



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



VOLNOČASOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ NA 1. STUPNI ZŠ

Diplomová práce

Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy
Studijní obor: 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Autor práce: **Kateřina Pospíchalová**
Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Pospíchalová**
Osobní číslo: **P09000536**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Volnočasové pohybové aktivity u dětí na 1. stupni ZŠ**
Zadávající katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem diplomové práce je průzkum a analýza volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ.

Dílčí cíle:

- 1) Zmapování současné situace volnočasových pohybových aktivit
- 2) Anketní šetření ve třídách na 1. stupni ZŠ

Požadavky:

Nastudování odborné literatury

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

PRŮCHA, Jan. Moderní pedagogika. 4., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-503-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. ISBN 80-210-0428-2.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jaroslav Kupr

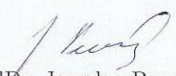
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **22. listopadu 2012**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 17. prosince 2012

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Především bych chtěla poděkovat panu magistru Kuprovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Ráda bych poděkovala vedení ZŠ Žižkova a ZŠ 28. října za umožnění provést výzkum právě na jejich školách a trenérům, kteří byli ochotni spolupracovat.

V neposlední řadě děkuji rodině, která mě podporovala po celou dobu studia na univerzitě.

Anotace

Diplomová práce se zabývá volnočasovou pohybovou aktivitou u dětí na prvním stupni základních škol. Cílem práce je průzkum a analýza volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ. Zvolenou lokalitou byl Turnov. V teoretické části jsou vymezeny pojmy související s problematikou. V praktické části jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření z průzkumu volby pohybové aktivity. Získaná data uvádějí současný postoj žáků prvního stupně základních škol k volnočasovým pohybovým aktivitám. Dále je zmapována aktuální situace nabídky volnočasových pohybových aktivit v Turnově. Výsledky ukazují preference žáků k volbě pohybových aktivit a možnost jejich realizace. Z analýzy volnočasových pohybových aktivit stanovujeme doporučení pro organizace zabývajícími se volnočasovými aktivitami v Turnově.

Klíčová slova: pohybová aktivita; volný čas; první stupeň ZŠ; inaktivita.

.

Abstract

The diploma thesis deals with leisure-time physical activity among children from primary schools. Its aims are survey and analysis of leisure-time physical activities among young learners in the Turnov area. The theoretical part defines terms related to the issue. The practical part presents the questionnaire results of physical activity choices. The acquired data indicate the current attitude of primary learners to leisure-time physical activities in Turnov. The results show that pupils prefer the physical activities and the possibility of their implementation. Based on the analysis of leisure time physical activities we establish recommendations to organizations dealing with leisure-time physical activities.

Key words: physical activity, leisure time. Primary school, inactivity

Annotation

Meine Diplomarbeit befasst sich mit der Freizeit- und Bewegungsaktivität bei Kindern in der Grundschule. Ziel der Arbeit ist Freizeit- und Bewegungsaktivitäten bei Kindern in Grundschulen zu untersuchen und analysieren. Ausgewählte Lokalität war Turnov. In dem theoretischen Teil sind die Begriffe definiert, die mit der Problematik zusammenhängen. In dem praktischen Teil sind die Ergebnisse der Umfrage präsentiert, die für eine Untersuchung der Auswahl von der Bewegungsaktivitäten dienen. Die gesammelten Daten zeigen die gegenwärtige Stellung der Schüler in Grundschulen zu den Freizeit- und Bewegungsaktivitäten. Folgend ist die aktuelle Situation beschrieben, wie breit das Angebot der Freizeit- und Bewegungsaktivitäten in Turnov ist. Die Ergebnisse zeigen die Präferenz der Schüler für die Auswahl der Freizeit- und Bewegungsaktivitäten und die Möglichkeit sie zu treiben. Durch die Analyse der Freizeit- und Bewegungsaktivitäten bestimmen wir die Empfehlungen für die Organisationen, die sich mit den Freizeit- und Bewegungsaktivitäten in Turnov befassen.

Schlüsselwörter: Bewegungsaktivität, Freizeit, Grundschule, Inaktivität

Obsah

ÚVOD.....	12
1 SYNTÉZA POZNATKŮ	13
1.1 Vymezení pojmu volný čas	13
1.2 Funkce, cíle, metody, formy volného času	15
1.3 Volný čas a životní styl.....	17
1.3.1 Pedagog volného času	19
1.3.2 Volný čas a jeho pedagogické ovlivňování	19
1.3.3 Výchovní činitelé	20
1.3.4 Volný čas dětí a dospělých	20
1.3.5 Prostředí, kde děti tráví volný čas	21
1.4 Základní charakteristika žáka mladšího školního věku	22
1.5 Pohybová aktivita	24
1.5.1 Pohybová aktivita a volný čas	24
1.5.2 Mladší školní věk z hlediska PA.....	24
1.5.3 Zdravotní význam pohybové aktivity	25
1.5.4 Pohybová aktivita a nemoci (vysoký krevní tlak, cévní mozková příhoda, obezita) 28	
1.6 Sport.....	32
1.6.1 Sport a výchova.....	33
1.6.2 Sport jako socializační prostředí.....	33
1.6.3 Zásady výběru sportovního odvětví v dětském věku.....	34
1.6.4 Vhodné a nevhodné sportovní odvětví pro děti.....	35
1.6.5 Doporučená PA dětí školního věku	35
2 Cíle práce	38
2.1 Hlavní cíl.....	38

2.2	Dílčí cíle	38
3	Metodika výzkumu.....	39
3.1	Charakteristika souboru dotazníkového šetření	39
3.2	Charakteristika souboru řízeného rozhovoru	40
3.3	Výzkumná metoda dotazníkového šetření	40
3.4	Výzkumná metoda řízeného rozhovoru	40
4	Výsledky a diskuse.....	41
4.1	Výsledky dotazníkového šetření.....	41
4.2	Dílčí závěry dotazníkového šetření	64
4.3	Zmapování nabídky pohybových aktivit na Turnovsku	65
4.3.1	Pohybové aktivity v rámci škol	65
4.3.2	Pohybové aktivity v rámci Střediska volného času Turnov	65
4.3.3	Sportovní zařízení v Turnově, kde děti mohou trávit volný čas.	69
4.4	Výsledky řízeného rozhovoru s trenéry jednotlivých oddílů	70
4.5	Dílčí závěry řízeného rozhovoru	72
5	DOPORUČENÍ.....	73
5.1	Komplexní souhrn volnočasových pohybových aktivit.....	73
5.2	Propagace volnočasových pohybových aktivit v Turnově	73
5.3	Vytvoření sportovně-motivačního materiálu	73
5.4	Návrhy realizace sportovních dnů	74
5.5	Založení nových sportovních aktivit v Turnově.....	74
6	ZÁVĚR.....	75
7	ZDROJE	77
	Seznam příloh	79

Přehled tabulek

Tabulka 1: Prostředí, kde děti tráví volný čas	22
Tabulka 2: Shrnutí zdravotních a behaviorálních efektů pohybové aktivity u školních dětí.....	27
Tabulka 3: Oblíbené sporty.....	44
Tabulka 4: Navštěvování sportovních kroužků	48
Tabulka 5: Sledování sportu v televizi - konkrétně	58
Tabulka 6: Sportovní vzor	59
Tabulka 7: Další aktivity ve volném čase.....	60
Tabulka 8: Který sport by sis přál navštěvovat?	63
Tabulka 9: Pohybové aktivity při Středisku pro volný čas Turnov	66
Tabulka 10: Pohybové aktivity v Turnově	67
Tabulka 11: Pohybové aktivity v Turnově	68
Tabulka 12: Sportovní zařízení v Turnově	69

Obrázek

Obrázek 1. Vzájemné vztahy zdraví a PA v dětství a v dospělosti.....	26
Obrázek 2. Hraniční hodnoty BMI vymezující 3 stupně obezity u české populace	31
Obrázek 3. Pyramida pohybové aktivity	37

Graf

Graf 1. Počet řádně vyplněných dotazníků od chlapců/děvčat	39
Graf 2. Způsob trávení volného času.....	41
Graf 3. Míra návštěvnosti kroužků.....	42
Graf 4. Oblíbenost sportu	43
Graf 5. Četnost sportovní aktivity	45

Graf 6. Obliba místa sportování	46
Graf 7. Návštěvnost sportovních kroužků	47
Graf 8. Provozování daného kroužku/Instituce	50
Graf 9. Časová dotace daného kroužku	51
Graf 10. Doba věnování se danému kroužku.....	52
Graf 11. První informace o daném kroužku	53
Graf 12. Míra účastnění se závodů/turnajů/soutěží/zápasů	54
Graf 13. Podpora rodiči ve sportu	55
Graf 14. Pohybové aktivity o víkendu.....	56
Graf 15. Sledování sportu v televizi.....	57
Graf 16. Brainstorming sport	61
Graf 17. Jaký typ sportu by si žák přál navštěvovat.....	62

Seznam použitých zkratk

PA pohybová aktivita

SVČ středisko volného času

VČ volný čas

ZŠ základní škola

ŽS životní styl

ÚVOD

Pohybová aktivita (PA) provází téměř každého člověka od útlého dětství až po stáří. Ale v jaké míře? Někdo pohybovou aktivitu vyhledává, někdo se jí záměrně vyhýbá. Spousta lidí si bohužel neuvědomuje, že pohyb je nezbytný pro náš plnohodnotný život a je součástí každého zdravého životního stylu. Jelikož přibývá více a více lidí se sedavým zaměstnáním, je nutné, aby tito lidé alespoň ve volném čase vykompenzovali nedostatek pohybu jakoukoliv PA.

V diplomové práci jsem se zaměřila na žáky mladšího školního věku, protože již v tomto období se utváří pohybové návyky, bez kterých bychom rozhodně neměli v budoucnu žít. Pokud si žák vytvoří k pohybové aktivitě pouto, nebude tak v dospělosti trpět hypokinezi a v důsledku toho se vyhne komplexu symptomů vycházejících z inaktivity (Stejskal 2004, s. 7). V dnešní době není reálné zvýšit úroveň pohybových činností ve školních zařízeních. Podstatný význam mají pohybové činnosti uskutečňované ve volném čase. Volný čas tak hraje zásadní roli pro utváření tělesného a motorického charakteru dítěte školního věku (Bunc et al. in Suchomel 2006, s. 249).

Dále se mladší školní věk v ontogenezi považuje jako zlatý věk lidské motoriky (Kohoutek 2005, s. 10). Mezi 6. až 12. rokem života se formují základy pro budoucí sportovní výkonnost. Žák má tedy ideální předpoklady pro utváření motorických a koordinačních dovedností. Byla by škoda, kdyby žáci toto senzitivní období nevyužili pro rozvíjení svého talentu a promarnili ho sledováním televize či hraním na PC.

Myslím si, že v dnešní době je nabídka PA tak široká, že by neměl mít nikdo problém najít si PA pro sebe určenou. Toto téma jsem si zvolila právě proto, abych zjistila, zda jsou v Turnově žáci prvního stupně s výběrem pohybové aktivity spokojeni, zda jim vyhovuje nabídka PA, a o jaké další PA by chtěli svůj region obohatit.

1 SYNTÉZA POZNATKŮ

1.1 Vymezení pojmu volný čas

Pojem volný čas se používá pro označení času, kdy činnost není provozována z donucení, ale kdy člověk činnosti provozuje ze své vlastní vůle, pro navození příjemných pocitů, odpočinku a relaxace. Činnost je tedy dobrovolná, člověk se sám rozhoduje pro výběr aktivity (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 17)

Knotová (2011, s. 25) dle různých pojetí utřídila volný čas do tří skupin. Tyto skupiny označuje jako optimistické, skeptické a realistické. V optimistickém pojetí volného času je zdůrazňováno spatření smyslu a cíle života. Ve skeptickém jsou nalézána rizika a negativa. Realistické je interpretováno jako možnost pro utváření hodnot ve VČ v reálných společenských kontextech.

Dumazdiér (in Knotová 2011, s. 27) charakterizoval volný čas dle uvedených znaků:

- VČ odpoutává od povinností; osvobozuje od základních povinností, které jsou spojeny se sociálními institucemi (práce, rodina).
- VČ je volen svobodně.
- Jedinec se ve VČ zavazuje k činnostem, které vyplývají ze skupinového členství.
- Cíle ve volném čase nejsou zjištěného, přesvědčovacího, politického, ideologického nebo duchovního charakteru.
- Elementární znak VČ je poskytování uspokojení; VČ má prožitkový charakter.
- Ve VČ jsou naplňovány individuální potřeby.
- VČ je variabilní; jeden z rysů VČ je hledání.

Dále Dumazdiér (in Knotová 2011, s. 28) zařadil činnosti ve VČ do čtyř základních skupin:

- a) Pololukrativní – položištěný charakter (rybaření pro zisk, pomoc sousedům)
- b) Poloužitková a polorekreační – vykonávána doma (zahrádkaření, chovatelství)
- c) Polovýchovná a polozábavná – souvisí s rodinou (čtení dětem)
- d) Pro vlastní potěšení – určeno pro členy rodiny, přátele (rekreační sportování, četba, šití)

Kaplan (in Knotová 2011, s. 29) definoval VČ jako prostor, ve kterém jsou utvářeny podmínky pro vytvoření rozmanitých, sociálních rolí a naplnění individuálních potřeb. Zdůrazňuje nestálost sociálních rolí během celého života. Definoval čtyři typy přístupů ve VČ.

- a) humanistický – dochází k restaurování základů kultury
- b) terapeutický – VČ umožňuje udržení skupinového prožitku a identity
- c) institucionální – ve VČ se dostává seberozvoje a odpočinku
- d) kvantitativní – VČ jako opak pracovních činností

Krystoň (in Knotová 2011, s. 30) interpretoval volný čas ve třech rovinách:

- a) rovina individuální – jedinec se seberealizuje
- b) rovina sociální – dochází k prevenci sociálně patologických jevů
- c) rovina edukační – jedinec se vzdělává a celkově rozvíjí

Rojek (in Knotová 2011, s. 30) přiřkl volnému času dva rozměry: etický a ekologický. U etického rozměru je jedinec zodpovědný za dosažení blahobytu nejen vůči sobě ale i vůči ostatním lidem. Ekologický rozměr je označován jako odpovědnost za přírodu a možnost vytváření ideálních podmínek života.

Young a Willmott (in Knotová 2011, s. 31) definovali volný čas jako „cokoliv, co lidé za volný čas považují“. Z jejich definice lze vyčíst, že jim jde převážně o významný prožitek (Knotová 2011, s. 31).

Vážanský (in Knotová 2011, s. 32), který vychází z názorů Opaschowského a Nahrstedta, určil dvě základní skupiny VČ. Jednu skupinu označil jako pozitivní, druhou jako negativní. Pod pozitivní definicí si představme disponibilní časový prostor, ve kterém jedinec nalézá svobodu ve VČ. Jedinec tak může se svým volným časem samostatně nakládat. Negativní definici vymezil jako čas, který nám zbývá po celodenních povinnostech (pracovních, studijních či práce v domácnosti).

Kratochvílová (in Knotová 2011, s. 32) shrnula termín VČ jako čas na oddechnutí, rekreaci po psychické a fyzické stránce, uvolnění po práci, studiu. Také jako možnost pro společenské střetnutí, na poznávání světa, života, na seberealizaci v aktivitách.

1.2 Funkce, cíle, metody, formy volného času

Funkce volného času

Volný čas se využívá pro odpočinek, zábavu, ke kompenzaci jednostranné zátěže, slouží k rozvoji osobnosti. Přináší člověku tělesné i duševní zdraví, napomáhá k pozitivním mezilidským vztahům (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 17)

Funkci volného času vymezuje komplexně německý pedagog H. W. Opaschowski. Ten uvedl, že volný čas slouží pro rekreaci, při které se člověk zotaví a uvolní; pro kompenzaci, při které člověk odstraňuje své zklamání a frustrace. Dále se ve volném čase člověk učí o svobodě a o sociálním učení, hledá smysl života a jeho duchovní výstavby. Navazuje společenské kontakty a partnerství, angažuje se na vývoji společnosti, stabilizuje život rodiny, vrůstá do společenských organismů a kulturně se rozvíjí (Opaschowski in Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 17).

Dle Dumazediera se funkce volného času rozděluje na tři oblasti, které se vzájemně propojují. A to na odpočinek, rozptýlení a rozvoj. Při odpočinku se člověk osvobozuje od únavy, odbourává psychické či fyzické napětí. U rozptýlení člověk uniká od monotónní práce, volný čas se pro něj stává zábavou. Rozvoj mu přináší evoluci osobnosti (Dumazedier in Knotová 2011, s. 33).

Novodobější pojetí funkcí volného času vymezil Rojek. Stanovil je jako manipulativní, regulativní, identitní a mobilizační (Rojek in Knotová 2011, s. 34).

Slepičková rozdělila funkce VČ na tři skupiny. Tyto skupiny nazvala instrumentální, humanizační a zábavné. S instrumentální funkcí se setkáváme již v počátcích 19. století. Toto období je spojeno s průmyslovou revolucí, která si žádala vysokou úroveň produktivity dělníků v průmyslové výrobě. Aby toho bylo dosaženo, bylo povinností zajistit dělníkům dostatek času pro zregenerování sil. Jedinec tak dostal možnost po práci načerpat energii, odpočinout si a upevnit své zdraví. Humanizační funkce zahrnuje převážně výchovné, vzdělávací a socializační přístupy VČ. Ve VČ se rozvíjí osobnost a jedinec se vzdělává. V zábavné funkci se jedinec oprošťuje od povinností a zátěží každodenního života. Věnuje se zálibám a osobním zájmům (Slepičková 2005, s. 21).

Cíle výchovy ve volném čase

Cíle výchovy ve VČ jsou formulovány jako funkce, které mají výchovnou, zdravotní, relaxační, kompenzační i sociální roli. Nesmí se opomenout ani jeden z hlavních cílů, a to prevence sociálně patologických jevů. Mezi sociálně patologické jevy, které ohrožují děti, patří záškoláctví, užívání návykových látek, kriminalita, netolismus, patologické hráčství, šikanování, vandalismus, rasismus, závislost na politickém a náboženském extremismu (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 40).

Naučit se dobře a kvalitně hospodařit s volným časem si pedagogika volného času klade jako další obecný cíl. Důležité je také pochopit podstatu volného času jako eminentní životní hodnotu. Mezi dílčí cíle pedagogiky volného času patří např. smysluplně trávit volný čas, naučit se odpočívat, odbourávat vnitřní napětí, naučit se zdravému životnímu stylu, povzbuzovat k ideji celoživotního vzdělávání, hledání a vytváření vlastní sociální skupiny, vytváření vlastního sebevědomí, podporování žádoucích rysů osobnosti, vyhýbání se zdraví škodlivým látkám atd. (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 75).

Metody výchovy ve volném čase

Vzhledem k stanoveným cílům, je důležité brát v potaz používání aktivizujících metod. Metody výchovy ve volném čase rozdělujeme na výchovné, názorné, slovní a praktické. Ve výchovných metodách velkou roli hraje vliv osobního příkladu pedagoga. Důležitou součástí jsou i metody sociálního zpevnování, mezi které patří

kladné hodnocení a pozitivní motivace. Nejpodstatnější metodou jsou praktické činnosti. U praktických činností se nám mimo požadavků aktivity dostává i pestrosti a zajímavosti (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 44, 45), (Vališová, Kasíková at al. 2007, s. 189).

Formy výchovy ve volném čase

Formy výchovy můžeme třídit dle různého pojetí. Hájek a spol. rozlišují formy výchovy ve volném čase podle stupně organizovanosti, a to na:

- Pravidelnou činnost, pod přímým vedením pedagoga – kroužky, oddíly, soubory, kluby, školní družiny, výchovné skupiny při domovech mládeže.
- Příležitostní akce – besídky, výlety, turnaje, přednášky.
- Spontánní činnost, kde jsou nabízeny pouze podmínky a prostředí – volně přístupná sportoviště, herny (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 45).

Výchova ve volném čase se koná nejen ve formálně ustanovených skupinách, jako jsou např. zájmové útvary, výchovné skupiny, školní družina, ale může probíhat i individuálně. Individuální výchova se používá nejčastěji při práci s talentovanými jedinci. Na rozdíl od individuální práce existuje hromadná práce, při které se pracuje s většími skupinami. Dle míry pravidelnosti dělíme formy výchovy ve volném čase na příležitostné a pravidelné (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 45).

1.3 Volný čas a životní styl

Vhodné využívání volného času podporuje tělesné i duševní zdraví, pomáhá k utváření pozitivních mezilidských vztahů. Pro tyto kladné stránky se již v raném věku musíme naučit dobře a kvalitně využívat volný čas. Z největší části na volbě trávení volného času participuje rodina, kde rodiče jsou silným vzorem pro dítě. Nejen rodina, ale i učitel může rozhodnout o využívání volného času. Učitelé by se měli zabývat tím, jaké zájmy jejich žáci mají. S těmito informacemi mohou pracovat při vyučování. Učitel by měl zastupovat vhodný prototyp trávení volného času, ze kterého si žáci budou brát příklad. Příležitostně by si měl o svých zájmech s žáky povídat (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 30).

Způsob trávení volného času přesně vystihuje, jaký životní styl vedeme. V rámci prolínání životního stylu a volného času jsou stanoveny výchovné cíle a to: vést děti a mládež k odpovídajícímu hospodaření s materiálními prostředky; učit reálně zhodnotit vlastní potřeby a možnosti.

- Mládež by měla být vedena ke správnému hospodaření s materiálními prostředky, které se využívají pro volnočasové aktivity.
- Jedinci by měli být schopni zhodnotit své potřeby a možnosti.
- Měla by být povzbuzována touha po prožitcích.
- Jedinec by měl být schopen reálně zhodnotit volný čas, měl by znát jejich význam, aktivity by neměl podceňovat ani přeceňovat.
- Po stránce pestrosti a hloubky by měl být podporován rozvoj celoživotních zájmů.
- Jedinec by se měl naučit relaxovat.
- V rámci zájmových aktivit by se měl jedinec zaměřit na tvořivost (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 33).

Výchova ve volném čase a duševní zdraví

Zdraví je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody, rovnováhy, spokojenosti a blaha (definice Světové zdravotnické organizace). Neznamená tedy, že pokud v organismu není přítomna nemoc, jsme zdraví. Duševní zdraví je stav, ve kterém převažuje duševní pohoda. Ve volném čase, v němž si jedinec volí aktivity dobrovolně, se každému účastníkovi dostává pohodového prostředí, kde zažívá malé i velké úspěchy (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 119, 120)

Aktivní životní styl

V aktivním životním stylu (ŽS) hlavní místo zaujímá patřičná PA. V současné době je zaznamenán nárůst VČ a zároveň je zaregistrován výrazný pokles PA. Následkem toho je nižší fyzická a vyšší psychická zátěž, což zapříčiňuje nárůst psychických onemocnění (Flempř 2009, s. 27)

1.3.1 Pedagog volného času

Na utváření osobnosti vychovávaných se podílí každý pedagog. Pro úspěch výchovy je velmi důležitá reciproční podpora a respekt pedagogů. Při neakceptovatelném chování mezi pedagogy dochází ke sníženému výchovnému procesu (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 132, 133).

Pedagog volného času má na rozdíl od běžného pedagoga neformální autoritu. Je tedy nutné, aby vzbuzoval dojem silné osobnosti a uměl jedince motivovat k činnostem. Postoj pedagoga k vychovávanému zastupuje roli učitele, kamaráda, rádce, instruktora, nebo náhradního rodiče (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 134).

Aby se stal pedagog úspěšným, jsou na něj kladeny vysoké nároky vlastností. Mezi tyto vlastnosti patří schopnost empatie, vynikající komunikativnost, odpovídající míra dominantnosti, nekonfliktnost, zvládání náročných situací, optimismus i zdravý skepticismus, převaha kladných emocí, pozitivní vztah k lidem. Ti pedagogové, kterým chybí uvedené vlastnosti, nejsou ani úspěšní, ani spokojení (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 135).

Další vlastnosti, které se nabízí pro pedagogy volného času, jsou schopnosti adaptovat se na variabilní podmínky a schopnost řešit náhlé situace. Dále by měli být aktivní, průbojní, kreativní, iniciativní. Měli by mít dobrý zdravotní stav a smysl pro humor (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 136).

Jako neadekvátní přístup se bere v potaz liberální, pasivní jednání, kde má žák nadbytek volnosti. Žáci nebývají spokojeni, často tuto volnost přijímají jako nezájem od pedagoga. Za neúčinnější styl výchovy je považován přístup demokratický. Demokratický přístup očekává slušné a upřímné jednání, provázané vzájemným respektem mezi pedagogem a vzdělávaným (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 136, 137).

1.3.2 Volný čas a jeho pedagogické ovlivňování

Pro všechny již uvedené klady volného času je nutné, aby se jedinec naučil svůj volný čas efektivně využívat.

Dovednosti a vědomosti, které jsou pro život důležité, lze získat rozmanitými styly. Právě ale cílevědomé přípravy na vhodné trávení volného času jsou v dnešní době

poněkud zanedbávány. Mnohdy se předpokládá, že způsob trávení volného času se žák naučí samostatně, v průběhu života. Během tohoto procesu učení očekáváme, že jedinec má k dispozici dostatek vzorů a modelů pro napodobování. Musíme brát v potaz, že jedinec je obklopen vzory nejen pozitivními, ale i negativními. Podstatná součást výchovného působení na děti jsou nároky pedagogického ovlivňování volného času. Aby působení pedagogů bylo cílevědomé a záměrné, musí pedagogové respektovat zásadní požadavky výchovy ve volném čase. Požadavky berou v potaz zásady dobrovolné účasti, pestrosti a přitažlivosti činností, aktivity, odpočinkového, rekreačního a záměrného zaměření. (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 27, 28).

1.3.3 Výchovní činitelé

Na volbě trávení volného času se účastní mnoho výchovných činitelů. Mezi nejpodstatnější výchovné činitele patří nejen rodina ale i škola. V rodině na nás působí rodiče a další příbuzní, ve škole jsme nejvíce ovlivňováni učiteli. Učitelé by se měli informovat o tom, jak jejich žáci tráví čas. Měli by si o svém trávení volného času s žáky povídat, inspirovat je a měli by jim jít za vzor. Škola by měla být také zprostředkovatelem informací, jak a kde žáci mohou ve svém regionu trávit volný čas. Dále by škola měla pořádat pravidelné i příležitostné zájmové aktivity (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 30).

1.3.4 Volný čas dětí a dospělých

Hájek, Hofbauer, Pávková rozdělili děti do skupin, podle trávení volného času. Skupiny rozdělili podle dětí, které:

- a) jsou přetěžované školními povinnostmi
 - Na děti jsou kladeny nereálné požadavky ze strany rodiny nebo školy.
 - Nejsou respektovány individuální zvláštnosti dětí.
 - Žáci musí plnit školní povinnosti na úkor volného času.
 - Často se jedná o žáky se specifickými vývojovými poruchami.
- b) jsou přetěžované četnými zájmovými činnostmi
 - Děti jsou přetěžované a pociťují nedostatek volného času.

- Tento problém vzniká u rodičů, kteří se snaží o to, aby děti byly úspěšné v rozmanitých zájmových oblastech.
- c) se věnují zájmové činnosti na špičkové, vrcholové úrovni
- Na jedince jsou kladeny nepřiměřené nároky.
 - Děti nemají čas na aktivity odpovídající jejich věku, při kterých se neformálně setkávají se svými vrstevníky.
 - Hlavním důvodem tohoto přetěžování dětí jsou ambice rodičů.
 - Jejich původní zájmový charakter se vytrácí.
- d) jsou přetěžované pracovními povinnostmi
- Jedinci mají nedostatek nejen volného času, ale i málo prostoru pro přípravu na vyučování a studium.
 - Tato skupina dětí bývá přetěžována nepřiměřeným podílem na chodu domácnosti nebo v rodinných podnicích.
- e) mají přebytek volného času
- Děti mají nadmíru volného času a neumějí ho smysluplně využívat.
 - Tito jedinci si pak s nudou poradí tak, že se věnují činnostem, které jsou pro naši společnost nežádoucí. Často experimentují s drogami, projevuje se u nich agresivita a vandalismus.

Za potíží se bere jak nedostatek, tak nadbytek volného času. Výchovným vzorem je jedinec s různými všestrannými zájmy a jedním trvalejším a hlubším zájmem (Hájek, Hofbauer, Pávková 2010, s. 28, 29).

1.3.5 Prostředí, kde děti tráví volný čas

Prostředí, kde je možné trávit volný čas je velmi různorodé. Hájek, Hofbauer, Pávková rozdělili typy prostředí do pěti skupin. Dělí je na školy, školská zařízení, další subjekty zabývající se výchovou ve volném čase, domácí prostředí a veřejná prostranství.

Hájek at al. dále vymezili typy prostředí, ve kterých se střídavě jedinci pohybují po celé své mládí (viz tabulka 1).

Tabulka 1: Prostředí, kde děti tráví volný čas

Zdroj: Hájek, Hofbauer, Pávková (2010, s. 29)

Možnost spontánních aktivit	Organizované činnosti
Bezpečnost	Ohrožení bezpečnosti, negativní vlivy
Pedagogické vedení	Bez pedagogického ovlivňování
Proměnlivost materiálního i sociálního prostředí	Jednotvárnost prostředí
Dozor	Bez dozoru
Prostředí zajišťující soukromí	Bez dostatečného soukromí
Vhodné vybavení pro volnočasové aktivity	Nedostatek vhodného vybavení
Kontakt s vrstevníky	Bez kontaktu s vrstevníky
Volba užitečných aktivit	Nebezpečí volby nevhodných aktivit
Vhodné, pozitivní vzory	Nebezpečí negativních vzorů

1.4 Základní charakteristika žáka mladšího školního věku

Mladší školní věk je období od 6tého do 11tého roku života. V tomto období jedinec výrazně roste do výšky, prodlužují se mu dolní končetiny. Kostra se mu stále vyvíjí. Formuje se mu páteř, srůstají kosti pletence lopatkového a pánevního, mění se tvar lebky a probíhají další změny. Není dokončena osifikace kostí. Chrupavčité tkáně, které se nacházejí v kosterní soustavě, mohou při nesprávném zatížení zapříčinit vadné držení těla. U svalstva a vnitřních orgánů dochází k růstu výkonnosti a objemu. Protože nervová soustava jedince mladšího školního věku je lehce unavitelná, odpočinek po duševní práci je nezbytný (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 88).

Pro mladší školní věk je charakteristická velká potřeba pohybu, pohybová aktivita jedince je přirozeně vysoká. Zdokonaluje se pohybová koordinace. Děti se pohybují rychleji, přesněji a vytrvaleji. Případný defekt tělesného rozvoje může být zapříčiněn nesprávnou výživou, dále i zanedbávanou hygienickou a zdravotní péčí, a pokud se jedinci nedostává všestranných podnětů (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 88).

Na rozumový vývoj jedince působí prostředí, vyučování i aktivity, jimiž vyplňuje svůj volný čas. Zlepšuje se vnímání. Názorné učení a učení, které v jedinci vyvolá bezprostřední emocionální reakce je pro vnímání nejúčinnější. Dítě nedokáže dokonale vnímat prostor a čas. Dochází ke zlepšení pozornosti. Bezděčnou pozornost je nutné vyvolat správně zvolenou motivací. Paměť je konkrétní a názorná. Na dobré úrovni se nachází mechanická paměť, ale využívána je i logická. Fantazie již není tak důležitá jako u dětí předškolního věku, kontroluje ji myšlení. Dítě tedy dokáže rozeznat skutečnost od fantazijních představ. Vyskytuje se reprodukční fantazie, kdy si je dítě schopno představit o čem pedagog vypráví. Toto období se vyznačuje konkrétním myšlením. Jedinec řeší hlavně běžné každodenní problémy, později se zaměřuje na minulost a budoucnost. Vylepšuje se schopnost analýzy a syntézy. V plné míře nechápe abstraktní pojmy (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 88, 89).

V tomto věkovém rozmezí se vyskytují převážně kladné city. Ze záporných citů se nejčastěji objevuje strach. City dětí mladšího školního věku se vyznačují svoji nestálostí a povrchností, později ale dochází k významnému posunu. Citové projevy jsou korigovány. Střídání nálad je ustálenější. Protože se jedinci mladšího školního věku nedokáží vžít do pocitů druhých, mohou se zdát jako bezcitné. Nebojí se experimentovat a dobře jim dělá objevování nových věcí. Osoby, které jsou pro děti autoritou, mají velký podíl na utváření mravních zásad. V tomto období děti navazují nové a kvalitativně vyšší společenské vztahy. Budují si nové vztahy k dospělým. Do osmého roku je pro ně učitel i vychovatel silnou autoritou. Po osmém roce života může být vztah k učiteli či vychovateli více kritický. Je pozorována také změna vztahu k vrstevníkům. Dětem nedělá problém navazování nových kontaktů, vznikají tak první kamarádství. Tato kamarádství však ještě nejsou stálá a pevná. Děti si hledají kamarády

podle bezvýznamných vlastností a náhodných znaků. Chlapci a dívky již nedrží pospolu, vytvářejí samostatné skupiny, mezi kterými často dochází ke konfliktům. Po osmém roce se formuje cit solidarity (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 89).

Zájmy, které děti mají, jsou často povrchní a labilní. Učení, které je považováno za nejvýznamnější činnost tohoto období, uspokojuje dětskou zvědavost. Také hra má stále stejně důležitý smysl. Nyní je už ale realističtější a více promyšlená (Hájek, Hofbauer, Pávková 2011, s. 91, 92).

1.5 Pohybová aktivita

„Pohybová aktivita představuje chování a jednání člověka, které má komplexní charakter určený vzájemnými vazbami biologické, psychické, psychomotorické a sociální stránky člověka“ (Suchomel 2006, s. 245).

1.5.1 Pohybová aktivita a volný čas

Volný čas, který je vyplňován pravidelnou pohybovou aktivitou, významně působí na zdokonalení pohybových vlastností. Kolektivní sporty navíc rozvíjí sociálně komunikační dovednosti. Celkově sportovní aktivity zvyšují aspirace do běžného života (Sekot 2003, s. 122).

1.5.2 Mladší školní věk z hlediska PA

V tomto období dochází ke změně PA po stránce kvality i kvantity. Na začátku tohoto období, kdy dítě nastupuje do školy, se mění nejen jeho denní, ale i pohybový režim. Jedinec již nemá takovou volnost jako předškolák. Jedna z hlavních změn nastane, když se musí pacifikovat do školních lavic. Jednostrannou zátěž v lavici kompenzuje vrtěním a vyrovnávacími pohyby (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 16, 17).

Posturální kontrola se vyrovnává dospělému jedinci. V důsledku růstu se u dětí může projevovat tuhost svalových skupin. Dolní končetiny jsou oproti trupu a horním končetinám asymetrické. Kinestezie se vyvíjí od šesti let. Dítě je tak schopno kopírovat pohyb paže i polohy těla, které vykonává v prostoru, bez sledování zraku. Mezi šestým a sedmým rokem se do rovnováhy dostává používání obou stran. Právě to ovlivní kvalitu běhu. Mezi šestým až desátým rokem se zlepšuje házení, chytání, poskoky,

skoky, přeskokování, šplh i balanční strategie. Vyvíjí se i jemná motorika. Dítě je schopno využívat tzv. tripod grip. Vylepšuje se celková koordinace a na velmi dobré úrovni je i rytmická schopnost (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 16, 17).

Na konci tohoto období je ideální příležitost pro zahájení sportovního tréninku. Tento trénink dítě chápe jako formu hry. Nezbytné je myslet na volný pohyb, který je pro dítě také velmi důležitý. Posilování by mělo sloužit pouze pro usměrnění pohybu. Žáci mladšího školního věku by neměli zvedat závaží těžší než 10% z jejich celkové váhy.

Pro mladší školní věk je typická záliba v soutěžení. Soutěžení lze využít jako výborný motivační prostředek (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 16, 17).

1.5.3 Zdravotní význam pohybové aktivity

PA významně působí na dobrý vývoj jedince již od nejnižšího věku, jde o komplexní účinek na organismus (Suchomel at. al 2007, s. 5).

Pohyb je jeden z nejpodstatnějších stimulátorů zdravého vývoje dětského organismu, u kterého dochází k růstu. Díky pohybu probíhá rozvoj funkce i struktury veškerého orgánového systému a psychomotorické evoluce dětského organismu jako celku.

Suchomel (2006, s. 247) uvádí, že PA má podstatný význam u onemocnění, která se v těle jedince vyvíjí po celý život. Stálá PA má kladný vliv na celkové zdraví člověka, prodlužuje délku života. Při pravidelné PA je zvyšována tělesná zdatnost, dále dochází k výrazné redukci vzniku civilizačních chorob.

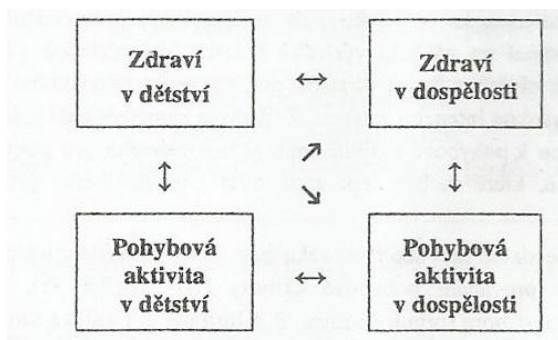
Cukrovka 2. typu, rakovina tlustého střeva, kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, obezita. To jsou onemocnění, u nichž předcházíme vzniku právě pohybem. Dále pak má PA příznivý vliv na psychický stav jedince, při PA dochází ke snižování úzkosti a deprese, PA navíc udržuje zdravé klouby, kosti a svaly (Suchomel 2006, s. 247).

Jak je již uvedeno výše, PA je nejlepší prevence pro onemocnění civilizačními chorobami. Člověk, který se pravidelně hýbe, si více věří, umí se vyhnout stresu denního života, nebývá agresivní. Snadněji zvládá úkoly, které jsou před něj postaveny,

a díky nově získaným zkušenostem předchází neradostným myšlenkám. Vyhýbá se tak depresivním stavům.

Při PA stoupá produktivita práce a pracovní výkonnost člověka, klesá pracovní neschopnost (Stejskal 2004, s. 12).

PA je nutná pro zdraví jedince, zároveň ale musí mít člověk dostatečně dobré zdraví a tělesnou zdatnost, aby byl způsobilý PA vykonávat (Suchomel 2006, s. 247).



Obrázek 1. Vzájemné vztahy zdraví a PA v dětství a v dospělosti

Pramen: Malina, Welk a Blair in Suchomel 2006, s. 247

Nedostatečné vykonávání pohybových aktivit je zaregistrováno u naší školní mládeže. Tento problém se týká převážně dívek. Někteří odborníci uvedli, že v současné době dochází přímo ke krizi pohybového režimu (Suchomel 2006, s. 248).

V dnešní době není reálné zvýšit úroveň pohybových činností ve školních zařízeních. Podstatný význam tak mají pohybové činnosti uskutečňované ve volném čase. Volný čas tak hraje zásadní roli pro utváření tělesného a motorického charakteru dítěte školního věku (Suchomel 2006, s. 249).

Volný čas mohou děti naplňovat aktivitami, které uspokojují jejich potřeby a zájmy. Nedílnou součástí je dostupnost přírodních podmínek pro navštěvování daných zájmů. Při volnočasových aktivitách získávají žáci samá pozitiva. Budují si vztah k přírodě, k vrstevníkům, ke společnosti. Rozvíjejí se u nich charakterové a volní vlastnosti (Suchomel 2006, s. 250), (Dobrá, Hendl at. al 2011, s. 18).

Tabulka 2: Shrnutí zdravotních a behaviorálních efektů pohybové aktivity u školních dětí

Pramen: Suchomel 2006, s. 249

Rozvoj tělesného složení Prevence obezity Redukce tělesného tuku u jedinců s nadváhou Rozvoj aktivní tělesné hmoty
Zlepšení svalově – kosterního zdraví Podpora rozvoje kosterního aparátu Prevence svalových a kosterních zranění a úrazů Zvýšení svalové síly a vytrvalosti Zlepšení pohyblivosti a funkční nezávislosti
Zlepšení kardiovaskulárního zdraví Regulace krevního tlaku u hypertoniků Zvýšení hladiny HDL cholesterolu Snížení hladiny triglyceridů Zvýšení kardiovaskulární/aerobní zdatnosti
Zvýšení imunity
Zlepšení mentálního zdraví Prevence depresí Prevence úzkosti a strachu Redukce příznaků deprese a úzkosti Zvýšení sebeúcty Zvýšení celkového a tělesného sebepojetí
Zvýšení školní výkonnosti Zlepšení školního prospěchu Zlepšení nepřímých indikátorů – koncentrace, paměti, chování

Slepičková (2005, s. 64) uvedla, že díky sportovním aktivitám si jedinec zdokonaluje svou postavu, nabírá sebedůvěru, vylepšuje si zdatnost, upevňuje zdraví atd. Klady sportu (v oblasti duševní a tělesné) shrnula do následujících bodů:

- při PA je zvyšována činnost srdce a plic
- je snižováno riziko srdečně cévních onemocnění
- je zvyšována vytrvalost a svalová síla
- jsou snižovány problémy se zády
- je vylepšován vzhled
- je udržována správná tělesná hmotnost
- je zlepšována psychika
- je snižován stres
- jsou oddalovány procesy stárnutí
- je způsobena přirozená únava a uklidnění

1.5.4 Pohybová aktivita a nemoci (vysoký krevní tlak, cévní mozková příhoda, obezita)

Jak je uvedeno výše, PA mají pro organismus velmi příznivý vliv. Když ale není pohybová aktivita dostačující, vzniká pak řada onemocnění (onemocnění srdce, krevního oběhu, dýchacího systému, ischemická choroba srdeční, hypertenze, periferní cévní onemocnění, cévní mozková příhoda, metabolická onemocnění jako metabolický syndrom, nadváha a obezita, cukrovka, osteoporóza). Vybraná onemocnění jsou popsána v následující kapitole (Stejskal 2004, s. 7).

Vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak neboli hypertenze je charakterizovaný systolickým tlakem, který je vyšší než 160 mm Hg nebo diastolickým, který přesahuje 90 mm Hg. Prevence hypertenze je nesmírně důležitá, neboť vysoký krevní tlak vede ke zrodu mozkové příhody, městnavé choroby srdeční, ICHS a periferních cévních onemocnění. Bylo opakovaně dokázáno, že nedostatečný pohyb zvyšuje výskyt vysokého krevního tlaku.

Rovněž bylo dokázáno, že pokud se jedinec pravidelně hýbe, přispívá to k mírnému snížení hypertenze (Stejskal 2004, s. 16).

Cévní mozková příhoda

Při cévní mozkové příhodě dojde k náhlé ztrátě funkcí některých mozkových buněk. Nejčastější důvod je zúžení nebo uzavření mozkových cév, které pak způsobí smrt u mozkových buněk. Je opět prokázáno, že u lidí s nedostatečnou pohybovou zátěží je výskyt cévní mozkové příhody vyšší, než u lidí, kteří v mládí vykonávali pravidelné pohybové aktivity (Stejskal 2004, s. 16).

Obezita

Obezita je metabolická porucha, při které je v těle zmnožen tělesný tuk. Je zapříčiněna více faktory – prenatálními, genetickými plus řadou dalších činitelů (Hainerová 2009, s. 15). Mezi další činitele můžeme zařadit nesprávné řízení výdeje a příjmu energie, reflex bezmyšlenkovitého dojíždání, konzumace sladkých tekutin, vyřazení snídaní, vyřazení chůze a další (Marinov at. al 2011, s. 21, 22, 23).

Hlavní nebezpečí tloušťky spočívá v řadě onemocnění, které jsou s obezitou provázány a její průběh komplikují. Obezita zapříčiňuje vznik cukrovky druhého typu, ovlivňuje vznik srdečních onemocnění a oběhového systému. Obézní lidé často trpí křečovými žilami, zvýšeným krevním tlakem. Díky vysoké hladině cholesterolu a vysoké hladině triglyceridů vede obezita k nástupu aterosklerózy. Ta opět způsobuje onemocnění srdce a krevního oběhu (Stejskal 2004, s. 18).

Obezita je zapříčiněna několika faktory, mezi které patří nedostatek pohybu, dědičnost, nesprávné stravovací návyky plus další metabolické poruchy. Za posledních 20 let je hlavní příčinou nárůstu obezity sedavý způsob života. Lisá (in Suchomel 2006, s. 194) zachytila zvyklosti našich dětí. Autorka uvedla nesprávné stravovací návyky v českých rodinách: snídani zanedbává téměř polovina dětí, ve školní jídelně často vybírají to jídlo, které je méně vhodné, nadměrně konzumují přeslazené nápoje a večere bývá velmi bohatá na kalorie.

Zejména kvůli následkům obezity, které se většinou objevují až v dospělosti, se obezita považuje za závažné onemocnění. Dětská obezita zvyšuje riziko vzniku tohoto onemocnění u dospělých (Kemper at al. in Suchomel 2006, s. 197). Pokud dospělí trpěli

obezitou již v dětství, říkají si o mnohem závažnější průběh, než u jedinců, kteří trpí touto nemocí až od dospělosti (Pařízková & Hills in Suchomel, s. 198).

Výzkumy prokázaly významný nárůst podílu dětí trpících obezitou. Upozorňují, že za 10 let se podíl silných dětí přibližně zdvojnásobil (Bláha et al. in Suchomel 2006, s. 196).

Vignerová (in Suchomel 2006, s. 197) zjistila, že výrazně vyšší procento obézních dětí bylo zaznamenáno v menších městech a obcích než ve městech větších. Hainer (in Suchomel 2006, s. 197) odůvodňuje toto zjištění společenským tlakem, který nemá tak výrazně zakořeněné stravovací návyky a nemotivuje ke snižování hmotnosti. Další otázkou Vignerové byla korelace výskytu obezity k stupni vzdělání matky. Nižší podíl silných dětí žilo v rodinách, kde má matka střední nebo vysokoškolské vzdělání oproti rodinám, kde matky prošly základním vzděláním (Vignerová in Suchomel 2006, s. 197).

Pokud mají rodiče dítěte nadváhu, je pravděpodobnost obezity dítěte až 80% (Kňourková in Suchomel 2006, s. 198). Sedlák (in Suchomel 2006, s. 198) však uvádí, že se nejedná o přenos genů z rodičů na děti, ale jedná se spíše o špatně naučené stravovací návyky, které zachycují děti od rodičů.

Zdravotní rizika spojená s obezitou

Jak je již zmiňováno výše, obezitu řadíme k závažnému onemocnění z důvodů následků a komplikací, které se u nemocného jedince budou vyskytovat většinou až v pozdějším věku. Ale i u dětí se vyskytuje množství rizikových faktorů několika druhů onemocnění. Jedná se o kardiovaskulární (ateroskleróza, hypertenze, hypertrofie levé srdeční komory, dyslipidemie), respirační (astma), metabolické (syndrom inzulinové resistence, cukrovka 2. typu), ortopedické (Blountova nemoc, osteoartróza, hypermobilní noha), psychologické (deprese, narušení sebeúcty, úzkost).

Obézní jedinci mají zvýšenou hladinu triacylglycerolů a cholesterolu, během dospívání trpí ortopedickými poruchami, a to zejména špatným držením těla (Suchomel 2006, s. 198).

V dnešní společnosti je vytvořeno prostředí, které má negativní postoj k plnoštíhlým jedincům. Obezita komplikuje jedinci život již od útlého dětství. Jedinec

není tak oblíbený, špatně se začleňuje do nového kolektivu, od spolužáků dostává ponižující přezdívky. Postupem času přistoupí na fakt, že vzhledem ke svojí váze se nemůže angažovat v určitých atraktivních profesích, vykonávat různé druhy sportů ani nosit oblečení, které je módní. Tím vším získává pocit méněcennosti. Děvčata jsou pak precitlivělá, často se uzavrou do sebe, nesamostatná a pasivní. Chlapci tento problém řeší vyvoláváním konfliktů, tvrdohlavostí a agresivitou (Kunešová in Suchomel, s. 199).

Vzhledem k měnícím se tělesným hodnotám během vývoje a růstu není jednoduché diagnostikovat obezitu. Existuje jednoduchá metoda BMI (Body Mass Index), která dle výpočtů výšky a váhy vymezuje stupeň nadváhy. Suchomel (2006, s. 200) BMI vypočítáme jednoduchým příkladem $\text{hmotnost (kg)}/\text{výška (m)}^2$. Níže je uvedena tabulka, která zobrazuje tři stupně obezity.

Věk [roky]	Chlapci [kg.m ⁻²]			Dívky [kg.m ⁻²]		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
	Mírná obezita	Střední obezita	Těžká obezita	Mírná obezita	Střední obezita	Těžká obezita
6,00-6,99	19,6-24,8	24,9-28,8	> 28,8	19,7-24,8	24,9-28,6	> 28,6
7,00-7,99	20,2-25,0	25,1-29,2	> 29,2	20,6-24,6	24,7-28,8	> 28,8
8,00-8,99	21,1-25,3	25,4-30,4	> 30,4	21,5-24,4	24,5-28,8	> 28,8
9,00-9,99	22,2-25,7	25,8-30,5	> 30,5	22,4-25,2	25,3-29,4	> 29,4
10,00-10,99	23,3-26,2	26,3-30,9	> 30,9	23,1-25,7	25,8-30,0	> 30,0
11,00-11,99	24,3-27,0	27,1-32,0	> 32,0	24,2-26,3	26,4-31,4	> 31,4
12,00-12,99	24,8-27,8	27,9-33,3	> 33,3	25,3-27,6	27,7-32,8	> 32,8
13,00-13,99	25,1-28,6	28,7-33,5	> 33,5	25,6-28,9	29,0-34,6	> 37,6
14,00-14,99	25,5-29,3	29,4-34,7	> 34,7	25,5-29,5	29,6-35,0	> 35,0
15,00-15,99	26,2-31,0	31,1-39,6	> 39,6	25,8-29,7	29,8-36,3	> 36,3
16,00-16,99	26,9-32,5	32,6-38,3	> 38,3	27,2-30,2	30,3-37,3	> 37,3
17,00-18,99	27,6-33,5	33,6-40,4	> 40,4	27,3-31,4	31,5-38,1	> 38,1

Obrázek 2. Hraniční hodnoty BMI vymezující 3 stupně obezity u české populace

Pramen: Bláha in Suchomel 2006, s. 201

Tělesná zdatnost a obezita

U obézních jedinců je výrazně nižší tělesná zdatnost a zároveň i úroveň motorických dovedností (Suchomel 2006, s. 203). U 75% obézních dětí je velmi nízká tělesná zdatnost (Lisá et al. in Suchomel 2006, s. 203). Malina et al. (in Suchomel 2006) dospěl ke zjištění, že obézní dívky dosahují výrazně slabších výkonů v člunkovém běhu, ve skoku dalekém z místa, ve vertikálním skoku, opakovaně leh – sed, výdrž ve

shybu a v rovnovážných cvičeních. Na rozdíl tomu dosáhly lepších výsledků při měření stisku. Ty samé výsledky byly vyhodnoceny i u obézních chlapců. I oni dosáhli vyšší hodnoty pouze u měření stisku ruky (Beunen et al. in Suchomel 2006, s. 203).

1.6 Sport

Definice sportu není jednoznačně určená. Rada Evropy definovala sport v tzv. Evropské Chartě Sportu (1993) „Sport znamená všechny formy fyzické aktivity, které prostřednictvím náhodné či organizované účasti jsou zaměřeny na vyjádření nebo zlepšování fyzické zdatnosti a mentální pohody, formuje přitom sociální vztahy a dosahuje výsledky v soutěžích všech úrovní“ (Svoboda 2008, s. 13).

Sport je velmi populární aktivitou, které se věnuje nespočetné množství lidí. Počet sportujících nám není známý, ale podle pramenů divize sportu Rady Evropy – těchto sportovně aktivních lidí neustále přibývá. Díky možnostem dnešní doby se ve sportu vynalézají stále nová odvětví. Crum (in Svoboda 2008, s. 13) rozdělil sport do sedmi podskupin. Tyto podskupiny tvoří elitní sport, soutěžní sport, rekreační sport, fitness sport, rizikový a dobrodružný sport, lust sport a kosmetický sport. V elitním sportu jde jedincům hlavně o absolutní výkon, který lze proměnit ve finanční odměnu. Soutěžní sport jedinci přináší entuziastickou atmosféru během soutěží a radost ze sociálního kontaktu. Rekreační sport je velmi prospěšný pro zdraví jedince, jeho další výhodou je pocit sounáležitosti ve skupině. Ve fitness jde sportujícímu hlavně o udržení fyzické zdatnosti. Rizikový a dobrodružný sport volí jedinec pro vyvolání adrenalinu v těle, zažívá při něm dobrodružství a napětí. To vše je možné najít při raftingu, parašutismu, potápění, horolezectví. Lust sport vyhledává jedinec za účelem hedonismu. Pro vysvětlení se též nazývá jako S-sport (sun, sand, snow, speed, satisfaction). Hlavním cílem kosmetického sportu je modelový vzhled (Svoboda 2008, s. 13).

Slovo sport je odvozeno z latinského slova desportare, což znamená rozptylovat se či bavit se (Slepičková 2005, s. 27). Zakrajsek (in Slepičková 2005, s. 27) uvedl dvě linie sportu. První linie se vyznačuje soutěživostí a výkonem, naproti tomu v druhé linii nám jde o sport jako o zábavu a rekreaci.

Slepičková (2005, s. 28, 29) rozděluje sport dle výkonnosti na vrcholový, výkonnostní a rekreační. Vrcholový sport se stane vrcholovým právě tehdy, když pro

sportovce zajišťuje finanční prostředky nutné pro obživu. U vrcholového i výkonnostního sportu je nezbytná pravidelná účast a samozřejmostí je i členství ve sportovní organizaci. Zrekreovat se, to má za úkol rekreační sport, který můžeme dále označit také jako „masový sport“. Pro zdraví a zdatnost je široká veřejnost podporována právě masovým sportem.

1.6.1 Sport a výchova

Svoboda: „Výchova je plánovitě a cílevědomě sociální jednání, které slouží k tomu, aby se jedinec optimálně a relativně autonomně socializoval“ (Svoboda 2006, s. 23). Na jedince tedy působí nepřímě. Výchovou jedinec získává dovednosti a vědomosti, zároveň ale působí i na celkovou osobnost sportovce. Pedagogika sportu se zabývá právě výchovou, kterou nacházíme ve sportovních činnostech. Tvoří ji dvě disciplíny: obecná pedagogika a kinantropologie. Kinantropologie je nauka o pohybu člověka, zabývá se i tělesnými a duševními otázkami. Sleduje, jaký vliv má sportování na tělesný a psychický stav člověka. Zjišťuje, že téměř jakákoliv pohybová aktivita má velmi dobrý vliv jak na fyzickou kondici, tak na duševní pohodu. Sport má vliv na rozvoj osobnosti. Jedinec zažívá situace, které se v běžném životě nevyskytují. Tyto různorodé činnosti a pohybování se ve vícero skupinách obohacují jeho osobnost (Svoboda 2008, s. 23).

1.6.2 Sport jako socializační prostředí

„Socializace znamená, že se člověk učí dovednostem, postojům, hodnotám a chování, které umožňují začlenit se do společnosti, v níž žije“ (Svoboda 2008, s. 25). Jedinec je tak ovlivňován rodinou, vrstevníky, školou, obcí, médií, zaměstnáním a samozřejmě i sportem, kterému se věnuje. Už jenom díky pravidlům a řádu sportu se jedinec učí vlastnostem, které ho budou provázet celý život. V roce 1922 vydal Pierre de Coubertin *Pédagogie sportive*, ve které se zmiňuje, jak osvojení určité dovednosti přináší blahodárný pocit ze zvládnutého cíle. Sportovec si často není vědom úsilí, které do dané činnosti musel vložit. Prokázal vůli a trpělivost, která pro něj bude zajisté důležitá i v budoucím životě. Sportovec se pohybuje ve specifickém životním prostředí, ve kterém má jednu z hlavních rolí jeho trenér (Svoboda 2008, s. 25).

Sport je úzce spjat s kulturou společnosti. Prostřednictvím sportu jedinec zaujímá své místo v životě, ve kterém si hledá svou pozici (Sekot 2006, s. 15).

Pro děti je jedním z nejvýznamnějších socializačních prostředků hra. Díky hře dítě vstupuje do všelijakých sociálních rolí a učí se tak podstatným funkcím v rozsáhlém sociálním kontextu. U dětí je socializace ve sportovních či pohybových aktivitách více méně neuvědomělá. Pro adolescenty je nejdůležitější prosadit se a imponovat ve světě dospělých. V dospělosti již bývá motivace souhrnná a samozřejmě se u dospělých dostává extrémních rozdílů (Svoboda 2008, s. 26).

1.6.3 Zásady výběru sportovního odvětví v dětském věku

Správný výběr pohybové aktivity má podstatný význam. Při vhodně zvolené aktivitě roste sportovní výkonnost, z toho vyplývá, že výběr má velmi pozitivní přínos pro aktivní zdraví (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 77).

Při výběru PA jako první musíme zvážit, zda daný sport ctí věkové zákonitosti. Dále se jedinec při výběru musí zamyslet nad tím, zda dosahuje ideálních předpokladů pro danou činnost, jestli mu jsou poskytnuty podmínky a prostředí pro vykonávání dané aktivity (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 77).

V praxi se ale setkáváme s těmito dvěma typy výběru: Sportovní kluby hledají talentované jedince pro daný sport X jedinec hledá vhodnou aktivitu právě pro sebe určenou. První typ výběru je dlouhodobý proces, ve kterém organizace hledají nejvhodnějšího kandidáta pro úspěch ze všech potencionálních zájemců. Tento proces pro dítě není vhodný z důvodu postupného ukončování PA. Kučera, Kolář, Dylevský (2011, s. 77) uvádí: „Z 10 000 dětských talentů v hokeji jeden dosáhne v dospělosti na mezinárodní úroveň, z 1000 pak jeden na národní výkonnost a ze 100 jeden provádí tento sport jako celoživotní pohybovou aktivitu“. Jedinci ukončují svoji přípravu a trénink, protože bývají přetěžováni jak po fyzické, tak po psychické stránce, ztrácí zájem o pravidelnou aktivitu. Intenzivní zátěž dále může zapříčinit ukončení sportovní aktivity z důvodu zdravotních problémů. Sporty jako fotbal, tenis a lední hokej jsou často vybírány z vidiny vysokého finančního výdělku. Při výběru velkou roli hrají ambice rodičů, kteří si na svých dětech plní své nesplněné sny (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 77).

V druhém typu výběru, kde si jedinec zvolí vhodnou aktivitu právě pro sebe určenou, se upřednostňují potřeby dítěte před zájmem klubů. Rodiče, místní podmínky jako prostory, kvalita trenérů a tradice také rozhodují o výběru aktivity.

Kučera, Kolář, Dylevský (2011, s. 78, 79) shrnuli své poznatky k výběru sportu do obecných kritérií. Při výběr sportu tak nejzásadněji rozhodují tato kritéria: pohlaví jedince, případně jeho deviace; anatomické podmínky pro vykonávání základních pohybových dovedností; je nutné zohlednit prostředí, ve kterém jedinec vyrůstal, žije, bude žít i sportovat; roli hraje taktéž věk a jeho zákonitost; růst a vývoj, koordinační schopnosti, lateralita, transportní a aerobní kapacita.

1.6.4 Vhodné a nevhodné sportovní odvětví pro děti

V momentě, kdy se dítě dokáže samo pohybovat, začínají jeho život provázet sportovní aktivity. Pro každého jedince je neoptimálnější smíšená zátěž, která je tvořena dynamickou i statickou tělesnou zátěží.

Kučera at al. (2011, s. 82) uvádějí, že budoucí lékaři by se měli seznámit s nejrozšířenějšími a s nejrizikovějšími sporty, protože právě oni budou v budoucnu hodnotit schopnosti a neschopnosti ke sportu. Už v 1. století Galémos z Pergama vynesl myšlenku, že lékaři by měli být zároveň učiteli tělocviku.

Zvláště v raném věku je velmi důležité správné provedení pohybu. U dítěte se inadekvátní pohyb projeví rychleji než u dospělého. Kučera at al. (2011, s. 82) uvádějí vzorec, který nám říká, že jeden den pro jednoletého kojence je 0,27% života, kdežto jeden den pro 10letého jedince je 0,027% života. Tato čísla poukazují na rychlost tréninkového přizpůsobení, a zároveň nás upozorňují na negativní důsledky nevhodné aktivity. Cvičební jednotka by u nejmladších jedinců měla být vždy zaměřena na cvičení, která všeobecně rozvíjejí. Specializovaná cvičení, při kterých jsou jedinci lokálně přetěžováni, nejsou vhodná. Nikdy se nesmí zapomenout na respektování zákonitostí věku (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 81).

1.6.5 Doporučená PA dětí školního věku

Pro děti není určeno přesné doporučení, které by vedlo k ideálnímu zdravotnímu stavu. Vše záleží na individualitě jedince.

Představy o vhodné úrovni PA dětí se za posledních 20 let výrazně měnily. Zprvu byla doporučení téměř totožná jako pro dospělé jedince. Dnes je ovšem uznávána myšlenka, že děti nejsou tzv. malí dospěláci a musí se respektovat rozdíly mezi nimi a dospělými.

Suchomel (2006, s. 254) vytvořil přehledný souhrn doporučené pohybové aktivity pro děti a mládež od roku 1985 až po rok 2005.

V roce 1985 Ross a Gilbert z USA doporučili pohybovou aktivitu pro děti a mládež minimálně 3krát týdně na úrovni 60% aerobní kapacity a při zapojení velkých svalových skupin, po dobu alespoň 20 minut.

Roku 1986 Spehard v Kanadě určil doporučení pohybové aktivity minimálně na 3 hodiny týdně, a to v průměru 25 minut denně, ve vyšší intenzitě zatížení.

Pyke (1987) z Austrálie uvedl jako nejprospěšnější PA 3-4krát týdně, alespoň 30 minut, při vyšší intenzitě zatížení.

V roce 1991 ACSM (Americká společnost sportovní medicíny) zjistila, že nejvhodnější PA je 3krát týdně, alespoň 20 minut, při intenzitě nebo nad 60% VO_{2max} .

Telema et al. (1994) z Finska zvolil 30 minut každý den jako optimální dobu pro pohybovou aktivitu.

Sallis a Patrick (1994) z USA doporučili pro jedince 11-21 let aktivity, které by měly být vykonávány 30-60 minut skoro denně, plus by měly být doplněny alespoň o 3 intervaly týdně dvacetiminutové aktivity střední až vyšší intenzity.

V České republice Bunc (1996) uvedl, že minimální energetický výdej za týden by měl být přibližně 17 MJ.

Pangrazi et al. (1996), USA nedoporučil aktivity vysoké intenzity. Naopak vyzdvihl aktivity střední intenzity při délce 30-60 minut, a z toho alespoň 20 minut 3krát týdně nepřetržitě.

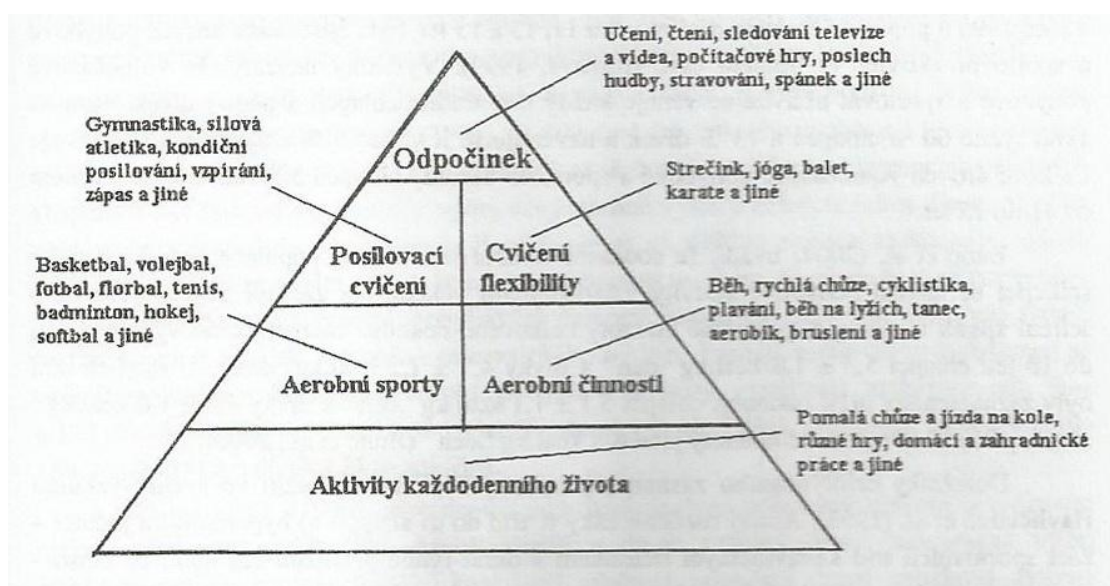
Podle Američana Coopera (1999) je ideální PA každý den 30-60 minut, z toho alespoň 3-4krát týdně provozování aerobních aktivit střední a vyšší intenzity, 3krát týdně cviky na strečink, 2-3 týdně posilování.

Frömel (ČR) v roce 1999 doporučil optimální počet kroků za den. U chlapců je to 13 tisíc, u dívek 11 tisíc. Dále určil optimální denní PA více jak 95 minut chlapci, 85 minut dívky. Z toho nejméně 3krát týdně organizovaná PA.

PCPFS (Prezidentská rada pro tělesnou zdatnost, USA) doporučila nejméně 5krát týdně denního počtu 11 tisíc kroků.

Američan Strong vymezil 60 minut denně jako ideální čas pro PA. Tyto aktivity by podle něj měly mít zábavnou a různorodou formu se střední a vyšší intenzitou. Jeden interval by měl trvat minimálně 10 minut.

Dle aktuálního zjištění mohou děti hromadit PA během celého dne, protože i to přináší zdravotní benefity. Hlavním cílem je minimálně 1 hodina denně nakumulovaných pohybových aktivit. Aktivity by měly být vývojově přiměřené, různorodé, zábavné, střední a vyšší intenzity s časem trvání jednoho úseku alespoň 10 minut. Pro děti školního věku jsou žádoucí krátké úseky intenzivní PA(Strong at al. in Suchomel 2006, s. 255).



Obrázek 3. Pyramida pohybové aktivity

Pramen: Upraveno podle Corbin a Pangrazzi a Cooper Institute in Suchomel 2006, s. 257

2 Cíle práce

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je průzkum a analýza volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. Stupni ZŠ.

2.2 Dílčí cíle

- 1) Zmapování současné situace volnočasových pohybových aktivit.
- 2) Anketní šetření ve třídách na 1. stupni ZŠ.
- 3) Analýza pohybových aktivit v Turnově.
- 4) Řízený rozhovor s vedoucími pohybových aktivit.
- 5) Návrhy doporučení.

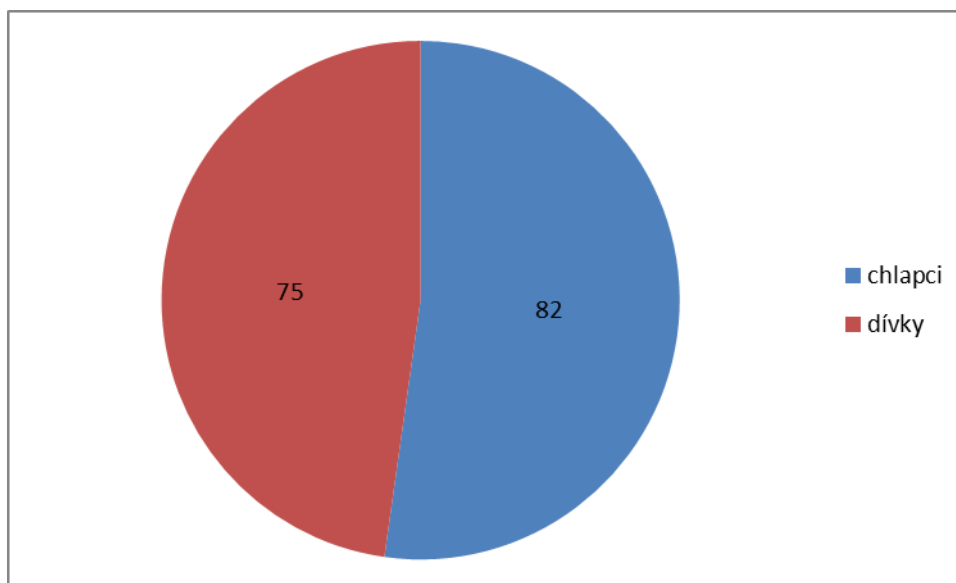
3 Metodika výzkumu

Realizace výzkumu byla uskutečněna ve třech na sebe nenavazujících fázích. Jako první byl žákům prvního stupně základních škol rozdán dotazník, který byl posléze vyhodnocen. Poté byla zmapována současná nabídka pohybových aktivit v Turnově. V poslední fázi byl proveden řízený rozhovor s trenéry, kteří vedou PA na Turnovsku.

3.1 Charakteristika souboru dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření probíhalo v Turnově ve čtvrtých a pátých třídách na Základní škole Turnov Žižkova a na Základní škole Turnov 28. října. Výzkum se uskutečnil od 27. 1. do 6. 2. roku 2014. Musím podotknout, že to bylo těsně před zahájením dvanáctých zimních olympijských her, které se konaly v Soči. K vyplnění bylo osloveno 208 žáků, z čehož se vrátilo 163 vyplněných dotazníků. Návratnost je tedy 78%. 6 vyplněných dotazníků bylo kvůli chybějícím informacím vyřazeno. Pracovalo se tedy se 157 řádně vyplněnými dotazníky. Z toho se šetření zúčastnilo 82 chlapců a 75 dívek. Dotazník byl anonymní.

Graf 1. Počet řádně vyplněných dotazníků od chlapců/děvčat



3.2 Charakteristika souboru řízeného rozhovoru

Pro řízený rozhovor byli osloveni všichni vedoucí sportovních pohybových aktivit působící v Turnově. Ne všichni oslovení instruktoři byli ochotni spolupracovat. Rozhovor tak byl poskytnut od dvaceti instruktorů. Konkrétně od instruktorů těchto sportů: aerobiku, atletiky, boxu, florbalu, fotbalu, házené, hokeje, kickboxu, lyžování, mažoretek, musher klubu, orientačního běhu, plavání, skautu, stolního tenisu, šach, tancování, turistiky, volejbalu a zumbu. Rozhovor byl uskutečněn během října a listopadu v roce 2014.

3.3 Výzkumná metoda dotazníkového šetření

Pro sběr informací jsme zvolili dotazníkovou metodu. Tato metoda je pro hromadné získávání údajů jedna z nejvhodnějších (Gavora 2010, s. 121). Cílem dotazníkového šetření byly zjistit postoje žáků prvního stupně základních škol k volnočasovým pohybovým aktivitám. Dotazník byl rozdělen do třech částí. Ve vstupní části byla uvedena hlavička a cíle dotazníku; druhá část obsahovala samotné otázky, ve třetí části jsem poděkovala respondentovi za vyplnění dotazníku. Otázky jsem zvolila jak uzavřené, tak otevřené. Pro získání kladného přístupu k vyplnění dotazníku byly na začátek vybrány lehké a nenáročné otázky. Dotazník tvoří 22 otázek, ze kterých je patnáct uzavřených a sedm otevřených. Vzor dotazníku je v příloze A.

Ke spolupráci byli požádáni zástupci ředitelů škol. Byly jim předány dotazníky, které posléze předali třídním učitelům čtvrtých a pátých tříd. Zástupci byli velmi ochotní a neměli problém s vyplněním dotazníků. Jen na ZŠ Žižkova si paní zástupkyně nepřála, aby žáci uváděli datum narození, ale pouze rok narození.

3.4 Výzkumná metoda řízeného rozhovoru

Pro získání informací od trenérů jsem volila metodu interview. Jak je již patrné z anglického překladu slov inter a view, jedná se o interpersonální kontakt. Interviewu jsem zvolila právě proto, že zachycuje jak fakta, tak při této metodě lze hlouběji proniknout do dané problematiky (Gavora 2010, s. 136). Byly voleny otázky otevřené i uzavřené. Další důvod, proč jsem zvolila rozhovor, byl ten, abych se vyhnula negativnímu přístupu k vyplňování dotazníků (Švaříček, Šed'ová at. al 2007, s. 162).

4 Výsledky a diskuse

4.1 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka 1: Trávení volného času

Četbě se ve volném čase věnuje 36,3% žáků (36% dívek, 36,3% chlapců).

Sledování televize uvedlo 40,1% žáků (37,3 % dívek, 42,7% chlapců).

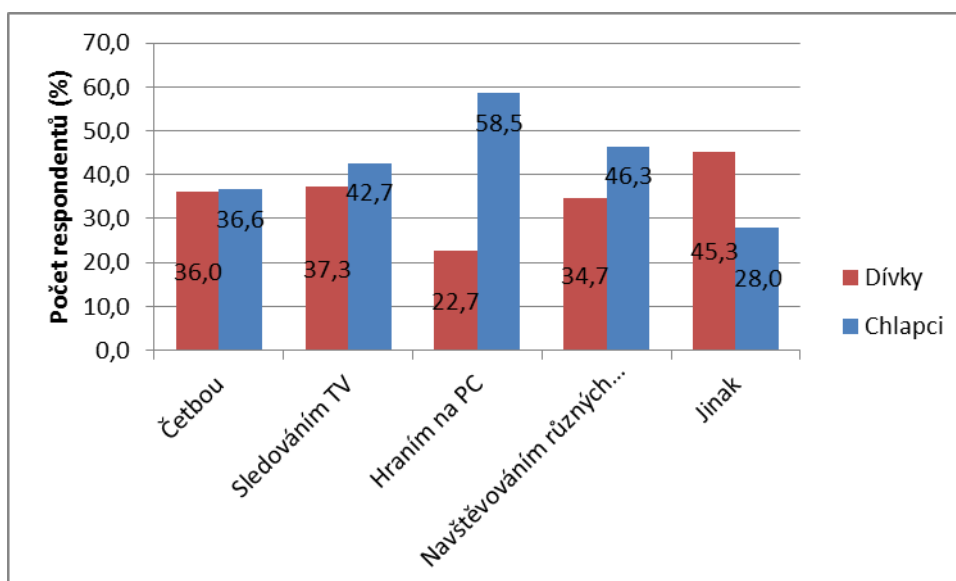
41,4% respondentů odpovědělo, že ve volném čase hraje hry na PC (22,7% dívek, 58,8% chlapců).

Navštěvování kroužků uvedlo 40,8% žáků (34,7% děvčat, 46,3% chlapců).

Možnost „jinak“ využilo 36,3% respondentů (45,3% děvčat, 28% chlapců).

Poznatek: Anketní šetření ukázalo, že 58,5% chlapců se ve volném čase věnuje PC hrám. Tuto možnost volili chlapci nejčastěji. Na rozdíl od chlapců se pouze 22,7% děvčat věnuje hrám na PC. Jak můžeme sledovat z grafu 2. téměř totožný počet chlapců i dívek odpověděl, že se ve volném čase věnuje četbě – 36%. Dívky nejčastěji uváděly, že se věnují jiným aktivitám, mezi které patří domácí mazlíčci, hry venku, pomoc v domácnosti, kreslení.

Graf 2. Způsob trávení volného času



Otázka 2: Navštěvování kroužků

Na otázku odpovědělo 59,9% žáků (46,7% dívek, 72% chlapců), že navštěvují sportovní kroužky.

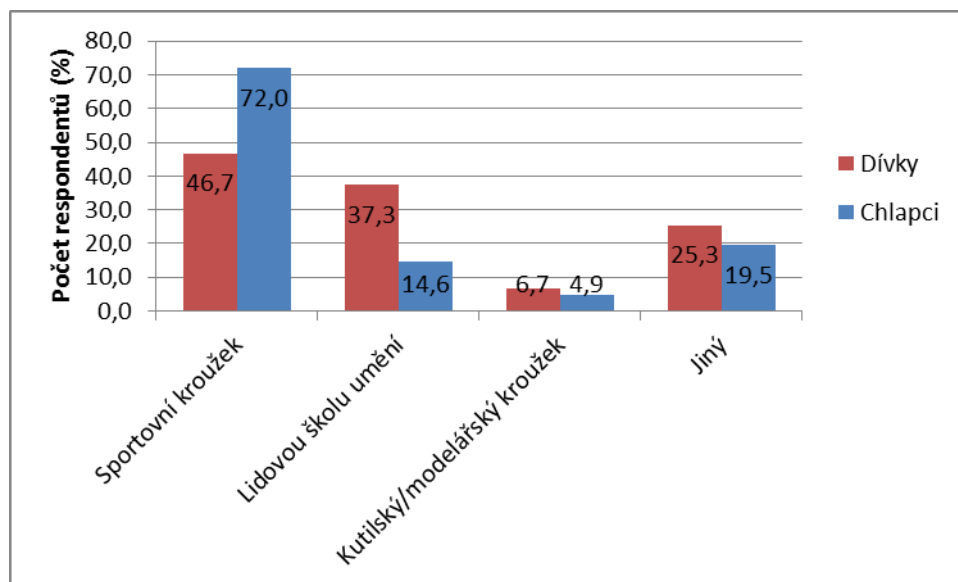
Lidová škola umění byla zaškrtnuta u 25,5% respondentů (37,3% dívek, 14,6% chlapců).

Kutilský/modelářský kroužek uvedlo 5,7% žáků (6,7% dívek, 4,9% chlapců).

Poslední volbu „jiný“ zvolilo 22,3% žáků (25,3% dívek, 19,5% chlapců).

Poznatek: V grafu 3 sledujeme typy kroužků, které žáci navštěvují. Sportovní kroužky jsou mnohem populárnější u chlapců než u dívek. Naopak děvčata oproti chlapcům navštěvují častěji lidovou školu umění – 37,3%. Kutilský kroužek nepatří mezi populární ani u děvčat, ani u chlapců. Otevřenou otázkou žáci mohli odpovědi doplnit. Dozvěděli jsme se tak, že mimo vybrané kroužky navštěvují i informatiku, skaut, vaření, přírodovědný kroužek.

Graf 3. Míra návštěvnosti kroužků



Otázka 3: Oblíbenost sportu

Respondenti sport hodnotili známkováním jako ve škole.

Známku 1 uvedlo 56,7% žáků (46,7% dívek, 65,9% chlapců).

Známku 2 zaškrtnulo 23,6% žáků (33,3% dívek, 14,6% chlapců).

3 ohodnotilo sport 10,8% respondentů (9,3% dívek, 12,2% chlapců).

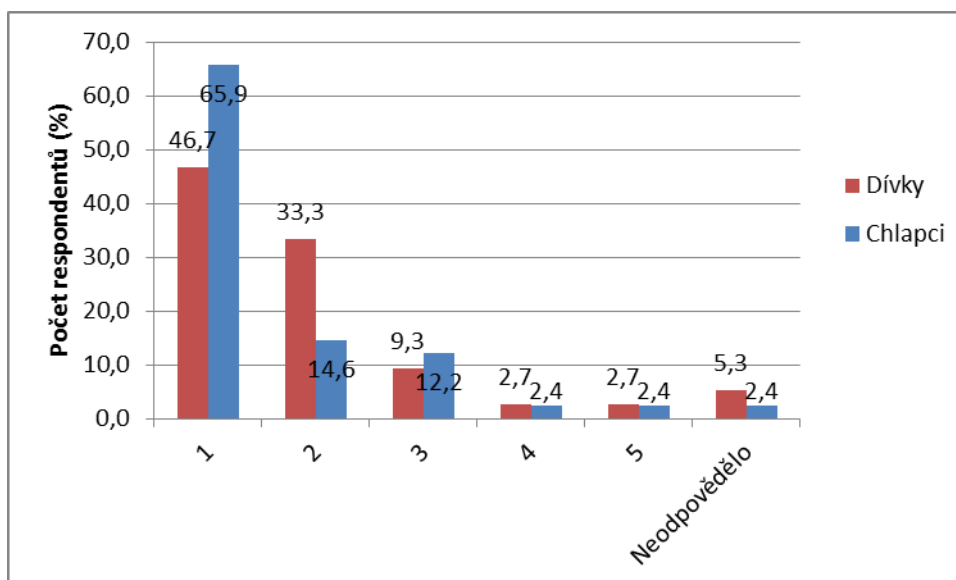
Známka 4 byla uvedena u 2,5% žáků (2,7% dívek, 2,4% chlapců).

5 odpovědělo 2,5% žáků (2,7% dívek, 2,4% chlapců).

Na otázku neodpovědělo 3,8% žáků (5,3% dívek, 2,4% chlapců).

Poznatek: Z grafu 4. vyplývá, že sport je více oblíbený u chlapců než u dívek. Ovšem při součtu nejlepšího a druhého nejlepšího oznámkování vyšla chlapcům i děvčatům téměř totožná čísla. Shodnost byla zaznamenána i v nejhůře možném oznámkování. Sport je tak velmi neoblíbený u 5,1% žáků.

Graf 4. Oblíbenost sportu



Otázka 4: Oblíbené sporty

Každý z respondentů měl možnost uvést, jaké sporty dělá nejraději. V tabulce 3 jsou zobrazeny nejoblíbenější sporty žáků mladšího školního věku. Celkem bylo uvedeno 37 aktivit. U chlapců jasně převažoval fotbal a florbal. U děvčat žádné, tak výrazně převažující aktivity nebyly uvedeny. Mezi nejpopulárnější aktivity u děvčat patří jízda na in-line bruslích a cyklistika. In-line brusle jsou na Turnovsku oblíbené možná díky nově vybudované cyklostezce, která vede podél řeky Jizery.

Pro uvedení do tabulky byla stanovena hranice 7%.

Tabulka 3: Oblíbené sporty

Dívky	Chlapci
In – line brusle 21,3%	Florbal 32,9%
Cyklistika 16%	Fotbal 31,7%
Běh 14,7%	Běh 14,6%
Lyžování 14,7%	Vybíjená 13,4%
Vybíjená 14,7%	In-line brusle 9,8%
Plavání 10%	Lyžování 7,3%

Otázka 5: Frekvence sportu / četnost

2,5 % žáků (1,3% dívek, 3,7% chlapců) uvedlo, že se sportu vůbec nevěnuje.

Sportovní aktivity jednou krát do týdne provozuje 8,3% žáků (6,7% dívek, 9,8% chlapců).

Dvakrát do týdne se sportovním aktivitám věnuje 28,7% žáků (33,3% dívek, 24,4% chlapců).

Třikrát týdně odpovědělo 19,1% respondentů (16% dívek, 22% chlapců).

Čtyři krát týdně uvedlo 12,7% žáků (14,7% dívek, 11% chlapců).

Pětkrát týdně bylo zaznamenáno u 14,7% žáků (14,7% dívek, 13,4% chlapců).

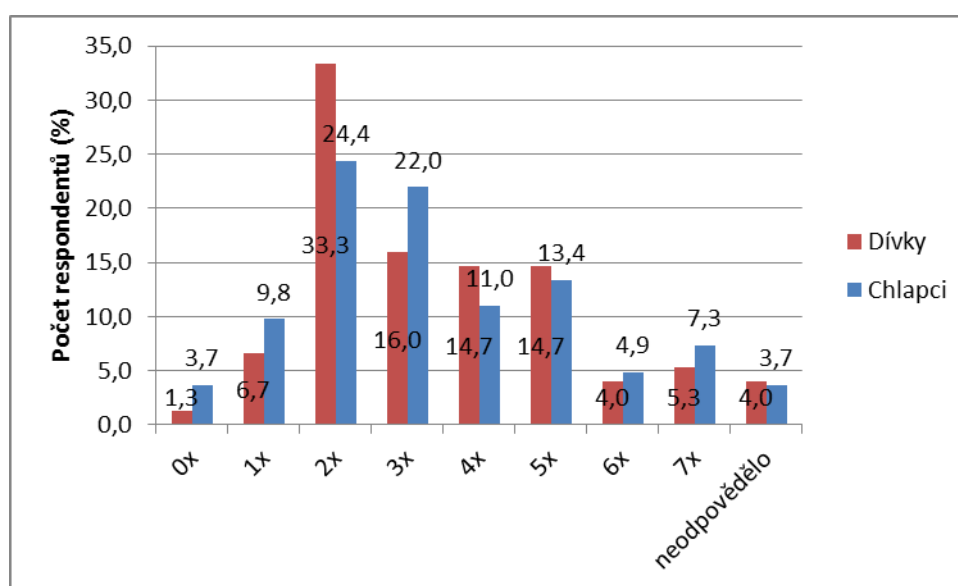
Šestkrát do týdne se sportu věnuje 4,5% žáků (4% dívek, 4,9% chlapců).

Sedmkrát týdně sportuje 6,4% respondentů (5,3% dívek, 7,3% chlapců).

Neodpovědělo 3,8% žáků (4% dívek, 3,7% chlapců).

Poznatek: Z uvedených informací vyplývá, že chlapci i děvčata odpovídali velmi podobně. Nejčastěji danou aktivitu vykonávají dvakrát týdně. Bohužel 2,5% žáků uvedla, že nesportují vůbec.

Graf 5. Četnost sportovní aktivity



Otázka 6: Oblíbenost místa sportování

62,4% žáků (64% děvčat, 61% chlapců) uvedlo, že raději sportuje venku.

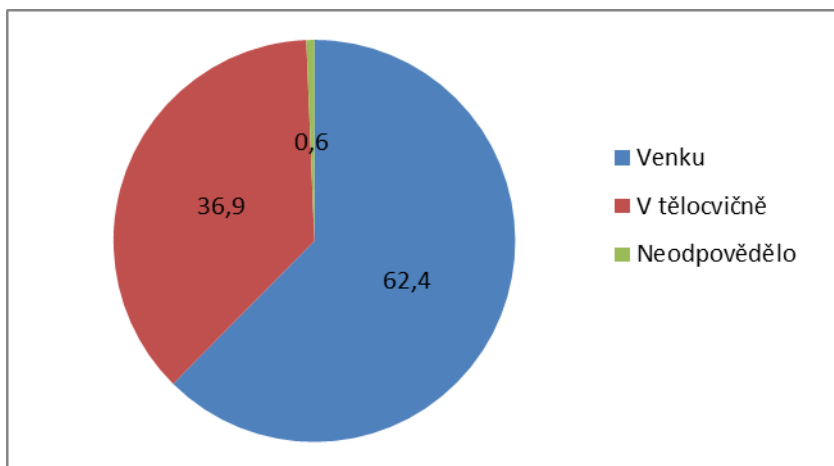
Odpověď v tělocvičně zaznamenalo 36,9% žáků (36% děvčat, 37,8% chlapců).

Na otázku neodpovědělo 0,6% žáků.

Poznatek: Šetření ukázalo, že jak dívky, tak chlapci upřednostňují sportování venku (62,4%). Toto zjištění hodnotíme velmi kladně. Žáci se pohybují na čerstvém vzduchu, jsou obklopeni přírodou, ke které si budují vztah. Žák si k přírodě může utvářet pouto, které povede k odpovědnému přístupu k životnímu prostředí.

V okolí Turnova, srdci Českého ráje, mohou využívat lesy, louky, parky v centru města nebo i veřejná hřiště, kterých v Turnově není také málo. Volně přístupný je i atletický stadion se speciálním povrchem. V zimě mohou využívat i umělá kluziště.

Graf 6. Obliba místa sportování



Otázka 7: Navštěvování sportovních kroužků

Celkem 61,1% žáků (49,3% dívek, 72% chlapců) navštěvuje sportovní kroužky.

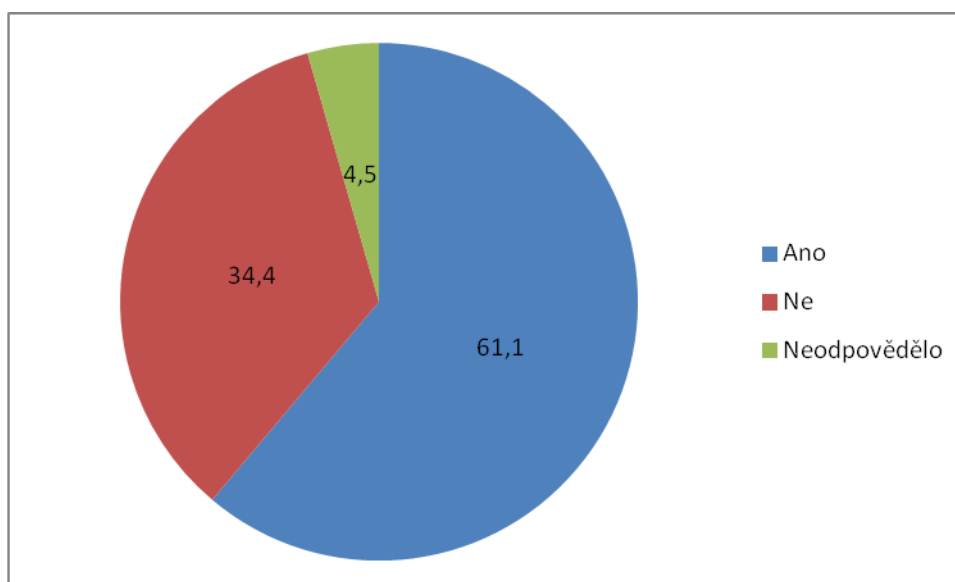
34,4% žáků (41,3% dívek, 28% chlapců) sportovní kroužky nenavštěvuje.

Neodpovědělo 4,5% žáků.

Poznatek: Z uvedeného grafu lze vyčíst, že 61,1% žáků navštěvuje sportovní kroužky.

Díky navštěvování sportovních kroužků si žáci zvykají na pravidelný pohyb, který je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Osvojují si pohybové dovednosti, budují si přátelství, která pak mohou trvat i celý život.

Graf 7. Návštěvnost sportovních kroužků



Otázka 8: Navštěvování sportovních kroužků

Pokud žák v otázce číslo sedm odpověděl kladně, v otázce číslo 8 uvedl, jaké sportovní kroužky navštěvuje. Jak lze z tabulky vyčíst, nejvíce žáků navštěvuje pohybové hry.

Kroužek pohybových her je organizován školami. Předpokládáme, že aktivity, které organizuje škola, jsou pro žáky i pro rodiče nejjednodušším řešením.

Hranice, pro uvedení do tabulky byla stanovena 5%. Další aktivity, které byly vypsány, byly například aerobik, balet, golf, gymnastika, hokej, in-line brusle, stolní tenis, volejbal.

Tabulka 4: Navštěvování sportovních kroužků

Dívky	Chlapci
Pohybové hry 18,7%	Pohybové hry 28%
Tancování 14,7%	Florbal 13,4%
Atletika 6,7%	Fotbal 13,4%
Tenis 6,7%	Plavání 6,1%
Házená 5,3%	Judo 6,1%
Jezdectví 5,3%	Volejbal 4,9%

Otázka 9: Provozování daného kroužku – instituce

Odpověď, že žák nenavštěvuje žádnou instituci, sportuje sám, uvedlo 22,3% žáků (20% dívek, 24,4% chlapců).

Odpověď, že daný kroužek provozuje škola, uvedlo 27,4% žáků (14,7% dívek, 39% chlapců).

Kroužek je provozován střediskem volného času, uvedlo 7,6% žáků (5,3% dívek, 9,8% chlapců).

Oddíl byl uveden u 45,9% žáků (46,7% dívky, 45,1% chlapci).

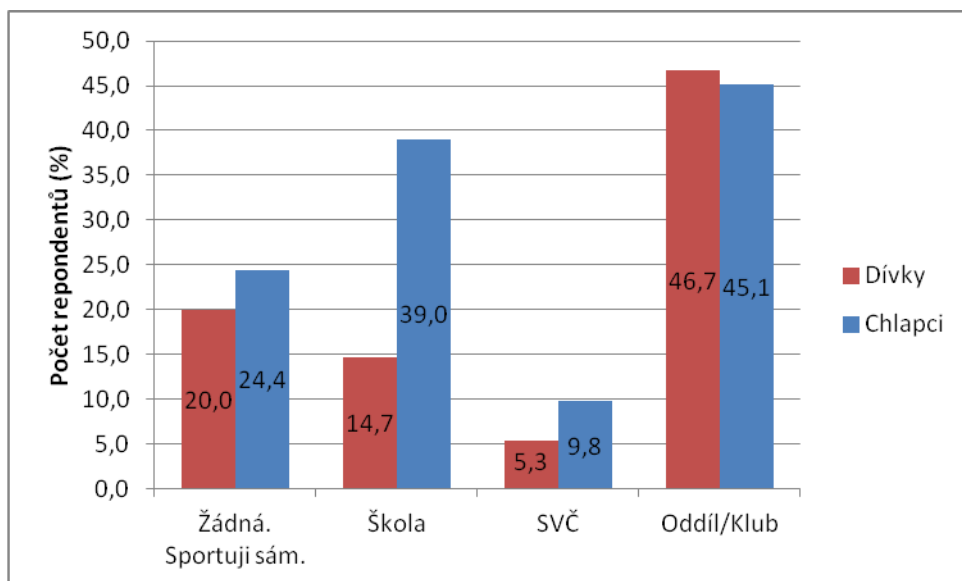
Poznatek: Odpověď, že žák nenavštěvuje sportovní kroužek, dané aktivitě se věnuje sám, s kamarády či s rodiči uvedl podobný počet chlapců i děvčat (22,3% žáků). Otázkou zůstává v jaké kvalitě i kvantitě daný sport může žák sám provozovat. Předpokládáme, že úroveň bude nižší.

Podle našeho názoru kroužek, který organizuje škola, je pro žáky nejjednodušším řešením. Kroužek pod záštitou školy by neměl být finančně náročný, měl by být v prostorách školy a časově by měl navazovat na vyučování. Žák tedy nemusí řešit přesun na jiná sportoviště a ani není nucen hledat si nové kamarády, protože se pohybuje mezi spolužáky, které dobře zná.

Byli jsme překvapeni, jak nízký počet žáků navštěvuje kroužky vedené Střediskem volného času dětí a mládeže Turnov (dále SVČ).

Žáci nejčastěji volili odpověď oddíl (45,9%). V oddíle se žáci zrovna tak jako v SVČ ocitají v novém kolektivu, vznikají nová přátelství, která mohou trvat celý život. Bývají zde zkušení lektoři, často odchovanci právě daného oddílu. Ti velmi dobře rozumí svému oboru a žákům mohou předat vše, co s danou aktivitou souvisí.

Graf 8. Provozování daného kroužku/Instituce



Otázka 10: Časová dotace daného kroužku

Odpověď, že trénink probíhá jednou krát týdně uvedlo 43,9% žáků (40% dívek, 47,6% chlapců).

Odpověď dva krát týdně zaškrtnulo 31,2% žáků (34,7% dívek, 28% chlapců).

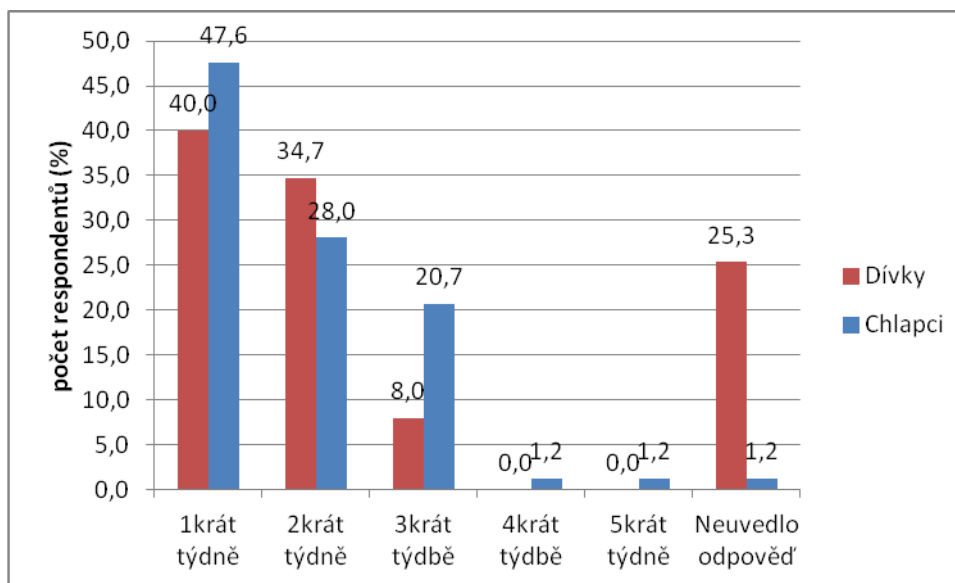
Tři krát týdně odpovědělo 14,6% dětí (8% dívek, 20,7% chlapců).

Čtyři krát týdně bylo uvedeno u 0,6% žáků (žádná dívka, 1,2% chlapců).

Odpověď pět krát týdně uvedlo 0,6% žáků (žádná dívka, 1,2% chlapců).

Poznatek: Žáci nejčastěji vykonávají danou aktivitu jednou týdně. Z uvedeného grafu lze vyčíst, že chlapci jsou aktivnější v navštěvování pohybových kroužků. Z časové dotace kroužku můžeme sledovat, na jaké úrovni se žák věnuje jednomu danému kroužku. Zda se soustředí na jednu aktivitu, nebo zda jich má více.

Graf 9. Časová dotace daného kroužku



Otázka 11: Doba věnování se danému kroužku

28% žáků (22,7% děvčat, 32,9% chlapců) odpovědělo, že se danému kroužku věnuje prvním rokem.

14% žáků (17,3% dívek, 11% chlapců) uvedlo, že daný kroužek navštěvuje druhý rok.

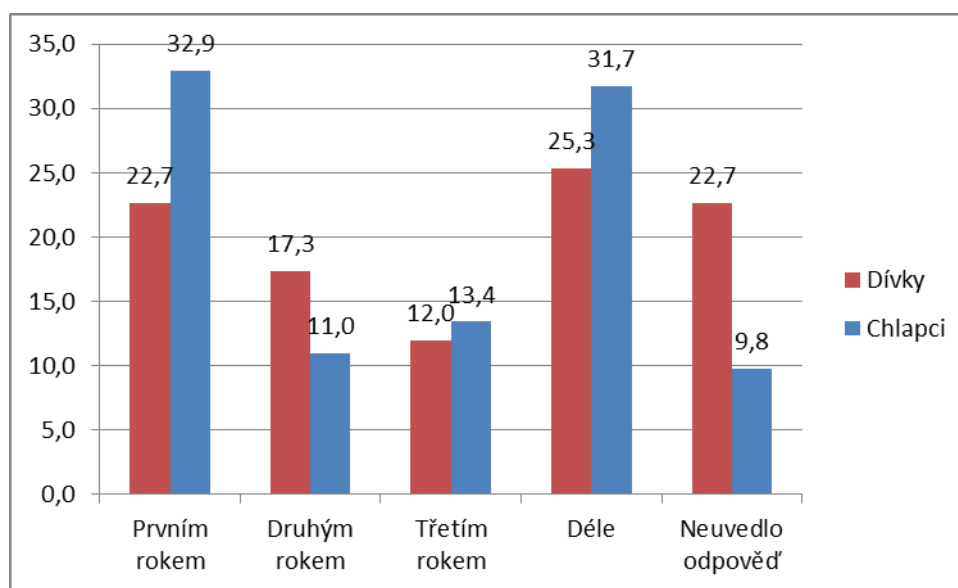
12,7% respondentů (12% dívek, 13,4% chlapců) zapsalo, že již tři roky se věnuje danému kroužku.

28,7% dětí (25,3% dívek, 31,7% chlapců) provozuje danou aktivitu déle.

Odpověď neuvedlo 16,3% žáků.

Poznatek: Z uvedeného grafu vyplývá informace, že se žáci nejčastěji věnují aktivitě déle jak tři roky. Téměř shodná data uvádí, že se aktivitě věnují prvním rokem. Ti žáci, kteří se věnují aktivitám déle, tak prohlubují své dovednosti v dané aktivitě. Není ale zvláštní, že se značná část žáků věnuje činnosti prvním rokem. V tomto období bývají žáci nestálí a své činnosti často mění. Zůstává však otázkou, zda je to dobře či ne. Při střídání činností získávají všestranný rozvoj a mohou si najít tu činnost, která pro ně bude nejvhodnější. Ovšem při častém střídání aktivit nedosáhnou v dané aktivitě nejlepších výsledků.

Graf 10. Doba věnování se danému kroužku



Otázka 12: Jak se žák, o daném kroužku dozvěděl

24,8% žáků (20% děvčat, 29,3 % chlapců) si danou aktivitu našlo samo.

26,1% žáků (24% děvčat, 28% chlapců) byla aktivita doporučena od kamaráda.

23,6% žáků (25,3% děvčat, 22% chlapců) daný kroužek vybrali rodiče.

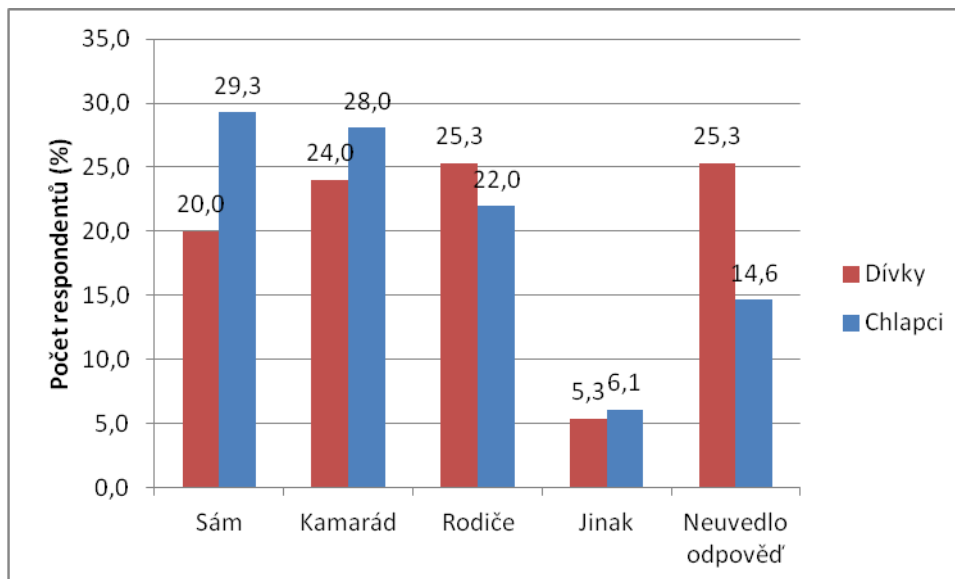
5,7% (5,3% děvčat, 6,1% chlapců) zvolilo možnost „jinak“.

19,7% žáků neuvedlo odpověď.

Poznatek: Nejvíce žáků (26,1%) se přiklání k odpovědi – aktivitu mi doporučil kamarád. Jak ale z grafu vyplývá, všechny odpovědi, až na možnost d – „jinak“, jsou vyrovnané.

Myslíme si, že si žáci nechají rádi doporučit kroužek od kamaráda, protože kroužek je již ověřený vrstevníkem. Dále pak má žák zajištěného kamaráda, který by mu měl být nápomocný. Podle našeho názoru lze zvážit variantu, že pokud rodiče vyberou svému dítěti aktivity, mohou si tak plnit své nesplněné sny z mládí. Může se stát, že rodič tak svého potomka nutí do aktivity, ke které nemá kladný vztah.

Graf 11. První informace o daném kroužku



Otázka 13: Účastnění se závodů/turnajů/soutěží/zápasů

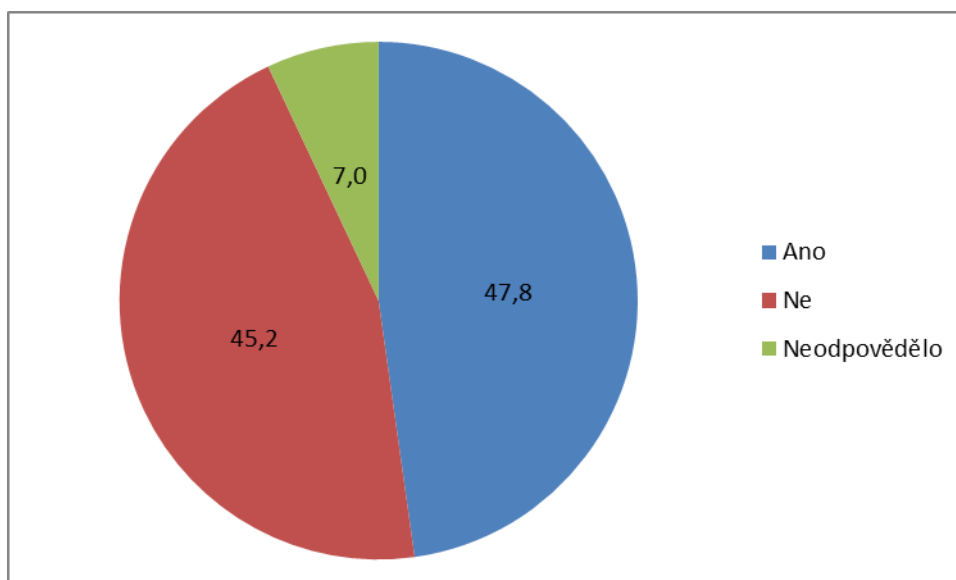
Odpověď ano, tedy že se účastní soutěží, uvedlo 47,8% žáků (46,7% děvčat, 48,8% chlapců).

Odpověď ne uvedlo 45,2 % žáků (45,3% děvčat, 46,7% chlapců).

Neodpovědělo 7,0% dotázaných.

Poznatek: Z uvedeného grafu lze vyčíst, že více jak 40% žáků se sportovních soutěží účastní. Dle našeho názoru je účast na soutěžích velmi dobrá i z hlediska rozvoje osobnosti. Dochází k častým situacím, ve kterých se musí sportovci překonávat. Nachází se v konkurenčním prostředí, setkává se s nervozitou.

Graf 12. Míra účastnění se závodů/turnajů/soutěží/zápasů



Otázka 14: Podpora rodiči ve sportu

„Ano“ zvolilo 77,1% žáků (78,7% děvčat, 75,6% chlapců).

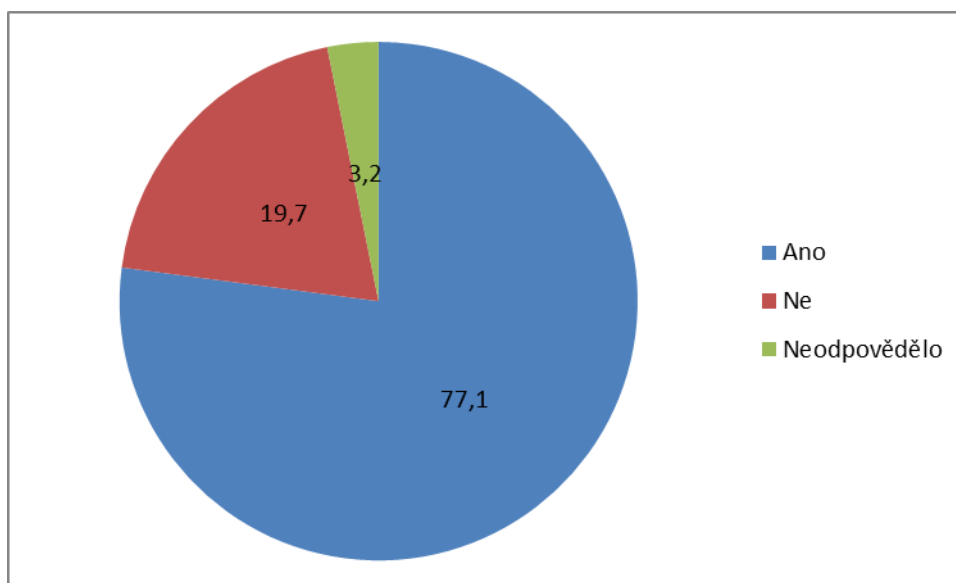
„Ne“ odpovědělo 19,7% respondentů (17,3% děvčat, 22% chlapců).

Neodpovědělo 3,2% žáků.

Poznatek: Převážná většina žáků (77,1%) je ve sportu podporována rodiči.

Předpokládáme, že pokud je žák ve sportu podporován rodiči, ke sportu si buduje kladný vztah. Dále si utváří pohybové návyky, které bude vyhledávat i v budoucnosti. Aktivní rodiče budou s žáky sportovat. Samozřejmě nedílnou součástí je i finanční podpora. Nesmíme zapomenout, že návštěva daného kroužku a sportovní vybavení nejsou zdarma.

Graf 13. Podpora rodiči ve sportu



Otázka 15: Pohybové aktivity o víkendu

Pohybovým aktivitám se o víkendu věnuje 65,6% žáků (58,7% děvčat, 72% chlapců).

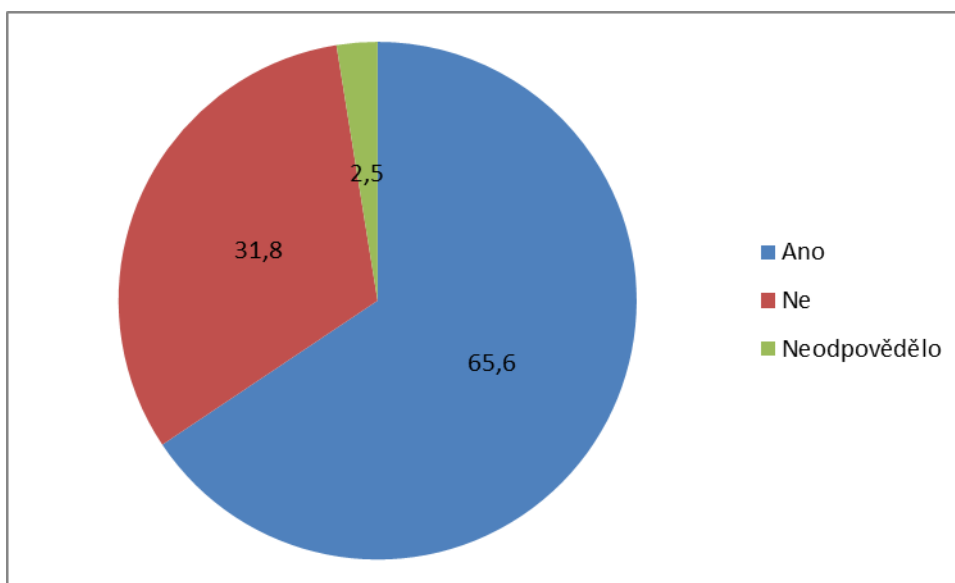
O víkendu nesportuje 31,8% žáků (38,7% děvčat, 25,6% chlapců).

Odpověď neuvedlo 2,5% žáků.

Poznatek: Z uvedených informací vyplývá, že většina žáků o víkendu sportuje. Sportovním aktivitám se o víkendu věnují více chlapci než dívky.

Pokud žák sportuje o víkendu, je pravděpodobné, že pohyb vyhledává ze své vlastní vůle nebo je motivován ze strany rodičů. S rodiči tak po rekreační stránce vykonávají různé pohybové aktivity. Dále pak bývají během víkendu pořádány různé sportovní soutěže. Právě těch se žák může účastnit díky kroužkům, které navštěvuje.

Graf 14. Pohybové aktivity o víkendu



Otázka 16: Sledování sportu v televizi/Pasivní sport

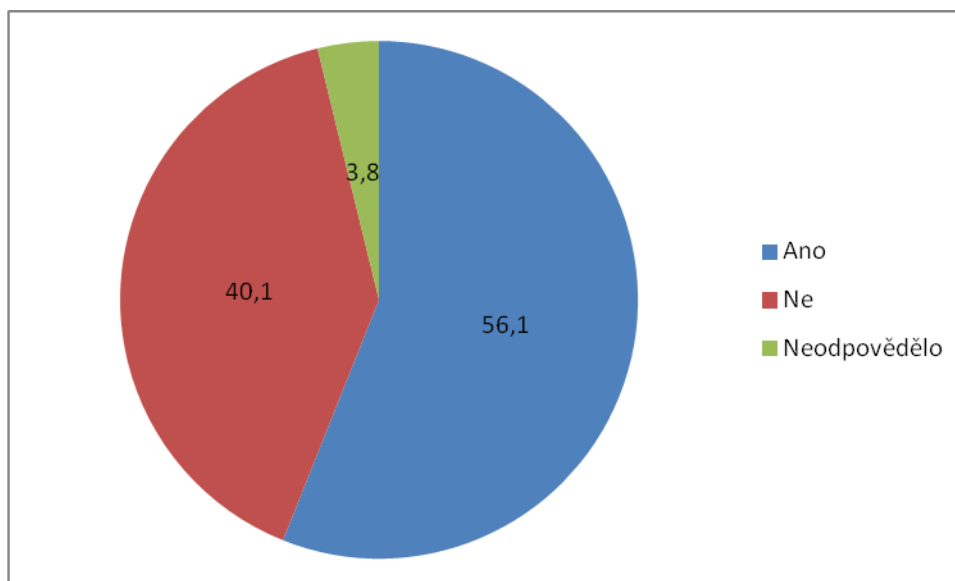
56,1% žáků (53,3% dívek, 58,5% chlapců) sleduje sport v televizi.

40,1% žáků (41,3% dívek, 39% chlapců) odpovědělo, že se na sport v televizi ne dívá.

Odpověď nevedlo 3,8% žáků.

Poznatek: Z tohoto grafu je patrné, že více jak polovina (56,1%) žáků sport v televizi sleduje. Předpokládáme, že sledování sportu je pro žáky velmi motivující prostředek pro provozování pohybových aktivit. Mezi sportovci si hledají své vzory, ke kterým se snaží alespoň z části připodobnit. Zajisté jim nemohou uniknout výhody, které vrcholový sport přináší. Popularita, sláva, vysoký finanční výdělek, ale i přísný režim a tvrdý trénink jsou věci, které sportovce provází. Žáci k nim vzhlíží a snaží se být úspěšní jako oni.

Graf 15. Sledování sportu v televizi



Otázka 17: Sledování sportu v televizi / Pasivní sport

Pokud v předchozí otázce odpověděl žák ano, nyní upřesnil, které sporty sleduje. Jak u chlapců, tak i u dívek na prvních dvou příčkách zvítězil fotbal a hokej. Zajímavé je, že dívky na rozdíl od chlapců upřednostňují hokej před fotbalem. U dívek zvítězil hokej a fotbal i přesto, že to nejsou typicky dívčí sporty.

Hokej i tenis patří pravděpodobně k nejsledovanějším díky úspěchům českých týmů ve světových soutěžích. Fotbal je zřejmě vyhledávaný díky 1. české fotbalové lize, která je nedílnou součástí televizních programů. I ve sportovních televizních novinách fotbal zaujímá první příčku v pořadí zpráv.

Tabulka 5: Sledování sportu v televizi - konkrétně

Dívky	Chlapci
Hokej 13,3%	Fotbal 31,7%
Fotbal 10,7%	Hokej 30,5%
Lyžování 10,7%	Florbal 11%
Tenis 8%	Tenis 9,8%
Krasobruslení 6,7%	Lyžování 8,5%

Otázka 18: Sportovní vzor

Cekem bylo uvedeno 36 sportovců.

Poznatek: Z uvedené tabulky můžeme sledovat, že pro žáky je velmi důležité jejich blízké okolí. Mezi své sportovní vzory uváděli trenéry a členy rodiny. Nejoblíbenější sportovec se stal argentinský fotbalista Lionel Messi. Jako další žáci uváděli fotbalistu Petra Čecha, hokejistu Jaromíra Jágra, dostihového jezdce Josefa Váňu, tenistku Petru Kvitovou, rychlobruslařku Martinu Sáblíkovou. Pro uvedení do tabulky hranice byla stanovena 2%. Dále zazněla tato jména: David Lafata, Frank Lampard, Gabriela Soukalová, Jeff Seid, Mario Balotelli, Michael Schumacher, Michael Phelps, Northung Peter, Pavel Nedvěd, Petr Nedvěd, Rafael Nadal, Stanislav Wawrinka, Šárka Strachová, Ted Ligeti, Tomáš Berdych, Tomáš Hertl, Tomáš Sladký, Usain Bolt, Věra Čáslavská.

Tabulka 6: Sportovní vzor

Dívky	Chlapci
Rodinný člen 10%	Trenér 11%
Trenér 8%	Lionel Messi 9,8%
Josef Váňa 5,3%	Rodinný člen 8%
Petra Kvitová 4%	Petr Čech 4,9%
Martina Sáblíková 2,7%	Jaromír Jágr 2,4%

Otázka 19: Další aktivity ve volném čase

Celkem bylo uvedeno 63 aktivit. Odpovědi byly velmi rozmanité. Pro uvedení do tabulky byla stanovena hranice 4%.

Tabulka 7: Další aktivity ve volném čase

Dívky	Chlapci
Malování 16%	PC 18,3%
Hudba 12%	Hry s jojo 11%
PC 9,3%	Cvičení 9,8%
Trampolína 5,3%	Běh 8,5%
Plavání 5,3%	Cyklistika 7,3%
Domácí mazlíčci 5,3%	Anglický jazyk 6,1%
Tanec 4%	Hry s kamarády 6,1%

Otázky 20: Když se řekne sport, co se ti vybaví?

Na tuto otázku zvolilo 29,3% žáků (26,7% děvčat, 31,7% chlapců) možnost kamarádi.

Zábavu uvedlo 58,6% žáků (57,3% dívek, 59,8% chlapců).

Ctižádostivost žádný žák nezatřhl.

Stres odpovědělo 5,1% žáků (2,7% dívek, 7,3% chlapců).

Povinnost byla zaznamenána u 4,5% žáků (4% dívek, 4,9% chlapců)

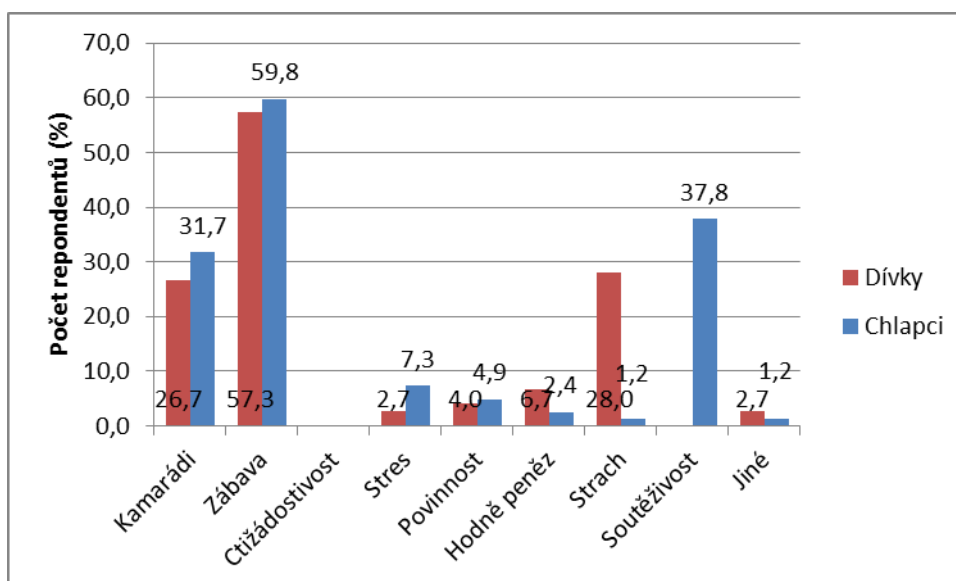
Finanční prostředky uvedlo 4,5% žáků (6,7% dívek, 2,4% chlapců).

Odpověď strach zvolilo 14% žáků (28% dívek, 1,2% chlapců).

Soutěživost zvolilo 19,7% žáků (žádná dívka, 37,8% chlapců)

Poznatek: Žáci měli upřesnit, co pro ně sport znamená. Z uvedeného grafu vyplývá, že žákům sport nejvíce přináší kamarády a zažívají zde zábavu. Bohužel byly uvedeny i negativní odpovědi. Stres vybralo 5,1% žáků, strach byl zaznamenán dokonce u 14% žáků. 4,5% jedinců si jsou vědomi, že ne všichni sport je zadarmo a že jsou potřeba finanční prostředky. Pro 4,5% žáků je sport povinností.

Graf 16. Brainstorming sport



Otázka 21: Jaký typ sportu by sis přál navštěvovat?

20,4% žáků (21,3% dívek, 19,5% chlapců) uvedlo individuální sporty jako např. atletika, tenis.

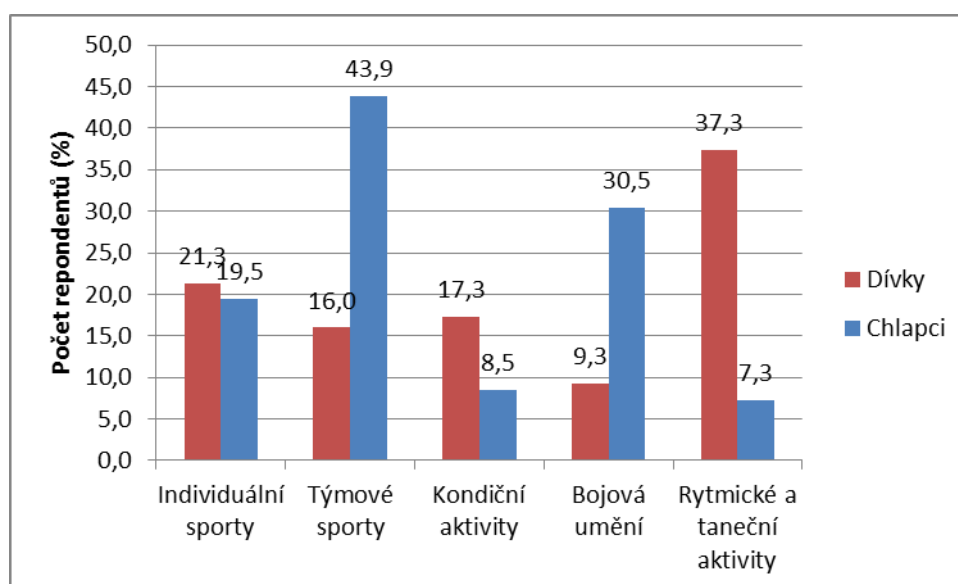
30,6% žáků (16% dívek, 43,9% chlapců) by si přálo navštěvovat týmové sporty jako např. basketbal, volejbal, fotbal.

Odpověď kondiční aktivity uvedlo 12,7% žáků (17,3% dívek, 8,5% chlapců).

20,4% žáků (9,3% dívek, 30,9% chlapců) uvedlo bojová umění.

Rytmické a taneční aktivity byly zaznamenány u 21,7% žáků (37,3% dívek, 7,3% chlapců).

Graf 17. Jaký typ sportu by si žák přál navštěvovat



Otázka 22: Který sport by sis přál navštěvovat?

Chlapci by si nejvíce přáli navštěvovat bojová umění, fotbal, tenis, atletiku, basketbal a volejbal. Dívky by nejraději navštěvovaly tancování, atletiku, bojová umění, tenis, jógu, jezdectví a fotbal.

Předpokládáme, že chlapci se vzhlíží v hrdinech akčních filmů či v bojových počítačových hrách, proto by si přáli navštěvovat bojová umění a naučit se tomuto umění stejně jako jejich hrdinové. Velkou výhodou u bojového umění vidíme i to, že ovládnutí pouhých základů bojového umění ochrání jedince před případným napadením. Samozřejmě, že jedinec musí využívat své schopnosti pouze pro svoji ochranu a ne pro napadení.

Popularita fotbalu se může odrážet od české společnosti, ve které je fotbal velmi oblíbený.

V Turnově je možné navštěvovat nespočetné množství sportovních aktivit.

Bylo zjištěno, že děvčata, která mají ke sportu negativní postoj, by si přála navštěvovat jógu.

Tabulka 8: Který sport by sis přál navštěvovat?

Dívky	Chlapci
Tancování 18,7%	Bojová umění 19,5%
Atletika 13,3%	Fotbal 17,1%
Bojová umění 9,4%	Tenis 12,2%
Tenis 8%	Atletika 9,8%
Jóga 8%	Basketbal 4,9%
Jezdectví 6,7%	Florbal 3,7%
Fotbal 5,3%	Volejbal 3,7%

4.2 Dílčí závěry dotazníkového šetření

Anketní šetření ukázalo, že 58,5% chlapců se ve volném čase věnuje PC hrám. Tuto možnost volili chlapci nejčastěji. Dívky nejčastěji uváděly, že se věnují jiným aktivitám, mezi které patří domácí mazlíčci, hry venku, pomoc v domácnosti, kreslení. Děvčata i chlapci nejčastěji navštěvují sportovní kroužky. Z vyzkoumaných dat vyplývá, že sport je více oblíbený u chlapců než u dívek. Ovšem při součtu nejlepšího a druhého nejlepšího ohodnocení vyšla chlapcům i děvčatům téměř totožná čísla. Do nejoblíbenějších sportů chlapci zařadili fotbal a florbal, děvčata zvolila jízdu na in-line bruslích a cyklistiku. Dále jsme díky výzkumu získali informace, že 62,4% žáků preferuje sportování venku před tělocvičnou. 61,1% žáků navštěvuje sportovní kroužky. Nejvíce žáků uvedlo, že se pravidelně účastní kroužku sportovních her, které pořádá škola. Zajímavé bylo zjištění, že nejvíce (28,7%) žáků se aktivitě věnuje déle jak tři roky. Téměř totožné číslo (28% žáků) navštěvuje aktivitu prvním rokem. Dále bylo zjištěno, že 47,8% žáků se účastní závodů či soutěží; 77,1% žáků uvedlo, že je ve sportu podporováno rodiči; 65,6% žáků se věnuje pohybovým aktivitám o víkendu; 56,1% žáků sleduje sport v televizi; sporty, na které se nejčastěji dívají, jsou fotbal a hokej; sportovním vzorem žáků byl nejčastěji uveden rodinný člen, trenér, argentinský fotbalista Lionel Messi nebo dostihový jezdec Josef Váňa; další aktivity, kterým se žáci ve volném čase věnují, jsou hry na PC, malování, hry s jojo. Ze zjištěných dat vyplývá, že žákům sport nejčastěji přináší zábavu a kamarády. Bohužel někteří žáci uvedli, že při sportování zažívají stres a strach. Podstatnou informací je zjištění, jaké sporty si žáci přejí navštěvovat. Podle dotazníkového šetření je u chlapců nejžádanější bojové umění, fotbal a tenis. Děvčata mají preference v tancování, atletice a bojovém umění. Co se typu sportu týče, u chlapců největší počet hlasů získaly týmové sporty, děvčata zvolila rytmické a taneční aktivity.

4.3 Zmapování nabídky pohybových aktivit na Turnovsku

4.3.1 Pohybové aktivity v rámci škol

V Turnově se nacházejí základní školy – ZŠ Skálová, ZŠ 28. října a ZŠ Žižkova. Oslovili jsme vedení všech tří škol, aby nám uvedli možnosti navštěvování mimoškolních pohybových aktivit.

Základní škola Skálova nabízí žákům tyto pohybové aktivity: in-line brusle a florbal. Florbal vyjde žáky na 800Kč za pololetí. Cena za hodiny in-line bruslí nebyla zjištěna. Ředitel školy Mgr. Michal Loukota dodal, že jako jediná škola v Turnově mají ve čtvrtém a pátém ročníku tři hodiny tělocviku. Tyto hodiny mají návaznost na sportovní třídy na druhém stupni. V těchto sportovních třídách pak mají žáci čtyři hodiny zájmových pohybových aktivit navíc. Celkem tedy šest hodin tělesné výchovy týdně. ZŠ Skálova se zaměřuje na atletiku a florbal, příprava je ale určena pro všechny sporty.

Na základní škole 28. října mají žáci možnost navštěvovat sportovní hry a in-line brusle. Za kroužek žáci zaplatí 500Kč za pololetí.

ZŠ Žižkova ve spolupráci se Střediskem volného času Žlutá ponorka nabízí žákům sportovní hry. Kroužek žáky stojí 600Kč za rok.

4.3.2 Pohybové aktivity v rámci Střediska volného času Turnov

V Turnově se nachází organizace Středisko volného času dětí a mládeže Turnov, která se neoficiálně nazývá Žlutá ponorka (dále jen SVČ). Středisko pro volný čas organizuje pohybové kroužky pro kluky i holky od irských tanců až po historický šerm. V níže uvedené tabulce jsou uvedeny veškeré pohybové aktivity, které středisko nabízí.

Adresa: Husova 77, Turnov 511 01

Web: www.zlutaponorka.turnov.cz

Email: svc.turnov@gmail.com

Telefon: +420 722 642 287

Tabulka 9: Pohybové aktivity při Středisku pro volný čas Turnov

POHYBOVÁ AKTIVITA	KONTAKTNÍ OSOBA	MÍSTO	CENA za rok
Americký step	Zuzana Hanušová	SVČ Žlutá ponorka	1200Kč
Irské tance	Klára Štefanová Martin Vít	SVČ Žlutá ponorka	800Kč
Historický šerm – LARP	Eva Hašková Arnošt Hašek	SVČ Žlutá ponorka	1200Kč
Rybářský kroužek	Martin Bulva	SVČ Žlutá ponorka	400Kč
Šachový kroužek	Jana Ježková	SVČ Žlutá ponorka	600Kč
Judo – pohybová průprava	Jiří Vele	při ZŠ Skálova (místo - ZŠ Alešova)	800Kč
Pohybové hry	Miroslav Reichl	při ZŠ Skálova (místo - ZŠ Alešova)	800Kč
Pohybové hry	Jolana Růžičková	při ZŠ Žižkova	600Kč
Florbalový kroužek	Vítězslav Pozdníček	při ZŠ 28. října	700Kč
Míčové hry – Volejbal	Vlasta Šonská Jan Rakouš	při TJ TURNOV	500Kč/1*týdně 800Kč/2*týdně
Orientační běh	Lucie Krafková	při TJ TURNOV	500Kč

Tabulka 10: Pohybové aktivity v Turnově

AEROBIK www.detskyaerobikturnov.webnode.cz/ Michaelaz@centrum.cz Kontaktní osoba: Michaela Zídková Cena: 720Kč/ ročně - 1 lekce/týdně 1350Kč/ročně – 2 lekce/týdně	MUSHER CLUB vacke@volny.cz http://www.mushingcz.cz/ Kontaktní osoba: Ivo Vacek Cena: nelze vyčíslit
BASKETBAL cvrndamilan@seznam.cz www.basket-turnov.wbs.cz/ Kontaktní osoba: Tomáš Mareš Cena: 1000Kč/ročně	ORIENTAČNÍ BĚH www.tur.cz Kontaktní osoba: Michaela Gomzyk - Omová Cena: Kroužek je zdarma, pouze oddílové příspěvky + akce (max. 1500 Kč/ročně)
BOX Bartos.h74@centrum.cz Kontaktní osoba: Jan Bartoš Cena: 350Kč/měsíc – 2 lekce/ týdně 500Kč/měsíc – 4 lekce/týdně	VOLEJBAL matejkova.janicka@seznam.cz www.volejbal-turnov.cz Kontaktní osoba: Jana Matějková Cena: 800Kč/ročně
FLORBAL Kolomaznik@florbaltturnov.cz www.florbaltturnov.cz Kontaktní osoba: Radim Kolomazník Cena: 3 000Kč – 3 500Kč/ročně + vybavení	ATLETIKA Atletický klub Syner Turnov www.acturnov.com Kontaktní osoba: Radka Macháčková Cena: 2500Kč - 1krát týdně 3500Kč – 2krát týdně + tričko a kraťasy v hodnotě 400Kč
HÁZENÁ p.ouvin@seznam.cz www.hazena-turnov.prackov.com Kontaktní osoba: Petr Ouvín Cena: 1000Kč/ročně	FOTBAL Fotbalový klub Pěnčín – Turnov Krejca11@seznam.cz www.pripravkaturnov.g6.cz/ Kontaktní osoba: Aleš Krejčík Cena: 1300Kč/rok
KICKBOX Impact.kazda@seznam.cz Kontaktní osoba: Jan Kazda Cena: 60Kč/1 lekce	HOKEJ Bruslařský a hokejový klub Turnov Libor.slechta@tiscali.cz www.bhkturnov.wz.cz Kontaktní osoba: Libor Šlechta Cena: příspěvky zdarma, pouze výstroj, výstroj, doprava

Tabulka 11: Pohybové aktivity v Turnově

LYŽOVÁNÍ Klub lyžařů Turnov Dasa.talova@seznam.cz www.klturnov.cz/ Kontaktní osoba: Dagmar Talová Cena: 200 Kč oddílové členství + vybavení	ŠACHY Šachový klub Zikuda Turnov Brouk2022@post.cz www.sachyturnov.webnode.cz/ Kontaktní osoba: Tomáš Brouček Cena: 300Kč/ročně
MAŽORETKY Soubor mažoretek Perličky antrik@tiscali.cz www.mazoretka-perlicky.blog.cz Kontaktní osoba: Miroslava Konopáčková Cena: neuvedena (vysoká)	TANCOVÁNÍ Taneční a pohybová škola ILMA tapsilma@gmail.com www.ilma.cz/ Kontaktní osoba: Vojtěch Kořínek Cena: Nesoutěžní kurzy cca 1700Kč/rok Soutěžní soubory: 4 600 Kč/rok
PLAVÁNÍ Plavecký oddíl Turnov Bazen-turnov@seznam.cz www.bazen-turnov.cz/ Kontaktní osoba: Jaroslav Nezdera Cena: 2500Kč/pololetí	TENIS Tenisový klub Turnov tkturnov@seznam.cz www.tkturnov.cz Cena: 800Kč/10 lekcí
SKAUT Junák Turnov – svaz skautů a skautek ČR stika@turnov.org www.scouting.turnov.org/ Kontaktní osoba: Tomáš Hocke Cena: 600Kč/ročně + víkendové akce	TURISTIKA Klub českých turistů Sokol Turnov taborkct@gmail.com www.turistika.turnov.org Kontaktní osoba: Jan Tomsa Cena: 300Kč/ročně
SOKOL Tělocvičná jednota Sokol Turnov Sokol.turnov@seznam.cz www.sokolturnov.cz Kontaktní osoba: Tereza Linhartová Cena: 500Kč/ročně	ZUMBA Aerobik klub Zuzany Nejedlé www.outdoor-school.cz/aerobic-club Kontaktní osoba: Zuzana Berecová Cena: 360Kč/6 lekcí
STOLNÍ TENIS Oddíl stolního tenisu TJ SOKOL TURNOV j.varcl@seznam.cz www.pinec-turnov.g6.cz Kontaktní osoba: Jan Varcl Cena: 500Kč/ročně	

4.3.3 Sportovní zařízení v Turnově, kde děti mohou trávit volný čas.

Tabulka 12: Sportovní zařízení v Turnově

Sportovní centrum TJ TURNOV	Skálová 207, Turnov 51101 Telefon: 481 321 435 Web: www.tjturnov.cz	Sportovní centrum nabízí hřiště na squash, dvě antuková hřiště na odbíjenou, atletický stadion s umělým povrchem. Dále je zde možnost spinningu, sauny, vířivky.
Sportovní hala TSC Turnov	Alešova 1865. Turnov 51101 Telefon: 481 321 922 Web: www.tscturnov.cz	Sportovní hala TSC Turnov nabízí hřiště na volejbal, sálovou kopanou. Je zde i umělá horolezecká stěna, fitness centrum. U areálu se nachází i atletický ovál se škvárovým povrchem.
Plavecký bazén Turnov	J. Palacha 804, Turnov 51101 Telefon: 481 322 240 Web: www.bazen-turnov.cz Email: bazen-turnov@senam.cz	
Lyžařský areál Struhy	P. O. BOX 36, Turnov 511 01 Telefon: 720 499 988 Web: klturnov.cz	V areálu se nachází talířový vlek 250m, osvětlená sjezdovka 300m, převýšení 50m. Možnost večerního lyžování. Pro nejmenší lyžaře provázkový vlek dlouhý 70m.
Hřiště II. ZŠ Turnov	28. října, Turnov 511 01 Telefon: 481 311 640 Web: www.2zs-turnov.cz Email: skola@2zs-turnov.cz	
Hřiště III. ZŠ Turnov	Žižkova 518, Turnov 511 01 Telefon: 481 322 343; 739 988 748 Web: www.zsturnov.cz Email: skola@zsturnov.cz	Prostory nabízejí jeden kurt s umělým povrchem, jedno hřiště uvnitř.
Areál loděnice a házené	Palackého, Turnov 511 01 Web: www.tjturnov.cz Email: info@tjturnov.cz Telefon: 481 321 929 (TJ Turnov) 481 323 369 (Penzion Eden)	Areál nabízí dvě házenkářská hřiště (asfalt a Nisaplast). Loděnice slouží členům oddílu kanoistiky.

Tenisová hala Turnov	Na Stebni 374, Turnov 51101 Telefon: 481 322 933; 775 929 900 Web: www.thturnov.cz Email: t.h.t@seznam.cz	Areál nabízí 2 vnitřní tenisové kurty, 4 venkovní kurty, 2 bowlingové dráhy, golfový stimulátor full swing, kurt na badminton, saunu, vířivku.
Tenisový klub	Košková 825, Turnov 511 01 Telefon: 739 405 449; 602 312 366 Web: www.tktturnov.cz Email: info@tkturnov.cz	V prostorech se nachází 5 antukových tenisových kurtů, tréninková zeď.

4.4 Výsledky řízeného rozhovoru s trenéry jednotlivých oddílů

Otázka 1: Jaké je věkové rozpětí vašich tréninkových skupin?

Na otázku, jaké je rozpětí tréninkových skupin, trenéři odpovídali velmi odlišně. Některé oddíly mají žáky rozdělené po dvou ročnících, některé skupiny jsou věkově rozmanité, navštěvují je např. děti od 6 do 18 let. Další oddíly zařazují žáky do skupin individuálně dle výkonnosti a šikovnosti.

Otázka 2: Kolikrát týdně probíhá trénink?

Tréninky probíhají převážně dvakrát v týdnu. Trenéři dále uváděli, že je trénování odlišné podle tréninkových skupin. Některé probíhají nepravidelně, jiné oddíly mají dokonce i dobrovolné tréninky o víkendech (orientační běh). Faktor, který trénování ovlivňuje, je období lekcí (venku/ v hale, sezóna/mimo sezonu), dále úroveň soutěže, které se svěřenci účastní. Například boxeři, kteří závodí v České národní boxerské lize, trénují čtyřikrát v týdnu.

Otázka 3: Jak je pohybová aktivita finančně náročná?

Velký rozdíl je mezi sportováním v oddíle nebo ve středisku volného času (dále jen SVČ). Působení v oddílu bývá finančně náročnější než ve SVČ či ve škola. Například za florbal se platí 3 500 Kč ročně, za plavání až 5000 Kč ročně. Nesmíme opomenout ani vybavení, soustředění, víkendové soutěže. Řada oddílů si shání sponzory, aby pro členy vyšly aktivity co nejlevněji. Zumba se platí 6 lekcí předem a například kickboxeři vybírají peníze jednotlivě před každým tréninkem.

Otázka 4: Účastníte se s žáky soutěží/zápasů/závodů?

Téměř všechny oddíly se soutěží účastní. Rozptyl je velmi široký. Děti mohou reprezentovat své město nejen na okresních, krajských přeborech, ale i na celorepublikových utkáních či závodech. Taneční pohybová škola Ilma své svěřence vysílá dokonce i na mezinárodní soutěže.

Otázka 5: Pořádáte pro děti soustředění/víkendové akce/harmonizační programy?

Převážná většina oddílů pořádá pro své svěřence soustředění nebo víkendové akce. Akce pořádají nejen pro zdokonalení výkonnosti ale i pro utužení kolektivu.

Otázka 6: Přejete si rozšířit počet členů v oddíle?

Většina instruktorů si přeje rozšířit počet členů v oddíle. Najdou se ale i tací, kteří si rozšíření nepřejí, a to z důvodu nedostatku trenérů nebo prostorů. Například hokejisté budou počet sportovců rozšiřovat až s návazností na výstavbu zimního stadionu v Turnově. Zimní stadion by měl být otevřen v listopadu 2015.

Otázka 7: Jakým způsobem pořádáte nábory do oddílu?

Lektoři nábory do oddílu uskutečňují typickým obcházením škol. Spoléhají se na osobní kontakt, při kterém se snaží žáky zaujmout. Dále pak přes letáky, webové stránky, facebook, agitaci prostřednictvím spolužáků, přes rodiče. TJ Turnov pořádá den otevřených dveří, kde se každý oddíl prezentuje a snaží se upoutat své budoucí svěřence. Fotbalisté předvádí ukázkový trénink zábavnou formou.

Otázka 8: Mají trenéři odborné vzdělání pro pohybové aktivity?

Oddíly si zakládají na tom, aby trenéři byli kvalifikovaní a měli alespoň nejnižší trenérskou licenci.

Otázka 9: Kde se nachází členská základna?

Oddílové základny se nacházejí většinou poblíž centra Turnova.

4.5 Dílčí závěry řízeného rozhovoru

Otázky zodpověděli trenéři sportovních oddílů, kteří se věnují žákům mladšího školního věku. Byly získány informace, které přinášejí pohled na aktuální situaci z pozice trenérů. Dále bylo zjištěno rozpětí tréninkových skupin, četnosti tréninků, finanční náročnosti dané aktivity, účastnění se na soutěžích, pořádání soustředění či harmonizačních programů, spokojenosti s počtem členů v oddíle, pořádání náborů do oddílů, odborné vzdělanosti trenérů, a v neposlední řadě pozice členské základny.

5 DOPORUČENÍ

Návrhy řešení vyplývají ze tří částí výzkumu – z dotazníkového šetření, z analýzy volnočasových pohybových aktivit v Turnově a řízeného rozhovoru.

5.1 Komplexní souhrn volnočasových pohybových aktivit

V Turnově není prezentován souhrn všech volnočasových pohybových aktivit. Návrhem je vytvořit přehledný soubor všech volnočasových pohybových aktivit v Turnově, ve kterém se žáci budou dobře orientovat. Doporučení je, aby byl dostupný každému žákovi i rodičům. Vhodným způsobem, jak na tento souhrn upozornit, je informační tabule v prostorách školy, dále pak informovat rodiče prostřednictvím webových stránek školy. Soubor by byl umístěn i na webových stránkách města. Komplexní souhrn pohybových aktivit je uveden v příloze C.

5.2 Propagace volnočasových pohybových aktivit v Turnově

Pro širší povědomí o možnostech zapojení se do sportovních aktivit a probuzení zájmu o trávení volného času aktivním způsobem, doporučujeme zajistit větší propagaci sportovních pohybových aktivit. Bylo by dobré vytvořit jednotnou prezentaci pohybových aktivit v Turnově. Prezentace by probíhala na začátku školního roku, kdy si žáci volí nové aktivity pro trávení svého volného času a organizace pořádají náborů do svých kroužků. Trenéři by zde vytvořili stanoviště svých sportovních oddílů a žáci by měli možnost si dané aktivity zdarma vyzkoušet. Tímto způsobem žáci mohou najít to, co je opravdu baví, poznat budoucího trenéra a najít kamarády s podobnými zájmy. I rodiče by zde mohli získat informace, které jsou důležité pro výběr kroužku. Vedoucí těchto aktivit, pro které je místo jednotné prezentace nevyhovující (např. tenis, hokej, plavání – tyto aktivity vyžadují speciální prostory), by dětem navrhli konkrétní termín praktické prezentace.

5.3 Vytvoření sportovně-motivačního materiálu

Jsou žáci, pro které je vyplnění volného času sportem přirozené (někteří jsou k tomu vedeni od útlého dětství rodiči; někteří mají zájem o sport vrozený), jsou ale i žáci, které je potřeba pro sport nadchnout a vhodně je motivovat. Za účelem účinné motivace žáků byl vytvořen sportovně-motivační materiál v podobě pracovních listů.

Tyto pracovní listy obsahují: slunce s výčtem pozitivních dopadů pohybových aktivit; rozhovor s úspěšnými sportovci, kteří započali svoji kariéru v Turnově; motivační doplňovačku se sportovní tematikou; přiřazovací hru se jmény sportovců a jejich sportovním zaměřením. Vytvořený sportovní-motivační materiál je uveden v příloze B.

5.4 Návrhy realizace sportovních dnů

Bylo zjištěno, že v Turnově nejsou pořádány sportovní dny pro žáky mladšího školního věku. Proto doporučujeme, aby byly v Turnově organizovány aktivně pohybové programy, které vyplní čas dětí ve volných dnech, jako jsou například svátky či prázdniny. Navrhujeme, aby tyto programy byly pořádány SVČ, neboť toto středisko je dostupné dětem z celého Turnova. Dny v pohybu mohou mít lehčí formu pohybové aktivity. Dny v pohybu mohou tvořit turistické výlety, cyklistické výlety, může být využita cyklostezka podél Jizery pro in-line brusle. Mohou být organizovány výlety za pohybem jako například navštívení plaveckého bazénu Liberec; horolezecké stěny Šutr/Harcov; lanového centra Liberec – Harcov. Je důležité, aby byl lektor všestranně pohybově založený. Pokud není lektor všestranně pohybově nadaný, situace se může řešit objednáním instruktora od konkrétního sportu.

5.5 Založení nových sportovních aktivit v Turnově

Z výše uvedených výsledků vyplývá, že v Turnově je postrádán kroužek cyklistiky, jógy a bojových umění. Tento výčet sportů je spektrum aktivit, které Turnov nenabízí, a přitom o ně děti jeví zájem. O tyto aktivity děti jeví zájem, protože jsou moderní, mediálně propagované a netradiční. Bojové umění žáky láká díky akčním televizním seriálům či filmům a počítačovým hrám. Jóga zajímá především dívky, které nemají zálibu v klasických sportech. Návrhem je založit pohybové činnosti, které souvisí s těmito třemi pohybovými aktivitami.

6 ZÁVĚR

Na základě prostudování odborné literatury je v předložené diplomové práci uvedena problematika související s volným časem a pohybovou aktivitou. Značná část je věnována významu pohybových aktivit a následkům, které vznikají při inaktivitě. Při nedostatečné pohybové aktivitě hrozí obezita, spolu s ní zdraví ohrožuje kardiovaskulární, respirační, metabolické, ortopedické nebo psychologické onemocnění.

Hlavním cílem diplomové práce je průzkum a analýza volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ. Ze získaných informací jsme došli k závěru, že se žáci prvního stupně základních škol ve volném čase nejvíce věnují hrám na počítači a sledují televizi. Nedílnou součástí jejich naplňování volného času je ale i navštěvování kroužků. Ze získaných dat vyplývá, že téměř 60% navštěvuje právě kroužky zaměřené na pohybové aktivity. Nepřekvapilo nás, že sport je více preferován u chlapců než u děvčat. Kladně hodnotíme oblíbenost sportu. 80% žáků ohodnotilo sport nejlepší a druhou nejlepší známkou. Mezi nejoblíbenější chlapecké sportovní aktivity patří florbal a fotbal, u děvčat zvítězily in-line brusle a cyklistika. Nejčastěji bylo uvedeno, že chlapci a děvčata sportují dvakrát týdně. Podstatnou informací je zjištění, jaké sporty si žáci přejí navštěvovat. Podle dotazníkového šetření je u chlapců nejžádanější bojové umění, fotbal a tenis. Děvčata mají preference v tancování, atletice a bojovém umění. Co se typu sportu týče, získaly u chlapců největší počet hlasů týmové sporty, děvčata zvolila rytmické a taneční aktivity.

Dalším záměrem bylo zmapovat možnosti pohybových aktivit, které mají žáci prvního stupně v Turnově. Došlo se k závěru, že výběr pohybových aktivit je v Turnově dostačující. V Turnově jsou pohybové aktivity organizované jednotlivými školami, Střediskem volného času pro děti a mládež Turnov či řadou dalších sportovních oddílů nebo klubů. Dle získaných informací z dotazníkového šetření žákům v Turnově chybí aktivity, ve kterých by se učili bojovému umění a cvičení, která obsahují alespoň prvky jógy.

Dále diplomová práce obsahuje shrnutí řízeného rozhovoru s dvaceti trenéry vybraných oddílů. Byla získána data, která nám přináší pohled na aktuální situaci z pozice trenérů. Dozvěděli jsme se tak, kolikrát týdně jsou tréninky vedeny, byly zjištěny ceny jednotlivých tréninků. Samozřejmě jsou ceny v korelaci s úrovní soutěže

či kvality tréninku. Stěžejní informací bylo zjištění, že téměř všichni instruktoři si přejí rozšířit členy v oddíle. Nejen proto byl vytvořen pracovní list pro žáky prvního stupně základních škol, který motivuje ke sportovním aktivitám. V pracovním listu je uveden souhrn všech pohybových aktivit v Turnově. Žáci si zde mohou vybrat sport právě pro sebe vhodný. Jako další stimulační prostředek byl zvolen krátký rozhovor s úspěšnými sportovci pocházejícími z Turnova. Rozhovor poskytl atlet Adam Sebastian Helcelet a volejbalistka Michaela Mlejnková.

V neposlední řadě byl v diplomové práci vytvořen soubor doporučení vyplývající z dotazníkového šetření, analýzy volnočasových pohybových aktivit v Turnově a řízeného rozhovoru s trenéry daných sportů. První návrh spočívá v komplexním souhrnu volnočasových aktivit, který bude dobře dostupný žákům i rodičům. Dalším návrhem je propagace volnočasových pohybových aktivit. Zmíněná propagace by spočívala v jednotné prezentaci všech možných pohybových aktivit, při které by si žáci mohli činnosti prakticky vyzkoušet. Jak už je uvedeno a popsáno výše, byl navržen sportovně-motivační materiál. Jako další návrh je organizování pohybových dnů, ve kterých budou pro děti organizovány výlety, cyklovýlety, projížděky na in-line bruslích. S lektorem mohou žáci navštívit v okolních městech plavecký bazén, horolezeckou stěnu či lanové centrum. Dalším doporučením je založit nové sportovní aktivity v Turnově. Z výše uvedených výsledků vyplývá, že v Turnově je postrádán kroužek cyklistiky, jógy a bojových umění. Tento výčet sportů je spektrum aktivit, které Turnov nenabízí, a přitom o ně děti jeví zájem. Návrhem je založit pohybové činnosti, které souvisí s těmito třemi pohybovými aktivitami.

7 ZDROJE

DOBRÝ, L., HENDL, J., at al., 2011 *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2000-8.

FLEMR, L., 2009. *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1765-7.

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozš. vyd. Adamov: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

HAINEROVÁ, I., 2009. *Dětská obezita*. 1. vyd. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-196-7.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: Trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2010. *Pedagogika volného času*. 2. přep. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-471-6.

KNOTOVÁ, D., 2011. *Pedagogická dimenze volného času*. 1. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.

KOHOUTEK, M., HENDL, J., VÉLE, F., HIRTZ, P., 2005. *Koordinační schopnosti dětí*. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy. ISBN 80-86317-34-X.

KUČERA, M., P. KOLÁŘ a I. DYLEVSKÝ., 2011. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galém. ISBN 978-80-7262-712-7.

MARINOV, Z., U. BARČÁKOVÁ a M. NESRSTOVÁ., 2011. *S dětmi proti obezitě*. 1.vyd. Praha: IFP Publishing. ISBN 978-80-87-383-07-0.

SLEPIČKOVÁ, I., 2005. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

STEJSKAL, P., 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus. ISBN 80-903350-2-0.

SUCHOMEL, A., 2007. *Pohybová aktivita a zdraví*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-286-9.

SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-70-83-140-6.

SEKOT, A., 2006. *Sociologie sportu*. 1. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-132-4.

SEKOT, A., 2003. *Sport a společnost*. 1.vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-047-6.

ŠVAŘÍČEK, R., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

SVOBODA, B., 2008. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1358-1.

VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H., at. al. *Pedagogika pro učitele*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.

Domyos. [online]. [cit. 2014-12-17]. Dostupné z: <http://www.domyos.cz/fitzine/advice/proc-sport-pro-deti-dulezity-n41779>

TJ Turnov. [online]. [cit. 2014-12-17]. Dostupné z: <http://www.tjturnov.cz/>

Turnov: Oficiální stránky města. [online]. [cit. 2014-12-17]. Dostupné z: <http://www.turnov.cz/cs/sport/seznam-sportovist.html>

Turnov pro rodinu: Internetový portál pro turnovské rodiny. [online]. [cit. 2014-12-17]. Dostupné z: <http://www.turnovprorodinu.cz/skolaci/aktivity/>

Žlutá ponorka. [online]. [cit. 2014-12-17]. Dostupné z: <http://www.zlutaponorka.turnov.cz/>

Seznam příloh

Příloha A: Dotazník

Příloha B: Sportovně-motivační pracovní list

Příloha C: Souhrn volnočasových pohybových aktivit v Turnově

Příloha A – Dotazník

VOLNOČASOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

Tento dotazník zjišťuje volnočasové pohybové aktivity u žáků prvního stupně. Odpovědi slouží jen pro potřeby výzkumu.

Škola:	Třída:	Datum narození:	Jsi: děvče - chlapec
--------	--------	-----------------	----------------------

1. Jak trávíš volný čas?

- a) Četbou
- b) Sledováním televize
- c) Hraním na PC
- d) Navštěvováním různých kroužků
- e) Jinak:

2. Pokud navštěvuješ nějaký kroužek, jaký?

- a) Sportovní kroužek
- b) Lidovou školu umění (např. zpěv, hru na klavír)
- c) Kutilský/modelářský kroužek
- d) Jiný:

3. Zakroužkuj, jak moc máš rád sport? (Známkování jako ve škole 1 – velmi, 5 – vůbec)

1 - 2 - 3 - 4 - 5



4. Jaké sporty děláš nejraději?

5. Kde sportuješ raději?

- a) Venku
- b) V tělocvičně

6. Navštěvuješ nějaké sportovní kroužky?

- a) Ano
- b) Ne

7. Pokud ano, jaké?

A) Název kroužku:

B) Název kroužku:

8. Jaká organizace daný kroužek provozuje?
a) Žádná. Sportuji sám.
b) Škola
c) Středisko volného času (Žlutá ponorka)
d) Oddíl

9. Kolikrát týdně máte trénink?
a) 1krát týdně
b) 2krát týdně
c) 3krát týdně

10. Jak dlouho se danému kroužku věnuješ?
a) Prvním rokem
b) Druhým rokem
c) Třetím rokem
d) Déle

11. Jak si se o daném kroužku dozvěděl?
a) Sám jsem si ho našel.
b) Kamarád mi ho doporučil.
c) Rodiče mi daný kroužek vybrali.
d) Jinak: _____

12. Jezdíš s daným kroužkem na závody /soutěže/turnaje/zápasy?
a) Ano b) Ne

13. Podporují tě ve sportu rodiče?
a) Ano b) Ne

14. Sportuješ o víkendu?
a) Ano b) Ne

15. Sleduješ sport v televizi?
a) Ano b) Ne

16. Pokud ano, jaký sport sleduješ v televizi?

17. Kdo je tvůj sportovní vzor?

18. Jakým dalším aktivitám se ve volném čase věnuješ?

8. Jaká organizace daný kroužek provozuje?
a) Žádná. Sportuji sám.
b) Škola
c) Středisko volného času
d) Oddíl

9. Kolikrát týdně máte trénink?
a) 1krát týdně
b) 2krát týdně
c) 3krát týdně

10. Jak dlouho se danému kroužku věnuješ?
a) Prvním rokem
b) Druhým rokem
c) Třetím rokem
d) Déle

11. Jak si se o daném kroužku dozvěděl?
a) Sám jsem si ho našel.
b) Kamarád mi ho doporučil.
c) Rodiče mi daný kroužek vybrali.
d) Jinak: _____

19. Když se řekne sport, co se ti vybaví?

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| a) Kamarádi | e) Povinnost |
| b) Zábava | f) K sportu potřebuji hodně peněz. |
| c) Ctižádostivost | g) Strach |
| d) Stres | h) Soutěživost |
| e) Jiné: _____ | |

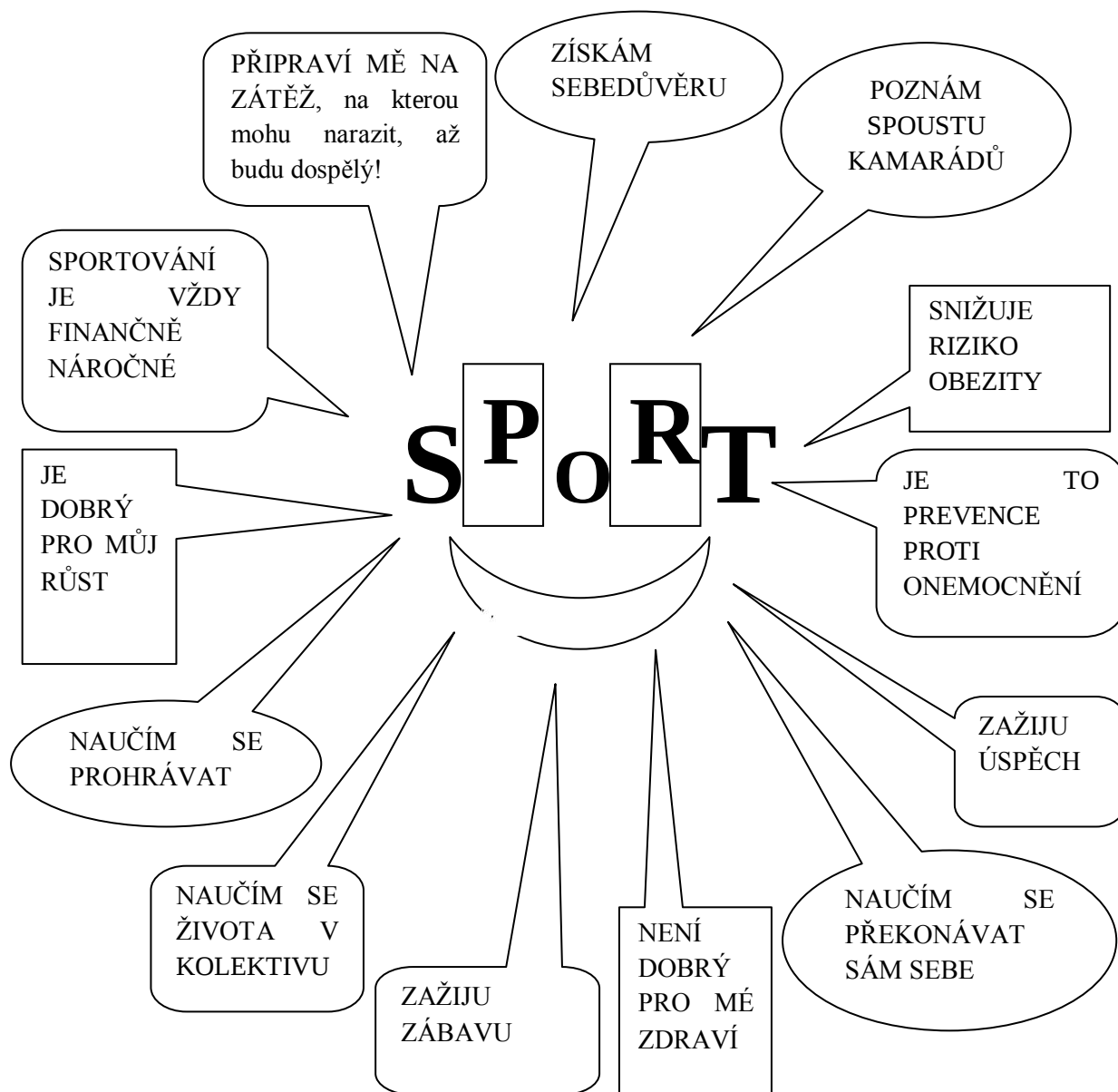
20. Jaký typ sportu, by sis přál navštěvovat?

- a) Individuální sport (atletika, tenis...)
- b) Týmové sporty (basketbal, volejbal, fotbal)
- c) Kondiční aktivity (běh, jóga)
- d) Bojová umění (karate, judo)
- e) Rytmické a taneční aktivity

21. Který sport, by sis přál navštěvovat?

Děkuji za vyplnění dotazníku.

1. Co vše přináší sport? Vybarvi bubliny, o kterých si myslíš, že jsou pravdivé.



Ano, je to neuvěřitelné! Ale po všech stránkách sport působí velmi kladně na náš organismus. Sport je velmi dobrý pro naše zdraví! Díky sportování předcházíme civilizačním chorobám jako je obezita, deprese a mnoho jiných. Sport má spoustu dalších výhod – zažiju zábatu, získám sebedůvěru, zažiju úspěch, naučím se překonávat sám sebe. Díky sportování budu mít hezky vysportovanou postavu. To není všechno!! Při sporování se nám v těle vyplavují endorfiny neboli hormony štěstí. Díky endorfinům máme dobrou náladu a pocity štěstí. Není pravda, že je sport finančně náročný. Můžu navštěvovat levné sportovní kroužky nebo si můžu jít jen tak s kamarády ven zakopat či proběhnout se do lesa.

2. Turnov se má kým pyšnit!! Přečtěte si rozhovor s úspěšnými sportovci - atletem desetibojařem Adamem Sebastianem Helceletem a volejbalistkou Michaelou Mlejnkovou. Oba mladí sportovci svou prosperující kariéru započali v Turnově. Třeba jednou budeš jako oni!!

Adam Sebastian Helcelet – český reprezentant v desetiboji

V kolika letech jsi se sportem začínal? A s jakým?

V šesti letech jsem začal s atletickou přípravkou. K atletice jsem dělal hodně jiných sportů jako fotbal, basket, házenou. Od šesté třídy jsem se atletice začal věnovat víc, nejvíc však v 16 letech, kdy jsem šel do Prahy do Dukly.

Kam všude ses už se sportem podíval?

Podíval jsem se třeba na MS juniorů do Kanady, do Istanbulu. Letos jsem tři měsíce strávil v Jihoafrické republice. Dále pak hlavně cestujeme různě po Evropě.

Co považuješ za svůj největší úspěch?

Za největší úspěch považuji 3. místo na ME do 22 let, 4. místo na halovém ME, 5. místo na halovém MS.

Jakým dalším sportovním aktivitám se věnuješ?

Teď nemám čas na žádné jiné sporty, protože jsem začal studovat humanitní studia a nic víc nestíhám.

Kdo je tvůj sportovní vzor?

Sportovní vzor jsem nikdy neměl. Spíš jsem chtěl být vždy lepší než Tomáš Dvořák a Roman Šebrle.

Co bys vzkázal mladým sportovcům z Turnova?

Sportovcům bych vzkázal, aby dělali to, co je baví a nesoustředili se jenom na jednu věc. Dělejte všechno a zlepšujte svoji všestrannost a koordinaci. Hlavně to dělejte s radostí. To je první krůček k úspěchu.

Michaela Mlejnková – česká reprezentantka ve volejbale

V kolika letech jsi se sportem začínala? A s jakým?

Už jako malé dítě jsem stále musela držet něco kulatého. Nejčastěji to byl různý druh balónu nebo skákající hopík. Asi v druhé třídě jsem začala chodit na tréninky volejbalu. K volejbalu mě přivedl můj táta, který ho v té době hrával.

Věnovala ses pouze dané aktivitě nebo i dalším?

Nejvíce jsem se věnovala právě volejbalu, ale i dalším druhům sportu. Například jízdě na kole, na kolečkových bruslích, v zimě snowboardu a lyžím.

Kam všude ses už se sportem podívala?

Díky volejbalu jsem už měla možnost podívat se do různých zemí, nejčastěji to byly evropské země, jako je Francie, Belgie, Holandsko, Itálie, Estonsko, Chorvatsko, Rakousko, Slovensko, Německo a další. Za nejzajímavější však považuji návštěvu Portorika, Hong Kongu a Japonska.

Co považuješ za svůj největší úspěch?

To, že jsem součástí výběru české volejbalové reprezentace žen, se kterou jsem v loňském roce absolvovala Světovou ligu právě ve výše zmíněných zemích (Santo Domingo, Hong Kong, Sendaj). V prvních dvou se mi podařilo získat ocenění za nejlepší smečářku daného turnaje.

Jakým dalším sportovním aktivitám se věnuješ?

Momentálně se moc nestíhám věnovat jiným aktivitám. Na prvním místě je pro mě volejbal, ale ještě studuji poslední ročník na střední škole, kterou bych chtěla úspěšně dokončit. Když už se naskytne nějaká volná chvíle, ráda chodím nakupovat, poslouchám muziku nebo jen tak ležím a koukám na televizi.

Kdo je tvůj sportovní vzor?

Co se týče sportu, tak je to Jarda Jágr. Ve volejbale je mým vzorem Helena Havelková.

Co bys vzkázala mladým sportovcům z Turnova?

Vzkázala bych jim, že je jedno, jaký sport dělají, ale důležité je, aby je to bavilo a měli z toho radost. Díky sportu mají možnost poznat spoustu nových lidí, ze kterých se stanou kamarádi na celý život.

↓

1.										É				
								2.						
3.			R				CH							
						4.		S						
							5.		Ř					
							6.							
						7.	L							
							8.		Ň					
9.		B												
								10.	O					
								11.	D					
								12.		L			T	
							13.							
							14.							
							15.							
							16.							
							17.							
							18.							
								!						

1. Jak se nazývají sportovní hry, které se konají jednou za čtyři roky?
2. Jak se nazývá plochý válec, který je hlavní součástí při hře ledního hokeje?
3. Jak se nazývá město v Krkonoších, ve kterém se každý rok konají závody světového poháru v letu na lyžích?
4. Jak se nazývá jeden plavecký způsob?
5. Jaké je křesní jméno slavné české běžkyně na lyžích Neumannové?
6. jak se nazývá sport, ve kterém je úspěšná Jaromír Jágr?
7. Jak se nazývá pražský fotbalový klub, který má přezdívku „Červenobílí“ nebo „Prošívání“?
8. V Turnově se pravidelně pořádá atletická soutěž Memoriál Ludvíka (doplň).
9. Jak se jmenuje nemoc, která se česky nazývá otylost?
10. Kde se konaly zimní olympijské hry v roce 2014?
11. Jak se nazývá horolezecká pomůcka, která slouží pro spojení člověka s lanem. Říká se jí také horolezecký úvazek.
12. Jak se jmenuje akrobatický lyžař, který získal zlatou medaili na olympiádě v Salt Lake City? (Aleš)
13. Co jsou to ski?
14. Jak jinak se nazývá fotbal?
15. Když se ve fotbale střelí branka. Co volají fanoušci?
16. Jak se nazývá sportovní náčiní tenisty?
17. Začátek závodu.
18. Konec závodu.

4. Jak bys vysvětlil známé přísloví „sportem ku zdraví“?

5. Znáš úspěšné české sportovce?

Spoj sportovce a sport, ve kterém je úspěšný na světové úrovni.

1. Jaromír Jágr		a) Rychlobruslení
2. Gabriela Soukalová		b) Atletika - desetiboj
3. Martina Sáblíková		c) Moderní pětiboj
4. Tomáš Berdych		d) Snowboardcross
5. Roman Šebrle		e) Hokej
6. Barbora Špotáková		f) Atletika – hod oštěpem
7. Petr Čech		g) Biatlon
8. Tomáš Verner		h) Tenis
9. David Svoboda		ch) Fotbal
10. Eva Samková		i) Krasobruslení

Správné řešení.

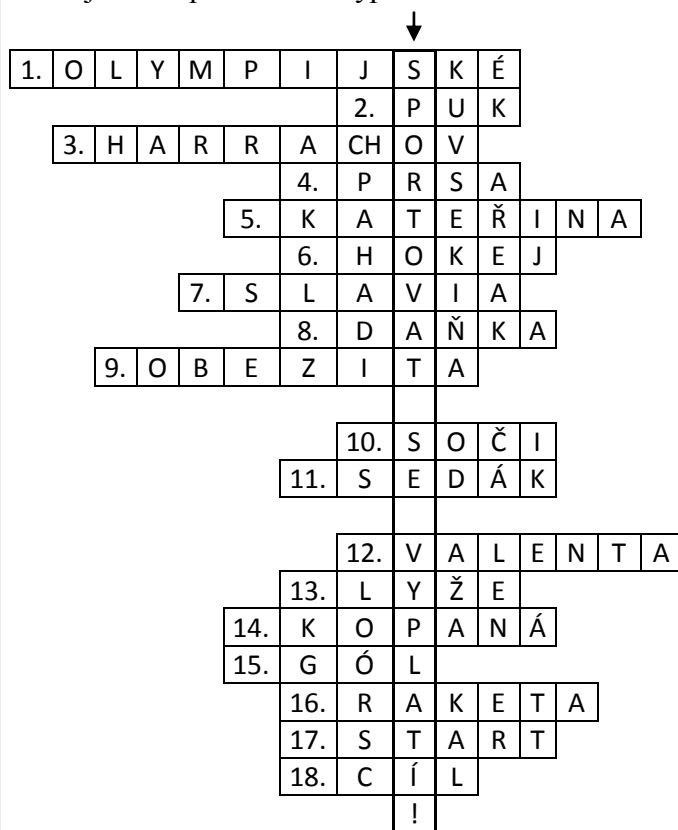
1. Vše je správně až na: sport není dobrý pro mé zdraví; sport je vždy finančně náročný

4. Sport je velmi dobrý pro naše zdraví.

5. 1e, 2g, 3a, 4h, 5b, 6f, 7ch, 8i, 9c, 10d

1. Jaromír Jágr	a) Rychlobruslení
2. Gabriela Soukalová	b) Atletika - desetiboj
3. Martina Sáblíková	c) Moderní pětiboj
4. Tomáš Berdych	d) Snowboardcross
5. Roman Šebrle	e) Hokej
6. Barbora Špotáková	f) Atletika – hod oštěpem
7. Petr Čech	g) Biatlon
8. Tomáš Verner	h) Tenis
9. David Svoboda	ch) Fotbal
10. Eva Samková	i) Krasobruslení

3. Tajenka: Sportovat se vyplatí!



Příloha C: Souhrn volnočasových pohybových aktivit v Turnově

AEROBIK http://detskyaerobikturnov.v.webnode.cz/ Michaelaz@centrum.cz 1350Kč/ročně – 2 lekce/týdně	AMERICKÝ STEP www.zlutaponorka.turnov.cz svc.turnov@gmail.com Cena: 1200Kč/ročně	ATLETIKA www.acturnov.com Cena: 2500Kč/ročně (1 lekce/týdně); 3500Kč/ročně (2 lekce/týdně) V ceně je tričko a kraťasy v hodnotě 400Kč.	BASKETBAL cvrndamilan@seznam.cz www.basket-turnov.wbs.cz Cena: 1000Kč/ročně
BOX Bartos.h74@centrum.cz Cena: 350Kč/měsíc (2 lekce/ týdně); 500Kč/měsíc (4 lekce/týdně)	FLORBAL Kolomaznik@florbaltturnov.cz www.florbaltturnov.cz Cena: 3 000Kč /ročně +vybavení	FOTBAL Krejca11@seznam.cz www.pripravkaturnov.g6.cz/ Cena: 1300Kč/rok	HÁZENÁ p.ouvin@seznam.cz www.hazena-turnov.prackov.com Cena: 1000Kč/ročně
HISTORICKÝ ŠERM www.zlutaponorka.turnov.cz svc.turnov@gmail.com Cena: 1200Kč/ročně	HOKEJ Libor.slechta@tiscali.cz http://www.bhkturnov.wz.cz/ Cena: příspěvky zdarma, pouze výzbroj, výstroj, doprava	IRSKÉ TANCE www.zlutaponorka.turnov.cz svc.turnov@gmail.com Cena: 800Kč/ročně	JUDO www.zlutaponorka.turnov.cz svc.turnov@gmail.com Cena: 800Kč/ročně
KICKBOX Impact.kazda@seznam.cz Cena: 60Kč/1 lekce	LYŽOVÁNÍ Dasa.talova@seznam.cz http://www.klturnov.cz/ Cena: 200 Kč oddílové členství + vybavení	MAŽORETKY antrik@tiscali.cz www.mazoretky-perlicky.blog.cz Cena: neuvedena	MUSHER CLUB vacke@volny.cz www.mushingcz.cz/ Cena: nelze vyčíslit
ORIENTAČNÍ BĚH www.tur.cz/ Cena: zdarma, pouze oddílové příspěvky	PLAVÁNÍ Bazen-turnov@seznam.cz www.bazen-turnov.cz/ Cena: 2500Kč/pololetí	RYBÁŘSKÝ KROUŽEK www.zlutaponorka.turnov.cz svc.turnov@gmail.com	SKAUT stika@turnov.org http://scouting.turnov.org/ Cena: 600Kč/ročně + víkendové akce
SOKOL Cena: 500Kč/ročně Sokol.turnov@seznam.cz www.sokolturnov.cz/	STOLNÍ TENIS j.varcl@seznam.cz www.pinec-turnov.g6.cz/kontakty.php Cena: 500Kč/ročně	ŠACHY Brouk2022@post.cz www.sachyturnov.webnode.cz Cena: 300Kč/ročně	TANCOVÁNÍ tapsilma@gmail.com www.ilma.cz/ Cena: Nesoutěžní kurzy cca 1700Kč/rok Soutěžní soubory: 4 600 Kč/rok
TENIS tkturnov@seznam.cz www.tkturnov.cz Cena: 800Kč/10 lekcí	TURISTIKA www.outdoor-school.cz Cena: 360Kč/6 lekcí taborkct@gmail.com www.turistika.turnov.org Cena: 300Kč/ročně	VOLEJBAL matejkova.janicka@seznam.cz www.volejbal-turnov.cz Cena: 500Kč/ročně 800Kč/ročně (2*v týdnu)	ZUMBA www.outdoor-school.cz Cena: 360Kč/6 lekcí