

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Význam sportovní výchovy u adolescentů na domovech
mládeže.

Vedoucí práce: Mgr. Richard Macků

Autor práce: Linda Konrádová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: I.

2010

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Datum

Podpis studenta/ky/:

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Richardovi Macků
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

OBSAH	4
ÚVOD	5
1. DOMOV MLÁDEŽE	7
1.1 Mládež – adolescence, období mladistvých	8
1.2 Vychovatel.....	12
1.3 Zájmová činnost	14
1.3.1 Organizace zájmové činnosti	16
1.3.2 Motivace k zájmové činnosti	17
2. SPORT	17
2.1 Historie sportu	18
2.2 Sport a výchova	22
2.3 Sport a mládež	24
2.4 Cíle a úkoly sportovní výchovy.....	25
3. SPORTOVNÍ VÝCHOVA NA DOMOVĚ MLÁDEŽE.....	26
3.1 Sportovní kroužek	27
3.2 Vychovatel sportovního kroužku	28
3.3 Příprava sportovního kroužku	28
4. POJETÍ SPORTOVNÍCH KROUŽKŮ NA VYBRANÝCH DOMOVECH MLÁDEŽE V ČESKÝCH BUDEJOVICÍCH.....	30
4.1 Domov mládeže Holečkova	30
4.2 Domov mládeže Trocnovská.....	31
4.3 Domov mládeže SOŠ VMZ a JŠ	32
4.4 Shrnutí kapitoly	33
ZÁVĚR	34
SEZNAM LITERATURY	35
ABSTRAKT.....	38
ABSTRACT.....	39

ÚVOD

Domovy mládeže (dále také jako DM) poskytují ubytování, stravování a výchovně vzdělávací činnost navazující na výchovně vzdělávací činnost středních škol. Jejich cílem je nabídnout svým žákům, co nejpestřejší zájmovou činnost. Patří sem i sportovní kroužky, které mají nejširší spektrum nabídky. S tím je spojená sportovní výchova, která je v rámci těchto kroužků realizována. Tím vyvstávají různé otázky: Význam sportovní výchovy na domovech mládeže, která může být buď to dostačující, nebo nedostačující? Jakou podobu má sportovní výchova na domovech mládeže? Co je cílem sportovní výchovy? Jak může být členěn sportovní kroužek? Atd. Z profesního hlediska je toto téma velice zajímavé, neboť tato práce se pokouší nahlédnout do struktury sportovní výchovy na DM a zformulovat její význam. Mezi stěžejní literaturu k této práci patří Pávková, J. a kol. „Pedagogika volného času“, Svoboda, B. „Pedagogika sportu“, Hájek, B. „Nástin metodiky vedení zájmové činnosti“, Dovalil, J., Jansa, P. a kol. „Sportovní příprava“, Sekot, A. „Sport a společnost“.

Adolescence je posledním obdobím dětského vývoje a před období dospělosti. Je to také poslední období, kdy mohou pedagogové nebo rodiče nějakým způsobem ovlivnit výchovu jedince. Tato doba se stává těžší, pokud žáci (dále také jako mládež) při přechodu na střední školu odcházejí z rodinného prostředí na domov mládeže. Čeká je ztráta dosud navázaných sociálních vztahů a vytváření si nových. Podřizují se úplně novému režimu a jsou na ně kladeny větší studijní požadavky, znamená to tedy pro ně velkou psychickou zátěž.

Sportovní výchova na domovech mládeže vytváří určitou nabídku, jak trávit volný čas. V dnešní době se stále hovoří o sportu jako o aktivním způsobu trávení volného času. Sportovní aktivita pomáhá udržet pozornost a soustředěnost.

V první kapitole této práce je vymezen pojem domov mládeže a další podkapitoly, které se domova mládeže přímo dotýkají. Podstata adolescence, definování náplně práce vychovatele a jeho podstaty. Zájmová činnost, která je základním principem DM.

Do druhé kapitoly je zařazen sport a s ním související podkapitoly, jako je historie sportu, sport a výchova, sport a mládež. Poslední podkapitola nastiňuje základní cíle a úkoly obecné sportovní výchovy.

Třetí kapitola je zaměřena přímo na sportovní výchovu na domovech mládeže. Jsou zde propojeny poznatky z první a druhé kapitoly. V podkapitole příprava sportovního kroužku je zhruba nastíněna teoretická příprava takového kroužku tak, jak by měla vypadat.

Čtvrtá kapitola se zabývá sportovní výchovou ve skutečnosti, srovnáním její podstaty na třech rozdílných typech domovů mládeže v Českých Budějovicích. Základní informace o DM a jejich přístup ke sportovním kroužkům. Shrnutí výhod a nevýhod domovů mládeže.

Hlavním cílem této práce je zhodnocení významu sportovní výchovy na DM. Náhled na pojetí sportovních kroužků na různých typech domova mládeže.

1. DOMOV MLÁDEŽE

„Činnost a provoz domova mládeže se řídí vyhláškou č. 64/1992 Sb., o domovech mládeže, ve znění pozdějších předpisů.“¹

Domovy mládeže zajišťují především ubytování, stravování a výchovně vzdělávací činnost navazující na výchovně vzdělávací činnost středních škol. Jsou v provozu během školního roku. Provoz o víkendech a prázdninách je zajišťován a upravován podle potřeb žáků nebo školy.

Důležitým dokumentem domova mládeže je jeho Vnitřní řád, vydává jej ředitel DM a žáci a jejich zákonní zástupci s ním musí být seznámeni. Musí být vyvěšen na přístupném místě tak, aby do něj mohl kdokoliv a kdykoliv nahlédnout. Obsahuje např. práva a povinnosti žáků ubytovaných na DM, výchovná opatření, atd. Jeho součástí je také denní režim, kde jsou stanoveny základní režimové momenty a činnosti v DM. Denní režim se liší podle podmínek, které jsou dány odlišnými typy domovů mládeže.

V oblasti zájmové činnosti vyvíjí vedoucí pracovníci domovů mládeže snahu nabízet především takovou činnost, kterou neposkytují ostatní zařízení pro zájmové vzdělávání v dosahu DM. Zájmová a sportovní činnost vychází nejen ze zájmů ubytovaných žáků, ale především z prostorových a finančních podmínek.

Základní výchovnou jednotkou na domovech mládeže je výchovná skupina. Nejmenší možný počet žáků v těchto skupinách je dvacet a nejvyšší pak je třicet. Žáci jsou ubytováni odděleně podle pohlaví, a dle možných podmínek, i podle věku. Každou skupinu má na starosti jeden vychovatel, řeší problematické momenty, pomáhá se studiem a motivuje žáky k různým zájmovým činnostem. Jednou měsíčně se koná schůzka výchovné skupiny.

¹ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 127.

Nástin výchovné schůzky:

Mezi první kroky patří **zahájení schůzky**. Přivítání žáků, vytvoření prezence. Následuje **zhodnocení uplynulého měsíce**. Akce, které proběhly, jejich návštěvnost ze stran žáků, chování, atd. Nejkritičtější bodem obzvláště u chlapců je záležitost, kdy se řeší jejich nesnáze, **řešení problémů**. Patří sem např. nepořádek na pokojích, nedostatečná hygiena ve sprchách a na toaletách, různé výchovné problémy (alkohol, kouření), atd. U domovů mládeže, které jsou součástí školy, může být dalším bodem **prospěch ve škole**. Odvíjí se od něj počet vycházek v týdnu a různá další výchovná opatření. Další částí je **chvilka pochval**, např. uznání za účast na sportovních turnajích, za nadstandartní činnost pro domov mládeže, ale i za pěkný úklid na pokojích, atd. Patří sem také **nástin událostí**, které se v blízké době budou konat (např. maškarní diskotéka, sportovní zápasy proti jiným domovům mládeže, výstavy, besedy, atd.). Poslední tečkou na závěr je **otevřená diskuze**, žáci mají možnost se vyjádřit k jednotlivým bodům schůzky a zhodnotit je. Zbývá jen **zakončit výchovnou schůzku** rozloučením.

1.1 Mládež – adolescence, období mladistvých

Slovo adolescence je odvozeno z latinského *adolesco* (dospívat, vyvíjet se). Jedná se o vývojové období mezi patnáctým a dvacátým rokem života jedince. Je to období, ve kterém jedinec objevuje svoji identitu, své místo ve společnosti. Přichází do kontaktu s opačným pohlavím, u kterého nehledá jen okouzlení, ale již hlubší citový vztah. Existují různé definice adolescence, např.:

„Období adolescence je druhou fází relativně dlouhého časového úseku dospívání. Trvá přibližně od 15 do 20 let s určitou individuální variabilitou.“²

² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 253.

„Sociální skupina tvořená lidmi ve věku přibližně od 15 do 25 let, kteří již ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých. Má charakteristický způsob chování a myšlení, jiný systém vzorů, norem a hodnot. Každá generace mládeže reprodukuje některé kulturní hodnoty dané společnosti, jiné odmítá a vytváří hodnoty nové.“³

Adolescence je období proměn: biologické dozrávání, mění se osobnost jedince, získávání nových sociálních rolí a upevňování nových vztahů. V tomto věku je pro jedince důležitý i vzhled. Zaobírá se svým tělem, srovnává jej s ostatními vrstevníky. Snaží se vyrovnat standardu atraktivity dané doby. Pokud se mu to daří, získává pocit jistoty a sebevědomí. V opačném případě, tedy pokud má nějaký tělesný handicap, se dostává do nejistoty a jeho sebevědomí se ztrácí. Zevnějšek je tedy důležitým prostředkem a cílem k dosažení určité sociální pozice.

Dalším bodem v období adolescence je partnerský vztah a příslušnost k nějaké skupině. Jedinec se cítí silnější, když není sám. Přestává být zodpovědný, to přenechává dalším členům skupiny. Dospívající přijímají alternativní kultury, jako jsou např.

Rocková hudba, známá svoji hlučností a specifickým rytmem. Hudba sama o sobě je prostředkem ke kontaktu s ostatními vrstevníky, a to na různých akcích, kde je reprodukována.

Graffiti, je výtvar, se kterým chce mládež šokovat a upozornit na sebe. Většina lidí to však považuje za projev vandalismu.

Skejtáři, mládež, která jezdí na skejtových prknech nebo kolečkových bruslích. Ve svém životním stylu si prosazují naprostou svobodu a volnost.⁴

³ KRAUS, B., et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*, s. 9.

⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 271.

„Vrstevníci pomáhají adolescentům uspokojovat různé potřeby. Emoční jistotu obvykle představuje stabilní přítel, který má podobné hodnoty a zájmy.“⁵

Partnerský vztah se stává potřebou, která má několik úrovní: psychickou, sociální a tělesnou. Tyto vztahy mají tzv. experimentální charakter – získávání nových zkušeností od partnera, jsou krátkodobé a povrchní. Adolescenti se rádi prezentují se svými partnery před ostatními, utvářejí si tak svojí pozici ve skupině a zvyšují pocit sebejistoty. Velkého významu zde také nabývá sexualita. Sexuální zážitky jsou pro adolescenty důležitým zdrojem prestiže ve skupinách. Období prvního sexuálního styku sebou nese, ale i negativa. Přenosné pohlavní nemoci, riziko otěhotnění, atd. V dnešní době jsou informace o těchto problémech veřejně přístupné. Pro adolescenty jsou realizována různá školení, besedy a přesto jsou stále tato negativa problémem.⁶

Bílá kniha uvádí tři základní charakteristiky mládeže na přelomu tisíciletí: Bohaté země umožňují prodloužit si dobu dospívání, ale zvyšuje se tím i riziko vzniku patologických jevů. V chudých zemích musejí již mladší děti pracovat a bojovat o přežití.

S nástupem nové generace přicházejí i nové překážky. V minulosti se mladší generace snažila přizpůsobit starší generaci a v dnešní době je tomu naopak. Vychází to ze strachu ze stárnutí.

Zapojení mládeže do aktivního života a využít k tomu veškeré možnosti.⁷

Adolescent je tedy více brán jako dospělý, proto jsou na něj kladeny stále větší požadavky, které odpovídají dospělosti. „Někteří autoři zdůvodňují *rebelii mládeže* jako přirozenou reakci na *rebelii rodičů*, kteří se vzpírají uznat dospívání svých dětí.“⁸

⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 297.

⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 289.

⁷ Srov. KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*, s. 15.

⁸ HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*, s. 26.

V zájmové činnosti hledají důvěru, prostor pro samostatnost, uznání a kladné hodnocení nejen své činnosti, ale také své osoby. Chtějí slyšet slova obdivu a chvály, ale navenek se tváří, že je to vlastně nezajímá. Větší úspěšnost mají takové zájmové činnosti, kde jsou chlapci i dívky. Mají v úmyslu na sebe upozornit před druhým pohlavím, ale zároveň zde také potřebují své přátele, za které se mohou schovat.⁹

Žáci, kteří přicházejí na domovy mládeže, vyrůstají v různých sociálních podmínkách, které spoluutvářejí rozvoj jejich osobnosti. Proto je velmi důležité, aby se vychovatel o těchto podmínkách dozvěděl, co nejvíce. S přihlášek, které vyplňují rodiče, s osobních rozhovorů se žáky, pozorováním chování, jak jednotlivce, tak chování ve skupině. Některé DM přijímají žáky podle stanovených kritérií. Patří sem např. zařazení mezi sociálně slabší rodiny, vzdálenost DM od domova v km, atd.

Na DM se vytváří skupiny formální a neformální. Neformální jsou ty, které si vytváří žáci navzájem mezi sebou. „Formální skupiny jsou naproti tomu vázány řadou předpisů, pevně stanovených, relativně neměnných norem a pokynů.“¹⁰ Patří sem např. výchovná skupina, sportovní kroužek, atd.

Jiným zvláštním druhem skupiny, který se zde utváří, je kolektiv. Záměrně utvořená skupina, která má společné výchovné cíle. „Při vzniku kolektivu hraje nejdůležitější roli jeho vedoucí, vyspělý a odpovědný, obvykle dospělý pracovník, který se snaží organizovat vhodným způsobem mládež shromážděnou již z nějakého důvodu do formálních skupin.“¹¹ V případě DM jsou to výchovné skupiny, kde tím vedoucím je vychovatel. Vychovatel stojí v čele a má možnost zasáhnout v případě potřeby do života kolektivu.

⁹ Srov. HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*, s. 26.

¹⁰ SELLNEROVÁ, J. *Příručka pro vychovatele domovů mládeže*, s. 33.

¹¹ Tamtéž, s. 33.

1.2 Vychovatel

„V domovech mládeže jsou pedagogičtí pracovníci zařazeni na funkci vychovatele. Podle nařízení vlády č. 68/1997 Sb., kterým se stanoví míra vyučovací povinnosti učitelů a míra výchovné práce ostatních pedagogických pracovníků ve školství, ve znění pozdějších předpisů, mají stanovenou přímou výchovnou práci 30 – 32 hodin týdně.“¹²

Výchovná činnost vychovatele na domově mládeže je zaměřena především na všestranný rozvoj osobnosti studentů ubytovaných na DM. Uskutečňuje se formami a prostředky, které jsou přiměřené potřebám, věku a stupni vyspělosti studentů. Výchovně vzdělávacími činnostmi vychovatel navazuje na výchovně vzdělávací péči rodiny a školy. Zaměřuje se v ní zejména na vytváření kvalitních podmínek pro ubytování a stravování studentů, pro přípravu na vyučování a pomoc při rozvíjení zájmové činnosti.

Vztah mezi vychovatelem a žákem je vztahem mezi vedoucím a vedeným. „Tento vztah je dán tím, jakou pozici každý z nich zaujímá ve výchovném procesu v domově mládeže.“¹³ Vychovatel požaduje po žácích dodržování pravidel, které jsou uvedeny ve Vnitřním řádu DM. Zároveň nechává žákům své výchovné skupiny určitou volnost, aby si mohli vytvořit svá místa v kolektivu.

Práce vychovatele na domově mládeže se dělí na přímou a nepřímou výchovnou činnost. Přímá výchovná činnost je stanovena na 30 - 32 hodin týdně a nepřímá výchovná činnost je zůstatek do skutečné pracovní doby, tedy 42,5 hodiny týdně.

¹² PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 129.

¹³ SELLNEROVÁ, J. *Příručka pro vychovatele domovů mládeže*, s. 38.

Přímá výchovná činnost	Nepřímá výchovná činnost
Vedení výchovné skupiny - svolání schůzky své výchovné skupiny 1x za měsíc – dle potřeby častěji.	Příprava na výchovnou činnost.
Organizování činností žáků.	Vedení pedagogické dokumentace své výchovné skupiny.
Pedagogická činnost při akcích domova mládeže či na akcích s organizovanou účastí žáků z domova mládeže.	Spolupráce s třídními a vyučujícími učiteli žáků své výchovné skupiny.
Sledování stravování ve školní jídelně – informuje rodiče.	Ochrana a zajišťování oprav inventáře ve svěřených prostorách domova mládeže.
Práce ve svěřené výchovné skupině ve všech druzích výchovné činnosti (kulturní, sportovní, mravní, pracovní, estetické, rozumové).	Účast na poradách vychovatelů, poradách v rámci činnosti školy a na schůzkách s rodiči.
Kontrola pořádku a osobních věcí včetně hygieny.	Vyhotovení plánu krátkodobých a dlouhodobých výchovných činností pro svou výchovnou skupinu a pro svou zájmovou oblast, zajišťování předčasného nebo mimořádného odjezdu žáků se souhlasem zákonných zástupců, kontrola žáků a jejich pobytu v domově mládeže v dopoledních hodinách, předávání služby nastupujícím vychovatelům a kontrola stavu budovy. ¹⁴
Práce se žákovskou samosprávou.	
Dodržování Vnitřního řádu domova mládeže – udělování pochval a kárných opatření.	

Tabulka 1

Pedagogické působení ve volném čase je odvozeno z několika pedagogických požadavků.

Požadavek pedagogického ovlivňování volného času, pod tímto požadavkem si lze představit vychovatelovu zájmovou činnost. Jeho nabídku takových aktivit, o kterých má předem zjištěno, že o ně mají žáci zájem. Jedná se tedy o účelné využívání volného času.

Požadavek dobrovolnosti, tento požadavek je velice důležitý. Vychovatel by měl žáky namotivovat tak, aby se jedinci zapojili do určité činnosti dobrovolně a ne proto, že musí, nebo že je vychovatel požádal.

Požadavek aktivity. Žáci by se měli na činnosti aktivně podílet, podporuje se jejich iniciativa, nápaditost, kreativita a samostatnost.

¹⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 129-130.

Požadavek seberealizace, vychovatel má volit takovou strukturu činnosti, aby každý žák vynikl aspoň v nějaké její části. Jedinci se tak zvyšuje sebevědomí, že něco dokázal a k této činnosti se pak chce i nadále vracet.

Požadavek zajímavosti a zájmovosti zdůrazňuje význam zájmových činností, v kroužku se objevuje činnost, o kterou měli žáci zájem hned na začátku. Tento požadavek také obsahuje pestrost a přitažlivost, týká se především obsahu, metod a forem práce.

Požadavek citovosti a citlivosti, zájmová činnost by měla přinášet kladné hodnocení a být uzpůsobena s ohledem na každého jedince.

Požadavek jednoty a specifčnosti školního vyučování a organizované zájmové činnosti vymezuje spolupráci na plnění výchovného cíle, rozvoje osobnosti žáka a jeho kompetencí.¹⁵

„Náplň práce vychovatele DM vyžaduje, aby uměl zajistit výchovnou práci s přidělenou skupinou žáků, připravit nabídku činností, odborně pomoci žákům při přípravě na vyučování podle svého zaměření, popř. specializace, navodit a motivovat volnočasové aktivity spontánního charakteru.“¹⁶

1.3 Zájmová činnost

„Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a sklonů. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.“¹⁷

Součástí výchovně vzdělávací činnosti domova mládeže je organizování zájmové činnosti. Formování zájmů mládeže a jejich uspokojování je jedním z nejvýznamnějších úkolů výchovy mimo vyučování.

¹⁵ Srov. HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*, s. 29–30.

¹⁶ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 130.

¹⁷ HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*, s. 15.

Koncepty, na které je zájmová činnost na domovech mládeže zaměřena:

Systematické, cílevědomé a všestranné rozvíjení zájmů.

Podněcování rozvoje aktivity, samostatnosti, angažovanosti a návyku správného využívání volného času.

Prosazování společensky hodnotné a pedagogicky správně vedené zájmové činnosti.

Vyrovnaní rozdílů v sociálních podmínkách žáků poskytováním možnosti jejich seberealizace prostřednictvím zájmových činností.¹⁸

„Ve výchovně vzdělávacím procesu klade zájmová činnost důraz na rozvoj myšlení, citů, vůle, rozvoj individuálních potřeb, zájmů, schopností a praktické a intelektuální tvořivosti.“¹⁹

Při výběru zájmové činnosti musíme klást důraz na věkové zvláštnosti mládeže a na specifika škol, které tito žáci navštěvují. Jinak bude vypadat zájmová činnost domova mládeže, kde jsou žáci ze středních škol s maturitou nebo z učiliště. Také je rozdíl mezi společnými domovy mládeže nebo jen chlapeckými a dívčími.

Program zájmových činností je plánován na celý rok dopředu a pravidelně kontrolován.

U každé zájmové činnosti se stanovuje základní výchovný cíl. Ten se naplňuje v jednotlivých kroužcích a dále se promítá do celého zájmového útvaru. Účastníci si za pomoci zažité zkušenosti vytváří k zájmové činnosti určitý postoj.

„Zájmy můžeme dělit podle úrovně činnosti, časového trvání, koncentrace, společenské hodnoty a tradičně podle obsahu.“²⁰

Dle obsahu dělíme na zájmové činnosti společenskovední; pracovní-technické; přírodovědně-ekologické; estetickovýchovné; tělovýchovné,

¹⁸ Srov. TMEJ, K. et al. *Uvádění začínajících vychovatelů do praxe*, s. 166-167.

¹⁹ TMEJ, K. et al. *Uvádění začínajících vychovatelů do praxe*, s. 167.

²⁰ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*, s. 93.

sportovní a turistické. Zvláštním odvětvím jsou pak činnosti, které se zabývají výpočetní technikou.

Zájmové činnosti zaměřené na tělovýchovu, sport a turistiku vedou k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Činnost sportovních kroužků by měla být všestranná, proto je dobré zařadit sem např. sportovní hry, aerobik, florbal, futsal, basketbal, atd.

Postoj sportu a jeho znalost vychází z blízkého sociálního prostředí. „Základ vztahu jedince ke sportu je položen v rodině, později se začínají prosazovat vlivy školy a širšího sociálního prostředí (kamarádi, trenér).“²¹ Vychovatel svým pozitivním vztahem ke sportu motivuje žáky k zájmové činnosti, tedy sportovním aktivitám.

1.3.1 Organizace zájmové činnosti

Vychovatel by měl organizovat takovou zájmovou činnost, která ho baví, a které stoprocentně rozumí. Prvním krokem je zjistit o jaké činnosti mají žáci zájem a zajištění podmínek k jejich uskutečnění. Dalším bodem je propagace aktivity (různé plakáty, doplněné o fotografie), informování žáků na výchovných skupinách, atd. Zájmová činnost, pak většinou probíhá po celý rok, a to buď v pravidelných, nebo nepravidelných intervalech. Na konci školního roku dochází k zhodnocení aktivity. Vychovatel ocení žáky, kteří se účastnili. Sám pak vyhodnotí, jestli měla tato činnost nějaký přínos, zda byla dostatečně propagována, jestli měla dostatečné zázemí a zapojení žáků.

²¹ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 72.

1.3.2 Motivace k zájmové činnosti

„Udržovat motivaci na optimální úrovni a začlenit potřebné motivy do motivačního systému žáka je nejdůležitější úlohou výchovného pracovníka.“²² Vychovatel nemůže přímo působit na motivaci žáků, ale může do určité míry ovlivnit různé podmínky, vytvářet situace, atd. Je zapotřebí rozlišit motivy, které žáci znají a motivy, které ovlivňují jejich jednání. Důležitá je u žáků motivační šíře, možnost aktivovat a realizovat motivy. Každý jedinec má svůj motivační horizont, proto vychovatel nemůže klást na žáky stejné požadavky, ale musí se řídit jejich různorodostí.²³

Vychovatel by měl umět žáky správně zaujmout a vyvolat v nich určitou potřebu nějaké aktivity. Předpokladem pro správnou motivaci je pro vychovatele důležité, aby znal vlastnosti žáků, jejich aktuální stav a jejich předchozí zkušenosti. Nejsnadnější motivace je k takové činnosti, se kterou mají žáci již zkušenost, vychovatel jen tyto zkušenosti oživuje.

Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní motivací rozumíme, když jsou žáci zvědaví, mají poznávací potřebu a cítí spokojenost ze společné činnosti. Zatímco vnější motivace vychází z vychovatele, formou odměn, pochval, anebo naopak tresty a donucením. Samozřejmě tato motivace není dlouhodobá, ale v krajních případech velice účinná.

2. SPORT

„Sport a jiné pohybové aktivity jsou nedílnou součástí životního stylu člověka a představují nejenom výkonnostní, ale především zábavnou motoriku člověka, kde hrají významnou roli prožívání a prožitek.“²⁴

²² HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*, s. 285.

²³ Srov. HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*, s. 289.

²⁴ JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 63.

Sport je provázán s důležitými oblastmi společnosti, jako je ekonomika, politika a náboženství. Vztah sportu a ekonomiky poukazuje na nadměrný tok peněz do vrcholového výkonnostního sportu. Výstavba sportovních hal, sportovní výbava a výstroj, sportovní sponzoring a především příjmy sportovců, které se nedají srovnávat s běžnou mzdou obyčejného úředníka. Nejznámější sportovci se stávají tvářemi jednotlivých politických stran. Především v době voleb, kdy mají ovlivnit společnost a zvýšit prestiž té dané strany.²⁵

„Vzájemné vztahy sportu a náboženství upozorňují na mnohdy rozporuplný postoj jednotlivých náboženství k pohybovým aktivitám a sportu obecně, ...“²⁶

„Sportem se rozumí všechny formy pohybové 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.“²⁷

2.1 Historie sportu

„Sport vznikl a rozvíjel se v souladu s historií společnosti a jejím sociálním, politickým a ekonomickým charakterem.“²⁸

Počátky tělesných cvičení

První náznaky cvičení jsou zaznamenány u **primitivních společností**, sběr potravy byl nahrazován lovem (běh, skok, hod, plavání, lezení, atd.). Rituální tanec je považován za základ pohybového umění.

V **Číně** vznikala zdravotně zaměřená cvičení (př. Kung-fu). **Japonsko** ovlivněné Čínou se může pochlubit rituálním zápasem Sumo. Počátky Jógy jako

²⁵ Srov. SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*, s. 12-13.

²⁶ SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*, s. 13.

²⁷ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 22.

²⁸ SEKOT, A. *Sport a společnost*, s. 29.

prostředku kultivace lidského těla i ducha se tradují k **Indii**. **Starověký Egypt** věnoval pozornost sportu již od dětství, národním sportem byl zápas.²⁹

Starověk

Největší rozmach sportovních aktivit se datuje do doby antického Řecka především do tehdejšího státního útvaru **Athény**. „Ideálem výchovy byl harmonický rozvoj fyzických i duševních schopností každého občana, tzv. *kalokagathia* (kalos kai agathos = krásný a dobrý).“³⁰ Vzdělávání (tehdy jen chlapci) bylo tedy tělesné a múzické (čtení, psaní, hudba, literatura, atd.).

Zrod olympijských her, které byly zasvěceny nejvyššímu bohu Diovi. Konaly se každé čtyři roky a za jejich zakladatele je pokládán mytologický hrdina Heraklés.

Proslavené gladiátorské hry a vozatajské soutěže mají kořeny v antickém Římě. Probíhaly v amfiteátrech a těšily se velkému zájmu tehdejšího obecnstva. Měly především politický kontext.³¹

Středověk

Jak ve starověku, tak i ve středověku se více dbalo na výchovu chlapců než dívek. Šlechtičtí chlapci byli do sedmi let vychováni u svých matek a teprve poté se začali seznamovat s rytířskou výchovou. To znamenalo osvojení sedmi rytířských ctností – jízda na koni, střelba z luku, zápas, šerm, lov, hrát šachy a veršovat. Venkovská tělesná výchova byla volná, byly to především hry a zábava.³²

Renesance a humanismus

Renesance se znovu vrací k antické *kalokagathii* a ideálu krásy. V době humanismu se dostala do středu zájmu výchova mládeže a vzrostl počet soukromých i veřejných škol. Rozvoj univerzit přinesl nové obory, mimo teologie

²⁹ Srov. JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 11.

³⁰ JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 11.

³¹ Srov. JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 12–13.

³² Srov. tamtéž, s. 14–15.

a práva se začalo přednášet o historii, přírodních vědách, rétorice, atd. Velký význam má dílo lékaře Hieronyma Mercuria (1530 – 1606). „Ve své knize *O umění gymnastickém knihy šestery* se zabýval gymnastikou, jejími jednotlivými druhy a účinkem cvičení na lidský organismus na různých věkových stupních.“³³ Dalším důležitým myslitelem byl Tomaso Campanela (1568 – 1639), který ve svém díle *Slunečný stát* uvedl za základ výchovy tělesná cvičení.³⁴

Sport v českých zemích

„Počátky tělovýchovného hnutí v našich historických zemích spadají do období šedesátých let devatenáctého století.“³⁵

„Výrazné oživení kulturního a společenského života národa přineslo i sílí potřebu rozvoje tělesné a pohybové kultury.“³⁶

Mezi nejznámější tělovýchovné prvky patří:

- **Sokol** – slavná tradice naší tělovýchovy

Tato organizace byla založena v roce 1862 a jejím zakladatelem byl dr. Miroslav Tyrš a spoluzakladatelem Jindřich Fügner. „Z masové tělovýchovného hlediska spočívá význam Sokola především v jeho Vsesokolských sletech, které přiváděly k aktivní pohybové a tělovýchovné aktivitě široké masy lidí a položily tak základy naší světové tradice hromadných tělovýchovných vystoupení.“³⁷

- **Spartakiády** – jednotná tělovýchova

První spartakiáda se konala již v roce 1921, jejím iniciátorem byl J. F. Chaloupecký a byla pořádána pod záštitou Federace dělnické tělovýchovné

³³ JANSÁ, P. DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 16.

³⁴ Srov. JANSÁ, P. DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 16.

³⁵ SEKOT, A. *Sport a společnost*, s. 49.

³⁶ Tamtéž, s. 49.

³⁷ Tamtéž, s. 49.

jednoty. „Samotný pojem spartakiáda je odvozován od gladiátorského vůdce vzbouřených otroků ve starém Římě.“³⁸

Poválečné spartakiády v sobě nesly ducha jiné politické, sociální a kulturní situace. Konala se celkem sedmkrát a to v rozmezích pěti let (1955 – 1985). Osmá spartakiáda se měla konat v roce 1990, byla ale zrušena kvůli událostem z listopadu 1989. „Spartakiády díky dobrovolným cvičitelům a cvičencům udržovaly tradici masových tělovýchovných aktivit a v tomto ohledu usnadňovaly obnovení kolektivních forem cvičení i v rámci znovuzrozeného Sokola.“³⁹

- ***Mládežnická hnutí***

Skauting se dostal do Čech v roce 1914 a za jeho zakladatele u nás je pokládán Antonín B. Svojsík. Organizace vychovává v duchu skautských myšlenek, národních tradic a klade důraz na charakterové vlastnosti jedince.

Tramping se u nás objevil ve 20. a 30. letech 20. stol. Nesetkáme se s ním v žádném jiném evropském státě. V tomto hnutí se odrážejí představy z *westernů*, *divokého západu* a románů Jacka Londona. „Základem této kultury byla trampská píseň, která se z osad a od táborových ohňů brzy dostala na gramofonové desky i na divadelní jeviště a dodnes vytváří nemalé hudební odvětví.“⁴⁰

YMCA (Young Mens Christian Association – Křesťanské sdružení mladých mužů) vznikla v Čechách v roce 1921 a za podpory dotací z USA tady vybudovala mnoho kluboven, dětských hřišť, studentských domovů, sportovních hřišť, tělocvičen, bazénů a stálých letních táborů. „YMCA usilovala o šíření křesťanských duchovních hodnot.“⁴¹ Vedle této organizace vznikla **YWCA** (Young Womens Christian Association – Křesťanské sdružení mladých žen), jejíž program byl podobný. Navíc bojovala nenásilnou formou za práva žen.

Pionýr se objevil na scéně našich dějin na přelomu roku 1948/1949. V této době pod názvem Pionýrské oddíly Junáka. V roce 1968 tato organizace mění své označení na **Československý pionýr**. Sdružení Pionýr podporuje sociální,

³⁸ SEKOT, A. *Sport a společnost*, s. 54.

³⁹ Tamtéž, s. 56.

⁴⁰ JANSÁ, P. DOVALIL, J., *Sportovní příprava*, s. 30.

⁴¹ Tamtéž, s. 30.

kulturní a sportovní programy a rozvíjí jejich zájmovou činnost. V roce 1990 se odloučila od SSM a změnila se v ideologicky nezávislé a demokratické sdružení Pionýr.

„**Orel** byl spolek, který vznikl v roce 1908. „Orlové ve své výchovné činnosti vycházeli z Tyršovy soustavy rozšířené do tělovýchovného systému, do něhož byly zařazeny veškeré hlavní druhy sportů včetně turistiky a branných cvičení.“⁴² Orel dále opírá svoji činnost na křesťanských základech a věnuje se především sportu pro všechny a práci s mládeží.

Většina z těchto organizací byla během války zakázána, po válce znovu obnovena a po roce 1948 byla jejich činnost znovu omezena. V roce 1968 obnovena, aby byla v roce 1970 zase zakázána a po listopadu 1989 snad naposledy obnovena.

2.2 Sport a výchova

„Vždyť výchova jest pohyb: anglické i francouzské *education*, a též německé *erziehung* mají svůj původ v latinském *educatio*, vy-vádění, a to svůj smysl odvozuje z Platónova mýtu: v jeskyni jsou připoutáni zajatci bez pohybu; aby mohli být *vychováváni*, musí být osvobození od toho, co jim brání v pohybu *vzhůru*.“⁴³

Výchovou, která probíhá ve sportovních činnostech, se zabývá tzv. pedagogika sportu. „Je to hraniční disciplína dvou oborů, a to obecné pedagogiky a kinantropologie.“⁴⁴ Kinantropologie je nauka o pohybu člověka nebo věda o člověku v pohybu. Tato věda obsahuje speciální disciplíny, mezi které patří např. fyziologie cvičení, biomechanika, psychologie sportu a cvičení, sociologie

⁴² JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 32.

⁴³ HOGENOVÁ, A., MOSKALOVÁ, J. Pohyb ve výchově, umění a sportu. In PALOUŠ, R. *Výchova a tělesný (sportovní) pohyb a péče o duši*, s. 152.

⁴⁴ SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, s. 23.

sportu, atd. „Kinantropologie sleduje základní kauzální otázky souvislosti tělesného a duševního a evidence o vlivu sportování a cvičení na tělesný i psychický stav člověka.“⁴⁵ Na pozitiva mezi tělesným a duševním vývojem poukazují tyto hypotézy (Morgan):

O endorfinech – „...při cvičení dochází ke zlepšení nálady na základě toho, že se v mozkových centrech uvolňují látky, které fungují jako lehké opiáty způsobující euforický stav...“⁴⁶

Termogenní – „...zvyšující se tělesná teplota při cvičení má podobné účinky (uvolňují se mozkové monoaminy)...“⁴⁷

O odpoutání se – „...při intenzivnější pohybové zátěži dochází k vytěsnění zneklidňujících starostí, snižuje se anxiozita (úzkostnost) a krevní tlak...“⁴⁸

Jednou z oblastí kinantropologie je tedy i pedagogika sportu. Ta zahrnuje vzdělání a výchovu po celý den od dětství až po stáří.

Sport jako zájmová činnost volného času obsahuje několik charakteristik:

- sport jako takový je velmi rozšířený – různé věkové kategorie,
- zvyšuje se rozsah sportovních odvětví – futsal, plážový volejbal, atd.,
- má společenský charakter – na sportovních akcích se setkávají sportovci, trenéři, organizátoři, diváci, atd.,
- vyžaduje specializaci – konkurence mezi sportovci v jednotlivých sportech vyžaduje specializaci na jeden sport (např. házená) a jednu pozici (např. brankář),
- pedagogický charakter – u většiny sportů potřebujeme vedení a vysvětlení (trenér).⁴⁹

„...sportovní aktivity jsou oblastí se silnou výchovnou potencialitou, které zvláště u dětí a mládeže mohou pomoci překlenout problémovější vývojová období (např. v pubertě).“⁵⁰

⁴⁵ SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, s. 23.

⁴⁶ JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 37.

⁴⁷ Tamtéž, s. 38.

⁴⁸ Tamtéž, s. 38.

⁴⁹ Srov. JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 37.

⁵⁰ JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 38.

2.3 Sport a mládež

„Socializační účinky sportu na mládež vyčerpávají širokou paletu osobních a společenských přínosů, které primárně vycházejí z imperativu všestrannosti osobnostního vývoje jedince v harmonickém souznění s potřebami dané společnosti.“⁵¹

V kapitole Mládež jsme uvedli, že adolescence neboli období mladistvých je posledním obdobím vývoje mezi dětstvím a dospělostí. „... mladý člověk dosahuje plného rozvoje svých fyzických sil, dospívá do tělesné krásy, je plně vyvinut i mentálně a dotváří se jako individuální osobnost.“⁵²

„Sportovně je to období vrcholných výkonů, anebo bezprostřední přípravy na ně.“⁵³

Nezbytnou součástí denního režimu by se měla stát, ať organizovaná, nebo neorganizovaná, tělesná výchova. Rozdíly mezi dívkami a chlapci jsou velké. Dívky mají na rozdíl od chlapců slaběji vyvinuté svalstvo, menší svalovou sílu a menší pevnost vazivového ústrojí. Tento faktor má velký vliv na zátěž a obsah tělesné výchovy. Dále se u dívek objevují dvě zájmové skupiny, ta menší se přiklání ke sportovní činnosti a k soutěžím a ta větší část projevuje zájem o cvičební formy, jako je aerobik, kondiční cvičení, atd. Zatímco u chlapců převládá snaha o výkon a soutěžení.

„Zejména pro mládež však sportovní pohybové aktivity nejsou jen prostředkem upevnění zdraví a rozvoje tělesné zdatnosti, nýbrž i koordinačním činitelem tělesného a duševního vývoje.“⁵⁴ Objevuje se kritika rozsahu a kvality školní sportovní přípravy, jejímu technickému zázemí, které souvisí s nedostatkem financí ve školství.

⁵¹ SEKOT, A. *Sport a společnost*, s. 99.

⁵² SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, s. 47.

⁵³ Tamtéž, s. 47.

⁵⁴ SEKOT, A. *Sport a společnost*, s. 93.

Sportovní příprava mládeže obsahuje tyto tréninkové složky: tělesná, technická, taktická, psychologická a teoretická.

Tělesná složka má za úkol zajistit vývoj základních a speciálních pohybových vlastností.

Technická složka je součástí každého sportu. Prvním krokem u nového sportu je osvojení si techniky např. bruslení.

„Obsahem **psychologické složky** je především systematická výchovná práce zaměřená k rozvoji a upevnění kladných morálních a volních vlastností sportovců a jejich rozumových vlastností.“⁵⁵

Taktická složka bývá často ve spojení s technickou složkou. Jejím obsahem jsou různé kombinace a uspořádání jednotlivých částí určitého sportu.

V **teoretické složce** se nachází metodika sportovní přípravy a její zásady.

„Různorodým charakterem jednotlivých sportovních odvětví je dán různý poměr mezi složkami tréninkového procesu.“⁵⁶

2.4 Cíle a úkoly sportovní výchovy

Za cíl sportu je zpravidla považován maximální výkon (vrcholový výkon, např. překonat světový rekord, výhra v okresním přeboru, atd.) a dodržování pravidel fair play. Z výchovného hlediska chápeme za cíl sportovní výchovy stimulovat rozvoj osobnosti (fyzicky, psychicky i sociálně) a nepoškodit ji.

⁵⁵ CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M. *Mládež a sport*, s. 100.

⁵⁶ CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M. *Mládež a sport*, s. 103.

Úkoly sportovní výchovy	
Osvojení potřebných vědomostí o sportu a sportovním životě (pravidla, taktika, atd.).	Rozvoj specifických schopností (periferní vidění, odhad rychlosti a směru míče, bleskové rozhodování).
Osvojení nezbytných dovedností motorických (zpracování a vedení míče, střelba, atd.).	Regulace postojů ke všem důležitým sférám ve sportovním životě (trenér, spoluhráči, atd.).
Rozvoj pohybových schopností (rychlost, obratnost, atd.).	Působení na interpersonální vztahy ve sportovní skupině (rovnováha soutěžení a spolupráce, atd.).
Utváření potřebných návyků a zvyků (režim dne, životospráva, hygiena, atd.).	Snaha podle potřeby ovlivnit vlastnosti osobnosti (důslednost, koncentrace pozornosti, výkonová motivace, atd.). ⁵⁷

Tabulka 2

Prvních pět úkolů má spíše vzdělávací zaměření, zatímco poslední tři jsou zaměřeny výchovně. U každého sportu můžeme tyto úkoly více konkretizovat.

„Tělesná výchova plní svou společenskou funkci tím, že zajišťuje všestranný tělesný rozvoj mládeže, posiluje její zdraví, zvyšuje její zdatnost a přispívá k výchově aktivity, samostatnosti, ukázněnosti a zdravého kolektivismu.“⁵⁸

3. SPORTOVNÍ VÝCHOVA NA DOMOVĚ MLÁDEŽE

Tělovýchovný proces je společenský jev, v kterém se naplňují úkoly směřující k cíli sportovní výchovy. Jedinci se v něm prostřednictvím tělesných cvičení učí pohybovým zručnostem, rozvíjejí pohybové schopnosti, formují a upevňují morální a volní vlastnosti a získávají trvalý vztah ke sportu ve volném čase.

„Úkolem domova mládeže je organizovat zájmovou tělesnou výchovu a sport a tím účinně přispívat k všestrannému harmonickému vývoji žáků, k upevňování zdraví a zvyšování jejich tělesné zdatnosti.“⁵⁹

⁵⁷ Srov. JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 39.

⁵⁸ CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M. *Mládež a sport*, s. 7.

⁵⁹ SELLNEROVÁ, J. *Příručka pro vychovatele domovů mládeže*, s. 64.

3.1 Sportovní kroužek

„Pravidelné sportování vyžaduje, aby se žák naučil správně hospodařit se svým časem a rozumně ho využívat pro studium, kulturu a sport, vytvářel si správný životní způsob.“⁶⁰

Na každém domově mládeže probíhá určitá sportovní výchova, která se liší v obsahu, četnosti, délce trvání, atd. Sportovní kroužky upevňují vztah žáků k tělesné kultuře a ke zdraví, pomáhají vytvářet kladný vztah ke kolektivu, estetické cítění a smysl pro kulturu pohybu. Můžeme je rozdělit na individuální a skupinové.

Mezi individuální patří např. stolní tenis, badminton a posilovna. Patří sem tedy sporty, ve kterých žáci cvičí sami za sebe. Skupinové sporty jsou např. futsal, florbal, nohejbal, volejbal, aerobic, basketbal, atd. Všechny tyto sporty je možno realizovat v tělocvičnách, které bývají součástí domovů mládeže.

Další náplní je realizování sportovních turnajů a to jak pro vlastní domov mládeže, tak pro domovy mládeže v okolí. Tyto turnaje jsou obvykle vrcholem činnosti sportovního kroužky, kdy žáci prezentují jak svoje dovednosti, tak svůj domov mládeže.

Vhodnou motivací k aktivní sportovní činnosti žáků jsou návštěvy sportovních utkání (např. volejbal, fotbal, hokej), plaveckého a zimního stadionu.

Plán kroužku je zahrnut v celoročním plánu, který se podle potřeby doplňuje a mění.

⁶⁰ SELLNEROVÁ, J. *Příručka pro vychovatele domovů mládeže*, s. 64.

3.2 Vychovatel sportovního kroužku

„U každého vychovatele, i když není sportovcem, je nutno předpokládat, že uznává význam tělovýchovy, a že svým aktivním zájmem a organizačními opatřeními ve spolupráci s vedením domova mládeže a celým vychovatelským kolektivem přispívá k jejímu rozvoji.“⁶¹

Vychovatel sportovního kroužku by tedy měl být sportovně založený, zajímat se o sportovní problematiku, měl by se vyznat v pravidlech sportů, které jsou jeho osobou organizovány na domově mládeže. Mezi výchovné úkoly vychovatele patří probouzet zájem žáků o některý druh sportu. Opírá se přitom o aktivitu žáků, kteří projevují svůj zájem od prvního okamžiku, a kteří už většinou dříve nějaký sport provozovali. Vychovatel, který vede sportovní kroužek, se ocitá v několika rolích najednou. Patří jsem role:

- informátora (instruuje, vysvětluje, reaguje),
- důvěrníka (je schopen chápat osobní problémy),
- ukázkovatele (dokáže i nekompromisně zakročít),
- motivátora (průběžně podněcuje hráče k činnosti),
- diagnostika (věcně, správně a logicky analyzuje projevy žáků).⁶²

3.3 Příprava sportovního kroužku

„Struktura činnosti zájmového útvaru má přes žánrovou nesourodost, obsah, věk členů, místo konání a mnoho dalších činitelů některé společné jmenovatele, které vycházejí z obecných pedagogických zásad i zásad pedagogiky volného času.“⁶³

⁶¹ SELLNEROVÁ, J. *Příručka pro vychovatele domovů mládeže*, s. 64.

⁶² Srov. JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*, s. 61.

⁶³ HÁJEK, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*, s. 38.

Patří sem: zahájení schůzky, vytvoření společné atmosféry, motivace k činnosti, vlastní činnost, závěr schůzky.

Sportovní kroužek

Vychovatel vypisuje minimálně jeden týden dopředu na nástěnku, nebo vývěsku termín konání (den a čas) sportovního kroužku. Žáci by měli být dopředu seznámeni s tím, že mají mít sportovní oblečení a obuv. Také jsou poučeni o vhodném a nevhodném chování v tělocvičně, pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví při sportu.

Zahájení sportovního kroužku probíhá v tělocvičně, kde vychovatel zjistí účast žáků na kroužku a zhodnotí ji.

Poté přichází na řadu sportovní příprava, která se skládá z několika zásad:

Moment zahřátí – např. běh kolem tělocvičny, důležité pro zahřátí svalů, čímž se zvyšuje jejich pružnost.

Rozcvičení – rozcvičujeme pomalu celé tělo a to od hlavy dolů.

Protáhnutí – protáhnutí svalů.

Tato cvičení napomáhají předejít úrazům, které jsou u sportů tak časté.

Poté začíná trénink. Např. u volejbalového kroužku si žáci nejprve procvičují *přihrávky* ve dvojicích nebo skupinkách, pak se přesunou na *smeč* k síti a poslední variantou je *podání*. Vychovatel kontroluje a opravuje chyby žáků.

Následuje samotná hra, kdy jsou žáci rozděleni do skupinek a hrají zápas. Vychovatel je rozhodčím, zapisovatelem, řešitelem konfliktů během hry.

Na závěr sportovního kroužku jsou uklizeny sportovní pomůcky a vychovatel zhodnotí činnost kroužku, který proběhl, účast žáků, jejich zapojení, ukázněnost, atd.

4. POJETÍ SPORTOVNÍCH KROUŽKŮ NA VYBRANÝCH DOMOVECH MLÁDEŽE V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Zájmové vzdělávání v době mimo vyučování poskytují žákům a studentům domovy mládeže. Na území Jihočeského kraje je 53 těchto zařízení, z nichž u 47 domovů mládeže a 4 internátů je Jihočeský kraj zřizovatelem (4 samostatné DM a 43 DM jako součásti středních škol), jeden domov mládeže je zřízen soukromou osobou a jeden domov mládeže je církevní.

Všechny domovy mládeže mají stejnou právní strukturu a řídí se vyhláškou č. 64/1992 Sb., o domovech mládeže. Ale mají jiné uspořádání, různou kapacitu, jsou samostatné nebo součástí střední školy, atd.

Pro srovnání jsou zde uvedeny tři různé typy domovů mládeže v Českých Budějovicích.

4.1 Domov mládeže Holečkova

Tento domov mládeže se nachází v centru města České Budějovice. Ubytovací kapacita je 200 lůžek. Pokoje jsou zde dvoulůžkové a třílůžkové. Jedná se o smíšený typ DM, to znamená, že jsou zde ubytováni, jak chlapi, tak dívky. Jsou to studenti různých středních škol v Českých Budějovicích, které nemají vlastní ubytovací zařízení.

O pedagogickou činnost zde pečuje stará sedm vychovatelů (muži a ženy) a ředitelka domova mládeže.

Mezi sportovní kroužky, které jsou otevřeny na tomto domově mládeže, patří: sálová kopaná, volejbal, nohejbal, florbal a košíková. Všechny tyto sporty se konají v tělocvičně, která bohužel není součástí tohoto DM. Na florbal chodí vychovatel se žáky do tělocvičny, která patří k domovu mládeže Trocnovská. Ostatní sporty jsou průběžně realizovány v tělocvičně Střední průmyslové školy

stavební, která sídlí vedle domova mládeže. Je pronajata na dva dny v týdnu a to středu a čtvrtek.

Každý vychovatel má na starosti jeden sportovní kroužek a s kolegy domlouvá dopředu obsazení tělocvičny. Během školního roku všichni vychovatelé připravují pro žáky svého DM.

Mimo sporty v tělocvičně mohou žáci využít nabídky stolního tenisu, stolního fotbalu a posilovny, které se nacházejí přímo v prostorách domova mládeže. Další možností je venkovní hřiště, které je možné využít v teplejším období školního roku.

Domov mládeže také pořádá každoročně turnaj ve stolním tenise pro ostatní DM, se kterými spolupracuje.

4.2 Domov mládeže Trocnovská

Domov mládeže Trocnovská je součástí Vyšší odborné školy, střední průmyslové školy automobilní a technické. Nachází se v lokalitě zvané Husova kolonie na okraji Českých Budějovic. Tento typ DM je jen pro chlapce. Kapacita je 82 ubytovacích míst na dvoulůžkových, třílůžkových a čtyřlůžkových pokojích. Součástí DM je tělocvična a venkovní hřiště s antukovým povrchem. Vychovatelé mají pěti týdenní cyklus směn, proto každý čtvrtek vypracovávají týdenní plán zájmových činností. Na domově mládeže působí pět vychovatelů (muži a ženy) a vedoucí domova mládeže. Sportovní kroužky jsou rozděleny mezi tři vychovatele.

Probíhá zde kroužek sálové kopané, basketbalu a florbalu. Florbal je na tomto DM nejdominantnějším sportem, a proto má pro tento sport uzpůsobenou tělocvičnu. Z grantového programu byly zakoupeny florbalové mantinely. Každý rok DM pořádá sportovní turnaj ve florbale pro další domovy mládeže. Dalším sportovním vyžitím je kroužek stolního tenisu a možnost návštěv posilovny dvakrát týdně.

4.3 Domov mládeže SOŠ VMZ a JŠ

Tento domov mládeže je součástí Střední odborné školy veterinární, mechanizační a zahradnické a jazykové školy s právem státní zkoušky. DM leží dva kilometry od historického centra Českých Budějovic. Je smíšeného typu (chlapci a dívky). Jeho kapacita je 115 ubytovacích míst a jsou zde dvou až pěti lůžkové pokoje. Součástí DM je tělocvična, tenisové hřiště, venkovní fotbalové hřiště a hřiště na plážový volejbal. O chod domova mládeže se stará pět vychovatelů (ženy) a vedoucí domova mládeže.

Přestože je tělocvična součástí domova mládeže, pro potřeby žáků může být využívána jen v pondělí, úterý a středu večer. Veškeré sportovní kroužky má na starosti jedna vychovatelka. Jsou to kroužky: sálová kopaná, florbal, odbíjená, basketbal, nohejbal a badminton. Z důvodu proměnlivé pracovní doby, zajišťují pedagogický dozor v tělocvičně i ostatní vychovatelky. Mezi další sportovní nabídku patří stolní tenis, stolní fotbal a posilovna. Dále jsou organizovány návštěvy plaveckého stadionu v centru Českých Budějovic a horolezecké stěny v centru Krajinská – místo nových možností. Domov mládeže organizuje podzimní sportovní turnaj v košíkové, sálové kopané a odbíjené pro ostatní DM. V teplejších měsících si žáci mohou zapůjčit horská kola a s tím jsou i spojeny turistické a cyklistické výlety do okolí. V měsíci květnu se každoročně účastní všechny vychovatelky letních výcvikových kurzů, které jsou pořádány pro první ročníky. Trvají pět dní a konají se v oblasti Vyššího Brodu. Poslední týden v červnu je zde tradicí uspořádat tzv. Hečboj, což je zábavné sportovní odpoledne plné soutěžních disciplín, ve kterých závodí družstva kantorů a studentů.

Nevýhodou tohoto domova mládeže je, že zde není vychovatel (muž), který by byl v mužských sportech lepším poradcem než žena. A dalším handicapem je jeden vychovatel na všechny sporty.

4.4 Shrnutí kapitoly

Všechny tyto domovy mládeže mají přiměřenou nabídku sportovních aktivit, která je upravená dle počtu žáků, jejich věku a pohlaví. Každý DM pořádá během školního roku turnaje pro své žáky a jednou za rok organizují turnaj ve sportu, který je danému DM blízký, pro žáky partnerských domovů mládeže.

Nevýhodou DM Holečkova je, že nevlastní tělocvičnu, kterou by mohli vychovatelé využívat dle potřeby žáků. Výhodou tohoto DM je počet vychovatelů a jejich složení (muži a ženy).

Součástí DM Trocnovská je tělocvična, která znamená velký přínos, vzhledem k tomu, že vychovatelé mají možnost každé odpoledne a večer pořádat sportovní aktivity. Menším negativem je složení žáků, jen chlapci. Během sportovních aktivit se nejsnadněji navazují, ať už přátelské nebo partnerské vztahy. Motivace bývá také větší, jedno pohlaví se před druhým snaží *ukázat*.

Nevýhodou DM SOŠ VMZ a JŠ je skladba vychovatelů (jen ženy). U sportů, které jsou jen chlapecké, jako jsou futsal, florbal, atd., chybí žákům mužský vzor. Částečným negativem je, že i když je tělocvična součástí DM, možnost jejího využívání je omezena jen na tři dny v týdnu. Pro zbytek týdne je pronajímána školou pro soukromé účely.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zhodnocení významu sportovní výchovy na domovech mládeže. Sport jako takový je aktivní způsob trávení volného času. Tělesný pohyb nás provází již od ranného dětství a sportovní výchova u adolescentů je poslední možností, jak je tomuto aktivnímu způsobu trávení volného času naučit. Žáci ubytování na domovech mládeže mají, na rozdíl od žáků, kteří bydlí doma s rodiči, ucelenou nabídku sportovních aktivit po celý školní rok. Každý týden je na žáka domova mládeže vyvíjen motivační *tlak* a to, jak ze strany vychovatelů, tak ze strany vrstevníků. Domov mládeže je tu tedy jako důležitý faktor ve výchovném působení na jedince.

Sportovní kroužky tvoří největší ucelenou nabídku zájmových činností každého domova mládeže. Tato nabídka se liší podle typu DM, jeho polohy a dle jeho možností. Jejich podstata zůstává stejná, ale liší se formy výchovné práce.

Všechny tři typy DM plní, svojí nabídkou sportovních kroužků, úkoly sportovní výchovy, které jsou vymezeny v kapitole 2.4. Veškerý pohyb při sportovních aktivitách na domovech mládeže je dávkován tak, aby podněcoval rozvoj žáka a neublížil mu.

Můžeme říci, že neexistuje domov mládeže, ve kterém není realizována jistá sportovní aktivita. Mládež má o sporty zájem, a pokud mu je předložena pestrá a zajímavá nabídka, je ochoten ji ve svém volném čase provozovat.

Domovy mládeže preferují různé sportovní kroužky. Je to dané podmínkami domovů mládeže a také aktivitou žáků. Každý rok přichází nový žáci, kteří mají zájem o jiný druh sportu.

Sportovní výchova na domovech mládeže je dostačující. Vychovatelé sportovních kroužků vytváří každý rok novou nabídku takových aktivit, aby vzbudili zájem u žáků. Do popředí se ale dostávají nové sporty (horolezecká stěna, frisbee, atd.), které jsou pro mládež atraktivní. Měla by vzniknout nabídka kurzů nebo seminářů k těmto novým sportům, aby vychovatelé měli možnost seznámit se s pravidly a možnostmi jejich využití na domovech mládeže.

SEZNAM LITERATURY

Primární literatura:

HÁJEK, B.: *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-265-1.

HOGENOVÁ, A.; MOSKALOVÁ, J. *Pohyb ve výchově, umění a sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2005. ISBN 80-7290-242-3.

HOMOLA, M.: *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. ISBN neuvedeno.

CHOUTKOVÁ B.; KUČERA M. *Mládež a sport*. Praha: Olympia, 1970. ISBN neuvedeno.

JANSA, P.; DOVALIL, J. et al. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

KRAUS, B.: *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.

PÁVKOVÁ, J. a kol.: *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-295-5.

SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2562-8.

SELLNEROVÁ, J. *Příručka pro vychovatele domovů mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. ISBN neuvedeno.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karlova v Praze – Nakladatelství Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

TMEJ, K. et al. *Uvádění začínajících vychovatelů do praxe*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN neuvedeno.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Sekundární literatura:

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

HRČKA, J.; DRDÁCKÁ, B. *Rekreační telesná výchova a šport*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-08-00486-X.

HŘÍCHOVÁ, M. et al. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2000. ISBN 80-7082-626-6.

JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-052-X.

ŠPIČÁK, J. *Teorie a metodika výchovy mimo vyučování pro vychovatele v domovech mládeže*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1990. ISBN neuvedeno.

Elektronické zdroje:

[http://www.kraj-jihocesky.cz/file.php?par\[id_r\]=37191&par\[view\]=0](http://www.kraj-jihocesky.cz/file.php?par[id_r]=37191&par[view]=0)

ABSTRAKT

KONRÁDOVÁ, L. *Význam sportovní výchovy u adolescentů na domovech mládeže*. České Budějovice, 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce R. Macků.

Klíčová slova: sport, výchova, sportovní výchova, mládež, domov mládeže, zájmová činnost, sportovní kroužky

Cílem této bakalářské práce je zhodnocení významu sportovní výchovy na domovech mládeže. Sportovní kroužky na domovech mládeže tvoří nejbohatší ucelenou nabídku. Patří mezi ně individuální a skupinové sporty, ale také návštěvy sportovních utkání. Liší se dle typu, kategorizace a velikosti domovů mládeže. Období adolescence je složité a komplikovanějším se stává, pokud žák odchází na střední školu do jiného města a přechází z rodinného prostředí na domov mládeže.

Sportovní výchova se tedy stává jednou z nejdůležitějších součástí výchovně vzdělávacího procesu na domovech mládeže. Součástí práce je náhled na sportovní kroužky, které probíhají na třech typech domovů mládeže v Českých Budějovicích.

ABSTRACT

The importance of sports education for young people in boarding houses.

Key words: sport, education, sports education, youth, boarding houses, leisure activity, sports rings

The aim of the thesis is to evaluate the importance of sports education at boarding houses. Boarding houses provide a wide range of sport clubs including both individual and group sports. Also included are visits to sports events. The offer of clubs varies according to type, size and category of individual boarding houses.

The period of adolescence is a complex one and may prove even more complicated if the student leaves home and family to attend a boarding school in another town. Thus, sports education becomes one of the most important parts of the educational process at boarding houses.

The thesis also includes a preview of sports clubs operated at three types of boarding houses in České Budějovice.