

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE
ZÁKLADNÍ ŠKOLA, ŠKOLNÍ 24, BYSTRÉ 569 92

**VZTAH DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU
K POHYBU A SPORTU**

Jan Sejkora

ŠKOLNÍ ROK 2021/2022

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracoval samostatně a všechny použité zdroje jsem řádně uvedl.

Děkuji za pomoc při zpracování tématu panu Mgr. Janu Mužíkovi.

V Bystrém dne.....

Obsah

Úvod.....	3
1. TEORETICKÁ ČÁST	4
1.1 Vysvětlení pojmů	4
1.2 Nabídka pohybových aktivit pro děti školního věku.....	6
1.2.1 Pohyb v režimu základní školy.....	6
1.2.2 Pohyb ve volném čase	7
1.3 Motivace školních dětí k pohybu a sportování.....	9
2. PRAKTICKÁ ČÁST	10
2.1 Stanovení hypotéz.....	10
2.2 Metodika práce	10
2.2.1 Dotazník	10
2.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření	14
2.4 Ověření stanovených hypotéz.....	20
Závěr.....	21
Seznam použitých zdrojů.....	22

Úvod

Toto téma jsem si vybral, protože mám pozitivní vztah k pohybu a sportu. Díky této práci jsem dostal možnost se dozvědět o tom, jak jsou na tom se sportem nejen moji vrstevníci, ale v podstatě všichni žáci naší Základní školy v Bystrém.

Hlavním cílem této práce je pomocí základních otázek ohledně motivace a využití nabízených pohybových aktivit stanovit hypotézy, které v praktické části pomocí dotazníku potvrdím nebo vyvrátím.

Práce je rozdělena na dvě části, v první, teoretické části vysvětlím základní pojmy, jako je sport, pohyb, mladší školní věk a starší školní věk. Dále se budu věnovat pohybovým aktivitám v základní škole a pohybu žáků ve volném čase. V poslední kapitole teoretické části se budu zabývat motivací školních dětí k pohybu. V praktické části stanovím hypotézy, vytvořím dotazník a po jeho vyplnění žáky ZŠ Bystré provedu celkové zhodnocení.

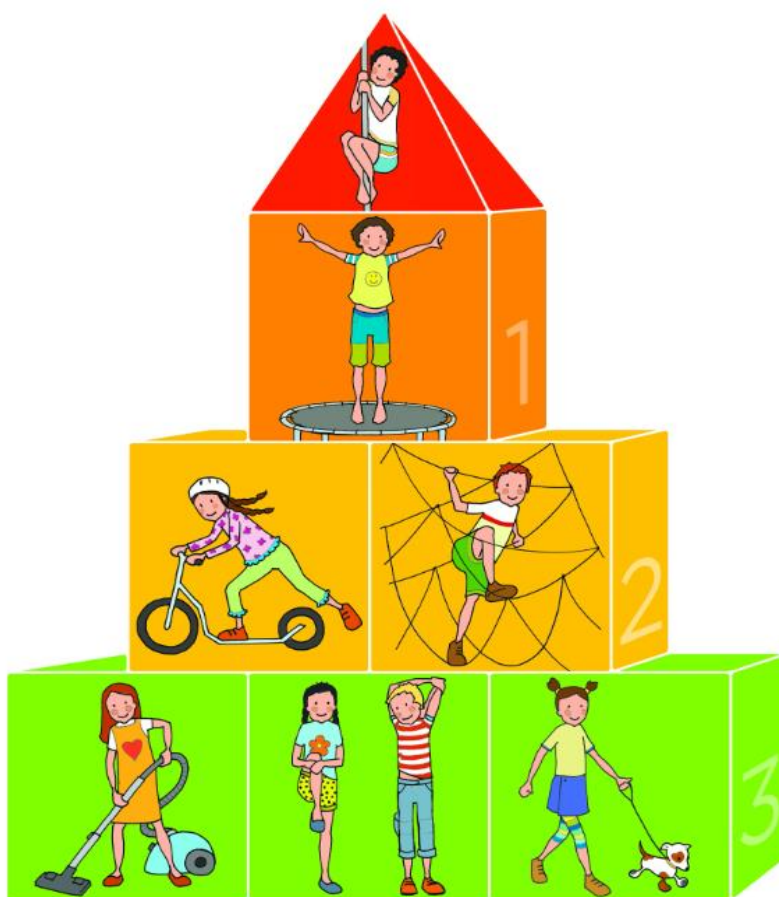
1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Vysvětlení pojmů

Pohyb

Pohyb je projevem pohybového systému, které produkuje kosterní svalstvo a pracuje pod kontrolou vědomí. Pohyb člověka patří k normálnímu projevu života, tyto schopnosti se postupně vyvíjely už během evoluce. Pohyb lze rozdělit na denní pohybovou aktivitu, do které lze zařadit běžné činnosti, jako je chůze, oblékání, vaření, hygiena či úklid. A poté na sportovní aktivitu, do této skupiny patří jakákoliv sportovní aktivita, ať už se jedná o jízdu na kole či plavání nebo tanec. (13, 14)

Pro lepší představu lze rozdělení pohybu znázornit v pohybové pyramidě (viz obrázek č. 1):



Obrázek č. 1: Pohybová pyramida

Zdroj: *Metodický portál - Edukační program – základní materiály (rvp.cz)*

Pohybová aktivita se považuje za jeden z nejdůležitějších přínosů zdraví. Jako pohyb můžeme považovat veškerou činnost, u které se hýbeme. Pravidelný pohyb je vhodný pro celkové zdraví a zlepšení kvality života u všech věkových skupin. Je také potvrzeno, že pravidelnou dávkou pohybu snižujeme riziko výskytu některých onemocnění.

Pohybová aktivita má spoustu pozitivních vlivů na náš organismus. Jako příklad můžeme uvést fyzická kondice – pomocí pohybu zvyšujeme pružnost a pevnost šlach, zvyšujeme svalovou sílu či vytrvalost. Pohyb ale nepřináší jen tělesné zdraví ale také mentální. Spoustu výzkumů potvrdilo, že pohyb je dobrá léčba proti stresu, úzkosti či deprese. (12, 15, 16)

Sport

Sport je označován jako aktivita, při které by měli být dodržována určitá pravidla, jejíž výsledky jsou měřitelná nebo porovnatelná s dalšími provozovateli stejného sportovního odvětví. Začátky sportu sahají do středověku. Sport můžeme rozdělit do dvou odvětví kondiční sportování neboli amatérsky sloužící, jako je relaxace a zábava, potom profesionální vrcholový sport, který slouží i jako obživa, zaměstnání. (1) Mezi nejčastěji využívané sporty patří např. fotbal, hokej, tenis, atletika a další. (viz obrázek č. 2)

Evropská charta sportu definuje sport takto: „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které, ať již prostřednictvím účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“



Obrázek č. 2: Sport

Zdroj: <https://www.hausdessports.ch/>

Mladší školní věk (prepuberta)

Mladší školní věk je období mezi 6 – 11 lety a je považováno za nejradostnější část života.

Fyzický vývoj: V tomto období se zpomaluje růst, ale nabývá objem těla. Chlapci v průměru vyrostou asi o 30 cm, dívky bývají o něco větší a mohutnější čímž působí vyspěleji. Dle různých výzkumů si sport a pohybové aktivity v tomto věku užívají více chlapci, než dívky. U dětí také dochází ke správnému zakřivení páteře, proto se musí více dbát na správné držení těla. V tomto období také dochází ke zlepšení koordinace pohybu a zvětšení svalů, díky tomu tak dochází

k většímu zájmu o pohybové aktivity. Rozvíjí se sluch a zrak, děti se dokáží lépe soustředit a rozšiřuje se i jejich slovní zásoba.

Dostatek pohybu je pro tuto skupinu dětí velice důležitou součástí života, proto je dobré začít navštěvovat sportovní kroužky, zařazovat také protahovací cvičení a tím rozvíjet pohybový aparát. Důležité ale je, aby nebylo dětské tělo přetěžováno jednostrannou zátěží, mohlo by to mít negativní dopad na tělo – ochabování a zkracování svalstva, potíže s pohybovým aparátem, které si dítě může nést až do dospělosti.

Psychický vývoj: školák začíná uvažovat logicky, ptá se na hodně otázek ohledně všeho, více poznává svět. (2)

Starší školní věk (puberta)

Starší školní věk je období od 11 – 15 let. Můžeme ho rozdělit na děti v předpubertálním věku a děti v pubertě.

Předpubertální období

Toto období je spojeno s velkým zájmem o pohyb, děti by si měly udržovat pružnost a kloubní pohyblivost. V tomto období by děti měly navštěvovat nějaký sportovní kroužek nebo oddíl.

Často se ale stává, že je dítě moc přetěžované, ačkoliv mají velkou vytrvalost, nejsou ještě dostatečně psychicky ani fyzicky vyspělé. Vhodnými sporty pro děti v tomto věku tedy asi od 11 do 13 je například plavání, aerobik, tanec, florbal, bruslení, bojové sporty, zimní sporty, jako je lyžování a snowboarding, apod. Nejdůležitější však je, aby sport dítě bavil a naučil se ho vnímat jako součást běžného života.

Pubertální věk

Puberta je spojována s rychlým růstem a rozvíjením celého těla. Dozrávají kosti, přibývají a rostou svaly, čímž se zvětšuje síla. Dále je potřeba podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je velmi důležité dbát na správné držení těla a sledovat svalový vývoj. V tomto období bychom také měli zařadit cviky na zádové a břišní svalstvo, které může být v tomto věku ochablé a mohou tak poté vzniknout problémy v dospělosti. Zatím co u některých jedinců dochází k většímu zájmu ke sportu a svalovému rozvoji, u některých naopak zájem o sport upadá. (2)

1.2 Nabídka pohybových aktivit pro děti školního věku

1.2.1 Pohyb v režimu základní školy

Základní škola by měla žákům nabídnout nejen tělesnou výchovu, ale i další formy aktivit, jako jsou například různé pohybové kroužky, školní turnaje a soutěže, vycházky či výuku v přírodě.

Přesto, že je Bystré malé městečko, nabízí Základní škola mnoho sportovních kroužků či soutěží. V rámci školy můžeme navštěvovat šachový kroužek, míčové hry, volejbal, judo a školní turnaje jako olympijský den, Mikulášský turnaj ve florbale nebo turnaj ve stolním tenise. Pod rámcem školy je také možnost se zúčastnit přespolního běhu, McDonald 's Cup (největší fotbalový turnaj v ČR) (viz obrázek č. 3), atletických soutěží a mnoho dalších sportovních činností. Zmínit se dá i Ekologický den či Den Země. Žáci na oslavu Dne Země pomohli vysázet 500 sazenic ve farském lese pod vedením pana hajného (viz obrázek č. 4). (18)



Obrázek č. 3: Žáci ZŠ Bystré na 23. ročníku McDonald's cup



Obrázek č. 4: Sázení stromků na Den Země 2022

Zdroj: Základní škola Bystré, okres Svitavy | 23. ROČNÍK MCDONALD'S CUPU KATEGORIE A (zsbystre.cz), Základní škola Bystré, okres Svitavy | Den Země (zsbystre.cz)

1.2.2 Pohyb ve volném čase

Definic volného času je hned několik od různých autorů, mě nejvíce zaujala definice od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, která pojem volný čas charakterizuje, jako: „čas, v němž si jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost“

Volný čas plní spoustu funkcí, francouzský sociolog Roger Sue vymezil 4 hlavní funkce volného času:

- 1) Psychologická funkce, která přináší uvolnění, zábavu či rozvoj,
- 2) Sociální funkci, která představuje socializaci či symbolickou příslušnost k některé sociální skupině,
- 3) Terapeutickou funkci, která pozitivně ovlivňuje naši mysl,
- 4) Ekonomickou funkci, ta má pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, pojetí volného času jako prožívání. (15)

V městě Bystré je možnost pro žáky navštěvovat hned několik kroužků, jako příklad můžeme uvést:

1) Rybářský kroužek, který má na starosti pan Michal Bém. Do kroužku se dochází každý lichý týden ve středu, naučíte se v něm nejen chytat ryby, ale i je umět rozeznat. Dozvíte se spoustu informací o životě ryb v rybníku.

Součástí rybářského kroužku je i možnost si udělat rybářský průkaz a poté oficiálně lovit ve vybraných rybnících. Šikovnější žáci si můžou zkusit lovit i na rybářských závodech (viz obrázek č. 5).



Obrázek č. 5: Rybaření

2) Hasičský kroužek vede Jiří Bureš, Michal Nehoda, Michal Hájek a další. Žáci jsou rozděleni do několika skupin dle věku: mladší žáci, starší žáci a dorost. Na tréninky se dochází každý týden v pondělí a ve čtvrtek. Žáci se neučí jen požární sport, ale i zdravotědu, která k tomu jednoznačně patří.

Součástí kroužku jsou i závody, kde můžete své dovednosti porovnat s ostatními. Naučíte se i pracovat s ostatními společně v týmu, což si myslím, že je důležité i pro život (viz obrázek č. 6).



Obrázek č. 6: Požární sport

3) Umělecké kroužky, jako je například malování, keramika, fotografování, tanec, zpěv či hra na hudební nástroj. Tyto kroužky je možnost navštěvovat v Základní umělecké škole v Bystrém, kterou vede Bc. Romana Musilová. Abyste mohli tento kroužek navštěvovat, musíte projít přijímací zkouškou (viz obrázek č. 7).



Obrázek č. 7: Umění

4) Fotbal vede v Bystrém například pan Václav Cupal, Tomáš Oravec, apod. Tréninky jsou rozdělené dle věkové kategorie do několika skupin – starší žáci (rok narození 2007 - 2008), starší přípravek (rok narození 2011 - 2012), mladší přípravek (rok narození 2013 - 2014), školička (rok narození 2015 a mladší). Dle těchto skupin je také trénink přizpůsoben. Součástí je samozřejmě i účast na fotbalových utkáních (viz obrázek č. 8). (17)



Obrázek č. 8: Fotbal

1.3 Motivace školních dětí k pohybu a sportování

Pojem motivace je odvozen z latinského slova *movere*, které v překladu znamená hýbati se, pohybovati se. Motivace může být označována i jako instinkt či pud. Motivace může být i definována jako souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které spouštějí lidské jednání či mu dodávají energii.

Motivace, společně s disciplínou jsou nejdůležitější věci k tomu abychom začali se sportem a pohybem. Musíme si uvědomit proč a kvůli čemu jsme vlastně začali nebo proč chceme začít. Někdo může začít třeba kvůli zdraví a zlepšení fyzické kondice a tím, že se začne pravidelně věnovat pohybu a dbát na stravu začne hubnout tělesný tuk, nabírat svaly společně se silou, zvýší se mu sebevědomí a zároveň, a to je to nejdůležitější, začne vás to bavit a přináší vám to radost.

S pojmem motivace jsou spojeny i pojmy jako je odměna a trest. Odměna může být jedna ze způsobů vnějšího motivačního působení na žáka, ať už ve škole nebo doma. Odměna je spojena s pozitivním účinkem, žák je odměněn za něco, co se mu povedlo nebo splnil určené požadavky. Dítě má poté například sportovní činnost díky odměně spojené s něčím příjemným.

Odměna může být: pochvala, projev sympatie, kladné hodnocení, dárek, zážitek, výlet, společně strávený čas apod. Je to velmi individuální dle potřeb každého zvlášť.

Sportovní motivace se dělí na 4 stádia:

- 1) Stadium generalizace – představuje udržení motivace na takové úrovni, aby si člověk ke sportu vytvořil kladný vztah z důvodu zájmu k určité činnosti i bez udržování motivace někým z okolí.
- 2) Stadium diferenciacce – motivace na základě motivů sebeuplatnění, sebeúcty, společenského ohodnocení nebo soutěživosti.
- 3) Stadium stabilizace – charakteristické je dosažení sportovního mistrovství, motivů soutěživosti, potřeby dobrých výkonů, dosažení sportovních cílů.
- 4) Stadium involuce – motivace udržení zdraví, postavy nebo kondice. (3)

2. PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Stanovení hypotéz

- 1) Žáci Základní školy Bystré sportují více než 3 hodiny týdně.
- 2) Více se sportovním aktivitám věnují chlapci než dívky.
- 3) Více sportují žáci z druhého stupně, než z prvního.
- 4) Více než 60 % žáků navštěvuje sportovní kroužek nebo oddíl.
- 5) Žáci ZŠ Bystré se ze sportovních aktivit věnují nejvíce fotbalu.
- 6) Více jak 50 % žáků sleduje nějaké sportovní utkání, turnaj či zápas v televizi, na internetu nebo živě ve svém okolí.

2.2 Metodika práce

Ve své absolventské práci jsou použity metody dotazníkového šetření a následně metoda srovnávání (komparace), kdy jsem si ověřoval stanovené hypotézy s výsledky z dotazníkového šetření.

Dotazník jsem vytvořil pomocí programu Microsoft Forms, žáci tedy dotazník vyplňovali elektronicky. Celkem se dotazování zúčastnilo 156 žáků ze Základní školy Bystré, průměrná doba vyplnění dotazníku byla 7 minut. Vyplňování dotazníku se zúčastnilo více dívek než chlapců. Největší zastoupení bylo žáků 9. ročníku a 4. ročníku. Dotazování se nezúčastnili žáci z první třídy.

2.2.1 Dotazník

Jmenuji se Jan Sejkora, chodím do 9. třídy a píši absolventskou práci na téma Vztah dětí školního věku k pohybu a sportu. Proto bych Vás rád požádal o vyplnění dotazníku, který využiji pro svoji práci. Děkuji.

1) Jaké je tvé pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

2) Do kterého chodíš ročníku?

- a) do 2. ročníku
- b) do 3. ročníku
- c) do 4. ročníku
- d) do 5. ročníku
- e) do 6. ročníku
- f) do 7. ročníku
- g) do 8. ročníku
- h) do 9. ročníku

3) Kolik hodin týdně se věnuješ sportovní aktivitě? (nepočítej tělesnou výchovu)

- a) méně než 1 hodinu
- b) 1 – 3 hodiny
- c) 3 – 5 hodin
- d) více než 5 hodin

4) Věnuješ se aktivně nějakému sportu v rámci sportovního oddílu nebo kroužku? (ve škole i mimo školu)

- a) Ano
- b) Ne

5) O jaký sport se jedná? (více možností)

- a) fotbal
- b) hokej
- c) florbal
- d) volejbal

- e) míčové hry
- f) hasiči
- g) gymnastika
- h) bojové sporty
- i) jiný

6) Je nějaký sportovní kroužek nebo oddíl, který bys chtěl/a navštěvovat, ale z nějakého důvodu nemůžeš? (např. kroužek se nachází daleko, je moc drahý apod.)

- a) Ano, chtěl/a bych
- b) Ne, nemám zájem

7) Z jakého důvodu to není možné?

- a) je to drahé
- b) kroužek se nachází moc daleko
- c) nemám podporu rodičů

8) Věnuješ se nějaké sportovní či pohybové aktivitě ve svém volném čase (např. běhání, cvičení doma apod.)? (myšleno mimo sportovní kroužky a oddíly)

- a) Ano
- b) Ne

9) Proč se věnuješ pohybu a sportu?

.....

.....

10) Myslíš, že se sportu věnuješ dostatečně?

- a) Ano
- b) Ne, mohl bych sportovat častěji

11) Sleduješ nějaké sportovní události (utkání, zápas, turnaj, olympijské hry) v televizi, na internetu či na živo v okolí?

- a) Ano
- b) Ne

12) Jaké?

.....

13) Máš za vzor nějakého sportovce či sportovkyni?

- a) Ano
- b) Ne

14) Koho?

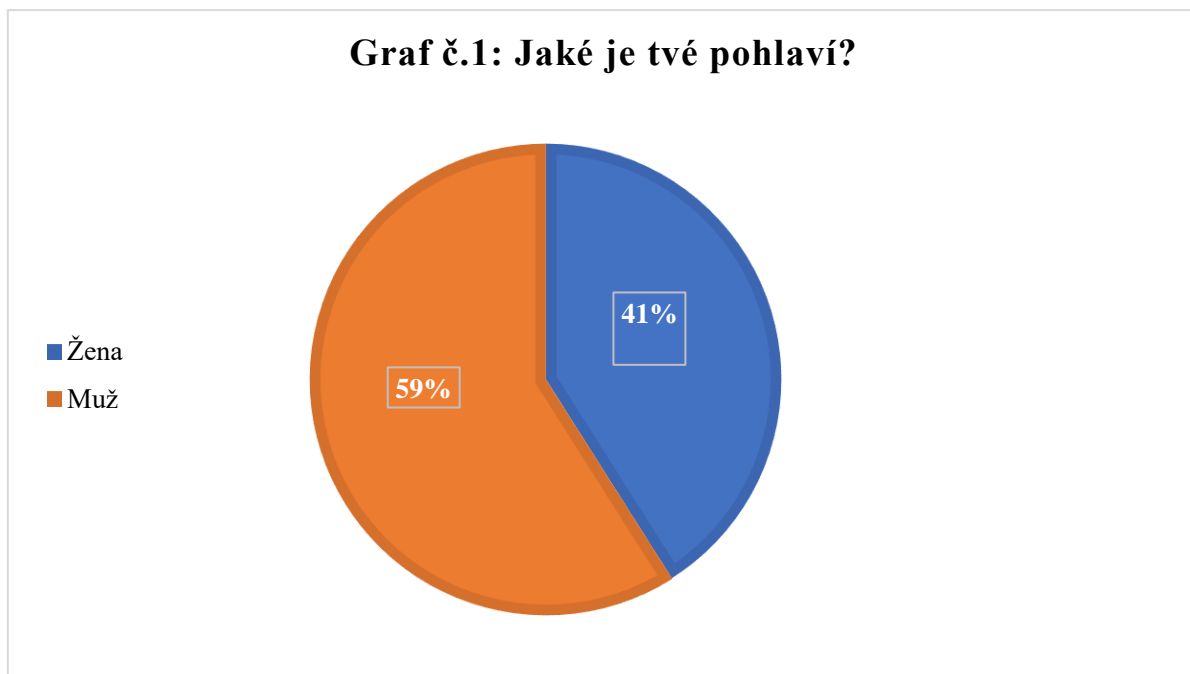
.....

15) Pokud sportuješ v jakém věku jsi začal?

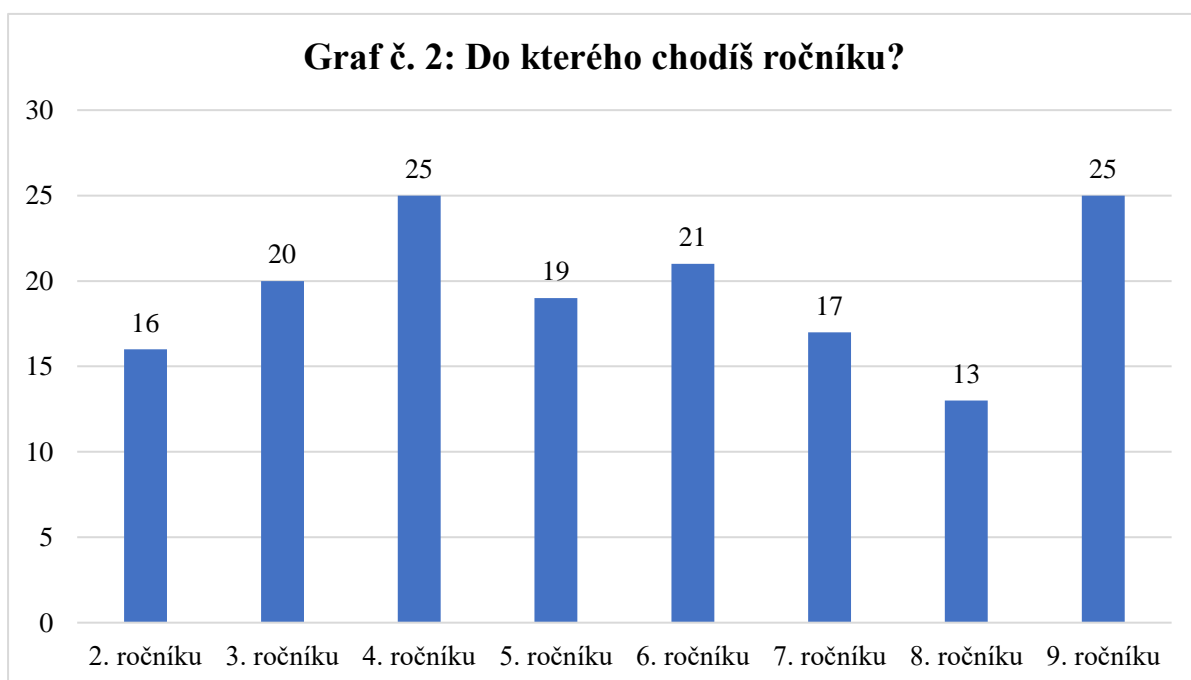
- a) méně než 6 let
- b) 6-8 let
- c) 12-14 let
- d) nezačal/a jsem, nesportuji

2.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 156 dětí, grafy tedy vycházejí většinou z tohoto čísla, pokud byla nějaká otázka žákem nezodpovězena a na otázku tedy odpovědělo méně žáků, než výše zmíněných 156, je to v popisu grafu uvedeno.

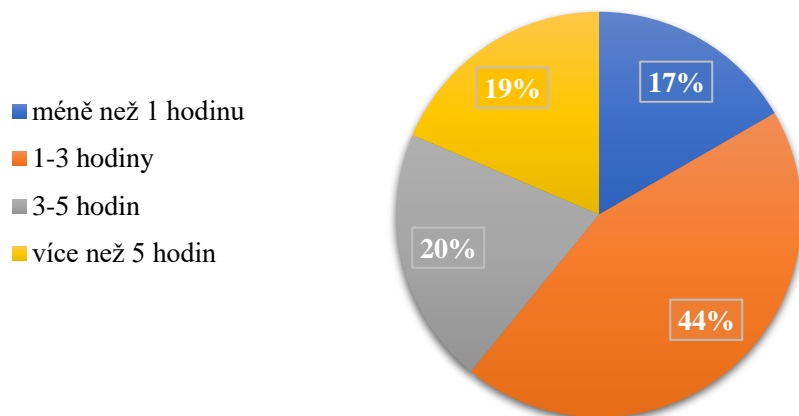


Celkový počet dotazovaných žáků bylo zastoupeno 41 % ženy a 59 % muži, pokud převedeme procenta na čísla, zjistíme, že odpovídalo celkem 64 žen a 92 mužů (viz graf číslo 1).



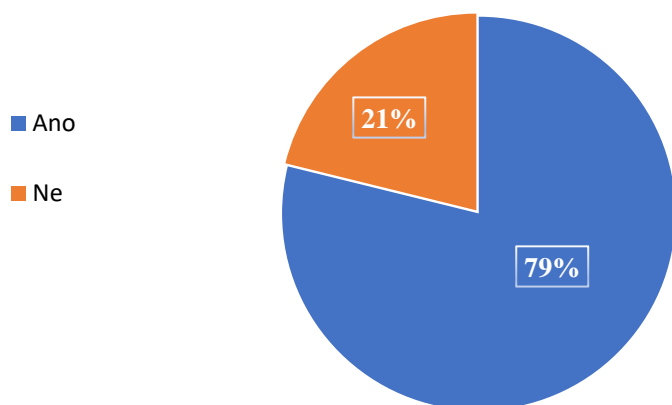
Z grafu číslo 2 vyplývá, že 16 žáků chodí do 2. ročníku, 20 žáků do 3. ročníku, 25 žáků do 4. ročníku, 19 žáků do 5. ročníku, 21 žáků do 6. ročníku, 17 žáků do 7. ročníku, 13 žáků do 8. ročníku a 25 žáků do 9. ročníku. Lze tedy říci, že největší zastoupení ve vyplňování dotazníku má 9. a 4. třída (viz graf č. 2).

**Graf č. 3: Kolik hodin týdně se věnuješ sportovní aktivitě?
(nepočítej tělesnou výchovu)**

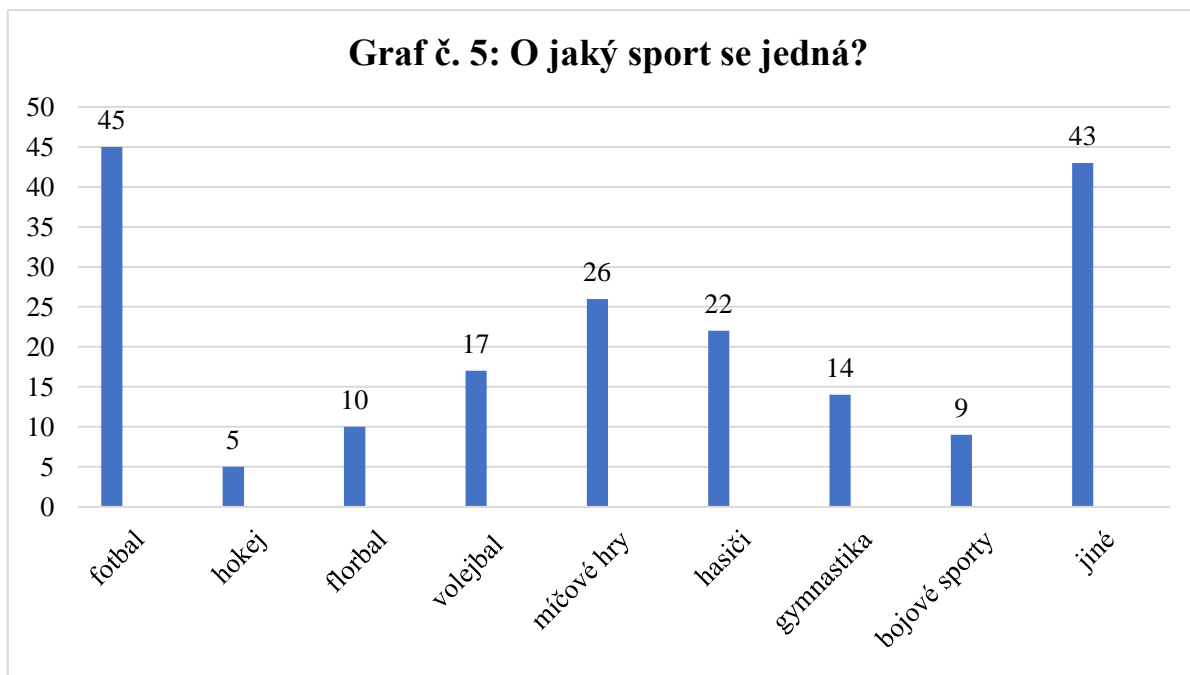


Sportovní aktivitě se věnuje 26 žáků méně než 1 hodinu, 69 žáků 1-3 hodiny, 32 žáků sportuje 3-5 hodin a 29 žáků se věnuje sportu více než 5 hodin. Největší zastoupení je tedy v provádění sportovní aktivity 1-3 hodiny (viz graf č. 3).

Graf č. 4: Věnuješ se aktivně nějakému sportu v rámci sportovního oddílu nebo kroužku? (ve škole i mimo školu)



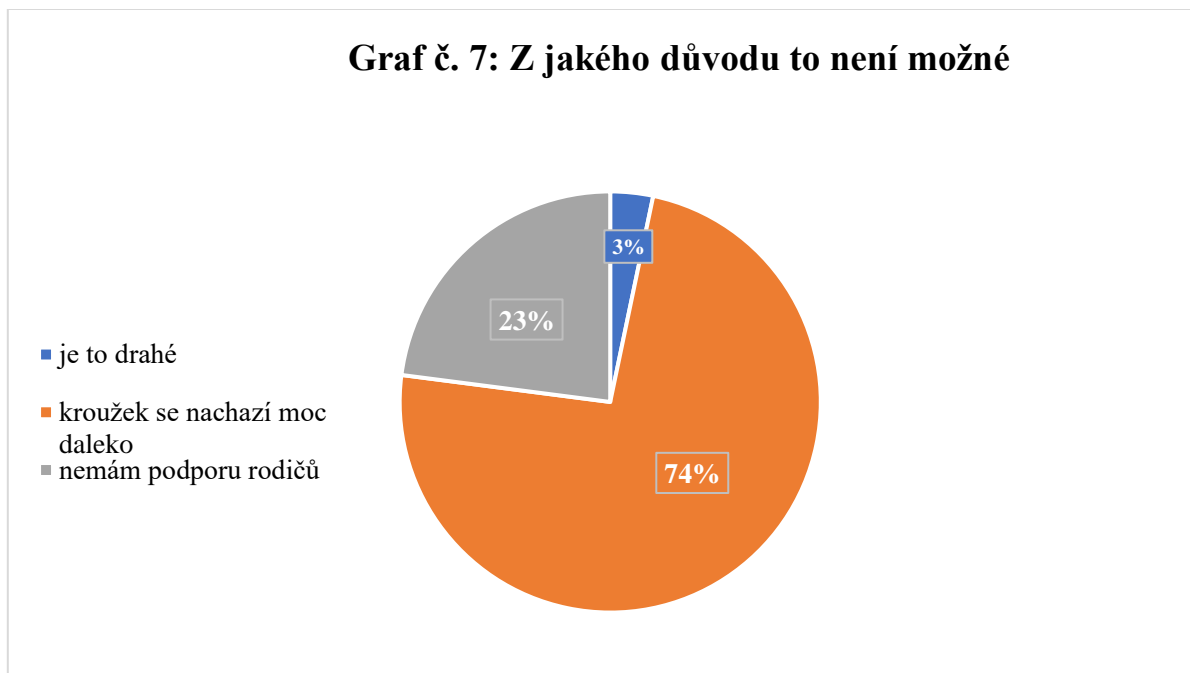
Zde nám z grafu vyplívá, že 123 (79 %) žáků se věnuje nějakému kroužku a 33 (21 %) žáků nevěnuje. Na tuto otázku navazuje následující otázka „O jaký sport se jedná?“ (viz graf číslo 4).



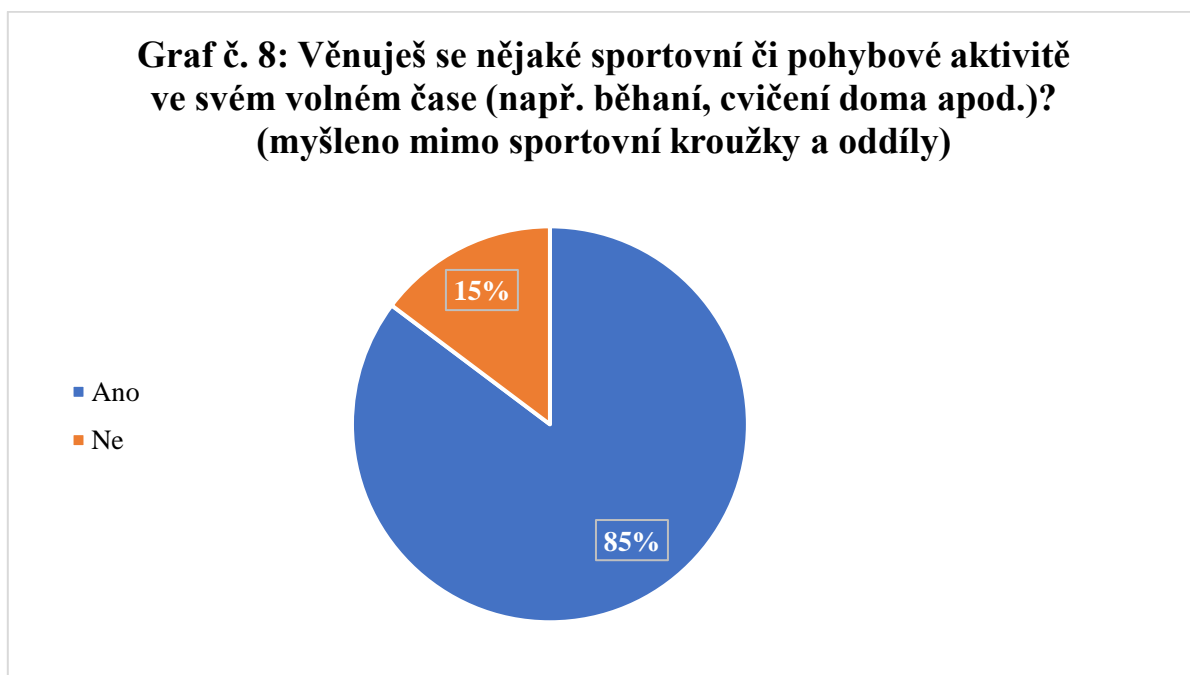
Celkem 45 žáků chodí na fotbal, 5 žáků na hokej, 10 žáků na florbal, 17 žáků na volejbal, 26 žáků na míčové hry, 22 žáků na hasiče, 14 žáků na gymnastiku, 9 žáků na bojové sporty a 43 žáků dělá nějaký jiný sport. Za nejčastěji navštěvovaný a nejoblíbenější sport je tedy fotbal (viz graf číslo 5).



Z dotazovaných žáků nemá o kroužek zájem 61 % dětí a 39 % dětí by na nějaký kroužek rádo chodilo, ale z nějakého důvodu to není možné (viz graf číslo 6).

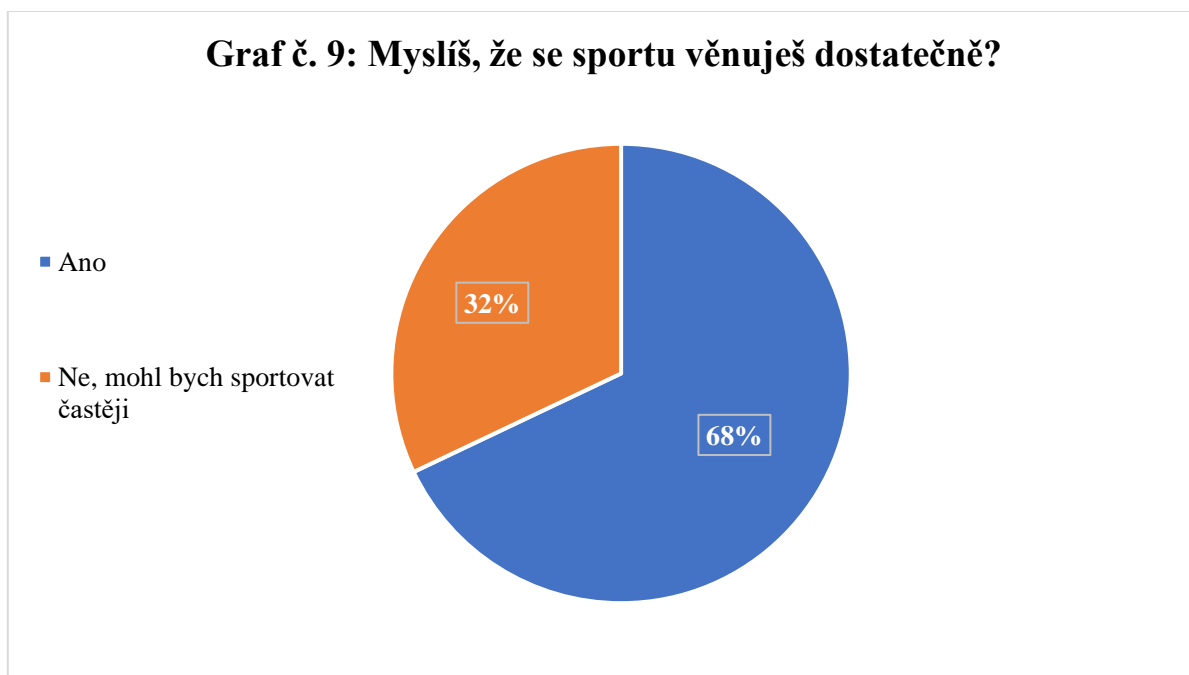


Na otázku „Z jakého důvodu nemáš možnost navštěvovat nějaký sportovní kroužek?“ odpověděli žáci tak, že 3 % žáků nemohou kvůli finanční částce, 74 % žáků kvůli tomu, že se kroužek nachází daleko a 23 % kvůli tomu, že v daném sportu nemají podporu rodičů (viz graf číslo 7).



Z celkového počtu žáků 85 % dětí sportuje a 15 % dětí ne. Ti, kteří odpověděli, že sportují dostali ještě navazující otázku „Proč se věnuješ pohybu a sportu?“ Na otázku odpovědělo 128 žáků

z toho bylo 86 odpovědí zábava, 19 odpovědí kvůli postavě, 12 odpovědí kvůli kondici a pouze 8 odpovědí kvůli zdraví. Další odpovědi, které byly zmíněny bylo šikana a nucení do sportování od rodičů. (viz graf číslo 8).

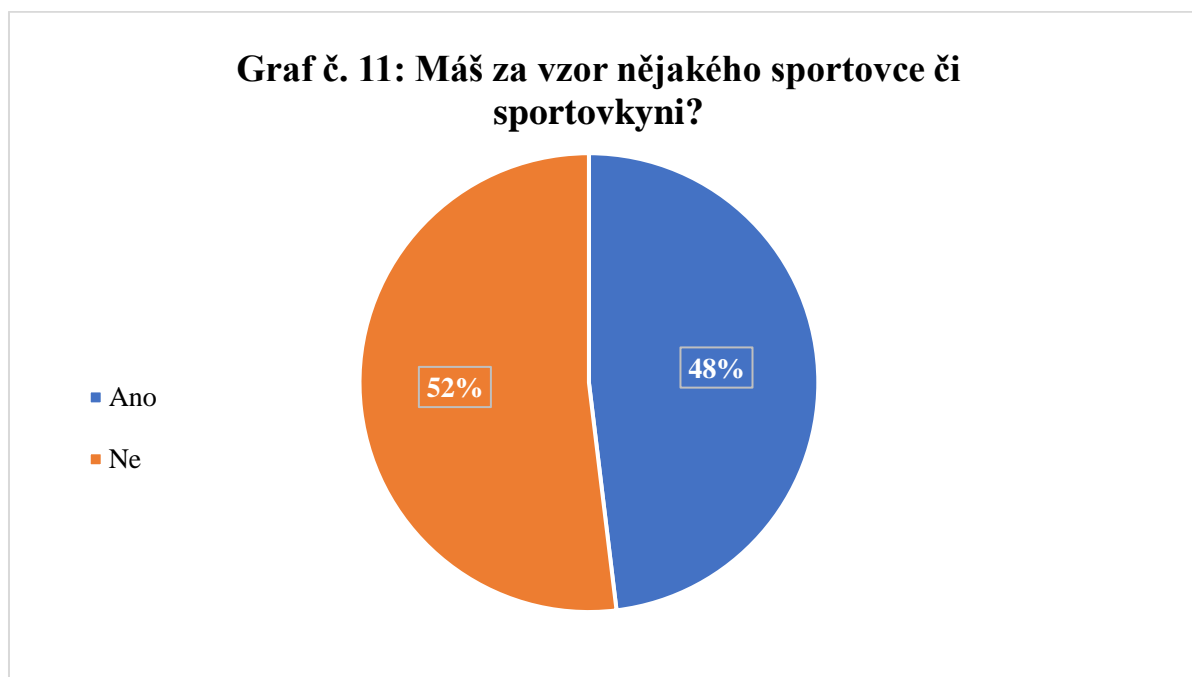


Z tohoto grafu vyplívá, že 32 % žáků si myslí, že by mohli sportovat častěji a 68 % žáků odpovědělo, že sportují dostatečně (viz graf č. 9).



31 % žáků odpovědělo, že sportovní události vůbec nesledují a 69 % žáků ano. (viz graf č. 10). K této otázce se vztahuje i následující otázka: „Jaké sportovní události sleduješ?“

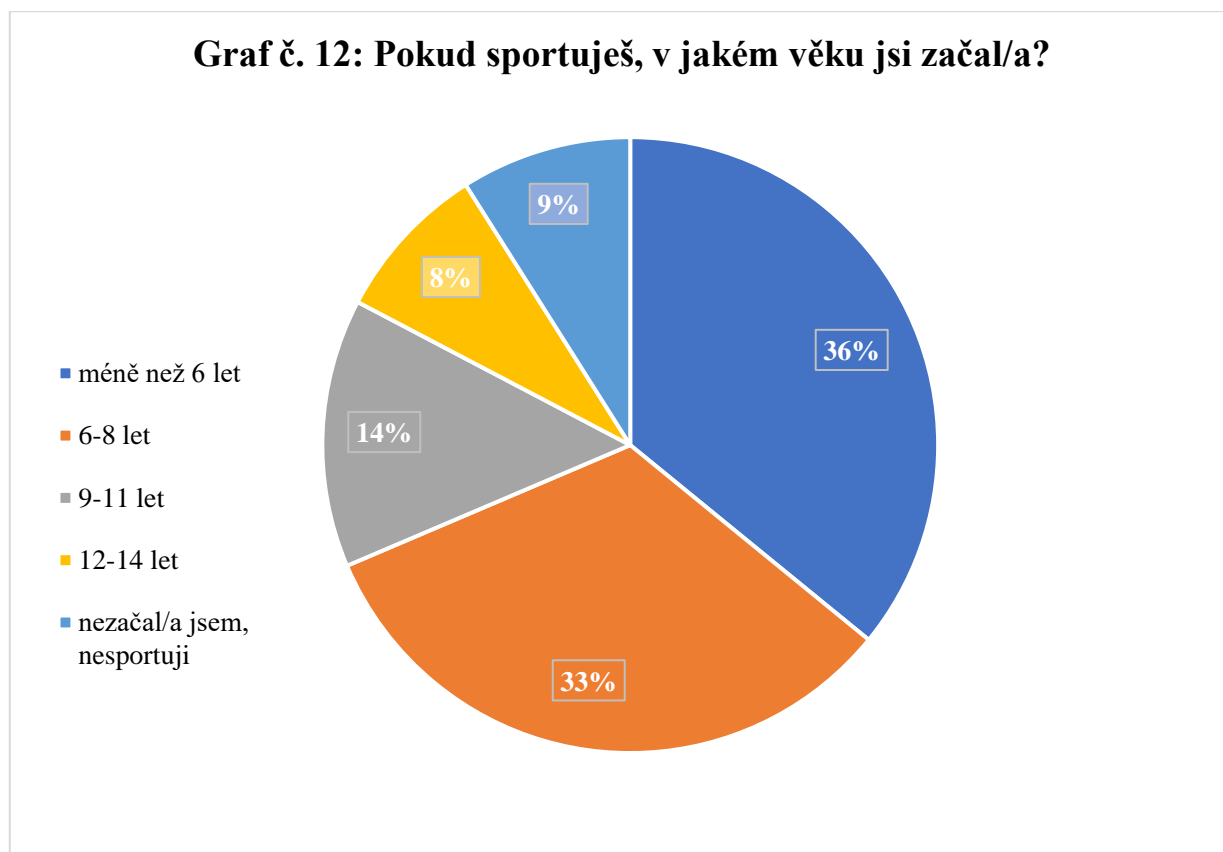
Výsledky této otázky mě velmi překvapily, protože o pouhý jeden hlas měl nejvíce hlasů hokej, pro který hlasovalo 53 žáků, na druhém místě byl fotbal s 52 hlasy, třetí místo obsadily olympijské hry s 27 hlasy. Následovaly sporty jako je lyžování, bojové sporty, volejbal apod.



Z celkového počtu dotazovaných 52 % žáků nemá žádný sportovní vzor a 48 % žáků má nějaký sportovní vzor.

Jako největší vzor žáků byl podle hlasů Cristiano Ronaldo (portugalský fotbalista, mistr Evropy z roku 2016 a vítěz premiérové Ligy národu z roku 2019) se 14 hlasy, Ester Ledecká (česká snowboardistka a alpská lyžařka, která na Zimních olympijských hrách 2018 získala dvě zlaté medaile) s 9 hlasy, 5 hlasů dostal nějaký člen z rodiny a pro mé překvapení byl Lionel Messi (argentinský fotbalista, který je sedminásobným držitelem Zlatého míče a šestinásobný držitel Zlaté kopačky) až na 4. místě (viz graf č. 11).

Graf č. 12: Pokud sportuješ, v jakém věku jsi začal/a?



Poslední graf nám ukazuje, že 9 % žáků ještě nezačalo sportovat, 8 % žáků začalo se sportem mezi 12-14 lety, 14 % žáků začalo v 9-11 letech, 33 % žáků v 6-8 letech a 36 % žáků začalo již v 6 a méně lety. Nejvíce se tedy sportu začali žáci ZŠ Bystré věnovat v méně než 6 letech (viz graf č. 12).

2.4 Ověření stanovených hypotéz

Na začátku své absolventské práce jsem si vytvořil 6 hypotéz, které jsem si pomocí dotazníkového šetření měl potvrdit či vyvrátit.

V první hypotéze jsem stanovil, že žáci dle mého názoru sportují více než 3 hodiny týdně. Po zodpovězení otázky, jak dlouho žáci naší školy sportují jsem zjistil, že 3 a více hodin sportuje pouze 32 žáků a dále 29 žáků více než 5 hodin, celkem tedy 61 žáků sportuje více než 3 hodiny ze 156 tázaných. Tato hypotéza se mi nepotvrdila, jelikož 26 žáků sportuje méně než 1 hodinu a 69 žáků odpovědělo, že provádí sportovní aktivitu 1–3 hodiny. Celkem tedy 95 žáků sportuje méně než 3 hodiny týdně.

V druhé hypotéze jsem předpokládal, že se sportu více věnují chlapci než dívky. Zjistil jsem, že 79 % chlapců se věnuje sportu a 21 % chlapců se sportu nevěnuje, u dívek se 78 % věnuje sportu a 22 % dívek ne. Zjistil jsem tedy, že se chlapci věnují sportu více než dívky a tato hypotéza se mi potvrdila.

Třetí hypotéza se věnovala otázce, zda více sportují žáci z prvního či druhého stupně. Dle dotazníku jsem zjistil, že se sportu více věnují žáci prvního stupně. Žáci nejčastěji odpovídali, že sportují, protože je to baví. Myslím si ale, že je to hodně i tím, že je ke sportu vedou a podporují je v tom rodiče.

Ve čtvrté hypotéze jsem stanovil, že více než 60 % žáků navštěvuje nějaký sportovní kroužek či oddíl. Tato hypotéza se mi potvrdila, jelikož z dotazníkového šetření vyplývá, že 79 % žáků sportovní kroužek navštěvuje a pouze 21 % ne.

V páté hypotéze jsem předpokládal, že nejvíce žáků naší základní školy se věnuje fotbalu. Tato hypotéza mi byla potvrzena. Dle grafu č. 5 lze vyčíst, že nejvíce žáci navštěvuje právě fotbal.

V poslední hypotéze jsem stanovil, že více než 50 % žáků sleduje nějaké sportovní utkání v televizi či na internetu. Tato hypotéza mi byla pomocí dotazníkového šetření potvrzena. Dle odpovědí z otázky č. 10 sportovní utkání sleduje 69 % žáků, pouze 31 % žádné sportovní události nesleduje.

Závěr

Svoji absolventskou práci jsem si i přes nějaké malé chybičky užil, nejvíce mě bavilo zpracovávání grafů a odpovědí, protože mě mnoho výsledků překvapilo, ať už kladně nebo záporně. Například to, že o pouhý jeden hlas žáci sledují více hokej než fotbal, nebo že podle odpovědí se jako druhý největší sportovní vzor stala Ester Ledecká. Zjistil jsem, jak často a jakým sportům se věnují žáci ZŠ Bystré a dozvěděl jsem se více informací o pohybu a sportu. Některé stanovené hypotézy se mi potvrdily, některé naopak vyvrátily.

Díky této práci jsem se dozvěděl spoustu cenných informací a věřím, že i čtenáři si aspoň něco z této absolventské práce něco odnesou.

Seznam použitých zdrojů

- 1) *Definice sportu a funkce sportu* [online]. Jiří Kubíček, 2022 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: https://www.jirikubicek.cz/data/sportovni_pravo/1.%20Sportovn%C3%AD%20pr%C3%A1vo%20-%20p%C5%99edn%C3%A1%20ky/0.5%20Definice%20sportu%20a%20funkce%20sportu.pdf
- 2) *Mladší školní věk* [online]. Praha: Šance Dětem, 2022 [cit. 2022-05-10]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek>
- 3) *Motivace* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2022 [cit. 2022-05-10]. Dostupné z: (Microsoft PowerPoint - file [jen pro \350ten\355]) (muni.cz)
- 4) *Obrázek č. 1: Pohybová pyramida* [online]. In: . Pohyb a výživa, 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>
- 5) *Obrázek č. 2: Sport* [online]. In: 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://www.hausdessports.ch/>
- 6) *Obrázek č. 3: Žáci základní školy na 23. ročníku McDonald's cup* [online]. In: . ZŠ BYSTRÉ, 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://www.zsbystre.cz/>
- 7) *Obrázek č. 4: Sazení stromků na Den Země* [online]. In: . ZŠ BYSTRÉ, 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://www.zsbystre.cz/>
- 8) *Obrázek č. 5: Rybaření* [online]. In: . Šumavská chalupa, 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://www.sumavskachalupa.eu/rybareni/>
- 9) *Obrázek č. 6: Požární sport* [online]. In: . SDH Kladruby, 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: http://sdh-kladruby.cz/pages/sport_team.html
- 10) *Obrázek č. 7: Umění* [online]. In: . Měšec, 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://www.mesec.cz/clanky/kdy-ma-smysl-investice-do-umeni-a-jak-probiha-aukce/>
- 11) *Obrázek č. 8: Fotbal* [online]. In: . Charita ČR, 2022 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://ssi.charita.cz/novinky/novinky-horizont/novinky-v-aktivite-fotbal/>
- 12) *Pohyb* [online]. Linkos, 2022 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/pohyb/>
- 13) *Pohyb a výživa* [online]. 2022 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: <https://www.zsmlade.cz/index.php/zakladni-skola/pohyb-a-vyziva>
- 14) *Pohybová aktivita* [online]. Novotný Jan, 2005 [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>
- 15) *Pohybové aktivity* [online]. Kladno: Svět volného času, 2021 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: <http://www.svetvolnehocasu.com/cz/svet-volneho-casu.html>
- 16) *Pohybové aktivity* [online]. Masarykova univerzita, 2022 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-17/02.html>

- 17) *TJ SOKOL BYSTRÉ* [online]. In: *TJ SOKOL BYSTRÉ*. [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://fotbalunas.cz/klub/2063/>
- 18) *ZŠ BYSTRÉ* [online]. In: *BYSTRÉ*. [cit. 2022-05-24]. Dostupné z: <https://www.zsbystre.cz/>