

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Miroslava Gabrielová

Pohybové aktivity v životním stylu mládeže

Olomouc 2017

vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci na téma Pohybové aktivity v životním stylu mládeže vypracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci, dne

Podpis studenta:.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Pavle Vyhnákové Ph.D. za odborné vedení, pomoc, vstřícnost a cenné rady při zpracování této práce. Mé poděkování patří též středním školám za spolupráci při získávání údajů pro výzkumnou část práce.

Obsah

Obsah	4
Úvod.....	6
1 Volný čas	8
1.1 Vymezení pojmu volný čas.....	8
1.2 Funkce volného času.....	10
1.3 Volný čas a výchova	11
1.3.1 Vztah výchovy a volného času.....	11
1.3.2 Principy výchovy ve volném čase	13
2 Východiska vývojové psychologie	14
3 Sport a pohybové aktivity.....	19
3.1 Význam pohybu v životě člověka	20
3.2 Pohyb a volný čas	23
3.2.1 Nabídka sportovních činností.....	23
3.2.2 Sportovní preference adolescentů.....	25
4 Životní styl a hodnoty	26
4.1 Životní styl	26
4.2 Hodnoty a hodnotová orientace.....	28
5 Pohybové aktivity v životním stylu mládeže - výzkum	32
5.1 Metodologie výzkumného šetření	32
5.1.1 Stanovené cíle výzkumného šetření.....	32
5.1.2 Stanovené výzkumné otázky	33
5.1.3 Metoda sběru dat	33
5.2 Zpracování získaných dat.....	34
5.2.1 Charakteristika souboru respondentů	34
5.2.2 Analýza získaných dat	36
5.2.3 Shrnutí výsledků výzkumného šetření.....	54

Závěr	57
Použitá literatura.....	59
Seznam tabulek.....	61
Seznam grafů	62
Seznam příloh.....	63

Úvod

Kolem sebe často slyším, že dnešní mládež sportuje čím dál méně a tráví více času doma, před televizí a počítačem, že nemá žádné zájmy a že si ničeho neváží. Je to skutečně pravda, nebo se jedná pouze o předsudky ostatních generací, kteří vnímají, že své dětství a dospívání trávili podstatně odlišně, z jejich pohledu, lépe? Zajímaly mě skutečné odpovědi na tyto otázky, a proto jsem se rozhodla zaměřit svou bakalářskou práci tímto směrem.

Práce se zaměřuje především na oblast pohybových aktivit a vztah mládeže ke sportu, přesto se celou prací prolínají další tři oblasti životního stylu mládeže, a to volný čas, hodnotová orientace a životní spokojenost. Všechny tyto oblasti se vzájemně propojují.

Hlavním cílem práce je zjistit, jaké místo zaujímají pohybové aktivity v životním stylu mládeže a jaký je vztah pohybových aktivit k hodnotové orientaci a životní spokojenosti mládeže. Aby mohl být tento hlavní cíl naplněn, stanovujeme si ještě cíl dílčí, a to pojednat problematiku volného času, životního stylu, hodnotové orientace, pohybových aktivit a mládeže z teoretického hlediska, na základě studia dostupné odborné literatury.

Teoretická část práce charakterizuje klíčové oblasti – volný čas, pohybové aktivity, hodnotovou orientaci a životní styl. Taktéž pojímá cílový objekt – adolescenta. Kapitola o volném čase vymezuje tento pojem a předkládá významné aspekty této životní oblasti. Zabývá se problematikou výchovy ve volném čase, vysvětluje důležitost vedení k efektivnímu trávení volného času a k volnočasovým aktivitám, rozebírá potenciál takového působení na jedince. Kapitola o pohybových aktivitách a sportu definuje tyto pojmy, vyzdvihuje pozitivní aspekty pohybu na člověka, souhrnně předkládá nabídku pohybových činností. Kapitola o hodnotách a hodnotové orientaci definuje tyto pojmy a předkládá různé pohledy na klasifikaci hodnot. Kapitola o životním stylu charakterizuje tuto specifickou oblast lidského života. Jedná se o komplexní, nejednoznačně definovatelnou složku života každého jedince, která tvoří nadřazenou kategorii pro všechny ostatní zmíněné oblasti. Důležitou a poslední část teoretických poznatků zastává oblast vývojového vymezení adolescenta, na kterého se v práci zaměřujeme. Tato kapitola charakterizuje zákonitosti tohoto vývojového období a popisuje životní úlohy mládeže.

Empirická část práce obsahuje popis metodologie a analýzu získaných dat. Rozebírá výzkumné cíle, výzkumné otázky, metoda sběru dat, a taktéž způsob výběru respondentů. Analýza výsledků šetření rozebírá skladbu výzkumného vzorku, vyhodnocuje výzkumné

otázky, analyzuje jednotlivé výsledky dotazníkových položek a interpretuje souhrnné výsledky šetření.

Výzkumné šetření bylo realizováno ve čtyřech rovinách, kopírujících již zmíněné oblasti životního stylu mládeže – volný čas, pohybové aktivity, hodnotovou orientaci a životní spokojenost. Z těchto pohledů se také odvíjelo vytvoření dílčích cílů výzkumu. První dílčí cíl se zaměřuje na oblast volného času mládeže. Z tohoto pohledu, je cílem vyhodnotit jaká je skladba aktivit, kterými dnešní mládež tráví volný čas a také, jaká je jejich představa o volném čase. Druhý dílčí cíl se zabývá oblastí pohybových aktivit a sportu. V této sféře je cílem analyzovat skladbu pohybových činností, kterým se mládež věnuje a také vyhodnotit vztah mládeže ke sportu a pohybovým aktivitám. Třetí dílčí cíl zkoumá oblast hodnotové orientace mládeže. Cílem je vyhodnotit co považuje mládež ve svém životě za důležité, a co nikoli. Čtvrtý dílčí cíl se zaměřuje na oblast životní spokojenosti mládeže. Cílem je analyzovat, jaká je spokojenost mládeže v základních oblastech života. Hlavním cílem výzkumu je však zjistit, zda se liší sportující a aktivně žijící mládež oproti mládeži nesportující, a to v oblasti hodnotové orientace a spokojenosti v životě.

1 Volný čas

„Co si představíte pod pojmem volný čas? Co pro Vás znamená volný čas?“

To jsou otázky, které vedou k zamyšlení. Co pro každého z nás znamená volný čas? Podstata tkví v individuálnosti odpovědí na tyto otázky. Každý jedinec vidí svůj volný čas v odlišné činnosti. Také v odborných publikacích nalezneme rozdílné definice a pohledy na tuto problematiku. Přesto můžeme říci, že ve volném čase se věnujeme činnostem pro své pobavení a relaxaci, děláme je s radostí. Představují pro nás určitou svobodu. Přináší nám příjemné zážitky.

Mohlo by se zdát, že není důležité věnovat této části našeho života velkou pozornost, ale opak je pravdou. Společně s prací kráčí vedle sebe. Navzájem spolu kontrastují, ale také se doplňují. Bez povinností by neměl volný čas takový význam a naopak, bez potřebného odreagování a uspokojení ve volném čase, bychom nebyli schopni plnit své povinnosti a pracovat. První kapitola pojednává o teoretických základech volného času, jeho vymezení, výchově ve volném čase, ale také o potenciálu této problematiky.

1.1 Vymezení pojmu volný čas

Jak již bylo řečeno výše, volný čas v sobě skrývá nekonečné množství činností, které jsou zcela individuální pro každého jedince. Proto také narazíme na nespočet definic, charakterizujících tento pojem.

Hofbauer definuje volný čas jako dobu, která nám zbyde po splnění všech našich pracovních i nepracovních povinností. Přesněji uvádí, že volný čas představuje činnosti, do kterých jedinec vstupuje s určitým očekáváním příjemných zážitků a uspokojení. Takových aktivit se účastní jedinec dobrovolně.¹

Také Pávková a kolektiv charakterizují pojem volný čas, kteří jej popisují jako část našeho života, kdy se věnujeme činnostem dobrovolně, se zájmem a radostí. Takto strávený čas nám přináší uspokojení, odreagování, odpočnutí, zábavu a seberealizaci. Jedná se o dobu, ve které se nevěnujeme zaměstnání, nutné práci, vyučování a školním povinnostem. Nemusíme naplňovat povinnosti našich sociálních rolí. Lze tedy říct, že volný čas je opozitem práce a povinností. Avšak kromě práce a povinností do volného času nezahrnujeme ani činnosti

¹ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 13.

uspokojující biologické potřeby jedince jako je spánek, provádění hygieny, příprava a konzumace stravy či zdravotní péče.²

Hofbauer rozděluje čas do tří skupin, a to na čas:

- **Pracovní**, který představuje dobu našich povinností. Pod tuto skupinu spadá zaměstnání nebo školní povinnosti.
- **Vázaný**, pod kterým si můžeme představit čas, který věnujeme činnostem spojených s biologickými a fyziologickými potřebami. Například příjmem potravy, spánkem, hygienou, provozem domácnosti nebo dopravováním se do zaměstnání či školy.
- **Volný** čas v tomto pojetí označuje čas, který nám zbyde po splnění všech činností pracovních a vázaných.³

Avšak může dojít k situaci, že pro některé jedince nemusí být jednoduché oddělit od sebe práci a koníček. Jedno se prolíná s druhým, zábava přeroste v zaměstnání a začne být povinností. Nebo naopak zaměstnání se stane koníčkem. Také ze sebeobslužných činností či povinností v domácnosti může vyrůst koníček. Například péče o vzhled, o rodinu a děti, vaření či práce na zahradě. Hranice mezi těmito sférami je velmi tenká, důležitým zůstává, že daná činnost pro člověka není povinností, ale zábavou.⁴

Přesto z pohledu adolescenta, na kterého se zaměřujeme v této práci, můžeme říci, že činnosti spojené se samoobsluhou, chodem domácnosti a činnosti spojené se školou a vyučováním do jeho volného času určitě nepatří.⁵

² PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času : [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008, s. 15.

³ HOFBAUER, B. Východiska, souvislosti, perspektivy. In HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, 2011, s. 10.

⁴ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času : [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008, s. 11.

⁵ JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012, s. 206.

1.2 Funkce volného času

Volný čas nese v lidském životě velký význam. S tím souvisejí také specifické funkce, které volný čas naplňují. Tyto funkce mohou vytvořit lepší představu o tom, jaký význam v našem životě volný čas zastává. Kratochvílová vymezuje tyto funkce volného času – zdravotně-hygienickou, seberealizační, formativně-výchovnou, socializační a preventivní.⁶

Zdravotně-hygienická funkce vyzdvihuje význam volného času v jeho nejzákladnější podobě. Volný čas vystupuje v našem životě jako důležitá protistrana vůči pracovním, školním a rodinným povinnostem. Bez odpočinku, odreagování a uvolnění by byl organismus člověka velmi přetěžován a jedinec by nebyl schopen fungovat, jak po stránce fyzické, tak psychické.

Seberealizační funkce vystihuje podstatu volného času, který v životě vytváří prostor pro seberealizaci, pro naplnění zájmů, přání a snů. Dává jedinci možnost uplatnit se ve směru, který jej zajímá, který jej baví.

Formativně-výchovná funkce znamená ovlivňování osobnosti po stránce psychické, fyzické i sociální. Potenciál výchovy ve volném čase dává možnosti rozvíjet jedince v širokém spektru dovedností a znalostí, pomáhá mu ve formování jeho hodnot, postojů, zájmů a také jej rozvíjí po sociální stránce. A to především skrze vlastní zájem a dobrovolnost, oproti školnímu formování.

Socializační funkce má pro člověka význam v jeho socializaci. Vytváří podmínky pro navazování sociálních vztahů, možnosti utvoření přátelství a setkávání s lidmi podobného zájmu.

Preventivní funkce spočívá v předcházení konzumního způsobu života, ale také rizikovému chování a společensky negativním jevům. Především vedení k hodnotnému trávení volného času již od útlého věku, ovlivňuje jedince v pozitivním směru a působí na něj preventivně.⁷

⁶ KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, s. 86–88.

⁷ tamtéž, s. 86–88.

1.3 Volný čas a výchova

„Není málo času, který máme, ale mnoho času, který nevyužijeme.“

Lucius Annaeus Seneca

Pedagogika volného času. Na první pohled by se mohlo zdát toto spojení absurdní. Ve většině populace slovo pedagogika asociuje školu, vzdělání a tedy povinnosti. Naopak volný čas, jak jsme definovali výše, v sobě skrývá zábavu, relaxaci, dobrovolnost, odpočinek od povinností. Jak je toto spojení tedy možné?

Velká část populace přemýšlí podobně a nevidí v tomto oboru velký význam. Položme si ale otázku, kam by životy mladých lidí směřovaly bez patřičného a šetrného vedení ve výchově v oblasti volného času? Dítě učíme v prvních letech jeho života velkému množství věcí důležitých pro život. Výjimkou není ani vychovávání ke smysluplnému trávení volného času, k vytváření a rozvíjení svých zájmů. Podle Vážanského může nepochopení tohoto oboru vycházet z malé znalosti pedagogiky či neuvědomění si důležitosti volného času v našem životě a jeho efektu na naši spokojenost či kvalitu života.⁸

1.3.1 Vztah výchovy a volného času

Hofbauer rozlišuje tři pohledy na vztah výchovy a volného času. Výchovu ve volném čase, prostřednictvím volného času a pro volný čas. Mohlo by se zdát, že jde o slovíčkaření. Rozdíl je ale podstatný.⁹

Pokud hovoříme o **výchově ve volném čase**, klíčovým se stává doba, ve které s jedincem pracujeme. Jedná se o působení v jeho volném čase, v činnosti, kterou si vybral, která jej naplňuje a představuje jeho vlastní svobodnou volbu zájmu. Což umožňuje velký potenciál působení a formování osobnosti jedince, především díky dobrovolnosti a vlastnímu zájmu.

To také potvrzuje druhý pohled. V případě **výchovy prostřednictvím aktivit volného času**, využíváme potenciálu daných aktivit. Volnočasové aktivity se stávají prostředkem. Umožňují nám efektivně působit na jedince, rozvíjet jeho znalosti, dovednosti a kompetence, především skrze vlastní aktivitu a zájem o dané činnosti.

⁸ VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 10.

⁹ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 18.

Třetí pohled v sobě skrývá **výchovu pro volný čas**, kdy vedeme jedince k tomu, aby se snažil smysluplně a efektivně trávit svůj volný čas. Nenásilně jej ovlivňujeme.¹⁰ Tato úloha leží především na rodičích, učitelích a vychovatelích. Je důležité být v tomto směru opatrný a dětem nechávat dobrovolnost, nenutit je do aktivit. Mohlo by dojít k opačnému efektu a namísto vytvoření pozitivního vztahu k volnočasovým aktivitám, či dané zájmové činnosti, by dítě mohlo dospět do stádia odporu k dané aktivitě. Cílem je najít rovnováhu. Nenutit děti, ale správným způsobem je vést a motivovat k volnočasovým činnostem. Dávat jim pestrou nabídku možností, ale nepřehltit je nabitým programem. Každý lidský jedinec a především děti mladšího školního věku potřebují mít také čas pro odpočinek a spontánní aktivity.¹¹

S rostoucím věkem se vliv na trávení volného času zmenšuje, což je přirozený proces. Náš cíl tkví ve vedení dítěte a dospívajícího jedince k samostatné a efektivní volbě aktivit v jeho volném čase. Při správném působení dosáhneme cíle a jedinec je plně schopen smysluplně trávit svůj volný čas, mimo vliv další osoby a nese plnou odpovědnost za vlastní volbu činností. Především v období dospívání již můžeme sledovat podstatnou změnu. V tomto období aktivity srší pestrostí a rozmanitostí, mnohdy více jako u dospělé populace.¹²

V případě, že jsme nevěnovali dostatečnou pozornost této části výchovy, může nastat situace, kdy dospívající jedinec, který nemá upevněný návyk k efektivnímu trávení volného času či k nějaké zájmové činnosti, může mnohem jednodušeji podlehnout rizikovému chování. Jeho volný čas zůstává nevyplněný. Podle Kratochvílové taková mládež hledá vyplnění svého volného času. Ne vždy však mohou být tyto činnosti v souladu se zákonem a můžou se u jedince projevit některé formy nežádoucího chování. Především v období pubescence a adolescence dochází k experimentování s alkoholem, hazardem nebo drogami a kouřením. Proto je velmi důležité klást důraz na volnočasové aktivity již od raného věku a především vést ke kvalitnímu trávení volného času. Mimo utváření pozitivního postoje k zájmovým aktivitám, potlačujeme rizikové chování, budujeme hodnoty, postoje, správné návyky a morální vlastnosti.¹³

Správné vedení k zájmovým aktivitám a k využívání volného času již od dětství ponese své ovoce i v dospělosti.

¹⁰ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 18.

¹¹ KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, s. 212–213.

¹² tamtéž, s. 209–210.

¹³ tamtéž, s. 210–213.

1.3.2 Principy výchovy ve volném čase

Pro zachování specifičnosti výchovy ve volném čase je důležité dodržet několik zásad, které dokreslují potenciál tohoto pedagogického směru. Pávková a kolektiv vymezují níže vyjmenované zásady.¹⁴

Za stěžejní a hlavní princip lze považovat **zásadu dobrovolnosti**. Zachování dobrovolné účasti dětí na činnostech je bezesporu zásadní. Při nedodržení tohoto principu by se vytrácel specifický charakter výchovy ve volném čase. Je důležité vytvořit takové podmínky, aby se jedinci zapojovali s vlastním zájmem. Také je důležité vytvořit možnosti výběru aktivit, které by naplňovaly potřeby a zájmy daného dítěte. Problém může nastat v případě, že rodiče přenášejí vlastní zájmy do dítěte a tlačí jej do některé zájmové aktivity, kterou si oni sami v dětství nesplnili, či naopak v ní vynikali. Jednoduše své potřeby a zájmy realizují skrze své děti. To je v rozporu s principem dobrovolnosti a může vzniknout odpor k dané činnosti, vzdor k rodičům či další projevy nesouhlasu s danou činností. I v případě vychovatelů by nemělo docházet k tlačení jedince do některé z činností, ale snažit se děti správně motivovat a vytvářet skladbu programu zajímavou, aby nedocházelo k odmítání aktivit.

Zásada rozmanitosti, pestrosti a zajímavosti je rovněž velmi důležitá a souvisí s dobrovolností, jelikož zachování zajímavosti a pestrosti aktivit udržuje žákův zájem a tedy i aktivní podílení se na činnosti. Vychovatel se snaží, aby dítě neupadalo do stereotypu a nudy, ale naopak bylo motivované a mělo zájem.

Požadavek aktivity předpokládá aktivní zapojení dětí do činností, podílení se, aktivní zájem a samostatnost. Životním cílem jedince je vést aktivní život, plný kreativních činností. V souladu s tím se o to snaží i sektor výchovy ve volném čase.

Také je kladen důraz na vytvoření prostoru pro **seberealizaci**. Podle Maslowovy hierarchie potřeb je potřeba seberealizace na špičce pyramidy. A právě část volného času vytváří podmínky pro seberealizování a to již od útlého věku. Klade se požadavek na takové vytvoření struktury činností, aby se jedinec mohl realizovat v takové činnosti, která bude uspokojovat jeho potřeby a zájmy, a uplatní zde svůj potenciál a své schopnosti. Dochází k rozvoji individuálního předpokladu a nadání.¹⁵

¹⁴ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času : [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008, s. 48–49.

¹⁵ tamtéž, s. 48–49.

2 Východiska vývojové psychologie

Člověk přichází na svět a během svého života se vyvíjí a rozvíjí. Na konci své životní cesty umírá jako člověk s určitými vlastnostmi, schopnostmi, hodnotami, postoji a psychikou. Změny jsou patrné na vnější i vnitřní stránce – na fyzické i psychické. Tyto změny jsou dány biologickým vývojem, ale také vlivem výchovy a prostředí. Existují různé teorie o tom, zda člověk přichází na svět s vrozenými vlastnostmi či jako čistá nepopsaná duše. Na toto téma se nechci v této práci zaměřovat, ale považuji za důležité nastínit zvláštnosti vývoje lidské psychiky. Zaměříme se na cílovou skupinu této práce, středoškolského studenta.

Období středoškolského studenta odpovídá období adolescence, jinak řečeno dospívání či mládí. Toto vývojové období dále dělíme na menší časové úseky. Od rozdílných autorů dostáváme odlišné dělení.

Langmeier a Krejčířová vymezují období dospívání, které dále rozdělují na dvě období. Středoškolskému studentovi odpovídá druhá skupina:¹⁶

- **období pubescence** – od 11 do 15 let,
- **období adolescence** – od 15 do 22 let.

Macek vymezuje období adolescence, které dále dělí na tři skupiny. Jeho vymezení se vyznačuje odlišným pohledem na věc, což vychází z jeho celkového vymezení všech vývojových etap lidského jedince. Období středoškolského studenta pokrývá až druhá a třetí skupina:¹⁷

- **časná adolescence** – od 10 do 13 let,
- **střední adolescence** – od 14 do 16 let,
- **pozdní adolescence** – od 17 do 20 let, připouští i vyšší věk.

V dělení etap dospívání podle Vágnerové se objevují jen dvě skupiny, které se podobají vymezení od Macka. Středoškolskému studentovi odpovídá druhá skupina:¹⁸

- **raná adolescence** – od 11 let do 15 let,
- **pozdní adolescence** – od 15 do 20 let.

¹⁶ LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 142–143.

¹⁷ MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, s. 35–36.

¹⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 372.

Naproti tomu Thorová definuje období adolescence jako období pozdního dětství, které trvá od 12 roku do 19 let. Za počátek období adolescence považuje pubertu, kterou vnímá jako součást vývojového období adolescence.¹⁹

Přes různá pojetí a rozdělení období dospívání, se zmínění autoři shodují na věkovém vymezení přibližně od 15. roku života do 20. roku života, což odpovídá věku středoškolského studenta.

Langmeier a Krejčířová považují z biologického pohledu za počátek dospívání první projevy pohlavního zrání, naopak ukončení tohoto období vidí v dosažení pohlavní zralosti a konečného vzrůstu.²⁰ To ale není jediným ukazatelem. Vágnerová mimo biologického aspektu uvádí tři mezníky ohraničující období adolescence. Za mezníky počátku tohoto období považuje ukončení povinné školní docházky a také první pohlavní styk. Přejít do dospělosti poté podle ní určuje ukončení přípravného profesního období, tedy vzdělávání na střední škole, učebním oboru, či případně na vysoké škole, a následný vstup do zaměstnání, který představuje také vstup do dospělosti.²¹

Podle Macka toto období specifikují podmínky a požadavky prostředí. Dospívajícího dělá dospělým především přijetí společenských norem, hodnot, rolí a pravidel a zejména následovné dodržování. Toto období je podle něj především přípravou na dospělé role.²²

Také Thorová uvádí, že jedna z klíčových úloh adolescenta tkví ve formování vlastní identity. Přejít z dítěte na dospělého. Vytvořit si své postoje, názory, životní styl a směr, kterým chce jedinec v budoucnu směřovat.²³

Erikson formuluje adolescenci jako etapu vytváření identity vlastního já, která stojí naproti zmatku. Podle něj výsledky tohoto hledání identity jsou odpovědné za charakter budoucích závazků, vztahů a spolehlivosti.²⁴

Tyto poznatky dokazují, že v období dospívání sehrává zásadní roli a úkol adolescenta především utváření vlastní osobnosti a vztah k sobě samému a k okolnímu světu.

¹⁹ THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015, s. 414.

²⁰ LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 142.

²¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 295.

²² MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, s. 32.

²³ THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015, s. 419.

²⁴ ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál, 2015, s. 75–77.

Macek také dále uvádí výčet úkolů, které očekávají adolescentovo naplnění. Jedná se následující úkoly:²⁵

- přijmout vlastní tělo, zejména individuální fyzické zvláštnosti a změny, uvědomění si pohlavní zralosti a pohlavní role,
- rozvinout myšlení, dosáhnout kognitivní komplexnosti, abstraktního myšlení, schopnosti přenést teoretické poznatky do praktického života,
- uplatnit kognitivního i emocionálního potenciálu ve vztazích, zejména v utváření vrstevnických vztahů, a to i s jedinci opačného pohlaví,
- přechod na emocionální nezávislost k rodičům, změna vztahu k nim, vzájemný respekt a kooperace, ale zároveň nezávislost,
- získat zkušenosti v intimním vztahu, připravit se na partnerský a rodinný život, navázat partnerský vztah,
- získat kompetence k sociálně zodpovědnému chování, rozvinout intelektuální, emocionální a interpersonální dovednosti, zejména ve vztahu ke společnosti,
- vytvořit si představu o budoucích prioritách v dospělosti, významných životních cílech, životním stylu a směru,
- ujasnit si svou hierarchii hodnot, vytvořit postoje, názory, schopnost sebereflexe, stabilizovat vlastní vztah ke světu a okolnímu životu.

Mimo očekávané úkoly a požadavky společnosti, především dospívající jedinec prochází mnoha vývojovými změnami. Jak po stránce fyzické, tak emocionální a rozumové. Zmiňujeme krátký přehled těch nejdůležitějších.

Biologický a tělesný vývoj

Za základní biologickou změnu můžeme považovat tu hormonální. Změny ve funkci hormonálního působení se objevují již od prenatálního období, avšak razantně se projevují až na hranici mladšího školního věku s obdobím dospívání. Především v pubertě se projevují vznikem sekundárních pohlavních znaků. V pozdějším věku dospívajících se poté projevují dozráním pohlavních orgánů. Hormonální hladina má ale také velký vliv na psychiku jedince. Ovlivňuje jeho labilitu, náladovost. Avšak za bouřlivé období se považuje spíše puberta, a v období adolescence tento vliv není tak značný. Přesto stále musíme mít na paměti, že změny přicházejí velmi individuálně a to i velmi předčasně, nebo naopak v pozdějším věku.

²⁵ MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, s. 17.

Vliv hladiny hormonů tedy bereme v úvahu i v adolescenci. S hormonálními změnami také souvisí tělesný vývoj. Zejména u dívek dochází k tvarování postavy a mírnému zvýšení váhy, což nemusí být pro děvčata jednoduché zvládnout bez psychické újmy. Reakce na změny jsou však různé. Tělesnou stránku také završuje dokončení tělesného růstu.²⁶

Kognitivní vývoj

V oblasti kognitivních změn dochází především k formování formálních operací. Vytváří se schopnost abstraktního myšlení, která se dále prohlubuje zkušenostmi. Dochází k experimentování s různými odbornými pojmy a vytváření jejich možných kombinací. S rostoucími zkušenostmi se zvyšuje kvalita dlouhodobě uložených informací. Jedinec disponuje záměrnou pamětí, která uplatňuje osobní vliv na zapamatování si, což se projevuje kvalitou zapamatování a také vybavení. Veškeré tyto vývojové postupy se projevují především v praxi. Dospívající jedinec je schopen uvažovat o aktuálních možnostech, problémech a vzniklých situacích. Uvědomuje si rizika spojená s rozhodováním. Zvažuje tedy veškerá možná řešení a z nich vyvozuje možné důsledky. Také nabývá schopnosti přemýšlet o vlastních myšlenkách, vyvozovat závěry vlastních soudů. Jejich myšlení začíná směřovat od přítomnosti k budoucnosti.²⁷

Emoční a sociální vývoj

Emocionální stránka se během dospívání vyvíjí různě. Podle Macka se časná adolescence, tedy období kdy teprve dochází k pohlavnímu dozrávání, projevuje mírně zvýšenou emoční labilitou. S tím souvisí výkyvy nálad, rychle se vytvářející krize a sebehodnocení negativnějšího rázu. To souvisí zejména s výše zmíněnými hormonálními změnami. I zde platí individualita. Řada adolescentů může projít dospíváním bez výrazných zakolísání. V období střední a pozdní adolescence už doznívá náladovost a labilita úplně.²⁸

Dochází také k přibývání vyšších citů. Emoční oblast je také zaplněna erotickými pocity. Může docházet ke střetu iluzí s realitou, které Macek nazývá obdobím prvního vystřízlivění.²⁹

Důležitou roli také zastává odtržení se od přílišné závislosti na rodičích a postupné osamostatnění, nejprve sociální a emoční, později i ekonomické. Tento proces není vždy

²⁶ LANGMEIER, J. a KREJŘÍČOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 142.

MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, s. 43–46.

²⁷ LANGMEIER, J. a KREJŘÍČOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 149–152.

MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, s. 46–47.

²⁸ tamtéž, s. 47–48.

²⁹ tamtéž, s. 48.

jednoduchý, mohou ho například provázet konflikty mezi dospívajícími a rodiči. Jedinec se snaží o nalezení vlastního způsobu osamostatnění a to se nemusí slučovat s názory rodičů. Naopak přílišná závislost a láska k dítěti může zabraňovat jeho úspěšné emancipaci. V běžných případech ale tyto rozpory nemají trvalý stav a v budoucnu nezabraňují pozitivnímu nezávislému vztahu rodičů s dětmi.³⁰

V návaznosti na to vznikají hlubší vztahy k vrstevníkům. A také první partnerské vztahy. První zamilování a láska. Langmeier a Krejčířová definují pět na sebe navazujících fází. Ta první započíná již v pubertě. Dospívající jedinci vytvářejí organizované skupiny stejného pohlaví. Tuto fázi nazýváme jako **skupinovou izosexuální**. Ta může přetrvávat i delší dobu. Dříve nebo později, ale na jedince začne působit potřeba intimního párového přátelství. Jedinec tedy přechází do druhé fáze, kterou autoři ve své publikaci nazývají jako **individuální izosexuální** fázi. Dospívající nacházejí hluboké přátelství v jedné osobě, se kterou sdílejí své pocity, zkušenosti. Tyto párová kamarádství se odprošťují od skupinového dodržování norem a nabízejí bližší vztah k druhému člověku. Postupně také dochází k prolomování ledů mezi chlapci a dívkami a začíná prvotní zájem o druhé pohlaví. Tuto třetí etapu nazýváme jako **přechodnou**. Projevy zájmu zůstávají prozatím skryté, nejisté.³¹

Na pomezí pubescence a adolescence se teprve začínají veřejně vytvářet vztahy mezi chlapci a dívkami. Autoři tuto etapu označují jako **heterosexuálně polygamní**. Postupné poznávání druhého pohlaví po všech stránkách, sblížování a nové zážitky mají velký vliv na emocionální stránku jedince. Proces sblížování zakončuje poslední etapa **zamilovanosti**. V nejlepších případech by mělo docházet k trvalým vztahům s úmyslem manželského vztahu a založení vlastní rodiny. To se naplňuje většinou na přelomu adolescence a dospělosti. V dnešní době, ale dochází k oddalování manželství a založení rodiny.

³⁰ LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 152–154.

³¹ tamtéž, s. 154–155.

3 Sport a pohybové aktivity

„Budete-li dobře pečovat o své tělo, vydrží vám po celý život.“

George Coevoet

Pohyb hraje v našem životě důležitou roli. Ovlivňuje naše zdraví, kondici, životní styl. Žít aktivně a zdravým životním stylem má prokazatelně vliv na tělesný i psychický stav jedince. V souvislosti s faktem, že lidský život a zdraví patří k nejvyšším lidským hodnotám, je nezbytné věnovat pohybu v našem životě pozornost.³²

Pohyb a sport tvoří stěžejní motiv této práce. Teoretické vymezení této problematiky tedy považuji za důležité. Tato kapitola se zaměřuje na význam pohybu v lidském životě, předkládá souvislosti mezi sportem a volným časem a nabízí možnosti dnešního sportu.

Nejprve si definujeme základní pojmy, související s touto problematikou.

Pohyb lze považovat jako klíčovou podmínku k životu, ale také prostředek ke změně polohy jak v prostoru, tak v čase. Vychází z pohybových schopností a dovedností potřebných pro uskutečnění daného pohybového cíle – například chůze, běhu či stoje na ruce.³³

Mimo to tvoří pohyb důležitou složku učení a myšlení. Důležitou roli sehrává pohyb také ve vztahu k našemu zdraví. Pohyb má preventivní i léčebný charakter a dokáže předcházet mnoha civilizačním onemocněním.³⁴

Pohybová aktivita představuje jakýkoli tělesný pohyb, který vyžaduje výdej energie. Pohybové aktivity působí na tělo ozdravně a pozitivně. Pohybová aktivita nezahrnuje pouze sportovní činnosti, ale jakýkoli pohyb jako takový. Do této skupiny můžeme zařadit již zmíněný sport, ale také domácí práce, chůzi, aktivní hry, tanec či aktivní rekreační činnosti.³⁵

V České republice **sport** vymezuje definice z Evropské charty sportu z roku 1992, která sport vykládá jako „všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované

³² KUDLÁČEK, M. a FRÖMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 110.

³³ HOŠKOVÁ, B. *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu*. In: *Sborník referátů vědeckého semináře - Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Ústí nad Labem : Pedagogická fakulta UJEP, 1998, s. 135.

³⁴ JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012, s. 97.

³⁵ SEKOT, A. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015, s. 8.

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.“³⁶

Sportovní činnosti lze rozčlenit na tři skupiny sportu – výkonnostní, volnočasový a zdravotní.

- **Volnočasový** sport vystupuje jako prostředek zábavy, volnočasové aktivity, realizovaný dobrovolně, s našim zájmem, pro naše pobavení, prožitok, radost.
- **Výkonností** sport se zaměřuje na výkon, soutěživost a vítězství. Závodů a soutěží se účastní ti nejlepší sportovci daných kategorií, jedná se o profesionální sportovce, či velmi talentované sportovce.
- **Zdravotní** sport, se zaměřuje na udržení tělesné zdatnosti, jedná se o cílenou činnost, s určitým záměrem. Zahrnuje například rehabilitační cvičení pro úrazech či nemocech, ale také cvičení při snižování váhy, například z důvodu zdravotních problémů.³⁷

3.1 Význam pohybu v životě člověka

Důležitost pohybu v životě člověka je nezpochybnitelná. Význam sportu si lidé uvědomovali již ve starověku. V tomto období vznikaly základy tělovýchovy. Vytvářely se první ucelené výchovné a tělovýchovný systémy. Sportu byla věnována velká pozornost a zastával důležitou společenskou úlohu. Avšak v té době pouze pro muže. Cílem antického vzdělávání bylo propojení rozumové a tělesné stránky. Kondice a tělesná síla byly důležitou složkou osobnosti. Významný byl sport také po kulturní stránce. Pořádání sportovních her, soubojů a soutěží znamenalo velkou slavnost. Již tedy před stovkami let si lidé uvědomovali, jak je pohyb důležitý.³⁸ Toto povědomí přetrvává do dnes.

Tato kapitola vysvětluje základní význam sportu a pohybu pro člověka v oblasti zdraví, fyzické soběstačnosti a socializace. Důležité je také upozornit na možné negativní aspekty sportu.

³⁶ JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012, s. 104.

³⁷ tamtéž, s. 166.

³⁸ tamtéž, s. 29–33.

Pozitivní aspekty pohybových aktivit

Sport a pohyb jsou pro člověka velmi přínosné. Člověk významně profituje z pravidelné pohybové aktivity. Nejvýznamněji přispívá sportovní aktivita na zdravotní stav, ale také na mentální zdraví.³⁹

Avšak pohybem se neomezujeme pouze na provozování pravidelné sportovní činnosti. Hýbeme se v každodenním životě. Hýbeme se už jen tím, že žijeme. Přesto pohodlný způsob života, se v dnešní společnosti neustále zvyšuje. Dnešní společnost je označována za sedavou, což ve své publikaci uvádí i Sekot, který tento stav vnímá jako důsledek konzumního života. Tuto situaci považuje za jev technologicky vyspělé a materiálně bohaté společnosti. Vytrácí se potřeba fyzické námahy, například pro obstarání obživy či během pracovního procesu. Také se snižuje úroveň pravidelných pohybových aktivit.⁴⁰

V případě dětí a adolescentů situaci nepomáhá ani fakt, že dochází ke snižování požadavků v hodinách tělesné výchovy. V České republice je stanovena povinná tělesná výchova v dotaci dvou vyučovacími hodiny týdně, avšak Evropský doporučený standard je vyšší. Tato situace tělesné výchovy ve škole, spolu s častější volbou pasivních a inaktivních zájmů, vysvětluje zvyšující se počet obézních dětí a mládeže.⁴¹

Nedostatek pohybu poté souvisí s bolestí zad, nadváhou, kardiovaskulárními onemocněními, slabou imunitou, nízkou kondicí a dalšími zdravotními problémy.⁴²

Podle šetření Kudláčka a Fromela, v roce 2012 trpělo nadváhou 9 % děvčat a 11 % chlapců ze zkoumaného vzorku. Sekot ve své publikaci uvádí děsivé prohlášení, že „*dnešní děti vyrůstají v nejobéznější generaci dospělých v celé lidské historii.*“⁴³ Tato situace je alarmující a obezita je považována za jedno z nejčastějších chronických onemocnění ve vyspělých zemích.⁴⁴

³⁹ JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, s. 103.

⁴⁰ SEKOT, A. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015, s. 13.

⁴¹ KUDLÁČEK, M. a FROMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 110.

⁴² KUDLÁČEK, M. a FROMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012., s. 110.

⁴³ SEKOT, A. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015, s. 14.

⁴⁴ KUDLÁČEK, M. a FROMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s.113.

Avšak sport neslouží pouze jako prostředek k udržení zdraví, ale také jako výchovný a socializační prostředek. Svou roli ve výchově sehrává především v období dětství a dospívání. Sportovní prostředí pomáhá mladému jedinci v jeho socializaci. Vytváří prostor k sociálnímu učení a osvojování si společenských norem. Podporuje jeho navazování kamarádství s vrstevníky, učí jej pracovat v týmu, pracovat za společným cílem. Přispívá k vytvoření návyku dodržovat pravidla, být férový, ctít společné hodnoty, normy a ideje. Působení ve sportovním družstvu přivádí jedince k respektu, solidaritě a podpoře ostatních členů týmu. Pomáhá vytvářet pocit sounáležitosti a vnímat důležitost jednotlivých členů družstva. Sport také přivádí jedince do situace porážky. Učí jej porážku nejen přijmout, ale také se s ní vypořádat a využít této zkušenosti k posílení osobnosti. Posílit svou sebedůvěru a zvýšit svou motivaci.⁴⁵

Negativní aspekty pohybových aktivit

Sportovní prostředí velkou měrou ovlivňuje jedince pozitivně, přesto i v této oblasti, se objevují situace a záležitosti, které na dítě a dospívajícího jedince mohou působit rizikově. Především v dnešní moderní společnosti, je vztah médií a sportu výrazný. Hovoří se o komercializaci sportu. Taková mediální prezentace sportu a sportovců nemusí vždy vytvářet na dospívající dobrý vliv.⁴⁶ Také hrozí riziko podlehnouti touze být nejlepším, což může vést k neférové hře, dopingu, na profesionální úrovni i k úplatkům. Rizikem se také stává oblast zranění. V každém sportu hrozí riziko úrazu. Existují sporty, kde je faktor úrazovosti vyšší a sporty, kde je minimální. Přesto je potřeba brát i tento aspekt v úvahu, a především dbát na bezpečnost, pravidla a férovou hru⁴⁷

Takové záležitosti odhalují negativní stránku sportu, kterou je nutné mít na paměti. I přesto, pozitivní aspekty sportu převažují a můžeme říci, že sport je pro člověka velmi přínosný.

⁴⁵ DUŠAN, L. *Socializační potenciál sportu*. In SEKOT, A. a kol. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 120–122.

⁴⁶ SEKOT, A. a kol. *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 26–28.

⁴⁷ SEKOT, A. a kol. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 26 – 30.

3.2 Pohyb a volný čas

Jelikož se sportu věnujeme obvykle ve volném čase, je patrná souvislost sportu a pohybových aktivit s výchovou ve volném čase. Sport a pohybové aktivity se řadí mezi velmi častou volbu volnočasových činností. Řada sportovních center nabízí širokou nabídku aktivit se sportovním zaměřením a děti, mládež i dospělí mají mnoho možností, jak trávit svůj volný čas aktivně. Důležitou roli sehrávají rodiče, kteří své děti vedou k aktivnímu životu. Příkladem jdou mladým dětem taktéž úspěšní sportovci.

„S pedagogikou sportu nebo lépe s pedagogikou volného času velmi úzce souvisí zážitková pedagogika. Jejich těsný vztah vychází zejména ze skutečnosti, že se v programech výchovy prožitkem bohatě využívají sportovní a pohybové aktivity.“⁴⁸

V souladu s významem pohybu pro zdraví, je snahou volnočasových programů zařazovat pohybové aktivity. Zájmové kroužky, adaptační kurzy, školy v přírodě nebo letní tábory nabízejí široké spektrum činností pohybového rázu.

3.2.1 Nabídka sportovních činností

Možností k pohybovým a sportovním aktivitám existuje dnes celá řada. Spektrum činností se pohybuje od individuálních po kolektivní, ale také od organizovaných po spontánní. Realizují se v zájmových kroužcích, sportovních centrech, spolcích, organizacích zaměřených na volný čas a sport, ale také na různých kurzech. Neopomenutelnou možností se také nabízí možnost spontánního, neorganizovaného sportování v přírodě či v tělocvičně, bez vedoucí osoby. A to jak individuálně, tak s přáteli. Možností se nabízí mnoho.

Současný sport se sebou přináší mnoho nových odvětví a disciplín, zahrnující různé modifikace sportovních her, ale také vznikem nových sportů. Rozšiřující se nabídka pohybových programů souvisí také s možnostmi pro rozličné věkové spektrum. Příležitosti sportovat se dostává všem věkovým kategoriím, od kojenců až po seniory. Sportovní činnosti jsou také otevřeny pro osoby zdravotně znevýhodněné či handicapované. Mnoho zařízení a organizací nabízí pestré programy pro tělesně, mentálně či jinak postižené jedince. To sebou přináší širokou paletu možností výběru činností pro každého jedince.

Významný krok kupředu nastává také v oblasti pomůcek a sportovních potřeb. Tady dochází k opravdu velkému pokroku a vývoji. Trh disponuje velkou nabídkou pomůcek, které

⁴⁸ JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012, s. 199.

pomáhají zlepšit tréninkový proces. Zejména ve zdravotním sportu, jsou pomůcky jeho významnou součástí a velmi urychlují léčebný proces.⁴⁹

Jak již bylo zmíněno, pohybová aktivita často vstupuje do zážitkových a volnočasových programů. Především v zážitkové pedagogice se jedná o stěžejní prostředek k naplnění dobrodružství, překonání sebe sama, k vytvoření silného zážitku. Takové výchovné působení založené na zážitku, prožitku či zkušenosti se dostává čím dál více do popředí. Avšak je důležité zmínit, že bez důležité součásti zážitkové pedagogiky – a to zpětné vazby, se nejedná o zážitkovou pedagogiku. Takové aktivity stojí osamoceně bez edukační složky a naplňují pouze roli sportovní, adrenalinovou a dobrodružnou. I tak zastávají svůj úkol. Mezi takovéto adrenalinové a zážitkové aktivity patří například sjezd řeky, nízké či vysoké lanové překážky, tandemové seskoky z letadla, horolezení, potápění se či expedice do přírody. Většinou bývají tyto aktivity realizovány na rozličných kurzech, ať již školních, letních či firemních. Jedná se zejména o jednorázové, nepravidelné akce. Na trhu existuje celá řada podobně orientovaných aktivit.⁵⁰

Samotná zážitková pedagogika poté staví na specifických metodách výchovy ve volném čase. Základem takového výchovného procesu jsou intenzivní prožitky, získané z přímé zkušenosti aktivním zapojením jedince. Většina takových programů staví na fyzicky náročnějších činnostech, silně emotivních zážitcích, překonávání sebe sama, týmové spolupráci, pomoci a především zpětné vazbě.⁵¹ Jak již bylo zmíněno, zážitek ale nestojí osamoceně. Vystupuje v roli prostředku rozvoje a výchovy. A to především skrze vedenou reflexi, která vede k uvědomění si prožitých situací, zevšeobecnění proběhlých zkušeností a aplikování do situací budoucích. Cíl se tedy skrývá v aplikování poznatků vyplývajících z proběhlých zážitků do reálného života a uplatnění v příštích situacích.⁵²

Na druhé straně stojí sportovní činnosti, které provozujeme dlouhodobě, většinou pravidelně. Takové aktivity v sobě nenesou takovou sílu dobrodružství a výzvy, ale jsou naším pravidelným zájmem, koníčkem. K takovým činnostem řadíme například kolektivní sporty jako fotbal, florbal, basketbal, ale také individuální disciplíny jako plavání, běh, gymnastiku, posilovací cvičení, cyklistiku, cvičení na skupinových lekcích, taneční lekce či lekce bojového

⁴⁹ JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012, s.105–107.

⁵⁰ JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012, s. 203.

⁵¹ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008, s. 80.

⁵² SLEJŠKOVÁ, L. *Škola zážitkem: zážitková pedagogika při výuce klíčových kompetencí a hodnocení žáků*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2011, s. 13.

umění. Paleta činností je opravdu pestrá a záleží na každém jedinci, které činnosti se bude věnovat.

3.2.2 Sportovní preference adolescentů

Naši volbu sportovních aktivit ovlivňuje několik faktorů. Hlavním hlediskem je bezesporu pohlaví a věk. Vliv má také osobní preference, předchozí zkušenosti či předsudky k daným aktivitám.

V období dospívání dochází k překonání neohrabanosti z období puberty a motorické schopnosti a dovednosti se výrazně zlepšují. Toto období, je tedy velmi příznivé pro rozvoj nových dovedností, a věnování se sportovní aktivitě. Adolescent má předpoklady k výborným fyzickým výkonům. Nastává období, kdy dochází k zlepšování techniky. Velkým posunem je také vývoj po psychické stránce. Především větší stabilita, schopnost vytrvalosti a zodpovědnosti přispívají k zlepšení výkonů.⁵³

Podle šetření Kudláčka a Fromela v roce 2012, patří mezi adolescenty k pěti nejoblíbenějším, individuálním sportům atletika, cyklistika, tenis, plavání a bruslení. Mezi pět nejoblíbenějších kolektivních sportů řadí mládež, basketbal, frisbee, florbal, volejbal a fotbal. Mezi vůbec nejoblíbenější činnost patří basketbal. Dospívající děvčata mají nejvíce oblíbené moderní tance, cyklistiku, latinskoamerické tance a sportovní aerobik. Dále preferují také plavání, lyžování, cyklistiku, in-line bruslení, běh, posilovací cvičení a horolezectví. Z míčových sportů rády hrají volejbal, házenou, florbal a softball. U dospívajících chlapců vede v oblíbenosti fotbal, florbal, tenis a motorismus. Dále preferují basketbal, plavání, lyžování, snowboard, ragby, cykloturistiku, horolezení, běh, posilovací cvičení, karate a bojové tance.⁵⁴ Výsledky daného šetření dokazují, že dospívající chlapci jsou pohybově aktivnější než děvčata. Z šetření také vyplývá, že oslovení jedinci preferují raději týmové sporty nad individuálními, což doplňuje fakt, že organizovaná forma pohybové činnosti přináší větší účinek a efektivitu, než neorganizovaná pohybová činnosti.⁵⁵

⁵³ LANGMEIER, J. a KREJŘÍČOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 142–143.

⁵⁴ KUDLÁČEK, M. a FROMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 116.

⁵⁵ tamtéž, s. 116.

4 Životní styl a hodnoty

4.1 Životní styl

Životní styl. Velmi často vyslovovaný pojem. Narážíme na něj v médiích, ve škole, v našem okolí. Bezpodmínečně každému vyvstane v mysli asociace, kterou si spojuje s tímto termínem. Co ale přesně představuje pojem životní styl?

Podle Bakaláře životní styl představuje souhrn životních forem, kterými se jedinec řídí, které prosazuje ve svém životě. Zahrnuje hodnotovou orientaci jedince. Ovlivňuje jeho chování. Vyjadřuje vztah k materiálnímu a sociálnímu zajištění jedince. Vztah k volnému času a nakládání s ním.⁵⁶

Podle Juránkové se na životním stylu podílí více faktorů. Odvíjí se od životního prostředí, ve kterém jedinec žije a od rodinného zázemí, především stavu bydlení, vztahu rodičů k dítěti, způsobu výchovy. Také pohyb a zdravá strava mají velký vliv na utváření našeho životního stylu. Neméně důležité je společenské chování a okolí kolem jedince.⁵⁷

V sociologickém slovníku je tento pojem definován Jandourkem, který uvádí, že „*pojem životní styl označuje komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorců, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Jeho podoba je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolami, tradicí apod. Výrazný životní styl může přejít v subkulturu.*“⁵⁸

Podle Duffkové životní styl představuje soubor činností a vztahů, a s nimi propojenými každodenně se opakujícími praktikami. Tyto vztahy, činnosti a praktiky jsou charakteristické pro daného jedince. V případě, že nějakou činnosti činí výjimečně, nelze z toho vyvozovat jeho životní styl. Životní styl můžeme připisovat jednotlivci, skupině, ale také celé společnosti.⁵⁹

Každého jedince již od narození formují vnitřní a vnější vlivy. Působí na jeho vývoj, osobnost, dovednosti, hodnoty. Není tedy výjimkou, že tyto dva faktory působí také na utváření životního stylu jedince. V tomto pojetí vnitřní faktory představují jedincovu osobnost, jeho schopnosti, vlastnosti, hodnoty, potřeby, zájmy. Jeho životní styl je ovlivňován jeho vnitřním

⁵⁶ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času: [Teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování]*. J. Praha: Portál, 2008, s. 28.

⁵⁷ BLANKA, J. *Zdravý životní styl*. In RVP - Metodický portál. [online]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/2860/ZDRAVY-ZIVOTNI-STYL.html/>

⁵⁸ JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. : Portál, 2001, s. 243.

⁵⁹ DUFFKOVÁ, J, URBAN, L a DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2006, s. 55–58.

já. Vnější faktory poté vystupují v roli životních podmínek. K těmto životním podmínkám můžeme přistupovat z různých pohledů. Do této kategorie zahrnujeme například rodinné zázemí, školní prostředí, biologické podmínky či životní úroveň.⁶⁰

V souvislosti se složitostí definování životního stylu, není ani jednoduché tuto oblast hodnotit. Jedná se o velmi rozsáhlou oblast, tudíž při každém zkoumání je důležitá užší specifikace a zaměření se na konkrétní faktor. Za nejvýznamnější ukazatele životního stylu se považuje hodnotová orientace, životní úroveň (kvalita života) a využívání volného času. Pojmy životní úroveň a kvalita života jsou velmi podobné koncepty. Životní úroveň se zaměřuje na dimenzi materiální. Naopak **kvalita života** tuto rovinu materiálních potřeb překračuje. Na kvalitu života dále můžeme nahlížet z různých úhlů pohledu, například z pohledu ukazatele životního prostředí, zdraví a nemoci, prostředí bydlení, využívání volného času, mezilidských vztahů, sociálních jistot anebo občanských svobod. Různí autoři uznávají odlišné teorie posuzování kvality života. Velká skupina nahlíží na tuto problematiku ze subjektivního pohledu – především životní spokojenosti a štěstí. Kvalitu života lze také hodnotit dle úrovně společnosti, například ukazatelem lidského rozvoje.⁶¹ Ve výzkumné části práce je na problematiku kvality života nahlíženo z oblasti životní spokojenosti.

V souvislosti s životním stylem se často zmiňuje **zdravý životní styl**. Vzhledem k významu zdraví v našem životě, je snahou vést aktivní, zdravý životní styl, kterým podporujeme zdraví organismu. Duffková uvádí, že zdraví je ovlivňováno z přibližně 20 % zdravotní péčí, z 20 % životním prostředím a z celých 60 % životním stylem.⁶²

Podle Pávkové a kolektivu „*Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu.*“⁶³ Zdravý životní styl je tedy bezpodmínečně spojen s výchovou ve volném čase. Vedení k efektivnímu trávení volného času a ovlivňování jedince v tomto směru je našim cílem. Ideálním výsledkem této výchovné práce se stává člověk, který umí dobře nakládat se svým volným časem, jeho zájmy jsou pestré a kreativní, plně si uvědomuje své životní hodnoty, je aktivní.⁶⁴ Což dokládá provázanost výchovy ve volném čase, pohybových činností a životního stylu.

⁶⁰ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L. a DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2006, s. 69–77.

⁶¹ tamtéž, s. 76, 98–102.

⁶² tamtéž, s. 72.

⁶³ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času: [Teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování]*. J. Praha: Portál, 2008, s. 28.

⁶⁴ tamtéž, s. 30.

Avšak zdravý životní styl netvoří pouze pohyb a zdravá strava. Důležitým faktorem je také duševní zdraví a sociální život člověka. Jedinec, který sportuje, ale žije ve stresu, bez přátel či dostatečného odpočinku, negativně ovlivňuje své zdraví.⁶⁵

Marádová vysvětluje několik zásad zdravého životního stylu. Jedná se o zásady veřejnosti dobře známé a předkládané. Zdravý životní styl utváří:⁶⁶

- řízení se pravidelným denním režimem, zahrnující dostatek spánku a pravidelné stravování,
- dodržování zásad osobní hygieny, zejména péče o tělo, jeho čistotu, ošacení,
- provádění dostatečné pohybové aktivity,
- dodržování zásad duševní hygieny a udržování duševní pohody,
- pečování o své zdraví, ochraňování se před úrazy.

4.2 Hodnoty a hodnotová orientace

*„Ale žít jenom proto, aby člověk žil, to je dost málo.
Život musí obsahovat hodnoty, pro které stojí za to žít.“
Arthur C. Clarke*

Hodnoty a hodnotová orientace zastávají v životě člověka velmi významnou roli. Jak již bylo řečeno výše, jsou jedním ze základních ukazatelů životního stylu. V práci zastávají důležitou roli, a tvoří jednu z klíčových oblastí, proto si tuto oblast definujeme a klasifikujeme.

Pojem hodnota představuje několik významů – ekonomický, sociologický, filozofický, psychologický. Tento pojem zastřešuje široké spektrum jevů, a jeho interpretace nemusí být vždy na první pohled jasná. Definováním, systematizací a tříděním hodnot se proto zabývá nauka o hodnotách a hodnocení, nazvaná axiologie.⁶⁷

Podle Kučerové, hodnoty označují „nejen to, co je k životu nutné, potřebné a užitečné, ale i to, čeho si vážíme, co obdivujeme, co ctíme, i to, co milujeme, co je nám drahé, milé, co je blízké našemu srdci.“⁶⁸ Hodnotový žebříček je zcela individuální pro každého jedince. Utváří jej mimo jiné především životní podmínky, vliv prostředí a rodiny, osobnost a vlastní aktivita

⁶⁵ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L. a DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2006, s. 72–73.

⁶⁶ MARÁDOVÁ, E. *Zdravý životní styl*, Praha: Fortuna, 2003, s. 8–9.

⁶⁷ KUČEROVÁ, S. *Člověk - hodnoty - výchova*. Prešov: ManaCon, 1996, s. 45–46.

⁶⁸ tamtéž, s. 45.

jedince.⁶⁹ Přesto tou nejzákladnější, prvotní a nejvlastnější hodnotou je pro každého člověka jeho vlastní život. A to jak po stránce biologické, tak také po stránce společenské a kulturní.⁷⁰

Hodnoty nepřihazujeme pouze jednotlivcům, ale také skupinám. Ať máme na mysli rodinu, pracovní kolektiv, nebo například kluby, spolky či politické strany, skupiny se vyznačují společně uznávanými hodnotami a postoji, které se odlišují od ostatních skupin. Právě společná hodnotová orientace je to, co skupinu dělá skupinou.⁷¹

Tento pojem pod sebou skrývá systematicky uspořádaný soubor hodnot a postojů. Jedná se o specifické hodnotové zaměření jedince, které mimo jiné souvisí s jeho morálkou a zájmy.⁷² Základním kamenem jsou přejaté, uznávané a preferované hodnoty, od nichž se poté formuje jedincova hodnotová orientace, a to utříděním hodnot podle důležitosti v jeho životě. Každý jedinec svůj žebříček hodnot utváří v průběhu svého života, jeho preference se mění v závislosti na prožitých zkušenostech, hodnotové orientaci jeho okolí, masmédiích či jeho vzorech⁷³ Nejvýznamněji hodnotovou orientaci ovlivňuje věk, pohlaví, rodinné prostředí, místo bydliště, školní prostředí a úroveň vzdělání.

V průběhu života se každému jedinci mění jeho priority. Nejvýznamněji jedince tedy ovlivňuje jeho věk. To, v jakém období jeho životní cesty se nachází, má výrazný vliv na jeho hodnotový žebříček. V období dětství a dospívání jedinci upřednostňují spíše hodnoty materiální a hedonistické. Pro děti je důležitý jejich volný čas, jejich zájmy a koníčky. V období dospívání se zájem přesouvá také na vzdělání, ale stále je zde velký důraz na volný čas, zájmy a společenský život. Přejdem do dospělosti se poté hodnoty přesouvají do oblasti sociální a duchovní, důležité je naplnění potřeby společenství, seberealizace, rodinných a mezilidských vztahů. S rostoucím věkem se stávají důležitými hodnoty jako zdraví a rodina.⁷⁴

Jak již bylo výše poznamenáno, hodnoty v sobě skrývají několik významů. Jejich klasifikace tedy není jednoznačná, a různí autoři na problematiku nahlíží odlišně.

Níže uvádíme dělení hodnot podle Kučerové, Nakonečného a Rokeache.

⁶⁹ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času: [Teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování]*. s. 28.

⁷⁰ KUČEROVÁ, S. *Člověk - hodnoty - výchova*. Prešov: ManaCon, 1996, s. 75.

⁷¹ tamtéž, s. 45–46.

⁷² KUDLÁČEK, M. a FROMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 12.

⁷³ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L. a DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2006, s. 125.

⁷⁴ SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000, s. 84.

Kučerová klasifikuje hodnoty podle dimenzí prožívání sebe samého a okolního světa. Definuje hodnoty přírodní, civilizační a duchovní.⁷⁵

Přírodní hodnoty zahrnují dvě velké skupiny. Ta první, nazývaná životní, či vitální, se zaměřuje na život jako takový. Vztahuje se k životu člověka, jeho existenci vůbec. Život stojí pro každého jedince ve středu všeho dění. Představuje základní podmínku pro veškeré ostatní činnosti, ale také pro uskutečnění všech dalších hodnot. Týká se především zdraví, svěžesti, aktivitě a pohodlí. Oproti tomu druhou část přírodních hodnot tvoří hodnoty sociální. Ty se zakládají na lidské podstatě soužití ve společenství lidí, socializování se, vztahu k ostatním lidem. Vyplyvá z potřeby člověka citových vztahů, družení se, komunikace, pocitu uznání a opory.

Civilizační hodnoty mají pro člověka materiální význam. Zajišťují mu užitek a komfort. Tato sféra by měla sloužit spíše jako prostředek k vlastní seberealizaci a sebeuplatnění než jako samotný cíl lidského snažení. Přesto se dnešní společnost více zaměřuje na konzum a materiální sféru a vytrácí se pravý význam kultury. Jediněc se více zaměřuje na svět věcí než sám na sebe a svou rodinu.

Duchovní hodnoty představují kulturní a duchovní bohatství. Například mravnost, krásu, umění, náboženství, filosofii, citové bohatství, tvorbu a tvořivou práci či plnost života.⁷⁶

Naopak **Nakonečný** rozděluje hodnoty na materiální, sociální a duchovní.

- **Materiální** naplňují základní lidské potřeby, jako stravu, bydlení, majetek, zdraví.
- **Sociální** hodnoty představují uspokojení potřeb přátelství, lásky či sounáležitosti.
- **Duchovní** hodnoty se poté týkají intelektuální úrovně, estetiky a morálky.⁷⁷

⁷⁵ KUDLÁČEK, M. a FROMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 72–74.

⁷⁶ KUČEROVÁ, S. *Člověk - hodnoty - výchova*. Prešov: ManaCon, 1996, s. 72–74.

⁷⁷ KUDLÁČEK, M. a FROMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 10.

Velkým přínosem v oblasti hodnot se stala práce **M. Rokeache**. Jeho pojetí dělí hodnoty na dvě základní skupiny – cílové a instrumentální hodnoty.⁷⁸

Cílové hodnoty představují konečný stav, který stojí na konci cesty za obecnými cíli a ideály. Tyto hodnoty naplňují určitý vysněný ideální stav. Rokeach definuje 18 terminálních hodnot:

Pohodlný život	Štěstí	Společenské uznání
Vzrušující život	Vnitřní harmonie	Pravé přátelství
Pocit něčeho dosaženého	Zralá láska	Svoboda
Svět v míru	Národní jistota	Spokojenost
Rovnost	Příjemnost	Sebeúcta
Jistota pro rodinu	Spasení	Moudrost

Instrumentální hodnoty naopak představují prostředek k dosažení cílů a ideálů. Naplňováním těchto hodnot je jedinec schopen se dopracovat k terminálním hodnotám. Rokeach definuje 18 instrumentálních hodnot:

Ambice	Shovívavost	Logičnost
Tolerance	Pomoc	Milující
Schopnost	Čestnost	Poslušnost
Radost	Fantazie	Zdvořilost
Čistota	Nezávislost	Odpovědnost
Odvážnost	Intelekt	Zdrženlivost

⁷⁸ NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009, s. 257.

5 Pohybové aktivity v životním stylu mládeže - výzkum

Říká se, že dnešní mládež sportuje čím dál méně a tráví více času doma, před televizí a počítačem. Je to pravda? Zajímala mě odpověď na tuto otázku, a tak jsem se rozhodla zaměřit svou bakalářskou práci tímto směrem. Také se snažím odkrýt rozdíly v hodnotové orientaci mezi sportující a nesportující mládeží a jejich vlastní spokojenost s jejich životem.

Výzkumná část práce se tedy zaměřuje na oblast volného času a především sportu a pohybových aktivit mládeže. Propojuje klíčové oblasti, které byly rozebrány v teoretické části – volný čas, pohybové aktivity a oblast životního stylu. V rámci životního stylu se výzkumné šetření konkrétně zabývá hodnotovou orientací a kvalitou života, pojímanou z pohledu životní spokojenosti.

5.1 Metodologie výzkumného šetření

Vzhledem k povaze šetření byla zvolena kvantitativní výzkumná metoda. Na následujících stranách této kapitoly rozebíráme východiska výzkumného šetření – předkládáme cíle a výzkumné otázky práce. Dále se zaměřujeme na popis metody sběru dat - dotazník, a také vysvětlujeme způsob výběru vzorku.

5.1.1 Stanovené cíle výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jak se liší sportující a aktivně žijící mládež oproti mládeži nesportující, a to v oblasti hodnotové orientace a spokojenosti v životě.

Se stanovenými hlavními cíli šetření souvisí čtyři dílčí cíle výzkumu:

První dílčí cíl se zaměřuje na oblast volného času mládeže. Z tohoto pohledu je cílem vyhodnotit jaká je skladba aktivit, kterými dnešní mládež tráví volný čas a také, jaká je jejich představa o volném čase.

Druhý dílčí cíl se zabývá oblastí pohybových aktivit a sportu. V této sféře je cílem analyzovat skladbu pohybových činností, které mládež provozuje, a také vyhodnotit vztah mládeže ke sportu a pohybovým aktivitám.

Třetí dílčí cíl zkoumá oblast hodnotové orientace mládeže. Cílem je vyhodnotit, co považuje mládež ve svém životě za důležité.

Čtvrtý dílčí cíl se zaměřuje na oblast životní spokojenosti mládeže. Cílem je analyzovat jaká je spokojenost mládeže v základních oblastech života.

5.1.2 Stanovené výzkumné otázky

Výzkumné šetření bylo směřováno k nalezení odpovědí na následující otázky, které vycházejí ze stanovených cílů výzkumu:

Jak si dospívající jedinec představuje volný čas?

Jaká je skladba volnočasových aktivit mládeže?

Jaký má mládež vztah k pohybovým aktivitám a sportu?

Jak často se mládež věnuje pohybovým aktivitám a sportu?

Jaká je skladba pohybových aktivit?

Jaké hodnoty a oblasti života považují adolescenti ve svém životě za důležité?

Jak jsou v těchto oblastech dotazovaní adolescenti spokojeni?

Je patrný rozdíl v hodnotové orientaci mezi sportující a nesportující mládeží?

Jsou sportující adolescenti více spokojeni se svým životem než nesportující adolescenti?

5.1.3 Metoda sběru dat

Charakteristika výzkumné metody

Výzkumná část byla provedena kvantitativní metodou dotazování – dotazníkem. Pro šetření v této práci byl vytvořen dotazník, složený ze třinácti položek, které jsou zastoupeny spektrem otevřených, uzavřených, polouzavřených položek a posuzovacích škál. Jsou zaměřeny na získání dat z oblastí volného času, zájmů, sportu, hodnotové orientace a životní spokojenosti respondentů. Otázky byly sestaveny samostatně. Podkladem pro položku č. 10 se staly terminální hodnoty podle Rokeache.⁷⁹ Položky č. 12 a č. 13 vycházejí ze standardizovaného dotazníku SQUALA.⁸⁰ Dotazník byl anonymní.

⁷⁹ NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009, s. 257.

⁸⁰ Standardizovaný dotazník SQUALA

Charakteristika výběru respondentů

V šetření bylo realizováno v městě Olomouc. Zvolili jsme tři střední školy v Olomouci, které reprezentují tři typy středoškolského vzdělání – gymnázium, střední odbornou školu zakončenou maturitní zkouškou a střední odbornou školu zakončenou výučním listem.

Bylo využito tištěné formy dotazníků, které byly do školy zaneseny osobně. S vedením škol bylo dohodnuto vyplňování ve výuce, což zaručilo téměř 100 % návratnost. Respektive vrátil se takový počet dotazníků, kolik bylo daný den přítomných žáků ve třídách.

Komunikace se školami byla opravdu výborná. Chovali se ke mně velice příjemně a se vším mi pomohli.

5.2 Zpracování získaných dat

Tato kapitola charakterizuje zkoumaný vzorek a taktéž analyzuje získaná data.

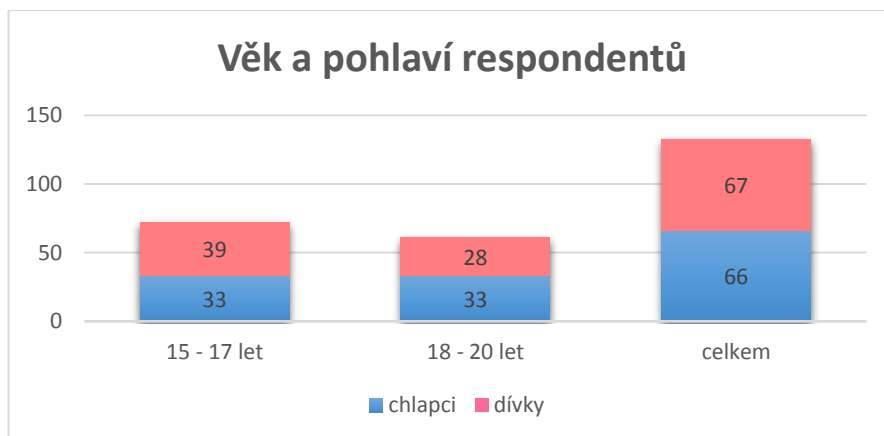
Vzhledem k formě tištěných dotazníků, vyhodnocování dat předcházelo zpracování odpovědí a vytvoření tabulek četností v programu MS Excel. V tomto kalkulátoru byly také provedeny všechny potřebné výpočty.

5.2.1 Charakteristika souboru respondentů

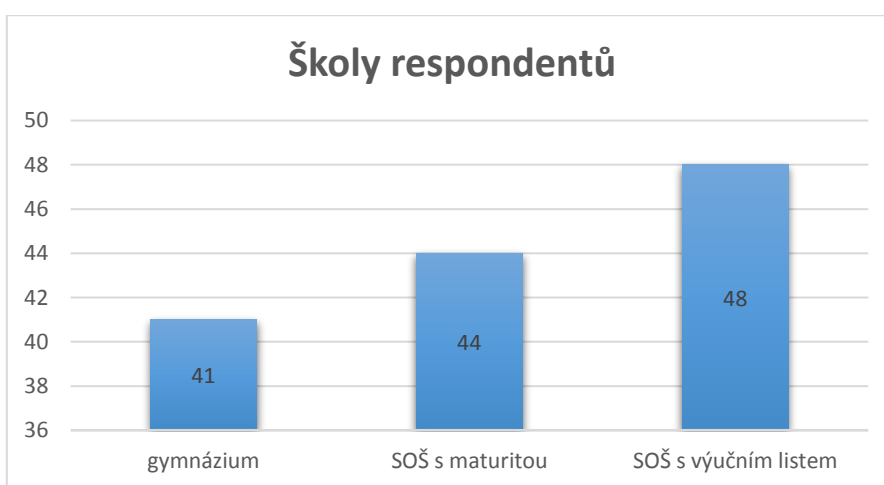
Dotazníkové šetření probíhalo formou tištěných dotazníků, jejichž počáteční stav byl 180 kusů. Ve školách bylo rozdáno 164 dotazníků a z tohoto počtu se vrátilo 164 dotazníků. Ze zpracování bylo vyřazeno 31 dotazníků, jelikož tito respondenti nevyplnili veškeré otázky. Výsledný počet vyplněných dotazníků tedy činí 133 kusů.

Jak bylo zmíněno výše, šetření je zaměřeno na město Olomouc a tři střední školy zastupující tři typy středoškolského vzdělání. Šetření se zúčastnilo 66 chlapců a 67 dívek, ve věku patnáct až dvacet let. Pro účely šetření byli respondenti rozdělení do dvou věkových skupin. První skupina zahrnuje věkové spektrum od 15 do 17 let, se zastoupením 72 respondentů. Druhá skupina poté zahrnuje žáky ve věku od 18 do 20 let, se zastoupením 61 respondentů.

Předkládám tyto údaje v grafu č. 1. Rozložení respondentů dle studované školy popisuje graf č. 2.



Graf 1: Věk a pohlaví respondentů



Graf 2: Zastoupení studentů dle studované školy

5.2.2 Analýza získaných dat

Tato podkapitola analyzuje získaná data z dotazníkových položek. Ke každé výzkumné otázce jsou uvedeny položky z dotazníku, které se k této výzkumné otázce vztahují, čímž se tyto výzkumné otázky řeší.

1. výzkumná otázka – Jak si dospívající jedinec představuje volný čas?

K první výzkumné otázce, která se zaměřuje na vztah a pohled mládeže k volnému času, se vztahuje první, druhá, třetí, čtvrtá a pátá položka z dotazníku.

1. položka – Co pro tebe znamená volný čas?

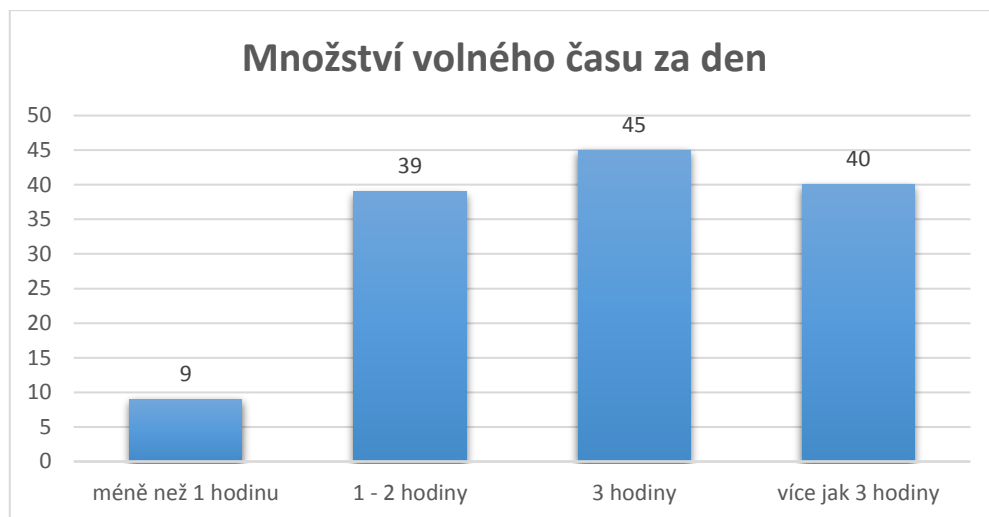
Tato první položka se zaměřovala na vlastní názor respondentů na oblast volného času. Jaký je jejich vztah k volnému času, co pro ně znamená volný čas, co si představí, když se řekne volný čas. Otevřená otázka dávala adolescentům prostor se vyjádřit a odpovědi byly rozličné, objevovaly se obecné fráze, ale také konkrétní činnosti.

Nejvíce, 42 % respondentů, vnímá volný čas jako dobu pro odpočinek. Dalších 37 % rádo tráví čas se svými blízkými, tedy rodinou, přáteli a partnery. Celých 21 % vyjádřilo, že volný čas pro ně znamená dobu mimo školu a školní povinnosti a 15% vnímá volná čas jako prostor, kdy si mohou dělat to, co oni sami chtějí, kdy nejsou do něčeho nuceni. Mnozí se rozepsali detailněji a vyjmenovali činnosti, které pro ně představují volný čas. Objevovaly se například činnosti, jako mít čas pro sebe, čas pro své zájmy, sportovat, věnovat se kultuře a chodit do kina či divadla, poslouchat hudbu, číst si, chodit na procházky a trávit čas venku, či také nemuset řešit žádné starosti.

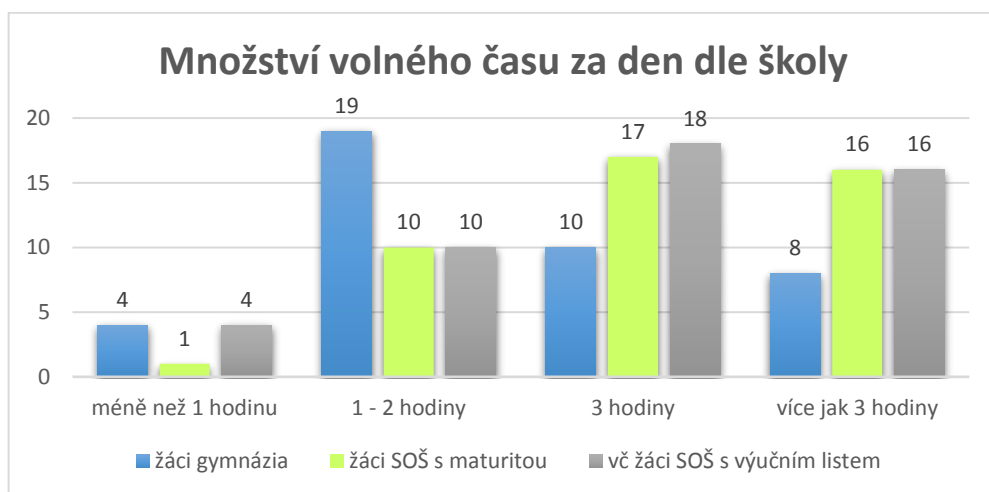
2. položka – Kolik volného času denně máš?

Následující dotazníková položka zjišťovala, kolik volného času mládež má. Respondenti měli na výběr čtyři možnosti – méně než hodinu, jednu až dvě hodiny, tři hodiny a více jak tři hodiny.

Z celkového počtu respondentů, nejvíce dotazovaných zahrlo tři hodiny. Z výsledků je zřejmé, že 64 % dotazovaných má denně tři hodiny a více volného času. Naopak pouze devět respondentů tvrdí, že má denně méně než jednu hodinu volného času. Odpovědi jsou zaznamenány v grafu č. 3. Dále v grafu č. 4 můžeme porovnat odpovědi dle studované školy. Z daných výsledků vyplývá, že žáci gymnázia mají méně volného času, než žáci středních odborných škol.



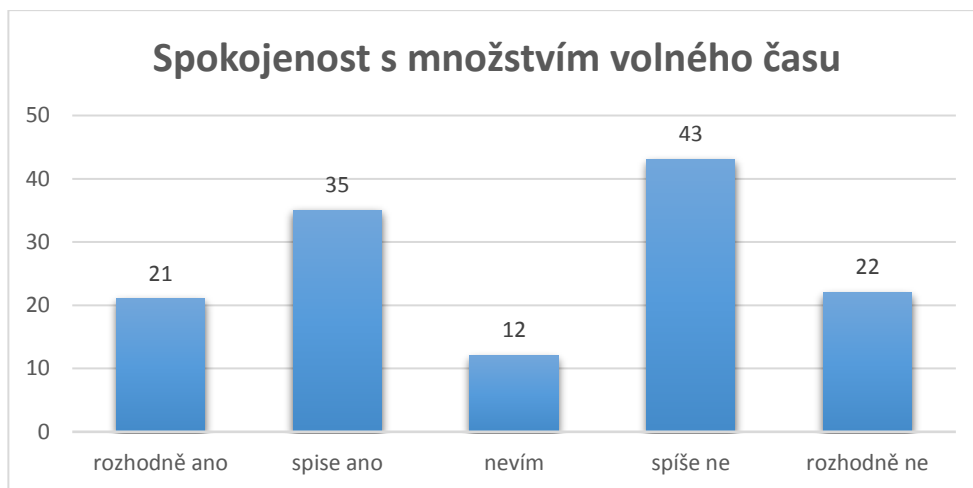
Graf č. 3: Množství volného času za den



Graf č. 4: Množství volného času za den dle studované školy

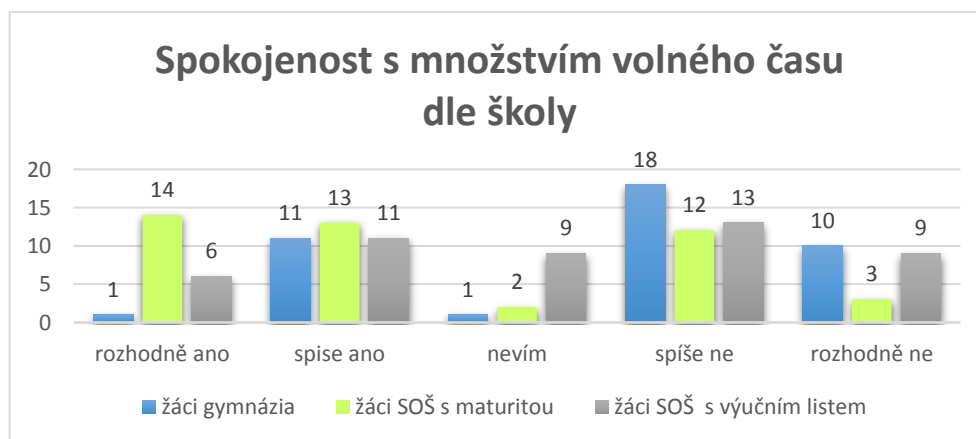
3. položka – Myslíš si, že máš volného času dost?

Třetí položka, navazující na druhou položku, zjišťovala, zda jsou dotazovaní s daným množstvím volného času spokojeni, zda jim dané množství volného času za den přijde dostačující. Zajímavější, než zhodnocení, kolik volného času dotázaní adolescenti mají, je fakt, zda jsou s danou situací spokojeni. Žáci odpovídali škálovou odpovědí – rozhodně ano, spíše ano, nevím, spíše ne, rozhodně ne. Výsledky ukazují, že 22 respondentů je rozhodně nespokojeno a 43 respondentů se taktéž přiklání spíše k nespokojenosti. Na druhou stranu 21 respondentů se cítí rozhodně spokojeno a 35 respondentů se cítí spíše spokojeno. Z toho vyplývá, že respondenti ve své spokojenosti s množstvím volného času jsou rozdělení na téměř polovinu. Tyto data jsou znázorněna v grafu č. 5.



Graf č. 5: Spokojenost s množstvím volného času za den

Zajímavé výsledky nám poskytuje analýza odpovědí, v grafu č. 6, podle příslušné školy. Zde jsou rozdíly již patrné.



Graf č. 6: Spokojenost s množstvím volného času za den dle studované školy

Z odpovědí byla také vypočítána míra průměrné spokojenosti s množstvím volného času za den. Výroku „rozhodně ano“ byla přiřazena hodnota jedna, výroku „rozhodně ne“ byla přiřazena hodnota pět. Výsledná data byla zpracována do tabulky č. 1.

	Žáci gymnázia	Žáci SOŠ s maturitou	Žáci SOŠ s výučním listem
průměr	3,6	2,5	3,2

Tabulka č. 1: Míra spokojenosti s množstvím volného času

Z grafu č. 6 i z tabulky č. 1 je viditelně, že nejméně spokojení jsou žáci gymnázia, což odpovídá stavu, že tyto respondenti mají méně volného času. Nejvíce spokojení s množstvím volného času jsou studenti střední odborné školy s maturitou.

Z daných výsledků také vyplývá, že 64 % respondentů má tři hodiny a více volného času, přičemž 49 % respondentů není spokojeno s tím, kolik volného času má.

4. položka – Jak by podle Tebe měl člověk trávit volný čas?

Čtvrtá položka, která je další z řady otevřených položek, zjišťuje představu mládeže o volném čase. V tomto případě se otázka neptá na to, jak oni sami tráví volný čas, ale jak si myslí, že by bylo správné trávit volný čas. Odpovědi byly různé, ale taktéž jako v první položce, se v téměř většině dotazníků objevoval názor, že člověk by měl svůj volný čas trávit tím, co jej baví a tak, jak on sám chce (65%) a také odpočinkem (39%). Objevily se ale také výpovědi, které byly velmi rozsáhlé, a utvářely krásnou podobu volného času. Například, že volný čas by člověk měl trávit především se svými blízkými, s rodinou, přáteli, partnerem (30%). Také by měl pracovat na svém seberozvoji a dělat smysluplné činnosti, které jej naplňují a dělají šťastným, při kterých se cítí být sám sebou, a které mu pomáhají čerpat energii (24%). Velmi často se také vyskytovaly odpovědi, že by člověk měl ve svém volném čase sportovat, věnovat se svým zájmům, chodit ven do přírody a netrávit čas na sociálních sítích a internetu.

5. položka – Trávíš svůj volný čas, tak jak si jej popsal v předchozí otázce?

Pátá položka poté ověřovala, zda dotazovaní tráví čas podle své představy o správném trávení volného času, tak jak jej popsal v předešlé otázce. V této otázce respondenti odpovídali pouze ano, či ne. Odpovědi jsou graficky znázorněny pomocí grafu č. 7.



Graf č. 7: Trávím svůj čas podle mé představy o správném trávení volného času?

Jak můžeme vidět z grafu, 88 %, tedy drtivá většina respondentů, tvrdí, že tráví svůj volný čas, tak jak jej popsali v předcházející otázce. Zde lze pouze přemýšlet nad tím, zda se jejich představa o správném vyplnění volného času odvíjí od toho, jak jej sami tráví. Anebo naopak, opravdu svůj čas tráví podle svého nejlepšího vědomí, jak by měli se svým volným časem správně naložit. Také přichází v úvahu možnost, že odpovědi nebyly upřímné.

2. výzkumná otázka – Jaká je skladba volnočasových aktivit mládeže?

Druhá výzkumná otázka se zabývá analýzou skladby volnočasových aktivit mládeže. Cílem je vyhodnotit jakým činnostem a jak často se mládež věnuje a zda do svého volného času zahrnuje pravidelné, organizované, volnočasové aktivity. Na tuto výzkumnou otázku lze nalézt odpovědi v šesté a sedmé položce dotazníku.

6. položka – Jak trávíš svůj volný čas?

Šestá otázka analyzuje činnosti mládeže ve volném čase. V tabulce č. 2 předkládám statistiku, kterým aktivitám a jak často se dotazovaní adolescenti věnují. Sloupeček „průměr“ obsahuje průměrnou hodnotu míry četnosti provádění dané aktivity. Volbě „každý den“ byla přiřazena hodnota jedna, volbě „nikdy“ byla přiřazena hodnota pět, tedy čím nižší průměrná hodnota, tím se blíží volbě „každý den“, tedy častěji dotazovaní provozují tuto činnost ve svém volném čase. U každé činnosti je tučně zvýrazněna nejvyšší četnost.

ČINNOSTI	každý d.	3-4 x/týd.	1-2x/týd	přílež.	nikdy	průměr
Sportovní, pohybové	27	32	33	34	7	2,7
Výtvarné, tvořivé	5	16	20	54	38	3,8
Hudební	17	11	12	37	56	3,8
Jiné kroužky	1	3	18	4		3,6
Čtení, v knihovně, s knihami	16	9	15	36	57	3,8
Dobrovolné vzdělávání, učení	21	17	25	44	26	3,3
Venku, v přírodě,	10	28	40	49	6	3,1
U televize nebo počítače	69	24	14	24	2	2
Setkávání s kamarády	48	34	33	16	2	2,2
Nicnedělání	27	26	11	53	16	3,1
Další činnosti	9	6	16	6		

Tabulka č. 2: Aktivity respondentů ve volném čase

Z odpovědí vyplývá, že sportu a pohybovým aktivitám se pravidelně, a to minimálně jednou týdně, věnuje více než polovina, přesně 69 %, respondentů. Z toho 20 % dotazovaných

sportuje každý den. Naopak u počítačů a televize tráví svůj čas každý den 52 % dotázaných, a dalších 29 % u těchto zařízení sedí alespoň jednou týdně. Dva z dotázaných tvrdí, že nevěnují svůj čas počítačům a televizi nikdy, což se mi zdá nepravděpodobné, v závislosti na dnešní době, kdy počítače potřebují ke studiu. Překvapivé jsou výsledky u kategorie „nicnedělání“, ve které 52 % dotázaných tvrdí, že takto netráví svůj volný čas nikdy, anebo jen výjimečně. Je pozitivní, že alespoň polovina z dotázaných si dokáže najít smysluplnou činnost, které se věnuje ve svém volném čase.

Z porovnání průměrných hodnot vyplývá, že nejčastěji se respondenti věnují televizi, počítači a svým kamarádům. Nicméně následující, průměrně nejčastější, prováděnou činností jsou pohybové aktivity, s průměrnou hodnotou 2,7, která se nachází v rozsahu dvakrát až čtyřikrát týdně. Nejméně často se dotázaní věnují aktivitám hudebním, výtvarným a také četbě. U těchto činností se míra průměrné četnosti blíží hodnotě čtyři, tedy příležitostně až nikdy. Pozitivní je fakt, že 51 % tráví svůj čas jednou až čtyřikrát týdně venku.

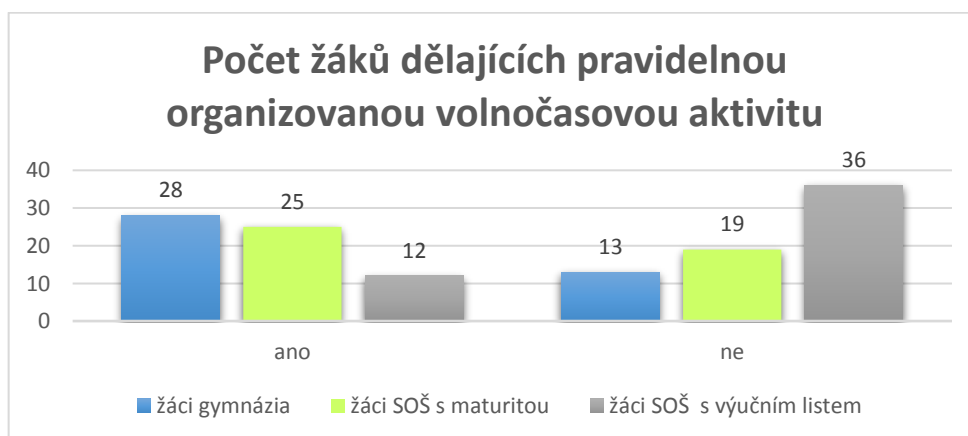
Jiné, než pohybové, sportovní či výtvarné kroužky, provozuje 26 dotázaných. Jedná se o následující kroužky – skaut, chovatelství, šachy, anglická a německá konverzace, programování, náboženství, divadelní, přírodovědný, chemický a debatní klub. Největší výskyt těchto kroužků byl u žáků gymnázia.

Jako další činnosti, kterými se dotázaní adolescenti věnují, uváděli rozličné aktivity – chovatelství papoušků, servis motorky, koncerty, šachy, vaření, pečení, hlídání sestry, domácí práce či pomoc rodičům. Často uváděnou také byla brigáda, kterou taktéž dotazovaní uvádějí jako činnost ve svém volném čase. Z definic volného času ale vyplývá, že práce a povinnosti v domácnosti nepatří do volného času, zvláště v případě adolescentů. Přesto je příznivé, že mladí věnují svůj čas drobnému pracovnímu. Dle mého názoru je tyto brigády vedou k zodpovědnosti, povinnosti a ocenění peněz a práce.

7. položka – Věnuješ se pravidelně nějaké organizované volnočasové aktivitě?

Sedmá položka navazuje na předchozí otázku. Jejím cílem bylo zjistit, zda se respondenti věnují pravidelně a organizovaně nějaké volnočasové aktivitě, a případně jaké, anebo proč ne.

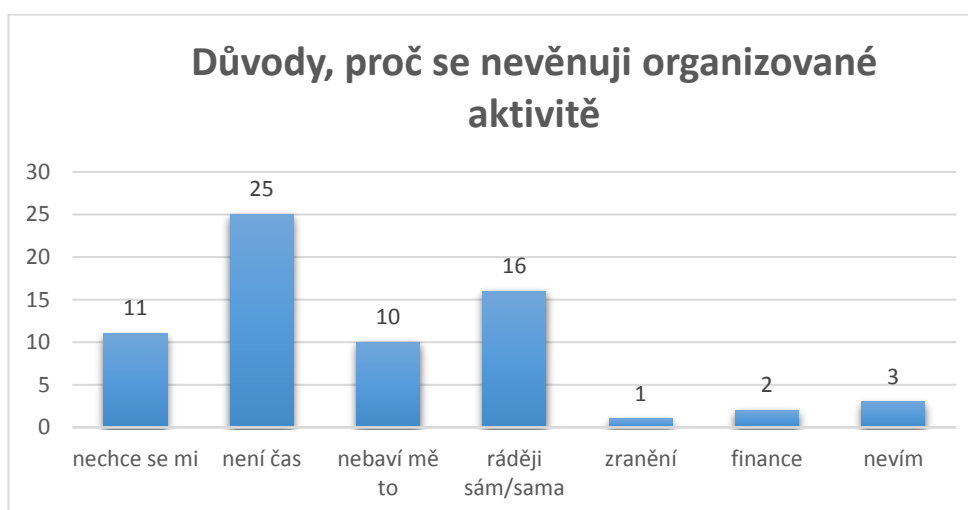
Z celkového počtu dotázaných se 49 % momentálně věnuje pravidelně organizované aktivitě. Podrobnější výsledky odkrývá statistika založená na rozdělení dle studovaných škol v grafu č. 8.



Graf č. 8: Statistika pravidelné organizované volnočasové aktivity

Z grafu č. 8 vyplývá, že nejméně se pravidelné, organizované, volnočasové aktivitě věnují žáci střední odborné školy s výučním listem. Počty odpovědí žáků z gymnázia a ze střední odborné školy s maturitou jsou vyrovnané.

Jako nejčastější důvody, proč se nevěnují pravidelné, organizované, volnočasové aktivitě dotazovaní uváděli, že na to nemají čas (38 %), nebo že se jim nechce a nenašli činnost, která by je bavila (31 %). Velmi častou odpovědí bylo také to, že si rádi organizují svůj čas podle svého, podle aktuální potřeby a nálady a neradi dělají činnosti pod vedením druhé osoby (24 %). Přehled nejčastějších důvodů nabízí graf č. 9.



Graf č. 9: Důvody, proč se nevěnují organizované aktivitě

Přesto téměř polovina dotázaných se momentálně věnuje pravidelné organizované volnočasové aktivitě. Spektrum odpovědí nabízí pestrou škálu činností. Nejoblíbenější jsou

pohybové činnosti, konkrétně fotbal a tanec, avšak nemalé zastoupení mají taktéž hudební činnosti. Pestrost dotvářejí různorodé činnosti jako skaut, cizojazyčné konverzace, kroužek chovatelství či matematicko-fyzikální kroužek. Pro přehlednost předkládám uvedené činnosti do tabulky č. 3.

HUDEBNÍ A TVOŘIVÉ ČINNOSTI	POHYBOVÉ ČINNOSTI	OSTATNÍ ČINNOSTI
Hra na klavír	Fotbal	Skaut
Hra na kytaru	Tanec	Přírodovědecký kroužek
Hra na saxofon	Závodní jízda na koni	Chovatelský kroužek
Zpěv ve sboru	Bojové umění	Kroužek počítačových her
Sólový zpěv	Posilovací cvičení	Mat-fyz. kroužek
ZUŠ	Hasičský sport	Šachy
Cimbálová muzika	Plavání	Cizojazyčné konverzace
Hra v orchestru	Kanoistika na divoké řece	Přednášky na VŠ
Hra na flétnu	Tenis	Chemický kroužek
	Volejbal	Debatní klub
Výtvarný kroužek	Kruhový trénink	Školní projekty
Kroužek šití	Florbal	Divadelní kroužek
CAD kroužek	Baseball	Kroužek rybaření
3D modelování	Cyklistika	
Malba	Box	
Programování	Historický šerm	
	Běh	
	Sportovní aerobik	
	Mažoretky	
	Atletika	
	Karate	

Tabulka č. 3: Skladba pravidelných, organizovaných, volnočasových činností mládeže

3. výzkumná otázka - Jak často se mládež věnuje pohybovým aktivitám a sportu?

Odpověď na třetí výzkumnou otázku, jsme již zmínili v rámci šesté dotazníkové položky, která je rozebrána výše. V tabulce č. 4 si shrneme již pouze četnosti ve vztahu k pohybovým aktivitám.

Nejprve považuji za důležité zmínit, kolik respondentů uvedlo, že se věnuje, či věnovalo sportu. Z celkového počtu 133 respondentů, uvedlo 111 respondentů, že se v průběhu svého života po určitou dobu pravidelně věnovali některé pohybové činnosti.

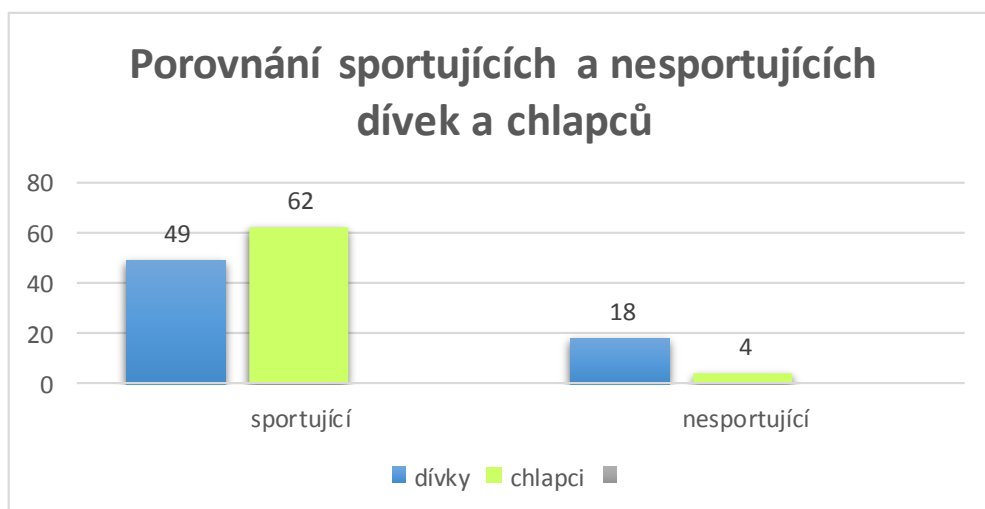
Z těchto 111 dotázaných se momentálně sportování, pravidelné aktivitě, provozované alespoň jedenkrát týdně, věnuje 92 dotázaných, což činí 69% z celkového počtu respondentů. Z toho 44 % respondentů sportuje dokonce minimálně třikrát týdně Ostatní respondenti se sportu věnují pouze příležitostně či vůbec.

ČINNOSTI	každý d.	3-4 x/týd.	1-2x/týd	přílež.	nikdy	průměr
Sportovní, pohybové	27	32	33	34	7	2,7

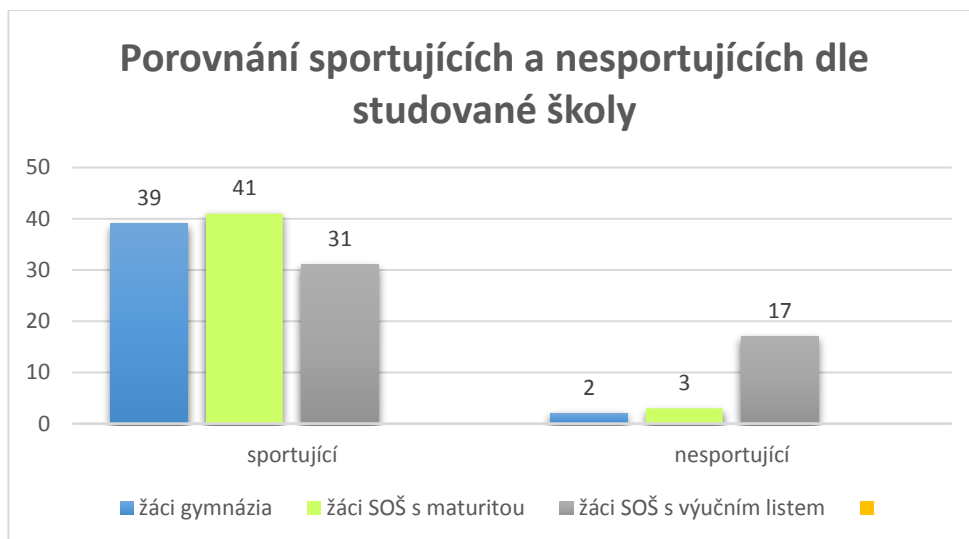
Tabulka č. 4: Četnosti pohybových a sportovních aktivit

Průměrná hodnota četnosti dosáhla hodnoty 2,7, což znamená, že se na škále četnosti pohybuje mezi jedenkrát týdně až čtyřikrát krát týdně.

Z komparace dívek a chlapců vyplývá, že chlapci sportují více než dívky. Z 67 dotázaných dívek uvedlo osmnáct, že se sportu a pohybu nevěnovali nikdy. Chlapci byli nesportující pouze čtyři. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 10.



Graf č. 10: Porovnání sportujících a nespportujících dívek a chlapců



Graf č. 11: Porovnání sportujících a nespportujících dle studované školy

Při porovnání sportujících a nesportujících, dle studované školy, můžeme usoudit, že nejméně sportují žáci ze střední odborné školy s výučním listem. Konkrétní porovnání je vyobrazeno v grafu č. 11.

4. výzkumná otázka – Jaká je skladba pohybových aktivit?

Odpověď na čtvrtou výzkumnou otázku se skrývá pod dotazníkovou položkou číslo osm. Ta předkládá statistiku pohybových aktivit, kterým se dotazovaní momentálně věnují, či věnovali v minulosti.

8. položka – Věnuješ se / věnoval ses pravidelně nějaké pohybové / sportovní aktivitě?

Osmá otázka se dotazuje respondenta, jestli se věnuje, anebo věnoval v minulosti pravidelné pohybové aktivitě a jak dlouho. Tabulka č. 5 nabízí statistiku počtů jedinců, kteří v průběhu svého života sportovali, kteří stále sportují a kteří nikdy nesportovali.

Nyní nebo dříve sportovali	Momentálně pravidelně sportují	Nikdy pravidelně nesportovali
111	92	22

Tabulka č. 5: Statistika sportujících oproti nesportujícím

Konkrétní skladba činností se nachází v tabulce č. 6. Jednotliví sportující respondenti jsou rozdělení do sloupečků u příslušného sportu, podle toho, jak dlouho se danému sportu věnují, či věnovali.

Z výsledků můžeme vyhodnotit, že nejčastější pohybovou aktivitou je fotbal. Mimo to, že tento sport provozuje nejvíce respondentů z celkového počtu dotázaných, tak se také řadí k nejdéle provozovaným sportům tázaných respondentů. Tato činnost je nejčastější volbou chlapců, ale také dvě děvčata se hlásila k této činnosti. Druhé místo poté obsadil tanec, a to v různých podobách – moderní tanec, balet, street dance, latinskoamerický tanec či standartní tanec. Tato pohybová aktivita naopak vede u dívek, ale i v této sportovní kategorii se objevilo pět chlapců.

	1 – 2 roky	3 – 6 let	7 let a více
Fotbal	3	8	12
Tanec	4	8	6
Tenis, squash	4	5	4
Atletika	4	5	1
Běh	4	3	-
Florbal	2	2	2
Aerobik	2	-	4
Cyklistika	2	2	2
Fitness, posilování	9	7	-
Plavání	6	4	1
Házená	-	2	1
Volejbal	3	1	1
Bojové sporty	4	3	2
Vodní sporty		1	1
Lyžování, snowboarding	-	3	-
Závodní jízda na koni	-	3	1
Sportovní kroužek	-	2	1
Hasičský sport	-	2	-
Basketball	1	1	-
Baseball	1	1	-
Stolní tenis	1	2	-
Hokej	-	-	1
Jóga, powerjóga	4	-	-
Zumba	-	1	-
Mažoretky	-	1	1
Badminton	2	1	-
Historický šerm	-	1	-
Gymnastika	2	1	-

Tabulka č. 6: Skladba pohybových aktivit mládeže

5. výzkumná otázka – Jaký má mládež vztah k pohybovým aktivitám a sportu?

Pátá výzkumná otázka se zaměřuje na vztah dotazované mládeže ke sportu. Cílem je zjistit, co pro ně znamená sport, jestli sportují rádi a zda si uvědomují jeho důležitost v životě člověka. Devátá dotazníková položka se snaží odhalit subjektivní názory dotazované mládeže na sport a pohyb, a také vyhodnotit pohnutky k tomu, proč sportují.

9. položka – Jaký máš vztah k pohybovým / sportovním aktivitám?

Devátá položka se skládala ze dvou částí. První část tvořila otevřená otázka, která nechávala prostor pro vyjádření vlastního postoje ke sportu. Druhá část předkládala šest výroků a k nim pět stupňů posuzovacích škál – hodnota jedna představuje „nejvíce souhlasím“ a hodnota pět představuje „nejméně souhlasím“.

V první části se respondenti vyjadřovali převážně stručně. Velmi kladně a pozitivně se vyjadřovali ti jedinci, kteří se sportu věnují. Naopak respondenti, kteří se sportu nevěnují, zaujmají spíše pasivní, či záporný postoj. Zajímavé byly výpovědi, ve kterých respondenti odhalovali bližší okolnosti jejich vztahu ke sportu. Například, že je sport baví, ale nejsou ve sportovních činnostech dost dobří. Nebo také, že sportovali rádi, ale kvůli zranění již nemůžou. Objevovaly se také výpovědi, že dané jedince baví pouze určitý druh pohybové aktivity, ale ty ostatní již rádi nemají. Jeden respondent se také svěřil, že měl velmi dobrý vztah ke sportu, ale po zkušenosti s šikanou ze strany trenérů se jeho postoj změnil a sportu se vzdal. Několik respondentů také uvedlo, že sport je v jejich životě velmi důležitý a nedokáží bez něj existovat.

Co se týče druhé části, z tabulky č. 7 vyplývá, že 34 % respondentů považuje sport a pohyb ve svém životě za velmi důležitý a nedokáží si svůj život bez něj představit. Dalších 40 % taktéž vnímá sport jako důležitou součást jejich života. Naopak pouze pro 8 % respondentů není sport vůbec důležitý a 7 % dotázaných nerado sportuje. Tedy, pro více jak polovinu respondentů je pohyb důležitý. Čemuž odpovídá také průměrná hodnota souhlasu, která se v prvním výroku pohybuje na stupnici mezi druhou a třetí hodnotou, tedy v kladné, souhlasící polovině.

	1	2	3	4	5	průměr
Pohyb a sport jsou v mém životě velmi důležité. Nedokáží si svůj život bez sportu představit.	45	29	25	20	14	2,5
Pohyb a sport je v životě potřebný, především pro zdraví.	72	44	16	1	0	1,6
Sport a pohyb jsou skvělé činnosti, které mě baví a přinášejí mi radost.	54	38	26	8	7	2,1
Rád/a se o sport zajímám, sleduji v televizi, nebo naživo, ale sám žádný aktivně neprovozuji.	9	11	20	22	71	4
Sport a pohyb není vůbec důležitý, nemá pro mě žádný význam.	1	9	19	16	88	4,4
Nemám sport a pohyb rád/a, nerad/a jej provozuji, cvičím	4	5	15	18	91	4,4

Tabulka č. 7: Vyjádření postoje ke sportu skrze výroky

Potěšujícím výsledkem je zejména to, že 87 % respondentů sdílí názor, že pohyb je důležitý pro zdraví. Tento názor zastávají i ti jedinci, kteří se pohybovým aktivitám nevěnují vůbec. Dokonce ani jeden respondent zcela nevyvrací tento výrok. To taktéž potvrzuje průměrná hodnota souhlasu či nesouhlasu, která je 1,6, což znamená, že je blíže volbě „zcela souhlasím“.

Z výsledků vyplývá, že vztah dotazované mládeže ke sportu a pohybu je spíše pozitivní a kladný, uvědomují si jeho důležitost v životě člověka a také se mu rádi věnují.

6. výzkumná otázka - Jaké oblasti života považují adolescenti ve svém životě za důležité?

Šestá výzkumná otázka se zabývá oblastí hodnotové orientace. Snaží se odhalit, které oblasti v životě považují zapojení adolescenti za důležité, a které nikoli. Odpovědi na tuto otázku se nacházejí v dotazníkových položkách č. deset a dvanáct.

10. položka – Následující hodnoty seřaď pro Tebe od nejdůležitějších po nejméně důležité

Desátá otázka se zaměřuje na oblast hodnotové orientace. Respondenti měli za úkol seřadit 17 hodnot přiřazením číslic od jedna „nejdůležitější“ až po sedmnáct „nejméně důležité“. Uvedené hodnoty vycházejí z Rokeachových terminálních hodnot.⁸¹

	průměr
Štěstí a spokojenost	5,0
Pravé přátelství	5,8
Jistota pro rodinu	6,2
Svoboda a nezávislost	7,6
Zralá láska	7,7
Pocit, že bylo něčeho dosaženo	8,0
Vnitřní harmonie	8,3
Vzrušující život	8,4
Sebeúcta	8,4
Moudrost	8,5
Pohodlný život	8,6
Svět v míru	10,1
Společenské uznání	10,3
Rovnost	10,9
Příjemnost	10,9
Národní jistota	13,3
Spasení	14,6

Tabulka č. 8: Průměrná míra četnosti hodnot

Podle míry průměrné hodnoty dotázaní respondenti považují v životě za nejdůležitější štěstí a spokojenost, s průměrným koeficientem 5,0. Což je hodnota nejvíce směřující ke škále „nejdůležitější“. Dále se v pořadí vyskytuje pravé přátelství, jistota pro rodinu, svoboda

⁸¹ rokeach

a nezávislost a také zralá láska. Naopak za nejméně důležité dotazování považují spasení k věčnému životu a národní jistotu.

12. položka – Co považuješ v životě za důležité?

Předposlední položka se zabývala taktéž oblastí hodnotové orientace. Respondentům bylo předloženo 23 oblastí a úkolem bylo vyhodnotit, jak jsou pro ně jednotlivé oblasti v jejich životě důležité. Oblasti byly uspořádány v tabulce a možnost odpovídat byla skrze pět úrovní posuzovacích škál - od nezbytné, až po bezvýznamné. Tabulka č. 9 nabízí porovnání výsledků. Oblasti jsou v tabulce seřazeny od nejdůležitější, po nejméně důležitou oblast podle míry průměrné důležitosti – hodnoty v posledním sloupečku.

	nezbyt.	velmi důležité	důležité	nedůležit.	ezvýznam.	růměr
Být zdravý	73	40	20	0	0	1,6
Postarat se o sebe	57	58	18	0	0	1,7
Mít práci	67	43	20	3	0	1,7
Svoboda	68	41	23	1	0	1,7
Cítit se psychicky dobře	53	56	22	2	0	1,8
Být v bezpečí	62	42	26	3	0	1,8
Spravedlnost	56	42	34	1	0	1,8
Pravda	57	38	33	5	0	1,9
Být fyzicky soběstačný	45	48	38	2	0	2,0
Rodinné vztahy	47	49	32	5	0	2,0
Milovat a být milován/a	51	42	32	8	0	2,0
Dobře spát	41	44	44	3	1	2,1
Vztahy s přáteli, ostatními lidmi	30	53	45	5	0	2,2
Mít sexuální život	45	34	39	15	0	2,2
Peníze	37	46	42	7	1	2,2
Dobré jídlo	51	26	40	15	1	2,2
Odpočívat ve volném čase	29	39	56	9	0	2,3
Příjemné prostředí a bydlení	23	48	55	6	1	2,4
Mít koníčky ve volném čase	26	46	46	14	1	2,4
Mít děti, založit rodinu	26	31	53	20	3	2,6
Krása	17	27	49	35	5	2,9
Zajímat se o politiku	5	11	33	50	34	3,8
Mít víru	5	8	20	44	56	4,0

Tabulka č. 9: Důležitost oblastí v životě

Podle průměrné míry důležitosti je z výsledků zřejmé, že nejvíce si tázaní žáci cení svého zdraví, dokonce 55 % dotázaných sdílí názor, že zdraví je v životě nezbytné. Velmi důležité je v jejich životě také umět se o sebe postarat, mít práci a svobodu. Naopak za nejméně důležité považují mít víru a zajímat se o politiku.

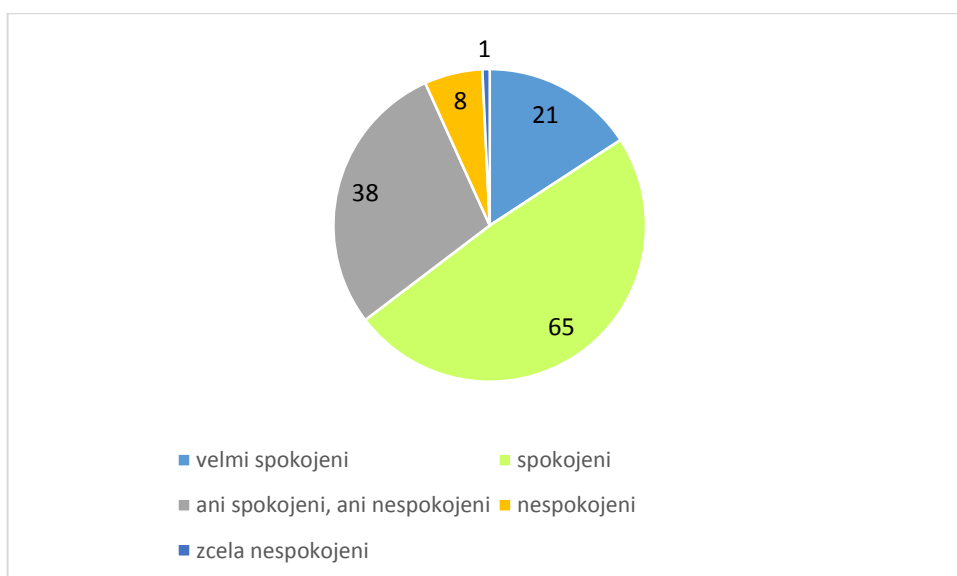
7. výzkumná otázka - Jak jsou adolescenti v životě spokojeni?

Sedmá výzkumná otázka se zabývá oblastí spokojenosti v životě. Pod tuto výzkumnou otázku spadají dvě dotazníkové položky - číslo jedenáct a třináct.

11. Jak bys zhodnotil/a spokojenost se svým životem?

Tato otázka zjišťovala subjektivně hodnocenou spokojenost dotazované mládeže, v jejich životě. Respondenti měli možnost vybrat z pěti možností – velmi spokojen, spokojen, ani spokojen ani nespokojen, nespokojen, zcela nespokojen. Odpovědi jsou zpracované v grafu č. 10.

Ze subjektivně hodnocených odpovědí můžeme konstatovat, že 65 % respondentů se cítí svým životem spokojeno a pouze 7 % dotázaných se cítí nespokojeno.



Graf č. 12: Spokojenost mládeže se svým životem

13. Jak jsi v těchto oblastech spokojen?

Poslední otázka se zaměřuje na spokojenost respondentů v oblastech, které vyhodnocovali v položce č. 12. Oblasti byly uspořádány v tabulce, která nabízí taktéž pět úrovní škál – od zcela spokojen, až po velmi zklamán.

	zcela spoko.	velmi spoko.	spoko.	nespoko.	velmi zklam.	průměr
Jídlo	53	42	33	3	2	2,0
Koníčky	38	44	38	11	2	2,1
Prostředí bydlení	40	42	41	8	2	2,2
Vztahy s přáteli, ostatními lidmi	35	51	40	7	0	2,2
Pocit bezpečnosti	37	49	38	7	2	2,2
Fyzická soběstačnost	37	37	41	18	0	2,3
Zdraví	23	47	47	14	2	2,4
Rodinné vztahy	30	44	40	17	2	2,4
Svoboda	30	40	47	12	4	2,4
Děti, rodina	29	31	54	15	4	2,5
Péče o sebe sama	20	47	53	11	2	2,5
Psychická pohoda	19	39	54	18	3	2,6
Láska	32	31	36	23	11	2,6
Sexuální život	41	18	42	18	14	2,6
Odpočinek	24	43	34	27	5	2,6
Spánek	28	32	38	23	12	2,7
Krása	20	26	67	14	6	2,7
Pravda	22	36	54	14	7	2,7
Práce	26	24	49	23	11	2,8
Spravedlnost	19	31	53	21	9	2,8
Peníze	12	33	63	22	3	2,8
Víra	24	19	45	22	23	3,0
Účast v politice	23	15	47	21	27	3,1

Tabulka č. 10: Spokojenost v daných oblastech v životě

Podle průměrné míry spokojenosti je z výsledků zřejmé, že nejvíce spokojeni jsou tázaní adolescenti v oblasti stravy, ale také se svými koníčky, vztahy s přáteli či jejich prostředím bydlení. Nejméně spokojeni jsou poté v oblastech, kterým přisuzovali nejmenší důležitost, a to v politice a víře.

V oblasti, kterou dotázaní považují za nejvíce důležitou, tedy zdraví, je spokojeno 87 % dotázaných. Pouze 12 % respondentů není se svým zdravím spokojeno.

8. výzkumná otázka – Je patrný rozdíl v hodnotové orientaci mezi sportujícími a nespportujícími mládeží?

Tato výzkumná otázka se snaží odhalit závislost mezi sportem a hodnotovou orientací. Cílem je vyhodnotit, zda pravidelný sport a pohyb může ovlivnit hodnotovou orientaci mládeže.

Pro tyto účely byly respondenti rozděleni na dvě skupiny – sportující a nespportující, podle dvou kritérií. Prvním ukazatelem byla četnost pohybu, kdy skupina sportujících měla nastavenou minimální hranici jedenkrát až dvakrát týdně. Druhým kritériem se stala délka provozované pohybové aktivity pro jedince, kteří momentálně nespportují. Čímž do skupiny sportujících byly zařazeni i ti jedinci, kteří se v minulosti věnovali sportu a pohybu čtyři roky a více.

Za klíčové ukazatele hodnotové orientace, byly zvoleny oblasti zdraví, fyzické soběstačnosti a psychické pohody. A to z důvodu předpokladu, že tyto oblasti nejvíce souvisí se sportováním a aktivním pohybem. Pokud respondent označil alespoň v jedné z vyjmenovaných oblastí položku nedůležité nebo bezvýznamné, byl mu přiřazen status „považuje za nedůležité“. Ostatní byly vyhodnoceny jako „považují za důležité“.

Z výzkumné otázky v závislosti na zadaných podmínkách ověřování vyplývají následující hypotézy:

Nulová hypotéza: Hodnotová orientace ve zvolených oblastech adolescentů nezávisí na sportování.

Alternativní hypotéza: Hodnotová orientace ve zvolených oblastech adolescentů závisí na sportování.

Po zadání reálných četností do tabulky byly vypočítány očekávané četnosti, a to následujícím postupem – součet v sloupci byl vydělen celkovým součtem, a to vynásobeno součtem v řádku. Přehled analýzy těchto hodnot se nachází v tabulce č. 11.

	Pozorované četnosti			Očekávané četnosti	
	Důležité	Nedůležité	Součet	Důležité	Nedůležité
Nespportující	39	2	41	39,8	1,2
Sportující	90	2	92	89,2	2,8
Celkový součet	129	4	133		

Tabulka č. 11: Analýza pozorovaných a očekávaných četností dle důležitosti stanovených hodnot

Dále proběhl výpočet signifikace neboli p – hodnoty. Ta vyšla po zaokrouhlení na tři desetinná místa 0,400. Pro vyvrácení nulové hypotézy je potřeba, aby tato p – hodnota byla menší než 0,05. V tomto případě námi vypočítaná hodnota signifikace je větší, což znamená, že nulová hypotéza nemůže být vyvrácená. Z toho můžeme vyvodit, že hodnotová orientace ve zvolených oblastech nemusí záviset na tom, zda jedinci sportují či nesportují.

9. výzkumná otázka – Jsou pravidelně sportující adolescenti více spokojeni než nespportující adolescenti?

Poslední výzkumná otázka se zabývá vlivem sportu a pohybu na spokojenost adolescentů. Cílem je vyhodnotit, zda pravidelný sport a pohyb může ovlivnit spokojenost mládeže.

Taktéž, jako v předchozí výzkumné otázce, byly respondenti rozdělení na dvě skupiny – sportující a nespportující, taktéž podle dvou stejných kritérií – podle četnosti a délky provozované aktivity.

Za klíčové ukazatele spokojenosti byly také zvoleny oblasti zdraví, fyzické soběstačnosti a psychické pohody. A to opět z důvodu předpokladu, že tyto oblasti nejvíce souvisí se sportováním a aktivním pohybem. Pokud respondent označil alespoň v jedné z vyjmenovaných oblastí položku nespokojen nebo zcela zklamán, byl mu přiřazen status „nespokojen“. Ostatní byly vyhodnoceny jako „spokojeni“.

Z výzkumné otázky, v závislosti na zadaných podmínkách ověřování, vyplývají následující hypotézy:

Nulová hypotéza: Spokojenost adolescentů nezávisí na sportování.

Alternativní hypotéza: Spokojenost adolescentů závisí na sportování.

Po zadání reálných četností do tabulky byly vypočítány očekávané četnosti, a to následujícím postupem – součet v sloupci byl vydělen celkovým součtem, a to vynásobeno součtem v řádku. Přehled analýzy těchto hodnot se nachází v tabulce č. 12.

	Pozorované četnosti			Očekávané četnosti	
	Spokojeni	Nespokojeni	Součet	Spokojeni	Nespokojeni
Nespportující	20	21	41	26,5	14,5
Sportující	66	26	92	59,5	32,5
Celkový součet	86	47	133		

Tabulka č. 12: Analýza pozorovaných a očekávaných četností spokojených a nespokojených respondentů

Dále proběhl výpočet signifikace neboli p – hodnoty. Ta vyšla po zaokrouhlení na tři desetinná místa 0,011. Pro vyvrácení nulové hypotézy je potřeba, aby tato p – hodnota byla menší než 0,05. V tomto případě námi vypočítaná hodnota signifikace je menší, což znamená, že nulová hypotéza je tímto vyvrácena. Z toho můžeme vyvodit, že spokojenost adolescentů závisí na tom, zda sportují či nespportují.

5.2.3 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Tato kapitola shrnuje a interpretuje výsledky výzkumného šetření.

Z otevřených odpovědí vyplývá, že 42 % respondentů ve volném čase ráda odpočívá a relaxuje, 37 % tráví čas s blízkými a 25 % věnuje volný čas na své zájmy, koníčky, zábavu a činnosti, které oni sami chtějí dělat, a které je baví. Pro 21% respondentů také volný čas znamená dobu bez povinnosti a učení.

Z šetření je také zřejmé, že 64 % respondentů má denně tři hodiny a více volného času, a pouze 7% dotázaných méně jak jednu hodinu. Přesto je 49 % respondentů nespokojeno s tím kolik volného času má. Při porovnání výsledků dle studované školy bylo zjištěno, že nejméně volného času za den mají studenti gymnázia, s čímž je tato skupina dotázaných také nejméně spokojena oproti žákům z ostatních škol.

V šetření byla také zjišťována představa dospívajících o správném trávení volného času. Nejvíce odpovědí, konkrétně u 65 % respondentů, se shodovalo v myšlence, že člověk by ve svém volném čase měl dělat činnosti, které jej baví, které jej dělají šťastným a které si zvolí on sám. Dále 39 % dotázaných uvádí, že by měl člověk ve volném čase odpočívat a 31 % si myslí, že by měl člověk trávit čas se svými blízkými, tedy rodinou, přáteli a partner. Celých 24 % dotázaných sdílí názor, že by měl člověk provádět smysluplnou, sebezvíjející a naplňující činnost. Ostatní si myslí, že je správně trávit čas v přírodě, sportem a svými zájmy. Dále 88 % respondentů uvedlo, že tráví svůj volný čas podle jejich představ o správném trávení volného času tak, jak jej popsali v dotazníkové položce č. 4.

Z výsledků šetření také vyplývá, že nejčastěji se dotazovaní adolescenti věnují počítači, televizi a svým kamarádům. Dokonce 59 % dotázaných tráví u televize a počítače každý den a dalších 29 % alespoň jedenkrát týdně. Další nejčastěji prováděnou činností ve volném čase bylo označeno setkávání s přáteli, čemuž 62 % respondentů věnuje svůj čas třikrát týdně. Třetí, nejčastěji provozovanou činností obsadily pohybové aktivity, přičemž 69 % respondentů sportuje minimálně jedenkrát týdně, a z toho 20 % každý den. Pozitivní je zjištění, že 52 %

uvedlo u položky „nicnedělání“ občas anebo nikdy, z čehož vyplývá, že polovina z dotázaných si vytváří pestrý program svého volného času.

Šetření se také zaměřovalo na zjištění, zda dospívající pravidelně navštěvují organizované aktivity, tedy zájmové kroužky. Podlé výsledků 49 % respondentů provozuje pravidelnou organizovanou volnočasovou aktivitu. Ostatní, tedy 51 % dotázaných, kteří se nevěnují organizovanému zájmu, uvádělo nejčastěji jako důvody, že nemají čas (37%), že je to nebaví a nechtějí (31%), anebo že raději provozují činnost sami, bez vedení druhé osoby (25%). Nejoblíbenějšími organizovanými volnočasovými aktivitami jsou fotbal a tanec, tedy pohybové činnosti. Spektrum činnosti, ale bylo velmi pestré. Například se zde objevovaly činnosti jako kroužek šachů, cizojazyčné konverzace, matematicko-fyzikální kroužek, hra na saxofon či hra v cimbálové muzice.

Velmi pozitivní výsledky se týkají oblasti sportování. Aktivně a pravidelně se sportu a pohybu během svého věnovalo 83 % dotázaných. Momentálně stále sportuje 69 % z celkového počtu respondentů. Z tohoto počtu 44 % jedinců sportuje minimálně třikrát týdně. Z toho 20 % každý den. Z celkového počtu respondentů, se sportu a pohybu nevěnovalo během svého života nikdy 17 % respondentů.

Z výsledků je patrné, že nejčastějšími pohybovými aktivitami jsou fotbal (21% sportujících) a tanec (16% sportujících). Kolektivní sporty upřednostňuje 83% sportujících.

Z výsledků také můžeme vyhodnotit, že chlapci sportují více než dívky. Při porovnávání sportujících a nesportujících respondentů dle studované školy bylo zjištěno, že nejméně sportují žáci střední odborné školy s výučním listem. Respondenti z gymnázia a ze střední odborné školy s maturitou jsou ve sportování vyrovnaní.

Vztah dotazované mládeže ke sportu lze vyhodnotit jako velmi kladný. Pro 34 % respondentů je sport velmi důležitý a nedokáží si svůj život bez něj představit, dalších 40 % považuje sport a pohyb ve svém životě také za důležitý. Pouze 8 % nevnímá sport nikterak důležitě a potřebně, a 7 % nerado sportuje a cvičí. Významné je zjištění, že 87 % si uvědomuje důležitost sportu a pohybu pro zdraví.

V rámci položky č. 10, byla zjišťována hodnotová orientace mládeže, podle instrumentálních hodnot dle Rokeache. Žáci měli seřadit předložené hodnoty a vytvořit tak žebříček hodnot. Nejvýznamněji byla průměrně hodnocena hodnota štěstí a spokojenosti,

s průměrným koeficientem 5,0. Dále se v pořadí objevily hodnoty pravého přátelství, s koeficientem 5,8 a jistoty pro rodinu, s koeficientem 6,2. Nejméně důležité dotazování vnímají národní jistotu s průměrnou hodnotou 13,3 a spasení k věčnému životu, s hodnotou 14,6.

Dotazovaná mládež ve svém životě považuje za nejdůležitější zdraví. Dokonce 55 % uvedlo, že tato oblast je v životě nezbytná. Nezbytné je také pro 44% dotazovaných umět se o sebe postarat, pro 50 % mít práci a pro 51 % mít svobodu. Tyto čtyři hodnoty byly také vyhodnoceny podle míry průměrné důležitosti jako čtyři nejdůležitější. Jako nejméně důležité byly vyhodnoceny oblasti politiky a víry.

Nejvíce spokojena je mládež v oblasti stravy (96 %), koníčků (90 %) a prostředí bydlení (93 %). V oblasti zdraví, kterou hodnotili respondenti jako nejdůležitější, je spokojeno 87 %.

Při komparaci aktivně sportujících a nesportujících respondentů bylo zjištěno, že v posuzovaných třech oblastech hodnotové orientace, se dotazovaná mládež příliš neliší a nelze prokázat vliv sportu a pohybu. V případě zkoumání životní spokojenosti bylo potvrzeno, že životní spokojenost závisí na sportování.

Závěr

Bakalářská práce se zaměřovala na oblast pohybových aktivit v životním stylu mládeže, v souvislosti s volným časem, hodnotovou orientací a životní spokojeností. Cílem práce bylo tyto oblasti pojmout z teoretického hlediska a charakterizovat je. Dále je pomocí výzkumného šetření analyzovat ve vztahu ke konkrétní mládeži a vyhodnotit, zda pohybové aktivity mohou ovlivňovat hodnotovou orientaci a životní spokojenost mládeže.

Výzkumného šetření se zúčastnilo 133 respondentů ze tří středních škol v Olomouci. Školy reprezentovaly tři typy středoškolského vzdělání, a to gymnázium, střední odbornou školu s maturitou a střední odbornou školu s výučním listem. Šetření bylo realizováno ve čtyřech rovinách odpovídající oblastem životního stylu mládeže – volného času, pohybových aktivit, hodnotové orientace a životní spokojenosti. Z těchto pohledů se také odvíjely dílčí cíle výzkumného šetření. První dílčí cíl se zaměřoval na oblast volného času mládeže. Z tohoto pohledu bylo cílem vyhodnotit, jaká je skladba aktivit, kterými dnešní mládež tráví volný čas a také, jaká je jejich představa o volném čase. Z výsledků můžeme vyhodnotit, že nejvíce dotázaní studenti tráví volný čas odpočinkem, u televize a počítače, či s kamarády. Více než polovina respondentů, se také věnuje pohybovým aktivitám, které byly vyhodnoceny jako nejčastějším volnočasovým zájmem. Téměř polovina se také věnuje pravidelné organizované volnočasové aktivitě.

Druhý dílčí cíl se zabýval oblastí pohybových aktivit a sportu. V této sféře bylo cílem analyzovat skladbu pohybových činností, kterým se mládež věnuje a také vyhodnotit vztah mládeže ke sportu a pohybovým aktivitám. Vztah ke sportu mají dotazovaní adolescenti velmi kladný, dokonce 83 % dotázaných se alespoň určitou část života věnovalo aktivně pravidelné pohybové aktivitě a momentálně stále 64 % z dotázaných sportuje. Nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami jsou fotbal a tanec. V oblíbenosti také vedou více kolektivní sporty nad individuálními. Většina si také uvědomuje důležitost pohybu v životě člověka a význam pro zdraví, což je velmi pozitivní fakt.

Třetí dílčí cíl zkoumal oblast hodnotové orientace mládeže. Cílem bylo vyhodnotit, co považuje mládež ve svém životě za důležité, a co nikoli. Jako nejdůležitější oblasti v životě dotazovaní vyhodnotili zdraví, umět se o sebe postarat, mít práci a svobodu. Nejdůležitější byly hodnoceny hodnoty štěstí a spokojenosti, pravého přátelství a jistoty pro rodinu. Za nejméně důležité dotázaní žáci vnímají národní jistotu, spasení, účast v politice a víru.

Čtvrtý dílčí cíl se zaměřoval na životní spokojenost mládeže. Cílem bylo prozkoumat, jaká je spokojenost mládeže v základních oblastech života. Nejspokojenější jsou tázaní adolescenti v oblastech stravy, koníčků a prostředí bydlení. V oblasti zdraví, kterou hodnotili průměrně jako nejdůležitější, je spokojeno 87 % respondentů. Z jejich subjektivního pohledu se cítí 66 % spokojeně a 7 % nespokojeně, ostatní nedokáží rozlišit, zda se cítí spokojeně či nespokojeně.

Hlavním cílem výzkumu však bylo zjistit, zda se liší sportující a aktivně žijící mládež oproti mládeži nesportující, a to v oblasti hodnotové orientace a spokojenosti v životě. Při komparaci aktivně sportujících a nesportujících respondentů bylo zjištěno, že v posuzovaných třech oblastech hodnotové orientace se dotazovaná mládeže příliš neliší a nelze prokázat vliv sportu a pohybu. V případě zkoumání životní spokojenosti bylo potvrzeno, že životní spokojenost závisí na sportování.

Použitá literatura

BLANKA, J. *Zdravý životní styl*. [online]. In RVP - Metodický portál, 2009. [cit. 2017-02-23] Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/2860/ZDRAVY-ZIVOTNI-STYL.html/>

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L. a DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2006. ISBN 978-80-7380-123-6.

ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Vyd. 2. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.

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

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

HOŠKOVÁ, B. *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu*. In: *Sborník referátů vědeckého semináře - Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 1998. ISBN 80-7044-228-X.

JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. 80-7178-535-0.

JANSA, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

KUČEROVÁ, S. *Člověk - hodnoty - výchova*. Prešov: ManaCon, 1996. ISBN 80-85668-34-3.

KUDLÁČEK, M. a FRÖMEL, K. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3128-4.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

MACEK, P. *Adolescence*. 2., uprav. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MARÁDOVÁ, E. *Zdravý životní styl*, Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-712-X.

NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2 vyd. Praha: Academia, 2009. 978-80-200-1679-9.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času : [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6

SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SEKOT, A. a kol. *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3531-5.

SEKOT, A. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.

SEKOT, A. a kol. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3581-1.

SLEJŠKOVÁ, L. *Škola zážitkem: zážitková pedagogika při výuce klíčových kompetencí a hodnocení žáků*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2011. ISBN 978-80-260-1046-3.

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁŽANSKÝ, M. a SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Míra spokojenosti s množstvím volného času

Tabulka č. 2: Aktivity respondentů ve volném čase

Tabulka č. 3: Skladba pravidelných, organizovaných, volnočasových činností mládeže

Tabulka č. 4: Četnosti pohybových a sportovních aktivit

Tabulka č. 5: Statistika sportujících oproti nesportujícím

Tabulka č. 6: Skladba pohybových aktivit mládeže

Tabulka č. 7: Vyjádření postoje ke sportu skrze výroky

Tabulka č. 8: Průměrná míra četnosti hodnot

Tabulka č. 9: Důležitost oblastí v životě

Tabulka č. 10: Spokojenost v daných oblastech v životě

Tabulka č. 11: Analýza pozorovaných a očekávaných četností dle důležitosti stanovených hodnot

Tabulka č. 12: Analýza pozorovaných a očekávaných četností spokojených a nespokojených respondentů

Seznam grafů

Graf 1: Věk a pohlaví respondentů

Graf 2: Zastoupení studentů dle studované školy

Graf č. 3: Množství volného času za den

Graf č. 4: Množství volného času za den dle studované školy

Graf č. 5: Spokojenost s množstvím volného času za den

Graf č. 6: Spokojenost s množstvím volného času za den

Graf č. 7: Trávím svůj čas podle mé představy o správném trávení volného času?

Graf č. 8: Statistika pravidelné organizované volnočasové aktivity

Graf č. 9: Důvody, proč se nevěnuji organizované aktivitě

Graf č. 10: Porovnání sportujících a nesportujících dívek a chlapců

Tabulka č. 11: Analýza pozorovaných a očekávaných četností dle důležitosti stanovených hodnot

Graf č. 12: Spokojenost mládeže se svým životem

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník

Příloha č. 1 - Dotazník

Milý studente, milá studentko,

Jmenuji se Miroslava Gabrielová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Vychovatelství na Univerzitě Palackého v Olomouci. Prosím Tě o pomoc vyplněním tohoto dotazníku, který je podkladem pro mou bakalářskou práci. Ta se zabývá problematikou trávení volného času v souvislosti s pohybovými aktivitami.

U každé otázky jsou instrukce, jak danou otázku vyplnit.

Děkuji moc za důkladně přečtení, vyplnění a přispění do výzkumu, zabývajícího se touto problematikou.

Pohlaví

- 1) jsem muž
- 2) jsem žena

Do které věkové skupiny patříš?

- 1) je mi 15, 16 nebo 17 let
- 2) je mi 18, 19 nebo 20 let

1. Co pro tebe znamená volný čas?

napiš vlastní odpověď

2. Kolik volného času denně máš?

zakroužkuj příslušnou odpověď

méně než hodinu

1 – 2 hodiny

3 hodiny

více jak 3 hodiny

3. Myslíš si, že máš volného času dost?

zakroužkuj příslušnou odpověď

ano

ne

4. Jak by podle Tebe měl člověk trávit volný čas?

napiš vlastní odpověď

5. Trávíš svůj volný čas, tak jak si jej popsal v předchozí otázce?

zakroužkuj příslušnou odpověď

ano

ne

6. Jak trávíš svůj volný čas?

u každé činnosti v tabulce označ křížkem odpovídající pravidelnost (u každého řádku pouze jednu odpověď)

ČINNOSTI	každý den	3 – 4 x týdně	1 – 2 x týdně	příležitostně	nikdy
Sportovními a pohybovými činnostmi (sám/a nebo v kroužku)					
Výtvarnými a tvořivými činnostmi (sám/a nebo v kroužku)					
Hudebními činnostmi (sám/a nebo v kroužku)					
Jinými kroužky (dopiš)					
Čtením, v knihovně, s knihami					
Vzděláváním, učením					
Venku, v přírodě, neorganizovanými aktivitami					
U televize nebo počítače					
Setkáváním s kamarády					
Nicneděláním					
Dalšími činnostmi (dopiš)					

7. Věnuješ se pravidelně nějaké organizované volnočasové aktivitě?

zakroužkuj příslušnou odpověď

ano

ne

:

Pokud ano, tak jaké?

napiš vlastní odpověď

Pokud ne, tak z jakého důvodu?

8. Věnuješ se / věnoval ses pravidelně nějaké pohybové / sportovní aktivitě?

zakroužkuj příslušnou odpověď

ano

ne

Pokud ano, tak jaké a jak dlouho?

napiš vlastní odpověď

Pokud ne, chtěl by ses věnovat?

napiš vlastní odpověď

9. Jaký máš vztah k sportovním / pohybovým aktivitám?

napiš vlastní odpověď

vyjádři svůj vztah k daným výroky označením křížkem pomocí stupnice (1 nejvíce souhlasím – 5 nejméně souhlasím)

	1	2	3	4	5
Pohyb a sport jsou v mém životě velmi důležité. Nedokáži si svůj život bez sportu představit.					
Pohyb a sport je v životě potřebný, především pro zdraví.					
Sport a pohyb jsou skvělé činnosti, které mě baví a přinášejí mi radost.					
Rád/a se o sport zajímám, sleduji v televizi, nebo naživo, ale sám žádný aktivně neprovozují.					
Sport a pohyb není vůbec důležitý, nemá pro mě žádný význam.					
Nemám sport a pohyb rád/a, nerad/a jej provozuji, cvičím					

10. Následující hodnoty seřaď pro Tebe od nejdůležitějších po nejméně důležité
dopiš číslici do prázdného sloupečku podle důležitosti ve tvém životě (1 nejdůležitější – 17 nejméně důležité)

Pohodlný život	
Vzrušující život	
Pocit, že bylo něčeho dosaženo	
Svět v míru	
Rovnost – stejné příležitosti	
Jistota pro rodinu	
Svoboda, nezávislost	
Štěstí a spokojenost	
Vnitřní harmonie	
Zralá láska	
Národní jistota	
Příjemnost	
Spasení – k věčnému životu	
Sebeúcta	
Společenské uznání	
Pravé přátelství	
Moudrost – porozumění životu	

11. Co považuješ v životě za důležité?

u každé oblasti v tabulce označ křížkem, jakou důležitost hraje ve tvém životě (u každého řádku pouze jednu odpověď)

	nezbytné	velmi důležité	důležité	nedůležité	bezvýznam.
Být zdravý					
Být fyzicky soběstačný					
Cítit se psychicky dobře					
Příjemné prostředí, bydlení					
Dobře spát					
Rodinné vztahy					
Vztahy s přáteli, ostatními lidmi					
Mít děti, založit rodinu					
Postarat se o sebe					
Milovat a být milován/a					
Mít sexuální život					
Zajímat se o politiku					
Mít víru (např. náboženství)					
Odpočívat ve volném čase					
Mít koníčky ve volném čase					
Být v bezpečí					
Mít práci					
Spravedlnost					
Svoboda					
Krása					
Pravda					

Peníze					
Dobré jídlo					

12. Jak jsi v těchto oblastech spokojen?

u každé oblasti v tabulce označ křížkem, jak jsi v ní spokojen ve svém životě (u každého řádku pouze jednu odpověď)

	zcela spokojen	velmi spokojen	spokojen	nespokojen	velmi zklamán
Zdraví					
Fyzická soběstačnost					
Psychická pohoda					
Prostředí bydlení					
Spánek					
Rodinné vztahy					
Vztahy s přáteli, ostatními lidmi					
Děti, rodina					
Péče o sebe sama					
Láska					
Sexuální život					
Účast v politice					
Víra					
Odpočinek					
Koníčky					
Pocit bezpečnosti					
Práce					
Spravedlnost					
Svoboda					
Krása					
Pravda					
Peníze					
Jídlo					

13. Jak by, jsi zhodnotil/a spokojenost se svým životem?

zakroužkuj příslušnou odpověď

Jsem velmi spokojen/á

Jsem spokojen/á

Nejsem ani spokojen/á ani nespokojen/á

Jsem nespokojen/á

Jsem zcela nespokojen/á

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Miroslava Gabrielová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Pohybové aktivity v životním stylu mládeže
Název v angličtině:	Physical activities in lifestyle of youth
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce se zabývá problematikou pohybových aktivit v životním stylu mládeže. S tímto tématem souvisejí další tři oblasti, které se prolínají celou prací. Jedná se o oblasti životního stylu mládeže a to volného času, hodnotové orientace a životní spokojenosti. Cílem práce je tyto oblasti pojmout a charakterizovat z teoretického hlediska a dále analyzovat ve vztahu ke konkrétní mládeži a vyhodnotit, zda pohybové aktivity mohou ovlivňovat hodnotovou orientaci a spokojenost mládeže. Cílem teoretické části práce je charakterizovat tyto oblasti, a též cílový objekt – adolescenta. Empirická část se zaměřuje na již zmíněnou analýzu skladby a vztahu mládeže k volnočasovým a především pohybovým aktivitám, a také vyhodnocení hodnotové orientace a spokojenosti života mládeže.</p>
Klíčová slova:	mládež, životní styl, volný čas, pohybové aktivity, sport, hodnotová orientace, životní spokojenost

Anotace v angličtině:	Bachelor thesis deals with physical activities and their impact on children's lifestyle. There are four fundamental topics mentioned in the work. Those topics are closely related to the main theme. More precisely - leisure time, physical activities, value system and wellbeing. The aim of the thesis is to define those issues, analyze them from the relation to particular type of youth and to evaluate if physical activities can influence value system or wellbeing of the youth. The theoretical part characterizes four fields of study mentioned above and an object – adolescent. The empirical part focuses on a composition of the youth's relation to the physical leisure time activities. At the end there is an evaluation of the value orientation and wellbeing of the youth's.
Klíčová slova v angličtině:	youth, lifestyle, leisure time, physical activities, sport, value system, wellbeing
Přílohy vázané v práci:	Dotazník
Rozsah práce:	65 stran
Jazyk práce:	český