

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Sport jako prevence sociálně patologických jevů

Bakalářská práce

Autor: Anna Kovářová

Studijní program: B7505 Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová Ph.D.

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Zadání bakalářské práce**Autor: Anna Kovářová**

Studijní program: B7505 Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Název závěrečné práce: Sport jako prevence sociálně patologických jevů

Název závěrečné práce AJ: Sport as preventiv of social-pathological phenomena

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem bakalářské práce je s oporou o odbornou literaturu popsat a analyzovat trávení volného času dětí ZŠ v kontextu sociálně patologických jevů a na konkrétním vzorku populace zjistit, jak děti ZŠ tráví volný čas, v jakém je vztahu trávení volného času sportem a pohybovou rekreací a výskyt vybraných rizikových jevů a jak do trávení volného času intervenuje rodina. Metodou sběru dat bude dotazník, data budou analyzována na základě výčtu relativních a absolutních četností.

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová Ph.D.

Konzultant:

Oponent: PhDr. Václav Škop, CSc.

Datum zadání závěrečné práce: 13. 2. 2013

Datum odevzdání závěrečné práce: 20. 3. 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovávala samostatně pod vedením vedoucí práce Mgr. Gabriely Slaninové Ph.D. Všechny prameny a literaturu, kterou jsem použila k vypracování své práce, uvádím v soupisu bibliografických citací.

V Liberci dne

.....

Anna Kovářová

Poděkování

Dovoluji si tímto poděkovat vedoucí bakalářské práce Mgr. Gabriele Slaninové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a studijní materiály, poskytnuté během přípravy bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat ředitelce Mgr. Bedřišce Rychtařkové, která mi umožnila na jejich škole provádět výzkum a všem žákům, kteří se na výzkumu podíleli. Také děkuji své rodině za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování bakalářské práce, a které si velmi vážím.

Anotace

KOVÁŘOVÁ, Anna. *Sport jako prevence sociálně patologických jevů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015, s. Bakalářská práce.

Sport jako prevence sociálně patologických jevů s akcentem k netomanii a závislosti na televizi

Cílem bakalářské práce je s oporou o odbornou literaturu popsat a analyzovat trávení volného času dětí ZŠ v kontextu sociálně patologických jevů a na konkrétním vzorku populace zjistit, jak děti ZŠ tráví volný čas, v jakém je vztahu trávení volného času sportem a pohybovou rekreací a výskyt vybraných rizikových jevů a jak do trávení volného času intervenuje rodina.

Úvodní kapitoly se zaměřují na tři hlavní oblasti vycházející z tématu práce. Nejprve rozeberu volný čas, jeho funkce a formy aktivit volného času. Dále se pak zaměřím na sport a sportovní volnočasové aktivity. V rámci sociálně patologických jevů, které nejprve rozeberu obecně, se blíže zaměřím na nedrogové závislosti, především závislosti na informačních technologiích. V této problematice budu klást důraz na stále aktuálnější závislost na internetu (netomanie) a závislosti vztahující se k hraní počítačových her. Dále uvedu příklady závislosti na televizi, vysvětlím, a uvedu příčiny a negativní dopady.

Cíl práce je ve výzkumném šetření specifikován do zjištění, jak děti ZŠ tráví VČ a jaký je vztah trávení VČ a výskytu rizikových jevů. Podrobněji se budu ve výzkumu zabývat vztahem žáků ke sportu - do jaké míry tvoří sport a pohybová rekreace náplň jejich volného času. Dále budu zkoumat, jak často a jakým způsobem využívají počítač a jak často a co sledují v televizi. Také budu zjišťovat kontrolu těchto aktivit ze strany rodičů.

Klíčová slova

Sport, prevence, sociálně patologické jevy, nedrogové závislosti (PC, TV)

Annotation

KOVÁŘOVÁ, Anna. Sport as preventiv of social-pathological phenomena. Hradec Králové: Faculty of Education of the University of Hradec Králové, 2015. 93 p. Bachelor thesis.

Sport as preventiv of sociály pathological-phenomena with an emphasis on netomanie and dependence on television

This thesis aims to review and analyse academic literature describing the way elementary school pupils spend their free time on the backdrop of socially pathological phenomena. Using a concrete sample it is sought to carry out a research into the way elementary school pupils spend their free time and investigate relationships between spending free time, physical activity and selected risky behaviour. Also, the role of family is considered..

The initial chapters explore the three main topics of the thesis: firstly, free time, its functions and ways of spending it are investigated. Secondly, an attention is given to sport and sport-related free time activities. Thirdly, the thesis will investigate a subdomain of socially pathological phenomena called the non-drug related addictions and in particular the addiction to information technology. Within the above topic, the author examines the increasingly prevalent addiction to the Internet (netomania) and the addiction to playing computer games. In addition to these, addiction to television will be discussed with exploring its causes and negative consequences.

The aim of the thesis resides in research into the way elementary school pupils spend their free time and how this is related to occurrence of risky behaviour. An important part of the survey is a detailed examination of pupils' relationship with sport and its role in pupils free time. Lastly, the frequency and manner of Internet use and spending time watching television is scrutinized along with the attitudes of pupils' parents towards controlling the above mentioned activities.

Keywords

Sport, preventiv, social-pathological phenomena, non – drug addiction,

OBSAH

ÚVOD	8
1 VOLNÝ ČAS- DOBA PRO ODPOČINEK A REKREACI.....	10
1.1 VOLNÝ ČAS JAKO OPAK DOBY NUTNÉ PRÁCE A POVINNOSTÍ.....	10
1.2 OBSAH VOLNÉHO ČASU JAKO FAKTOR STRUKTUROVÁNÍ VOLNÉHO ČASU.....	11
1.3 VOLNÝ ČAS JAKO VÝZNAMNÝ FAKTOR UTVÁŘENÍ OSOBNOSTI JEDINCE	13
1.4 VÝCHOVA PRO VOLNÝ ČAS JAKO FORMA MIMOŠKOLNÍ EDUKACE	14
1.5 POHYBOVÁ REKREACE JAKO AKTIVNÍ VS. PASIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU	16
1.5.1 Aktivní využití volného času	16
1.5.2 Pasivní trávení volného času.....	17
2 MLÁDEŽ A SPORT JAKO VÝKONNOSTNÍ DISCIPLÍNA VS. POHYBOVÁ REKREACE	18
2.1 VYBRANÉ POHLEDY NA SPORT	18
2.2 SPORTOVNÍ AKTIVITY S AKCENTEM K VÝKONNOSTNÍM ČI VRCHOLOVÝM	19
2.3 POHYBOVÁ REKREACE A REKREAČNÍ SPORT JAKO AKTIVNÍ ZÁBAVA VE VOLNÉM ČASE	20
2.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V KONTEXTU POHYBOVÉ REKREACE.....	21
3 SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY SE ZVLÁŠTNÍM ZŘETELEM K NETOMÁNII A ZÁVISLOSTI NA TELEVIZI.....	23
3.1 SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY – OBECNÉ HLEDISKO	23
3.2 NETOMÁNIE A ZÁVISLOST NA TELEVIZI JAKO VARIANTA NEDROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ.....	24
3.3 ZÁVISLOST VZTAHUJÍCÍ SE K INFORMAČNÍM TECHNOLOGIÍM	26
3.3.1 Netománie, tj. Netholismus, čili závislost na internetu.....	26
3.3.2 Závislost na televizi v kontextu negativních dopadů na děti a mládež	27
4 PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ S AKCENTEM KE SPORTU A POHYBOVÉ REKREACI	29
4.1.1 Primární prevence jako směřování ke zdravějšímu chování.....	31
4.1.2 Sekundární prevence jako cíl zachycení problémů v počátečním stadiu.....	32
4.1.3 Terciární prevence jako eliminace důsledků vzniklých problémů	33
4.2 OBECNÉ POJETÍ CÍLŮ PREVENCE VE VZTAHU K DĚTEM A MLÁDEŽI	33
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	35
5.1 TEORETICKÉ VÝCHODISKO, CÍL VÝZKUMU A FORMULACE VĚDECKO-VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	35
5.2 Výzkumná strategie, metody sběru a analýzy dat	36
ZÁVĚR	50
6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	53
7 SEZNAM PŘÍLOH.....	57

ÚVOD

Domnívám se, že se nacházíme se ve velmi moderní době, která je součástí nejrůznějších informačních technologií a médií, která se vyvíjí velkou rychlostí a zasahují do života každého z nás. Toto přináší bezpochyby mnohá pozitiva nejen v oblasti obchodu, marketing, výroba, vzdělávání, ale i v mnoha jiných oblastech. Bohužel však s sebou nese také nemalé riziko, které nelze přehlížet. Média a informační technologie, jsou pro uživatele stále atraktivnější -více srozumitelné a cenově dostupné. A to vše zvyšuje náš zájem o ně. Je však zřejmé, že po určité době jejich nezdravého užívání se na nich můžeme stát závislími, což přináší určité problémy zasahující do oblasti fyzické, psychické ale i sociální.

Tato bakalářská práce je zaměřena na trávení volného času dospívajících jedinců a prevenci sociálně patologických jevů se zvláštním zřetelem k závislosti na počítači a televizi. K tomuto směřování nás vede například názor Múhlpachra (2008), který uvádí, že například závislostí na internetu trpí dospělí, ale určitě by se našli i tací(např. Nešpor, 2011), kteří by si troufli tvrdit, že netomanie je již v současnosti problémem, do kterého spadají i lidé mladší 18 let. Dále nás zajímá vztah působení rodiny a později vrstevníků a výskyt zmiňovaných rizikových jevů u současných žáků druhého stupně základní školy. Stejně, jako Lašek (2003), jsme toho názoru, že primární skupinou, která působí na postoje dospívajícího, je rodina. Je první a nejbližší sociální skupinou, která může jedince ovlivnit. Vytvářejí se v ní první identifikační vzorce a postoje dětí. V období dospívání nahrazuje rodinu skupina vrstevnická (Lašek, 2003). Jedince a jeho postoje v období dětství a dospívání může tedy nejvíce ovlivnit rodina, škola a vrstevníci.

Volba tématu bakalářské práce byla mj. motivována zkušeností, že dnešní mládež stále více tráví volný čas u počítačů či televizi. Na místo toho, aby volný čas využili konstruktivnějším a zdravějším lepším způsobem a navštěvovali například zájmový kroužek apod. Méně často vidáme současné děti a mládež rekreačně sportovat – věnovat se pohybové rekreaci. Alarmující jsou například výsledky výzkumu ISSP z roku 2007. Výzkum sledoval třináct nejběžnějších aktivit, které jsou veřejností realizovány ve volném čase. Do výzkumu bylo zahrnuto spolu s ČR dalších 18 evropských zemí. ČR dopadla následovně: nejčastěji trávíme čas před televizí (72% obyvatel ČR se dívá denně) anebo posloucháme hudbu (44% denně). Mezi takřikající denní činnosti patří prohlížení

webových stránek nebo komunikace pomocí internetu či hraní počítačových her (17%). Pokud jde o fyzické aktivity jako je například sport či procházka (12%) jsou méně atraktivnějšími činnostmi ve volném čase. (Šafr, Patočková, *Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi*, 2007).

Výzkum sice ukazuje výsledky respondentů starších 18ti let, ale jedná-li se o prevenci, pak je neméně zajímavé i zjištění, jak tráví svůj čas bývalá mládež.

Cílem práce je s oporou o odbornou literaturu popsat a analyzovat trávení volného času dětí ZŠ v kontextu sociálně patologických jevů a na konkrétním vzorku populace zjistit, jak děti ZŠ tráví volný čas, v jakém je vztahu trávení volného času sportem a pohybovou rekreací a výskyt vybraných rizikových jevů a jak do trávení volného času intervenuje rodina.

Výzkumný problém byl formulován jako trávení volného času dětí druhého stupně základní školy sportem a pohybovou rekreací ve vztahu k prevenci výskytu sociálně patologických jevů.

Ústřední hypotéza zní: Předpokládáme, že zkoumaná populace žáků ZŠ bude vykazovat méně časté trávení VČ pohybovou rekreací ve prospěch sledování televize a trávení VČ u PC a dále bude trávení VČ souviset s intervencí rodiny a rovněž s výskytem vybraných rizikových jevů.

Ve vztahu k cíli práce a pro splnění nároku deskripce a analýzy většího vzorku populace byla zvolena kvantitativní výzkumná strategie. Pro získání dat byl použit dotazník, jako metoda analýzy dat byla zvolena deskriptivní statistika – výčet relativních četností a dále výpočet za využití chí-kvadrátu.

Záměrně bude v práci zdůrazněna právě pohybová rekreace jakožto aktivní a zdravé trávení volného času, sport jako výkonnostní disciplína bude s ohledem na zpracovávané téma popsán pouze ve stručnosti.

1 VOLNÝ ČAS- DOBA PRO ODPOČINEK A REKREACI

V této kapitole se budeme zabývat volným časem jako opak doby nutné práce a povinnosti, společenskými aspekty funkcí volného času. Myslím, že v dnešní době je velmi důležité si umět zorganizovat svůj volný čas, odpočinout si od práce a chvíli nevykonávat činnosti pod tlakem. Vždyť přece každý z nás rád dělá činnosti, které mu přinášejí příjemné zážitky.

1.1 Volný čas jako opak doby nutné práce a povinnosti

Zde podrobněji rozeberu volný čas, ve volném čase se věnujeme činnosti, která nás uspokojuje a přináší nám potěšení. Do volného času dětí patří odpočinek, zábava, rekreace, zájmová činnost, apod. Domnívám se, že současná mládež tráví velké množství sezením u PC a TV, tak samozřejmě vznikají a i jednotlivé závislosti. Zájem o zdravý vývoj dětí a mládeže je v popředí zájmu celé společnosti. Tyto problémy se dotýkají citelně hlavně mladé generace. Zbavit se jich je velmi obtížné. Jedinou cestou je nabídnout jinou a lepší variantu na využití volného času.

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Jde o čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Zahrnujeme sem činnosti, do nichž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a které mu přináší příjemné zážitky a uspokojení (Hofbauer, 2004, 13).

Pojem volný čas je dnes pojmem velmi užívaným, avšak často jen módním. Většina jeho uživatelů ho používá v běžném hovorovém smyslu, tj. ve smyslu pouhého odpočinku, rekreace nebo zábavy a obvykle si přitom neuvědomuje plný obsah a celou vnitřní i vnější teoretickou i praktickou složitost sociální problematiky, kterou tento pojem představuje. Dnes se samozřejmě již nerozumí pod pojmem volný čas ani např. jen dovolená (ve smyslu odpočinku po celoroční práci), kdy se člověk obvykle věnuje turistice, sportu, poznávání krajiny, přírody apod. Mnohem více se chápe volný čas jako suma veškerého volného času, který zůstává člověku po splnění každodenních povinností ať profesních či studijních. (Bláha, 1980, s. 16)

Volný čas není světem sám pro sebe, který naslouchá výhradně vlastním zákonům. Naopak je důsledkem a současně částí průmyslově společenského systému, organizace člověka a moderní civilizace. (Vážanský, 1992, s. 5)

Společenský aspekt funkcí volného času

Z objektivního společenského hlediska můžeme specifikovat řadu funkcí volného času. Míra jejich zastoupení pak závisí na sociální skupině, její preferenci, zájmech, ekonomickém statusu, možnostech prostředí apod. Volný čas tak plní řadu úkolů či funkcí, které lze rozdělit zhruba do tří skupin. Jedná se o úlohu instrumentální, humanizační a zábavnou.

Instrumentální úloha je spojena s vývojem společnosti a její úrovní, kdy práce začala být lépe strukturovaná a organizovaná a lidé začali mít více volného času. Podobně se začalo přistupovat k volnému času, docházelo k jeho „industrializaci“. Člověk začal mít možnost dostatečně si po práci odpočinout, zregenerovat své síly a upevnit své zdraví a intenzivněji uspokojovat své zájmy.

Pod *humanizační* funkcí lze zahrnout hlavně výchovné, vzdělávací a socializační možnosti volného času. Volný čas pomáhá uchovávat kulturní dědictví každé populace prostřednictvím lidových zvyků a slavností. I když mnozí jedinci volný čas tráví někdy sami, neznamená to, že nejsou ovlivněni užším či širším sociálním prostředím.

Třetí hlavní funkce *zábavná*, se úzce váže k sociálně-psychologickým aspektům volného času, a má tedy více individuální charakter. Volný čas dává možnost oprostit se od povinností a problémů každodenního života a povinností, dává prostor pro realizaci osobních zájmů a zálib. Radost, prožitek a zábava představují jedny z nosných znaků volného času. (Korvas, Kysel, 2013, s. 49)

1.2 Obsah volného času jako faktor strukturování volného času

Struktura volného času je ovlivněna obsahem, který jej tvoří. Ten může být různého charakteru od pasivních aktivit (nicnedělání, sledování TV, prázdné tlachání,...) po aktivní přístup, ve kterém se vytvářejí duševní i fyzické hodnoty nebo je jeho obsahem tvůrčí činnost. Nejdříve je nutné vůbec vymezit časovou strukturu dne člověka z času, kterou má jedinec k dispozici. Pracovní a nutnou mimopracovní dobu naplňují činnosti, které člověk

musí dělat. V běžném denním režimu zabere v průměru 8 hodin práce v zaměstnání, 8 hodin spánek, 2 hodiny stravování a osobní hygiena a průměrně 1 hodinu čas strávený v dopravních prostředcích. (Korvas, Kysel, 2013, s. 48)

Činnosti spojené s pohybovými aktivitami a se sportem mají řadu podob. Jsou proto součástí více skupin činností, kterým je možné se ve volném čase věnovat. Je třeba připomenout i pasivní zájem o sport, protože ve svém volném čase mnoho lidí pravidelně čte sportovní tisk a sleduje zpravodajství, mnozí navštěvují jako diváci sportovní utkání nebo se na ně dívají v televizi. Řada lidí si volí jako náplň svého volného času aktivní účast v tělovýchovném a sportovním procesu nebo v činnosti organizační, trenérské či cvičitelské. (Korvas, Kysel, 2013, s. 48)

Vztah k pohybové aktivitě se vyvíjí již od raného dětství, a proto bychom měli děti cíleně vést k aktivnímu způsobu života. Pravidelná pohybová aktivita má nejen celou řadu pozitivních účinků nejen na fyzické zdraví, ale také řadu pozitivních sociálních a psychologických dopadů na zdravý vývoj dítěte. Je to prostředek seznamování se s prostředím, učení se, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb, je prostředkem, které učí dítě jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními, je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce. Jde o celý komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.

Pohybovou rekreaci můžeme definovat jako oblast, jejíž podstatou je regenerace a rozvoj lidských sil formou aktivního odpočinku, spojená s příjemným, účinným a kulturním prožíváním volného času, jde o realizaci rekreačního procesu jakoukoliv pohybovou činností realizovatelnou stejně tak procházkou, jako prací na zahradě nebo volejbalem na pláži. Blíže se problematikou pohybové rekreace zabýval Sýkora (1986).

Rekreace pohybem neboli pohybová rekreace má řadu podob a pohyb zde představuje výrazný prvek. Mezi rekreační pohybové aktivity jsou řazeny již zmíněné aktivity sportovní a dále aktivity volného času stojící mimo sport. Jsou jimi procházky, práce na zahradě a řada dalších zájmových činností spojených s pohybem jako je kynologie, myslivost, ochrana přírody. Pohybová rekreace je taková forma rekreace, při níž je pohyb

součástí svobodně zvolených a prováděných činností (Serbus 1981), které mají současně i svou emocionální a mentální komponentu. Chce-li se někdo věnovat jachtingu, musí vedle fyzických sil uplatnit též řadu mentálních aktivit při přípravě i při samotném plachtění. Obdobně při turistice je pohybová činnost doprovázena emocionálními prožitky vyvolanými krásami přírody či setrváním ve společnosti stejně založených jedinců. Mentální složka rekreace je obsažena v práci s mapou, turistickým průvodcem. V řadě, zejména extrémních, sportovních činností jako je horolezectví, paragliding apod. jsou emoce průvodním znakem či dokonce cílem pohybově rekreativní činnosti. Vedle těchto příkladů lze jistě nalézt mnoho dalších, které ukazují, že pohybová rekreace není ve většině případů pouze fyzickou činností. Je to pohybová činnost od mírné po vysokou intenzitu fyzického zatížení, kombinovaná s činnostmi mentálními a emocionálními. (Slepičková, 2000, s. 31)

Zde je nutné zdůraznit neměnnost celkového množství času, kterým člověk disponuje. Jestliže naroste podíl času stráveného jednou nebo více aktivitami, musí se zmenšit doba využívaná pro jiné činnosti. (Slepičková, 2005, s. 16). Toto je tedy jasné měřítko pro vztah četnosti pohybu a pasivního trávení u televize a počítače. Zároveň to podporuje naši hypotézu, která tvrdí, že existuje vztah mezi trávením volného času sportem či pohybovou rekreací a výskytem rizikových jevů, neboť tráví-li se více času aktivně sportem a rekreačními aktivitami, nutně klesá čas pro zabývání se pasivními aktivitami a tím se snižuje riziko výskytu psychopatologických jevů, které se vážou na pasivní trávení času u televize anebo počítače.

1.3 Volný čas jako významný faktor utváření osobnosti jedince

Volný čas mládeže a jeho naplňování vhodnými aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a při jeho pozitivní socializaci. Kvalitní zabezpečení trávení volného času může, i když jen do určité míry, kompenzovat případné nedostatky rodinného prostředí, školského systému a dalších vlivů. (Kraus et al., 2006, s. 49)

Volnočasové aktivity dětí a mladých lidí jsou specifické. V období dospívání se utváří jejich hodnotový systém, který se snaží zakomponovat do reálného světa určitým stylem chování. Hodnotový systém se v tomto období velmi rychle mění, což znamená, že mládež

si teprve hledá jim vyhovující životní způsob. Součástí hledání je i způsob trávení volného času a skloubení pracovních a volnočasových aktivit.

Dospívající si začínají uvědomovat, že některá aktuální rozhodnutí mohou výrazně ovlivnit jejich budoucí život (volba profesní přípravy, životní styl, volba partnera či partnerky atd.). To je nová zkušenost, která významně zvyšuje důležitost vlastních perspektiv a váhu vlastního rozhodování (Macek, 2003, s. 87).

Děti a mládež ještě zdaleka nemají tolik povinností vůči svému okolí na rozdíl od dospělých, a to jim umožňuje být sociálně flexibilnější a dynamičtější. Zajímají se o velmi široké spektrum zájmových aktivit. V pozdějším věku se zájem redukuje spíše na několik málo aktivit, které ale jdou více do hloubky. Oblast volného času dětí a mládeže má tedy velmi důležitý význam pro celoživotní orientaci člověka. Zájmy a činnosti jedince pokračují v hodnotové orientaci své rodiny. Dítě, mladý člověk a mladá generace jsou nástrojem rodiny a společnosti pro vytvoření a obnovení hodnot, zájmů a aktivit. (Sak, 1993, s. 22-45). Vedle vlivu rodiny, osobnostních vlivů, vlivů subkultury a společenských vlivů se část mládeže na „šikmou plochu“ dostává díky akčnímu vakuu ve volném čase. Tento vliv je ještě markantnější v té části populace, která má výrazněji vyjádřenou potřebu mimořádných zážitků bez schopnosti získat uspokojující prožitky vlastní aktivní činností a vlastním přičiněním. Do této skupiny dětí a mládeže se zvýšeným rizikem výskytu společensky nežádoucích jevů patří například: chroničtí sledovatelé televize, filmů a počítačových her, mládež bloudící po ulicích a restauračních zařízeních a ubíjející nudu, mládež vyhledávající dramatické a dobrodružné aktivity zástupným způsobem; pomocí násilí, kriminality, drog, alkoholu apod.

1.4 Výchova pro volný čas jako forma mimoškolní edukace

Výchova ve volném čase patří mezi formy mimoškolní edukace. Často se setkáváme s tím, že není rozlišováno mezi výchovou ve volném čase a Pedagogikou volného času. „*Pedagogika volného času je jedním z oborů pedagogiky. Jedná se o společenskovední obor, věda o výchově ve volném čase, teorie výchovy ve volném čase. Při práci s dětmi školního věku se také často používá označení výchova mimo vyučování nebo neformální výchova.*“ (Pávková, 2002, s. 65) Shrneme-li si tedy pojem výchova ve volném čase, dojdeme tedy k závěru, že se jedná o cílevědomé, záměrné a dlouhodobé působení na

jedince (vychovávaného) v době jeho volného času. Výchova ve volném čase označuje aktivity ve volném čase, instituce, metody i formy jako prostředky výchovy. Zaměřuje se na výchovu dětí a mládeže, na dospělé i seniory.

Pedagog volného času či vychovatel jsou pedagogickými pracovníky, jelikož vykonávají přímou pedagogickou činnost. Pedagogové volného času se z pravidla uplatňují ve střediscích volného času a v mnoha rozmanitých neškolských zařízeních, např. rekreačních a kulturních. Vychovatelé jsou označováni pracovníci školských zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu, zařízení pro zájmové vzdělávání (školní družiny a kluby) nebo zařízení sociální péče. Pro obě povolání však platí, že převážná část výchovného působení probíhá ve volném čase.

Z uvedeného je zřejmé, že pro vychovatele a pedagogy volného času je znalost věkových zvláštností nezbytná. Studující v těchto oborech mají ve svém studijním programu poznatky z vývojové psychologie zařazené v různém rozsahu a míře náročnosti. Respektování věkových zvláštností je nezbytné při sestavování programů činností. Znalost úrovně tělesného a pohybového vývoje umožňuje zvolit vhodný druh pohybových aktivit, přiměřenou zátěž i míru odpočinku. Dá se tak předejít nepřiměřenému zatížení pohybového aparátu, jehož důsledkem může být i závažné poškození. Stejně důležitá je pro pedagogy znalost základních zákonitostí duševního vývoje v různých věkových kategoriích. V průběhu vývoje člověka se také mění jeho postavení ve společnosti, vztahy k jednotlivcům i sociálním skupinám. Pedagogové, kteří pracují s lidmi v oblasti volného času, musí brát v úvahu i tyto skutečnosti. Zejména je důležité uvážit míru samostatnosti dítěte či jeho vázanost na rodinu, potřebu být mezi vrstevníky, schopnost navazovat

přátelské a kamarádské vztahy, respektovat vývojové změny ve vztahu k autoritám, ve vztazích mezi pohlavími i ve vztahu ke společenskému dění v širším smyslu. Z pohledu vychovatele či pedagoga volného času má zvláštní význam pochopení vývoje potřeb, schopností a zájmů jedinců, se kterými pracují. Podmínky volného času dávají mnoho příležitostí k uspokojení potřeb. U dětí předškolního a mladšího školního věku se výrazně projevuje potřeba pohybu. Organizovaný i spontánní pohyb se vhodně doplňují, spontánní pohyb je velmi vydatný. Starší děti zase mají spíše potřebu sledování, měření a porovnávání výsledků pohybových aktivit. Podstatnou součástí volného času jsou

zájmové činnosti. Zájem jako psychický jev provází člověka pro celý život, prochází však vývojem.

Poznatky o vývoji zájmů u člověka jsou pro vychovatele a pedagogy volného času důležité pro řízení zájmových činností. Při vhodném pedagogickém ovlivňování probíhá vývoj od zájmů povrchních, labilních, širokých, často nahodilých k zájmům hlubším, trvalejším a specializovanějším. Děti předškolního a mladšího školního věku, zejména jeho první poloviny, mají zájmy povrchní, nestálé, proměnlivé, široké. Vhodnou motivací, hlavně prostřednictvím hry, lze u těchto dětí poměrně snadno vzbudit zájem o velmi rozmanité druhy činností. Na místě je pestrá struktura aktivit. Děti získávají zkušenosti, které později mohou využít ve své zájmové orientaci. Rozmanitost činností také dává možnost objevit schopnosti, nadání či talent dítěte někdy i v oblasti, kde to není očekávané. Ve druhé polovině mladšího školního věku a v následujících obdobích už mají děti určité zkušenosti se zájmovými činnostmi a jsou schopné se výrazněji zaměřit na určitou oblast. Zájmy se už také postupně specializují (např. povšechný zájem o přírodu u mladších dětí – specializace na pěstitelství, chovatelství apod. ve středním či starším školním věku). Dá se předpokládat, že při respektování věkových zvláštností a citlivém pedagogickém ovlivňování se podaří, aby dospívající jedinec si do dalšího života odnášel kvalitní, trvalé zájmy nebo alespoň jeden zájem. Zájmové činnosti hrají i v období dospělosti svoji významnou úlohu, jsou součástí zdravého životního stylu. (Pávková, 2002, s. 84 – 86)

1.5 Pohybová rekreace jako aktivní vs. pasivní trávení volného času

V této podkapitole se zmiňuji o aktivním a pasivním trávení volného času mládeže. Již obecně známo je, že sedavý způsob života, především v kontextu šířící se „pandemie obezity“, vyvolává stále častěji rostoucí reakce nejen ze strany odborníků na výživu a pohybové aktivity a zdravý životní styl, ale stále častěji se stávají důležitou agendou i vlivných politiků a jejich nejbližšího okolí. Samozřejmě i fyzický pohyb tvoří nedílnou součást zdravého osobnostního vývoje. Na tomto místě také pro přehled a ve stručnosti rozdělím volný čas na aktivně strávený a pasivně.

1.5.1 Aktivní využití volného času

„Jedná se o fyzickou aktivitu, ať už organizovanou tělovýchovnou a sportovní činností nebo individuální, u dětí je to práce ve výtvarných, přírodovědných, hudebních a technických

kroužcích, pohyb na čerstvém vzduchu spojený s aktivitou jako například turistika nebo práce na zahradě. Je to zábava kompenzující duševní napětí.“ (Poustková, 2008, s. 13)

Pohybová rekreace by se měla řadit do rodinného životního stylu. Děti by pak měly být zapojovány do jednodušších aktivit (ne každý sport upevňuje zdraví a má vliv na odpočinek), jako jsou například cyklistika, plavání či lyžování. A tím se u nich vytvářejí předpoklady pro cílevědomou pohybovou rekreaci.

1.5.2 Pasivní trávení volného času

„Dominantní volnočasovou aktivitou je sledování televize. Podle výzkumů sleduje každý den televizi 76% mládeže. Dalšími pasivními aktivitami jsou počítačové hry, sledování filmů, návštěvy restauračních zařízení, bloudění po ulici, nicnedělání.“ (Poustková, 2008, s. 14). Následně tomuto bude věnováno více pozornosti v samostatné podkapitole s názvem Závislost vztahující se k informačním technologiím, právě v kontextu s ICT.

2 MLÁDEŽ A SPORT JAKO VÝKONNOSTNÍ DISCIPLÍNA VS. POHYBOVÁ REKREACE

V předchozí kapitole jsme nastínili pojem aktivní a pasivní trávení volného času. Mezi aktivní formu patří například sport a rekreační sport (pohybová rekreace). Nejprve se zaměříme na sport obecně. Stručně se zmíníme o sportu jako výkonnostní disciplíně. A z větší části dáme prostor pro pohybovou rekreaci a rekreační sport, který patří mezi nejrozšířenější aktivity.

2.1 Vybrané pohledy na sport

Název sport je odvozen z francouzského „ledésporter“ a latinského „disportare“, což znamená bavit se, příjemně trávit volný čas. Postupně se slovo sport začalo užívat pro pohybové činnosti. (Novotný, 2008, s. 13)

Dovalil (2002) říká, že: „*Sport charakterizovala dobrovolná (převážně) pohybová aktivita, motivovaná snahou po dosažení maximální výkonnosti, rozvíjené v tréninku a demonstrováné v soutěžích.*“ (Novotný, 2008, s. 7)

Další důležitý pohled na sport uvádí Hobza a Rektořík (2006): „Sport je rekreační fyzická aktivita tvořící složku volného času a životního stylu ve vrcholové podobě, prováděná i jako profese. Plní funkce zdravotní i relaxační, zahrnuje momenty soutěživosti, výkonu, regulované ventilace agrese, příslušnosti ke skupině. Je také charakterizována jako pohybová činnost soutěžního charakteru, prováděná podle určitých pravidel.“ (Novotný, 2008, s. 9)

Na druhé straně Evropská charta sportu (1992) sport chápe jako: „*Všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ Charakterem sportu je určitá sociální dynamika a z jeho provozování vyvstávají osobité sociální dopady. V širším smyslu můžeme tedy sport vnímat jako množinu pohybových aktivit, kde u všech z nich nemusí být jejími výsledky pouze dosažení vítězství, jedinečného výkonu či získání odměny, ale také „pouze“ nabrání a udržení kondice, zvýšení zdravotní odolnosti nebo požitku z uskutečněného výkonu. Záměrností, opakovatelností a pravidly ohraničujícími tuto

činnost se sportovní aktivity odlišují od jakékoli jiné pohybové aktivity. (Charvát, 2008, s.35). Sport se tak stává, nikoli pouze v souladu s poslední citací, integrální součástí sociálního a kulturního světa, ve kterém žijeme. Sport je součástí kultury. Sledujeme-li studenty při basketbalu či atletickém utkání, můžeme si být jisti, že jejich sportovní aktivity mají dopad na jejich prestiž v daném okolí, na jejich míru sebevědomí, možnosti sociálních kontaktů, příležitostí na půdě vzdělání a budoucího profesního uplatnění: Na širokou škálu možností a prožitků, které nabízí život. Řečeno jinými slovy: Sport není pouze aktivní pohybová a herní aktivita, ale i sociální fenomén, jehož význam daleko překračuje dosažené výsledky či statistiky vzájemných utkání. Sport je provázán s daným sociálním a kulturním kontextem, odráží a svébytně vyjadřuje a vysvětluje tento kontext a přispívá k pochopení našich vazeb se světem okolních hodnot (Sekot, 2006, s. 7). Následně tomuto bude věnováno více pozornosti v samostatné podkapitole.

2.2 Sportovní aktivity s akcentem k výkonnostním či vrcholovým

Jedním ze stupňů v hierarchii sportovních aktivit je výkonnostní sport. Již z názvu vyplývá, že významným prvkem je dosažení sportovního „výkonu“. Oproti rekreačnímu sportu nalzáme důležité rozdíly v tom, že je kladen důraz na systematickosti a plánovitost tréninku, stanovení cílů tréninku ve vztahu k předchozím dosaženým výsledkům, účast v soutěžích apod.

„U výkonnostního sportu zpravidla tvoří určitou dominantu seberealizace člověka v mimopracovním čase a občas se stává z hlediska aspirací, alespoň krátkodobě, i vlastním těžištěm života.“ (Čechák, Linhart, 1986).

Pro výkonnostní sport už nestačí příležitostné sportování, ale vyžaduje si pravidelnou účast na trénincích a soutěžích. Ze sociologického hlediska to znamená, že sport se stává dominantní složkou volného času. Vrcholový sport je druhem výkonnostního sportu, který se realizuje v rámci nejvyšších soutěží v dané krajině, resp. účasti v mezinárodních soutěžích a státní reprezentaci. Sport se v tomto případě stává dominantní složkou nejen volného času, ale životního stylu sportovce vůbec. Sportovec je nucený podřizovat celý svůj životní styl potřebám a požadavkům sportu a sportovních soutěží. Od toho je jen krůček k profesionálnímu sportu, který znamená, že sport se stal pro sportovce povoláním, profesí a hlavním zdrojem příjmů. (Sekot, Leška, 2004)

Důležitou úlohu při motivaci sehrávají rodiče, přátelé, škola a masmédia. Důležitou úlohu tady sehrávají i časové faktory. Z pohledu společnosti je důležitá nabídka příležitostí, alternativy, tedy možnosti výběru sportu. Svojí úlohu sehrává i ekonomická situace rodičů, jaké možnosti můžou nabídnout, jaké finanční nároky je rodina schopná a ochotná vynaložit. (Sekot, Leška, 2004)

2.3 Pohybová rekreace a rekreační sport jako aktivní zábava ve volném čase

Rekreace pohybem neboli pohybová rekreace má řadu podob a pohyb zde představuje výrazný prvek. Mezi rekreační pohybové aktivity jsou řazeny již zmíněné aktivity sportovní a dále aktivity volného času stojící mimo sport. Jsou jimi procházky, práce na zahradě a řada dalších zájmových činností spojených s pohybem jako je kynologie, myslivost, ochrana přírody. Pohybová rekreace je taková forma rekreace, při níž je pohyb součástí svobodně zvolených a prováděných činností (Serbus, 1981), které mají současně i svou emocionální a mentální komponentu. Chce-li se někdo věnovat jachtingu, musí vedle fyzických sil uplatnit též řadu mentálních aktivit při přípravě i při samotném plachtění. Obdobně při turistice je pohybová činnost doprovázena emocionálními prožitky vyvolanými krásami přírody či setrváním ve společnosti stejně založených jedinců. Mentální složka rekreace je obsažena v práci s mapou, turistickým průvodcem. V řadě, zejména extrémních, sportovních činností jako je horolezectví, paragliding apod. jsou emoce průvodním znakem či dokonce cílem pohybově rekreativní činnosti. Vedle těchto příkladů lze jistě nalézt mnoho dalších, které ukazují, že pohybová rekreace není ve většině případů pouze fyzickou činností. Je to pohybová činnost od mírné po vysokou intenzitu fyzického zatížení, kombinovaná s činnostmi mentálními a emocionálními. (Slepičková, 2000, s. 31)

Zde bych také ráda zmínila rekreační sport, který je jedním z nejrozšířenějších forem sportování. Jeho funkce jsou chápány velice široce. „Předpokládá se, že je schopen účinně regenerovat organizmus, rozvíjet společenské kontakty, zvyšovat fyzickou a duševní zdatnost, pěstovat volní vlastnosti, popřípadě přímo napomáhat všestrannému rozvoji osobnosti.“ (Čechák, Linhart, 1986).

Primárně není zaměřen na podávání obdivuhodných sportovních výkonů. Je volnočasovou aktivitou odehrávající se v kombinacích vztahů mezi lidmi, tělem a duchem a mezi fyzickou aktivitou a prostředím. Důraz je kladen na osobní projev, prožitek a radost z pohybu, dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění a podporu spoluhráčů i protihráčů. Pro děti a mládež je aktivní sportování důležitým předpokladem jejich zdravého fyzického a psychického vývoje. Kromě toho je smysluplným využíváním volného času, které odvádí děti a mládež od různých negativních faktorů jako jsou drogy, alkohol, násilí apod. Sportování pěstuje schopnost vypracovávat si a dodržovat racionální režim dne tak, aby zvládli svoje školní a další povinnosti. Pohyb a fyzická zátěž jsou důležitým aspektem sebepoznávání člověka, poznání hranic svých možností a vlastního sebezdokonalování. Tvoří důležitou sociální a smyslovou zkušenost, vyvolávají emocionální zážitky, které obohacují osobnost. Sportovní zápolení přispívá k rozvoji kreativity, hledání nových nepoznaných způsobů řešení situací. Překonávání překážek podporuje formování volných vlastností, radost ze zvládnutí obtížných úkonů. Emocionální účast přispívá k vytváření emocionální stability, odolnosti vůči životním problémům a stresu, schopnosti vyrovnat se s neúspěchem. Sportování napomáhá utváření sociálních kontaktů, rozšiřuje horizont při hledání svého uplatnění ve společnosti. (Sekot, Leška, 2004)

Rekreační sportovec se soustředí na posilování jako výslednici tělesných aktivit přinášejících radost a pocit duševní a tělesné pohody. Otevřená účast je založena na přizpůsobení různosti fyzických dovedností, demokratická rozhodovací struktura charakterizována kooperací, sdílením moci a reciprocitou vztahů trenér – sportovec. Soupeř není chápán jako nepřítel, ale jako partner, který udává vzájemnému soupeření povahu vzájemného testování. Soutěž je založena na principu „s někým“, nikoliv „proti někomu“ (Sekot, 2006). Z hlediska finanční náročnosti, je rekreační sport, na samém dni finančních výdajů, jedná se neekonomičtější možnost veškerého sportování, a proto je asi i nejrozšířenější možností mezi sportující masou ze všech tří typů rozdělení sportu podle provozování (rekreační, výkonnostní a vrcholový).

2.4 Volnočasové aktivity v kontextu pohybové rekreace

Mnoho autorů se tímto pojmem zabývalo a stále zabývá. Pro naše účely budeme volnočasové aktivity definovat jako činnosti oddělené od sféry povinností, které probíhají mimo školní vyučování, mimo pracovní dobu, po splnění všech povinností včetně

domácích prací, nákupu atd. To znamená, že volnočasové aktivity budeme vnímat jako aktivity, které děláme rádi, které nám dávají pocit uspokojení a relaxace a které si můžeme dobrovolně vybrat. Tedy například takové, které možno zařadit jako součást pohybové rekreace. Pojem volnočasové aktivity obecně zahrnuje odpočinek, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání nebo brigády a jiné další činnosti a také zahrnují časové ztráty s těmito činnostmi spojené. K pohybové rekreaci pak směřuje každá taková činnost, která, i přes ztráty časové a energetické, poskytuje rekreatům dobrý pocit ze samotné aktivity, pocit úspěchu a kontakt s ostatními rekreaty.

V poslední době se do způsobu trávení volného času promítá evropská integrace a celosvětová globalizace, a to z pozitivního i negativního pohledu. Za pozitivní vliv je považován především rozvoj mezinárodní spolupráce a výměna zkušeností. Existují zde však i negativní vlivy projevující se jak u nás, tak v zahraničí – například drogová a další závislosti, tělesné a psychické násilí a šikana, etnické a sociální vylučování, rasismus (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 8). I z tohoto důvodu se práce soustředí na vybrané typy rizikových jevů – závislost na televizi a netománii.

3 SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY SE ZVLÁŠTNÍM ZŘETELEM K NETOMÁNII A ZÁVISLOSTI NA TELEVIZI

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy nahrazuje v některých svých dokumentech pojem „sociálně patologické jevy“ pojmem „rizikové projevy chování“. Uvádí, že první zmíněné označení je spíše pojem sociologický, který postihuje fatální jevy ve společnosti, zatímco u dětí a mládeže, především pak ve školním prostředí dochází spíše k rizikovému chování. My však v této práci budeme používat první zmíněný pojem. Nejprve rozebereme sociálně patologické jevy obecně. Dále zde nastiňuji netomani a závislosti k informačním technologiím jako je například závislost na TV a PC.

3.1 Sociálně patologické jevy – obecné hledisko

Souhrnný pojem pro označení nemocných, nenormálních a všeobecně nežádoucích společenských jevů je nejčastější sociální patologie. Patří sem různé formy deviantního chování. Za sociálně patologické jevy byly na začátku 20. století považovány sebevražda, alkoholismus, homosexualita, prostituce, rozvodovost, nezaměstnanost a vojna. Časem se k nim přidaly drogová závislost, násilí a agresivita (Ondrejko, 2001, s. 10). Sociálně patologické jevy jsou velmi závažnou společenskou poruchou jedince nebo skupiny proti celé společnosti. Daly by se charakterizovat špatným životním stylem, vědomým přestupováním norem, nařízení, předpisů i etických hodnot. Je to porušování, které má své negativní důsledky nejenom pro jednotlivce, ale i pro celou společnost (Pokorný, 2001, s.9)

Sociálně patologické jevy můžeme členit podle různých kritérií, následující členění je na příklad podle Hubáčkové (2010):

- a) Negativní společenské jevy – jedná se o jevy, které jsou typické pro dnešní společnost a jsou jí i víceméně tolerovány. Patří sem nezaměstnanost, rozvodovost, nemocnost, bída aj.
- b) Asociální společenské jevy – sem lze zařadit jevy spojené s rasismem, vandalismem, šikanou, sprejerstvím apod.

c) Sociálně patologické jevy – sem spadají jevy, které jsou považovány za nejvíce společensky závažné a nebezpečné. Například sebevražednost, kriminalita, prostituce a závislosti.

Sociálně patologické jevy se projevují především ve vztazích mezi lidmi a díky tomu působí negativně na většinu společnosti. Škodlivé jsou zejména lidské návyky a agresivita, za kterými následuje kriminalita a hráčství. Nesmíme opomínat různé drogy, ať už se jedná o tzv. „lehké“ nebo „tvrdé“. Konečné formy sociálně patologických jevů, čili následky, se projevují na jedinci jako takovém a zejména na prostředí, ve kterém pracujeme a žijeme. (Pokorný, 2001, s. 10-11)

Mezi nejrizikovější nelátkovou závislost řadíme patologické hráčství. Únik od reality hrou, zná lidstvo od nepaměti. Odbourává se tak agrese, stres a další negativní vlivy. Další nelátkovou závislostí je netománie, závislost na internetu nemá daleko například od gamlingu. I tady dochází ke směřování k takovým činnostem, které člověk vnímá jako příjemné. Toto tvrzení by se pak dalo aplikovat na všechny nelátkové závislosti. Podstatou netomanie je fakt, že lidé unikají do nereálného světa. Nepotřebují své cíle a ambice realizovat v tom skutečném, virtuální svět jim totiž dává daleko větší, někdy až fantastické možnosti. S netomanií úzce souvisí i závislost na televizi. Ta většinou přichází v momentě vyhasínání emočního prožívání jedince v realitě. Daleko jednodušším způsobem se pro ně, podobně jako u netomanie, stává virtuální prostředí jejich hlavním světem.

3.2 Netománie a závislost na televizi jako varianta nedrogových závislostí

Nedrogové závislosti tak fakticky představují neodolatelné touhy člověka po něčem. Podobně jako drogy i ony mění jeho chování, prožívání, zasahují do jeho osobnosti“.

Jedná se o psychickou závislost, kdy se „prožívání člověka mění na základě příjemného prožitku nebo příjemných prožitků z něčeho tak, že člověk se přestane ovládat a narůstá u něj touha po takovém chování, které směřuje k prožívání daného příjemného prožitku. (Pokorný a kol., 2002, s. 77)

Člověk se tohoto typu závislosti zbavuje velmi obtížně. Drogy, na kterých vzniká především psychická závislost, jsou nazývány „virtuálními drogami“.

Nejčastějšími virtuálními drogami jsou hazardní hry – patologické hráčství (zejména se jedná o závislost na hracích automatech), náruživé věnování se počítačovým hrám nebo internetu (surfování, chatování) a náruživé „mobilování“. Mezi jiné formy závislostního chování, které se v poslední době v rozšířené podobě vyskytují, lze zařadit závislost na televizi či videu, sexuální závislost, workoholismus, patologické nakupování a patologické přejídání (bulimie).

Mechanismus účinků nedrogových závislostí je v řadě aspektů podobný, jako u závislostí drogových, a to i v případě, že zpravidla primárně nepoškozují tělo člověka v důsledku intoxikace. Jak bylo výše řešeno, nedrogové závislosti zasahují jak oblast lidské psychiky, tak i oblast sociálních vztahů člověka. A stejně jako drogové závislosti mají nedrogové závislosti v mnoha případech fatální dopad na život člověka (Pokorný a kol., 2002, s. 77).

Důležitost výchovného ovlivňování volného času dětí a mládeže zdůrazňuje také Pávková. Autorka uvádí, že výchovné působení mimo vyučování „*poskytuje příležitost vést jedince k racionálnímu využívání volného času, formovat hodnotové zájmy, uspokojovat a kultivovat významné lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a upevňovat žádoucí morální vlastnosti.*“ (Pávková, 2008 s. 38) Dodává, že výchova mimo vyučování plní především funkci výchovně vzdělávací, zdravotní, sociální a také preventivní. (Pávková, 2008, s. 37-39). Své volnočasové aktivity mohou děti a mládež vykonávat v celé řadě institucí. Mezi nejvýznamnější zařízení patří především: Střediska volného času (domy dětí a mládeže; stanice zájmových činností), školní družiny, školní kluby.

Jak již z textu vyplývá, nejúčinnější způsob, jak ochránit naše děti nejen před závislostí na internetu, ale před celou řadou dalších negativních jevů současnosti, je naučit je aktivně žít. Tedy sport či pohybová rekreace. Účinným nástrojem je v tomto směru především plnohodnotné a smysluplné trávení volného času, přičemž by k němu měly být děti vedeny od nejtítlejšího dětství. V ideálním případě jsou takto vychovávány děti svými rodiči, na které pak plynule naváže svým výchovným působením škola a celá síť zařízení, které se věnují prevenci patologických jevů prostřednictvím ovlivňování volného času. Situace ale v reálném životě obvykle takto idylická nebývá.

3.3 Závislost vztahující se k informačním technologiím

Informační technologie jsou komplex technických prostředků (hardware) a základního programového vybavení (software), zabezpečující základní funkčnost a tvořící technickou základnu informačního systému (vymezení v užším slova smyslu – informační technologie = výpočetní technika); komplex technických prostředků umožňujících zpracování informací a komunikaci člověka (vymezení v širším slova smyslu – informační technologie = výpočetní technika, masmédiá – tisk, rozhlas a televize, videopřehrávače a digitální nosiče, telefony (hlavně mobilní telefony) aj. (Nádběla Josef, 2004).

Pro dnešní civilizaci je charakteristický hlad po informacích, ten je uspokojován prostřednictvím nejrůznějších informačních technologií. Vztah k těmto technologiím, ať již přímý či zprostředkovaný, má každý člen společnosti. Tedy jak bezprostřední uživatelé, tak i lidé, kteří žádnou informační technologii přímo neužívají, ale užívají služeb poskytovaných jejich uživateli (Pokorný a kol., 2002, s. 82).

Pokrok způsobuje vytváření dalších možností pro užití a rozvoj informačních technologií. Společnost a její systémy se na nich stávají stále závislejšími. Jejich širší využívání vede k těsnějšímu spětí a vzájemnému prorůstání. Kolaps informačních systémů pak může vést ke zhroucení společenských systémů, resp. Institucí a služeb jimi poskytovaných. Jedná se o jakousi novodobou symbiózu subsystémů tvořících náš společenský systém (Pokorný a kol., 2002, s. 82 – 83)

3.3.1 Netománie, tj. Netholismus, čili závislost na internetu

Internet měl původně vojenský účel. Měl sloužit ke komunikaci mezi bunkry po atomové válce a s jeho pomocí měla vládnout vláda. Závislost na internetu se velmi podobá patologickému hráčství. U obojí závislosti dochází ke ztrátě sebeovládání, touze k takovému chování, které směřuje k prožívání, které dotyčný člověk vnímá jako příjemné. Pomineme-li fyziologické potíže společné všem závislostem souvisejícím s počítačem, dostáváme se k oblasti psychických potíží. Při stresu dochází v mozku k vyplavování tzv. excitačních aminokyselin, které způsobují zvýšenou úmrtnost neuronů. Právě přetěžování mozku informacemi má tento důsledek. U malých dětí navíc hrozí díky excitačním aminokyselinám pokles intelektových schopností, stejně jako je tomu u závislosti na televizi. Přesto největší dopad má netomanie v oblasti sociální. Počítač se stává pro lidi

náhražkou vzájemné komunikace a interakce. Dochází k snížení výrazových prostředků. Toto je zvláště nebezpečné u dětí, které se musí naučit komunikovat se svým okolím a vnějším světem. Počítač však neumožňuje dětem získat odpovídající sociální dovednosti. Dochází také k poruše sexuálního života tak poruše komunikace s partnerem či s osobami opačného pohlaví, kdy veškerý sexuální život se může zredukovat na prohlížení obrázků na internetu. Internet nabízí člověku bezpečnou virtuální realitu, což je posíleno i poměrně vysokým stupněm jeho anonymity. Patologické užívání internetu má zpravidla sociální kontext, protože člověk, který je stížen netomanií, u něj tráví nadměrné množství času, a to bez jakéhokoliv cíle (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002, s.90-91).

3.3.2 Závislost na televizi v kontextu negativních dopadů na děti a mládež

Televize káže dětem, co si mají myslet, místo toho, aby jim to říkali rodiče. Televize je totiž neúnavná a proto většina znavených rodičů ráda předá televizi roli vychovatele a baviče v bláhové naději, že televize tuto roli zabezpečí kvalitně nebo alespoň dobře.

Lidé, kteří vysedávají dlouhé hodiny před televizní obrazovkou, mají podobné charakteristiky jako tzv. počítačová narkomani. Všeobecně vykazují charakteristiky jako jedinci se závislostí (ať již se jedná o závislost na drogách, gamblerství nebo závislosti na jídle). (Pokorný a kol., 2002, s. 132)

V případě dětí a adolescentů dochází k tomu, že postupně ztrácejí blízké vztahy k vrstevníkům.

Volní úsilí všech závislých je vázáno pouze na objekt jejich závislosti. Jejich emoční vztahy vyhasínají, vyskytují se u nich konflikty s ostatními lidmi, které mají svůj původ v neplnění si svých povinností a závazků. Postupně se u nich dostavuje morálně emoční otupění. Zvláště markantní je to u dětí a mladistvých, kteří se chovají nemotivovaně, zhlouple, neeticky, jejich hierarchie hodnot vykazuje podivné egoistické uspořádání, neboť z jejich chování je patrné, že zevní vlivy u nich hrají největší roli. Není nezvyklé, že lidé závislí na televizi uzpůsobují svůj denní program programu televiznímu, žijí životy seriálových a jiných televizních a filmových hrdinů, a to co se děje v realitě se jim stává cizím, obtěžujícím a nezajímavým (Pokorný a kol., 2002, s. 132).

Vedle popsaného sociálního aspektu má závislost na televizi i svůj aspekt psychologický, který se sociálním přirozeně úzce souvisí. U člověka klesá schopnost empatie čili schopnost vcítit se do druhého člověka. (Pokorný a kol., 2002, s. 132)

Biologické aspekty závislosti na televizi se ale projevují i v jiných oblastech – nedostatek pohybu, který způsobuje ochablost kosterního svalstva, vadné držení těla, v důsledku toho trpí páteř i mícha a dostávají se bolesti hlavy. Současně jsou neúměrně zatěžovány oči a narůstá riziko očních onemocnění. (Pokorný a kol., 2002, s. 133)

Tyto psychologické jevy všechny působí proti aktivnímu trávení volného času. Problémy narůstají, pokud nezasáhne výchovné prostředí, tedy rodina, škola, zájmové zařízení atd. Nabídnutím alternativních aktivit můžeme děti a mládež motivovat nebo alespoň omezit trávení volného času na PC a TV a tím potlačit socio-patologické jevy.

4 PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ S AKCENTEM KE SPORTU A POHYBOVÉ REKREACI

Aby bylo možno efektivně preventivně působit na SPJ, je nutno neopomínat jejich diagnostiku. Včasné rozpoznání nastupujících symptomů patologického jednání či chování u jedince nebo skupiny může pomoci těmto jevům předcházet a zároveň napomáhá hledat jejich následná řešení. Za rizikové chování můžeme považovat riskování či experimentování, které je však u mladistvých, chování téměř přirozeným. Chtějí si dokazovat dospělost, samostatnost, zapadnout mezi ostatní děti, vyrovnat se starším. Do jisté míry může být toto riskování a překonání nesnází prospěšné – zvyšuje naději na úspěch v budoucím životě. Protože život přináší řadu neznámých situací, součástí každého rozhodování je pak určitá míra risku (Matějček, 2002). Je třeba ale dokázat rozeznat ještě únosnou míru riskování, a to mladí lidé často neumějí.

Diagnostika může uživateli umožnit důsledné zaměření na daný problém, doporučit možné změny, možnosti řešení problémů a nabídnutí odborné pomoci speciálních sociologických a pedagogických metod. Díky předešlým postupům lze snížit možnosti výskytu nežádoucích sociálně patologických jevů a tím zlepšit vztahy mezi skupinami i jednotlivci (Smolík, 2001, s.41).

Diagnostika umožňuje shromažďovat data a informace jak pro vedoucí pracovníky, tak pro vypracování systému prevence, která se aplikuje na cílovou skupinu. Informace z těchto výzkumů mohou použít k vytváření programů na prevenci nebo mohou hodnotit kvalitu a úspěšnost daného výzkumu (Ondrejko, 2000, s. 258).

Diagnostika, která vychází z prevence sociálně patologických jevů tím, že se zaměřuje na jeho příčinu a zdroj a snaží se ho dostat do pozitivního smyslu, tak není určena k tomu, aby ovlivňovala a trestala. Je to proces, který má formu přechodu do stavu, který je vyžadován (Zima, 2010, s. 231).

Pokud uživatel používá systém diagnostiky, může z něho čerpat tyto informace:

- uvědomění si působnosti na daný cíl - je důležité na co se chceme u jedinců zaměřit, např. chceme je naučit dribling, musíme se na daný cíl zaměřit a na tom pracovat. Systematickým trénováním popř. za pomoci průpravných cvičení a her.
- veškeré informace o sledovaném jevu – zjistit jaké má jedinec schopnosti a dovednosti, co je schopné zvládat. Jak reaguje v určitých situacích. To vše je pro nás velice podstatné.
- maximální přizpůsobení se danému problému – Za pomoci nejrůznějších her (nejen pohybových) jsme schopni aktivitu přizpůsobit na daný problém jedince.
- možnost postupného naplánování pro další kroky – např. když zůstaneme u natrénování driblingu, je třeba začít postupně od jednodušších průpravných cvičení. Ta jsou důležitá pro další postup ke složitějším cvikům. Teprve poté je možno postoupit k tréninku složitějších prvků.
- poznání a aplikace výsledků – Příkladem by mohla být situace, kdy respondenti začnou navštěvovat nějaký sportovní kroužek a tam zjistí, že jim daný sport či pohybová aktivita jde. Jako důsledek dobrého pocitu z úspěchu budou kroužek navštěvovat i nadále a dokonce je bude bavit. Pokud ale navštíví kroužek, ve kterém se úspěchy nedostaví, může se stát, že daný zájmový kroužek opustí a nadále ho již nebudou chtít navštěvovat. Systematický trénink tedy může dávat jedinci zprávu, že se může zlepšovat a zažívat pocity úspěchu. Hrami se pak uvolní atmosféra a prohloubí vztahy – to vše může působit pro to, aby jedinec u sportu zůstal a dál se v něm rozvíjel.

Primární, sekundární a terciární preventivní působení

Slovo prevence latinského původu „praeventus“ znamená „opatření učiněná předem“. V současné době rozumíme prevencí SPJ vyvíjení konkrétních aktivit za účelem předcházení společensky nežádoucímu jednání, případně minimalizování jeho dopadů, výchovy žáků ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování a zachování integrity osobnosti (MŠMT č.j.: 20 006/2007 – 51, 2007, s. 2).

U sociálně patologických jevů je důležité, aby prevence byla v rovnováze s represí. Z dlouhodobého a historického pohledu je tohle nejefektivnější a nejpreciznější metoda. Primární prevencí rozumíme veškerá opatření, která nám posílí rozvoj společensky žádoucích postojů. Rizikové a problémové oblasti, kde by se dalo preventivně působit na

sociálně patologické jevy, je povícero. Mezi nejdůležitější prvky prevence je využití volného času, rodina a rodinné zázemí. Pozorování chování jednotlivců a skupin, problémů ve škole, sledování návyku u škodlivých látek. (Pokorný, 2001, s. 38-39)

4.1.1 Primární prevence jako směřování ke zdravějšímu chování

Primární prevenci rozumíme veškeré konkrétní aktivity realizované s cílem předejít problémům a následkům spojeným se sociálně patologickými jevy, případně minimalizovat jejich dopad a zamezit jejich rozšíření (Pešatová, 2007, s. 90).

Nešpor (2000, s. 133) popisuje primární prevenci takto: „Cílem primární prevence je předejít užívání návykových látek, včetně alkoholu a tabáku, nebo ho oddálit do pozdějšího věku, když už jsou dospívající relativně odolnější. Dalším cílem je omezit nebo zastavit experimentování s návykovými látkami, aby se předešlo škodám na tělesném a duševním zdraví. Cílem prevence tedy není předávání informací nebo to, aby se prevence líbila, ale to, aby se cílová populace chovala zdravěji.“

Specifické primárně – preventivní programy v oblasti prevence jsou tedy programy, které se zaměřují na určité cílové skupiny a snaží se hledat způsoby, jak předcházet vzniku a rozvoji sociálně patologických jevů. Právě jasná profilace těchto programů na určitou formu rizikového chování odlišuje tyto programy od programů nespécifických. Specifičnost programů je dále dána nutností zaměřit se na určitou cílovou skupinu, jeví se jako ohroženější či rizikovější než skupiny jiné. Není (ekonomicky ani odborně) smysluplné, aby všemi typy těchto programů procházely všechny děti, ale pouze ty, u nichž předpokládáme vyšší pohotovost k rizikovému chování (ať již z hlediska věkového, sociálního, apod.). (Pešatová, 2007, s. 92)

Nespécifickou primární prevencí se rozumí aktivity, které tvoří nedílnou součást primární prevence a jejichž obsahem jsou všechny metody a přístupy umožňující rozvoj harmonické osobnosti, včetně možnosti rozvíjení nadání, zájmů a pohybových a sportovních aktivit a dalších volnočasových aktivit (Pešatová, 2007, s. 92).

Prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT zahrnuje především aktivity v těchto oblastech prevence: násilí a šikanování, záškoláctví, kriminality, delikvence, vandalismu aj. forem násilného chování, ohrožování mravní výchovy mládeže, xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu, užívání návykových

látek (vč. opomíjeného alkoholu a kouření), anabolik, medikamentů a dalších látek, netolismu (virtuálních drog) a patologického hráčství (gambling), diváckého násilí, komerčního sexuálního zneužívání dětí, syndromu týraných a zneužívaných dětí, sekt a sociálně patologických náboženských hnutí (Pešatová, 2007, s. 92 – 93).

U primární prevence je důležité dětem a mládeži nabídnout širokou a pestrou škálu sportovních a pohybových aktivit. Myslím si, že pokud děti si najdou pohybovou aktivitu, která je baví a projevuje u nich zájem a nadšení, sníží se tím tak sklony k sociálně patologickým jevům jako je např. kriminalita, záškoláctví apod. Důležitá je také výchova ve směru zdravého životního stylu. Jako primární prevence výskytu asociálně patologických jevů obecně působí v první řadě příklad rodičů, výchova k toleranci a slušnosti. Pokud rodiče budou s dětmi sportovat už od mala, může to napomoci k vytvoření kladného vztahu mezi dítětem a pohybovou aktivitou. Mohla by to být správná cesta k předcházení výskytu SPJ.

4.1.2 Sekundární prevence jako cíl zachycení problémů v počátečním stadiu

Sekundární prevence má zachytit poruchu fyzického, psychického a sociálního vývoje v počátečním stadiu, zajistit potřebná opatření pro ohroženého jedince a zabránit rozšíření poruchy mezi jedince jiné. Sekundární prevence je úkol zejména pro výchovné instituce (včetně škol), rodiče, psychologické, sociální a zdravotnické služby. (Fleischmann, 1999).

Ta nastupuje tehdy, existují-li rizika a signály negativního vývoje jedince či sociální skupiny (Vaníčková, 1995 in Češková, 2001). Zaměřuje se na rizikovou skupinu zvláště ohroženou negativním jevem. Může se jednat například o prevenci AIDS mezi prostitutkami apod.

I u této prevence se můžeme snažit ji nějakým způsobem jí předcházet nejlépe v podobě pohybových aktivit. Bohužel v dnešní době, sportovní kroužky prožívají svůj útlum s výjimkou florbalu, který je dnes populární. Začínají se objevovat nové náplně volného času, tzv. outdoorové aktivity. Ty musí být ale zabezpečeny kvalitními vedoucími, z hlediska bezpečnosti, jak zdraví fyzického tak psychického. Kvalitních animátorů těchto aktivit je zatím v naší republice málo. Také chybí, zejména v menších městech, dostatek prostoru, hřišť, pro aktivity mladistvých. A vlastně nejen pro rekreačně pohybové aktivity

mladistvých ale také pro aktivity výkonnostního a klubového charakteru. Téměř v každé obci mají dnes krásné vybudované dětské hřiště s houpačkami, klouzačkami, pískovištěm. Jestliže společnost zabezpečí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, může tím, i když jen do určité míry, kompenzovat případné nedostatky školského systému a rodinného prostředí a vlivu.

4.1.3 Terciární prevence jako eliminace důsledků vzniklých problémů

Terciární prevence má za úkol předcházet zhoršování stavu, recidivám a eliminovat důsledky sociálně patologických jevů. (Fleischmann, 1999). Tento úkol by měli zajišťovat specializovaní pracovníci, kteří jsou nápomocni v resocializaci a reintegraci již narušených jedinců - usnadňují jejich návrat do normálního života.

Podle mého názoru, zde je důležité, pokud už se SPJ u dítěte vyskytly, nabídnout dětem efektivní trávení volného času, podat dostatečné informace o tom, jak fungují různá nízkoprahová centra s pohybovými aktivitami a nabídnout dětem odbornou pomoc.

4.2 Obecné pojetí cílů prevence ve vztahu k dětem a mládeži

K obecnému směřování preventivního působení patří:

- a) předcházení výskytu a šíření sociálně patologických jevů;
- b) vytvoření informační a realizační prostor pro prevenci sociálně patologických jevů;
- c) eliminace možnosti dětí a dospívajících setkat se a aplikovat sociálně patologické chování;
- d) zvýšení resistance jedinců vůči sociálně patologickým jevům.

Primárně preventivní působení je ve své podstatě zaměřeno na oblast emocionální a konativní. Jde především o změnu postojů k sociálně patologickým jevům a změnu chování jedince. Kognitivní oblast v této souvislosti není rozhodující. Například informací a znalostí o negativních účincích drog mají jedinci dostatek, přesto však drogu úmyslně užívají, respektive zneužívají.

Vedle zohlednění stanovených cílů je rovněž důležité rozhodnout, na koho bude preventivní působení zaměřeno. Půjde o všeobecné působení na nediferencovanou část

populace - všeobecná prevence, či se prevence bude týkat konkrétních jedinců či skupiny s jistými charakteristickými rysy (například poruchy chování) - specifická prevence?

Specifická primární prevence je zpravidla realizována školskými úřady, pedagogy, pedagogicko-psychologickými poradnami, vrstevníky, externími odbornými organizacemi státními i nestátními. Prevence je zaměřena především na žáky 2. stupně ZŠ, SŠ, OU,

SOU. Formou práce jsou například besedy ve třídě v rámci vyučování, akce peer aktivistů na školách, besedy s odborníky, uživateli, ex-usery a návštěvy specializovaných zařízení. Tak jsou žákům podávány pravdivé informace o návykových látkách, jsou nacvičovány komunikační dovednosti, asertivita, cvičí se ve schopnosti čelit negativnímu tlaku vrstevníků, je podporováno jejich sebevědomí, sebeúcta a jsou vedeni k odpovědnosti za své chování.

Nutno podotknout, že ne vždy jsou specifika uvedených aktivit zohledňována v předkládaných projektech a koncepcích, což komplikuje nejen samu realizaci jednotlivých záměrů, ale zejména jejich efektivitu. Kupříkladu na některých školách a v mnoha rodinách je nedostatečně vykonávána prevence sekundární. Preventivní aktivity pak směřují buďto do oblasti primární prevence, nebo je odpovědnost přesouvána na odborníky pracující již v oblasti prevence terciární.

Součástí prevence SPJ jsou volnočasové aktivity, které se skládají z pohybových aktivit, které zdravý životní styl naplňují v mnoha oblastech. Volný čas dětí a mládeže a jeho naplňování pozitivními aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a při jeho pozitivní socializaci. Důsledkem snížení kvality společenské péče o volný čas mladé generace je v mnoha případech i nárůst negativních společenských jevů. Další otázkou je využívání nabízených aktivit ze strany dětí, ale i jejich rodičů. V poslední době jsem pozorovala útlum zájmu ze strany dětí o nabízené aktivity. Je na čase položit si otázku, proč tomu tak je? Je ten důvod v dětech, anebo v programech, které svou náplní děti neláká? Jsou to ekonomicko-sociální problémy rodiny? V současnosti se u nás prosazují různé kluby pro mládež, jejichž hlavní doménou je to, že děti za účast neplatí, nejsou nuceni k žádné činnosti, respektive svou činnost si určují sami. Myslím si, že jedno velmi pestrou nabídku mívají nízko-prahová centra s pohybovými aktivitami, kam mohou děti docházet a nejsou nijak nuceni.

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

5.1 Teoretické východisko, cíl výzkumu a formulace vědecko-výzkumného problému

Cíl práce je v empirickém šetření specifikován do zjištění, jak děti ZŠ tráví volný čas, v jakém je vztahu trávení volného času sportem a pohybovou rekreací a výskyt vybraných rizikových jevů a jak do trávení volného času intervenuje rodina. Výzkumný problém byl formulován jako trávení volného času dětí druhého stupně základní školy sportem a pohybovou rekreací ve vztahu k prevenci výskytu sociálně patologických jevů.

Teoretické východisko

Volný čas má stále větší úlohu v sociálním kontextu vývoji jedince. Mládež se ve svém volném čase začala projevovat více zájmu o informační technologie, televizi a trávení času s kamarády. Volný čas je jedním z činitelů vztahujících se k riziku vzniku sociálně patologických jevů. Sport má dopady jak na fyzickou, psychickou, tak i sociální stránku člověka. Možnosti sportovních činností jsou stále rozšířenější. Obecně upadá zájem mládeže o sportování ve volném čase vůči zájmu o informační technologie a média. To znamená, že volnočasové aktivity budeme vnímat jako aktivity, které děláme rádi, které nám dávají pocit uspokojení a relaxace a které si můžeme dobrovolně vybrat. Tedy například, takové, které možno zařadit, jako součást pohybové rekreace. V dnešní době jsou aktuální nedrogové závislosti, které jsou ze své podstaty hlavně psychickou záležitostí. Nejrozšířenější nedrogovou závislostí se stala závislost na internetu, která postihuje hlavně mladší část populace. Problémy narůstají, pokud nezasáhne výchovné prostředí, tedy rodina, škola, zájmové zařízení atd. Nabídnutím alternativních aktivit můžeme děti a mládež motivovat nebo alespoň omezit trávení volného času na PC a TV a tím potlačit socio-patologické jevy. Jako primární prevence výskytu asociálně patologických jevů obecně působí v první řadě příklad rodičů, výchova k toleranci a slušnosti. Zde je důležité u všech typů prevence (primární, sekundární, terciární), pokud už se SPJ u dítěte vyskytly, nabídnout dětem efektivní trávení volného času, podat dostatečné informace o tom, jak fungují různá nízko-prahová centra s pohybovými aktivitami a nabídnout dětem odbornou pomoc.

5. 2 Výzkumná strategie, metody sběru a analýzy dat

Pro empirické šetření byla zvolena kvantitativní výzkumná strategie, protože bylo potřeba zpracovávat číselné údaje a zjišťovat množství a rozdělení odpovědí od respondentů. Pomocí tohoto druhu výzkumu můžeme zkoumat reprezentativní vzorek určité skupiny žáků. V našem případě jak chlapce, tak děvčata ve věkové skupině druhého stupně základní školy, bez omezení sociálního zázemí, bez omezení preferencí v zájmových činnostech.

Dále byla zvolena metoda dotazníkového šetření, která umožňuje hromadné písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí od velkého počtu respondentů. Mezi výhody dotazníkového šetření patří především nízká časová a finanční náročnost. Výzkum může být prováděn i malým počtem výzkumníků, přesto však umožní získání dat i od velkého množství lidí. Pro respondenty je důležitá relativně vysoká míra anonymity a časová nenáročnost. Výsledky jsou vysoce reprezentativní i pro zbytek populace (či specifické skupiny) a lze je statisticky zpracovat. Dotazník navíc může být použit i opakovaně pro srovnávací šetření. Odpovědi z dotazníkového šetření jdou kvantifikovat a analyzovat. Nevýhodou dotazníků je možnost vysokého zkreslení ze strany respondentů. Respondenti sdělují pouze svůj individuální pohled na danou situaci (např. na své chování), mohou se pokusit vykreslit se v lepším světle či na otázky odpovědět lživě. Přesnost šetření je pochybná, protože je malé procento zodpovězených otázek, a tak jsou výsledky výzkumu často založeny jen na 1/2 původního vzorku. (Giddens, 2003)

Pomocí dotazníku, bylo zjišťováno trávení volného času žáků a jejich způsobu využití počítače ve volném čase a kontrolou těchto způsobů využití ze strany rodičů. V tomto dotazníku byly využity otázky uzavřené, které nabízely hotové alternativní odpovědi.

U prvních pěti otázek (viz příloha ...) bylo potřeba prozkoumat závislost více proměnných, proto zde byla zvolena metoda chí-kvadrát. Ta poskytla výsledné koeficienty z porovnání předpokladů a naměřených hodnot. Koeficienty vyjadřují shodnost předpokládaných

výsledků a výsledků naměřených, čím menší číslo, tím shodnější dopovědi přičemž hodnota méně než 15 byla určena jako uspokojivá pro prohlášení dat za shodná.

U zbylých otázek (viz příloha...) postačilo procentuální rozložení odpovědí, z něhož je zřejmé zastoupení nejvýraznějších skupin odpovědí jako uspokojivá většina bylo stanoveno více než 65% uspokojivých odpovědí. (odpovědi, které směřovaly k potvrzení hypotéz)

5. 3 Výzkumný vzorek – kritéria výběru a charakteristika respondentů

Dotazníkové šetření proběhlo tak, že respondenti v kontrolovaném prostředí (v několika třídách) obdrželi dotazník a pod dohledem vyplnili odpovědi. Dotazníkové šetření proběhlo v jeden den postupně ve všech třídách. Kontakt mezi třídami byl minimální. Celkem bylo rozdáno 118 dotazníků tj. 100%. Sebráno bylo 102 dotazníků tj. 78%. Úvod dotazníku byl zaměřen na klíčové rozdíly jako je (pohlaví, popř. jakému sportu se věnuje). Dle výsledků dotazníku se výzkumu zúčastnilo 53 dívek a 49 chlapců ve věku od 11 – 15 let. Výzkumu se zúčastnily děti z 6. -9. tříd. Výzkumné šetření proběhlo pouze na ZŠ v Libereckém kraji. Respondenti žijí ve velmi malém městě na severu Čech. V tomto městě je špatné sportovní vyžití. Nemají takové podmínky jako lidi z velkých měst. Nachází se zde mnoho fabrik, a tudíž lidé tu nemají tak dobré finanční příjmy. Byla provedena pilotáž na 10 respondentech požadovaného věku, v genderově rovnocenném rozložení. Tím bylo ověřeno, že zkoumaná populace bude rozumět otázkám a následně byl dotazník využit pro plánovaný počet respondentů.

5. 4 Formulace, zdůvodnění a operacionalizace hypotéz

Respondentů se dotazují na sportovní trávení VČ, kde rozlišují sport výkonnostní a sport jako pohybovou rekreaci. Mým záměrem je zjistit, jak intervenuje pohybová rekreace do eliminace výskytu vybraných rizikových jevů právě tím, že je upřednostněna oproti sledování televize a setrvávání a využívání PC. Toto bude podrobně vyhodnoceno a popsáno v dílčích komentářích u výsledků a poté v samotném závěru.

V rámci empirického výzkumu byly stanoveny následující hypotézy:

***Hypotéza č.1* Chlapci častěji než dívky tráví svůj volný čas sportem**

Tato hypotéza vychází z výsledků výzkumu MŠMT z roku 2006 s názvem „Aktuální problémy mladé generace v ČR“, kde bylo zjištěno, že více se sportu věnují chlapci než dívky - méně než jedenkrát měsíčně či vůbec se sportu nevěnuje 26,5% chlapců a až 35,9% dívek. Tudíž se sportu věnuje celkem 73,6% chlapců a 64,1% dívek. Z výsledku výzkumu vyplývá, že chlapci volí sport jako volnočasovou aktivitu častěji než dívky. Tato hypotéza bude platná tehdy, když sport ve VČ bude preferovat minimálně o 10% více chlapců než děvčat.

***Hypotéza č.2* Rodinné zázemí ovlivňuje trávení volného času u respondentů.**

Tato hypotéza vychází na základě obecně dané platnosti. Tato hypotéza bude potvrzena na základě min. 65% kladných odpovědí a součtu odpovědí respondentů „ano“ a „spíše ano“. Zvolila jsem právě 65%, jelikož je to více než polovina respondentů.

Rodinné zázemí dává dětem především pocit bezpečí. Ideální je, pokud rodina plní všechny své funkce (biologicko-reprodukční, ekonomicko-zabezpečovací, emocionální a výchovnou). Děti se poprvé s volným časem setkávají právě v rodině, ve které žijí. Rodina je první sociální skupinou, ve které se dítě nachází. Má velký vliv nejen na utváření hodnot dítěte ale také na jeho trávení volného času. Dle Matouška a Kroftové (1998) v případě, že rodina v tomto ohledu neplní dobře svoji roli, dítěti jsou poskytnuty podmínky pro rozvoj delikventního chování. Delikventní děti se dnes objevují ve všech společenských vrstvách. Myslím si, že je také důležité zda je rodičům známo, jakým aktivitám se dítě věnuje, s kým se stýká nebo jak se vrací domů. Přímo úměrně souvisí míra informovanosti rodičů o aktivitách dítěte. Jak uvádí Hofbauer (2004), podmínky života a výchova dětí v rodině jsou dalšími faktory, které pozitivně i negativně ovlivňují

trávení volného času dětí. Dle Saka a Kolesárové (2004) rodina má z hlediska trávení volného času funkci realizátora, inspirátora a podporovatele volnočasových aktivit. Dítě tedy tráví svůj volný čas více méně po vzoru svých rodičů, a proto je třeba, aby rodiče věnovali dostatek volného času svým dětem.

Hypotéza č.3 Trávení volného času sportem souvisí s nižším výskytem sociálně patologických jevů u respondentů.

Tato hypotéza je podložena z výsledku výzkumu (Zikešové, 2015), ze kterého vychází skutečnost, že (44%) respondentů, kteří se věnují nějaké pohybové aktivitě aktivně či na profesionální úrovni (např. sportu či pohybové aktivitě), zvolilo jako jednu z možných preferovaných aktivit hru na PC a stejnou aktivitu zvolilo (56%) respondentů, kteří se ve svém volnu nevěnují žádné pohybové aktivitě aktivně či na profesionální úrovni. Další aktivitu spojenou s počítačem, a to práci s internetem preferuje (47%) respondentů, kteří se věnují nějaké pohybové aktivitě aktivně či na profesionální úrovni a (53%) respondentů, kteří se žádné pohybové aktivitě aktivně či na profesionální úrovni nevěnují. Sledování televize, zvolilo jako preferovanou aktivitu (40%) respondentů, kteří se věnují ve svém volném čase určité profesionální aktivitě (např. sportu či pohybové rekreaci) a (60%) respondentů, kteří se žádné pohybové aktivitě či profesionálnímu sportu nevěnují.

Možno konstatovat, že děti, které se ve svém volném čase věnují sportu či sportovním aktivitám, mají méně času na trávení u PC a TV oproti dětem, které nesportují. Tato hypotéza bude přijata na základě min. 65% kladných odpovědí. Zvolila jsem měřítko právě 65%, protože to je více než polovina respondentů.

H1: Chlapci častěji než dívky tráví svůj volný čas sportem.

Výsledky dotazníkového průzkumu (viz příloha) ukazují na pěti základních otázkách rozdělení respondentů na chlapce a dívky a odrážejí rozdíly v odpovědích mezi těmito dvěma skupinami. Využila jsem zde chí-kvadrát, kde tabulku jsem vytvořila v Excelu pomocí funkce chí-test, kde se porovnává očekávaná četnost se skutečnou

četností pomocí vzorečku:
$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(X_i - Np_i)^2}{Np_i}$$

První otázka byla zaměřena obecně. Dotazovala se na počet respondentů, kteří sportují. Naměřená data ukazují, že oproti očekávané četnosti sportujících chlapců a dívek se ve výsledcích rozdíl mezi zastoupením pohlaví dramaticky liší. Původní předpoklad stanovoval, že ze 49 chlapců bude sportovat 30 (tedy asi 61%). Naproti tomu bylo předpokládáno, že mezi 53 dívkami sportuje pouhých 15 (tedy asi 28%). Naměřené hodnoty nám ale ukazují, že poměr sportujících děvčat je vyšší o celých 26 respondentů. Z 53 děvčat sportuje, dle průzkumu, 41 (tedy 77.3%) a ze 49 chlapců sportuje 41 (tedy 83,6%).

Obecný závěr první otázky nám ukazuje, že rozložení četnosti sportujících je více nakloněno děvčatům, než předpokládala naše hypotéza. Oproti původnímu rozdílu procentuálních zastoupení (chlapců sportuje o 33% více než děvčat) nám výsledky ukazují rozdíl procentuálního zastoupení pouhých 6,3%.

Druhá otázka se zaměřila na frekvenci sportování respondentů během týdne. Z očekávané četnosti 10 chlapců a 4 dívek sportujících každý den, vyšlo z naměřených hodnot, že chlapců sportuje každý den 5 a děvčat 2. 1 – 2 x týdně bylo předpokládáno, že sportuje 12 chlapců a 6 děvčat, ale naměřené hodnoty ukazují, že chlapců sportuje 19 a děvčat celých 25. Očekávání, že 3 – 4 x týdně sportuje 8 chlapců a 5 děvčat se nepotvrdilo, jelikož z naměřených hodnot nám vyšlo, že chlapců 3 – 4 x týdně sportuje 17 a dívek 14.

Třetí a čtvrtá otázka se zabývá počtem lidí, kteří se věnují sportu rekreačnímu a počtem lidí, kteří se věnují sportu závodnímu. Předpokládala jsem, že rekreačně sportuje 24 chlapců a 9 dívek. Tyto hodnoty jsem předpokládala na základě odpozorování z praxe. Výsledky, ale ukázaly, že chlapců sportuje 20 a děvčat dokonce 24. U sportujících závodně jsem se domnívala, že chlapců sportuje 11 a dívek 8. Z výsledků je zřejmé, že chlapců sportuje závodně 7 a dívek 9.

Závěr těchto otázek ukazuje, že předpoklady počtu rekreačních sportujících respondentů se odrazily v rámci sportujících chlapců, ale u dívek je rozdíl markantní. U závodně sportujících respondentů nebyly odchylky nikterak závažné.

Pátá otázka se zaměřila obecněji na způsoby trávení volného času respondentů. Z odpovědí dokážeme vyčíst, že z dotazovaných respondentů se nejraději věnuje rekreačnímu sportu 6 chlapců a 8 dívek. Což je oproti mému předpokladu rozdíl 4 chlapců

žádného děvčete. Z výsledků vidíme, že nejraději tráví svůj volný čas závodním sportováním 9 chlapců a 6 dívek. Oproti mým předpokládaným hodnotám je to výrazný nárůst.

Závěrem tedy dokážeme říci, že chlapců sportuje více než děvčat. Zároveň, ale musíme podotknout, že děvčat sportuje o mnoho více, než bylo předpokládáno.

Frekvence sportování je shodná s naší hypotézou u respondentů, kteří sportují každý den. Zaznamenali jsme ale rozdíl u frekvencí sportování 1 - 2 x týdně a 3 - 4 x týdně, kde jsou rozdíly výrazné. Ve skutečnosti sportuje více chlapců a o mnoho více děvčat.

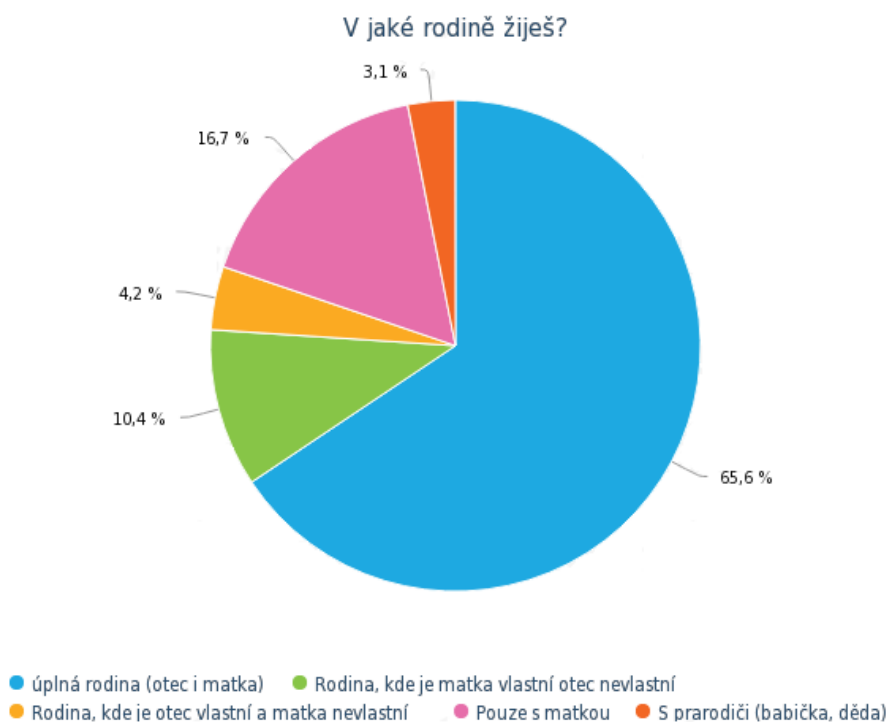
V závodním sportování se náš předpoklad téměř shoduje s naměřenými výsledky, ale v rámci rekreačního sportování se ukazuje překvapivý nárůst sportujících děvčat, více než o polovinu, oproti předpokladu. V obecném náhledu se tedy ukazuje předpoklad o nízkém počtu sportujících děvčat jako nesprávný.

Dle výsledků otázky zabývající se preferencemi v trávení volného času je vidět, že závodnímu sportu se nejraději věnuje více respondentů, než bylo předpokládáno. Na druhou stranu v rekreačním sportu nebyly odchylky tak velké. Nejoblíbenějším způsobem trávení volného času se, navzdory předpokladu, ukázalo být trávení času s kamarády.

Naše hypotéza se tedy tímto potvrdila. Chlapci skutečně sportují více než děvčata. Nicméně výsledky ukazují i velké rozdíly v obecných předpokladech o počtu sportujících děvčat. K tomuto, dle mého názoru, překvapivě dobrému výsledku se pojí i další dobré výsledky jako například téměř nulová oblíbenost trávení času u televize a nižší oblíbenost hraní počítačových her. Příjemné je i zjištění o vyšší oblíbenosti četby knih oproti předpokladu.

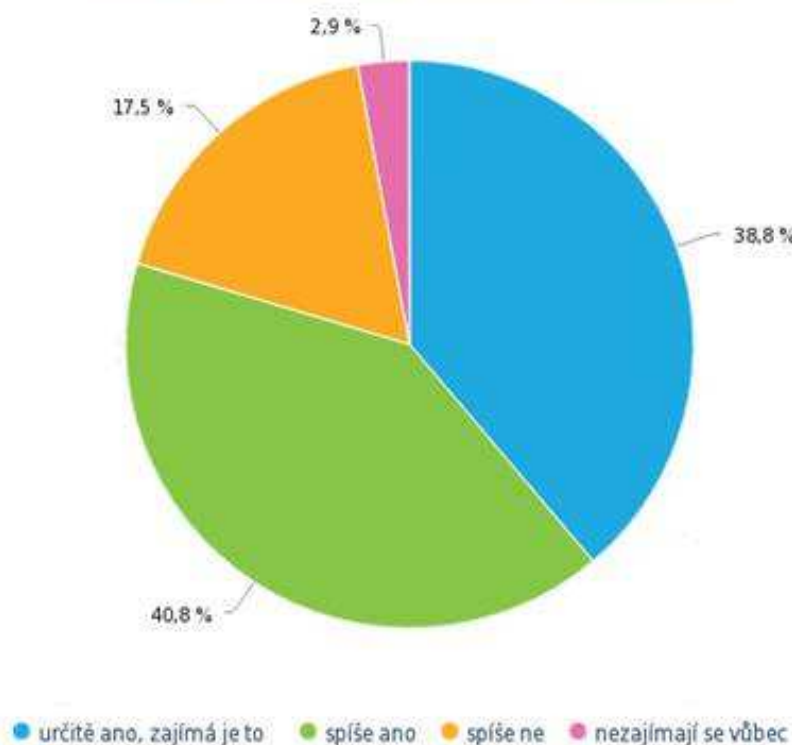
H2: Rodinné zázemí ovlivňuje trávení volného času u respondentů.

Zaměřila jsem se hlavně na otázky typu, v jaké rodině žijí a s kým, jestli se jejich rodiče či prarodiče zajímají o trávení jejich volného času. Jelikož to jsou děti z malého městečka, domnívám se, že rodiče nebudou mít takový zájem o to, jak jejich děti tráví volný čas.

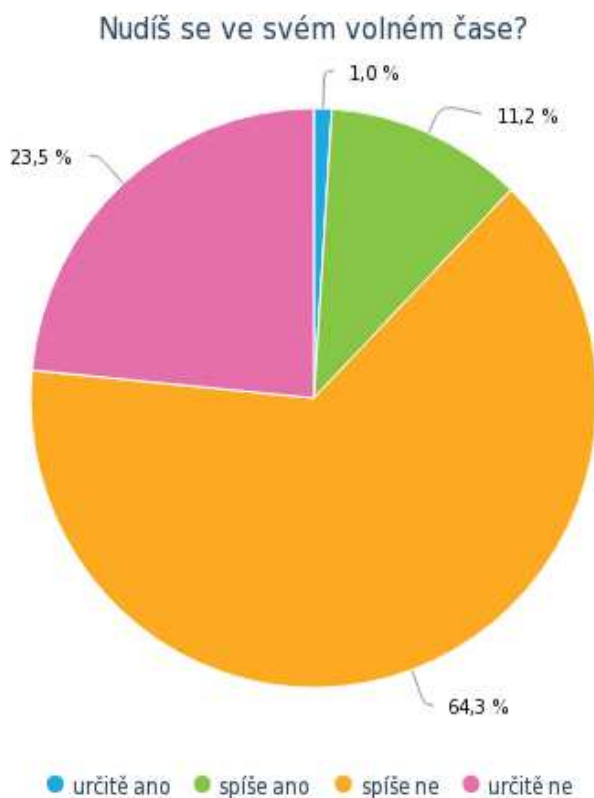


Nejvíce dětí žije v úplné rodině 63 respondentů tj. 65,6% žije s matkou i otcem. 16 respondentů tj. 16,7% žije pouze s matkou. S prarodiči žijí pouze 3 děti tj. 3,1%.

Zajímají se rodiče o to, jak trávíš svůj volný čas?



U většiny dotazovaných vyšla odpověď kladná. Rodiče se zajímají, jak tráví jejich děti čas. Z celkového počtu dotazovaných se 42,4% zajímá o trávení volného času svých dětí. Což z výsledků vychází skoro polovina. U 36,4% je velmi zajímavá, jak tráví jejich děti



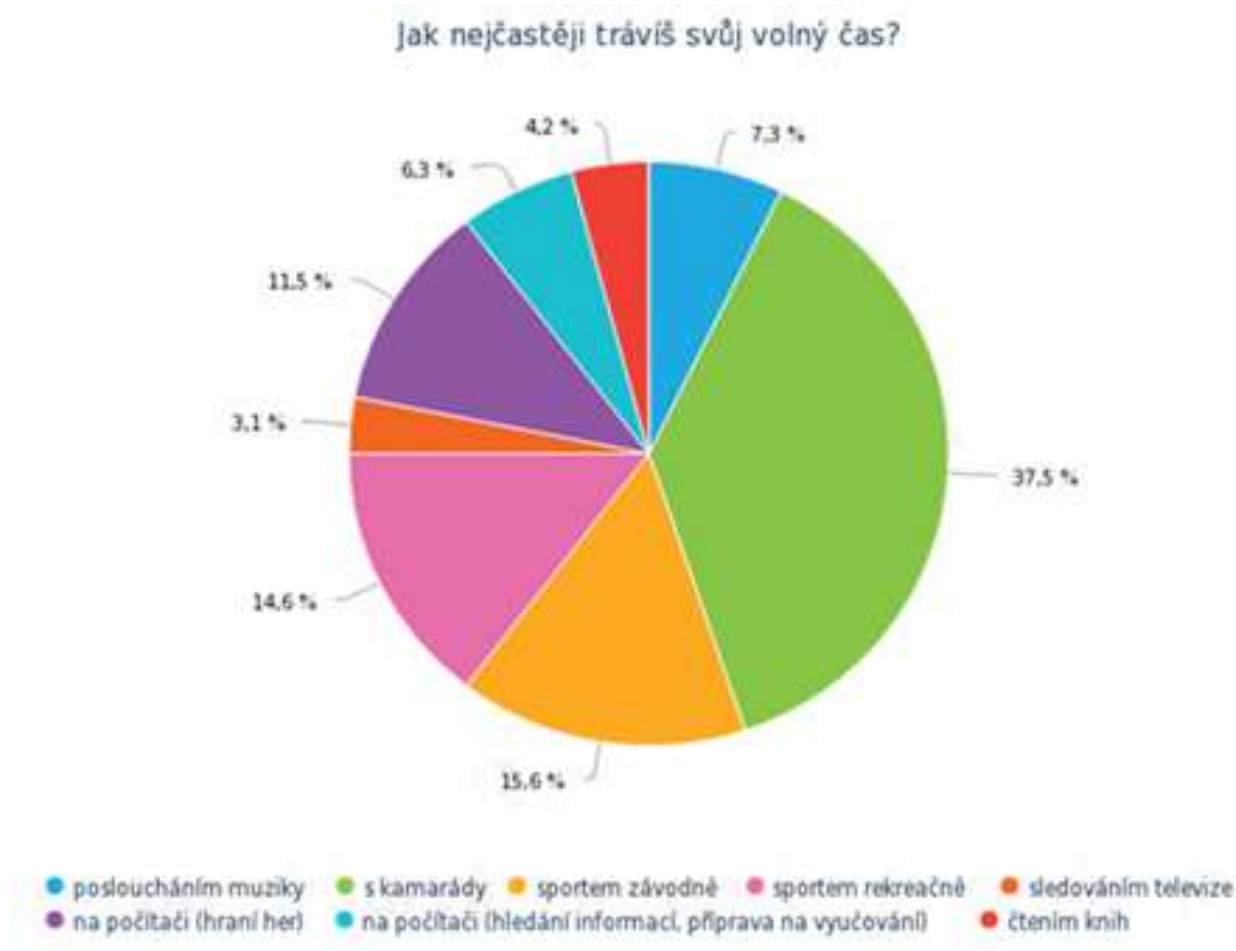
volný čas. Pouze u 3% se rodiče nezajímají vůbec o volný čas svých dětí.

Na otázku, jestli se děti nudí ve volném čase, odpovědělo 64,3%, že spíše ne. 23,5% určitě se nenudí ve volném čase. 11,2% respondentů odpovědělo, že se spíše nudí ve volném čase. A pouze 1% se ve volném čase opravdu nudí.

Když jsem se zeptala, kolik dětí jezdí s rodiči na společné dovolené, kde se také věnují sportu, odpovědělo 35,4 %, že spíše s rodiči nikam nejezdí. 28,3%, že spíše s rodiči jezdí na společné dovolené. 24,2% že rozhodně jezdí. A zbylých 12,1% s rodiči rozhodně nikam nejezdí. Z tohoto grafu nám vyplývá, že většina respondentů tráví alespoň občas společné dovolené s rodiči, kde také sportují. Velmi mile mě překvapilo, že takové procento rodičů tráví dovolené spolu se svými dětmi. Domnívala jsem se, že v dnešní době už tomu tak není.

Můžeme říci, že H2 se potvrdila.

Velmi podstatné pro mě bylo, aby co nejvíce procent dotazovaných respondentů odpovědělo kladně. Mělo by být zájmem každého rodiče, aby své dítě naučil smysluplně a aktivně trávit volný čas, jako je, např. rekreační sportování. Přispěje tak k rozvoji osobnosti a také dovedností dítěte. Společným trávením volného času se navíc upevní vztah mezi dítětem a rodičem.

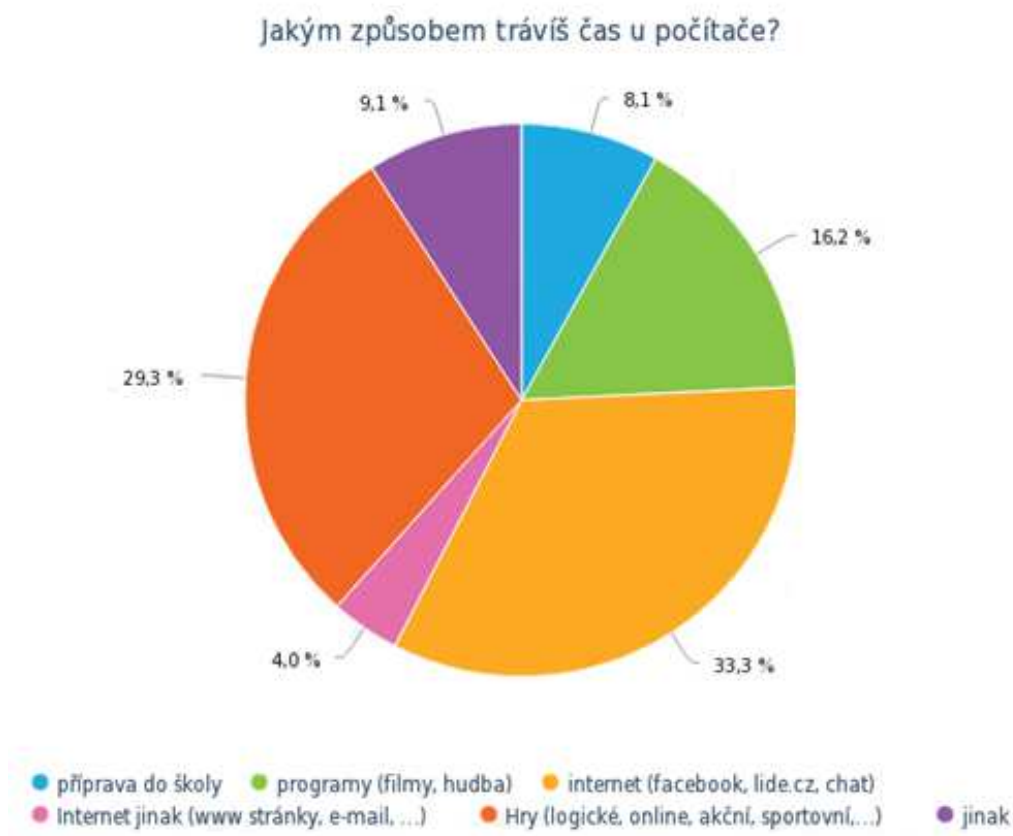


H3: Trávení volného času sportem souvisí s nižším výskytem sociálně patologických jevů u respondentů.

Z výsledků můžeme vidět, že na prvním místě nejčastěji tráví čas s kamarády 38 respondentů (37,5%). Pod trávením času s kamarády si můžeme představit procházky po parku, společná komunikace a zábava, hraní her venku anebo také vrstevnické návyky. 15 respondentů (15,6%) aktivně neboli závodně sportuje. 14 respondentů (14,6%) se sportu věnuje alespoň rekreačně. Pod pohybovou rekreací, si asi každý představí něco jiného,

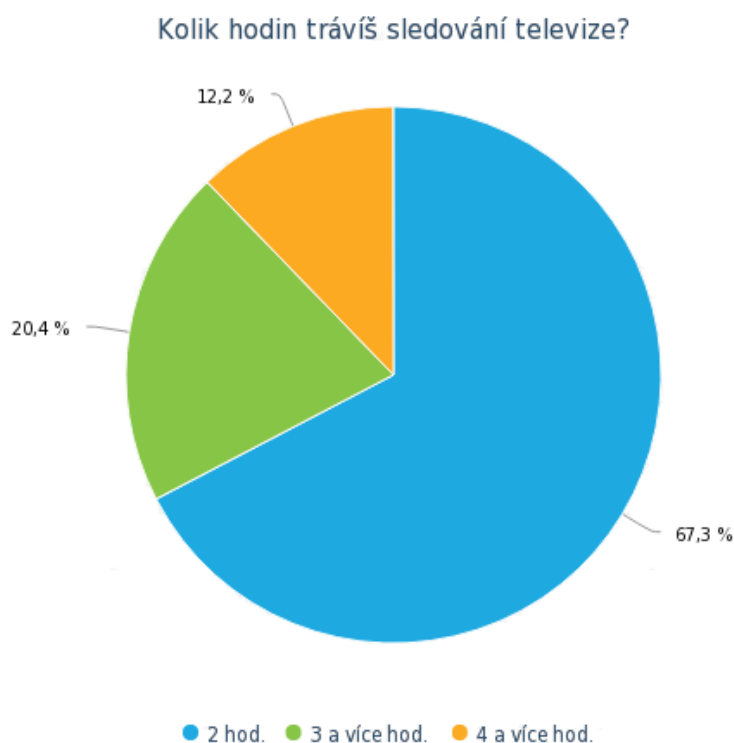
v mém případě znamenala, jakoukoliv pohybovou aktivitu, které dítě neprovozuje na vrcholové úrovni, např. tedy jízda na inline bruslích, procházky, turistika, pohyb v přírodě). Na čtvrtém nejoblíbenějším místě je hraní počítačových her 12 respondentů (11,5%). A položkou, která byla hned po hraní počítačových her, bylo vyhledávání informací na počítači, nebo také příprava na vyučování 5 respondentů (7,3%).

Jelikož se zaměřuji na sociálně patologické jevy především na nedrogové závislosti na počítači (internetu) tak mě zajímalo kolik dětí, jak dlouho a jakým způsobem tráví čas u počítače. Na otázku, kolik hodin denně trávíš u počítače, odpovědělo 54 respondentů (52,4%) 2 hodin. 32 respondentů (31,1%) odpovědělo 3 a více hodin denně. 17 respondentů (16,5%) tráví denně na počítači více jak 4 hodiny denně.



Na otázku, jak tráví čas u počítače, odpovědělo 35 respondentů (33,3%) tráví čas na internetu (facebook, lide.cz, chat). Další velice oblíbenou činností je hraní her (online, logické, sportovní,...), kde zodpovědělo 30 respondentů (29,3%). A jako třetí nejčastější odpověď byly programy (filmy, hudba) 15 respondentů (16,2%). Výsledky na otázky mě nijak zvlášť nepřekvapily, předpokládala jsem, že nejčastější odpovědí bude internet

a hraní her. Dále jsme se ptala, co je motivuje k tomu, trávit tolik času u internetu. Převážná většina 48 respondentů (46,6%) odpovědělo že, ke komunikaci. Dalších 46 respondentů 44,7% motivuje zábava na internetu. A pouze 9 respondentů 8,7% odpovědělo, že ke sdílení například různých fotek, webových stránek atd. Zajímalo mě, jestli rodiče regulují jejich čas strávený na počítači. Zda mají nějaká pravidla. U 40,2% spíše neregulují. 27,8% rodičů čas strávený u počítačů kontroluje. 15,5% respondentů se



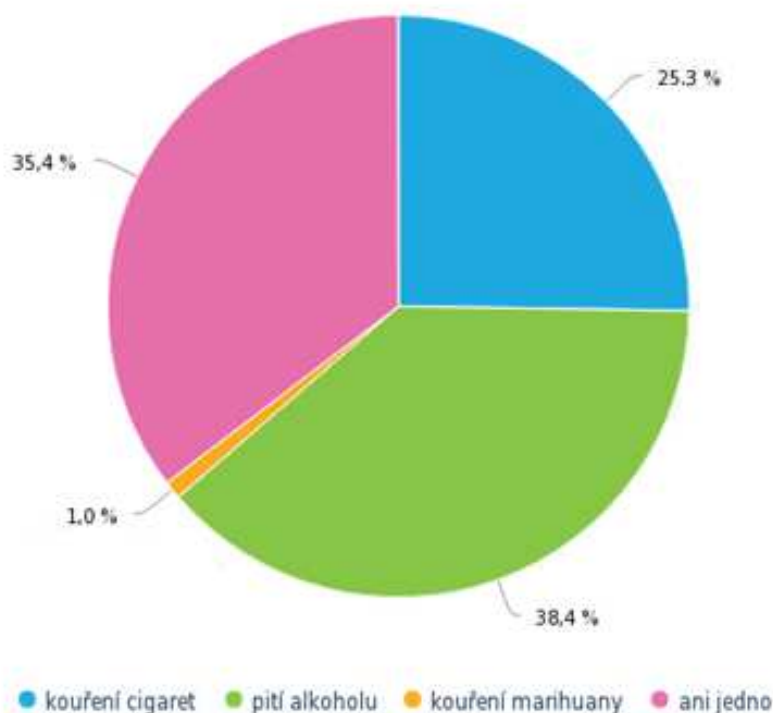
jejich rodiče určitě nezajímají, jak dlouho tráví na počítači ani nemají žádná pravidla.

Na otázku kolik hodin trávíš sledováním televize, odpovědělo více než 65% respondentů, že u televize sedí 2 hodiny denně. Podle mého názoru je to takový průměr. Očekávala jsem, že dnešní mládež tráví u televize například u filmů mnohem delší časový úsek. 20,4% odpovědělo, že sledováním televize tráví 3 a více hodin, což je 18 dětí. A 12% tráví sledováním televize 4 a více hodin denně. V dnešní době, děti staršího školního věku prakticky nesledují zprávy (2%) respondentů. Nezajímají je ani pořady pro děti (1%) a velmi zřídka si pustí vzdělávací programy (15,2%). Naproti tomu, co má velkou sledovanost, jako jsou filmy (komedie, akční, horory, ...) kde odpovědělo 72,7% respondentů. A hned po filmech je sport (15,2%).

Kontrola ze strany rodičů, kolik hodin a jakým způsobem, jejich děti tráví čas u televizních obrazovek, vyšlo, že téměř u 50% se rodiče spíše nezajímají. Zhruba 25% rodičů se zajímá o to, jak jejich děti tráví čas u televizních obrazovek a 22% rodičů se nezajímá vůbec.

Sociálně patologické jevy se u dnešní mládeže se vyskytují čím dál více. Zajímalo mně kolik dětí a co v dnešní době zkusilo a co si myslí, že už zkusili jejich vrstevníci. Myslím, že tyto otázky jsou velice důležité a mnohé může při sportu či sportovních výkonech ovlivňovat. Na otázku, co si myslí, že už vyzkoušeli jejich vrstevníci, odpovědělo 64 respondentů (62,6%) kouření cigaret. Dále 24 respondentů (24,2%) pít alkoholu. Kouření marihuany vyzkoušeli pouze dva respondenti (2%). Dále jsem se zeptala, co už vyzkoušeli, ale dále v tom nepokračují, kde mi odpovědělo 39% kouření cigaret. Domnívám se, že u dnešní mládeže bohužel, velmi oblíbená činnost. 23% respondentů, zkusilo pít alkohol. 25% respondentů, nikdy nic nevyzkoušelo. A s požitím marihuany má zkušenost 14% respondentů.

Vyzkoušel/a jsem a nadále provozuji:



Celých 38% respondentů, odpovědělo, že vyzkoušelo a nadále provozuje pít alkoholu. Hned po tom následovala se 35% odpověď „Ani jedno“. Na což jsem se ještě

zpětně ptala a odpovídali tak hlavně ty děti, kteří tráví svůj volný čas aktivní či rekreačním sportováním. Nadále pak 26 respondentů (25%), kouří cigarety. U kouření marihuany je to pouze jeden člověk. Což mě mile překvapilo.

Z naměřených hodnot nám tedy vyplývá, že nejvíce dětí (40%) tráví svůj volný čas s kamarády. V průměru stráví u počítače 2 hodiny denně hraním her či komunikováním prostřednictvím sociální sítě facebook nebo chatováním a sledováním televize také 2 hodiny denně koukáním se na filmy. A téměř více jak 40% dětí staršího školního věku kouří cigarety nebo pije alkohol.

Myslím si tedy, že děti, které tráví čas aktivním či rekreačním sportováním (30%), mají méně času na kamarády a skoro nikdo z nich neužil ani neužívá žádnou drogu. Jelikož nejsou tolik ovlivňováni svými vrstevníky. Svůj volný čas tráví také podle toho, k čemu jsou v rodině vedení.

Můžeme tedy říci, že H3 se potvrdila.

Součástí mého dotazníku byly také otázky směřující k potvrzení či vyvrácení zda dnešní děti mají sklony k **netomanii** tj. netholismu = závislosti na internetu. Otázky byly dělané podle diagnostických kritérií dle Young (1998a) v modifikaci Bearda a Wolfa (2001). Ptala jsem se je na otázky typu: *Jsi zaujatý/á internetem (přemýšlíš např. o předchozích aktivitách na internetu, nebo o těch budoucích), potřebuješ používat internet ve stále delších časových úsecích, abys dosáhl/a uspokojení, opakovaně neúspěšně se snažíš kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu, Jsi neklidný/á nebo podrážděný/á při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu, překračuješ původně plánovaný čas připojení k internetu.* Pro diagnostiku závislosti na internetu musí být přítomno všech pět následujících příznaků a k tomu alespoň jeden z tohoto výčtu: *prožíváš v důsledku používání internetu ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu nebo školních povinností, lžeš členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám (kamarádům) v tom, za účelem, že zastíráš nadměrné používání internetu, používáš internet jako způsob útěku od problémů? Míváš pocit bezmoci, viny, úzkosti či deprese.* Žádný z dotazovaných respondentů nemá sklony k netomanii, neboť žádný z příznaků na toto nepoukazuje. U většiny respondentů mi vyšlo, že spíše ne nebo vůbec ne. (viz Seznam příloh)

Poslední dobou dochází k nárůstu výskytu sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. Příčiny tohoto stavu jsou dány celou škálou na sebe navazujících nepříznivých

vlivů. Patří sem např. genetické vlivy, ale také rodinné, společenské a školní prostředí. Rodinná výchova je základ, na kterém později staví především škola. Občas je třeba tyto základy více či méně poopravit, na některých nelze stavět vůbec. Některá rodina uplatňuje nadměrnou péči, někde jsou kladeny neodpovídající požadavky na dítě. Někdy je dítěti naopak dána naprostá volnost a někde je malá péče zdůvodněná nedostatkem času nebo je malý zájem o dítě. To vše ztěžuje orientaci dětí v životě a jejich pozitivní socializaci. Škola a další subjekty pracující s dětmi a mládeží mohou při dobré spolupráci s rodinou mnoho již založených rizikových prvků chování eliminovat, tím, že rodiče podporují své děti a vedou je ke sportu a pohybové rekreaci se snižuje riziko výskytu sociálně patologických jevů. Když se výzkum zaměřil na to, zda se rodiče zajímají o způsob trávení volného času svých dětí, více než 75% respondentů odpovědělo kladně, tzn. ano a spíše ano.

Navíc, když se výzkum zaměřil na způsob trávení volného času, data ukázala, že většina respondentů se nachází ve skupinách trávení volného času s kamarády a sportem závodně či rekreačně. Můžeme tedy prohlásit, že většina respondentů (nad 65%) volí aktivity spojené se sociálními a pohybovými aspekty. Z naměřených dat je zřejmé, že při volbě mezi aktivními (sport závodně a rekreačně) a pasivními (poslouchání muziky, čtení knih, trávením času u PC a TV) volí respondenti aktivní způsob trávení volného času.

Vysoké počty odpovědí ohledně aktivního trávení volného času a ohledně zájmu rodičů o aktivitu svých dětí naznačují spojitost vlivu rodiny a vyšší rezistenci vůči ohrožení, které je vnějšího rázu. Na základě toho zjištění lze konstatovat, že existuje vztah mezi podporou rodiny v oblasti volnočasových aktivit (volby sportovně – rekreačních aktivit) a nižším rizikem výskytu SPJ.

ZÁVĚR

Když se poohlédneme za dnešní dobou, jsou informační technologie a televize v naší společnosti silným působícím elementem ve vývoji mládeže. Tyto elementy se stále více a více rozrůstají. Jsou lehce dosažitelné nejen po finanční stránce ale také z důvodu jejich dosažitelné atraktivity. Počítače jsou stále vylepšené a televize mají v dnešní době už mnoho funkcí navíc, než tomu bývalo dřív. Rozhodně není úplně na místě dětem technologie zakazovat. Samozřejmě, že to má i svou světlou stránku a určité výhody. V případě regulovanosti jejich používání ze strany rodiny, školy i přátel mají pozitivní přínos. Pokud ale zde nedochází ke kontrole jejich častého používání, může dospět až k závislosti na jejich používání. Jako jednu z možností prevence můžeme považovat volný čas. Volný čas značnou měrou ovlivňuje zdraví a životní styl daného jedince, proto ho nemůžeme jen tak přehlížet. Podílí se také na utváření osobnosti jedince, rozvoji socializace, komunikace a vztahů. Samozřejmě má i své negativní složky, jako zranění, finanční nedostupnost, neatraktivnost dané aktivity, ztráta motivace, různé sociálně-patologické jevy a tak podobně. Volný čas chápeme jako dobu, kdy je člověk oproštěn od všech pracovních, rodinných i společenských povinností, dobu, která přináší lidem radost, je provozována dobrovolně a v současné době tvoří nedílnou součást lidského života. Každý jedinec ovšem tento čas chápe a tráví jinak, proto je na rodičích, školách i ostatních organizacích, aby jedinci nabízely mnoho atraktivních možností, jak a kde je možné trávit volný čas. Jedna z aktivit, jak se dá trávit volný čas je sport. Sportovní činnost a pohybová rekreace by měla být prožívána s radostí a uspokojením. Jeho pozitivní účinky se projevují dříve na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu. Všechny tyto složky jsou obohaceny o to, že se člověk lépe cítí, zlepšuje postavu, zvyšuje fyzickou zdatnost, atd. V práci se více zaměřuji na pohybovou rekreaci, kde z výsledků vyšlo, že právě na této ZŠ se děti věnují více rekreačním pohybovým aktivitám než výkonnostnímu sportu. Což je zřejmé z otázky, kde jsem se ptala dětí, zda sportují vrcholově či rekreačně. Z čehož rekreačnímu sportu se věnuje 44 dětí a vrcholovému pouze 16 dětí.

Cílem práce bylo s oporou o odbornou literaturu popsat a analyzovat trávení volného času dětí ZŠ v kontextu sociálně patologických jevů a na konkrétním vzorku populace zjistit, jak děti ZŠ tráví volný čas, v jakém je vztahu trávení volného času a výskyt vybraných rizikových jevů a jak do trávení volného času intervenuje rodina.

Výzkumem bylo zjištěno, že většina dětí netráví u PC a TV (cca 2hod/denně) tolik času aby to bylo považováno za závislost. Nebylo prakticky čemu předcházet, jelikož situace u mé skupiny vyšla jako dobré východisko, jediné doporučení by bylo ještě více posílit a zpestřit nabídku sportovních volnočasových aktivit. H1 se sice potvrdila, ale zde by bylo podle mého názoru jediné doporučení rozšířit a zpestřit sportovní aktivity. H2 se také potvrdila, tady je důležité více působit na rodinné zázemí, což bohužel není pouze v našich silách, je k tomu zapotřebí dalších institucí jako např. (škola). H3 potvrdila, že sportovními aktivitami se socio-patologickými jevy zvyšuje odolnost vůči nim a preference trávení VČ a obecně žití života jiným, zdravějším způsobem, právě ve smyslu primární prevence. Výzkumem bylo zjištěno, že zkoumaná skupina tráví svůj volný čas z velké části sportovními a pohybovými aktivitami. Z výzkumu vyplývá, že děti se ze sportovních rekreačních aktivit nejvíce věnují, chlapci fotbalu a dívky odpověděli „jiné“ (např. in-line, wakeboarding) a cyklistice.

Ráda bych také zmínila vztah mezi pohybovou rekreací a sportem a rizikových jevů u respondentů. Z výzkumu vyplývá, že existuje vztah mezi pohybovou aktivitou a nižším výskytem SPJ. Proto je dobré při snaze o předcházení SPJ zapojit i prevenci typu pohybových aktivit. Zaměřila jsem se na pohybovou rekreaci. Základní škola, kde jsem respondenty zkoumala, není nijak zaměřená na vrcholové sportovce, ale děti se právě na této ZŠ věnují pohybové rekreaci.

Výzkumem bylo zjištěno, že zkoumaná skupina tráví svůj volný čas z velké části sportovními a pohybovými aktivitami. Z výzkumu jsem očekávala jiné hodnoty a to, že děti budou trávit více času u PC a TV, a že o sport a pohybovou rekreaci se tudíž nebudou tolik zajímat. Opak je pravdou. Jsem velmi mile překvapena, jaké hodnoty z naměřeného výzkumu vyšly. Myslím si, že zde už jen chybí více posilovat a rozšiřovat sportovní či pohybová střediska pro mládež a sportovní kluby. Pro děti ve zkoumané lokalitě (a nejen tam) zapojit ještě více pohybových aktivit pro dívky, neboť jsou ve výsledných datech zastoupeny neméně než chlapci. Cíl práce považuji přes uvedené limity za splněný. Formou dotazníkového výzkumu a následnou analýzou dat, která ukázala většinu respondentů trávit čas aktivně a nulovou část respondentů, kteří projevují znaky socio-patologických jevů. Navíc je z porovnání dat zřejmé, že existuje závislost mezi zájmem rodičů a trávením volného času jejich dětí.

Další výzkum by se mohl ubírat směrem zkoumání dalších geografických, věkových a zájmových skupin a porovnáním s tímto výzkumem. Výsledek by mohl být zajímavý zejména tím, že by odhalil, zda je zde naměřené rozložení skutečně odpovídající ve velkém měřítku, nebo zda se zkoumaná skupina vyznačuje svou právě zvýšenou volnočasovou aktivitou. Výzkumná data mohou posloužit i těm, kdo se snaží zlepšit úroveň rekreačních sportovních aktivit, neboť ukazují, jak je rozložen zájem o řečené aktivity ve skupině mladých lidí. Nutno ovšem podotknout, že širší výzkumná skupina by poskytla přesnější a věrohodnější výsledky. Navíc je dotazníková metoda už z principu nedokonalá a v dalším výzkumu bych se snažila najít přesnější metodu.

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BLÁHA V. *Volný čas, výchova a sociální formování žáků základní školy v době mimo vyučování*. 1. vyd. Pardubice: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 16s.
- BERÁNEK, L. Sport jako prevence sociálně patologických jevů [online]. 2011 [cit. 2015-01-15]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce doc. PhDr. Bohumíra Lazarová, Ph.D., Dostupné z: http://is.muni.cz/th/79706/pedf_b_b1/Bakalarska_prace.pdf
- FLEISCHMANN O. *Problematika primární prevence abúzu drog In. Prevence sociálně patologických jevů*. Ústí nad Labem: UJEP, 1999
- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 2003. ISBN 728-80-257-0807-1. S. 64
- HOFBAUER, B. *Děti Mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- International Social Survey Programme - <http://www.issp.org>
- KRÁLÍKOVÁ, J. Trávení volného času českých středoškolských studentů [online]. 2009 [cit. 2015-02-11]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Tomáš Čech. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/208898/pedf_b/BAKALARSKA_PRACE_Jana_Kralikova.pdf
- KORVAS P., KYSEL J. *Pohybové aktivity ve volném čase*, 1. Vyd., Brno: Centrum sportovních aktivit VUT, 2013, s. 115
- KRAUS B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. 49s. ISBN 80-7315-125-1
- MACEK, P. *Adolescence*. 2. Vyd., Praha: Portál, 2012., s. 144, ISBN 80-7178-747-7
- MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. (1998). *Mládež a delikvence: [možné příčiny, současná struktura, programy prevence kriminality mládeže]*. Vyd. 1., 335 s. Praha: Portál.
- NÁDBĚLA J. *Velký počítačový slovník*. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, 2004. 205s. ISBN 80-86686-21-3

- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislosti*. Praha: portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8
- ONDREJKOVIČ P., POLIAKOVÁ E. *Protidrogová výchova*. 1. vyd. Bratislava: Veda, vydavateľstvo Slovenske jaka démievied, 1999. 356 s. ISBN 80-224-0553-1
- PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vydání. Praha: Portál s.r.o., 2003. 322 stran. ISBN 80-7178-772-8
- POKORNÝ V. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2.vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky 2001,9s.,89s.,90s. ISBN 80-86568-03-2
- POKORNÝ, V. TELCOVÁ, J. TOMKO, A. *Prevence sociálně patologických jevů*. Manuál praxe. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2003. s. 112 – 145. ISBN 80-86568-04-0
- SAK P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. 136-145s. ISBN 80-72290428
- SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu: aktuální problémy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 191 s. ISBN 978-80-210-6181-1.
- SEKOT A., LEŠKA D., *Sociální dimenze sportu*, Brno: Masarykova univerzita, 2004
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 9788024610399.
- SMOLÍK, J. *Subkultury mládeže: uvedení do problematiky*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 281 s. ISBN 9788024729077.
- ŠAFR, Jiří a Věra PATOČKOVÁ. Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi. *Centrum výzkumu veřejného mínění* [online]. 2007, (2010/2) [cit. 2015-06-09]. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/2010-2/traveni-volneho-casu-v-ceske-republice-ve-srovnani-s-evropskymi-zemem>
- ŠVARDALA L. *Rizika práce s internetem – II. část sdělní – Rizika a nebezpečí virtuální reality* (4. moravský regionální kongres k sexuální výchově. CAT Publishing ve spolupráci se Společností pro plánování rodiny a sexuální výchov)

Ostrava: CAT Publishing ve spolupráci se Společností pro plánování rodiny a sexuální výchovu, 2010. 64-67s. ISBN 978-80-904290-1-7

- VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. 64 s.
- ZIKEŠOVÁ J., *Sport jako možná prevence rizikového chování dětí a mládeže*, [online] 2015 [cit. 2015-04-22]. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D. Dostupné z:
<https://theses.cz/id/2q52bx/Sport_jako_mozno_prevence_rizikoveho_chovani_deti_a_mladeze.txt>

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

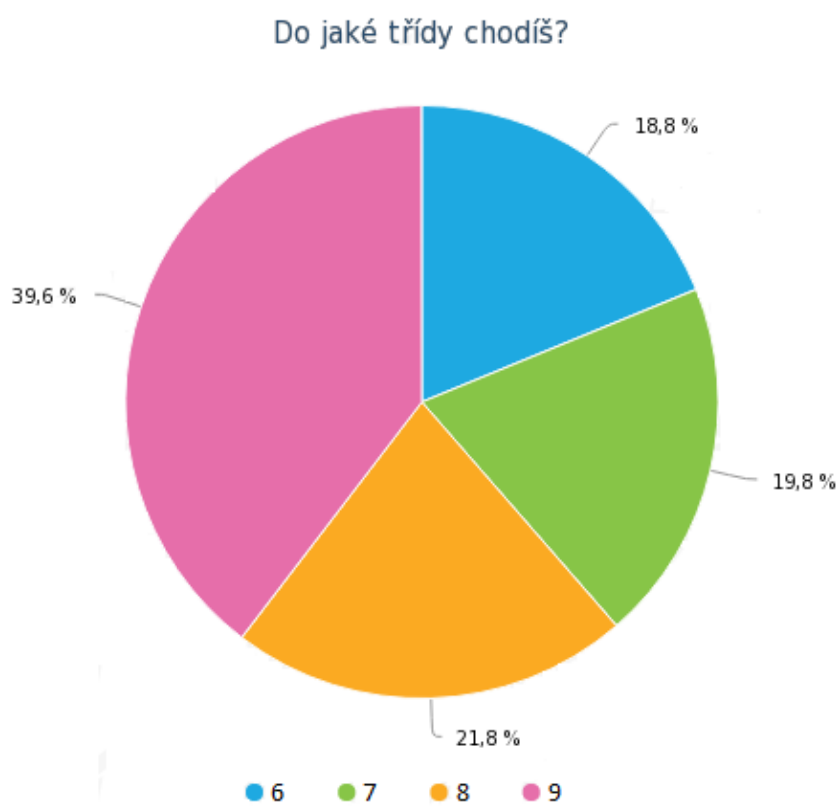
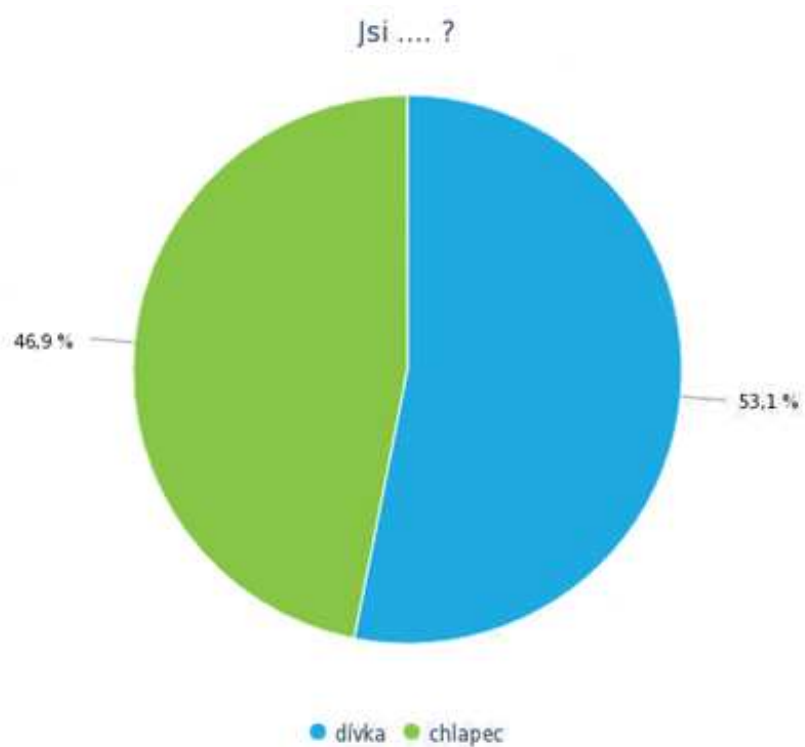
Datum:.....

Podpis studenta:.....

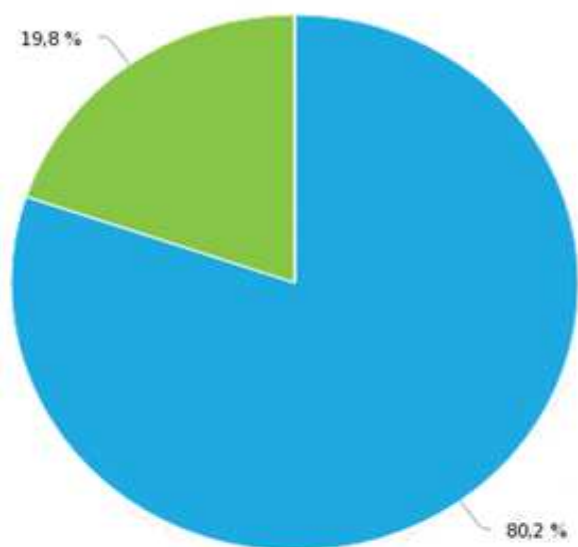
7 SEZNAM PŘÍLOH

- 1) Grafy
- 2) Tabulka předpokládaných a naměřených hodnot
- 3) Tabulka (Slepičková)
- 4) Seznam použitých zkratk

PŘÍLOHA 1: GRAFY - VÝSTUPY MĚŘENÝCH HODNOT

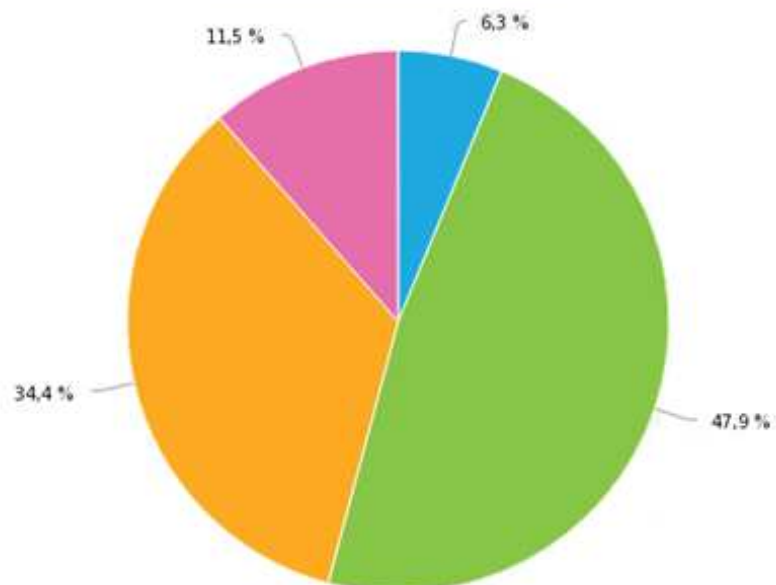


Sportuješ?



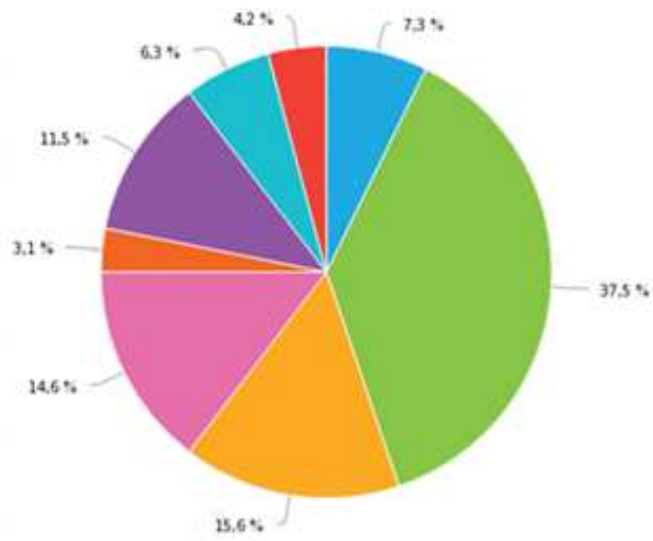
● Ano ● Ne ● Další možnost

Pokud sportuješ, jak často?



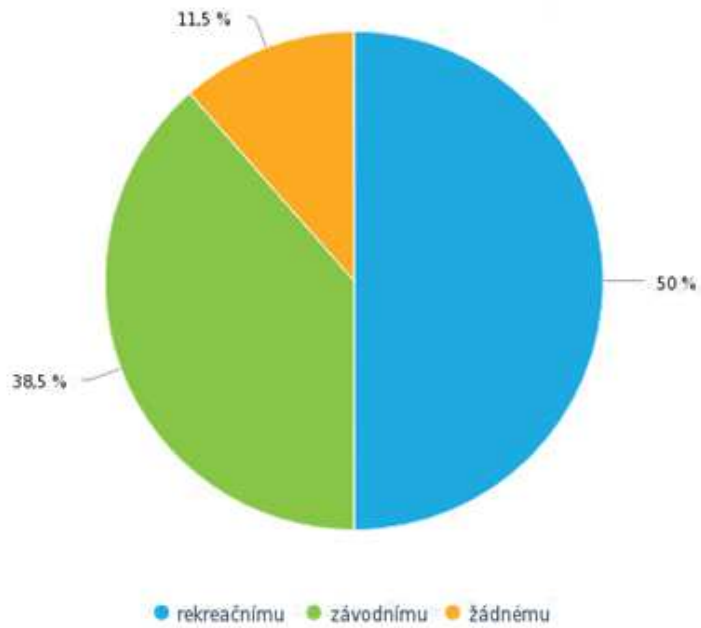
● každý den ● 1 - 2x týdně ● 3 - 4x týdně ● nesportuji

Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?



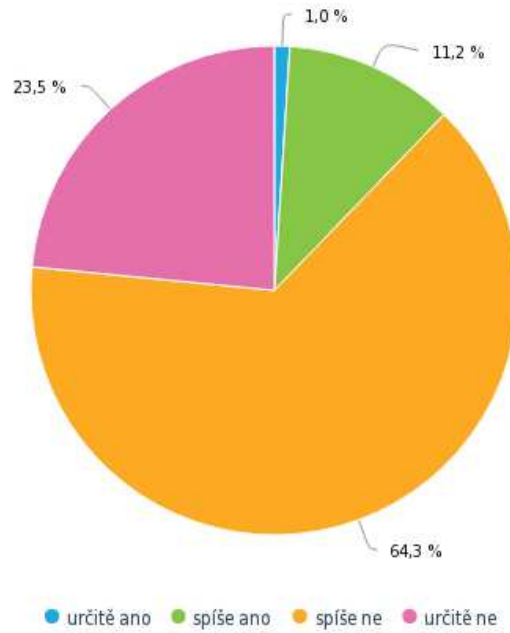
- posloucháním muziky
- s kamarády
- sportem závodně
- sportem rekreačně
- sledováním televize
- na počítači (hraní her)
- na počítači (hledání informací, příprava na vyučování)
- čtením knih

Jakému sportu se věnuješ?

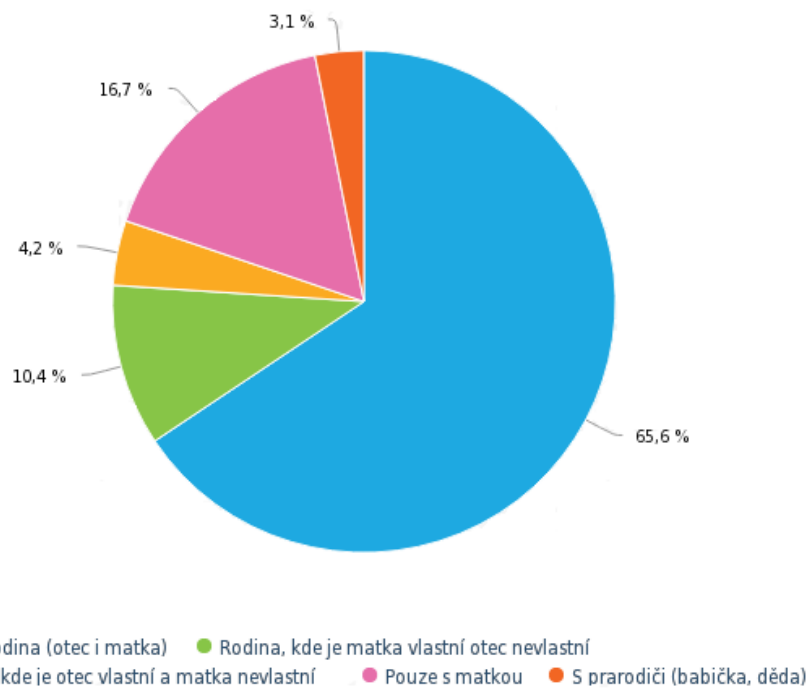


- rekreačnímu
- závodnímu
- žádnému

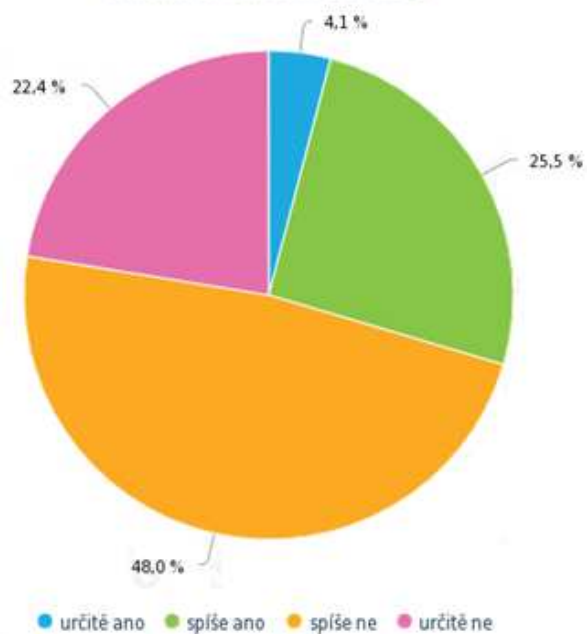
Nudíš se ve svém volném čase?



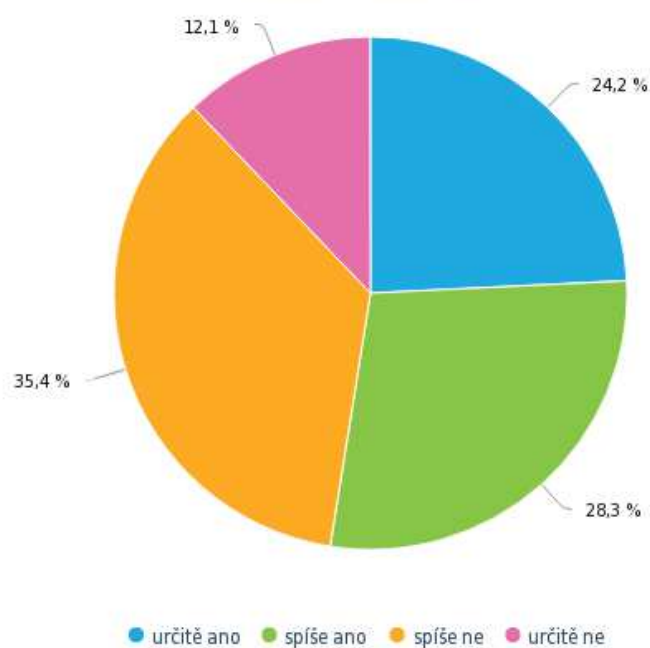
V jaké rodině žiješ?



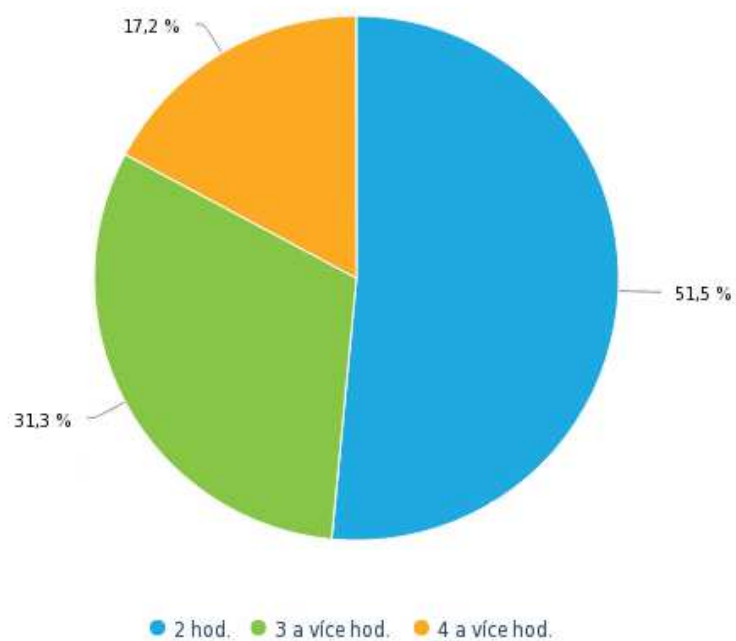
Regulují rodiče tvůj strávený čas u televize? (pokud máte doma nějaká pravidla ohledně sledování televize)



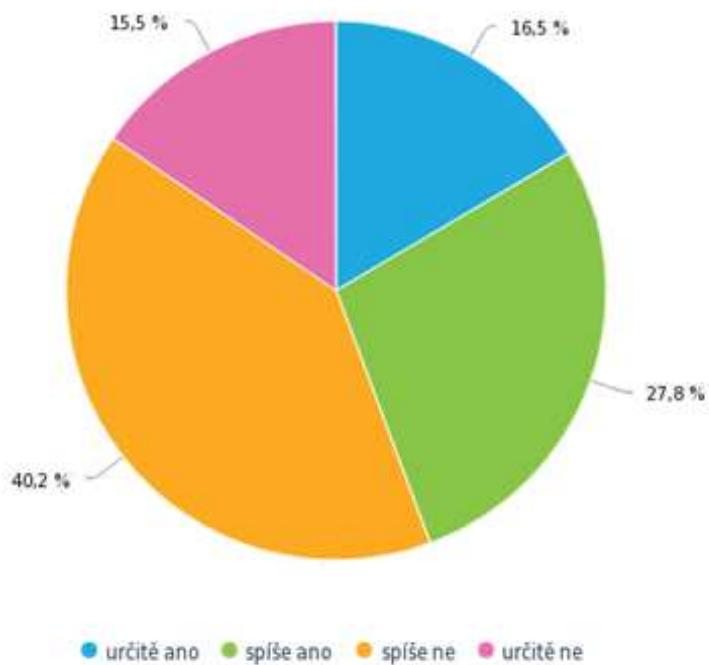
Jezdíte s rodiči na výlety nebo na společné dovolené, kde se také věnujete sportovním aktivitám?



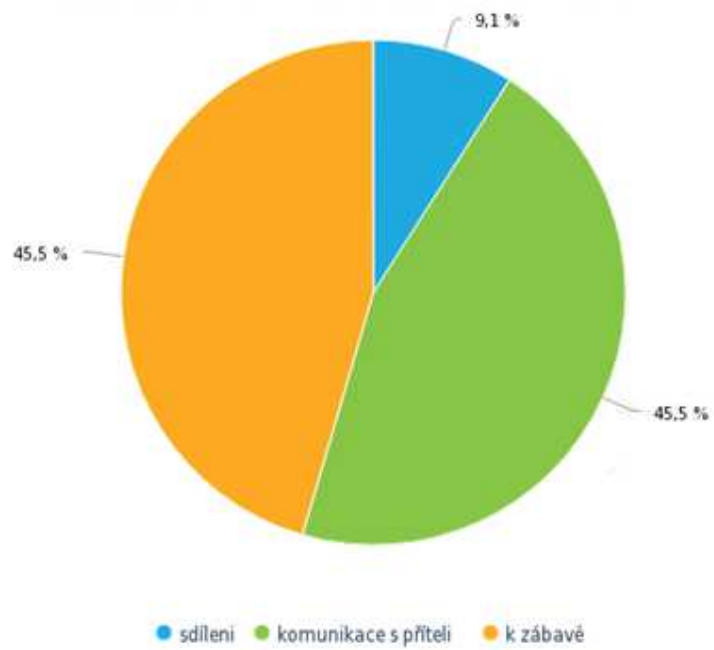
Kolik hodin denně trávíš u počítače?



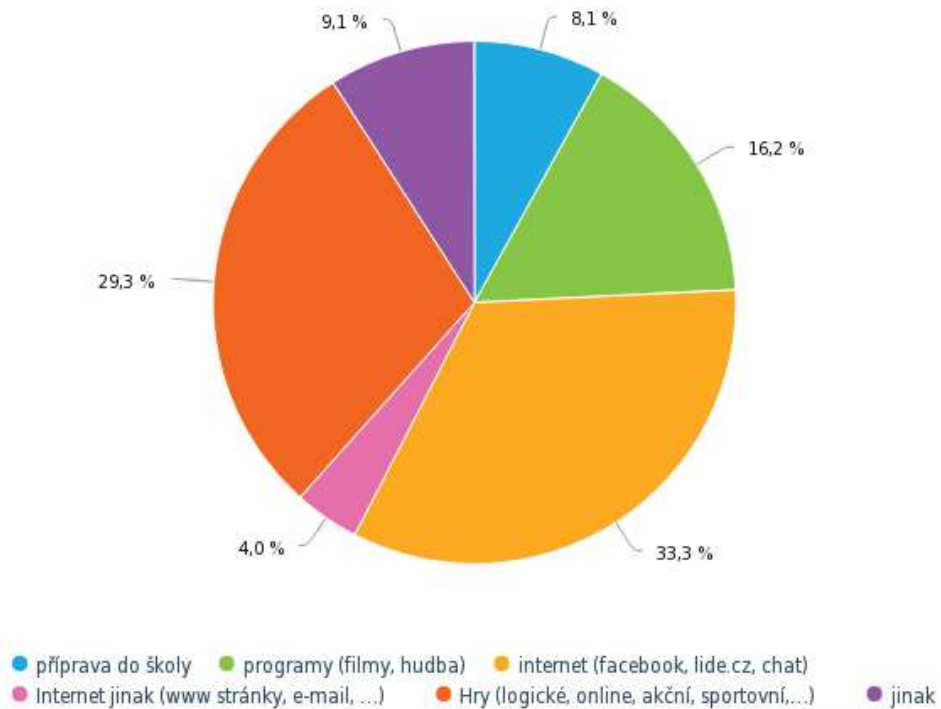
Regulují rodiče tvůj strávený čas u počítače? (pokud máte doma nějaká pravidla ohledně trávení času na počítači)



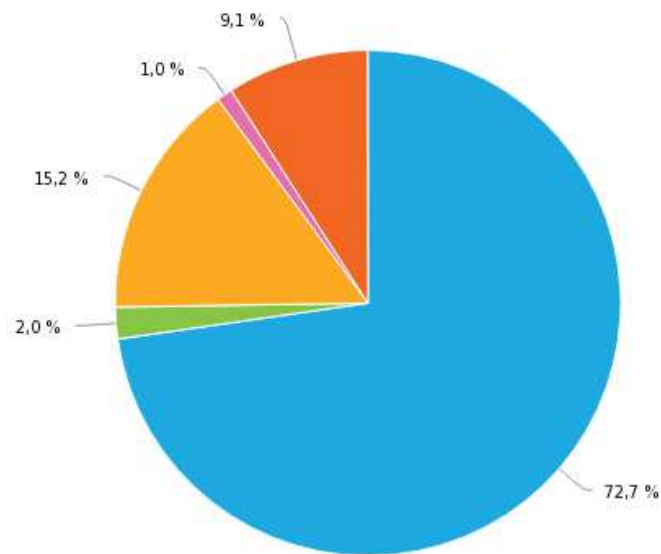
Co tě motivuje k trávení volného času na internetu?



Jakým způsobem trávíš čas u počítače?

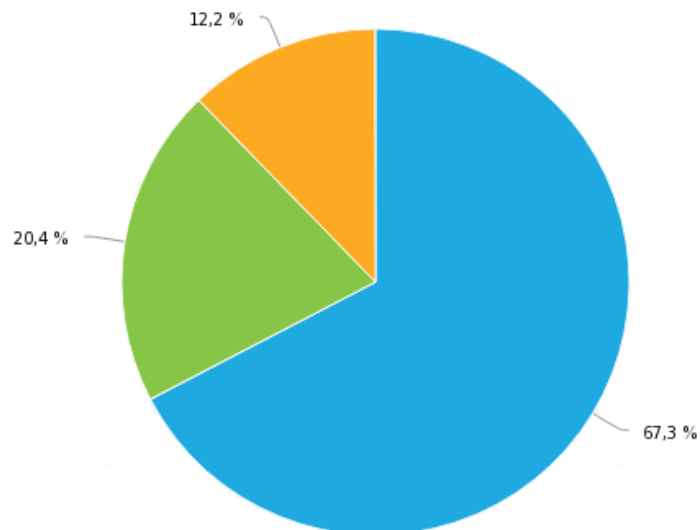


Co v televizi sleduješ nejčastěji?



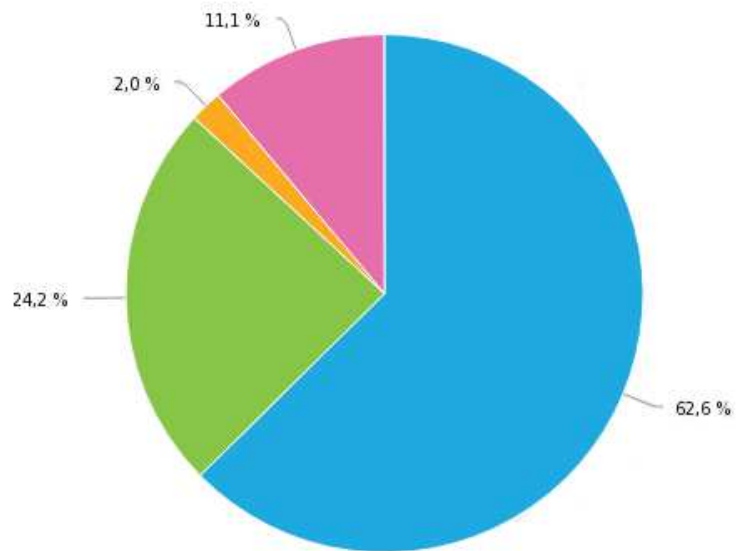
- Filmy (komedie, akční, horor, atd ...)
- zprávy
- sport
- Počady pro děti
- Vzdělávací počady (dokumenty, biografie, historie, atd ...)

Kolik hodin trávíš sledování televize?



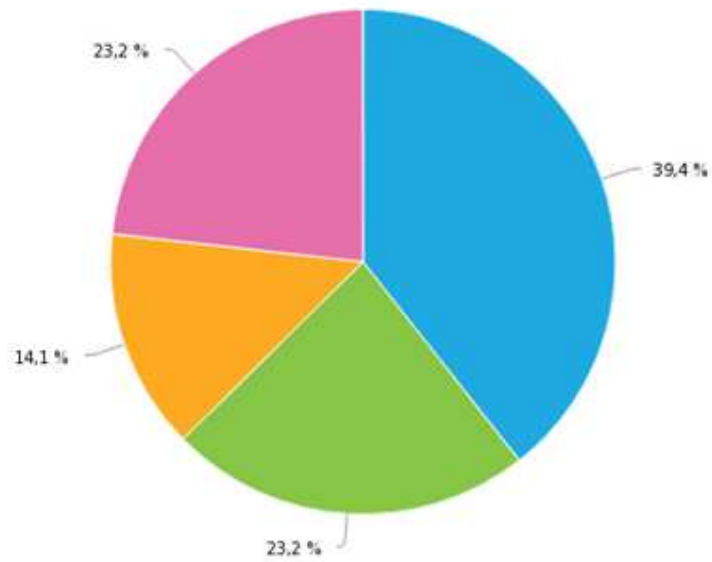
- 2 hod.
- 3 a více hod.
- 4 a více hod.

Co myslíš, že provozuje většina tvých vrstevníků?



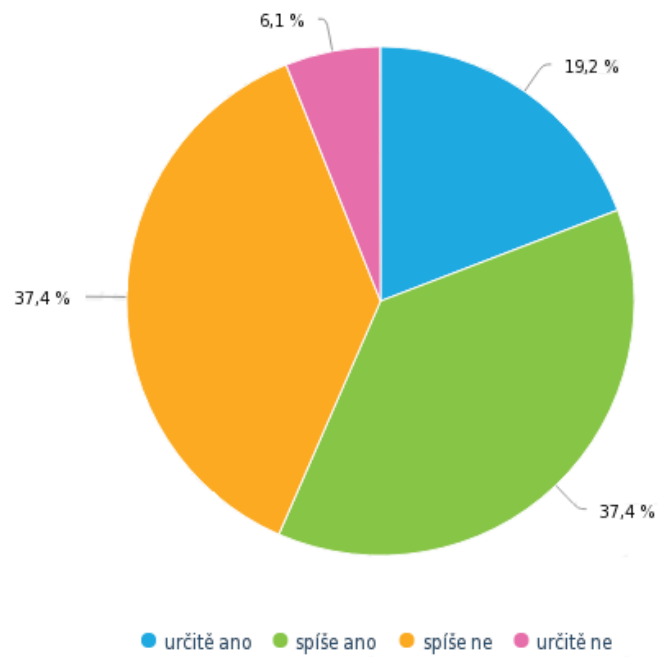
● kouření cigaret ● pití alkoholu ● kouření marihuany ● Další možnost

Vyzkoušel/a jsem a nepokračuji:

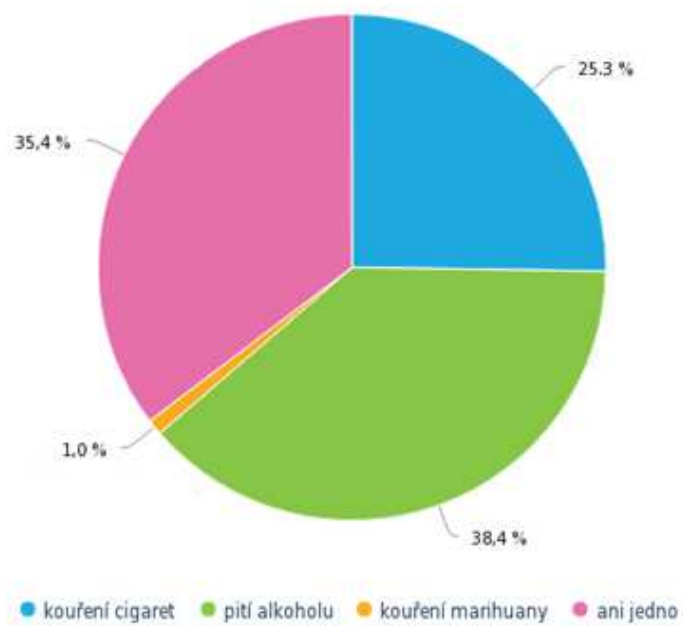


● kouření cigaret ● pití alkoholu ● kouření marihuany ● ani jedno

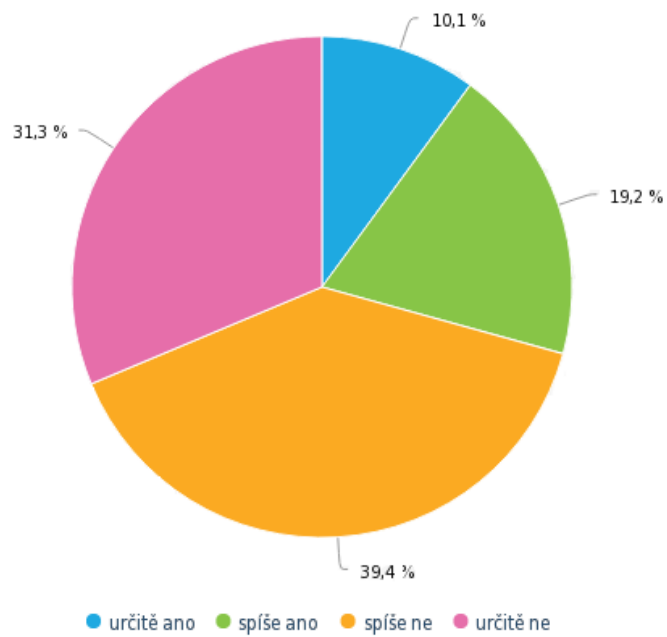
Jsi zaujatý/á internetem (přemýšlíš např. o předchozích aktivitách na internetu nebo o těch budoucích)?



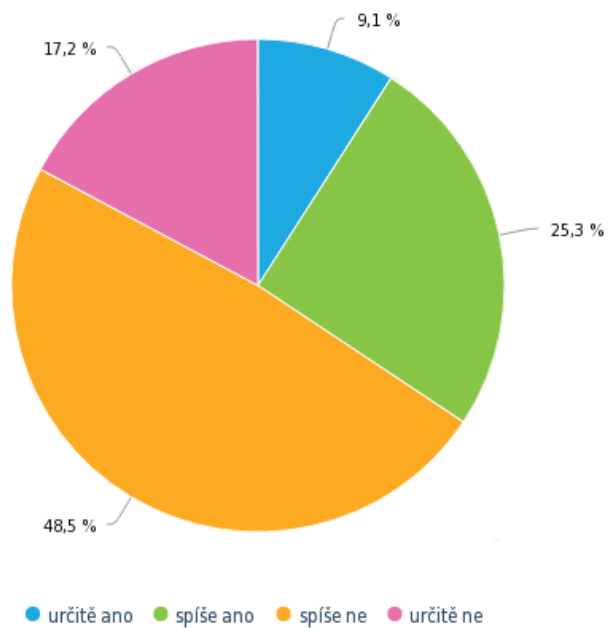
Vyzkoušel/a jsem a nadále provozuji:



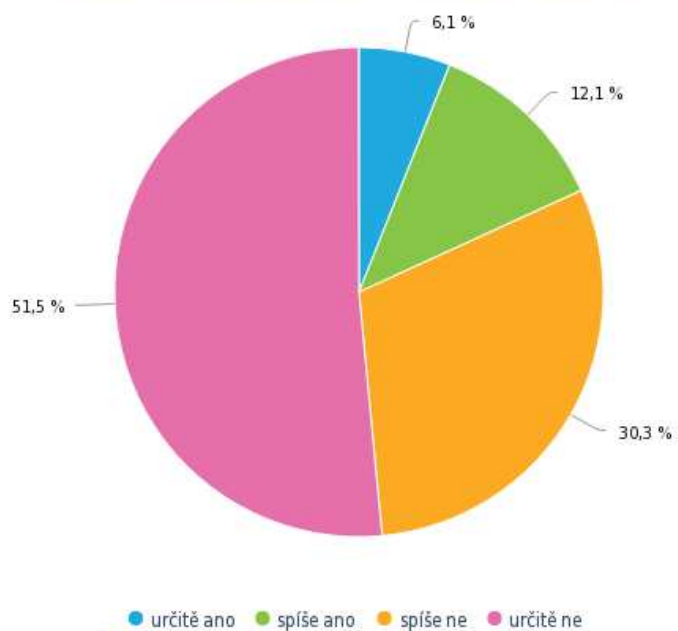
Jsi neklidný/á nebo podrážděný/á při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu?



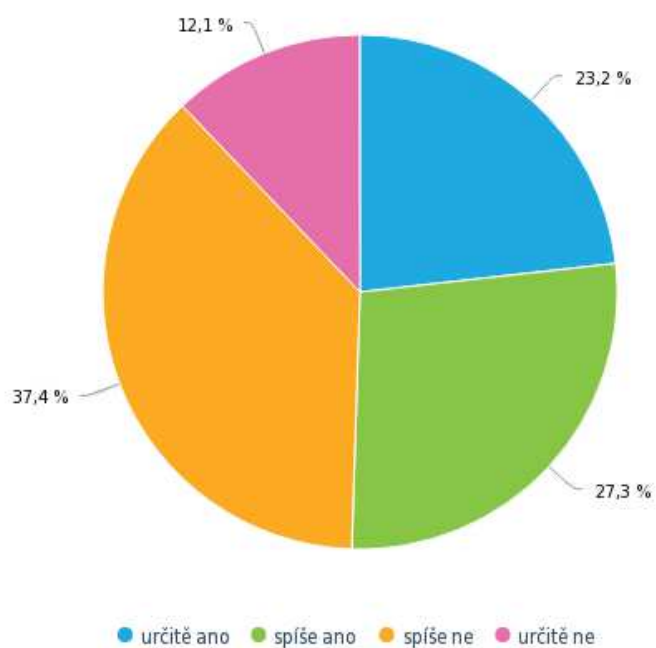
potřebuješ používat internet ve stále delších časových úsecích, abys dosáhl/a uspokojení?



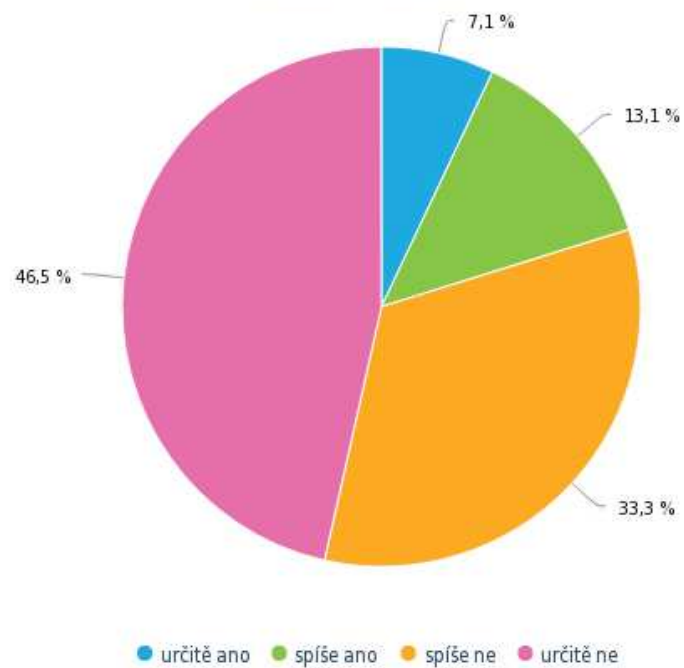
Lžeš členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám (kamarádům) v tom, za účelem, že zastíráš nadměrné používání internetu ?



překračuješ původně plánovaný čas připojení k internetu?



Používáš internet jako způsob útěku od problémů? Míváš pocit bezmoci, viny, úzkosti či deprese?



PŘÍLOHA 2: TABULKA PŘEDPOVĚZENÝCH A NAMĚŘENÝCH HODNOT

Hypotéza - očekávaná četnost			CHI ² Suma	Čím menší číslo, tím shodnější odpovědi		Měření - pozorovaná četnost		
Sportuješ?	Chlapci	Dívky				Sportuješ?	Chlapci	Dívky
a) ano	30	15	73,3	4,0	45,1	a) ano	41	41
b) ne	19	38		6,4	17,8	b) ne	8	12
	49	53		10,4	62,9		49	53
Jak často sportuješ?	Chlapci	Dívky	118,2			Jak často sportuješ?	Chlapci	Dívky
a) každý den	10	4		2,5	1,0	a) každý den	5	2
b) 1-2 týdně	12	6		4,1	60,2	b) 1-2 týdně	19	25
c) 3-4 týdně	8	5		10,1	16,2	c) 3-4 týdně	17	14
d) nesportuji	19	38		6,4	17,8	d) nesportuji	8	12
	49	53	23,1	95,2		49	53	
Sportuji rekreačně	Chlapci	Dívky	97,3			Sportuji rekreačně	Chlapci	Dívky
a) fotbal	6	1		0,2	4,0	a) fotbal	5	3
b) házená/volejbal	3	2		0,3	0,0	b) házená/volejbal	2	2
c) basketbal	5	1		0,0	4,0	c) basketbal	5	3
d) běh	5	2		1,8	0,5	d) běh	2	1
e) cyklistika	1	2		1,0	4,5	e) cyklistika	2	5
g) jiné	4	1		0,0	81,0	g) jiné	4	10
	24	9	3,3	94,0		20	24	
Sportuji závodně	Chlapci	Dívky	7,3			Sportuji závodně	Chlapci	Dívky
a) fotbal	3	1		0,3	0,0	a) fotbal	2	1
b) házená/volejbal	2	1		0,0	0,0	b) házená/volejbal	2	1
c) basketbal	1	1		0,0	1,0	c) basketbal	1	0
d) běh	2	2		0,5	0,5	d) běh	1	1
e) cyklistika	2	1		2,0	1,0	e) cyklistika	0	2
g) jiné	1	2		0,0	2,0	g) jiné	1	4
	11	8	2,8	4,5		7	9	
Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?	Chlapci	Dívky	55,5			Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?	Chlapci	Dívky
a) poslech hudby	3	6		1,3	1,5	a) poslech hudby	5	3
b) s kamarády	7	15		17,3	1,7	b) s kamarády	18	20
c) sportem závodně	4	2		6,3	8,0	c) sportem závodně	9	6
d) sportem rekreačně	10	8		1,6	0,0	d) sportem rekreačně	6	8
e) sledováním TV	7	8		7,0	3,1	e) sledováním TV	0	3
f) PC - hraní her	15	2		1,7	0,5	f) PC - hraní her	10	3
g) PC - hledání info	2	10		2,0	1,6	g) PC - hledání info	0	6
h) četba knih	1	2		0,0	2,0	h) četba knih	1	4
	49	53	37,1	18,4		49	53	
Sumy Chi kvadrátů za celý průzkum			351,7	76,7	274,9			

PŘÍLOHA 3: TABULKA	
Doba	Činnost
Pracovní	V této době člověk vykonává práci. Tato činnost je motivována získáním prostředků k životu. Jedná se o hlavní zaměstnání, přesčasy, individuální přípravu na zaměstnání či účast na školení. Zahrnuje i vedlejší zaměstnání a další zabezpečení obživy jako např. chov užitkového zvířectva apod.
Nutná mimopracovní	Je naplněna činnostmi pro prostou existenci člověka a dále činnostmi, které nepřinášejí finanční efekt a nejsou ani věcí svobodného výběru. Jedná se o: <ul style="list-style-type: none"> - spokojování bio-fyziologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče,...) - statní činnosti (cesta do práce, péče o domácnost atp.)
Volný čas	Aktivní manuální – zahrádkářství, kutilství, ruční práce atp. Aktivní fyzické – turistika, sport, procházky atp. Aktivity kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, magnetofonu atp. Aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp. Aktivity kulturně racionální – dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek atp. Aktivity společensky formální – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společensky neformálních organizacích Aktivity společensky neformální – rodinné aj. návštěvy, návštěvy kavárny atp. Hry, podívání, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry Pasivní odpočinek – sezení, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy atp.

Zdroj: tab. **Struktura nominálního fondu času (Slepičková, 2005, s. 15)**

PŘÍLOHA 4: SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

Zkratky

ICT	INFORMAČNÍ A KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE
OU	ODBORNÉ UČILIŠTĚ
SOU	STŘEDNÍ ODBORNÉ UČILIŠTĚ
SPJ	SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY
SŠ	STŘEDNÍ ŠKOLA
VČ	VOLNÝ ČAS
ZŠ	ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Symboly

N_{p_i}	OČEKÁVANÁ ČETNOST
p_i	PRAVDĚPODOBNOST
X_i	SKUTEČNÁ ČETNOST
X_1, X_2, \dots, X_k	OZNAČENÍ ČETNOSTI