UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy
Sociální Pedagogika

Sport ve volném čase u dospívající mládeže

Bakalářská práce

Autor: Pavel Švestka

Vedoucí práce: Mgr. Ludmila Koudeláková Ph.D.

Olomouc 2015

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil v ní pouze prameny a literaturu, které jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Ostravě 13. 2. 2015 ……..

Pavel Švestka

Chtěl bych poděkovat paní Mgr. Ludmile Koudelákové, Ph.D. za její odborné vedení a poskytnutí věcných připomínek a rad.

OBSAH:

ÚVOD….....6

I. Teoretická část.....8

1. Sport.....8

1.1 Vymezení pojmu sport.....8

1.2 Druhy sportu.....8

1.3 Význam sportu pro dospívající mládeže 9

1.4 Sociální aspekty sportu.....10

2. Volný čas.....11

2.1 Vymezení pojmu volný čas.....11

2.2 Funkce výchovy ve volném čase.....11

2.3 Trávení volného času.....12

2.4 Činitelé ovlivňující trávení volného času u dospívající mládeže.....14

2.4.1 Rodina.....14

2.4.2. Škola.....15

2.4.3 Instituce.....15

2.4.4 Vrstevnická skupina.....16

2.4.5 Masmédia.....17

3. Dospívající mládež.....18

3.1 Dospívající mládež.....18

3.2 Tělesný vývoj.....19

3.3 Psychický vývoj.....19

3.4 Zdravý životní styl.....20

3.5 Faktory ovlivňující zdravý životní styl.....21

3.5.1 Výživa.....21
3.5.2 Pitný režim.....22
3.5.3 Spánek.....22
3.5.4 Vhodné prostředí.....22
3.5.5 Pohybová aktivita.....22
3.6 Rizikové faktory.....23
3.6.1 Kouření.....23
3.6.2. Alkohol.....23
3.6.3 Drogy.....24
3.6.4 Psychická zátěž.....25
3.6.5 Nedostatek pohybu.....25
3.6.6 Nezdravá strava.....26
II. Praktická část.....27
4. Výzkum.....27
4.1 Cíle výzkumu.....27
4.2 Výzkumná metoda.....27
4.3 Výzkumný vzorek.....27
4.3.1 Charakteristika celkového vzorku.....28
4.3.2 Složení vzorku vzhledem k věku.....28
4.4 Přehled výsledků a jejich interpretace.....29
4.4.1 Výsledky dotazníkového šetření.....29
ZÁVĚR.....38
RESUME.....40
SEZNAM LITERATURY.....
SEZNAM GRAFŮ.....
SEZNAM PŘÍLOH.....
ANOTACE.....

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je „*Sport ve volném čase u dospívající mládeže*". Předkládaná bakalářská práce si klade za cíl zjistit, zda se dospívající mládež ve svém volném čase věnuje sportu. Dalšími cíli práce je ověřit, jestli u mládeže převládá rekreační nebo závodní sportování, jakým jiným způsobem tráví svůj volný čas a jestli si uvědomuje důležitost sportovních aktivit a zdravého jídelníčku.

Co je to vlastně sport? Pojem, který pro někoho znamená životní krédo, relaxaci ve volném čase a pro někoho zase „fandění" u televize nebo na stadioně. Pro mne sport znamená činnost, bez které si nedokážu představit svůj volný čas. Trávení volného času sportovními aktivitami je pro mne velmi dobře prožitý den, odreagování se od práce a jiných povinností, které jsou součástí života. Pracuji jako asistent pedagoga na základní škole. V tomto školním roce jsem dostal možnost vést hodiny tělesné výchovy, z čehož jsem měl velkou radost. Mohu přispět svými zkušenostmi a znalostmi v oblasti sportu ve prospěch dětí. Dnešní konzumní způsob života svádí mladé lidi k pasivnímu trávení volného času. Je důležité děti i mládež správně motivovat a směrovat ke sportovním činnostem a pohybovým aktivitám. Tímto přispívat k zdravému a aktivnímu životnímu stylu mladých lidí.

Bakalářská práce má celkový rozsah 55 stran a skládá se ze dvou částí – teoretické a praktické. Tyto části na sebe plynule navazují.

Cílem teoretické části je na základě odborné literatury a dostupných informačních zdrojů podat ucelený soubor informací k problematice volného času, sportu v období dospívání a důležitosti správného životního stylu v tomto období.

Teoretická část je složena ze tří kapitol. První kapitola nese název „Vymezení pojmu sport", dále se zabývá klasifikací sportu a významem pro dospívající mládež. Druhá kapitola s názvem „Volný čas" obsahuje funkce výchovy a trávení volného času. O tělesném a psychickém vývoji dospívajicí mládeže, jejím zdravém životním stylu a jeho jednotlivých faktorech pojednává kapitola s názvem „Dospívající mládež".

Cílem praktické části bylo formou kvantitativního výzkumu, pomocí dotazníkové metody ověřit, jak velké je procento dospívající mládeže, která se ve svém volném čase věnuje sportu. Jak velká skupina dotázaných vyznává zdravý životní styl i sportuje. Kolik dospívajících se věnuje ve volném čase jiným aktivitám.

Výzkumného šetření se zúčastnilo 100 respondentů na třech středních školách v Ostravě – Porubě. Zvolená metoda byla dotazníkové šetření, formou otevřených a uzavřených otázek. Odpovědi byly spočteny čárkovací metodou, dále pak vyhodnoceny a zpracovány do příslušných tabulek a grafů s legendami. Nevyplněný a vyplněný dotazník jsem vložil do přílohové části práce.

Jak už bylo výše zmíněno, sport má pro každého jedince jiný význam. Proto tato práce může být malou ukázkou toho, jak tráví svůj volný čas dnešní dospívající mládež.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Sport

Tato kapitola vymezuje definici sportu, klasifikuje druhy sportů a jejich význam pro dospívající mládež.

1.1 Vymezení pojmu Sport

Sport jako činnost ovlivňoval a měnil názory a dění ve společnosti. V dějinném kontextu sport doznal změn a už není jen činností, která byla výhradně pro muže či určitou třídní vrstvu. V dnešní době zaujímá místo v masových médiích a patří do celosvětového zájmu ve společnosti. V odborné literatuře můžeme nalézt různorodé definice pojmu „sport".

Slovo sport je odvozeno z latinského *desportare*, což znamená rozptylovat se nebo bavit se. Je zřejmé, že dříve smyslem sportu bylo jen odreagování a rozptýlení člověka. (Slepičková, 2005)

Podle Evropské charty sportu se sportem rozumí „*všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních."*(Slepičková, 2005, s. 28) Sport je také chápán jako pohybová činnost, která má za cíl soutěžit a závodit. Je spojen s úsilím o nejlepší tělesný výkon nebo vítězství nad soupeřem. Součástí sportu je sportovní trénink. (Charvát, 2002)

Jak dále uvádí Sekot (2006), sport je také pro mnohé pojmem specifických představ, názorů a prostřednictvím nich mají lidé své zastoupení ve světě.

1.2 **Druhy sportu**

V dnešní době se můžeme dívat na sport jako pohybovou aktivitu, kterou provádíme ve svém volném čase nebo také jako sportovní činnost, konanou organizovaně tedy závodně.

Sport jako činnost má široký záběr, proto ho autoři Sekot, Leška, Jůva (2004), popisují jako :

- masový, alternativní
- soutěžní, nesoutěžní
- individuální, týmový
- výnosný materiálně nebo nevýnosný atp.

Jiný pohled nám úvadí autorka Slepičková (2005), která nám rozděluje sport v ,,užším" pojetí, a to jako:

- vrcholový a výkonnostní, které jsou nutně spojeny s účastí na soutěžích a členství ve sportovních klubech
- vrcholový sport úzce souvisí s profesionálním sportem, pokud se stane hlavním prostředkem obživy
- rekreační nemusí být spojen s účastí na soutěžích či členstvím ve sportovním klubu

Toto členění sportu autorky Slepičkové nevystihuje všechny podoby sportu, které jsou zmíněny Evropskou chartou sportu.

1.3 **Význam sportu pro dospívající mládež**

Již od narození dítěte je důležité, aby se začalo pohybovat. Pokud dítě neprovádí činnosti, které jsou v daném období vývoje normou, je to znakem určité zaostalosti či náznakem možného postižení. Pohyb je důležitý pro správný tělesný a duševní rozvoj jedince.

Chtěl bych upozornit na významné hodnoty sportu pro dospívající, jak zmiňují v této podkapitole autoři. Vliv sportu je největší v období tělesného vývoje jedince a v procesu vytváření osobních návyků a hodnot v životním stylu. (Charvát, 2002) Psycholog Carr - Gregg (2012), vidí význam sportovních aktivit jako prostředek proti zvládnutí mírné deprese. Je vědecky dokázano, že pravidelná fyzická aktivita snižuje případné riziko vzniku deprese. Vhodně zvolené sportovní aktivity mohou mládeži nahradit nevhodné volnočasové aktivity, které vedou ke vzniku záškoláctví, kouření, alkoholismu a jiným

sociálně patologickým jevům. (Ministerstvo školství, mládeže a tělesné výchovy, 2002) Podle Slepičkové (2005) sport ve volném čase nebo také sportovní činnosti mají být prováděny s radostí a mají být pro nás naplněním potřeb. Účinky sportovních aktivit se projevují dříve na psychice jedince a pak až na fyzickém stavu. Sportovní aktivity nám zlepšují jak tělesné, tak i duševní zdraví.

Podobný názor má Charvát (2002), který uvádí, že cvičení má pozitivní vliv na každého člověka v každém věku. Jednoduchá aerobní pohybová aktivita v rodinném prostředí vede k snížení duševního napětí, posílení sebedůvěry a upevnění vůle a morálky. Vhodná tělesná aktivita čili pohybové cvičení a sportování má význam pro posilování psychické odolnosti.

Pravidelná sportovní činnost má pro jedince význam pro jeho rozvoj osobnosti, dovedností, vytvalosti a vůle. Při provádění sportu je důležité se držet strikně dodržování pravidel daného sportu. (Slepička aj. 2006)

1.4 Sociální aspekty sportu

Sport patří mezi jevy, které jsou ve společnosti nejvíce diskutované. Přitahuje pozornost lidí ve společnosti a stává se neodmyslitelně součástí kultury. Stmeluje jednotlivce do skupin či klubů s různými názory na sport.

Největší pozornost sociálních aspektů sportu je na poli vrcholového a výkonostního sportování. Důležité faktory, které mají vliv na výkon týmu, jsou motivace, atmosféra a kapacita v týmu. (Sekot aj. 2004)

Sport jako socializační činitel nám dává možnost navázat kontakty. Sportovní klub slouží jako skupina, kde se sportovci se stejnými zájmy a cíly v daném sportu sdružují, vznikají mezi nimi vztahy. V takové skupině vznikají sociální role. Tyto sociální role ve sportu charakterizujeme jako trenér, sportovec a divák. (Slepička aj. 2006)

Sport je spojen s oblastmi života každého jedince ve společnosti. Rodina může kvůli sportu změnit svůj denní režim a přizpůsobit ho sportovním činnostem. Sledování sportu může přispět k změně rodinných vztahů či přímo rozvrátit klidný rodinný život. Sportování v rodině ale může také přispět k posílení vztahů a společenské úrovně. (Sekot aj. 2004)

2. Volný čas

Co si vlastně máme představit pod tímto pojmem, jaké funkce a cíle plní, různé pohledy na volný čas a jeho trávení, toto si uvedeme v druhé kapitole.

2.1 Vymezení pojmu Volný čas

Volný čas může mít pro mnohé lidi stejný význam. Je to doba, kterou tráví mimo zaměstnání, mimo školu, apod. Volný čas každý z nás tráví jinak, někdo se věnuje poslechu hudby, náštěvám kina, divadla, čtení knih, kutilství atp. Část populace pěstuje pohybové aktivity či různé druhy sportů. Volný čas slouží lidem k odpočinku, relaxaci a regeneraci organizmu. Přesnější definici pojmu volný čas si uvedeme názory několika autorů. V pedagogickém slovníku najdeme definici, která nám popisuje volný čas jako čas, se kterým můžeme nakládat podle svého rozhodnutí a podle svých zájmů. (Průcha aj. 2003) Podobný názor má Hofbauer (2004), který charakterizuje volný čas jako dobu, kdy člověk nedělá činnosti pod tlakem požadavků, jež plynou z jeho sociálních rolí.

Važanský (2001) chápe volný čas dvěma způsoby. V případě **pozitivního způsobu** znamená celkový čas jedince dobu, kdy může konat cokoliv, co ho baví. Může se svobodně realizovat bez toho, aby byl do něčeho buď vědomě nebo nevědomě nucen. **Negativní způsob** je doba, která nám zbývá po škole a práci, kdy se musíme věnovat úkolům, práci v domácnosti a fyziologickým potřebám.

Na závěr si můžeme úvest definici Hájka aj. (2008), který popisuje volný čas jako součást života *„mimo čas pracovní a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka, chod rodiny, péči o děti "atp.* (Hájek aj. 2008, s. 10)

2.2 Funkce výchovy volného času

Volný čas je pro nás důležitou složkou života, bez které člověk nemůže existovat. Plní mnoho úkolů neboli funkcí, které si zmíníme.

Volný čas není obvykle pouze bezúčelná činnost v životě člověka, ale jeho nedílnou součástí, do které patří tyto složky:

- odpočinek
- zábava

- rozvoj osobnosti

(Hofbauer, 2004)

Autoři Hájek, Hofbauer, Pávková (2008), rozdělili funkce na:

Výchovně–vzdělávací funkce – záměrné a cílevědomé formování jedinců dosažením skutečných cílů za pomocí pedagogických prostředků. Prostřednictvím této funkce děti motivujeme k vybrání činností, při kterých vhodně tráví svůj volný čas.

Zdravotní – tato funkce je důležitá pro zdravý tělesný, duševní a sociální vývoj. Tato funkce volí správné prostředí, kde bude volný čas uskutečňován. Velký význam pro zdraví má poskytování a nabízení pohybu na čerstvém vzduchu.

Sociální – můžeme chápat jako péči o děti mimo vyučování. Je to péče, kdy děti po vyučování navštěvují zájmový kroužek nebo sportovní klub, kde se setkávájí se svými vrstevníky, kde se rozvíjí sociální kompetence a zlepšují komunikační dovednosti, utváří se sociální vztahy a zamezuje se materiálním nerovnostem.

Preventivní – funkce, která se snaží zamezit vzniku sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v oblastech drogové závislosti, alkoholismu, záškoláctví, šikanování, rasismu a dalších negativních jevů, které vznikají v současné společnosti.

V podstatě totožnou definici nám přináší i Pávková a kol. (2002), která doplňuje preventivní funkci a chápe ji ve třech rovinách. **Primární prevence** je určena celé společnosti, převážně té skupině, které nehrozí riziko vzniku patologických jevů. Aktivitám zaměřených na jedince a skupiny, kde hrozí vznik kriminální činnosti, se věnuje **sekundární prevence. Terciální prevence** se podílí na odstranění negativních jevů u jedince či skupiny, která už opakovaně páchala patologické jevy. Prevence se zaměřuje na dané sociální prostředí, přičiny a důvody vzniku tohoto negativního jednání.

Dle autorky Slepičkové (2005) jsou funkce jen tři: instrumentální, humanizační a zábavná.

2.3 Trávení volného času

Správně a účelně trávit volný čas je pro lidský organizmus důležité. Člověk by si měl odpočinout od předešlé činnosti a svůj volný čas trávit ve společnosti oblíbených lidí. Volnočasové aktivity mohou být fyzické i psychické. Velmi důležité je sledovat, jak tráví tento čas děti a především mládež.

Podle Ministerstva školství, mládeže a tělesné výchovy (2002) dělíme trávení volného času na **aktivní** a **pasivní. Aktivní** trávení volného času u dětí a mládeže můžeme rozdělit na tyto formy:

- fyzická aktivita - bývá prováděna buď organizovaně nebo také neorganizovaně
- zájmová činnost – probíhá v kroužcích technických, přírodovědných, výtvarných, hudebních apod.
- aktivita vykonávaná na čerstvém vzduchu - jako je např. turistika nebo práce na zahradě
- společenská činnost – probíhá mimo domov společně s pohybovou aktivitou

Pasivní trávení volného času dětí a mládeže představují :

- „sledovači" filmů, televize a hráči počítačových her
- mládež, která „bloudí po venku" nebo po restauracích a nudí se
- mládež, která hledá „adrenalinovou zábavu", pomocí násilí, drog, apod.

Slepičková (2005) upozorňuje navíc na tzv. konzumní trávení volného času, zvláště u dospívající mládeže. Toto nevhodné jednání mládeže je ze stran médií často podpořeno prostřednictvím reklamy. Není vhodné pro zdravý a všestranný rozvoj mládeže a dětí.

Dle Kopeckého (2013) **pasivní trávení volného času** může způsobit nárůst depresí a vznik sociálně patologických jevů, obezity a častou nemocnost, pokles motoriky, sociální odcizení. Dnešní mládež tráví pasivním způsobem volný čas s minimem pohybových aktivit.

Zájem dnešní generace dětí a mládeže o volnočasové aktivity není moc velký. Převládá především pasivita a nenáročnost vyvíjených aktivit. Snižuje se především jejich činnost. (Ministerstvo školství, mládeže a tělesné výchovy, 2002)

Dle autorky Slepičkové (2005) můžeme jako popis trávení volného času využít tyto charakteristiky:

- struktura aktivit volného času
- časový objem
- frekvence
- preference

Objevuje se názor, že dnešní konzumní styl společnosti ve velké míře svádí lidi k pasivním činnostem. Rozvoj techniky a informačních technologií za pomocí mediálních reklam nás láká, abychom svůj volný čas trávili doma. (Tyrlík, 2012)

2.4 Činitelé ovlivňující trávení volného času u dospívající mládeže

Na osobnost člověka působí činitelé, kteří ho ovlivňují, jak tráví volný čas .

2.4.1 Rodina

Nadále zůstává rodina prvním prostředím, které vytváří podmínky pro volný čas dětí a mládeže. Způsoby trávení volného času jsou ovlivněny životním stylem, finanční stránkou a sociálním statusem rodin. Liší se i potřeby v těchto rodinách. Je důležité, aby rodina měla zájem a starost o volný čas svých dětí. Vhodné je také, aby rodina správně vybírala aktivity svého dítěte tak, aby ho obohatily a rozvíjely jeho zájmy a vlohy. Rodina má vliv na zdravý vývoj jedince, pokud tráví smysluplně svůj volný čas. Rodina slouží jako tvůrce, inspirátor a podpora aktivit volného času. Z rodiny si děti a dospívající mládež berou hodnoty, názory a postoje, které využijí ve svém životě i ve své vlastní rodině. (Hofbauer, 2004)

Rodina patří mezi malou sociální skupinu. Je nejvýznamnější sociální skupinou, působící na dítě. Rodina vychovává a působí, rozvíjí psychické funkce i celou osobnost. (Vagnerová, 2000)

Dle Krause (2008) se dnešní rodina nedá jednoduše definovat, tradiční rozdělení rodiny přestává platit. V dnešní době se rodí mnoho dětí rodičům, kteří neuzavřeli sňatek. Takovéto soužití může fungovat jako rodina a mít její znaky.

Rodina tvoří pro dítě hlavní prostředí, které plní důležitou úlohu pro jeho socializaci. Rodinné prostředí ovlivňuje výchovu a začlenění jedince do společnosti. (Procházka, 2012)

„Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace. "(Hofbauer, 2004, s. 56.)

Podle Charváta (2002) se rodina podílí na utváření důležitých návyků, mezi něž patří výživa, pohyb a otužování, které jsou prospěšné pro fyzickou a psychickou rovnováhu dítěte. Rodina slouží jako sociální a psychologické prostředí k vytváření hodnot člověka.

2.4.2 Škola

Škola je instituce, která vychovává a vzdělává žáky. Snaží se o rozvoj identity a osobnosti žáka. Škola může přispět svým působením k odolnosti dětí k mimoškolním negativním jevům, pomocí kulturních a socializačních aktivit. Dítě se ve škole dostává do vztahů s vrstevníky a autoritami v roli učitelů. (Procházka, 2012)

2.4.3 Instituce

Střediska volného času se věnují rekreačním a zájmovým činnostem formou jednorázových akcí, jako jsou výlety, výstavy, soutěže, besedy. Střediska se věnují zájmové činnosti pravdielné, která je sdružována do sportovních družstev, kroužků a kurzů. Pořádají o prázdninách letní tábory, které se konají buď ve městě, tzv. příměstské tábory, nebo mimo město v přírodě. Středisko se snaží u dětí a mládeže rozvíjet zájem o umění, sport, vědu, techniku, přírodu a ochranu životního prostředí, ekologii, jazyky atp. Nabízejí kurzy a kroužky nejen pro děti a mládež, ale i pro zdravotně hendikepované a seniory. Střediska volného času se snaží rozšiřovat svoji působnost, začala se věnovat seznamovacím výletům, pobytům pro žáky základních a středních škol. Spolupracují se zahraničními středisky a rozvíjí mezinárodní vztahy. (Hofbauer, 2004)

Domovy mládeže slouží jako zařízení, která poskytují žákům středních a vyšších škol výchovu, ubytování a stravování. V domově mládeže mají žáci dostatek možností realizovat ve volném čase své zájmy k rozvoji osobnosti a odpočinku. Zájmy mohou provozovat dospívající inviduálně v době osobního volna nebo skupinově v zájmovém kroužku. Vychovatel v domově mládeže slouží jako rádce, tvůrce, vedoucí volnočasových aktivit. Pokud nemůže domov mládeže nabídnout aktivity, o které mají dospívající zájem, umožní jim provozovat tuto činnost mimo domov mládeže např. v jazykových školách,

základních uměleckých školách, sportovních klubech a oddílech. Účast na těchto činnostech je individuální nebo společná s ostatními žáky ve skupině za doprovodu vychovatele. (Pávková aj. 2002)

Sdružení dětí a mládeže

Volný čas ovlivňují u dospívající mládeže také sdružení, která mají lokální, regionální, celostátní a některé i mezinárodní dosah. Mezi tato sdružení patří skautská organizace Junák, Pionýr, Duha, Hnutí Brontosaurus, křesťanská organizace YMCA, atd. Odstupem času opadává zájem mládeže o tato sdružení. (Pávková aj. 2002)

2.4.4 Vrstevnická skupina

Vrstevnická skupina je pro mnohé děti a mládež často jedinou dobrovolnou formou neformální skupiny. Skupinu tvoří mladí lidé stejného věku, podobných zájmů, někdy i stejného pohlaví a podobného sociálního postavení. Skupiny vznikají v místě bydliště a jejich působnost se může i zvětšit. Vrstevnické skupiny v minulosti i dnes slouží k potřebě navazování mezilidských vztahů. Členové vrstevnické skupiny si poskytují ochranu, zázemí a citové uspokojení. Ve skupině je důležitá bezpečnost a vytváření vztahů má někdy stejný význam jako její činnost. Skupina napomáhá k utváření vztahů, zájmů a osobních hodnot. V pozitivně zaměřených skupinách se věnují hrám, soutěžím, zábavě a sportování apod. Existují vrstevnické skupiny, které svým chováním a činností mají negativní vliv na děti a dospívající mládež. Výsledným chovaním je kriminalita a delikventní chování. Takové skupiny jsou bandy, gangy. (Hofbauer, 2004)

Podle Procházky (2012) vrstevníci hrají v našem životě důležitou roli. Děti a mládež se vyvíjí v sociální bytost díky kontaktu s jedinci z blízkého okolí. Dítě pro svůj zdárný vývoj potřebuje kontakt se všemi věkovými kategoriemi.

Vztahy vrstevníků v období dospívání mají velký význam, přesto se dospívající pomalu odpoutává od své vrstevnické skupiny. Začíná být vyspělejší a jistější, méně uznává normy a názory vrstevnické skupiny. (Skorunková, 2011)

Vrstevnické skupiny se dělí podle velikosti a struktury. Vrstevníci se sdružují podle pohlaví, náboženství, zájmů, sociální a politické příslušnosti. Členové skupin vyznávají společné cíle a normy. Cíle skupin mohou být pozitivní nebo negativní, ve smylu protispolečenské, patří mezi ně gangy, party. Vrstevnické skupiny vznikají bez organizačního charakteru a spontánně. Postupně mohou přejít na formu organizovanou s

řády a pravidly. Vrstevnická skupina má vliv na rozvoj osobnosti jedince, a to pozitivní nebo negativní. (Kraus, 2008)

2.4.5 Masmédia

Podle Vagnerové (2000) mezi média patří televize, film, video atp. Jednoznačně naplňují volný čas dítěte. Sledování televize může být jen kulisa při konání jiné aktivity.

Žijeme v době masmédií. Masmédia nám vstupují do našeho života, ovlivňují naše hodnoty a postoje. Slouží jako zdroje důležitých informací, ale mohou nám i přinášet informace, které nejsou založeny na pravdě. Jsou vhodným prostředkem socializace, výchovy a vzdělání. Zvláštní pozornost je třeba věnovat dětem a mládeži, jelikož je působením médií nejvíce ovlivnitelná. Média mají záporný vliv jak po fyziologické, tak po psychické stránce. (Kraus, 2008)

Masmédia nebo média patří mezi hromadné sdělovací prostředky. Jsou přenosem informací pro celou společnost. Mezi média patří např. časopisy noviny, knihy, rozhlas, televize, video, internet aj. Funkce médií je bavit, informovat, přesvědčovat a přenášet kulturu. Mají význam pro pedagogiku jako činitel socializace a kulturace. Přesto mají i negativní vliv na výchovu dětí a mládeže, a to častým přenosem násilí a vražd. (Průcha aj. 2003)

Negativní vliv médií zmiňuje Ministerstvo školství, mládeže a tělesné výchovy (2002) patří mezi diskutované téma, zda mají ,,dobrý" vliv média na výchovu dětí a mládeže – televize, internet, video. Sedavý způsob trávení volného času způsobuje poškození pohybového aparátu, oběhového systému a jiných orgánů. Součástí filmů, her a zpravodajství se stále častěji stává násilí.

3. Dospívající mládež

Kapitola pojednává o dospívající mládeži, tělesném a psychickém vývoji a jejím „zdravém" životním stylu a jeho faktorech.

3.1 Dospívající mládež

Dospívání mládeže je období postupného fyzického a psychického utváření osobnosti člověka. Doba, která je spojována s reprodukční zralostí a ukončením tělesného vývoje, utvářením osobnosti a hledáním svého místa ve společnosti. Toto období můžeme označit termínem adolescence. Slovo pochází z latiny a znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. (Macek, 2003)

Dle Macka (2003) je adolescence neboli mládí datována třemi fázemi – **časnou** 11-13 let, **střední** 14-16 let a **pozdní** od 17 – 20 let. Toto tvrzení nám z historie potvrzuje J. J. Rousseau, který má rozdělení hodně podobné, a to mezi 15. a 20. rokem. Podle Vagnerové (2000) je **adolescence** druhou fází dospívání. Je to období, které má trvání cca od 15 do 20 let. U každého jedince je vývoj jiný, a to převážně v oblasti psychické, sociální a v některých případech i somatické. Toto období lze definovat důležitými změnami:

- první pohlavní styk
- sociální mezníky - ukončení povinné školní docházky, dokončení přípravy na svoji profesi a následný nástup do zaměstnání
- dosažení plnoletosti, kdy je zodpovědný za své jednání.

Střední adolescence se vyznačuje velkým zájmem o své vrstevníky, převážně o opačné pohlaví. Odmítání autority a pomoci dospělých, snaha se prosadit s vlastní identitou. (Carr – Gregg, 2012)

Pozdní adolescence je fáze dospívání, která směřuje k dozrání osobnosti jedince v dospělého. Dospívající ukončují vzdělání a hledají uplatnění na trhu práce. Snaží se posílit vlastní identitu ve společnosti a mají potřebu něco tvořit. Uvažuje o svých cílech a plánuje svoji budoucnost jak v pracovních či partnerských vztazích. (Macek, 2003)

3.2 Tělesný vývoj

Nejvýznamnějším projevem dospívání je tělesná proměna a probíhání hormonálních změn. Dospívající se mění postupně v dospělého jedince. Dle Vágnerové (2000) tělesný a psychický vývoj mládeže nemusí probíhat ve stejném tempu. Jestliže je tělesný vývoj rychlejší než psychický, nemusí tuto skutečnost duševně slabší jedinec vhodným způsobem zvládat. Jako příklad si můžeme uvést nepřiměřenou reakci dívky. Dívka je proti svým vrstevníkům více vyspělá a zakrývá si svá prsa těsným oblečením, nechodí moc do společnosti. (Vágnerová, 2000) Tento příklad potvrzuje Říčan tvrdí, že „ *dospívání chlapců není tak zatěžující jako předčasné tělesné dospívání dívek"*. (Vágnerová, 2000, s. 212)

Podle Kohoutka (2000) se u jedince ve věku šestnácti až osmnácti let růst částečně zpomaluje a následně se zastaví. Ke zpomalení tělesného růstu dochází nejdříve u žen, až pak u mužů.

Vývoj dospívajícího se postupně srovnává s výškou a silou dospělých. Chlapci rostou do výšky, jejich postava se mění, „ mužní ". Dívčí postava se mění do ženských tvarů. Chlapci ve věku osmnácti let mají největší počet hormonů testosteronu, které způsobují velký zájem o sexuální praktiky. (Skorunková, 2011)

Dospívajícímu se vyvíjí pohlavní orgány a mění se tělesný vzhled. Rozdílné jsou od pohlaví vývoj svalstva a tuku. Hormony vytvářejí látkovou přeměnu, což má za následek růst tkání a orgánů. (Vágnerová, 2012)

3.3 Psychický vývoj

Během tohoto období dospívání mládeže dochází v těle člověka ke změnám v oblasti duševního rozvoje. Dospívající si utváří názory, začíná se osamostatňovat a upevňovat své pozice v sociálních rolích. V psychickém vývoji se utváří myšlení, názory a paměť dospívajícího jedince.(Fraňková aj. 2013) Podle Macka (2003) období dospívání mládeže je spojeno s hledáním vlastní identity**.** Je to doba, kdy se jedinec již necítí dítětem, ale necítí jistotu ani v roli „dospělého". Mění se také vztahy s vrstevníky, ať ve formě přátelských vazeb, či nově vzniklých partnerských vztahů. Pokud není jedinec přijat svými vrstevníky, nenachází pochopení u svých rodičů či jiných autorit, zažívá odcizení.

Vlastní identitě v adolescenci se věnuje i Carr – Gregg (2012) úkolem adolescenta je vytvořit si pozitivní identitu a udělat morální rozhodnutí. Musí objevit způsob, jak si ověřit své schopnosti, poznat sám sebe. Mezi vhodné činnosti patří sport, malování, hraní

divadla, zpěv a tanec. Tyto aktivity nejsou jen pro vyplnění nudy, ale také pro setkání se s vrstevníky v kolektivu, kde najdou spřízněné duše s podobným žebříčkem hodnot nebo také rádce ze stran dospělých.

Jak uvádí Vagnerová (2000), dospívající jedinci řeší jako součást identity vlastní vzhled. Jejich vzhled je posuzován, srovnáván a je na žebříčku zájmu o něj. Musí odpovídat aktuálním trendům v ideálu krásy, má pak za výsledek posílení seběvědomí. Pomáhá mu ve společnosti a ke zlepšení prestiže, především ve vztahu s opačným pohlavím. Pokud je jedinec v nevýhodě, například má nějaký tělesný hendikep, bývá ohrožen nejistotou, negativním sebehodnocením, které je častým jevem ve společnosti.

Toto tvrzení uvádí i autoři Slepička aj. (2006) charakterizují tento proces tělesné proměny dospívajících, kdy se utváří prvotní zájem o tělesnou atraktivitu. Chlapci se zajímají o svoji sílu a dívky o svůj vzhled.

Podle Skorunkové (2011) složkou vlastní identity je přijetí mužské a ženské role, která není pro dospívající snadným úkolem. Dospívající mládež má přijmout sexuální roli ve společnosti a úlohy, které plynou z povinností k danému pohlaví.

Z výzkumu, které se věnují problematice identity, je patrné, že mimo vlivů sociálních a interpersonálních mají podíl také vlivy osobnostnostní a vlohy. (Macek, 2003)

3.4 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je celkový postoj člověka ke zdraví, výživě, k přírodě a společnosti. Tento styl života je spojen se zdravím. Jaký životní styl člověk má, takové má ve výsledku zdraví. Životní styl je v současnosti velmi diskutovaným tématem.

WHO (Světová zdravotní organizace) popisuje zdraví jako součást duševní, tělesné a sociální pohody, a ne jen absence nemoci či vady. Definici zdraví pro námi vybrané období adolescence doplňuje ještě možný výskyt rizikového chování a v neposlední řadě zdárný přechod mladého jedince do dospělosti. (Kubatová aj. 2009)

Pro definici nemoci je potřebné vycházet z prostředí a vlivů, které působí na náš organizmus. Nemoc je porucha rovnováhy organizmu, jež se objevuje v průběhu života. Zdraví je ovlivňováno kladně či záporně různými faktory, které působí na organizmus. Tyto faktory se nazývají determinanty. Determinanty rozdělujeme na **vnitřní a zevní. Vnitřní faktory** můžeme popsat jako dědičnost, ve které se odráží vlivy rodinného prostředí a jejich způsobů života. K **zevním faktorům**, které mají vliv na zdravý život člověka, patří životní styl, prostředí, ve kterém člověk žije, a zdravotní služby. Naše zdraví

se mění nejvíce naším životním stylem, a to z 50 procent, dále prostředím, kde žijeme, z 20 procent genetikou a zdravotními službami z 10 procent. (Kubatová aj. 2009)

Tento pohled může být jen přibližný vzhledem k tomu, že procentuálně nelze přesně vyjádřit jednotlivé faktory vzhledem ke geografickým, politickým, klimatickým a sociálním podmínkám v různých zemích. (Kebza, 2005)

3.5. Faktory ovlivňujicí zdravý životní styl

Faktory, které ovlivňují životní styl života každého z nás, si uvedeme v této podkapitole. Patří mezi ně výživa, pitný režim, spánek, životní prostředí a v neposlední řadě pohybová aktivita. Náš životní styl je ovlivňen rizikovými faktory, především kouřením, alkoholem, užíváním drog, psychickou zátěží, nedostatkem pohybu, nezdravou stravou atp.

3.5.1 **Výživa**

Podle Kubátové (2009) výživa je nejdůležitejším faktorem, který ovlivňuje náš vývoj a zdraví. Je důležitá ve všech obdobích lidského života. Výživa je základním kamenem pro správnou funkci organizmu a zajištění jeho činnosti. Výživa je potřebná především jako zdroj energie. Největší význam má pro zdárný tělesný vývoj dětí a mladistvých. Výživa pro mládež by měla být vyvážená, kvalitní a v dostatečném množství. Vyživu můžeme rozdělit na dvě skupiny: **Kvantitativní** nám má zajistit stejný příjem energie, jako výdej. Z toho důvodu nepotřebují velký příjem výživy ti lidé, kteří mají sedavou práci bez větší fyzické činnosti. Lidé pracující fyzicky mohou mít větší energetický příjem. **Kvalitativní** výživa má obsahovat dostatek vitamínů a minerálních látek. Musí být vyvážená, rozmanitá a nesmíme zapomínat na příjem tekutin, nejlépe čisté vody.

Výživa je pro lidský organizmus důležitá, ovlivňuje vývoj a naše zdraví. Tělesná a duševní funkce organizmu má vliv na skladbu přijímané potravy. Výživa je zdrojem pro život, tvoří složku nepostradatelných látek. Správná výživa ochrání organizmus před vznikem nemocí a civilizačními chorobami. (Marádová aj. 2010)

3.5.2 Pitný režim

Pitný režim má vliv na náš fyzický výkon a na duševní zdraví člověka. Tělo se skládá z cca 60 procent vody, u žen je to v průměru 56 procent a u mužů 62 procent. Pokud

chceme, aby buňky a tělesné orgány fungovaly správně, musíme pít dostatečné množství tekutin. Naše tělo je závislé na doplnění organizmu vodou. (Mach a Borkovec 2013)

Velký obsah lidského těla tvoří voda. Příjem vody je asi dva litry denně. Tekutiny přijímáme ve formě nápojů nebo v potravinách. Stejné množství vody vyjde z těla močí, dýcháním, potem, kůží a v menší míře stolicí. (Marádová aj. 2010)

Z výzkumu vědců zaměřeného na správný pitný režim je patrné, že dostatečné množství vody má pozitivní vliv na lidské zdraví. Správný pitný režim, který se skládá z převážně čisté vody, snižuje výskyt zdravotních potíží. Konzumace vody má také vliv na menší výskyt dětské obezity. Má blahodárné účinky na zdraví strarších lidí až do vysokého věku. (Mach a Borkovec 2013)

3.5.3 Spánek

„Spánek je přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické a tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a senzorického systému. Dochází k jakémusi „odpojení" mozku a psychického dění od vnější reality." (Plhalová, 2004, s. 87)

Všichni živí tvorové na planetě potřebují ke svému životu spánek. Účinky zdravého spánku jsou vědecky prokázány. Spánek našemu tělu umožní regeneraci buněk. Pro náš organizmus i živočichy je nepostradatelný. Spánek můžeme charakterizovat jako fázi, kdy odpočíváme a máme snížené vědomí. Ve spánku máme nižší tlak, méně dýcháme a klesá činnost endokrinních žláz. Během spánku náš organizmus regeneruje. (Pstružina, 1994)

3.5.4 Vhodné prostředí

Vhodné prostředí je prostor, který vytváří podmínky pro život, tzv. **životní prostředí**. V tomto prostředí působí různorodí činitelé, které umožňují organizmu žít, vyvíjet se a rozmnožovat se. Myslíme-li život jedince nebo společnosti, pak nám vystoupí mimo základní přírodní faktory, kulturní a společenské. (Kraus, 2008)

3.5.5 Pohybová aktivita

Pravidelná, ale přiměřená pohybová aktivita je důležitá pro děti a dospívající mládež. Sportovní aktivity zlepšují trénovanost a posilují celkově tělesnou stabilitu těla. Jestli je aktivita v duchu fair play, tak vhodná pro osobní rozvoj mladého jedince a zpevňování přátelství. Mezi rekreační pohybové aktivity stale častěji patří návstěva fitness-

center. Správně prováděné cviky posilují svalstvo, zlepšují srdeční a cévní soustavu a v neposlední řadě formují naši postavu. Návštěvníci fitness-centra z řad dospívajících nebo dospělých, by na počátku, než budou ovládat všechny fitness cviky, měli využít odborný dohled trenéra. Pokud budou špatně cvičit, mohou se cvičenci během aktivity zranit. Mohou si poranit svaly, šlachy a u dospívajících se může změnit fyziologický vývoj. (Kubátová aj. 2009)

Pohybová aktivita je důležitá pro zdravý vývoj dětí a dospívající mládeže. Pozitivně podporuje tělesný vývoj, nervovou soustavu a zabraňuje špatnému držení těla. Má vliv na obezitu a je důležitou kompenzací pasivního trávení volného času. Tato aktivita přispívá ke zdravému životnímu stylu a je důležitá ve všech věkových obdobích. (Ministerstvo školství, mládeže a tělesné výchovy, 2002)

Pohybovou aktivitou, myslíme aktivitu, která je prováděna bez ambice na dosažený výkon. Aktivita je spojena s fyzickou prací na zahradě, myslivostí atp. Může to být, ale jen procházka v parku, lese. (Slepičková, 2005)

3.6 Rizikové faktory

Rizikové faktory životního stylu jsou ty, které mají velký vliv na naše zdraví a ovliňují nás ve všech obdobích života.

3.6.1 Kouření

Zda-li má kouření pozitivní účinky na funkci mozku není vědecky dokázáno. Kouření tabáku je návykové a patří mezi nejrizikovější faktory životního stylu. Kouření způsobuje zdravotní potíže až s následkem smrti. Přesto je kouření u lidí různého věku preferováno. Součástí tabákového kouře je nikotin, dehet, oxid uhelnatý, arzenik a další prudce jedovaté a rakovinotvorné látky. Věková hranice se postupně posunuje pod 15 let. Velkou podporou tohoto faktu jsou reklamy na tabákové výrobky, nízké ceny cigaret a kouření ve společnosti. (Kubátová aj. 2009)

3.6.2. Alkohol

Alkohol je psychotropní droga, svým působením má vliv na nervovou soustavu. Jeho konzumace navodí přijemný a rychlý způsob, jak se cítit dobře. Má povzbudivé účinky chuti k jídlu a zahnání nudy a strachu. Svým účinkem patří mezi hypnotika. Hypnotika jsou látky, které nám navodí uklidnění a spánek. Vliv alkoholu na organizmus ovlivňuje vypité množství alkoholu, závisí na fyzickém a psychickém stavu jedince a na dalších faktorech. Dlouhodobé užívání alkoholu vyvolává závislost na alkoholu. Má

negativní vliv na zdraví, způsobuje závažné choroby, mezi ně patří cirhoza jater, záněty sliznice a psychické poruchy. Adolescenti jsou více náchylní podlehnout návyku na konzumaci alkoholu. Příčiny rizikové konzumace alkoholu u adolescentů jsou úrazy, rvačky, rizikové sexuální chování, nehody a dokonce úmrtí. (Kubátová, 2009)

3.6.3 Drogy

V běžném společenském měřítku jsou drogy nazývány omamné a psychotropní látky, které jsou nelegální. Tedy jsou v naší republice zakázány a jejich výroba a distribuce jsou tresné. (Kubátová, 2009)

Drogy patří mezi návykové látky. Často slýcháme rozdělení na tvrdé a lehké drogy, ale toho rozdělení je zavádějící. Nemůžeme rozdělovat drogy podle účinku, protože jejich účinek na organizmus se různí. Toto rozdělení se, ale ve společnosti ujalo. Lehká droga může také ublížit našemu organizmu. Drogy proto dělíme podle způsobu užívání, účinku a podle legislativního rozdělení na legální a nelegální.

(Výchova ke zdraví, 2009)

3.6.4 Psychická zátěž

Být zdravý po psychické stránce patří do předpokladu zdravého životního stylu. Psychologie zdraví se věnuje zkoumání vlivu stresu a dalších faktorů, které mohou přispět k jejich vzniku. Můžeme popsat řadu sociálních vlivů, které mohou působit pozitivně nebo negativně na zdravotní stav jedince, skupin nebo společnosti. Člověk se mění a vyvíjí v každodenních činnostech v kontaktu s lidmi. V životě člověka jsou náročné situace, které nezvládne a hroutí se. Vzniká u něho pak psychosomatické onemocnění nebo neuróza. Mezi tyto náročné situace patří konflikt, frustrace, deprivace, přesycení a stres. (Kubátová, 2009)

Pokud jsou kladeny vysoké požadavky na jedince a on je nezvládá, dochází u něj ke stresu. I když je stres otázkou psychické stránky, dotýká se i fyzické stránky zdraví. (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 1998)

Podle Slepičkové (2005, s. 56) *„stres můžeme rozdělit do třech forem psychické zátěže:*

- ***senzorická zátěž** je ovlivněna činností smyslových orgánů a nervového systému*

- ***mentální zátěž*** *je spojená s psychickými procesy (paměť, myšlení, představivost)*
- ***emoční zátež*** *vývolává situace, při které dochází k afektivní odezvě, tzv.* ***psychosociální stres".***

Jedinec, který se dostal do náročné situace, která je nad jeho psychické síly, nedokáže situaci vyřešit a nezvládá ji, se dostává do stresu. Můžeme říct, že stres nastává v době, kdy lidé vzniklou situaci, berou jako ohrožení tělesné nebo duševní pohody. (Kubátová, 2009)

3.6.5 Nedostatek pohybu

Podle Kubátové (2009) se nedostatek pohybu stává charakteristickým rysem dnešní společnosti. Nedostatek pohybu patří mezi příčiny vzniku mnoha závažných chorob. Nezájem dnešních dětí a mládeže na školách o pohybové aktivity nám potvrzují i studie, že se u nich zhoršuje fyzická kondice.

Lidé, kteří mají problémy s pohybovým aparátem, mají také bolesti zad. Hlavní přičinou zdravotních problémů je nedostatek pohybu tzv.- Hypokineze. Tito lidé mají ochablé svalstvo. Hypokinetický způsob života se vyznačuje nedostatkem pohybové aktivity a patří mezi příčiny vzniku dalších chorob. Nedostatek pohybu mohou podpořit další rizikové faktory jako je např. kuřáctví ve spojitosti s průběhem dalších chorob. Důležité je věnovat pozornost tomuto problému stějně jako jiným faktorům. Vhodným preventivním prostředkem je sport. (Slepičková, 2005)

Fyzická nečinnost je klíčovým prvkem pro zdraví v průběhu života člověka. Nedostatek aktivity zvyšuje riziko srdečních chorob, rakoviny tlustého střeva a prsu, diabetes mellitus, osteoporózy, vysokého tlaku, úzkosti a deprese a dalších nemocí. Nedávné studie prokázaly, že pokud jde o úmrtnost v rámci světové populace, tak se zdravotní rizika fyzické nečinnosti blíží kouření cigaret a obezitě. Plošný výskyt fyzické nečinnosti a spolu s ním souvisejících zdravotních rizik, byl popsán jako pandemie.

(Kohl aj. 2013)

Jak nám doplňuje Kubátová (2009), z hlediska podpory zdraví a prevence před vznikem chorob, je důležité, aby se vrátila pohybová aktivita do života člověka a byla jeho každodenní součástí.

3.6.6 Nezdravá strava

Nezdravá strava obsahuje nadměrné živočišné tuky a cholesterol. Tyto látky mají za výsledek zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi a následný vznik arteriosklerózy a dalších přidružených chorob. Zvýšený energetický příjem má za výsledek vznik obezity, při které je zatížena páteř, klouby, srdce a další důležité orgány. (Kubátová aj. 2009)

V období adolescence se začnou projevovat změny ve stravování. Děti začnou pít kávu, pivo a jiné alkoholické nápoje. Snižují počet jídel za den. Začnou jídla nahrazovat ,,rychlovkami" z fast - foodu. Jí více sladkostí. Pijí sladké nápoje. Konzumují jídla, která obsahují více soli a tuků. Méně jí ovoce a zeleninu. Převážně dívky drží různé diety, snaží se být co nejkrásnější pro své okolí. Výsledkem diet může být vznik poruch příjmu potravy. (Fraňková aj. 2013)

Nezdravá strava, které obsahuje nadbytečné energie, vysoké procento tuků, jednoduchých cukrů s nedostačujícím příjmem vlákniny, má za výsledek vznik mnoha onemocnění. Vznik těchto patologických změn je ovlivněn stravováním ve fast- foodech a nepravidelným stravováním, vynecháváním snídaní, svačin a konzumace dvou vydatných jídel. Vliv má také omezení pohybových aktivit. (Marádová aj. 2010)

II PRAKTICKÁ ČÁST

4. Výzkum

V této praktické části bakalářská práce chceme nastínit průběh výzkumu, konkrétně na jeho popis, průběh a výsledky.

4.1 Cíle výzkumu

Cílem tohoto výzkumného šetření je zjistit:

- jak velké procento dospívající mládeže se věnuje sportu.
- jak se mládež věnuje sportu, zda rekreačně nebo závodně.
- jak tráví svůj volný čas
- zda si dospívající mládež uvědomuje důležitost sportovních aktivit a zdravého jídelníčku

4.2 Výzkumná metoda

Výzkumná část této bakalářské práce používá kvantitativní výzkum. *,,Kvantitativní výzkum pracuje s číslenými údaji. Zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytů jevů. Číselné údaje se dají matematicky zpracovat´´.* (Gavora, 2000, s. 31)

Dotazníkové šetření bylo realizované v prosinci 2014. Osloveni byli studenti tří středních škol z obvodů Ostravy – Poruby.

Dotazník byl zcela anonymní a skládal se ze 17 otázek. Dotazník byl tvořen otázkami uzavřenými a otevřenými otázkami.

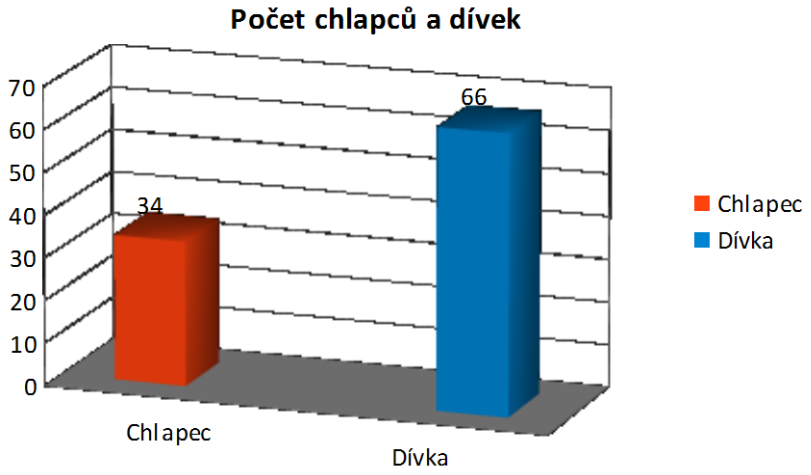
4.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek se skládá ze studentů středních škol z obvodu Ostravy – Poruby, ze studentů Střední školy Zdeňka Matějíčka -17. Listopadu 70, Střední škola služeb a podnikání - Příčná 1, Obchodní akademie – Polská 6.

4.3.1 Charakteristika celkového vzorku

Z celkového počtu 100 dotazníků bylo do výzkumu zařazeno 100 dotazníků. Z celkového počtu respondentů na dotazníky odpovědělo 34 chlapců a 66 dívek.

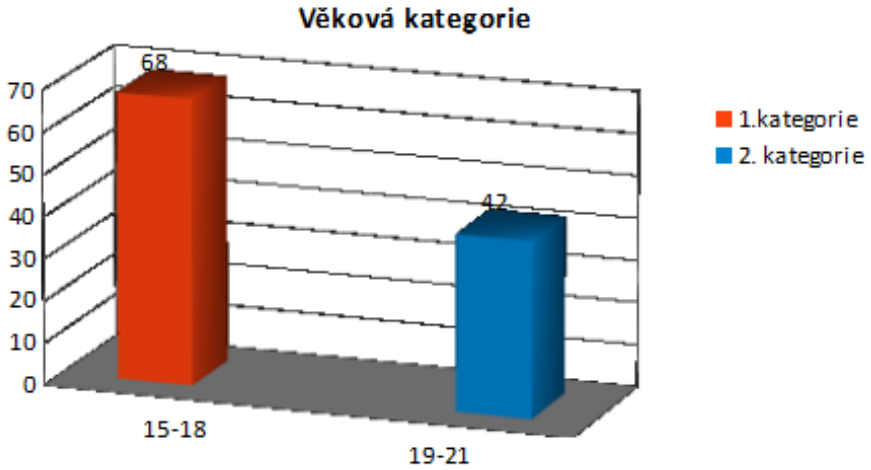
Graf č. 1 Charakteristika celkového vzorku



4.3.2 Složení vzorku vzhledem věku

Zkoumaný soubor byl tvořen studenty středních škol, tj. dospívajícího věku od 15 do 21 let. Vzorek byl zařazen do dvou kategorií, a to na studenty od 15 do 18 let, a studenty od 19 do 21 let. V první kategorii 15-18 let bylo 68 žáků. Druhá kategorie zahrnovala žáky od 19 do 21 let, kterých bylo 42.

Graf č. 2 Složení vzorku vzhledem věku



4.4 Přehled výsledků a jejich interpretace

V této kapitole jsou uvedeny výsledky výzkumných cílů.

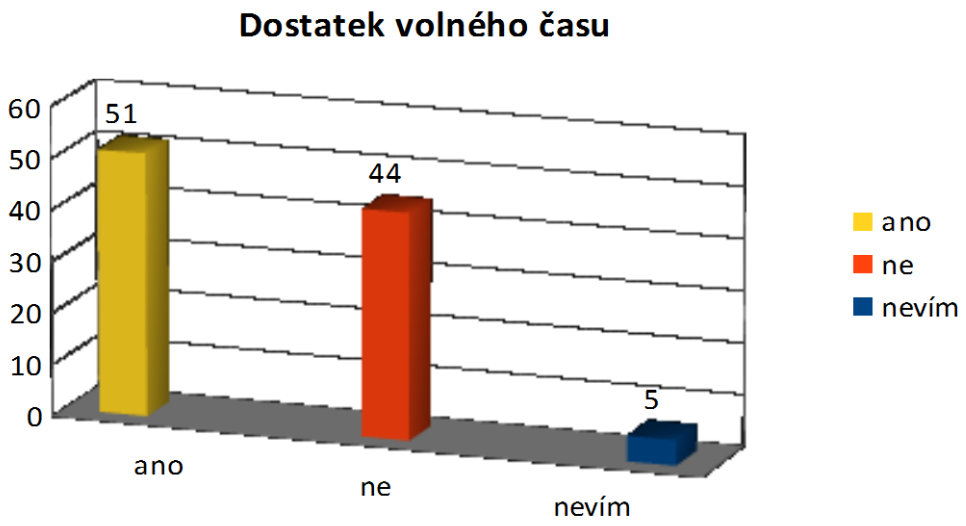
4.4.1 Výsledky dotazníkového šetření

Jsou zde uvedeny vybrané otázky dotazníku, které se autorovi jevily jako relevantní a přínosné pro danou problematiku, týkající se volného času, sportovních aktivit a zdravého jídelníčku.

Otázka: Myslíte si, že máte dostatek volného času?

Cílem otázky bylo zjistit, zda respondenti si myslí, že mají dostatek volného času. Z uvedených odpovědí vyplývá, že 51 respondentů mají dostatek volného času, dále 44 respondentů nemají dostatek volného času a 5 respondentů neví.

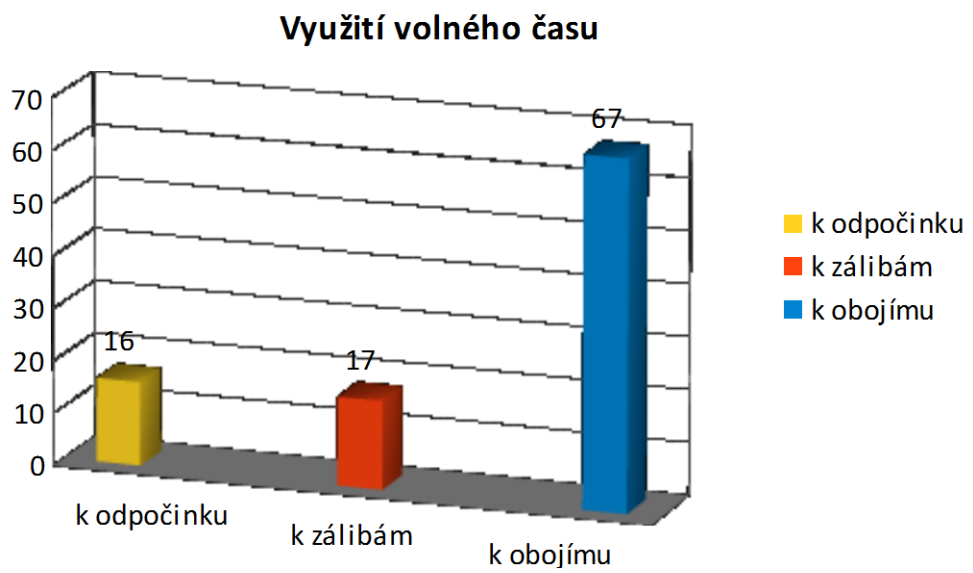
Graf č. 3 Myslíte si, že máte dostatek volného času?



Otázka: K čemu převážně využíváte volný čas?

Tato otázka mě měla zjistit, využití volného času. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že 16 respondentů využívá volný čas k odpočinku, 17 respondentů k zálibám a 67 respondentů využívá obojí varianty.

Graf č. 4 K čemu převážně využíváte volný čas?



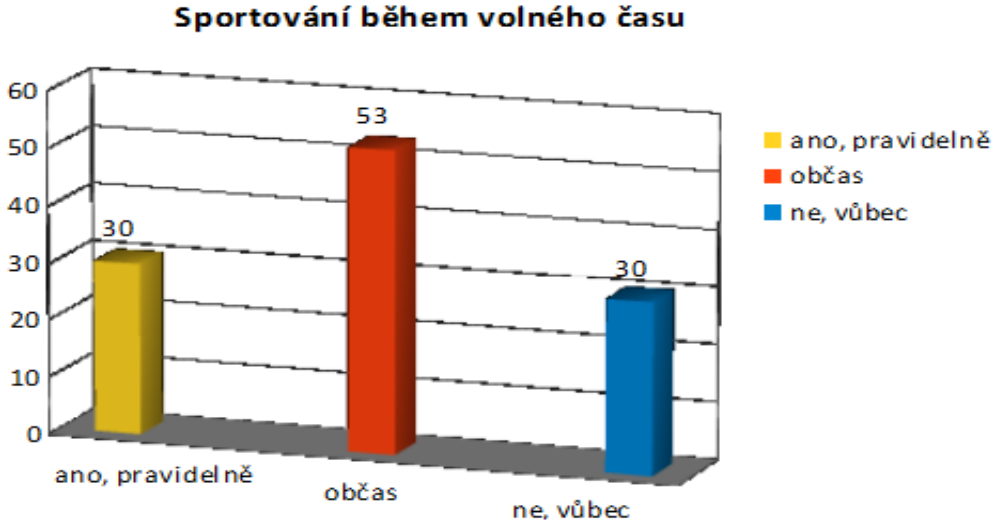
Odpočinek – spánek, relaxace, sledování TV, psaní PC her

Záliby – sport, výlety, procházky, četba atd.

Otázka: Věnujete se ve svém volném čase sportu?

Otázkou „Věnujete se ve svém volném čase sportu?"jsem chtěl zjistit, kolik respondentů se věnuje ve svém volném čase sportu. Z výsledku jsem došel k závěru, že 30 respondentů se věnuje sportu pravidelně, 53 respondentů občas a 30 respondentů nesportuje vůbec.

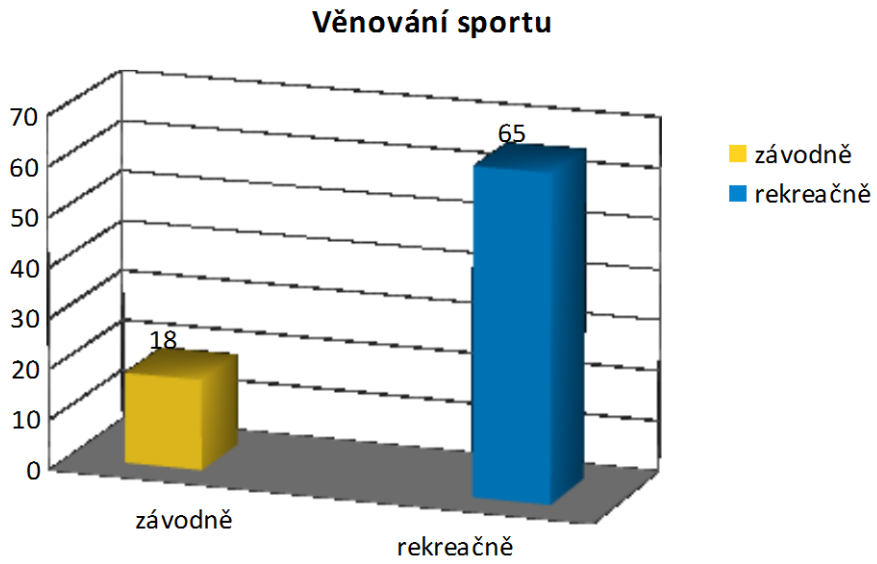
Graf č.5 Věnujete se ve svém volném čase sportu?



Otázka: Věnujete se sportu závodně nebo rekreačně?

V této otázce mne zajímalo, zda se respondent,, věnuje sportu závodně nebo rekreačně". Z uvedených odpovědí jsem se dozvěděl, že 65 respondentů sportuje rekreačně a 18 závodně.

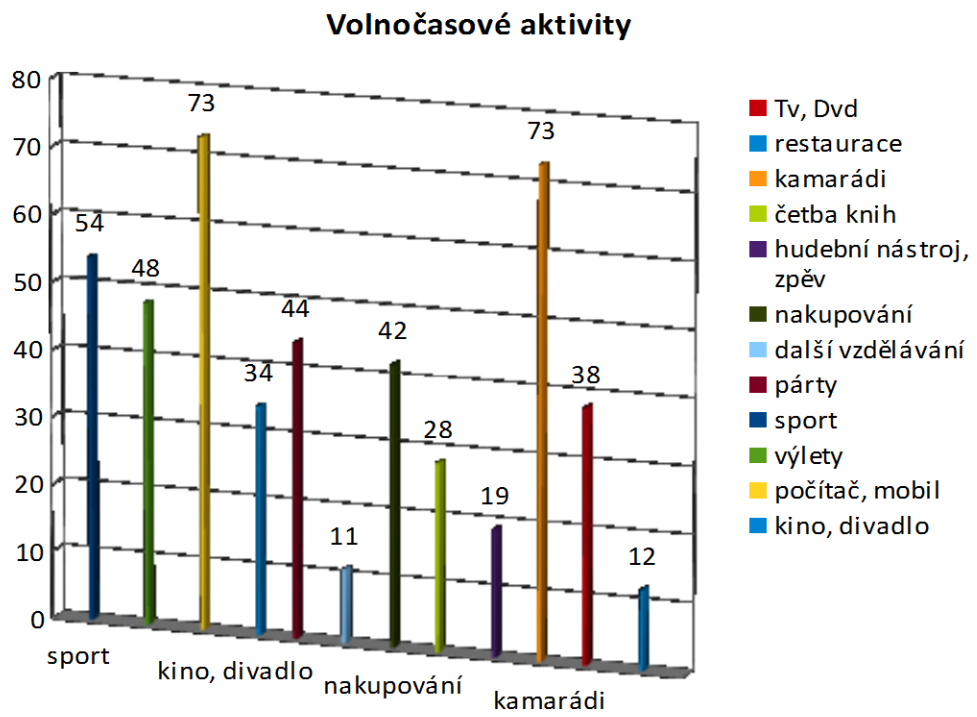
Graf č. 6 Věnujete se sportu závodně nebo rekreačně?



Otázka: Jakým z uvedených volnočasových aktivit se věnujete?

V otázce „Jakým z uvedených volnočasových aktivit se věnujete", mne zajímalo, jakým z uvedených volnočasových aktivit se věnují respondenti. Z uvedených výsledků vyplývá, že nejčastější aktivitou je práce s pc a mobilem a trávení času s kamarády, které uvedlo v dotazníku 73 respondentů. Dále 54 respondentů se věnuje sportu, 48 respondentů preferují výlety, 44 dotázaných tráví volný čas na párty, 42 respondentů se věnuje nakupování, 38 dotázaných tráví svůj volný čas u pc nebo sledování dvd, 34 dotázaných navštěvuje kino a divadlo, 28 respondentů čte knihy, 19 hraje na nástroj nebo zpěv, 12 respondentů se věnuje návštěvování restaurací a nejméně respondentů uvedlo 11 dalších vzdělávání.

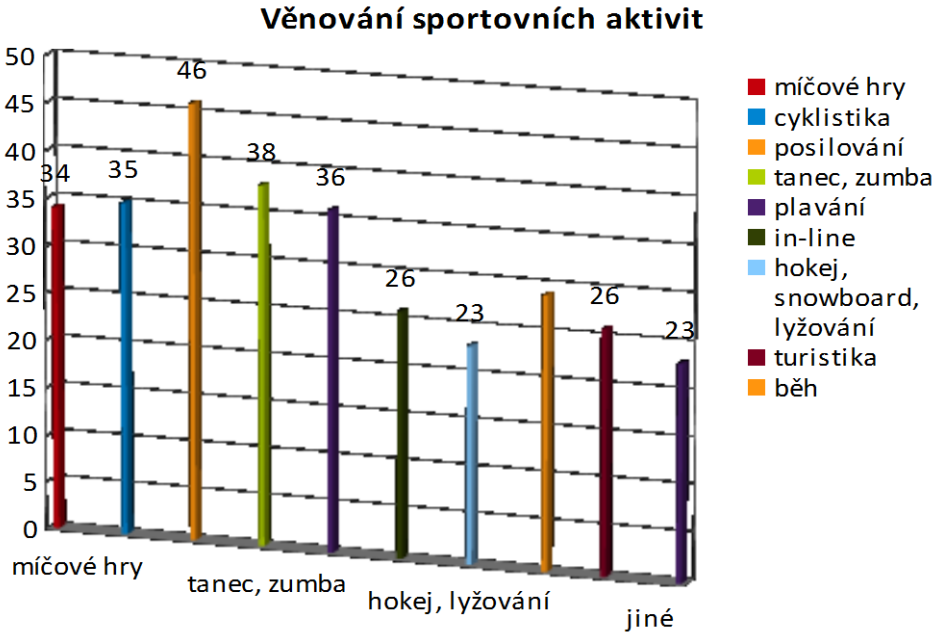
Graf č. 7 Jakým z uvedených volnočasových aktivit se věnujete?



Otázka: Jakým z uvedených sportovních aktivit se věnujete?

U otázky „ Jakým z uvedených sportovních aktivit se věnujete", jsem zjistil, že nejvíce z respondentů se věnují posilování 46, 38 respondentů označilo tanec, 36 respondentů se věnují plavání, 35 respondentů se věnují cyklistice, 34 respondentů uvedlo míčové hry, 29 respondentu uvedlo běh, shodně 26 respondentů se věnují in -line a turistice, 23 respondentů se věnují hokeji a snowboardu, lyžování nebo jiným sportovním aktivitám.

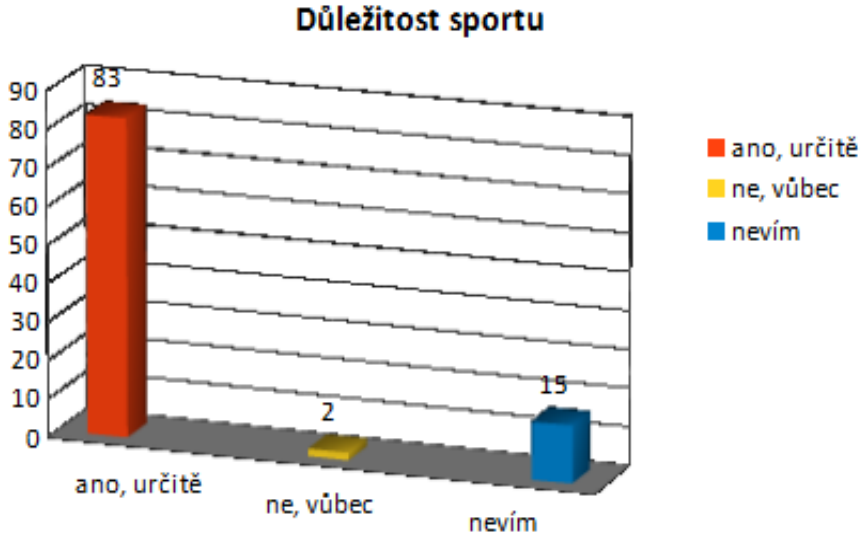
Graf č. 8 Jakým z uvedených sportovních aktivit se věnujete?



Otázka: Myslíte si, že je pro vaše zdraví důležité sportování?

Smyslém této otázky bylo zjištění, zda si studenti uvědomují důležitost sportování pro jejich zdraví. Z řad respondentů odpovědělo 83 ano, určitě a 15 respondentů neví a 2 respondenti ne, vůbec.

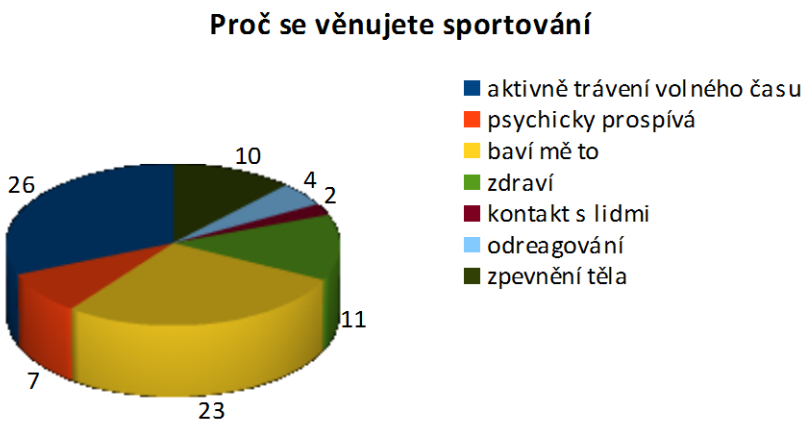
Graf č. 9 Myslíte si, že je pro vaše zdraví důležité sportování?



Otázka: Jaký jiný důvod máte, že se věnujete sportování?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda respondenti mají jiný důvod ke sportování. Respondenti se shodli na uvedených odpovědích. Z výsledků odpovědí respondentů nejvíce respondentů 26 aktivně tráví svůj volný čas, 23 respondentů baví mě to, 11 respondentů se věnuje kvůli zdraví, 10 respondentů preferuje zpevnění těla, 7 respondentů psychicky jim prospívá, 4 respondenti odreagování a 2 respondenti kontakt s lidmi.

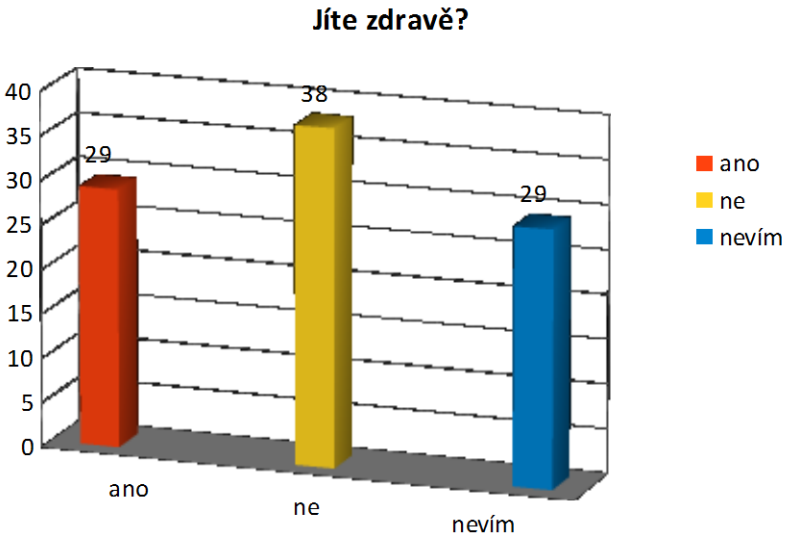
Graf č. 10 Jaký jiný důvod máte, že se věnujete sportování?



Otázka: Myslíte si, že jíte zdravě?

Otázka byla zaměřena na to, zda studenti jí zdravě. Z odpovědí respondentů lze vyčíst, že 38 respondentů nejí zdravě, 29 odpovědělo ano a 29 neví, zda jí zdravě.

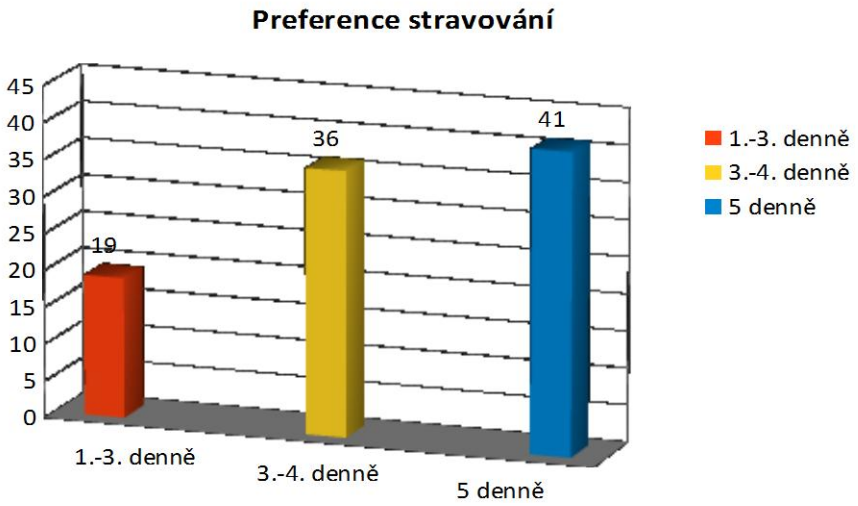
Graf č. 11 Myslíte si, že jíte zdravě?



Otázka: Jak často se stravujete?

Zde jsem se ptal, jak často se respondenti stravují. Z výsledků nám vyšlo, že 41 respondentů se stravuje 5x denně, 36 respondentů 3x až 4x denně a 19 respondentů 1x až 3x denně.

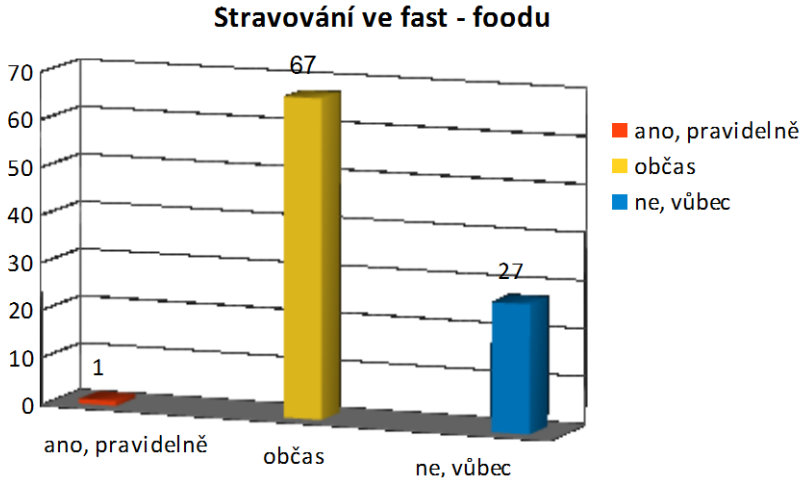
Graf č. 12 Jak často se stravujete?



Otázka: Chodíte jíst do fast-foodu?

Touto otázkou jsem zkoumal, zda respondenti chodí jíst do fast – foodu. Z odpovědí nám jde vyčíst, že obliba k stravování ve fast-foodu je občas a to 67, 27 respondetů nechodí vůbec a jeden chodí pravidelně.

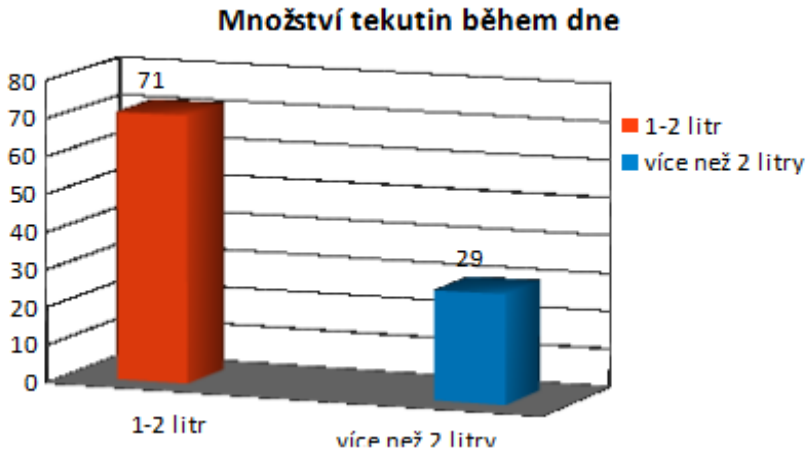
Graf č. 13 Chodíte jíst do fast-foodu?



Otázka: Kolik litrů tekutin vypijete během dne?

Cílem teto otázky, bylo zjistit kolik tekutin vypijí studenti během dne. Z výsledků mě vyšlo, že 71 respondentů vypije 1 až 2 litry denně a 29 více než 2 litry za den.

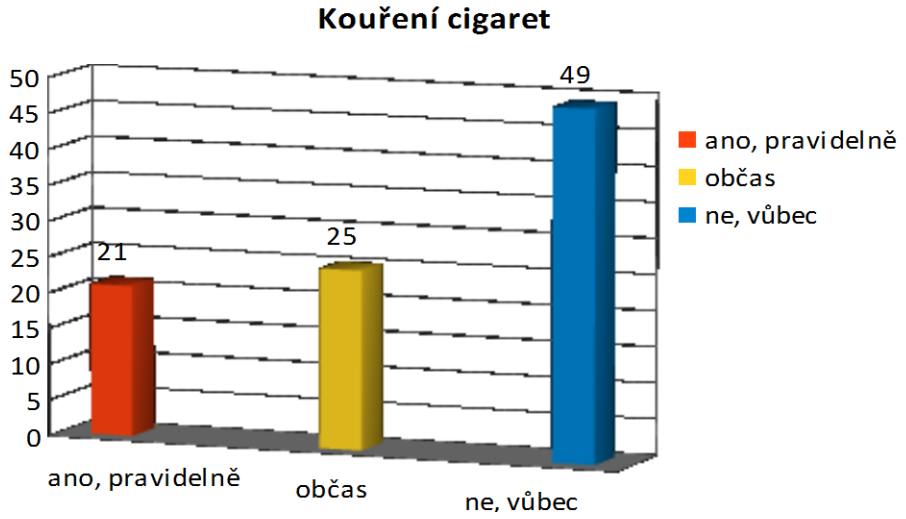
Graf č. 14 Kolik litrů tekutin vypijete během dne?



Otázka: Kouříte cigarety?

Smyslem otázky bylo zjistit, zda studenti kouří cigarety. Nejvíce studentů uvedlo, že nekouří a to 49, 25 studentů kouří občas a 21 pravidelně.

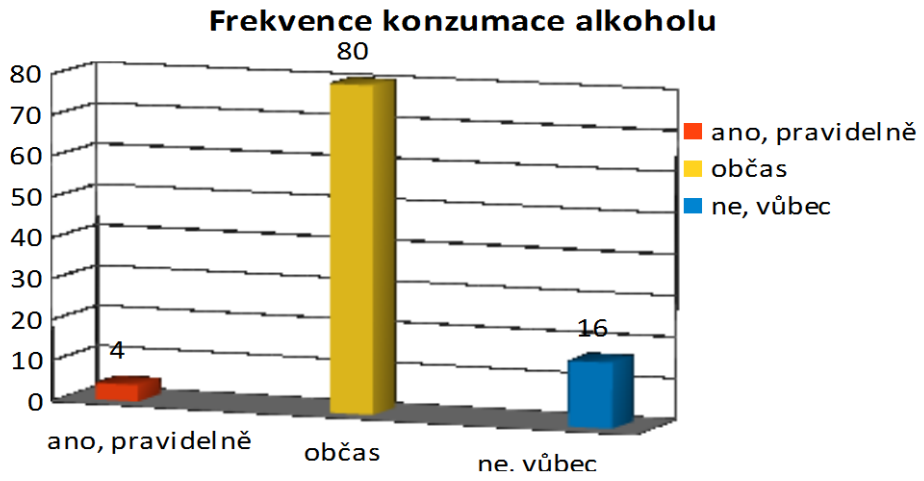
Graf. č. 15 Kouříte cigarety?



Otázka: Pijete alkohol?

Cílem této otázky bylo zjistit komzumaci alkoholu u respondentů. Téměř většina tj. 80 občas konzumuje alkohol, 16 respondentů nepije vůbec a 4 pijí pravidelně.

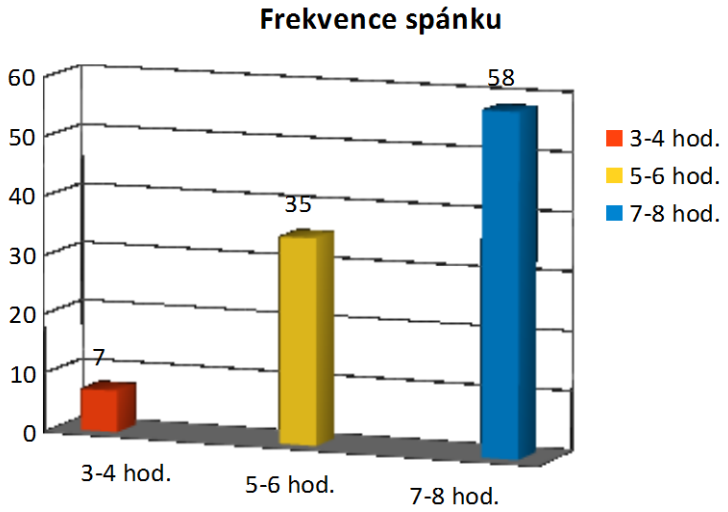
Graf č. 16 Pijete alkohol?



Otázka: Kolik hodin spíte?

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik hodin spí respondenti. Z odpovědí respondetů lze vyčíst, že 58 respondentů spí 7 až 8 hodin, 35 respondentů spí 5 - 6 hodin a 7 respondentů spí jen 3 až 4 hodiny.

Graf. č. 17 Kolik hodin spíte?



ZÁVĚR:

Bakalářská práce je zaměřena na zjištění využití sportu ve volném čase u studentů tří středních škol v Ostravě Porubě.

V první kapitole jsme se zabýval vymezením pojmu sport a jeho rozdělením. Pokusil jsem se nastínit význam sportu pro dnešní mladou generaci. Zmínili jsme důležitost sportu jak z hlediska zdravotního, tak i socializačního.

V další kapitole charakterizuji volný čas a jeho funkce. Zabývám se důležitostí aktivního trávení volného času. Z výzkumů různých autorů vyplývá názor, že současná mládež preferuje spíše pasivní trávení volného času. Seznámil jsem se s činiteli, kteří ovlivňují trávení volného času mládeže. Mezi tyto činitele patří rodina, instituce školské i mimoškolské, vrstevnické skupiny, masmédia. Rodina je tím nejdůležitejším činitelem pro trávení volného času dospívajícího jedince, ale také i důležitou součástí života pro rozvoj celé osobnosti. Nemalou roli v ovlivňování volného času mají vrstevnické skupiny, které utvářejí hodnoty, názory a zájmy mladého jedince, a to jak v pozitivním, tak i negativním smyslu. Důležitost vrstevnických vztahů jako činitele ovlivňujícího volný čas se potvrdila i ve zjištěních vlastního výzkumu.

Ve třetí kapitole popisuji období dospívání, kdy dochází k postupnému fyzickému i psychickému utváření osobnosti jedince. Toto období je spojeno s hledáním vlastní identity a utvářením názorů a hodnot. Dále se v této kapitole zabývám pojmem zdravý životní styl a faktory, které mají vliv na naše zdraví.

V závěrečné práci jsem se ve výzkumném šetření zaměřil na respondenty tří středních škol v Ostravě Porubě. Oslovil jsme 100 studentů, návratnost byla 100%. Výzkum probíhal v prosinci 2014. Šlo o kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření.

Cílem praktické části bylo zjistit, zda se studenti středních škol ve svém volném čase věnují sportu, aktivně či pasivně, zda tráví svůj čas jiným způsobem a jestli si uvědomují důležitost sportovních aktivit a zdravého jídelníčku.

Na základě výsledků šetření jsme došel k těmto závěrům:

- většina oslovených studentů tráví svůj volný čas sportováním
- respondenti se věnují sportu převážně rekreačně

- volný čas tráví s kamarády a prací na pc a mobilním telefonu
- mezi oblíbené volnočasové aktivity patří výlety, párty, sledování dvd a návštěvy kina a divadla, četba knih
- v rámci sportovních aktivit se studenti věnují nejčastěji posilování a tanci
- studenti chápou důležitost sportu pro své zdraví
- větší polovina studentů věnuje odpočinku – spánku vhodný počet hodin
- většina respondentů žije zdravým životním stylem

Studenti mne překvapil tím, že ve výsledcích potvrdili daleko větší zapojení do sportovních aktivit, než jsme předpokládali. Domníval jsem se, že více času věnují jiným, méně zdravým aktivitám.

Věřím, že tato bakalářská práce přispěla ke zlepšení názoru na trávení volného času současné dospívající mládeže. Práce může sloužit k obohacení či doplnění informací subjektům, které se věnují mládeži a organizaci jejího volného času.

RESUME

V bakalářské práci se zabývám volným časem současné mládeže. Práce je rozdělena na dvě pracovní části, kdy první pojednává o zmíněné problematice na úrovni teoretické a druhou část praktickou.

V teoretické části se v úvodních kapitolách zabývám vysvětlením pojmu sport a jeho významu pro dospívající mládež jak z hlediska zdravotního, tak i socializačního.

V druhé kapitole se zabývám volným časem a činiteli, které na něho působí. Dále se zde věnuji trávení volného času dospívající mládeže.

Závěrečná kapitola teoretické práce vysvětluje pojem dospívající mládež. Tento pojem je popsán z hlediska tělesného a psychického vývoje. Dále významnou částí této kapitoly je zdravý životní styl a faktory, které ho ovlivňují buď pozitivně nebo negativně.

Cílem praktické části je zjistit mnou dané cíle. Jako prostředek k dosažení konkrétních cílů bylo použito dotazníkové šetření. Na základě zjištěných skutečností došlo k provedení vyhodnocení zadaných výsledků bakalářské práce. Všechny zvolené cíle byly potvrzeny.

SEZNAM LITERATURY:

- CARR - GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání.* 1.vyd. Praha: Portál, 2012. 142 s. ISBN 978-80-262-0062-8.
- FRAŇKOVÁ, Slávka a kol., Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2012. 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. České vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- KOHL,W. Harold, COOK, D. Heather. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School.* Washington: National Academies Press, 2013. ISBN 0-978-0-309-28313-7.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- CHARVÁT, Michal. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002. 52 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-029-8.
- KEBZA, Vladimír, *Psychosociální determinanty zdraví.*1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2000. 263 s. ISBN 80-7204-156-8.
- KOPECKÝ, Miroslav, ed., KIKALOVÁ, Kateřina, ed. a TOMANOVÁ, Jitka, ed. *Antropologicko-psychologicko-sociální aspekty podpory zdraví a výchovy ke zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 517 s. Sborník. ISBN 978-80-244-3472-8.
- KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. 141 s. ISBN 80-7178-747-7.
- MARÁDOVÁ, Eva, STŘEDA, Leoš, ZIMA, Tomáš, *Vybrané kapitoly o zdraví*, Univerzita Karlova v Praze: Praha, 112 s., ISBN 978-80-7290-480-8.

- MACH, Ivan, BORKOVEC, Jiří, *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada, 2013. 128 s. ISBN 978-80-247-4618-0.

- PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. *Pedagogika volného času*, Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

- PLHALOVÁ, Alena, *Učebnice obecné psychologie*. 1 vyd.Praha: Academia, 2004. 472 s. ISBN 80-200-1086-6.

- PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

- PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*.1 vyd. Praha: Grada, 2012. 203 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3470-5.

- PSTRUŽINA, Karel. *Etudy o mozku a myšlení,* 1. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická, 118 s. , ISBN 80-7079-280-9.

- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1039-6.

- SLEPIČKA, Pavel et al. *Psychologie sportu.* Praha: Karolinum, 2006. 230s. ISBN 80-246-1290-9.

- SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 410 s. ISBN 80-210-4201-X.

- SEKOT, Aleš et al. *Sociální dimenze sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií, 2004. 245 s. ISBN 80-210-3581-1.

- SKORUNKOVÁ, Radka, *Úvod do vývojové psychologie,* Hradec Králové: Gaudeamus, 2011, 69 s., ISBN 978-80-7435-115-0.

- TYRLÍK, Mojmír, *Zátěž v adolescenci*, Masarykova univerzita: Brno, 2012, 92 s. ISBN 978-80-210-6042-5.

- VÁGNEROVÁ, Marie. *Dětství, dospělosti, stáří*. Praha: Karolinum, 2012, 531 s., ISBN 978-80-246-2153-1.

- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělosti, stáří.* Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

- VÁŽANSKÝ, Mojmír, SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času.*

  Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901737-9-9.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci[online].1998[cit. 2014-12-10]. Dostupné z : htpp://osha.europa.eu/cs/topics/stress/definitions_and_causes

- Výchova ke zdraví. *Návykové látky* [online].2009[cit. 2014-12-20]. Dostupné z : http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html

- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.*Volný čas a prevence u dětí a mládeže.* [online].2002 [cit. 2014- 9-8]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/7327_1_1/

SEZNAM GRAFŮ:

Graf č. 1 Charakteristika celkového vzorku.....28

Graf č. 2 Složení vzorku vzhledem věku.....28

Graf č. 3 Myslíte si, že máte dostatek volného času?.....29

Graf č. 4 K čemu převážně využívate volný čas?.....30

Graf č. 5 Věnujete se ve svém volném čase sportu?.....30

Graf č.6 Věnujete se sportu závodně nebo rekreačně?.....31

Graf č.7 Jakým z uvedených volnočasových aktivit se věnujete?.....32

Graf č. 8 Jakým z uvedených sportovních aktivit se věnujete?.....33

Graf č.9 Myslíte si, že je pro vaše zdraví důležité sportování?.....33

Graf č. 10 Jaký jiný důvod máte, že se věnujete sportování?.....34

Graf č. 11 Myslíte si, že jíte zdravě?.....34

Graf č. 12 Jak často se stravujete?.....35

Graf č. 13 Chodíte jíst do fast – foodu?.....35

Graf č. 14 Kolik litru tekutin vypijete během dne?.....36

Graf č. 15 Kouříte cigarety?.....36

Graf č. 16 Pijete alkohol?.....37

Graf č. 17 Kolik hodin spíte?.....37

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha: č.1 Dotazník

Příloha:č.2 Vyplněný dotazník

Vážená studentko, vážený studente!

Jsem studentem 3. ročníku Cyrilometodějské fakulty v Olomouci. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, potřebuji pro svoji bakalářskou práci.

Předem děkuji za jeho vyplnění.

S pozdravem

Pavel Švestka

1. Pohlaví: O chlapec

O dívka

2. Věk: ….....

3. Myslíte si, že máte dostatek volného času?

O ano O nevím

O ne

4. K čemu převážně využíváte volný čas?

O k odpočinku

O k zálibám

O k obojímu

5. **Věnujete se ve svém volném čase sportu? Pokud jste u této otázky vyplnili ne, přejděte k otázce č. 7.**

O ano, pravidelně O občas

O ne, vůbec

6. **Věnujete se sportu závodně nebo rekreačně?**

O závodně

O rekreačně

7. **Jakým z uvedených volnočasových aktivit se věnujete? Můžete u této otázky zvolit více odpovědí.**

O sport O nakupování

O výlety O četba knih

O počítač, mobil O hudební nástroj, zpěv

O kino, divadlo O kamarádi

O párty O Tv, Dvd

O další vzdělávání O restaurace

8. **Jakým z uvedených sportovních aktivit se věnujete? Můžete u této otázky zvolit více odpovědí.**

O míčové hry O tanec, zumba O hokej, snowboard, lyžování

O cyklistika O plavání O běh

O posilování O inline O turistika

O jiné

9. Myslíte si, že je pro vaše zdraví důležité sportování ?

O ano, určitě O nevím

O ne, vůbec

10. Pokud je vaše odpověď u otázky č. 9 ano, popište prosím, jaký máte jiný důvod, že se věnujete sportování?

….....….....

11. Myslíte si, že jíte zdravě?

O ano O nevím

O ne

12. Jak často se stravujete ?

O 1 – 3 denně O 5 denně

O 3 – 4 denně

13. Chodíte jíst do fast-foodu?

O ano, pravidelně O občas

O ne, vůbec

14. Kolik litru tekutin vypijete během dne?

O 1 -2 litr

O více než 2 litry

15. Kouříte cigarety?

O ano, pravidelně O občas

O ne, vůbec

16. Pijete alkohol?

O ano, pravidelně O občas

O ne, vůbec

17. **Kolik hodin spíte?**

O 3 - 4 hod. O 7 – 8 hod.

O 5 – 6 hod.

Vážená studentko, vážený studente!

Jsem studentem 3. ročníku Cyrilometodějské fakulty v Olomouci. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, potřebuji pro svoji bakalářskou práci. Předem děkuji za jeho vyplnění.

S pozdravem

Pavel Švestka

1. Pohlaví: O chlapec
O dívka

2. Věk: 7

3. Myslíte si, že máte dostatek volného času?

O ano O nevím

O ne

4. K čemu převážně využíváte volný čas?

O k odpočinku

O k zálibám

O k obojímu

5. **Věnujete se ve svém volném čase sportu? Pokud jste u této otázky vyplnili ne, přejděte k otázce č. 7.**

O ano, pravidelně O občas

O ne, vůbec

6. **Věnujete se sportu závodně nebo rekreačně?**

O závodně

O rekreačně

7. **Jakým z uvedených volnočasových aktivit se věnujete? Můžete u této otázky zvolit více odpovědí.**

O sport	O nakupování
O výlety	O četba knih
O počítač, mobil	O hudební nástroj, zpěv
O kino, divadlo	O kamarádi
O párty	O Tv, Dvd
O další vzdělávání	O restaurace

8. **Jakým z uvedených sportovních aktivit se věnujete? Můžete u této otázky zvolit více odpovědí.**

O míčové hry	O tanec, zumba	O hokej, snowboard, lyžování
O cyklistika	O plavání	O běh
O posilování	O inline	O turistika
O jiné		

9. **Myslíte si, že je pro vaše zdraví důležité sportování ?**

O ano, určitě O nevím

O ne, vůbec

10. Pokud je vaše odpověď u otázky č. 9 ano, popište prosím, jaký máte jiný důvod, že se věnujete sportování?

JE TO ODREAGOVÁNÍ

11. Myslíte si, že jíte zdravě?

O ano (O) nevím

O ne

12. Jak často se stravujete ?

O 1 – 3 denně (O) 5 denně

O 3 – 4 denně

13. Chodíte jíst do fast-foodu?

O ano, pravidelně (O) občas

O ne, vůbec

14. Kolik litru tekutin vypijete během dne?

(O) 1 -2 litr

O více než 2 litry

15. Kouříte cigerety?

(O) ano, pravidelně O občas

O ne, vůbec

16. Pijete alkohol?

O ano, pravidelně O občas

O ne, vůbec

17. **Kolik hodin spíte?**

O 3 - 4 hod. O 7 – 8 hod.

O 5 – 6 hod.

ANOTACE

V bakalářské práci „*Sport ve volném čase u dospívající mládeže*“ se zabývám problematikou životního stylu současné dospívající mládeže. Prostřednictvím dotazníkového šetření se snažím zjistit, jak velké procento dospívající mládeže se ve svém volném čase věnuje sportu, jestli tráví svůj volný čas aktivně či pasivně. Dále jsem si vytvořil přehled o dalších volnočasových aktivitách současné mládeže.

Teoretická část práce je věnována charakteristice sportu, pojmu volný čas a také vývojovému změnám v období adolescence včetně výchovy mladšího školáka.

V praktické části se zabývám samotným průzkumem. Tzn. Volným časem dospívající mládeže a jejího životního stylu. Zaměřuji se na názory respondentů týkající se jejich sportovní aktivit, zdravého životního stylu, volnočasových aktivit. Získaná data od respondentů jsou zpracována v jednotlivých grafech a následné interpretaci.

Klíčová slova: sport, volnočasové aktivity, pohybová aktivita, mládež, zdravý životní styl.

ABSTRACT

The bachelor thesis „Adolecent leisure time sport“ focuses on lifestyle of contemporary adolescents. Through a questionnaire, I try to find out what percentage of adolescents do a sport in their leisure time and if they spent their free time actively or passively. Secondly, I made a list of other leisure time activities of adolescents.

The theoretical part deals with the characteristics of sport, the term leisure time and also with human developmental changes in the period of adolescence.

The practical part is the actual survey. It focuses on respondents’ opinions about sport activities, healthy lifestyle and leisure time activities. The obtained data is also interpreted as graphs.

Keywords: sport, leisure time activities, movement activities, adolescents, healthy lifestyle.