

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO**  
**PRAHA**

bakalářské kombinované (prezenční) studium

2010 – 2013

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Adam Zedník

Rodina, volný čas a sport

**Praha 2013**

**Vedoucí práce: PhDr. Michal Kopčan**

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED STUDIES**

**2010 - 2013**

**BACHELOR THESIS**

**Adam Zedník**

**Family, leisure and sport**

**Prague 2013**

**The thesis Work Supervisor: Phdr. Michal Kopčan**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V..... dne .....

*Jméno autora* .....

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval za vedení bakalářské práce a odbornou pomoc při její zpracování panu PhDr. Michalovi Kopčanovi a dále všem studentům, kteří se zúčastnili dotazníkového průzkumu.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce pojednává o rodinném prostředí, volném času a způsobu života. Zahrnuje teoretickou část, se základním pojmoslovím a charakteristikou rodiny, volného času a dospívání v rodině. V následujících pasážích jsou pomocí odborné literatury charakterizovány pojmy volný čas a sportovní využití volného času. Teoretickou část uzavírají kapitoly o způsobu života - životním stylu. Praktická část monitoruje volný čas studentů na střední škole, jejich postoje a názory k založení a fungování rodiny a aktivnímu trávení volného času. Cílem dotazníkového průzkumu bylo získat a vyhodnotit informace o trávení času studentů a rodinném životě. Analýza shromážděných dat byla východiskem k ověření stanovených hypotéz a otázek průzkumu. V závěru práce je celkové zhodnocení, konečná interpretace výsledků a konečných poznatků. Práce rovněž nabízí základní souhrn odborné literatury.

## **Klíčové pojmy**

analýza

dospívání

hypotézy

průzkum

rodina

sport

studenti

volný čas

zájmy

životní styl

## **Annotation**

This thesis deals with the family environment, leisure time and the way of life. Thesis consists of theoretical part, with the basic terminology and characteristic of the family, leisure time and adolescence in the family environment. In the following text there are by use of literature characterized terms leisure time and sports use of leisure time. Theoretical part is closed with the chapters about way of life – life style. Practical part monitors leisure time of students on the High School, their attitudes and views on establishment and function of the family and on active spending of the free time. The target of the questionnaire research was to obtain and evaluate information about spending of the free time of students and about family life. Analysis of the collected data was the starting point for verification of set hypothesis and questions of the research. At the end of the thesis there is overall evaluation, final interpretation of the results and knowledge. The thesis also offers the basic summary of literature.

## **Key words**

analysis

adolescence

hypotheses

exploration

family

sport

students

leisure

interests

lifestyle

## Obsah

ÚVOD .....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 Rodina.....	10
1.1 Rodina a volný čas.....	12
1.2 Dospívání v rodinném prostředí .....	14
1.3 Rodinný život a sport.....	15
2 Volný čas .....	17
2.1 Definice volného času a jeho funkce.....	17
2.2 Volno-časové aktivity.....	19
2.3 Sportovní využití volného času .....	21
2.4 Statistika volného času.....	22
3 Způsob života – životní styl.....	28
3.1 Definice životního stylu.....	28
3.2 Životní styl a rodina.....	29
PRAKTICKÁ ČÁST.....	32
4 Obsah a cíle průzkumu .....	33
5 Zvolená metoda.....	34
5.1 Průběh průzkumu a hypotézy .....	35
5.2 Hypotézy.....	36

6	Charakteristika průzkumného vzorku.....	37
7	Průzkum.....	38
7.1	Konečné výsledky.....	48
	ZÁVĚR.....	50
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	51
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	53
	SEZNAM PŘÍLOH.....	55



## ÚVOD

Tato bakalářská práce je zaměřena především na rodinu, volný čas člověka, využití volného času sportem a zdravým způsobem života. Věnovat se bude rodině, funkci rodiny v životě každého člověka, která každou osobnost formuje, dotváří, dále volnému času v životě člověka orientovaného na sportovní aktivity a zdravý způsob života. Co rodina považuje za zdravý životní styl? Jak tráví rodina svůj volný čas aktivní činností? Jak tráví člověk svůj volný čas? Jaké jsou volnočasové aktivity? Práce bude zaměřena na dospívajícího člověka a cílem je i odpovědět na výše položené otázky a vytvořit žebříčky hodnot, které jsou pro společnost i její budoucnost velice důležité.

Hlavním cílem teoretické části bude pomocí odborné literatury charakterizovat zdravý životní styl a využití volného času, v rodině i mimo rodinu například, trávení času s dospívajícími stejného věku, jejich společné aktivity a zájmy. Mezi teoretická východiska patří rodina, čas a aktivní způsob života člověka. Zvolená tematika je nenahraditelnou součástí spoluutváření člověka, jeho osobnosti pohledu na společnost a utváření společnosti jako takové. Cílem bude také vytvoření žebříčku hodnot pro dospívajícího člověka, které by mělo ukázat, jakým směrem se rodinný život a život člověka bude vyvíjet.

Zvolenou metodou průzkumu této práce je rozmístění a vyplnění dotazníků, které budou vytisknuty a rozdány, cílová skupina respondentů je ve věku od 15 do 18 let. Prvně budou uvedeny některé základní informace o dotazovaných (pohlaví, věk). Poté budou rozpracovány cíle a základní hypotézy. Nakonec se praktická část bude věnovat analýze odpovědí konkrétních otázek týkajících se průzkumu.

# TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části této práce budou zpracovány poznatky o rodině, volném čase a životním stylu. Informace zde uvedené budou získány na základě analýzy odborných literárních a důvěrných internetových zdrojů. Analyzované znalosti budou poté syntézou zpracovány do přehledně a logicky členěných odstavců a kapitol.

## 1 Rodina

Rodina je určité společenství, které plní celou řadu funkcí. Rodina se obvykle skládá z manželského páru (avšak v posledních letech klesá podíl manželských párů a roste podíl nesezdaných párů) a jejich přímých potomků. Rodina je základní společenskou jednotkou a může být různorodě široká – příbuzenstvo. Funkce běžné lidské rodiny jsou následující:

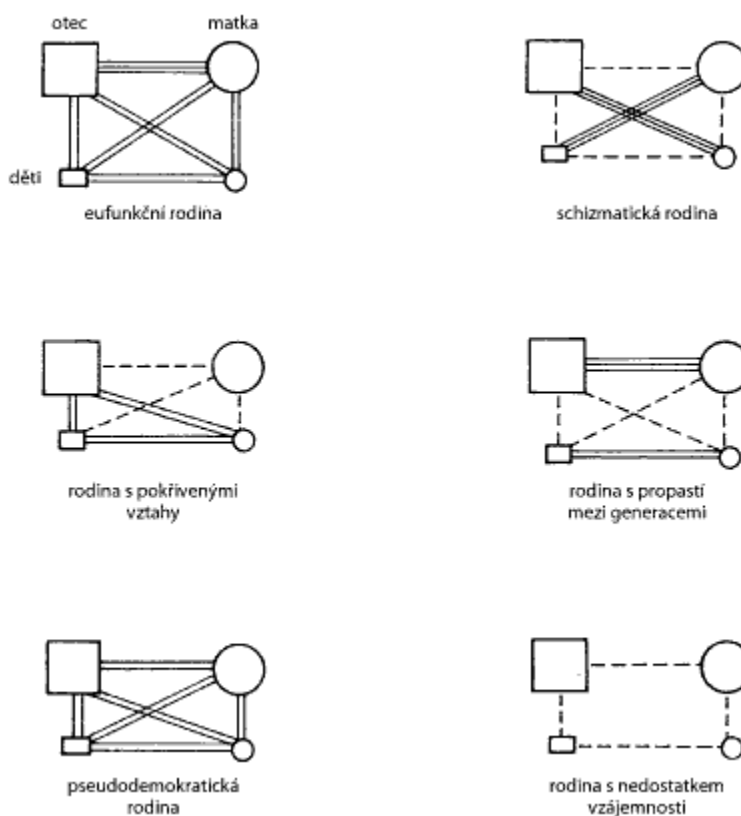
- reprodukční funkce – muž a žena jsou určeny k plození dětí, někdo sice neschvaluje děti narozené mimo manželství, avšak tento trend je stále silnější,
- hospodářská funkce – vedení domácnosti znamená, že je rodina jak výdělečnou jednotkou (muž a žena chodí do práce a vydělávají), tak i spotřební jednotkou (nákupy věcí a služeb),
- emocionální funkce – rodina znamená emoční uspokojení, kdy členové rodiny cítí lásku, přízeň, přátelství, ochotu pomáhat, vyslechnout atd.,
- socializační funkce – rodina připravuje dítě na život v lidské společnosti, učí ho, jak se správně chovat, jak žít.

Je zvykem, že lidé v rodině si pomáhají, mají spolu příznivé vztahy. Není to ale pravidlem, existuje celá řada problémových nebo disfunkčních rodin. Existují určité typy rodinných „koalicí“, kdy rodiče tvoří základní koalici a zároveň mají pozitivní vztah ke všem svým dětem stejně. Je-li rodina disfunkční, pak vztahy nevypadají tak, jak by měly být, jsou pokřiveny, chybí zde autorita rodičů, panuje falešná demokracie,

rodiče upřednostňují jedno dítě před druhým. Typy rodinných koalicí jsou zobrazeny na následujícím obrázku.<sup>1</sup>

V posledních letech vznikl nový a velmi perspektivný obor, který se nazývá psychologie rodiny. Do té doby neexistovala teoretická základna pro to, aby se řešily rodinné problémy komplexně. Nyní existuje celá řada rodinných poradenství a terapií, tudíž se z tohoto oboru stala také ekonomicky významná oblast – psychologové a poradci zvyšují svůj zisk, protože se zvyšuje počet disfunkčních rodin.<sup>2</sup>

Obr. 1. Rodinné koalice<sup>3</sup>



<sup>1</sup> LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. s. 183, 184. ISBN 978-80-247-1284-0.

<sup>2</sup> SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 9. ISBN 978-80-717-8559-0.

<sup>3</sup> LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. s. 184. ISBN 978-80-247-1284-0.

Rodina plní mnoho funkcí a pracuje na mnoha úrovních, přičemž funkční rodina splňuje následující:

- naplňuje základní a primární potřeby dětí v raných stádiích jeho života,
- uspokojuje potřebu náležitosti dítěte k domovu, rodině,
- nabízí dítěti od jeho narození prostor pro jeho projev, seberealizaci,
- uvádí dítě do vztahů k hmotným věcem (věci stojí peníze, pro peníze se musí pracovat),
- informuje dítě o pojetí pohlaví, seznámení se sama se sebou (dívka x chlapec),
- nabízí dítěti vzory a příklady chování a jednání,
- zdůrazňuje v dítěti vědomí o tom, že má nějaké povinnost, zodpovědnost, že musí být ohleduplné a projevovat lidem úctu,
- ukazuje dítěti, jak pochopit lidi jiného věku, rasy, postavení,
- ukazuje dítěti svět,
- dopřává dítěti možnost se svěřit, nechat si poradit a pomoci.

Všechny výše vypsane sociálně-psychologické funkce jsou nezbytné pro zdravý vývoj dítěte.<sup>4</sup>

## **1.1 Rodina a volný čas**

Při trávení volného času se může člověk, rodina uchýlit k jednomu z dvou základních druhů trávení volného času – aktivní a pasivní. Děti a mladé lidi ovlivňují ve volnočasových aktivitách právě jejich rodiče. Ti totiž disponují určitými hmotnými

---

<sup>4</sup> HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. s. 149 – 151. ISBN 978-80-247-1168-3.

podmínkami a sociálními prvky, které tvoří hodnotovou orientaci. Na základě ní si pak dítě samo zvolí, jak chce trávit svůj volný čas. Menší děti však musí trávit volný čas s rodiči a ti rozhodují o tom, jak tento čas bude rodina společně trávit. Rodina se za poslední roky silně změnila: dřívější třígenerační rodiny se změnilly na dvougenerační, porodnost klesá, děti opouští rodiče dříve, neposlouchají je a nerespektují je. Bohužel jsou také oslabovány rodinné vztahy, mnoho dětí jejich rodiče ve skutečnosti nevychovávat. Realizace volného času uvnitř rodiny bývá podmíněna způsobem života této rodiny, postoji a výchovnými způsoby, finančními prostředky apod. Rodiče musí být připraveni na to, že by měli se svými dětmi trávit společný volný čas a ten také organizovat. Vhodnější je přirozeně aktivní trávení volného času, protože pasivní trávení nevede k rozvíjení dalších schopností a dovedností dětí. Bohužel volnočasové aktivity znamenají mnohdy finanční výdaje, které si řada rodičů nemůže dovolit. Právě z těchto důvodů klesá počet aktivních rodin a roste počet rodin, který svůj čas tráví pasivně. Děti by se měli podílet na rozhodování o tom, jak bude rodina společně trávit čas.

Rodina děti inspiruje a podporuje, dává jim příklad toho, jak mají sami trávit svůj volný čas v dospělosti. Až děti založí svou vlastní rodinu, budou ovlivněny tím, jak trávily svůj volný čas jako děti. Proto je velmi důležité, jak rodiče na děti působí:

- nápodoba a reprodukce – je důležité vytvořit vzorce pozitivního volnočasového chování rodičů, které se přenesou na děti. Příležitostí je celá řada: společenské hry, domácí oslavy, setkávání s příbuznými a přáteli, společné návštěvy zábavních a kulturních zařízení (divadlo, kino, koncert, muzeum, aquapark, ZOO atd.), vycházky, různé sportovní činnosti, poznávací zájezdy, rodinné dovolené, pobyty v přírodě. Přesným opakem, který mohou děti od rodičů převzít, a který je nežádoucí, je nicnedělání a nuda, která nepůsobí správně na vývoj dětí,
- je možno uskutečňovat jak individuální, tak i společenské a pravidelné zájmové činnosti – aktivita dětí může a nemusí být provázána s aktivitami rodičů. Je přirozené, když některé ze zájmových volnočasových aktivit tráví členové rodiny samostatně (bez ostatních

členů rodiny, pouze s přáteli), ostatní tráví společně. To je asi nejlepší ze všech možných řešení, protože ne každá aktivita, koníček, musí bavit všechny,

- citlivé sledování a reakce na potřeby a zájmy dětí – některé děti samy rodičům řeknou, která činnost je baví, který zájmový kroužek by chtěly navštěvovat. Rodiče by to měli respektovat a děti podporovat v tom, co je baví a to i přesto, že zájmy dětí překračují rámeček rodiny a osamostatňují se.<sup>5</sup>

## 1.2 Dospívání v rodinném prostředí

Bohužel je prokázaným faktem, že rodiče se věnují svým dětem stále méně, tráví s nimi stále méně času. I přesto je ale důležité, aby dítě vyrůstalo ve funkční rodině a mělo hezké dětství. Rodina působí nejen na biologické a psychické potřeby dítěte, ale také na výkonové schopnosti a povahové vlastnosti. Důležitá je kvalita poznávacích funkcí, vědomostí a dovedností a citová jistota a odolnost.

### *Rozumově-poznávací oblast*

Aby děti dostatečně rozvinuli svou poznávací oblast, je nutné, aby jim rodiče předávali své vědomosti a dovednosti. To lze tak, že dětem vysvětlují určité věci správně a srozumitelně formou vhodnou jejich věku. Tak si děti také vypěstují úctu k vědeckým poznatkům a odbourají své iracionální strachy. Důležitá je šíře zájmu rodičů, protože pokud jsou rodiče zaměřeni jen jednostranně a nemají všeobecný přehled, přesune se tento nedostatek také na děti. Důležitá je různorodost, protože jen tak se dítě může rozvíjet ve všech oblastech a směrech a později si samo zvolí, co jej nejvíce baví.

---

<sup>5</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. s. 55 – 62. ISBN 80-7178-927-5.

### *Názorově-prožitková oblast*

Asi nejdůležitější je citový postoj rodičů k dítěti. Bohatost a typ citových reakcí určují rodinné vztahy, soudržnost a lásku. Dítě velmi silně cítí, zda mu rodiče věnují dostatek lásky, a pokud tomu tak je, pak oni sami dávají rodičům odměnu v podobě vlastního štěstí. Dítě přebírá vzory chování, a pokud se v rodině setkává se slabostí, lehkomyšlností, nízkou vůlí, ponižováním, urážením apod., pak je možné, že se v dospělosti bude chovat také tak. Také nejistota a pocit ohrožení jsou špatné.

### *Rodina a odolnost*

V rodině převládá neformální atmosféra a ta se odráží na poznatkové, prožitkové a konativní úrovni dítěte. Podle atmosféry je pak dítě psychicky odolné, nebo neodolné. Psychická odolnost souvisí s produktivitou, aktivitou a flexibilitou člověka. Vliv na utváření psychické odolnosti má: soudržnost v rodině, expresivnost, konfliktnost, organizace života a času, disciplína a kontrola, zaměřenost na úspěch.<sup>6</sup>

## **1.3 Rodinný život a sport**

Sport je vždy svázán s danou společností a s její kulturou, protože je výrazem určitých specifických představ, hodnot, idejí. Na základě nich lidé zaujímají určité představy toho, co je správné a toho, jak by měli fungovat. Radost ze zdravého pohybu by měla být vlastní každému člověku, často tomu tak ale není a lidé stále méně věnují svůj volný čas sportu. Názory odborníků se střetávají a smysluplnost sportu někteří zpochybňují. Avšak pro zdraví a pro správný vývoj a fungování lidského organismu, je pohyb nezbytný. Časté je, že muži se věnují sportu více než ženy a také provozují jiný druh sportů, než ženy. V této oblasti se lze často setkat s diskriminací žen, kdy někdo řekne o nešikovném a neschopném hráči, že „hraje jako holka“. Mnozí také považují ženské sporty jako ženský fotbal, hokej za podřadné. Proto je nezbytně nutné, aby rodina podporovala své děti ve sportu tak, jak si to přejí oni sami. Pokud se chce dívka věnovat fotbalu a chlapec baletu, pak by neměli být rodiči odrazováni, neměli by se jim

---

<sup>6</sup> ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Praha: Doplněk, 2004. s. 85, 86. ISBN 978-80-723-9060-1.

dokonce posmívat či jim takovou činnost zakázat. To totiž opět může vést k nesprávnému vývoji a k důsledkům v dospělosti. Tudiž sport nepovede ke správnému rozvoji, jako je snaha hrát fair-play, touha poctivě zvítězit, cílevědomost, pracovitost a disciplína, ale právě naopak k tomu, že dítě nebo mladý člověk je zklamaný a ztrácí chuť ke sportu. Aktivní sport vede k utváření pozitivních charakterových rysů, člověk se při něm učí týmové spolupráci.

Sport je provázán s celou řadou důležitých životních oblastí. Často se stává, že členové rodiny a celá rodina se přizpůsobuje sportovní aktivitě některého člena. Trénink a hrací program, stejně jako sledování televizních událostí, silně ovlivňuje rodinný život. V některých případech může sport utužit vztahy mezi členy rodiny a posílat tak vzájemnou blízkost, jindy ale může sport vztahy narušit. Jedno dítě může žárlit na úspěchy druhého a na to, že rodiče mu kvůli jeho sportovním aktivitám věnují více svého času.<sup>7</sup>

Fyzický sport tvoří součást zdravého vývoje člověka, nízká hladina tělesného pohybu může znamenat zdravotní potíže a obezitu. Zdravé a krásné tělo je důsledkem sportu, který znamená nejen fyzický, ale i psychický rozvoj. Prospěšnost pohybu a cvičení by žádný z rodičů neměl opomíjet. Bohužel je faktem, že někteří rodiče své děti k pohybu nevedou. Nechají je, aby si sami zvolili, zda budou nějaký sport dělat. A většina dětí, sport dělat nechce, protože je pro ně pohodlnější zůstat doma u televize nebo počítače. Do určité míry by rodiče měly děti motivovat k tomu, aby se alespoň trochu věnovaly nějakému sportu. Zvolen by měl být takový sport, který je vhodný vzhledem k věku a zdraví dítěte a vzhledem k tomu, co dítě skutečně baví. Minimálně 1x týdně by dítě mělo vyvíjet nějakou sportovní aktivitu (mimo aktivitu ve škole).<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. s. 12, 13. ISBN 978-80-247-2562-8.

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 51.

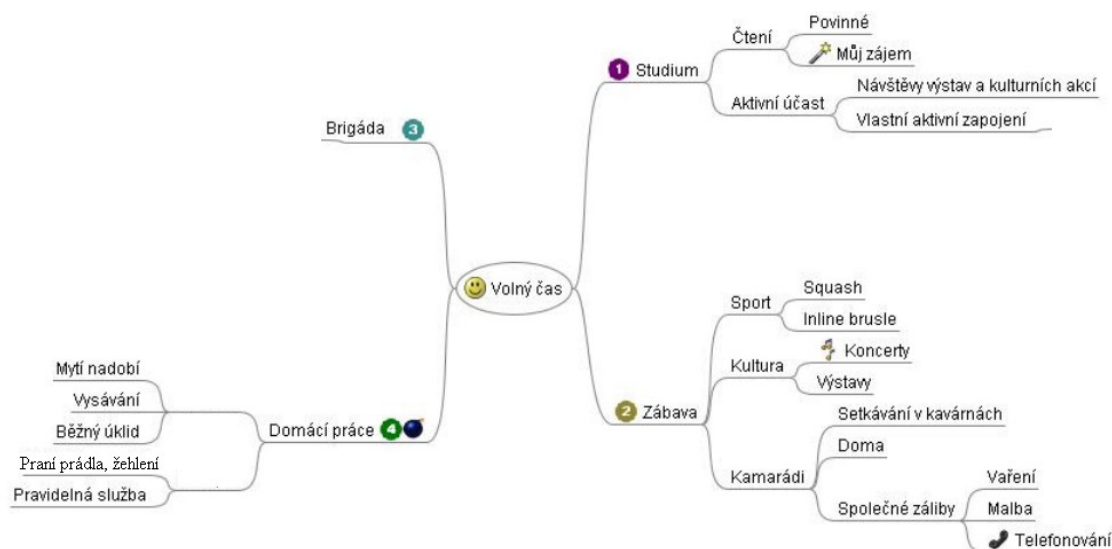


## 2 Volný čas

V této kapitole bude charakterizován volný čas a vše, co s ním souvisí. Volný čas je důležitý pro každého člověka, ať už má nějaké koníčky a zájmy, nebo ne. Každý člověk si rád užije určitý čas, kdy nepracuje a kdy si může dělat jen to, co on sám chce a baví ho to.

Každý člověk by si měl svůj volný čas nějakým efektivním způsobem rozvrhnout. Možné je to za pomoci myšlenkové mapy, kdy si každý člověk (především dítě nebo mladý člověk) utřídí myšlenky a zhodnotí, co chce ve svém volném čase dělat. Pak stihne vše, co chce a na nic nezapomene. Analýza volného času může vypadat například následovně.

Obr. 2. Myšlenková mapa volného času



### 2.1 Definice volného času a jeho funkce

Aby si člověk vlastně uvědomil hodnotu a pojem volného času, musí se přirozeně nejdříve účastnit práce. Slovo práce bylo poprvé definováno v roce 1776

a bylo charakterizováno jako fyzická námaha, která směřuje k zajištění materiálních potřeb.<sup>9</sup>

Co to je volný čas není jednoduché říci, protože existuje mnoho definic pojmu „volný čas“. Je spíše jednodušší určit, co to volný čas není: zajištění biologických potřeb (spánek, jídlo, hygiena), docházka do zaměstnání nebo do školy, rodinné, sociální a další povinnosti. Ve volném čase dělá člověk to, co chce a u čeho si odpočine. Je zde diskutabilní určit, zda se u některé činnosti jedná o povinnost nebo o odpočinek – někdo si odpočine a odreaguje se u domácích prací a vykonává je rád, jiný člověk domácí práce považuje za nepříjemnou povinnost. Ve volném čase člověk obvykle vykonává takovou aktivitu, u které se pobaví, rozvine své dovednosti, utuží své znalosti a odpočine si od povinností. Definic volného času je celá řada a různí autoři jej popisují jinak. Pro přehled jsou následovně uvedeny některé z definic volného času.

„Volný čas je doba či časový úsek, kde člověk nemá žádné povinnosti, dělá činnosti, které ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, někdy obavy či úzkost. Volný čas je prostor pro ty činnosti, které jsou zaměřeny na rozvoj zdravé osobnosti.“<sup>10</sup>

„Volný čas jsou činnosti, do kterých člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jich ze svobodného rozhodnutí a přinášejí mu příjemné zážitky a uspokojení. Volný čas je ten, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.“<sup>11</sup>

„Je to opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil.“<sup>12</sup>

Volný čas má určité funkce, které působí na člověka, který volný čas nějakým (ať už aktivním, nebo pasivním) způsobem tráví. Mezi funkce volného času patří následující:

---

<sup>9</sup> BAUMAN, Zygmunt. *Individualizovaná společnost*. Praha: Mladá fronta, 2004. s. 26. ISBN 80-204-1195-X.

<sup>10</sup> HODAŇ, Bohuslav. *Volný čas a jeho současné problémy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, Univerzita Palackého, 2002. s. 170, 171. ISBN 978-80-857-8337-7.

<sup>11</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. s. 13. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>12</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. s. 13. ISBN 80-7178-711-6.

- rozvíjející – člověk se všestranně vyvíjí a zdokonaluje, zvyšuje se jeho kultivovanost, a to pokud vykonává ve svém volném čase různorodé činnosti,
- regenerační – člověk si musí odpočinout, aby obnovil své pracovní síly a kompenzoval svou pracovní zátěž. Mnoho lidí se ve svém zaměstnání setkává se stresovými situacemi a od těch si lze nejlépe odpočinout právě aktivním trávením volného času,
- prožitková – pro člověka je důležité, aby zažíval kladné chvíle, poznával nové lidi a měl nové zážitky.<sup>13</sup>

## 2.2 Volno-časové aktivity

Volnočasových aktivit existuje celá řada, a pokud člověk nemá ve svém volném čase co dělat, pak se obvykle nudí. Někdy se stává, že člověk nemá s kým trávit volný čas, nemá žádný volný čas nebo nemá dostatek finančních prostředků k realizaci aktivit, které by chtěl ve svém volném čase dělat. Volný čas lze zjednodušeně rozdělit na aktivní a pasivní, přičemž někdo určitou aktivitu považuje za zábavu, jiný člověk za nudu a nepříjemnou povinnost.

Aktivní možnosti trávení volného času:

- práce na zahrádce,
- domácí práce, úklid,
- péče a výchova dětí,
- turistika, cyklistika,
- různorodé sportovní aktivity, plavání,

---

<sup>13</sup> HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. s. 88. ISBN 80-7067-782-1.

- tanec jakéhokoliv stylu,
- zpěv individuální nebo sborový,
- divadelní kroužek,
- společenské, deskové hry,
- hra na hudební nástroj,
- specifické aktivity jako šerm, sběratelství, skládání modelů,
- péče o domácí zvířecí mazlíčky,
- sebeobrana, judo apod.,
- cizí jazyky,
- cestování, výlety,
- starost o vzhled – kosmetika, oblečení, kadeřnictví,
- návštěvy, posezení u piva, vína s kamarády,
- návštěvy kin, divadel, muzeí, výstav, koncertů.

Pasivní možnosti trávení volného času:

- sledování televize, videa,
- četba časopisů, zábavné literatury,
- spánek,
- jen tak ležet,
- hraní PC her.

Výše uvedené výčty obsahují základní možnosti toho, jak lidé tráví svůj volný čas. Možností je ale celá řada, každý svůj volný čas tráví jinak.

## 2.3 Sportovní využití volného času

Sport již po staletí považován za aktivitu, která má člověka bavit, rozptylovat, zpestřovat jeho život a zahnat dlouhou chvíli. Sport je organizovanou činností, která má celou řadu specializací, přičemž stále roste podíl profesionálních sportovců, kteří jsou zaměřeni na výkon a ekonomický profit.<sup>14</sup>

Obr. 3. Přínosy sportu<sup>15</sup>

	<b>Rekreační sport</b>	<b>Vrcholový sport</b>
Kompenzace nedostatku pohybu nebo jednostranného zatížení	Často ano	Většinou ne
Vhodná společnost	Dle okolností	Dle okolností
Navozování euforie přirozeným způsobem	Ano	Ano
Nefarmakologické mírnění úzkostí a depresí	Ano	Ano
Prevence řady onemocnění včetně těch, která mohla vést k zneužívání léků proti bolestem (analgetik)	Většinou ano	Spíše ne
Imunita	Přiměřená aktivita posiluje	Nadměrná aktivita oslabuje
Následný stav relaxace po skončení cvičení	Často ano	Často ano, ale mnohdy se jedná spíše o vyčerpání

Ve sportu není nejdůležitější získat titul mistra světa, ale překonat sám sebe a posouvat své vlastní hranice. Vítězství je v tom, že člověk dokáže svou dlouhodobou výkonnost, odolnost a cílevědomost. Jen ten, kdo na sobě dokáže pracovat, odepřít si jiné věci, poctivě chodit na tréninky, se může stát vítězem. Fyzická příprava je důležitá, protože je díky ní se člověk může zlepšovat a zdokonalovat. Vykonávání fyzické sportovní aktivity také znamená utužování těla, člověk má určitou odolnost proti

<sup>14</sup> KRÁTKÝ, František. *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Olympia, 1974. s. 200.

<sup>15</sup> STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing, 2011. s. 53. ISBN 978-80-247-3646-4.

nemocem, má výdrž, není obézní a preventivně tak působí proti celé řadě chorob. Děti se při sportu učí hrát spravedlivě a poctivě, nepodrážet, pracovat v týmu a mít pevnou vůli a výdrž. Sport se musí ale dělat také jen pro radost, ne jen pro výhru. Pokud rodiče své dítě nutí do určitého sportu, který dítě nebaví, nedělá ho rádo a má z něj strach, pak mu tento sport znechutí. Mnohem hodnotnější je to, kdy dítě hraje s radostí a zápalem, i když prohraje, než když vyhraje, ale hra ho nebaví.<sup>16</sup>

## 2.4 Statistika volného času

Kompletních statistik, které by hodnotily to, jak české děti tráví svůj volný čas, není mnoho. V této podkapitole bude uvedeno statistické šetření, které proběhlo v roce 2012 a které hodnotilo to, jak děti tráví volný čas v závislosti na tom, z jaké rodiny pochází. Hlavním hodnotícím měřítkem je zde vzdělání rodičů dětí. K tomuto měřítku bylo vztaženo několik hledisek, která hodnotí volný čas dětí. Tato statistika byla částečnou inspirací průzkumu v menším měřítku na vybrané střední škole, který je uveden a zpracován v praktické části této práce.

V tomto průzkumu bylo osloveno celkem 2 238 dětí a to ve věku 6 až 15 let. Nejdříve se pokládali otázky, které identifikovaly rodiče dětí, poté děti hodnotily své rodiče dle jejich povahových vlastností. Následovaly otázky související se školou, volným časem a hodnotovým systémem dětí.

Závěry z šetření jsou vypsány v následujícím výčtu.

- „Čím vyšší má rodina socioekonomický status nebo čím vyššího vzdělání rodiče dosáhli, tím celkově pozitivněji děti své rodiče vnímají.
- Děti z rodin, které mají dobré společensko-ekonomické postavení, případně kde mají rodiče vyšší vzdělání, svým rodičům více důvěřují, svěřují se jim a také hodnotí kladně jejich vliv na své chování. Proto i více dětí z této skupiny je přesvědčeno, že je rodiče vedou k postojům,

---

<sup>16</sup> HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. s. 34, 35. ISBN 80-7067-782-1.

které řadíme do oblastí jak „sebevědomí“ a „sebeprosazení“, tak do oblasti „morálních hodnot“ a „sociálních kompetencí“.

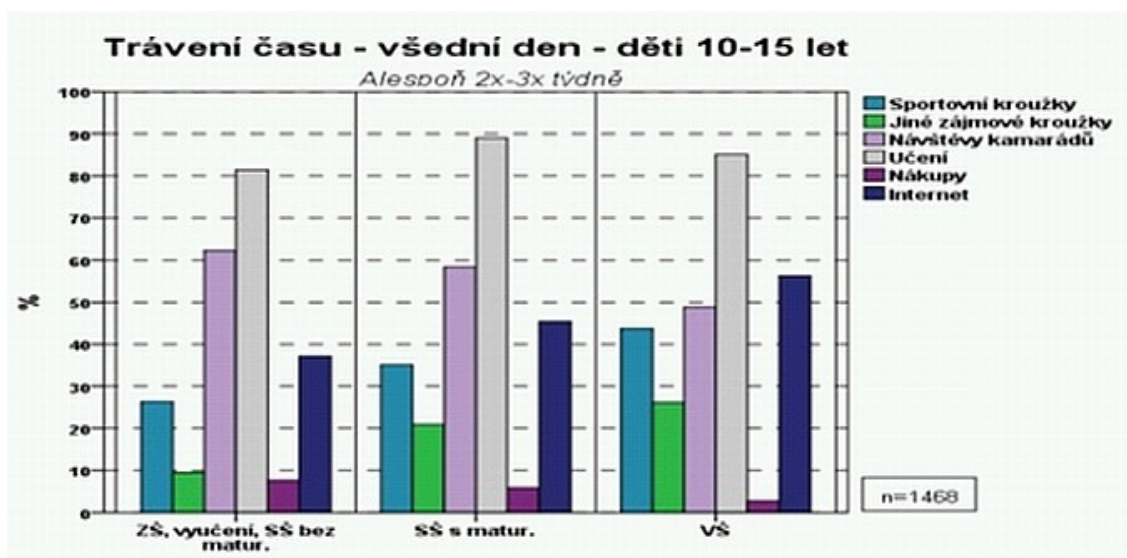
- Čím vzdělanější rodič, tím vzrůstá i zájem dítěte o školu. Dítě je více přesvědčeno o smysluplnosti školní docházky a také pozitivněji nahlíží na pedagogy.
- Děti z hůře nebo špatně situovaných rodin negativněji vnímají školu a taky se v ní cítí méně příjemně. Oproti ostatním socioekonomickým skupinám se ve škole více nudí a zažívají stres.
- Dobré vzdělání rodičů a většinou i dobré materiální zajištění představují pro děti nadprůměrně dobrou startovní pozici do života, která je zvýhodňuje oproti ostatním dětem prakticky ve všech ohledech.
- Naopak dětem, jejichž rodiče nemají dobré postavení a neabsolvovali aspoň střední školu s maturitou, reálně hrozí, že se budou propadat – vzděláním, společensky, existenčně i mravně.

Rovněž ve způsobech trávení volného času se ukázala jako stěžejní vzdělanostní úroveň rodiny i její společensko-ekonomické postavení. Podívejme se na to nejprve z hlediska vzdělání rodičů. Zatímco učení vyplňuje volný čas českých dětí celkem nezávisle na tom, do jaké kategorie z hlediska vzdělání jejich rodiče patří (což je vlastně poněkud překvapivé), tak rozdíly jsou prakticky ve všech ostatních sledovaných aktivitách, jak ukazuje tento graf (v grafu jsou znázorněny odpovědi starších dětí ve věku 10 – 15 let, sloupce znázorňují podíl dětí, které uvedly, že danou aktivitu vykonávají alespoň 2x až 3x týdně).<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> ZAJÍC, Jiří. Metodický portál: Inspirace a zkušenosti učitelů. *Šance jen pro bohaté?* [online]. 01.05.2012 [cit. 2012-11-23]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/n/15891/SANCE-JEN-PRO-BOHATE---II.html/>. ISSN 1802-4785.

Graf 1. Trávení volného času dětí 10 – 15 let<sup>18</sup>



„Nejen na to čím, ale také s kým budou děti trávit svůj volný čas, má významný vliv jak socioekonomické postavení rodiny, tak vzdělání rodičů. Čím lépe je rodina situována, tím spíše tráví děti svůj volný čas s rodiči, sourozenci a prarodiči. Děti ze špatně situovaných rodin tráví téměř dvakrát více času samy než děti z rodin průměrně či lépe situovaných. Příčinou může být nedobrá funkčnost těchto rodin a neúplná spolupráce rodičů a prarodičů. S předchozími výsledky rovněž koresponduje zjištění, že rodiče z hůře nebo špatně situovaných rodin mají daleko menší vliv na způsoby trávení volného času svých dětí. Naopak se vzrůstajícím vzděláním rodičů jejich vliv na způsoby trávení volného času roste, což se projevuje dalšími důsledky.

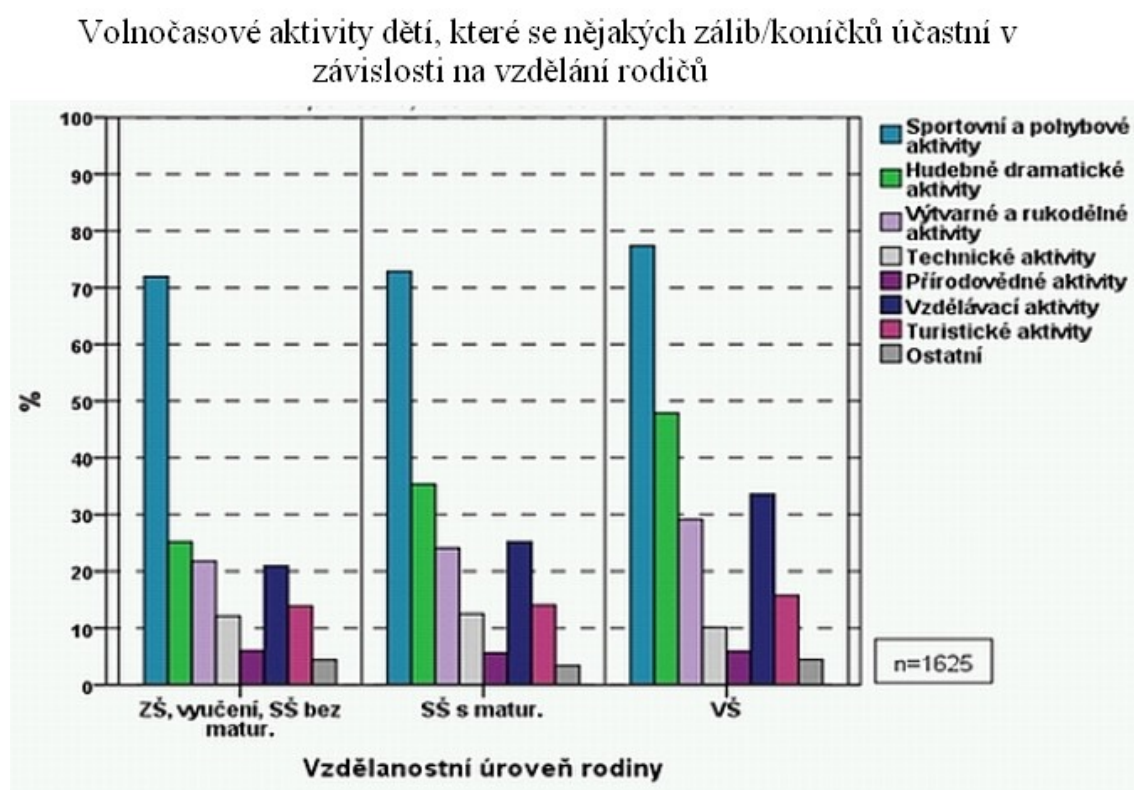
Podstatně se to týká organizovaného času dětí. Z dětí rodičů se základním vzděláním či vzděláním bez maturity jich do žádné volnočasové aktivity nedochází 38 % oproti pouhým 13 % dětí rodičů se vzděláním vysokoškolským. Úroveň vzdělání rodičů ovšem ovlivňuje i druhy volnočasových aktivit, jimž se děti věnují. Ta se sice nikterak neprojevuje, pokud jde o účast ve sportovních aktivitách, ovšem v případě hudebně dramatických, výtvarně rukodělných a vzdělávacích aktivit stoupá jejich

<sup>18</sup> ZAJÍC, Jiří. Metodický portál: Inspirace a zkušenosti učitelů. *Šance jen pro bohaté?* [online]. 01.05.2012 [cit. 2012-11-23]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/n/15891/SANCE-JEN-PRO-BOHATE---II.html/>. ISSN 1802-4785.



návštěvnost s vyšším vzděláním rodičů. Na druhou stranu skutečnost, že děti rodičů s nižším vzděláním na jmenované kroužky chodí méně, nemusí být nutně zapříčiněna jenom nezájmem či nízkou motivací rodičů, ale třeba i finanční náročností těchto aktivit. Děti rodičů bez maturity jsou obecně méně vedeny k návštěvě sportovních i jiných zájmových (nesportovních) kroužků a oddílů (v grafu jsou uvedeny odpovědi dětí, které do nějakých volnočasových aktivit docházejí, sloupce znázorňují podíl dětí, které uvedly, že na danou aktivitu/kroužek dochází)<sup>19</sup>

Graf 2. Volnočasová aktivita v závislosti na vzdělání rodičů<sup>20</sup>



„Zastavme se ale u návštěvnosti kroužků a oddílů déle, neboť uvedené zjištění má hlubší důsledky, než se může na první pohled zdát. Z porovnání dětských výpovědí víme, že rodiče mají dle svého vzdělání různý přístup k trávení volného času svých dětí.

<sup>19</sup> ZAJÍC, Jiří. Metodický portál: Inspirace a zkušenosti učitelů. *Šance jen pro bohaté?* [online]. 01.05.2012 [cit. 2012-11-23]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/n/15891/SANCE-JEN-PRO-BOHATE---II.html/>. ISSN 1802-4785.

<sup>20</sup> Tamtéž.

Čím vyššího vzdělání rodiče dosahují, tím více se jejich děti věnují aktivnějším a organizovanějším činnostem, jako je sport a kroužky, zároveň také častěji vyhledávají činnosti spojené s využíváním počítače a více se také zaměřují na intelektuální činnost (četba, návštěva knihoven). Děti rodičů, kteří nedosáhli ani středoškolského vzdělání, se více než ostatní věnují neorganizovaným činnostem, jako jsou návštěvy kamarádů, scházení se venku a samozřejmě více času tráví sledováním televize. Zdaleka nejvíce se tedy snaží svým dětem volný čas organizovaným způsobem vyplnit absolventi fakult.

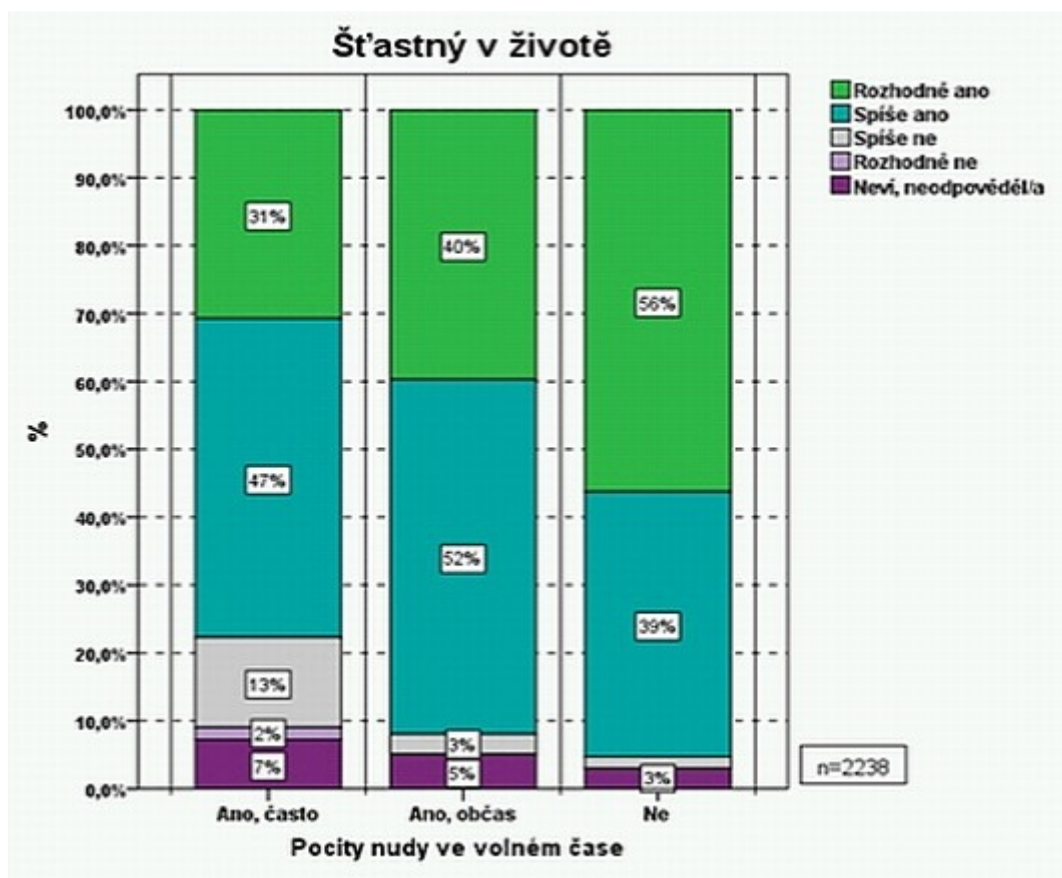
Co se týče samotných důvodů k návštěvě volnočasových aktivit, dosažené vzdělání rodičů to příliš neovlivňuje. Můžeme snad jen konstatovat, že děti rodičů s vysokoškolským vzděláním oproti dětem rodičů se vzděláním bez maturity o něco častěji uvádějí jako jeden z důvodů „přání rodičů“. O něco více se ovšem projevuje vliv socioekonomického statusu rodiny. Děti z lépe situovaných rodin je více motivováno chodit do kroužku či oddílu skutečností, že tam mají dobré kamarády, častěji než ostatní děti mají pocit, že tam zažívají zábavu, a také si to častěji přejí jejich rodiče. Ovšem výrazně více než přání rodičů je motivuje právě to, že se v aktivitě naučí zajímavé věci.

Ve výpovědích dětí byla zaznamenána jasná souvislost mezi způsoby trávení volného času a subjektivním pocitem štěstí v životě. Děti, které uvedly, že jsou v životě rozhodně šťastné (a byla jich téměř polovina), se častěji než ostatní věnují organizovaným volnočasovým aktivitám a sportu obecně a rovněž intelektuální činnosti jako četba knih nebo časopisů. Patrně každému vedoucímu, stejně jako pedagogovi je uvedená souvislost zřejmá na první přečtení. Dítě si odnáší různorodé podněty z volnočasových aktivit, včetně rozvoje společenských vztahů, a ty přispívají k pocitu naplnění vlastního života i v době mimo ně.“<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> ZAJÍC, Jiří. Metodický portál: Inspirace a zkušenosti učitelů. *Šance jen pro bohaté?* [online]. 01.05.2012 [cit. 2012-11-23]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/n/15891/SANCE-JEN-PRO-BOHATE---II.html/>. ISSN 1802-4785.

Graf 3. Pocit nudy ve volném čase<sup>22</sup>



<sup>22</sup> ZAJÍC, Jiří. Metodický portál: Inspirace a zkušenosti učitelů. *Šance jen pro bohaté?* [online]. 01.05.2012 [cit. 2012-11-23]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/n/15891/SANCE-JEN-PRO-BOHATE---II.html/>. ISSN 1802-4785.

### 3 Způsob života – životní styl

S trávením volného času v rodině souvisí způsob života, neboli životní styl, který ovlivňuje to, co člověka baví a to, co ho nebaví. V této kapitole bude stručně charakterizován životní styl a s ním související prvky.

Lidské zdraví je ovlivněno mnoha faktory a rozdělit je můžeme jednoduše na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní faktory patří ty, které nelze ovlivnit – genetické dispozice, se kterými se už každý narodí – dědičnost. Mezi vnější patří okolní prostředí člověka a jeho životní styl. Vnější prostředí rozdělujeme na fyzické a sociální, přičemž oba tyto faktory musí být označeny jako pozitivní, aby měly na životní styl člověka ten správný vliv.

#### 3.1 Definice životního stylu

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“

To, jaký je životní styl a chování člověka, není úplně zcela na jeho rozhodnutí – podřizuje se rodinným zvyklostem a tradicím společností a zároveň je limitován ekonomickou situací. Záleží na celé řadě faktorů, jaký životní styl si jedinec zvolí: pohlaví, věk, vzdělání, zaměstnání, příjem, etnikum, povaha, temperament, krása atd. Člověk se správně pro určitý životní styl rozhodne jen tehdy, když zná všechny klady a zápory modů chování. Vhodné je samozřejmě zvolit si zdravý životní styl, který obsahuje rozvíjení dovedností, znalostí a osobnosti člověka, formování správných postojů, eliminace nevhodných způsobů chování, snaha chránit své zdraví. Nevhodný životní styl obvykle znamená splnění některých z následujících prvků: kouření, pití alkoholu, užívání drog, nesprávná výživa, nulová nebo nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž, rizikové sexuální chování.

Často se stává, že pokud člověk zvolí nesprávnou cestu, pak zvolí komplexně nevhodný životní styl a pomíjí dodržování správných zásad. Životní styl se mění také s dobou, před lety byl životní styl lidí naprosto jiný, než je tomu v současném 21. století. Nyní je častý sedavý způsob života, zhoršování mezilidských vztahů a časté provozování nezdravých aktivit. Díky tomu všemu došlo k velkému rozvoji civilizačních chorob: cukrovka, vysoký cholesterol, rakovina, kardiovaskulární choroby, nadváha a obezita, deprese, úzkosti, stres, nespavost, oslabení imunitního systému a další.<sup>23</sup>

### 3.2 Životní styl a rodina

Životní styl jakožto způsob života člověka je vyjadřován tím, jaké má tento člověk zájmy, názory a jaké provozuje aktivity. Životní styl zrcadlí osobnost člověka, zobrazuje vzorec jeho chování a to, jak působí na své okolí. Životní styl se měří tzv. psychografikou, přičemž se jedná o měření primárních dimenzí. Dimenze zobrazeny zkratkou AIO (aktivity, zájmy, názory) a na základě nich existují určité typologie lidí, které mají zkratku VALS (hodnoty a životní styl). Bylo charakterizováno 6 základních typů životních stylů: tradicionalista (17 % lidí), pecivál (13 % lidí), racionalista (23 % lidí), požitkář (17 % lidí), snaživce (15 % lidí), tvůrce trendů (12 % lidí).

Tradicionalista je člověk, který se nechává silně ovlivňovat svou kulturou, ekonomický, sociálním a dalším postavením země. Propaguje hluboce zakořeněné názory, které jsou typické pro jeho národnost. Jedná se tedy o skupinu lidí, která je nejméně homogenní. Názory a vlastnosti těchto lidí se dají snadno odhadnout tehdy, když člověk zná historii a tradice daného národa.

Pecivál je ovlivněn tím, jak vyrůstal a svými rodiči. Nezajímá se o ekonomiku a finance, je mu jedno, jaké jsou tradice národa. Je spíše pasivní, ale i přesto má rád kontakt se společenským prostředím. Má rád pevné vztahy, ne jednorázové povrchní přátelství, nemá rád násilí, je mírumilovný a klidný.

---

<sup>23</sup> MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. s. 16, 17. ISBN 978-80-247-2715-8.

Racionalista myslí striktně racionálně, nikoliv subjektivně a emotivně. Je schopný vše racionálně vyhodnotit a tak se vyrovnat se složitými životními situacemi. Ví, kdy podstupovat riziko a kdy ne. Netouží po bohatství, ale touží po seberealizaci a účtě. Nevěří v boha, ale ve vědu a technologie a lidský pokrok.

Požitekář je zaměřen na smyslové a citové vjemy. Nemá rád nadřízenost a podřízenost, formalitu. Má rád přátelství, lásku a pohodové vztahy a klidný život.

Snaživec je prototypem dynamiky a tudíž sleduje aktuální vývoj a názory. Společenské změny jsou pro něj důležité, má rád autonomní chování. Proto sám vede svůj život, nesnese, když mu ho má řídit někdo jiný. Je schopen využívat všech svých dovedností a znalostí (duševní, fyzické, smyslové, citové).

Tvůrce trendů má rád společenské struktury a spontánnost. Netouží, jako snaživec, prokazovat své schopnosti, i přesto, že je individualističtější než snaživec. Je schopný pružných reakcí.<sup>24</sup>

Jak již bylo zmíněno, životní styl se v posledních letech zhoršuje, snižuje se pohybová aktivita lidí a tudíž se i zhoršuje kvalita života. Pohybová aktivita je základem zdravého životního stylu a to v naprostě všech životních fázích – od dětství až po stáří. Mezi pohybovou aktivitu není nutné počítat jen sport, ale také mnoho jiných fyzických činností – úklid, sex, procházka apod. Podle průzkumů se ale 40 % českých mužů a 50 % českých žen cíleně vyhýbá jakékoliv fyzické aktivitě. Přitom životní styl se přenáší z rodičů a prarodičů na děti a vnoučata, a pokud děti nevidí žádnou aktivní činnost u rodičů, pak asi jen těžko se samo rozhodne začít sportovat. Velký význam má ve zdravém životním stylu stravování. To, co člověk každý den sní, ho silně ovlivňuje a díky stravě je buď zdravý a štíhlý, nebo nemocný a obézní. Důležité je, aby člověk zvyšoval své motorické schopnosti, tělesnou zdatnost a formoval své pohybové dovednosti.

---

<sup>24</sup> KOTLER, Philip; WONG, Veronica. *Moderní marketing*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. s. 322, 323. ISBN 978-80-247-1545-2.

Ale životní styl nesouvisí jen s tím, jak se člověk stravuje a s tím, jakou stravu jí. Životní styl je souhrn mnoha faktorů chování a jednání člověka, přičemž sem patří silně i to, jak se člověk chová ve svém volném čase. Jde také například o to, jak se člověk obléká: zda trvá na značkovém a moderním oblečení nebo zda nosí obyčejné levné neznačkové věci. Důležitý je postoj ke zdraví a ke kráse: někdo o sebe pečuje, stará se o svou pleť, vlasy, nehty, chce být stále upravený, jiný to považuje za ztrátu času a zbytečnost. Chování k jiným lidem: někdo je ochoten lidem pomáhat, mít o ně zájem, starat se o ně, jiný člověk je zahleděný jen sám do sebe. Atributů, které ovlivňují člověka a to, jaký vede životní styl je nesčetně. Každý se chová jinak a má jiné názory, není však vhodné někoho odsuzovat jen proto, že se nám nelíbí jeho životní styl.

## PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem praktické části bakalářské práce je pomocí dotazníkového průzkumu získat, popřípadě srovnávat informace a odpovědi na otázky týkající se volného času studentů, ale také času tráveného v rámci rodiny. Dále jsou zde rozebrány všeobecné otázky rodinného prostředí a vztahu k využívání volného času aktivním způsobem, například sportem. Dále je úkolem praktické části u budoucích generací poukázat na nutnost zamyslet se nad zdravějším způsobem života a nezbytnost aktivně trávit svůj volný čas nejen z hlediska určitého sebeuspokojení, ale také z hlediska svého zdraví.

Respondenty jsou žáci Masarykova gymnázia Vsetín ve věku 15 až 18 let. Vzhledem k nízkému věku dotazovaných se může postupem času názor změnit, proto musíme na výsledky přihlížet pouze orientačně. Díky získaným informacím můžeme také ovlivňovat každého člověka buď negativně, nebo pozitivně a to jak z hlediska trávení volného času aktivním způsobem, tak z hlediska založení rodiny a fungování vztahů mezi jednotlivými rodinnými příslušníky.



## 4 Obsah a cíle průzkumu

Utváření obsahu a cílů průzkumu jsme stanovili následovně vytvořením obecné roviny průzkumné oblasti až po konkrétní otázky a to takto:

- **HLAVNÍ CÍL** – analyzovat a zpracovat informace získané dotazníkovým šetřením, ukázat na určité názory a postoje studentů ke všem otázkám, které byly pro průzkum stanoveny. Dále je cílem poukázat, jakým způsobem života se budou ubírat dospívající generace a shromáždit co nejvíce názorů a postojů pro celkový vývoj budoucích generací.
- **Téma průzkumu** – otázky ve všeobecné rovině týkající se **volného času, sportu a rodiny**.
- **Oblast průzkumu** – informace o využívání volného času aktivně nebo pasivně, názory na založení a fungování rodiny.
- **Další cíle práce:**
  1. Získat informace o trávení volného dospívající generace.
  2. Charakterizovat postoje studentů k založení rodiny a fungování rodinného života.
  3. Poukázat na špatné návyky, které v dnešní společnosti panují.
  4. Nastínit trávení společného volného času mezi rodinnými příslušníky.
  5. Získat poznatky o ovlivňování žáků ve využití volného času ze strany školy i rodinného prostředí.

## 5 Zvolená metoda

Pro zjištění informací týkajících se volného času studentů a jejich názorů na rodinu a aktivní způsob života byl navržen dotazník, který je zařazen v příloze. Jedná se o nestandardizovaný typ dotazníku, je logicky rozdělen do třech částí a tvoří jej 24 otázek. První dvě základní otázky se týkají věku a pohlaví respondentů, další rozdělení je takové:

- První část se zabývá průzkumem využití volného času ze strany studentů, jejich možnosti, postoje a názory:

1. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?
2. Trávíte svůj volný čas s rodinnými příslušníky?
3. Jak často se věnujete aktivním činnostem?
4. Máte možnost ve svém bydlišti aktivně trávit svůj volný čas podle vašich představ?
5. Kolik svého volného času věnujete studiu?
6. Může škola nějak ovlivnit trávení vašeho volného času?

- Druhá část otázek se týká využití sportu ve volném čase studentů, jejich možnosti a názory:

7. Máte rád/a sport?
8. Jak často sportujete?
9. Jsou ve vašem bydlišti dostupná zařízení zaměřená na sport?
10. Vede vás vaše rodina k aktivnímu využívání volného času?

- Třetí část se zaměřuje na otázky týkající se rodinného života a názorů na založení rodiny ze strany studentů:

11. Plánujete založit rodinu?

12. Pokud spolu mají partneři dítě, měli by se vzít?

13. Považujete za možné založit rodinu s cizincem/cizinkou?

14. Je podle vás překážkou pro založení rodiny větší věkový rozdíl mezi partnery?

## **5.1 Průběh průzkumu a hypotézy**

Hlavním způsobem získání informací bylo rozdání dotazníků a jejich vyplnění studenty Masarykova gymnázia ve Vsetíně. Stalo se tak v hodině základů společenských věd. Studenti byli instruováni o způsobu vyplnění dotazníků a ujištění, že systém sběru dotazníků zaručuje 100 % anonymitu respondentů. Průzkum na vybrané střední škole probíhal též díky ochotě a spolupráci s pedagogy, kteří svolně pomáhali při získávání informací. Původním záměrem bylo rozesílání dotazníků elektronickou formou, ale pro velmi malou návratnost jsme od této metody rozesílání dotazníků upustili. Vyplněné dotazníky byly před zraky studentů vloženy do obálky a předány ke zpracování a analýze jednotlivých otázek, které jsou popsány v následující subkapitole.

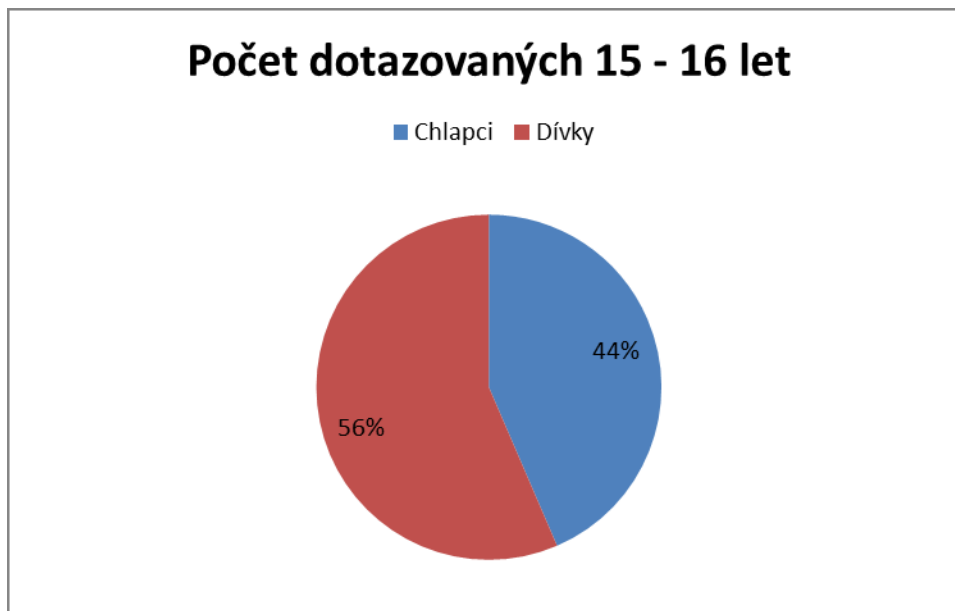
## 5.2 Hypotézy

Před analýzou a zpracováním vyplněných dotazníků byly stanoveny hypotézy ve formě následných předpokladů, které jsou testovány v kapitole 7.1 Konečné výsledky:

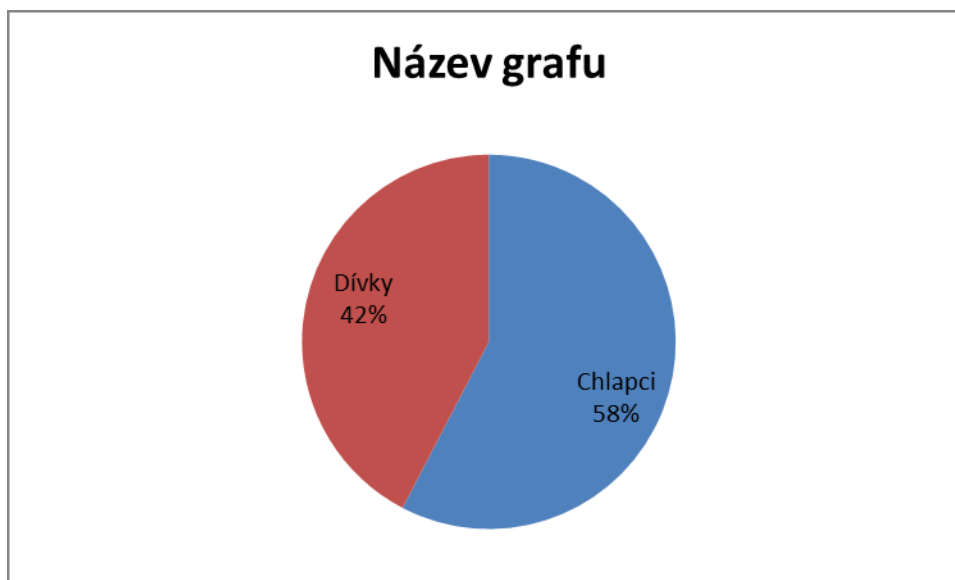
- Hypotéza č. 1 : Domníváme se, že dospívající lidé tráví ve většině případů svůj volný čas aktivním způsobem.
- Hypotéza č. 2 : Škola může ve velké míře ovlivnit trávení volného času studentů.
- Hypotéza č. 3 : Předpokládáme, že mladí lidé mají rádi sport a aktivní trávení volného času.
- Hypotéza č. 4 : Předpokládáme, že většina mladých lidí se nebrání vztahu s cizincem / cizinkou.
- Hypotéza č. 5 : Věkový rozdíl partnerů by pro většinu studentů nebyl překážkou pro založení rodiny.

## 6 Charakteristika průzkumného vzorku

Graf 4. Charakteristika průzkumného vzorku 15 – 16 let



Graf 5. Charakteristika průzkumného vzorku 17 - 18



Průzkumu se zúčastnilo 37 chlapců a 48 dívek ve věku od 15 do 16 let, ve věku od 17 do 18 let se zúčastnilo 49 chlapců a 36 dívek. Celkový počet dotazovaných je 170 studentů. Celový počet v procentech je uveden v grafech.

## 7 Průzkum

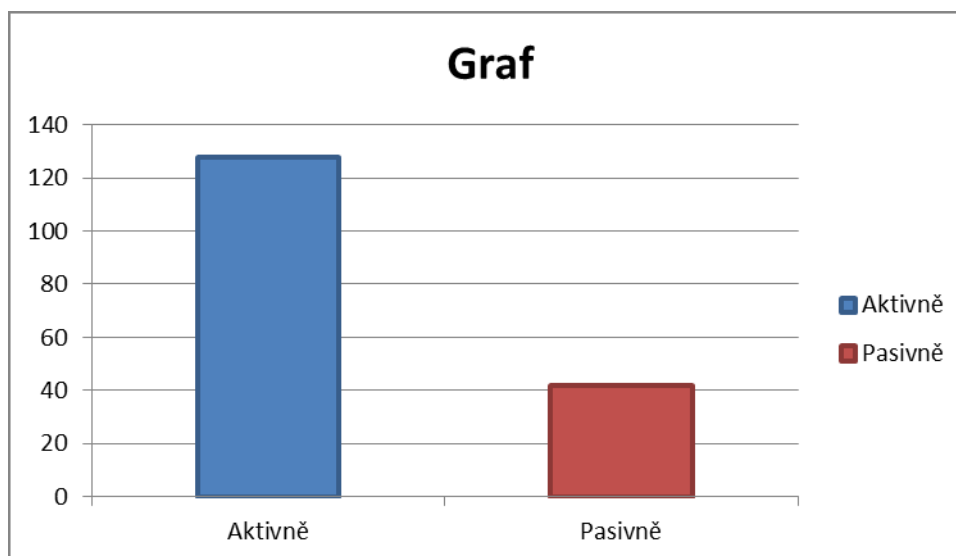
V této kapitole jsou srovnávána a analyzována data, která se od studentů podařilo získat. Některé údaje jsou uvedeny v grafech. Otázky jsou analyzovány a vyhodnoceny z celkového počtu 170 studentů, kteří odpověděli. Výsledky byly převedeny do sumárních přehledů z celkového počtu respondentů a dále zpracovány.

### 1. Blok otázek týkající se volného času studentů:

#### Analýza odpovědí na otázku č. 1

Úvodní otázku „Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?“ zodpověděli všichni respondenti. Z celkového počtu dotázaných studentů vyplývá, že aktivně tráví svůj volný čas 75,3 % a pasivně 24,7 % studentů. Z výsledku vyplývá, že mnoho mladých lidí tráví svůj volný čas podle svých představ a nepodléhají pasivnímu trávení času. Čtvrtina z nich nepodporuje aktivní způsob života, což je poměrně velká část studentů.

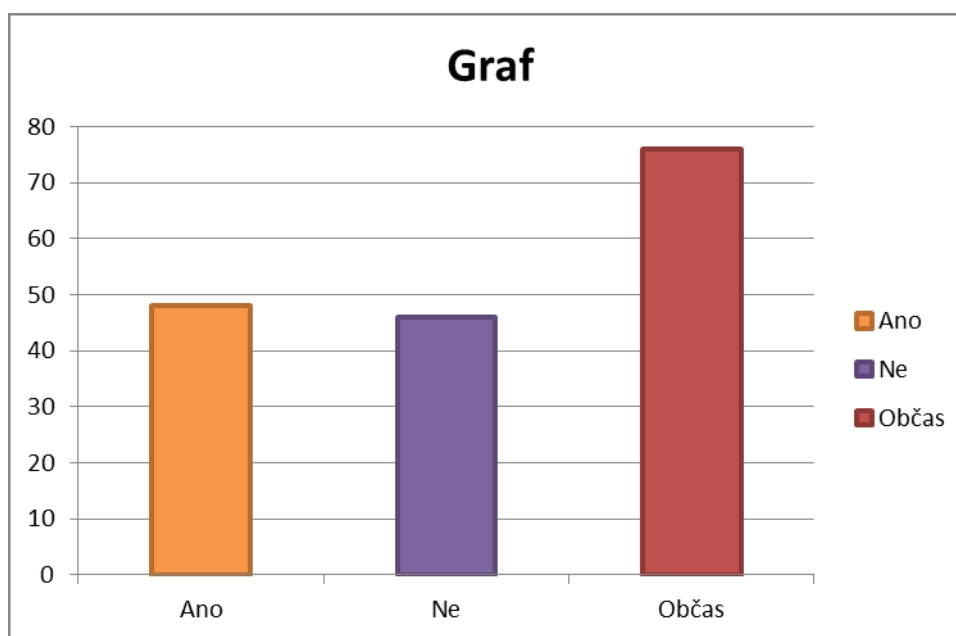
*Graf 6. Struktura odpovědí na otázku č. 1*



### Analýza odpovědí na otázku č. 2

Následující otázka dotazníku sledovala, zda studenti tráví svůj volný čas s rodinnými příslušníky. Struktura odpovědí na otázku „Trávíte svůj volný čas s rodinnými příslušníky?“ je následovná : 28, 25 % studentů odpovědělo, že ano, z čehož vyplývá, že tito studenti tráví svůj volný čas například s rodiči nebo sourozenci, 44, 7 % odpovědělo „občas“. Třetí a poslední odpověď „ne“ zakroužkovalo 27, 05 % studentů, kteří nechtějí, nemohou, nebo nemají možnost trávit společný čas společně v rámci rodiny.

Graf 7. Struktura odpovědí na otázku č. 2

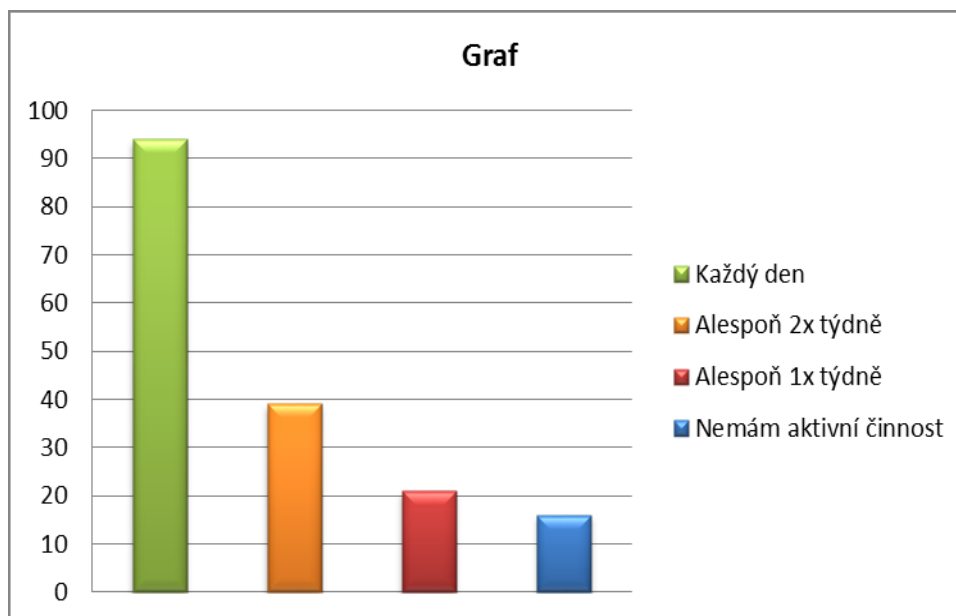


### Analýza odpovědí na otázku č. 3

Otázka č. 3: „Jak často se věnujete aktivním činnostem?“ Z celkového počtu 88 chlapců a 82 dívek odpovědělo 55, 3 % studentů, že se každý den věnují aktivní činnosti, oproti tomu 22, 95 % studentů využívá svůj volný čas aktivním způsobem pouze dvakrát za týden, což je z mého hlediska nedostačující. Dalších 12, 35 % studentů se aktivní činnosti věnují pouze jednou za týden a 9, 4 % studentů uvedlo „nemám aktivní činnost“. Z toho plyne, že celkově 21 studentů využije svůj volný

čas aktivně pouze jednou za týden a 16 studentů nemá aktivní činnost téměř žádnou. Tito svůj volný čas využívají pouze pasivně u televize nebo počítače.

Graf 8. Struktura odpovědí na otázku č. 3

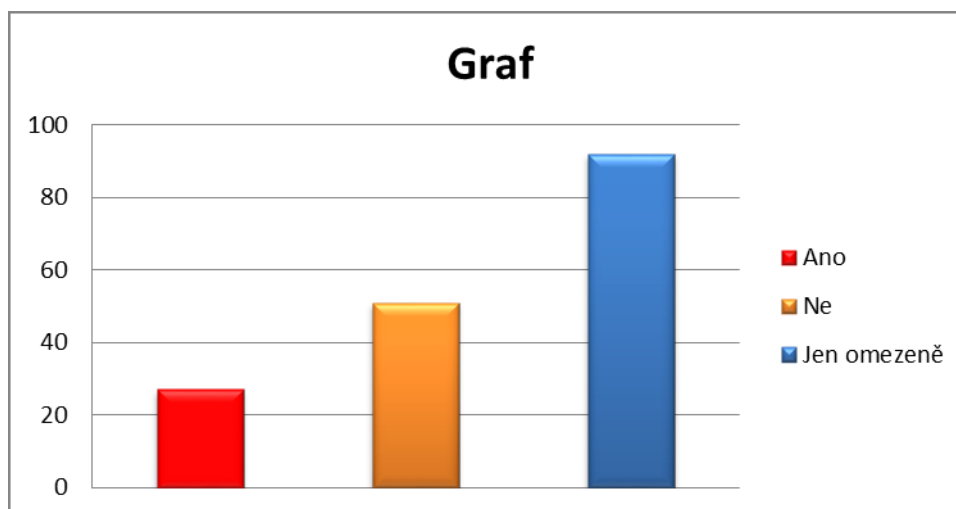


#### Analýza odpovědí na otázku č. 4

Následující otázka „Máte možnost ve svém bydlišti aktivně trávit svůj volný čas podle vašich představ?“ byla zodpovězena všemi studenty. Kladně odpovědělo pouze 27 studentů což je 15, 9 %, záporně odpovědělo 30 % dotázaných, to znamená, že nemají dostatek možností, jak trávit aktivně svůj volný čas. Odpověď „jen omezeně“ zvolilo nejvíce studentů, mohou využívat určité instituce, kroužky, posilovny, tělocvičny, ale ne podle svých představ a možností, například místo bydliště může být vzdáleno od města, špatná finanční situace rodiny atd.



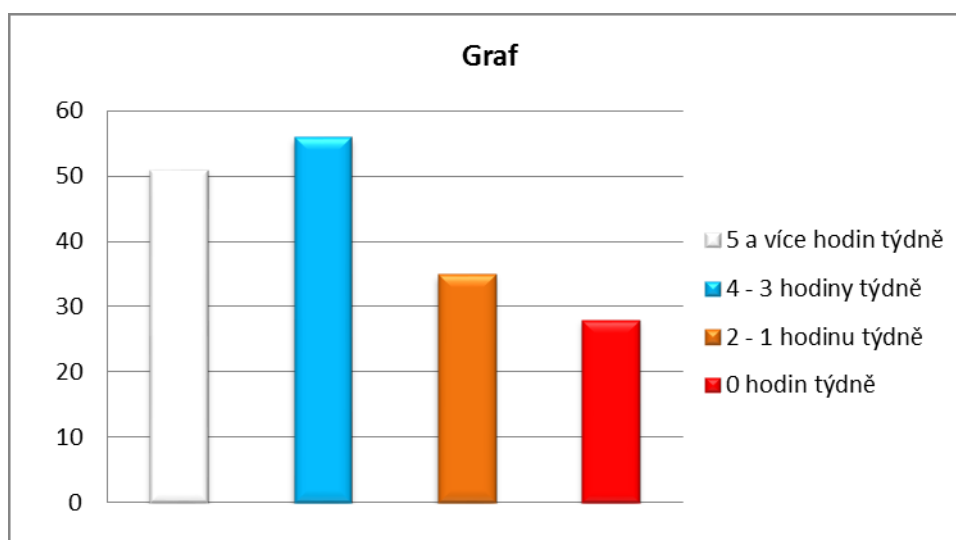
Graf 9. Struktura odpovědí na otázku č. 4



Analýza odpovědí na otázku č. 5

V otázce č. 5 „Kolik volného času věnujete studiu?“ studenti odpovídali následujícím způsobem : 30 % studentů odpovědělo „musím se učit 5 a více hodin týdně“ a dalších 32, 94 % studentů zvolilo odpověď „3 – 4 hodiny týdně“, tudíž mnoho studentů se musí na vyučování dostatečně připravovat. Dále 20, 59 % uvedlo, že studuje pouze 1 – 2 hodiny týdně, což není mnoho. Poslední odpověď „0 hodin týdně“ vybralo 16, 47 %, ale byli zde i studenti, kteří studium zvládají bez větší přípravy.

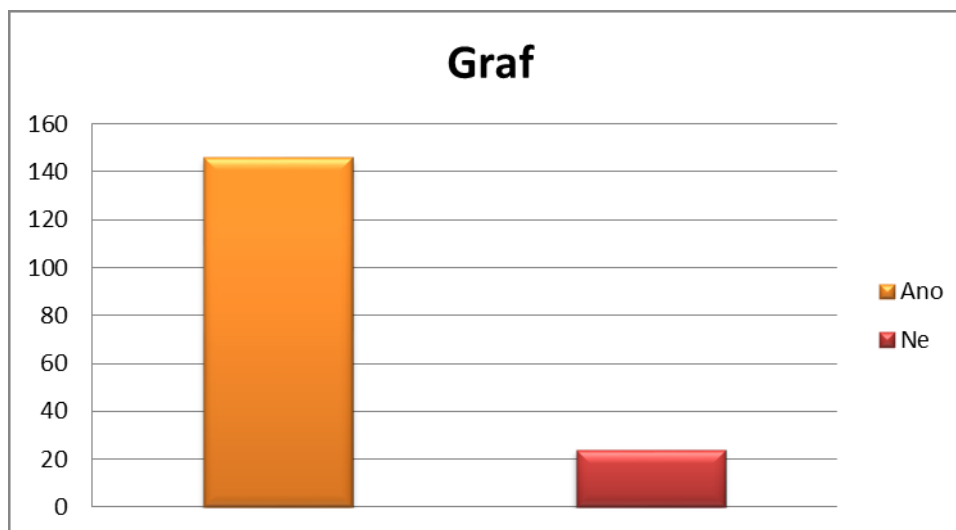
Graf 10. Struktura odpovědí na otázku č. 5



### Analýza odpovědí na otázku č. 6

V pořadí šestou a poslední otázkou bloku „Může škola ovlivnit trávení vašeho volného času?“ rovněž zodpověděli všichni respondenti. Z výsledků jasně vyplývá, že škola může ve velké míře ovlivnit volný čas studentů. Tuto odpověď zvolilo celých 85,88 % dotázaných, oproti tomu zápornou odpověď zvolilo pouze 14,12 % studentů.

*Graf 11. Struktura odpovědí na otázku č. 6*

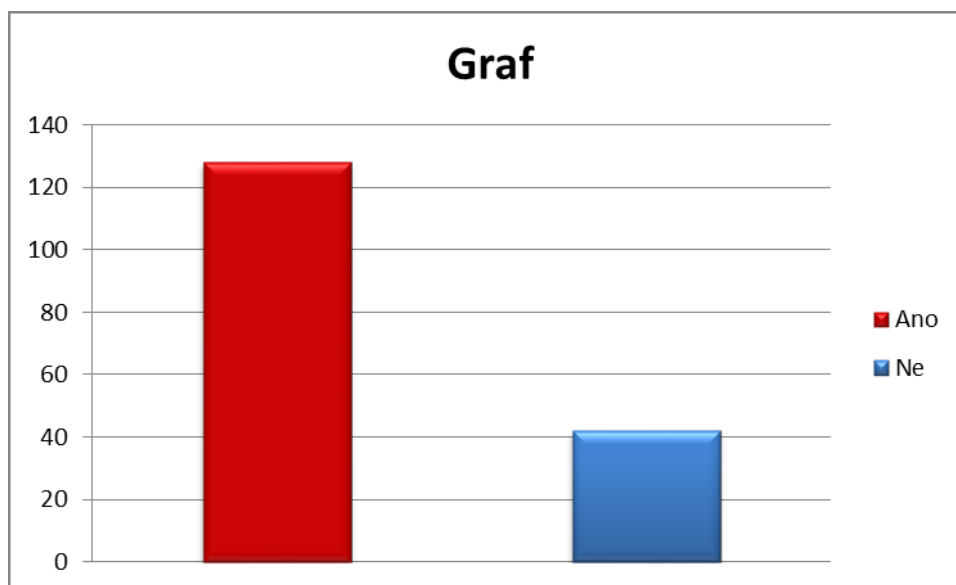


### 2. Druhý blok otázek se zabývá sportem v životě studentů :

#### Analýza odpovědí na otázku č. 7

První otázka tohoto bloku zjišťuje, zda studenti mají rádi sport. Můžeme s určitostí tvrdit, že většina studentů ráda sportuje a svůj volný čas využívá aktivním způsobem, i když jsou i studenti, kteří mají ke sportu záporný vztah. Odpověď „ano“ zvolilo 75,3 %, možnost „ne“ označilo 24,7 % studentů a studentek.

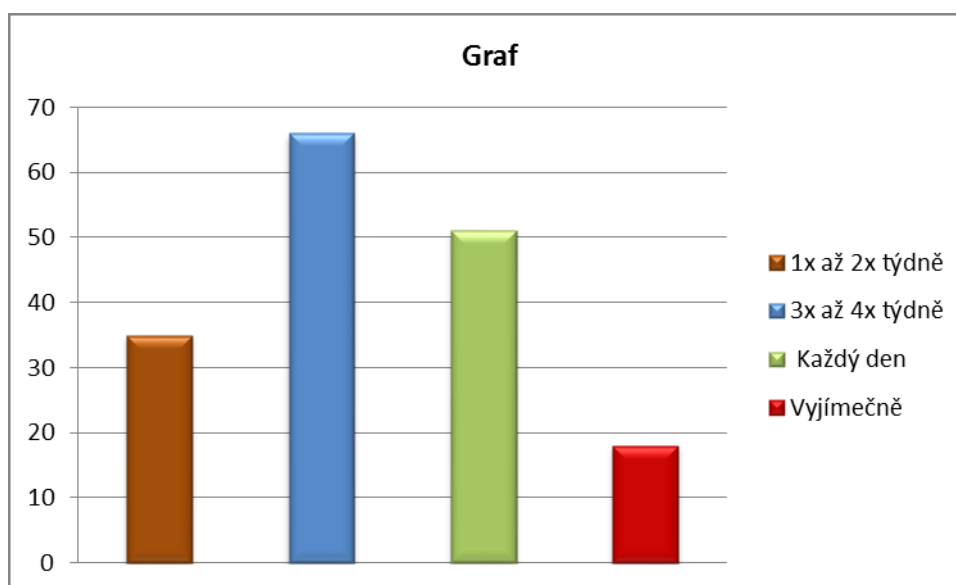
Graf 12. Struktura odpovědí na otázku č. 7



Analýza odpovědí na otázku č. 8

Otázka č. 8 „Jak často sportujete?“ byla respondenty zodpovězena takto : 30 % opovědělo, že se věnují sportu skoro každý den, dalších 38, 82 % studujících se věnuje sportu třikrát až čtyřikrát za týden. Mezi studenty jsou i ti, kteří sportují pouze jednou nebo dvakrát za týden. Takto odpovělo 20, 59 % a dalších 10, 59 % respondentů odpovědělo, že sportují pouze vyjímečně.

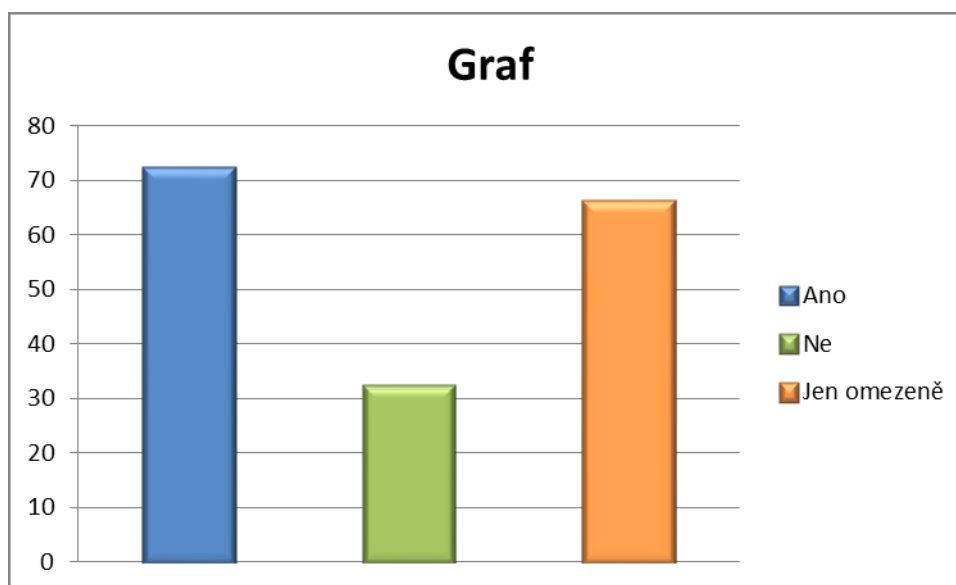
Graf 13. Struktura odpovědí na otázku č. 8



#### Analýza odpovědí na otázku č. 9

Otázka č. 9 „Jsou ve vašem bydlišti dostupná zařízení na sport?“ Odpovědi byly následující : z dotázaných odpovědělo 42, 36 % kladně, to znamená, že polovina ze studentů má možnosti žít sportovně a zdravým životním stylem, ovšem dalších 18, 81 % dospívajících dalo jasně najevo, že v jejich bydlišti nemají možnost trávit aktivně svůj volný čas. Nakonec 38, 83 % odpovědělo, že mají velmi omezené možnosti při výběru zařízení zaměřených na sport.

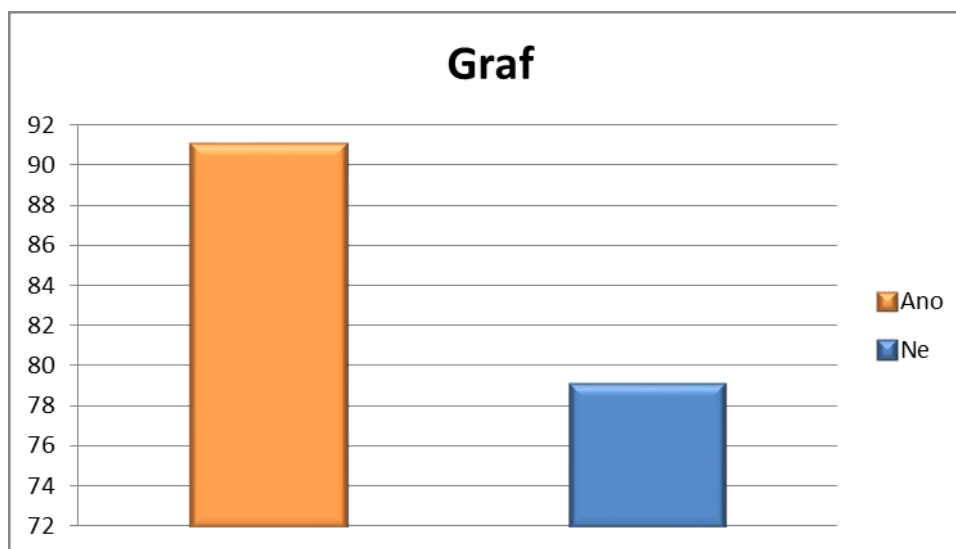
*Graf 14. Struktura odpovědí na otázku č. 9*



#### Analýza odpovědí na otázku č. 10

Následující otázka „Vede vás vaše rodina k aktivnímu využívání volného času?“ tuto otázku taktéž zodpověděli všichni studenti. Odpovídali takto : 53, 53 % uvedlo, že rodina je vede k aktivnímu způsobu života, naopak celých 47, 47 % vybrala variantu, že je rodina nijak nepodporuje. Počet kladných opovědí se od záporných liší minimálně, z čehož vyplývá, že rodiče by se měli více zajímat a podporovat své děti v aktivním způsobu využití volného času.

Graf 15. Struktura odpovědí na otázku č. 10

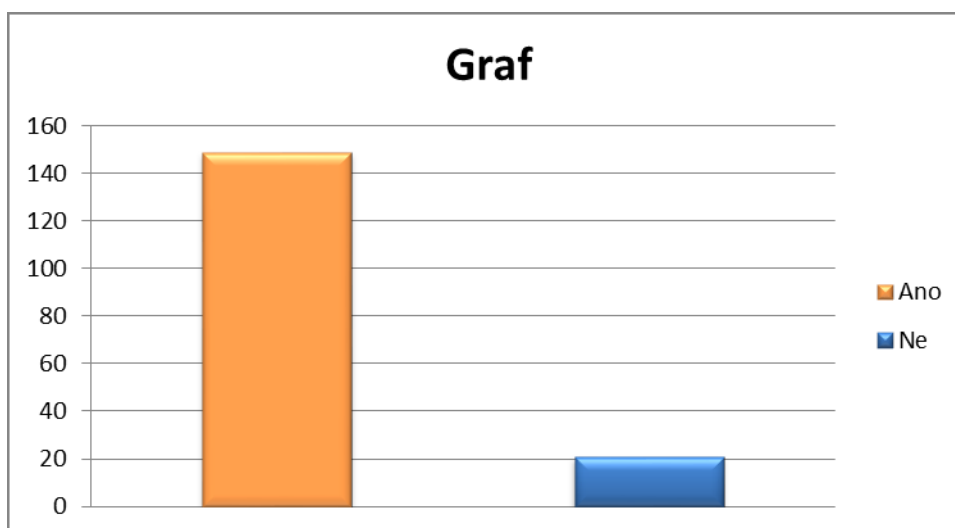


3. Třetí blok se zabývá názory studentů týkající se otázek rodiny :

Analýza odpovědí na otázku č. 11

Otázka č. 11 „Plánujete založit rodinu?“ byla zcela jasně zodpovězena všemi respondenty. Celých 87, 65 % studentů uvedlo, že plánují založit rodinu. Naopak 13, 35 % zvolilo odpověď „ne“. Z odpovědí můžeme odvodit, že 21 studentů nechce založit rodinu, ať už z jakýchkoli důvodů.

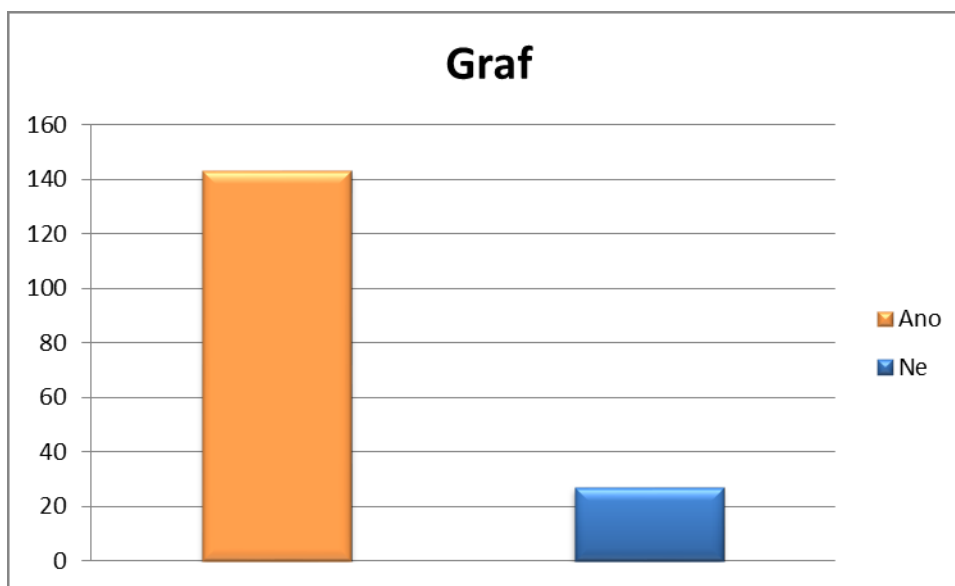
Graf 16. Struktura odpovědí na otázku č. 11



### Analýza odpovědí na otázku č. 12

Otázka č. 12 „Pokud spolu mají partneři dítě měli by se vzít?“ byla zodpovězena všemi. Ze žáků zdejší střední školy odpovědělo 84, 12 % „ano“, ti souhlasí s tím, že by se partneři měli vzít, ovšem 15, 88 % odpověděli, že partneři nemusí uzavřít sňatek, i když spolu mají dítě.

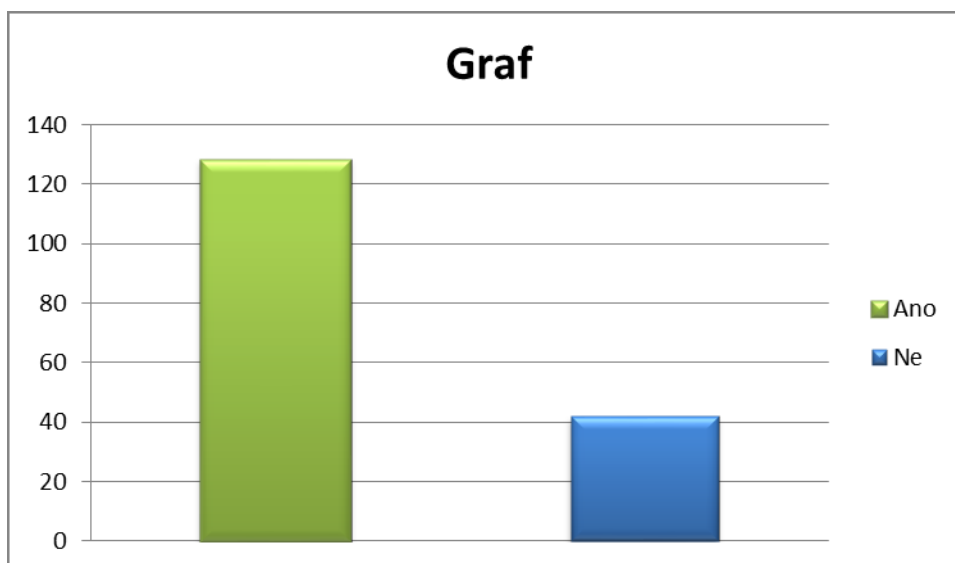
*Graf 17. Struktura odpovědí na otázku č. 12*



### Analýza odpovědí otázka č. 13

Následující otázka č. 13 „Považujete za možné založit rodinu s cizincem / cizinkou?“ byla zodpovězena ze 75, 29 % kladnými a 24, 71 % zápornými odpověďmi respondentů. Čtvrtina dotázaných studentů si nedokáže představit založení rodiny a společný život po boku cizinky nebo cizince.

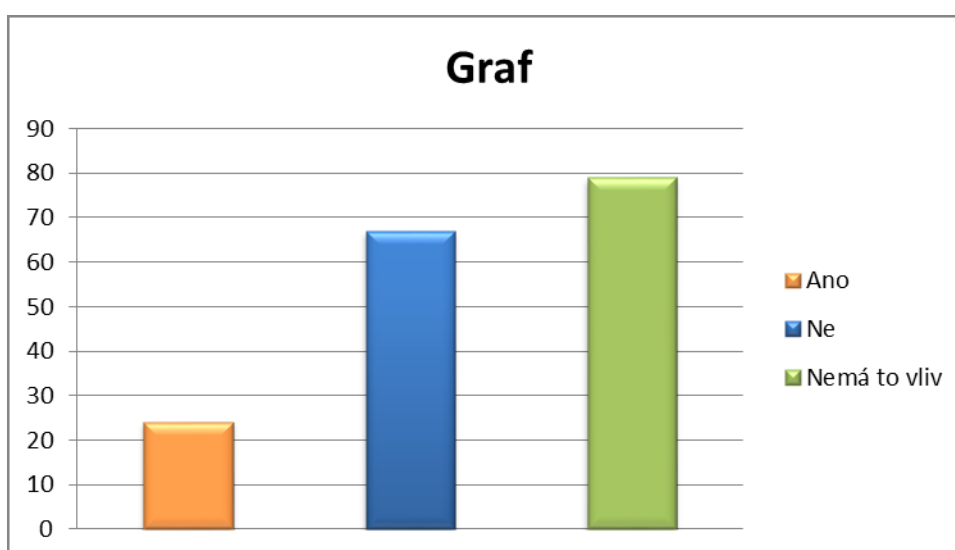
Graf 18. Struktura odpovědí na otázku č. 13



Analýza odpovědí na otázku č. 14

Poslední otázka č. 14 „Je podle vás překážkou pro založení rodiny větší věkový rozdíl mezi partnery?“ byla zodpovězena následovně: 46, 12 % studentů odpovědělo, že větší věkový rozdíl nemá vůbec žádný vliv na založení rodiny, dalších 39, 41 % zvolilo jasnou odpověď „ne“. Velké části studentů by nevadilo mít partnera a založit rodinu i přes větší věkový rozdíl. Nakonec 14, 12 % studentů uvedlo, že větší věkový rozdíl by pro ně byl při založení rodiny překážkou.

Graf 19. Struktura odpovědí na otázku č. 14



## 7.1 Konečné výsledky

Hypotéza č. 1 : Domníváme se, že dospívající lidé tráví ve většině případů svůj volný čas aktivním způsobem.

- Tato hypotéza je podle zjištěných výsledků platná pro náš průzkum. Je pozitivní, že studenti věnují svůj volný čas nejen studiu, ale také sportovním činnostem.

Hypotéza č. 2 : Škola může ve velké míře ovlivnit trávení volného času studentů.

- Tato hypotéza je podle zjištěných výsledků platná pro náš průzkum. Škola má možnost vypsáním více zájmových kroužků studenty přinutit k aktivnímu způsobu života.

Hypotéza č. 3 : Předpokládáme, že mladí lidé mají rádi sport a aktivní trávení volného času.

- Tato hypotéza je podle zjištěných výsledků platná pro náš průzkum. Důvodů k oblíbenosti sportu ze strany studentů je více. Například odreagování od učení i osobních problémů, zlepšení fyzické kondice, zdraví a hubnutí.

Hypotéza č. 4 : Předpokládáme, že většina mladých lidí se nebrání vztahu s cizincem / cizinkou.

- Tato hypotéza je podle zjištěných výsledků platná pro náš průzkum. Vypovídá o celkové toleranci ze strany studentů vůči cizincům.

Hypotéza č. 5 : Věkový rozdíl partnerů by pro většinu studentů nebyl překážkou pro založení rodiny.

- Tato hypotéza je podle zjištěných výsledků platná pro náš průzkum. Z průzkumu vyplývá, že tolerance je zde ze strany studentů také v otázkách založení rodiny se starším partnerem.



*Vzhledem k věku dotazovaných musíme k získaným výsledkům přistupovat pouze orientačně, protože se názory mladých lidí můžou postupem času a působením okolí měnit, vždy se najdou takoví, kteří například nemají rádi sport, neplánují založit rodinu, ale většina studentů má v těchto otázkách kladné názory a postoje.*

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit postoje, názory a získat informace o volném čase studentů, rodině a sportu na vybrané střední škole i mimo ni. Informace zde uvedené budou získány na základě analýzy odborných literárních zdrojů a samotné průzkumné činnosti. Práci tvoří jak teoretická část, tak praktická.

Hlavním cílem teoretické části bylo pomocí odborné literatury charakterizovat zdravý životní styl, využití volného času, společné aktivity a zájmy studentů. Mezi teoretická východiska patří rodina, čas a aktivní využití volného času. Zvolená tematika je nenahraditelnou součástí formování osobnosti člověka a díky těmto poznatkům můžeme ovlivňovat a působit na dospívající generace jednak ve škole, ale rovněž též v rodinném prostředí.

V praktické části bakalářské práce je cílem pomocí dotazníkového průzkumu získat informace vyplývající z otázek, které se týkají volného času studentů, ale také času tráveného v rámci rodiny s rodinnými příslušníky. V této části jsou také rozpracovány kapitoly týkající se charakteristiky respondentů, hypotézy a metody, které byly pro danou dotazníkovou metodu použity. Dále jsou kladeny otázky týkající se aktivního nebo pasivního trávení volného času studentů, též názory na založení rodiny a manželství. V poslední části práce jsou rozpracovány poznatky průzkumu s celkovými závěry a konečnými výsledky.

Závěrem můžeme konstatovat, že na zdejším Masarykovu Gymnáziu ve Vsetíně studenti tráví ve většině dotázaných volný čas aktivním způsobem, podle svých představ. Určitým způsobem je může ovlivňovat škola a širší okolí. Názory studentů na rodinný život a sportovní vyžití jsou zde zodpovídány v pozitivním smyslu, i když se najdou i studenti, kteří mají odlišné názory a například jiný způsob života. Z průzkumu také vyplývá, že by studenti rádi trávili více času aktivním způsobem, ale mají omezené možnosti v tomto směru díky malým prostorům tělocvičny a celkového sportovního zázemí přímo ve škole. Tento problém by v praxi vyřešila výstavba nového sportovního areálu, který by mohl sloužit nejen studentům, ale také široké veřejnosti. Výstavba takovýchto nových prostor je v současné době v jednání.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BAUMAN, Zygmunt. *Individualizovaná společnost*. Praha: Mladá fronta, 2004. 296 s. ISBN 80-204-1195-X.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Praha: Doplněk, 2004. 377 s. ISBN 978-80-723-9060-1.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1168-3.

HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. 110 s. ISBN 80-7067-782-1.

HODAŇ, Bohuslav. *Volný čas a jeho současné problémy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, Univerzita Palackého, 2002. 188 s. ISBN 978-80-857-8337-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

KOTLER, Philips; WONG, Veronica. *Moderní marketing*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 1041 s. ISBN 978-80-247-1545-2.

KRÁTKÝ, František. *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Olympia, 1974. 286 s.

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 223 s. ISBN 978-80-247-2562-8.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 133 s. ISBN 978-80-247-3646-4.

SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 176 s. ISBN 80-7178-559-8.

ZAJÍC, Jiří. Metodický portál: Inspirace a zkušenosti učitelů. *Šance jen pro bohaté?* [online]. 01.05.2012 [cit. 2012-11-23]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/n/15891/SANCE-JEN-PRO-BOHATE---II.html/>. ISSN 1802-4785.

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

Obr. 1. Rodinné koalice	11
Obr. 2. Myšlenková mapa volného času	17
Obr. 3. Přínosy sportu	21

## Seznam grafů

Graf 1. Trávení volného času dětí 10 – 15 let	24
Graf 2. Volnočasová aktivita v závislosti na vzdělání rodičů	25
Graf 3. Pocit nudy ve volném čase	27
Graf 4. Charakteristika průzkumného vzorku 15 – 16 let	37
Graf 5. Charakteristika průzkumného vzorku 17 – 18	37
Graf 6. Struktura odpovědí na otázku č. 1	38
Graf 7. Struktura odpovědí na otázku č. 2	39
Graf 8. Struktura odpovědí na otázku č. 3	40
Graf 9. Struktura odpovědí na otázku č. 4	41
Graf 10. Struktura odpovědí na otázku č. 5	41
Graf 11. Struktura odpovědí na otázku č. 6	42
Graf 12. Struktura odpovědí na otázku č. 7	43
Graf 13. Struktura odpovědí na otázku č. 8	43

Graf 14. Struktura odpovědí na otázku č. 9	44
Graf 15. Struktura odpovědí na otázku č. 10	45
Graf 16. Struktura odpovědí na otázku č. 11	45
Graf 17. Struktura odpovědí na otázku č. 12	46
Graf 18. Struktura odpovědí na otázku č. 13	47
Graf 19. Struktura odpovědí na otázku č. 14	47

# SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA – DOTAZNÍK .....	I
--------------------------	---

# PŘÍLOHY

## Dotazník

Tento dotazník je anonymní a jeho výsledky budou zpracovány pro bakalářskou práci „Rodina, volný čas a sport“. Všem, kteří naleznou čas na vyplnění předem děkuji. Vámi zvolenou odpověď prosím zakroužkujte.

**Jsem:**            muž            žena

**Věk:**            12-14            15-16            17-18

**Volný čas:**

**1. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?**

a) aktivně                      b) pasivně

**2. Trávíte svůj volný čas s rodinnými příslušníky?**

a) ano                      b) ne                      c) občas

**3. Jak často se věnujete aktivním činnostem?**

a) každý den                      b) alespoň 2x týdně    c) alespoň 1x týdně    d) nemám  
aktivní činnost

**4. Máte možnost ve svém bydlišti aktivně trávit svůj volný čas podle vašich představ?**

a) ano                      b) ne                      c) jen omezeně

**5. Kolik svého volného času věnujete studiu?**

a) 5 a více hodin týdně            b) 4-3 hodiny týdně    c) 2-1 hodinu týdně    d) 0  
hodin týdně

**6. Může škola nějak ovlivnit trávení vašeho volného času?**



- a) ano                      b) ne

## **Sport**

### **7. Máte rád sport?**

- a) ano                      b) ne

### **8. Jak často sportujete?**

- a) 1x až 2x týdně      b) 3x až 4x týdně      c) každý den              d) výjimečně

### **9. Jsou ve vašem bydlišti dostupné zařízení zaměřené na sport?**

- a) ano                      b) ne                      c) jen omezeně

### **10. Vede vás vaše rodina k aktivnímu využívání volného času?**

- a) ano                      b) ne

## **Rodina**

### **11. Plánujete založit rodinu?**

- a) ano                      b) ne

### **12. Pokud spolu mají partneři dítě, měli by se vzít?**

- a) ano                      b) ne

### **13. Považujete za možné založit rodinu s cizincem/cizinkou?**

- a) ano                      b) ne

### **14. Je podle vás překážkou pro založení rodiny větší věkový rozdíl mezi partnery?**

- a) ano                      b) ne                      c) nemá to vliv

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Adam Zedník**

**Obor: Vzdělávání dospělých**

**Forma studia: Kombinované**

**Název práce: Rodina, volný čas a sport**

**Rok: 2013**

**Počet stran textu bez příloh: 41**

**Celkový počet stran příloh: 2**

**Počet titulů české literatury a pramenů: 14**

**Počet internetových pramenů: 1**

**Vedoucí práce: Phdr. Michal Kopčan**





