásadní problém sledávám v tom, že děti přebírají špatné návyky od svých rodičů a již od nízkého věku dávají přednost času strávenému doma před pohybovou aktivitou a tyto návyky si často zachovávají až do dospělosti.

Snižování pohybové činnosti je také jedna z hlavních příčin nárůstu civilizační choroby - obezity. Jako velký problém se jeví to, že obezitou trpí čím dál tím mladší děti.

Já se ve své práci pokusím zmapovat situaci, kolik dětí navštěvuje sportovní kroužky, jak tráví svůj volný čas, jaké aktivity ve volném čase preferují a jak tráví čas se svými rodiči. Dále se zabývám tím, zda jsou děti ovlivňovány místem, kde vyrůstají - zda se u nich nějak významně liší náplň volného času a to zda se účastní nějaké organizované sportovní činnosti.

Doufám, že poznatky z této bakalářské práce by mohly přimět některé rodiče zamyslet se nad tím, jestli jejich děti tráví smysluplně svůj volný čas a jestli oni sami jsou pro ně dobrým příkladem, jak trávit svůj volný čas.

2 Problém, cíl, úkoly práce

Problém:

Dosud existuje málo spolehlivých údajů o tom, jak mládež tráví volný čas. Z některých šetření vyplývá, že zejména v malých obcích není dostatek příležitostí pro kvalitní trávení volného času dětí a mládeže a ubývá také angažovanosti rodičů.

- 1) Jak tráví rodiče volný čas se svými dětmi? Vedou je ke sportu a aktivnímu trávení?
- 2) Existuje podstatný rozdíl v počtu dětí, které navštěvují sportovní kroužky, srovnáme-li maloměsto a velkoměsto? A z jakých důvodů?
- 3) Jak se liší náplň volného času dětí a mládeže z Prahy a vybraného maloměsta?
- 4) Z jakých důvodů navštěvují děti sportovní kroužky?

Cíl práce:

Cílem práce je zjištění a zhodnocení současné situace v zastoupení sportovních a tělovýchovných aktivit ve volném čase dětí základních škol. K vytvoření přesnější představy poslouží porovnání preferencí volnočasových aktivit u dětí základních škol pražské a maloměstské populace a posouzení podmínek a motivací k těmto činnostem.

Úkoly:

- 1) Z bibliografických i elektronických zdrojů a studiem statistických údajů zmapovat stávající situaci ve výzkumech volného času dětí a mládeže.
- 2) V teoretické části bakalářské práce zařadit údaje zjištěné v bodu „1“ do širších souvislostí.
- 3) Zkonstruovat dotazník pro žáky prvního stupně pražských a maloměstských škol.
- 4) Na základě výsledků šetření vyslovit odůvodněná doporučení školám, školským zařízením, rodičům a místním zastupitelstvím pro tvorbu podmínek k pohybovým volnočasovým aktivitám dětí a mládeže.

3 Teoretická část

3.1 Volný čas

3.1.1 Volný čas

Jako mimoškolní aktivita se označuje aktivita, které se jedinec věnuje ve svém volném čase.

Jelikož termín volný čas je u většiny autorů individuálně interpretován, uvedu zde pro názornost více definicí tohoto termínu.

Jedná se o časový prostor, který umožňuje svobodnou volbu činnosti, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně, a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky. (12).

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti" (10, str. 14).

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Jako hlavní funkce se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)." (4, str. 13)

„Z hlediska dětí a mládeže je to čas mimo vyučování, čas, který skýtá dětem velké množství možností, aktivit a činností, které mohou, ale nemusejí dělat." (3, str. 96)

Optimálním stavem je uvést sféru povinností a volného času do rovnováhy, protože kvalitativně strávený volný čas: (3)

- je protipólem kvalitního pracovního nasazení (ve škole i zaměstnání)
- podílí se na vytváření hodnotového systému dětí i dospělých
- podporuje mnohostranný rozvoj osobnosti jedince (vůle, apod.)
- vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, sociální interakci a komunikaci
- mnohé aktivity podporují zdravý, tělesný vývoj a zdravý životní styl

- působí efektivně jako prevence sociálně patologických jevů

V porovnání s výsledky výzkumů v 70. a 80. letech jsou výrazné tendence v posunu od aktivního využívání k pasivnímu využívání volného času dětí a mládeže. Tyto tendence jsou výsledkem působení mnoha faktorů podléhajících změnám společenských podmínek i v osobnosti mládeže a dětí."

3.1.2 Fond času

K tomu, aby bylo možné posoudit vedle obsahu volného času i jeho podíl v životě, je vhodné jej vztáhnout k celkové době, kterou má jedinec k dispozici. Velké množství činností, jímž se člověk ve svém každodenním životě věnuje, je možné uspořádat podle určitých shodných znaků do skupin. Následující upravené členění času podle Kolářka (1969) je platné v horizontu jednoho dne stejně jako pro delší časové období.

Tabulka 1: Struktura nominálního fondu času (10, str.15)

doba	činnost
pracovní	<p>V této době člověk vykonává práci. Tato činnost je motivovaná získáním prostředků k životu. Jedná se o hlavní zaměstnání, přesčasy, individuální přípravu na zaměstnání či účast na školení.</p> <p>Zahrnuje i vedlejší zaměstnání a další zabezpečení obživy.</p>

<p>nutná mimopracovní</p>	<p>Je naplněna činnostmi nezbytnými pro prostou existenci člověka a dále činnostmi, které nepřinášejí finanční efekt a nejsou ani věcí svobodného výběru. Jedná se o:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) uspokojování bio-fyziologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče, atd.) b) ostatní činnosti (cesta do práce a z práce, péče o domácnost - příprava jídla, úklid, praní prádla, atp.).
<p>volný čas</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) aktivity manuální - ruční práce, kutilství, zahrádkaření atp. b) aktivity fyzické - sport, turistika, procházky atp. c) aktivity kulturně uměleckého typu receptivního - četba, návštěvy divadel, kin, poslech hudby atp. d) aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního - hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování, atp. e) aktivity kulturně racionální - dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek atp. f) aktivity společensko formální - výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích atp. g) aktivity společensko neformální - rodinné a jiné návštěvy

	<p>h) hry, podívaná, sběratelství - sportovní diváctví, společenské hry atp.</p> <p>i) pasivní odpočinek - polehávání, sedění, spánek (mimo hlavní), popíjení kávy atp.</p>
--	---

Pracovní a nutnou mimopracovní dobu naplňují aktivity, které člověk musí dělat. V běžném všedním dni zabere v průměru 8 hodin práce v zaměstnání, 8 hodin spánek, 2 hodiny jídlo a osobní hygiena a minimálně 1 hodinu čas strávený v dopravních prostředcích. V mimopracovní době je velké množství času věnováno udržování chodu domácnosti. (10)

3.1.3 Úloha rodiny ve formování volnočasových aktivit dětí

Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti. Rodina je prvotním prostředím, které pro jejich volný čas vytváří nebo by aspoň měla vytvářet příznivé podmínky: zajištění hmotných potřeb a sociální ochrany, hodnotová východiska a motivaci k dosahování cílů, informace a podněty pro účast v dalších prostředích mimo rodinu.

Cílem každé rodiny by mělo být, aby její děti mohly prožívat svůj volný čas smysluplně a bohatě na základě svého rozhodnutí a současně za citlivého vedení ze strany rodičů, či jiných příslušníků rodiny.

Rodina jako inspirátor, podporovatel i realizátor volnočasových aktivit může svoje děti učit přistupovat k trávení volného času kreativním způsobem a vytvářet postoje, kterými se budou řídit i v budoucnosti po založení vlastní rodiny. Toto působení se uskutečňuje:

- a) nápodobou a reprodukcí (sociálním učením, modelováním) vzorců pozitivního volnočasového chování rodičů prostřednictvím účasti dětí na aktivitách rodiny: rodinných výletech, dovolených či poznávacích zájezdech, domácích oslavách,

setkáních s příbuznými a přáteli, společných návštěvách zábavních a kulturních zařízení (divadel, koncertů).

Avšak tato nápodoba může být nežádoucí, pokud reprodukovala nudu a nicnedělání.

- b) uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině (sportovních, uměleckých, turistických, technických, zábavných aj.). Vybraná aktivita dítěte může být prostým navázáním na zájem rodičů nebo si může zvolit aktivitu z úplně jiné oblasti. V obou případech rodiče přispívají k vytváření žádoucího kontinuity svého výchovného působení.
- c) citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na zájmy, potřeby a nadání dětí, které se k takové činnosti samy přihlásí nebo je k tomu rodiče přímo vybídnou a podpoří i její realizaci mimo školu. S rostoucím věkem dětí a rozvíjejícími se zájmy překračují rámec rodiny a postupně se osamostatňují. Společně se svými vrstevníky a kamarády vstupují do dalších výchovných prostředí (zájmové kroužky, apod.), kde svoje zájmy a nadání rozvíjejí a prohlubují. (4)

3.1.4 Organizace pro volný čas dětí a mládeže

Zájmová zařízení tvoří v resortu školství specializovaná zařízení - střediska pro volný čas dětí a mládeže, domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Dále se na zajišťování volného času podílejí školní družiny, kluby, zájmové kroužky ve školách, domovech mládeže a střediscích výchovné péče a dalších výchovných zařízeních. Je však prokázáno, že tato nabídka není dostatečná nebo začíná být pro některé jedince nedostupná, ať už z důvodu dopravních či sociálních. Z těchto důvodů je společenská snaha rozšíření funkce školy i do oblasti naplňování volného času.

Dále existuje i mnoho dobrovolných nadací, sdružení a dalších forem zaměřených na práci s dětmi a mládeží ve volném čase. (10)

Význam zájmového vzdělávání

Podle dokumentu Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice (MŠMT, 2001) je zájmové vzdělávání chápáno jako souhrn výchovně vzdělávacích, poznávacích rekreačních a dalších systematických, ale i jednorázových činností, směřujících k účinnému a účelnému naplňování volného času a umožňujících získat vědomosti a dovednosti i mimo organizovanou školní výchovu.(10)

Psychologové se ale shodují na tom, že ke škole bohatě stačí dva koníčky.

3.1.5 Místo sportu ve volném čase

Jako charakteristický jev dnešní doby je pokles pohybových aktivit u dětí a mládeže ve volném čase.

Spektrum náplně volného času je velké, avšak čas který je k dispozici, není velký. Sportu tak konkuruje celá řada možností, činností, jimiž lze volný čas naplnit.

Není proto samozřejmostí, že každý bude mít zájem věnovat se ve svém volném čase sportovním aktivitám nebo alespoň aktivitám založeným na pohybu a že jimi svůj volný čas skutečně naplní. Sportu ve volném čase konkurují nejrůznější další aktivity, jejichž množství narostlo právě i díky masovosti volného času. Vedle toho konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí aktivity tvořivé, vyžadující mentální či fyzické úsilí typické pro sport. Tento trend je patrný nejen u dospělé populace, ale i u dětí a mládeže.
(10)

3.1.6 Trendy účasti populace ve sportu

Nejčastěji jsou trendy účasti ve sportu dokumentovány ve vztahu k následujícím kritériím:

- pohlaví
- věk
- členství v organizacích
- druh sportu, sportovní odvětví
- účast v soutěžích
- lokalita
- sociální postavení

- vzdělání

Při srovnávání účasti žen a mužů se ve všech věkových kategoriích nacházejí rozdíly. Obecně se dá konstatovat, že ženy a dívky se účastní sportovních aktivit méně než muži. Jejich účast je podobná zhruba do věku 25 let. Poté se účast žen oproti mužům výrazně snižuje. Motivy, které vedou ženy a muže ke sportování, bývají rozdílné. Ženy preferují kosmetické a zdravotní motivy, muži oproti tomu dávají přednost motivům jako je dobrodružství a kolektiv.

Ve vztahu kvěku se ukazuje jako trend postupné snižování účasti ve sportu s narůstajícím věkem.

Účast v konkrétních sportech je dokumentovatelné díky pravidelným statistikám a je součástí sociologických šetření.

Je prokázáno, že hlavní vliv na výběr sportu má lokalita. Je to logické, protože možnost provozovat určitý sport je úzce vázána na klimatické a přírodní podmínky. Projevují se ale i kulturní a historická specifika dané oblasti nebo to, zda se jedná o město nebo venkov. Lidé na venkově sportují méně než lidé z měst.(IO)

3.2 Vliv pohybové aktivity

3.2.1 Sport jako socializační činitel

Sport není možné hodnotit jen z hlediska jeho tělesných účinků na organismus, protože jakákoli tělesná aktivita se týká celé osobnosti a zejména její sociální dimenze. Socializace je celoživotní proces, během kterého se jedinec jako biologický tvor stává prostřednictvím interakcí s druhými lidmi sociální bytostí schopnou chovat se jako člen určité skupiny či společnosti s interiorizovanými normami, hodnotami a vzorci chování platnými v dané kultuře.

Socializace se rozlišuje na primární, sekundární a terciární:

Primární socializace

Primární socializace probíhá v rodině a končí s uzavřenou individualizací jednotlivce. Normy, které se během této socializace vstřebají, platí jako stabilní, ale mohou se během života ještě změnit. Primární socializace trvá do třetího roku života

Sekundární socializace

Sekundární socializace připravuje individuuum na jeho roli ve společnosti a probíhá zejména v rodině, ve škole a v kontaktu s vrstevníky. Probíhá zhruba od třetího roku života.

Terciární socializace

Terciární socializace se uskutečňuje v dospělosti a označuje přejímání, které individuuum neustále uskutečňuje v interakci se svým sociálním okolím.

Sport poskytuje mnoho možností sociálních interakcí daných charakterem sportovního odvětví, jeho tradicemi, společenským, ekonomickým a kulturním zázemím.

Jelikož do styku se sportovním prostředím přicházejí jedinci často již v dětském věku, je vliv specifických podmínek daného sportu na jejich socializaci nezanedbatelný.

Jako mechanismus socializace se ve sportu uplatňuje hra, jejíž význam je největší právě v dětství. Sportovní hra s přesně vymezenými pravidly a nutností tato pravidla dodržovat i za podmínek vysokého emočního napětí, které sportovní hry většinou doprovází, působí silně na socializaci sportujícího jedince. Umožňuje vyzkoušet si různé sociální role, navazovat sociální vztahy, učit se sociálním dovednostem v širším sociálním kontextu.

Vliv sportu na socializační proces souvisí i s intenzitou vykonávání daného sportu. Proto v případech, kdy se sport stal pro jedince jednou z hlavních náplní života již od jeho dětství, bude jeho dopad do socializace samozřejmě výraznější než pro jedince, který se sportu věnuje jen příležitostně. (8)

3.2.2 Psychohygienu ve sportu

Soubor pravidel, která slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy a zdraví. Má vliv na prevenci somatických a psychických nemocí, dobrou pracovní výkonnost, fungující sociální vztahy a subjektivní spokojenost

Sport patří mezi doporučované činnosti pro své antidepresivní, euforizační a antistresové účinky.

Již v předškolním věku má pro rozvoj dítěte význam pohybová spontaneita a pohybová tvořivost. Rodiči často podceňované vyskotačení, vyblbnutí, vyřádnění má bezesporně pozitivní psychohygienický a psychosociální význam. Kromě podnětů k tělesnému rozvoji je zdrojem kompenzační emotivity. V dnešní době jsou děti o tuto aktivní pohybovou složku rozvoje emotivity ochuzovány a hledají náhradu v emotivitě imaginární, někdy tuto emotivitu i chemicky podporují, což vede bohužel často i k drogovým závislostem. Sport jako prevence proti drogovým závislostem má u dětí a mládeže prvořadý význam.

Sport obecně podporuje vyšší antistresovou odolnost. Brát něco sportovně, znamená s nadhledem, ne nijak zvlášť vážně a s vědomím, že je to třeba vydržet (od sportovce jako od sociální role se to čeká, že nebude „fňukat“) a jindy to bude zase snad lepší. Obecným základem odolnosti je lidská kondice.(8)

3.2.3 Pohybové aktivity a tělesný vývoj dětí a mládeže

Aktivní tělesný pohyb je jedním ze základních předpokladů správného vývoje člověka. Každý člověk by měl mít v denním režimu vyhrazené místo pro tělesnou činnost. Pokles pohybové aktivity je zásahem do celého vývoje jedince.

Stěžejní podmínky zdraví, hlavně odolnost a přizpůsobivost krevního oběhu lze výrazněji ovlivnit jen v poměrně krátkém období od 11 do 19 let (u chlapců od 13 do 19, u dívek od 11 do 16 let). V této době lze dostatečně intenzivním pohybovým režimem podnítit takový vývoj činnosti a utváření srdce, který vytvoří pro celý další život určitou rezervu pro ekonomičtější, úspornější a zdravotně méně narušitelný chod srdce a krevního oběhu vůbec. (1)

Švejecar rozděluje podle pohybové aktivity děti do tří skupin:

- hypermobilní (astenické) - pro tyto děti je typické, že jsou v neustálém pohybu, tělesná výchova jako předmět je pro ně číslo jedna. Svůj volný čas tráví běháním po venku. Tyto děti mají však často problémy s kázní, protože se neumějí uklidnit v lavici při vyučování. Těmto dětem by měl lékař poradit, jak zvýšit dávky tělesného pohybu a jejich denní režim.
- normomobilní (normosomní) - pro tyto děti je tělesná výchova příjemným doplněním a zpestřením vyučovacího procesu. Osnovy tělesné výchovy jsou pro ně přiměřené.
- hypomobilní (pyknické) - tyto děti jsou ve velké většině více či méně obézní. Je pro ně typické snaha vyhýbat se tělesným aktivitám, jednak kvůli tomu, že na ně nejsou zvyklé, jednak proto, že je vlastně ani neumějí. Nároky tělesné výchovy jsou pro ně nepřiměřené. Typickým a špatným trendem je, že lékaři na přání rodičů tyto děti z tělesné výchovy vyčleňují, čímž jim ale ovšem ještě více ubližují. Takové dítě naopak tělesnou aktivitu potřebuje a lékař by je měl k tomu vést. (6)

3.2.4 Věkové zvláštnosti v pohybových aktivitách od narození do období dorostu

Každé věkové období lidského života má svá specifika v rozvoji pohybových schopností.

Rozdělení: (5)

1. novorozenecké období

Začíná přerušením pupečního provazce a trvá do 28. dne života. Organismus a především CNS jsou ještě anatomicky a funkčně nehotové, fungují jen některé nepodmíněné reflexy.

Nepěstujeme cílové pohybové návyky, ale ponecháváme možnosti provádět spontánní pohyby. Dítěti stačí automaticky prováděné pohyby paží a nohou. Pasivní pohyby vykonávané dospělými jsou zbytečné.

2. kojenecké období

Je to období od 1 měsíce do konce 1 roku. Je charakterizováno především intenzivním růstem, rozvíjí se nervová soustava, začínají už pracovat i smyslové orgány. Postupně se vytvářejí podmíněné reflexy.

V tomto období se snažíme vytvářet správné zdravotní návyky, formuje se režim dne. Přirozená pohybová aktivita bývá u kojence dostatečná, umožňujeme mu nadále co nejvíce spontánních pohybů. Od třetího měsíce je vhodné pomáhat dítě převrátit se břicho, aby si samo cvičilo krční a zádové svaly. Necháváme je podle libosti lézt a pohybovat se.

3. věk batolivý

Trvá od 1 roku do 3 let. Pokračuje tělesný růst, zdokonalují se psychické a motorické funkce, vyvíjí se řeč. Dítě je schopno ovládat všechny svalové oblasti. Pro toto období je charakteristická touha po aktivní činnosti a radost z pohybu.

Nadále poskytujeme plnou volnost aktivnímu pohybu. Řízená pohybová aktivita v dětských kolektivech využívá hravé formy. Využíváme schopnosti napodobování. Některé děti mohou být ale pohybově pasivní a je nutno je do pohybu zainteresovat, aby vývojově nezaostávaly.

4. věk předškolní

Trvá od 3 do 6 let. Pokračuje psychický a tělesný vývoj. Svalstvo mohutní, kostra se zpevňuje, pohyby se stávají obratnějšími. Důležitá je pozornost na správné držení těla.

Při záměrné pohybové aktivitě využíváme hlavně přirozených pohybů - běh, chůze, skákání, házení, jednoduchá gymnastická cvičení, rytmická cvičení. Ve hrách učíme zachovávat jednoduchá pravidla. Využíváme schopnosti napodobování.

5. věk školní

A) mladší školní věk

a) mladší školní věk nižšího stupně

Patří sem děti 6-7leté. Pokračuje růst svalů, rozvíjí se svalová síla, zpevňování kostry, zjemňuje se motorika, dítě je schopno provádět přesnější pohyby. Významnou

změnou v tomto období je nástup do školy, kde se dítě setkává i s tělesnou výchovou. (2krát týdně po 45 minutách). Obsahem tělesné výchovy ve škole i v jiných mimoškolních institucích jsou především přirozené pohyby, jednoduché hry a rytmická cvičení. Důležitost se přikládá přímivým cvičením.

V tomto věku je možné začít s pravidelnou přípravou jedince k některým sportovním odvětvím. Ale je nutné k tomu přistupovat s mírou a jedince nepřetěžovat.

b) střední stupeň mladšího školního věku

Zahrnuje děti ve věku od 8 do 11 let. Pokračuje rozvoj svalstva, srdce, krevního oběhu a pracovní kapacity plic. Zdokonaluje se nervová soustava a zlepšuje se koordinace pohybů.

Děti se snadno učí i složitějším pohybovým vzorcům, roste zájem o výsledek, snaha o dosažení nejlepších výkonů a výsledků. Veliká schopnost napodobování ulehčuje nácvik nových pohybů, cvičenci jsou schopni rozlišovat správný a špatný pohyb a všimnout si chyb. Je proto ale nutná od cvičitele dokonalá a přesná ukázka.

Dětem necháváme v tomto období dostatek prostoru k volnému pobytu v přírodě bez zasahování dospělých. Ve většině sportovních odvětvích jsou už fyziologické předpoklady pro zahájení příprav a nácviku.

Nejdůležitější je vytváření návyku potřeby každodenního cvičení.

B) starší školní věk

Trvá od 12 - 14 let. Pro toto období je významný nástup puberty a začínají se již kompenzovat některé postpubertální změny. Začíná období pohlavního zrání, vegetativní nervstvo je labilní.

Důležitá je všestrannost zatěžování celého organismu. Sportovní příprava pokračuje prakticky ve všech sportech, využívá možnosti soutěžení.

Důležitost se přikládá hlavně správnému vedení trávení volného času. Sport jako náplň volného času může sloužit jako prevence proti negativním vlivům okolí (drogy, alkohol, apod.)

6. období dorostu

Trvá od 15 do 18 let.. Vyvíjí se tělesná síla, upravuje se tělesná váha i tělesné proporce. Rozdíly v utváření organismu mezi dívkami a chlapci jsou již velmi značné.

Každodenní tělesná aktivita, ať už organizovaná či neorganizovaná by se měla stát součástí denního režimu. Sportovní příprava a závodění probíhá v podstatě ve všech sportech. Stále se doporučuje cvičení v kolektivu.

Tabulka 2: Pohybové činnosti v jednotlivých věkových obdobích (7)

věková kategorie	vhodné cvičení	formy tělesné výchovy
1. novorozenecké období	obratnost	
2. kojenecké období	obratnost	
3. batolivý věk	obratnost rychlost	všeobecná průprava
4. předškolní věk	obratnost rychlost	všeobecná průprava
5. mladší školní věk nižší stupeň	obratnost rychlost síla (izoton. char.)	všeobecná průprava hry všestranně rozvíjející
vyšší stupeň	obratnost rychlost síla (izoton. char.)	všeobecná průprava počátek sportovní přípravy
6. starší školní věk	obratnost rychlost síla (izoton. char.) vytrvalost	všeobecná průprava sportovní trénink
7. období dorostu	obratnost rychlost	tělesná výchova a sport v plném rozsahu

síla
vytrvalost

3.2.5 Sport jako prostředek v boji proti obezitě

Obezita je závažná civilizační choroba 20. a 21. století. Stav začíná být alarmující především kvůli tomu, že s obezitou začínají mít problémy čím dál tím mladší děti a počet obézních jedinců stále přibývá.

Hlavní příčinou tohoto vzrůstajícího počtu je úbytek pohybové aktivity v životě lidí. Děti raději tráví svůj volný čas doma u počítače či sledováním na televizi, než že by se šly jen tak proběhnout ven či provozovaly nějakou pohybovou činnost. Příjem potravy je však stále vysoký, a proto příjem kalorií převyšuje jeho výdej. Dochází proto logicky k příbytku váhy. Děti přijímají hodně jednoduchých cukrů v podobě nejrůznějších sladkostí a sladkých nápojů. Zeleninu a ovoce přijímají jen v malé míře.

Proč je obezita u dětí tak nebezpečná? Podle nové studie amerických vědců Americké srdeční asociace (AHA) v New Orleansu mají obézní děti už v deseti letech tepny v takovém stavu, jako by jim bylo 45 let, a vykazují abnormality srdce výrazně zvyšující riziko srdečních chorob.(8)

Index tělesné hmotnosti - měřítko obezity

BMI (body mass index) je odhad tělesné hmotnosti, uznávaný Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Vypočítá se jako podíl hmotnosti v kilogramech a druhé mocniny výšky těla v metrech, výsledek se dále porovná se statistickými tabulkami pro daný věk a pohlaví.

Tabulka 3: BMI - hodnoty

BMI	kategorie	zdravotní rizika
18,5-24,9	normální hodnota	minimální
25-29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30-34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35-39,9	obezita 2. stupně	vysoká

více než 40 obezita 3. stupně velmi vysoká

Tabulka 4: Přiměřené množství energie (7, str. 60)

věk	děti	věk	chlapci	dívky
1	1150	13	2950	2650
2	1300	14	3100	2600
3	1450	15	3250	2550
4	1550	16	3450	2450
5	1700	17	3550	2400
6	1850	18	3650	2400
7	1950	19	3750	2350
8	2100			
9	2250			
10	2350			
11	2500			
12	2659			

3.3 Příčiny odklonu od aktivního trávení volného času

Je jasné, že v mnoha případech naráží požadavek efektivity a kvalitně využívaného volného času na překážky, které ho více či méně omezují a neumožňují jeho prožívání v žádoucí míře. Hlavní problémy můžeme spatřovat v: (3)

- rodině, která neplní dostatečně svou výchovnou funkci, nedokáže nebo neumí nabídnout efektivní využívání volného času,
- negativním vlivům sociální skupiny, etnika
- sociálním zázemí rodiny a finančních možnostech
- tělesném, mentálním nebo sociálním handicapu
- pasivitě, nechuti a neschopnosti
- nedostatku volného času

- nepřiměřených nárocích rodičů
- nevhodném zvolení aktivit

Mezi nejoblíbenější činnosti ve volném čase dětí mladšího školního věku brněnských škol patří pobyt venku s kamarády (25% respondentů), často bez konkrétnějšího a smysluplného cíle. To naznačuje možné hrozící nebezpečí úrazů, negativního vlivu part apod. Tato činnost je nejvyhledávanější především u dívek (32%), zatímco u chlapců figuruje až na třetím místě. Chlapci dávají přednost hlavně sportu a pohybovým aktivitám (29%), následuje práce na počítači a videohry (22%). Významné je zastoupení hry, která je nejoblíbenější aktivitou u 13% dětí (20% všech dívek. Sledování televize se nachází na 5. místě (7%). (3)

Zajímavostí je, že srovnání nejoblíbenějších aktivit ve volném čase s činnostmi, které děti vyhledávají nejčastěji a které zabírají nejvíce volného času (viz tabulka 1). Čas strávený u televize jako nejoblíbenější činnosti figuruje na 5. místě (7% dotazovaných dětí), zatímco u nejvyhledávanějších činností na prvním. Z toho vyplývá, že sledování televize není zdaleka nejoblíbenější volnočasovou aktivitou, ale tou nejpohodlnější, nejdostupnější, provozovanou na úkor jiných činností. A jaké jsou možné důvody? V první řadě nedobré pedagogické působení rodiny, pasivita dětí a neschopnost smysluplně trávit volný čas a jistě v mnohých případech i finanční možnosti rodiny, které nedovolují umožnit dětem navštěvovat placená volnočasová zařízení. V tomto případě by byla důležitou institucí škola, která by měla nabízet bezúplatné aktivity, které by umožnily přístup dětem ze všech vrstev. (3)

Tabulka 5: činnosti ve volném čase (3, str. 99)

	nejoblíbenější činnost ve VČ		nejvyhledávanější činnost ve VČ.
1.	pobyt venku s kamarády	1.	sledování televize
2.	sportovní a pohybové aktivity	2.	pobyt venku s kamarády
3.	práce a hry na PC, videohry	3.	poslouchání kazet a CD
4.	hra	4.	pobyt v přírodě

5.	sledování televize	5.	sportovní a pohybové aktivity
----	--------------------	----	-------------------------------

I další srovnání ukazuje, že děti mnohem výrazněji využívají možnosti, které nejsou finančně tak náročné, více dostupné a nevyžadují aktivní vyhledávání a zapojení, případně pravidelnou docházku.

Z tabulky 6 je zřejmé, že polovina dětí využívá nabídek volnočasových a zájmových organizací (domů dětí a mládeže, sportovních oddílů, center volného času, atd.). Bylo by žádoucí, aby tento počet byl vyšší, protože z toho vyplývá, že druhá polovina dětí tráví svůj čas spíše pasivně (doma u televize, počítačů, apod.) nebo neorganizovaně.

Tabulka 6: návštěvnost volnočasových organizací (3, str.99)

	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
děti využívající nabídek volnočasových organizací	224	47,9	209	53,5	433	50,2
děti, které nevyužívají možnosti org. volného času	244	52,1	186	46,5	430	49,2

3.3.1 Klesající angažovanost rodičů

Častý trend dnešní doby je nezájem rodičů o to, čemu se děti ve volném čase věnují." Podle šetření IDM Praha z roku 1995 činil objem času, v němž se rodiče věnují svým dětem: v pracovním dni méně než půl hodiny u 25 % otců a 2% matek a více než tři hodiny pouze u 6 % otců a 35 % matek. O víkendech byl stav příznivější: méně než půl hodiny se dětem věnovalo jen 5 % otců a 1 % matek a více než tři hodiny 44 % otců a 70 % matek. V průběhu devadesátých let se však i tento rozsah času věnovaný dětem snižoval.

Podle jiného šetření též z první poloviny devadesátých let každá desátá pražská rodina nevěděla, jak její děti využívají volný čas, nebo její znalosti o těchto aktivitách

byly neúplné: 40 % rodičů předpokládalo, že ho tráví s vrstevníky, 14 % vědělo, že se účastní organizované zájmové činnosti, podobně 11 % vědělo o účasti svých dětí na činnosti sportovních oddílů a 13 % o docházce do jazykových a jiných kurzů."(4, str. 62, 63)

Skupina dětí a mládeže představuje tu část populace, jíž je potřebné z mnoha důvodů věnovat pozornost. Během vývoje novodobé společnosti se významně proměňuje charakter rodiny. Život dětí a mládeže se odehrává ve značné míře mimo sféru jejího vlivu. Rodiče tráví značnou dobu v zaměstnání. Jejich děti jsou svěřeny do péče systému školství a jsou také vystavovány dalším vlivům jako je působení médií, komerci, apod. Výchovná funkce rodiny se tak znatelně narušila. Kvůli tomuto trendu zesílil vliv vrstevníků, party, s nimiž tráví čas ve škole i mimo ni. Především adolescenti tvoří výraznou věkovou skupinu se specifickým trávením volného času.(10)

3.3.2 Konzumní způsob života

Pasivní a konzumní trávení volného času podpořené jeho komercializací nemůže být odpovídajícím stimulem všestranného rozvoje dětí a mládeže (10, str. 22)

„Lidé očekávají stupňování štěstí a svobody nákupem zboží, využíváním služeb, uspokojováním pseudopotřeb jako kompenzačního projevu selhání během všedního dne." (3)

4 Hypotézy

Na základě formulace problému v kapitole 2 a jeho teoretické analýzy jsem pro svůj výzkum stanovila následující hypotézy:

- 1) Domnívám se, že rodiče se svými dětmi tráví v současné době většinu času nakupováním či doma u televize, spíše než sportováním či podnikáním výletů.
- 2) Předpokládám, že podíl dětí věnujících se nějaké organizované sportovní činnosti na maloměstech je o 30% menší než ve velkých městech a že okolo 10% dětí z maloměsta není spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit.
- 3) Domnívám se, že děti vyrůstající ve velkoměstech upřednostňují čas strávený doma u počítače či televize před sportováním a časem stráveným běháním po venku s kamarády než děti na maloměstě.
- 4) Domnívám se, že hlavními důvody, proč děti navštěvují sportovní kroužky, jsou možnost setkat se s kamarády a pocit, že jsou v něčem úspěšné.

5 Výzkumná část

5.1 Použité metody výzkumu

Ze známých výzkumných metod jsem zvolila:

Metoda dotazníková - pro zjištění náplně volného času dětí z maloměsta a velkoměsta, pro zjištění kolik dětí navštěvuje sportovní kroužky a z jakých důvodů a pro zjištění jak tráví děti svůj volný čas se svými rodiči

5.2 Aplikace použitých metod

Metoda dotazníková

Při formulování problémů a cílů práce jsem se rozhodla prozkoumat, jak děti tráví volný čas a jestli vedou rodiče své děti ke smysluplnému trávení volného času (jestli se jim věnují, sportují s nimi, apod.). Z tohoto důvodu jsem se rozhodla prozkoumat stávající situaci u žáků základních škol z vybraných měst České republiky. Zajímala jsem se u nich především o to, jaké činnosti ve svém volném čase preferují, jestli a jakým organizovaným sportovním aktivitám se věnují a jak tráví čas se svými rodiči.

Výběr respondentů

Zaměřila jsem se na žáky prvního stupně základních škol, a to konkrétně žáky třetích a čtvrtých tříd a dále na jejich třídní učitele. Dotazníky jsem rozdala do třech základních škol ve třech různých městech, z toho jedno velkoměsto a 2 maloměsta. Pro svůj výzkum jsem zvolila školy:

1) ZŠ s **RVJ K Milíčovu** (K Milíčovu 674/2, 149 00 Praha-Háje)

Tabulka 7: Počet žáků a tříd, Praha

	1.stupeň	II.stupeň	celkem
počet žáků	371	277	648
počet tříd	16	13	29

2) **I.Základní škola Zruč nad Sázavou** (Na Pohoří 575, 285 22 Zruč nad Sázavou)

Tabulka 8: Počet žáků a tříd, Zruč nad Sázavou

	1 .stupeň	.stupeň	celkem
počet žáků	225	229	454
počet tříd	10	9	19

3) Základní škola Dřísy (Dřísy 89, 277 14)

Tabulka 9: Počet žáků a tříd, Dřísy

	I. stupeň
počet žáků	100
počet tříd	5

Distribuce dotazníků

Dotazníky jsem předala třídním učitelům a požádala je, aby s žáky dotazníky důkladně vyplnili. Jelikož děti ve své třídě znají, předpokládala jsem, že je budou moci lépe motivovat.

Dotazník pro žáky základních škol

Při tvorbě dotazníků pro žáky třetích a čtvrtých tříd (viz příloha) jsem se zaměřila na hlavní tři okruhy - způsob trávení volného času u dětí z velkoměsta a maloměsta, způsob trávení volného času dětí se svými rodiči a třetí okruh jsem zaměřila na otázky ohledně sportovních kroužků.

Z výsledků dotazníků bych se chtěla především dozvědět, jaké aktivity děti ve volném čase preferují a jak často se vybraným aktivitám věnují. Další otázky jsem směřovala tak, abych zjistila, jaké sportovní kroužky děti navštěvují a z jakých důvodů. Další, neméně důležitý okruh, který mě zajímal, je způsob trávení volného času se svými rodiči.

Otázky v dotazníku jsem se snažila položit jednoznačně a jasně a myslím, že se mi to povedlo. Používala jsem pouze uzavřené otázky, abych vyplňování dětem co nejvíce ulehčila. Snažila jsem se svými otázkami postihnout nejpodstatnější údaje, které mě zajímají a které mi pomůžou objasnit zvolené problémy a cíle mé bakalářské práce.

Dotazník pro třídní učitele

Zde jsem se zaměřila především na to, aby třídní učitelé vyslovili svůj názor na situaci ohledně možnosti výběru volnočasových aktivit v okolí, dále na způsob trávení volného času svých žáků a na způsob trávení času žáků se svými rodiči. Tuto problematiku jsem zformulovala pouze do čtyř otázek (viz příloha).

Používala jsem opět jen uzavřené otázky.

6 Výsledky výzkumu

6.1 Výsledky dotazníků

6.1.1 Výsledky dotazníků dětí

Získala jsem 122 vyplněných dotazníků od dětí třetích a čtvrtých tříd ze třech různých měst (Praha, Zruč nad Sázavou, Dřísy).

Výsledky jsem zpracovávala formou tabulek a grafů. V tabulkách jsou uvedeny počty a procenta odpovědí.

Otázka č. 1 - Jaké aktivitě se věnuješ po vyučování? A jak často?

Tabulka 10: Zastoupení vybraných aktivit, Praha

	každý den	pravidelně	občas	ne	
chodím na sportovní zájmový kroužek	3	43		1	6
chodím na jiný zájmový kroužek	1	26		10	16
hrají si venku	8	4		36	5
učím se	21	12		18	2
pomáhám doma	9	13		31	0
čtu si/maluji si	21	7		23	2
hrají si na počítači	5	5		41	2
dívám se na TV	20	12		20	1
nudím se	2	2		21	28
jiné	0	4		11	0

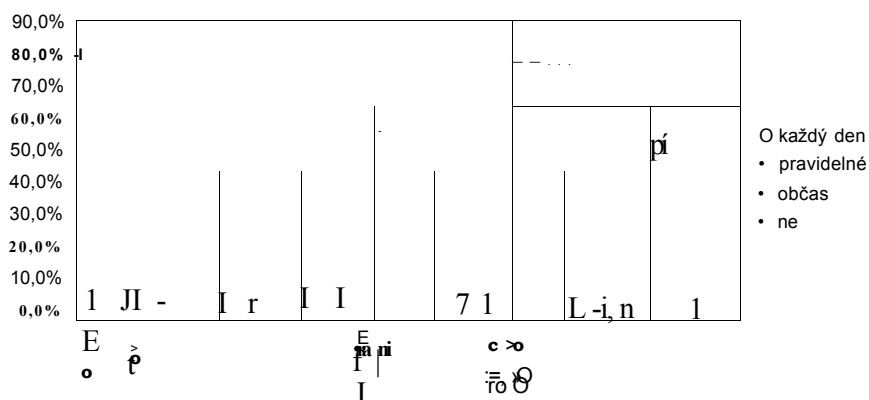
Tabulka 11: Zastoupení vybraných aktivit (%), Praha

	každý den	pravidelně	občas	ne	
chodím na sportovní zájmový kroužek	5,7%	81,1%		1,9%	11,3%
chodím na jiný zájmový kroužek	1,9%	49,1%		18,9%	30,2%
hrají si venku	15,1%	7,5%		67,9%	9,4%
učím se	39,6%	22,6%		34,0%	3,8%
pomáhám doma	17,0%	24,5%		58,5%	0,0%
čtu si/maluji si	39,6%	13,2%		43,4%	3,8%
hrají si na počítači	9,4%	9,4%		77,4%	3,8%
dívám se na TV	37,7%	22,6%		37,7%	1,9%
nudím se	3,8%	3,8%		39,6%	52,8%
jiné	0,0%	7,5%		20,8%	0,0%

Z odpovědí je zřejmé, že 81,1% dětí navštěvuje sportovní kroužek pravidelně a 5,7% každý den. Tyto výsledky shledávám vcelku uspokojivé.

37,7% dětí sleduje televizi denně a pouze 9,4% odpovědělo, že tráví čas u počítače každý den.

Obrázek 3: Zastoupení vybraných aktivit, Zručn.S.



Tabulka 12: Zastoupení vybraných aktivit, Dřísy

	každý den	pravidelně	občas	ne
chodím na sportovní zájmový kroužek	0	20	0	8
chodím na jiný zájmový kroužek	2	11	1	14
hraji si venku	10	2	16	0
učím se	20	1	5	2
pomáhám doma	10	12	6	0
čtu si/maluji si	7	6	15	0
hraji si na počítači	7	6	15	0
dívám se na TV	16	5	7	0
nudím se	1	0	23	4
jiné	0	0	7	0

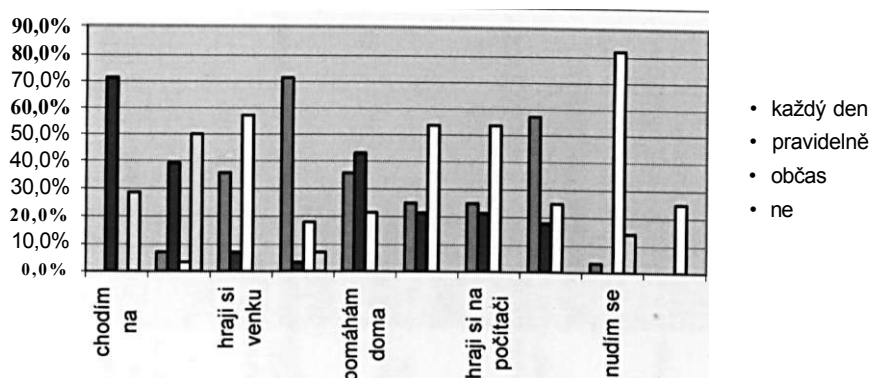
Tabulka 13: Zastoupení vybraných aktivit (%), Dřísy

	každý den	pravidelně	občas	ne
chodím na sportovní zájmový kroužek	0,0%	71,4%	0,0%	28,6%
chodím na jiný zájmový kroužek	7,1%	39,3%	3,6%	50,0%
hraji si venku	35,7%	7,1%	57,1%	0,0%
učím se	71,4%	3,6%	17,9%	7,1%
pomáhám doma	35,7%	42,9%	21,4%	0,0%
čtu si/maluji si	25,0%	21,4%	53,6%	0,0%
hraji si na počítači	25,0%	21,4%	53,6%	0,0%
dívám se na TV	57,1%	17,9%	25,0%	0,0%
nudím se	3,6%	0,0%	82,1%	14,3%
jiné	0,0%	0,0%	25,0%	0,0%

Z vyhodnocení otázky je patrné, že 71,4% dětí navštěvuje sportovní kroužek pravidelně a 28,6% dětí nenavštěvuje žádný.

57,1% dětí sleduje televizi každý den a 25% si denně hraje na počítači. Tyto hodnoty jsou oproti výsledkům u dětí z Prahy znatelně vyšší.

Obrázek 3: Zastoupení vybraných aktivit, Zruč n.S.



Tabulka 14: Zastoupení vybraných aktivit, Zruč n.S.

	každý den	pravidelně	občas	ne
chodím na sportovní zájmový kroužek	0	24	2	15
chodím na jiný zájmový kroužek	0	17	2	22
hraji si venku	12	10	19	0
učím se	8	20	13	0
pomáhám doma	11	17	13	0
čtu si/maluji si	13	10	17	1
hraji si na počítači	8	8	25	0
dívám se na TV	33	3	5	0
nudím se	1	0	38	2
jiné	0	2	19	0

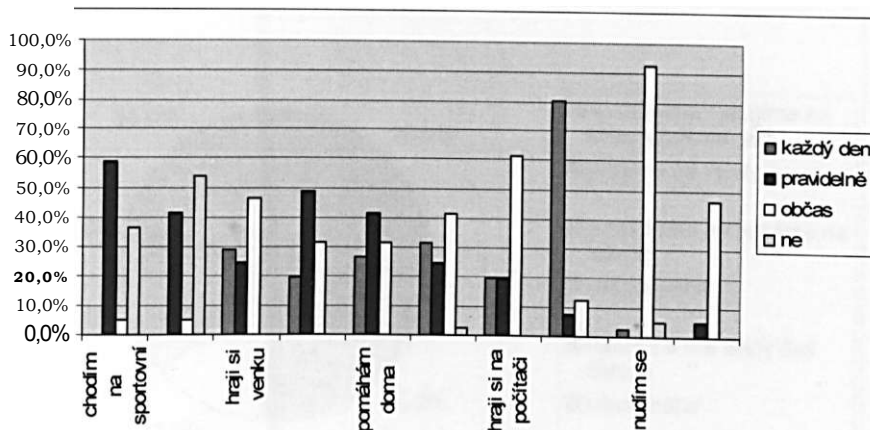
Tabulka 15: Zastoupení vybraných aktivit (%), Zruč n.S.

	každý den	pravidelně	občas	ne
chodím na sportovní zájmový kroužek	0,0%	58,5%	4,9%	36,6%
chodím na jiný zájmový kroužek	0,0%	41,5%	4,9%	53,7%
hraji si venku	29,3%	24,4%	46,3%	0,0%
učím se	19,5%	48,8%	31,7%	0,0%
pomáhám doma	26,8%	41,5%	31,7%	0,0%
čtu si/maluji si	31,7%	24,4%	41,5%	2,4%
hraji si na počítači	19,5%	19,5%	61,0%	0,0%
dívám se na TV	80,5%	7,3%	12,2%	0,0%
nudím se	2,4%	0,0%	92,7%	4,9%
jiné	0,0%	4,9%	46,3%	0,0%

58,5% dětí navštěvuje sportovní kroužek pravidelně, 4,9% občas a celých 36,6% dětí žádný kroužek nenavštěvuje. Toto zjištění shledávám jako neuspokojivé.

Celých 80,5% dětí sleduje denně televizi a 19,5% tráví každý den u počítače. Mohu tedy konstatovat, že ve srovnání s Prahou a Dřívý tráví děti ze Zruče n. S. u televize a počítače podstatně více času.

Obrázek 3: Zastoupení vybraných aktivit, Zruč n.S.



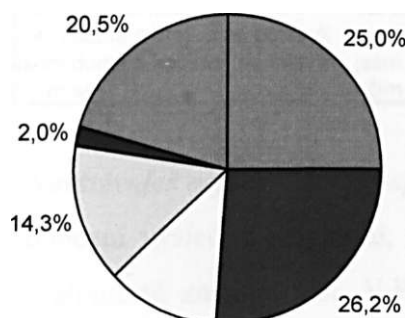
Otázka č. 2 - Co děláš se svými rodiči ve volném čase? (vyber 2 možnosti)

Z odpovědí je patrné, že děti se svými rodiči ve volném čase nejčastěji jezdí na výlety (26,2%), dále sportují (25%) a na třetí pozici se umístily jiné aktivity (20,5%). 14,3 % dětí se svými rodiči nakupují.

Tabulka 16: Aktivity s rodiči

	Praha	Dřisy	Zruč	celkem	celkem %
sportujeme - jezdíme na kole, lyžujeme, atd	34	10	17	61	25,0%
jezdíme na výlety	26	17	21	64	26,2%
jsme doma a koukáme na televizi	8	8	13	29	11,9%
nakupujeme	9	6	20	35	14,3%
rodiče na mě volný čas nemají	3	2	0	5	2,0%
něco jiného	26	13	11	50	20,5%

Obrázek 4: Aktivity s rodiči



- sportujeme - jezdíme na kole, lyžujeme, atd.
- jezdíme na výlety
- jsme doma a koukáme na televizi
- nakupujeme
- rodiče na mě volný čas nemají
- něco jiného

Otázka č.3 - Seřad' tyto činnosti podle toho, jak rád/a se jim věnuješ (připiš k nim čísla od jedničky do šestky, kdy 1 je nejoblíbenější a 6 nejméně oblíbená činnost).

Z odpovědí je zřejmé, že se náplň volného času u dětí z velkoměsta a maloměsta nijak znatelně neliší. Na prvních třech místech se vyskytují stejné odpovědi, pouze v jiném pořadí. Na prvním místě u všech dětí je odpověď sportuji, na druhém místě u dětí z maloměsta je odpověď běhání s kamarády po venku a u dětí z Prahy čtu si, malují si. Na třetím místě se vyskytuje u dětí z maloměsta aktivita čtu si, malují si a u dětí z Prahy běhání s kamarády po venku.

Koukání na televizi a hraní si na počítači skončilo až na čtvrtém a pátém místě, což pro mě bylo překvapující zjištění.

Tabulka 17: Oblíbenost činností

	Praha	Dřívý	Zruč	celkem	celkem	pozice
sportuji	1	1	1	3		1
běhám s kamarády po venku	3	2		7		3
jsem doma a koukám na televizi	5	4	4	13		4
jsem doma a hraji si na počítači	4	5	b	14		5
čtu si, maluji si	2	3		8		2
	6	6	b	18		6

Tabulka 18: Oblíbenost činností - pořadí

pozice	Praha	Dřísy	Zruč
1	sportuji	sportuji	sportuji
2	čtu si, maluji si	běhám s kamarády po venku	běhám s kamarády po venku
3	běhám s kamarády po venku	čtu si, maluji si	čtu si, maluji si
4	jsem doma a hraji si na počítači	jsem doma a koukám na televizi	jsem doma a koukám na televizi
5	jsem doma a koukám na televizi	jsem doma a hraji si na počítači	jsem doma a hraji si na počítači
6	učím se	učím se	učím se

Otázka č. 4 - Navštěvuješ nějaký zájmový sportovní kroužek?

Z vyhodnocení výsledků je patrné, že návštěvnost sportovního kroužku se ve velkoměstě a maloměstě zřetelně liší. V Praze navštěvuje sportovní kroužek 88,7%, kdežto v Dřísích 71,4% a ve Zručí n.S. pouze 63,4% dotázaných dětí.

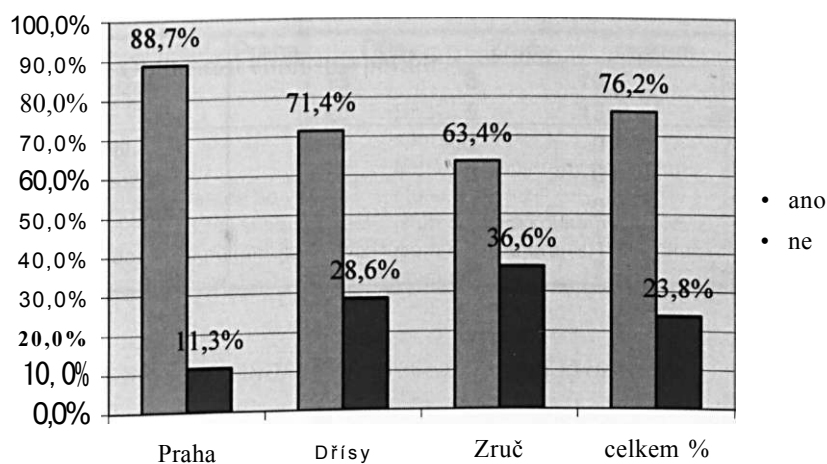
Tabulka 19: Návštěvnost sportovního kroužku

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem
ano	47	20	26	93
ne	6	8	15	29

Tabulka 20: Návštěvnost sportovního kroužku (%)

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem %
ano	88,7%	71,4%	63,4%	76,2%
ne	11,3%	28,6%	36,6%	23,8%

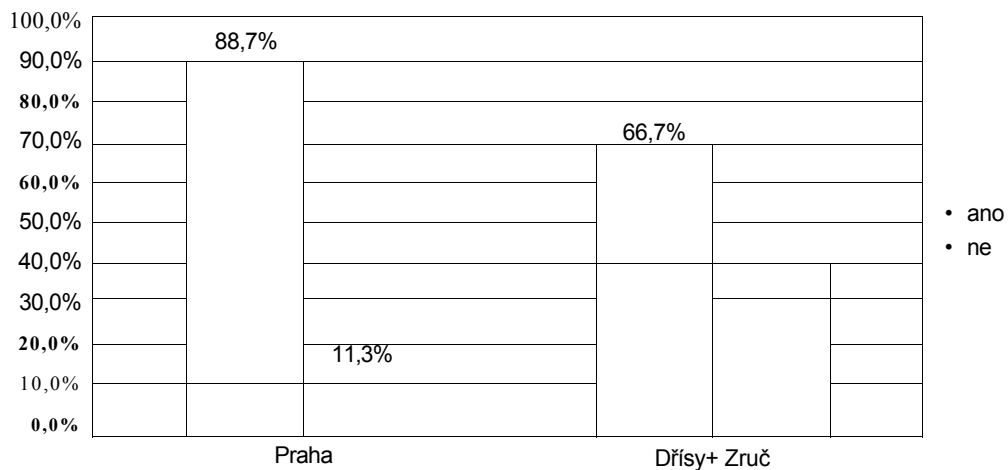
Obrázek 5: Návštěvnost sportovního kroužku



Tabulka 21: Návštěvnost sportovního kroužku - srovnání velkoměsto a maloměsto (%)

	Praha	Dřísy+ Zruč
ano	88,7%	66,7%
ne	11,3%	33,3%

Obrázek 6: Návštěvnost sportovního kroužku - srovnání velkoměsto a maloměsto



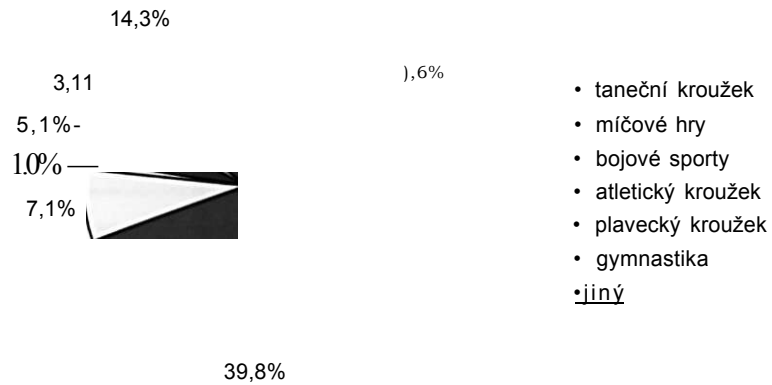
Otázka č. 5 - Jaký typ sportovního kroužku navštěvuješ?

39,8% dětí se věnuje míčovým hrám, 29,6% dětí chodí na taneční kroužek a 14,3% dětí se věnuje nějakému jinému sportu.

Tabulka 22: Typ sportovního kroužku

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem	celkem %
taneční kroužek	13	6	10	29	29,6%
míčové hry	21	5	13	39	39,8%
bojové sporty	4	3	0	7	7,1%
atletický kroužek	1	0	0	1	1,0%
plavecký kroužek	1	4	0	5	5,1%
gymnastika	2	0	1	3	3,1%
jiný	5	2	7	14	14,3%

Obrázek 7: Typ sportovního kroužku



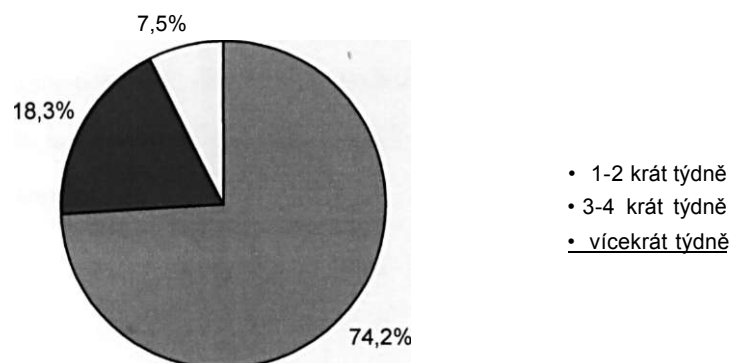
Otázka č. 6 - Jak často ho navštěvuješ?

74,2% dětí chodí na kroužek 1-2krát týdně, 18,3% dětí 3-4krát týdně a 7,5% dětí vícekrát týdně.

Tabulka 23: Četnost návštěvy

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem	celkem%
1-2 krát týdně	29	16	24	69	74,2%
3-4 krát týdně	14	2	1	17	18,3%
vícekrát týdně	4	2	1	7	7,5%

Obrázek 8: Četnost návštěvy



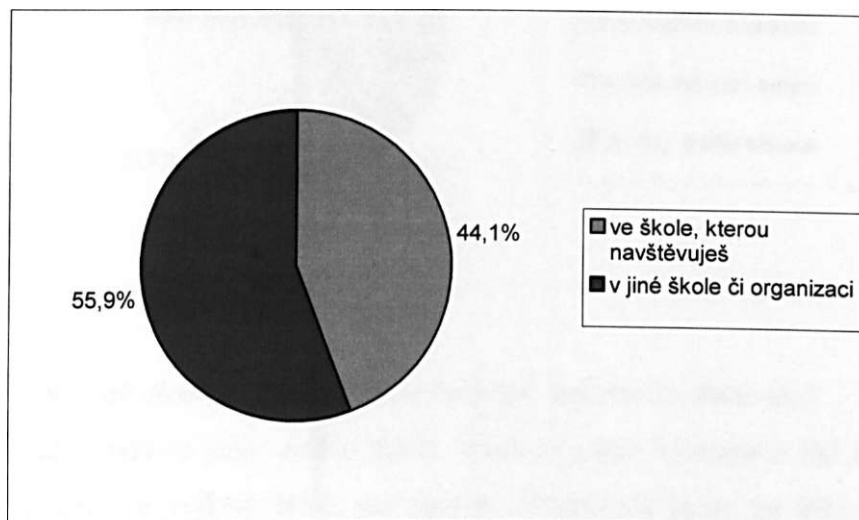
Otázka č. 7 - Kde ho navštěvuješ?

55,9% dětí navštěvuje kroužek ve své škole a 44,1% dětí navštěvuje kroužek v jiné škole či organizaci.

Tabulka 24: Typ organizace

	Praha	Dřisy	Zruč	celkem	celkem%
ve škole, kterou navštěvuješ	9	15	17	41	44,1%
v jiné škole či organizaci	38	5	9	52	55,9%

Obrázek 9: Typ organizace



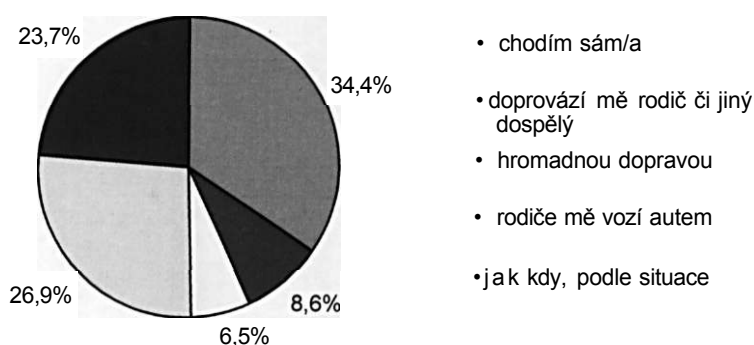
Otázka č. 8 - Jak se dopravuješ na tento kroužek?

34,4% dotázaných dětí chodí na kroužek samo, 26,9% dětí vozí rodiče a 23,7% dětí odpovědělo, že jak kdy, podle situace, 8,6% doprovází rodič či jiný dospělý a 6,5% jezdí hromadnou dopravou.

Tabulka 25: Způsob dopravy na kroužek

	Praha	Drisy	Zruč	celkem	celkem %
chodím sám/a	9	1	22	32	34,4%
doprovází mě rodič či jiný dospělý	7	1	0	8	8,6%
hromadnou dopravou	3	3	0	6	6,5%
rodiče mě vozí autem	15	8	2	25	26,9%
jak kdy, podle situace	13	7	2	22	23,7%

Obrázek 10: Způsob dopravy na kroužek



Otázka č. 9 - Jak dlouho ti trvá cesta na kroužek (myšleno z domova)?

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jestli se nějak významně liší délka cesty na kroužek u dětí ve velkoměstě a maloměstě. Očekávala jsem, že děti vyrůstající na maloměstě stráví dopravou na kroužek více času. Z výsledků je ale patrné, že to není prokazatelné. 72,3% dětí z Prahy trvá cesta do 15 minut, 17% do 30 minut, 8,5% do 1 hodiny a 2,1% trvá cesta hodinu a déle. Oproti tomu 80% dětí ze Drísy trvá cesta do 15 minut, 20% do 30 minut. A 88,5% dětí ze Zruče n.S. trvá cesta do 15 minut a 11,5% do 30 minut.

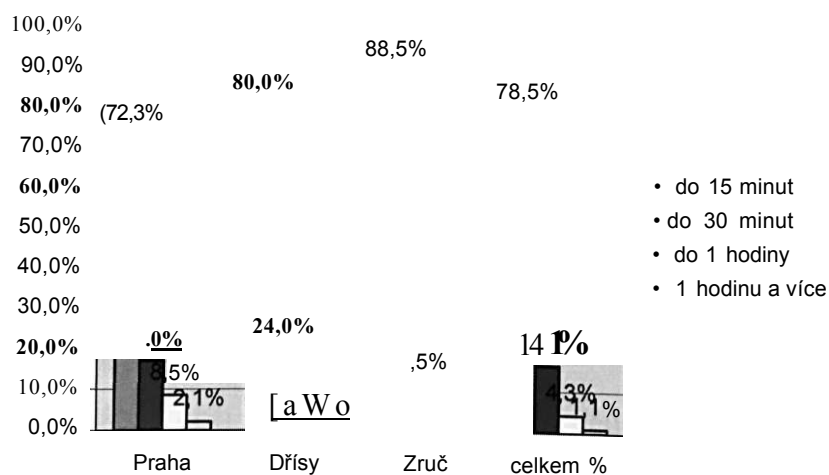
Tabulka 26: Délka cesty na kroužek

	Praha	Drísy	Zruč	celkem
do 15 minut	34	16	23	73
do 30 minut	8	4	3	15
do 1 hodiny	4	0	0	4
1 hodinu a více	1	0	0	1

Tabulka 27: Délka cesty na kroužek (%)

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem %
do 15 minut	72,3%	80,0%	88,5%	78,5%
do 30 minut	17,0%	20,0%	11,5%	16,1%
do 1 hodiny	8,5%	0,0%	0,0%	4,3%
1 hodinu a více	2,1%	0,0%	0,0%	1,1%

Obrázek 11: Délka cesty na kroužek



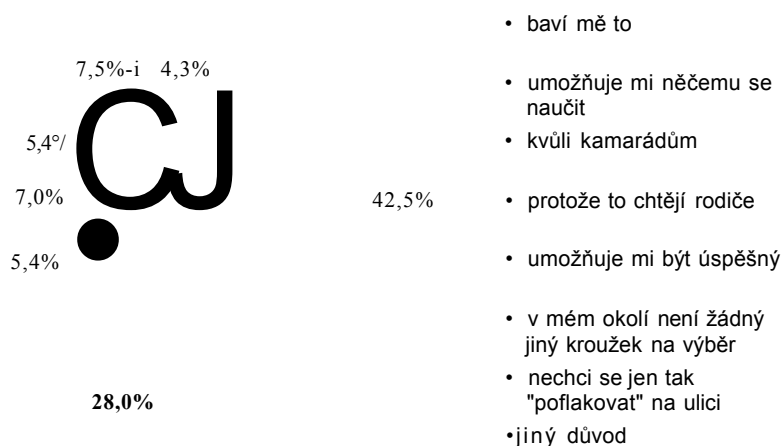
Otázka č. 10 - Proč navštěvuješ tento/tyto kroužek/kroužky? (vyber 2 možnosti)

42,5% dětí odpovědělo, že navštěvuje kroužek kvůli tomu, že je to baví, 28,5% kvůli tomu, že jim umožňuje něčemu se naučit a 7,5% dětí se nechce jen tak „poflakovat“ na ulici.

Tabulka 28: Důvody účasti na kroužku

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem	celkem %
baví mě to	38	17	24	79	42,5%
umožňuje mi něčemu se naučit	22	13	17	52	28,0%
kvůli kamarádům	5	1	4	10	5,4%
protože to chtějí rodiče	6	5	2	13	7,0%
umožňuje mi být úspěšný	9	0	1	10	5,4%
v mém okolí není žádný jiný kroužek na výběr	0	0	0	0	0,0%
nechci se jen tak "poflakovat" na ulici	8	4	2	14	7,5%
jiný důvod	6	0	2	8	4,3%

Obrázek 12: Důvody účasti na kroužku



Otázka č. 11 - *Jsi spokojený/á s nabídkou volnočasových činností (činnosti, kterým se věnuješ ve volném čase) ve svém okolí?*

V této otázce opět porovnávám odpovědi dětí z velkoměsta a maloměsta. Očekávala jsem, že děti z maloměsta budou s nabídkou méně spokojeny, což se potvrdilo. 90,6% dětí z Prahy odpovědělo, že je s nabídkou velmi spokojeno, 7,5% spokojeno moc není a pouze 1,9% nabídka vůbec nedostačuje. Oproti tomu 75% dětí ze Dřís je s nabídkou velmi spokojeno, 21,4% spokojeno moc není a 3,6% nabídka nedostačuje. 63,4% dětí ze Zruče n.S. je s nabídkou velmi spokojeno, 24,4% moc ne a celých 12,2% odpovědělo, že jim nabídka vůbec nedostačuje.

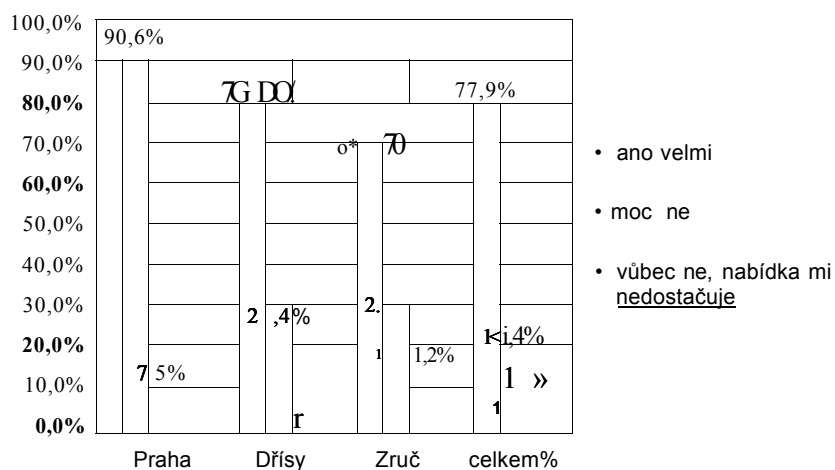
Tabulka 29: Spokojenost s nabídkou

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem
ano velmi	48	21	26	95
moc ne	4	6	10	20
vůbec ne, nabídka mi nedostačuje	1	1	5	7

Tabulka 30: Spokojenost s nabídkou (%)

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem %
ano velmi	90,6%	75,0%	63,4%	77,9%
moc ne	7,5%	21,4%	24,4%	16,4%
vůbec ne, nabídka mi nedostačuje	1,9%	3,6%	12,2%	5,7%

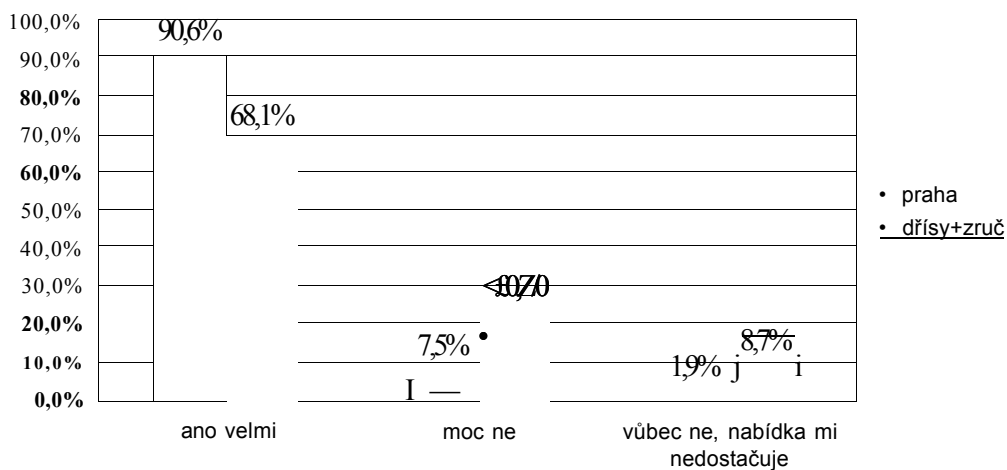
Obrázek 13: Spokojenost s nabídkou



Tabulka 31: Spokojenost s nabídkou - srovnání velkoměsto a maloměsto (%)

	praha	dřísy+zruč
ano velmi	90,6%	68,1%
moc ne	7,5%	23,2%
vůbec ne, nabídka mi nedostačuje	1,9%	8,7%

Obrázek 14: Spokojenost s nabídkou - srovnání velkoměsto a maloměsto



Otázka č. 12 - Máš ve svém okolí na výběr více možností, jak trávit sportem svůj volný čas?

V této otázce opět srovnávám maloměsto a velkoměsto. 92,5% dětí z Prahy odpovědělo, že mají ve svém okolí možnost výběru sportovních aktivit, 71% dětí ze Dřís odpovědělo ano a pouze 63,4% dětí ze Zruče n.S. odpovědělo ano.

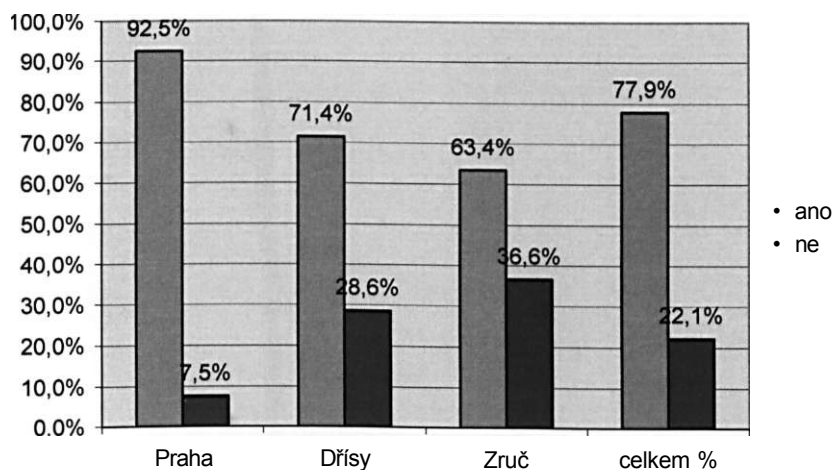
Tabulka 32: Možnost výběru

	Praha	Dřisy	Zruč	celkem
ano	49	20	26	95
ne	4	8	15	27

Tabulka 33: Možnost výběru (%)

	Praha	Dřisy	Zruč	celkem %
ano	92,5%	71,4%	63,4%	77,9%
ne	7,5%	28,6%	36,6%	22,1%

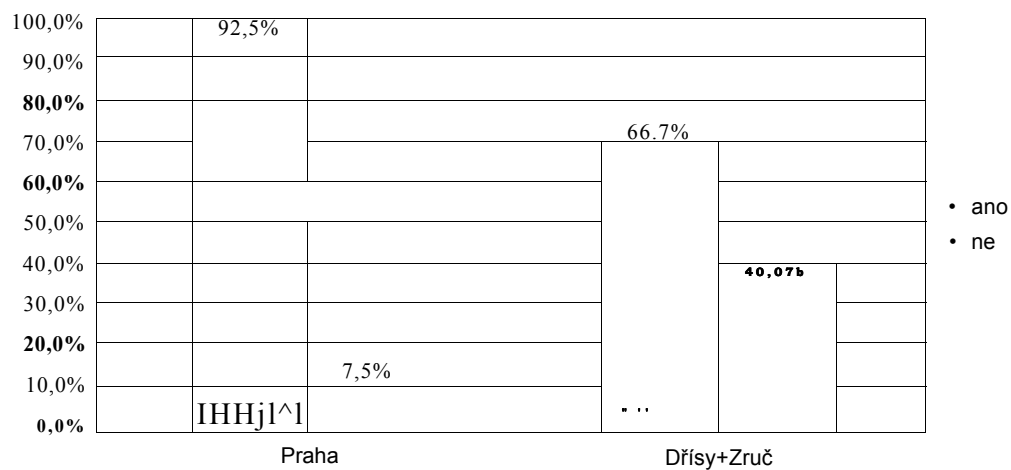
Obrázek 15: Možnost výběru



Tabulka 34: Možnost výběru - srovnání velkoměsto a maloměsto (%)

	Praha	Dřisy+Zruč
ano	92,5%	66,7%
ne	7,5%	33,3%

Obrázek 16: Možnost výběru - srovnání velkoměsto a maloměsto



6.1.2 Výsledky dotazníků třídních učitelů

Vzhledem k tomu, že třídní učitelé se setkávají každý den ve třídách se svými žáky, mají možnost sledovat jejich vývoj a v rámci vyprávění či slohových cvičení mohou zjistit, čemu se žáci věnují mimo vyučování a jak tráví čas se svými rodiči. Zajímalo mě proto i jejich názor na danou problematiku. Dotazovala jsem se třídních učitelů ze šesti různých tříd. Výsledky jsou zpracovány formou tabulek a grafů.

Otázka č. 1- *Myslíte si, že mají děti na výběr více možností, jak sportovně trávit volný čas?*

Z vyhodnocení výsledků mohu konstatovat, že třídní učitelé z Prahy se shodli, že děti mají možnost si vybrat ze sportovní nabídky, oproti třídním učitelům ze Dřís, kde jeden odpověděl, že podle jeho názoru děti na výběr nemají a druhý odpověděl, že mají. U třídních učitelů ze Zruče n.S. došlo také ke shodě a to takové, že děti na výběr nemají.

Tabulka 35: Možnost výběru

	Praha	Dřísy	Zruč
ano	2	1	0
ne	0	1	2

Otázka č. 2 - *Zkuste procentuelně odhadnout, kolik dětí z vaší třídy je spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit.*

Zde mě zajímalo osobní názor, podle vyprávění dětí, kolik dětí podle jejich odhadu je spokojeno s nabídkou volnočasových činností. Podle názoru třídních učitelů z Prahy je 90% dětí spokojeno s nabídkou, 6% s nabídkou spíše spokojeno není a 4% není spokojeno vůbec. Třídní učitelé ze Dřís odpověděli, že 75% dětí je spokojeno, 15% spíše ne a 10% vůbec. A podle mínění učitelů ze Zruče vyplnilo, že 67% dětí je spokojeno, 20% spíše ne a 13% vůbec.

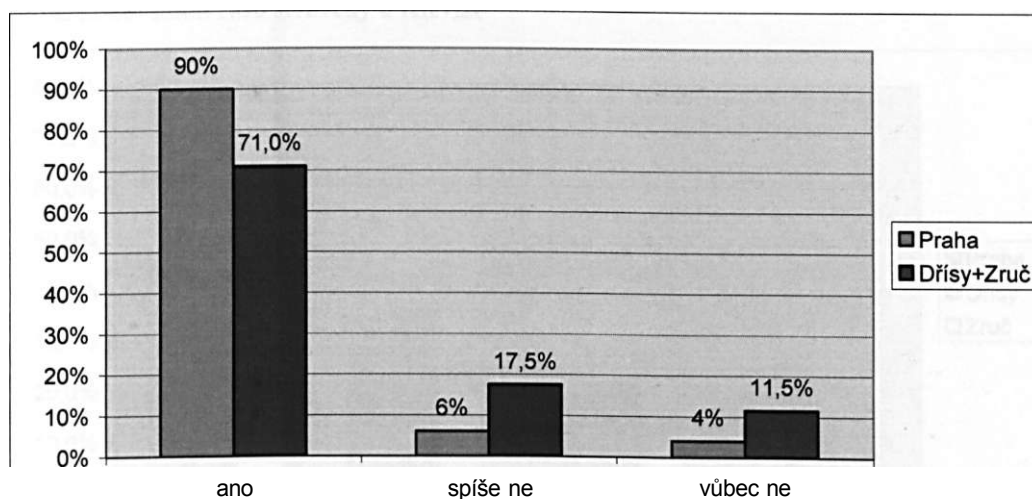
Tabulka 36: Spokojenost s nabídkou aktivit (%)

	Praha	Dřísy	Zruč
ano	90%	75%	67%
spíše ne	6%	15%	20%
vůbec ne	4%	10%	13%

Tabulka 37: Spokojenost s nabídkou aktivit, srovnání maloměsto a velkoměsto (%)

	Praha	Dřísy+Zruč
ano	90%	71,0%
spíše ne	6%	17,5%
vůbec ne	4%	11,5%

Obrázek 17: Spokojenost s nabídkou aktivit, srovnání maloměsto a velkoměsto



Otázka č. 3 - Kolik času, podle Vašeho názoru, tráví děti doma u televize či počítače?

Učitelé z Prahy se domnívají, že 56,6% tráví čas doma u televize či počítače každý den a 28,3% pravidelně. 42,9% dětí ze Dřís tráví u televize či počítače každý den a 35,7% dětí občas. A podle názorů učitelů ze Zruče n.S. 73,2% dětí sleduje televizi či si hraje na počítači každý den a 19,5% pravidelně.

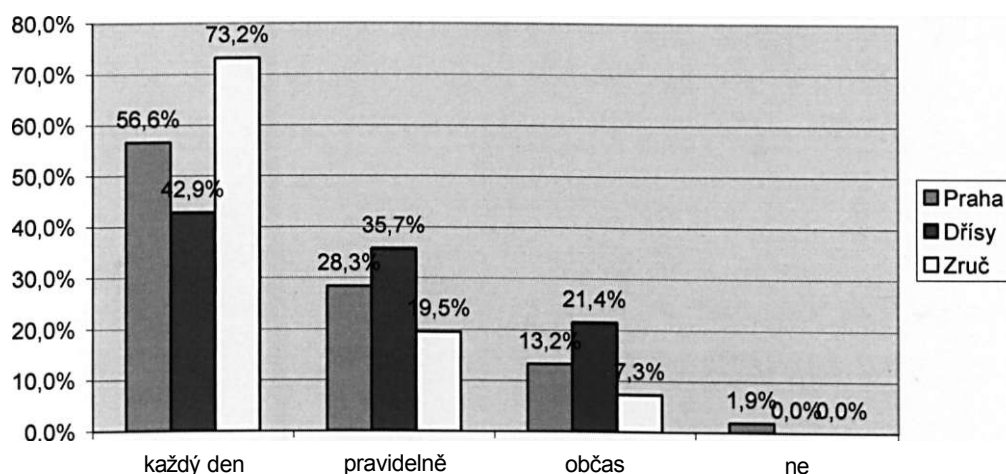
Tabulka 38: Podíl času strávený u televize

	Praha	Dřísy	Zruč
každý den	30	12	30
pravidelně	15	10	8
občas	7	6	3
ne	1	0	0

Tabulka 39: Podíl času strávený u televize (%)

	Praha	Dřísy	Zruč
každý den	56,6%	42,9%	73,2%
pravidelně	28,3%	35,7%	19,5%
občas	13,2%	21,4%	7,3%
ne	1,9%	0,0%	0,0%

Obrázek 18: Podíl času strávený u televize



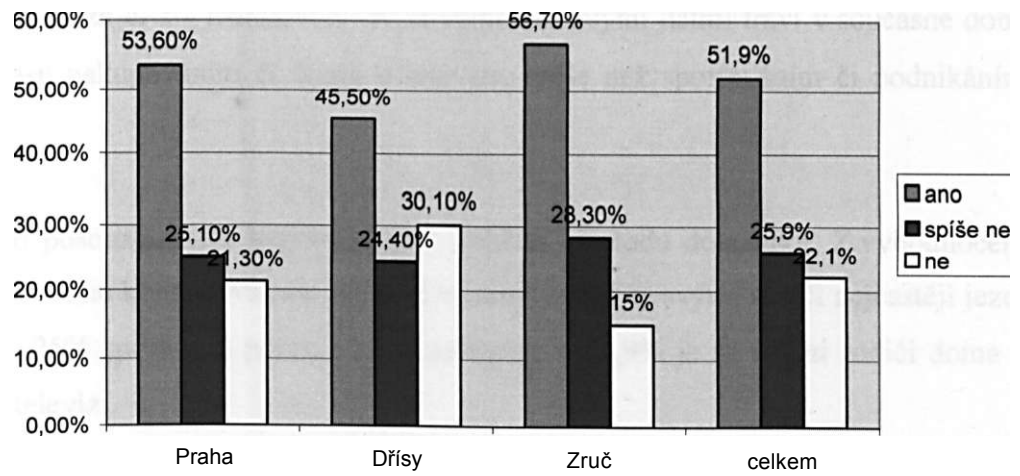
Otázka č. 4 - Domníváte se, že rodiče své děti vedou k aktivnímu trávení volného času, tzn. sportují s nimi, jezdí s nimi na výlety apod. ?

Podle názoru třídních učitelů 51,9% dětí se svými rodiči tráví volný čas aktivně, 25,9% rodičů své děti k aktivnímu trávení volného času spíše nevede a 22,1% vůbec ne.

Tabulka 40: Způsob trávení volného času dětí a rodičů

	Praha	Dřísy	Zruč	celkem
ano	53,60%	45,50%	56,70%	51,9%
spíše ne	25,10%	24,40%	28,30%	25,9%
ne	21,30%	30,10%	15%	22,1%

Obrázek 19: Způsob trávení volného času dětí a rodičů



7 Diskuse

Hypotéza č. 1 - Domnívám se, že rodiče se svými dětmi tráví v současné době většinu času nakupováním či doma u televize, spíše než sportováním či podnikáním výletů.

Pro posouzení této hypotézy jsem použila metodu dotazníku. Z vyhodnocení otázky č. 2 mohu konstatovat, že 26,2% dotázaných dětí se svými rodiči nejčastěji jezdí na výlety, 25% sportuje a pouze 14,3% nakupuje a 11,9% je se svými rodiči doma a kouká na televizi.

Pro lepší podložení výsledku této hypotézy zde uvádím výsledek z dotazníku pro třídní učitele, kde podle názoru třídních učitelů 51,9% rodičů se svými dětmi tráví čas aktivně (sportováním, ježděním na výlety, apod.), 25,9% spíše ne a 22,1% vůbec ne.

Tato čísla jsou sice vyšší než jsem očekávala, ale bylo by vhodné, kdyby se ještě zvýšila na úkor aktivit jako je nakupování a sledování televize. Protože aktivní trávení volného času má kladný přínos pro vývoj dětí.

Jako nejpříjemnější zjištění spatřuji to, že pouze 2% dětí odpovědělo, že na ně rodiče volný čas nemají, což je vzhledem uspěchanosti dnešní doby podle mého názoru dobré zjištění.

Mohu tedy konstatovat, že hypotéza č. 1 se nepotvrdila.

Hypotéza č. 2 - Předpokládám, že podíl dětí věnujících se nějaké organizované sportovní činnosti na maloměstech je o 30% menší než ve velkých městech a že okolo 10% dětí z maloměsta není spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit.

Pro posouzení této hypotézy jsem použila také metodu dotazníku. Ptala jsem se žáků, abych získala představu, zda mají na výběr více možností, jak sportovně trávit svůj volný čas a zda jsou s výběrem spokojeni.

Z vyhodnocení otázek číslo 4 a 11 z dotazníku mohu konstatovat, že počet dětí z maloměsta navštěvujících nějaký sportovní kroužek je o 33,3% menší než u dětí

z velkoměsta a že 8,7% maloměstských dětí není s nabídkou volnočasových aktivit vůbec spokojeno.

Podle výsledků z dotazníku se třídní učitelé domnívají, že 11,5% dětí z maloměsta není spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit.

Mohu tedy konstatovat, že hypotéza č. 2 se potvrdila.

Hypotéza č. 3 - Domnívám se, že děti vyrůstající ve velkoměstech upřednostňují čas strávený doma u počítače či televize před sportováním a časem stráveným běháním po venku s kamarády oproti dětem z maloměsta.

Pro posouzení této hypotézy jsem využila opět metodu dotazníku. Opět jsem se dotazovala dětí.

K posouzení slouží otázka číslo 3 z dotazníku, kde se děti vyjadřují k tomu, jak rády se vybraným činnostem věnují. Z vyhodnocení této otázky mohu konstatovat, že činnosti zůstat doma a sledovat televizi či si hrát na počítači se umístily až na čtvrtém a pátém místě u dětí z maloměsta i velkoměsta, oproti aktivitám sportování a běhání po venku, které obsadily u všech dětí první tři příčky oblíbenosti.

Podle výzkumu prováděném v Brně (viz tabulka 5) patří mezi nejoblíbenější činnosti těchto dětí pobyt venku s kamarády a sportovní a pohybové aktivity. Dochází zde tedy ke shodě. Zvláštností je, že tyto aktivity jsou sice nejoblíbenější ale zdaleka ne nejvyhledávanější. Mezi nejvyhledávanějšími aktivitami ve volném čase jsou podle výzkumu na prvním místě sledování televize, na druhém pobyt venku s kamarády a až na pátém pohybová činnost. Je zde tedy na místě klást si otázku, z jakých příčin.

Mohu tedy konstatovat, že tato hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 4 - Domnívám se, že hlavními důvody, proč děti navštěvují sportovní kroužky, jsou možnost setkat se s kamarády a pocit, že jsou v něčem úspěšné.

Pro posouzení této hypotézy jsem použila opět metody dotazníku. Děti měly vybrat z nabídky 2 důvody.

Z vyhodnocení otázky číslo 8 z dotazníku mohu konstatovat, že jako hlavní důvody děti uvádějí, že je to baví (42,5%) a že jim kroužek umožňuje něčemu se naučit (28%). Kvůli kamarádům navštěvuje kroužek pouze 5,4% a pocitu úspěšnosti 5,4% dětí.

Mohu tedy konstatovat, že hypotéza č. 4 se nepotvrdila.

Při vyhodnocování dotazníku jsem zjistila, že otázka číslo 1 (zastoupení aktivit ve volném čase) byla nešikovně formulována, protože vyhodnocení bylo složité a neuspokojivě proveditelné.

8 Závěry

Cílem mé práce bylo zjištění a zhodnocení současné situace v zastoupení sportovních aktivit ve volném čase dětí základních škol.

Na základě výsledků výzkumu jsem vyvodila tyto závěry a vyslovila odůvodněná doporučení školám a rodičům:

Hypotéza 1 - nepotvrzena

Rodiče se svým dětem ve volném čase věnují a vedou je k aktivnímu trávení volného času. Tento fakt konstatuji na základě vyjádření dotázaných dětí, kdy 26,2% dětí odpovědělo, že se svými rodiči ve volném čase nejčastěji jezdí na výlety a 25% s nimi nejčastěji sportuje.

14,3% dětí s rodiči nejčastěji nakupuje a 11,9% s nimi sleduje televizi.

Hypotéza 2 - potvrzena

Podíl dětí věnujících se nějaké organizované sportovní činnosti je o 33,3% menší u dětí z maloměsta než u dětí z velkoměsta. A zhruba jedna desetina (8,7%) maloměstských dětí není spokojena s nabídkou volnočasových aktivit ve svém okolí.

Hypotéza 3 - nepotvrzena

Jak u dětí z maloměsta tak i velkoměsta se ukázalo, že upřednostňují čas strávený sportováním a běháním po venku před pasivním trávením volného času (sledování televize, apod.).

Hypotéza 4 - nepotvrzena

Hlavními důvody návštěvnosti sportovních kroužků u dětí je fakt, že je tato aktivita baví (42,5%) a že jim umožňuje něčemu se naučit (28%).

Na základě výsledků výzkumu vyslovuji tato doporučení:

- 14,3% dětí se svými rodiči nejčastěji ve volném čase nakupuje, což je vysoký počet u aktivity, která nemá žádný valný přínos pro život dětí i starších jedinců. Rodiče by neměli podporovat, či své děti ještě vést ke konzumnímu způsobu

života a naopak své děti, zvláště v takto nízkém věku života, od těchto aktivit zrazovat.

- 33,3% dětí z malých měst nenavštěvuje žádný sportovní kroužek. Tento počet by se měl co nejdříve snížit, protože je pravděpodobné, že se tito jedinci ve volném čase nevěnují žádné přiměřené pohybové aktivitě. Tímto bych apelovala na rodiče, aby se postarali o pohybovou aktivitu svých dětí (ježděním např. na výlety, na kole apod.), které nemají možnost sportovní kroužky navštěvovat (kvůli dostupnosti, nedostačujícímu výběru, apod.)
- Mezi hlavní důvody proč děti navštěvují sportovní kroužky patří to, že je tato aktivita baví, že jim umožňuje něčemu se naučit a dále, že se nechtějí jen tak „poflakovat“ na ulici. Tyto argumenty by se mohly využít při motivování dětí k návštěvnosti sportovních kroužků.
- Pouze 68,1% dětí z maloměsta je spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit. Zbytek dětí, tedy 31,9%, s nabídkou spokojeno není. A 33,3% maloměstských dětí nemá podle jejich názoru na výběr, jak sportovně trávit volný čas. Tato zjištění jsou alarmující a školy či jiné organizace by se tedy měly snažit rozšířit nabídku volnočasových aktivit.

Pro mě osobně měl tento výzkum hlavní přínos v tom, že jako potenciální budoucí pedagog budu moci apelovat na své budoucí žáky, aby o trávení svého volného času více přemýšleli a využívali ho smysluplně. Dále bych je chtěla motivovat, aby do svého denního režimu zařadili nějakou pohybovou aktivitu, ať již v rámci organizované sportovní činnosti či jinak.

Seznam použitých informačních zdrojů

- 1) Daněk, K. *Pohybem ke zdraví*. Praha: Olympia, 1983
- 2) Gavora, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000
- 3) *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002* / editor Bohuslav Hodaň. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2002
- 4) Hofbauer, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004
- 5) Choutková, B. Kučera, M. *Mládež a sport*. Praha: Olympia, 1970
- 6) Jansa, P. Dovalil, J. *Sportovní příprava*. 2007
- 7) Kučera, M. Máček, M. a kol. *Sport mládeže očima lékaře*. Praha: Olympia, 1975
- 8) Slepíčka, P. Hošek, V. Hátlová, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006
- 9) Slepíčková, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: FTVS UK, 1999
- 10) Slepíčková, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005
- 11) Vážinský, M. Smékal, V. *Pedagogika volného času*. Brno: Paido, 1995
- 12) Žáková, M. *Řešení otázek volného času v zahraničí*. Praha, Výzkumný ústav pedagogický, 1990

www dokumenty:

- 8) <http://hubnuti.doktorka.cz/obezni-deti-maii-tepny-petactvricetiletvch-lidi/> (15. 2. 09)

Seznam tabulek

Tabulka 1: Struktura nominálního fondu času (10, str. 15)	12
Tabulka 2: Pohybové činnosti v jednotlivých věkových obdobích (7)	23
Tabulka 3: BMI - hodnoty	24
Tabulka 4: Přiměřené množství energie (7, str. 60)	25
Tabulka 5: činnosti ve volném čase (3, str. 99)	26
Tabulka 6: návštěvnost volnočasových organizací (3, str.99)	27
Tabulka 7: Počet žáků a tříd, Praha	30
Tabulka 8: Počet žáků a tříd, Zruč nad Sázavou	31
Tabulka 9: Počet žáků a tříd, Dřísy	31
Tabulka 10: Zastoupení vybraných aktivit, Praha	33
Tabulka 11: Zastoupení vybraných aktivit (%), Praha	33
Tabulka 12: Zastoupení vybraných aktivit, Dřísy	34
Tabulka 13: Zastoupení vybraných aktivit (%), Dřísy	34
Tabulka 14: Zastoupení vybraných aktivit, Zruč n.S.	35
Tabulka 15: Zastoupení vybraných aktivit (%), Zruč n.S.	35
Tabulka 16: Aktivity s rodiči	36
Tabulka 17: Oblíbenost činností	37
Tabulka 18: Oblíbenost činností - pořadí	38
Tabulka 19: Návštěvnost sportovního kroužku	38
Tabulka 20: Návštěvnost sportovního kroužku (%)	38
Tabulka 21: Návštěvnost sportovního kroužku - srovnání velkoměsto a maloměsto (%)	39
Tabulka 22: Typ sportovního kroužku	39
Tabulka 23: Četnost návštěvy	40
Tabulka 24: Typ organizace	41
Tabulka 25: Způsob dopravy na kroužek	42
Tabulka 26: Délka cesty na kroužek	42
Tabulka 27: Délka cesty na kroužek (%)	43
Tabulka 28: Důvody účasti na kroužku	43
Tabulka 29: Spokojenost s nabídkou	44

Tabulka 30: Spokojenost s nabídkou (%)	44
Tabulka 31: Spokojenost s nabídkou - srovnání velkoměsto a maloměsto (%)	45
Tabulka 32: Možnost výběru	46
Tabulka 33: Možnost výběru (%)	46
Tabulka 34: Možnost výběru - srovnání velkoměsto a maloměsto (%)	46
Tabulka 35: Možnost výběru	48
Tabulka 36: Spokojenost s nabídkou aktivit (%)	49
Tabulka 37: Spokojenost s nabídkou aktivit, srovnání maloměsto a velkoměsto (%)	49
Tabulka 38: Podíl času strávený u televize	50
Tabulka 39: Podíl času strávený u televize (%)	50
Tabulka 40: Způsob trávení volného času dětí a rodičů	50

Seznam obrázků

Obrázek 1: Zastoupení vybraných aktivit, Praha	33
Obrázek 2: Zastoupení vybraných aktivit, Dřísy	35
Obrázek 3: Zastoupení vybraných aktivit, Zruč	36
Obrázek 4: Aktivity s rodiči	37
Obrázek 5: Návštěvnost sportovního kroužku	38
Obrázek 6: Návštěvnost sportovního kroužku - srovnání velkoměsto a maloměsto	39
Obrázek 7: Typ sportovního kroužku	40
Obrázek 8: Četnost návštěvy	40
Obrázek 9: Typ organizace	41
Obrázek 10: Způsob dopravy na kroužek	42
Obrázek 11: Délka cesty na kroužek	43
Obrázek 12: Důvody účasti na kroužku	44
Obrázek 13: Spokojenost s nabídkou	45
Obrázek 14: Spokojenost s nabídkou - srovnání velkoměsto a maloměsto	45
Obrázek 15: Možnost výběru	46
Obrázek 16: Možnost výběru - srovnání velkoměsto a maloměsto	47
Obrázek 17: Spokojenost s nabídkou aktivit, srovnání maloměsto a velkoměsto	49
Obrázek 18: Podíl času strávený u televize	50
Obrázek 19: Způsob trávení volného času dětí a rodičů	51

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro děti z I. stupně ZŠ.....	62
Příloha 2: Dotazník pro třídní učitele.....	64

Dotazník - žáci

Pohlaví: dívka - chlapec, třída....., název školy

1. Jaké aktivitě se věnuješ po vyučování? A jak často?

činnost	každý den	pravidelně	občas	Ne
chodím na zájmový kroužek - sportovní				
-jiný				
hrají si venku				
učím se				
pomáhám doma				
čtu si/maluji si				
hrají si na počítači				
dívám se na TV				
nudím se				
Jiné				

2. Co děláš nejčastěji se svými rodiči ve volném čase? (vyber maximálně 2 možnosti)

- sportujeme - jezdíme na kole, lyžujeme, atd.
- jezdíme na výlety
- jsme doma a koukáme na televizi
- nakupujeme
- rodiče na mě volný čas nemají
- něco jiného

3. Seřaď tyto činnosti podle toho, jak rád/a se jim věnuješ (připiš k nim čísla od jedničky do šestky, kdy 1 je nejoblíbenější a 6 nejméně oblíbená činnost)

a) sportuji	
b) běhám s kamarády po venku	
c) jsem doma a koukám na televizi	
d) jsem doma a hrají si na počítači	
e) čtu si, maluji si	
f) učím se	

4. Navštěvuješ nějaký zájmový sportovní kroužek?

- ano
- ne

Pokud je tvá odpověď ano, pokračuj prosím dále

5. Jaký typ sportovního kroužku navštěvuješ?

- taneční kroužek - aerobic, lidové tance, balet, atd.
- míčové hry - volejbal, basketbal, fotbal, atd. ' '
- bojové sporty - karate, judo,

- d) atletický kroužek
- e) plavecký kroužek
- f) gymnastika
- g) jiný

6. Jak často ho navštěvuješ?

- a) 1-2krát týdně
- b) 3-4krát
- c) vícekrát

7. Kde ho navštěvuješ?

- a) ve škole, kterou navštěvuji
- b) v jiné škole či organizaci

8. Jak se dopravuješ na tento kroužek?

- a) chodím sám/a
- b) doprovází mě rodič či jiný dospělý
- c) hromadnou dopravou
- d) rodiče mě vozí autem
- e) jak kdy, podle situace

9. Jak dlouho ti trvá cesta na kroužek (myšleno z domova)?

- a) do 15 minut
- b) do 30 minut
- c) do 1 hodiny
- d) 1 hodinu a více

10. Proč navštěvuješ tento/tyto kroužek/kroužky? (vyber 2 možnosti)

- a) baví mě to
- b) umožňuje mi něčemu se naučit
- c) kvůli kamarádům
- d) protože to chtějí rodiče
- e) umožňuje mi být úspěšný
- f) v mém okolí není žádný jiný kroužek na výběr
- g) nechci se jen tak „poflakovat“ na ulici
- h) jiný důvod

Pro všechny:

11. Jsi spokojený/á s nabídkou volnočasových činností (činnosti, kterým se věnuješ ve volném čase) ve svém okolí? (činnosti, kterým se věnuješ ve volném čase)

- a) ano velmi
- b) moc ne
- c) vůbec ne, nabídka mi nedostačuje

12. Máš ve svém okolí na výběr více možností, jak trávit sportem svůj volný čas?

- a) ano
- b) ne

Dotazník - třídní učitele

Třída

Město

1) Myslíte si, že mají děti na výběr více možností, jak sportovně trávit volný čas?

a) ano

b) ne

2) Zkuste procentuálně odhadnout, kolik dětí z vaší třídy je spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit.

a) ano -

b) spíše ne -

c) vůbec ne -

3) Kolik času, podle Vašeho názoru, tráví děti doma u televize či počítače? (napište k možnostem počet dětí)

a) každý den -

b) pravidelně -

c) občas -

d) vůbec -

4) Domníváte se, že rodiče své děti vedou k aktivnímu trávení volného času, tzn. sportují s nimi, jezdí s nimi na výlety, apod.? (připište k možnostem procentuální odhad)

a) ano

b) spíše ne

c) ne