

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

**Analýza pohybových aktivit dětí staršího školního
věku na Základní škole Chrudim**

Věra Průchová

Název katedry: Katedra pedagogiky

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Jirušková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B VZ-CH

PRAHA 2013

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně za použití pouze uvedené literatury a pod odborným vedením Mgr. Lenky Jiruškové.

V Praze dne 24. 6. 2013

.....

Věra Průchová

Poděkování:

Děkuji Mgr. Lence Jiruškové za pomoc při vypracování mé bakalářské práce, za její ochotu a odborné rady. Dále bych chtěla poděkovat svým nejbližším za podporu a velkou trpělivost v době vypracování.

Abstrakt

Tématem bakalářské práce je analýza sportovních volnočasových aktivit dětí na druhém stupni Základní školy Chrudim zaměřené na atletiku a fotbal.

V teoretické části práce jsou definovány pojmy volný čas a jeho funkce, pohyb a pohybová aktivita žáků a vzdělávací obor Tělesná výchova v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Součástí teoretické části je také charakteristika fyzického, emočního vývoje a vývoje poznávacích procesů dětí staršího školního věku.

Praktická část analyzuje sportovní volnočasové aktivity žáků sportovních a nespportovních tříd na konkrétní základní škole v Chrudimi. Cílem výzkumného šetření je zjistit, zda jsou žáci sportovních tříd pohybově aktivnější než žáci nespportovních a věnují-li se žáci více sportovním aktivitám v zimních nebo jarních měsících.

Klíčová slova:

funkce volného času, pohyb, pohybové aktivity, starší školní věk, tělesná výchova, volný čas

Abstract

The bachelor thesis is an analyse of leisure sport activities for children at the secondary level of basic school in the town Chrudim focused on athletics and football.

In the theoretical part are described terms as a leisure time and his function, movement and pupils' activities and educational branch Physical Education in a general educational program of basic education. In the last issue there is a characterization of the emotional, physical and thinking development of the teenagers (11–15).

The practical part will deal with an analyse of leisure activities of the pupils who have sport educational program and those who haven't got one at the concrete basic school in the town of Chrudim. The aim of the research is to find, whether the pupils involved in a sport program are more active than pupils without special sport contents and if the pupils do more sports in winter or spring seasons.

Keywords:

Function of leisure time, movement, physical activities, the age of 11–15, Physical Education, leisure time

Obsah

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Volný čas.....	9
1.1 Pojem volný čas a jeho definic	9
1.2 Funkce volného času.....	10
1.3 Odlišnosti volného času dětí	12
1.4 Činitelé působící na volný čas dětí	12
1.4.1 Vliv rodiny	13
1.4.2 Vliv školní výchovy.....	15
1.4.3 Vliv vrstevnických skupin	15
1.4.4 Vliv hromadných sdělovacích prostředků.....	16
2 Pohybová aktivita	17
2.1 Vymezení pojmu pohyb a pohybová aktivita	17
2.2 Důležitost pohybové aktivity pro život.....	17
2.3 Pohybová aktivita u dětí	19
2.4 Doporučení pohybových aktivit.....	20
3 Vývoj dětí staršího školního věku.....	21
3.1 Fyzický vývoj dítěte.....	21
3.2 Vývoj poznávacích procesů dítěte	22
3.3 Vývoj osobnosti dítěte	23
4 Rámcově vzdělávací program	25
4.1 Vzdělávací oblasti Člověk a zdraví	25
4.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova	25
4.3 Základní školy s rozšířenou výukou tělesné výchovy	27
PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 Cíle dotazování.....	29
6 Stanovení hypotéz	29
7 Úkoly práce	29
8 Charakteristika cílové skupiny.....	30
9 Charakteristika Základní školy Chrudim, U Stadionu	30

10 Metody výzkumu.....	31
11 Organizace výzkumného šetření	32
12 Výsledky výzkumného šetření	32
12.1 Výsledky dotazníkového šetření.....	32
12.2 Výsledky záznamových archů	42
13 Ověřování hypotéz	46
14 Diskuze.....	48
ZÁVĚR.....	49
SEZNAM LITERATURY	50
SEZNAM GRAFŮ	52
SEZNAM TABULEK	52
SEZNAM PŘÍLOH	53

ÚVOD

Obsahem bakalářské práce je analyzovat objem pohybových aktivit dětí staršího školního věku na základní škole s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Dále pak vliv rodičů na výběr sportovních či nespportovních tříd a zájem rodičů vést děti k nějaké pohybové aktivitě.

V této době, kdy se rozvíjí věda a technika, jdou sportovní aktivity dětí, ale i dospělých do pozadí. Výsledkem této nečinnosti přibývá stále více nemocí, stresu a obézních lidí.

Každý pedagog, ale hlavně rodič, by měl vést své děti ke sportovním aktivitám a pomoci jim objevit tu správnou cestu využití svého volného času.

Teoretická část se věnuje problematice volného času, jeho funkcemi a činiteli, které ho ovlivňují. Druhá kapitola vysvětluje pojem pohybová aktivita a její důležitost v životě dětí. Předposlední část bude věnována charakteristice staršího školního věku a poslední pak začlenění školní Tělesné výchovy do Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a podmínkami zřizování základních škol se sportovním zaměřením.

Praktická část se věnuje analýze objemu pohybových aktivit žáků na základní škole zaměřené na atletiku a fotbal. Dále pak, analyzuje rozdíly mezi žáky sportovních a nespportovních tříd a míru vlivu rodičů na pohybové aktivity svých dětí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Volný čas

1.1 Pojem volný čas a jeho definice

Otázkou volného času a jeho problematikou se zabývá mnoho odborných publikací. Na jedné straně je pojem volný čas posuzován sociology a na straně druhé pedagogy, psychology, ekonomy, kinantropology, filozofy a ostatními odborníky, proto také existuje řada definic vysvětlujících tento pojem (Važanský 2001, s. 22).

Francouzský sociolog J. Dumazedier definuje volný čas jako „souhrn činností, kterým se jednatel může věnovat podle vlastní libovůle, ať již aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo aby rozvíjel svou dobrovolnou činnost na společenském životě, svou informovanost nebo vzdělání nezainteresované povoláním, a to tehdy, když se uvolnil od všech pracovních, rodinných či společenských závazků“ (Dumazedier in Hodaň, 2002, s. 15).

Podle sociologických kritérií je považován jako „čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost. Jedná se o tu část mimopracovního, mimoškolního času, který zbude po zabezpečení individuálních a rodinných, existenčních a biologických potřeb“ (Sak, Saková 2004, s. 59).

J. Pávková et al. (2008, s. 13) chápe volný čas jako „opak nutné práce a povinností. Dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně rádi a přináší nám pocit uspokojení a uvolnění“.

B. Hofbauer (2004, s. 13) ho definuje jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jejich sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“. Přesněji ho však charakterizuje jako činnosti, které člověk činí ze své svobodné vůle a rozhodnutí, a vstupuje do nich plný očekávání z příjemných zážitků a uspokojení.

Otázkou volného času se zabývá i J. Němec et al. (2002, s. 17), který říká, „je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přináší radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. tvůrčí schopnosti“.

J. Čáp a J. Mareš (2001, s. 291) ve své knize Psychologie pro učitele uvádí „volný čas je ta část lidského života, která je odlišena od pracovní doby a také některých částí mimopracovní doby: zpravidla se odečítá doba, kterou „ztrácíme“ cestou do práce a z práce, uspokojováním biologických potřeb (zejména spánku a přijímání potravy), vykonávání domácích prací a osobní hygienou“.

Z tohoto výčtu definic je patrné, že vývoj pojetí volného času vychází ze stejného základu a liší se pouze mírou konkretizace základního pojmu a posouzením z aspektu sociologického, pedagogického a psychologického (Hofbauer 2004, s. 13).

1.2 Funkce volného času

Funkce, které volný čas plní jsou jednou ze základních otázek nauky o volném čase. Během dlouhé historie se funkce a pohled na volný čas měnily a v současné době jsou uváděny tyto:

Ve vztahu k jedinci má volný čas relaxační, rekreační a rozvojovou funkci, ale plní také funkce ve společenském systému (Sak, Saková 2004, s. 59).

Podle J. Pávkové et al. (2008, s. 41) má volný čas dětí následujících pět funkcí:

- výchovně vzdělávací – funkce, na níž je kladen důraz a je velmi důležitá pro rozvíjení, usměrňování a uspokojování schopností, postojů, zájmů a potřeb dětí a to prostřednictvím zajímavých a pestrých aktivit ve volném čase
- zdravotní – přispívá k usměrňování režimu dne a tím tak napomáhá správnému vytváření zdravého životního stylu, k podněcování pohybové a sportovní činnosti dětí, k dodržování hygieny a správné životosprávě
- sociální – napomáhá k utváření sociálních vztahů, zejména u malých dětí nahrazuje na přechodnou nebo trvalou dobu rodinnou péči
- preventivní a rozvojové zaměření skupiny – důležitá funkce pomáhající zabraňování nežádoucích patologických jevů (drogy, alkohol, záškoláctví, šikana apod.) u dětí a nevhodného trávení volného času
- seberealizační – uspokojování a rozvíjení potřeb a zájmů jedinců

V současné době mezi hlavní funkce volného času patří:

- odpočinek – k regeneraci pracovních sil
- rozvoj osobnosti – spoluúčast na vytváření kultury
- zábava – k regeneraci duševních (Hofbauer 2004, s. 13).

Francouzský sociolog volného času R. Sue (Sue in Hofbauer 2004, s. 14) jako funkce uvádí:

- psychosociologickou – uvolnění, zábavu, rozvoj
- terapeutickou – hledisko zdravotní, smyslový rozvoj, zdravý životní styl a prevence chorob
- sociální – socializace v různých sociálních prostředích včetně rodiny, obsahuje sociální uznání a symbolickou příslušnost k některé sociální skupině
- ekonomickou – výdaje na vynakládané aktivity volného času, pojetí volného času jako prožívání

Funkce komplexně vymezil i německý pedagog volného času H. W. Opaschowski (Opaschowski in Hofbauer 2004, s. 14):

- rekreace – uvolnění a zotavení
- výchovu a další vzdělávání – učení o svobodě a ve svobodě
- kompenzaci – odstraňování zklamání a frustrací
- komunikaci – sociální kontakty a partnerství
- participaci – podílení se, účast na vývoji společnosti
- integraci – stabilizaci života rodiny
- enkulturaci – kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím sportu, umění a dalších činností

M. Važanský (2001, s. 32) funkce volného času člení na relaxaci (uvolnění), zábavu, vzdělávání a sebevzdělávání.

1.3 Odlišnosti volného času dětí

Existuje mnoho faktorů, které buď přímo anebo zprostředkovaně ovlivňují využití volného času u dětí. Mluvíme o něm v době, který děti netráví ve škole, tedy mimo vyučování (Hájek et al. 2003, s. 66).

Volný čas dětí a mládeže má své zvláštnosti a ve srovnání s volným časem dospělých se většinou liší. Tato odlišnost se projevuje především v:

- rozsahu volného času – děti více než dospělí (existují i děti trpící nedostatkem)
- obsahu volného času – odpovídá věku a individuálním zvláštnostem, aktivity dětí jsou pestřejší
- míře samostatnosti a závislosti – závislé na věku, psychické a fyzické vyspělosti, rodinném prostředí a nabídce volného času v regionu
- nezbytnosti pedagogického ovlivňování – u dětí velmi důležité (Hájek et al. 2003, s. 66).

Specifickou zvláštností volného času dětí je z výchovných důvodů důležité jeho pedagogické ovlivňování. Děti na rozdíl od dospělých nemají dostatek zkušeností, neumí si koordinovat svůj čas a nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností. Potřebují tedy citlivé nenásilné vedení. Míra ovlivňování volného času je závislá na věku dětí, sociální a mentální vyspělosti a také na charakteru rodinné výchovy. (Pávková et al. 2002, s. 14).

V dětství a mládí je jedinec schopen zajímat se o široké spektrum aktivit, což v žádném dalším životním období není. V dospělosti pak dochází k redukci zájmové orientace a prohlubování zájmu o ní. Sféra volného času a obsahové naplnění jejich volného času je významné pro celoživotní orientaci člověka (Sak, Saková 2004, s. 59).

1.4 Činitelé působící na volný čas dětí

Během života je jedinec při rozhodování o trávení volného času ovlivňován řadou činitelů. V dětství jsou to především vnější faktory – rodina, škola, vrstevníci apod. V dospělosti velkou roli hrají spíše vnitřní faktory – věk, pohlaví, psychická a fyzická kondice, zdravotní stav, sociálně – profesní zaměření a jiné (Spousta 1997, s. 37).

Všichni činitelé působící na výchovu a volný čas dětí se vzájemně prolínají, doplňují a ovlivňují. Nedostatky v kterémkoli z nich se projeví negativně i v ostatních oblastech. Podíl jednotlivých činitelů je u každého jedince jiný, vzhledem k odlišným podmínkám, životním osudům a cestám. Úkolem dospělých je tedy podporovat děti na jejich nesnadné cestě životem (Pávková et al., 2008, s. 35).

Mezi vnitřní činitele ovlivňující volný čas podle V. Spousty (1997, s. 37) patří:

- věk
- pohlaví
- psychická a fyzická kondice
- zdravotní stav
- sociálně – profesní zařazení

1.4.1 Vliv rodiny

Hlavním vnějším činitelem a klíčovou rolí v trávení volného času dětí hraje bezesporu rodina se svými bohatými a intimně citovými vztahy (Pávková 2008, s. 33).

B. Hofbauer (2004, s. 56) uvádí, že rodina je „primární sociální skupina, která je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasových aktivit, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti“.

Rodiče jsou nejdůležitějšími vychovateli a ostatní činitelé výchovy k volnému času doplňují to, co často rodiče ve výchově nedosáhli (Spousta 1997, s. 107).

Děti se řídí převážně chováním svých rodičů, a proto je jejich důležitou úlohou usměrňovat svůj život tak, aby své děti ovlivňovali spíše pozitivně (Spousta 1997, s. 108).

Rodina by dětem měla vytvářet příznivé podmínky pro správné využívání volného času svých dětí. Mezi tyto podmínky patří dostatek času a zájem rodiny o volnočasové aktivity, zajištění finančních a hmotných potřeb, vstřícné rodinné prostředí a spoluúčast na tvorbě a plánování aktivit dětí (Hofbauer 2004, s. 61).

Způsoby realizace volného času dětí závisí sociálním statusu rodiny a životním stylu rodiny a také vztahu k volnočasovým aktivitám. Tyto způsoby realizace se v jednotlivých rodinách liší (Hofbauer 2004, s. 61).

Působení rodiny na volný čas dětí se uskutečňuje:

- Nápodobou a reprodukcí vzorů pozitivního volnočasového chování rodičů – společné aktivity rodičů a dětí, setkání s příbuznými a přáteli, návštěvy kulturních a zábavných zařízení, rodinné dovolené apod. Nápodoba je nežádoucí v případě, že rodina produkuje nudu a konzumní způsob života.
- Uskutečňováním individuálních a společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině – prosté navázání aktivit dětí na zájem rodičů nebo jejich zájem o jinou činnost.
- Citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí – děti si svou zájmovou činnost vyberou, především v období dospívání (Hofbauer 2004, s. 61).

Jak už bylo napsáno, způsob využívání volného času je jedním z ukazatelů ovlivňující a spoluvytvářející životní styl rodiny (Hájek et al. 2003, s. 23).

Pojem životní styl rodiny je komplikovaný a složitý, ovlivněný rozmanitými faktory a zahrnující v sobě řadu jevů. Projevuje se v oblasti hodnotové orientace jedince, v způsobu jednání, v aktivitě člověka a ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních nebo sociálních životních podmínek. Tyto oblasti se projevují i ve vztahu k využívání volného času rodiny (Pávková et al. 2008, s. 29).

Působení rodičů na děti a jejich zájmy by nemělo být direktivní, ale ani nechávat volný průběh jejich živelnosti. Naopak by se měli stát inspirátory, iniciátory a spoluorganizátory aktivit svých dětí a celé rodiny, protože na nich závisí bohatost zážitků a jejich připravenost na volnočasový život v pozdějším věku (Hofbauer, 2004, s. 56).

1.4.2 Vliv školní výchovy

Škola navazuje ve výchově a vhodném trávení volného času dětí navazuje na rodinu a později se stává jedním z nejvýznamnějších výchovných činitelů. Ta jako výchovně-vzdělávací instituce vytváří předpoklady pro úspěšný vstup dětí a mládeže do profesního, občanského a volnočasového života. Proto je jedním z cílů výchovy naučit děti dobře využívat svůj volný čas, protože nedostatek, nadbytek a nesprávná volba může být problematická. Úlohu ve volném čase škola uplatňuje buď přímo anebo prostřednictvím výchovných zařízení (Hofbauer, 2004, s. 67).

Výchovná zařízení, podle Pávkové et al. (2008, s. 33), nemají za cíl vytrhnout dítě z rodinného prostředí, ale vhodně a podnětně navázat na výchovu v rodině a spolupracovat s ní.

Odborné znalosti pedagogů mohou přispět i ke zlepšení úrovně rodinné výchovy. Pedagogové by se měli zajímat o trávení volného času žáků a znát jejich zájmovou orientaci. Tyto informace o zájmech by měli využívat při vyučování a příležitostně s nimi o jejich zálibách hovořit (Hájek et al. 2003, s. 21).

V období školní docházky volnočasové aktivity odkrývají nadání a zájmy dětí a vytvářejí tak jejich pozitivní vztah k dalším způsobům vzdělávání, k budoucímu povolání a celému životu (Hofbauer, 2004, s. 67).

1.4.3 Vliv vrstevnických skupin

Převážně u dospívajících a adolescentů převažuje při uspokojování potřeb sdružování ve skupinách vrstevníků. Tyto skupiny vznikají spontánně, nahodile a příslušnost k ní může rozhodujícím způsobem určovat náplň volného času jedince (Pávková et al. 2008, s. 34).

Vrstevnické skupiny řadíme mezi tzv. male skupiny. Tyto skupiny tvoří jedinci, kteří se vzájemně znají, komunikují mezi sebou, jsou formálně nebo neformálně spojeni nějakými cíli a vyvíjejí společnou činnost (Nakonečný 2009, s. 383).

Vliv těchto skupin na jedince závisí na celé řadě faktorů, kterými jsou například situační podmínky, struktura a vlastnosti skupiny a osobnost jedince, který je vlivu skupiny vystaven (Nakonečný 2009, s. 397).

Malé skupiny mají charakter formální a neformální. Formální skupinou je třeba rodina, to znamená, že její členové jsou spojeni emočními vazbami. Za neformální skupinu můžeme označit třeba školní třídu, v které společnými vazbami může být věk nebo stanovené cíle. Další dělení malé skupiny závisí na příslušnosti jedince a pak rozlišujeme skupiny referenční a členské (Nakonečný 2009, s. 385).

Příslušnost k takové skupině poskytuje ochranu, zázemí a kompenzuje jejich citovou a sociální deprivaci, vytváří sociální vztahy a pocit bezpečnosti. Pro členy má někdy stejný význam jako obsah činnosti, kterou společně vykonávají (Hofbauer 2004, s. 99).

Důležité je, s jakými cíli tyto skupiny vznikají, protože negativní cíle jsou nežádoucí z hlediska formování postojů k volnému času a mohou mít za následek vznik nežádoucích patologických jevů u jedinců – alkohol, drogy, kouření, šikanu, záškoláctví, agrese apod. (Pávková et al. 2008, s. 34).

Skupinová příslušnost provází člověka celý život, je životní nutností a zdrojem sociálních vazeb a zkušeností (Nakonečný 2009, s. 386).

1.4.4 Vliv hromadných sdělovacích prostředků

V současném životě roste význam mezilidské komunikace jako formy sociálního styku spočívající ve sdělování informací, jak píše B. Hofbauer et al. (2004, s. 128). Komunikace může být tváří v tvář – bezprostřední, ale stále častěji informace zprostředkují média (sdělovací prostředky). Zejména masmédia umožňují ovlivňování velkých skupin lidí najednou. Ve 20. století prošla prudkým vývojem jak média tradiční (knihy, časopisy), tak média zaměřená na akustické nebo obrazové zpracování informací (film, rozhlas, televize). V posledních desetiletích je doplnila média spjatá s rozvojem elektronických technologií (mobilní telefony, počítače, internet).

Veřejnoprávní i komerční média nabízejí různým skupinám dětí řadu zajímavých produktů a tím je bezpochyby velmi ovlivňují (Pávková et al. 2008, s. 34).

2 Pohybová aktivita

2.1 Vymezení pojmu pohyb a pohybová aktivita

„Pohyb je základním projevem existence člověka. Je neoddělitelně spjat s jeho životem fylogeneticky i ontogeneticky. Je tím myšlen nejen pohyb obecně, ale i jeho jednotlivé druhy. Je tím pochopitelně myšlena i celá oblast tělocvičné aktivity (suma všech existujících i nově vznikajících tělocvičných cvičení) jako řídicí, hlavní oblast tělesné kultury (Hodaň 2000, s. 65)“.

Z hlediska energetického výdeje je tělesný pohyb takový, který zabezpečuje kosterní svalstvo a vede k zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu (Sigmundovi 2011, s. 6).

Pro pojem pohybová aktivita neexistuje jednotná definice a každý odborník ji definuje ze svého odborného zaměření.

„Pohybová aktivita (physical activity) je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, běh, plavání, skok, hod, apod.“ takto aktivitu definují L. Dobrý, I. Čechovská, B. Kračmar, R. Psota a V. Süß (2009, s. 11).

Podle K. Frömela, J. Novosada a Z. Svozila (1999, s. 132) znamená pohybová aktivita „komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“.

2.2 Důležitost pohybové aktivity pro život

Přínos vyšší pohybové aktivity pro člověka je dlouho uznávanou skutečností, ale v současné době se zvyšuje počet lidí, kteří dávají přednost tzv. „sedavému způsobu života“ (Máček, Radvanský 2011, s. XV).

Sedavý způsob života je nedostatek pohybu jak v zaměstnání, tak i v době volného času. Při tomto stylu vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha vedoucí ke vzniku poruch tělesného a duševního zdraví (Stejskal 2004, s. 13).

Při sedavém způsobu života dochází k:

- Ochabování svalstva (včetně srdečního)
- Bolestem hlavy a zad
- Obezitě
- Vysokému krevnímu tlaku
- Vzniku cukrovky (Soumar 1996, s. 8)

V současné době ze zjištěných údajů z měření tělesné zdatnosti lidí je patrné, že tento významný ukazatel pohybové aktivity klesá a to především u dětí mladšího věku. Inaktivita (pokles tělesné aktivity) se stává hrozbou současné společnosti nejen u dospělých, ale hlavně u dětí a seniorů, jejichž výkonnost ročně klesá o 2–3 % (Máček, Radvanský 2011, s. XV).

Přirozená pohybová aktivita a pravidelné cvičení s přiměřeným příjmem energie je nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Velký význam má i pro emocionální ladění člověka. Zvyšuje pocit důvěry ve své schopnosti, rozptyluje obavy a stres z každodenního života, upravuje abnormální nálady a snižuje depresi. Pohybová aktivita podstatně zvyšuje i produktivitu práce a pracovní kapacitu člověka, snižuje pracovní neschopnost a počet úrazů (Stejskal 2004, s. 13).

Dostatek pohybové aktivity je společně s výživou hlavním vnějším faktorem ovlivňující naše zdraví, ale také metodou udržující dostatečnou pohyblivost do vyššího věku (Máček, Radvanský 2011, s. XV).

Správně prováděná pohybová aktivita má řadu pozitivních efektů na:

- Látkovou výměnu
- Zvýšení energetického výdeje
- Snižování míry obezity
- Zvýšení pracovního výkonu
- Zlepšení odolnosti vůči psychickému stresu
- Ochranu proti stavům úzkosti a deprese

- Potlačení osteoporózy (řídnutí kostní tkáně)
- Odolnost vůči banálním onemocněním (Soumar 1996, s. 8).

Velká většina lidí je schopna změnit svůj životní styl a začít cvičit, ale to lze docílit pouze zodpovědným a zásadním rozhodnutím něco změnit. Podstatné a hlavní je, aby tato změna byla na celý život (Stejskal 2004, s. 13).

2.3 Pohybová aktivita u dětí

Dostatek pohybové aktivity je nutný pro příznivý vývoj dětského organismu a také jednou ze základních životních aktivit dětí. V prvních fázích vývoje života jedince jde o spontánní pohyb, který postupně s věkem klesá a vývojem je doplňován pohybem řízeným. Rozsah energetického výdeje by neměl při spontánním a řízeném pohybu klesat. Příčinami tohoto poklesu mohou být vnitřní faktory způsobené patologickými stavy a poruchami somatického nebo psychického charakteru, ale také z důvodu ztráty motivace nebo možností aktivního pohybu. Dostatek pohybové aktivity dětí je podkladem pro dobrý zdravotní stav v dospělosti. Nedostatek pak ohrožuje další vývoj, výkonnost a zdravotní stav v dalších vývojových fázích člověka (Máček, Radvanský 2011, s. 127).

Dlouhodobým sledováním výkonnosti školních dětí se potvrdil pokles množství pohybových aktivit a výkonnosti o 1–2 % za rok. Ke konci puberty klesá i celkový výdej energie u dívek už od věku 11–12 let o 20–30 % ve srovnání s chlapci, u nichž k tomu dochází až ve věku 13 let (Máček, Radvanský 2011, s. 128).

Ve vztahu k pohybovým aktivitám M. Máček a J. Radvanský (2011, s. 128) rozdělují děti do těchto tří skupin:

- S velkým rozsahem pohybové aktivity – zaměřené na intenzivní trénink v nějakém atraktivním sportu
- S větším či menším kolísajícím podílem sedavého způsobu života
- S vlivem mimo pohybovou aktivitu

Z výsledků studií bylo dokázáno, že děti s velkým rozsahem pohybové aktivity je málo a to pouhých 10 % dětské populace.

2.4 Doporučení pohybových aktivit

Mnohá doporučení k pohybovým aktivitám dětí jsou odvozena ze zahraničních preventivních doporučení.

Podle doporučení WHO World Health Organization (WHO) by se měli děti a mládež věnovat každý den šedesát minut pohybové aktivitě. Podle studie však tři čtvrtiny toto doporučení nedodržují (MZČR).

Dle D. Stackeové je doporučená dávka 30–60 minut denně s různými druhy intenzity (2010, s. 27).

K. Frömel, J. Novosad a Z. Svozil (1999, str. 103) doporučují denní pohybovou aktivitu pro chlapce 75–85 minut a 65–75 minut pro dívky. Předpokládají střední intenzitu zátěže. Pokud vzroste intenzita, může klesat i doba prováděné pohybové aktivity.

Doba, která je věnovaná pohybové aktivitě, se považuje za důležité kritérium týdenního pohybového režimu. Mezi další kritéria patří intenzita pohybové aktivity, která se vyjadřuje v jednotkách METs. „Jeden MET je definován jako výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu ($3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ($\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$)“ (Frömel, Novosad, Svozil 1999, s. 26).

Podle velikosti jednotky METs se dělí na pohybovou aktivitu s:

- Nízkým zatížením – hodnota menší jak 3,0 METs
- Středním zatížením – 3,0–6,0 METs
- Vysokým zatížením – více jak 6,0 METs

Průměrná intenzita pohybové aktivity (tj. průměr z 24 hodin) při celkovém energetickém výdeji by měla překročit hranici 1,6 METs (Frömel, Novosad, Svozil 1999, s. 26).

3 Vývoj dětí staršího školního věku

Starší školní věk je vymezen mezi 11 až 15 rokem života člověka. Je důležitým biologickým a sociálním mezníkem a končící základní školní docházkou a volbou povolání. Nástup a průběh tohoto věku je velmi individuální. (Vágnerová, 2007, s. 237).

Z biologického hlediska jde o první fázi dospívání, tzv. období pubescence. Toto období je jakýmsi přechodem mezi dětstvím a dospělostí. Člověk v něm prochází tělesnou, psychickou a sociální proměnou a také změnou osobnosti (Vágnerová, 2007, s. 237).

M. Vágnerová (2007, s. 323) starší školní věk (11–15 let) nazývá obdobím rané adolescence (pubescence).

Podle J. Langmeiera a D. Krejčířové (1998, s. 139) se dospívání (11–15 let) dělí na prepubertu a vlastní pubertu. V období prepuberty se objevují první známky pohlavního dospívání. V období vlastní puberty pubescent dosahuje reprodukčních schopností.

Nejvýraznější viditelnou změnou je v tomto období tělesné dospívání spojené s pohlavním dozráváním. Mění se zevnějšek dospívajícího a to je podnětem k reakcím z okolí a ke změně jeho sebepojetí. V rámci celkového vývoje dochází také ke změně způsobu myšlení. Dochází k osamostatňování a odpoutávání se od rodičů, přičemž důležitou roli hrají vrstevníci. Jde o období, které je provázené prvními láskami a velkou důležitostí hraje přátelství. Dospívající se snaží měnit svůj zevnějšek, zájmy a životní styl a odlišit se tak od dětství a přiblížit se dospělosti (Vágnerová, 2007, s. 323).

3.1 Fyzický vývoj dítěte

Období pubescence je důležitým biologickým mezníkem, kdy se dítě mění v reprodukčně schopného jedince. Doba počátku dospívání je u každého odlišná a geneticky limitována.

Tělesné dospívání je nejvíce viditelné a projevuje se především tzv. růstovým spurtem, tedy dočasným zrychleným růstem. Dívky během tohoto období vyrůstají do výšky průměrně o 18 cm a chlapci až o 26 cm. Kromě růstu se mění proporce, sekundární pohlavní znaky, funkce pohlavních orgánů, sexuální prožitky atd.

Tělesná proměna může mít pozitivní, ale i negativní vliv na vlastní integritu osobnosti (Vágnerová, 2007, s. 326–327).

U chlapců je nejdříve patrný růst a rozvoj svalů, rozšiřování ramen, růst hrtanu a počátky mutace. Tyto změny jsou chápány jako kvantitativní. Změna sekundárních pohlavních znaků na první pohled není tak nápadná. Dochází u nich k poluci, která je především vyvolána snem. Vyšší postava může být dobrá z hlediska získání vyššího sociálního statusu (Vágnerová, 2007, s. 326).

Sekundární pohlavní znaky u děvčat jsou nápadnější a dospělými chápány jako kvalitativní změny. Změny sekundárních znaků se projevují růstem prsů, nástupem menstruace, která se objevuje přibližně ve věku 12 let. Dále se jim v tomto období rozšiřují se jim boky, roste pánev a podkožní tuk v oblasti boků (Vágnerová, 2007, s. 326).

3.2 Vývoj poznávacích procesů dítěte

Pro dospívání je charakteristická změna myšlení. Způsoby myšlení dospívajících mají své typické znaky, kterými jsou připouštění variability různých možností, dovednost uvažovat systematictěji a experimentovat s vlastními úvahami. Dospívající si postupně osvojují abstraktní myšlení, jehož obsah je zaměnitelný, ale způsob (forma) zůstává stejná (Vágnerová 2007, s. 332).

Podle J. Langmeiera a D. Krejčířové (1998, s. 147) lze myšlení dospívajících vystihnout v následujících bodech:

- dokáží pracovat s abstraktními pojmy a chápat správný význam slov (např. spravedlnost a pravda)
- jsou schopni vytvářet nereálné hypotézy, jsou pouze potencionální. Ty pak porovnává s realitou
- při řešení problému přemýšlí o více možnostech
- jsou schopni užívat logických operací bez závislosti, co obsahují soudy
- přemýšlí o myšlení a vytváří soudy o soudech

Tyto změny v myšlení jsou velice důležité z hlediska chápání a zvládnutí obsahu vyučovacích předmětů. Dospívající tak přemýšlí a porovnává to, co je reálné a vytváří si nový pohled na svět, což má za následek nespokojenost a kritika v tomto období (Langmeier a Krejčířová 1998, s. 147).

Další proměnou prochází i pozornost dospívajících, kterou jsou schopni ovládat, což vede ke zvýšení soustředění a řešení úkolů, což se projevuje efektivnějším učením. Těmito změnami je ovlivněna potřeba seberealizace, bezpečí a jistoty (Vágnerová 2007, s. 340).

Dospívající zvyšují i kapacitu paměti a vybavované používáním účinnějších paměťových strategií (Vágnerová 2007, s. 340).

3.3 Vývoj osobnosti dítěte

Hormonální změny v období dospívání mají značný vliv na citové prožívání. Ty se projevují kolísavostí emočního ladění, větší dráždivostí a labilitou, nárůstem emočního zmatku a přecitlivělejšími reagováním i na běžné podněty (Vágnerová, 2007, s. 340–343).

Emoční reakce pubescentů jsou nápadnější a méně přiměřené vzhledem k podnětům. Jejich citové prožitky mohou být dost intenzivnější, ale bývají krátkodobé a velmi proměnlivé. Navenek se změna emočního prožívání může projevit větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání (Vágnerová, 2007, s. 340–343).

Rušivým faktorem v mezilidských vztazích a přispívání k vzniku konfliktů má nízká frustrační tolerance (míra odolnosti vůči stresu a zátěži), proměnlivost nálad a přecitlivělost dospívajících. Typická pro pubescenty je i nechuť projevovat své city navenek. Nemají zpravidla ve svých pocitech jasno, obávají se nepochopení, výsměchu nebo se stydí. Tato skutečnost ukazuje, že mezi prožitky a projevy lidí mohou být značné rozdíly (Vágnerová, 2007, s. 340–343).

Dochází také ke změně pohledu na sebe samé. Základním prostředkem sebehodnocení jsou emoce. Nejistota a emoční nevyrovnanost dospívajících v sebehodnocení se projevuje přecitlivostí na reakce jiných lidí. Výrazem osobní nejistoty bývá také vztahovačnost dospívajících, narůstá negativismus, hostilita (sklon k nepřátelským agresivním impulsům navenek) a agrese (Vágnerová, 2007, s. 340–343).

Změny ve vývoji pubescentů se také dotýkají volných vlastností, a to především ve vytrvalosti a schopnosti sebeovládání.

Ke konci dospívání dochází ke stabilizaci emočních prožitků, které je způsobeno hormonálním vyrovnáváním a adaptací organismu na pohlavní dospělost. Tato fáze je také nazývána „obdobím vystřízlivění“ (Vágnerová, 2007, s. 340–343).

4 Rámcově vzdělávací program

Rámcově vzdělávací programy pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) jsou státem schválené pedagogické dokumenty, které vymezují závazné požadavky na vzdělávání v jednotlivých stupních a oborech vzdělání. Od školního roku 2007/2008 jsou povinné pro všechny základní školy v České republice. Smyslem RVP ZV je stanovení standardní úrovně pro jednotlivé typy vzdělání, které by měli dosáhnout všichni žáci. Dále pak ředitelům a učitelům umožnit rozhodovat o podobě vzdělávání na své škole [www.msmt.cz].

Z RVP ZV potom vycházejí tzv. školní vzdělávací programy (dále ŠVP) podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách a jejich tvorba je plně v kompetenci školy [www.msmt.cz].

4.1 Vzdělávací oblasti Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je jednou z devíti základních vzdělávacích oblastí RVP pro základní vzdělávání. Do této oblasti patří dva vzdělávací obory – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova [www.msmt.cz].

Tato vzdělávací oblast přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví. Žáci se v ní seznamují, učí se využívat a aplikovat tyto podněty ve svém životě. Důležité pochopení hodnoty zdraví, způsob jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocemi. Vzdělávání žáků v této oblasti musí být silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele a příznivou atmosférou ve škole [www.msmt.cz].

4.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Obor Tělesná výchova (dále TV) je komplexnější součástí vzdělávání žáků v problémech zdraví směřující k poznávání vlastních pohybových zájmů a možností a účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, sociální a duševní pohodu [www.msmt.cz].

Vzdělávání v tomto oboru postupně prochází od spontánní pohybové činnosti žáků k činnostem, které jsou výběrové a řízené [www.msmt.cz].

Cílové zaměření TV směřuje:

- K poznávání významu tělesné a duševní zdatnosti pro zdraví
- K rozvíjení základních pohybových dovedností
- K poznávání vlastních fyzických a zdravotních předpokladů i pohybovým možnostem
- K vnímání radostných prožitků z pohybové činnosti a využívání pohybu pro tělesnou a duševní pohodu
- K rozvíjení sociálních vztahů a rolí v pohybových činnostech a využívání fair play jednání

Hlavní organizační formy školní TV:

- Vyučovací jednotka TV, popřípadě Zdravotní TV
- Pohybové chvilky – patří sem i aktivity o přestávkách a v průběhu vyučovacího procesu
- Lyžařské a sportovní kurzy
- Cvičení v přírodě
- Školní sportovní soutěže a soutěže vyšších kategorií – školní sportovní kluby
- Veřejná tělovýchovná vystoupení, veřejné vyučovací jednotky atd.
- Vycházky, výlety a další akce s pohybovým zaměřením
- Sportovní dny

V tělesné hodině je důležité hodnocení, které by mělo být motivační a vycházející ze somatotypu žáka a postavené na posouzení osobních výkonů každého jednotlivce. To znamená bez výkonnostních norem (tabulek, grafů), které neberou v úvahu zdravotní stav žáka a růstové popřípadě genetické předpoklady [www.msmt.cz].

Pro pohybové vzdělávání je charakteristické rozvíjení a rozpoznávání pohybového nadání žáků, ale také odhalování jejich zdravotních oslabení. Proto se důležitou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, které jsou do vyučovacích hodin zařazovány preventivně pro všechny žáky [www.msmt.cz].

Povinný předmět Tělesná výchova se do učebního plánu zařazuje v minimální časové dotaci dvě vyučovací hodiny týdně v každém ročníku. Doporučení pro školy mající vhodné podmínky navýšit počet vyučovacích hodin na tři hodiny týdně a zavést nepovinný předmět Pohyb a sportovní aktivity nebo Zdravotní tělesná výchova [www.msmt.cz].

4.3 Základní školy s rozšířenou výukou tělesné výchovy

Ředitel školy může v případě, že má dobré prostorové podmínky – tělocvičny, školní hřiště, bazén apod. a kvalitní členy pedagogického sboru – aprobovaní učitelé TV nejlépe s trenérskou kvalifikací zřídit třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Vzdělávací proces v nich probíhá podle učebního plánu programu Základní škola pro třídy s rozšířenou výukou TV č. j. 29 738/96-20-50 s hodinovou dotací TV pět hodin týdně v 6. – 9. ročníku [www.msmt.cz].

Povinnosti školy při zřízení sportovních tříd:

- Soustředit talentované žáky do jedné třídy v ročníku – sportovní třídy
- Zabezpečit v těchto třídách rozšířenou výuku TV dle učebního plánu se zaměřením na všestrannou sportovní přípravu
- Vytvářet žákům potřebný denní, týdenní a roční režim pro skloubení výchovně vzdělávacího procesu s náročnou sportovní přípravou
- Při výuce ve sportovních třídách (dále ST) využívat specifické formy organizace výuky dle metodických pokynů
- Do ročního plánu práce školy zařadit letní a zimní sportovní soustředění, zpravidla v rozsahu 7 dní
- Zajistit podmínky pro spolupráci trenérů s učiteli TV, s třídními učiteli a rodiči žáků; informovat sportovní klub o závažnějších prospěchových a kázeňských problémech

Povinnosti sportovního klubu v rámci sportovních tříd:

- Provádět nábor a výběr talentovaných žáků ze spádových ZŠ do sportovních tříd
- Po obsahové i organizační stránce ve spolupráci se ZŠ garantovat talentové zkoušky
- Dbát o řádné vedení tréninkové dokumentace odpovědnými trenéry
- Spolupracovat s vedením ZŠ při tvorbě plánů sportovní přípravy a zabezpečit účasti žáků v soutěžích; informovat školu o závažnějších kázeňských, tréninkových a zdravotních problémech žáků sportovních tříd
- Personálně zajišťuje společně se ZŠ sportovní soustředění žáků ST, podílí se na jejich obsahové náplni a vlastní organizaci

Personální zabezpečení sportovní tříd:

- Ředitelství ZŠ zabezpečí všestrannou sportovní přípravu v hodinách rozšířené výuky TV, vyučovanou aprobovaným učitelem tělesné výchovy, nejlépe s trenérskou kvalifikací příslušného sportu
- Vedení školy dle možností pověří funkcí třídního učitele ve sportovní třídě pedagoga s aprobací TV
- ZŠ může zřídit poradní orgán ředitele školy – Radu sportovních tříd (složení: zástupce vedení školy, třídní učitelé, učitelé TV, vedoucí trenér ST, zástupce sportovního klubu, lékař, zástupce rodičů)
- Sportovní klub plně zabezpečuje specializovanou sportovní přípravu žáků sportovních tříd kvalifikovanými trenéry (trenérská kvalifikace minimálně II. třídy event. B licence)
- Sportovní svaz odpovídá za odborné personální zajištění sportovní přípravy smluvními kluby, organizuje školení a další vzdělávání trenérů

Zdravotní zajištění žáků sportovních tříd – sportovní klub odpovídá rodičům žáků sportovních tříd za organizaci zdravotního sledování – vstupní a další pravidelné zdravotní prohlídky [www.msmt.cz].

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Cíle dotazování

Hlavním cílem bakalářské práce je získat a analyzovat informace o objemu pohybové aktivity žáků sportovních tříd zaměřených na atletiku a fotbal a žáků tříd nesportovních v průběhu čtrnácti dní v zimním a jarním období.

Dílčím cílem je zjištění, zda výběr sportovních aktivit je o jejich vůli nebo je někým (něčím) ovlivněn a zda rodiče vedou své děti ke sportu.

6 Stanovení hypotéz

H1: 50 % všech chlapců a dívek se ve svém volném času věnují sportu v celkovém objemu osm hodin týdně, protože mají další pohybové aktivity

H2: Žáci nesportovních tříd se ve volném čase nevěnují pohybovým aktivitám více jak tři hodiny týdně a nesplňují tak požadovaný objem pohybových aktivit

H3: Žáci se věnují sportovním aktivitám více v jarních měsících než v zimních

H4: Chlapci fotbalových tříd věnují sportovním aktivitám více času než chlapci atletických tříd

H5: 30 % dívek z atletických tříd se nevěnuje mimo atletického tréninku jiným pohybovým aktivitám

H6: Děti s rodiči nesportují a ani je ke sportu nevedou

H7: 20 % chlapců a dívek bylo ovlivněno rodiči při volbě sportovní třídy

7 Úkoly práce

1. Vypracovat záznamový arch volnočasových sportovních aktivit a dotazník
2. Zjistit, jaký je objem volnočasových pohybových aktivit u žáků 2. stupně základní školy
3. Zjistit rozdíl mezi třídami nesportovními a sportovními v oblasti pohybových aktivit

4. Zjistit, jaká je motivace žáků ke sportu
5. Zjistit rozdíly sportování žáků v zimním a jarním období
6. Zjistit vliv rodičů na výběr sportovních tříd
7. Zjistit, zda se žáci věnují pohybovým aktivitám společně s rodiči

8 Charakteristika cílové skupiny

Cílovou skupinou byli žáci 6. – 9. ročníků Základní školy Chrudim, U Stadionu. Šlo o dívky a chlapce navštěvující sportovní třídy zaměřené na atletiku a fotbal a třídy nesportovní. Výzkumného šetření se zúčastnilo 153 žáků ve věkovém rozmezí 12–14 let.

9 Charakteristika Základní školy Chrudim, U Stadionu

Základní škola U Stadionu se nachází v příjemné lokalitě okrajové části Chrudimi, v jejíž blízkosti najdeme komplex sportovišť, kterých škola plně využívá k hodinám tělesné výchovy. Škola byla uvedena do provozu již v roce 1977 a od počátku byla zaměřena na atletiku. V roce 1998 byla zřízena i sportovní třída se zaměřením na fotbal. Škola má vybudovaný 72,5 m dlouhý atletický tunel pokrytý japexovým povrchem, dvě tělocvičny a víceúčelové hřiště.

V současné době 22 tříd, z toho 12 na 2. stupni, navštěvuje 555 žáků. Sportovní třídy zaměřené na fotbal a atletiku jsou zařazování žáci na základě výběrového řízení. Tyto výběry probíhají každý rok a jsou určeny žákům od 5. – 8. ročníků. Obsahem výběru jsou pohybové předpoklady žáků, jejich zdravotní stav, školní prospěch a souhlas rodičů se zařazením do sportovní třídy.

Na základní škole nesportovní třídy tři hodiny povinné tělesné výchovy (dále TV) týdně. Od sedmého do devátého ročníku si mohou navíc vybrat jako jeden z povinně volitelných předmětů Míčové hry v časové dotaci jedna hodina týdně. Třídy atletické a fotbalové mají také tři hodiny povinné TV týdně, ale k tomu dvě hodiny Sportovní přípravy jako povinně volitelného předmětu. Atletické i fotbalové třídy mají tréninky třikrát týdně po dobu devadesát minut. Sportovní třídy navíc každoročně absolvují

týdenní zimní a jarní soustředění. Nesportovní třídy mají v sedmém ročníku lyžařský kurz. [www.zsustadionu.chrudim.cz].

10 Metody výzkumu

Pro výzkumné šetření byly použity dvě metody.

První metodou bylo pravidelné zaznamenávání denních časových údajů a konkrétní pohybové aktivity do záznamového archu sportovních volnočasových aktivit (viz Příloha 2). Samostatný záznamový arch obsahuje tabulku s předepsanými údaji s daty dnů, v nichž žáci zapisovali druh a objem pohybové aktivity. V záhlaví pak třídu, pohlaví a věk testovaných žáků. Tento výzkum byl dlouhodobějšího charakteru, protože záznamové archy byly vyplňovány 14 dní v zimních měsících a 14 dní v jarních.

Druhou metodou bylo dotazníkové šetření. Dotazník (viz Příloha 1) obsahoval otevřené a uzavřené otázky. Byl rozdělen na tři části označené písmeny A, B a C.

Část A obsahovala pět otázek a byla společná pro žáky sportovních i nesportovních tříd. Kromě specifických otázek na pohlaví, věk a třídu, zde byly i otázky zda se věnují nějakému sportu a pokud ano, tak jakému. Otázky 3–5 zjišťovaly kvůli komu (čemu) žáci sportují a jestli jsou rodiči ke sportu vedeni.

Část B byla určena pro žáky sportovních tříd a obsahoval dvě otázky. První zaměření třídy a druhá, kdo žáka ovlivnil při výběru sportovní třídy.

Část C byla pro žáky nesportovních tříd a obsahovala jednu otázku, která měla zjistit důvod výběru nesportovní třídy.

Vyplněné záznamové archy a dotazníky byly analyticky zpracovány a zaneseny do grafů a tabulek.

11 Organizace výzkumného šetření

V polovině února bylo osloveno 160 žáků ve věkovém rozmezí 12–14 let a v hodinách Tělesné výchovy byli předány vytištěné záznamové archy pro zápis volnočasových sportovních aktivit a dotazník.

Žákům bylo podrobně vysvětleno, co se rozumí pod pojmem druh volnočasové sportovní aktivity a způsob jakým každý den budou zaznamenávat délku trvání aktivity a její druh. Byl jim vysvětlen smysl některých otázek v dotazníku a způsob jeho vyplňování.

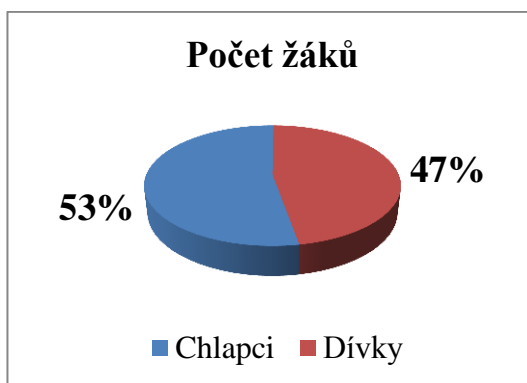
Žáci byli informováni také o tom, že tento výzkum bude probíhat ve dvou obdobích – první období od 18. 2. 2013 do 3. 3. 2013 a druhé období záznamů od 29. 4. 2013 do 12. 5. 2013 a k čemu tento výzkum bude sloužit.

Vyplněné záznamové archy a dotazníky byli shromažďováni ihned po vyplnění.

12 Výsledky výzkumného šetření

Ze 160 oslovených žáků odevzdalo záznamové archy a dotazníky 153 žáků, z toho 72 dívek a 81 chlapců.

Graf 1: Počet dívek a chlapců vyjádřený v procentech



12.1 Výsledky dotazníkového šetření

V následující části analýzy dat jsou detailně analyzovány otázky z dotazníku pomocí tabulek a grafů. U některých volných otázek jsou pouze vybrány údaje, které se objevovali nejčastěji, protože nejsou předmětem cílů práce, ale pouze jako dodatkové.

Dotazníková část A společná pro sportovní i nespportovní třídy

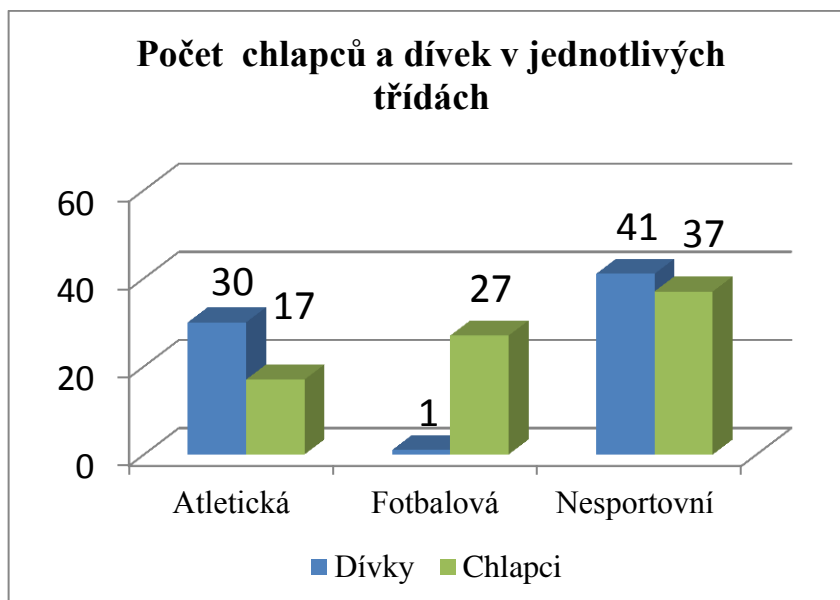
Otázka č. 1 Pohlaví dotazovaných žáků

Tabulka 1: Pohlaví žáků

	Chlapci	Dívky
Pohlaví	81	72

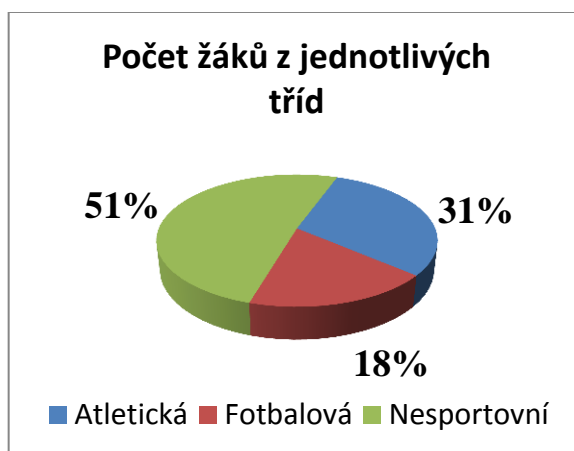
Testování se zúčastnilo více chlapců než dívek. Procentové zastoupení je znázorněno v grafu 1 (viz výše).

Graf 2: Počet dívek a chlapců v jednotlivých třídách



Nejpočetnější dotazovanou skupinou byli žáci nespportovních tříd.

Graf 3: Procentuální zastoupení žáků v jednotlivých třídách



Otázka č. 2 Provozuješ ve volném čase nějaký sport?

Na tuto otázku měli žáci na výběr jednu z možností ANO nebo NE. V případě, že odpověděli NE, měli napsat z jakého důvodu a u odpovědi ANO jaký sport provozují.

Tyto odpovědi však statisticky nebyly zpracovány, protože nejsou pro cíle práce přínosné.

Tabulka 2: Počet chlapců a dívek

	ANO	NE
Chlapci	77	4
Dívky	67	5
Celkem	144	9

Většina žáků se ve volném čase věnuje sportu, pouze čtyři chlapci a pět dívek nesportují. Tito žáci navštěvují nesportovní třídy a sportu se nevěnují ze zdravotních důvodů nebo proto, že je sport nebaví a nemají pro něj talent, což vyplynulo z odpovědí v dotaznících.

Graf 4: Procentuální zastoupení odpovědí u otázky č. 2 – celkový počet



Z grafu 4 vyplývá, že se sportu věnuje 94 % žáků z celkového počtu 153 dotazovaných a 6 % se sportu nevěnuje vůbec.

Otázka č. 3 Kvůli komu sportuješ?

Na tuto otázku odpovídali pouze ti žáci, kteří na otázku 2 odpověděli, že se ve volném čase věnují sportu. V otázce žáci vybírali jednu ze čtyř možných variant a zaškrtnli pouze jednu z nich.

Tabulka 3: Důvody chlapců a dívek věnujícím se sportovním aktivitám

	Dívky	Chlapci
Sobě	66	70
Rodičům	1	2
Kamarádům	0	5
Někomu jinému	0	0
Celkem	67	77

Na otázku č. 3 odpovídalo 67 dívek a 77 chlapců. Z odpovědí je patrné, že téměř všichni chlapci i dívky se věnují sportu hlavně kvůli sobě a nejsou nikým a ničím ovlivněni.

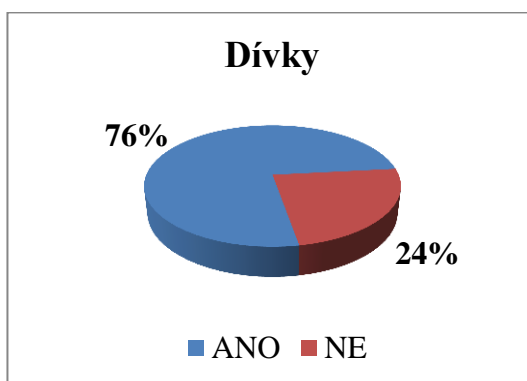
Otázka č. 4 Vedou tě rodiče ke sportu?

Otázka č. 4 byla uzavřená a žáci měli na výběr z možností ANO – NE. Na tuto otázku odpovídali pouze ti žáci, kteří na otázku č. 2 odpověděli, že se ve volném čase věnují sportu.

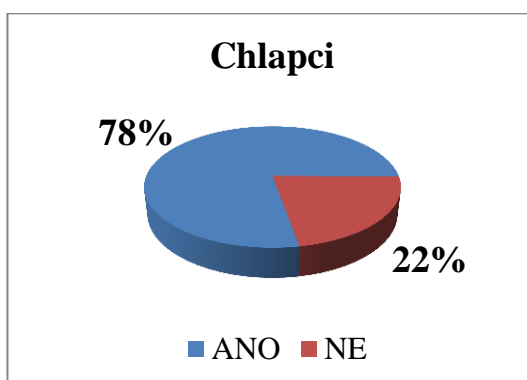
Tabulka 4: Počet chlapců a dívek, které rodiče ke sportu vedou

	ANO	NE
Dívky	51	16
Chlapci	60	17
Celkem	111	33

Graf 5: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4 – dívky



Graf 6: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4 – chlapci



Z grafů 5 a 6 lze vyčíst, že téměř stejný počet chlapců i dívek tvrdí, že je rodiče ke sportu nevedou. Důvodem je odpověď na předešlou otázku č. 4, kde téměř stejný počet žáků odpovídalo, že sportují kvůli sobě.

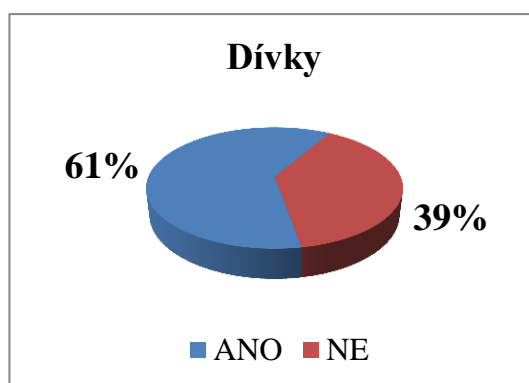
Otázka č. 5 Vykonáváš nějaký sport s rodiči?

U otázky č. 5 byla opět na výběr možnost odpovědi ANO – NE. Pokud si vybrali odpověď ANO, zapisovali navíc i druh společné sportovní aktivity. Na otázku č. 5 opět odpovídali pouze ti, kteří u otázky číslo 2 napsali, že se věnují o volném čase sportu.

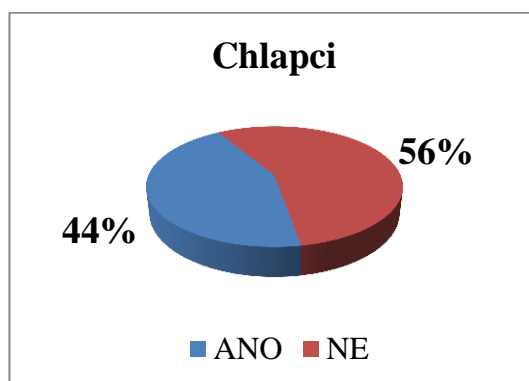
Tabulka 5: Počet chlapců a dívek, kteří vykonávají sportovní aktivity s rodiči

	ANO	NE
Dívky	41	26
Chlapci	34	43
Celkem	75	69

Graf 7: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5 – dívky



Graf 8: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5 – chlapci



Z grafu 7 a 8 vyplývá, že 56 % chlapců se svými rodiči nesportuje. S rodiči sportuje 61 % dívek. Většina chlapců a dívek uvedla jako nejčastější sportovní aktivitu jízdu na kole a inline bruslích.

Dotazníková část B – určena pouze žákům sportovních tříd

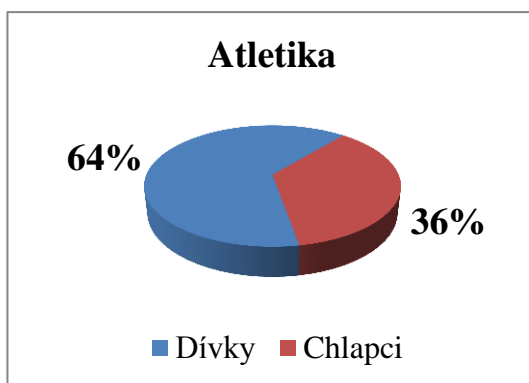
V této části porovnáme třídy s fotbalovým zaměřením a třídy se zaměřením na atletiku.

Otázka č. 1 Chodíš do třídy se zaměřením na fotbal nebo atletiku

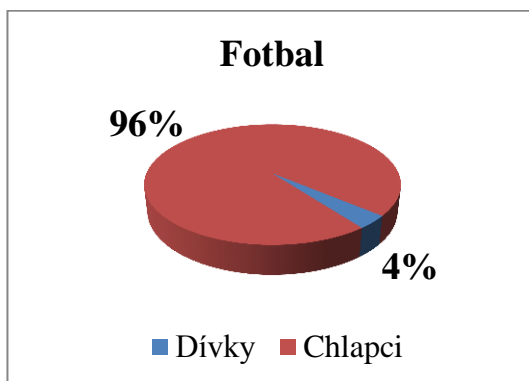
Tabulka 6: Počet žáků v atletických a fotbalových třídách

	Dívky	Chlapci
Fotbal	1	27
Atletika	30	17
Celkem	31	44

Graf 9: Procentuální zastoupení chlapců a dívek v atletické třídě



Graf 10: Procentuální zastoupení chlapců a dívek ve fotbalové třídě



Fotbalovou třídu navštěvuje v šestém ročníku i jedna dívka.

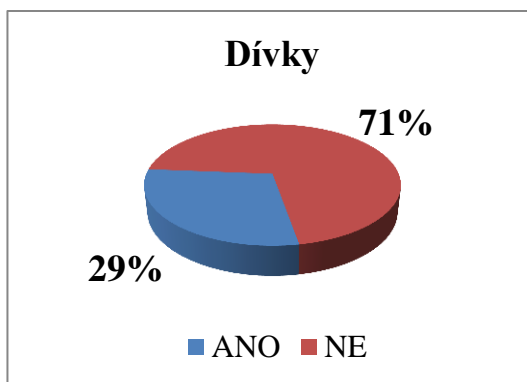
Otázka č. 2 Ovlivnili rodiče tvé rozhodnutí o volbě sportovní třídy?

Tato otázka byla uzavřená a žáci volili odpověď ANO – NE.

Tabulka 7: Počet žáků odpovídajících na otázku č. 2

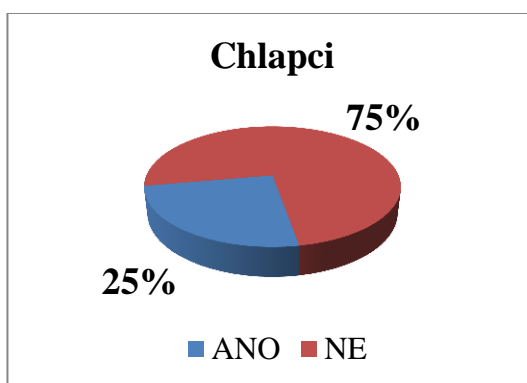
	ANO	NE
Dívky	9	22
Chlapci	11	33
Celkem	20	55

Graf 11: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2 – dívky



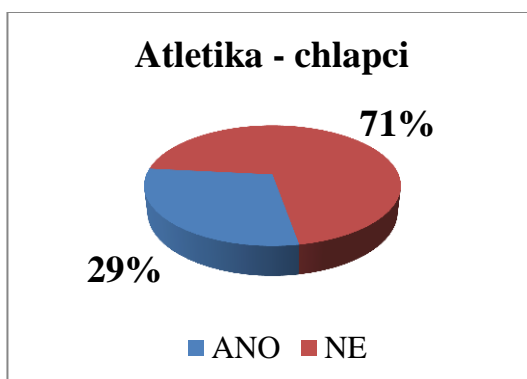
Pouze 29 % dívek bylo ovlivněno při výběru sportovní třídy, 71 % dívek se rozhodlo samo.

Graf 12: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2 – chlapci

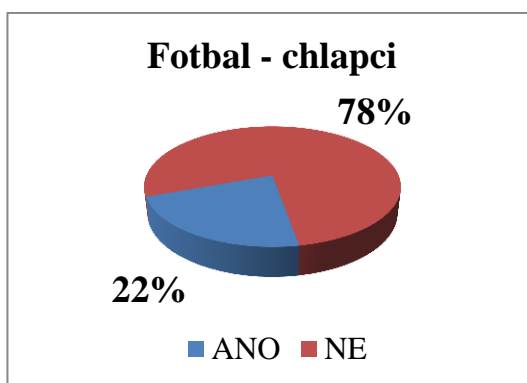


I u chlapců je procentuální zastoupení podobné, pouhá jedna čtvrtina chlapců byla ovlivněna při volbě sportovní třídy.

Graf 13: Procentuální zastoupení chlapci z atletické třídy

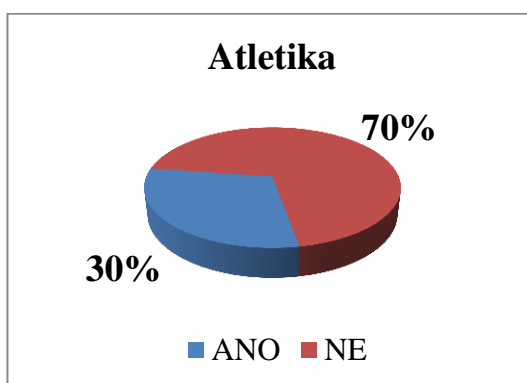


Graf 14: Procentuální zastoupení chlapci z fotbalové třídy



Grafy ukazují, že více byli volbou ovlivněni chlapci z atletické třídy.

Graf 15: Procentuální zastoupení dívky z atletické třídy



Z grafů 13–15 je patrné, že ovlivnění při výběru sportovní třídy je u chlapců a dívek téměř shodné. Jediná dívka z fotbalové třídy nebyla rodiči ovlivněna a fotbalovou třídu si zvolila sama.

Dotazníková část C – určena pro žáky nesportovních tříd

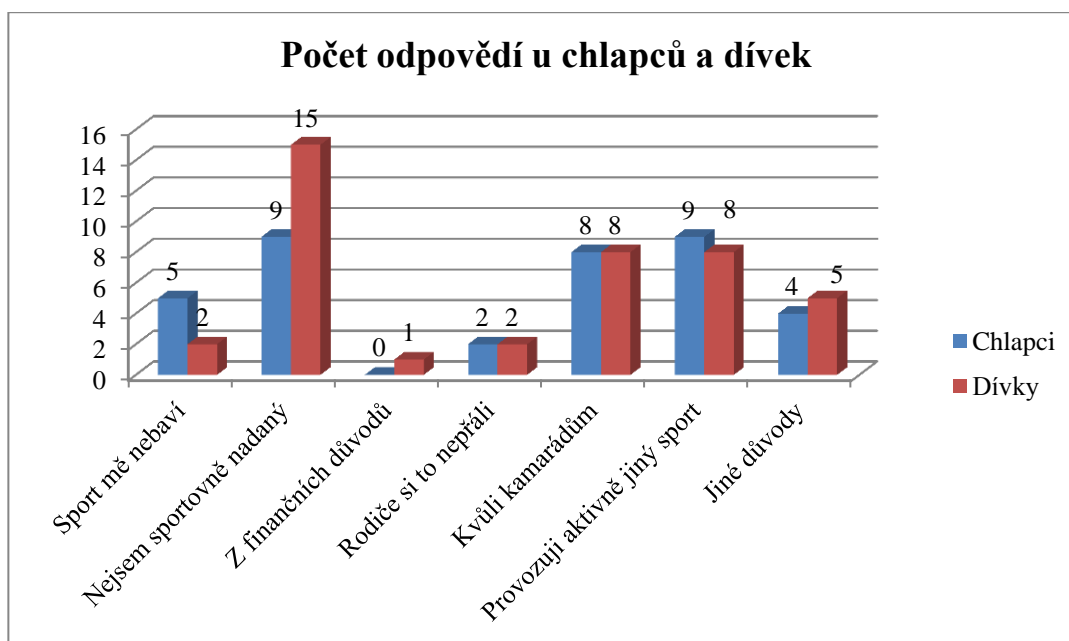
Otázka č. 1: Z jakého důvodu sis vybral / a nesportovní třídu?

Tato otázka obsahovala 7 možností, z nichž měli žáci zaškrtnout pouze jedinou. Pokud zvolili poslední možnosti – jiný důvod, měli napsat jaký konkrétní důvod jejich volby. Nejčastěji byly uváděny zdravotní důvody.

Tabulka 8: Počet odpovědí u dívek a chlapců z nesportovních tříd

	Chlapci	Dívky
Sport mě nebaví	5	2
Nejsem sportovně nadaný	9	15
Z finančních důvodů	0	1
Rodiče si to nepřáli	2	2
Kvůli kamarádům	8	8
Provozují aktivně jiný sport	9	8
Jiné důvody	4	5
Celkem	37	41

Graf 16: Počet odpovědí u chlapců a dívek



Z grafu je patrné, že 19 dívek a 9 chlapců si sportovní třídu nevybralo, protože nejsou sportovně nadaní. Stejný počet 9 chlapců provozuje aktivně jiný sport, a proto jejich volba byla nesportovní třída.

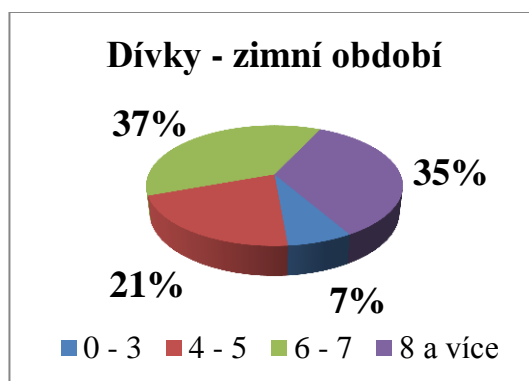
12.2 Výsledky záznamových archů

Výsledky následujících tabulek a grafů jsme získali z aritmetických průměrů celkového objemu časů zaznamenávaných v průběhu 14 dní do jednotlivých záznamových archů. Toto jsme provedli zvlášť pro jarní i zimní období. Žáci do archů zapisovali pouze pohybové aktivity trvající více jak 30 minut.

Tabulka 9: Objem sportovních aktivit dívky – zimní období

Dívky – zimní období					
Počet hodin/ týden	0 – 3	4 – 5	6 – 7	8 a více	Celkem
Atletické třídy	0	2	13	15	30
	0%	7%	43%	50%	
Fotbalové třídy	0	0	0	1	1
	0%	0%	0%	100%	
Nesportovní třídy	5	13	14	9	41
	12%	32%	34%	22%	
Celkem	5	15	27	25	72
	7%	21%	38%	35%	

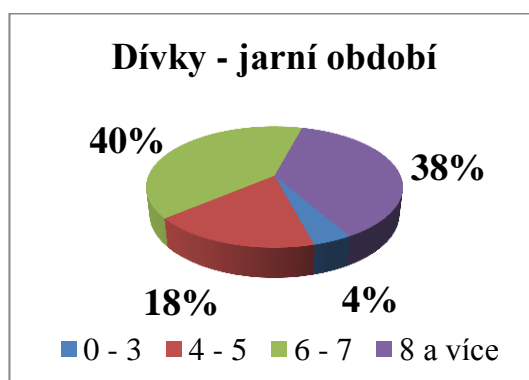
Graf 17: Procentuální zastoupení dívky – zimní období



Tabulka 10: Objem sportovních aktivit dívky – jarní období

Dívky – jarní období					
Počet hodin/ týden	0 – 3	4 – 5	6 – 7	8 a více	Celkem
Atletické třídy	0	1	13	16	30
	0%	3%	43%	53%	
Fotbalové třídy	0	0	0	1	1
	0%	0%	0%	100%	
Nesportovní třídy	3	12	16	10	41
	7%	29%	39%	24%	
Celkem	3	13	29	27	72
	4%	18%	40%	38%	

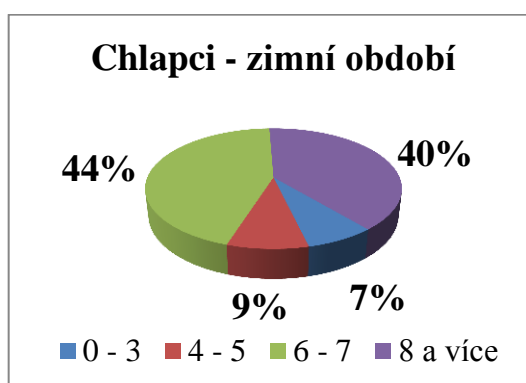
Graf 18: Procentuální zastoupení dívky – jarní období



Tabulka 11: Objem sportovních aktivit chlapci – zimní období

Chlapci – zimní období					
Počet hodin/ týden	0 – 3	4 – 5	6 – 7	8 a více	Celkem
Atletické třídy	0	3	8	6	17
	0%	18%	47%	35%	
Fotbalové třídy	0	0	10	17	27
	0%	0%	37%	63%	
Nesportovní třídy	6	4	18	9	37
	16%	11%	49%	24%	
Celkem	6	7	36	32	81
	7%	9%	44%	40%	

Graf 19: Procentuální zastoupení chlapci – zimní období

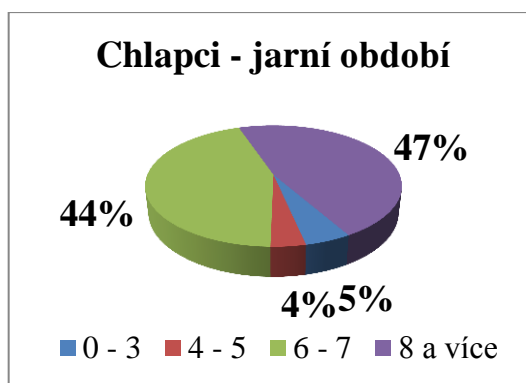


Tabulka 12: Objem sportovních aktivit chlapci – jarní období

Chlapci – jarní období					
Počet hodin/ týden	0 – 3	4 – 5	6 – 7	8 a více	Celkem
Atletické třídy	0	1	7	9	17
	0%	6%	41%	53%	
Fotbalové třídy	0	0	9	18	27
	0%	0%	33%	67%	
Nesportovní třídy	4	2	20	11	37
	11%	5%	54%	30%	
Celkem	4	3	36	38	81
	5%	4%	44%	47%	

V tabulkách 9, 10, 11 a 12 jsou zaznamenány průměrné hodnoty objemu pohybových aktivit za jeden týden.

Graf 20: Procentuální zastoupení chlapci – jarní období



13 Ověřování hypotéz

Před ověřováním hypotéz je nutné uvést, že v objemu pohybových aktivit ve sportovních třídách jsou započítávány i objemové jednotky sportovních tréninků v rámci jednotlivých tříd. Tento započítávaný objem je 4, 5 hodiny týdně u fotbalových i atletických tříd. Dále pak, že hypotézy byly ověřovány u obou ročních období zvlášť – zimní i jarní.

H1: 50 % všech chlapců a dívek se ve svém volném čase věnují sportu v celkovém objemu osm hodin týdně, protože mají další pohybové aktivity

Z celkového počtu 81 chlapců se volnočasovým pohybovým aktivitám 8 hodin a více týdně věnuje 40 % v zimním období a 47 % v období jarním, toto vyplývá z grafů 19 a 20. U 72 dívek ze sportovních i nesportovních tříd je z grafů 17 a 18 patrné, že 35 % sportuje v zimním a 38 % v jarním období.

Tato hypotéza, že 50 % z celkového počtu chlapců nebo dívek věnuje sportovním aktivitám osm a více hodin **nepotvrdila**. Přesto z tabulek 9, 10, 11 a 12 lze vyčíst, že 50 % a více dosáhli chlapci z fotbalové třídy v zimním i jarním období, tam dosáhli nejvíce ze všech 63%, dále pak dívky z atletických tříd v zimním i jarním období a také chlapci atleti v jarním období.

Jediná dívka z fotbalové třídy se věnuje pohybovým aktivitám 8 hodin týdně.

H2: Žáci nesportovních tříd se ve volném čase nevěnují pohybovým aktivitám více jak tři hodiny týdně a nesplňují tak požadovaný objem pohybových aktivit

Ani druhá hypotéza se **nepotvrdila**, což je patrné z tabulek 9, 10, 11 a 12. Sportovním aktivitám se nevěnuje nebo věnuje v minimálním objemu 3 hodiny týdně 7 % dívek a to u obou ročních období. Zajímavostí je, že u chlapců jsou výsledky vyšší. V zimním období je to 17 % a v jarním 11 % chlapců splňují minimální objem pohybových aktivit 3 hodiny nebo nesportují vůbec.

H3: Žáci se věnují sportovním aktivitám více v jarních měsících než v zimních

Grafy 17, 18, 19 a 20 ukazují, že v jarním období je objem pohybových aktivit větší než v období zimním a to jak u chlapců, tak i u dívek. Ze záznamových archů lze odvodit i důvod zvýšení pohybových aktivit. Žáci mají možnost pestřejšího výběru činností. Nejčastěji uváděné činnosti byly jízda na kole a inline bruslích.

Tato hypotéza, že na jaře sportují žáci více, se **potvrdila**.

H4: Chlapci fotbalových tříd věnují sportovním aktivitám více času než chlapci atletických tříd

Záznamy uvedené v tabulkách 11 a 12 potvrzují, že chlapci z fotbalových tříd věnují sportovním aktivitám více času než chlapci z atletických, a to v zimním i jarním období. Pro srovnání v zimním období sportuje více jak 8 hodin 63 chlapců z fotbalových tříd a proti nim 35 % z atletických. V jarním období je poměr fotbalových tříd a atletickým 67 %:53 %.

Z výsledků je zřejmé, že tato hypotéza o větším objemu pohybových aktivit fotbalistů se bezpochyby **potvrdila**.

H5: 30 % dívek z atletických tříd se nevěnuje mimo atletického tréninku jiným pohybovým aktivitám

Pro ověření této hypotézy jsme použili tabulku 9 a 10, z jejichž údajů vyplývá, že pouze tréninkovým jednotkám se žádné jiné pohybové aktivitě nevěnují v zimním období dvě dívky, což je 7 % z celkového počtu dívek v atletických třídách. Na jaře je to pouze jedna dívka, což jsou 3 %.

Z těchto údajů o nepotvrzení hypotézy je jasné, že většina dívek věnuje část svého volného času i jiné volnočasové sportovní činnosti.

H6: Děti s rodiči nesportují a rodiče je ani ke sportu nevedou

K ověření této hypotézy jsme využili údajů získaných z dotazníkového šetření a zpracovaných do tabulek 4, 5 a do grafů 5, 6, 7 a 8.

Na otázku 4 zda rodiče své děti vedou k sportu 111 žáků z dotázaných 153. Z toho ANO odpovědělo 76 % dívek a 78 % chlapců.

Na otázku 5, zda rodiče s dětmi společně sportují, odpověď ANO uvedlo 75 žáků z celkového počtu dotázaných. To je 61 % dívek a 44 % chlapců.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**, protože většina rodičů své děti k sportovním aktivitám vede a dokonce s nimi i sportují.

H7: 20% chlapců a dívek bylo ovlivněno rodiči při volbě sportovní třídy

Výsledky otázky z dotazníkového šetření na otázku 2 z části B vyplívá skutečnost, že 20 žáků ze 76 dotázaných si sportovní třídu vybralo samo a nebylo rodiči ovlivněno. Přitom z toho dívek bylo 29 % a chlapců 25 %.

Tato hypotéza se **potvrdila** a skutečně více jak 20 % se rozhodlo pro sportovní třídu ovlivněno rodiči.

14 Diskuze

Výsledky ze záznamových archů a dotazníkového šetření do jisté míry splnili naše předpoklady.

V rámci stanovených cílů práce jsme se zaměřili na otázky týkající se dostatečné pohybové aktivity dětí staršího školního věku na základní škole. K tomuto účelu jsme vybrali Základní školu v Chrudimi, která kromě nespportovních tříd zřizuje sportovní třídy se zaměřením na fotbal a atletiku.

Naše výzkumné šetření potvrdilo do jisté míry rozdíly mezi objemem pohybových aktivit žáků sportovních a nespportovních tříd. Jak vyplynulo z výsledků záznamových archů, jsou rozdíly objemu pohybových aktivit bezesporu způsobené organizovaností sportovních aktivit atletických a fotbalových tříd.

U žáků nespportovních tříd jde většinou o neorganizovanou formu a tím pádem záleží na vůli a motivaci dětí, a také na vedení rodičů, zda se sportovním aktivitám ve volném čase věnují.

Z dotazníkového šetření také vyšlo najevo, jak velký podíl má vlivu rodičů na pohybové aktivity svých dětí, ale zároveň ukázal postoj samotných žáků. Většina žáků si však uvědomuje potřebu a důležitost pohybových aktivit v životě každého z nás.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zanalyzovat sportovní aktivity dětí staršího školního věku na Základní škole v Chrudimi v jejich volném čase.

V úvodu teoretické části jsme se zaměřili na pojem, funkce a činitele ovlivňující volný čas nejen dětí. Pohybové aktivitě, její důležitosti a zdravotním doporučením jsme věnovali další část. V předposlední části jsme charakterizovali starší školní věk z hlediska tělesného, emočního a inteligenčního vývoje. Vzhledem k výběru základní školy, na které výzkumná práce probíhala, bylo nutné přiblížit i problematiku začlenění školní Tělesné výchovy do kontextu Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a také zřizování základních škol se sportovními třídami.

Z výzkumné praktické části je patrné, že jsme porovnávali a zaměřili se na žáky sportovních a nesportovních tříd. Zajímal nás především objem pohybových aktivit v době jejich volného času, to znamená mimo povinné hodiny Tělesné výchovy nebo Sportovní přípravy.

Ze zjištěných údajů je zřejmé, že většina oslovených žáků se ve svém volném čase věnují pohybovým aktivitám dostatečné míře, což především platí pro děti ze sportovních tříd.

Získané informace napovídají značný podíl rodičů, ale také učitelů a trenérů na výchově dětí k správnému využívání jejich volného času.

Lze konstatovat, že stanovené cíle byly splněny, i přestože se některé hypotézy nepotvrdily, a všechny výzkumné otázky zodpovězeny.

SEZNAM LITERATURY

1. ČÁP, J. MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 655 s. ISBN 80-7178-463-X.
2. DOBRÝ, L.; ČECHOVSKÁ, I.; KRAČMAR, B.; PSOTTA, R.; SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Editor Vladislav Mužík, Vladimír Süß. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 168 s. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity, č. 228. ISBN 978-802-1048-584.
3. FRÖMEL, K.; NOVOSAD, J.; SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, Fakulta Tělesné kultury, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X
4. HÁJEK, B., et al. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 105 s. ISBN: 80-7290-128-1.
5. HODAŇ, B. *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2000. 235 s. ISBN 80-244-0201-7.
6. HODAŇ, B. *Volný čas a jeho současné problémy*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2002. 188 s. ISBN 80-85783-37-1.
7. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-717-8927-5.
8. KREJČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha : Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-716-9195-X.
9. MÁČEK, M., RADVANSKÝ J. et al. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha : Galén, 2011. 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
10. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha : Academia, 2009. 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.
11. NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. 1. vyd. Brno : Paido - edice pedagogické literatury, 2002. 119 s. ISBN 80-731-5012-3.
12. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času : teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. vyd. Praha : Portál, 2008. 221 s. ISBN: 978-80-7367-423-6.

13. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. 1. vyd. Praha : Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-863-2033-2.
14. SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 171 s. ISBN 978-802-4428-116.
15. SOUMAR, L. *Kondice a zdraví*. Praha: CASRI, 1996. 111 s.
16. SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: úvod do studia pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1997. 183 s. ISBN 80-210-1007-X.
17. STACKEOVÁ, D. Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena*, 1, 2010. s. 55. ISSN 1802 – 6281.
18. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. S.I.: PRESSTEMPUS, 2004. s. 105 s. ISBN 80-903-3502-0.
19. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
20. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno : Print-Typia, 2001. 175 s. ISBN 80-86384-00-4.
21. AFK Chrudim – oddíl kopané. *ZŠ U Stadionu Chrudim*. [online]. ©2006 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.zsustadionu.chrudim.cz/afk.php>.
22. AFK Chrudim – oddíl kopané. *ZŠ U Stadionu Chrudim*. [online]. ©2006 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.zsustadionu.chrudim.cz/skola.php?menu=charakteristika>.
23. Sportovní třídy. *ZŠ U Stadionu Chrudim*. [online]. ©2006 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.zsustadionu.chrudim.cz/skola.php?menu=sportovnitridy>.
24. Rámcově vzdělávací programy. *MŠMT*. [online]. ©2006 - 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>.
25. Zásady programu IV. *MŠMT*. [online]. ©2006 - 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/search.php?action=results&query=PROGRAMU++IV.+++Sportovni%C3%AD+t%C5%99%C3%ADdy+&x=0&y=8>.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Počet dívek a chlapců vyjádřený v procentech	32
Graf 2: Počet dívek a chlapců v jednotlivých třídách.....	33
Graf 3: Procentuální zastoupení žáků v jednotlivých třídách	34
Graf 4: Procentuální zastoupení odpovědí u otázky č. 2 – celkový počet.....	35
Graf 5: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4 – dívky	36
Graf 6: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4 – chlapci.....	36
Graf 7: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5 – dívky	37
Graf 8: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5 – chlapci.....	37
Graf 9: Procentuální zastoupení chlapců a dívek v atletické třídě.....	38
Graf 10: Procentuální zastoupení chlapců a dívek ve fotbalové třídě	38
Graf 11: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2 – dívky	39
Graf 12: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2 – chlapci.....	39
Graf 13: Procentuální zastoupení chlapci z atletické třídy	40
Graf 14: Procentuální zastoupení chlapci z fotbalové třídy.....	40
Graf 15: Procentuální zastoupení dívky z atletické třídy.....	40
Graf 16: Počet odpovědí u chlapců a dívek.....	41
Graf 17: Procentuální zastoupení dívky – zimní období	43
Graf 18: Procentuální zastoupení dívky – jarní období.....	43
Graf 19: Procentuální zastoupení chlapci – zimní období.....	44
Graf 20: Procentuální zastoupení chlapci – jarní období.....	45

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Pohlaví žáků.....	33
Tabulka 2: Počet chlapců a dívek.....	34
Tabulka 3: Důvody chlapců a dívek věnujícím se sportovním aktivitám.....	35
Tabulka 4: Počet chlapců a dívek, které rodiče ke sportu vedou	36
Tabulka 5: Počet chlapců a dívek, kteří vykonávají sportovní aktivity s rodiči	37
Tabulka 6: Počet žáků v atletických a fotbalových třídách.....	38
Tabulka 7: Počet žáků odpovídajících na otázku č. 2	39
Tabulka 8: Počet odpovědí u dívek a chlapců z nespportovních tříd.....	41
Tabulka 9: Objem sportovních aktivit dívky – zimní období	42
Tabulka 10: Objem sportovních aktivit dívky – jarní období.....	43
Tabulka 11: Objem sportovních aktivit chlapci – zimní období.....	44
Tabulka 12: Objem sportovních aktivit chlapci – jarní období.....	45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Záznamové archy volnočasových sportovních aktivit

Příloha č. 1 – dotazník

Dotazník pro žáky 2. stupně ZŠ týkající se sportovních volnočasových aktivit

Část A – pro žáky sportovních i nesportovních tříd

Třída: Věk:

1) Pohlaví:

- dívka
- chlapec

2) Provozuješ ve volném čase nějaký sport?

- ne – důvod:
- ano – jaký:

V případě, že jsi odpověděl/ a na druhou otázku 2 **ne**, pak otázky 3 – 5 nevyplňuješ.

3) Kvůli komu sportuješ?

- sobě
- rodičům
- kamarádům
- někomu nebo něčemu jinému – napiš čemu
.....

4) Vedou tě rodiče ke sportu?

- ne
- ano

5) Vykonáváš nějaký sport společně s rodiči?

- ne
- ano – jaký:

Část B – pro žáky sportovních tříd

1) Chodím do sportovní třídy se zaměřením na:

- fotbal
- atletiku

2) Ovlivnili rodiče tvé rozhodnutí o volbě sportovní třídy?

- ne
- ano

Část C – pro žáky nespportovní třídy

1) Z jakého důvodu sis nevybral sportovní třídu?

- sport mě nebaví
- nejsem sportovně nadaný
- z finančních důvodů
- rodiče si to nepřáli
- kvůli kamarádům, spolužákům
- provozuji aktivně jiný sport
- jiné důvody – jaké:

Příloha č. 2

Záznamový arch sportovních volnočasových aktivit žáků

Do tabulky zapisujte svoje sportovní aktivity, které provozujete v době mimo vyučování v průběhu 14 dní.

Třída:

Věk:

Pohlaví:

Datum	Čas trvání aktivity	Druh sportovní aktivity	Datum	Čas trvání aktivity	Druh sportovní aktivity
18.2.			25.2.		
19.2.			26.2.		
20.2.			27.2.		
21.2.			28.2.		
22.2.			1.3.		
23.2.			2.3.		
24.2.			2.3.		

Záznamový arch sportovních volnočasových aktivit žáků

Do tabulky zapisujte svoje sportovní aktivity, které provozujete v době mimo vyučování v průběhu 14 dní.

Třída:

Věk:

Pohlaví:

Datum	Čas trvání aktivity	Druh sportovní aktivity	Datum	Čas trvání aktivity	Druh sportovní aktivity
29.4.			6.5.		
30.4.			7.5.		
1.5.			8.5.		
2.5.			9.5.		
3.5.			10.5.		
4.5.			11.5.		
5.5.			12.5.		

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Věra Průchová

Obor: Výchova ke zdraví – Chemie

Forma studia: kombinované studium

**Název práce: Analýza pohybových aktivit dětí staršího školního věku na
Základní škole Chrudim**

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 53

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 20

Počet titulů zahraničních zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 5

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Jirušková