

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2011

Alena Valentová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Diplomová práce

Alena Valentová

Sport ve volném čase studentů středních škol

Sport in leisure time of highschool students

Praha 2011

vedoucí práce:
PaedDr. Jana Hájková

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem, kteří mi poskytli pomoc při přípravě, realizaci a dokončení diplomové práce.

Zvláště pak děkuji paní PaedDr. Janě Hájkové za metodické vedení, inspiraci, cenné rady a připomínky, které mi byly vodítkem při zpracování diplomové práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze dne 5. června 2011

Alena Valentová

.....

ANOTACE

Předmětem zájmu předkládané diplomové práce je zmapovat využívání volného času studentů středních škol v Praze se zaměřením na sport a tím tedy seznámit čtenáře s volbou, frekvencí a preferencí sportovních aktivit středoškolských studentů v rámci jejich volného času.

První část pojednává o specifických charakteristikách studentů středních škol v oblasti vývojové psychologie.

Následující kapitola se pak věnuje terminologickému pojetí volného času, pohybových aktivit, sportu a jeho diferenciaci a také životnímu stylu.

Druhá, praktická část, mapuje dotazníkovým šetřením současný stav volnočasových pohybových aktivit studentů středních škol, jako je střední odborné učiliště, střední odborná škola a gymnázium ve vybraných školách v Praze.

V závěru práce je uvedeno doporučení pro teorii a praxi vyplývající z faktů empirického šetření.

KLÍČOVÁ SLOVA

Student, adolescence, střední škola, volný čas, pohybové aktivity, sport, životní styl.

ANNOTATION

The main subject of interest in the presented thesis is to introduce readers with sport of highschool students in Prague in their leisure time. Regarding their choice, frequency and preferences of sport in their free time.

The first section represents specifics of adolescent students from the prospective of behavioural psychology.

The next part is focused on theory of leisure time, physical activity, sport and its classification and lifestyle.

The following empirical section is aimed at types of leisure activities in different kinds of highschools located in Prague

In the conclusion there are various possibilities and recommendation demonstrated to prove the impact not only on theory but also practice.

KEYWORDS

Student, adolescence, highschool, leisure time, physical activity, sport, lifestyle.

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD..... | 7 |
| I CÍLE PRÁCE..... | 9 |
| II TEORETICKÁ ČÁST | 10 |
| 1 Pojetí studenta střední školy | 10 |
| 1.1 Student | 10 |
| 1.2 Adolescence | 11 |
| 1.2.1 Věkové vymezení | 11 |
| 1.2.2 Specifika biopsychosociálního vývoje..... | 12 |
| 1.2.3 Shrnutí..... | 15 |
| 1.3 Střední škola | 16 |
| 1.3.1 Typy středních škol..... | 17 |
| 2 Volný čas | 19 |
| 2.1 Pojetí volného času | 19 |
| 2.2 Zájmy | 22 |
| 2.3 Shrnutí..... | 23 |
| 3 Pohyb a sport | 24 |
| 3.1 Kinantropologické pojmy | 24 |
| 3.2 Hypokineze | 25 |
| 3.3 Pohybová aktivita | 26 |
| 3.4 Sport..... | 27 |
| 3.4.1 Znaky současného sportu..... | 28 |
| 3.4.2 Úkoly sportovní výchovy..... | 29 |
| 3.4.3 Diferenciace sportu | 29 |
| 3.4.3.1 Výkonnostní sport..... | 30 |
| 3.4.3.2 Vrcholový sport | 30 |
| 3.4.3.3 Rekreační sport | 32 |
| 4 Kvalita života a životní styl | 35 |
| 4.1 Kvalita života..... | 35 |
| 4.2 Životní styl..... | 35 |
| 4.2.1 Aktivní životní styl | 36 |

| | | |
|-------|--|----|
| 4.3 | Shrnutí..... | 39 |
| 5 | Empirická šetření | 40 |
| 5.1 | Hodnotový systém a pohyb..... | 40 |
| 5.2 | Vědomostní test o problematice zdraví a pohybové aktivity..... | 42 |
| 5.3 | Průzkum COMPASS (2006)..... | 42 |
| 5.4 | Průzkum – Slepíčková (2001)..... | 43 |
| 5.5 | Průzkum – Jansa (2005)..... | 44 |
| 5.5.1 | Shrnutí a závěry daného výzkumu..... | 46 |
| III | VÝZKUMNÁ ČÁST | 47 |
| 6 | Hypotézy | 47 |
| 7 | Popis výzkumného souboru | 48 |
| 8 | Výběr výzkumné metody..... | 49 |
| 9 | Výsledková část | 49 |
| 10 | Diskuse..... | 63 |
| 10.1 | Ověření hypotéz | 67 |
| 11 | Závěry | 72 |
| 11.1 | Přínos pro pedagogickou praxi | 74 |
| | POUŽITÉ ZDROJE..... | 75 |
| | Monografie..... | 75 |
| | Elektronické zdroje | 77 |
| | PŘÍLOHY | 79 |
| | Příloha I.- Dotazník..... | 79 |
| | Příloha II. – Seznam tabulek, obrázků a grafů..... | 83 |

ÚVOD

Pohyb je jednou ze základních charakteristik doprovázejících lidského jedince po celý život. V dnešní době stále více lidí než pohybovou aktivitu a sport upřednostňuje spíše posezení doma na pohodlné sedačce před televizí při sledování sportovních přenosů, které nás dnes dokáží v nejlepší obrazové kvalitě a zvuku vnést do jakéhokoliv sportu nebo sportovního utkání, aniž by divák opustil teplo svého domova. Bohužel stále přibývá větší množství konzumentů, kteří vyhledávají tento druh pasivní zábavy. S tím samozřejmě souvisí vzrůstající počet civilizačních chorob, které jsou mimo jiné způsobeny pohybovou pasivitou, jenž je výsledkem životního stylu lidské populace za posledních několik desítek let.

Proto by snahou všech pedagogických pracovníků i rodičů, měla být vhodná a pozitivní motivace nejen malých dětí, ale i dospívajících, kdy jejich kladný vztah, ať už k jakékoliv pohybové činnosti, bude vždy jen dobrým přínosem pro jejich další životní dráhu, ve které by právě pohyb neměl chybět.

Jak již bylo prokázáno, pohybová aktivita přispívá ke zdravému růstu a dobrému životnímu stylu, ale také pěstuje v lidech morální kvality, které jsou v životě důležité. Například děti, které hrají kolektivní sporty se naučí vnímat a respektovat svoje okolí a spolupracovat s ostatními. Ti, kteří hrají sporty o body nebo s časem, se naučí řešit stresové situace. Ti, kteří hrají individuální sporty, si vypěstují psychickou odolnost. A všichni bez rozdílu se naučí o úspěch bojovat. A to je v životě nezbytné.

V teoretické části této práce se nejdříve zaměříme na klíčové pojmy jako je student, adolescence, střední škola, volný čas, pohybová aktivita, sport a životní styl. Pojem adolescence nacházíme v nepřehledném množství literatury, zabývající se vývojovou psychologií. V pojetí studenta a střední školy vycházíme především ze zákonů a informací, které zveřejňuje MŠMT. Dalším zpracovaným tématem je volný čas a následuje pohybová aktivita, sport a životní styl, kde definujeme terminologické přístupy odborné literatury. Na to navazujeme argumentací o nutnosti a komplexnosti pohybu, který je v současnosti značně redukován nebo zcela opomíjen.

V empirické části práce je nejdříve všeobecně definována cílová sociální skupina dotazníkového šetření. Poté je konkrétně charakterizován zkoumaný soubor, použitá

metoda sběru dat a forma zpracování dat. Další část nám prezentuje graficky zpracované výsledky a porovnává je se stanovenými hypotézami. Následně se vyjadřujeme k hlavním výzkumným zjištěním, objasňujeme jejich příčiny a zaujíáme určitá stanoviska a návrhy.

I CÍLE PRÁCE

V předkládané práci jsem si kladla za cíl zmapovat využívání volného času studentů středních škol v Praze se zaměřením na sport.

K naplnění cílů bylo zapotřebí definovat klíčové pojmy, vypracovat ucelenou strukturu, vymezit konkrétní problémy a realizovat empirické šetření a na základě výsledných zjištění vyslovit návrh pro zpřístupnění a rozšíření sportovních aktivit mezi středoškolskými studenty.

II TEORETICKÁ ČÁST

Celoživotní vzdělávání představuje významnou tendenci v současné vzdělávací politice zdůrazňující vzdělávání a učení se v průběhu celého života s cílem zvýšit flexibilitu jedince. Nároky společnosti kladené na člověka vyžadují neustálou adaptaci na nové podmínky. Je zřejmé, že studium doprovází člověka po celý život od narození, kdy probíhá prvotní adaptace a socializace přes osvojování si dovedností k učení po začleňování se jedince do pracovního života až po dobrovolnou účast v rámci univerzity třetího věku. Studium se učíme adaptovat na různé měnící se podmínky, které se nám v průběhu života naskytanou. Ačkoliv jsme si vědomi, že každá etapa má svůj zásadní význam v životě jedince, zaměříme naši pozornost v této práci na středoškolského studenta. V následující kapitole se pokusíme objasnit, kdo je student a také na něj nahlédneme z hlediska vývojové psychologie z pohledu biologického, psychologického i sociálního.

1 Pojetí studenta střední školy

1.1 Student

Jak jsme již zmínili v uvedené kapitole, nyní se budeme zabývat základním pojetím studentů středních škol. Každý si dokáže pod pojmem student něco představit na základě svých zkušeností, ale definovat jej, není zcela jednoznačné. Často se objevují diskuse, jestli je studentem pouze žák na základní či střední škole, nebo i dospělý jedinec navštěvující večerní vzdělávací kurzy, případně jedinec v pozdní dospělosti na univerzitě třetího věku. Jak jsme již zmínili náš zájem se zaměřuje na studenta středních škol.

V předkládané práci považujeme středoškolského studenta a studenta střední školy za synonymní. Za nejvhodnější pojetí považujeme vymezení pojmu student vycházející ze zákona §12 - §15 zákona č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře.

V předkládané práci pojímáme studenta jako fyzickou osobu, která se systematicky vzdělává na střední škole za účelem přípravy na své budoucí povolání a současně se jedná o jedince, který splnil požadavky přijímacího řízení, byl přijat a dále se vzdělává v rámci studijního programu dané střední školy.

Studentem se člověk stává v průběhu socializace nicméně je třeba brát v úvahu vývojovou psychologii, která pracuje s vývojem lidského jedince a zabývá se pro nás důležitým věkovým obdobím, které nám poskytuje nezbytné zázemí k pochopení získané role studenta. Vývoj umožňuje člověku dozrát a přijmou roli studenta, aby na ni byl připraven. Právě role středoškolského studenta je přijímána kolem 15. roku života jedince, ačkoliv jsme si vědomi, že existují individuální rozdíly.

1.2 Adolescence

Z hlediska vývojové psychologie se student střední školy řadí do vývojového období adolescence. V odborné literatuře se nacházejí určité odlišnosti ve věkovém rozmezí této životní etapy jedince. Nejprve se pokusíme vysvětlit, co znamená pojem adolescence a následně si jej zařadíme do věkového období. Až poté zaměříme pozornost na hlediska biopsychosociálního vývoje.

1.2.1 Věkové vymezení

Novotná, Hříchová, Miňhová (2004) uvádějí, že pojem adolescence pochází z latinského slova adolescere a znamená vyrůstat, mohutnět. Jedná se o životní období mezi dětstvím a dospělostí a rozlišuje se na tři fáze :

- preadolescence 10 – 12 let
- raná adolescence 13 – 16 let
- pozdní adolescence 17 – 21 let

Autoři Hájek, Hofbauer, Pávková (2008) užívají kromě pojmu adolescence také označení starší školní věk, popřípadě žáci středních škol. Pojmem adolescentní označují mládež ve věku 16 až 20 let. Současně uvádějí, že v tomto věkovém období existují viditelné vývojové rozdíly jak mezi oběma pohlavími, tak i mezi jedinci stejného pohlaví.

Podle Vágnerové (1996) adolescence trvá přibližně od 15 do 20 let a ve shodě s autory Hájek, Hofbauer, Pávková (2008) zmiňuje velké individuální rozdíly, zejména v psychické a sociální oblasti.

Z výše uvedeného vyplývá, že není dána konkrétní věková hranice, která by přesně vymezovala období adolescence, protože tento úsek života jedince zahrnuje poměrně dlouhé období. Pokud bychom vybrali největší věkový rozptyl zmíněných autorů, byla by tato věková hranice 15 až 21 let. Je ale velmi nevhodné, striktně se omezovat pouze věkovými hranicemi, musíme brát v úvahu také psychický a sociální vývoj jedince a v neposlední řadě i individuální zvláštnosti. Ve shodě s názorem Vágnerové (1996) předpokládáme, že adolescenti dosahují biologického mezníku, kterým je pohlavní styk a sociálního mezníku, kterým je ukončení povinné školní docházky, následovaný vstupem do zaměstnání nebo na střední následně i vysokou školu. Tyto dva mezníky, považujeme v tomto vývojovém období za stěžejní. Období adolescence chápeme také za určitý mezník dospělosti, protože právě 18. rokem jedinec dosahuje plnoletosti a je tedy podle platné legislativy plně zodpovědný za své činy.

Již jsme si vymezili věkové rozmezí a základní mezníky života adolescentní mládeže. Pojdme ale také na adolescenta nahlédnout z hlediska biologického, psychologického a sociálního.

1.2.2 Specifika biopsychosociálního vývoje

V období adolescence jedinec pokračuje ve vytváření své vlastní identity a celý organismus se upevňuje v definitivní podobě. Po předešlém pubescentním bouřlivém období dochází k celkovému zklidnění vývoje. Motorika se stabilizuje a harmonizuje. Pozvolna dozrávají všechny tělesné funkce a v základních rysech se dokončuje psychický vývoj (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008). Neopomínejme ani citový a sociální vývoj. Z hlediska sociální zralosti je velmi důležité dokončení střední školy, s tím tedy spojená příprava na budoucí povolání. Je ale nutné zmínit skutečnost, že psychický a sociální vývoj probíhá odlišně u jedinců, kteří po ukončení střední školy již nastupují do zaměstnání a stávají se tak finančně nezávislími, tak u studentů vysokých škol, kteří stále ještě potřebují určitou finanční podporu ze strany rodinných příslušníků.

Finanční nezávislost spolu se získáváním životních zkušeností a nově získaných praktických znalostí, vede ke změně vztahů k dospělým jedincům.

V závěru tohoto období bývá dokončena osifikace kostí, ukončuje se růst jedince. Chlapci však rostou déle než dívky, zpravidla o 2 až 3 roky. Je to dáno tím, že děvčata vstupují do fáze puberty právě o 2 až 3 roky dříve než chlapci.

Během celého období se zvyšuje tělesná hmotnost, hlavně díky mohutnění a rozvoji svalstva, a také kvůli ukládání tukových vrstev. Daněk (1983) poukazuje na skutečnost, že u chlapců je zřejmý vztah mezi pohlavní a svalovou činností, protože dochází ke zvýšenému uvolňování mužského pohlavního hormonu, který vede k zmohutnění kosterní svaloviny, ke zpevnění kostry a vaziva a ke zvýšené schopnosti obměňovat energii (zvýší se až o polovinu více oproti dívkám).

V neposlední řadě se dokončuje harmonizace tělesných proporcí (mužských i ženských). Na typu tělesné postavy se podílí především dědičné dispozice, ale také způsob výživy a stravování, množství pohybové aktivity a celkově náš životní styl.

Jak předkládají autoři Hájek, Hofbauer, Pávková (2008) zvětšuje se objem hrudníku, tím roste i kapacita plic, což má za následek intenzivnější okysličování krve. Tento fakt se projevuje větší tělesnou zdatností a výkonností. Ve shodě se zmíněnými autory je také Daněk (1983, s. 100) „v této době lze dostatečně intenzivním pohybovým režimem podnítit vývoj činnosti a utváření srdce, který vytvoří pro celý další život určitou „rezervu“ pro ekonomičtější, úspornější a zdravotně méně narušitelnější chod srdce a krevního oběhu vůbec“. Podobné pojetí nacházíme také u Novotné, Hříchové, Miňhové (2004), které uvádějí, že organismus se snadno vyrovnává se zátěží a je na vrcholu fyzické výkonnosti. Jak již bylo zmíněno, v souvislosti s rozvojem svalstva se úměrně zvyšuje také fyzická síla. Toto vědomí vlastní fyzické síly ovlivňuje, zvyšuje a rozvíjí sebevědomí, zvláště u chlapců. Podle slov Vágnerové (1996, s. 302): „Fyzická síla je kompetencí, potvrzující význam vlastní osoby a potlačující nejistotu sebeprosazením alespoň na této úrovni“. Ve vztahu k dospělým funguje tělesná síla spíše jako záloha, vnitřní zdroj pocitu rovnováhy. Ve vztahu k vrstevníkům je prestiž získávána do značné míry právě fyzickou silou. „Fyzická síla a obratnost jsou základem výkonové složky identity ve sportu“ (Vágnerová 1996, s. 302). Je to jedna z oblastí, kde adolescenti

dospělé předčí a kde mohou dosáhnout velké prestiže. V našem sociokulturním prostředí, zejména u mládeže, je role sportovce velmi dobře hodnocena. Dosažení úspěchů ve sportu se podílí na dotváření vlastní osobnosti a ovlivňuje osobní identitu sportovce. Vědomí fyzické zdatnosti tedy přispívá k rozvoji uspokojivé identity, kdy je jedinec sebevědomí, spokojený sám se sebou. Jsou zde patrné intersexuální rozdíly. Carol Gilliganová (In Vágnerová, 1996) ve svých výzkumech zjistila, že adolescentní dívky se více realizují prostřednictvím vztahů k lidem a orientují se více na kooperaci než na soupeření. Chlapci tohoto věku se realizují svými výkony a dosaženou sociální pozicí, tedy spíše soupeřením a dominancí.

Podle Schaefera, Lamma (In Sekot, 2008) se u chlapců, z hlediska vztahu ke sportu, spíše očekává tvrdost, hoši si zvyšují své sebevědomí na základě atletických schopností a sportovních dovedností. Děvčata zase naopak odvozují své uznání ve společnosti a mezi vrstevníky na základě svých sociálních dovedností a školního prospěchu. Účast dětí a mládeže na sportovních aktivitách ovlivňuje dostupnost příležitostí, podpora rodinných příslušníků, kamarádů, názorových i životních ikon.

Důležitou součástí psychického vývoje tvoří vzhled jedince. Spokojenost či nespokojenost se svým zevnějškem se odráží v sebevědomí jedince. Nespokojenost jedince se sebou, se svojí fyzickou stránkou - postavou, s opožděným nebo naopak přílišným vývojem sekundárních pohlavních znaků vyvolává pocity méněcennosti, nepříjemné prožitky a celkově působí na snížené sebevědomí jedince. Tato skutečnost se odráží v chování jedince. Proto by pedagogové, rodiče a ostatní dospělí pracující s mládeží, měli toto vše brát v úvahu a citlivě s mládeží pracovat, podporovat ji a pomáhat a také odstraňovat případné nedostatky, pokud je to reálné. Popřípadě jedince, kteří mají určitou psychickou újmu ze svého vzhledu vést ke kompenzaci nedostatků v tělesném vzhledu pozitivním prožíváním úspěchu v některém oboru zájmové činnosti. Dát jedinci najevo, že něco ovládá lépe než ostatní, v něčem oproti jiným vyniká.

Podobné stanovisko nacházíme u Novotné, Hříchové, Miňhové (2004), které jsou přesvědčeny, že tělesný vzhled je pro adolescenty nesmírně důležitý. Tělesná složka je důležitou částí sebepojetí. Vzhled je právě předmětem porovnání se s ostatními

vrstevníky. Pokud akceptujeme náš vzhled a jsme s ním spokojeni, dodává nám to pocit jistoty a umožňuje získat uspokojující pozici mezi ostatními vrstevníky.

Jak jsme se již dříve zmínili, jedním sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky a tedy u většiny žáků přechod ze základní školy na střední. Studenti si již výběrem střední školy profilují svůj zájem a v podstatě se rozhodují o svém budoucím povolání. To vše se děje v době „kdy jejich schopnosti a zájmy nejsou ještě zcela vyhraněné a představy o zvoleném povolání mají často nepřesné“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 105). Pokud není jedinec spokojen s výběrem školy a jeho představy se liší od skutečnosti vykonávání daného povolání, může u jedince nastat vnitřní rozpor. Nastane konflikt mezi vnitřním já, to, co chci a mezi požadavky, které na jedince klade okolí. Proto bychom měli takovému jedinci podat pomocnou ruku, rozebrat co by daný jedinec chtěl, čím by se chtěl zabývat, nějakým způsobem mu napovědět v profilaci jeho zájmů a případně mu pomoci s přestupem na školu jiného typu.

V období adolescence dochází k profilaci zájmů, které se vyhraňují a ustalují (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008). Pokud byl jedinec v předešlých věkových obdobích dobře veden ve výchově mimo vyučování, jistě si již zvolil a určitým směrem se orientoval ve své zájmové činnosti, který odpovídá daným schopnostem a potřebám jedince. V případě, že na jedince dříve žádné výchovné vedení ani jiné vlivy prostředí v tomto smyslu nepůsobily, může dojít k neschopnosti jedince zvolit směr, který by jedince naplňoval a uspokojoval. Jedinec bude zcela bez zájmů, což by mohlo velmi negativně poznamenat jeho další vývoj. Proto je nutné takové jedince ještě v tomto věku vést k určitému druhu zájmové činnosti, která by je naplňovala. Pokud by jedinec ani nadále neuměl nebo i nechtěl smysluplně využívat svůj volný čas, mohlo by to vést k mnoha sociálně patologickým jevům, čemuž bychom se měli snažit předcházet.

1.2.3 Shrnutí

Havighurst (In Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004, s. 57) vymezil hlavní vývojové úkoly adolescence, z nichž některé uvádíme :

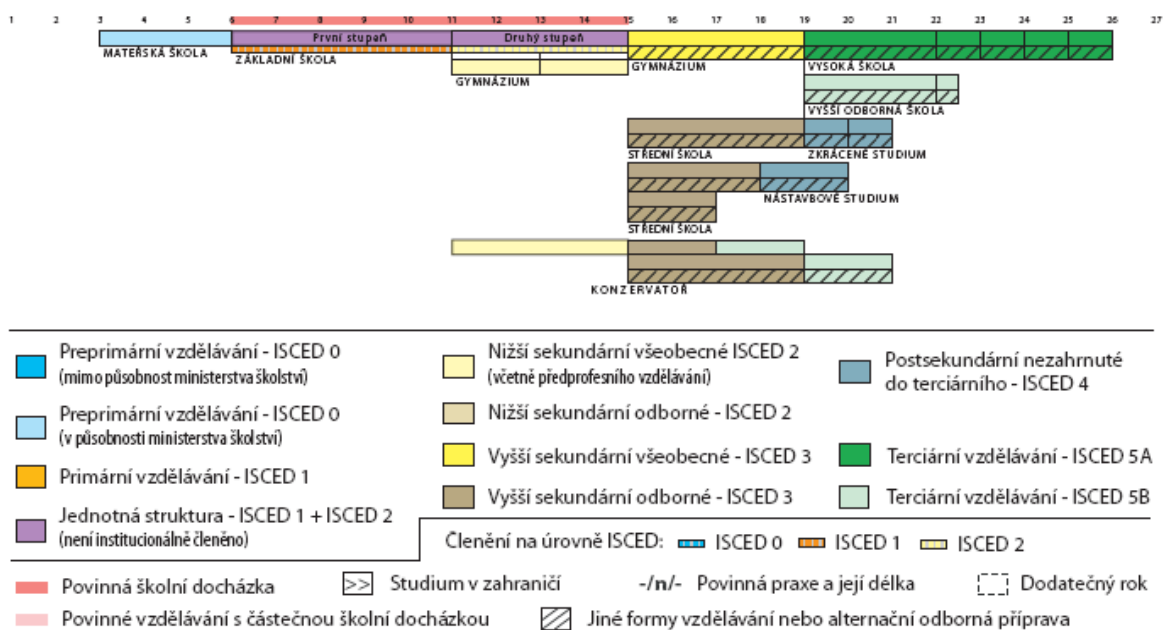
1. Přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví.

2. Vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví.
3. Emocionální nezávislost na rodičích a ostatních dospělých.
4. Získání jistoty o ekonomické nezávislosti.
5. Výběr povolání a příprava na ně.
6. Příprava na manželství a rodinný život.

Tyto všechny úkoly by měl adolescent v rozmezí přibližně od 15 do 18 let zvládnout. Během tohoto vývojového období dochází k mnoha změnám, zejména v oblasti psychického vývoje, ještě doznívá puberta a celý organismus se upevňuje v definitivní podobě se závěrečným utvořením motoriky. Ke konci tohoto období se ukončuje růst. Dosažením 18. roku je jedinec považován podle platné legislativy za plnoletého a je tedy plně zodpovědný za své jednání a za své činy. V této vývojové etapě pokračuje utváření vlastní identity a dochází k překonání dvou významných mezníků. Je jím první pohlavní styk a dokončení základního, poté i středního vzdělání a nástup do zaměstnání nebo na vysokou školu. Je to období ve kterém se jedinci snaží vyrovnat svým vzorům a vrstevníkům. Zájmy mládeže se značně rozšiřují do mnoha okruhů zájmových oblastí. Adolescencí tedy rozumíme věkové období mezi dětstvím a dospělostí. Adolescent se odpoutává od role dítěte a učí se roli dospělého. Každý prožívá toto životní období různě intenzivně, záleží na daném jedinci.

1.3 Střední škola

V předchozí části jsem se věnovali studentům z hlediska definování pojmu student i adolescentům, z hlediska vývojové psychologie. Vše by ovšem nebylo kompletní, pokud by nezazněla také definice střední školy. Pro názornost jsme zvolili vzdělávací model používaný v České republice platný od 1. ledna 2005 kdy vstoupil v platnost nový školský zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání¹. Ve své práci se budu zabývat pouze sekundárním stupněm vzdělání, kam tedy řadíme střední školu. Co vůbec střední škola zajišťuje a jaké jsou její typy se dozvíme v následujícím textu.



Tab. č. 1. Schéma vzdělávacího systému v ČR²

Stupněm sekundárního vzdělávání, nebo-li střední školou se rozumí bohatě členěný systém, který zajišťuje nejen vzdělávání, ale i praktickou odbornou přípravu pro žáky, kteří ukončili povinnou školní docházku a před nástupem do zaměstnání, nebo před vstupem na vysokou školu. Cílem středního vzdělávání je rozvíjet dovednosti, vědomosti a hodnoty, které získají v základní, nebo-li primární etapě vzdělávání. Jak vidíme na obrázku, střední školy jsou určeny studentům ve věkovém rozmezí přibližně od 15 do 19 let. Sekundární vzdělávání není povinné, přesto se ve školním roce 2008/09 účastnilo výuky 95,8% studentů.³

1.3.1 Typy středních škol

Jednotlivé typy středních škol označujeme jako gymnázia, střední odborné školy a střední odborná učiliště. Záleží na druhu a délce absolvovaného vzdělávacího programu, díky němuž můžeme na škole získat střední vzdělání s maturitní zkouškou, střední vzdělání s výučním listem, nebo pouze střední vzdělání.

Na gymnáziích se realizují všeobecné obory, které jsou zakončeny maturitní zkouškou. Jednotlivé studijní obory mohou být rozděleny na větev humanitní, přírodovědnou, matematickou, atd. Cílem studia je vybavit žáky všeobecnými znalostmi a vědomostmi,

a tím je připravit především pro vysokoškolské vzdělávání a další typy terciárního vzdělávání.

Střední odborné školy jsou orientovány profesně a jsou stejně jako gymnázia zakončeny maturitní zkouškou. Na rozdíl od gymnázií, nepřipravují studenty přímo na terciární vzdělávání, i když je následně mohou absolvovat, ale připravují studenty na kvalifikovaný výkon určitého povolání. Je zde široké spektrum oborů, předurčující studenty ke konkrétnímu výběru povolání.

Střední odborná učiliště zahrnují obory, které jsou zaměřeny výrazně profesně a prakticky. Tyto obory poskytují střední vzdělání s výučním listem a jejich absolvování neumožňuje vstup na vysoké školy ani žádné jiné typy terciárního vzdělávání. Stejně jako na střední odborné škole si student může vybrat ze širokého spektra učňovských oborů.

Nyní uvádíme jednotlivé typy středních škol podle jejich zaměření ⁴ :

- gymnázium,
- střední odborná škola,
- střední odborné učiliště,
- střední průmyslová škola,
- střední zemědělská škola,
- střední zahradnická škola, střední vinařská škola, střední lesnická škola,
- střední rybářská škola,
- střední zdravotnická škola,
- hotelová škola,
- střední pedagogická škola,

- střední umělecká škola, střední uměleckoprůmyslová škola,
- obchodní akademie.

Když už jsme si objasnili, kdo je studentem, na jakém typu střední školy může studovat, a co mu daná škola nabízí, můžeme se věnovat časovému úseku, který student tráví mimo školu, tedy ve svém volném čase.

2 Volný čas

Pojem volný čas se velmi často objevuje v různé české i zahraniční odborné literatuře každopádně najít jednoznačné vymezení není zcela jednoduché. V dnešní době snad každý má určitou představu, co se pod tímto pojmem skrývá, nicméně víme také jak a proč vznikl?

Mezi hlavní předpoklady rozvoje volného času a vůbec jeho vzniku patřilo zkracování pracovní doby. Naši prarodiče pracovali i v sobotu, tedy 6 dní v týdnu a měli pouze jeden den na regeneraci sil. Také jejich dovolená trvala 6 – 8 dní. Postupně došlo ke změně, dnes trvá dovolená většinou 4 – 5 týdnů a pracovní týden se zkrátil o den, takže 5 dní pracujeme nebo studujeme a celé 2 dny patří jen nám a je jen na nás jak je využijeme.

To, jaké aktivity a činnosti provádí mládež ve svém volném čase a jak jej vyplňuje ovlivňuje také fakt, zda se jej v předešlých vývojových obdobích naučili smysluplně využívat. Využívání volného času ovlivňuje mimo jiné i rodina a vrstevníci, kamarádi. Pojdme si ale shrnout co je to volný čas, jaké jsou jeho funkce a možnosti využití.

2.1 Pojetí volného času

Díky prostudování různých literárních pramenů zabývajících se danou tematikou, jsme zjistili, že existuje mnoho definic volného času. Co autor, to odlišný názor. Přesto většina současných názorů vychází z definice Dumazedierovy, který je považován za klasika sociologie volného času (Čihovský, K vývoji názorů na volný čas In Volný čas a jeho současné problémy, 2002). Významně přispěl k rozvoji volného času a obohatil jeho teorii. Dumazedier pojal volný čas jako „komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil

nebo svobodně zdokonaloval svoji tvůrčí kapacitu“ (Hodaň, Kontroverzní úvaha na téma volný čas In Volný čas a jeho současné problémy, 2002).

Hájek, Hofbauer, Pávková (2008) považují volný čas za součást lidského života mimo čas pracovní (přítomnost ve škole a pracovní proces) a čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (jídlo, spánek, osobní hygiena), chod rodiny, domácí práce a s nimi spojený chod domácnosti, péče o děti, cestování a dojíždění za prací a další mimo pracovní povinnosti. Volný čas je tedy dobou, jenž zbyde člověku po vykonání těchto potřeb a povinností, k činnosti sebeurčující a sebevytvářející.

Hofbauer (2004, s. 13) pojímá volný čas jako čas „kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí“. Ve svém volném čase se člověk účastní určité činnosti, pro kterou se rozhodne dobrovolně, na základě svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné prožitky a pocity uspokojení a uvolnění. Dalo by se také říci, že je to opak doby, kdy vykonáváme práci a různé nezbytné povinnosti, a že je to doba nutná pro regeneraci sil.

K hlavním funkcím volného času Hofbauer (2004) řadí odpočinek a zábavu, při kterých se nám regenerují fyzické i psychické síly a v neposlední řadě i rozvoj osobnosti.

Volný čas tedy osvobozuje jedince od všech povinností a uspokojuje jednotlivce. Právě snaha dosáhnout uspokojení je předpokladem volného času.

Dumazedier (Čihovský, K vývoji názorů na volný čas In Volný čas a jeho současné problémy, 2002, s. 15) rozčleňuje převládající činnosti ve volném čase do 5 kategorií :

1. činnosti manuální,
2. činnosti fyzické (sportovní, cestovní, turistika),
3. činnosti estetické,
4. činnosti intelektuální,
5. činnosti sociální.

Právě výběr těchto činností, ale také podněty a motivace k jejich výběru je nutné u dětí a mládeže pedagogicky podporovat, usměrňovat, a vést z výchovných důvodů, protože ještě nemají dostatek zkušeností, neumějí se orientovat ve všech oborech zájmové činnosti. Účastí na volnočasových aktivitách si získávají novou sociální zkušenost. Dospělí mezi dětmi a mládeží působící a za činnost zodpovědní jim v tom pomáhají a rozvíjejí jejich výchovu ve volném čase. Do jaké míry budeme ovlivňovat volný čas dětí samozřejmě závisí na věku, mentální i sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy.

Z hlediska dětí a mládeže je volný čas, doba mimo vyučování ve školské instituci, ve které si děti mohou vybrat různé aktivity a činnosti, který se chtějí věnovat na základě svého svobodného rozhodnutí. V tom je zásadní rozdíl mezi školou, do které chodit musí. Velké množství dětí dokáže svůj volný čas využívat smysluplně a hodnotně, ale existuje i množství dětí, které to neumí. Tyto děti neví, jak naložit s volným časem, shlukují se do vrstevnických skupin, potulují se po ulicích a inklinují k sociálně patologickým jevům, ke kterým řadíme např. záškoláctví, vandalismus, kriminalitu, užívání drog, aj. Proto je nutné mládež pozitivně ovlivňovat a vést k plnohodnotnému trávení volného času a nabídnout jim širokou nabídku volnočasových aktivit. Současně bychom měli mít na paměti, jak se kvalitně strávený volný čas vlastně vyznačuje. Čech (Volnočasové aktivity dětí mladšího školního věku na počátku 21. století In Volný čas a jeho současné problémy, 2002, s. 97) uvádí znaky volného času takto.

- Je protipólem kvalitního pracovního nasazení (ve škole i v zaměstnání).
- Podílí se na vytváření hodnotového systému dětí i dospělých.
- Podporuje mnohostranný rozvoj osobnosti jedince (vůle, seberegulační vlastnosti).
- Vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, sociální interakci a komunikaci.
- Mnohé aktivity podporují zdraví, tělesný vývoj a zdravý životní styl.
- Působí efektivně jako prevence sociálně patologických jevů.

Zároveň si ale musíme uvědomit, že způsob trávení volného času dětí a mládeže neovlivňují jen lidé pracující s danou věkovou skupinou, existují určité překážky, které efektivní využívání volného času nějakým způsobem omezují. Čech (Volnočasové aktivity dětí mladšího školního věku na počátku 21.století In Volný čas a jeho současné problémy, 2002, s. 97) spatřuje hlavní problémy v :

- rodině, která neplní dobře svoji výchovnou funkci, nedokáže nebo neumí nabídnout efektivní využití volného času,
- finančních možnostech a sociálním zázemí rodiny,
- negativnímu vlivu sociální skupiny, etnika,
- tělesném, mentálním, nebo sociálním handicapu,
- nedostatku volného času, nepřiměřených nárocích rodičů,
- pasivitě, nechuti a neschopnosti,
- nesprávnému výběru aktivit.

Hofbauer (2004) uvádí, že česká mládež ve věku 15 - 29 let měla v roce 1996 denně průměrně 5 hodin 53 minut volného času. Jak mládež tento volný čas využívá? Nejčastěji jej vyplňuje nějakým druhem zájmové činnosti. Tím tedy rozumíme „cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci“ Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková (2002, s. 92). Plní funkci výchovnou i vzdělávací.

2.2 Zájmy

Zájmy se samozřejmě vyvíjí podle věku. Dospívající prožívají své zájmy velmi intenzivně a věnují jim velké množství času. Jak již bylo zmíněno, podněcování, rozvíjení a usměrňování zájmové činnosti tvoří jeden z důležitých předpokladů pracovní orientace.

Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková (2002, s.93) dělí zájmy podle několika hledisek, jakými je časové trvání, koncentrace a obsah. Podle obsahu, rozlišují zájmové činnosti na :

- společenskovední (sběratelství, zájmové studium cizích jazyků, aj.),
- pracovně technické (modelářské práce, elektronika, aj.),
- přírodovědně-ekologické (chovatelství, pěstitelské práce, aj.),
- esteticko-výchovné (výtvarné, hudební a literární zájmové činnosti),
- tělovýchovné, sportovní a turistické(míčové hry, turistika, aj.),
- činnosti spojené s výpočetní technikou.

Hájek, Hofbauer, Pávková (2008) řadí mezi nejčastější zájmové okruhy adolescentů sport, kterému se budeme podrobněji věnovat v následující kapitole, dále turistiku, techniku, zejména práci na počítači, přírodovědu, drobné rukodělné činnosti a různé druhy umění. Menší zájem mládeže o vážnou hudbu, výtvarné či dramatické umění by mohlo mít spojitost s tím, že v současné koncepci sekundárního vzdělávání je na tyto předměty kladem menší důraz. Zájem o četbu vykazuje velké individuální rozdíly. Z uměleckých oblastí mívá mládež velký zájem o populární hudbu a tanec. V souvislosti s tancem se utvářejí i společenské vztahy mezi chlapci a dívkami a formuje se společenské chování, zvláště v tanečních kurzech. Myslíme si, že by jimi měli projít všichni mladí lidé, přestože zájem o ně v poslední době klesá.

2.3 Shrnutí

Termínem volný čas chápeme časový prostor, ve kterém jsme osvobozeni od všech pracovních či školních povinností a můžeme s ním tedy nakládat dle našeho uvážení. Způsoby využití tohoto času se prvotně učíme v rodině, poté i ve školním a mimoškolním prostředí. Ovlivňuje nás celá řada činitelů, jak jsem již zmínila rodinu, výchovné pedagogy, trenéry, kamarády, ale také naše vzory, ke kterým vzhlížíme, kterým se chceme vyrovnat. Pokud rodina neplní svoji funkci, je velmi těžké pro

daného jedince pochopit, k čemu je volný čas určen a jakými činnostmi jej naplnit. Proto se musíme ze všech sil snažit děti a mládež pozitivně ovlivňovat a vést je, abychom zabránili špatnému či nevhodnému nakládání s volným časem a minimalizovali účast jedince na sociálně patologických jevech.

Volným časem regenerujeme své síly, zažíváme zábavu, radost, ale také se osobně rozvíjíme. Ve volném čase mohou převládat určité činnosti, ze kterých máme potěšení, radost a které nás uspokojují. Tyto činnosti nazýváme zájmy. To, jaký druh zájmové činnosti u daného jedince převládne se může odrazit při výběru povolání. Jedna z nabídek, jak využít volný čas je nabídka pohybu a sportu, které se budu věnovat v následujícím tématu.

3 Pohyb a sport

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, jedna z činností, kterými je možné vyplnit volný čas je pohybová aktivita. Vědním oborem, který zkoumá strukturu a funkci pohybových aktivit člověka se nazývá kinantropologie. Protože nyní budeme pracovat s mnohými pojmy, jenž se ke kinantropologii vážou, je nutné si je vymežit a definovat.

3.1 Kinantropologické pojmy

Mezi základní kinantropologické pojmy patří podle autorů Mužík, Dobrý, Süß (2008) pohybová aktivita, pohybová aktivnost a pohybová nedostatečnost.

Mužík, Dobrý, Süß (2008, s.10) uvádějí, že „pohybová aktivita je jakýkoliv vykonaný tělesný pohyb, vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii“. Pohybové aktivity také dělí na nestrukturované a strukturované. První jmenované slouží prvotně k plnění běžných úkolů denního režimu (domácí práce, práce na zahradě, cestování za prací, pochůzky po nákupech). Strukturované slouží k udržení či zlepšení tělesné zdatnosti nebo výkonu v určité sportovní pohybové aktivitě. Pohybová aktivita je tedy souhrn veškerého vykonaného pohybu člověka vlastními silami, tzn. kosterním svalstvem, při kterém dochází ke spotřebě energie. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.

Dalším uvedeným pojmem je pohybová aktivnost, za což autoři Mužík, Süß (2009, s.11) považují „souhrn běžných pohybových aktivit (nestrukturovaných) a pohybových aktivit dovednostního charakteru (strukturovaných) v určité časové jednotce“. Tím rozumíme veškerý námi vykonaný pohyb, ať už se jedná o pohyb sloužící k plnění úkolů denního režimu, tak i pohyb za účelem zlepšení fyzické kondice, např. hodina aerobiku ve fitness centru.

Posledním, ale neméně důležitým termínem je pohybová nedostatečnost, kterou autoři Mužík, Süß (2009, s.11) označují za „chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí pohybových aktivit dovednostního charakteru“. Pohybové aktivity jsou tedy minimální s téměř žádnou pohybovou aktivitou dovednostního charakteru.

3.2 Hypokineze

Právě nedostatek pohybové zátěže je jednou z příčin civilizačních problémů, které mají základní příčinu v hypokinezi. Hypokinezí rozumíme způsob života, který sebou přinesla moderní civilizace. Jedinec se dostává do rozporu mezi vrozenými dispozicemi k pohybu a jeho skutečným pohybovým režimem. Předškolní děti jsou velmi pohybově aktivní, neustále poskakují a pobíhají, mají dostatek pohybových aktivit. Následně kolem šestého roku života jedince se z nich stanou školáci a je tím omezena jejich přirozená pohybová aktivita, protože musejí denně několik hodin sedět v lavicích. A školní tělesná výchova, která má dotaci pouze dvě hodiny týdně, jim takovéto zamezení pohybu nemůže nahradit.

Také překonávání vzdálenosti mezi domovem a školou má na pohybovou aktivitu určitý vliv. Dnes, pokud se děti chtějí dopravit do školy, jdou buď pěšky, ale jen ty, které bydlí v bezprostřední blízkosti školy, nebo využijí služeb MHD a nebo je do školy vozí rodiče autem. Dříve tomu tak nebylo. Děti docházely do školy i několik kilometrů denně, v zimě na běžkách či saních, v létě na kole. Ale jak je tomu dnes? Dnešní populace je mnohem pohodlnější a přichází na stále více a více argumentů, proč vlastně nemůže sportovat. Vymlouvá se na nedostatek času či financí, nicméně hlavním důvodem je často nízká motivace či pohodlnost. Všechny sporty totiž vyžadují počáteční investování energie dříve, než se dostaví pozitivní prožitky a radost ze sportu.

3.3 Pohybová aktivita

Berger (In Rychtecký, 2006) uvádí, že „pohybová aktivita působí emocionálně, přináší subjektu významné emocionální prožitky“ jako je zlepšení nálady, odbourání stresu a napětí i získání sebedůvěry. Pohybovou aktivitou můžeme i vhodně vyplnit volný čas, potkáváme při ní spoustu nových přátel, setkáváme se s dlouholetými přáteli a upevňujeme tak sociální vazby.

Jansa, Dovalil (2007, s. 38) prezentují včetně socializačního aspektu další funkce pohybových aktivit pro člověka následovně :

- upevnění zdraví,
- rozvoj fyzické zdatnosti,
- uspokojení přirozené potřeby pohybu,
- zotavení po psychické zátěži,
- vlastní prožitek,
- socializační aspekty,
- výchovné usměrnění jedince.

Pro pedagogy a lidi pracující s dětmi a mládeží je zvláště významná poslední zmiňovaná funkce pohybových aktivit – výchovné usměrnění jedince, protože „sportovní aktivity jsou oblastí se silnou výchovnou potencialitou, které zvláště u dětí a mládeže mohou pomoci překlenout problémovější vývojová období (např. v pubertě)“ (Jansa, Dovalil, 2007, s. 38). Právě na utváření pohybové aktivity se u mládeže kromě školní tělesné výchovy podílí i další rodinné, školní a mimoškolní nabídky možností, jak a kde dané druhy pohybových aktivit provádět.

Daněk (1983 s. 16) se zabývá rozdělením druhů pohybu, které můžeme vykonávat ve svém volném čase. Předkládá následující :

- základní a rekreační tělesná výchova – má poskytnout základní všestranné pohybové vzdělání, pohybovým obsahem jsou základy hlavních sportů a sportovních her (atletika, lyžování, plavání, fotbal, volejbal, basketbal),
- turistika – aktivní pohyb krajinou spojený s kulturně poznávací činností,
- sport – pohybová činnost prováděná za závodním, soutěžním účelem.

V následující části se nebudeme věnovat školní tělesné výchově, ačkoliv jsme přesvědčena o její důležitosti, ale o organizovanou či neorganizovanou pohybovou činnost, kterou vykonávají studenti ve svém volném čase. Pokud ji provádějí za soutěžním účelem, jedná se tedy o sport.

3.4 Sport

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.⁵

Jiné vymezení sportu předkládá Choutka (1988, s. 7), který uvádí, že „sport je společenský jev, jehož jádrem jsou historicky vzniklá a rozvinutá sportovní odvětví, reprezentovaná konkrétními sportovními činnostmi. Dlouhodobá, plánovitá a cílevědomá příprava spolu se systémem soutěžení jsou základními součástmi sportu, v nichž probíhá proces tvorby a zprostředkování hodnot sportu. Prostřednictvím těchto procesů se uskutečňují společenské vztahy mezi jedinci, sociálními skupinami a společnostmi“.

Sekot (2008, s. 10), chápe sport jako „institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové fyzické kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem“.

Pro někoho je sport tím nejdůležitějším – prací, zábavou, rozptýlením, radostí, pro někoho naopak pouze okrajovou stránkou každodennosti. Sport je úzce provázán i s kulturou dané společnosti, který je v ní typický a společností je preferován.

V současné době se zvyšuje i význam sportu v rovině socializace (Mužík, Süß, 2009) a to zejména v souvislosti s chápáním smysluplné náplně volného času sportem, při kterém se získávají a upevňují sociální vazby. Právě sport je jedna z možností, kde můžeme získat mnoho nových přátel a vhodně prostřednictvím sportu udržujeme kontakt s přáteli.

Pohled na sport se v průběhu historie odlišoval. Současný sport se proti původnímu klasickému pojetí z 19. století výrazně změnil. V 19. století byl sport pojímán jako zájmová činnost vhodná k vyplnění volného času a zároveň jako účelný prostředek výchovy gentlemana. V dnešní době za velkého množství diváků je sport postupně komercializován a stal se z něj tak významný společenský jev. Svým významem zasahuje i do jiných sfér společenského života, do výchovy, kultury, vědy a také ekonomiky.

3.4.1 Znamky současného sportu

Jansa, Dovalil (2007, s. 39) uvádí za nejdůležitější znamky současného sportu následující.

- Je činností velmi rozšířenou – věkové rozmezí aktivně sportujících je od předškolního věku až po veterány.
- Zvyšuje se rozsah sportovních odvětví, např. různé aplikace sportovních her jako plážový volejbal, futsal, různé cyklistické specializace, atd.
- Většina sportů má společenský charakter, setkávají se při něm sportovci, trenéři, organizátoři, diváci, aj.
- Vzdávající konkurence ve sportu vyžaduje specializace v rámci jednoho sportu, např. v ledním hokeji najdeme obránce, útočníka, brankaře, atd.
- Pedagogický charakter sportu – k vyššímu sportovnímu výkonu se pravděpodobně nedostanu sám jako samouk, ale pod odborným vedením se systematickou tréninkovou přípravou.

Sport plní funkci výchovnou i vzdělávací. Existují celé řady nově otevíraných studijních oborů zaměřených na sportovní specializace, trenérství, management sportu.

3.4.2 Úkoly sportovní výchovy

Jansa, Dovalil (2007, s. 39) dále předkládají, že mezi hlavní úkoly sportovní výchovy patří :

- osvojení potřebných vědomostí o sportu (pravidla, taktika),
- osvojení motorických dovedností (např. vedení a zpracování míče),
- rozvoj fyzické zdatnosti,
- utváření potřebných návyků (dribling s míčem, přihrávka),
- rozvoj specifických schopností (odhad rychlosti, směru míče),
- regulace postojů k různým sférám sportovního života (trenér, rozhodčí, soupeř),
- ovlivňování interpersonálních vztahů ve sportovní skupině,
- snaha podle potřeby ovlivnit vlastnosti osobnosti (důslednost, koncentrace).

3.4.3 Diferenciace sportu

Myslíme si, že by bylo vhodné se rámcově seznámit se členěním sportu v jeho základní podobě. Diferenciace sportu vychází jednak z kritérií věku, pohlaví, ale také z výkonnostní úrovně. Právě podle výkonnostní úrovně dělíme sport na vrcholový, výkonnostní a rekreační. Pojdme si teď osvětlit, jaký je rozdíl mezi danými druhy sportu ale také neopomene zmínit i jinou strukturu sportu.

3.4.3.1 Výkonnostní sport

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



Obr. č. 1. Výkonnostní sport ⁶

3.4.3.2 Vrcholový sport

Vrcholový sport na rozdíl od výkonnostního není masový, praktikuje ho jen malá skupina sportovců, ale má důležitý společenský význam. Choutka (1988, s. 73) předkládá, že „vrcholový sport je nejvyšší výkonnostní úroveň sportu a vždy v minulosti představoval a stále představuje reprezentaci daného sportovního odvětví v domácích a

mezinárodních soutěžích“. Slepíčková (2001) nás seznamuje s faktem, že vrcholový sport je pro vrcholového sportovce hlavním prostředkem obživy a odehrává se mimo sféru volného času. Vrcholový sport klade důraz především na sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, obrovské úsilí po vítězství, získávání medailí a trofejí, překonávání se, vydávání maximálního výkonu, posouvání hranic lidských možností. K dosažení těchto cílů potřebují vrcholoví sportovci dodržovat systematicky složený tréninkový plán, jehož dodržování vyžaduje od sportovců silnou disciplínu. Vrcholoví sportovci reprezentují svoji vlast v celosvětově organizovaných soutěžích, jako jsou Olympijské hry, Světové poháry či mistrovství Evropy. Vrcholový sport je dokonale organizován a také ekonomicky zabezpečen. Vrcholový sportovec dosahuje v naší společnosti vysoké prestiže a je vzorem mnoha mladých lidí.

Negativní dopad vrcholového sportu je takový, že odvádí velké množství lidí od aktivního sportování a nabízí jim, divácky velmi atraktivní pasivní podívanou. Dalším negativem je bezesporu zdravotní aspekt, protože jednostranné přetěžování organismu po dobu, kdy se sportovec pohybuje na vrcholové úrovni, není zcela ideální a vyvolává řadu zdravotních problémů.



Obr. č. 2. Vrcholový sport ⁷

3.4.3.3 Rekreační sport

Rekreační sport zahrnuje všechny druhy sportovních aktivit, za jejichž praktikováním nás nežene vidina vítězství, překonávání rekordů či získávání materiálních odměn. Je to pohybová aktivita, která vyplňuje náš volný čas, při které se rozvíjí sociální vztahy, jde-li o kolektivní sporty, ale také se zvyšuje naše fyzická kondice. Klade důraz na osobní prožitok, zábavu a radost z pohybu, regeneraci sil, dobrý zdravotní stav, komunikace a porozumění mezi spoluhráči. Přináší nám radost a pocit duševního uspokojení a pohody. Sekot (2008) přiznává, že zájmový rekreační sport může mít znaky soutěživosti, ale prvotně je zaměřen na pozitivní mezilidské vztahy a na osobní vyjádření radosti z pohybových aktivit. Samozřejmě existují různé sportovní soutěže v rekreačním sportu a většinou mívají masový charakter. Můžeme zmínit např. Pražský maraton, Jizerská padesátka, pochod Praha – Prčice a jiné. Choutka (1988) uvádí, že hlavní význam rekreačního sportu spočívá v jeho masovosti, tzn. je rozšířen v široké veřejnosti a vnímá jej i jako prostředek cílevědomého udržování zdraví, zdatnosti a výkonnosti. Je to účinný prostředek aktivního odpočinku sloužící k obnově životních sil.



Obr. č. 3. Zájmový rekreační sport ⁸

Slepičková (2000) předkládá i jinou strukturu sportu, než podle výkonnosti a to podle motivace. Protože sport je prostředím, v němž lidé hledají naplnění hodnot, které preferují. Proto zmiňované hledisko zdůrazňuje individuální aspekt v účasti ve sportu. Struktura sportu podle motivace tedy zahrnuje sport elitní, soutěžní klubový, rekreační, fitness sport, dobrodružné či také adrenalinové, požitkářské a konečně i kosmetický sport.

- Elitní sport překračuje hranice volného času, koresponduje s vrcholovým sportem a hlavními motivy jsou: dosažení maximálního výkonu, sociálního postavení a peněz. Nezbytná je samozřejmě profesionální účast sportovce.
- Adrenalinové sporty v sobě nesou určité riziko a směřují k uspokojení touhy po dobrodružství a napětí. Objevují se hlavně v posledních 10-ti letech a zajímají zvláště mladou generaci svoji novostí a touhou riskovat. Jedná se hlavně o fyzicky náročné sporty, jako například rafting, parašutismus, vysokohorské horolezectví, atd.
- Fitness sport je zaměřen na tělesnou zdatnost, rozvoj síly a pohyblivosti. Jsou provozovány ve sportovních fitcentrech především v soukromém sektoru, nebo se jedná o individuální tělesnou aktivitu jako je plavání, cyklistika, jogging, atd.
- Klubový sport je organizačně napojen na sportovní kluby a federace. Zahrnuje celou řadu motivů k jeho vykonávání, a to např. vzrušení ze soutěží, touha po vítězství, potřeba sociálního kontaktu, aj.
- Kosmetický sport je jednostranně zaměřen na dokonalý osobní vzhled. Využívají se solária, masáže, lázeňské služby, aj.
- Požitkářské sporty jsou motivovány touhou po prožitku a zlepšení tělesné kondice a fyzického vzhledu. Jedná se o různé praktikované rekreační sporty pod odborným vedením.

Sport, ať už vrcholový, výkonnostní nebo rekreační, má jeden hlavní společenský význam a tím je podpora zdravého životního stylu a radosti z pohybu. Měli bychom přistupovat ke sportovním aktivitám v souladu se zásadou „sport pro všechny“ a myšlenkou „fair play“ a tím budeme přispívat k pozitivnímu pěstování sportu v životě jedince i společnosti. Společnost by měla usilovat o rozšíření prostoru pro školní tělesnou výchovu a podporovat zejména fyzickou kondici dětí a mládeže.

V této souvislosti bychom se měli zmínit o faktu, že zástupci evropských zemí odpovědní za tělovýchovu a sport přijali v roce 1992 tzv. Evropskou chartu sportu, kde jsou ve 14-ti člancích formulována doporučení pro rozvoj tělesné výchovy a sportu, dále se charta zmiňuje o postavení sportu ve společnosti a neopomíná ani vymezení povinností státu v péči o něj. Druhou část tvoří kodex sportovní etiky, ve kterém je objasněna funkce a podstata fair play. V chartě je vymezena i definice sportu.

V závěru této kapitoly by rozhodně měl zaznít fakt, jaký je rozdíl mezi pohybovou aktivitou a sportem. V mnoha odborných publikacích i na různých webových stránkách zabývajících se danou tematikou se zmiňované pojmy velmi často překrývají, proto je velmi náročné jasně vymežit, v čem se tyto pojmy liší.

Nejprve si ještě připomeneme definici pohybové aktivity a sportu.

Mužík, Dobrý, Süß (2008, s.10) uvádějí, že „pohybová aktivita je jakýkoliv vykonaný tělesný pohyb, vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii“. Mezi hlavní funkce pohybových aktivit patří upevnění zdraví, rozvoj fyzické zdatnosti, vlastní prožitek, dále socializační a výchovná funkce.

Sekot (2008, s. 10), chápe sport jako „institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové fyzické kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem.“

Pokud shrneme vše, co je zde prezentováno chápeme tedy pohybovou aktivitu na rozdíl od sportu, který směřuje především k výkonu, překonávání se, zlepšování se a soutěži jako činnost tohoto druhu s jinými než soutěžními cíli. Hlavními cíli bývá prožitek z pohybu, při které prožíváme pozitivní emoce spojené s pohybem a také je to jedna z možností navázání či udržování sociálních styků. Sport je na rozdíl od pohybových aktivit institucionalizován a organizován. Při sportu je hlavním cílem dosažení maximálního výkonu, při pohybových činnostech je zásadním záměrem upevnění si zdraví a také prožitek a radost z pohybu.

4 Kvalita života a životní styl

4.1 Kvalita života

Sport významně přispívá ke spokojenému a kvalitnímu životu. Kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb a uspokojováním přání jedince, každý může za kvalitní život považovat něco jiného. Slepíčková (2000) uvádí faktory, které se promítají do vnímání úrovně kvality života. Patří mezi ně psychologické ukazatele, což jsou konkrétní podmínky života jedince (materiální zajištění, sociální kontakty, možnost seberealizace, aj.), dále sociální ukazatele, které se promítají do sociálních potřeb jedince (vzdělání, životní úroveň, vztahy ve společnosti, aj.) a v neposlední řadě zde figuruje i ukazatel osobní spokojenosti. Obecně můžeme říci, že člověk je spokojen natolik, nakolik jsou uspokojeny jeho potřeby a přání. Právě sport nabízí možnou cestu k dosahování osobní spokojenosti. Sport přispívá ke zlepšení úrovně psychologických ukazatelů, např. tím, že navazuje nová přátelství, utužuje vztahy v rodině, dává prostor pro seberealizaci, při sportu získáváme nové zkušenosti a zážitky. Proto je důležité, aby společnost měla dostatek volného času, protože podpora sportování široké veřejnosti je považována za ukazatel kulturní úrovně a rozvoje společnosti.

4.2 Životní styl

Jedním z faktorů, které ovlivňují kvalitu života je životní styl. Ten se vytváří v průběhu života, kdy se střetávají a kombinují vlivy výchovy, sociálního prostředí, ekonomických podmínek, kulturních zvyklostí a jiných aspektů. Slepíčková (2000, s. 37) uvádí, že „životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání, a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování“.

Životní styl podle Rychteckého (2006, s. 11) je způsob života jedince, který se projevuje „vědomým a nevědomovaným výběrem mezi množinou vzorců chování a aktivit“.

Podle Jansy (2005) je životní styl dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky (zděděné predispozice), etnicky (adaptace na rodovou kulturu), sociálně

(životní úroveň rodiny), kulturně (tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací), profesionálně (volba povolání, změny zaměstnání) a generačně (odcizení světa dospělých a světa mládeže).

4.2.1 Aktivní životní styl

Životní styl, který je spjat s pohybovou aktivitou můžeme nazývat jako zdravý životní styl nebo též aktivní životní styl. „Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž své místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu“.⁹

Jak jsme již zmínili, mezi složky aktivního životního stylu zahrnujeme složky biologické a psychosociální.¹⁰

Biologické složky:

Pohybová činnost

- Pohybová činnost je jednou z nejdůležitějších činností potřebných k získání a udržení „aktivního zdraví“. Cooper (1986) doporučuje zabývat se vytrvalostními činnostmi vykonávané mírnou intenzitou alespoň 3 x týdně po dobu 30 minut. Doporučuje provádět aerobní pohybové aktivity, za což považuje „takové pohybové činnosti, které vyžadují zvýšený přísun kyslíku v delším časovém intervalu a kladou na organismus takové požadavky, které ho nutí zvýšit využití kyslíku“.

Zdravá výživa

- Zdravá výživa poskytuje organismu energetický základ pro aktivní a zdravý život. Základním předpokladem je vyváženost všech živin. Cooper (1986) předkládá, že se nemusí vyřadit oblíbená jídla, ale musí se omezit jejich energetické hodnoty. Základní principy, které umožní dosáhnout zdravé rovnováhy ve výživě jsou:

- dodržovat vyváženost mezi základními druhy živin v procentuálním poměru 50% (polysacharidy) – 20% (bílkoviny) – 30% (tuky),
- dodržovat pravidlo poměru energetického příjmu tří hlavních jídel – 25% (snídaně) – 50% (oběd) – 25% (večeře),
- dbát na snídani jako pravidelné a dostatečně vydatné jídlo,
- rovnováhu mezi kalorickým příjmem a energetickým výdajem,
- jídelníček musí být rozmanitý, přiměřený a prospěšný,
- je nutné dodržovat také pitný režim. Mluví se o vypití až 2–3 litrů vhodných neslazených tekutin, nejlépe voda,
- vhodné jsou potraviny bohaté na vlákninu.

Rizikové faktory

- Do rizikových faktorů řadíme organismu škodlivé látky mezi které patří alkohol, nikotin a jiné drogy. Podrobněji se těmto faktorům nebudeme věnovat, protože společenská osvěta je nyní již tak daleko, že každému psychicky zdravému člověku je tento fakt znám. K aktivnímu životnímu stylu tyto škodlivé látky nepatří.

Psychosociální složky:

Duševní rovnováha

- Nezastupitelnou úlohu v navození psychické pohody zastává pravidelné vykonávání pohybové činnosti. Při jejím provozování se cítíme dobře a spokojeně, celkově se pozitivně sebehodnotíme. V této

souvislosti neopomínejme ani rozvoj morálně-volných vlastností jako je vůle, zarputilosti, cílevědomosti apod.

Sociální prostředí

- Životní styl je v podstatě reakcí člověka na jeho životní podmínky. To jasně vystihuje, že člověk je ovlivněn okolním prostředím, tzn. rodinou, jinými společenskými skupinami se kterými jedinec tráví čas, výchovou a názory přátel. Významný má i životní úroveň v závislosti na ekonomických podmínkách.

Osvětová, kulturní, vzdělávací a ideová činnost

- Abychom žili aktivním životním stylem, musíme se o něm nějakým způsobem dozvědět. Nejčastěji nás ovlivňuje naše nejbližší okolí - rodina, přátelé, škola i různé sdělovací prostředky. U kulturně zaostalejších jedinců má pak v tomto ohledu velké osvětové možnosti především škola.

Technologický pokrok

- Technologický pokrok zjednodušuje a zrychluje život celé společnosti a funguje to jak i v oblasti sportu v podobě nových a modernějších sportovních pomůcek tak i v oblasti výživy.

Preventivní zdravotní péče

- Právě preventivní zdravotní péče je velmi důležitý faktor pro zabezpečení aktivního životního stylu. Lidé by měli využívat možnosti daného zdravotního systému a chodit na preventivní zdravotní prohlídky. Na prohlídce by se měli především zajímat zejména o hodnotu svého krevního tlaku a také hladinu cholesterolu v krvi. Také by měli být informováni o využití různých možností u jednotlivých zdravotních pojišťoven, jako např. testů na rakovinu

děložního čípku, rakoviny prsu, rakovinu prostaty, rakovinu tlustého střeva a konečníku.

- Lidé si pro své zdraví preventivně upravují i pracovní prostředí. Například zdravotně orientované sezení u počítače má velký užitek. Je možné sedět na velkém overballu, využít i opěrky pro předloktí, podložky pod zápěstí pro myš a klávesnici počítače.

4.3 Shrnutí

Kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb. Obecně můžeme říci, že jsme uspokojeni do té míry do jaké jsou uspokojeny naše potřeby. Kvalita života je vnímána subjektivně, každý považuje za kvalitní něco jiného. Nedílnou součástí kvality života je i životní styl, který pojmáme jako chování a jednání jedince ovlivněného okolním prostředím, ale jistou roli zde hrají i vrozené předpoklady a vlastnosti člověka. Do chování jedince se promítá i vnitřní motivace a hodnotová orientace jedince. O životním stylu také vypovídají názory a postoje, které však mohou být v rozporu s chováním člověka. Např. v našem výzkumném šetření uvedlo 78,5 % dotazovaných, že by se mělo sportovat více, ale pouze 46,5 % uvedlo, že sportuje aktivně a pravidelně, za což v našem pojetí považujeme pohybovou aktivitu provozovanou alespoň jednou týdně.

V dětství můžeme životní styl snadno ovlivnit, v dospělosti je již relativně neměnný. Nedílnou součástí zdravého životního stylu je i pohybová aktivita. A jaké jsou přínosy aktivního životního stylu pro zdraví a psychiku člověka? „Je prokázáno, že aktivní životní styl zahrnující pravidelné a vhodně volené pohybové aktivity zlepšuje všechny parametry zdraví. Aktivní životní styl dává životu smysl, aktivní životní styl zlepšuje kvalitu života a navíc snižuje i náklady na léčbu komplikací a nutnou sociální výpomoc“.¹¹ Mezi pozitiva zdravého životního stylu řadíme následující přínosy.

- Zvýšení kardio-respirační kondice, zlepšení svalové síly, vytrvalosti.
- Snížení krevního tlaku.
- Zvýšení počtu červených krvinek, zlepšení anemie.

- Zlepšení obranyschopnosti proti infekcím.
- Zlepšení držení těla, udržení „svalového korzetu“ prevence degenerativního postižení vaziva a kloubů.
- Zlepšení nálady a sebedůvěry, zlepšení psychické výkonnosti i odolnosti, zlepšené zvládání společenských rolí.

5 Empirická šetření

V Evropě, ale i v České republice proběhla řada průzkumů, které mapují názory, postoje, hodnoty a vědomosti o sportu a pohybových aktivitách mládeže a také se zabývají otázkou zdravého životního stylu. Předkládáme daná empirická šetření, abychom si představili, jaké výsledky byly zjištěny ohledně mládeže a dané problematiky. V této kapitole prezentujeme některé průzkumy, které se zabývají zmiňovanou tématikou.

5.1 Hodnotový systém a pohyb

Podle empirického šetření, které uvádí Telama et al. (In Mužík, Süß, 2009, s. 63) realizovaného mezi evropskou mládeží na poli hodnotového systému utváření vztahu k pravidelnému pohybu a zdravému životnímu stylu sehrává roli řada faktorů souvisejících s fyzickými předpoklady až po různé kulturní činitele. Toto empirické šetření uvádí následující zjištění.

- Nízká úroveň aktivního sportování dívek v jižní Evropě.
- Snižování rozdílů mezi pohlavími na poli pohybových aktivit v severní Evropě.
- Polarizace fyzické aktivity hochů přitahovaných na jedné straně výkonnostním sportem a na druhé straně vykazující čistě sedavý způsob trávení volného času.
- Snížení věku sportovních začátků.
- Existence předškolní účasti na organizovaném sportu.

- Zdůrazňování významu fyzické aktivity při prevenci nadváhy a obezity.
- Nadváha a obezita stojí v cestě pravidelné fyzické aktivity.
- Zájem o sportování je v přímém vztahu s úrovní fyzickými dovednostmi.
- Dobrá fyzická kondice posiluje úroveň zdravého sebevědomí zejména u mužské populace.
- Ženy spatřují v pravidelné pohybové aktivitě hlavně zdroj utváření a udržování přitažlivého fyzického vzhledu.
- Podpora sportování ze strany rodičů, sourozenců a vrstevníků je významným impulsem pravidelných pohybových aktivit.
- Urbanizované prostředí nabízí více komerčního sportovního vyžití, venkovská scéna naopak umožňuje převážně tzv. outdoorové aktivity.
- Individuální sebehodnocení vlastních tělesných dispozic tvoří významnou součást motivace a trvalosti pravidelných pohybových aktivit.

Z uvedeného empirického šetření vyplývá, že dívky v jižní Evropě sportují méně, než dívky v ostatních částech Evropy. V severní Evropě sportují obě pohlaví rovnoměrně. Chlapci by chtěli být vrcholovými sportovci, ale v jejich trávení volného času převažuje pasivní sportování, tedy spíše sledování sportovních přenosů než aktivní pohyb. Účast na pohybových aktivitách nalezneme také u předškolních dětí, snižuje se tedy věk dětí, které začínají se sportem. Nadváha a obezita omezují pravidelnou fyzickou aktivitu, přestože je ve školním prostředí zdůrazňována potřeba fyzické aktivity jako prevence obezity a součást zdravého životního stylu. Dobrá fyzická kondice posiluje sebevědomí jedince. Pokud máme podporu rodičů a kamarádů ve sportování, je to dobrý motiv pro pravidelnou pohybovou aktivitu.

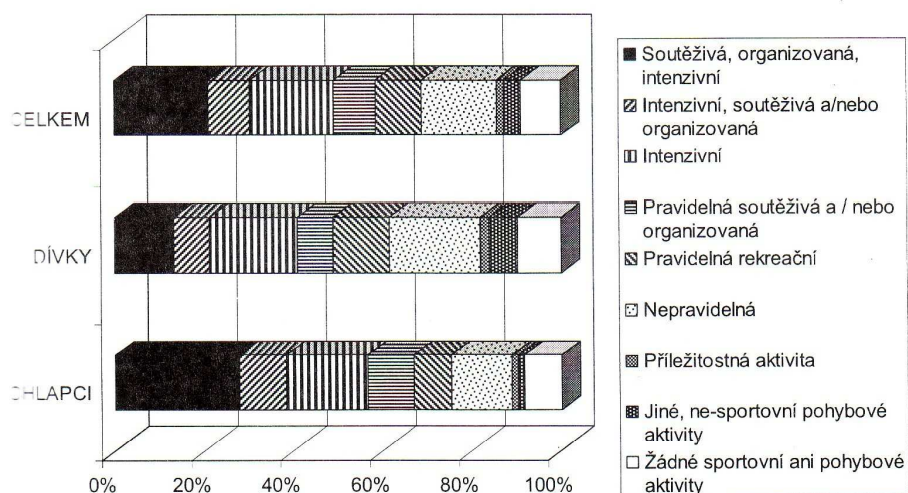
5.2 Vědomostní test o problematice zdraví a pohybové aktivity

Již víme, jak to má evropská mládež s účastí na sportu. Ale nevíme, jaká je úroveň znalostí o problematice zdraví a pohybové aktivity. Další empirické šetření ohledně této tematiky realizovala Vašíčková, Neuls, Frömel et.al. (In Mužík, Süß, 2009) tentokrát ne v evropském rozsahu, ale pouze v České republice, a to konkrétně na čtyřech středních školách na Moravě. Studentům středních škol byl předložen test, který zjišťoval stav vědomostí a znalostí o dané problematice. Hlavním cílem bylo proniknout do vědomostní sféry studentů, která zahrnuje především oblast biologie člověka, výživy a znalosti z oblasti tělesné výchovy a sportu. Tento test pouze zjišťoval stav vědomostí, ovšem nesnažil se hodnotit úroveň znalostí.

Z celkového hodnocení vědomostního testu bylo zjištěno, že znalosti a vědomosti studentů o zdraví a pohybové aktivitě jsou podprůměrné, nedosahují ani 50 % správných odpovědí. Proto je potřeba zařazovat informace o zdraví a pohybové aktivitě do tematických plánů středních škol, abychom zvýšili podvědomí studentů o prospěšnosti zdravého životního stylu, případně vyvolali u studentů pozitivní změnu v chování co se týče právě zdravého životního stylu, a tím tedy i působili preventivně.

5.3 Průzkum COMPASS (2006)

Podle dalšího průzkumu COMPASS (In Rychtecký, 2006) bylo zjištěno, že ve věkové skupině 16-19 let význam volnočasových aktivit vzrůstá, a že mezi nejvyhledávanější volnočasové aktivity u chlapců patří poslech hudby, schůzky s dívkou, sport, vydělávání peněz a sledování televize. U dívek kromě zmíněných aktivit má významný podíl také četba. Sport je zastoupen také, ale v menší míře než u chlapců. Souhrnně ale můžeme říci, že u obou pohlaví mají sportovní a pohybové činnosti významné postavení (Rychtecký, 2006).



Obr. 9. Účast ve sportovních a pohybových aktivitách; Mládež do 19 let (2006)

Tab. č. 2. Účast ve sportu a pohybových aktivitách, mládež do 19 let¹²

K nejdynamičtěji se rozvíjejícím sportovním aktivitám v posledním období rozhodně patří cyklistika, jak silniční, tak i horská, a bruslení na kolečkových bruslích. Mezi klasickými sporty dominují u chlapců fotbal, basketbal, volejbal, florbal, plavání. U dívek aerobik, volejbal, plavání, tenis, basketbal. Všeobecně se zvýšila účast v úpolových sportech (Rychtecký, 2006).

5.4 Průzkum – Slepíčková (2001)

Slepíčková se ve svém průzkumu věnovala zjišťování názorů a postojů adolescentní mládeže na sport. Stanovila si okruhy otázek, které jsou předmětem jejího výzkumného zájmu.

- Jaké jsou základní tendence v zapojení adolescentní populace do sportu?
- Nakolik se promítá sociální struktura do sportování těchto mladých lidí?
- Jakou roli hraje v účasti ve sportu rodina, škola, vrstevníci a spolková sféra? (Slepíčková, 2001, s. 61)

Dané výzkumné šetření bylo provedeno v letech 1994 a 1998, celkem čítalo 1596 osob a zúčastnili se ho žáci a studenti základních a středních škol od 11 do 19 let.

V otázce, které se vztahovali ke zjištění formy účasti ve sportu bylo zjištěno, že 45 % nejmladších chlapců (11 – 13 let) provozuje sport závodně, v pozdní adolescenci (18-21 let) klesá jejich počet pod 20 %. Dívky se věnují výkonnostnímu sportu v menší míře než chlapci, jejich zapojení do závodního sportu kolísá kolem 20 %. Podíl nesportujících chlapců a dívek se pohybuje kolem 10 %. Podíl pravidelných sportovců, tj. těch, kteří sportují alespoň jednou týdně se pohybuje kolem 50 %.

Co se týče oblíbenosti sportů u středoškoláků se zájem a zapojení do sportu přesouvá k aktivitám kondičního charakteru a nastoluje se určitá tendence k individuálnímu provozování sportu. U chlapců je nejoblíbenějším sportem fotbal (38 %), na druhém místě je cyklistika (24 %) a na třetím posilování (11 %). U dívek se největší oblíbenosti těší cyklistika (42 %), na druhém místě je aerobik (22 %) a na třetím volejbal (17 %).

Jaký je podíl sportu ve volném čase studentů? Ti, kteří sportují prokazují větší snahu dodržovat zásady zdravého životního stylu a také se lépe vyrovnávají se stresem. To samozřejmě souvisí s pozitivy provozování pohybové aktivity ve prospěch sportujícího jedince. Ve svém volném čase se nejvíce studentů věnuje kamarádům (59,6 %), dále sportu (52,2 %) a také poslechu hudby (49,6 %). Právě vrstevníci jsou pro adolescenty velmi důležití a v této době je nejvíce ovlivňují. Samozřejmě na ně působí i vliv rodiny, ovšem vrstevníci v této době ovlivňují jedince nejvíce. Ve sportovním prostředí se odehrávají v nemalé míře vrstevnické vztahy a právě sport má v sobě obrovský potenciál, co se týče uspokojování sociálních kontaktů.

5.5 Průzkum – Jansa (2005)

Zjišťováním názorů a postojů ke sportu a pohybové aktivitě mládeže se také zabýval Jansa ve své knize Sport a pohybové aktivity v životě české populace (2005).

Sledování názorů, postojů a zájmů u adolescentní mládeže 15-18 let o sport, pohybové aktivity považujeme za velmi důležitý informační zdroj, pro určování budoucích trendů právě u mládeže.

Z nejnovějších výzkumů Jansa (2005) upozorňuje na výzkum Rychteckého et al. (2000), který prováděl výzkumné šetření u části dospělé i mládežnické populace na sportovních, ale i jiných aktivitách v České republice. U mládežnické kategorie čítal výzkumný vzorek tři tisíce respondentů. Z výsledků vyplynulo, že více jak 73 % dotazovaných se zúčastňuje pravidelných i nepravidelných pohybových aktivit od výkonnostního až po rekreační sport.

Jansa (2005) dále poukazuje na výzkum Pelky (2002), který sledoval různé položky od rodinných vztahů až po využívání volného času. Z výzkumného šetření se zjistilo, že o sport pravidelně projevuje zájem 67 % respondentů ve věku 15-24 let.

Nyní se budeme věnovat již zmíněnému výzkumu Jansy, který jej provedl v roce 2005. Do daného výzkumného šetření se zapojilo 12 různých typů středních škol z měst od pěti tisíc až po 1 milion obyvatel. Celkově tedy bylo dotázáno 805 osob, z toho 409 mužů a 369 žen.

V otázce, která se vztahovala k důležitosti sportu a pohybových aktivit odpovědělo 73,2 %, že uváděné aktivity považuje za důležité a jen 2,4 % respondentů je vůbec nepovažuje za důležité.

V následující otázce měli dotazovaní ohodnotit význam sportu a jiných pohybových aktivit na pětistupňové škále. Mládež přikládala největší význam položkám – sport a pohybové aktivity podporují tělesný a duševní vývoj v mládí (68,7 %), udržují tělesnou kondici (55,9 %), upevňují zdraví (54,2 %) a zbavují stresu a dovolují relaxovat (51,3 %).

Z otázky zjišťující příčiny menší účasti lidí na aktivním sportování vyplynulo, že naprostá většina, tzn. 91,4 % dotazovaného souboru odpověděla, že lidé jsou pohodlní a 80,7 % se přiklání spíše k faktu, že lidé nemají dostatek času.

V otázce vztahující se k četnosti a pravidelnosti pohybových aktivit odpovědělo 65,2 % dotazovaných, že cvičí aktivně a pravidelně, z toho muži cvičí aktivně a pravidelně o 17 % více než ženy. Občas sportuje 20,2 % a jen 2 % nesportují vůbec.

Mezi nejvíce provozované sporty patří : fotbal 12,4 % (převažují muži), aerobic 8,6 % (převažují ženy), následují cyklistika a horská kola 6,5 %, volejbal 6,1 %, basketbal a atletika jsou zastoupeny rovnoměrně u obou pohlaví.

5.5.1 Shrnutí a závěry daného výzkumu

Z výsledků vyplývá, že sport a pohybové aktivity zaujímají přední pozici v hierarchii hodnot naší mládeže 15-18 let. Je potěšující, že více jak 70 % dotazovaných si uvědomuje důležitost pohybových aktivit a přikládají jim i společenský význam z hlediska upevnování zdraví, k podpoře tělesného a duševního vývoje v mládí i k udržení tělesné kondice. Přes 80 % respondentů nesouhlasí s tím, že sport a pohybové aktivity jsou jen pro vyšší společenskou vrstvu a 65 % dotazovaných ve věku 15-18 let aktivně a pravidelně sportuje.

Výkonnostní sport provozuje přibližně 1/5 dotazovaných, tzn. 21,5 % dotazovaných, rekreační sport provozuje více jak 22,5 % a nedostatečnou frekvenci v pohybových aktivitách vykazuje 37,5 % respondentů.

Obě pohlaví, jak chlapci tak i dívky ve výběru sporu dávají na první místo fotbal, na druhé aerobic a na třetí cyklistiku. Z dalších sportů mládež preferuje sportovní hry, plavání.

Celých 75 % dotazované mládeže prokazuje zájem o nové sporty (squash, florbal, bowling, skating, snowboarding, paragliding, aj.)

Není překvapivým zjištěním, že dívky se do sportu a pohybových aktivit zapojují přibližně o 20 % méně než chlapci.

Měli bychom rozšiřovat a nabízet mládeži právě nové druhy sportů, které mládež ve velké míře přitahují, a tím aktivně ovlivňovat využívání volného času mládeže, vedle ostatních zájmových aktivit, s cílem odvádět jejich pozornost od kouření, užívání alkoholu, braní drog a jiných sociálně patologických jevů.

Měli bychom si uvědomit důležitost pohybových aktivit pro naše zdraví a zařadit je do našeho životního stylu a brát je tak jako součást každodenního života.

III VÝZKUMNÁ ČÁST

Účelem empirického šetření je nahlédnout do světa středoškolské mládeže a podat základní informace o jejich postojích a názorech na sport a pohybové aktivity. Zároveň studie zjišťuje, jaké procento studentů se aktivně zabývá nebo zabývalo sportem, ale již se mu současně nevěnují. V úvodu je třeba upozornit také na to, že se jedná pouze o empirickou sondu, jejíž cílem není zmapovat kompletní cílovou skupinu středoškoláků, ale spíše představit její vybraný vzorek.

6 Hypotézy

Hlavní cíl, který jsme již uvedli na začátku této práce je rozpracován do podoby pěti dílčích cílů následujícím způsobem :

1. Zmapovat přístupy k provozování pohybové aktivity – tedy zjistit, proč středoškoláci sportují nebo naopak nesportují a jaké jsou motivy, které je přivádí ke sportování nebo jaké důvody je vedou k neaktivnímu způsobu života.
2. Zjistit, zda typ střední školy ovlivňuje frekvenci pohybové aktivity respondentů – tedy uvést zda výběr typu střední školy má vliv na četnost provozování pohybové aktivity.
3. Zjistit preferenci sportů mezi pohlavím – tedy uvést, zda studenti i studentky preferují kolektivní nebo individuální sporty a zda tomu odpovídá jimi praktikovaný druh sportu.
4. Zmapovat provozování sportu z hlediska výkonnosti – tedy uvést, zda se studenti věnují výkonnostnímu nebo rekreačnímu sportu a jaké faktory toto ovlivňují.
5. Dokázat, zda dotazované ovlivňuje prostředí na vykonávání pohybové činnosti – zjistit, zda má vliv podpora a aktivní sportování rodinných příslušníků a přátel na praktikování sportů dotazovaného.

Při sestavování dotazníku byly brány v úvahu především výše zmíněné dílčí cíle a na jejich základě byly stanoveny čtyři hypotézy, které mají podobu předběžného tvrzení. V žádném případě však nelze před empirickým ověřováním tvrdit, že je platné, protože získané poznatky mohou mít proměnlivý charakter. Na základě stanovených předpokladů byly vymezeny odpovídající hypotézy.

H 1: Předpokládáme, že více jak 50 % respondentů aktivně a pravidelně sportuje.

H 2: Domníváme se, že 50 % nespportujících respondentů nespportuje z důvodů nízké motivace.

H 3: Soudíme, že provozování pravidelné/občasné/v minulosti provozované (jednou týdně/méně než jednou týdně/ dříve, nyní již ne) sportovní aktivity závisí na typu střední školy.

H 4: Domníváme se, že ke sportu přivedla rodina 30 % dotazovaných.

7 Popis výzkumného souboru

V další etapě je třeba pečlivě vymezit a charakterizovat základní soubor nebo-li cílovou skupinu, především pro zjištění platnosti učiněných závěrů.

Dotazník byl distribuován ve třech typech středních škol v Praze. Abychom dosáhli rovnoměrného rozvrstvení dívek a chlapců, zvolili jsme si pro naše účely všeobecné gymnázium (Karlínské gymnázium, Pernerova 25, www.gyperner.cz), střední průmyslovou školu (Střední průmyslová škola na Proseku, Novoborská 22, www.sps-prosek.cz) a střední odborné učiliště (Střední odborné učiliště gastronomie, U Krbu 45, www.souukrbu.cz).

Tyto školy jsem si vybrala na základě osobních známostí pedagogických pracovníků. Proto bylo velmi snadné oslovit cílovou skupinu studentů o spolupráci na mé diplomové práci bez oficiální žádosti a povolení vedoucího orgánu. Tímto bych také chtěla poděkovat za ochotu a spolupráci zmíněným pedagogům.

Jako reprezentativní vzorek jsem si vybrala studenty prvního a čtvrtého ročníku, které jsem požádala o vyplnění dotazníku (viz Příloha č. I.). První a čtvrtý ročník jsem si vybrala záměrně. Mezi těmito ročníky je čtyřletý věkový rozdíl, který právě v období adolescence hraje velikou roli. U studentů prvních ročníků částečně doznívá pubescence, mají za sebou velmi bouřlivé. Ale ještě si do prvního ročníku vnesou určité „dětské pubertální manýry“, které se postupem let vytrácejí. Studenti čtvrtých ročníků se již stávají plnoletými, připravují se na maturitu, na své budoucí povolání nebo na vysokou školu a tudíž je od nich očekáváno jiné chování a jednání než u studentů prvních ročníků. Jak se třeba liší jejich sportovní zájmy, nebo do jaké míry jsou

ovlivnění rodinou a kamarády při výběru svých sportovních zájmů mimo jiné také zjišťujeme v následujícím šetření.

8 Výběr výzkumné metody

Empirické šetření se realizovalo prostřednictvím dotazníku. Nespornou výhodou této explorativní metody určené pro účely kvantitativního výzkumu je možnost zjišťovat vedle faktických informací také různé názory respondentů.

Na základě zvolených cílů dochází k formulaci otázek, které kopírují dílčí cíle. Na prvním místě jde o zmapování přístupů k provozování pohybové aktivity, dále zjištění přístupu k vykonávání určité sportovní aktivity v závislosti na pohlaví jedince a v neposlední řadě o posouzení vlivu okolí na praktikování pohybové aktivity jedince. Ke každému okruhu byly sestaveny otázky uzavřené, ale i otevřené s možností volné odpovědi.

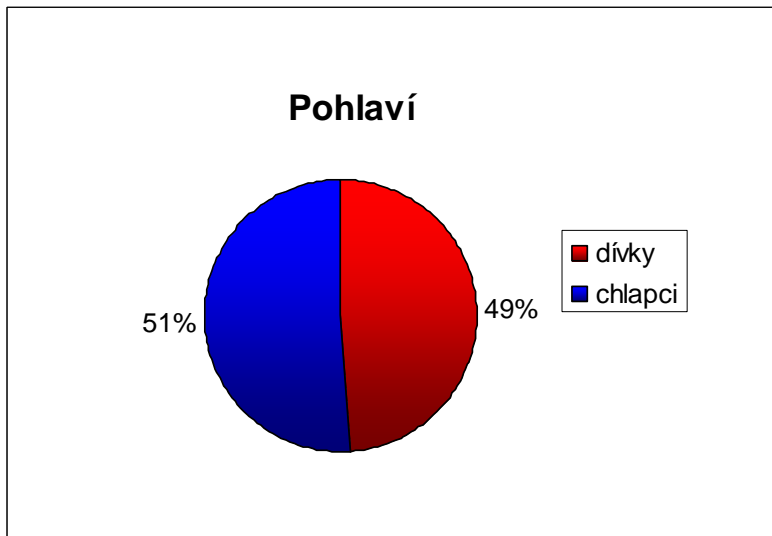
Výsledky dotazníku byly zpracovány procentuelně (%).

9 Výsledková část

Data byla shromažďována po dobu dvou týdnů (od 20. 3. do 4. 4. 2011) a jejich vyhodnocení bylo provedeno v následujících třech týdnech. Díky tomu, že dotazníky byly distribuovány osobně na školách, návratnost byla 100 %. Takto vysoká návratnost byla dána tím, že dotazníky byly rozdány k okamžitému vyplnění a po přibližně deseti minutách opět vybrány. U studentů jsem se při vyplňování dotazníků nesečkala s žádnými obtížemi.

Dotazník obsahoval 16 otázek. Z toho bylo 14 uzavřených a 2 položky byly formulovány jako otevřené. První tři otázky byly kontaktní sloužící k popisu výzkumného souboru. Ostatní otázky se již vztahovaly k zjišťování jednotlivých dílčích cílů. Vyplnění dotazníku zabralo studentům přibližně 10 minut.

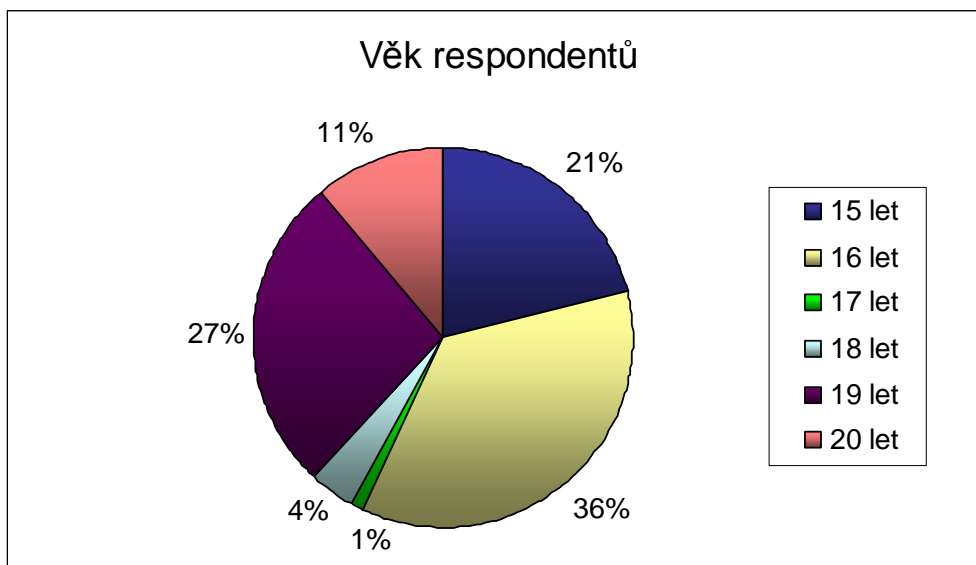
Nejprve je nutné zaměřit se na vyhodnocení kontaktních otázek, které slouží k popisu výzkumného souboru.



Graf č. 1. Pohlaví

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 88 respondentů, z toho 45 chlapců a 43 dívek. V procentuelním zastoupení se do daného empirického výzkumu zapojilo 51% chlapců a 49 % dívek.

Následující otázka se vztahovala k věku dotazovaných.

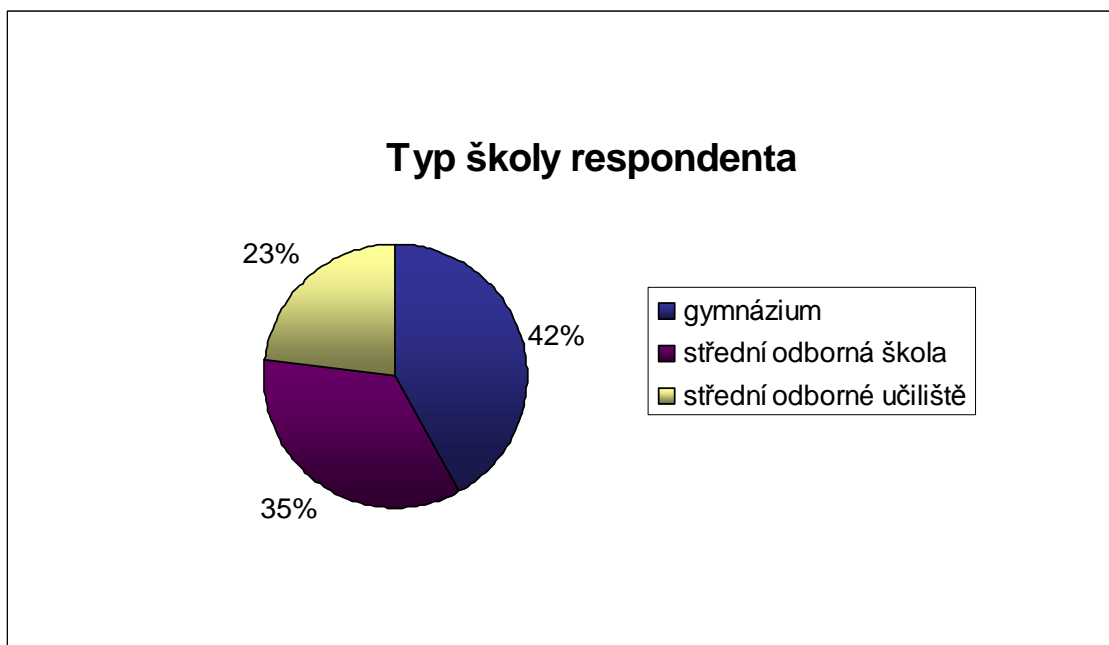


Graf č. 2. Věk respondentů

Zvoleným předpokladem bylo, že studenti střední školy se pohybují ve věkovém rozmezí od 15 do 19 let. Ovšem určitý počet respondentů uvedlo odpověď mimo nabídku možných odpovědí. Z výsledků vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo 21 %

studentů 15-ti letých, 36 % 16-ti letých, 1% 17-ti letých, 4 % 18-ti letých, 27 % 19-ti letých a 11 % 20-ti letých.

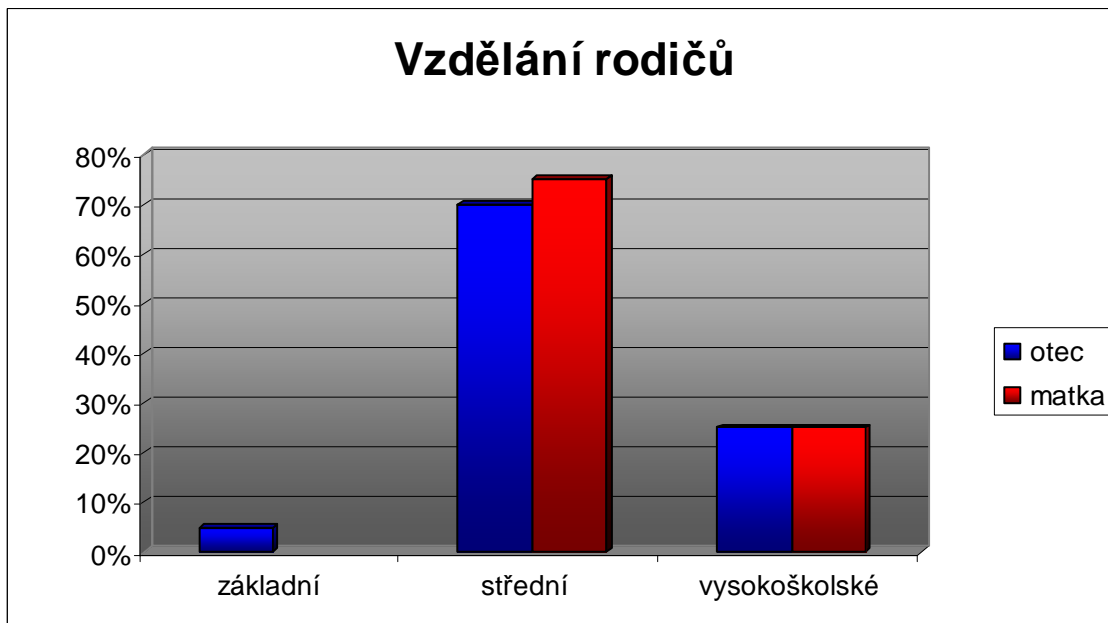
A poslední kontaktní otázka se dotazovala na typ střední školy, kde respondent studuje.



Graf č. 3. Typ školy respondenta

Z celkového počtu 88 studentů studuje na gymnáziu 42 %, na střední odborné škole 35% a na středním odborném učilišti 23 % studentů.

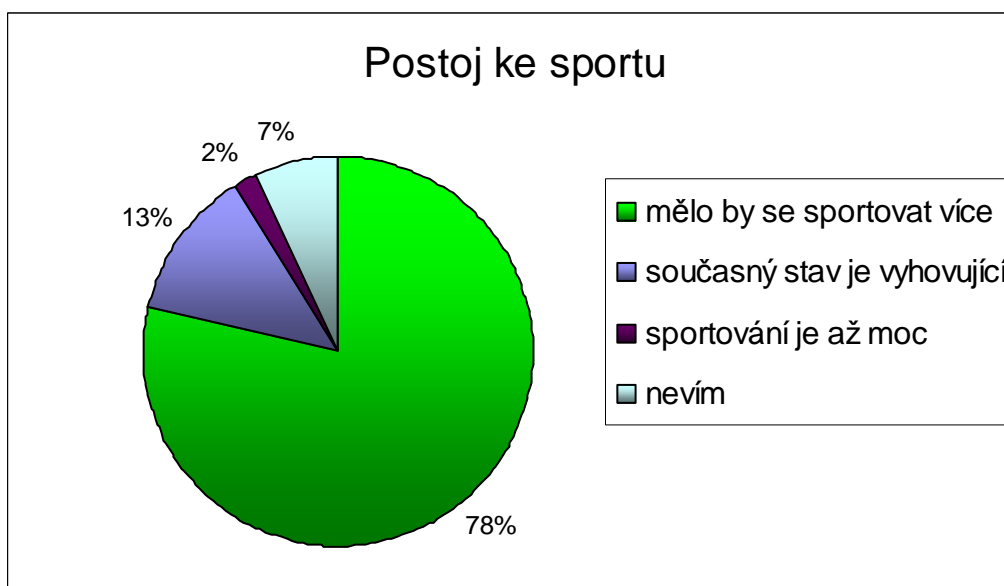
Následující dvě otázky zjišťují, jaké je dosažené vzdělání rodičů.



Graf č. 4. Vzdělání rodičů

Pokud vyhodnotíme odpovědi studentů, jaké dosažené vzdělání má jejich otec, tak 70 % má střední vzdělání, 25 % vysokoškolské a 5 % základní. Oproti otcům, mají všechny matky vyšší vzdělání než základní, a to celých 75 % střední vzdělání a 25 % vysokoškolské. Z výsledků vyplývá že naprostá většina, tzn. více jak 70 % rodičů má středoškolské vzdělání, 25 % vysokoškolské a zbývajících 5 % základní.

Otázka č. 6 : Myslíte si, že by lidé měli sportovat více?



Graf č. 5. Postoj ke sportu

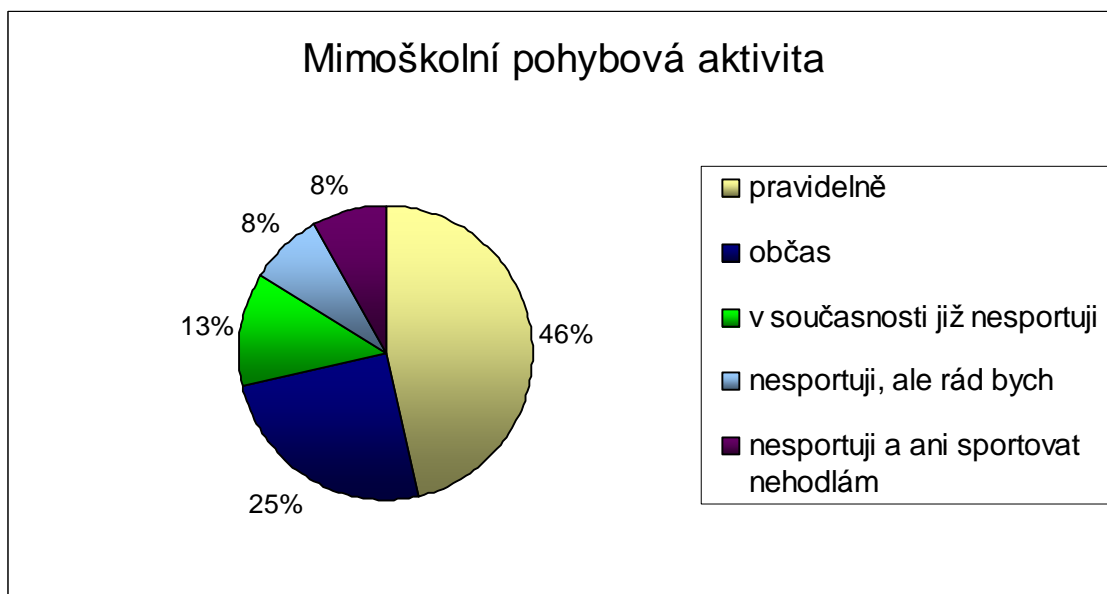
Tato otázka zjišťuje názor studentů, zda je obecně sportovní aktivita dostatečná či nikoliv. Naprostá většina dotazovaných, 78,5 % zastává názor, že by lidé měli sportovat více, 12,5 % je spokojeno se současným stavem, pouze 2 % dotazovaných si myslí, že sportování je až moc a 7 % nemá na danou problematiku názor.



Graf č. 6. Názory chlapců a děvčat na pohybovou aktivitu

V této otázce nalezneme velký procentuelní rozdíl v četnosti dané odpovědi mezi chlapci a děvčaty. Chlapci se v 71 % domnívají, že by lidé měli sportovat častěji, děvčat si to myslí o 15 % více, tedy celkem 86 % děvčat. Naopak větší procentuelní zastoupení u chlapců nacházíme v odpovědi, že současný stav sportování je vyhovující v 18-ti %, u děvčat takto odpovědělo pouze 7 %.

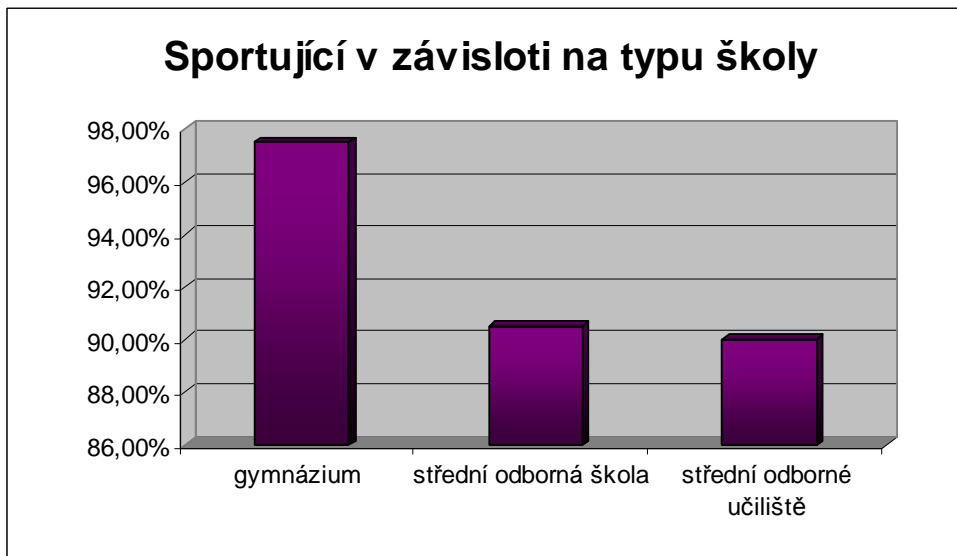
Otázka č. 7 : Mimoškolní TV sportuješ :



Graf č. 7. Mimoškolní pohybová aktivita

Z nabídky odpovědí uvedlo 46,5 % studentů, že sportují aktivně a pravidelně, za což považujeme pohybovou aktivitu provozovanou nejméně jednou týdně. Občas sportuje 25 % dotazovaných, tím tedy rozumíme méně, než jednou týdně a 12,5 % respondentů odpovědělo, že dříve sportovali poměrně dost, ale nyní již nesportují. Zbýlých 16 % nesportuje vůbec, z toho 8 % by rádo sportovalo, ale uvádí důvody, proč nesportují. Hlavní problémy spatřují v nedostatku volného času, ve finanční náročnosti sportování, v místě bydliště není vhodná nabídka sportů či nemají partu nebo přátele, se kterými by sportovali. Dalších 8 % dotazovaných sportovat ani nehodlá a jako hlavní důvod uvádějí nedostatek motivace, zájmu a vůle.

Pokud si dané odpovědi shrneme v celku, sportem se zabývá nebo v minulosti zabývalo 84 % studentů, z toho je rovnoměrně zastoupený počet chlapců i děvčat a pouze 16 % dotazovaných nesportuje vůbec.

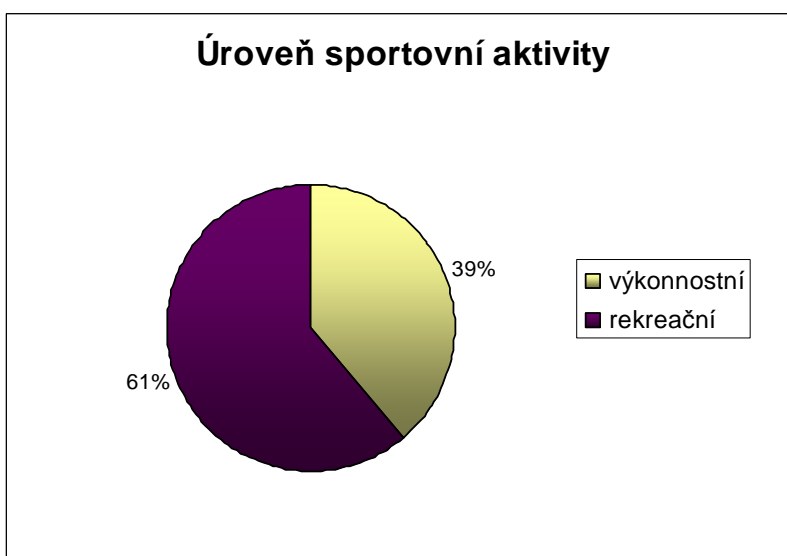


Graf č. 8. Sportující v závislosti na typu školy

Dále bylo zjištěno, že nejvíce sportujících studentů navštěvuje gymnázium, zde sportuje 97,5 % studentů, o něco méně sportuje na střední odborné škole a to 90,5 % a nejméně na středním odborném učilišti, zde je zastoupení sportovců přesně 90 %.

Ti, kteří u otázky č. 7 zaškrtnuli z nabídky možností D nebo E, tedy že nesportují, napojí se dále v dotazníku až na otázku číslo 14, protože otázky 8 – 13 jsou pouze pro studenty, kteří se zabývají nebo v minulosti zabývali sportem. Nadále tedy otázky 8 – 13 vyplňuje pouze 84 % studentů, tzn. pouze 74 dotazovaných studentů.

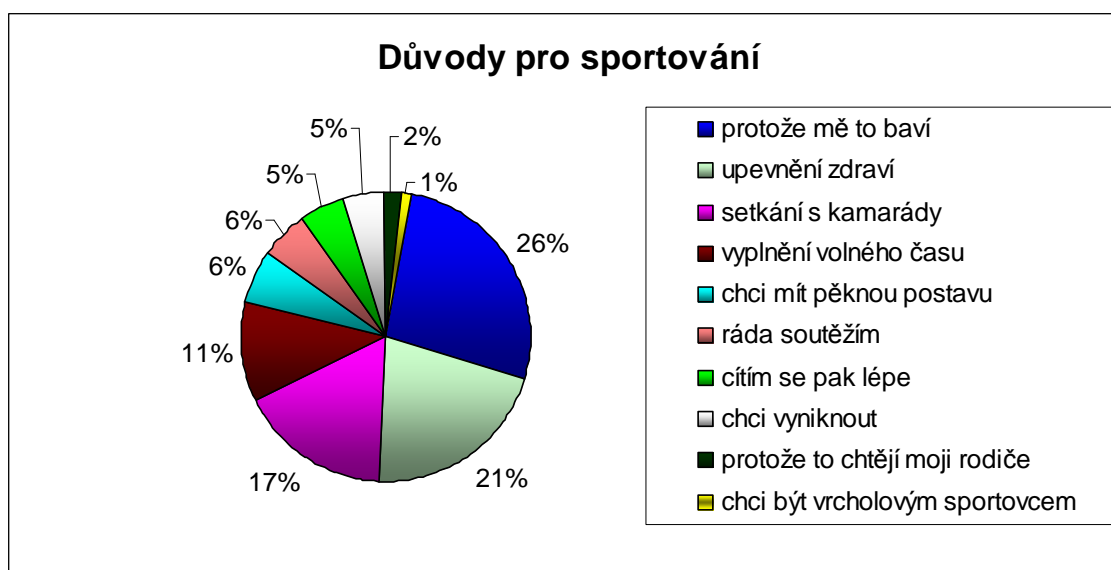
Otázka č. 8 : Sportem se zabýváš / ses zabýval :



Graf č. 9. Úroveň sportovní aktivity

Na tuto otázku odpovědělo 39 % studentů, že se sportem zabývá výkonnostně. V našem dotazníku pojmáme výkonnostní sport jako sport, který jedinec vykonává pod jménem určitého sportovního klubu, kterého je členem, pravidelně trénuje a zúčastňuje se organizovaných sportovních soutěží. Většina respondentů, 61 % se sportem zabývá rekreačně, což v našem pojetí znamená, že není členem žádného sportovního klubu, sportuje podle svého uvážení ve svém volném čase a nezúčastňuje se sportovních soutěží.

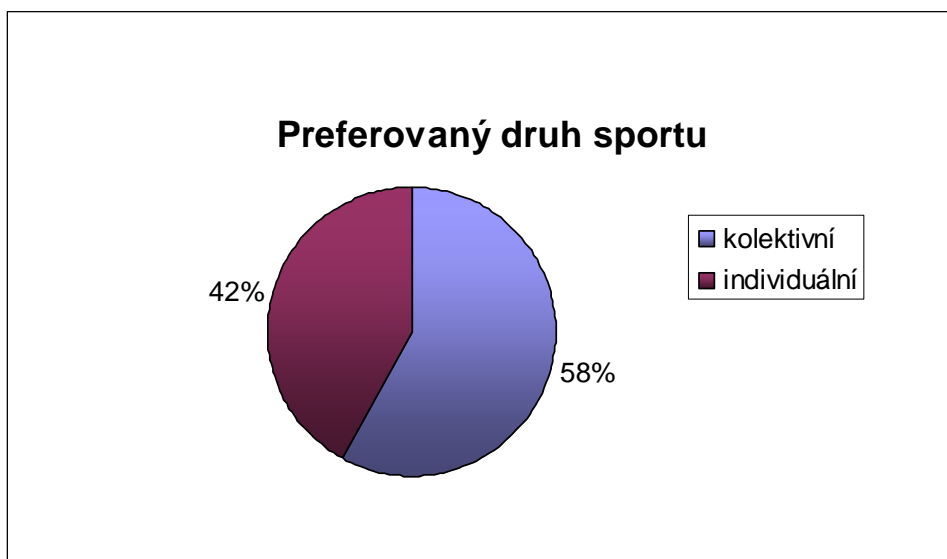
Otázka č. 9 : Uveďte právě 3 důvody, proč sportuješ / si sportoval :



Graf č. 10. Důvody pro sportování

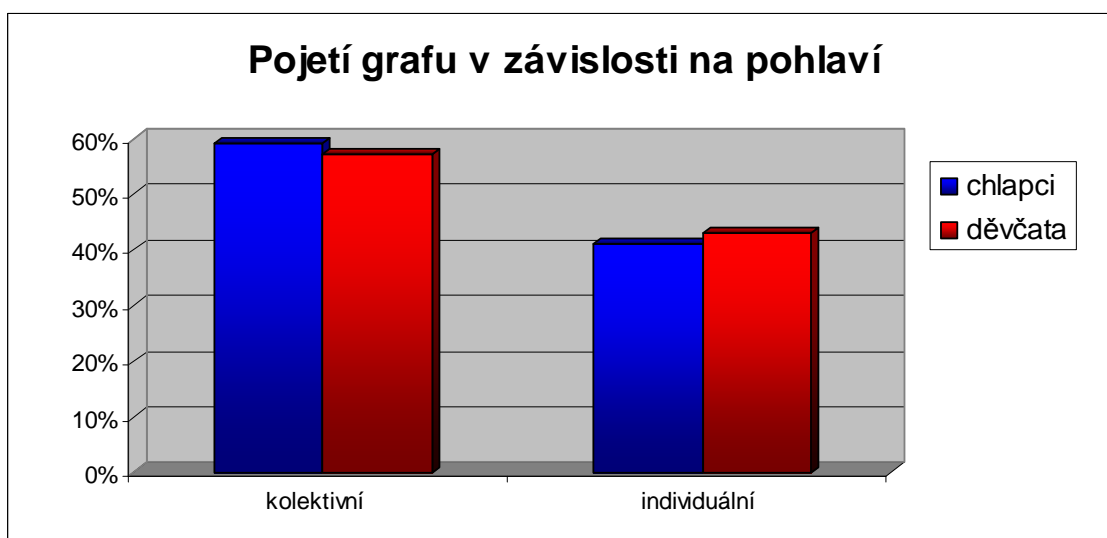
Nejčtenější odpovědí bylo, že respondenti sportují, protože je to baví. Tuto možnost zaškrtno 27 % studentů. 21 % respondentů sportuje, aby si upevnilo zdraví, 17 % si volí sport jako možnost sociálního styku s kamarády. Neopomínejme ani možnost vyplnění volného času sportem, tento důvod uvedlo 11 % dotazovaných. 6 % studentů sportuje proto, aby mělo pěknou postavu, 5,5 % protože rádo soutěží, 5 % uvádí, že se sportu věnují proto, že se po něm cítí lépe. 4,5 % vidí sportování jako možnost, kde vyniknou, 2 % sportují kvůli rodičům a 1 % dotazovaných proto, že chtějí být vrcholovým sportovcem.

Otázka č. 10 : Zaškrtni, který druh sportu preferuješ :



Graf č. 11. Preferovaný druh sportu

Na danou otázku odpovědělo 58 % studentů, že preferují kolektivní sporty a 42 % individuální sporty.



Graf č. 12. Pojetí grafu v závislosti na pohlaví

Rozdíl v preferenci individuálních a kolektivních sportů mezi chlapci a děvčaty není zvláště výrazný. O 2 % více chlapců než děvčat preferuje spíše kolektivní sporty a o 2% více dívek než chlapců preferuje spíše individuální sporty.

Podotázka : Z jakých důvodů preferuješ tento druh sportu ?

Co se týče důvodů výběru individuálních sportů, nejčastěji uvádějí že :

- mohu se spolehnout jen sám na sebe,
- nikoho nezklamou, pouze sám sebe,
- vadí mi, když mi ostatní něco kazí a díky nim nevyhrávám,
- mám své tempo a nerad se přizpůsobuji ostatním,
- jsem introvert a individualista,
- trenér se vám věnuje na 100 %.

Důvody výběru kolektivních sportů jsou následující :

- rád sportuji s kamarády,
- ve více lidech je větší zábava,
- jsem týmový hráč, při týmovém sportu táhnou všichni za jeden provaz.

Otázka č. 11 : Napiš právě dva sporty kterým se ve svém volném čase věnuješ / ses věnoval nejvíce?

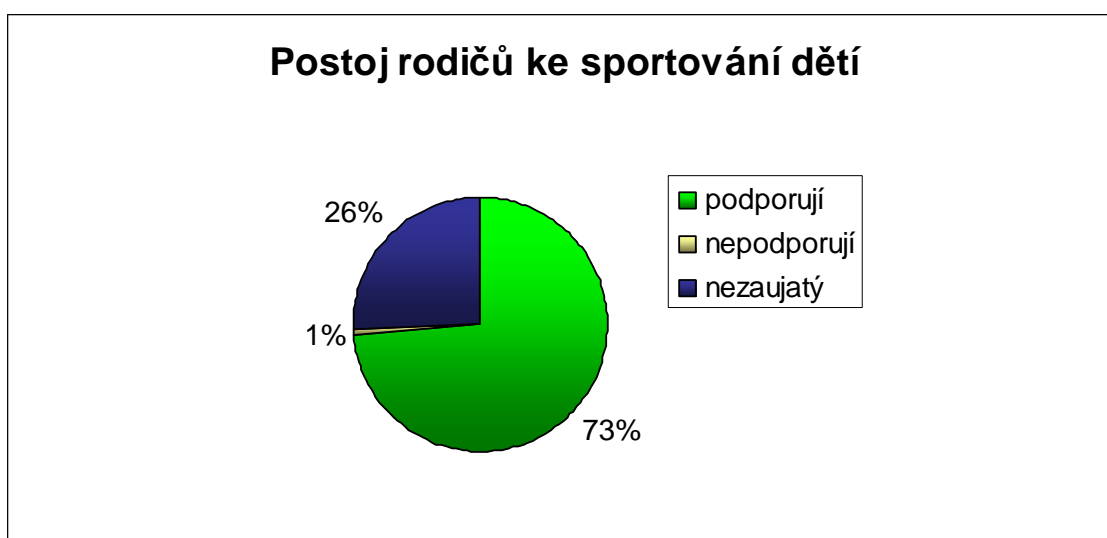
Více než čtvrtina dotazovaných chlapců se ve svém volném čase nejčastěji věnuje fotbalu a to celých 26,5 % dotazovaných. 10,5 % se věnuje posilování. 9,2 % cyklistice a stejné procentuelní zastoupení má i tenis. 8 % se věnuje lednímu hokeji, 5,2 % provozuje jogging a stejné procentuální zastoupení mají i zimní sporty jako lyžování a snowboarding a také florbal a bojové sporty. 4 % hrají volejbal a jezdí na in-line bruslích. 2,6 % studentů se ve svém volném čase věnuje basketbalu a plavání a 1,3 % házené a turistice

Přesně jedna čtvrtina dotazovaných děvčat, tedy 25 % se ve svém volném čase věnuje aerobiku nebo nějakému druhu tance, ať už se jedná o břišní tance, zumbu nebo různé jiné modifikované podoby tance. 14 % provozuje cyklistiku. 11,5 % děvčat se věnuje jízdě na in-line bruslích a stejné oblíbenosti se těší i jogging. 10 % praktikuje zimní sporty jako je lyžování a snowboarding a také se věnuje volejbalu. 4,2 % dotazovaných plave, hraje basketbal a tenis. Florbalu se věnuje 2,6 % děvčat a pouze 1,3 % hraje házenou a fotbal.

Mezi nejvíce provozované kolektivní sporty u chlapců patří fotbal (26,4 %), dále hokej (8 %) a také florbal (5,2 %). Kolektivním sportům u děvčat vévodí volejbal (10 %), dále basketbal (4,2 %) a také, stejně jako u chlapců, florbal (2,6 %).

Co se týče individuálních sportů, chlapci se věnují posilování (10,5 %), dále také cyklistice (9,2 %) a tenisu (9,2 %). Děvčata se naopak věnují aerobiku a tanci (25 %) a stejně jako chlapci se věnují cyklistice (14 %). Velké oblíbenosti se těší i jogging (11,5 %) a in-line brusle (11,5 %).

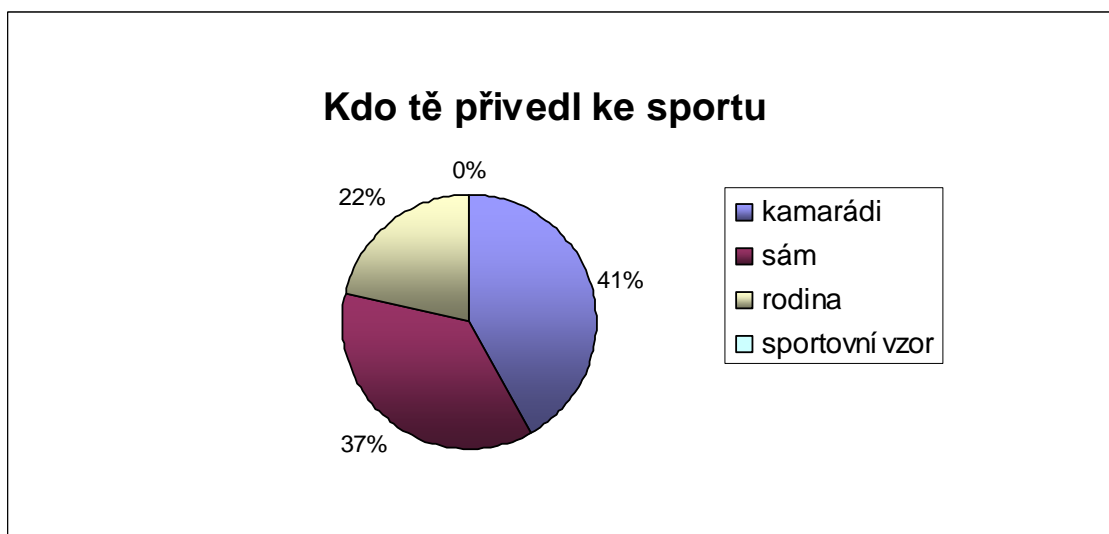
Otázka č. 12 : Podporují tě, nebo tě podporovali rodiče ve sportování?



Graf č. 13. Postoj rodičů ke sportování dětí

Z výsledků vyplývá, že 73,5 % rodičů podporuje své děti ve sportování, 25,5 % rodičů je jedno, zda dítě sportuje a 1 % dětí necítí podporu ke sportování ze strany rodičů.

Otázka č. 13 : Ke sportu, který provozuješ, nebo jsi provozoval tě přivedli :



Graf č. 14. Kdo tě přivedl ke sportu

42 % dotazovaných studentů přivedli ke sportu kamarádi, 36,5 % si jej vybralo samo. Rodina přivedla ke sportu 21,5 % dotazovaných. Z vybraného vzorku studentů nikoho nepřivedl ke sportu sportovní vzor.

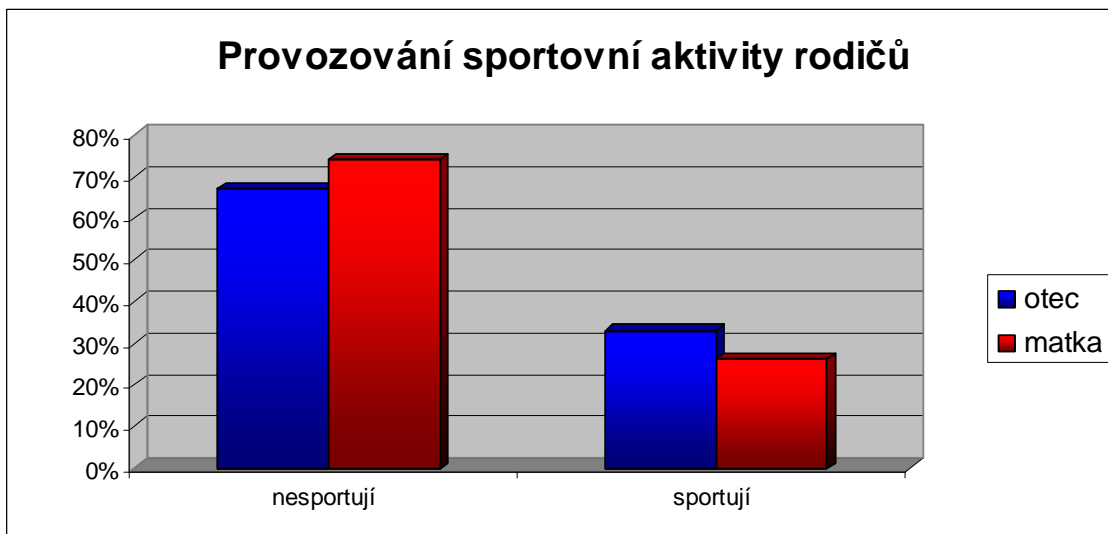
Otázka č. 14 : Je nějaký sport, který by si rád vyzkoušel, ale ještě si k tomu neměl příležitost?

Největší četnost odpovědí zaznamenal u obou pohlaví seskok padákem a paragliding. Chlapci také projeví velký zájem o Formule 1, akrobatické létání, potápění a downhill, neboli sjezdovou cyklistiku. Děvčata volí spíše nově vzniklé sporty jako je zumba, squash, dále paintball, horolezectví a skoky na lyžích.

Podotázka : Z jakého důvodu by si chtěl tento sport vyzkoušet?

Nejvíce dotazovaných odpovědělo, že to musí být obrovský adrenalin. Dále také uváděli, že je to něco nového, co ještě nikdy nezkusili a zkusit se má vše. Také je tam určitý strach z těchto adrenalinových sportů, ale rádi by jej překonali. Tyto sporty se jim líbí, jsou originální, nedělá to moc lidí, naprosto se při nich odreagují a určitě to musí být zábava.

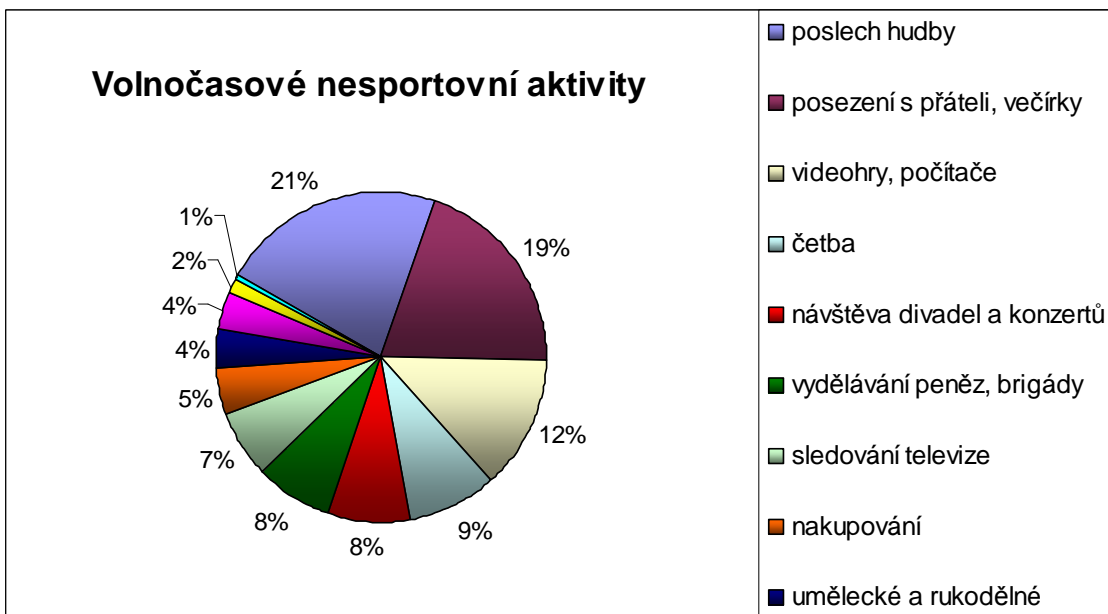
Otázka č. 15 : Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport?



Graf č. 15. Provozování sportovní aktivity rodičů

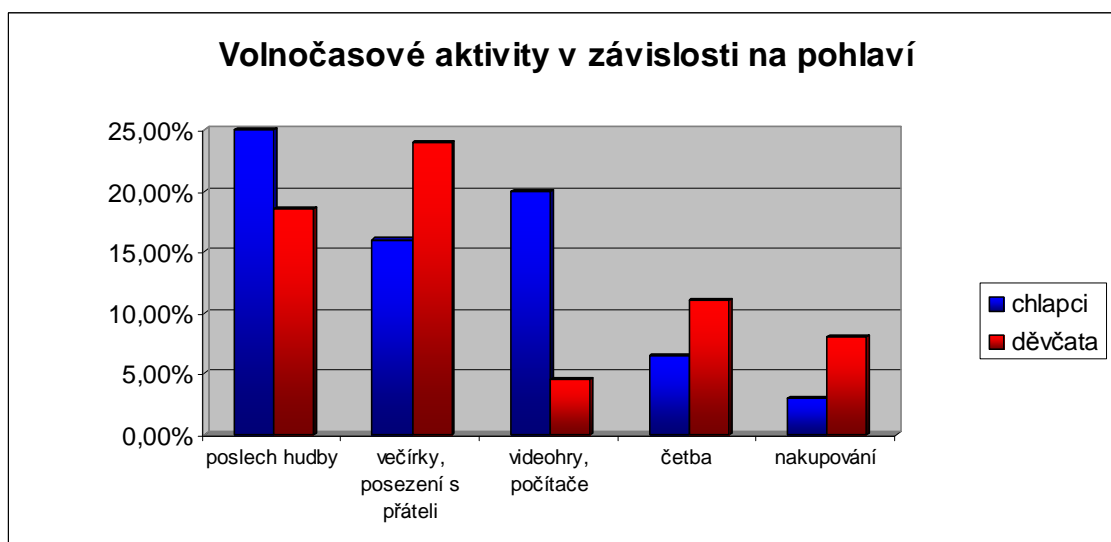
Na tuto otázku studenti odpověděli, že 70,5 % rodičů se nevěnuje ani nevěnovalo žádnému sportu a pouze 29,5 % studentů uvedlo, že ano.

Otázka č. 16 : Zakroužkuj právě tři aktivity, kterým se věnuješ ve svém volném čase. (V nabídce odpovědí již není zahrnuta nabídka sportu).



Graf č. 16. Volnočasové nespportovní aktivity

Studenti ve svém volném čase nejčastěji poslouchají hudbu a to celých 22 % studentů. 20 % studentů mají rádi posezení s přáteli v nějakém restauračním zařízení či návštěvy večírků a diskoték. 13 % studentů se ve svém volném čase věnuje práci a hrám na počítači. 9 % četbě knih, 8 % navštívuje kina, divadla a koncerty, 7,5 % vydělává peníze, chodí tedy na různé brigády, 6,5 % sleduje televizi, 4,5 % nakupuje, 4 % se věnují uměleckým a rukodělným činnostem, 3,5 % se zabývají hrou na hudební nástroj nebo zpíváním, 1,5 % studentů uvedli, že se věnují jiným činnostem než bylo uvedeno v nabídce, a to sportovním aktivitám, grafitům a kouzlení a 0,5 % navštívuje mládežnické kluby, domy dětí a mládeže a různá další centra, zabývající se podobnou činností.



Graf č. 17. Volnočasové aktivity v závislosti na pohlaví

Největší rozdíl v zastoupení oblíbených činností mezi chlapci a děvčaty spatřujeme v hraní počítačových her a jiných činnostech provozovaných na počítači. Není překvapením, že až o 15,5 % více chlapců se této činnosti věnuje více než děvčata. Naopak o 8 % děvčat více se setkává s přáteli v restauračním zařízení nebo chodí na různé večírky a diskotéky, než aby sedělo doma před počítačem. Poslech hudby upřednostňují chlapci o 6,5 % více než děvčata. Další činnost, kterou můžeme provozovat ve volném čase je nakupování, která převládá u děvčat, kde je o 5 % častější. Ještě se můžeme zmínit, že o 4,5 % více děvčat se věnuje četbě knih.

10 Diskuse

V rámci empirického šetření bylo dosaženo zajímavých zjištění, která umožňují více pochopit názory studentů na sport a pohybové aktivity. Snahou bylo využít názory a připomínky studentů na danou problematiku, a tím přispět k větší informovanosti pedagogických pracovníků ohledně zmapované skutečnosti a tím dojít k rozšíření sportovních nabídek na školách.

Přestože se podařilo oslovit poměrně velké množství studentů, je třeba považovat získané výsledky za orientační. Empirická sonda však může představovat inspirativní pohled, který lze na základě důkladnějšího zkoumání dále rozvíjet.

Celkem se průzkumu zúčastnilo 88 respondentů z toho 51 % chlapců a 49 % dívek. Dotazník byl distribuován do prvních a čtvrtých ročníků, proto bychom očekávali, že věkové zastoupení studentů bude 15 a 16 let (první ročník) a 18 a 19 let (čtvrtý ročník). Studenti se ale pohybovali ve věkovém rozmezí 15 – 20 let a překvapujícím zjištěním bylo, že u studentů prvních ročníků bylo nalezeno zastoupení všech zmíněných věkových skupin. Nejvíce studentů bylo z gymnázia (42 %), ze střední odborné školy bylo 35 % a ze středního odborného učiliště 23 % studentů.

Nejprve bychom rádi přednesli výsledky některých otázek, které se vztahují k dílčím cílům a poté budeme podrobněji rozebírat otázky, které nám přímo pomáhají potvrdit či vyvrátit dané hypotézy.

Zjišťovali jsme názor studentů na skutečnost, zda by lidé měli sportovat více. Naprostá většina respondentů (78,5 %) uvedla, že by lidé měli sportovat více. Tento dotaz je pouze teoretický, ptáme se pouze povrchně, co si myslíte nikoliv prakticky, zda opravdu provozujete pohybovou aktivitu. Je překvapující, že někteří studenti v uvedli, že by lidé měli sportovat více, ale následně odpověděli, že se sami sportu nevěnují. Už ale jen skutečnost, že se studenti zamysleli nad danou problematikou je primárním krůčkem k rozšíření sportovních aktivit mezi studenty.

Dalším faktem, který nás zajímal bylo zjištění důvodů pro vykonávání sportovní aktivity. Mezi tři nejčastější motivy patří skutečnost, že sportování studenty baví (27%), zdravotní aspekt je důležitý pro 21 % studentů a 17 % dotazovaných rádo sportuje, protože je při tom s kamarády. Slepíčková (2001) uvádí, že nejčastějšími motivy

k provádění sportu jsou zábava, vzhled a zdraví, což se shoduje s našimi naměřenými výsledky. Také upozorňuje na významné rozdíly mezi pohlavími. Dívky považují za velmi důležitý motiv vzhled, kdežto chlapci možnost jak vyniknout. Jak už bylo řečeno v kapitole Adolescence, pro adolescenty je vzhled velmi důležitý, u dívek obzvlášť. Chlapci jsou více soutěživí, rádi si měří své síly mezi sebou a vidí ve sportu jednu z možností, jak vyniknout nad ostatními a jsou si vědomi toho, že v naší společnosti je role sportovce velmi dobře hodnocena.

V následné položce sledujeme, kterým sportům se studenti ve volném čase věnují. Chlapci uvádějí širší paletu sportů, kterým holdují. Uvádějí 15 druhů sportů, děvčata jen 12 druhů sportů. Děvčata se na rozdíl od chlapců nevěnují posilování, lednímu hokeji a bojovým sportům a naopak chlapci se nevěnují aerobiku a tanci. Protože zmiňované sporty jsou spíše typické spíše pro jedno pohlaví. Více než čtvrtina dotazovaných chlapců se ve svém volném čase nejčastěji věnuje fotbalu (26,5 %), následně posilování (10,5 %), cyklistice (9,2 %), tenisu (9,2 %), lednímu hokeji (8 %), joggingu (5,2 %), zimním sportům (5,2 %), florbalu (5,2 %), bojovým sportům (5,2 %), volejbalu (4 %), jízdě na in-line bruslích (4 %), basketbalu (2,6 %), plavání (2,6 %), házené (1,3 %) a turistice (1,3 %).

U děvčat je nejoblíbenějším sportem aerobik a různé tance a jeho modifikované podoby (25 %), následuje cyklistika (14 %), jízda na in-line bruslích (11,5 %), jogging (11,5%), zimní sporty (10 %), volejbal (10 %), plavání (4,2 %), basketbal (4,2 %), tenis (4,2 %), florbal (2,6 %), házená (1,3 %) a fotbal (1,3 %).

Mezi nejvíce provozované kolektivní sporty u chlapců patří fotbal (26,4 %), dále hokej (8 %) a také florbal (5,2 %). Kolektivním sportům u děvčat vévodí volejbal (10 %), dále basketbal (4,2 %) a také, stejně jako u chlapců, florbal (2,6 %).

Co se týče individuálních sportů, chlapci se věnují posilování (10,5 %), dále také cyklistice (9,2 %) a tenisu (9,2 %). Děvčata se naopak věnují aerobiku a tanci (25 %) a stejně jako chlapci se věnují cyklistice (14 %) a jízdě na in-line bruslích (11,5 %).

Pokud bychom zjišťovali preferenci sportů z hlediska individuálních nebo kolektivních sportů, vyšlo by nám, že 58 % studentů preferuje kolektivní sporty a 42 % individuální přičemž o 2 % chlapců více preferuje kolektivní sporty a o 2 % děvčat více preferuje individuální sporty. Slepíčková (2001) uvádí, že u středoškoláků se nastoluje určitá

tendence k individuálnímu provozování sportu, zvláště pak u dívek. Z výsledků vztahující se k oblíbeným sportům vyplynulo, že nejoblíbenějším sportem dívek je aerobic a tanec, které řadíme spíše k individuálním sportům a u chlapců je nejoblíbenější fotbal, což je právě kolektivní sport. Rozdíl 2 % nám nepřijde nějak zvlášť výrazný, je to dáno právě oblíbeností různých druhů sportů, proto můžeme říci, že chlapci i děvčata se v preferenci sportů téměř shodují inklinují spíše ke kolektivním druhům sportu.

Také je zajímavé si povšimnout, že přední místo v provozování sportovní aktivity u chlapců zaujímá posilování. Jak jsme již zmínili v kapitole Adolescence, u adolescentů se v souvislosti s rozvojem svalstva úměrně zvyšuje i fyzická síla a právě vědomí vlastní fyzické síly ovlivňuje, zvyšuje a rozvíjí sebevědomí, zvláště u chlapců. Právě proto je pravděpodobně posilování řazeno na první žebříček oblíbenosti v individuálních sportech.

Obě pohlaví z hlediska kolektivních sportů preferují florbal a basketbal. V individuálních sportech cyklistiku, běh a zimní sporty.

Jansa (2005) uvádí, že obě pohlaví ve výběru sportu dávají na první místo fotbal, na druhé aerobic a na třetí cyklistiku. Ve shodě s Jansou mezi preferované sporty patří cyklistika a aerobik, ovšem v kolektivních sportech převládá v našem průzkumu florbal a basketbal nad fotbalem, kterému patří v Jansově průzkumu prvenství.

Slepičková (2001) předkládá, že nejoblíbenějším sportem chlapců je fotbal, následuje cyklistika a posilování. U děvčat je na prvním místě cyklistika, následuje aerobik a volejbal.

V této otázce se výsledky našeho výzkumu velmi podobají závěrům Jansy i Slepičkové, proto můžeme konstatovat, že sportovní preference zůstávají téměř neměnné. Slepičková provedla zmiňované dotazníkové šetření v roce 1998, tzn. že za 13 let se sportovní preference studentů o mnoho nezměnily.

Další otázkou se snažíme získat informace, o které sporty by měli dotazovaní zájem. Jedná se o sporty, které jsou například finančně náročné, protože se mohou praktikovat jen v přítomnosti lektora a nebo se platí za sportovní vybavení, které je k danému druhu sportu nezbytné. Tato otázka se již vztahovala na všechny dotazované. Naprostá většina studentů, kteří se sportu nevěnují na tuto otázku odpověděla, že si nechtějí vyzkoušet

žádný sport, že je to nezajímá. Jsou to pravděpodobně studenti, kteří ke sportu nemají žádný vztah a ve svém volném čase se spíše věnují jiným aktivitám než těm sportovním.

Největší četnost odpovědí zaznamenal u obou pohlaví seskok padákem a paragliding. Chlapci také projeví velký zájem o Formule 1, akrobatické létání, potápění a downhill, neboli sjezdovou cyklistiku. Děvčata jsou opatrnější a volí spíše nové sporty, které by ráda vyzkoušela. Jsou jimi zumba, squash, dále paintball, horolezectví a skoky na lyžích.

Následně mapujeme, zda rodiče studentů aktivně provádějí, nebo v minulosti provozovali nějaký sport. Naprostá většina rodičů (70,5 %) se prý žádnému sportu nevěnuje ani v minulosti nevěnovalo. Pouze 29,5 % studentů uvedlo, že rodiče aktivně sportují nebo zamlada sportovali. Z toho se sportu věnuje nebo věnovalo o 7 % otců více než matek, což souvisí s obecně nižším zapojením dívek do sportu. Odpovědi na danou otázku ale mohou být zkreslené, je dosti pravděpodobné, že by samotní rodiče odpověděli na tuto otázku jiným způsobem. Dnes v době počítačů si děti místo toho aby s kamarády běhaly venku a hrály různé hry, raději hrají hry doma na počítači. Myslíme si, že rodiče mají zásadní vliv na sportování dětí. Pokud sami sportují, vedou i děti ke sportu a zalíbenost ke sportu se tak „dědí“ z generace na generaci. Pokud rodiče nemají k aktivnímu sportování žádný vztah, myslíme si, že pouze malá část dětí nalezne zalíbenost právě ve sportu.

Poslední uvedená otázka v dotazníku zjišťuje, jaké jsou další oblíbené volnočasové aktivity studentů. Studenti měli zaškrtnout z nabídky odpovědí právě tři aktivity, kterým se ve volném čase věnují. V nabídce odpovědí již nebyla zahrnuta nabídka sportu. Někteří studenti ale zaškrtili z nabídky aktivit více než tři odpovědi, proto výsledky této otázky mohou být mírně zkreslené. Přesto jsme zjistili, že největší množství studentů (22 %) ve svém volném čase ve svém volném čase poslouchá hudbu. 20 % studentů preferuje strávit čas se svými vrstevníky, 13 % studentů dává před přáteli přednost počítači na kterém pracuje a hraje hry. 9 % se věnuje četbě knih, 8 % navštěvuje kina, divadla a koncerty, 7,5 % vydělává peníze, chodí tedy na různé brigády, 6,5 % sleduje televizi, 4,5 % nakupuje, 4 % se věnují uměleckým a rukodělným činnostem, 3,5 % se zabývají hrou na hudební nástroj nebo zpíváním, 1,5 % studentů uvedli, že se věnují

jiným činnostem než bylo uvedeno v nabídce, a to sportovním aktivitám, grafitům a kouzlení a 0,5 % navštěvuje mládežnické kluby a domy dětí a mládeže.

Největší rozdíl v preferenci mezi pohlavími spatřujeme v hraní počítačových her a jiných činností provozovaných na počítači. Až o 15,5 % více chlapců této činnosti věnuje více času než děvčata. Naopak o 8 % děvčat více se setkává s přáteli než aby sedělo doma před počítačem. Poslech hudby upřednostňují chlapci o 6,5 % více než děvčata. Další činnost, kterou můžeme provozovat ve volném čase je nakupování, která převládá u děvčat, kde je o 5 % častější. Ještě se můžeme zmínit, že o 4,5 % více děvčat se věnuje četbě knih.

Podle průzkumu Slepíckové (2001) mezi tři nejoblíbenější volnočasové aktivity mládeže patří setkávání se s přáteli (59,5 %), přičemž o 20 % více děvčat vyhledává své vrstevníky častěji než chlapci. Sport se také těší velké oblíbenosti (52,2 %). Hudbu poslouchá 49,6 % a opět přibližně o 20 % více děvčat než chlapců.

Při sestavení dotazníku jsem v této otázce měla zahrnout do nabídky odpovědí i nabídku sportu, aby se zjistilo na kolikátém místě v rámci volnočasových aktivit si sport stojí.

Přínosem tohoto výzkumu je zjištění co středoškolské studenty zajímá a co je baví, zejména z hlediska pohybových aktivit. Na základě zjištěných údajů je možné podněcovat zájem studentů o aktivity, které mají v oblibě a seznamovat je i s dalšími pohybovými činnostmi, byť méně známými. Tím je možno ukázat různé varianty toho, jakým způsobem ze sebe vydat zábavnou formou energii.

10.1 Ověření hypotéz

Součástí šetření je rovněž ověřit, tedy potvrdit, případně vyvrátit stanovené hypotézy.

V hypotéze č. 1 jsme předpokládali, že více jak 50 % dotazovaných aktivně a pravidelně sportuje, za což považujeme pohybovou aktivitu vykonávanou minimálně jednou týdně. Při stanovení této hypotézy jsme vycházeli z výsledků výzkumného šetření provedeného Jansou v roce 2005, který uvedl, že 65,2 % respondentů ve věku 15–18 let aktivně a pravidelně sportuje. Jansův průzkum jsme si vybrali proto, že je to jeden z nejposlednějších průzkumů zabývající se danou tematikou. Domnívali jsme se, že i šest let po provedení tohoto průzkumu bude adolescentní mládež sportovat přibližně stejně jako v roce 2005. Ovšem výsledky našeho výzkumného šetření vykazují, že

pouze 46,5 % dotazovaných sportuje aktivně a pravidelně. Hypotéza č. 1 se tedy nepotvrdila. Pokud naše naměřené hodnoty porovnáme s ostatními průzkumy, vycházejí z toho naši studenti nejhůře. Jak již bylo zmíněno ve výzkumu Jansy (2005) pravidelně aktivně sportuje 65,2 %, ve výzkumu Pelky (2002) 67 % dotazovaných a v průzkumu Slepíčkové (2001) 47,7 % studentů.

Co se týče občasného provozování sportu, za což považujeme pohybovou aktivitu prováděnou méně než jednou týdně, tak občas sportuje 25 % studentů. Jansa (2005) uvádí, že občas sportuje 20,2 %. Dále jsme zjistili, že 16 % dotazovaných nesportuje vůbec, ve výzkumu Jansy nesportují pouze 2 % respondentů a v průzkumu Slepíčkové 8,6 %. Z tohoto srovnání vycházejí naši studenti nejhůře, tzn. že aktivnímu a pravidelnému sportování se věnují až o 20 % méně, než respondenti zmiňovaných výzkumů. V porovnání s průzkumem Jansy o 14 % více našich studentů neprovozuje žádnou sportovní aktivitu.

Pokud bychom tuto otázku zhodnotili z hlediska pohlaví, došli bychom k závěru, že pouze o 1,5 % více chlapců než děvčat sportuje aktivně a pravidelně, tzn. že aktivně a pravidelně sportuje 24 % chlapců a děvčat 22,5 %. Občas se sportu věnuje 16 % chlapců a o polovinu méně děvčat (8 %). Nyní se sportu nevěnuje, ale dříve se sportu věnovalo 8 % chlapců a 5,5 % děvčat. A v nesportování převládají děvčata a to o 2 % nad chlapci. Sportu se tedy nevěnuje 9 % děvčat a 7 % chlapců. V souladu s provedenými odbornými výzkumnými šetřeními zjišťujeme i v našem výzkumném šetření, že chlapci obecně sportují více než děvčata.

Za zmínku ještě stojí dodat, že studenti prvních ročníků sportují aktivně a pravidelně o 8,5 % více než studenti čtvrtého ročníku. Aktivně a pravidelně tedy sportuje 49 % studentů prvního ročníku a 40,5 % čtvrtého ročníku. Myslíme si, že je to způsobeno tím, že ve čtvrtém ročníku jsou na studenty kladeny větší nároky – maturita, příprava na budoucí povolání nebo přijímačky na vysokou školu. Na sport již nezbyvá tolik času jako tomu bylo dříve. Do prvního ročníku si s sebou přinášíme zájmy, kterým jsme se věnovali na základní škole, ale vstoupením do nového prostředí a setkáním se s jinou skupinou vrstevníků se zájmy studentů mohou měnit. Ve výběru zájmů jsme na střední škole spíše ovlivněni přáteli, než rodinou, jak tomu bylo na základní škole.

V hypotéze č. 2 předpokládáme, že 50 % respondentů, jež se nezabývají sportovní aktivitou, nesportují z důvodu nízké motivace. Při stanovení dané hypotézy vycházíme z průzkumu Slepíčkové (2001), která uvádí, že podle výzkumného šetření provedeného v roce 1998 respondenti označují za hlavní důvod proč nesportují vlastní přístup, právě tedy nedostatek motivace. Takto odpovědělo 50 % dotazovaných. Jedním z důvodů je i nedostatek času a dalšími důvody jsou finanční náročnost či nedostatek sportovních příležitostí v místě bydliště. Poslední dvě zmiňované příčiny se ale zdají být zcela nepodstatné.

Z celkového počtu našich dotazovaných nesportuje 16 % studentů. Z toho celých 50 % uvádí, že hlavním důvodem, proč nesportují je právě nedostatek motivace, zájmu a vůle. 21 % studentů se nevěnuje ve svém volném čase sportu, protože nemají dostatek volného času. Za velkou finanční zátěž považuje sportování 14 % dotazovaných a 7 % studentů nesportuje proto, že nemají přátele se kterými by sportovali. Jako poslední příčinu studenti uvádí, že v místě bydliště není vhodná nabídka sportů. Tuto možnost označilo 7 % dotazovaných. Z výsledků vyplývá, že 50 % studentů nesportuje z důvodu nízké motivace. Hypotéza č. 2 se tedy potvrdila.

Hypotézou č. 3 se snažíme zjistit, zda provozování, ať už pravidelné, občasně nebo v minulosti provozované sportovní aktivity, závisí na typu střední školy nebo-li, zda vzdělání má vliv na provozování sportovní aktivity studentů. Konkrétněji chceme ověřit či vyvrátit tvrzení, že čím vyšší typ střední školy dotazovaný studuje, tím více se věnuje nebo v minulosti věnoval sportovním aktivitám.

Otázkou, zda vzdělání ovlivňuje provozování sportovních aktivit se zabývala Slepíčková ve svém výzkumu v roce 1998. Slepíčková (2001) uvádí, že ke sportu mají studenti s horším i lepším prospěchem z gymnázií, středních odborných škol i učilišť více méně stejný vztah. Studenti, kteří mají lepší prospěch nalézají ve sportu možnost, jak si zlepšit svoji výkonnost a také si uvědomují důležitost sportu jako běžnou součást svého života. Projevuje se zde uvědomělejší přístup k praktikování sportu. Studenti gymnázií spatřují ve sportu především zábavu a proto je přitahuje více, než studenty ostatních typů škol. Musíme brát také v úvahu, že studenti odborných a zvláště učňovských škol mají specializovanější výuku než studenti gymnázií, a proto se zde předměty obecně vzdělávacího charakteru, jako např. biologie, společenské vědy

nevyučují, což je jeden z důvodů nízké informovanosti ohledně pozitivního dopadu aktivního sportování na lidský organismus a vůbec přijetí pohybu jakou součást zdravého životního stylu. Zjistila, že studenti gymnázií se sportu věnují v 92,5 %, studenti střední odborné školy sportují v 88,2 % a na středním odborném učilišti sportuje 93 % studentů.

Podle našeho výzkumného šetření bylo zjištěno, že nejvíce studentů sportuje nebo v minulosti sportovalo na gymnáziu a to 97,5 % studentů, o něco méně na střední odborné škole a to 90,5 % a nejméně na středním odborném učilišti, zde je zastoupení sportujících přesně 90 %. Z naměřených hodnot vyplývá, že hypotéza č. 3 se potvrdila. Ukázalo se, že čím vyšší typ střední školy dotazovaný studuje, tím více se věnuje nebo v minulosti věnoval sportu, vzdělání tedy ovlivňuje provozování sportovních aktivit studentů. Pokud bychom ale vycházeli z výzkumu Slepíčkové, hypotéza by se nepotvrdila.

V následující hypotéze č. 4 předpokládáme, že rodina přivedla ke sportu 30 % dotazovaných. Zabýváme se zde důležitostmi rodiny, jako hlavního činitele, jež ovlivňuje jedince ve výběru volnočasových aktivit. Důležitou roli v tomto směru také hraje vzdělání rodičů. Protože se domníváme, že čím vyšší stupeň dosaženého vzdělání, tím větší informovanost ohledně pozitivního dopadu aktivního sportování na organismus jedince a tím pádem vlastní aktivní provozování sportovní aktivity. Celkově dosahuje 70 % rodičů středoškolského vzdělání. 25 % dosahuje vysokoškolského vzdělání a základní vzdělání má pouze 5 % rodičů, a to pouze otců. U rodičů, kteří mají vzdělání vysoké nebo střední, nespátřujeme výrazné rozdíly, tzn. že aktivně sportuje vždy jedna třetina rodičů. U rodičů, které mají základní vzdělání vnímáme větší rozdíl mezi aktivním sportováním, zde sportuje jen jedna čtvrtina rodičů. Vzdělaní lidé si uvědomují zdravotní prospěšnost sportovních aktivit a vůbec zdravého životního stylu. Ovšem na druhou stranu, jsou to právě oni, kteří mají často „sedavé“ zaměstnání, kdežto lidé pracující manuálně, se neustále pohybují a mají fyzicky náročnou práci. Vzdělanost rodičů také ovlivňuje, zda své děti budou ve sportu podporovat či nikoliv. Z výsledků vyplývá, že 73,5 % rodičů podporuje své děti ve sportování, 25,5 % rodičů je jedno, zda dítě sportuje a 1 % dětí necítí podporu ke sportování ze strany rodičů.

Vzhledem k úrovni sportovní aktivity Slepíčková (2001) uvádí, že ve způsobu zapojení do sportu existují určité rozdíly mezi oběma pohlavími a samozřejmě závisí i na věku dotazovaných. Chlapci se mnohem více zapojují do soutěžního sportu, ovšem s narůstajícím věkem u obou pohlaví soutěživost ustupuje.

Z výsledků vyplývá, že 39 % studentů se sportem zabývá výkonnostně a zbylých 61 % rekreačně. Pokud se podíváme na tuto otázku z hlediska zastoupení pohlaví, tak výkonnostním sportem se zabývá o 10 % chlapců více než děvčat. V porovnání s průzkumem Slepíčkové (2001) se výkonnostnímu sportu věnuje o 10, 2 % našich studentů více. Uvádí tedy, že závodnímu sportu se věnuje 28,8 % středoškolských studentů a rekreačnímu sportu 62,7 %.

Studenti, kteří se věnují nebo v minulosti věnovali výkonnostnímu sportu mají 100 % podporu ze strany alespoň jednoho rodiče. V rekreačním sportu podporuje studenty alespoň jeden rodič 70 % studentů a celých 30 % studentů uvádí, že je oběma rodičům jedno, zda dotazovaný sportuje či nikoliv. Dalším pozoruhodným zjištěním je fakt, že všichni studenti, kteří se zabývají výkonnostním sportem mají rodiče, kteří dosáhli buď středoškolského nebo vysokoškolského vzdělání, nikoliv pouze základního. Základní vzdělání má pouze 5 % rodičů a to pouze otcové a 80 % těchto otců má potomky, kteří nesportují. V tomto zjištění se odráží skutečnost, že pokud rodiče mají dostatek informací o pozitivních dopadech aktivního sportování na lidský organismus, podporují a vedou své děti ve sportování. Více informací se právě dozvídáme na vyšších typech škol než je základní škola, proto rodiče více s vyšším stupněm dosaženého vzdělání podporují své děti ve sportování více, než rodiče s nižším vzděláním.

Tuto skutečnost uvádí i Slepíčková (2001), která předkládá, že rodiny, kde mají rodiče dosažené vysokoškolské vzdělání jednoznačně nejvíce podporují závodní sport svých dětí. Rodiče s vysokoškolským vzděláním mají navíc osobní zkušenost se sportem v mládí, a proto se jí snaží zprostředkovat i svým dětem.

Také fakt, zda se rodiče aktivně věnují sportu ovlivňuje sportování jedince. Zjistili jsme, že pouze 1 % nesportujících studentů má rodiče, jež aktivně sportují. Ve 38,5 % sportují jak studenti, tak i jejich rodiče. V 16,5 % studenti ani rodiče nesportují a ve 44 % studenti sportují, ale rodiče ne. Odpovědi na otázku, zda rodiče pravidelně sportují nebo sportovali, mohou být mírně zkreslené. Pokud bych kontaktovala přímo rodiče studentů,

myslím si, že by se mnohé odpovědi na sportování rodičů lišily od odpovědí studentů. Je zajímavé, že naprostá většina dětí, která nesportuje, necítí podporu ve sportování ze strany rodičů a ani rodiče sami nesportují. Naopak děti, jejichž rodiče sportují, podporují své děti ve sportování. Zde je nutné také zmínit skutečnost, že adolescenti se s narůstajícím věkem stále více vzdalují vlivu rodiny a mnohem více je ovlivňují sociální vrstevnické skupiny. Ve sportovní sféře se odehrávají důležité sociální vazby a vztahy. Z výsledků vztahujících se přímo k dané hypotéze je zřejmé, že přátelé přivedli ke sportu 42 % studentů, z čehož vyplývá velký vliv přátel na jedince, protože přátelé jsou zvláště u adolescentů velmi důležití. Rodina ovlivnila pouze 21,5 % studentů. Zde by nás mohlo zajímat, že o 6,5 % studentů prvního ročníku je ovlivněno rodinou více, než studenti čtvrtého ročníku. Je to dáno právě tím, že čím jsme mladší, tím více nás ovlivňuje rodina. A rozdíl čtyř let mezi prvním a čtvrtým ročníkem v tomto období je zvláště výrazný. 36,5 % si sportovní aktivitu vybralo samo a z toho o 10,5 % studentů čtvrtého ročníku více než studentů prvního ročníku. Adolescence je období, kdy převládá vliv vrstevníků nad vlivem rodiny, proto nejvíce dotazovaných přivedli ke sportu kamarádi. Bylo překvapivým zjištěním, že nikoho nepřivedl ke sportu sportovní vzor.

Z prezentovaných výsledků vyplývá, že 30 % dotazovaných ke sportu rodina nepřivedla, rodina přivedla ke sportu pouze 21,5 % dotazovaných. Hypotéza č. 4 se tedy nepotvrdila.

11 Závěry

V této práci jsem si kladla za cíl zmapovat využívání volného času studentů středních škol v Praze se zaměřením na sport. Cíl byl podle našeho názoru naplněn, protože jsme přinesli následující zjištění.

Ohledně postoje k pohybové aktivitě zastává 78,5 % studentů názor, že by se mělo sportovat více. 12,5 % je spokojeno se současným stavem. 7 % nezaujímá žádné stanovisko a 2 % si myslí, že sportování je až moc.

Sportem se aktivně a pravidelně zabývá méně než polovina dotazovaných a to 46,5 %. 37,5% sportuje občas nebo sportovalo dříve ale nyní již ne. Nesportuje 16 % dotazovaných a polovina z nich uvádí jako hlavní důvod nedostatek motivace a vůle.

Na výkonnostní úrovni sportuje 39 % dotazovaných, 61 % studentů sportuje rekreačně.

Mezi tři hlavní motivy k provozování sportovní aktivity uvádí studenti, že sport je baví (27 %), sport upevňuje zdraví (21 %), při sportu jsem s kamarády (17 %).

V preferenci sportů převládají kolektivní sporty (58 %) nad individuálními (42 %).

Mezi nejvíce provozované sporty u obou pohlaví patří z hlediska kolektivních sportů florbal a basketbal a v individuálních sportech cyklistika, běh a zimní sporty. Nejoblíbenějším sportem chlapců je fotbal (26,5 %) u děvčat aerobik a tanec (25 %).

Také jsme zjišťovali postoje rodičů ke sportování dětí. 73,5 % rodičů podporuje své děti ve sportování, 25,5 % neví a 1 % necítí podporu ze strany rodičů.

Rodina přivedla ke sportu 21,5 % studentů, ve 42 % to byli přátelé a 36,5 % si sport vybralo samo.

Ohledně nových sportů mají obě pohlaví zájem o seskok padákem a paragliding.

Zjistili jsme, že dvě třetiny rodičů nesportují, pouze jedna třetina rodičů je pohybově aktivní.

A jaké jiné tři aktivity provozují studenti ve svém volném čase? Poslouchají hudbu (22 %), tráví čas s přáteli (20 %) a tráví čas na počítači (13 %).

Musíme si uvědomit, že naše výzkumné šetření byla spíše empirická sonda, protože celkový počet respondentů čítal 88 studentů, Jansův vzorek čítal 805 dotazovaných, vzorek Slepíčkové 1596 respondentů. Sledování názorů, postojů a zájmů u adolescentní mládeže ve věku 15-18 let o sport a pohybové aktivity považujeme za velmi důležitý informační zdroj, pro určování budoucích trendů právě u mládeže.

Ze všech uskutečněných výzkumů provedených odborníky v posledních deseti letech (Slepíčková 2001, COMPASS 2002, 2006, Rychtecký 2000, Pelka 2002, Jansa 2005) se zjistilo, že obecně s přibývajícím věkem dochází k poklesu pohybové aktivity a to zejména ve volném čase. V tomto směru bychom měli mládež pozitivně ovlivňovat, protože si uvědomujeme nezbytnost sportu a pohybových aktivit pro celkový zdraví rozvoj jedince.

11.1 Přínos pro pedagogickou praxi

Přínosem tohoto výzkumu je zjištění, co studenty zajímá, a co je baví, zejména z hlediska sportu a pohybových aktivit. Na základě zjištěných údajů je možné podněcovat zájem mládeže o aktivity, které mají v oblibě a seznamovat je i s dalšími pohybovými činnostmi, jako například s adrenalinovými sporty, o které dotazovaní projeví velký zájem. Tím je možno ukázat různé varianty toho, jakým způsobem ze sebe vydat zábavnou formou energii.

Tyto veškeré použité závěry můžeme využít pro další pedagogickou praxi, jelikož volba vhodného sportu či pohybové aktivity je jedna z možností motivace studentů na středních školách.

Pokud bych si z této práce měla vzít nějaké ponaučení do praxe, pravděpodobně bych si při započítí pedagogické činnosti na střední škole pomocí dotazníkového šetření zjistila názory a postoje studentů ke sportu, jaké druhy sporty provozují a o jaké mají zájem. Poté bych se snažila vpravit jejich oblíbené sportovní aktivity do hodin tělesné výchovy. Také bych se pokusila ovlivnit vedení školy o rozšíření hodin tělesné výchovy nebo provádět různé zájmové akce zaměřené na aktivity sportovního charakteru jako např. návštěva lanového centra, návštěva bazénu či aquaparku. Zároveň si ale uvědomuji, že překypuji ideami zapáleného začátečníka, protože praxe bývá ve skutečnosti podstatně odlišná. Jsem realista a proto si dovoluji tvrdit, že mé představy jsou značně nereálné. Ale za pokus to stojí.

POUŽITÉ ZDROJE

Monografie

1. BLAHUŠ, Petr. K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1996, 224s. ISBN 80-7184-100-5
2. BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie pro střední školy a vyšší odborné školy*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2001, 127 s. ISBN 80-7168-754-5
3. COOPER, Kenneth. *Aerobický program pre aktívne zdravie*. 1. vyd. Bratislava : Šport, 1986, 334 s.
4. DANĚK, Karel. *Pohybem ke zdraví*. 1.vyd. Praha : Olympia, 1983. 106 s. ISBN 27-002-83.
5. DOVALIL, Josef. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. 2.vyd. Praha : Karolinum, 1998. 36 s. ISBN 80-7184-653-8.
6. DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
7. HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času : Současné trendy*. 1.vyd. Praha : Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
8. HODANĚ, Bohuslav, et al. *Volný čas a jeho současné problémy : Sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc : Hanex, 2002. 188 s. ISBN 80-85783-37-1.
9. HOFBAUER, Břetislav . *Děti, mládež a volný čas*. 1.vyd. Praha : Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

10. HORÁK, František. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 169 s.
11. CHARVÁT, Milan. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. 1. vyd. Brno: Paido, 2002, 52s. ISBN 80-7315-029-8.
12. CHOUTKA, Miroslav. *Teorie sportu*. 1.vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1988, 94s. ISBN : 60-132-87.
13. JANSA, Petr; DOVALIL, Josef. *Sportovní příprava : vybrané teoretické obory : stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. 1.vyd. Praha : Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3.
14. JANSA, Petr, et al. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. 1.vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2005. 150 s. ISBN 80-86317-33-1.
15. KUČERA, Miroslav; MÁČEK, Miloš. *Sport mládeže očima lékaře*. 1.vyd. Praha : Olympia, 1975. 183 s. ISBN 27-043-75.
16. LISÁ, Lidka; KŇOURKOVÁ, Marie. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. 1.vyd. Praha : Avicenum, 1986. 276 s.
17. MUŽÍK, Vladislav; SÜSS, Vladimír. *Tělesná výchova a sport mládeže ve 21. století*. 1.vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
18. NOVOTNÁ, Lenka; HŘÍCHOVÁ, Miloslava; MIŇHOVÁ, Jana . *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni, 2004. 82 s. ISBN 80-7043-281-0.
19. PÁVKOVÁ, Jiřina , et al. *Pedagogika volného času : Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3.vyd. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

20. RYCHTECKÝ, Antonín, et al. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. 1.vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2006. 108 s. ISBN 80-86317-44-7.

21. SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. 1.vyd. Praha : Grada, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2562-8.

22. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 1.vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2000.111s. ISBN 80-246-0044-7.

23. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. 1.vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2001.127s. ISBN 80-86317-13-7.

24. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.* 1.vyd. Praha : Karolinum, 1996. 353 s. ISBN 382-167-96.

Zákon §12 - §15 zákona č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře

Elektronické zdroje

¹ Zákon o středních školách, str. 9, staženo online dne 6.2.2011

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/system-vzdelavani-v-cr> dne 6.2.2011

² Struktura systému vzdělávání a odborné přípravy v České republice 2009/2010, str. 24, staženo online dne 6.2.2011

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/system-vzdelavani-v-cr>

³ Systém škol, str. 10, staženo online dne 6.2.2011

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/system-vzdelavani-v-cr>

⁴ Přehled středních škol, str. 11, staženo online dne 6.2.2001

<http://portal.gov.cz/wps/portal/ s.155/701/.cmd/ad/.c/313/.ce/10821/.p/8411/ s.155/701?PC 8411 number1=13/2005&PC 8411 p=1&PC 8411 l=13/2005&PC 8411 ps=10#10821>

⁵ Evropská charta sportu, staženo online dne 5.5.2011

<http://aplikace.msmt.cz/PDF/ECHS.PDF>

⁶ Výkonnostní sport, staženo online dne 8.5.2011

http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://zsbojkovice.cz/upload.cs/8/83b98d44_b_0_p6240043.jpg&imgrefurl=http://zsbojkovice.cz/index.php%3FID%3D1426&usq=Ovce7e2KC5Rh1H61DTxMxHXaKbs=&h=345&w=460&sz=47&hl=cs&start=31&zoom=1&tbnid=vhvUPDmOhZDXOM:&tbnh=157&tbnw=201&ei=JTTKTdmCGZK38gPr9MTjBg&prev=/search%3Fq%3Dv%25C3%25BDkonnostn%25C3%25AD%2Bsport%26hl%3Dcs%26biw%3D1408%26bih%3D695%26tbm%3Disch0%2C5610%2C561&itbs=1&iact=hc&vpx=1106&vpy=133&dur=9389&hovh=194&hovw=259&tx=49&ty=134&page=2&ndsp=18&ved=1t:429,r:5,s:31&biw=1408&bih=695

⁷ Vrcholový sport, staženo online dne 8.5.2011

<http://www.google.cz/search?hl=cs&biw=1408&bih=695&tbm=isch&sa=1&q=vrcholov%C3%BD+sport+%C5%A1ebrle&aq=f&aqi=&aql=&oq=>

⁸ Zájmový rekreační sport, staženo online dne 8.5.2011

<http://www.google.cz/search?hl=cs&biw=1408&bih=695&tbm=isch&sa=1&q=cyklistika&aq=f&aqi=g2&aql=&oq=>

⁹ Aktivní životní styl, staženo online dne 20.5.2011

<http://www.alzheimer.cz/?PageID=590>

¹⁰ Složky aktivního životního stylu, staženo online dne 20.5.2011

http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_zivotni_styl.pdf

¹¹ Přínosy aktivního životního stylu, staženo online dne 20.5.2011

<http://www.homolka.cz/cz/nefrologie/?p=1552>

¹² Účast ve sportu a pohybových aktivitách, mládež do 19 let (2006), Rychtecký (2006, s. 27)

PŘÍLOHY

Příloha I.- Dotazník

Milí studenti,

dovoluji si Vás požádat o spolupráci na diplomové práci s názvem „**Sport ve volném čase studentů středních škol**“. V tomto pojetí pojmáme sport za organizovanou i neorganizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové fyzické kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem.

Šetření je zajišťováno pomocí dotazníku, který je anonymní a jeho vyplnění Vám zabere 10 minut. Dotazník prosím vyplňte pravdivě.

Děkuji za Vaši spolupráci

Alena Valentová, Pedagogická fakulta UK v Praze

ZAKROUŽKUJ VŽDY JEN JEDNU ODPOVĚĎ, POKUD V ZADÁNÍ OTÁZKY NENÍ UVEDENO JINAK.

1) Pohlaví :

- A) dívka
- B) chlapec

2) Kolik je ti let?

- A) 15
- B) 16
- C) 17
- D) 18
- E) 19

3) Jakou studuješ školu?

- A) gymnázium
- B) střední odborná škola
- C) střední odborné učiliště

4) Jaké vzdělání má tvůj otec?

- A) základní
- B) střední
- C) vysokoškolské

5) Jaké vzdělání má tvá matka?

- A) základní
- B) střední
- C) vysokoškolské

6) Myslíte si, že by lidé měli sportovat více?

- A) mělo by se asi sportovat více
- B) myslím, že současný stav je vyhovující
- C) sportování je až moc
- D) nevím, nemám názor

7) Mimo školní TV sportuješ :

- A) aktivně, pravidelně (nejméně 1x týdně) – pokračuj ot.č.8
- B) občas (méně než 1x týdně) – pokračuj ot. č. 8
- C) nyní již ne, ale dřív jsem sportoval poměrně dost – pokračuj ot. č.8
- D) nesportuji, ale rád bych sportoval – vyplň ot. č. 7A) a poté pokračuj ot. č. 14
- E) nesportuji a ani sportovat nehodlám – vyplň ot. č. 7B) a poté pokračuj ot. č.14

7A) Pokud bys rád sportoval, ale nesportuješ, jaký důvod ti v tom nejvíce brání?

- A) nic mi nebrání, chybí mi však zájem, motivace, vůle
- B) nedostatek volného času
- C) nejsou sportoviště
- D) v místě mého bydliště není vhodná nabídka sportů
- E) velká finanční náročnost
- F) nemám partu, přátele se kterými bych sportoval/a
- G) zdravotní potíže
- H) jiné

7B) Pokud jsi nikdy nesportoval, co bylo hlavní příčinou?

- A) nic mi nebrání, chybí mi však zájem, motivace, vůle
- B) nedostatek volného času
- C) nejsou sportoviště
- D) v místě mého bydliště není vhodná nabídka sportů
- E) velká finanční náročnost
- F) nemám partu, přátele se kterými bych sportoval/a
- G) zdravotní potíže
- H) bránili mi rodiče, partner/ka
- I) jiné

8) Sportem se zabýváš / ses zabýval:

- A) výkonnostně – jsi členem sportovního klubu, pravidelně trénuješ a zúčastňuješ se organizovaných sportovních soutěží
- B) rekreačně – nejsi členem sportovního klubu, sportuješ dle tvého uvážení ve svém volném čase a nezúčastňuješ se organizovaných sportovních soutěží

9) Uveďte právě 3 důvody, proč sportuješ / si sportoval/a :

- A) abych si upevnil/a zdraví
- B) protože mě to baví
- C) protože jsem při tom s kamarády
- D) abych vynikl/a
- E) protože rád/a soutěžím
- F) protože to chtějí moji rodiče

- G) protože chci být vrcholovým sportovcem
 - H) abych vyplnil/a volný čas
 - I) abych měl/a pěknou postavu
 - J) protože se pak cítím lépe
 - K) jiné
-

10) Zaškrtni, který druh sportu preferuješ.

- A) individuální
- B) kolektivní

Podotázka :

Z jakých důvodů preferuješ tento druh sportu?

.....

.....

11) Napiš právě dva sporty kterým se ve svém volném čase věnuješ / ses věnoval nejvíce?

.....

.....

12) Podporují tě nebo tě podporovali rodiče ve sportování?

OTEC

- A) ano
- B) ne
- C) je / bylo mu to jedno

MATKA

- A) ano
- B) ne
- C) je / bylo jí to jedno

13) Ke sportu, který provozuješ, nebo si provozovala tě přivedli :

- A) rodina
- B) kamarádi
- C) vybral/a jsem si ho sám/sama
- D) sportovní vzor
- E) jiné.....

14) Je nějaký sport, který bys rád/a vyzkoušel/a, ale ještě si k tomu neměl/a příležitost?

.....

.....

Podotázka :

Z jakého důvodu bys chtěl/a tento sport vyzkoušet?

.....

.....

15) Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport?

OTEC

- A) ano, a jaký sport.....
- B) ne

MATKA

- A) ano, a jaký sport.....
- B) ne

16) Zakroužkuj právě 3 aktivity, kterým se ve svém volném čase věnuješ.

(V nabídce odpovědí již není zahrnuta nabídka sportu).

- A) poslech hudby
- B) hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru
- C) sledování televize
- D) vydělávání peněz, brigády
- E) posezení a povídání s přáteli v restauračním zařízení, večírky, diskotéky
- F) hraní karet, videohry, počítač
- G) četba knih a časopisů
- H) umělecké a rukodělné činnosti (fotografie,modelování, šití)
- I) nakupování
- J) návštěva kin, divadel, koncertů
- K) návštěvy mládežnických klubů, domů dětí a mládeže a místních center
- L) jiné.....

Příloha II. - Seznam tabulek, obrázků a grafů

Tab. č. 1. Schéma vzdělávacího systému v ČR ²

Obr. č. 1. Výkonnostní sport ⁶

Obr. č. 2. Vrcholový sport ⁷

Obr. č. 3. Zájmový rekreační sport ⁸

Tab. č. 2. Účast ve sportu a pohybových aktivitách, mládež do 19 let ⁹

Graf č. 1. Pohlaví

Graf č. 2. Věk respondentů

Graf č. 3. Typ školy respondenta

Graf č. 4. Vzdělání rodičů

Graf č. 5. Postoj ke sportu

Graf č. 6. Názory chlapců a děvčat na pohybovou aktivitu

Graf č. 7. Mimoškolní pohybová aktivita

Graf č. 8. Sportující v závislosti na typu školy

Graf č. 9. Úroveň sportovní aktivity

Graf č. 10. Důvody pro sportování

Graf. č. 11. Preferovaný druh sportu

Graf č. 12. Pojetí grafu v závislosti na pohlaví

Graf č. 13. Postoj rodičů ke sportování dětí

Graf č. 14. Kdo tě přivedl ke sportu

Graf č. 15. Provozování sportovní aktivity rodičů

Graf č. 16. Volnočasové nespportovní aktivity

Graf č. 17. Volnočasové aktivity v závislosti na pohlaví