

# Názory středoškolských studentů na aktivní trávení volného času formou sportu

Eva Kristýnová

---

Bakalářská práce  
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva Kristýnová**

Osobní číslo: **H16523**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Názory středoškolských studentů na aktivní trávení volného času formou sportu**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojového období adolescence, pedagogiky volného času a teorie sportu.

Příprava metodiky výzkumné části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.**

**SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. ISBN 8073150476.**

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

**SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.**

**PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Michaela Lukešová**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **27. listopadu 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2019**

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2018

L.S.

doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
*děkanka*

Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
*ředitel ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 10.4.2019 .....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

(1) Vysoká škola nevydávatečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Dizertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Opírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat náhrady cíliběžického projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídáne k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zaměřuje na názory žáků středních škol orientované na aktivní trávení volného času formou sportu. Cílem práce je zjistit, jaké názory mají žáci v období adolescence na aktivní trávení volného času formou sportu, jak žáky podporuje školní a rodinné prostředí či vrstevníci, jaké postoje zaujímají žáci ke sportovní aktivitě a zda mají možnosti sportu v místě bydliště. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol pojednávajících o využití volného času, vlivu rodiny, vnitřní motivaci, vývojovém období adolescence a sportu. Praktická část se věnuje samotnému výzkumnému šetření aplikovanému dotazníkovou formou, která interpretuje data a rozděluje získané informace od respondentů do grafů a tabulek.

**Klíčová slova:** volný čas, rodina, motivace, adolescence, žáci, sport, životní styl, prostředí, mladiství, společnost

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis focuses on the opinions of high school pupils oriented on active leisure time in the form of sports. The aim of the thesis is to find out what opinions pupils have during the period of adolescence on active spending of leisure time in the form of sports. How pupils support the school and family environment or peers. What attitudes pupils take to sporting activity. Whether they have the possibility of sport activity in the village or town. The theoretical part is divided into three chapters and deals with free time, family, motivation, developmental period of adolescence and sport. The practical part is devoted to the research survey applied by the questionnaire where results are interpreted. The information obtained is distributed from the respondents to graphs and tables.

**Keywords:** free time, family, motivation, adolescence, pupils, sport, life style, environment, adolescent, society

## Poděkování

Děkuji paní Mgr. Janě Martincové za úvodní vedení bakalářské práce. Děkuji také Mgr. Michaele Lukešové za celkové vedení bakalářské práce a cenné rady k teoretické i praktické části. Děkuji především svým respondentům, díky nimž mohl být výzkum realizován.

*„Lidský duch je od přirozenosti čilý a chtivý k pohybu.“*

*Seneca*

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická, nahraná do IS/STAG, jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 ČAS, VE KTERÉM MŮŽEME DĚLAT VŠE, CO NÁM PŘINÁŠÍ RADOST</b> .....	<b>12</b>
1.1 JAKÉ JSOU FUNKCE VOLNÉHO ČASU? .....	13
1.2 SPORT VE VOLNÉM ČASE .....	13
1.3 DŮLEŽITÉ SUBJEKTY OVLIVŇUJÍCÍ DĚTI A MLÁDEŽ PŘI REALIZACI POHYBOVÉ AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE.....	14
1.3.1 Rodinné prostředí a finanční stránka.....	14
1.3.2 Vliv vrstevnických skupin na jedince v rámci volnočasových aktivit.....	15
1.3.3 Vliv prostředí na vztah jedince k pohybovým aktivitám ve volném čase .....	16
1.3.4 Školní prostředí .....	18
<b>2 OBDOBÍ ADOLESCENCE</b> .....	<b>20</b>
2.1 UVĚDOMĚNÍ SI VLASTNÍHO JÁ .....	21
2.2 POSTOJE ADOLESCENTŮ K VOLNOČASOVÝM AKTIVITÁM.....	23
<b>3 SPORT JAKO VÝZNAMNÝ FAKTOR PŘI ROZVOJI OSOBNOSTI</b> .....	<b>25</b>
3.1 MOTIVACE KE SPORTU V OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	26
3.2 ŽIVOTNÍ STYL ADOLESCENTŮ .....	29
3.3 ROLE PEDAGOGA VOLNÉHO ČASU.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>31</b>
<b>4 METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....	<b>32</b>
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A OTÁZKY .....	32
4.2 VYMEZENÍ VÝZKUMNÝCH CÍLŮ:.....	33
4.3 METODA SBĚRU DAT A ANALÝZA DAT .....	34
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	35
<b>5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT</b> .....	<b>37</b>
<b>DISKUZE</b> .....	<b>57</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>60</b>
<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI</b> .....	<b>62</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>63</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>68</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>69</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>70</b>



## ÚVOD

Hlavní myšlenkou této práce je trávení volného času sportem mladistvých. Zajímá nás, jestli žáci oborových středních škol ve věku 15 - 20 let tráví svůj volný čas sportem. Jelikož je naše doba velmi uspěchaná a na mladistvé jsou kladeny stále větší a větší nároky při studiu, je pro současné žáky mnohem těžší najít si ke sportu vztah, čas a především motivaci. Volný čas, který následuje po škole, mnohdy není adekvátně naplněn ve prospěch rozvoje jedince. Aktuálně je dnešní mládež vnímána společností jako „antisportovní“ skupina. Věnují se více moderním technologiím, jejichž nadužívání může mít za následek hned několik rizik. Například zdravotní komplikace spojené s obezitou či integrací, vedoucí k sociální deprivaci.

Nynější nastavení školního systému žáky mnohem více zatěžuje, ale na druhou stranu je lépe dostupný. Mladiství tráví ve škole převážnou část dne, od rána až do pozdních odpoledních hodin. Poté přichází domů unavení a mnohdy i množstvím domácích úkolů, které musí splnit do dalšího dne, tudíž na aktivní volnočasové aktivity mají stále méně času. Spousta mladistvých do škol dojíždí, tím se časový interval určený k volnočasové aktivitě zkracuje. Měli bychom se zamyslet, jestli škola jako „výchovná instituce“ podporuje žáky ve sportu prostřednictvím sportovních kurzů, projektů a také zda spolupracuje s organizacemi podporujícími sportování mládeže. Samotná doprava domů ze škol či za sportovní aktivitou zabere čas, a to je možný důvod, proč sport mladistvé odrazuje. Místo bydliště respondenta by mělo nabízet široké spektrum výchovně – vzdělávacích aktivit pro děti a mládež, do kterých zařazujeme sportovní kluby a organizace.

Velkou roli v životě mladistvých hraje samozřejmě i rodina, která je velice důležitá pro správný rozvoj dítěte a mladistvého. Rodinné prostředí je jedním z faktorů, které působí na jednotlivce a ovlivňuje ho ke sportovní činnosti. Získání vlastní identity v období dospívání je mnohdy obtížné. Na řadu přichází důležitá úloha rodiny, a to podpora spojená s nasloucháním, vnímáním, pochopením. Proto je vhodné nechat mladistvým možnost vlastního výběru a motivovat je ke sportovní činnosti. Podporovat je v jejich rozhodnutí. Některé sporty jsou často finančně náročné a rodina, ač by chtěla pro mladistvého to nejlepší, nemůže si to se svými výdaji dovolit. V několika případech se mladiství snaží sami přivydělat a pomoci rodině s financemi. Tento fakt také představuje možný důvod, proč mladiství nesportují ve volném čase.

V současné době je proto volný čas a samotný sport pro část mládeže neznámou al-fou a omegou, ale i přes veškeré nepříznivé faktory se stále najde velké množství sportujících dětí a mladistvých. Práce zpracovává myšlenku, jak dnešní žáci oborových středních škol, kteří jsou obklopeni neustále se rozvíjející technologií, vnímají sport a jaké sportovní aktivity se věnují. Žáci tráví nejvíce svého času ve školských zařízeních, tudíž se nabízí otázka, zdali oborové školy nějakým způsobem žáky podporuje v aktivním sportování. Nabídka možností ke sportu se bude lišit prostředím, ve kterém mladiství žije. Proto bychom se měli zaměřit i na nabídku sportovních aktivit na vesnicích a ve městech. Mladiství vyrůstají v rodinném prostředí a mnohdy je samotná rodina nepodporuje ke sportu natolik, aby byli motivováni aktivní činností vykonávat. Proto nastupuje vrstevnická skupina plnicí roli rodiny. Právě na problematiku volného času by se měli zaměřovat specialisté na volný čas. Máme na mysli pedagoga volného času, na nějž se vztahuje tzv. školský zákon, zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Vnímáme pedagoga volného času jako spoluúčastníka, organizátora i trenéra působícího výchovně na jedince v rámci volnočasových aktivit.

Dané téma jsem si vybrala z toho důvodu, že žáci oborových středních škol budou svůj volný čas věnovat spíše aktivitám ve prospěch vzdělávacího oboru, které jsou prospěritou budoucího povolání. Chtěla bych se dozvědět, jestli právě žáci z oborových škol vnímají důležitost sportu. A jestli věnují volný čas sportovním aktivitám.

Práce se skládá ze dvou hlavních částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsou uvedeny poznatky získané studiem odborné literatury vztahující se k danému tématu. Zde jsou vysvětleny pojmy, jako je volný čas, funkce volného času, rodina a její funkce, školní a lokální prostředí, sport, motivace adolescentů ke sportu, životní styl adolescentů a období adolescence, na které je daný výzkum zaměřen a okrajově zmíněná role pedagoga volného času.

Těžištěm práce je část druhá – praktická. Cílem mé práce je na základě vyhodnocení dotazníků zjistit, jaké mají názory žáci středních škol na aktivní trávení volného času formou sportu. Na základě stanovených cílů bych chtěla zjistit, jak rodinné prostředí, vrstevnická skupina, či školní prostředí podporuje žáky středních škol ve sportu. Zajímá nás, jaké možnosti sportu mají mladiství na vesnici a ve městě. Chceme také zjistit, jaké postoje mají dnešní žáci středních škol ke sportu.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ČAS, VE KTERÉM MŮŽEME DĚLAT VŠE, CO NÁM PŘINÁŠÍ RADOST

Časem, ve kterém můžeme dělat vše, co nám přináší radost, myslíme samozřejmě volný čas. Co si pod tímto širokým slovním spojením představit? Volný čas je doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybírat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Ve volném čase můžeme konat aktivity fyzicky i psychicky prospěšné pro naše tělo i duši. Když se rozhlédneme kolem sebe, vidíme, že většina lidí stále někam spěchá. Také slýcháváme, jak máme málo času. Je na každém z nás, jak s časem naloží či jak ho využije k prospěšné realizaci. Volný čas je mnohdy spojován se životním stylem jedince neboli uzpůsobením jedincových potřeb.

Mnohdy se zamýšlíme, co je volný čas. H. Holinová (1979) vysvětluje volný čas jako čas, se kterým si člověk nakládá sám, na základě jeho rozhodnutí, doprovázených činnostmi uspokojení člověka. Volný čas má přispívající charakter v rámci rozvoje osobnosti. Podle E. Malé (1982) je to čas, který nám zůstane po práci a je jen na každém, jak s daným časem naloží ve prospěch jakékoliv záliby. V. Spousta (1994) vnímá volný čas jako prázdný, ve kterém děláme činnosti podle vlastního uvážení. Všichni autoři se sjednocují ve svých výkladech, že volný čas je doba, ve které si každý jedinec může dělat vše, co chce. Hofbauer (2004) udává jako příklad, že se jedná o čas, ve kterém nekonáme činnosti pod nátlakem společnosti, skupiny či jednotlivce. Člověk očekává od činnosti ve volném čase naplnění vnitřního chtění prožít zážitek. Může se jednat o zábavu, sport, odpočinek, dobrovolně společensky prospěšnou činnost, provoz domácnosti. Činnosti ve volném čase pomáhají při utváření mezilidských vztahů a kultivaci těchto vztahů. Důležité je uvědomění si, že je to svobodná volba výběru, dobrovolná volba přinášející radost, autonomii pomáhající k seberealizaci osobnosti. *„Překonávat neschopnost a nepřipravenost dětí a mladých lidí pozitivně realizovat svůj volný čas proto vyžaduje vytvářet pro ně dostatek přitažlivých nabídek, odstraňovat nezáměr a učit je, jak těchto možností využívat. Společným jmenovatelem přitom je podpora ze strany dospělých, která má směřovat k tomu, aby se děti a mladí lidé na činnosti aktivně podíleli, uměli se spoléhat sami na sebe a také ve smyslu „učili se být.“* (Hofbauer, 2004, s. 46). My, lidé, jsme jedinečné osobnosti, které se svým časem můžeme naložit, jak chceme. Měli bychom se zajímat o současnou nabídku využití volného času dětí a mládeže, ale i dospělých jedinců. Pokud se zaměříme na pohybové aktivity, nebo budeme navštěvovat kulturní akce, je jen na našem rozhodnutí. Jde nám především

o to, aby volný čas přinášel radost a dodával potřebnou energii. Měli bychom být za všechny okolnosti a situace vděční a být v těchto momentech sami sebou. Řiďme si sami svůj život. Naučme se říkat ano i ne, vždy podle toho vnitřních pocitů nebo prožitků. Neplýtvajme časem, jelikož žádný okamžik se opakovat nebude. Užívejme volného času, naplňme jej právě tím, co máme rádi, co v nás rozproudí radost.

### **1.1 Jaké jsou funkce volného času?**

I volný čas má své funkce, které podporují rozvoj osobnosti. Kratochvílová (2004) doporučuje respektovat a realizovat především zdravotně-hygienickou funkci sloužící k uspokojení potřeb člověka na základě dosažení určitého úspěchu. Formativně-výchovnou funkcí klade důraz na možnosti využívání volného času prostřednictvím podmínek k rozvoji osobnosti. Seberealizační funkce podporuje rozvoj člověka a snaží se využít vlohy a schopnosti jedince. Preventivní funkce, jak už sám o sobě název funkce vypovídá, pojednává o prevenci rizikového chování ve společnosti, ve které se člověk nachází. Další autoři zabývající se funkcemi volného času jako Pávková, Hájek, Opaschowski atd. vymezili již další funkce volného času, a to rekreační, zábavnou, sebevzdělávací, sociální a kompenzační. Z výše uvedených funkcí volného času je zřejmé, že všechny funkce působí na jedince, což vede k rozvoji osobnosti a uvědomění si vlastní identity. Celkové využívání volného času jakoukoliv formou by mělo vést člověka k odpočinku (relaxaci), zábavě (získání prožitku) a rozvoji osobnosti (naučení se novým věcem). Dokážeme vnímat volný čas jako potřebnou energii k vybití? Realizujeme určité aktivity evokující v nás nutnost vybití si potřebnou energii. To je ten správný čas, ve kterém můžeme dělat, co uznáme za vhodné. Vybíjíme si svou energii například při sportovní aktivitě a najednou přebytečná energie odchází z těla pryč. Cítíme se uvolněni. Řešíme spoustu problémů, které jsou mnohdy těžko vyřešitelné. Plánujme si aktivity ve volném čase podle potřeby jedince, které uklidňují vnitřní „já“ a pomáhají vyrovnat svou duši i cítit se bezpečně.

### **1.2 Sport ve volném čase**

Jak už jsme zmínili v předchozích kapitolách, volný čas můžeme trávit různými způsoby. Jak správně naložit s volným časem? Tuto otázku si klade každý z nás a jen my samotní víme, jak na tuto otázku odpovědět. Zaměříme se tedy na sport. Odhadujeme, že sport je nejvíce aplikován ve volném čase. Sportování je pro někoho náročné a vyčerpávající. Vznikají tedy negativní postoje ke sportu. Uvědomme si, že tělo se potřebuje hýbat

a vykonávat nějakou činnost v rámci prevence zdravotních komplikací. Společnost by měla nabízet určité spektrum sportovních aktivit, ve kterých by se měl najít každý. Sport ve volném čase nese i významný podíl na životním stylu osobnosti. Největším problémem podle Sekota (2015) ve volném čase je právě přímá práce s mládeží. Pedagogové volného času by měli brát větší ohledy na problémy současné mládeže a snažit se zatraktivnit sportovní aktivity. Pokud nastavíme společnost na sportování ve volném čase, zjistíme, že sport nabude efektivnosti a v neposlední řadě vzroste zájem masové společnosti. Mazal (2007) vysvětluje postoje jedince ke sportu jako něco naučeného. Na základě sportovní činnosti získává jedinec kladný postoj k pohybové aktivitě doprovázený přemýšlením o své psychické a fyzické stránce.

### 1.3 Důležité subjekty ovlivňující děti a mládež při realizaci pohybové aktivity ve volném čase

Jako subjekty ovlivňující děti a mládež při realizaci pohybové aktivity jsme zvolili rodinné prostředí a finanční stránku rodiny, vliv vrstevnických skupin, vliv prostředí na jedince (místo bydliště a s ní spojená doprava) a školní prostředí. Všechny tyto faktory mohou působit na jedince jak pozitivním, tak i negativním způsobem.

#### 1.3.1 Rodinné prostředí a finanční stránka

Ve formování člověka ve volném čase hraje prvotní roli **rodina**. Dokážeme říci, že rodina je největší faktor působící na jedince. Záleží na typu rodiny, zájmech rodičů, životním stylu a způsobu využívání volného času všech členů rodiny. „*Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti.*“ (Hofbauer, 2004, s. 56). Mnoho rodin řeší především **finanční stránku** sportovních aktivit. Dnešní doba je z pohledu člověka celkem nákladná. Když se rozhlédneme kolem sebe, uvidíme, jak ceny potravin, paliva, náklady na domácnost, a to včetně poplatků za sportovní činnost narůstá. Není divu, že rodiny se vyskytují ve finanční krizi. Pak vyvstane problém, jak vysvětlit dítěti či mladistvému, že aktivita, která se mu líbí, baví a naplňuje ho, bohužel z finančních důvodů není vhodná a nelze ji vykonávat. Tímto problémem se zabýval Sekot (2003) ve své publikaci Sport a společnost, kde poukazuje na finanční stránku rodiny, která by chtěla svému dítěti či mladistvému dopřát jen to nejlepší. „*Rodiny bez dostatečného finančního zázemí, nezbytného pro tento druh sportovní zaměřenosti, pak*

*mohou být zcela zjednodušeně hodnoceny jako nedostatečně pečující o svojí ratolest.“* (Sekot, 2003, s. 84). Uvědomme si, že každá rodina je něčím specifická. Finanční rozpočet rodin se mnohdy liší, a proto může dojít ze strany společnosti k negativním názorům na danou rodinu. Většina rodičů se domnívá, jak je dnešní doba uspěchaná a že nemají volný čas, který jim zbyl po práci. Na druhou stranu rodiče chtějí po svých dětech, aby sportovaly a to z prostého důvodu – vyhnout se deviantnímu chování, které je doprovázeno moderními technologiemi dvacátého prvního století. Proto je důležitá spoluúčast rodičů na sportovních aktivitách svého dítěte či mladistvého. Vnitřní „já“ je rádo, když rodina, přátelé či kamarádi jedince při volnočasových aktivitách povzbuzují. Povzbuzování by mělo mít pozitivní, motivující charakter vedoucí k činnosti ve volném čase. Vnímáme zájem rodičů o volnočasovou aktivitu svého dítěte mnohdy jen do období puberty. Většinou jde o sportovní činnosti organizovaného typu. Věříme tedy, že se najdou rodiče podporující i mladistvého k pohybovým aktivitám. *„Vychovávat člověka, který dokáže se svým volným časem rozumně hospodařit, uvědomuje si jeho životní hodnotu, má pestré a mnohostranné zájmy a také jeden svůj hluboký, celoživotní zájem...“* (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2002, s. 31). Vychovávat mladistvého je mnohdy těžká úloha rodičů, a proto by měla přesahovat pozitivní stránka emocí v rodinném prostředí. Na atmosféru v rodině poukazuje i Langmeier, Krejčířová (1998), že samotná rodina poskytuje svému dítěti citové pouto spojené s jistotou a bezpečím v jakékoliv životní situaci. Rodiče by měli umět komunikovat se svými dětmi v každé fázi vývoje. Dítě se mění, proto se musí měnit ze strany rodičů postoje vůči dítěti, hlavně v období dospívání. *„Rodiče by měli v této době usilovat především o porozumění svému dospívajícímu dítěti a podpořit ho při hledání pro něj základních hodnot, nalezení osobní orientace a životních cílů, tedy při vytváření zralého sebepojetí: mimořádně důležité je především uznání jeho vlastních silných stránek a jeho hodnoty pro druhé.“* (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 159). Dítě je odrazem svých rodičů. Proto bychom měli brát zřetel na výchovu. Působení rodičů na dítě může vést k získání sebevědomí, nebo naopak sebevědomí dítěte bude klesat. Nezájem rodičů o prospěch vlastního dítěte může vést až k rizikovým faktorům ve volném čase v období dospívání. Vyhodnoťme obecné závěry o rodinném prostředí. Potřebujeme životní jistotu, kterou najdeme primárně v rodině.

### 1.3.2 Vliv vrstevnických skupin na jedince v rámci volnočasových aktivit

Dalším důležitým subjektem, který působí na dítě či dospívajícího jedince v rámci volnočasových aktivit jsou **vrstevníci** neboli vrstevnická skupina. Dle Krause (2008) jsou

to skupiny ve „stejném“ věku s podobnými jednáními. Vrstevnické skupiny jsou většinou neformální a primární skupinou. Názor ve vrstevnických skupinách hraje důležitou roli například při rozhodování a konání určité aktivity nebo realizaci činnosti. Úlohou vrstevnických skupin je navázání kontaktu s osobami „stejného“ věku, s obdobnými zájmy a vzájemným porozuměním si. Působení vrstevnických skupin na člověka se projevuje nejvíce v období adolescence. „*Projevuje se v nich už postupné vymaňování jejich příslušníků z pout přímé kontroly dospělých (především rodičovské). Skupiny jsou pro ně současně prostředkem, kterým manifestují svou touhu po samostatnosti a dospělosti.*“ (Kraus, 2008, s. 89). Vnitřní touha posouvá mladistvého v myšlení, vnímání, realizování, konání a i rozhodování za své jednání či chování. Vrstevnická skupina se velmi silně odráží na potřebách jedince. Především v období dospívání vrstevnická skupina mnohdy řeší stejné problémy, a proto dochází k porozumění. Vzájemné vztahy vrstevníků pomáhají k utváření vlastního pohledu na svět kolem něj. Skupina „stejného“ věku, ale i pohlaví rozvíjí jedince v rámci své identity, sebeutváření a sebehodnocení. Vrstevníci by podle Vágnerové (2005) měli naplňovat jedincovy potřeby podporující jeho postavení a uznání ve společnosti. Udržet si vzájemnou komunikaci doprovázenou společnými aktivitami zážitkového typu. Jedinec se musí ve skupině cítit jistě, bezpečně a být za své názory uznáván a podporován. Pokud nemá pocit naplnění těchto potřeb, určuje si pravidla sám za účelem získání hodnot a norem ve společnosti. „*Vrstevnická skupina slouží jako opora v procesu vytváření individuální identity. Dospívající se může uspokojivě definovat příslušností ke skupině, tzv. skupinovou identitou, která mu pomáhá překonat nejistotu v procesu osamostatňování, v jeho individualizaci.*“ (Vágnerová, 2005, s. 371). Kamarádi jsou většinou největším činitelem v realizaci volnočasové aktivity. Právě oni tráví největší část volného času spolu. Proto se podílejí na aktivním, či pasivním trávení volného času. Z velké části jsou kamarádi motivací ke sportovní aktivitě mladistvého, které hledáme na bázi vzájemného porozumění si i trávení volného času.

### 1.3.3 Vliv prostředí na vztah jedince k pohybovým aktivitám ve volném čase

**Prostředí** obklopuje každého z nás. Člověk je jedinečná bytost působící na prostředí. Dle Kurice (2000) se prostředí mění na základě jednání člověka v dobrém, nebo špatném slova smyslu. Mnohdy vnímáme prostředí jako prostor nebo místo obklopené předměty, které na člověka působí pozitivně, nebo negativně. Mladá generace by měla do budoucna přemýšlet o zkvalitnění zdravého přírodního prostředí. Proto bychom si měli vysvětlit,



jaké typy prostředí nám umožňují se nějakým způsobem chovat. Způsob trávení volného času dětí a mládeže ovlivňuje do velké míry sociální prostředí.

Prostředí se podle Krause (2008) dělí do několika typů podle vnějších i vnitřních kritérií. **Podle velikosti prostoru** (makroprostředí, regionální prostředí, lokální prostředí a mikroprostředí). Můžeme konstatovat, že jde o prostory, v nichž člověk žije za účelem společenského života. Na velikosti prostředí záleží. Jelikož ne každý člověk má rád více populace na jednom místě, a proto volí raději méně zalidněný prostor. Můžeme to být i naopak. **Podle povahy realizované činnosti** (pracovní, obytné, rekreační). Člověk má potřebu mít vlastní prostor pro seberealizaci. Mezi prostory podporující rozvoj osobnosti patří například sportovní hřiště, parky, společenské klubovny, pracovní dílny i kanceláře s moderní technologií). **Podle charakteru** (přírodní, společenská, kulturní). Rozhlédneme se kolem sebe, vidíme, že příroda nám ukazuje své kouzlo. Lidská bytost je kreativní, co se činností a zásahů do přírodní sféry týče. Musíme dbát na hustotu a rozmístění obyvatel v prostoru. Oceňme mezilidské vztahy prokazující se v pozitivní míře společnosti. **Podle povahy daného teritoria** (venkovské, městské). Pokud porovnáme bydlení ve městech a na vesnici, tak městská sídliště poskytují větší nabídku možností na trhu práce, školství i trávení volného času než venkovské prostředí. Venkovské sídliště se charakterizuje přátelskými a příbuzenskými mezilidskými vztahy. Proto mnohdy na venkovském sídlišti můžeme najít množství nabídek zmíněných výše, jenže popularita z lidského vnímání vede tyto možnosti spíše využívat ve městech. **Podle frekvence a kvality působících podnětů** (chudé, přesycené, optimální, jednostranné, mnohostranné, zdravé, deviační). Člověk se nějakým způsobem chová a jedná ve společnosti. V dnešní době máme nespočet „nefungujících“ rodin vedoucích k deviačnímu chování ve společnosti. V našem případě v prostředí. Chování jedince ve společnosti formuje primárně rodina.

Vliv prostředí na jedince může hrát velkou roli i v souvislosti s **dopravou** na sportovní aktivity konané ve volném čase. Místo bydliště je jedním ze subjektů pojící se s dopravou na sportovní činnosti. Problém s dopravou řeší jak obyvatelé měst, tak vesnic. Zaměřili jsme se na dopravu na sportovní aktivitu ve volném čase. Musíme počítat s větším časovým intervalem během dopravy na sportovní činnost. Mnohdy je to jeden z negativních faktorů působících na jedince. Podle Krause (2008) se venkovské prostředí změnilo na základě vyvíjející se doby a dostupnosti automobilů v každé rodině. Hromadná doprava na venkově i ve městech vzrostla a přeprava na sportovní aktivity je dostupnější, rychlejší a pohodlnější. V současnosti jde především o „nastavení“ dětí a mladistvých

z pohledu vychovávajícího. Jakým způsobem budeme děti a mladistvé vychovávat a vést, tím se bude odrážet jejich umístění na společenském žebříčku.

### 1.3.4 Školní prostředí

Jeden z výrazných rysů působících na mladistvého je **školní prostředí**, ve kterém tráví většinou nejvíce svého času během dne. Školské zařízení je druhým domovem našich dětí a adolescentů. Logicky uvažujme, že děti a dospívající tráví nejvíce času ve škole, která by jim měla poskytovat nejlepší možnosti při rozvoji osobnosti. Kraus (2008) vnímá školu jako samostatnou instituci, která by měla spolupracovat s dalšími organizacemi, jako jsou například zařízení volného času, volně přístupné a dostupné knihovny, dětské a mládežnické organizace a také sportovní kroužky (kluby, oddíly). Podle Knotové (2011) by na výchově mladistvého měla spolupracovat nejen rodina a vrstevnická skupina, ale také škola a jiné instituce pro rozvoj výchovy. A právě škola participuje se státními organizacemi ve formě školní družiny, školními kluby. Škola by měla především spolupracovat se středisky volného času podporujícími organizaci ve snaze o smysluplné trávení volného času dětí a mladistvých. Dále by měla mít za úkol spolupracovat se sférou zaměřenou na podporu dětí a mladistvých v zájmové sportovní aktivitě v rámci fitness center, sportovních klubů, parků, rekreačních míst. Existuje spolek Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), založený na podpoře žáků základních a středních škol v pohybové aktivitě. Škola má výchovně-vzdělávací charakter, který by měl vést děti i mladistvé k rozvoji osobnosti jedince v rámci podpůrných institucí tohoto typu. Škola by měla „*nadále podporovat a rozvíjet systém celostátních soutěží, olympiád, festivalů a přehlídek určených pro žáky základních a středních škol jako významnou motivaci a pomoc talentovaných jedinců.*“ (Bílá kniha, 2001, s. 55). Škola by měla spolupracovat s vedením měst či obcí, ve kterých sídlí. Měli bychom mít na paměti, že škola má mít dobré kontakty i s okolními školskými institucemi v rámci možných aktivit pro žáky i učitele. Na spolupráci školských institucí poukazuje Chvál (2018), který vnímá školy jako partnery pro spolupráci. Přichází s myšlenkou mít cílové partnery škol spolupracující na základě výchovně – vzdělávacího procesu. Každá škola by měla nabídnout možnosti využití veřejnosti k pronájmu prostorů (tělocvična, učebny, školní hřiště). Nesmíme opomenout ředitele a učitele škol. Právě oni jsou důležitými indikátory pro realizaci a spolupráci mezi školami. Komunikační schopnosti ředitelů a učitelů všech škol v daném regionu by měly vyjít na povrch. Vycházet si vstříc při organizování akce, ať se jedná o sportovní či vzdělávací akci. Nechejme rozhodovat žáky, jakým způsobem vnímají určitou situaci oni. Na středních i základních školách se zakládají

žakovské parlamenty, slouží k diskutování s učiteli o různých školních programech a akcích. Vzájemná debata podporuje komunikační schopnosti žáků a vede k zapojení žáků do dobrovolnických akcí. Samotní učitelé mají ve své pracovní kompetenci rozvíjení sociálního a osobnostního rozvoje žáka. Zaměříme se především podporu žáka ze strany učitele ve formě pozitivního přístupu, zapojení žáka do aktivity, emoce i vzájemná empatie hrají důležitou roli při vytváření příjemného prostředí. Je vhodné ocenit talentované žáky za reprezentaci školy ve sportovních i vzdělávacích soutěžích, akcích. Dokážeme říci, že školní prostředí je také důležitý faktor působící na žáka. Vnímejme samotnou školu jako instituci a vedení školy (ředitele, učitele) jako partnery pomáhající při výchově dítěte či mladistvého. Na základních školách probíhá **program Hodina pohybu navíc** podporující sportování dětí v rámci rozvoje pohybových schopností a organizované činnosti v týmovém duchu. Hlavní myšlenkou tohoto programu je rozpohybovat, motivovat a spřátelit děti. Můžeme konstatovat, že tento program by byl účinný a realizovaný na středních školách se stejnými cíli – radost, úspěch, rozvoj nadání a talentu, podpora sebevědomí a prospěšné využití volného času.

## 2 OBDOBÍ ADOLESCENCE

Období adolescence je významným a velmi důležitým obdobím pro rozvoj osobnosti. Člověk je už sám o sobě osobnost v rámci společnosti. Období adolescence, které podle Kurice (2000) následuje po období puberty, je obdobím, kdy dochází k začleňování do společnosti v rámci socializace. Dochází také k hledání zaměstnání na trhu práce. Další autoři zabývající se vývojovým obdobím, jako je Langmeier, Krejčířová (1998), popisují období dospívání jako období zrání osobnosti doprovázené emočními změnami. Myšlení dospívajícího jedince se mění v průběhu socializace a psychických změn podporovaných názory a vnímáním okolí (prostředí, lidí). Samotné změny, které dospívající prožívá, ho vedou k určitému způsobu myšlení. Autoři se shodují, že toto období je pro každého dospívajícího hodně specifické a není stanovena přesná hranice ukončení toho období. Zmínění psychologové vymezují období adolescence (teenagers, dorost) od 15. do 20. - 22. roku jedince. Upton (2011) adolescenci označuje za velmi bouřlivé období doprovázené podrážděností a změnou nálad, častými konflikty s rodiči. Dominantnost osobnosti vystupuje do popředí. Kuric (2000) pojmenoval vývojové období jinoštvím. Období dospívání je označeno také velkou vztahovostí, nejistotou a přecitlivělostí. Existuje vysoká pravděpodobnost, že cokoliv budou říkat dospělí, budou obracet sami vůči sobě. Adolescenti jsou v tomto věku velmi kritičtí a může docházet až k depresivním stavům. Mezi hlavní vývojové úkoly období dospívání patří na jedné straně uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na druhé straně navazování diferenciovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví. „*Mládí je obdobím plným rozporů, obdobím, do něhož se soustřeďuje generační zlom. Na jedné straně člověk opouští hodnoty dětství, vrůstá do dospělosti, ale současně ještě projevuje odpor k některým znakům dospělosti (za něž považuje např. sklon ke kompromisům a diplomatičnosti).*“ (Kraus, 2008, s. 62). Je to velmi těžké a náročné období, kdy člověk hledá svou identitu, zajištění, milostný vztah k nahrazení rodičovského zázemí. Za nejvážnější problémy a úkoly tohoto období označili adolescenti při výzkumu:

- a) „*přípravu na povolání a volbu povolání (maturita, rozhodování o dalším studiu, získání přiměřené profese aj.),*
- b) *lásku, erotiku, sexualitu a přípravu na manželství a rodinný život (láska, volba životního partnera, erotické a sexuální vztahy, neúspěchy a zklamání v partnerovi apod.),*
- c) *formování vlastní osobnosti (vytváření světového názoru, osvojování etických zásad),*

- d) *problémy sociálních vztahů (vztahy mezi adolescenty a dospělými, podrizování se společenským požadavkům, přátelství a kamarádství apod.),*
- e) *zaujetí správného stanoviska (nerozhodnost),*
- f) *jiné vážné problémy (zvláště významné, silné a nepříznivé události a životní zážitky, které často poznamenávají další život adolescenta, jako je tragické úmrtí v rodině, nevyléčitelné choroby, drastický rozchod s rodiči atd.)“ (Kuric, 2000, s. 112-113).*

Problémy mladistvého odpovídají vývojovému období. Adolescent prožívá změny nálad propojené s každodenním jednáním ve společnosti. Je velmi impulsivní vůči negativním, ale někdy i pozitivním postojům. Získat si přízeň je pro adolescenta obtížné a hledá chyby v sobě samém. Není to samozřejmě od věci, jelikož dochází k uvědomění si vlastní osobnosti. Víme, že každá nová zkušenost dokáže člověka posouvat v jeho myšlení a vnímání sebe samého.

## 2.1 Uvědomění si vlastního já

Uvědomění si vlastního já je v období dospívání velmi náročné. Jak už jsme zmiňovali v předešlé kapitole, je to období hledání, psychicky náročné v rámci uvědomění si vlastní identity. Kuric (2000) uvádí, že zájmy dospívajících hrají důležitou roli při utváření osobnosti. Zájmy adolescenta vedou k sebeuvědomění vlastního „já“ a podporují jeho psychickou stránku. Nastanou případy, kdy adolescent má strach a obavy. *„Stává se, že adolescent zklame sám sebe – nedokáže dosáhnout nárokům, které si uložil“* (Helus, 2018, s. 286). Podle Vágnerové (2005) je to období hledání a přehodnocování, v němž musí jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity. Adolescent chce mít často pravdu, za každou cenu si své názory hodlá prosadit. Také mají ve zvyku obracet pozornost na sebe. Proto sebe vnímají jako pány svého vlastního „já“ a často si dokazují věci, ve kterých jsou nejlepší, dominantní. Uvědomění si vlastního „já“ se realizuje v potřebě být sám sebou, utváří se výrazná pozornost věnovaná sobě samému. Adolescent chce být uznáván a respektován za svá rozhodnutí, a proto je nutné znát vývojové období adolescenta a brát na dané vývojové období zřetel. Největšími faktory působícími na jedince jsou vztahy mezi lidmi, kterým věříme, důvěřujeme. *„Pojem „já“ zahrnuje ve vzájemném provázání tři následující skutečnosti:*

- *Jedinec je **subjektem**, tj. zdrojem jednání, usilování.*

- *Jedinec obrací pozornost k sobě samému, zabývá se sám sebou – vytváří si své sebe pojetí.*
- *Jedinec předpokládá, že sociální okolí, druzí lidé jej budou jako subjekt, jako JÁ brát v úvahu, respektovat.*“ (Helus, 2018, s. 155).

Vývojové období dospívání klade důraz na sebeuvědomování, sebehodnocení, zájem o vlastní osobnost. Především hledání sebe samého vede k ujišťování své identity. „*Hledání identity je však aktivním procesem i v dalším směru – nejde jen o sebepoznání, ale i aktivní sebe utváření – adolescent se usilovně snaží být sám sebou, blížit se svému ideálu a všechny své projevy zvoleným směrem formovat,*“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 156). Adolescent chce být něčím významným pro společnost a svým jednáním se odlišuje od ostatních. Cílem adolescentů je se postavit na vlastní nohy a rozhodovat se sám za sebe. Na spolehnutí se na svou osobnost poukazují Strom R. a Strom P. (2013), kteří shledávají významnou roli v osamocení adolescenta. Mnohdy chtějí být mladiství v toto vývojovém období sami a přemýšlet nad svými rozhodnutí. Vnímat své tělo jako jedinečnou bytost je pro mnohé dospívající obtížné. V tomto období se snaží adolescenti odtrhnout od svých rodičů. Pro některé je to snadné a mají pocit volnosti, naopak někteří cítí strach ze společnosti. Podle Vágnerové (2005) je dospívající jedinec velice citlivý k negativním postojům společnosti a snaží se najít blízkou oporu. V mnoha případech bere problém jako výzvu a snaží se spoléhat sám na sebe. Adolescent má velkou potřebu být uznáván. Kopřiva (2008) vyhodnotil potřeby adolescenta jako velmi důležité. Dospívající jedinec by měl být pozitivně naladěný a v kondici. Vnímat své rozhodnutí jako úspěšné a správné. Radost je okouzující pojem, pojednávající o chtění a pocitu dosažení stanovené mety u každého člověka. Samotný úspěch spojený s radostí a kladnými prožitky se odráží ve vystupování jedince ve společnosti. Úspěchy se každý rád chlubí, ale mnohdy si neuvědomujeme tu dalekou cestu k dosažení cíle, úspěchu. Cesta k úspěchu je doprovázena vlivy prostředí, společnosti, motivací a dalšími vnějšími i vnitřními rysy. Nechejme se inspirovat, poradit si. Využijme možností tolika nabídek k realizaci volnočasových aktivit. Vedme adolescenty ke sportovním činnostem ve volném čase, podporujme je. Pohyb je nádherná aktivita plná energie. Pohybem rozzáříme úsměv na tváři nejenom nám, ale i ostatním.

## 2.2 Postoje adolescentů k volnočasovým aktivitám

Postoje se většinou popisují pomocí tří dimenzí, z nichž každá přispívá k celku:

- *Kognitivní dimenze* – týká se názorů a myšlenek, které osoba má o předmětu postoje.
- *Emocionální dimenze* – týká se toho, co osoba cítí k předmětu postoje, čili emocí či emocionálních reakcí.
- *Konativní nebo behaviorální dimenze* – týká se sklonů k chování či jednání ve vztahu k předmětu postoje (Hayes, 2003, s. 96).

Postoje se mění na základě vnímání prostředí a společnosti. Postoje jsou doprovázeny vlastními myšlenkami a názory na určitou situaci a reakci lidí. Pokud máme o dané situaci vlastní názor, který se s nimi neshoduje, může vyvolat negativní emoce. Zaměříme se na sportovní aktivitu, která člověka dokáže dostat do emocionální dimenze v pozitivním i negativním slova smyslu. Zaujmout postoj k sportovní aktivitě je mnohdy těžké. Proto by měla ve sportovní aktivitě přesahovat emocionální dimenze na základě získání pozitivního prožitku z aktivity. Ve sportovních aktivitách se setkáváme se skupinami lidí, jednotlivci, kteří na člověka působí. Chování a jednání těchto lidí ovlivňuje postoje člověka ke sportovní aktivitě. Podle Nakonečného (2003) se postoje dělí také do tří skupin na fázi rozdílů: rozdíl mezi postoji a motivy, rozdíl způsobu chování vůči objektu, rozdíl mezi postojem a chováním. Postoje jsou většinou formovány na základě nějaké osoby, situace a chování jedince i celé sociální skupiny. Zaměříme se právě na postoje jedince ke sportu. Postoje jsou jedním z výsledků socializace a podílejí se významně na jednání sportovců.

*Postoje můžeme charakterizovat třemi podstatnými znaky:*

1. *Jsou institucionální, to znamená, že se vždy k něčemu vztahují, mají nějaký předmět.*
2. *Vyjadřují určitou kvalitu, což představuje například sympatii, souhlas nebo nesouhlas, kladné nebo záporné hodnocení.*
3. *Mají určitou intenzitu, což se chápe jako určitý stupeň vyjádřeného souhlasu nebo nesouhlasu, sympatie či antipatie. Každý postoj, a tedy i postoje z oblasti sportovní činnosti, má všechny tři výše uvedené znaky (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, 1984, s. 143).*

Postoje člověka k volnočasovým aktivitám se mění. Víme proč? Podotkneme, že každý z nás je jedinečná osobnost. Na člověka působí velké spektrum subjektů, objektů odrážejících se v chování a jednání, tedy v postojích člověka ke společnosti. Dle Vaněka (1984) jsou postoje spojeny s dosažením potřeb sportovce, které pomáhají při realizaci cíle. Člověk tak formuje svůj postoj ke svému týmu, trenérovi, ale také k životnímu stylu. Pokud své postoje změní za účelem dosažení cíle, může se to projevit ve sportovním úspěchu, reprezentaci, popřípadě účasti na olympiádě, což je sen snad každého sportovce. Postoje sportovce se mohou obvykle často měnit. Změny nastávají tehdy, pokud sportovec cítí změnu ve svém chování a vnímání sebe samého. Poukazuje na vnímání sportovce, který je nespokojený například se svým výkonem, je náchylnější vůči změnám postojů k družstvu či trenérovi.



### 3 SPORT JAKO VÝZNAMNÝ FAKTOR PŘI ROZVOJI OSOBNOSTI

Sport je charakterizován jako fyzická aktivita. Pro mnohé z nás je sportování celoživotní aktivitou přinášející radost a uspokojení. Pod pojmem sport se skrývá velké množství emocí, prožitků, ale také smutku a zklamání. Jakýkoliv sport má v sobě určité kouzlo naplnění potřeb sportovce. Označit se za sportovce může každá osoba, která vykonává aspoň třikrát během týdne pohybovou aktivitu jakéhokoli typu. Pokud chceme vykonávat libovolný sport, musíme se zaměřit na stránku osobnosti člověka, ujistit se, že to opravdu chceme dělat na základě svého svobodného rozhodnutí.

Dnešní doba nabízí velké množství sportovních aktivit, kterých může využít každá věková skupina. Rekreační sport je v České republice nejpopulárnější a to z prostého důvodu, malá finanční náročnost, pocit radosti, uvolnění a hlavně samotné řízení a rozhodování. Dle Sekota (2003) se sport dělí do určitých kritérií: rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní, soutěžní, nesoutěžní, masový, alternativní, prestižní či neprestižní, profesionální, amatérský, poloprofesionální, individuální, týmový, silový, vytrvalostní, intelektuální, silový. Mezi nejpopulárnější sporty adolescentů podle výše zmíněných kritérií patří individuální sporty nesoutěžního typu. Vymezuje sportovní aktivity na klubový sport, jehož doménou jsou vzájemné společenské vztahy. Rekreační sport plní úlohu relaxace a odpočinku od namáhavých činností, například jóga a meditační cvičení. Populárním sportem dnešní společnosti je fitness sport, který přispívá k tělesnému rozvoji celého těla. Máme na mysli aerobic, fitness centra, běhání, cyklistiku či plavání. Aktivity spojené s uvolňováním adrenalinu, tedy zážitkové činnosti spojené s prožitím dobrodružství nám poskytují adrenalinové sporty. Máme na mysli rafting, horolezectví, parašutismus, jízda na koni.

Sport je významný pro jedince z důvodu osobního prožitku a vnější odměny, které dojde trpělivostí a snahou dosáhnout zadaného cíle. Důležitá je emocionalita sportu v rodině, ve které se projeví radost, prožívání, vcítění se do sportovní intenzity aktivit. Poukazuje na úlohu sportu v rámci interakce vzájemných vztahů ve společnosti. „*Sport zlepšuje trénovanost, posiluje kosterní svalstvo. Pokud je sportovní aktivita pojata ve smyslu fair play, má nesporně i pozitivní vliv na osobnostní vývoj, posiluje přátelství, zlepšuje socializaci a pozitivní motivaci adolescenta,*“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 183). Sport všeobecně přispívá k lepší kondici člověka po fyzické i psychické stránce. Osobnostní vývoj zahrnuje i prvky vnímání, pozornosti, respektování druhých, sebepoznání, sebeuvědomění. Vybírejme si tedy takové aktivity, které nás budou po daných stránkách rozvíjet. Z pohledu

postavení jedince ve společnosti vnímáme tyto formy sportu za velmi známé. Měli bychom si uvědomit, že sportovní aktivity jakéhokoliv typu nám umožňují trávit aktivně volný čas. Zaměřují se především na fyzickou, organizační, ale také na finanční náročnost, která je mnohdy rozhodující faktor při výběru sportovní aktivity. Můžeme potvrdit, že sport je výrazným faktorem socializace jedince i skupiny, ale především působí na psychickou stránku osobnosti jedince. A právě na to bychom měli brát zřetel v této práci. Pokud chceme sportovat, musíme mít na paměti, že se dostaneme do určité skupiny lidí, kteří na nás budou působit. V každém sportovním klubu, samotném týmu je člověk součástí nějaké sociální skupiny. Na to poukazuje Sekot (2003), kdy v každé týmu, organizaci či družstvu působí na člověka malá sociální skupina podporující rozvoj osobnostních schopností v rámci kolektivu. Máme tak před sebou veliké spektrum motivů, které naplňují potřebu pohybu, zdravotní prevence a seberealizaci. Podle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT) je sportující osoba označována jako „samotná sebevědomá osobnost,“ která dosahuje individuálních limitů a díky sportu dokáže vnímat stres jako součást každodenního života. Můžeme interpretovat informace, že sport působí jako preventivní faktor. Prevence nadváhy a obezity u dětí a mládeže, deviantního chování. Sport také pomáhá při uvolnění mysli od stresové zátěže a nahromaděných emocí.

Při sportu rozvíjíme prvky spolupráce, flexibility, jednání, komunikace, plánování, improvizace, respektování, porozumění. Dnešní doba plná rozporů ve sportu nezná pravidla fair play. A to je velkou chybou ve výchově mládeže ke sportu. Děti, mládež by měly vědět, že existují určitá pravidla, jak ve společnosti, tak i ve sportu, která by měly respektovat, řídit se jimi, popřípadě za porušení pravidel nést následky s nimi spojené. Kulturní a volnočasová orientace ke sportu se krystalizuje kolem 16 let věku dítěte. Struktura volnočasových aktivit je ve věkových skupinách odlišná. S věkem nabývají na významu činnosti, který mají zájmový charakter. S věkem klesají činnosti jako nejnáročnější tvůrčí kulturní aktivity.

### 3.1 Motivace ke sportu v období adolescence

Všechno, co způsobuje nějaké chování, jednání, nebo reakci, označujeme jako motivaci nebo popud. Motivace ke sportu v období adolescence je nesmírně důležitá. Spousta autorů vysvětluje pojem motivace různými způsoby. Každý člověk je motivován jinými a mnohdy více potřebami. „*Motivace u každého jedince je složitou záležitostí: skoro nikdy nejsme motivováni jedním motivem, ale vždy komplexem, v němž jsou motivy vzájemně*

*propojeny a ovlivňují se,*“ (Homola, 1972, s. 12). Domníváme se, že mnohdy mají z malé části dopad na sportování i nesportování dětí a mladistvých učitelé tělesné výchovy. Zamysleme se nad faktem, že většinu svého času děti a mladiství tráví ve škole, ve které mají třeba jen dvakrát za týden tělesnou výchovu. Pro pohyb nesportujícího dítěte i mladistvého je to velice málo a právě učitel tělesné výchovy by měl co nejvíce motivovat žáky ke sportování i mimo školní prostředí. Dle MŠMT je 85% pohybových aktivit realizováno ve škole. Proto bychom měli motivovat i učitele tělesné výchovy k podpoře dětí ve sportu. Mnohdy má vliv učitele tělesné výchovy pozitivní účinky na žáky a jejich trávení volného času formou sportu. Nabízejme tedy mladistvému činnosti, které jsou schopny řešit problémy s tímto obdobím spojené (získání sebedůvěry, jistoty, sebevědomí).

V období adolescence dochází ke zlomu v motivaci ke sportu, jinými slovy dojde ke „krizi motivace“. Adolescenti mají často tendenci odstupovat od svých dlouhodobých aktivit a také zájmů ke sportu a čas, který mají věnovat jiným aktivitám, nahrazují trávením společného času s kamarády u počítače či jiné elektroniky, to jim přijde daleko méně fyzicky náročné. Vycházíme z předpokladu, že právě aktivní trávení volného času formou sportu by přispělo k prevenci deviantního chování, obezity, k úpravě stravy a zdravému životnímu stylu dětí a mládeže. Většinou to začíná u motivace k určitému sportu a životnímu stylu. Někoho motivuje ke sportu rodina, přátelé, kamarádi a u některých převládá motivace k dosažení sportovního úspěchu. Vždy jde o určitý shluk potřeb, zájmů podporujících motivaci. *„Je mnoho zdrojů motivace (rodina, četba, biogenní potřeby aj.). Různé motivační zdroje vytvářejí složitý komplex, který nazýváme motivační struktura. Sdružuje řadu potřeb, motivů, zájmů a cílů hlavních a vedlejších, jež navzájem splývají, překrývají se, a jsou si často i vzájemně protichůdné,*“ (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, 1984, s. 55). Chování člověka je založeno na lidském jednání, které je určitým způsobem nějak motivováno. Motivy lze chápat jako osobní důvody určitého jednání, které vyplývá z nějaké potřeby. Často bývají spojeny s emočním prožitkem sloužícím k potřebě člověka. Základ motivace podle Hoška (2006) je založen na několika faktorech, patří sem postoj ke sportovní aktivitě a také zájem o dosažení úspěchu ve formě pohybu. Aktuální motivy vznikají v závislosti na interakci vnitřních a vnějších podnětů:

- Z hlediska vnitřního stavu je zdrojem motivu **potřeba**, která se stává impulzem jednání.
- Z hlediska vnějšího prostředí může působit motivačně pobídka, **vnější podnět**, který vyvolává vznik potřeby a z ní vyplývajícího motivu.

Potřeba sportovce vykonat sportovní činnost je založena na přístupu ke sportu. Taková potřeba se odráží na jeho jednání a chování k sobě samému, ale také k týmu či trenérovi. Většinou nás motivuje nějaká pohnutka. „*Motiv, jako činitel aktivizace organismu směrem k cíli (uspokojení), se skládá ze dvou činitelů: **Potřeby**, která je základní složkou motivu: je jeho vnitřním, orgánovým/osobnostním zdrojem. **Incentivy** (popudu), který je vnějším zdrojem motivu: působí na vyvolání potřeb a její směřování. Incentiva je přítomna s různou silou své účinnosti,*“ (Helus, 2011, s. 128). Mnoho z nás chce uspokojit své potřeby, a právě proto bychom měli mít určitý podnět, který nás bude motivovat nebo nějaký vzor, který nás bude inspirovat.

Podle Periče (2008) člověk cítí určitou potřebu dokázat něco. Chce být nejlepší v aktivitě, ve které vyniká, a má touhu překonat sám sebe. Soutěživost je schopnost impulzivní a je v každém z nás. Hlavním výsledkem soutěže, závodu či zápasu by měl být pozitivní prožitek, porovnání sil, ale i vlastní pocit radosti. Sportem bychom se měli bavit a příjemně trávit čas. Hošek (2006) říká, že největší podmínkou motivace jsou emoce ve skupině. Celkové potřeby sportovce mají nabývat pozitivních zážitků a prožitků, které se postupem času stanou potřebou sounáležitosti a upokojení v kolektivu. „*Družstva především ve sportovních hrách tak dostávají podobu primárních sociálních skupin, které se dají charakterizovat určitými znaky, k nimž patří především:*

- *společné cíle spojené s činností skupiny,*
- *značný stupeň vzájemné znalosti,*
- *vytvořená síť interpersonálních vztahů,*
- *komunikace tváří v tvář,*
- *existence společných norem regulující chování členů skupiny,*
- *vytvořený systém pozic a rolí (struktura skupin) umožňující organizaci skupinového života a jeho dynamiku,*“ (Slepička, 2006, s. 115-116).

V období adolescence podle Langmeiera, Krejčířové (1998) dochází k rovnováze, propojení mysli a zájmu o sport. Motivujícím faktorem pro dospívajícího jedince může být potřeba vyžadující lepší tělesný vzhled, podporující sílu a zdravé sebevědomí. Vycházíme z předpokladu, že sport neboli pohybová aktivita podporuje člověka nejen po fyzické, ale psychické stránce osobnosti jedince.

### 3.2 Životní styl adolescentů

Obecně počínání ve volném čase vyjadřuje i životní styl jedince a posuzuje se podle míry aktivity a podle sociální interakce. Volný čas využíváme určitými způsoby, které odrážejí životní styl mladistvých. Realizujeme aktivity na základě hodnot člověka. Plníme i povinnosti podporující fyzickou i psychickou stránku adolescenta. Životní styl je v dnešní době velmi diskutované téma. Mnozí z nás si myslí, že životní styl je jen o zdravém stravování a pohybu ve formě fitness. Uvědomme si, že životní styl podporuje kvalitu myšlení adolescenta na základě správného využívání volného času. Kraus (2008) si myslí, že životní styl je souhrn činností a postojů tvořící zralou osobnost. Další autoři pojednávající o životním stylu jsou Pávková, Hájek, Hofbauer (2002), kteří vysvětlují životní styl jako, soubor životních norem, které si jedinec nastavuje během svého života, přispívající k lepší orientaci ve společnosti. Autoři se shodují, že je to nějaký komplex forem, norem, hodnot, zájmů a osobnostních postojů působících individuálně na jedince. Nemusíme dělat všechno. Vyberme si tedy aktivity, činnosti, které nás budou naplňovat. Životní styl není pouze o zdravé výživě a pohybu. Životní styl zahrnuje především myšlení, jednání, prožívání a uvědomění si vlastní osobnosti. S výše uvedenými schopnosti souvisí i samotné postoje, hodnoty a potřeby člověka.

### 3.3 Role pedagoga volného času

Pedagog volného času hraje důležitou roli při kvalitním využívání volného času všech věkových kategorií. „*Pedagog volného času a vychovatel jsou pedagogičtí pracovníci, jelikož vykonávají přímou výchovně-vzdělávací činnost,*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 69). Náplní pedagoga volného času je určitý návrh aktivit, dohlížení nad aktivitami, projektování, rozvíjí také schopnosti jedinců a celých skupin, se kterými pracuje a také organizuje a realizuje různé tábory a soutěže. „*Tento pracovník vykonává obecně činnost pedagogickou, sociální a poradenskou a působí i jako organizátor a iniciátor aktivit ve volném čase,*“ (Bílá kniha, 2001, s. 55). Společnost touží po kvalitním využívání volného času. Pedagog volného času působí i při využívání sportovní aktivity. Působí jako trenér a pedagog volného času v jedné roli, což vede k výchovnému působení na jedince v rámci jeho rozvoje osobnosti.

Pedagog volného času se pojí s legislativou a dalšími dokumenty. Má právo na odpočinek a svůj volný čas, realizaci zájmových činností. Řídí se také Ústavou, Listinou základních práv a svobod. Sdělením MZV (ministerstvo zahraničních věcí) č. 104/1991 Sb.,

Úmluva o právech dítěte. Jako se role pedagoga vztahuje na tzv. školský zákon, zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Standart studia pedagogiky k získání kvalifikace pedagoga volného času, který vykonává dílčí přímou pedagogickou činnost v zájmovém vzdělávání ve školách a školských zařízeních pro zájmové vzdělávání v rozmezí čtyřiceti hodin vychází podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a změně některých zákonů. Řídí se také třemi vyhláškami a to vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání a vyhláška č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních, vyhláškou č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků. Opírá se i o zájmové vzdělávání a využívání volného času v Bílé knize (2001).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na názory žáků oborových středních škol na aktivní trávení volného času formou sportu. Pro dané téma jsem se rozhodla proto, že dnešní mládež studující na středních školách ve věku 15 – 20 let má celkově malý zájem o sport ve volném čase. Sport je velice důležitý pro rozvoj osobnosti člověka jak po fyzické, tak i psychické stránce v jakémkoliv věku. Vnímejme tedy sport jako jeden z fenoménů dnešní společnosti při integraci lidí se společnými zájmy s cílem rozvoje osobnosti.

### 4.1 Výzkumné cíle a otázky

#### *Výzkumný problém:*

Výzkumným problémem jsme zvolili aktivní trávení volného času žáků středních škol formou sportu. Zamysleme se nad faktem, že sport je v dnešní době populární a to především v podobě fitness a zdravého životního stylu. Nejvíce času žáci tráví ve škole, proto by mělo školní prostředí mladistvého podporovat v pohybové aktivitě a zdravém životním stylu v rámci výukových cílů a metod. Zavést program Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc i na středních školách by mohlo vést ke zlepšení pohybové aktivity dnešní mládeže. Tento program je realizován pouze na základních školách, avšak s pozitivními ohlasy. Proto si klademe za úkol nejprve zjistit, jaké názory a postoje mají dnešní žáci středních škol na sport ve volném čase. Nesmíme opomenout, že velkou roli v období adolescence hraje vrstevnická skupina žijící na vesnici, nebo ve městech, kde spolu tráví čas. Proto chceme zjistit, jestli mají mladiství možnosti sportu na vesnici a ve městech.

Zajímá nás, jaké postoje má ke sportu dnešní mladistvá generace. Výzkumy, které byly inspirací k realizaci tohoto výzkumu, jsou uvedeny níže. Jansa (2015) realizoval výzkum orientovaný na Komparaci postojů a názorů adolescentů ke sportu a volnočasovým aktivitám. Zmíněný výzkum porovnával výsledky od Slepíčky (2008), který sestavil dotazník PASA (pohybové aktivity a sport adolescentů). Z výsledků bylo zřejmé, že se chlapci zaměřují většinou na fotbal a cyklistiku. Dívky preferují aerobic a volejbal. Na základě tohoto výzkumu se chci dozvědět, jaké sporty preferují dívky v období adolescence v rámci volného času. Také výzkum pojednávající o hodnotových orientacích a postojích adolescentů od Preissové, Krejčí a Čadové (2006) byl podnětem k výzkumu. Ve zmíněné práci adolescenti vnímali důležitost fungující rodiny, jejich finanční zajištění. Hodnotový



žebříček adolescentů seskládal z hodnot: zdraví, přátelství a rodina. Volnočasové aktivity nebyly v popředí.

## 4.2 Vymezení výzkumných cílů:

### *Hlavní výzkumný cíl:*

Zjistit názory žáků středních škol na aktivní trávení volného času formou sportu. Ve vztahu k hlavnímu cíli jsme stanovili *dílčí výzkumné cíle*:

- 1) Zjistit, jakým způsobem podporuje školní prostředí žáky středních škol v aktivním trávení volného času z pohledu respondentů.
- 2) Zjistit, jaké jsou postoje žáků středních škol ke sportovní aktivitě.
- 3) Zjistit, jaký názor mají žáci středních škol na možnosti sportovních aktivit na vesnici a ve městě.
- 4) Zjistit, jaký má vliv rodinné prostředí a vrstevnická skupina na aktivní trávení volného času formou sportu z pohledu respondentů.

### **Hypotézy:**

Stanovili jsme čtyři hypotézy vycházející z dílčích výzkumných cílů.

#### **Hypotéza č. 1**

**Ho:** Mezi nabídkou sportovních volnočasových aktivit v místech bydliště respondentů je rozdíl.

**Ha:** Mezi nabídkou sportovních volnočasových aktivit v místech bydliště respondentů není rozdíl.

#### **Hypotéza č. 2**

**Ho:** Je rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků zdravotnické střední školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

**Ha:** Není rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků zdravotnické střední školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

#### **Hypotéza č. 3**

**Ho:** Je rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků hotelové střední školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

**Ha:** Není rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků hotelové školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

#### **Hypotéza č. 4**

**Ho:** Je významný rozdíl mezi vlivem rodinného prostředí a vrstevnické skupiny na výběr sportovních aktivit ve volném čase respondentů.

**Ha:** Není významný rozdíl mezi vlivem rodinného prostředí a vrstevnické skupiny na výběr sportovních aktivit ve volném čase respondentů.

#### ***Vymezení výzkumných otázek***

Na základě výzkumných cílů jsme formulovali výzkumné otázky.

#### ***Hlavní výzkumná otázka:***

Jaké názory mají žáci středních škol na aktivní trávení volného času formou sportu?

#### ***Díleč výzkumné otázky:***

1. Jakým způsobem školní prostředí podporuje žáky středních škol v aktivním trávení volného času z pohledu respondentů?
2. Jaké jsou postoje žáků středních škol ke sportovní aktivitě?
3. Jaký názor mají žáci středních škol na možnosti sportovních aktivit na vesnici a ve městech?
4. Jaký je vliv rodinného prostředí a vrstevnických skupin na aktivní trávení volného času formou sportu z pohledu respondentů?

### **4.3 Metoda sběru dat a analýza dat**

Pro výzkumné šetření jsme zvolili dotazníkovou formu sběru dat. Oslovení respondenti na začátku dotazníku zaznamenávali na základě kontaktních položek informace o pohlaví, věku, druhu školy, místě bydliště a rozhodnutí, zda sportují či nikoliv. Druhá část dotazníku obsahovala funkcionálně psychologické položky založené na znalostech volného času, sportu, školy a rodiny. Dotazník je v této části doplněn otevřenými (nestrukturovanými) položkami zaměřujícími se na sportovní kluby v místě bydliště, na školní prostředí podporující sportovní aktivity žáků na půdě školy i v rámci volného času mimo školní prostředí. Třetí část dotazníku obsahuje tabulky typu Likertovy škály, určující stupeň či míru souhlasu z pohledu respondentů o vykonávání sportu a samotných postojů ke

sportovní aktivitě ve volném čase. V dotazníku se vyskytuje i jedna uzavřená (dichotomická) položka, záměrně se vylučující odpověď respondenta.

Na základě stanovených výzkumných cílů a otázek jsme si zvolili následující hypotézy. Ověřovány byly pomocí **principu testu dobré shody chí-kvadrát** podle Chrásky (2007). Do kontingenčních tabulek byly zaznamenány četnosti získaných z dotazníkového šetření. Na základě získaných četností jsme spočítali očekávanou četnost. Vypočítali jsme testové kritérium, které jsme porovnávali s kritickou hodnotou testového kritéria chí-kvadrát. Testování všech hypotéz bylo provedeno na hladině významnosti 0,05. Počet stupňů volnosti jsme vypočítali (1).

#### 4.4 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem této bakalářské práce jsou žáci oborových středních škol ve věku 15 - 20 let. Kladli jsme si otázku: „*Jaké názory mají žáci středních škol na aktivní trávení volného času formou sportu?*“. Dnešní žáci středních škol jsou obklopeni množstvím technologií, většinu času tráví ve škole do pozdních odpoledních hodin a svůj volný čas, který jim zůstane, stále méně směřují ke sportu. Také mají žáci v daném vývojovém období jiné priority, zájmy, potřeby v rámci trávení volného času. Zájmy dospívajících hrají důležitou roli při utváření osobnosti. Zájmy adolescenta vedou k sebeuvědomění vlastního „já“ a podporují jeho psychickou stránku.

Dotazníkové šetření probíhalo v období od listopadu do prosince 2018 na oborových středních školách v Kroměříži. **Základní soubor** tvořili žáci oborových středních škol v okrese Kroměříž. Na základě většího počtu středních škol v okrese Kroměříž jsme zvolili záměrně tři odborné střední školy přímo v Kroměříži (zdravotnická, pedagogická, hotelová). Tedy **výběrovým souborem** byly tři zmíněné odborné střední školy. Výběrový soubor tvořili žáci v průměru od 15 – 20 let. Zajímalo nás ráz využití volného času mezi jednotlivými obory. Způsob trávení volného času na daných výběrových školách bude různý. Žáci studující na oborových středních školách se zaměřují již na budoucí povolání a jejich volný čas je věnován převážně jiným aktivitám než právě pohybovým. Chceme tedy zjistit, jestli žáci daných oborových středních škol tráví volný čas sportem. Zajímalo nás také, jaké sporty dnešní žáci preferují a jaké sporty dělají. Chtěli jsme zjistit i samotné postoje žáků ke sportu, vnímání a podpoře rodiny i vrstevnických skupin a zjistit, jaké možnosti sportu nabízí jejich škola a místo bydliště. Volný čas dnešní mládeže z pohledu široké populace se jeví jako zanedbávaný, a to z důvodu velkého množství technologií. Odborníci zabýva-

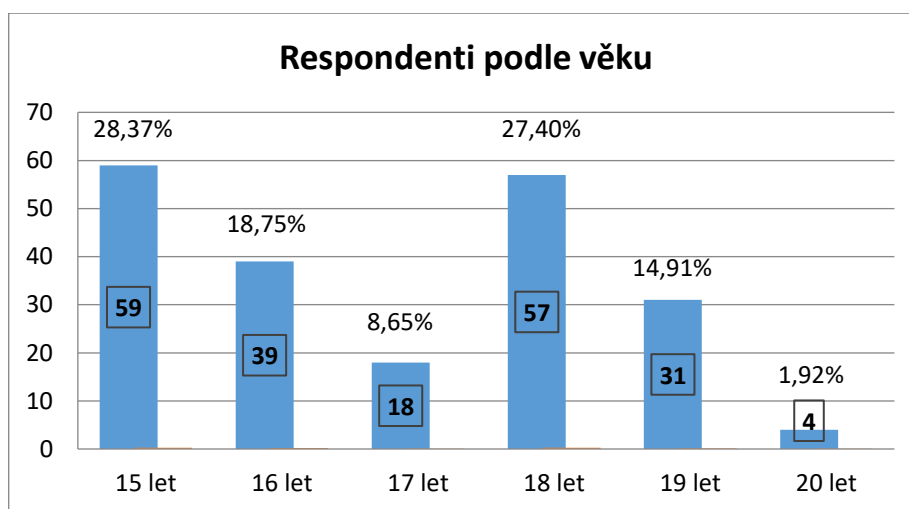
jící se využitím volného času (máme na mysli pedagogy volného času) by měli být dílčími indikátory pro široké spektrum volnočasových aktivit a nabídek doprovázené velkou motivací z jejich strany. Motivovat jedince v období dospívání k pohybové (sportovní) aktivitě ve volném čase může být obtížné z pohledu rodičů i pedagogů. Rodinné prostředí by mělo vést jedince ke správnému využívání volného času v rámci prevence, sebevzdělávání, relaxace a zábavy.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT

Na základě získaných dat z dotazníkového šetření jsme zvolili postup při interpretaci dat. Data jsme si roztřídili do čtyř kategorií dle významu a soudržnosti s cíli této práce.

### I. Obecné informace o respondentech:

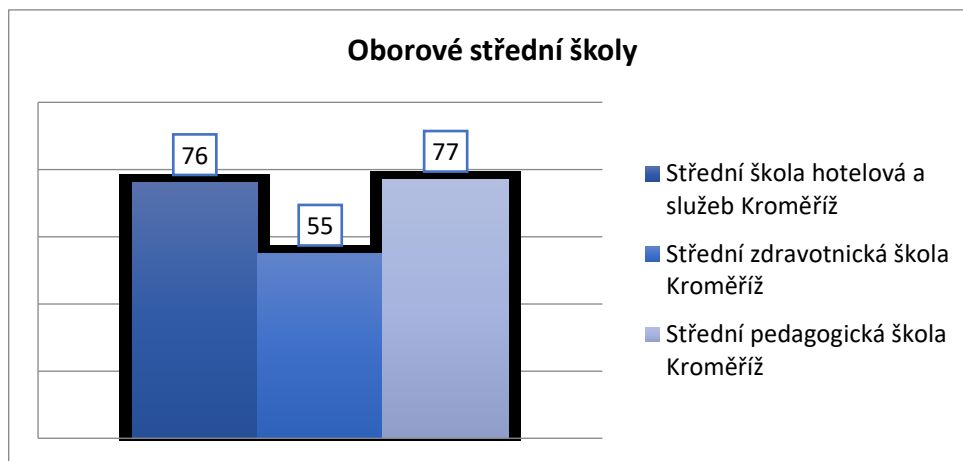
Kontaktní položky zjišťovaly pohlaví, věk, druh školy, místě bydliště respondentů. Žen bylo (181 = 87, 02%) a mužů (27 = 12, 98%). Vidíme, že počet žen je výrazně větší, což se shoduje s výzkumným problémem, tj. zjistit především, jak ženy vnímají sport ve volném čase. Nejvíce respondentů bylo ve věku 15 let. Můžeme odhadnout, že nejčastěji odpovídali respondenti z prvních ročníků oborových středních škol. Tabulka č. 1 uvádí přehled počtu respondentů podle věku, uvedený i v procentuálním zastoupení.



**Graf 1** Počet respondentů podle věku

Kulturní a volnočasové orientace ke sportu se krystalizuje kolem 16 let věku jedince. Struktura volnočasových aktivit je ve věkových skupinách odlišná. S věkem nabývají na významu činnosti, který mají zájmový charakter. S věkem klesají činnosti jako nejnáročnější tvůrčí kulturní aktivity. Vybíráme si tedy takové aktivity, které nás budou osobnostní stránce, rozvíjet vpřed.

**Oborové střední školy**, které byly vybrány záměrně, jsme roztřídili podle názvu středních škol a počtu respondentů, u kterých byl proveden výzkum. Střední škola hotelová a služeb (76 = 36, 54%), Střední zdravotnická škola (55 = 26, 44%), Střední pedagogická škola (77 = 37, 02%). Zmíněné střední školy jsou oborového typu podávající větší rozhled ve vybrané oblasti, ukončené maturitní zkouškou.

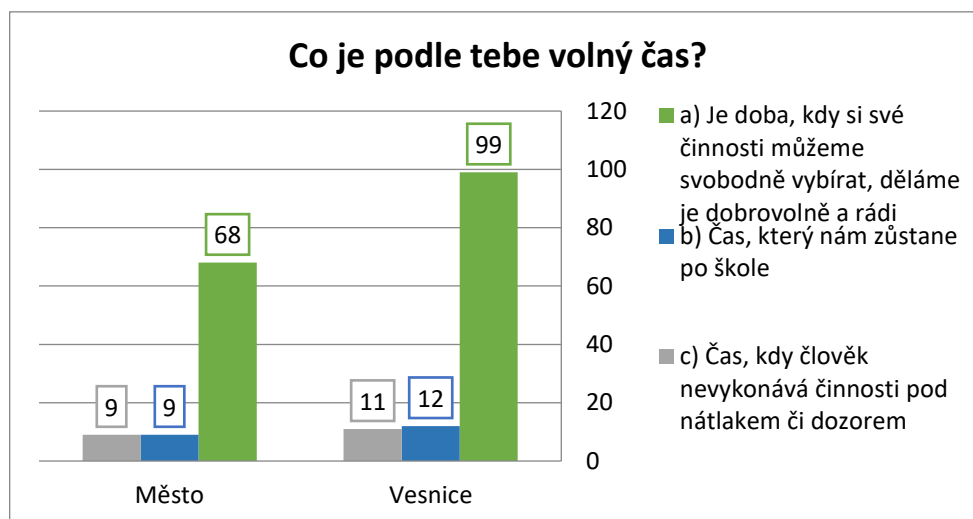


**Graf 2** Počet žáků oborových středních škol

Školy, na kterých byl výzkum realizován, se nacházejí ve městě. Proto jsme kladli důraz na místo bydliště respondentů, což souvisí s volným časem, popřípadě s dojížděním. Na vesnici bydlí z celkového počtu 208 respondentů 122 (58, 65%) a ve městě 86 (41, 35 %). Zvolený výzkumný soubor tvořily právě tyto odborné střední školy. Bereme na vědomí zájem respondentů o oborovou školu, na které působí, a zároveň nás zajímá, jestli respondenti tráví volný čas sportem. Žáci studující na oborových středních školách se zaměřují již na budoucí povolání a jejich volný čas je věnován více jiným aktivitám než právě pohybovým. Tato položka byla pro nás důležitým faktorem při hledání vztahů mezi proměnnými uvedenými níže

## **II. Volný čas, sport a jeho dopad na místo bydliště respondentů**

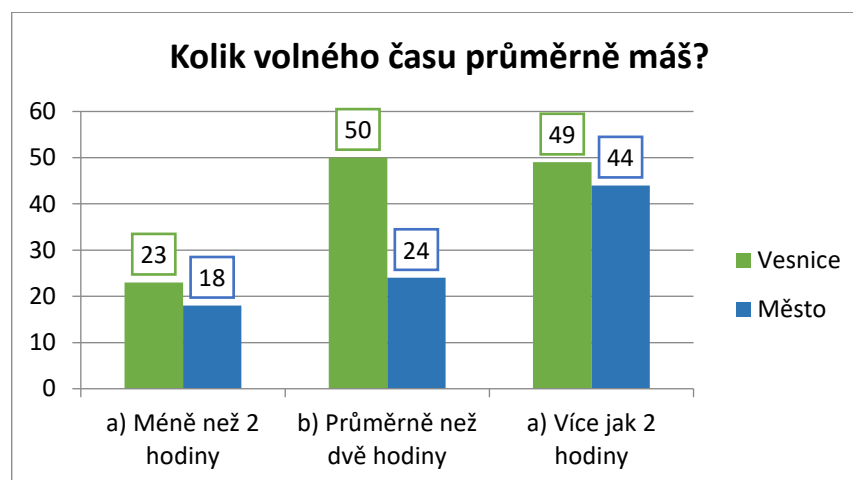
Druhá kategorie se věnovala pojmu volný čas, sportu a dopadu na místo bydliště respondenta. Význam volného času v korelaci s místem bydlištěm mohli respondenti definovat na základě tří předem stanovených možností uvedených níže.



**Graf 3** Význam pojmu volný čas

Celkově 167 respondentů (80, 29%) uvedlo, že volný čas je pro ně doba, kdy si své činnosti mohou svobodně vybírat, dělají je dobrovolně a rádi. Na svobodnou volbu poukázovala Holingová (1979), kdy sám člověk nakládá s časem a rozhoduje se, jaké činnosti ve volném čase bude vykonávat na základě uspokojení osobnosti. Stejně tak současní respondenti, jak vyplývá z šetření, rozhodují o svém čase sami ve prospěch rozvoje osobnosti. Čas, který nám zůstane po škole, tuto hodnotu vymezilo celkem 21 respondentů (10, 1%). Tímto výrokem apelovala E. Malá (1982) na možnost využívání volného času ve prospěch záliby v době, která nám zůstane po práci či škole. Poukázovala na volný čas mládeže po skončení denní školní docházky a na to, jakým způsobem mládež vyplní zbytek odpoledne ve prospěch jedince. Z výzkumu tedy plyne fakt o daném výroku, že nevnímají zbylý čas po skončení školy jako volný. Pouze 20 respondentů (9, 61%) uvedlo, že volný čas znamená pro ně čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod nátlakem či dozorem. Člověk očekává od činnosti ve volném čase naplnění vnitřního úmyslu prožít zážitek. Mínění Hofbauera (2004) vedlo k uvědomění mládeže, že se může jednat o zábavu, sport, odpočinek, dobrovolně společensky prospěšnou činnost, provoz domácnosti. Činnosti ve volném čase pomáhají při utváření mezilidských vztahů a kultivaci těchto vztahů. Respondenti si nejsou schopni uvědomit, jaké dopady má využití volného času na osobnostní vývoj člověka. Může to být jedna z příčin nezájmu k činnostem podporující identitu jedince, skupiny a celé společnosti.

Na základě zjištěných údajů jsme se chtěli dozvědět, kolik volného času průměrně denně respondenti mají.



**Graf 4** Denní průměr hodin ve volném čase

Hodnotu méně než 2 hodiny uvedlo z celkového počtu 208 (100%) 41 respondentů (19, 71%), z toho 23 respondentů (56, 10%) žijících ve městě, z vesnice 18 respondentů (43, 90%). Celkem 74 respondentů (35, 58%) věnuje volnému času průměrně 2 hodiny denně. Respondentů z města odpovědělo následovně celkem 50 (67, 57%) a z vesnice 24 (32, 43%). Více jak 2 hodiny uvedlo 93 (44, 71%) respondentů, z toho 49 (52, 96%) z vesnice a 44 (47, 31%) z města. Když porovnáme vesnici a město, zjistíme, že respondenti bydlící na vesnici mají průměrně více volného času než respondenti bydlící ve městě. Důvodem může být větší nabídka volnočasových aktivit ve městech než na vesnici. Dalším důvodem může být přivydělání si peněz na brigádách. Trávení volného času ve městě ubírá na sportovní kreativě a spíše se dostává do popředí technologie dnešní společnosti.

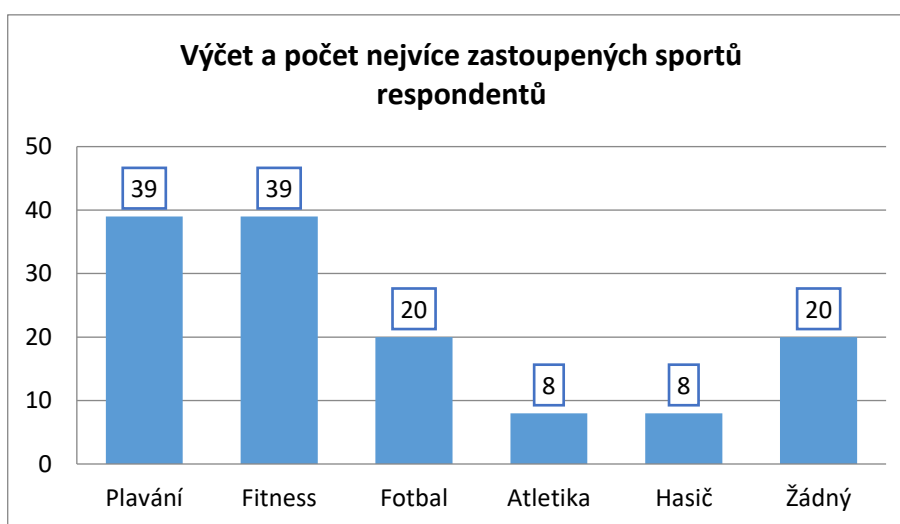
Rozčlenili jsme si, zda respondenti **sportují** ve volném čase, či nikoli. Z celkového množství 208 respondentů odpovědělo 131 dotazovaných (62, 98%), že sportují a 77 respondentů (37, 02%) nesportuje. Rozhodnutí, zda respondenti sportují, nebo nesportují, je diskutabilní. Můžeme se domnívat, že respondenti sportují pravidelně (skoro každý den), nebo jen jednou v týdnu. Z výsledků je zřejmý zájem o sportování ve volném čase respondentů. Procentuálně není výrazný velký rozdíl v zájmu o sportovní činnosti. Pedagogové volného času by měli brát větší ohledy na problémy dnešní mládeže a zvýšit zájem o pohybovou aktivitu ve volném čase. Sekota (2015) zdůrazňoval přímou práci s mládeží ve volném čase, což se nám ve výzkumu prokázalo nevyrovnaným zájmem o sportovní aktivitu ve volném čase. Zasáhnout by měl pedagog volného času, který je považován podle Bílé knihy (2001) za organizátora volnočasových aktivit doprovázených výchovně-socializační



činností. Společnost touží po kvalitním využívání volného času. Pedagog volného času působí i na využívání sportovní aktivity. Působí jako trenér a pedagog volného času v jedné roli, což vede k výchovnému působení na jedince v rámci rozvoje jeho osobnosti.

Sport může být konán individuálně, či kolektivně. Celkem 107 dotázaných (51, 44%) se věnuje kolektivnímu sportu a 101 (48, 56%) individuálnímu. Diskutujeme, zda je pro respondenty lepší **kolektivní**, nebo **individuální** sport. Není jednoznačná převaha v daném výběru. Můžeme interpretovat, že v období adolescence dochází ke změnám identity jednotlivce, potřeb, iniciativy a postojů ve skupině. Navázali jsme na členství respondentů ve sportovním klubu. Celkem 67 (32, 21%) respondentů jsou členové nějakého klubu a 141 (67, 79%) dotázaných nepatří k žádnému klubu. Ve vývojovém období adolescentů se rozvíjí samostatnost a také uvědomování si vlastního „já“. Chtějí být uznáváni v klubu a mnohdy se to ve stejné věkové hranici nedaří. Proto volí raději nebýt členem klubu na základě svého vlastního rozhodnutí. Z výsledků nám vyplynulo, že kolektivní i individuální sport jsou přibližně na stejné úrovni. Je zřejmé, že integrace do sportovní činnosti v rámci kolektivního sportu respondentů a s tím spojené členství v klubu není příliš oblíbené. Vývojové období adolescence klade důraz na motivaci a emoce prožívané ve skupině. Právě Sekot (2003) uváděl, že v každém týmu, organizaci či družstvu působí na jednotlivce malá sociální skupina.

Mezi populární sporty dnešní mládeže z pohledu respondentů patří sporty uvedené níže.

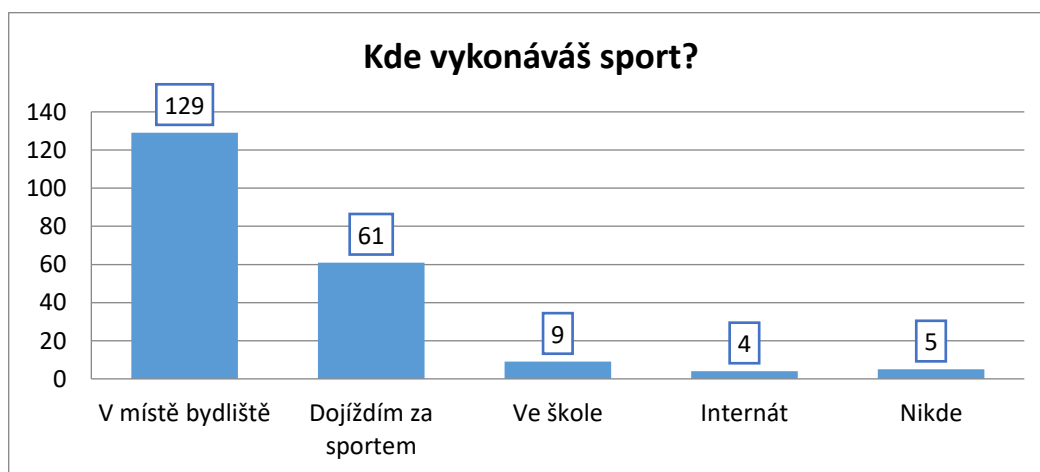


**Graf 5** Nejvíce zastoupené sporty respondentů

Z grafu č. 5 můžeme vyčíst, že nejčastěji respondenti 39 (18, 75%) uvedli plavání. Stejný počet respondentů zaznamenalo, že se věnují fitness, u 20 (9, 62%) dotázaných převažuje fotbal, 8 (3, 85%) zmínilo atletiku, 8 (3, 85%) respondentů navštěvuje „hasič“ a 20 (9,

62%) respondentů odpovědělo, že nedělá žádný sport. Zbýlých 74 (35, 58%) dotazovaných uvedlo, že hrají hokej, florbal, házenou, věnují se parkuru, gymnastice, baletu nebo obecně tanci. Prokazuje se, že do popředí se dostává plavání a fitness. Plavání bereme jako vhodný kompenzační sport, při kterém můžeme zregenerovat svaly. Během plavání zapojujeme svaly, které při běžném pohybu nezapojujeme. Fitness je všeobecné pojmenování zahrnující sportovní aktivity a zdravý životní styl. Důvodem k věnování se těmto zmiňovaným sportům může být vzhledová stránka osobnosti. Nebo nastavení myšlení cítit se lépe a zdravě. Fotbal a hasič jsou velmi populární sporty. Ve smyslu skupinové dynamiky a spolupráce, komunikace. Atletika umožňuje pohyb celého těla a zahrnuje velkou škálu možností. Při sportu rozvíjíme prvky spolupráce, flexibility, jednání, komunikace, plánování, improvizaci, respektování, porozumění. Všechny uvedené druhy sportů respondentů vedou k respektu, prevenci obezity mladistvých. Sekot (2003) rozdělil sport do určitých kritérií potvrzující zájem o rekreační sport nesoutěžního typu. Respondenti potvrzují zájem o sport vnímaný, jako významný faktor pro rozvoj osobnosti. Každý sport má určité kouzlo naplnění sportovcových potřeb. Během těchto sportů může jedinec prožívat emoce, prožitky, ale také smutek a zklamání. Pro respondenty je sport chápán jako aktivita, ze které chtějí něco získat. Získat lepší vzhled, cítit se lépe po fyzické i psychické stránce či získání nových kamarádů. Sportovní aktivita sebou nese i osobnostní vývoj jedince zahrnující prvky vnímání, pozornosti, respektování druhých, sebepoznání, sebeuvědomění. Potvrzujeme, že sport je významným faktorem socializace jedince i skupiny, ale především působí na psychickou stránku osobnosti jedince.

Zjišťovali jsme, kde respondenti vykonávají sport. Jelikož místo výkonu sportu je jeden z činitelů působících na jedince při formování osobnosti ve volném čase.



**Graf 6** Místo výkonu sportu

Místo konání sportu respondenta vypovídá i o jeho dalších povinnostech ke sportovní činnosti. Nejvíce respondentů tedy 129 (62, 02%) uvedlo, že sport vykonává v místě bydliště a 61 (29, 33%) za sportem dojíždí. Sport vykonává ve škole 9 (4, 33%) respondentů a 4 (1, 92%) na internátě. 5(2, 40%) respondentů tvrdilo, že sport nevykonává nikde. Nabídka sportovních aktivit v místě bydliště tedy bude dostačující k realizaci sportu, který respondenty naplňuje. Víme, že na vesnici bydlí 122 z 208 respondentů (tj. 58, 65%) a ve městě 86 (41, 35 %). Kuric (2008) vnímal sociální prostředí a jeho vliv na trávení volného času dětí a mládeže s ohledem na všechna zmíněná místa výkonu sportu. Člověk má mít potřebu vlastního prostoru pro seberealizaci.

Zjišťujeme, jestli je dostatečná nabídka sportovních aktivit v místě bydliště respondenta, proto jsme stanovili nulovou a alternativní **hypotézu číslo 1**.

**H<sub>0</sub>**: Mezi nabídkou sportovních volnočasových aktivit v místech bydlišť respondentů je rozdíl.

**H<sub>a</sub>**: Mezi nabídkou sportovních volnočasových aktivit v místech bydlišť respondentů není rozdíl.

**Tabulka 1** – Výpočet hypotézy č. 1

Bydliště	Pozorovaná četnost (P)	Očekávaná četnost (O)	P-O	$(P - O)^2$	$\frac{(P - O)^2}{O}$
Vesnice	108	93,5	14,5	210,25	2,25
Město	79	93,5	-14,5	210,25	2,25
	$\Sigma$ 187				$\Sigma$ 4,5

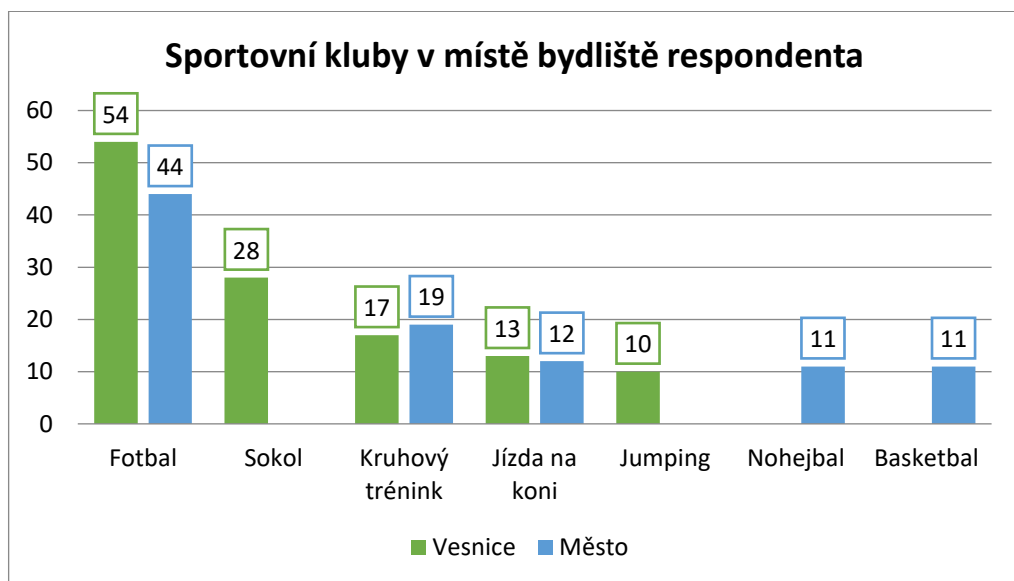
$$x^2 = 4,5$$

$$x_{0,05} (1) = 3,841 \text{ (hladina významnosti 0,05, stupeň volnosti 1, kritická hodnota 3,841)}$$

Vypočítaná hodnota  $x^2 = 4,5$  je větší než kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní. Potvrdil se nám výrok, že mezi nabídkou sportovních aktivit s ohledem na místo bydliště není rozdíl. Vesnice nabízí spektrum sportovních možností jako ve městě, což nám dokazují získané výsledky z grafu č. 7. Vyvozujeme závěry o nabídce sportovních volnočasových aktivit v místech bydlišť respondentů. Mezi vesnicí a městem byla vždy nevyvážená nabídka sportovních aktivit. Zjistili jsme, že dnešní povaha vesnického teritoria vede ke zlepšení a zvýšení nabídky spor-

tovních aktivit ve volném čase. Vesnice vytváří pozitivní odraz svou popularitou ve sportovních aktivitách v podobě fotbalu, sokolu, kruhového tréninku, jízdě na koni a jumpingu. Vnímáme důležitou souvislost mezi místem bydlištěm respondentů a to především z finančních nákladů spojenou s dopravou na sportovní aktivitu. Město a blízké vesnice by měly spolupracovat a společně organizovat sportovní akce ve volném čase dětí a mládeže.

Při interpretaci dat jsme tedy porovnávali, jaké sportovní kluby jsou činné na vesnici a ve městech.



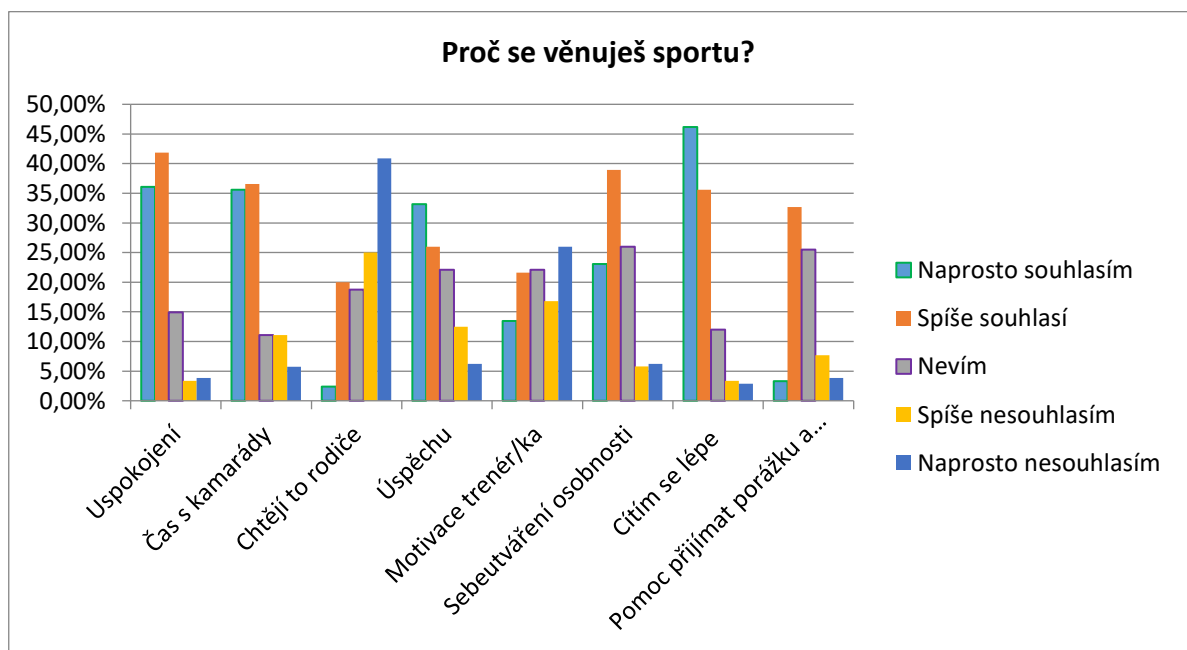
**Graf 7** Sportovní kluby v místě bydliště

Graf č. 7 nám interpretuje výčet nejčastěji zvolených sportů v místě bydliště respondentů. Na vesnici je nejčastěji vyhledávaným a zároveň aktivním klubem fotbal, což uvedlo 54 (44, 26%) respondentů, dále Sokol navštěvuje 28 (22, 95%) dotázaných, kruhový trénink preferuje 17 respondentů (13, 93%), jízdě na koni se věnuje 13 dotazovaných (10, 66%), 10 osob (8, 20%) zmiňuje jumping. Dalšími sportovními kluby činnými na vesnici jsou hasičský sbor, turistický oddíl, házená, zumba, florbal, taneční. Můžeme vyvodit závěry, že fotbal je populární jak na vesnici, tak i ve městech. Příčinou může být velká poptávka a atraktivnost. Tělocvičný spolek Sokol má své kouzlo na vesnicích, kde vykonávají tělesnou, kulturní i společenskou činnost s cílem zaujmout a vyplnit volný čas mládeže na vesnicích. Odhadujeme, že právě tato organizace organizuje společenské akce doprovázené zábavným programem na vesnicích. Intenzivní kruhové tréninky jsou v období adolescence velmi populární. Za následek považujeme fyzicky sportovně vypracovanou postavu. Důvodem může být i zlepšení kondice a zdravotního stavu. Jízda na koni je jeden z uvedených sportů (spíše pohybových aktivit), při kterém dochází k uvolnění a odreago-

vání v přírodě. To může vést k velké poptávce po pohybové aktivitě doprovázenou adrenalinem. Jumping na vesnicích má svůj význam v jednoduchosti a kreativitě. Hlavním důvodem konání zmíněného sportu může být motivace ke ztrátě nadměrné váhy a také adrenalin.

Pochopení pojmu volného času a jeho významu pro osobnostní vývoj člověka může hrát roli dané teritorium (sídliště), ve kterém jedinec bydlí. Rozdělili jsme venkovské a městské prostředí dle povahy od Krause (2008). Pokud porovnáme bydlení ve městech a na vesnici, tak městská sídliště poskytují větší nabídku možností na trhu práce, školství i trávení volného času než venkovská sídliště. Místo bydliště je jeden z hlavních faktorů nabídky a možností trávení volného času dětí a mládeže. Z hlediska realizované povahy se volný čas uplatňuje spíše při rekreační činnosti. Člověk má potřebu mít vlastní prostor pro seberealizaci. Mezi prostory podporující rozvoj osobnosti patří například sportovní hřiště s cílem konání rekreační činnosti ve volném čase. Venkovské sídliště podle Krause (2008) charakterizuje přátelskými a mezilidskými vztahy, které se rozvíjí právě při organizacích jako Sokol, při fotbalových klubech i kruhovém tréninku. Právě místo bydliště může ovlivnit myšlení a vnímání dětí a mládeže vzhledem k pojmu volný čas a jeho využití k naplnění potřeb.

Kladli jsme důraz na zjištění, proč se adolescenti věnují právě sportovní aktivitě.



**Graf 8** Důvod konání sportovní aktivity

Tvrzení	Naprostou souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
Uspokojení	36,06%	41,83%	14,90%	3,36%	3,85%
Čas s kamarády	35,58%	36,54%	11,06%	11,06%	5,76%
Chtějí to rodiče	2,40%	19,98%	18,75%	25,00%	40,87%
Úspěchu	33,17%	25,96%	22,12%	12,50%	6,25%
Motivace trenér/ka	13,46%	21,63%	22,12%	16,83%	25,96%
Sebe utváření osobnosti	23,08%	38,94%	25,96%	5,77%	6,25%
Cítím se lépe	46,15%	35,58%	12,02%	3,37%	2,88%
Pomoc přijímat porážku a kritiku	3,29%	32,69%	25,48%	7,69%	3,85%

**Tabulka 1** Důvod konání sportovní aktivity

Graf č. 8 koreluje s tabulkou č. 1. Důvodem konání sportu z pohledu respondentů je, že se při sportovní činnosti ve volném čase cítí lépe a vnímají pocit uspokojení. Dalším důvodem je trávení volného času při sportovní činnosti s kamarády. Slepíčkova (2006) teze nám potvrdila výrok respondentů, že právě kamarádi jsou důvodem konání sportu. Mají společné cíle, znalosti o činnosti, kultivují vztahy a dochází ke zdokonalování komunikačních schopností v rámci primární sociální skupiny. Zjevné je i získání pocitu úspěchu u adolescentů ve sportovní činnosti, což vede k vzájemné motivaci a k sebeutváření osobnosti. Respondenti vnímají důležitost sportu. Sport všeobecně přispívá k lepší kondici člověka po fyzické i psychické stránce, čehož si respondenti jsou vědomi. Z výsledků je patrná podpora rodičů při konání sportovní aktivity ve volném čase. Respondenty ke sportovní aktivitě nemotivuje natolik trenér/ka, ale spíše individuální motivy, vzory či potřeba uspokojit své potřeby během sportu.

### **III. Podpora rodinného a školního prostředí ke sportovní aktivitě respondenta**

**Rodinné prostředí** by mělo mladistvého vést ve všech možných aspektech ke sportovní aktivitě. Nejprve jsme provedli rozbor rodinného prostředí a podpory ve sportovní činnosti adolescenta. Dohromady 109 (52, 40%) respondentů uvedlo, že rodina je podporuje, 88 (42, 31%) dotázaných cítí tlak ze strany rodiny při výběru sportu a 11 (5, 29%) respondentů uvedlo, že rodině je výběr sportu ponechán na adolescentovi a rodina nezasahuje. V takovém případě mnohdy mladistvý vnímá okolí jako nepotřebné a snaží se prosadit jako jedinečná osobnost na společenském žebříčku. Proto nejednou odmítají pomoc a podporu rodičů. Polovina respondentů odpověděla, že je rodina podporuje. Je to velmi těžký úkol pro rodiče, kteří musí být neomylní a vždy stát za svým dítětem. O něco méně dotázaných odpovědělo, že od rodiny cítí tlak. Důvodem můžou být právě zvýšené ambice ro-

dičů, nebo tlak a nucení adolescenta ke konání sportovní aktivity, k níž sám nemá vztah. Malé procentuální zastoupení uvedlo, že je to rodině jedno, což může být zapříčiněno za-neprázdněním rodičů či ponecháním zodpovědnosti za své jednání a chování v rukou adolescenta. Na výchovu adolescenta poukazovali autoři jako Pávková, Hájek a Hofbauer (2002), kteří apelovali na výchovu dítěte k hospodaření s volným časem, což mělo vést v pozitivní prospěch.

**Školní prostředí** by mělo nabízet spektrum možných sportovních aktivit v rámci výukových metod. Sportovní kurzy na oborových středních školách by měly být povinné podle rámcového vzdělávacího programu školy (dále RVP). Na oborových středních školách by měly také probíhat projekty o zdravém životním stylu a důležitosti fyzické aktivity v rámci zdravotní prevence. I samotné organizace podporující sportování adolescentů by měly spolupracovat se střední školou v dané lokalitě.

Respondenti měli možnost napsat více odpovědí, jelikož se jedná o otevřenou otázku. Vypsali jsme pouze počet respondentů, kteří uvedli danou možnost.

**Sportovní kurzy** probíhající na oborových středních školách, kde byl výzkum realizován, jsou uvedeny níže dle škol.

- *Střední škola hotelová a služeb:* Ze 76 respondentů odpovědělo 72, neodpověděli 4.

Počet respondentů	Název kurzu
14	Lyžařský
14	Sportovní
18	Žádné
45	Neví

**Tabulka 2** SŠHS - Sportovní kurzy

- *Střední zdravotnická škola:* Z 55 respondentů odpovědělo 51, neodpověděli 4.

Počet respondentů	Název kurzu
1	Žádný
1	Turistický
3	Badmintonový
9	Volejbalový
9	Lyžařský
9	Masérský

**Tabulka 3** SZŠ - Sportovní kurzy

- *Střední pedagogická škola:* Ze 77 respondentů odpověděli všichni.

Počet respondentů	Název kurzu
1	První pomoci
1	Vodácký
4	Cyklistický
67	Turistický
71	Plavecký
72	Lyžařský

**Tabulka 4** SPedŠ – Sportovní kurzy

**Organizace,** se kterými spolupracují střední školy dle odpovědí respondentů v rámci sportování dětí a mladistvých.

- *Střední škola hotelová a služeb:* Ze 76 respondentů odpovědělo 68, neodpovědělo 8.

Počet respondentů	Název organizace
1	Pionýrská louka
1	MŠMT
6	Sport centrum Paráda
60	Neví

**Tabulka 5** SŠHS – Spolupracující organizace

- *Střední zdravotnická škola:* Z 55 respondentů odpovědělo 47, neodpovědělo 8.

Počet respondentů	Název organizace
1	Volejbalová liga
8	AŠSK
38	Neví

**Tabulka 6** SZŠ – Spolupracující organizace

- *Střední pedagogická škola:* Ze 77 respondentů odpovědělo 72, neodpovědělo 5.

Počet respondentů	Název organizace
11	Neví
13	Školní družiny
15	ČASPV
17	AŠSK
43	Základní školy
45	Mateřské školy

**Tabulka 7** SPedŠ – Spolupracující organizace



**Projekty** v rámci sportu a zdravého životního stylu probíhající na středních školách respondentů.

- *Střední škola hotelová a služeb*: Ze 76 respondentů odpovědělo 67, neodpovědělo 9.

Počet respondentů	Název projektu
1	Atletika v Polsku
2	Ano (neuvekli jaké)
23	Sportovní den
47	Neví

**Tabulka 8** SŠHS – Projekty v rámci sportu a zdravého životního styl

- *Střední zdravotnická škola*: Z 55 respondentů odpovědělo 46, neodpovědělo 9.

Počet respondentů	Název projektu
4	Zdravý úsměv
4	Ano (neuvekli jaké)
7	Sportovní den
33	Neví

**Tabulka 9** SZŠ - Projekty v rámci sportu a zdravého životního stylu

- *Střední pedagogická škola*: Ze 77 respondentů odpovědělo 69, neodpovědělo 8.

Počet respondentů	Název projektu
1	Zdravý životní styl
1	Motivační cvičení
3	Atletické závody
5	Volejbal
7	Ano (neuvekli jaké)
12	Neví
15	Sportovní odpoledne
24	Sportovní soutěže
30	Sportovní výzvy

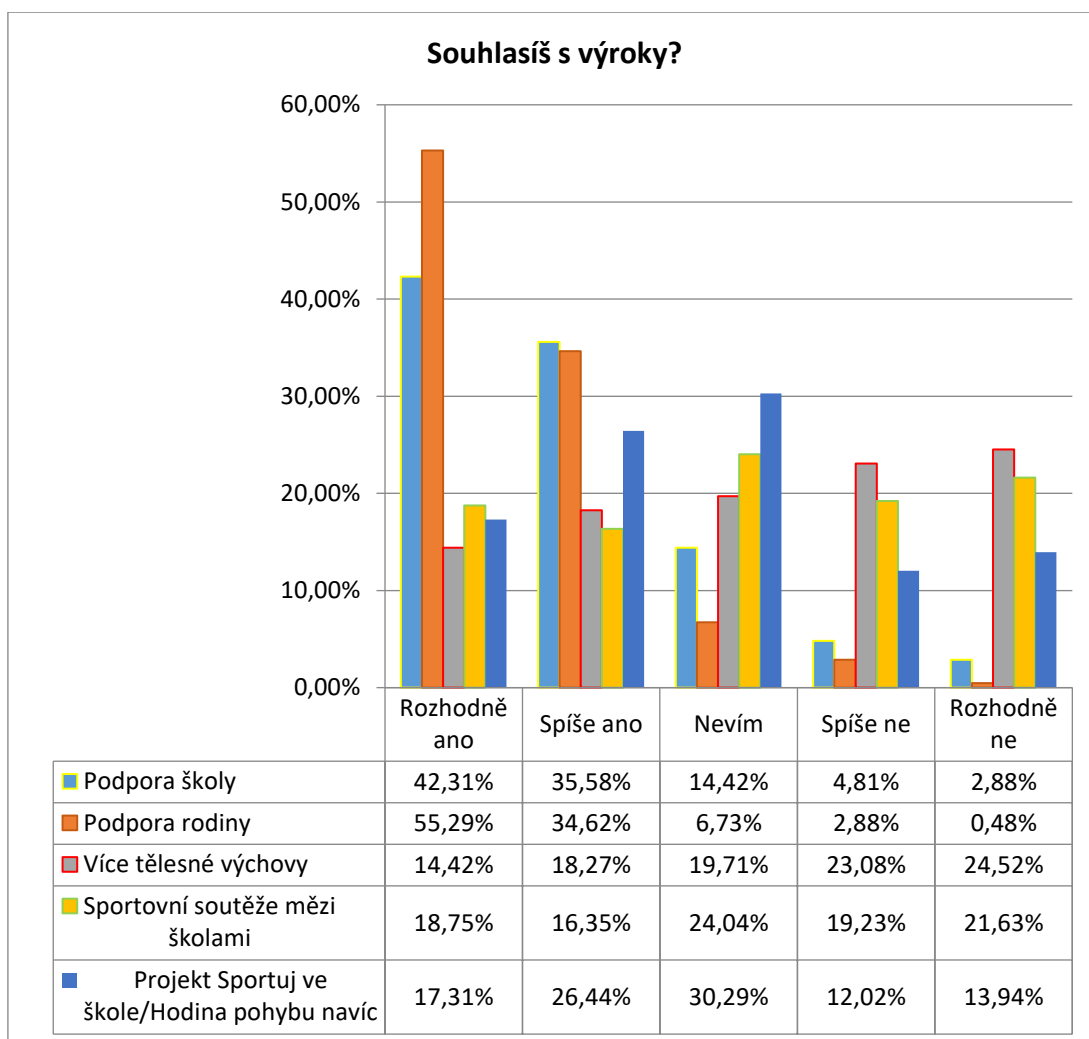
**Tabulka 10** SPedŠ - Projekty v rámci sportu a zdravého životního stylu

Sportovní výzvy (běhání do schodů), sportovní odpoledne (volejbal, florbal, šplh, horolezecká stěna).

Na oborových středních školách jsou povinné lyžařské kurzy, což nám vyplývá i z výsledků. Organizace spolupracující se školou podle Chvále (2018) mají přispívat k výchově a vzdělávání studentů. Fitness centra, AŠSK, ZŠ, MŠ jsou jedny z nejvíce spolupracujících organizací s oborovými středními školami, které byly součástí výzkumu. Samotní učitelé mají ve své pracovní kompetenci rozvíjení sociální a osobnostní stránky žáka. Pod-

pora žáků ze strany učitele ve formě pozitivního přístupu, zapojením žáka do aktivity a s tím doprovodné emoce i vzájemná empatie hrají důležitou roli k utváření příjemného prostředí. Projekty realizované na školách by měly být součástí primární prevence.

Respondenti měli označit, zda souhlasí s uvedenými výroky týkajícími se rodinného a školního prostředí. Měli pět možností výběru: rozhodně ano – spíše ano – nevím – spíše ne - rozhodně ne.



**Graf 9** Souhlas s výroky o rodinném a školním prostředí

První tvrzení zjišťovalo názor respondentů na školní prostředí, zda by měla škola více podporovat mladistvé ke sportování dětí. Celkem 42,31 % (88) odpovědělo rozhodně ano, 35,58 % (74) spíše ano, 14,42 % (30) nevím, 4,81 % (10) spíše ne, 2,88% (6) rozhodně ne. Druhé tvrzení zjišťovalo názor respondentů na rodinné prostředí, zda by mělo více podporovat mladistvé ke sportování dětí. Přibližně polovina, tj. 55,29% (115) označila rozhodně ano, 34,62 % (72) spíše ano, 6,73 % (14) nevím, 2,88 % (6) spíše ne, 0,48 %

(1) rozhodně ne. Třetí tvrzení mělo za úkol zjistit, zda by respondenti uvítali více hodin tělesné výchovy na střední škole. Třicet respondentů (14, 42%) uvedlo rozhodně ano, 18, 27 % (38) spíše ano, 19, 71 % (41) nevím, 23, 08 % (48) spíše ne, 24, 52 % (51) rozhodně ne. Čtvrté tvrzení zjišťovalo, zda by respondenti chtěli soutěžit ve sportovních aktivitách proti jiné střední škole. Konkrétně 18, 75 % (39) souhlasilo, tedy zaznačilo odpověď rozhodně ano, 16, 35 % (34) spíše ano, 24, 04 % (50) nevím, 19, 23 % (40) spíše ne, 21, 63 % rozhodně ne. Pátá teze zjišťovala, zda by chtěli respondenti na své střední škole projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc. Úhrnem 17, 31 % (36) dotázaných odpovědělo rozhodně ano, 26, 44 % (spíše ano), 30, 29 % nevím, 12, 02 % (25) spíše ne, 13, 94 % (rozhodně ne). Z výsledku je zřejmé, že respondenti vnímají důležitost školního i rodinného prostředí při podpoře mladistvých ke sportovním aktivitám. Langmeier, Krejčířová (1998) poukazovali na důležitost rodiny poskytující svému dítěti citové pouto spojené s jistotou a bezpečím poskytovaným rodiči v jakékoliv životní situaci. Působení rodičů na dítě může vést k získání sebevědomí, nebo naopak může podnítit pokles sebevědomí. V našem případě výsledky odpovídají podpoře ze strany rodičů ke svému dítěti.

Oborové střední školy by měly spolupracovat v rámci různých sportovních projektů a soutěží, na což poukazyval Kraus (2008). Zmiňoval právě fakt, že škola by měla spolupracovat se zařízením volného času, volně přístupnými knihovnami, dětskými a mládežnickými organizacemi a také sportovními kroužky (kluby, oddíly). Z předchozích výsledků víme, že školní prostředí by mělo podporovat mladistvé ve sportování, a jelikož celkem 62, 98 % dotazovaných sportuje, tak nás zajímalo, zda by uvítali projekt pod názvem: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc. Tento projekt je realizován na vybraných základních školách a má pozitivní zpětnou vazbu. Za úkol má rozvinout u žáků pozitivní vztah k pohybové aktivitě, přispívá k nárůstu základních pohybových dovedností. AŠSK je jeden ze spolků podporujících žáky k pohybové aktivitě, který je spoluorganizátorem pohybových aktivit i na oborových středních školách.

Na základě zjištění zájmu žáků oborových středních škol jsme chtěli zjistit, zda žáci pedagogické střední školy projevují větší zájem o sportovní projekt než žáci ze zdravotnické a hotelové střední školy. Stanovili jsme nulovou a alternativní **hypotézu číslo 2**.

**Ho:** Je rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků zdravotnické střední školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

**Ha:** Není rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků zdravotnické střední školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

**Tabulka 11** – Výpočet hypotézy č. 2

Škola	Pozorovaná četnost (P)	Očekávaná četnost (O)	P-O	$(P - O)^2$	$\frac{(P - O)^2}{O}$
SPedŠ	36	32,5	3,5	12,25	0,38
SZŠ	29	32,5	-3,5	12,25	0,38
	$\Sigma$ 65				$\Sigma$ 0,76

$$x^2 = 0,76$$

$x_{0,05} (1) = 3,841$  (hladina významnosti 0,05, stupeň volnosti 1, kritická hodnota 3,841)

Získané číslo  $x^2 = 0,76$  je menší, než kritická hodnota. Proto přijímáme nulovou hypotézu, ale neodmítneme alternativní. Žáci pedagogické školy projevují větší zájem o projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc než žáci střední zdravotnické školy. Viz výsledky graf číslo 9. Rozhodli jsme se, že srovnáme žáky pedagogické školy se žáky zdravotnických. Z důvodu jejich kompetence a oboru učení předpokládáme, že budou mít žáci pedagogické školy větší zájem o sportovní projekt. Uvedli jsme si existenci vztahu mezi žáky středních škol z perspektivy zájmu o sportovní činnost. I žáci zdravotnických mohou vykazovat zájem o sportovní projekt, který mohou vnímat jako zvýšení zdravotní prevence. Vyvozujeme obecné závěry, že žáci pedagogické školy projevují větší zájem o zmíněný projekt než žáci zdravotnické školy.

### Hypotéza číslo 3.

**Ho:** Je rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků hotelové střední školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

**Ha:** Není rozdíl mezi zájmem žáků pedagogické střední školy a žáků hotelové střední školy o školní projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc.

Tabulka 12 – Výpočet hypotézy č. 3

Škola	Pozorovaná četnost (P)	Očekávaná četnost (O)	P-O	$(P - O)^2$	$\frac{(P - O)^2}{O}$
SPedŠ	36	31	5	25	0,81
SŠHS	26	31	-5	25	0,81
	$\Sigma$ 62				$\Sigma$ 1,62

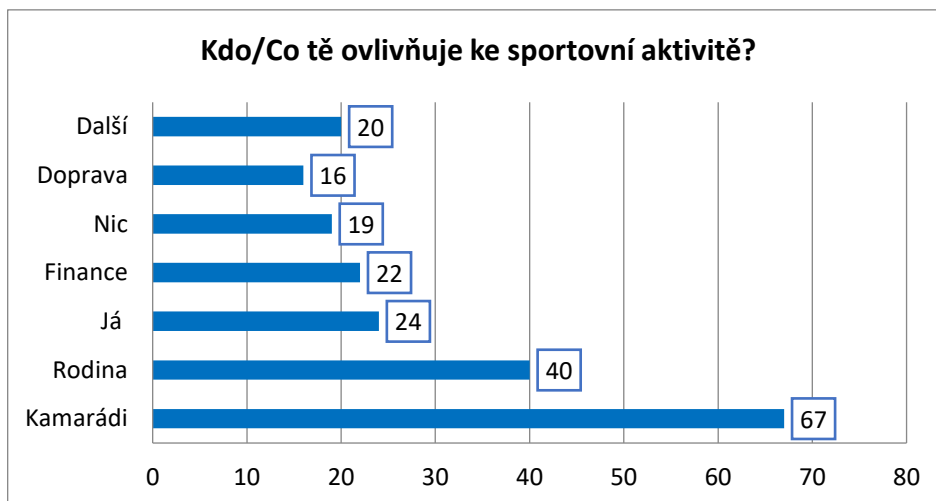
$$x^2 = 1,62$$

$x_{0,05}(1) = 3,841$  (hladina významnosti 0,05, stupeň volnosti 1, kritická hodnota 3,841)

Získané číslo  $x^2 = 1,62$  je menší, než kritická hodnota. Proto přijímáme nulovou hypotézu, ale neodmítáme alternativní. Žáci pedagogické školy projevují větší zájem o projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc než žáci střední školy hotelové. Koreluje se nám výsledky s grafem č. 9. Žáci pedagogické školy mají výhodu v rámci studia i odborné praxe, jsou více zaměřeni na pedagogickou činnost spojenou se sportem, proto nás zajímalo, jestli jeví větší zájem o zmíněný projekt, než žáci hotelové střední školy. Předpokládáme, že žáci hotelové střední školy preferují spíše praktické hodiny, než sportovní činnost.

#### IV. Postoje respondentů ke sportovní činnosti ve volném čase

Na základě konání sportovní činnosti získává jedinec kladný postoj k pohybové aktivitě doprovázený přemýšlením o své psychické a fyzické stránce. Mazal (2007) vysvětluje postoje jedince ke sportu jako něco naučeného. Celkem 91 (43, 75%) respondentů uvedlo, že má rozhodně pozitivní postoj ke sportovní aktivitě, 64 (30, 77%) dotázaných má spíše pozitivní postoj, 40 (19, 23%) uvádí neutrální, 9 (4, 33%) respondentů se přiklání spíše k negativnímu postoji, 4 (1, 92%) definuje svůj postoj jako rozhodně negativní. Na adolescenta může během sportovní aktivity působit hned několik faktorů ovlivňujících sportovní činnost.



**Graf 10** Působící subjekt/objekt ke sportovní činnosti

Z grafu č. 10 je zřejmé, že respondenty při výběru sportovní činnosti ovlivňují nejvíce kamarádi, tj. 67 (32, 21 %), dále pak rodina 40 (19, 23 %), samotná osobnost - „já“ figuruje u 24 (11, 54 %), finance uvádí 22 (10, 58 %) dotázaných, odpověď nic uvedlo 19 (9, 13%) respondentů, doprava má vliv u 16 (9, 13 %) a další, nekonkrétní důvody shrnuje celkem 20 (9, 61 %) dotázaných osob. Jiné odpovědi zahrnovaly například zdraví, volný čas, školu, práci, zranění, slávu. Kamarádi/vrstevnická skupina je největším subjektem ovlivňujícím respondenta při výběru sportovní aktivity. Vrstevnická skupina je považována za motivující a pozitivní subjekt, ve kterém se respondent cítí dobře a spokojeně. Mezi hlavní vývojové úkoly v období dospívání patří na jedné straně uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na druhé straně navazování vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví. Výsledky nám kooperují s výrokem od Vágnerové (2005) s citlivostí adolescentů na negativní postoje společnosti, snaží se najít blízkou oporu. Adolescent má potřebu být uznáván a danou potřebu může získat právě u kamarádů/vrstevnických skupin.

Subjekty, které z největší části ovlivňují jedince ke sportovní činnosti, jsou právě rodinní příslušníci a vrstevnické skupiny. Proto jsme chtěli zjistit, zda je rozdíl mezi zmíněnými subjekty na výběr sportovních aktivit ve volném čase respondenta. Stanovili jsme **hypotézu číslo 4**.

**Ho:** Je významný rozdíl mezi vlivem rodinného prostředí a vrstevnické skupiny na výběr sportovních aktivit ve volném čase respondentů.

**Ha:** Není významný rozdíl mezi vlivem rodinného prostředí a vrstevnické skupiny na výběr sportovních aktivit ve volném čase respondentů.

Tabulka 13 – Výpočet hypotézy č. 4

Subjekt	Pozorovaná četnost (P)	Očekávaná četnost (O)	P-O	$(P - O)^2$	$\frac{(P - O)^2}{O}$
Rodina	40	53,5	-13,5	182,25	3,41
Kamarádi	67	53,5	13,5	182,25	3,41
	$\Sigma$ 107				$\Sigma$ 6,82

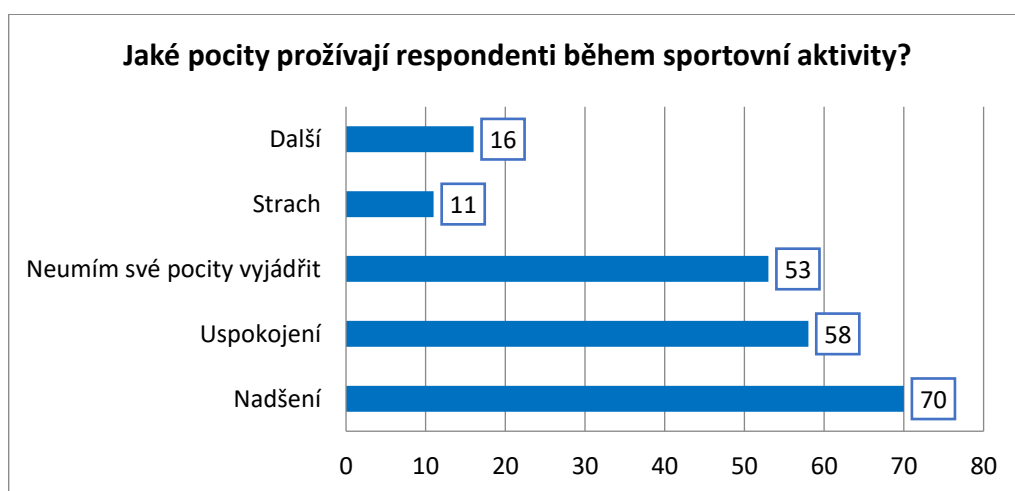
$$x^2 = 6,82$$

$$x_{0,05} (1) = 3,841 \text{ (hladina významnosti } 0,05, \text{ stupeň volnosti } 1, \text{ kritická hodnota } 3,841)$$

Vypočítané číslo je větší  $x^2 = 6,82$  než kritická hodnota, proto musíme odmítnout nulovou hypotézu a přijmout alternativní. Výrok nám potvrzuje, že není významný rozdíl mezi rodinným prostředím a kamarády/vrstevníky při výběru sportovních aktivit ve volném čase respondenta. Tyto subjekty jsou si vzájemně propojeny a působící na jedince

Postoje se mění na základě vnímání prostředí a společnosti. Nakonečný (2003) vytyčil rozdíl mezi postoji a motivy, rozdíl ve způsobu chování vůči objektu, rozdíl mezi postojem a objektem. Můžeme tedy souhlasit s rozdělením těchto postojů.

Osobnostní vývoj zahrnuje i prvky vnímání, pozornosti, respektování druhých, sebezpoznání, sebeuvědomění. Během sportovní činnosti ve volném čase adolescent prožívá nějaké pocity.



Graf 11 Pocity během sportovní aktivity

Celkem 192 (92, 31%) respondentů se shodlo na zmíněných výrociích uvedených v grafu č. 11. Nejvíce prožívají respondenti pocit nadšení (70 = 33, 65 %), dále uspokojení

(58 = 27, 88 %). Dohromady 53 dotázaných (25, 48%) uvedlo, že neumí své pocity během sportovní aktivity vyjádřit. Jedenáct (5, 2 %) respondentů cítí strach. Z celkového počtu 208 (100 %) napsalo 16 (7, 69 %) respondentů, že během sportovní aktivity prožívá radost, pociťuje přívál adrenalinu, vnímá uvolnění, nervozitu, nudu, nebo se zaměřuje na potřebu předvádění a z něj plynoucí uspokojení. Sport všeobecně přináší nadšení a spokojenost, což jsme předpokládali. Vyjadřování svých pocitů v daném vývojovém období je pro adolescenty těžké a není divu, že neumí své pocity formulovat. Je to psychicky náročné období a vnímat své pocity při aktivitě může být pro mnoho těžké. Pocity jedince se pojí s emocemi, potřebami vedoucími k samotnému postoji. Vaněk (1984) spojoval postoje s dosažením potřeb sportovce, které pomáhají k realizaci cíle. Postoje sportovce se často mění z důvodu změny chování a vnímání sebe samého. Postoje adolescentů k volnočasovým aktivitám mají tři dimenze podle Hayese (2003), a to kognitivní, emocionální a konativní (behaviorální). Všechny tři dimenze se týkají názorů a myšlenek, emocionální stránky a sklonů chování či jednání ve vztahu: jedinec a předmět. Ze získaných výsledků plyne, že respondenti převládají emocionální a kognitivní postoje ke sportovní aktivitě ve volném čase.



## DISKUZE

Při výběru daného tématu nás inspirovala práce s dnešní mládeží a především jejich způsob využívání volného času formou sportu. Narůstající rizikové a deviantní chování adolescentů se projevuje stále více a můžeme tomu zabránit. A to způsobem správného využívání volného času a prací s mládežnickými skupinami. Společnost je stále modernější, technologicky vyspělá. Mládež si na jednoduchost, rychlost a dostupnost zvykla a svůj volný čas spíše věnují moderním technologiím než aktivnímu trávení volného času formou sportu. Problematikou se zabýval Hofbauer (2004), který kladl důraz na nepřipravenost dětí a mladých lidí realizovat svůj volný čas pozitivně. Společnost je indikátorem pro vytváření přitažlivých nabídek, které by měly vést k odstraňování nezájmu dětí a mladistvých o činnosti ve volném čase. Především žáci na různých oborových školách budou trávit volný čas méně sportovní aktivitě, jelikož svůj čas budou směřovat k budoucí profesi.

Vidíme, že děti a mladiství mají velké možnosti při výběru sportu, kterému se mohou aktivně věnovat ve svém volném čase. Sport je velice důležitý pro rozvoj osobnosti člověka po tělesné a duševní stránce v jakémkoliv věku. Z našich výsledků plyne zájem o sportovní činnost individuálního, neorganizovaného typu. Podle výsledků získaných od Jansy a Slepíčky v rozmezí let 2000 – 2015, kdy porovnávali komparaci postojů a názorů adolescentů ve věku 15 – 18 let ke sportu a pohybovým aktivitám v pětiletém intervalu nám ukázalo, že se zvýšil zájem o sportovní činnost během devíti let. Mezi dominantní sporty z pohledu respondentů řadíme plavání, fitness, fotbal, atletiku a rozvíjející se hasičský sport. V porovnání s rokem 2000, kdy byly preferovány sporty: fotbal, cyklistika, úpolové sporty, aerobic, se zájmy respondentů v současnosti spíše doplňují, než mění. V roce 2015 se struktura sportu nijak výrazně nezměnila, adolescenti uváděli mimo jiné k původně zmiňovaným aktivitám navíc běhání (jogging). Nutné je tedy podotknout, že společnost nabízí velké spektrum sportovních činností ve volném čase. Do popředí se podle našich získaných výsledků dostává požární sport, který má mnohdy kulturní charakter soutěžního typu. Během rekreačních sportů adolescenti vnímají pocit uspokojení, uvolnění, což je mnohdy důvodem k vykonávání sportovní činnosti. Negativní stránku společnosti tvoří zmíněné technologie, které nahrazují volný čas dětí a mladistvých. Jak nahlížet na danou problematiku volného času dětí a mladistvých? Okrajově jsme zmínili pedagoga volného času, který hraje významnou roli při organizaci a náplně volného času u všech věkových kategorií. Ve vymezení příčin malého zájmu o sportovní činnost ve volném čase dětí a mládeže figuruje role rodiny a s ní spojená výchova, jako základní činitel ve spole-

čenském žebříčku. Autoři pojednávající o rodinném prostředí, výchově, podpoře a vedení dítěte ke sportu se shodují primárně na působení rodičů ve prospěch životní jistoty. Hofbauer, Pávková, Hájek, Langmeier a Krejčířová vnímají úlohu rodiče vychovávat adolescenta za velmi náročnou. Rodinné prostředí má poskytovat dítěti a mladistvému citové pouto spojené s bezpečím a jistotou poskytovanou rodiči v jakémkoliv životní situaci. Z výsledků nám vyplynul zájem a podpora ze strany rodičů. Nesmíme opomenout i finanční stránku rodin, což je mnohdy rozhodující faktor při rozhodování se pro danou sportovní aktivitu. Sekot (2003) hodnotil rodiny bez finančního zabezpečení jako nedostatečně pečující o své děti. Tento výrok je sice pravdivý, ale výsledky nám ukázaly, že rodina je podporuje natolik, že finance nehrají velkou roli při výběru sportu. Finance jsou spojené s dopravou a také příspěvky ve sportovních klubech či organizacích. Postupem času se příspěvky za sportovní činnost stále zvyšují, což může vést k negativním postojům ke sportovní činnosti. Dalším subjektem působícím na jedince je školní prostředí, ve kterém tráví nejvíce času. Škola jako samotná instituce by měla především spolupracovat se středisky volného času, které zaštiťují organizaci smysluplného trávení volného času dětí a mladistvých. Knotová (2011) vnímá školu jako instituci pro rozvoj výchovy participující se státními organizacemi ve formě školních klubů, školních družin. Ve školských zařízeních by měly být povinné podle RVP sportovní kurzy. Podle zákona č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu v rámci MŠMT je důležitost kladena na podporu sportu dětí a mládeže, jejich trenérů a vytváří vhodné podmínky pro sportování dětí a mladistvých. AŠSK je jeden ze sportovních spolků, jehož základ tvoří školní sportovní klub. Tento spolek podporuje žáky ve sportovní činnosti v rámci výukových metod založených na zájmu, pozitivním prožitku během sportovní aktivity. Na základních školách probíhá projekt pod názvem: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc. Proč tento projekt nenabízí i oborové střední školy? Respondenti by uvítali tento projekt na svých středních školách. V budoucích letech by nebylo od věci tento projekt aplikovat i na oborových středních školách s cílem rozvoje osobnosti (identity) při sportovních aktivitách. Realizujme více preventivních programů na oborových středních školách v duchu zdravého životního stylu a důležitosti pohybové aktivity ve volném čase. Tyto projekty a programy by právě přispěly k prevenci rizikového chování dnešní mládeže. Žáci by získali větší přehled o nabídkách a možnostech pohybových aktivit ve volném čase. Navrhněme veškerým organizacím spolupráci v dané lokalitě podílející se na smysluplném využívání volného času dětí a mládeže. Doporučení pro školské instituce by bylo podat návrh o zaštitění a využití pedagoga volného času, který by působil jako

„preventista“ ve školských zařízeních. Pozice pedagoga volného času ve školských zařízeních by zahrnovala preventivní programy, přípravu projektů, soutěže aj. Úkoly tohoto pedagoga na školách by byly následující: zajišťování nabídky a možností sportovních (pohybových) aktivit ve škole i mimo školu, monitorování sportovců, působil by jako „agent“ při hledání sportovních talentů. Spolupracoval by s organizacemi, institucemi a pokládal by návrhy změn a doporučení týkající se sportování žáků a studentů. Plánoval by projekty a doškolování pedagogů tělesné výchovy a diskutoval o zlepšení výukových metod a kvalitním přístupem v hodinách tělesné výchovy. Protože právě pedagogové (učitelé) tělesné výchovy mají v kompetenci rozvíjet sociální a osobnostní stránku jedince, podporovat jejich pozitivní a aktivní zapojení do pohybové aktivity během výuky.

Z velké části jsou kamarádi/vrstevnická skupina motivačním indikátorem ke sportovní aktivitě mladistvého, kterým rozumíme vzájemné pochopení i nutnost společného trávení volného času. Vágnerová (2005) svým výrokem objasnila významnost vrstevnických skupin naplňujících jedincovy potřeby a touhu po uznání ve společnosti. S daným výrokem se nám korelují výsledky o subjektu při ovlivňování vzhledem k výběru sportovní aktivity. Potvrdilo se, že mladiství konají sport většinou kvůli kamarádům (vrstevnickým skupinám). Faktem může být udržení si vzájemné komunikace doprovázené společnými aktivitami zážitkového typu a uznáním v kolektivu.

Využití volného času z pohledu respondentů vnímejme jako hlavní krok k seberealizaci jedince ve společnosti. Oceňme nabídku sportovních činností v místech bydliště. Prostředí, ve kterém jedinec žije, má dopad na způsob trávení volného času dětí a mládeže. Proto se snažme zapojit i místní obce do procesu získávání dotací ze státního rozpočtu pro sportovní činnost mládeže. Argumentujme v případě problematiky trávení volného času mládeže a zkusme více pracovat s mládeží s ohledem na rozvoj osobnosti. Z pohledu rodičů by měla být považována za nezbytnou komunikaci s mladistvým a především naslouchání a vnímání jeho potřeb, pocitů, postojů. Zvolila bych možná i jiné téma, které bych směřovala naplánování sportovního projektu ve školských zařízeních. Specifikovala bych to na žáky středních škol napříč okresem Kroměříž. Děti i samotná mládež by měla vědět, že existují určitá pravidla jak ve společnosti, tak i ve sportu, která by měly respektovat, řídit se jimi, popřípadě za porušení pravidel nést následky s nimi spojené. Vychovávejme jedince ke správnému jednání, chování, vnímání a respektu k druhým. Realizujme aktivity na základě hodnot člověka.

## ZÁVĚR

V této bakalářské práci byly zjišťovány názory středoškolských žáků na aktivní trávení volného času formou sportu. V teoretické části jsme prostřednictvím odborné literatury vymezili základní pojmy volného času, funkce volného času, sport ve volném čase a subjekty působící na jednotlivce při realizaci pohybové aktivity ve volném čase. Nutné bylo vymezit i období adolescence a jejich potřeby k uvědomění si vlastního „já“. Potřeby se pojí s postoji, pocity, prožívanými emocemi ve vztahu k volnočasovým aktivitám. Charakterizovali jsme sport jako významný faktor při rozvoji osobnosti, dále motivační stránku adolescentů ke sportovní činnosti. Volný čas využíváme určitými způsoby, které odráží životní styl mladistvým, proto jsme nastínili i životní styl ve prospěch správného využívání volného času. Je třeba organizovat volný čas v rámci prevence rizikového chování a předcházení zdravotním komplikacím. Úslovím „Čas, ve kterém můžeme dělat vše, co nám přináší radost“ máme na mysli volný čas a jeho prospěšné využití. Volný čas je mnohdy spojován s životním stylem jedince neboli uzpůsobením jedincových potřeb. Činnosti ve volném čase pomáhají utvářet mezilidské vztahy. Dnešní doba nabízí velké množství sportovních aktivit, kterých může využít každá věková kategorie. Nad tímto faktem se pozastavujeme a vnímáme důležitost nabídky sportovních aktivit v místě bydliště adolescentů. Sportování ve volném čase je jeden z fenoménů socializace osobnosti. Sport vede ke zlepšení fyzické kondice a také přispívá ke zlepšení psychické rovnováhy doprovázenému relaxací a uvolněním. Mezi nejpopulárnější sporty adolescentů patří individuální sporty nesoutěžního typu. Příčinou jsou uznávané potřeby, prožívané pocity a celkové postoje dospívajících jedinců. Ve formování člověka ve volném čase hrají důležitou roli subjekty ovlivňující děti a mládež při realizaci pohybové aktivity. Rodinné a školní prostředí by mělo nejvíce podporovat mladistvé ve sportovních aktivitách ve volném čase.

Rovněž jsme považovali za nutné pro realizaci úloh pedagoga volného času při sportovních aktivitách ucelit představu, jaké subjekty/objekty ovlivňují žáky středních škol při aktivním trávení volného času. Jaké postoje zaujímají ke sportu, jak vnímají důležitost rodinného a školního prostředí i význam sportu.

Výzkum nám poskytl názory žáků středních škol na aktivní trávení volného času formou sportu. Zjistili jsme, že respondenti o svém čase rozhodují sami ve prospěch rozvoje osobnosti, ale zároveň také nevnímají zbylý čas po skončení školy jako volný. Z výzkumu také vyplynula průměrná hodnota volného času, kterým respondenti disponují

a který stanovil hranici nad dvě hodiny denně. Dnešní adolescenti ve značné míře sportují a není výrazný rozdíl mezi kolektivním a individuálním sportem. Nejvíce zastoupené sporty u mládeže jsou plavání, fitness, fotbal, atletika, hasič. Prokázalo se, že do popředí je stavěno především plavání a v závěsu za ním fitness. Došli jsme k závěrům o místě výkonu sportovní aktivity ve volném čase. Stanovili jsme, že nabídka sportovních aktivit v místě bydliště respondenta je dostačující. V městském prostředí je nejvíce zastoupený fotbal, kruhový trénink, jízda na koni, nohejbal a basketbal. Vesnické prostředí nabízí možnosti sportu v podobě fotbalu, Sokolu, kruhového tréninku, jízdě na koni a jumpingu. Nutné je zmínit právě místo bydliště jako faktor ovlivňující myšlení a vnímání mládeže ve vztahu ke sportovní aktivitě ve volném čase. Vesnice se dostává do popředí se stále širší nabídkou aktivit vhodných k trávení volného času. Není významný rozdíl v počtu nabídek sportovních aktivit v místě bydliště. Rodinné prostředí dostatečně podporuje mladistvého ke sportovní aktivitě ve volném čase. Není dominantní subjekt, který působí na jedince při rozhodování konání sportovní aktivity. Rodina a kamarádi sice stojí v popředí, ale ani jeden z těchto subjektů nepřevládá. Školní prostředí také podporuje žáky ke sportovní aktivitě, ale postoj a zájem žáků o tyto aktivity pořádané školou není příliš pozitivní. Žáci si nejsou jisti, zda by uvítali na své střední škole projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc. Žáci pedagogické školy vykazují větší zájem o zmíněný školní projekt než žáci z hotelové a zdravotnické střední školy. Postoje žáků středních škol ke sportovní aktivitě ve volném čase jsou spíše pozitivní. Během sportovní aktivity prožívají nadšení a uspokojení, což je hlavní důvod sportování. Nejvýraznějším činitelem, který působí na jedince, jsou kamarádi a rodina.

Z výše získaných výsledků vyplývá zájem o sportovní činnost ve volném čase z pohledu respondentů. Domníváme se, že by školní prostředí mělo žáky středních škol více motivovat ke sportovní činnosti v rámci výukových metod. Dále je nutné podporovat adolescenty ve všech směrech a předkládat mu možnosti výběru činnosti ve volném čase. Vnímejte důležitost správného využívání volného času mladistvých. Rovněž pedagog volného času (v rámci zkvalitňování své práce) vzhledem k vlivu, který při výběru, organizaci a uskutečňování sportovních aktivit uplatňuje, by měl vnímat současné problémy dětí a mládeže v dnešní společnosti.

## DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě zjištěných výsledků můžeme navrhnout možné řešení ke zkvalitnění volného času mládeže. Význam sportování mládeže ve volném čase tkví v důležitosti dané role pro socializaci jedince ve společnosti, utváření identity osobnosti a přispívá ke zkvalitnění tělesného a duševního zdraví. Mladiství dokážou vyvodit obecné závěry o významu sportu, vnímají podporu ze strany rodiny a kamarádů/vrstevnických skupin. Oceňují spektrum nabídek sportovních aktivit v místě bydliště. Stežejní je pro mladistvé vnímání podpory školního prostředí ke sportovním aktivitám.

Můžeme navrhnout možné projekty a doporučení do budoucích let ve smyslu práce s mládeží ve volném čase vedoucí k větší podpoře z hlediska školního prostředí. Zrealizujeme projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc i na středních školách. Specifikovali bychom tento projekt více na motivaci k pohybové činnosti s cílem pozitivního vnímání a přístupu ke sportu. Obohatíme kvalifikaci učitelů tělesné výchovy. Organizujeme víkendové školení pro učitele tělesné výchovy. Náplní školení by bylo doplnění metod a technik k tělesné výchově, v přístupu, komunikaci, podpoře, motivaci směřující mládež k všestrannému pohybu. Přítomni by byli specializovaní jedinci pracující s mládeží. Psycholog, výchovný poradce, trenér, animátor, pedagog volného času, kteří by měli určité sekce okruhů spojené s cíli školení. Financování by bylo možné zaštitit z finančních rezerv MŠMT jako další vzdělávání pedagogických pracovníků.

Naplánujeme z pohledu pedagoga volného času veřejné sezení pro rodiny s dětmi a dospívajícími. Princip veřejného sezení by byl založen na vzájemné komunikaci a celkové diskuzi napříč tématy věnujícími se sportovní činnosti, motivaci, získání sebevědomí a nabídky pohybových činností. Probíhalo by to jak na vesnici, tak i ve městech, na veřejném prostranství s hlavním cílem ukázat, jak problémy mládeže korigovat a nasměrovat dorost správným směrem. Tento návrh by mohlo zastupitelstvo obce, nebo kraje prezentovat jako projekt ve prospěch obyvatel řešící aktuální problémy spojené s moderními technologiemi a nezájmem dětí a mladistvých o pohybovou aktivitu ve volném čase.

Další výzkumná šetření navazující na naši bakalářskou práci mohou například specifikovat míru motivace mladistvého ke sportovní činnosti z pohledu pedagoga volného času, nebo také zrealizovat vlastní projekt na středních školách zaměřený na podporu rozvoje osobnosti v rámci sportu.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] E. MALÁ, 1982, (*Skripta, výchova a volný čas, vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*; Ing. A. KAVANOVÁ, Mgr. S. CHUDÝ); *Učební text vysokých škol*, 2005; Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- [2] HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: PORTÁL, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [3] HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 3. Přeložila Irena ŠTĚPANÍKOVÁ. Praha: Portál, 2003, c1998, 166 s. ISBN 80-7178-763-9.
- [4] HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018, 310 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4675-3.
- [5] HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 317 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3037-0.
- [6] HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- [7] HOLINOVÁ, Hilda. *Kapitoly o mládeži a jej volnom čase*. 1. vyd. Bratislava: Sme-na, 1979, 211 s. ISBN 73-025-79
- [8] HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: SNP, 1972. 356 s. ISBN 8071780871
- [9] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [10] CHVÁL, Martin. *Na naší škole nám záleží: jak sledovat a hodnotit kvalitu školy*. Praha: Portál, 2018, 179 s. ISBN 978-80-262-1321-5.
- [11] JANSÁ, P. (2015). *Postoje a názory adolescentů ve věku 15 –18 let ke sportu a pohybovým aktivitám (Diplomová práce)*. Praha: UK FTVS.
- [12] KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011, 101 s. ISBN 978-80-7315-223-9.
- [13] KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.
- [14] KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. 307 s. ISBN 8022319309.
- [15] KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

- [16] KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2000, 179 s. ISBN 80-214-1844-3.
- [17] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3., přeprac. a dopl., v Gradě vyd. 1. Praha: Grada, 1998, 343 s. Psyché. ISBN 80-7169-195-X.
- [18] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [19] MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007, 394 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.
- [20] NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, 507 s. ISBN 8020009930.
- [21] Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha. Praha: Tauris, 2001, 98 s. ISBN 8021103728.
- [22] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- [23] PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, 2.vyd. Praha: SNP, 2008. 192 s. ISBN 8024726434
- [24] SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015, 151 s. ISBN 978-80-210-7918-2.
- [25] SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 8073150476.
- [26] SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
- [27] SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
- [28] SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky ve volném čase)*. Brno: Vyd. Masarykovy univerzity, 1994. ISBN 80-210-1007-X.
- [29] STROM, Paris a Robert D. STROM. *Thinking in childhood and adolescence*. Charlotte: IAP, Information Age Publishing, [2013], xiii, 346. Lifespan learning. ISBN 978-1-62396-433-7.



- [30] UPTON, Penney. *Developmental psychology*. Los Angeles: Sage, 2011, x, 222. Critical thinking in psychology. ISBN 978-0-85725-276-0.
- [31] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
- [32] VANĚK, Miroslav. *Psychologie sportu*. 2. přepr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 197 s.
- [33] Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2019 [cit. 12. 12. 2018]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>
- [34] Zákona č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2019 [cit. 10. 12. 2018]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-115>

**SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

AŠSK Asociace školních sportovních klubů

ČASPV Česká asociace Sport pro všechny

MZV Ministerstvo zahraničních věcí

RVP Rámcový vzdělávací program

Tzv. Tak zvaně

Aj. A jiné

S. Strana

## INTERNETOVÉ ODKAZY

- [1] *Výzkum: JANSA, Petr. Komparace postojů a názorů adolescentů ve věku 15 – 18 let ke sportu a pohybovým aktivitám*, [online]. [cit. 2017].  
Dostupné z: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/viewFile/7580/6691>
- [2] *Výzkum: PREISSOVÁ KREJČÍ, Andrea, ČADOVÁ, Libuše. Hodnotová orientace životní postoje současných adolescentů*, [online]. [cit. 2006-01-01]. Dostupné z: <http://www.paidagogos.net/issues/2006/1/1/article.html>
- [3] *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013 – 2019* [online]. MŠMT [2016].  
Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>
- [4] *Metodický portál: Hodina pohybu navíc* [online]. [2017-30-11]. Dostupné z: <https://hop.rvp.cz/homepage/post/130>

**SEZNAM TABULEK**

<b>Tabulka 1</b> – Výpočet hypotézy č. 1 .....	43
<b>Tabulka 2</b> SŠHS - Sportovní kurzy .....	47
<b>Tabulka 3</b> SZŠ - Sportovní kurzy .....	47
<b>Tabulka 4</b> SPedŠ – Sportovní kurzy .....	48
<b>Tabulka 5</b> SŠHS – Spolupracující organizace .....	48
<b>Tabulka 6</b> SZŠ – Spolupracující organizace .....	48
<b>Tabulka 7</b> SPedŠ – Spolupracující organizace .....	48
<b>Tabulka 8</b> SŠHS – Projekty v rámci sportu a zdravého životního styl .....	49
<b>Tabulka 9</b> SZŠ - Projekty v rámci sportu a zdravého životního stylu .....	49
<b>Tabulka 10</b> SPedŠ - Projekty v rámci sportu a zdravého životního stylu .....	49
<b>Tabulka 11</b> – Výpočet hypotézy č. 2 .....	52
<b>Tabulka 12</b> – Výpočet hypotézy č. 3 .....	53
<b>Tabulka 13</b> – Výpočet hypotézy č. 4 .....	55

**SEZNAM GRAFŮ**

<b>Graf 1</b> Počet respondentů podle věku .....	37
<b>Graf 2</b> Počet žáků oborových středních škol .....	38
<b>Graf 3</b> Význam pojmu volný čas .....	39
<b>Graf 4</b> Denní průměr hodin ve volném čase .....	40
<b>Graf 5</b> Nejvíce zastoupené sporty respondentů .....	41
<b>Graf 6</b> Místo výkonu sportu .....	42
<b>Graf 7</b> Sportovní kluby v místě bydliště .....	44
<b>Graf 8</b> Důvod konání sportovní aktivity .....	45
<b>Graf 9</b> Souhlas s výroky o rodinném a školním prostředí .....	50
<b>Graf 10</b> Působící subjekt/objekt ke sportovní činnosti .....	54
<b>Graf 11</b> Pocity během sportovní aktivity .....	55

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazník.....	71
---------------------------	----

# DOTAZNÍK

## Příloha 1 - Dotazník

1. Jakého jsi pohlaví?
  - a) Muž
  - b) Žena
2. Kolik je ti let?  
.....
3. Jakou školu navštěvuješ?  
.....
4. Kde bydlíš?
  - a) Vesnice
  - b) Město
5. Co je podle tebe volný čas?
  - a) Je doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybírat, děláme je dobrovolně a rádi
  - b) Čas, který nám zůstane po škole
  - c) Čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod nátlakem či dozorem
6. Kolik volného času průměrně denně máš?
  - a) Méně než 2 hodiny
  - b) Průměrně než 2 hodiny
  - c) Více jak 2 hodiny
7. Sportuješ?
  - a) Ano, pravidelně
  - b) Ne
8. Jaký sport preferuješ?
  - a) Kolektivní
  - b) Individuální
9. Jsi členem nějakého klubu?
  - a) Ano
  - b) Ne
10. Jaký sport děláš?
  - a) Fotbal
  - b) Volejbal
  - c) Gymnastika
  - d) Atletika
  - e) Parkur
  - f) Plavání
  - g) Fitness
  - h) Jiný? (Jaký?) .....
11. Jak na tebe působí rodina při výběru sportu?
  - a) Podporuje mě
  - b) Cítím tlak
  - c) Je ji to jedno

12. Kdo/Co tě ovlivňuje ke sportovní činnosti?

- a) Rodina
- b) Kamarádi
- c) Finance
- d) Doprava
- e) Jiné .....

13. Kde vykonáváš sport?

- a) V místě bydliště
- b) Dojíždím za sportem
- c) Jiné .....

14. Jaké sportovní kluby probíhají ve tvém místě bydliště? (**prosím vypiš**)

.....  
.....

15. Jaké pocity prožíváš během sportovní aktivity?

- a) Uspokojení
- b) Nadšení
- c) Strach
- d) Neumím své pocity vyjádřit
- e) Jiné .....

15. Jaký je tvůj postoj ke sportovní aktivitě?

- a) Rozhodně pozitivní
- b) Spíše pozitivní
- c) Neutrální
- d) Spíše negativní
- e) Rozhodně negativní

16. Proč se věnuješ sportu?

<b>Tvrzení</b>	<b>Naprostou souhlasím</b>	<b>Spíše souhlasím</b>	<b>Nevím</b>	<b>Spíše nesouhlasím</b>	<b>Naprostou nesouhlasím</b>
Pocit uspokojení					
Chci trávit čas s kamarády					
Chtějí to rodiče					
Chci dosáhnout úspěchu					
Motivuje mě trenér/ka					



Pomáhá mi k sebeutváření osobnosti					
Cítím se lépe po fyzické i psychické stránce					
Naučí mě dokázat přijímat porážku a kritiku					

17. Víš, s jakými organizacemi spolupracuje tvoje střední škola v rámci sportování dětí a mladistvých? **(prosím vypiš)**

.....  
 ...  
 .....

18. Jaké sportovní kurzy tvoje střední škola nabízí v rámci výuky? **(prosím vypiš)**

.....  
 ...  
 .....

19. Probíhají na tvé střední škole projekty v rámci sportu a zdravotního stylu? **(pokud ano, vypiš)**

.....  
 ...  
 .....

20. Souhlasíš s výroky?

<b>Tvrzení</b>	<b>Rozhodně ano</b>	<b>Spíše ano</b>	<b>Nevím</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Rozhodně ne</b>
Domníváš se, že <i>škola</i> by měla více podporovat mladistvé ke sportovní aktivitě?					
Domníváš se, že <i>rodina</i> by měla podporovat mladistvé ke sportování?					
Uvítal bys více hodin tělesné výchovy na tvou střední škole?					
Chtěl bys soutěžit ve sportovních aktivitách proti jiné střední škole?					
Uvítal bys na tvou střední škole projekt: Sportuj ve škole/Hodina pohybu navíc?					