

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

Sportovní aktivity ve volném čase žáků 3. – 5. tříd ZŠ v České Lípě a Novém Boru

**Sport in leisure time of pupils up to 3rd - 5th grades of primary schools
in Česká Lípa and Nový Bor**

Bakalářská práce

Simona Drábová

**Vychovatelství
Kombinované studium**

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Česká Lípa 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedených zdrojů.

V České Lípě, dne 13. 06. 2012.

Podpis:

vlastnoruční podpis autora

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Janě Hájkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Ráda bych také poděkovala všem učitelkám a vychovatelkám základních škol, které mi věnovaly čas při rozdávání dotazníku ve školách. V neposlední řadě také děkuji partnerovi za podporu.

Anotace

Předmětem zájmu předkládané bakalářské práce je zmapovat zájem o sportovní aktivity ve volném čase u chlapců a dívek v České Lípě a Novém Boru. Má za úkol zjistit, v jakém městě se děti věnují sportovním aktivitám ve volném čase více, dále seznámit čtenáře s preferencí individuálních/kolektivních sportů u chlapců a dívek. Cílem bude také prozkoumat, zda má vzdělání rodičů a sportovní aktivita rodičů vliv na sportovní aktivitu dítěte v jeho volném čase.

Annotation

The subject of the thesis is presented to map an interest in sports leisure activity for boys and girls in the Czech Lipa and Novy Bor. His job is to find out which city the children engaged in sports activities more free time, then introduce the reader to prefer individual / team sports for boys and girls. The aim will also explore whether the parents' education and sports activity influence of parents on the child's sporting activities in his spare time

Klíčová slova

mladší školní věk, sportovní aktivity, volný čas, zdravý životní styl, rekreační sportovní aktivity, závodní sportovní aktivity

Keywords

school age younger, sports activities, leisure, healthy lifestyle, recreational sports activities, racingsport

Obsah

ÚVOD	9
CÍL PRÁCE.....	10
PROBLÉM PRÁCE.....	10
1. CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	11
1.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ	12
1.2 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ	15
1.3 DENNÍ REŽIM, POHYBOVÁ AKTIVITA	17
2 VOLNÝ ČAS A SPORT	19
2.1 VOLNÝ ČAS	19
2.2 SPORT	22
2.2.1 Výkonnostní sport.....	24
2.2.2 Vrcholový sport	25
2.2.3 Rekreační sport	26
2.2.3 SPORTOVNÍ AKTIVITY	28
2.2.3.1 Závodní sportovní aktivity	28
2.2.3.2 Zájmové sportovní aktivity	29
3 CHARAKTERISTIKA MĚSTA ČESKÁ LÍPA, SPORTOVNÍ MOŽNOSTI V ČESKÉ LÍPĚ PRO ŽÁKY 3. – 5. TŘÍD ZŠ.....	30
3.1 CHARAKTERISTIKA MĚSTA ČESKÁ LÍPA	30
3.2 SPORTOVNÍ MOŽNOSTI V ČESKÉ LÍPĚ PRO ŽÁKY 3. – 5. TŘÍD ZŠ	31
4 CHARAKTERISTIKA MĚSTA NOVÝ BOR, SPORTOVNÍ MOŽNOSTI V NOVÉM BORU PRO ŽÁKY 3. – 5. TŘÍD ZŠ.....	39
4.1 CHARAKTERISTIKA MĚSTA NOVÝ BOR.....	39
4.2 SPORTOVNÍ MOŽNOSTI V NOVÉM BORU PRO ŽÁKY 3. – 5. TŘÍD ZŠ.....	40
5 PRAKTICKÁ ČÁST.....	44
5.1 DÍLČÍ ÚKOLY.....	44
5.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ	44
5.3 METODY ŠETŘENÍ	45
6 VYHODNOCENÍ ANKETY.....	46
7 DISKUZE	55
8 ZÁVĚR	57
9 SEZNAM LITERATURY	59
9.1 ELEKTRONICKÉ ZDROJE	61
10 PŘÍLOHY.....	62
10.1 SEZNAM OBRÁZKŮ	62
10.2 SEZNAM GRAFŮ.....	62
10.3 ANKETA	64

Úvod

Sport a pohyb patří mezi základní charakteristiky jedince po celý život. Děti v dnešní době tráví sportovními aktivitami mnohem méně času, než tomu bylo v době, kdy jsem chodila já na první stupeň základní školy. Je to dané především technickým pokrokem, mám tím na mysli hlavně počítače a internet, u kterého děti doma sedávají nebo televizi, u které dávají přednost pasivnímu sledování sportovních přenosů než samotnému aktivnímu sportování.

Dětství dnes, pokud jde o pohybové aktivity, směřuje ke dvěma extrémům. První se vyznačuje nedostatkem pohybu, stále rostoucí konzumací televizních pořadů a sedavou činností u počítačových her, druhý dennodenním tréninkem a mnohostranně organizovanou sportovní činností. Děti dnes žijí ve světě konkurenčních nabídek využití volného času, velmi pestrý program jim umožňuje uspořádat si volný čas podle svého a v tomto programu je silně zastoupen také sport (Zimmerová, 2001).

Cíl práce

Cílem předkládané bakalářské práce je zjistit, jestli žáci 3. – 5. tříd ZŠ v České Lípě a Novém Boru provozují nějaké sportovní aktivity ve volném čase, jaké sportovní aktivity, jakou formou a jak často.

Problém práce

Hlavními problémy při řešení této bakalářské práce budou otázky, kde budeme řešit, jestli vůbec žáci provozují nějaké sportovní aktivity ve volném čase, jaké sportovní aktivity provozují, jakou formou je provozují – jestli se věnují závodním sportovním aktivitám, nebo jen zájmovým sportovním aktivitám a dále nás bude zajímat, jak často se sportovním aktivitám věnují.

Jako vedlejší problém řešíme, v jakém městě se žáci budou věnovat závodním aktivitám více a jestli se děti sportujících rodičů budou věnovat sportovním aktivitám více, než děti rodičů, kteří nesportují.

1. Charakteristika mladšího školního věku

Toto období je vymezeno vstupem do školy (6. – 7. rok) až do začátku tělesného a psychického dospívání, tj. asi do 11 – 12 let. Zpravidla se jedná o prvních pět let školní docházky.

Mladší školní věk je obdobím téměř neomezených možností. Dítě v tomto období nastupuje do školy, spousta věcí, lidí, činností je pro něj nová a ono se s tím musí vyrovnat. Ustupuje vliv rodičů a nastupuje role rodičů a kamarádů. Zpomalí se růst. Zdánlivě se to může zdát jako klidné období, ale není. Dítě se zdokonaluje fyzicky, psychicky i sociálně, a to je nelehký úkol, který se nedá správně zvládnout bez podpory rodičů a blízkého okolí, bez motivace a činností. Nejdůležitější je rozmanitost činností a jejich časté střídání, protože v mladším školním věku děti nemají silnou vůli a jejich fyzická únava je velmi závislá na té psychické a naopak, takže častá změna tomu může předejít. Děti začínají nabírat sílu, rozvíjejí z největších částí rychlost, hbitost a postřeh. Je nutné udržovat protahovacími cvičeními flexibilitu těla, aby klouby nezačaly tuhnout a pak by to bylo návratné ve vyšším věku jen s velkým úsilím. Je dobré být dětem nablízku, trávit s nimi hodně času, posilovat vztah rodič – dítě vzájemnou komunikací a zájmem se o činnosti toho druhého. Je to období, které stojí za to nepromeškat nedostatkem času k jakékoliv aktivitě. Do ničeho ho nenutit, ale nechat ho rozhodnout, co sám chce dělat a popřípadě to z menší části upravit.

Děti mladšího školního věku by měly zvládnout následující vývojové úkoly:

- osvojení dovedností potřebných pro běžné hry
- utváření zdravých postojů k sobě jako vyvíjejícímu se organismu
- učení se způsobům soužití s vrstevníky
- osvojení rolí vyplývajících z příslušnosti k danému pohlaví
- rozvoj základních dovedností - psaní, čtení a počítání

1.1 Tělesný a pohybový vývoj

Mladší školní věk je období, kdy u dítěte dochází k velkému tělesnému i psychickému vývoji. Ne všechny vrozené dispozice a schopnosti jsou však rozvíjeny automaticky. Je zapotřebí aktivní přístup dítěte, rodiče, učitele ve škole apod., aby vývoj dítěte probíhal správně. Je to období velkých možností po stránce rozvoje všech pohybových schopností i osvojování si základních pohybových činností.

„Na počátku tohoto období dochází k růstu trvalého chrupu“ (Jelínek, 1996).

Každým rokem vyroste dítě asi o 5 cm. Naopak dochází k růstu objemu těla dítěte – každým rokem dítě přibírá 2,5 – 3 kg. Mezi dětmi jsou však patrné typologické a individuální rozdíly. Obě hodnoty jsou vedeny průměrně.

V podstatě platí, že malí školáci by měli pohybem trávit tolik času, kolik jej prosedí ve školní lavici. Jejich pohybové aktivity je vhodné složit zejména z her, které však měly být zaměřeny na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v rámci kolektivu. Děti se však již dokážou motivovat k vytrvalostním sportům.

Mladší školní věk je také období, kdy se začínají u dětí projevovat sklony k již zmíněné sedavé zábavě (tedy zejména počítačům a televizi), což může mít za následek zvyšování hmotnosti. Zde je třeba přidat sportovní aktivitu, a to i v rámci času společně stráveného rodinou

(<http://www.kapezet.cz/index.php?object=General&articleId=160&leveMenu=0>) on-line staženo 30. 03. 2012.

Fyzický rozvoj probíhá pozvolněji a rovnoměrněji než v předškolním věku. Nerovnoměrnost je však stále značná. Na to je třeba při organizované pohybové činnosti dětí mladšího školního věku pamatovat, protože dosahované výkony v tomto období jsou v tělesném vztahu s váho-výškovým koeficientem dítěte. Labilita nervové soustavy je značná, proto je nutné střídání pohybových aktivit. Tělesný vývoj je charakterizovaný zpomalením růstu těla do výšky, intenzivní je růst objemu těla – období druhé plnosti. U děvčat je růst o něco rychlejší než u chlapců. V tomto období pokračuje rychlým tempem osifikace. Kosti a kloubní spojení jsou zatím velmi měkké, křehké a pružné.

Postupně dochází k růstu trvalého chrupu. Začíná kostnatět lebka, objevují se sekundární pohlavní znaky a připravují se sexuální orgány – mění se tvar pánve, obličej. Dochází k ukládání tuku. Na konci období mladšího školního věku se začínají objevovat znaky pohlavní diference. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou patrné hlavně ve stavbě kostry a v rozvoji svalstva. Chlapci jsou vyšší než dívky (Belšan, 1985), (Vágnerová, 2000) nazývá toto období jako střední věk.

Postupně se svalstvo rozvíjí, intenzivněji svalstvo horních končetin. Oproti tomu zádové svalstvo je slabě vyvinuté. Svalstvo obsahuje méně hemoglobinu, tuků, bílkovin, anorganických látek, ale více vody než svalstvo dospělých (Sýkora, 1985). V důsledku jednostranného, nepřiměřeného zatížení, případně nedostatkem fyzického zatěžování a neracionální výživou mohou vznikat poruchy v držení těla, stavbě nohou a v nadměrných přírůstcích podkožního tuku. Objem srdce je relativně větší než u dospělého, což kladně působí na krevní oběh.

Srdeční frekvence je vyšší, ale po fyzickém nebo psychickém zatížení dosahuje normální hodnoty velmi rychle. Vlivem nedostatečně vyvinutého dýchacího svalstva je dýchání málo hluboké. Proto zvýšenou spotřebu kyslíku organismus kryje zvýšením frekvence dýchání. K rychlejšímu zadýchání dopomáhá přetrvávající ztížené dýchání nosem. I při maximálním zatížení se objevují nižší hodnoty \dot{V}_{O_2} , než je tomu u mladistvých a dospělých. Vysvětlení spočívá v rychlejším vzestupu dodávky kyslíku v iniciální fázi do pracujících svalů. Děti tedy mají relativně i absolutně menší kyslíkový deficit i menší hodnoty kyslíkového dluhu. Občas může docházet k situacím, při nichž je dětský organismus dehydrován. Nejčastěji v důsledku zapomínání doplnění ztracených tekutin. Proto je potřeba dbát na pravidelné doplňování tekutin i během pohybové aktivity. Děti také nevnímají, že se jim zvýšila tělesná teplota. Mají vyšší hladinu metabolismu při stejném tempu cvičení, a proto produkují více tepla. Nedochozí u nich k takovému vyzařování tepla jako u dospělých, a to díky menší periferní cirkulaci, Krevní tlak je nižší.

Časté také bývá nesprávné držení těla. Pokud nejsou tyto vady vyvolány změnami na kostře (musel by řešit lékař), můžeme na správné držení těla dbát pedagogickým úsilím.

Dáváme pozor především na správné sezení ve školní lavici, nošení těžké aktovky, správný stoj, dostatečné protahování všech svalových skupin apod.

Děti v mladším školním věku mnohdy špatně snášejí změnu, která přichází s povinnou školní docházkou. Nedostatek pohybu ve školních lavicích způsobuje tzv. statickou námahu. Je proto vhodné např. ve výuce zařazovat tělovýchovné chvílky. Jedná se o dvou až tři minutové pohybové činnosti zařazené do jednotlivých předmětů výuky. Nevyvážené střídání práce a odpočinku je největším zdrojem únavy. Děti v mladším školním věku toho hodně dokáží a snesou, proto je potřeba s nimi opatrně pracovat.

1.2 Vývoj poznávacích procesů

Vnímání

V průběhu dětství převažuje bezděčné vnímání, které je zvolna vystřídáno záměrně organizovaným procesem. Vnímání se zvolna stává cílevědomým aktem a přestává být nahodilé. Kvalita dětského vnímání koresponduje s dosaženou úrovní poznávacích procesů, poznatků, prožívání i motivací. Nově se uplatňuje analýza, syntéza a systematicčnost. Optimálně by mělo být vnímání tak přesné, aby umožňovalo účinné reakce v rámci odpovídajících požadavků (Čačka, 2000).

Vnímání dětí se postupem času přibližuje vnímání dospělého jedince. Dítě se orientuje v čase, prostoru, zdokonalují se veškeré jeho smysly.

Myšlení

Oddělení „Já a svět“ je základním předpokladem rozvoje lidského myšlení. Dítě tak začne přesněji odlišovat realitu od světa svých subjektivních přání a obav, překonává dětský egocentrismus a vstupuje do období věcného nahlížení reality. Zpočátku se děti opírají jen o vlastní zkušenosti a názorové jevy. Mezery ve znalostech dítě doplňuje vlastními úvahami a fantastickými domněnkami. Pro myšlení zůstává stále charakteristická konkrétnost a názornost. Vlivem zrání a učení se obecné parametry myšlenkových výkonů v průběhu dětství zvyšují. Dochází k rozvoji logického myšlení, logické operace se rozvíjí učením, hlavně v rámci vyučování (Bartoňová 2007, Čačka 2000, Vágnerová 2000).

Paměť

Paměťové funkce dětí se velmi intenzivně rozvíjejí mezi 6. – 12. rokem. Děje se tak díky zrání a vlivem specifické stimulace, kterou poskytuje škola. Vývoj dětské paměti se projevuje ve třech oblastech:

- zvýšení kapacity paměti a rychlosti zpracování informací
- osvojení paměťových strategií, jejich efektivnějším a flexibilnějším využitím

- rozvoj metapaměti, tj. obecných znalostí o fungování paměti i o vlastních paměťových schopnostech (Sieger 1998, Siegler a kol. 2003, Vágnerová 2005).

Kapacita paměti se v průběhu mladšího školního věku zvyšuje. Děti si pamatují více, pokud mohou využít logických souvislostí. Rychlost zpracování a zapamatování informací se významně zlepšuje mezi 6. a 12. rokem, kdy čas nezbytný k zpracování klesá téměř na polovinu (Kail 1991, Vágnerová 2005).

Nezbytnou podmínkou kvalitativního rozvoje paměťových funkcí je schopnost selekce a potlačení těch informací, které nejsou aktuálně užitečné či zcela kontraproduktivní. Paměťové strategie jsou způsoby, které slouží i k lepšímu zapamatování a uchování informací. Základní paměťové strategie jsou opakování (začínají používat 6 – 7 leté děti na počátku školní docházky), uspořádání informací (jsou děti schopné užívat v 9 - 10 letech), strategie vybavování například na základě asociací, se objevuje ve středním školním věku. Rozvoj meta paměti – malí školáci (6 - 7 letí) si uvědomují, že zapominají, začínají chápat význam opakování. Chybí jim však schopnost diferencovat a přetrvává u nich neadekvátní očekávání vlastních možností. Děti ve 3. ročníku (8 – 9 let) dovedou lépe diferencovat. Chápou, že někteří si pamatují více než ostatní. Děti středního školního věku (10 – 11 let) rozlišují strategie zapamatování ještě lépe, jsou kritičtější (Vágnerová, 2005).

Pozornost

Rozsah pozornosti vzrůstá. Kvalita pozornosti určuje i úroveň ostatních poznávacích procesů. Kapacita i kvalita pozornosti se v průběhu školního věku mění, stabilita pozornosti zvolna narůstá a úzce souvisí s motivací a zájmem dítěte. Koncentraci pozornosti lze považovat za jednu ze složek školní zralosti (srov. Bartoňová, Vágnerová 2000).

Vizuálně prezentované informace mají výhodu delší expozice. Koncentrace pozornosti na sluchové podněty je náročnější, protože rychle mizí (srov. Čačka 2000, Vágnerová, 2005).

1.3 Denní režim, pohybová aktivita

Střídání zátěže a odpočinku (volného času) u dítěte by mělo být v souladu s denním kolísáním výkonnosti člověka.

Časové rozložení činností a odpočinku během dne je označováno jako režim dne.

Zásady denního režimu: - dle Provazníkové (2000).

- * denní délka pobytu venku by měla být nejméně dvě hodiny
- * v průběhu dne musí mít dítě volný čas na spontánní zájmovou aktivitu
- * dítě by mělo mít zabezpečenou dostatečnou délku spánku a probouzet se spontánně
- * je třeba dodržovat stravovací a pitný režim
- * výchovná a vzdělávací činnost by měla být zařazena mezi 9. – 11. hodinou dopoledne a 15. – 17. hodinou odpoledne.
- * v průběhu zátěže musí být řazeny odpočinkové pauzy, přestávky

Dítě by mělo mít zabezpečeny podmínky pro spontánní pohybovou aktivitu. Spontánní pohybová aktivita totiž rozvíjí jeho pohybové dovednosti a pohybovou koordinaci, kompenzuje jednostrannou zátěž způsobenou dlouhodobým a častým sezením, přispívá k otužování organismu a zvyšuje tělesnou zdatnost.

Při nedodržování zásad denního režimu a pohybové aktivity se může projevit u dítěte:

Při nedodržování denního režimu:

- * unavitelnost, bolesti hlavy
- * poruchy spánku
- * nechutenství, bolesti žaludku a zvracení
- * poruchy příjmu potravy
- * poruchy pozornosti, zhoršená paměť a zhoršené vybavování
- * zvýšená nemocnost

Při nedostatku pohybu:

- * vadné držení těla
- * zhoršená koordinace pohybů
- * zvýšené riziko vzniku nadváhy
- * zvýšené riziko úrazů
- * nedostatečná kompenzace
- * psychické zátěže
- * nedostatečné návyky pro aktivity v dospělosti

(Schilerová, Bakalářská práce, 2007)

2 Volný čas a sport

2.1 Volný čas

Ráda bych představila několik různých pojetí volného času, jak ho definují autoři ve svých publikacích, kteří se touto problematikou zabývají.

Podle Slepíčkové musí doba označována za volný čas splňovat čtyři podmínky:

- a) v danou chvíli jedinec nemá vůči ničemu a nikomu žádné povinnosti
- b) prováděná činnost je výsledkem svobodného výběru
- c) činnost přináší uspokojení
- d) v dané kultuře je prováděná činnost považována za činnost ve volném čase

Všechny tyto podmínky shrnula Slepíčková ve své definici o volném čase, která říká, že:

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, nikdy obavy a úzkosti (Slepíčková, 2000, str. 12). Z tohoto plyne, že volný čas může být chápán jako doba mimo práci – myslíme tím pracovní povinnosti v zaměstnání nebo povinnosti spojené s chodem domácnosti. Též tím myslíme činnosti, které nás budou uspokojovat a nebudou na nás působit úzkostlivě a vyvolávat v nás obavy. Pak je ale velmi těžké rozlišit, zda je volným časem opravdu čas, který například vyplníme některou ze sportovních činností, která může být provozována s radostí a uspokojením, ale která může být doprovázena strachem z poranění, neúspěchu nebo prohry. Charakteristik volného času je opravdu hodně – francouzský sociolog J. Dumazedier (1962) říká, že „Volný čas je pohyblivá a komplexní soustava činností, jimž se jednotlivec věnuje dobrovolně buď proto, aby si odpočinul či se pobavil nebo proto, aby rozvíjel své společenské aktivity, své záliby, své vědomosti, své znalosti či své schopnosti, poté co se osvobodí ode všech svých profesionálních, rodinných či sociálních povinností“.

Pod pojmem volný čas si jistě každý z nás představí něco jiného. Pod nejdůležitějšími slovy, kvůli kterým se věnujeme volnočasovým aktivitám, se skrývají slova jako odpočinek, zábavní činnosti, či rekreace. Faktory jako pohlaví, věk, dosažené vzdělání, zdravotní předpoklady, psychika, životní styl, okolí, ve kterém žijeme (rodina, škola, zaměstnání atd.) hrají velkou roli v rozdílném chování při trávení volného času (Pávková, 2002).

Volný čas není záležitostí pouze jedince, ale souvisí s životem celé společnosti. Umění dobře prožít volný čas se jedinec musí naučit. Je proto zapotřebí volnému času věnovat pozornost nejen při výchově v rodině, ale v rámci celé společnosti, která se musí podílet na vytváření podmínek pro jeho příjemné a smysluplné využití. Kvalita a množství volného času jednotlivců totiž vypovídá o úrovni rozvoje a kvalitě celé společnosti (Slepičková, 2000, str. 18).

Je logické, že v dávnější minulosti ještě pojem volného času neměl podobu dnešní, jelikož nebyla tak striktně ohraničena ani pracovní doba, ani povinná školní docházka pro děti, která by jim ohraničovala povinnosti od činností, jež dělají dobrovolně za účelem odpočinku. Verdon ve své knize také píše, že doba, kdy lidé pracovali, se určovala podle východu a západu slunce a též podle ročního období. Délka pracovní doby tedy byla v létě obvykle šestnáct až sedmáct hodin a v zimě nepřekračovala dobu delší dvanácti hodin. V této době je ovšem započtena také doba na oběd, která mohla činit dvě a půl až tři a půl hodiny a také pracovní přestávky (Verdon, 2003).

Z toho evidentně plyne, že dřívější život byl mnohem více naplněný prací. Dá se tedy usuzovat, že lidé měli čas určený sami pro sebe především ve večerních hodinách a v noci, ale ten museli samozřejmě využít hlavně na spánek.

Pracovní vytížení dnes je spojeno s velkým výběrem moderních vymožeností, které člověka však také zatěžují. Dříve byla práce mnohem více fyzicky náročnější a dnes je náročnost kladena především na psychiku člověka. To však může být mnohem horší než zátěž fyzická. Proto je velmi důležité, aby člověk volný čas měl a snažil se ho vyhledávat pro příjemné zážitky a relaxaci.

„Pracovní činnost ovládá život jedince strnulou, rigidní soustavou pravidel, předpisů, požadavků, norem a instrukcí. Člověk se zmítá v pevně a závazně stanoveném časovém

rytmu s pravidelností začátku, přestávek a konce pracovní doby, často bez osobního podílu a svobodného rozhodování je determinován povinnostmi. Nehledí se na individuální potřeby a přírodní zákony. Symptomy současného člověka pak tvoří nepřetržitá hrozba času, termíny, pečlivý denní rozvrh, „uzávěrky“, spěch, napětí (Vážanský, 2001, str. 19).

2.2 Sport

Vysvětlení pojmu lze hledat v latinském původu slova. Latinské „desportare“, z něhož je termín sport odvozen, znamená rozptylovat se, bavit se. K definování sportu se nejčastěji užívají dvě pojetí. První z nich bere za základní znaky sportu hru, soutěž a výkon, druhý považuje sport z širšího hlediska jako zábavu, rekreaci, cvičení. Zástupci zemí Rady Evropy, kteří v roce 1992 přijali Evropskou chartu, sportu vytvořili následující definici: „Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení, či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepičková, 2000). Jde o vymezení dosti široké, poskytuje prostor i pro začlenění činností, které v předchozích pojetích stály na hranici sportu a jiných oblastí nebo dokonce nebyly za sport vůbec považovány. Stejná důležitost je tu kladena jak sportu výkonově orientovanému, tak i nejrůznějším podobám sportu provozovaným pro posílení zdraví, rekreaci či emoční prožitky. Význam sportu se poměřuje v celosvětovém měřítku. Neprojevuje se to jen mimořádným zájmem o světové a mezinárodní soutěže, ale zejména uznáním přínosu sportu pro svobodný a demokratický rozvoj společnosti. Sport již není chápán jen jako atraktivní součást zábavy ve volném čase, ale stává se důležitým činitelem, který se podílí na vytváření a rozvoji demokratických občanských společností, je přijímán jako neoddelitelná součást národních kultur (Dovalil, 2002). Dnes je již jednoznačně přijímán názor, že sport je společenským jevem, který nežije svým vlastním uzavřeným životem a netvoří izolovaný svět sám pro sebe. Existuje v interakci s ostatními jevy, se společností jako celkem (Slepičková, 2000).

Sport je jeden z významných fenoménů dnešní doby. Již po několik desetiletí setrvává v popředí intenzivního zájmu společnosti i jednotlivců. Stal se běžnou součástí života jedince, dotýká se nejen toho, kdo se ho aktivně účastní nebo se o něj zajímá jako divák, ale i těch, které sice sport nezajímá, ale například nosí oblečení firem, vyrábějících značkové sportovní zboží. Sport je zároveň jednou z možných náplní volného času. Jsou mu připisovány mnohé pozitivní vlivy a účinky ve sféře sociální, psychologické,

zdravotní, výchovné a vzdělávací. Nelze však přehlédnout některé negativní jevy, jež sport přináší. Mezi jinými lze jmenovat unfair jednání, neúměrnou komercializaci či zakázané dopingové prostředky (Slepičková, 2000). Sport je komplexní činností, ve které se každý uplatňuje celou svou osobností. Sport už dlouho není záležitostí jen čistě pohybového nadání a cvičení, stále více mobilizuje i mnohé vlastnosti osobnosti a psychické funkce. Nejde jen o dovednosti, ale i vědomosti, a to nejen o taktice, ale i rozvoji schopností, o výživě, regeneraci atd. U dětí a dospívajících lze využít sportu jako významného výchovného jevu. Je dobré v nich posilovat vědomí, že čas strávený ve sportu přináší hodnotnou životní náplň a smysl. Výkon jako takový by zde neměl hrát hlavní roli. Mladý sportovec si brzy uvědomí, že cesta k dobrému výkonu je dlouhá a obtížná. Vhodným vedením a usměřováním ze strany trenérů se projevy osobnosti, spojené s touto cestou zpevňují a přenášejí do dalších životních oblastí. A to by mělo být jedním z přínosů sportu k rozvoji společnosti (Svoboda, 1980). Působení sportovních aktivit na psychosociální sféru života jedince se odvíjí hlavně od vlastního aktivního provádění této činnosti. Pozitivní působení sportu jak ve smyslu zdravotním, tak i psychickém, je spojováno s jeho pravidelným prováděním.

2.2.1 Výkonnostní sport

„Výkonnostní sport je v podstatě forma organizované sportovní činnosti členící se přísně podle sportovních odvětví“ (Choutka, 1988, str. 36). Sportovci jsou členy sportovních klubů a oddílů a zúčastňují se mnoha organizovaných sportovních soutěží. Choutka (1988) uvádí, že charakteristickým rysem výkonnostního sportu je snaha o dosažení maximálního výkonu na základě systematické a dlouhodobé přípravy. Nejen tato příprava, ale i pravidelná účast v soutěžích, které jsou diferencovány podle věku i výkonnosti, mají značný výchovný vliv a napomáhají k utváření názorů a postojů ke sportu i k celkovému rozvoji jedince.



Obrázek č. 1. Výkonnostní sport

2.2.2 Vrcholový sport

Vrcholový sport oproti výkonnostnímu není masový, ale praktikuje ho jen malá skupina sportovců. Má důležitý společenský význam. Choutka (1988, str. 73) tvrdí, že „vrcholový sport je nejvyšší výkonnostní úrovní sportu a vždy v minulosti představoval a stále představuje reprezentaci daného sportovního odvětví v domácích a mezinárodních soutěžích.“ Slepíčková (2001) píše, že vrcholový sport je pro sportovce hlavním prostředkem obživy a odehrává se mimo sféru volného času. Vrcholový sport klade důraz především na sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, obrovské úsilí po vítězství, získávání medailí, diplomů a trofejí, překonávání se, vydávání maximálního výkonu, posouvání hranic lidských možností. K dosažení těchto cílů je zapotřebí dodržovat systematicky složený tréninkový plán, jehož dodržování vyžaduje od sportovců velikou disciplínu. Vrcholoví sportovci reprezentují svoji vlast v celosvětově organizovaných soutěžích, jako jsou Olympijské hry, mistrovství Evropy či světa. Vrcholový sport je dokonale zorganizován a také ekonomicky zabezpečen. Vrcholový sportovec dosahuje v naší společnosti vysoké prestiže a stává se vzorem pro mnohé mladé lidi.



Obrázek č. 2. Vrcholový sport

2.2.3 Rekreační sport

Rekreační sport zahrnuje všechny druhy sportovních aktivit, při jejichž provozování neočekáváme pocit vítězství, získávání odměň, ani překonávání rekordů. Je to pohybová aktivita, která nám vyplňuje náš volný čas, zvyšuje se naše fyzická kondice a jedná-li se o kolektivní sport, tak rozvíjí sociální vztahy. Klade důraz na osobní prožitek, zábavu, samotnou radost z pohybu, dobrý zdravotní stav a porozumění mezi spoluhráči. Přináší nám radost a pocit psychického uspokojení a pohody.

Sekot (2008) tvrdí, že zájmový a rekreační sport může mít znaky soutěživosti, ale je zaměřen především na pozitivní mezilidské vztahy a na osobní vyjádření radosti z pohybových aktivit. Je jasné, že existuje plno sportovních soutěží v rekreačním sportu a většinou mívají masový charakter. Můžeme zmínit např. Pražský maraton, Jizerskou padesátku, pochod Praha – Prčice a jiné. Choutka (1988) uvádí, že hlavní význam rekreačního sportu spočívá v jeho masovosti – tzn., že je rozšířen v široké veřejnosti a vnímá jej zároveň i jako prostředek cílevědomého udržování zdraví, zdatnosti a výkonnosti.

Slepičková (2000) píše o jiné struktuře sportu, a to ne podle výkonnosti, ale podle motivace, jelikož je sport prostředím, v němž lidé hledají naplnění hodnot, které preferují. Struktura sportu podle motivace tedy zahrnuje sport elitní, soutěžní klubový, rekreační, fitness sport, dobrodružné nebo adrenalinové, požitkářské a v neposlední řadě i kosmetický sport.

- **Elitní sport** překračuje hranice volného času, koresponduje s vrcholovým sportem a hlavními motivy jsou: dosažení maximálního výkonu, sociálního postavení a peněz. Nezbytná je samozřejmě profesionální účast sportovce.

- **Adrenalinové sporty** v sobě nesou určité riziko a směřují k uspokojení touhy po dobrodružství a napětí. Objevují se hlavně v posledních deseti letech a zajímají zvláště mladou generaci svojí novostí a touhou riskovat. Jedná se hlavně o fyzicky náročné sporty, jako například rafting, parašutismus, vysokohorské horolezectví atd.

- **Fitness sport** je zaměřen na tělesnou zdatnost, rozvoj síly a pohyblivosti. Jsou provozovány ve sportovních fitcentrech především v soukromém sektoru nebo se jedná o individuální tělesnou aktivitu jako je plavání, cyklistika, jogging atd.
- **Klubový sport** je organizačně napojen na sportovní kluby a federace. Zahrnuje celou řadu motivů k jeho vykonávání, a to např. vzrušení ze soutěží, touha po vítězství, potřeba sociálního kontaktu aj.
- **Kosmetický sport** je jednostranně zaměřen na dokonalý osobní vzhled. Využívají se solária, masáže, lázeňské služby aj.
- **Požitkářské sporty** jsou motivovány touhou po prožitku a zlepšení tělesné kondice a fyzického vzhledu. Jedná se o různé praktikované rekreační sporty pod odborným vedením.



Obrázek č. 3. Rekreační sport

2.2.3 Sportovní aktivity

V současné době jsou užívány dva přístupy k pojetí sportu. První z nich upřednostňuje základní znaky sportu - hru, soutěž a výkon. Druhý přístup pojímá sport širěji jako zábavu, cvičení a rekreaci (Slepičková, 2001).

V roce 1992 přijali zástupci evropských zemí tzv. Evropskou chartu sportu. Charta hovoří o postavení sportu ve společnosti a také vymezuje povinnost státu v péči o něj.

Vymezuje pojem sportovní aktivita. Říká, „že jsou to všechny fyzické aktivity, které si prostřednictvím náhodné nebo organizované účasti kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Evropská charta sportu, 1994).

2.2.3.1 Závodní sportovní aktivity

Závodní sportovní aktivity jsou chápány jako takové, které se provádí již s cílem dosáhnout určitých sportovních výsledků.

Závodní aktivitou může být jakýkoliv druh sportu. Základní podobou je to, že se jednotlivci nebo tým registrují v určité soutěži a zde se střetávají s ostatními soupeři. Příkladem může být fotbal, florbal, atletika, gymnastika atd.

Úkolem organizace je v tomto případě vedení jednotlivců či týmů nebo jejich podpora v rámci jednotlivých sportovních soutěží. A dát zájemcům z řad mládeže možnost pro účinkování v takových soutěžích.

Závodní sportovní aktivity dále dělíme na ty z podnětu dětí nebo z podnětu dospělých. (<http://www.sportjehra.estranky.cz/clanky/zavodni-aktivity.html>) staženo 11. 04. 2012.

2.2.3.2 Zájmové sportovní aktivity

Zájmové sportovní aktivity jsou chápány jako takové, které se provádí na základě dobrovolnosti a svou podstatou nemají za cíl dosahovat jednoznačných výsledků, týkajících se výkonů.

Zájmovou aktivitou může být jakýkoliv druh sportu, dělaný hlavně pro radost. Příkladem mohou být cyklistické výlety, lyžařské zájezdy, turnaje všeho druhu, cvičení atd.

Zájmové sportovní aktivity dále dělíme na ty z podnětu dětí nebo z podnětu dospělých.

(<http://www.sportjehra.estranky.cz/clanky/zajmove-aktivity.html>) staženo 11. 04 2012.

3 Charakteristika města Česká Lípa, sportovní možnosti v České Lípě pro žáky 3. – 5. tříd ZŠ

3.1 Charakteristika města Česká Lípa

Nejstarší dějiny města jsou spjaty s Vodním hradem založeným na zemské stezce do Lužice k ochraně brodu přes řeku Ploučnici. Zbudováním hradu Lipý byly vytvořeny předpoklady založit na blízkém vyvýšeném místě město - Českou Lípu.

Privilegium udělené městu v roce 1381 potvrdilo význam České Lípy jako střediska řemesel a obchodu. V průběhu historického vývoje se Česká Lípa stala díky své strategické poloze na severu Čech významným správním střediskem a centrem hospodářského i kulturního života příhraničního regionu.

Přestože ve 2. polovině 20. století ji v souvislosti s rozvojem uranového průmyslu a následným prudkým demografickým vývojem obehnal věnec panelových sídlišť, v původních ulicích a domech si svou historickou paměť uchovala.

K jejímu probuzení došlo v posledních desetiletích minulého století díky citlivě prováděné systematické regeneraci a rekonstrukci objektů, komunikaci i městského mobiliáře.

Česká Lípa však nežije jen minulostí. Bohatý kulturní život, dobré podmínky pro aktivní odpočinek obyvatel i návštěvníků, péče o městskou zeleň, strategická poloha turistické křižovatky severu s bohatou nabídkou atraktivních cílů pro zimní i letní rekreaci a v neposlední řadě i příležitosti pro dobré investice – tím vším dnešní Česká Lípa vítá své návštěvníky. (<http://turistika.mucl.cz/>) staženo 30. 03. 2012.

3.2 Sportovní možnosti v České Lípě pro žáky 3. – 5. tříd ZŠ

Česká Lípa nabízí velmi rozmanitý výběr sportovních aktivit pro děti mladšího školního věku. Ráda bych proto uvedla seznam sportovních zařízení a sportovních klubů, která se v České Lípě nachází.

Sportovní zařízení v České Lípě

- Městský stadion u Ploučnice
- Sportovní centra
- Tenisové kurty
- Squash
- Aquapark
- Plavecký bazén Sever
- Zimní stadion
- Skatepark
- Vyjížděky na koních

Sportovní kluby v České Lípě

Arsenal Česká Lípa s.r.o.

V mládežnických soutěžích disponuje klub devíti týmy. Dorostenci a žáci působí v krajských soutěžích. Hráči v přípravkovém věku prohání míč na úrovni kraje a okresu. Z dlouhodobého hlediska klub usiluje o zařazení do intenzifikace SCM a SpSM v rámci FAČR. (<http://fkceskalipa.cz/>) staženo 03. 04.2012.



Obrázek č. 4. Arsenal Česká Lípa

Athletic Club Česká Lípa

Tento atletický klub funguje již více jak 60 let, v měsíci duben 2012 pořádá již 12. ročník Ligy škol.

Enliven Centre, o.s.

- taneční, pohybové a společenské výchovy dětí, mládeže a dospělých včetně bezplatné poradenské činnosti pro rodiče v oblasti pohybové výchovy a zdravého životního stylu
- sportovní, rekreační, relaxační a regenerační činnosti dětí i dospělých vedoucí k upevnění zdraví, předcházení nemocem a podporující zdravý životní styl
- činnosti poznávací, vzdělávací, kulturní a naučné
- činnosti propagující zejména region Máchova kraje a Liberecký kraj

Oddělení Street Latino – pro děti od 8 do 11 let. (<http://www.enlivencentre.cz/>) staženo 03. 04. 2012

Floorball Club Česká Lípa

Tento klub disponuje devatenácti odděleními, při čemž tři z nich jsou pro děti mladšího školního věku. Jedná se konkrétně o oddělení Mladší žáci, Mladší žáci Partyzánská, Mladší žáci U Lesa (jedná se o názvy ZŠ) a Elévové. (<http://www.fbcceskalipa.cz/>) aktualizace stránky 03. 04. 2012.



Obrázek č. 5. Floorball Club Česká Lípa

HC Predators Česká Lípa

Českolipský klub v letošní sezóně pracuje s mladými hokejisty v pěti třídách – druhé, čtvrté, šesté, osmé třídě a juniorech. Litoměřice stavějí třetí, pátou, sedmou a devátou třídu a dorostence. V letošním roce postupují oba kluby ve spolupráci opět o kousek dál - zkouší model slučování svých mladých hráčů ve třídách podle jednotlivých ročníků. V podstatě jednotlivé třídy sestavují z hráčů obou měst, doplňují jednotlivé řady o vhodné typy hráčů. Trenéři mají možnost tmelit chemii mužstva z více nabízených hráčů. K tomuto modelu je přirozeně přivedlo uzavření českolipského zimního stadionu v souvislosti s jeho generální rekonstrukcí, to, že se kluci pravidelně potkávají na jednom zimním stadionu. A model se osvědčuje, všechny třídy hrají lépe než loni, v několika třídách jsou v absolutní špičce příslušných soutěží. (<http://www.hcceskalipa.cz/index.asp>) staženo 03. 04. 2012.



Obrázek č. 6. HC Predators Česká Lípa

Na Větrné hůrce

Občanské sdružení Na Větrné hůrce, bylo zaregistrováno dne 15. 08. 2008 Ministerstvem vnitra ČR. Dále bylo naše sdružení zaregistrováno u Českého svazu tělovýchovy a sportu (ČSTV) a České jezdecké federace (ČJF). V současné době má organizace 21 členů.

Hlavní činnosti sdružení:

1. Sdružovat občany se zájmem o jezdecký sport
2. Podporovat sportovní aktivity svých členů
3. Podporovat občany se zájmem o místo, kde žijí
4. Podporovat profesní rozvoj svých členů
5. Ochrana přírody a krajiny
6. Práce s dětmi a mládeží
7. Ekologická výchova
8. Pořádání sportovních, kulturních a společenských akcí pro své členy a příznivce
9. Zájmový chov drobných zvířat

Jezdecký kroužek nabízí i v letošním školním roce 2011/2012. Na kroužek mohou docházet děti ve věku 5 až 15 let, a to 1x týdně. (<http://www.navetrnehurce.cz/>) staženo 05. 04.2012

Shotokan Sport Centrum Česká Lípa

Tento karate klub vznikl v roce 1991, založil ho trenér p. Josef Polák.



Obrázek č. 7. Shotokan Sport Centrum Česká Lípa

SK Kraso Česká Lípa

Klub byl založen v roce 2009 z řad rodičů závodnic, neboť v České Lípě klub krasobruslení neexistoval. Je v tomto směru první v České Lípě.

Klubové tréninky probíhají na českolipském zimním stadionu „Sport areálu Česká Lípa“, v současnosti má klub 20členů, z toho 12 aktivních krasobruslařů.

Základním posláním **SK Kraso Česká Lípa** je organizovat sportovní činnost v rámci zapojení mládeže do sportovních a tělovýchovných aktivit a zajišťovat krasobruslařskou přípravu členů jak na závodní, tak i zájmové úrovni. Kromě odborného výcviku na ledě probíhá výuka gymnastiky a všeobecné tělesné přípravy pod dohledem kvalifikovaných trenérů. Letos začíná druhou závodní sezonu, která začíná nábořem nových členů a školičkou bruslení pro začátečníky. Krasobruslaři se účastní exhibicí při ligových utkáních HC Predators. (<http://www.krasocl.cz/>) staženo 03. 04. 2012.



Obrázek č. 8 SK Kraso Česká Lípa

Taneční škola Duha

Taneční školu Duha založil v roce 1991 v České Lípě učitel tance a společenské výchovy Karel Řídel. Za své sídlo si vybral krásné prostory "Bílého domu", kde má pro výuku k dispozici Velký sál, dvě taneční učebny a kancelář. Touto školou, zabývající se taneční a pohybovou výukou dětí, mládeže i dospělých se zaměřením hlavně na společenský tanec a také mažoretky, prošlo za uplynulá léta několik set žáků.

Cílevědomá a systematická práce začíná už u těch nejmenších, kteří začínají navštěvovat TŠ již od věku pěti let.

V současné době má TŠ tanečníky od 5 do 50 let s výkonnostními třídami od začínající třídy D až po nejvyšší třídu M – mezinárodní, kteří se věnují jak tancům standardním, tak tancům latinsko-americkým.

Páry vzorně hájí barvy taneční školy a města Česká Lípa nejen na soutěžích v ČR, ale i v zahraničí. (<http://www.tsduha.cz/>) staženo 04. 04. 2012



Obrázek č. 9 Taneční škola Duha

TJ Lokomotiva Česká Lípa

V Lokomotivě je zaregistrováno na 500 lidí. Téměř dalších 100 lidí podporuje sport svým umem, vědomostmi a časem věnovaným především mládeži. Věkem není omezen žádný aktivista. Vede sportovce k dodržování etických, estetických a mravních pravidel a utužuje je v oblasti tělesné kultury vůbec. Za tímto skutkem je schováno velké množství práce a již několik odrostlých vychovaných generací prostřednictvím jediné zdravé linie, a to vždy stylem Fair Play. Je v něm zahrnuto Aikido, fotbal, házená, judo, stolní tenis a volejbal. (<http://fotbal.loko-cl.cz/>) staženo 04. 04. 2012.

Sportovní klub Slovanka

Zde se zabývají tréninkem tenisu a basketbalu.

TJ Spartak Dubice

Fotbalový oddíl Spartak Dubice byl založen v poválečných letech, v době, kdy ještě Dubice byla samostatnou obcí. První hřiště se nacházelo poblíž současného Kovošrotu.

Na přelomu 50 - 60tých let bylo hřiště přemístěno přímo do prostor obce, která je dnes součástí České Lípy. (<http://www.spartakdubice.estranky.cz/>) staženo 04. 04. 2012.

TJ DDM Česká Lípa

Tato jednotka zahrnuje oddíl horolezectví, gymnastiky, basketballu a kanoistiky.

TJ Seals Masters

Plavecký klub Česká Lípa disponuje třemi přípravnými odděleními a dvěma závodními odděleními. Svou účast klub provozuje v Plaveckém bazénu Sever. Přípravka (7 – 11 let) má trénink 3x týdně, a to po hodině.

4 Charakteristika města Nový Bor, sportovní možnosti v Novém Boru pro žáky 3. – 5. tříd ZŠ

4.1 Charakteristika města Nový Bor

Nový Bor - brána Lužických hor, město skla, zeleně a zahrad. Právě tyto přívlastky nejlépe charakterizují atraktivitu Nového Boru. První mu dala do vínku příroda, další získal ve své krátké, ale svým způsobem jedinečné historii.

Město leží 360 m n. m. a jeho osud byl již od konce 17. století spojen se sklářským průmyslem. Vzniku sklářské výroby a dalšímu vývoji napomohla výhodně zvolená poloha při císařské silnici Praha – Rumburk – Žitava (1753) a zhruba o sto let později i železnice (1869). Město je položené do zalesněné, kopcovité krajiny podhůří Lužických hor, takže poskytuje mnoho možností letní i zimní turistiky.

Nejstarší městská škola se nacházela v Liberecké ulici čp. 68, dnes se zde nachází pekařství. První parní a vanové lázně otevřel František Fluch v Novém Boru roku 1882 na Nádražní třídě (dnešní Husově). Lázně fungovaly až do 1. světové války. Stavby nových městských lázní se ujal architekt Dittrich. Lázně byly otevřeny roku 1910 v Schillerově ulici a nesly název: „Císařské jubilejní lázně“. Nový Bor se tak jako jediný mezi severočeskými městy mohl pyšnit moderními lázněmi.

V poválečném období 1945 - 1989 zaznamenalo město výrazný odsun místního německého obyvatelstva a přistěhování českého obyvatelstva z vnitrozemí. V druhé půli 20. století začala výstavba panelových domů a počet obyvatelstva v 70. - 80. letech výrazně vzrostl. (<http://www.novy-bor.cz/>) staženo 04. 04. 2012.

4.2 Sportovní možnosti v Novém Boru pro žáky 3. – 5. Tříd ZŠ

V Novém Boru je výběr sportovišť zaměřený především na SKI areály, jelikož se blízko nachází Lužické hory. Ale najdeme tu i klasická sportoviště pro děti.

Ráda bych také vypsala seznam sportovišť a sportovních klubů.

Sportovní zařízení a kluby v Novém Boru

Sportovní hala Nový Bor, lezecká stěna

Slouží pro veřejnost, ale i pro sportovní oddíly.

Lyžařský areál Polevsko

Lyžařský areál v Polevsku leží v nadmořské výšce 550 m nad mořem mezi vrchy Medvědíím a Polevským vrchem. Vlek typu Poma, 400m dlouhý, dopravuje lyžaře nad dvě sjezdovky - 450m modrá (turistická) sjezdovka, 400m červená (závodní) sjezdovka, které jsou od 16:00 plně osvětleny. V areálu se nachází i malý provázkový vlek pro děti. (<http://www.arealpolevsko.cz/>) staženo 06. 04. 2012.

SKI areál Luž, Horní Světlá

Ski areál a snowpark Luž se nachází v srdci Lužických hor v malebné vesnici Horní Světlá nedaleko města Cvikov. Lužické hory jsou pohraniční pohoří ležící zhruba uprostřed mezi Děčínem a Libercem v severních Čechách. Malá část pohoří se nachází na území Německa (Zittauer Gebirge).

K dispozici jsou zde 2 lyžařské vleky - U Pitkina a Na třináctce. Oba vleky mohou nabídnout osvětlení pro večerní lyžování.

SKI KLUB Prácheň

Poloha a dosažitelnost: Ski klub Prácheň se nachází nedaleko Kamenického Šenova na pomezí Lužických hor a Českého středohoří. (<http://www.novy-bor.cz/>).

SKI Areál Horní Podluží

Osvětlený areál pro Snowboardy (Boule, skoky překážky apod.). 2 velké vleky v délce 550m (Poma). Pro lyžařskou školu je k dispozici cca 115 m dlouhé tažné lano pro děti a malý cca 150 m dlouhý vlek.

Sjezdovky jsou upravovány vlastní rolbou. Pro první pomoc a lékařskou pohotovost je k dispozici sněžný skútr. Při nedostatku sněhu, ale mrazu je sníh zabezpečován dvěma sněhovými děly a jedním zasněžovacím sloupem (letos bylo dokoupeno třetí sněžné dělo).

Lyžařské a běžecké trasy v okolí Nového Boru

Oblíbené jsou běžecké stopy kolem Chříbské a Horní Světlé, zejména pak směrem na Jedlovou a Horní Podluží. Populární je také trasa z Jedlové do Svoru. Nad Krompachem vede směrem na Valy lyžařský běžecký okruh kolem vrchu Plešivec, z části také po hraniční dělicí čáře s Německem.

Podél hranic s Německem, v některých úsecích pouze po německé straně, se lze vydat po lyžařské magistrále Žitavské hory, která spojuje území mezi Varnsdorfem a Hrádkem nad Nisou. Na magistrálu navíc navazují tři místní běžecké okruhy v blízkosti německých obcí Waltersdorf, Jonsdorf a Lückendorf. Doporučené nástupní místo z české strany je parkoviště u chaty Luž v Horní Světlé (asi 700 m n. m.) a dále turistické hraniční přechody směrem na Krompach.

SKI Polevsko – oddíl v běhu na lyžích

SKI POLEVSKO je neziskové občanské sdružení. Jeho činností je pořádání závodů a zimní údržba běžeckých tratí v okolí Polevska na Novoborsku v Lužických horách. Zima patří především tradičním závodům na běžkách. Pravidelně pořádají i další sportovní akce: na jaře to je závod v běhu Polevský běh lyžařů. V létě se s ním můžete vydat z Nového Boru na Noční výstup na Klíč. Srpen je ve znamení Kytlického mini triatlonu. Lyžařský oddíl i většina závodů mají dlouhou historii a neodmyslitelně patří k Lužickým horám do okolí Polevska. Vydejte se i Vy na některou z akcí polevských běžkařů. V zimě můžete využít strojově upravovaných tratí, které se nacházejí v západní části Lužických hor. Jak vypadá jejich stav, se dočtete v jeho sněhovém zpravodajství. Neváhejte napsat vzkaz do Návštěvní knihy. Několik fotografií ze závodů a z běžeckých okruhů najdete ve fotoalbu na stránkách. (<http://www.skipolevsko.estranky.cz/clanky/o-nas.html>) staženo 06. 04. 2012.

Sportovní klub Nový Bor

SPORTOVNÍ KLUB NOVÝ BOR byl založen dne 16. 11. 2010 a svou činností navazuje na činnost Oddílu sportovního lezení mládeže a turistického oddílu TJ Jiskra Nový Bor. Letci pokračují v činnosti AeK Česká Lípa - město. Klub je zaměřen především na práci s dětmi a mládeží, ve které má bohatou úspěšnou historii.

FC Nový Bor

Fotbalový klub disponuje dvěma travnatými hřišti a umělým trávníkem třetí generace. To zaručuje výborné tréninkové podmínky pro celkem 10 družstev, ze kterých je celkem 9 mládežnických. Vzhledem k dobrým podmínkám tedy není divu, že se do klubu hlásí stále další mladí fotbalisté.

TJ Jiskra Nový Bor

Tato tělovýchovná jednota nabízí volejbal, atletiku, stolní tenis, turistický oddíl.

DDM Smetánka

Tento dům dětí a mládeže nabízí následující sportovní kroužky:

lehká atletika, florbal, stolní tenis, volejbal, orientační běh, sportovní hry v přírodě, basketbal, fotbal.

5 Praktická část

5.1 Dílčí úkoly

Úkol č. 1: Vytvořit anketu pro žáky 3. – 5. tříd základních škol.

Úkol č. 2: Vysvětlit požadavky pro vyplnění ankety a rozdat je dětem.

Úkol č. 3: Vyhodnotit ankety.

5.2 Stanovení hypotéz

Hypotéza č. 1: Předpokládáme, že více jak 80% žáků provozuje **nějakou** sportovní aktivitu ve volném čase.

Hypotéza č. 2: Předpokládáme, že alespoň 25% žáků provozuje **závodní** sportovní aktivitu ve volném čase.

Hypotéza č. 3: Předpokládáme, že žáci provozují **závodní** sportovní aktivitu ve volném čase alespoň 1x v týdnu.

Hypotéza č. 4: Předpokládáme, že více jak 70% žáků provozuje **zájmovou** sportovní aktivitu.

Hypotéza č. 5: Předpokládáme, že žáci provozují **zájmovou** sportovní aktivitu ve volném čase 1x za 2 týdny.

HV1: Předpokládáme, že žáci v České Lípě se budou věnovat více závodním sportovním aktivitám ve volném čase, než žáci v Novém Boru.

HV2: Předpokládáme, že děti sportujících rodičů se budou věnovat sportovním aktivitám ve volném čase o 15% více, než děti nespportujících rodičů.

5.3 Metody šetření

V bakalářské práci jsem použila metodu ankety. Účelem ankety bylo zjistit bližší informace o provozování sportovních aktivit dětí v mladším školním věku, konkrétně ve 3. – 5. třídách základních škol.

O možnosti realizace rozdání a vysvětlení ankety dětem jsem požádala vychovatelky ve školní družině a ve školním klubu. V obou městech byly velice ochotné.

Ankety byly vyplněny v březnu 2012 na jedné ZŠ v České Lípě a na jedné v Novém Boru. Celkový počet respondentů byl 124. V České Lípě to bylo 63 žáků, v Novém Boru to bylo 61 žáků.

6 Vyhodnocení ankety

V této kapitole bych tedy ráda vyhodnotila anketu, která byla dětem rozdána.

Shrneme si ještě jednou hlavní cíle práce:

1. zjistit, kolik procent žáků provozuje nějakou sportovní aktivitu ve volném čase
2. zjistit, kolik procent žáků provozuje závodní sportovní aktivitu ve volném čase
3. zjistit, jak často žáci závodní sportovní aktivity ve volném čase provozují
4. zjistit, kolik procent žáků provozuje zájmovou sportovní aktivitu ve volném čase
5. zjistit, jak často žáci zájmové sportovní aktivity provozují.

Dále nás pak bude zajímat:

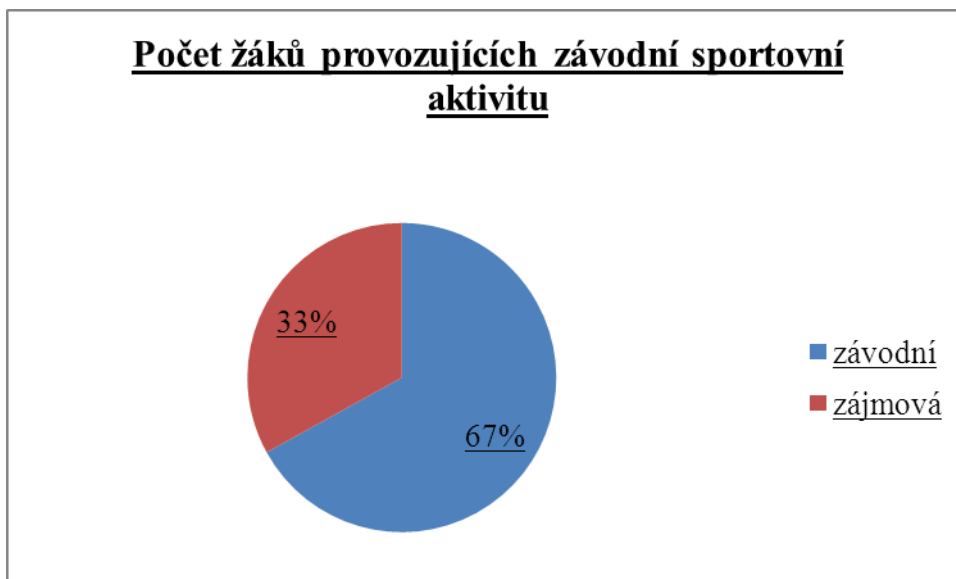
- jaké že to vlastně závodní sportovní aktivity ve volném čase žáci provozují.
- jaké že to vlastně zájmové sportovní aktivity ve volném čase žáci provozují.
- jestli rodiče žáků sportují a v jaké míře to má na děti vliv.
- v jakém se žáci věnují závodním a rekreačním sportovním aktivitám ve volném čase více.

Odpovědi na všechny tyto cíle bych nejdříve ráda názorně ukázala na grafech.



Graf č. 1 Počet žáků provozujících nějakou sportovní aktivitu.

Na grafu číslo **1** vidíme, že 88% žáků provozuje nějakou sportovní aktivitu. 12% dotazovaných neprovozuje žádnou sportovní aktivitu.



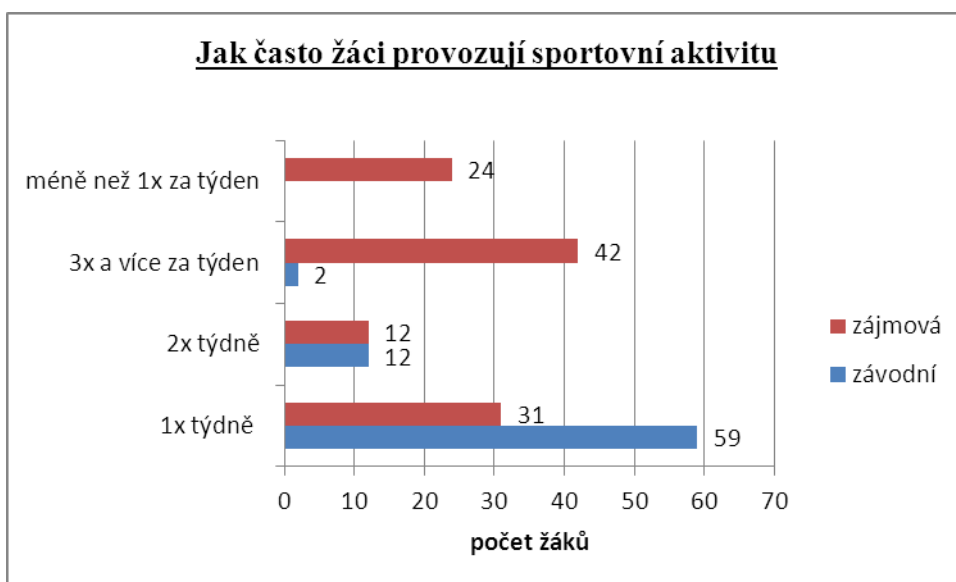
Graf č. 2 Počet žáků provozujících závodní sportovní aktivitu.

Na grafu č. 2 vidíme, že 67% žáků provozuje závodní sportovní aktivitu a 33% žáků provozuje zájmovou sportovní aktivitu.



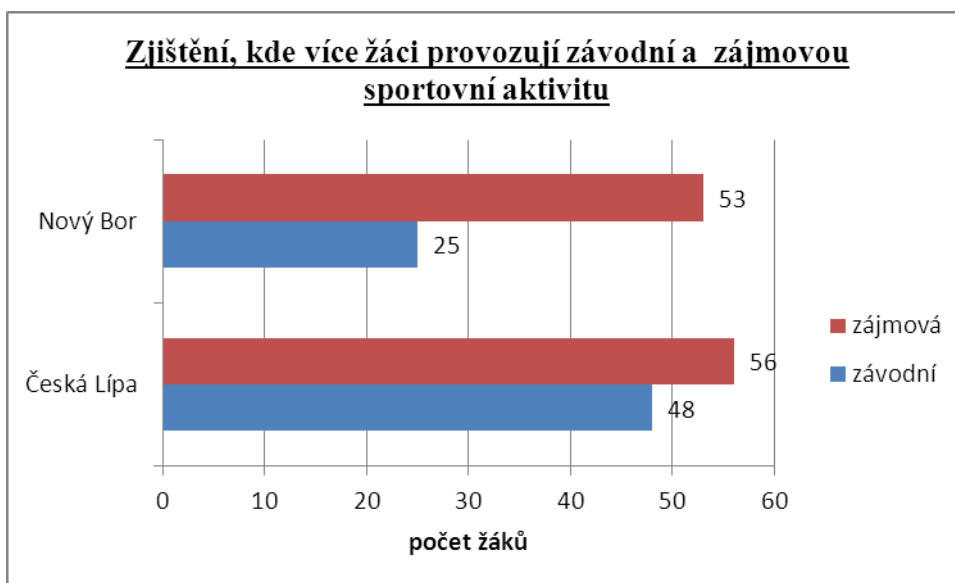
Graf č. 3 Počet žáků, kteří provozují zájmovou sportovní aktivitu.

Na grafu č. 3 vidíme, že 88% žáků provozuje zájmovou sportovní aktivitu a 12% žáků neprovozuje žádnou sportovní aktivitu.



Graf č.4 Jak často žáci provozují sportovní aktivitu

Na grafu č. 4 vidíme, jak často žáci provozují sportovní aktivitu. Konkrétně je to 24 žáků provozujících zájmovou sportovní aktivitu a to méně než 1x za týden, 42 žáků provozujících zájmovou sportovní aktivitu 3x a více za týden, 2 žáci provozující závodní sportovní aktivitu 3x a více za týden, 12 žáků, kteří provozují zájmovou sportovní aktivitu a 12 žáků provozujících závodní sportovní aktivitu 2x týdně, 31 žáků provozuje zájmovou sportovní aktivitu 1x týdně a 59 žáků provozuje závodní sportovní aktivitu 1x za týden.

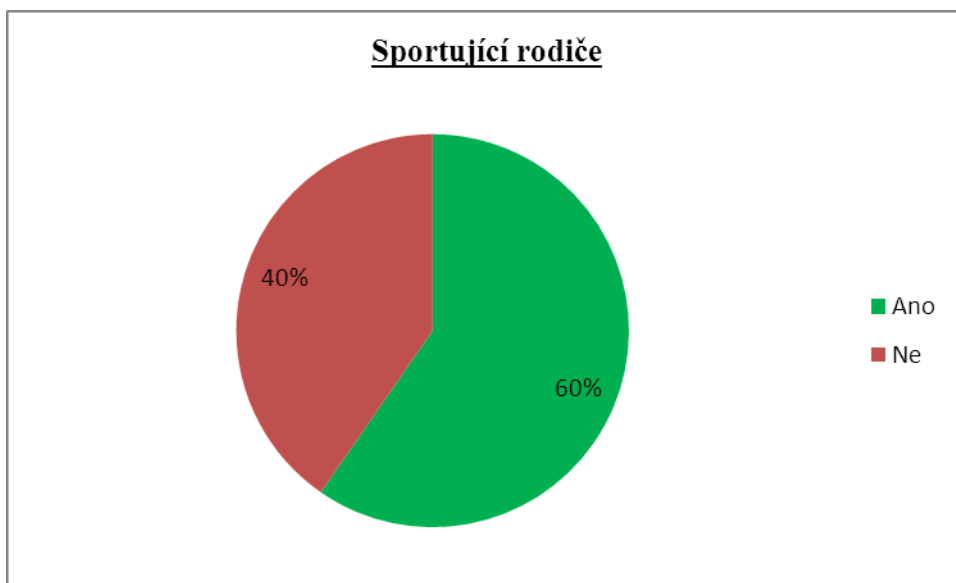


Graf č. 5 Zjištění, v jakém městě se žáci více věnují závodní/zájmové sportovní aktivitě.

Na grafu č. 5 vidíme, v jakém městě se žáci věnují více závodní/zájmové sportovní aktivitě a to tak, že: v Novém Boru je to 53 žáků provozujících zájmovou sportovní aktivitu a 25 žáků provozujících závodní sportovní aktivitu.

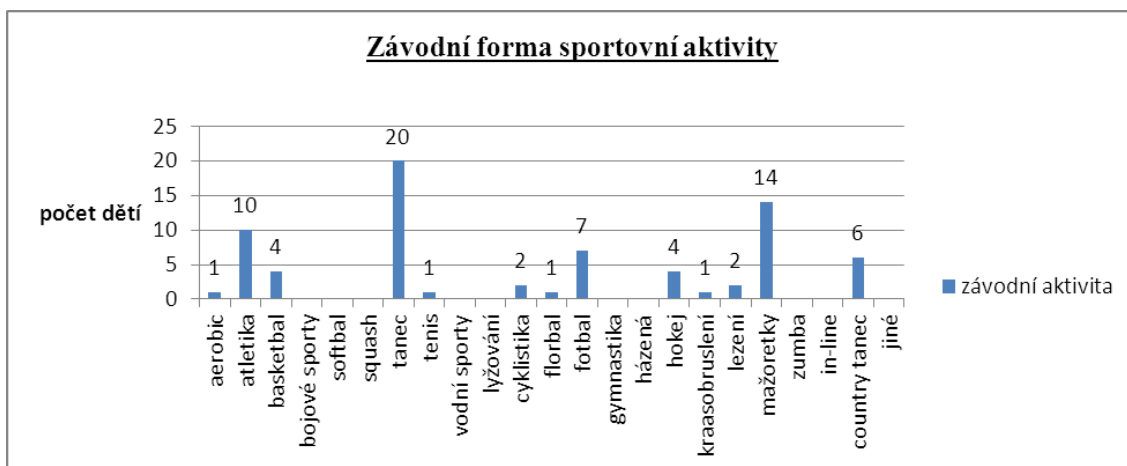
V České Lípě provozuje 56 žáků zájmovou sportovní aktivitu a 48 žáků se věnuje sportovní aktivitě závodně.

Z tohoto vyplývá, že více se žáci věnují sportovním aktivitám v České Lípě.



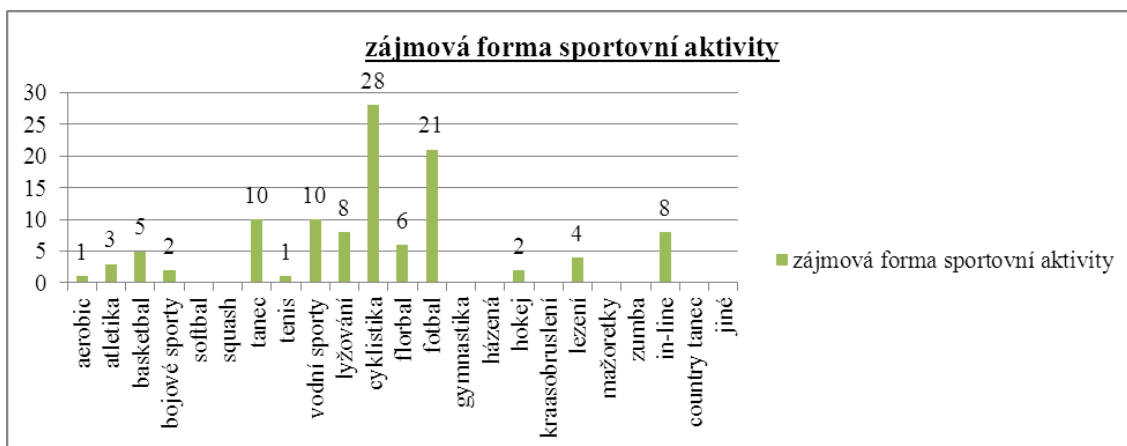
Graf č. 6 Počet sportujících rodičů.

Na grafu č. 6 vidíme, že 60% rodičů sportuje a 40% rodičů se sportu nevěnuje vůbec.



Graf č. 7 Závodní forma sportovní aktivity.

Na grafu č. 7 vidíme, že v seznamu závodních aktivit vede na 1. místě tanec, na 2. místě jsou to mažoretky a na 3. místě je to atletika.



Graf č. 8 Zájmová forma sportovní aktivity.

Na grafu č. 8 vidíme, že v seznamu zájmových aktivit, vede na 1. místě cyklistika, na 2. místě je fotbal a na 3. místě je to tanec spolu s vodními sporty.

7 Diskuze

Hypotéza č. 1: „Předpokládáme, že více jak 80% žáků provozuje **nějakou** sportovní aktivitu ve volném čase.“

Vycházela jsem ze svého vlastního úsudku, jako vychovatelka ve školní družině jsem si dovolila toto předpokládat. Tato hypotéza se potvrdila. Více jak 80% žáků se věnuje alespoň nějaké sportovní aktivitě ve volném čase. Konkrétně to bylo 109 žáků ze 124, tzn. 88% žáků. Je zřejmé, že je to proto, že školy, či ŠD nabízí poměrně širokou nabídku sportovních aktivit.

Hypotéza č. 2: „Předpokládáme, že alespoň 25% žáků provozuje **závodní** sportovní aktivitu ve volném čase.“

Tato hypotéza se také potvrdila. Překvapilo mě, že dokonce 67% žáků se věnuje závodní sportovní aktivitě. Je to velmi milé zjištění. Má hypotéza byla v tomto směru příliš pesimistická, z důvodu aktuálního tématu nezájmu dětí o závodní aktivity. Na druhou stranu však musím zmínit, že školy, na kterých byl dělán výzkum, se zaměřují na sport a vedou k němu také žáky.

Hypotéza č. 3: „Předpokládáme, že žáci provozují **závodní** sportovní aktivitu ve volném čase alespoň 1x v týdnu.“

Tato hypotéza se také potvrdila, 55 žáků provozuje svou závodní sportovní aktivitu 1x týdně. To jsem očekávala, jelikož většina závodních sportovních aktivit vyžaduje pravidelný trénink alespoň 1x za týden, jinak by se nemohlo jednat o závodní aktivitu.

Hypotéza č. 4: „Předpokládáme, že více jak 70% žáků provozuje **zájmovou** sportovní aktivitu ve volném čase.“

Tato hypotéza se potvrdila, 88% žáků z celkového počtu tázaných provozuje zájmovou sportovní aktivitu. Ze 109 sportujících dětí, provozuje zájmovou sportovní aktivitu 109, tzn. 100%.

Hypotéza č. 5: „*Předpokládáme, že žáci provozují **zájmovou** sportovní aktivitu ve volném čase alespoň 1x za 2 týdny.*“

Tato hypotéza se také potvrdila, žáci provozují svou zájmovou sportovní aktivitu alespoň 1x za 2 týdny. Dokonce se potvrdilo, že ji provozují 3x a více za týden. Předpokládala jsem tak pro to, že když už si děti vyberou zájmovou aktivitu a baví je, tak ji provozují alespoň 1x za 2 týdny.

HV1: „*Předpokládáme, že žáci v České Lípě se budou věnovat více závodním sportovním aktivitám ve volném čase, než žáci v Novém Boru.*“

Tato hypotéza se potvrdila, jelikož v České Lípě je více sportovišť i sportovních klubů, které organizují závodní sportovní aktivity ve volném čase a s tím zároveň i souvisí počet sportujících dětí.

HV2: „*Předpokládáme, že děti sportujících rodičů se budou věnovat o 15% více sportovním aktivitám ve volném čase více, než děti nespportujících rodičů.*“

Tuto hypotézu jsem vyvodila na základě toho, že rodina má obrovský vliv na dítě. Je téměř jisté, že když rodiče sportují, budou k tomu vést i své potomky a trávit tak i svůj volný čas společně.

8 Závěr

Cíl mé bakalářské práce byl splněn. Zjistila jsem, jestli žáci 3. – 5. tříd ZŠ v České Lípě a Novém Boru provozují **nějaké** sportovní aktivity ve volném čase, **jaké** sportovní aktivity, jakou formou a jak často.

Dále jsem zjistila, v jakém městě se děti věnují více závodním a více zájmovým sportovním aktivitám ve volném čase.

Také bylo zjištěno, že sportující rodiče pozitivně ovlivňují přístup ke sportovním volnočasovým aktivitám dětí.

Konkrétně tedy bylo zjištěno, že počet žáků provozujících **nějakou** sportovní aktivitu je 88% z celkového počtu dotazovaných .

Dále jsme zjistili, že počet žáků provozujících **závodní** sportovní aktivitu je 67%.

Počet žáků, kteří provozují **zájmovou** sportovní aktivitu je 88%.

Dále bylo zjištěno, jak často žáci provozují sportovní aktivitu. Konkrétně je to 24 žáků provozujících zájmovou sportovní aktivitu a to méně než 1x za týden, 42 žáků provozujících zájmovou sportovní aktivitu 3x a více za týden, 2 žáci provozující závodní sportovní aktivitu 3x a více za týden, 12 žáků, kteří provozují zájmovou sportovní aktivitu a 12 žáků provozujících závodní sportovní aktivitu 2x týdně, 31 žáků provozuje zájmovou sportovní aktivitu 1x týdně a 59 žáků provozuje závodní sportovní aktivitu 1x za týden.

Zjištění, v jakém městě se žáci více věnují závodní/zájmové sportovní aktivitě bylo následující: v Novém Boru je to 53 žáků provozujících zájmovou sportovní aktivitu a 25 žáků provozujících závodní sportovní aktivitu.

V České Lípě provozuje 56 žáků zájmovou sportovní aktivitu a 48 žáků se věnuje sportovní aktivitě závodně.

Z tohoto vyplývá, že více se žáci věnují sportovním aktivitám v České Lípě.

Dále jsem zjišťovala, kolik dětí má sportující rodiče a zjistila jsem, že 60% rodičů sportuje a 40% rodičů se sportu nevěnuje vůbec.

Také nás zajímala forma vybrané sportovní aktivity. Forma závodní dopadla následovně: na 1. místě tanec, na 2. místě jsou to mažoretky a na 3. místě je to atletika. Zájmová sportovní aktivita dopadla takto: na 1. místě je cyklistika, na 2. místě je fotbal a na 3. místě je to tanec spolu s vodními sporty.

Tato práce může sloužit jako informativní zdroj pro ty, kteří se zajímají o volnočasové aktivity dětí na Českolipsku a Novoborsku.

9 Seznam literatury

- 1.** ČÁP, J. Psychologie pro učitele. 2. vyd. Praha: St. Ped. Nakl., 1983. 381 s
- 2.** SLEPIČKOVÁ, I. Sport a volný čas. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova,2000.111s. ISBN 80-246-0044-7.
- 3.** CHOUTKA, M. Teorie sportu 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1988, 94s.
- 4.** SEKOT, A. Sociologické problémy sportu. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. 224 s.
- 5.** DUMAZEDIER, J. (1962): Vers la civilisation du loisir? Paříž, Nakladatelství Édition du seuil, 319 s.
- 6.** ČÁP, J.. Psychologie výchovy a vyučování. 1. vyd. Praha: nakl. Karolinum, 1993. 415 s. ISBN 80-7066-534-3
- 7.** LANGMEIER, J. Vývojová psychologie. 3.vyd. Praha, nakl. Grada, 1998.343 s. ISBN 80-7169-195-X
- 8.** HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy. 1.vyd. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN978-80-7367-473-1.
- 9.** HODAŇ, B., et al. Volný čas a jeho současné problémy: Sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002. Olomouc: Hanex, 2002. 188 s. ISBN 80-85783-37-1.
- 10.** HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 176s.ISBN 80-7178-927-5.
- 11.** PÁVKOVÁ, J., et al. Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. 3.vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- 12.** VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie I. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1996. 353 s. ISBN 382-167-96.

13. PROVAZNÍKOVÁ H., Zdraví a dítě, Růžová linka, 2000.
14. SCHILEROVÁ L., Bakalářská práce UK, 2007.
13. ZIMMEROVÁ, R. 2001 : Netradiční sportovní činnosti. Praha, Portál 2001
14. DOVALIL, Josef. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. 2.vyd. Praha: Karolinum, 1998. 36 s. ISBN 80-7184-653-8.
15. DOVALIL, J. a kol.: Výkon a trénink ve sportu. Praha, Olympia 2002
16. VERDON, J. Volný čas ve středověku. 1. vydání. Praha: Vyšehrad, 2003. 264s. ISBN 80-7021-543-7
17. KAIL R. Developmental change in speed of processing during childhood and adolescence, Psychological Bulletin (1991) 109, 490-501.
18. VÁŽANSKÝ, M. Základy pedagogiky volného času. Vyd. 2 Brno:Print – Typia, 2001, ISBN 80-86384-00-4
19. SVOBODA, B. Sportovní výchova mládeže 1. Vyd. Praha: Olympia, 1980, 27-012-80.
20. ČAČKA, Otto. Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Doplněk, 2000. 377 s. ISBN 80-7239-060-0.
21. JELÍNEK, J., ZICHÁČEK, V. Biologie pro střední školy gymnazijního typu. Olomouc: FIN. PUBLISHING, 1996. ISBN 80-86002-01-2.
22. SÝKORA, F. Didaktika tělesné výchovy. 1. Vyd. Praha: St. pedagog. nakl. 1985

9.1 Elektronické zdroje

- <http://www.kapezet.cz/index.php?object=General&articleId=160&leveMenu=>
- <http://www.sportjehra.estranky.cz/clanky/zavodni-aktivity.html> staženo 11. 04. 2012
- <http://www.sportjehra.estranky.cz/clanky/zajmove-aktivyty.html> staženo 11.04.2012
- <http://turistika.mucl.cz/> staženo 30. 03. 2012
- <http://fkceskalipa.cz/> staženo 03. 04.2012
- <http://www.enlivencentre.cz/> staženo 03. 04. 2012
- <http://www.fbceskalipa.cz/> staženo 03. 04. 2012
- <http://www.hcceskalipa.cz/index.asp> staženo 03. 04. 2012
- <http://www.navetrnehurce.cz/> staženo 05. 04.2012
- <http://www.krasocl.cz/> staženo 03. 04. 2012.
- <http://www.tsduha.cz/> staženo 04. 04. 2012
- <http://fotbal.loko-cl.cz/> staženo 04. 04. 2012
- <http://www.spartakdubice.estranky.cz/> staženo 04. 04. 2012
- <http://www.novy-bor.cz/> staženo 04. 04. 2012
- <http://www.arealpolevsko.cz/> staženo 06. 04. 2012
- <http://www.skipolevsko.estranky.cz/clanky/o-nas.html> staženo 06. 04. 2012

10 Přílohy

10.1 Seznam obrázků

Obrázek č. 1. Výkonnostní sport

Obrázek č. 2. Vrcholový sport

Obrázek č. 3. Rekreační sport

Obrázek č. 4. Arsenal Česká Lípa

Obrázek č. 5. Floorball Club Česká Lípa

Obrázek č. 6. HC Predators Česká Lípa

Obrázek č. 7. Shotokan Sport Centrum Česká Lípa

Obrázek č. 8 SK Kraso Česká Lípa

Obrázek č. 9 Taneční škola Duha

10.2 Seznam grafů

Graf č. 1 Počet žáků provozujících nějakou sportovní aktivitu.

Graf č. 2 Počet žáků provozujících závodní sportovní aktivitu.

Graf č. 3 Počet žáků, kteří provozují zájmovou sportovní aktivitu.

Graf č. 4 Jak často žáci provozují sportovní aktivitu

Graf č. 5 Zjištění, v jakém městě se žáci více věnují závodní/zájmové sportovní aktivitě.

Graf č. 6 Počet sportujících rodičů.

Graf č. 7 Závodní forma sportovní aktivity.

Graf č. 8 Zájmová forma sportovní aktivity.

10.3 Anketa

Sportovní aktivity ve volném čase žáků 3. - 5. tříd ZŠ v České

Lípě a Novém Boru

Škola: (název, město)

zakroužkuj ANO/NE, nebo jednu z nabízených možností

Druhy sportů

aerobic, atletika, basketbal, bojové sporty, softbal, squash, tanec, tenis, vodní sporty, cyklistika, florbal, fotbal, gymnastika, házená, hokej, krasobruslení, zumba, jiné (vepiš).....

- 1) Provozuješ nějakou sportovní aktivitu ve svém volném čase? ANO NE

- 2) Zakroužkuj sportovních aktivity ze seznamu nahoře (kterým se nejvíce věnuješ) a pokračuj další otázkou.

- 3) Provozuješ ji závodně? ANO NE

- 4) Provozuješ ji zájmově (rekreačně)? ANO NE

- 5) Provozuješ obě formy (závodní i zájmovou) sportovních aktivit ve volném čase?
ANO NE

- 6) Jak často provozuješ svou závodní sportovní aktivitu?
 - a) méně než 1x za týden
 - b) 3x a více za týden

c) 2x týdně

d) 1x týdně

7) Jak často provozuješ svou zájmovou sportovní aktivitu ve volném čase?

a) méně než 1x za týden

b) 3x a více za týden

c) 2x týdně

d) 1x týdně

8) Sportuje alespoň jeden z tvých rodičů? **ANO NE**