



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Analýza volnočasových pohybových aktivit  
vybraného vzorku žáků na různých typech  
středních škol v Jindřichově Hradci**

Vypracovala: Bc. Michaela Vlková

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2021



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

**The analysisi of leisure-time physical  
aktivities of the selected sample students  
in different type of high schools in  
Jindřichův Hradec**

Author: Bc. Michaela Vlková

Supervisor: PeadDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2021

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na různých typech středních škol v Jindřichově Hradci

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Michaela Vlková

**Studijní obor:** TVS1n

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2021

### **Abstrakt:**

Tato diplomová práce se zabývá analýzou volnočasových pohybových aktivit žáků na různých typech středních škol v Jindřichově Hradci. U škol byl proveden záměrný výběr podle daných podmínek. Práce byla cílena na chlapce a dívky třetích ročníků. Na základě záměrného výběru byly z pěti škol vybrány čtyři, a to Obchodní akademie T. G. Masaryka, Střední zdravotnická škola, Gymnázium V. Nováka a Střední odborná škola Jindřichův Hradec. Dotazníkové šetření probíhalo na přelomu září a října roku 2020. Vyplňování standardizovaného sociologického dotazníku COMPASS II probíhalo u všech dotazovaných anonymně. Kromě výsledků dotazníkového šetření obsahuje práce také teoretické informace o probíraném tématu, které byly získány po řádném provedení obsahové analýzy odborné literatury a dalších materiálů. Vyhodnocením dotazníku je analyzována účast žáků ve sportech a jejich preferované volnočasové aktivity. Výsledky jsou porovnány jak mezi jednotlivými školami, tak s výsledky celorepublikového výzkumu. Výsledky šetření jsou přeneseny do přehledných grafů a tabulek, které se nacházejí ve výsledkové části této práce.

**Klíčová slova:** žáci, mládež, pohyb, aktivity, volný čas, COMPASS II

**Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** The analysis of leisure-time physical activities of the selected sample students in different type of high schools in Jindřichův Hradec

**Author's first name and surname:** Bc. Michaela Vlková

**Field of study:** TVS1n

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PeadDr. Gustav Bago, Ph.D.

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:**

This diploma thesis deals with the analysis of leisure time physical activities of pupils at various types of secondary schools in Jindřichův Hradec. An intentional selection was made at these schools under fixed conditions. This thesis was aimed at boys and girls of the third grade. Based on the intentional selection, four of the five schools were selected, namely Business School of T. G. Masaryk, Secondary Medical School, Gymnasium of V. Novák, and Vocational School Jindřichův Hradec. The questionnaire survey took place at the turn of September and October 2020. Filling in the standardized questionnaire COMPASS II, took place anonymously for all respondents. In addition to results of the questionnaire research, the diploma thesis includes also theoretical information about the discussed topic, which was obtained after a proper execution of a content analysis of professional literature and other materials. The evaluation of the questionnaire analyses the participation of pupils in sports and their preferred leisure activities. The results are compared both between individual schools and with results of nationwide research. The results of the research are transferred to clear graphs and tables, which are located in the result part of this diploma thesis.

**Keywords:** pupils, youth, movement, activities, free time, COMPASS II

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval/a 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 diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivované fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.

Podpis studenta

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce, PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za cenné rady, zapůjčení literatury a pomoc při vypracování této diplomové práce. Děkuji všem žákům středních škol, kteří se podíleli na vyplňování standardizovaného dotazníku. Dále také děkuji mé rodině, spolužákům a příteli za podporu při psaní této práce.

# Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Metodologie</b> .....	<b>10</b>
2.1 Cíl, úkoly a vědecké otázky .....	10
2.1.1 Cíl práce.....	10
2.1.2 Úkoly práce .....	10
2.1.3 Vědecké otázky .....	10
2.2 Použité metody výzkumu .....	10
2.3 Rešerše literatury .....	11
<b>3 Přehled poznatků</b> .....	<b>15</b>
3.1 Historie volného času .....	15
3.2 Charakteristika volného času .....	16
3.2.1 Funkce volného času .....	18
3.2.2 Životní styl .....	19
3.2.3 Pedagogika volného času .....	21
3.3. Sport a společnost .....	22
3.4. Období dospívání.....	25
3.4.1 Současná mládež.....	27
3.4.2 Volný čas a sport u adolescentů .....	28
3.4.3 Pohyb a zdraví .....	30
3.5. Determinanty ovlivňující přístup mládeže k pohybové aktivitě.....	32
3.5.1 Sociální determinanty volného času .....	34
3.5.2 Ostatní podmínky .....	36
<b>4 Projekt experimentu, jeho organizace a průběh</b> .....	<b>38</b>
4.1 Organizační a přístrojové zabezpečení experimentu .....	38
4.2 Charakteristika souboru .....	38
4.3. Sběr dat.....	39
<b>5 Výsledky</b> .....	<b>41</b>
5.1. Aktivity prováděné pravidelně ve volném čase.....	41
5.2 Význam volnočasových pohybových aktivit .....	50
5.3 Lokomoční pohybová aktivita.....	53
5.4 Další sporty a pohybové aktivity.....	55
5.5 Doplňkové otázky .....	68
<b>6 Diskuse</b> .....	<b>71</b>
<b>7 Závěr</b> .....	<b>76</b>
<b>Referenční seznam literatury</b> .....	<b>78</b>
<b>Seznam obrázků a tabulek</b> .....	<b>80</b>
<b>Seznam příloh</b> .....	<b>82</b>

## 1 Úvod

Lidé často vnímají a posuzují události ve svém životě v kontextu s časem. Čas se pak stává pojmem postupujícím naším životem. Část doby, kterou máme sami pro sebe a s níž můžeme disponovat dle vlastního uvážení, se nazývá volný čas a my bychom ho měli umět co nejlépe využít.

V dnešní době mají dospívající poměrně spoustu volného času, než tomu bylo v dřívějších dobách. Většinou ale neví, jak svůj volný čas efektivně využít, a tím pádem se často pouze nudí. Bohužel jsou trendem dnešní doby převážně sociální sítě, hry na počítači, internet, televize a další fyzicky nenáročné aktivity. Rodiče i pedagogové by se proto měli snažit vést své děti a žáky ke smysluplným náplním svého volného času a k více pohybovým činnostem. Kvalitní využívání volného času dětí a mládeže totiž dává správný základ pro jejich žádoucí využívání volného času v budoucnosti.

Pohybová aktivita hraje významnou roli v životě každého z nás. Lidské tělo je velmi dobře přizpůsobeno pohybu, díky kterému je lidský organizmus udržován v dobrém zdravotním a duševním stavu i tělesné kondici. Lidské geny jsou původně předurčeny pro velkou fyzickou zátěž. Dříve lidé předváděli při shánění potravy a při stavbě obydlí špičkové fyzické výkony. Naše geny se postupem času nezměnily, kdežto náš životní styl ano. Moderní člověk tráví většinu svého času spíše pasivně než aktivně. Pouze v případě, že jedinec vykovává pohybovou aktivitu, je zajištěn běh všech tělesných pochodů. Z toho důvodu bývá velká část civilizačních chorob způsobena právě nedostatkem pohybu (Kukačka, 2009).

Současný konzumní styl života ohrožuje zdraví celé populace. Postupem času lze u dětské populace v následujících letech očekávat výrazně akcelerující růst nadváhy a obezity. Za základní preventivní faktory nadváhy a obezity u dětí jsou považovány dobrá rodina a škola.

V diplomové práci se zabýváme právě volnočasovými pohybovými aktivitami, konkrétně u žáků středních škol. Toto téma jsem si zvolila z důvodu, že mládež, volný čas a aktivní pohyb jsou diskutovaným problémem dnešní společnosti a jejího celkového životního stylu. Téma volného času a zájmů je velmi aktuální a měla by mu být věnována dostatečná pozornost. Také toto téma souvisí i s mým vysokoškolským studiem, kterým je primární zaměření na tělesnou výchovu. Jako budoucí učitelka budu mít určitou možnost ovlivnit trávení volného času studentů, na které budu mít



příležitost pedagogicky působit. Když budu vědět, co je baví a zajímá, můžu na základě toho tvořit svou výuku. Tím žáky pozitivně motivovat k pohybovým aktivitám i mimo povinnou výuku.

Analýza volnočasových pohybových aktivit žáků na středních školách byla prováděna v Jindřichově Hradci především z toho důvodu, že jsem zde vyrůstala a je mi toto město velice blízké. Nejspíše budu svou pedagogickou úlohu vykonávat právě zde, na některé ze středních škol. Má práce mi tak může být nápomocná k pochopení budoucích žáků alespoň z nějakého úhlu pohledu.

## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíl, úkoly a vědecké otázky**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem této diplomové práce je analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na různých typech středních škol v Jindřichově Hradci prostřednictvím standardizovaného dotazníku COMPASS II.

#### **2.1.2 Úkoly práce**

- Provedení rešerše literatury pomocí obsahové analýzy,
- záměrný výběr středních škol dle stanovených podmínek,
- záměrný výběr účastníků šetření – třetí ročníky daných škol,
- provedení dotazníkového šetření pomocí standardizovaného dotazníku COMPASS II,
- vyhodnocení výsledků pomocí grafů a tabulek,
- shrnutí a vytvoření závěru práce, srovnání výsledků s celorepublikovým výzkumem.

#### **2.1.3 Vědecké otázky**

- Jaké rozdíly budou v pravidelném provádění volnočasových aktivit mezi žáky jednotlivých škol?
- Jaké rozdíly budou v pravidelné pohybové aktivitě mezi dívkami a chlapci u jednotlivých škol?
- Které pohybové aktivity žáci z jednotlivých typů středních škol nejvíce upřednostňují?
- Jaké rozdíly budou mezi žáky z různých typů středních škol ve struktuře pohybových volnočasových aktivit z hlediska organizovanosti a soutěživosti?

### **2.2 Použité metody výzkumu**

Pro vytvoření této diplomové práce bylo použito několik metod. Pro rozbor literatury byla provedena obsahová analýza historických pramenů a odborné literatury, které v sobě obsahují informace spojené s předmětem práce. Dostupnou literaturu bylo zapotřebí řádně nastudovat a vyvodit z ní patřičné závěry k objasnění zkoumané problematiky volnočasových aktivit žáků středních škol (Vojtíšek, 2012).

Dále byl pro sběr kvantitativně orientovaných dat použit dotazník. Pro jejich následné zpracování byly využity statistické metody. Pro náš výzkum byl použit standardizovaný dotazník COMPASS II. Ten vychází z projektu Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports (COMPASS), přeloženo do češtiny jako Koordinované monitorování účasti ve sportu. Tento projekt vznikl v roce 1995 ve Velké Británii a Itálii za účelem zkvalitnění získávání a pozorování statistických dat o účasti ve sportu v evropských zemích (Rychtecký et al., 2006). Všechna získaná data byla přenesena do digitální podoby a následně zpracována v programu Microsoft Excel, kde byla poté převedena do grafů a tabulek. Na zpracování těchto dat nám posloužila kvantitativní obsahová analýza. Jedná se o metodu, jejíž cíl je v porovnání dat, jejich významu a ve vyhodnocení následného kvantitativního závěru (Vojtíšek, 2012).

Dále byla použita sekundární analýza dat pro interpretaci jevů a souvislostí vyskytujících se ve vytvořených tabulkách a grafech. Výsledkem této metody je zejména vyvrácení či potvrzení již známých předpokladů, nebo naopak získání zcela nových informací (Vojtíšek, 2012). Na závěr pak byla použita syntetická metoda, což je spojení jednotlivých částí v celek. Syntéza nám umožňuje zkoumat souvislosti mezi jednotlivými částmi, tím pádem lépe poznáváme celek. Pomáhá tedy odhalit vnitřní činnosti (Synek, Sedláčková, & Vávrová, 2006).

### **2.3 Rešerše literatury**

K tématu naší diplomové práce jsme našli veliký počet zdrojů informací. Literární zdroje pocházely především z periodik, které se specializují na pedagogiku volného času, sport ve volném čase a vývojovou psychologii, především pak psychologii v adolescentním období.

Pro zpracování faktů o historickém vývoji volného času měly velký význam především publikace McLean, D., & Hurd, A. (2014). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Burlington: Jones & Barlett Learning., Švigová, M. (1967). *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo., a také Verdon, J. (2003). *Volný čas ve středověku*. Praha: Vyšehrad. Z těchto publikací byly použity informace o historických souvislostech spojené s volným časem v časovém rozmezí od pravěku do 21. století.

Poměrně významnou úlohu k analýze volného času, jeho funkci, životnímu stylu a pedagogice volného času hrálo hned několik publikací. Jedna z nich je například

Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. (2001). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. V této publikaci se dozvíme velké množství informací o volném čase jako takovém, o jeho vývoji v čase, podstatě a účelu. Dozvídáme se, jak moc je důležitý v životě jedince a jaká může mít svá úskalí. Také je zde kladen zřetel na výchovu mimo vyučování neboli pedagogiku volného času, její činitele a funkce. Jelikož jde pedagogika volného času stále do popředí, jako další literatura s touto problematikou byla použita například Hájek, B., Harmach, J., Hoffmann, O., Jíra, O., Jírová, H., Krtička, K., ... Rampouchová, J. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT., Vážanský, M., & Smékal, V. (1995). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. apod. Co se týče podkapitoly životního stylu, tak podnětným zdrojem byla kniha Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabiček, P., Mrázová, E., Svoboda, ... Z., Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada., která se přehledně dotýká několika sfér životního stylu. Veškeré informace z těchto periodik jsme se snažili dávat do kontextu s obdobím dospívání, neboť právě toto období je pro tuto práci klíčové.

Jelikož se v naší práci zabýváme tématem pohybové aktivity, proběhla obsahová analýza také u publikace Slepíčková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Vybrané kapitoly. Praha: Karolinum. Tato publikace byla při zpracovávání poznatků v této práci velice významná, byla zasazena téměř do všech kapitol v této diplomové práci. Zejména pak v kapitole sport a společnost. Ve svých kapitolách volný čas a sport, se dozvídáme několik zajímavých a potřebných informací pro naši práci. Další významnou publikací byla Slepíčková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu., která se od předchozí publikace liší především tím, že své poznatky cílí konkrétně na období adolescentní, což je pro nás velice žádoucí. Co se týče problematiky pohybu v kontextu se zdravím, byla využita mimo jiné i publikace Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál., která se od ostatních publikací v této podkapitole liší tím, že se zabývá především dopadem fyzické aktivity na psychickou stránku člověka. Dalšími zdroji, z kterých bylo čerpáno a zabývají se touto problematikou, jsou například Bartůňková, S., Heller, J., Kohlíková, E., Petr, M., Smitka, K., Šteffl, M., & Vránová, J. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu., Jirásek, I. (2005).

*Filosofická kinantropologie. Setkání filosofie, těla a pohybu.* Olomouc: Univerzita Palackého apod.

V další významné a rozsáhlé kapitole, která obsahuje poznatky o období dospívání a spousta věcí s ním spojené, bylo použito k obsahové analýze hned několik publikací. Periodizací a vývojem adolescentům se ve svém díle věnuje již zmíněná publikace Slepíčková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů.* Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Jako další publikace zasazena do tohoto tématu je Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum. Tato publikace se zabývá vývojem jedince podrobněji než ostatní zdroje použité v této kapitole. My jsme z této literatury využili především poznatky o tělesném a emočním vývoji v období dospívání. Jako pohled na rozdílný vývoj dívek a chlapců v období dospívání převážně v kontextu s pohybovou aktivitou a možným fyzickým zatížením nám posloužila kniha Pavlík, J., Zvonař, M., & Vespalec, T. (2013). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky pro doktorské studium kinantropologie.* Brno: Masarykova univerzita. Pro další zpracování faktů ohledně problematiky adolescence posloužily publikace Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Kučera, M., Noble, C., & Otáhal., S. (1997). *Pohybový systém a zátěž.* Praha: Grada., Kraus, B., Janiš, K., Jedličková, I., Vacek, P., Žumárová, M. (2006) *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století.* Brno: Paido. a další.

Pro zpracování faktů o determinantech ovlivňující pohybovou aktivitu mládeže měla velký význam publikace Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy.* Praha: Portál., která nám pomohla v objasnění ovlivňování pohybové aktivity u mládeže z hlediska pedagogů volného času, školní tělesné výchovy a celkového školního prostředí. Publikace Svoboda, B., Karger, J., & Kocourek, J. (1980). *Kapitoly z pedagogiky pro studující tělesné výchovy I.* Praha: SPN. nám pomohla analyzovat determinanty sociálního charakteru, kterými jsou například klima třídy či školy nebo klima rodinného zázemí. Poznatky o ostatních determinantech, kterými jsou materiální vybavení, prostředí vykonávání pohybu, média apod., jsme čerpaly z publikace Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum.

Nejstarší použitá publikace v této diplomové práci byla Filipcová, B. (1966). *Člověk, práce, volný čas.* Praha: Svoboda., naopak nejmladší pak byly Pavlík, J., Zvonař,

M., & Vespalec, T. (2013). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky pro doktorské studium kinantropologie*. Brno: Masarykova univerzita. a Bartůňková, S., Heller, J., Kohlíková, E., Petr, M., Smitka, K., Šteffl. M., & Vránová, J. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

## 3 Přehled poznatků

### 3.1 Historie volného času

V pravěku se nerozdělovalo volno a pracovní doba tak, jako to nyní dělají technologicky vyspělé společnosti. Pravěké kmeny pracovaly, pokud to bylo možné a zejména nutné. Ani je nenapadlo oddělovat od sebe čas na práci a čas na odpočinek. Často byla práce spojována s různými rituály, které měly zajistit úspěšný lov, sklizeň apod. Tyto zvyklosti tak byly součástí práce a pro kmeny nesmírně důležité. Rituály často zahrnovaly tance, modlitby, oběti či hodování. Jak šel čas, začaly se postupně vyvíjet vesnice a města. O tehdejší hospodářství se začali starat lidé z nižších vrstev, a díky tomu společnost z vyšších vrstev získala moc, bohatství a volný čas, který začal být oddělován od pracovní doby. To vše se odehrávalo přibližně 5000 let před naším letopočtem (McLean & Hurd, 2014).

Jinak tomu bylo u antické civilizace, která se začala zábavě věnovat již záměrně. Sport se pomalu stával součástí vzdělávání a rekreování. Mezi tehdejší sporty patřily například běh, gymnastika, zápasy a různé hry s míčem. Dále byly v oblibě býčí zápasy, divadla, hra na hudební nástroje či tanec. Meče a oštěpy nesloužily pouze k obraně a lovu, ale i k hrám pro vyplnění volného času. Tyto hry se konaly především ve starověkém Izraeli, kde byl také zaveden sabat. Sabat byl sedmý den v týdnu, který sloužil k odpočinku a bohoslužbám. V Římě se pak míra volného času pro římské obyvatele zvyšovala se vznikem vojenské služby. Volný čas začali využívat ke cvičení, navštěvování lázní a stravování. Ve starověkém Řecku téměř veškerou práci vykonávali otroci nebo cizinci, tudíž pro řecké občany byla zábava na denním pořádku. Řečtí filosofové se často zabývali pojmem „čas“. Například Aristotelovo pojetí času je, že čas je počítaný pohyb vzhledem k „před“ a „po“. I přesto, že každý může čas vnímat podle svého, nejběžněji čas počítáme a měříme. Aristoteles vyzdvihoval intelektuální činnost nad manuální práci. Za jakýsi vrchol uspokojení považoval rozjímání, které nazýval scholé. A kdy jindy realizovat rozjímání než právě ve svém volném čase (Hodaň, 2002). Platón zase tvrdí, že člověk má prožívat život tak, že hraje hry, obětuje, zpívá, a tančí, čímž je schopen zjednat si milost bohů (Filipcová, 1966).

Řečtí filosofové také věřili v jednotu těla a mysli a cítili, že pro zdravý fyzický i psychický vývoj dítěte je aktivní život velice důležitý. Pouze ženy si neužívaly volna

jako muži. Bylo pouze pár historických výjimek, které se mohly zapojit do vzdělávání a atletických soutěží. Občané byli ale pouze muži (McLean & Hurd, 2014).

Na začátku středověku žili lidé zejména v užším svazku s přírodou a prožitky těla většinou převládaly nad prožitky ducha. Život obyčejných lidí se postupně stával mnohem civilizovanější. Společenské hry, které vyplňovaly volný čas, byly čím dál více populárnější. Ve vyšších vrstvách se často konaly různé hostiny a s nimi spjaté lovy zvířat. Stejně jako v antice i zde zaujímal důležité místo tělesná cvičení. Aristokraté se učili jezdit na koni, aby mohli lovit a válčit. K hrám jim sloužili kostky, luky, dokonce i míč. Byly to zejména hry s míčem, které dosahovaly ve své době velké popularity. Na odpočinek pak sloužily různé lázně (Verdon, 2003).

S postupným rozvojem řemesel, měst a podnikavostí utrpěl ve 14. století středověký názor na práci svou první trhlínu. V této době velkého shonu, nových podniků, se jedinou řídicí složkou života stává práce. Odpočinek slouží pouze k tomu, aby člověk mohl dále pracovat. Volný čas a svobodné činnosti téměř přestaly existovat. V polovině 19. století se pomalu začíná zkracovat pracovní doba, a tím pádem pomalu vzniká sféra volného času. Postupně roste i počet těch, kteří se problematikou volného času zabývají (Švigová, 1967).

Na přelomu 19. a 20. století se stal volný čas významným faktorem každého lidského života. Tyto změny probíhaly různě v závislosti na společenských vrstvách a sociálních postavení. Co se týče dětí, lidé si brzy začali uvědomovat, že pokud se o ně po vyučování nikdo nepostarává, nevyrostou z nich nic dobrého. A tak, postupem času, začala vznikat především pedocentricky zaměřená zařízení pro volný čas. (Pávková et al., 2001).

### **3.2 Charakteristika volného času**

Co si vlastně představit pod pojmem „volný čas“? Existují různé názory a pohledy na volný čas, které poskytují mnoho definic. Tyto definice se začaly formovat zejména od 60. let 20. století. Jen těžko zvolit pouze jednu, která je nejlepší či nejpřesnější (Janiš, 2009). Výkladem tohoto pojmu se zabývala řada vědců ze sociologie, ekonomiky, pedagogiky, politiky, práva, psychologie a dalších. Obecně je volný čas jedna z lidských činností, která je protikladem činnosti pracovní. Můžeme jej



chápat jako zbytkovou časovou hodnotu, ve které vykonáváme námi zvolené činnosti (Kraus et al., 2006).

Je to tedy doba, která následuje po splnění pracovních povinností. Zařazuje se do oblasti lidské svobodné volby. Volný čas zahrnuje činnosti, které lidé vykonávají dobrovolně ve svém vlastním zájmu. Tyto zvolené činnosti lidé vykonávají rádi, neboť jim přináší radost a uspokojení. Jak již bylo řečeno, na volný čas se lze dívat hned z několika úhlů pohledů. V úvahu přichází například pohled sociologický, politický, ekonomický, pedagogický, historický apod. Všechny tyto aspekty se prolínají, tudíž je nelze posuzovat odděleně. U dětí je důležité volný čas lehce pedagogicky ovlivňovat (Pávková et al., 2001).

S volným časem jsou spojovány pojmy jako potřeby, zájmy a motivace. Motivaci lze rozdělit na momentální a dlouhodobou. Momentální motivace je okamžité nadšení a zaujetí pro určitou věc, kterou jedinec vykonává pro vlastní potěšení. Za to dlouhodobá motivace je celková zaměřenost člověka, je podmíněna individuálními potřebami, hodnotami a zájmy (Hájek et al., 2004).

Způsobem, jakým je volný čas využíván, je také jeden z hlavních ukazatelů životního stylu jedince. Stává se tak důležitou hodnotou v životě člověka a každý mu přisuzuje různý význam. Nejoptimálnějším stavem je mít sféru pracovní a sféru volného času v rovnováze. Jinak řečeno, umět správně hospodařit se svým časem. Volný čas nabízí celou řadu příležitostí, které umožňují jedincům vybírat si činnosti a zkušenosti, které je baví, odpovídají jejich zájmům a hodnotám (Pávková et al., 2001).

Existuje nepřeborné množství ve výběru činností ve volném čase, které mohou lidé provádět. Bohužel často záleží na množství finančních prostředků. Volnočasové aktivity mohou být prováděny na různých místech. Oblíbené zájmy lidé provádějí jak doma, tak mimo domov. Doma se často tráví čas na počítači, sledováním televize, čtením apod. Další oblíbené činnosti jsou procházky, rodinné návštěvy či styky s přáteli. Dále jsou oblíbené činnosti jako práce na zahradě, cestování a různé sporty. Všechno toto uspokojení vyplývá ze vzdělání, kvalifikace, výchovy, prostředí, kultury a podobně (Vážanský & Smékal, 1995).

Řada psychologů upozorňuje na škodlivost toho, když člověk nemá žádný volný čas, nebo dokonce neumí odpočívat. Častým důvodem bývá právě neschopnost správně si svůj čas zorganizovat. Tato špatná organizace může vést ke snížení pracovní

výkonnosti. Dalším problémem je, když jedinec neumí volno účelně využít, to pak vede k nepříjemnému stavu, který je označován známým slovem „nuda“. Když se člověk nudí, cítí se prázdně, napjatě, často může prožívat čas zkresleně a pak mít pocit, jako by se zastavil. Zmíněné problémy jsou označovány jako patologií volného času, které bývají příčinou špatné znalosti psychohygieny (Spousta et al., 1996).

Volný čas je základním lidským právem, nesmí být nikomu odepírán na základě věku, pohlaví, sexuální orientace, náboženství, rasy, zdravotního stavu nebo ekonomického postavení. Rozvoji volného času přispívá zajištění základních životních podmínek, jako je například bezpečí, potrava, bydlení, finanční prostředky, rovnost vzdělání apod. (Pávková et al., 2001).

Lidská společnost má hodně cílů a volný čas od nich nelze oddělit. Je důležitý pro dosažení tělesné, psychické i sociální pohody. Jeden z problémů soudobé společnosti je rostoucí nespokojenost, přemíra stresu, nuda, málo pohybu, ztráta tvořivosti a odcizení se od lidí. Tyto problémy se mohou snižovat právě prostřednictvím volnočasových aktivit. Na základě toho probíhají ve světě důležité socioekonomické transformační procesy, které vedou k zásadním změnám množství volného času, jehož mají lidé během života k dispozici (Pávková et al., 2001).

Volný čas může být naplněn spoustou rozmanitých činností od nicnedělání a povídání přes aktivity jako je kutění, zahrádkaření, pletení, vyšívání, jejichž povaha je na hranic práce a volného času, přes koukání na televizi, poslech rádia, četbu, návštěvu divadla, kina až k intenzivní aktivitě sportovní, společenské a kulturní (Slepičková, 2005).

### **3.2.1 Funkce volného času**

Mnoho autorů se často zabývá tím, jaké funkce zastává volný čas v životě lidí. V kterých oblastech může život lidí ovlivňovat a zdali má vliv negativní, pozitivní či neutrální. My si zde zmíníme pár názorů autorů, kteří se touto problematikou zabývají.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2003) ve své knize vymezují tři základní funkce volného času, které jsou na sebe navzájem závislé, tudíž může být složitější je od sebe rozlišit. Zároveň je ale podstatné, aby v životě člověka byly zastoupeny hned všechny tři, jinak se může dostavit jednostranná deformace. Jednou z funkcí je odpočinek neboli zotavení či reprodukce pracovních sil. Volný čas by nás měl zbavovat únavy

a pomáhat odstraňovat nervové a fyzické poruchy způsobené povinnostmi a prací. Další funkcí je rozptýlení neboli zábava, kompenzace, únik od stereotypu práce. Na závěr se jedná o rozvoj osobnosti. Volný čas umožňuje snazší socializaci a zapojování se do společenského dění.

Hofbauer (2004) ve své knize zmiňuje hned čtyři pohledy na funkce volného času. Funkci psychosociologickou, která přináší uvolnění, zábavu a rozvoj. Funkci sociální, pod kterou zahrnuje socializaci primární i sekundární. V další řadě funkci terapeutickou, a to nejen ve smyslu prevence nemocí, ale především rozvoje smyslů a zdravého životního stylu. A jako poslední funkci jmenuje ekonomickou, kterou popisuje ve smyslu, jak člověka volný čas ovlivňuje v profesní činnosti.

Dalšími autory zabývající se touto problematikou jsou Masarik, Žbirková a Masariková (1995), kteří považují za nejdůležitější funkce volného času relaxaci a regeneraci duševních a tělesných sil, rozvoj a formování schopností, nadání a talentu. Dále pak zmiňují seberealizaci, socializaci a prevenci proti negativním formám chování.

Kratochvílová Emílie (2004) ve své publikaci zmiňuje hned několik funkcí. Zdravotně-hygienická funkce, pod kterou spadá odpočinek, relax, regenerace fyzických a psychických sil. Je to nejdůležitější funkce pro správný zdravotní stav člověka. Měli bychom si uvědomit, že pokud chceme, aby byly volnočasové aktivity pro zdraví prospěšné, musí probíhat v rozdílném prostředí, než kde se vykonávají každodenní pracovní povinnosti. Formativně-výchovná funkce je pak proces, který se odehrává ve škole, v rodině apod. Jako další funkci uvádí seberealizační. Jde o vytváření podmínek pro uspokojení individuálních potřeb a zájmů. Následuje socializační funkce zaměřující se na sociální vztahy a různé sociální sféry života. Na závěr je funkce preventivní, jejímž účinkem je prevence proti sociálně-patologickým jevům.

### **3.2.2 Životní styl**

Životní styl můžeme definovat jako dobrovolné chování v určitých životních situacích, které jsou stavěné na individuálním výběru z rozmanitých možností. Jedná se o souhru výběru a nabídek. Vždy je na nás, zda se rozhodneme pro zdravé alternativy z různých možností, a odepřít ty, jež nám zdraví poškozují (Machová et al., 2009).

Životní styl je tedy jedním ze základních činitelů ovlivňujících kvalitu života. Ovlivňuje ho například výchova, sociální prostředí, ekonomické podmínky, kulturní zvyklosti apod. Je tedy zřejmé, že se nejedná o nárazové činnosti a dění, ale že se

vytváří v průběhu celého života. Velkou váhu mají samozřejmě i vrozené vlastnosti a předpoklady jedince. Je to škála všech lidských aktivit od myšlení po jednání, které mají v životě jedince stálejší místo, opakují se, jsou typické a snadno předvídatelné. Často jej posuzujeme podle názorů, chování a postojů. Obecně lze říct, že životní styl je projevem lidské osobnosti v tom nejširším smyslu (Slepičková, 2005).

Aby se člověk mohl správně rozhodovat v tom, co je pro něj dobré, musí mu být poskytovány dostatečné znalosti, návyky a postoje již od útlého věku. Všechny tyto znalosti pak vedou jedince k jeho budoucímu životnímu stylu. Existuje spousta rizikových faktorů, které poškozují zdraví člověka, mezi nejčastější patří zejména kouření, alkohol, drogy, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, stres, špatné rodinné zázemí apod. Ovšem žádný z uvedených faktorů nikdy nepůsobí izolovaně, ale vše je ve vazbě na jiných faktorech životního stylu, které od sebe nelze oddělovat. Z toho vyplývá, že pozitivní působení životního stylu podmiňuje jen komplexní dodržování správných zásad (Machová et al., 2009).

Do chování člověka se většinou promítá i vnitřní motivace a hodnotová orientace. Často je třeba k určitému způsobu chování člověka trochu nutit. Když však přestanou tlaky z vnější působit, své chování se velmi rychle vrátí k původnímu. Životního stylu se týkají i postoje a názory, často se ale stává, že jsou v nesouladu s chováním jedince. Například velká část populace považuje v dnešní době sport za velmi důležitý pro život, ale jen část z nich ho začleňuje do svého programu (Slepičková, 2005).

Moderní doba s sebou přinesla řadu změn, které se promítly do životního stylu a životních podmínek průmyslově vyspělých zemí. Postupným poklesem fyzické práce v zaměstnání i v domácnosti ubývá i množství přirozeného pohybu. Lidé začali nahrazovat přirozený pohyb různými prostředky a začali vést sedavý způsob života. Většina lidí sedí ve své pracovní době, do práce i z práce jezdí autem nebo hromadnou dopravou a chůze do schodů je často nahrazována výtahy či eskalátory. Po práci nebo po škole místo procházky většina jedinců spíše sedí u televize nebo počítače. Moderní technika zasahuje do života lidí velkou mírou a pomalu připravuje člověka o poslední formy přirozeného pohybu (Machová et al., 2009).

Životní styl se také mění s časem, neboť i potřeby člověka se neustále mění. V každém stádiu vývoje člověka jsou potřeby jiné. A v návaznosti na to se mění

i prostředí, ve kterém se člověk vyskytuje. V mládí člověk preferuje kontakty s vrstevníky, v dospělosti je pak v první řadě péče o rodinu a budování své kariéry (Slepičková, 2005).

Je dobré si uvědomit, že se do životního stylu promítá i kulturní a historický vývoj. Můžeme vnímat odlišné zvyklosti u lidí, kteří žijí ve městě nebo na vesnici. A nemůžeme hledat stejný životní styl například v arabských zemích a u nás v Evropě nebo srovnávat styl života v asijských zemích s tím naším (Slepičková, 2005).

### **3.2.3 Pedagogika volného času**

Rozvoj volného času vedl k vytvoření prostoru pro vznik nového subsystému výchovného působení, který se ve 20. století vnitřně diferencoval a rychle konstituoval. Tento systém se nazývá pedagogika volného času. Působení tohoto subsystému se začalo rozšiřovat jak individuálně, tak globálně, v čase i prostoru. V dnešní době působí jako členitý a rychle se rozvíjející systém, který hraje stále významnější úlohu v životě a výchově mladé generace i dospělých. Dále také utváří vztahy k ostatním výchovným a sociálním prostředím, jako je například rodina, škola, práce, vrstevníci a společnost jako taková. Do těchto prostředí prostupuje stále častěji a výrazněji, přímo a zprostředkovaně. Každá z jednotlivých složek tohoto výchovného subsystému vede k jeho rozvoji především tím, že stanovuje svoje cíle, navrhuje a realizuje aktivity a obohacuje život jejich účastníků (Hájek et al., 2003).

Pedagogika volného času je poměrně mladý vědní obor, který vychází z poznatků obecné pedagogiky a dalších pedagogických disciplín. Pedagogické ovlivňování volného času se ukazuje jako nezbytná a velice důležitá součást výchovného a vzdělávacího působení na děti, mládež i dospělé. Cílevědomé a záměrné působení vyškolených pedagogů ovšem musí dodržovat základní principy výchovy ve volném čase. Mezi tyto principy se řadí dobrovolná účast, pestrost a přitažlivost činností a aktivit, odpočinkové, rekreační a zájmové zaměření. Měli bychom mít na paměti, že výchovné působení ve volném čase by mělo být velmi citlivé a nenásilné. Jedince je zapotřebí dobře pro činnost motivovat, velmi významná je pozitivní motivace (Pávková et al., 2001).

Pedagogové by měli mít více zájem o to, jak jejich žáci tráví svůj volný čas, znát jejich zájmy a případně i úspěchy ve volnočasových činnostech. S těmito informacemi může učitel dále účinně pracovat při vyučování. Neméně důležité je pak být pro své

žáky patřičným vzorem. Vyučující také mohou příležitostně hovořit o svém využívání volného času a zálibách. Školy se snaží organizovat v určité míře pro své žáky pravidelné i příležitostné zájmové činnosti. Na jejich realizaci se pedagogové také podílejí. Školy by měly být určitým informátorem o možnostech využívání volného času v regionu (Hájek et al., 2003).

Pedagogické ovlivňování volného času je tedy velice důležité. Zabývat se volným časem je náplní práce zejména pedagogických pracovníků školských výchovných zařízení pro výchovu mimo vyučování a dalších jedinců, kteří se podílejí na výchově mládeže ve volném čase. Ačkoli se to nezdá, je to náročná pedagogická práce, která předpokládá promyšlenou profesní přípravu, patřičné schopnosti a další vlastnosti osobnosti (Hájek et al., 2003).

### **3.3. Sport a společnost**

Sport provází společnost už značně dlouhou dobu. Po první světové válce došlo k velkému rozvoji sportovních klubů a organizací, a to jak na národní, tak i mezinárodní úrovni. Došlo i k uspořádání systémů pravidelných soutěží a sjednocení daných pravidel. I přes všechn rozvoj si však držel spíše rekreační charakter a o své bytí často soupeřil s tradičními tělovýchovnými systémy. Další velký převrat v jeho vývoji nastal po druhé světové válce. Ve sportu se výrazně začal prosazovat výkon a soutěživost. Sport byl vždy spojován především s mladší populací, které je pohybová aktivita bližší a přirozenější. Sportu jsou připisovány mnohé pozitivní vlivy jak sociální, zdravotní, psychické, výchovné, tak i vzdělávací. Na základě toho jsou snahy o to, aby se stával častěji výplní volného času. I přes všechny jeho pozitivní vlivy se dají nalézt i jevy negativního charakteru. Mezi takové jevy patří například unfair jednání, nadměrná komercializace nebo zakázané dopingové prostředky (Slepičková, 2005).

K dalšímu rozvoji sportu přispěl i nedostatek pohybu, který v 60. letech způsoboval nízkou úroveň zdatnosti obyvatelstva, což nebylo žádoucí z branného hlediska. Už tehdy to mělo dopad na zdravotní stav lidí a docházelo tak k nárůstu tzv. civilizačních onemocnění. To vše nepřidávalo na kvalitě života populace. Nárůstem volného času se vytvořil prostor, v němž vznikla možnost zabývat se více pohybovým aktivitám (Slepičková, 2001).

Sport je velmi provázán s kulturou dané společnosti. Je výrazem specifických představ, hodnot, idejí a perspektiv, prostřednictvím kterých lidé uchopují své postavení ve světě (Sekot, 2008).

V civilizované společnosti se mládeži dříve nedostávalo dostačujících přirozených podmínek pro jejich všestranný tělesný rozvoj. Životní prostředí a způsob života často neposkytoval mládeži dostatečné možnosti pohybu, které jsou žádoucí pro zdravý vývoj a zdatnost. Velice důležitou složkou se proto stala tělesná výchova, která doteď zajišťuje všestranný tělesný rozvoj dětí, a tím i posiluje jejich zdraví (Choustková & Kučera, 1970).

Sport v současné společnosti má velký význam především z pohledu prevence a podpory zdraví nebo jako prevence negativních sociálních jevů. A stále více na důležitosti získává význam sportu jako výchovný prostředek. Sport se dnes dotýká života každého člověka ať už přímo, nebo zprostředkovaně. S aktivní formou se všichni setkávají nebo setkávali v povinné tělesné výchově ve škole. Někteří se účastní sportu se soutěžením a děním v kolektivu stejně zájmově naladěných lidí. Správné uchopení sportu a jeho možností v ovlivňování adolescentů je v úzké souvislosti s vývojem společnosti a s hodnotami, podmínkami, které vytváří (Slepičková, 2001).

Sport se tedy postupně vyvíjí v určitém kulturním klimatu a je výsledkem sociálně podmíněného hodnotového směřování, utváření vzorců činností a jednání (Sekot, 2008). Moderní společnost s sebou přinesla i novou podobu sportu. O novodobém sportu se hovoří především v souvislosti s jeho vznikem v Anglii a s obnovením olympijských her. V této počáteční fázi vývoje bylo na sport nahlíženo jako na soutěživá tělesná cvičení a pohybové hry. Obzvláště v Evropě představoval odlišnou formu v porovnání s tradičními tělocvičnými systémy. Sport se odlišil zejména tím, že neměl pouze lokální dosah jako tělocvičné systémy, ale začal se rozpínat po celém světě. Také jeho herní podstata se velice podepsala na oblíbenosti. Lidé postupně hledali ve sportu možnost potěšení, relaxace po pracovních a jiných povinnostech. V roce 1960 se poprvé v televizi vysílal přímý přenos z olympijských her v Římě. Sport se postupně stával ekonomicky a politicky zajímavým. V dnešní době jsou ve světě dvě definice sportu. Jedna má za znaky hru, soutěž a výkon. Druhá definice vidí sport jako zábavu, rekreaci, cvičení. Sport se postupem času stává složitější a citlivější na změny (Slepičková, 2001).

Vývoj sportu probíhá ruku v ruce s vývojem technologií, která společně s masovostí volného času dovoluje rozšiřovat škálu sportovních činností a způsoby jejich provádění. Díky své dobré dostupnosti se moderní sportovní vybavení zpřístupňuje do řad široké veřejnosti. Šíře možností, které dnešní svět sportu nabízí, poskytuje prostor pro projev každého z nás. Dává lidem prostor pro jejich seberealizaci a vyjádření hodnot, které jim jsou vlastní. Sport již přináší velkou různorodost svým obsahem i organizační formou. Už není pravidlem, že sport je výsadou zejména mladých talentovaných lidí, ale je tu i pro starší či handicapované jedince. Postupem času už nebývá striktně spojován s vítězstvím a prohrou, ale zejména se zábavou, radostí, zdravím či dobrodružstvím. Nebýt společenských změn, které přinesly nové pojetí volného času ve společnosti, by se sport nemohl vyvinout do takové podoby, v které ho dnes známe (Slepičková, 2001).

Sport tedy hraje výraznou roli při utváření společnosti v různých oblastech světa. Ovlivňuje nejen život kolem nás, ale také „život v nás“. Není však dostatečně možné přesně zjistit odlišitelný dopad sportovní a nesportovní socializační zkušenosti z pohledu úrovně života jedince a společnosti, na mezilidské vztahy a charakter dané kultury. Sport je především místem socializační zkušenosti než přímo zdrojem odlišujících socializačních výsledků. Sport sám o sobě není hlavní příčinou zvláštních změn v povahových rysech, chování a postojích. Má vliv spolu s daným sociálním a kulturním prostředím (Sekot, 2008).

Sport tedy patří mezi nejvíce diskutované jevy společnosti nového tisíciletí. Jeho význam je dnes umocňován svým nepochybným dopadem ve sféře sociální, kulturní i ekonomické. Je ztělesněním hodnot radosti z pohybu, výkonu, krásy a zdraví. Odráží však i řadu nových problémů, kterým musí dnešní svět čelit. Obrovská komercializace, konzumní způsob života, korupce, drogová scéna, rasismus – i to vše se sportu dotýká (Sekot, 2003).

Sport se dotýká života prakticky každého člověka. Dokonce i těch lidí, kteří se o sport výrazně aktivně nezajímají, a to tím způsobem, že běžně nosí oblečení a obuv firem, které vyrábějí značkové sportovní zboží. Sport, tak jak ho známe teď, se stal výrazným fenoménem dnešní moderní doby (Slepičková, 2005).



### 3.4. Období dospívání

Zhruba polovinu naší planety utváří děti a mládež. Každý den potkáváme chlapce a dívky bezstarostně rozesmáté nebo diskutující o různých problémech. A často mohou svým chováním přímo šokovat, až pohoršovat širokou veřejnost. Jedná se o skupinu, která se sice rychle vzdaluje od dětství, avšak ještě nevstupuje do světa dospělých. Dospívající patří ke společenským kategoriím, které mají značný vliv na její další vývoj. Představuje svou vzdělaností produktivní potenciál pro budoucí období (Kraus et al., 2006).

Mládež můžeme znát pod pojmem adolescence, který pochází z latinského slovesa „adolescere“, což značí dorůstat, dospívat a mohutnět. Adolescence je jedna z etap ontogeneze života člověka. V tomto období dochází u jedinců k několika změnám jak biologickým, tak psychosociálním. Někdo uvádí, že se jedná o druhé desetiletí života, další pak, že je to období mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se současně o dospívání i mládí. Tvoří pomyslný most mezi dětstvím a dospělostí (Slepičková, 2001).

Každý jedinec prochází ontogenetickým vývojem, což je jeho vývoj počínající početím až po jeho dospělost. V ontogenezi každý prodělává mnoho změn jak tělesných, tak duševních. Hodně souvisí s pohybem, který má na ní velký vliv. Probíhající změny jsou jak kvantitativní, tak kvalitativní. Za změny kvantitativní jsou považovány růst těla, zvětšování jeho vnějších i útrobních částí a změny poměru mezi těmito jednotlivými částmi. Růst je většinou ukončen v období dospělosti. Kvalitativní změny na rozdíl od kvantitativních probíhají po celý život. Souvisejí se vznikem a obnovováním tkání jednotlivých orgánů (Pavlík, Zvonař & Vespalec, 2013).

Adolescenci můžeme rozdělit na tři období. Na časnou adolescenci, která se odehrává mezi 10–13 lety. Nastupuje zde pohlavní dospívání a dochází ke změnám psychickým, sociálním, které vedou ke změnám fyzickým i biologickým. Střední adolescence pak většinou probíhá v 14–16 letech. V tomto období se jedinci často snaží odlišovat od svého okolí. Může se to promítat na jejich oblékání, zálibách, vyjadřování, poslouchání hudby apod. Také se zde zvyrazňuje začleňování se do vrstevnických skupin. Oproti přechodnému období zde můžeme říct, že jsou zde změny, které si jedinci „způsobují sami“. Posledním obdobím je pozdní adolescence v 17–20 letech i později. Toto období nejvýrazněji směřuje k dospělosti, neboť i většina

jedinců v těchto letech ukončuje své vzdělání a snaží se najít své pracovní uplatnění. Je zde potřeba někam patřit, na něčem se podílet a společně to sdílet s ostatními. Dále adolescent přemýšlí o své osobní perspektivě, plánech a cílů do budoucna (Slepičková, 2001).

Období adolescence je velice důležité z hlediska biologického, jelikož se dítě pomalu začíná měnit v dospělého člověka, který je schopen reprodukce (Vágnerová, 2005). Dochází ke zrání a rozvoji primárních i sekundárních pohlavních znaků. Toto období bývá často označováno jako druhá změna postavy (Kouba, 1995). V období přibližně od 12 do 15 let dochází k nárůstu svalové hmoty, neboť narůstá množství svalových buněk. Jelikož zrání kostí, zpevňování šlach a vazů neprobíhá souměrně, je důležité brát na to při sportování zřetel. Dospívající sice potřebuje určité množství pohybu, musí být ale účelně a správně volen. Neméně podstatné je i dynamické střídání činností. Tím, že se dodržují konkrétní pohybové zásady pro dané období, předcházíme možnosti vzniku maladaptaci organismu (Dylevský et al., 1997).

Na konci období adolescence je již rozpoznatelná motorika typicky ženská a typicky mužská. Dívkám se zaobluje postava a zpomaluje se růst, až je úplně ukončen. Důsledkem velkého nárůstu svalové síly mívají chlapci často zhoršenou koordinaci pohybu. To se ale časem při správném zařazování cviků může napravit. Anatomické disproporce jsou časem vyrovnávány a pohyb se tak stává koordinovaným, přesným, plynulým a estetickým (Pavlík et al., 2013). Jedinec dosahuje svého fyzického vrcholu ve svých 16 až 20 letech. To znamená, že je již plně rozvinut a může tak vykonávat i fyzicky náročnější aktivity, které nyní dokáže provádět s menším úsilím. Tyto fyzické předpoklady bývají uplatňovány především v oblasti sportu. Adolescenti mohou dosahovat vyšších úspěchů než někteří dospělí lidé. Díky těmto výsledkům získávají společenské uznání a vlastní sebeúctu (Vágnerová, 2005).

Mimo tělesných změn se v tomto období vyskytují i změny emocionální. Charakteristické pro dospívající je, že se vnitřně bouří proti všemu, co se dotýká jejich intimity. Podrážděně reagují na starostlivé poznámky i gesta svých rodičů či vychovatelů. Všechny projevy dospívajících naznačují, že je v tomto období provází značné napětí a úzkost. Neboť dosud nebyly vytvořeny dostačující obranné mechanismy (Kraus et al., 2006). Na světě je hodně věcí nejednoznačných a nejasných. Obranou dospívajících proti tomu je radikální chování. Dávají přednost jednoznačným,

zásadním a rychlým řešením, která vedou k jistotě. Často jsou nevyrovnaní a citově zaujatí. Opakovaně tak reagují zkratovitými generalizacemi, které mohou být nesmyslné. Neakceptují jiné názory než ty vlastní. Nacházení kompromisů není dosti kvalitní a žádoucí, neboť to mnohdy považují za morální selhání. Jejich řešení různých situací mohou být nová, netradiční, logicky správná, ovšem i zbrklá, necitlivá a necelistvá (Vágnerová, 2005).

Mimo tělesné a psychické změny je zde podstatný i sociální vývoj. Významným a mnohdy těžkým krokem bývá odpoutání se od rodiny. Odpoutání je většinou doprovázeno četnými konflikty s rodiči. Ti by měli být co nejvíce tolerantní a nechávat dospívajícím dostatek prostoru pro osamostatnění se. Ke konci období se vztahy pomalu zklidňují a rodina je vnímána jako opora (Langmaier & Krejčířová, 2006).

Celé toto období je velice složité a dlouhé, neboť představuje proces, ve kterém se stává ze závislého jedince relativně nezávislý jedinec, který na závěr za sebe přebírá veškerou odpovědnost (Kraus et al., 2006).

#### **3.4.1 Současná mládež**

Když bychom chtěli nějakým způsobem charakterizovat současnou mládež, musíme brát zřetel na dimenze doby a společenské poměry, ve kterých tato konkrétní generace dozrává. V dnešním světě má mladý člověk více svobody, širší rozhled ve vzdělání, cestování, moderní techniku apod. Navzdory tomu vstupuje dospívající do světa rizik. Dosažené vzdělání, kvalifikace a diplom bohužel není zárukou uplatnění. Tudiž se často stává, že část mladé generace vidí vzdělání jako ztrátu času (Kraus et al., 2006).

Současný život běží příliš rychle, chybí žádoucí vzory a ideály. Výsledek toho všeho vede k tomu, že většina mladých žije ze dne na den, nemají dlouhodobější cíle, vytvořené duchovní hodnoty a neumějí správně prožívat svůj volný čas (Kraus et al., 2006).

Vývoj adolescentní populace, který probíhá ruku v ruce s celkovým společenským vývojem, je poznamenán změnou tradičních norem a hodnot. Nyní si uvedeme některé změny vývoje sociálních změn u adolescentů:

- delší dobou studování se oddaluje nástup do zaměstnání,
- namísto přípravy na dospělost, se stává období adolescence spíše vývojovým obdobím,

- liberalizovaná výchova a vzdělání, rodiče už nestanovují jasná pravidla, ale s dětmi se spíše domlouvají,
- dospělí už vždy nejsou považováni za kompetentnější (znalost moderní technologie),
- dospělí více přejímají způsoby a chování mladých (De Knop et al., 1996).

Výzkumy ukazují mladou českou generaci jako spíše individualisticky orientovanou. Mladí upřednostňují svůj příjem, kariéru a majetek před hodnotami sociální solidarity. Většina dospívajících je nábožensky neutrální. Malé pochopení mají i pro politiku (Slepičková, 2001).

Celá společnost upadla do stadia nového sebevymezení, hledání nových cílů, což je pro období adolescence typické. Česká mladá generace se v čím dál větší míře podobá svým západoevropským vrstevníkům. Oproti časům minulým mají větší svobodu v projevu, v názorech, cestování apod. Vzhledem k uvedené charakteristice je evidentní, že chceme-li působit na adolescenty, nelze působení stavět na příkazování a mocenské autoritě. Je to skupina, kterou je potřeba respektovat a citlivými způsoby jí ovlivňovat (Slepičková, 2001).

### **3.4.2 Volný čas a sport u adolescentů**

Mezi volným časem mládeže a dospělých jsou značné rozdíly. Tyto rozdíly se mohou týkat odlišného množství volného času, struktury činnosti ve volném čase i míry záměrného ovlivňování. Obecně se dá říct, že mládež má více volného času než dospělí (Hájek et al., 2003).

Na základě toho, co jsme již zmínili v předchozí kapitole, tvoří adolescenti početnou a významnou skupinu společnosti. Jelikož se jedná o citlivé období, je důležité, v jakém sociálním prostředí jedinec vyrůstá a jakým způsobem vyplňuje svůj volný čas (Slepičková, 2001). Volný čas a jeho vhodné naplňování hraje tedy důležitou roli při celkovém utváření osobnosti mladého člověka. Správně zvolené volnočasové aktivity jsou také významné pro jeho pozitivní socializaci (Kraus et al., 2006). Záliby a zájmy jsou velmi důležité pro jejich vytváření hodnot a norem, které je pak doprovázejí v jejich budoucím životě (Pavlík et al., 2013).

Pro celkový a harmonický vývoj člověka má v tomto období velký význam především pravidelný přísun pohybu ve formě tělesné výchovy či sportu. Aby nedošlo k nežádoucím adaptacím a reakcím, je nutné dodržovat určité zásady a být si vědom

potřeb a projevů biologických i mentálních. Měli bychom se zaměřovat na zapojování všech částí těla v souladu s prováděnými pohyby, omezení jednostranného pohybu a nároky na střídání činností. Cvičení přizpůsobovat změnám myšlení a upřednostňovat aktivní regeneraci před pasivní. Respektovat zvýšený zájem o činnosti, které dříve byly tlumeny jako například posilování, soutěživost apod. Dávat si pozor na dobrou imitační schopnost, která může vést k napodobování i negativních vzorů (Dylevský et al., 1997).

Velkou roli v tom, jak každý jedinec tráví volný čas, hraje rodina a dědičné faktory. Jedinci často napodobují své rodiče a ve velké míře přebírají jejich nastavení životního stylu, a tedy i způsob jakým se ho rozhodnou trávit. Ovšem vztahy mezi rodiči a dětmi jsou komplikované a proměnlivé. I přesto je vliv rodiny obrovský a velmi silně a trvale jedince ovlivňuje. Hned po rodině dítě výrazně ovlivňuje škola, kamarádi, známí, média apod. (Pávková et al., 2001).

V oblasti volného času ovšem postupně docházelo ke změnám, a to zejména v institucionálním zabezpečení. Sport a kultura se začali komercializovat a s vývojem informačních technologií se odehrává informační revoluce. To vše vedlo k tomu, že dominantním médiem je televize a na předních místech ve volném čase mládeže je poslech hudby, restaurací a nic nedělání (Kraus et al., 2006).

Mladiství mají v období adolescence poměrně hodně volného času, ve srovnání s jinými obdobími. Ovšem jsou zde určité faktory, které je ovšem mohou v různých možnostech značně limitovat. Může se jednat o nedostatek vlastních financí, dále pak omezená mobilita, a také materiální možnosti rodičů mohou být překážkou, kvůli které nelze plnohodnotně vyplňovat jejich volný čas (Slepičková, 2001).

To, jakým způsobem je volný čas využíván, je často jeden z podstatných ukazatelů životního stylu (Kraus et al., 2006). Jsou zde faktory, které ovlivňují volbu určité aktivity. Těmito faktory jsou věk, pohlaví a sociální třída. A jak jistě všichni víme, zrovna sport nepatří mezi nejlevnější koníčky. Co se týče volnočasových aktivit, mělo by existovat co nejméně omezení, která limitují mladé lidi ve vykonávání volnočasových aktivit, tedy i sportu. Neboť pokud se budou věnovat v co největší míře vhodné aktivity, zbyde pak o to méně času věnovat se aktivitě škodlivé (Slepičková, 2001).

Prostředí, kde mládež může trávit svůj volný čas, je velmi rozmanité. Mohou to být školy a školská zařízení jako jsou například školní družiny, školní kluby apod. Dále

jsou zde zařízení pro výchovu mimo vyučování, do kterých spadají domy dětí a mládeže, různé organizace dětí a mládeže, zájmové svazy nebo tělovýchovné organizace. Dále může mládež trávit svůj volný čas v domácím prostředí s rodinou nebo na veřejném prostranství jako jsou ulice, parky, hřiště, kavárny, diskotéky atd. (Hájek et al., 2003).

### **3.4.3 Pohyb a zdraví**

Je nezbytné si říct, proč je aktivní pohyb vlastně tolik důležitý. Jaký vliv má na fyzické i psychické zdraví. Nejčastěji se s pojmem zdraví hovoří v kontextu se zdravím tělesným, duševním a sociálním. Jednotlivé složky zdraví od sebe nelze dělit, neboť jsou na sobě závislé a jedna striktně ovlivňuje druhou. Samotný pojem zdraví byl dlouho vymezován jako absence nemoci. Kdo tedy není nemocný, je zdravý. Ukazuje se ale, že tato definice je příliš obecná. Tudiž na základě jednání Mezinárodní zdravotnické asociace se zdraví vymezuje jako stav tělesného, duševního a sociálního blaha (Hájek et al., 2003).

Jedním ze základních projevů živočichů a člověka je právě pohyb. U živočichů slouží pohyb především pro vyhledávání potravy, ukrytí před predátorem nebo před různým nebezpečím z vnějšího prostředí apod. Ve fylogenezi měl pohyb podstatný vliv na evoluci všech živočišných organismů. Pohybem se zdokonaluje jak pohybová soustava, tak také soustavy regulační (nervová, humorální) i schopnosti smyslové. Postupem času docházelo u člověka ke změně významu a funkce pohybu. V první řadě šlo o zajišťování základních životních potřeb a nyní slouží k činnosti sportovní i umělecké (Machová et al., 2009).

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. Často se nám lidské tělo může zdát zdánlivě v klidu. Ono však provádí hned několik pohybů. Mezi takové pohyby patří například dechové pohyby, cirkulace krve, srdeční stahy, pohyby střev apod. Dokonce jsou v pohybu i jednotlivé krvinky či spermie. Přemísťování těla v prostoru je díky aktivnímu pohybu nebo pasivnímu pohybu. Pro uchování a upevnování zdraví každého živého organismu je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem právě aktivní pohyb (Machová et al., 2009).

Pohybová aktivita je účinným prostředkem v primární i v sekundární prevenci. Hlavním úkolem primární prevence je ovlivňovat především příčiny vzniku a rozvoje nemocí, omezit působení rizikových činitelů a zvýšit celkovou odolnost organismu

jedince. Snaží se primárně zabránit onemocnění, nebo jej alespoň co nejvíce oddálit. Primární prevence je individuální záležitostí každého člověka, je třeba si uvědomit, že je efektivnější a méně nákladná než případná následná léčba. Úkolem sekundární prevence je včas odhalit již nastalou nemoc či poruchu a zakročit tak, aby nedocházelo k jejich dalšímu vývoji. Sekundární prevence spočívá především v pravidelných lékařských prohlídkách (Bartůňková et al., 2013).

Pohyb je obstarán činnostmi pohybového aparátu. Když bychom porovnali pohybový systém člověka a jemu podobné živočišné organizmy, zjistíme, že vykazuje značné rozdíly. Tyto rozdíly jsou dány jak vzpřímeným držením těla, tak zejména tím, že u lidí jsou motorické funkce. Je to dáno nejen vzpřímeným držením těla, ale zejména tím, že u člověka motorické funkce velmi souvisí s lidskými projevy psychické činnosti a s prací (Machová et al., 2009).

Od počátku 20. století bylo často předkládáno to, že populaci lze zařadit do určité dimenze, kde na jedné straně jsou ti, kteří většinu dne sedí a pohybují se jen zřídka, na druhé straně pak ti, kteří se pohybují hodně. Lékaři upozorňovali na to, že se obě skupiny velice liší množstvím srdečních obtíží a odlišnou úmrtností (Křivohlavý, 2003).

Sledování vztahu mezi fyzickou aktivitou a zdravotním stavem ukazuje, že fyzický pohyb má pozitivní vztah ke zdraví. Například výskyt u lidí s nižší pohybovou aktivitou je čtyřnásobně vyšší výskyt srdeční mrtvice než u lidí sportujících. Cvičení může ovlivnit nejen činnost kardiovaskulárního systému, ale může mít také kladný vliv na zabránění zrodu některých druhů rakoviny. Obdobně se také pozitivní vliv prokazuje na výskytu diabetu II. typu. Mezi nejvíce sledované jevy u mládeže však patří vztah mezi cvičením a hmotností. Nejčastěji se hovoří o vztahu diety k váze. Ukázalo se ale, že cvičení je hned druhým nejvýznamnějším faktorem. Nahlíží se na něj spíše z pohledu ve změně poměru mezi množstvím tukové a svalové tkáně v těle (Křivohlavý, 2003).

Pohyb neovlivňuje pouze fyzickou stránku jedince, ale i stránku psychickou. Příkladem může být pozitivní vliv pohybu na zlepšování depresí zatížené psychiky, na snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem. Řada lidí, kteří cvičí pravidelně, se cítí volnější, svěžší a méně úzkostní. Sport také působí pozitivně na zvyšování sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty,

povědomí o síle sebekázně, o zlepšení celkovém fyzickém vzhledu, pocitu zvýšené energie a pocitu zdraví (Křivohlavý, 2003).

Dokonce již v Egyptě byla používána terapie pohybem při léčbě psychicky nemocných lidí. Výzkumy také potvrzují kladný vliv tělesných cvičení na duševní zdraví, a to konkrétně v přijetí sebe sama, pozitivní vnímání vlastního „Já“, lepší kvality spánku, zvyšování produktivity vlastní činnosti a zmírnění fobií. Nejeфекtivnější cvičení jsou ta, která se provádí cyklicky s aerobní zátěží, jako je například jízda na kole (Hátlová, 2003).

Pohyb má tedy na tělo účinky regenerační i rehabilitační. Rozporem současné doby je úbytek fyzické aktivity a zároveň zvyšování zájmu o teoretické poznatky s ním související. A jak již bylo řečeno s úbytkem pohybu je prokázáno snižování zdatnosti a výskytu faktorů, které se pak negativně odrážejí na nepříznivém zdravotním stavu (Jirásek, 2005).

Bohužel i sport sebou nese určitá úskalí. Může se stát, že se u sportu projeví závislost, která s sebou nese odvykací příznaky podobné jako při odvykání drogám. Dále pak neustálé zvyšování hranice výkonu. Nebezpečí, které pak na cvičící čeká, může mít různou podobu jako například nehody, úrazy, či náhlá úmrtí. Proto bychom měli alespoň ze začátku cvičit pod profesionálním dozorem. Stanovuje se, že by každý dospělý člověk měl denně věnovat alespoň třicet minut pohybovému cvičení (Křivohlavý, 2003).

### **3.5. Determinanty ovlivňující přístup mládeže k pohybové aktivitě**

Osobnost jedince, jeho individualita, se vytváří již v průběhu ontogenetického vývoje na základě různých činitelů. Jisté předpoklady si jedinec nese už při svém narození neboli vrozené předpoklady. Další vliv na vývoj jedince má sociální prostředí a výchova, ve které se na člověka působí záměrně a cílevědomě (Pávková et al., 2001).

Primární roli má v životě dítěte vždy rodina, neboť na něj od narození působí z její strany intimní citový vztah. Na rodinu poté postupně navazuje předškolní a školní výchova. Na to navazuje i výchova mimoškolní, které se účastní různé instituce pro děti a mládež. Zkušenost pedagogů většinou přispívá k lepší úrovni rodinné výchovy. Jako dalším významným činitelem v životě jedince jsou vrstevnické skupiny, a to především díky své dynamice. Hromadné sdělovací prostředky jsou neméně významné v působení



na život dítěte. Ať už se jedná o časopisy, knihy, televizi, internet nebo počítačové hry. Jedinec ovšem není pouhým pasivním produktem, na který má vliv dědičnost, prostředí a výchova. Každý má možnost své individuální volby. Samotná lidská aktivita a úsilí jsou také významnými činiteli ve vývoji jedince. Všichni tito činitelé spolu navzájem souvisí, doplňují a ovlivňují (Pávková et al., 2001).

Jak už bylo řečeno, jednou z hlavních výchovných a vzdělávacích institucí mladého člověka je škola. Na základních školách se mládež setkává s tělesnou výchovou, která je nejdostupnějším zdrojem pro podporu fyzické aktivity mezi mladými lidmi. Tudíž je velice důležité, aby pedagogové tělesné výchovy byli odborníci ve svém oboru a podporovali žáky k pozitivnímu přístupu k pohybové aktivitě a tím pádem rozvíjeli kladný postoj k volnočasové pohybové činnosti. K tomu nesmí chybět ani dostatečné vybavení pro vykonávání školní tělesné výchovy (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

Je velice důležité umět využívat svůj volný čas a pro dítě, které si s ním nemusí umět poradit, jsou k dispozici různé zájmové kroužky. Pedagogická pomoc mimo vyučování pomáhá jedincům ke správnému využívání volného času, formuje zájmy, rozvíjí specifické schopnosti, a především utužuje žádoucí morální vlastnosti. Účast zde není povinností, jako tomu je u školní docházky. Účast tedy vychází především z vnitřní motivace každého jedince. Jak dobře se svým volným časem umíme nakládat, má značný vliv na duševní hygienu každého z nás. To, jakým způsobem odpočíváme, rekreujeme a bavíme se, se posléze odráží v našich studijních a pracovních výkonech (Hájek et al., 2008).

Ve výchově mimo vyučování dochází v současné době k mnoha změnám. Většinou se klade důraz na:

- využívání zájmu, specializace a odbornosti pedagogů,
- propojování vyučování se zájmovými činnostmi, za cílem zkvalitnění výuky,
- dobrovolnost, individualizace, práce s menšími sociálními skupinami,
- heterogenní skupiny (věk, pohlaví),
- vytváření nových zařízení podle podmínek a potřeb obyvatelstva,
- vtažení rodičů do společných aktivit,
- volnočasové aktivity, které připravují jedince na budoucí povolání,

- větší zapojování jedinců s handicapem,
- podmínky vytvářející tvořivost dětí a mládeže (Pávková et al., 2001).

Všechny tyto moderní proměny kladou na pedagogy větší nároky. Z toho vyplývá, že je na místě podporovat studium pedagogů volného času i externího vysokoškolského studia (Pávková et al., 2001).

V České republice existuje Asociace školních sportovních klubů, která je organizátorem zájmových tělovýchovných činností na školách. Organizuje také školní soutěže mezi jednotlivými školami i soutěže celostátního charakteru. Žákům, kteří podávají vynikající výkony, je pak umožněna účast na mezinárodních soutěžích (Asociace školních sportovních klubů, 2021).

Dalšími sektory organizujícími mimoškolní aktivitu jsou například sportovní svazy, olympijské výbory, různá sdružení, nadace, která efektivně přispívají k rozšíření nabídky. Často i školy organizují mimoškolní činnosti. V tomto případě je většinou zapotřebí spolupráce s žáky, rodiči či dobrovolníky.

### **3.5.1 Sociální determinanty volného času**

Volný čas je pro člověka především příjemnou záležitostí. Ovšem přináší s sebou i problémy, které se často netýkají pouze jedince, ale jsou věcí celé společnosti. Na jednu stranu to souvisí s tím, jakým způsobem umí člověk se svým volným časem naložit, na druhou stranu s podmínkami pro trávení volného času. Jak velký vliv mají výše předložené faktory na kvalitu a množství volného času, záleží na typu společnosti a úrovni jejího vývoje (Slepičková, 2005).

Z hlediska věku je nepochybně důležité věnovat vysokou pozornost skupině dětí a mládeže. Tato skupina se pohybuje zejména v prostředí rodiny, školy, ve vrstevnických skupinách. Tyto prostředí mají na mládež značný vliv (Slepičková, 2005). Existují dvě důležité roviny vlivu rodiny. Za první rovinu je považován generační přenos a mezigenerační vztahy. Za druhou rovinu se považuje socializace, kdy má rodina významný vliv v procesu primární socializace a tzv. rané sportovní socializace (Votík, 2011).

Členové rodiny plní své pracovní povinnosti a pro společný život s dětmi zbývá v podstatě jen jejich volný čas. Je otázkou, jestli volný čas umí rodina trávit společně a správným způsobem. Činnost rodičů přitom přímo úměrně souvisí s aktivitou jimi vychovávaných dětí. A mají rodiče vždy zájem o to, co jejich děti dělají ve volném čase?

Přítom výběr aktivit, jimiž tráví svůj volný čas, souvisí s jejich ekonomickou závislostí na svých rodičích (Slepičková, 2005).

Existují dvě roviny vlivu rodiny. Za první rovinu je považován generační přenos a mezigenerační vztahy a jako druhá rovina je považována socializace, kdy je rodina významným činitelem v procesu primární socializace a tzv. rané sportovní socializace (Votík, 2011).

Dalším významným činitelem v životě mladého člověka je školní třída, tedy skupina sekundární. Každý jedinec je do určité míry závislý na podpoře spolužáků a zároveň se učí jim jejich pomoc oplácet. Kolektiv ve školní třídě může mít na žáka jak pozitivní, tak negativní vliv. Tlak třídy bývá silnější než snahy a úsilí učitelů i rodičů. Ke zlepšení a zpevnění kolektivu je přímo předurčen právě předmět tělesná výchova, neboť při ní bývá uvolněná atmosféra a s dětmi se tak dá lépe pracovat (Svoboda, Karger & Kocourek, 1980).

V případě, kdy jedinec začne navštěvovat nějaký kroužek či sportovní klub, ve kterém bude pod vedením trenéra, cvičitele či vychovatele, bude mít vliv na postoj k pohybové aktivitě právě daná osoba. Trenéři a cvičitelé ovlivňují jen tu část populace, která se aktivně zapojuje do mimotřídních a mimoškolních sportovních činností. Bohužel se často stává, že nejsou kvalifikovaní a dostatečně neznají pravidla sportovního tréninku a speciálním přístupem k mládeži. Tím se může vytvářet negativní postoj k osobě trenéra, ale i k pohybové aktivitě jako takové. Špatná interakce mezi trenérem a dětmi může způsobit, že děti trenérovi nerozumí nebo naopak on nerozumí jim. Pro sportovní trenéry platí stejně jako pro učitele tělesné výchovy znalost kompetencí a jejich praktické využití (Ward, Saunders & Pate, 2007).

Volný čas se může stát i zdrojem ohrožení. Při špatné organizaci trávení volného času může docházet k různým úrazům u dětí. Nejenže svým špatným chováním ohrožují sebe, ale často i ostatní jedince. Z nudy může vzejít experimentování s drogami, šikana vrstevníků, různé krádeže, a také třeba agresivita k příslušníkům jiných etnik (Pávková et al., 2001).

Nejčastěji se mezi rizikové a problémové chování u adolescentů zařazuje:

- páchání trestní činnosti,
- poruchy chování, agrese, šikana, násilí a týrání,
- užívání drog,

- rizikové sexuální chování,
- poruchy příjmu potravy,
- sebevražedné sklony.

Mezi další problém současné doby můžeme zařadit migraci obyvatelstva. Jak pro imigranty, tak pro domácí obyvatele geografických oblastí, mezi které imigranti přicházejí, mohou případně vznikat problémy kvůli střetu odlišných kultur nebo vyznávání jiného náboženství. Také to může být doprovázeno nerovnými ekonomickými podmínkami pro život. Na jedné straně se problém může objevit kvůli odlišnému vnímání norem pro trávení volného času, ovšem na straně druhé může volný čas posloužit jako prostředek pro integraci přistěhovalců (Slepičková, 2005).

Jestliže má volný čas pozitivně přispívat k životu dětí, mládeže a celé společnosti, musí společnost těmto vlivům poskytovat velkou pozornost. Netýká se to pouze vytváření dobrých podmínek pro prospěšné trávení volného času, ale například i mediální politiky, neboť působení sdělovacích prostředků dnešní moderní doby je velmi silné (Slepičková, 2005).

Sport je jedním z pozitivních prostředků proti výše uvedeným negativním sociálním jevům. Na úrovni státu i místních samospráv jsou navrhovány, financovány a realizovány různé programy, které jsou zaměřené na děti a mládež. Jejich hlavním záměrem je vytvořit podmínky pro sport jako smysluplné využití volnočasových činností. Dalším záměrem je vyrovnávat rozdíly mezi nestejnými podmínkami v rodinách (Slepičková, 2001).

### **3.5.2 Ostatní podmínky**

Ostatních činitelů, které ovlivňují vytváření kladného postoje mládeže k pohybovým aktivitám, je mnoho. Mohou to být například materiální podmínky, prostor, kde je pohyb prováděn, masová média, právní podmínky a lékaři, především pak pediatři.

Pokud chceme vykonávat pohybovou aktivitu, měli bychom k tomu mít patřičné vybavení. Pro pohybovou aktivitu je důležité kvalitní vybavení prostorů, které zajistí maximální vyžití účastníků tak, aby měli co největší možné bezpečí. Ve školách k tělesné výchově slouží specializované učebny neboli tělocvičny, které by měli být vybaveny speciálním povrchem, potřebným náradím a náčiním. Dále je prospěšné zřizování prostorů pro relaxaci, kde se žáci mohou setkávat a vykonávat nenáročnou

fyzickou aktivitu (Fialová, 2010). Základní vybavení škol stanovuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dalším důležitým dokumentem je Rámcový vzdělávací program (RVP), kde je mimo jiné stanoveno, které předměty musí být odučeny a v jakém množství hodin. Pokud nejsou dodržovány tyto základní pravidla a normy, klesá aktivita ve vyučování i zájem a motivace žáků. Dobré materiální vybavení se nevztahuje pouze na školy, ale mělo by být podmínkou všech sportovních zařízení, jako jsou haly, bazény, posilovny apod. Při domácím cvičení lze použít alternativní náčiní a nářadí, které vytvoříme pomocí zapojení své fantazie. Je ovšem třeba stále myslet na své bezpečí (Vilímová, 2009).

V dnešní době mají na dospívající jedince obrovský vliv masová média, a to především internet, televize, tisk apod. Jsou jimi ovlivňovány zejména jejich kognitivní postoje k pohybové činnosti. Hlavní rozdíl mezi školou a médií je ten, že pro média není důležitá vzdělávací funkce. S naučnými pořady se ve srovnání s celkovou nabídkou setkáme jen málokdy. Masová média jako taková nejsou příčinou nevhodného životního stylu mladých lidí, problémem je spíše nesprávný způsob jejich využívání. Je třeba si informace z nich dohledávat a ověřovat, a ne se jimi jen bezhlavě řídit (Fialová, 2010).

## **4 Projekt experimentu, jeho organizace a průběh**

### **4.1 Organizační a přístrojové zabezpečení experimentu**

Prvním krokem pro uskutečnění naší analýzy volnočasových pohybových aktivit byl výběr vhodných škol pro naše dotazníkové šetření. Následně u každé školy bylo potřeba získat souhlas od ředitelů a ředitelky k provádění dotazníkového šetření na jejich škole. Poté, co nám byly souhlasy uděleny, byli jsme nasměrováni za třídními učiteli žáků, u kterých jsme chtěli provádět dotazníkové šetření.

Žákům bylo předem vše řádně vysvětleno. Všichni byli seznámeni s obsahem dotazníku a všem byla přislíbena anonymita. Kromě dotazníků byl žákům rozdán i seznam sportů, který žáci potřebovali k poslední části standardizovaného dotazníku. Na výzkum bylo vždy vyčleněno 20 minut z vyučovací hodiny, aby vše proběhlo v klidu a co nejpřesněji. Žáci vyplňovali dotazník cca 10 až 15 min.

Po vyplnění dotazníku jsme získaná data přenesli do počítačového programu Microsoft Excel, ve kterém jsme data následně zpracovali a znázornili na grafech a tabulkách.

Celé toto šetření probíhalo na přelomu září a října roku 2021. S naším výzkumem jsme nechtěli zbytečně otálet, a tak jsme začali školy kontaktovat hned na začátku školní docházky. Tímto krokem jsme chtěli předejít komplikacím, které by nastaly v případě opakovaného uzavření škol kvůli covidové pandemii.

### **4.2 Charakteristika souboru**

Pro analýzu volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na různých typech středních škol v Jindřichově Hradci byly pro výzkum záměrně vybrány čtyři střední školy – Gymnázium Vítězslava Nováka (GVN), Obchodní akademie Tomáše Garrigua Masaryka (OATGM), Střední zdravotnická škola (SZŠ) a Střední odborná škola Jindřichův Hradec (SOŠ). Tyto školy byly zvoleny záměrně kvůli rozdílnému studijnímu zaměření a ukončení studia maturitní zkouškou. Tyto podmínky splňovaly z pěti středních škol čtyři střední školy. Výzkumným souborem jsou žáci a žákyně třetích ročníků, neboť nejsou na školách úplnými nováčky, ale zároveň ještě nemají před maturitní zkouškou. Celkem bylo zkoumáno 142 respondentů ve věku od 17 do 19 let. Jejich průměrný věk činí 18 let. Z toho bylo 36 respondentů z GVN, 35 z OATGM, 37 ze SZŠ a 34 ze SOŠ. Všichni studenti byli seznámeni s průběhem

výzkumu a byla jim přislíbena anonymita. Dotazníkové šetření probíhalo na přelomu září a října v roce 2020.

**Tabulka 1. Charakteristika respondentů podle typu škol a pohlaví.**

	<b>dívky</b>	<b>chlapci</b>	<b>celkem</b>
<b>GVN</b>	22	14	36
<b>OATGM</b>	21	14	35
<b>SZŠ</b>	31	6	37
<b>SOŠ</b>	15	19	34
<b>celkem</b>	89	53	142

Z tabulky 1 můžeme vyčíst, že celkový počet dotazovaných žáků z jednotlivých škol se od sebe příliš neliší. Největší rozdíl můžeme sledovat mezi školou SZŠ a SOŠ, kde rozdíl činí 3 žáky. Také vidíme, že celkový počet probandů je 142, přičemž z toho je 89 dívek a 53 chlapců.

Když se zaměříme na počet dívek, je zjevné, že největší počet dívek je ze SZŠ, a naopak nejméně jich je zastoupeno ze SOŠ. U chlapců je tomu právě naopak. Co se týče jednotlivých škol, sledujeme největší rozdíl v poměru chlapci a dívky na SZŠ, což lze předpokládat. Naopak nejmenší rozdíl vidíme u SOŠ.

### **4.3. Sběr dat**

Naším prvním úkolem bylo zvolit si způsob, kterým budeme analýzu pohybových aktivit provádět. Jelikož jsme chtěli tento výzkum provést u většího množství žáků, rozhodli jsme se pro metodu dotazníkového šetření. Konkrétně jsme ke sběru dat použili standardizovaný anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II, který je vhodný pro naši dotazovanou skupinu. Prostřednictvím tohoto dotazníku proběhlo v roce 2006 na území ČR monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě.

Naším dalším krokem bylo oslovení a zároveň požádání ředitelů a ředitelk těchto výše zmiňovaných středních škol, zda nám umožní na jejich škole provést dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření tedy probíhalo u žáků třetích ročníků na záměrně vybraných středních školách v Jindřichově Hradci. Sběr dat probíhal na přelomu září a října v roce 2020. Všichni žáci byli před vyplněním dotazníku seznámeni s jeho obsahem a způsobem vyplňování tak, aby při vyplňování dotazníku nevznikaly zbytečné nesrovnalosti. Ve všech třídách nám stačilo k vyplnění standardizovaného dotazníku maximálně 15 minut.

V první části dotazníků měli žáci označit 21 volnočasových aktivit podle pravidelnosti provádění a podle toho, jak jsou pro ně jednotlivé aktivity osobně důležité. V další části dotazníku nás zajímalo, jestli během uplynulého roku prováděli chůzi nebo pěší procházky delší než 2 km, pokud ano, tak odpovídali, kolikrát jí prováděli za poslední 4 týdny od vyplňování dotazníků. K poslední části dotazníků byl respondentům rozdán seznam sportů a pohybových aktivit, z kterého měli vybrat aktivity, které prováděli v posledních 4 týdnech. Jsou zde zahrnuty pouze ty aktivity, které byly prováděny mimo školní tělesnou výchovu. Pokud žádné aktivity neprováděli, dotazník dále nevyplňovali. V této části jsme také zjišťovali, zdali jsou někteří žáci členy sportovních klubů či oddílů a zdali se aktivně podílejí na organizovaných soutěžích ve svém sportu. Na závěr dotazníku byly dodatečně zvoleny doplňkové otázky týkající se školní tělesné výchovy.

Získaná data byla následně využita k přehledu volnočasových aktivit u vybraného vzorku žáků a k porovnání jednotlivých výsledků mezi jednotlivými školami a mezi dívkami a chlapci. V diskusi je pak také porovnání výsledků s celorepublikovým šetřením z roku 2006. Pro lepší přehlednost byly vytvořeny grafy a tabulky, které jsou ve výsledkové části této diplomové práce.

V průběhu dotazníkového šetření jsme se nesečkali s žádným závažným problémem a vše proběhlo v naprostém pořádku.



## 5 Výsledky

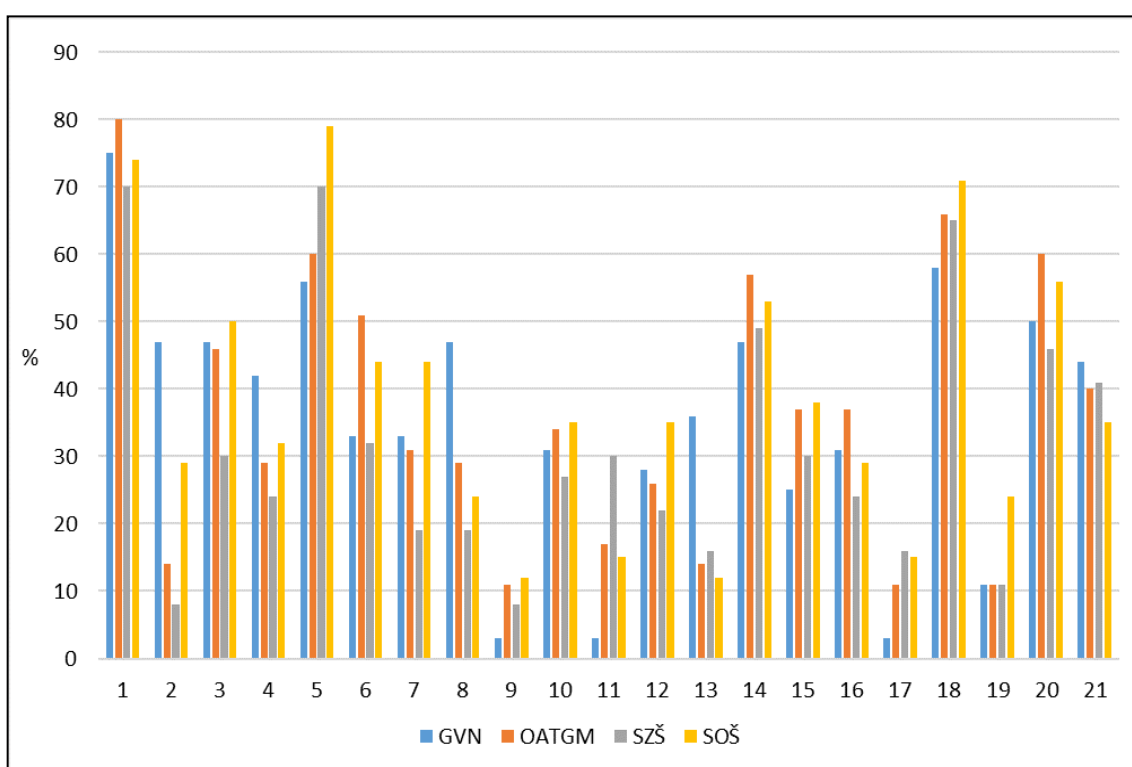
V této části jsou uvedena data ze všech čtyř typů škol (gymnázium, obchodní akademie, zdravotnická škola a střední odborná škola) získaná dotazníkovým šetřením. Vyjadřují se zde pravidelné aktivity ve volném čase a jejich následné hodnocení, také lokomoční pohybové aktivity a další sportovní a pohybové aktivity. Data jsou zpracovaná a mezi sebou porovnávána. Pro dobrou přehlednost jsou data uspořádaná do tabulek a grafů, které jsou doplněné slovním komentářem. V závěru kapitoly je vedena diskuse na danou problematiku volnočasových aktivit.

### 5.1. Aktivity prováděné pravidelně ve volném čase

Úkolem první části projektu COMPASS je zjistit, které volnočasové aktivity žáci provádějí pravidelně, a jak důležitý význam pro ně jednotlivé aktivity mají. Na výběr měli z 21 různých aktivit plus z možnosti „další“, pokud by předešlé aktivity byly nedostačující. Každé vybrané aktivitě, kterou provádějí pravidelně, přiřadili ještě míru významnosti na škále od 1 do 4, přičemž 1 = velmi důležité, 2 = důležité, 3 = málo důležité a 4 = nevýznamné. Jednou z aktivit je rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport, která jakožto pohybová aktivita je pro náš výzkum obzvláště přínosná, tudíž se jí v této části věnujeme i individuálně. Seznam aktivit je následující:

1. poslech hudby,
2. hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru,
3. sledování televize/video,
4. vydělávání peněz,
5. loudání a povídání s přáteli,
6. schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví,
7. hraní karet, video hry, počítač,
8. četba (knihy, časopisy),
9. organizování soutěživých sportů,
10. návštěvy sportovních soutěží, utkání,
11. mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly,
12. návštěvy večírků, tance,
13. umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování),
14. relaxaci, denní snění aj. o samotě,

15. nakupování,
16. návštěvy kin, divadel, koncertů,
17. dobrovolné práce, sociální činnosti,
18. pomoc v domácnosti,
19. návštěvy mládežnických klubů, místních center,
20. návštěvy příbuzných,
21. rekreační, neorganizovaný, organizovaný sport,
22. další.



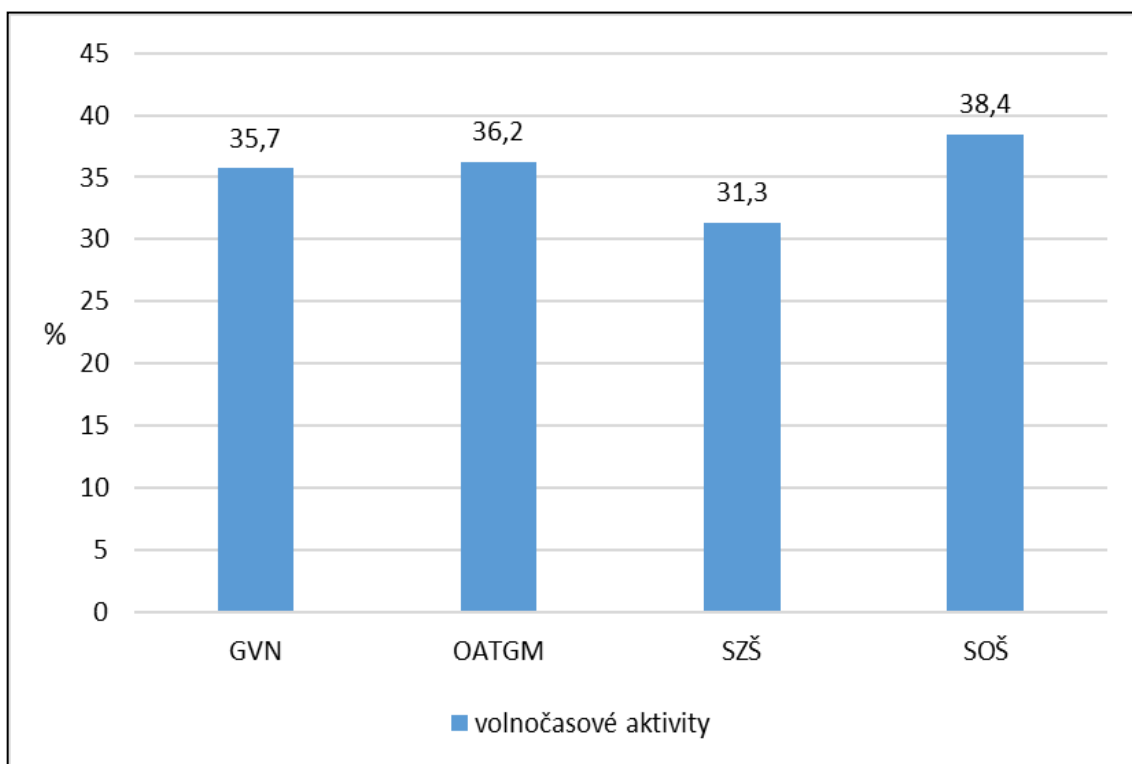
**Obrázek 1. Celkové srovnání účasti ve volnočasových aktivit podle typů středních škol.**

Na obrázku 1 vidíme vyobrazená data získaná z první části našeho dotazníku. Jedná se o pravidelné provádění jednotlivých volnočasových aktivit žáků a žákyň z různých typů středních škol. V tomto grafu jsou vyjádřeny celkové hodnoty všech čtyř škol. Osa x znázorňuje číslicemi jednotlivé aktivity vypsány nad obrázkem a osa y představuje procentuální znázornění žáků z jednotlivých škol. Gymnázium je vyjádřeno pod barvou modrou, obchodní akademie pod oranžovou, zdravotnická škola má barvu šedivou a střední odborná žlutou.

Můžeme si všimnout, že celkově mezi nejvíce upřednostňované volnočasové aktivity patří poslech hudby, loudání a povídání s přáteli a pomoc v domácnosti.

Z gymnázia 75 % žáků pravidelně poslouchá hudbu a nejméně z nich vykonává aktivity schované pod číslem 9, 11 a 17. Žáci z obchodní akademie se také nejvíce věnují poslechu hudby, této aktivitě se věnuje dokonce 80 % z nich, naopak nejmenší zastoupení mají v aktivitách skrývajících se pod číslem 9, 17 a 19. Zdravotnická škola má největší zastoupení v aktivitě číslo 1 a 5, těchto dvou aktivit se pravidelně účastní 70 % žáků. Nejmenší zastoupení má zdravotnická škola v aktivitách pod čísly 2 a 9. Žáci z odborné školy se jako jediní nejvíce věnují aktivitě loudání a povídání s přáteli, celkem 79 % žáků zvolilo právě tuto aktivitu. Nejméně se žáci Střední odborné školy věnují organizaci soutěživých sportů a umělecké činnosti v celkovém zastoupení 11 %.

Největší rozdíly mezi jednotlivými školami jsou 39 % u druhé aktivity mezi GVN a SZŠ, 27 % u jedenácté aktivity také mezi GVN a SZŠ a 25 % u sedmé aktivity mezi SZŠ a SOŠ. Naopak návštěvy mládežnických klubů zastupuje stejné procento žáků hned ze tří škol, kromě SOŠ.



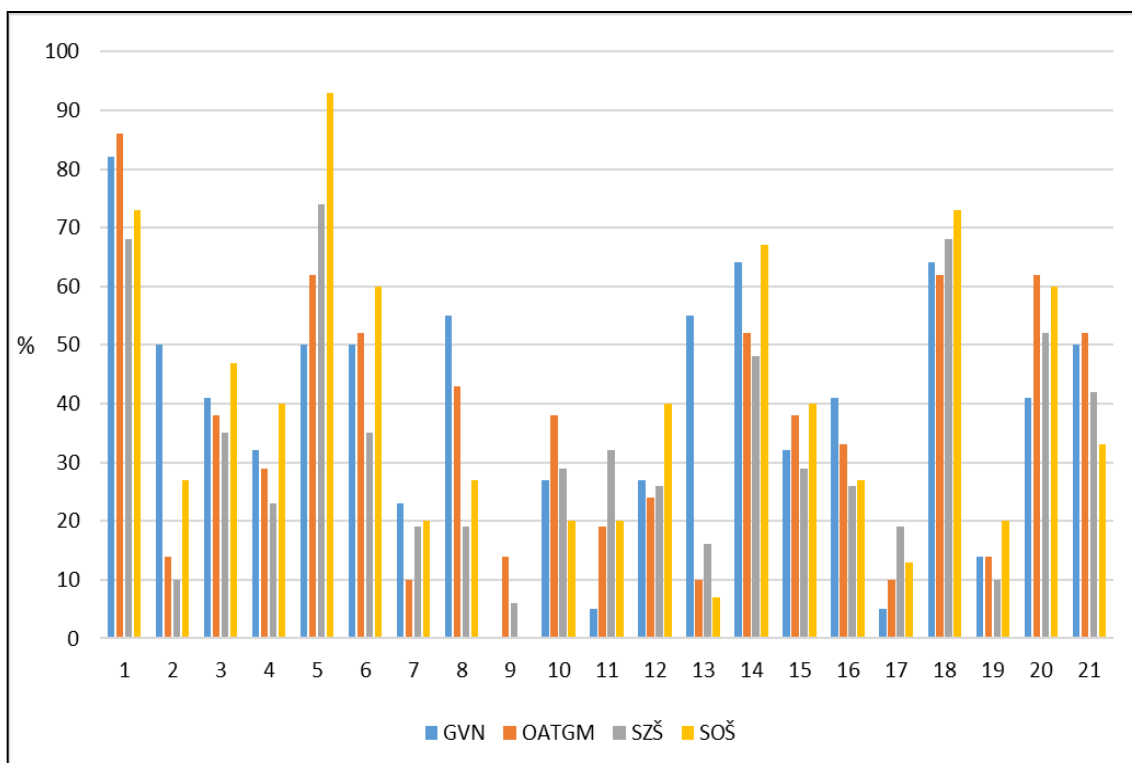
Obrázek 2. Celkové srovnání počtu vykonávaných volnočasových aktivit podle typů středních škol.

Obrázek 2 nám ukazuje rozdíly mezi jednotlivými školami v počtu pravidelně prováděných volnočasových aktivit u jejich žáků a žákyň. Na ose x jsou vyjádřeny jednotlivé školy a na ose y jsou aktivity vyjádřeny v procentech. Pro lepší přehlednost jsou procenta i nad jednotlivými sloupečky.

Tento graf také přehledně odpovídá na naši první vědeckou otázku, jaké budou rozdíly v provádění volnočasových aktivit u žáků jednotlivých škol. Předpokládali jsme, že nejvíce se volnočasovým aktivitám budou věnovat žáci z gymnázia a nejméně pak žáci ze střední odborné školy, ovšem není tomu tak. A naopak připadá průměrně nejvíce volnočasových aktivit na jednoho žáka na střední odborné škole. První místo dělí od druhého místa pouhých 2,2 %.

Tentokrát jsme se rozhodli čísla nezaokrouhlovat na celá, neboť by nebyl vidět minimální rozdíl mezi gymnáziem a obchodní akademií, který činí pouze 0,5 %. Můžeme tedy vidět, že na druhém místě je obchodní akademie a hned v závěsu pak gymnázium. To, že gymnázium není na prvním místě, může být například tím, že žáci na této škole musí více času věnovat obsáhlejšímu učivu. Nejméně se respondenti věnují volnočasovým aktivitám na SZŠ.

Na otázku tedy můžeme odpovědět, že rozdíly mezi školami nejsou velké. Všechny školy se pohybují od 30 % do 40 %. Největší rozdíl je mezi SOŠ a SZŠ, a to 7,1 %.



**Obrázek 3. Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách dívek podle typů středních škol.**

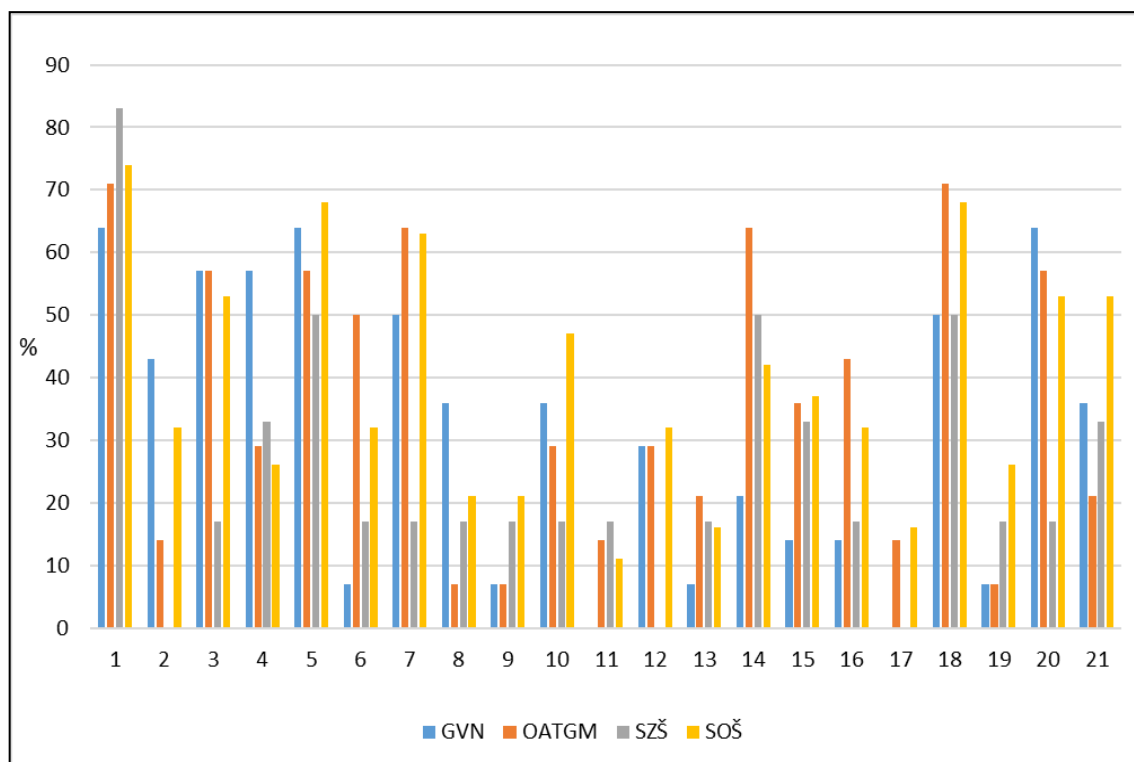
Obrázek 3 nám vyobrazuje srovnání účasti dívek v aktivitách, kterým se pravidelně věnují ve svém volném čase podle typů středních škol. Na první pohled vidíme, že mezi nejčastější aktivity patří poslech hudby, setkávání s přáteli, relaxace o samotě a pomoc v domácnosti. Nejméně prováděné aktivity dívkami jsou organizace soutěživých sportů, dobrovolné sociální činnosti a návštěvy mládežnických klubů a center.

Dívky z GVN se nejvíce věnují poslechu hudby, a to celkem 82 % dívek. Také rády pomáhají v domácnosti a věnují se relaxaci. Naopak nejméně se zabírají dobrovolnou prací a sociálními činnostmi a mimořádnou prací pro školu. Je zde i jedna aktivita, kterou ne zvolilo ani jedno z děvčat, a tou je organizace soutěživých sportů. Při pohledu na graf jde vidět, že se gymnázium víckrát vymyká od ostatních škol. Hned u druhé aktivity, kterou je hra na hudební nástroj a zpívání ve sboru, GVN jasně vyniká nad ostatními školami. Této aktivitě se věnuje polovina děvčat z GVN. Dalším výrazným rozdílem, oproti ostatním školám, vidíme u umělecké a rukodělné činnosti, kterou zastupuje 55 % děvčat. Lze si z toho odvodit, že je na GVN výrazně více dívek, které se věnují nějaké umělecké činnosti, než je tomu u ostatních škol.

Dívky z OATGM mají největší zastoupení oproti ostatním školám v poslechu hudby, v návštěvách sportovních utkání a příbuzných, a také v rekreačním

neorganizovaným sportováním. Rekreačnímu sportu se pravidelně věnuje konkrétně 52 % dotazovaných dívek z OATGM. Střední zdravotnická škola má převahu oproti ostatním školám v mimořádné práci mimo školu a dobrovolné práci či sociální činnosti. Nejvíce dívek ze SZŠ se věnuje setkávání se s přáteli, poslechu hudby, a také pomoci v domácnosti. Co se týče SOŠ je zjevná její přesila v aktivitě loudání a povídání s přáteli. Celkem 93 % dívek ze SOŠ se této aktivitě pravidelně věnuje. Dále se tyto dívky věnují poslechu hudby, pomoci v domácnosti a relaxaci. Ani jedna dívka se, obdobně jako tomu bylo u GVN, nevěnuje organizování soutěživých sportů. Bohužel mají tyto dívky nejmenší zastoupení u aktivity 21, což je rekreační sport.

Celkově jsou školy mezi sebou docela vyrovnané až na pár výjimek, které jsme již zmínily.



**Obrázek 4. Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách chlapců podle typů škol.**

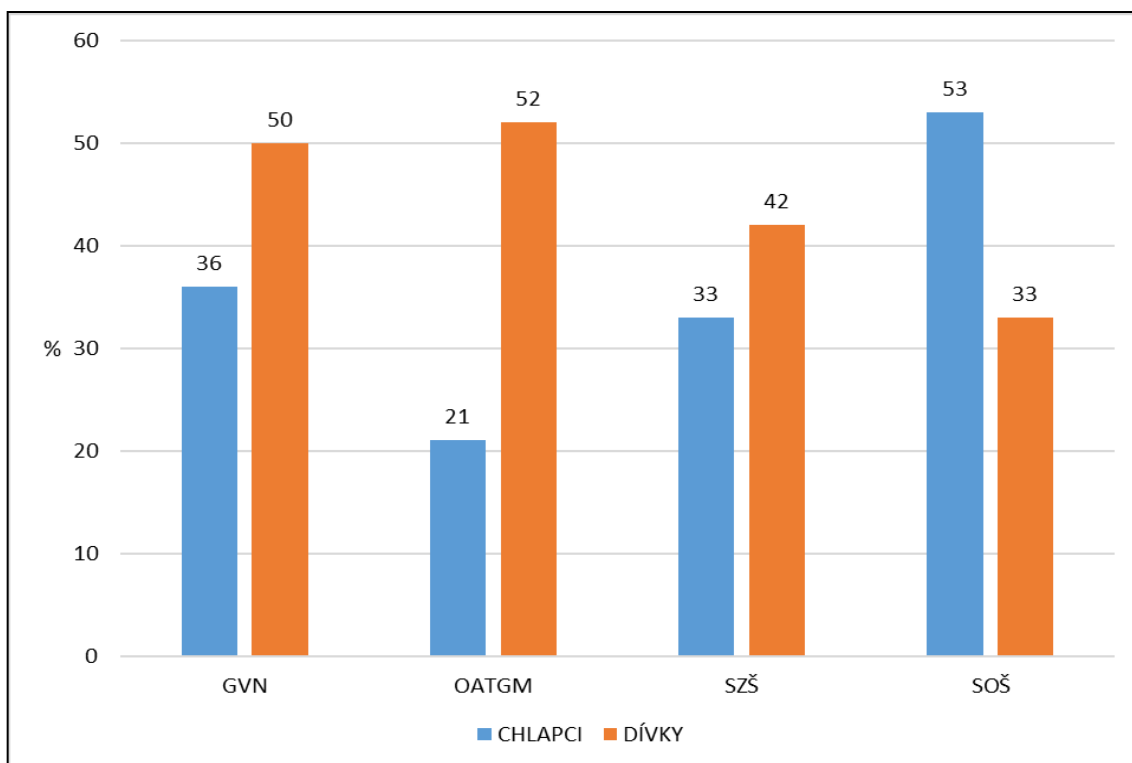
Na obrázku 4 vidíme pravidelné provádění jednotlivých aktivit u chlapců z GVN, OATGM, SZŠ a SOŠ. Můžeme si všimnout, že dominantní aktivity jsou stejné jako u dívek. Pouze aktivita videohry a hraní karet se u dívek neobjevila. Nejméně prováděné aktivity chlapci jsou dobrovolné práce či sociální činnosti, mimořádné práce pro školu a organizování soutěživých sportů.

Na gymnázium jsou na prvním místě hned tři aktivity, celkem 64 % chlapců se setkává s přáteli nebo se svými příbuznými a poslouchá pravidelně hudbu. Nenajdeme zde tedy převažující aktivitu, jako tomu bylo u dívek. Po těchto aktivitách následuje sledování televize, vydělávání peněz, hraní videoher či pomoc v domácnosti. Nejméně se chlapci z gymnázia věnují schůzkám s opačným pohlavím, organizování soutěživých sportů, rukodělné umělecké činnosti nebo návštěvám mládežnických klubů. Větší aktivita gymnázia oproti ostatním školám se vyskytuje například u hry na hudební nástroj, vydělávání peněz a četby knih. Naopak menší aktivitu ve srovnání se školami vidíme u schůzek s opačným pohlavím, nakupování či u návštěvy kin.

Žáci z obchodní akademie se pravidelně věnují nejčastěji pomoci v domácnosti a poslechu hudby, poté hraní počítačových her a relaxaci. Nejvýraznější přesah oproti chlapcům z ostatních škol mají ve scházení se s opačným pohlavím. Celkem 50 % chlapců z obchodní akademie se této aktivitě pravidelně věnuje. Dále oproti ostatním chlapcům z jiných škol více relaxují a navštěvují kina či divadla. A jak už bylo řečeno, jsou to největší pracanti v domácnosti.

Žáci ze zdravotnické školy se nejvíce věnují poslechu hudby, a naopak žádný z nich nehraje pravidelně na hudební nástroj, nenavštěvuje večírky a nevykonává dobrovolné sociální činnosti. Neměli bychom zapomínat na to, že žáků z třetího ročníku střední zdravotnické školy je pouze 6, tudíž ne všechny aktivity jsou těmito žáky zastoupeny.

Se střední odborné školy se věnuje poslechu hudby 74 % chlapců, poté následují aktivity setkávání s přáteli a pomoc v domácnosti, kterých se účastní 68 % žáků. Aktivity jako jsou mimořádné práce pro školu, vykonává pouze 11 % chlapců z této školy. Další méně oblíbené aktivity jsou umělecké a rukodělné činnosti a dobrovolné práce či sociální činnosti. Oproti ostatním školám je větší zastoupení těchto žáků v návštěvách sportovních soutěží nebo v pravidelném vykonávání rekreačního sportu. Ve vykonávání pomoci v domácnosti také nejsou pozadu.



**Obrázek 5. Srovnání vykonávání pravidelné pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci z různých typů středních škol.**

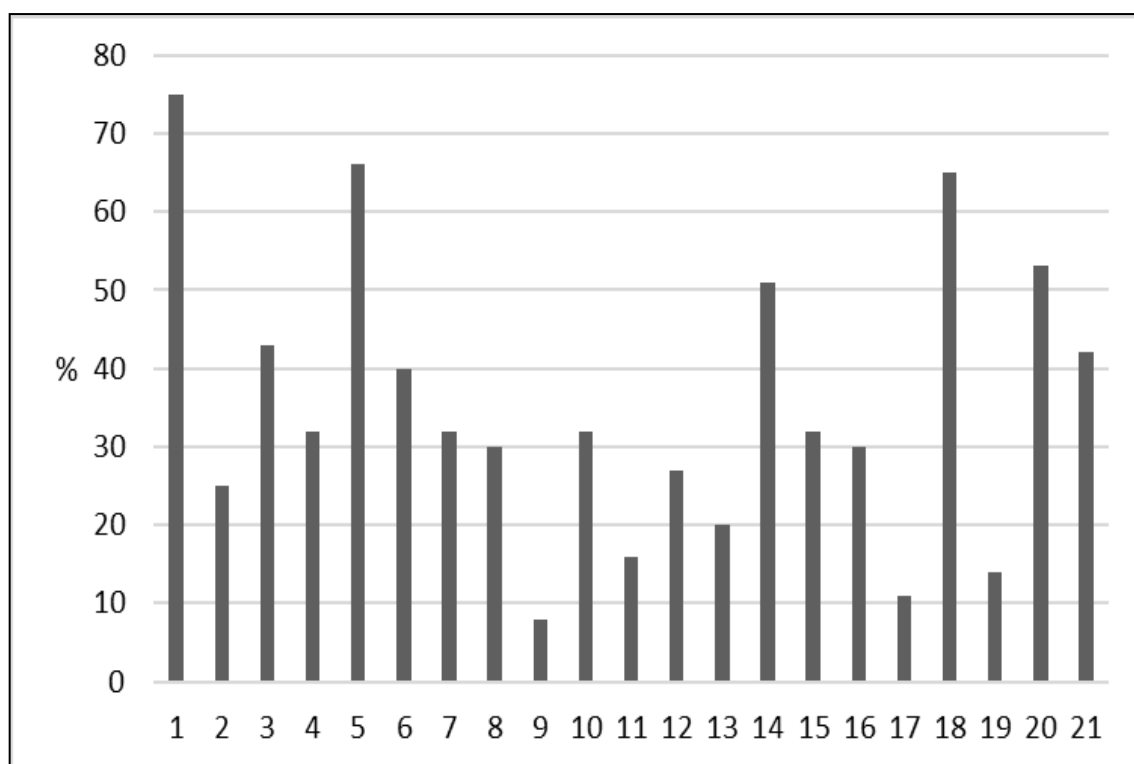
Na obrázku 5 vidíme vykonávání pravidelné pohybové aktivity u chlapců a dívek ze čtyř typů středních škol. Osa x znázorňuje jednotlivé školy a osa y vyjádření počtu respondentů v procentech. Tento graf můžeme použít k zodpovězení naší druhé vědecké otázky, jaké rozdíly budou ve vykonávání pohybové aktivity mezi chlapci a dívkami.

Na první pohled je zřejmé, že zde znatelné rozdíly jsou, jak už na konkrétních školách, tak i mezi školami navzájem. Nejvíce pohybově aktivní jsou chlapci ze SOŠ, a naopak nejméně aktivní jsou chlapci z OATGM. Rozdíl mezi těmito školami je u chlapců 32 %. Vyrovnanější výsledky jsou u chlapců z GVN a SZŠ, kde je od sebe dělí pouze 3 %. Mezi chlapci jsou znatelnější rozdíly, než je tomu u dívek. Zde je rozdíl mezi školami na prvním a posledním místě pouze 19 %. Žádná ze škol se u dívek nedostala pod 30 %. A první místo v nejvyšší účasti zde má OATGM, ze které 52 % dívek pravidelně vykonává pohybovou aktivitu. Ovšem i dívky z GVN ve sportovní aktivitě nezahálí a polovina z nich se pravidelně sportu věnuje. Na SZŠ pravidelně sportuje 42 % dívek. Nejmenší počet je u SOŠ, pouze 33 % dívek zvolilo možnost pravidelného sportování.



Když se podíváme na jednotlivé školy, největší rozdíl mezi dívkami a chlapci spatříme u OATGM, kde rozdíl činí 31 %. O něco menší rozdíl je u SOŠ, poté u GVN a nejvíce vyrovnané výsledky jsou u SZŠ. U SZŠ je rozdíl pouhých 9 %. Také si můžeme všimnout, že pouze u SOŠ jsou pohybově aktivnější chlapci než dívky. U ostatních škol je tomu právě naopak.

Vzhledem k tomu, že počty dívek a chlapců na většině školách jsou téměř vyrovnané, dalo by se říct, že rozdíly v pravidelné pohybové aktivitě jsou veliké. Předpokládali jsme, že to budou spíše chlapci, co budou pohybově aktivnější, ale jak můžeme vidět, jasně dominují dívky.



**Obrázek 6. Celkové srovnání účasti všech respondentů ve volnočasových aktivitách .**

Na obrázku 6 vidíme celkové shrnutí volnočasových aktivit vykonávaných dotazovanými žáky a žákyněmi bez rozdílu jednotlivých typů škol. Vidíme, že mezi tři dominantní aktivity patří poslech hudby, která je zastoupena 75 % respondenty, loudání a povídání si s přáteli v počtu 66 % a pomoc v domácnosti, kterou vykonává 65 % respondentů. Mezi celkově nejméně pravidelné činnosti dotazovaných patří organizování soutěživých sportů v počtu 8 %, dobrovolné práce/sociální činnosti, které vykonává 11 % respondentů, a mládežnické kluby navštěvuje 14 % respondentů.

Srovnání celkového grafu s grafem dívek ukazuje, že těchto šest zmíněných aktivit se v míře oblíbenosti naprosto shoduje. Co se týče grafu vyobrazující pravidelné volnočasové aktivity chlapců, můžeme si všimnout, že u nich je jedna oblíbená aktivita navíc, a tou je hraní karet/videohry/počítač. I v aktivitách, které jsou prováděné nejméně, se chlapci od celkového porovnání mírně liší. Mezi jejich nejméně prováděnou aktivitu patří také mimořádná práce pro školu v návaznosti na domácí úkoly.

## 5.2 Význam volnočasových pohybových aktivit

Jako dalším bodem našeho výzkumu bylo zjistit, jak důležitý je aktivní pohyb a sport pro život mládeže na různých typech středních škol. Na škále od 1 do 4 měli žáci zvolit, jak je pro ně daná aktivita důležitá. Přičemž 1 = velmi důležité, 2 = důležité, 3 = málo důležité a 4 = nevýznamné.

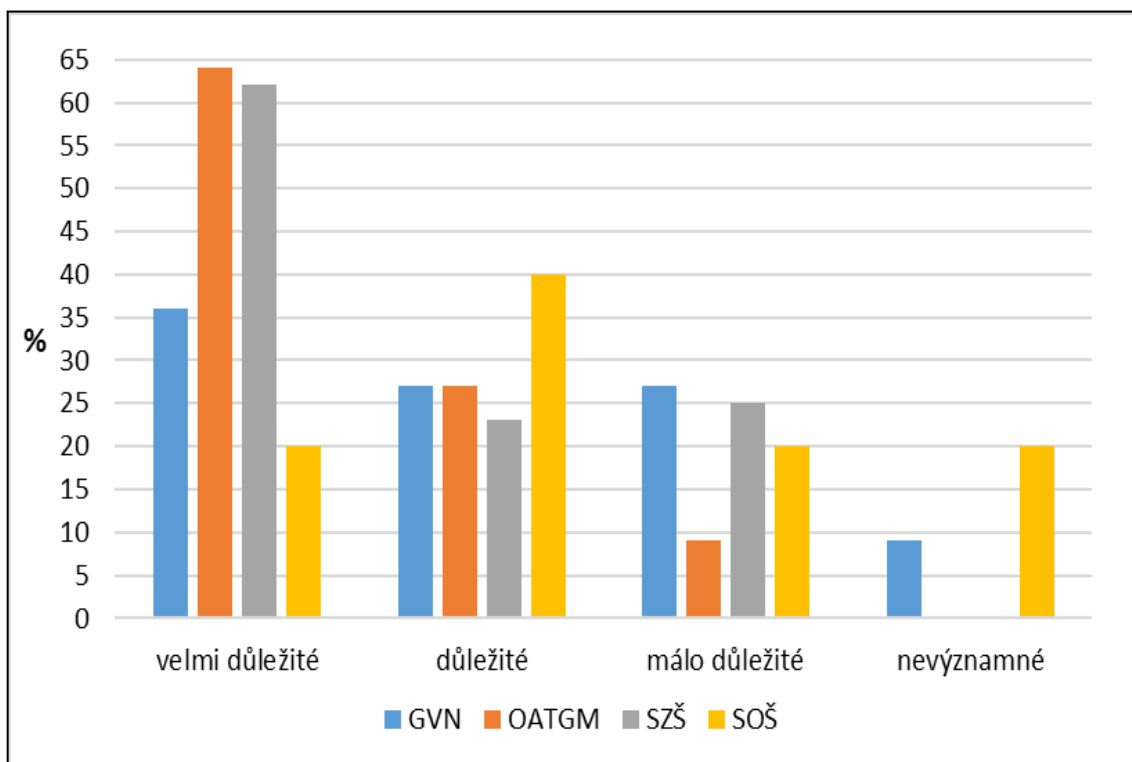
V následujících tabulkách a grafech si představíme procentuálně význam rekreačního, neorganizovaného či organizovaného sportu. Údaje se týkají pouze těch jedinců, kteří zvolili aktivitu 21 z výčtu volnočasových aktivit.

**Tabulka 2. Význam sportu vyjádřen z počtu respondentů, jež označili možnost 21 (rekreační, neorganizovaný a organizovaný sport).**

	1	2	3	4
<b>GVN</b>	56%	19%	19%	6%
<b>OATGM</b>	57%	29%	7%	7%
<b>SZŠ</b>	60%	20%	20%	0
<b>SOŠ</b>	53%	20%	20%	7%

Z tabulky 2 zjišťujeme, že pro více než polovinu všech respondentů, kteří pravidelně sportují, je tato činnost velmi důležitá. Méně důležitá nebo zcela nevýznamná je jen pro malé množství z nich, což je pozitivní zpráva.

Nejvíce důležitý je rekreační sport pro žáky a žákyně ze SZŠ, celkem 60 % z nich ji zařadili na první příčku, a dokonce ani jeden z respondentů neoznačil tuto aktivitu za nevýznamnou. Prostřední hodnoty jsou na SZŠ vyrovnané v počtu 20 %, stejně tak je tomu i u SOŠ (20 %) a u GVN (19 %). Hned po SZŠ je pravidelné sportování oblíbené u studentů OATGM, celkem 57 % z nich označilo pravidelnou sportovní aktivitu za velmi důležitou. Tentokrát zde vidíme 7 % ve sloupečku nevýznamné. Stejné procento žáků označilo tuto aktivitu za nevýznamnou i ze SOŠ. O jedno procento méně pak vidíme u GVN. Nejméně možnost velmi významné volili studenti ze SOŠ.

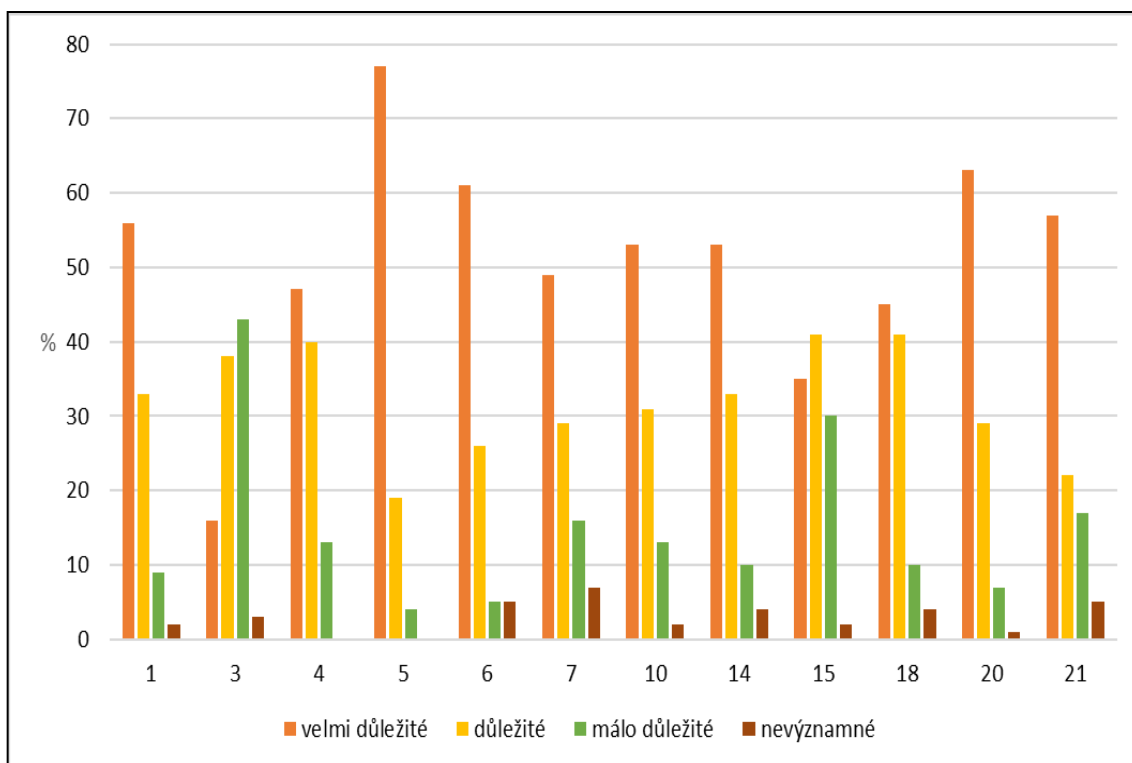


**Obrázek 7. Význam pravidelné pohybové aktivity vyjádřen z počtu dívek, jež označily možnost 21 (rekreační, neorganizovaný a organizovaný sport).**

Pro detailnější představu ohledně důležitosti pohybové aktivity jsme rozdělili dívky dle odlišných typů středních škol. Na obrázku 7 můžeme vidět na ose x jednotlivé stupně důležitosti a na ose y vyjádření odpovědí dívek v procentech. Graf vyjadřuje pouze ty dívky, které odpověděly u aktivity 21, že ji vykonávají pravidelně.

Je pěkné, že hned u dvou škol ze čtyř je u dívek dominantní odpovědí velmi důležité. Těmi školami jsou OATGM a SZŠ. Nejenže je pro dívky z těchto škol pravidelný pohyb velmi důležitý, ale žádná z nich neoznačila tento pohyb za nevýznamný. Jediné dívky ze SOŠ označují nejvíce tuto aktivitu pouze za důležitou. Ostatní školy jsou u nich vyrovnané s 20 procenty.

U chlapců si to shrneme pouze komentářem. U chlapců z GVN je na 100 % tato aktivita velmi důležitá, z OATGM tuto možnost označilo 33 % chlapců, ze SZŠ 50 % a ze SOŠ 70 % chlapců. Pouze 33 % chlapců z OATGM označilo tuto aktivitu za nevýznamnou.



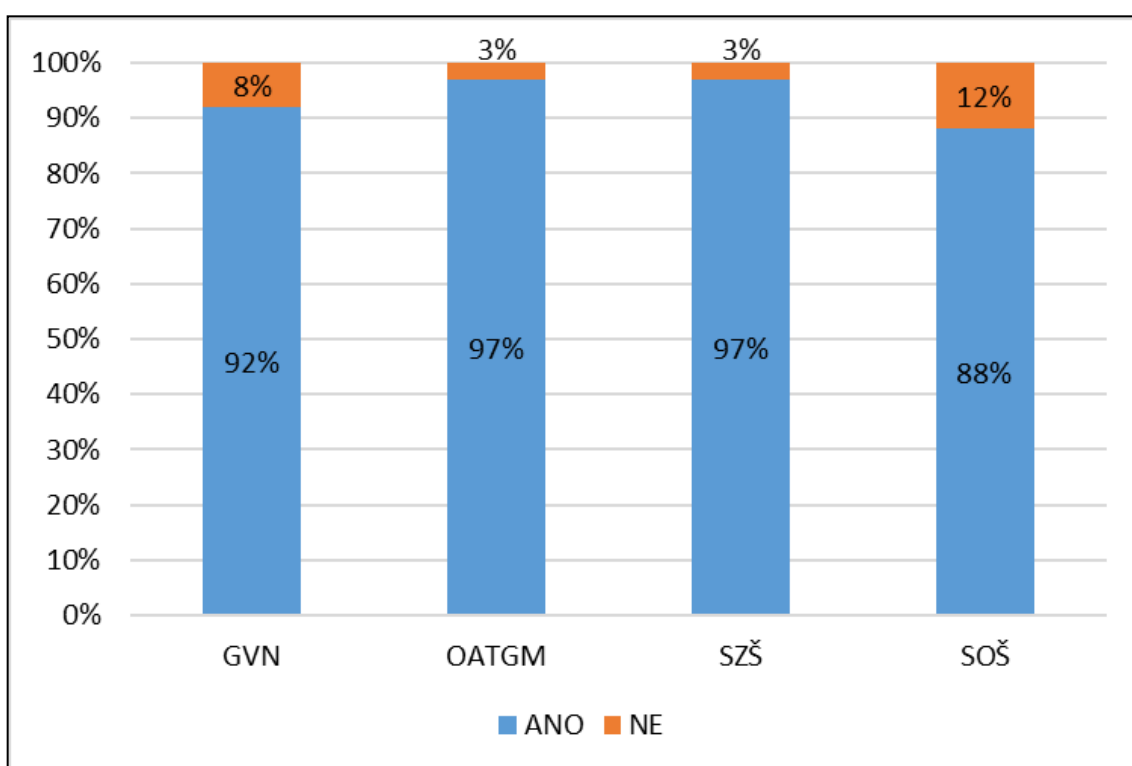
**Obrázek 8. Význam jednotlivých aktivit, vyjádřen z počtu respondentů, jež jednotlivé aktivity označili.**

Na obrázku 8 vidíme, jaký význam nesou jednotlivé aktivity pro ty, kteří tyto aktivity vykonávají pravidelně. Zvolili jsme pouze ty aktivity, které vykonávalo více než 30 % všech dotazovaných respondentů. Aktivity, které splnily tyto požadavky, jsou: 1 = poslech hudby, 3 = sledování televize/videoa, 4 = vydělávání peněz, 5 = loudání a povídání s přáteli, 6 = schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví, 7 = hraní karet/video hry/počítač, 10 = návštěvy sportovních soutěží/utkáni, 14 = relaxace/denní snění, 15 = nakupování, 18 = pomoc v domácnosti, 20 = návštěvy příbuzných, 21 = rekreační/neorganizovaný/organizovaný sport.

Graf ukazuje, že aktivity, které žáci provádí pravidelně, u nich mají ve většině případů velmi důležitý význam. Jinak tomu je pouze u aktivity 3 a 15. U těchto aktivit zvolilo pouze 16 % a 35 % respondentů možnost velmi důležité. Znatelně největší význam kladou respondenti na aktivitu loudání a povídání s přáteli, dále na schůzky s opačným pohlavím, návštěvy příbuzných a rekreační sport. Je zajímavé, že tři z těchto aktivit měly i vyšší zastoupení na škále nevýznamné. Konkrétně aktivita 7, 6 a 21. Aktivity loudání a povídání s přáteli a vydělávání peněz, žádný z respondentů neoznačil jako nevýznamné.

### 5.3 Lokomoční pohybová aktivita

Lokomoční aktivita ve smyslu chůze dostala ve výzkumu vlastní kapitolu, neboť má významný přínos pro zdraví člověka. Musí ovšem splňovat podmínku alespoň dvoukilometrové vzdálenosti (Rychtecký, 2006). První otázka týkající se chůze byla, zda respondenti během posledních 12 měsíců od dnešního dne (dne, kdy vyplňovali svůj dotazník) prováděli chůzi nebo pěší procházky delší než 2 km. Jestliže odpověděli ano, měli se v následující otázce zamyslet a napsat, kolikrát tuto či delší vzdálenost ušli za poslední 4 týdny.

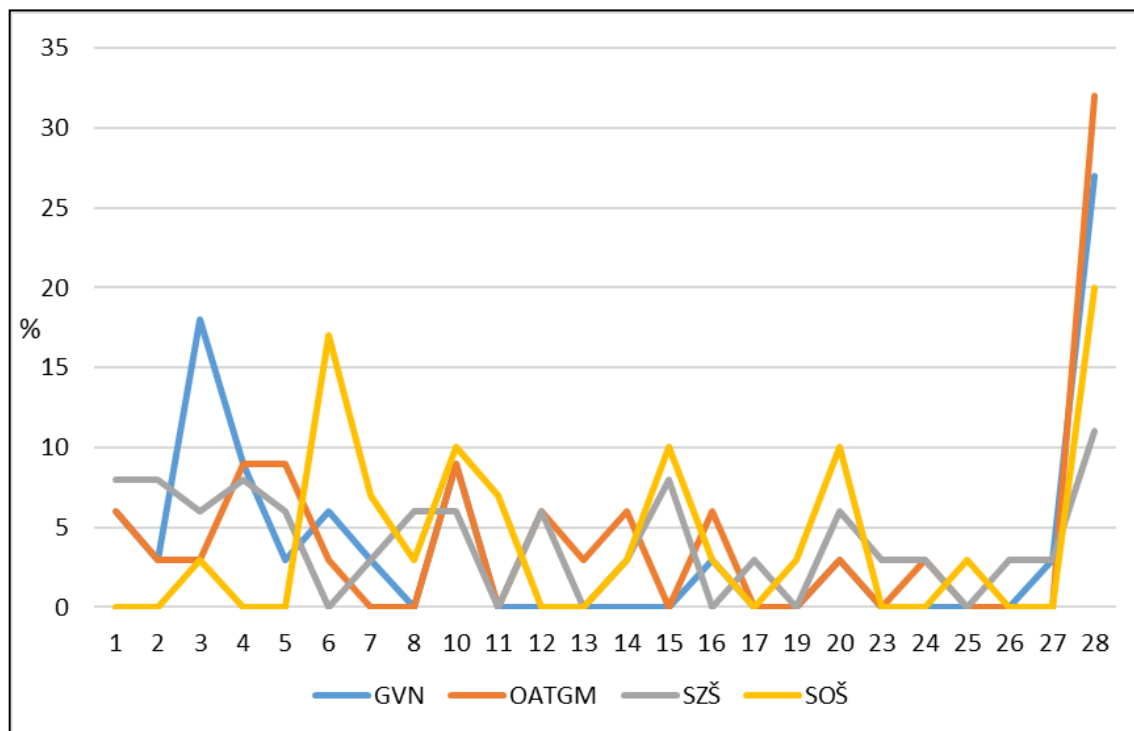


Obrázek 9. Počet respondentů odpovídající na otázku, zdali prováděli chůzi delší než 2 km za posledních 12 měsíců.

Na obrázku číslo 9 je sloupcovým grafem zaznamenáno, kolik žáků a žákyň a ze kterého typu školy provádělo procházky či jiné formy chůze delší než 2 km v průběhu 12 měsíců od dne, kdy vyplňovali dotazník. Modře jsou označené kladné odpovědi a oranžově záporné.

Na první pohled je zřejmé, že většina ze všech škol odpověděla ano, kdežto jen malá část zvolila odpověď ne. Největší a stejné procento kladných odpovědí bylo u obchodní akademie a zdravotnické školy. Z těchto celkem 97 % respondentů odpovědělo ANO, zato pouhých 3 % studentů odpovědělo NE. Na druhém místě

v kladných odpovědích je gymnázium a na třetím místě je střední odborná škola. Střední odborná škola je jediná škola, která se v kladné odpovědi dostala pod 90 % a v záporné nad 12 %.



Obrázek 10. Četnost chůze delší než 2 km ve čtyřtýdenním intervalu podle typu středních škol.

Obrázek 10 nám ukazuje četnost chůze delší než 2 km v čtyřtýdenním intervalu v procentech. Jsou zde zaznamenány odpovědi těch, kteří v předchozí otázce odpověděli, že za poslední rok prováděli chůzi delší než 2 km. Z gymnázia je to 33 žáků, z obchodní akademie 34 žáků, ze školy zdravotnické 36 žáků a ze střední odborné školy 30 žáků. Na ose x je počet, kolikrát za čtyři týdny takto dlouhou chůzi absolvovali, pro lepší přehlednost jsou vyjmuta ta čísla, u kterých bylo u všech škol 0 %. Na ose y je procentuální vyjádření respondentů. Jsou zde čtyři spojnice, které vyjadřují jednotlivé školy, podle barev, na které jsme již zvyklí.

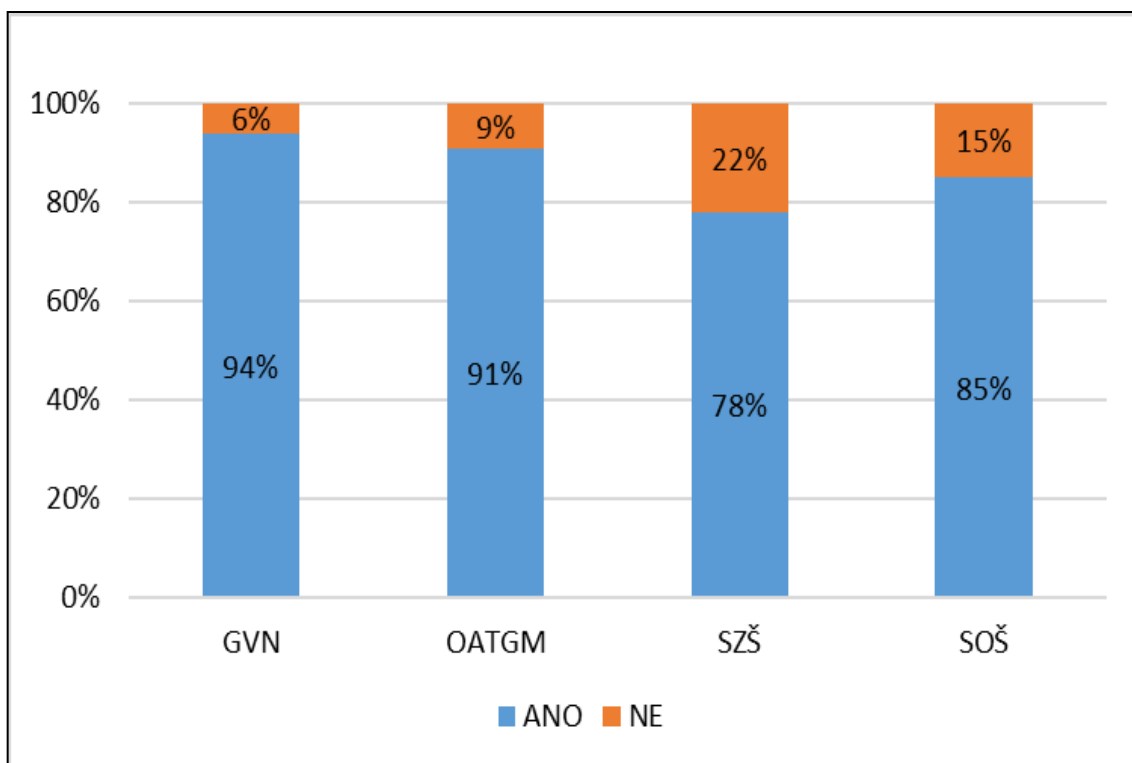
Nejméně za 4 týdny toho mají nachozeno žáci a žákyně ze střední zdravotnické školy. Celkem 8 % z nich za čtyři týdny ujde 2 km jednou či dvakrát. Následují je žáci z OATGM a GVN. Žáci ze SOŠ ujdou za 4 týdny 2 km třikrát a více. Je skvělé, že největší procento žáků ze všech typů středních škol, tuto vzdálenost překovává 28x, tedy každý den. Nejvíce procent se vyskytuje u OATGM, kdy celkem 32 % respondentů se této aktivitě věnuje každý den. Nejméně je v tomto případě procent u školy zdravotnické.

Další výraznější skoky můžeme sledovat u žáků z gymnázia, kteří tuto vzdálenost vykonávají za čtyři týdny 3x, 6x a 10x. Respondenti z OATGM 3x, 5x a 10x. Střední odborná škola má vyšší vrcholky u 6, 10, 15 a 20.

#### **5.4 Další sporty a pohybové aktivity**

V této části práce se budeme věnovat odpovědím hned na několik otázek ze standardizovaného dotazníku. První otázkou je, zdali respondenti aktivně prováděli za posledních 12 měsíců pohybovou aktivitu mimo školní tělesnou výchovu. Vybírat mohli z velkého množství aktivit (viz příloha 2). Jestliže se nějakému sportu věnovali, měli ho označit a napsat, kolikrát ho za poslední 4 týdny prováděli. Dále zjišťujeme, v jakém prostředí byly tyto sporty vykonávány a komu případné sportovní zařízení patří. Také jsou zde otázky ohledně toho, zda je někdo členem sportovního klubu či oddílu a zda se aktivně účastnil organizované soutěže ve svém sportu za posledních 12 měsíců.

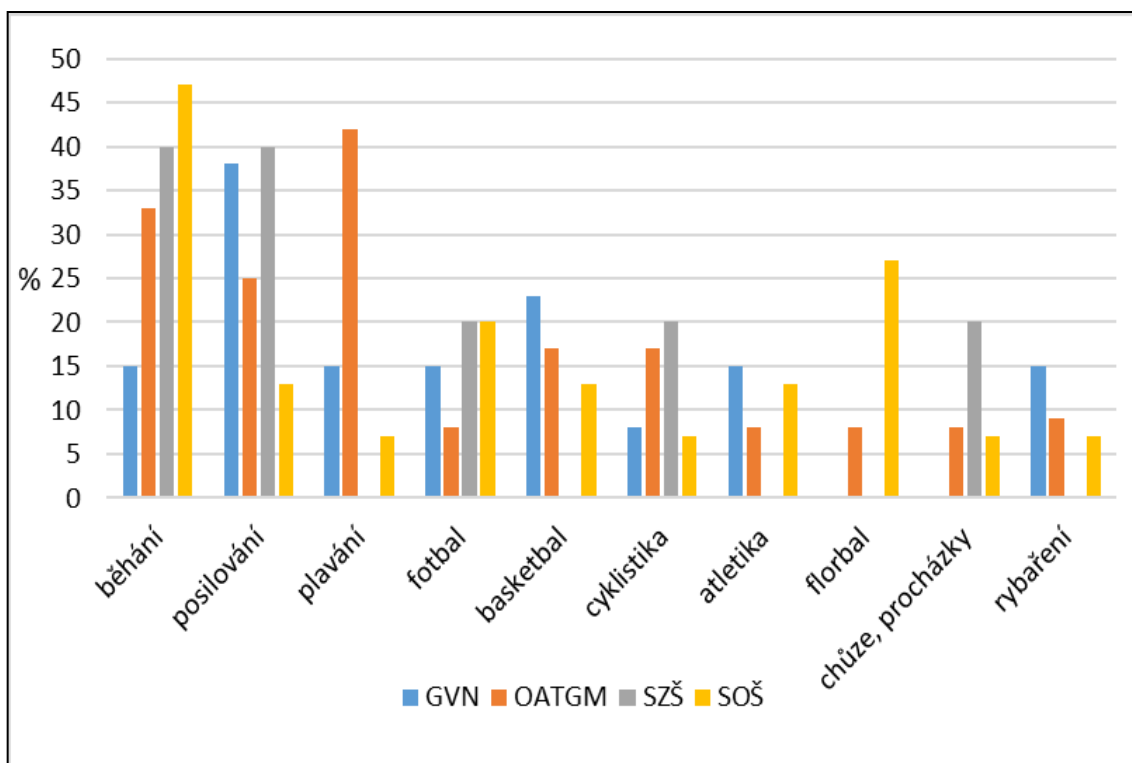
První část této podkapitoly představuje odpovědi na naši třetí vědeckou otázku, ve které nás zajímá, jaké pohybové aktivity žáci z jednotlivých typů středních škol nejvíce upřednostňují. V druhé polovině zase vidíme odpověď na naši poslední vědeckou otázku, která se zabývá strukturou, organizovaností a soutěživostí pohybových volnočasových aktivit.



**Obrázek 11. Počet respondentů vykovávající pohybovou aktivitu mimo školní tělesnou výchovu za posledních 12 měsíců.**

Na obrázku 11 vidíme odpovědi na otázku, zda žáci vykonávali nějaký sport z patřičného seznamu za posledních 12 měsíců mimo školní tělesnou výchovu. Vidíme, že za poslední rok vykonávala sport mimo školní tělesnou výchovu většina dotazovaných respondentů. Na gymnáziu a na obchodní akademii se čísla dostala až nad 90 %. Nejméně respondentů odpovědělo ano ze zdravotnické školy. Nejvíce kladných odpovědí jsme obdrželi od studentů gymnázia, celkem 94 %.



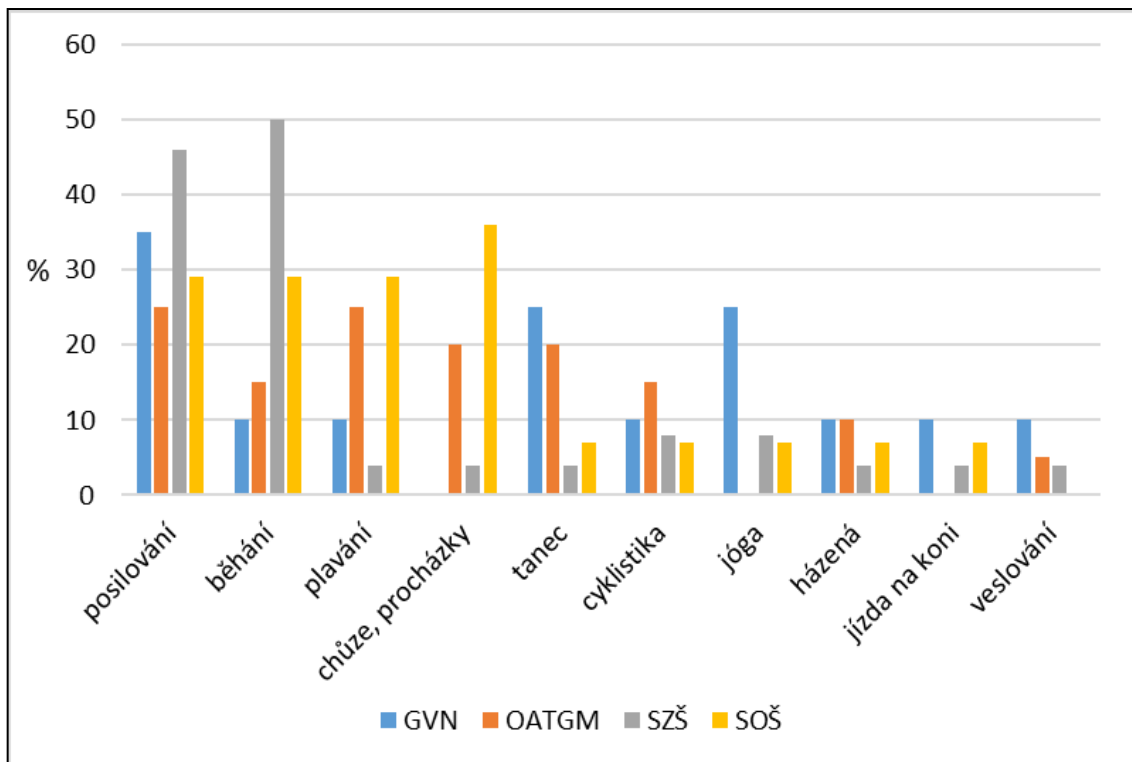


**Obrázek 12. Nejčastější účast chlapců v různých druzích sportu.**

Sportovní aktivity jsme rozdělili podle chlapců a dívek, jelikož zájmy obou pohlaví se mírně lišily. Obrázek 12 znázorňuje za pomoci skupinového sloupcového grafu, kterých 10 sportů je u chlapců z různých typů středních škol v Jindřichově Hradci nejoblíbenějších.

Na předních místech se umístily aktivity běh a posilování. Pravidelně běhá největší procento žáků ze SOŠ a to 47 %, nejméně pak z GVN 15 % chlapců. V posilování našlo zálibu 38 % žáků z GVN a 40 % žáků ze SZŠ. Největší procento v plavání mají jednoznačně chlapci z OATGM, plavání se pravidelněji věnuje celkem 42 % chlapců, což je znatelně více oproti ostatním školám. Žádné zastoupení vidíme u pár aktivit žáky ze SZŠ, to je však způsobeno jejich nízkým počtem.

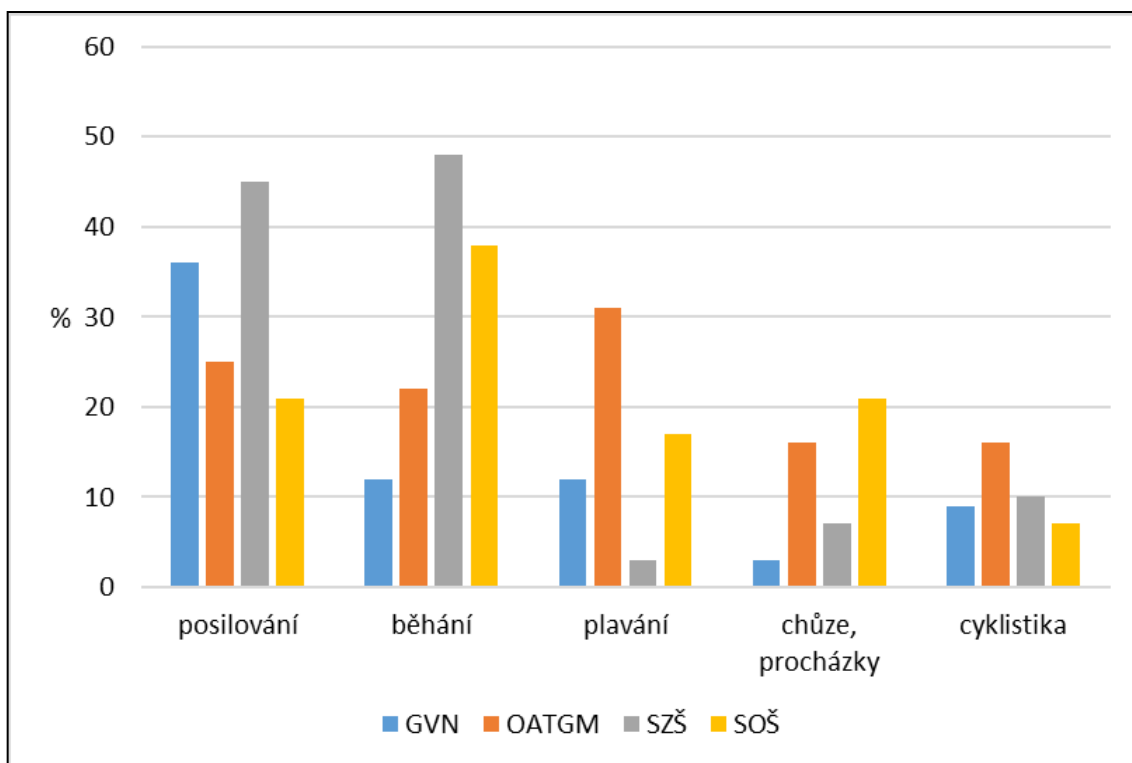
Fotbalu se věnuje 20 % chlapců jak ze SZŠ, tak ze SOŠ. V atletice mají nejvyšší zastoupení chlapci z gymnázia. Na kole pak rádi jezdí chlapci z OATGM a SZŠ. Florbal patří mezi oblíbené sporty žáky ze SOŠ, celkem 27 % z nich se tomuto sportu věnuje. Basketbal a rybaření pak preferují chlapci z GVN. Na procházky se nejčastěji vydávají žáci ze SZŠ.



**Obrázek 13. Nejčastější účast dívek v různých druzích sportu.**

Na obrázku 13 vidíme, že na prvních příčkách se nachází stejné aktivity, jako tomu bylo u chlapců. Tyto dvě aktivity jsou pouze v opačném pořadí. Posilování se věnuje celkem 46 % dívek ze SZŠ, 35 % z GVN, 29 % ze SOŠ a 25 % z OATGM. Běhání se věnují nejvíce dívky ze SZŠ a nejméně dívky z GVN, rozdíl mezi školami je 40 %. Plavání se účastní především dívky z OATGM a SOŠ. Následuje chůze, u které mají převahu dívky ze SOŠ, naopak zde není žádné zastoupení dívek z GVN. Tanci se věnují převážně dívky z GVN a OATGM, nejméně pak dívky ze SZŠ. Cyklistika je u dívek celkem vyrovnaná, což se nedá říct o józe, kde výrazně vyčnívají dívky z GVN.

Dalšími sporty jsou házená, jízda na koni a veslování. Házené, jízdy na koni a veslování se věnuje z GVN 10 % dívek.

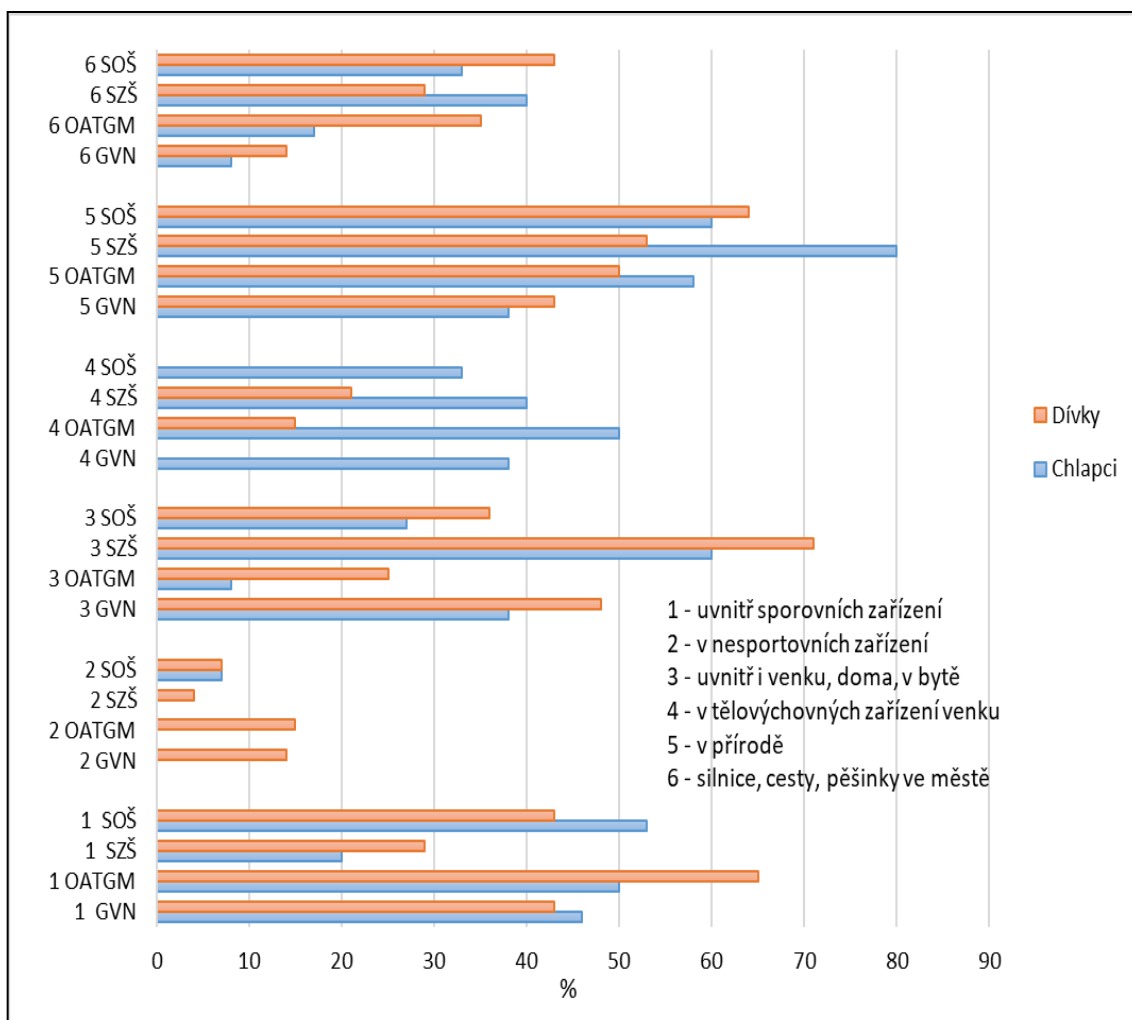


**Obrázek 14. Souhrn aktivit, které vykonávají respondenti z jednotlivých typů středních škol nejčastěji.**

Obrázek 14 nám ukazuje pět aktivit, kterým se chlapci a dívky z jednotlivých typů škol věnují ve svém volném čase nejvíce. Tento graf nám odpovídá na naši třetí vědeckou otázku, která je cílená na pohybové aktivity, jež žáci a žákyně z jednotlivých škol nejvíce upřednostňují. Vidíme, že se nám výsledky u jednotlivých škol poměrně liší.

Gymnazisté se nejčastěji věnují posilování, dále je na stejné hodnotě běhání a plavání. Co se týče obchodní akademie, vidíme, že se žáci a žákyně z této školy věnují především plavání. Poté rádi posilují a běhají. U žádné z aktivit u nich není menší účast než 10 %. Respondent ze školy zdravotnické se výrazně oproti ostatním školám věnují běhání a posilování, ovšem u ostatních aktivit se jejich účast nedostala nad 10 %. Střední odborná škola má největší zastoupení u běhání a posilování. Jediná ze škol má u chůze účast vyšší než 20 %. Nejméně se žáci z této školy věnují cyklistice.

Největší rozdíl mezi školami je u GVN a SZŠ u aktivity běhání. Jejich účast v těchto sportech se liší o 36 %. Další větší skok je u plavání mezi školami OATGM a SZŠ, kde je rozdíl 28 %. Pohybová aktivita, které se žáci z jednotlivých škol věnují přibližně stejně, je cyklistika.



**Obrázek 15. Prostředí, ve kterém jsou sporty vykonávány v závislosti na pohlaví a typech středních škol.**

Další otázkou bylo, v jakém prostředí byly dané aktivity prováděny. Výpočty jsou prováděny z těch respondentů, kteří se nějakému sportu aktivně věnují. Na výběr bylo z šesti různých možností:

1. uvnitř sportovních zařízení (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné),
2. v nespportovních zařízení (centra, haly, sály),
3. uvnitř i venku, doma, v bytě,
4. v tělovýchovných zařízení venku (kurty, hřiště, parky, otevřené bazény, kluziště aj.),
5. v přírodě (pole lesy, jezera, řeky aj.),
6. další (silnice, cesty, pěšinky ve městě).

Výsledky této otázky jsou vyobrazené na obrázku 15. Jsou zde data dle typů škol i pohlaví. Můžeme si všimnout, že celkově je nejpreferovanější sportovat v přírodě v grafu pod číslem 5. Na gymnáziu a střední odborné škole v tomto prostředí sportuje

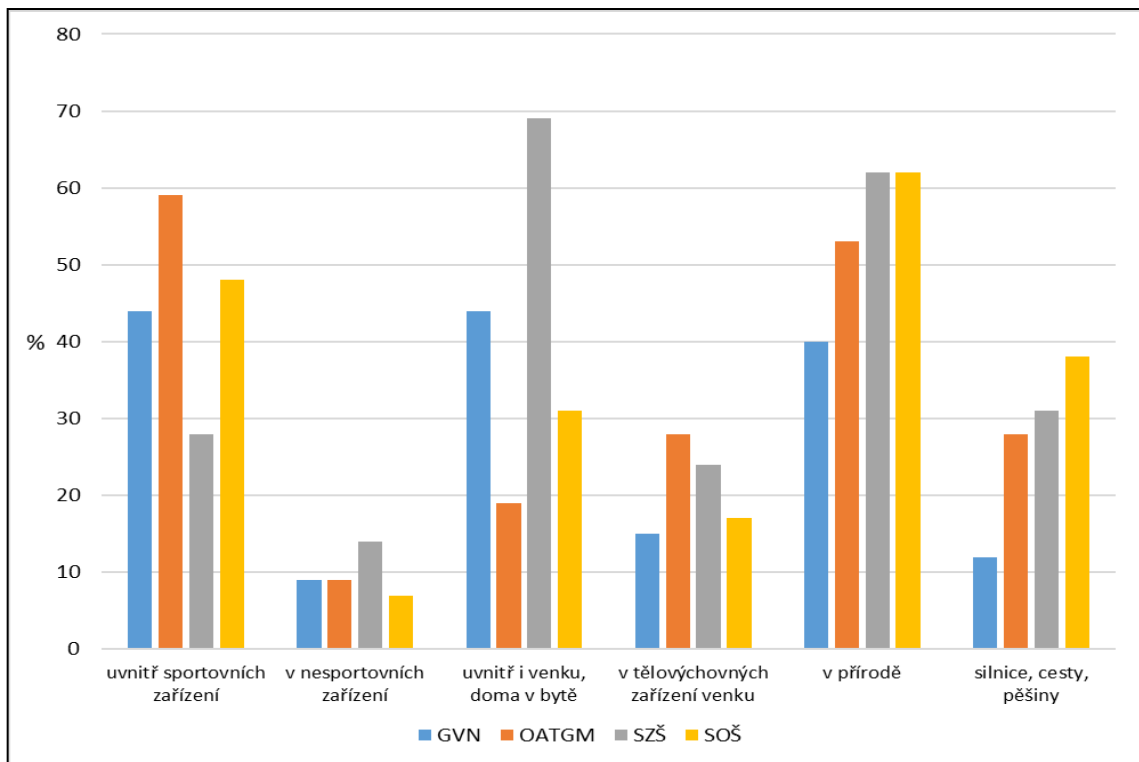
více dívek než chlapců. Na obchodní akademii a zdravotnické škole mají převahu chlapci.

Druhým nejvyužívanějším prostředím pro pohybovou aktivitu je uvnitř sportovního zařízení, jako jsou tělocvičny, bazény, fitcentra atd. Nejvíce v tomto prostředí sportují žáci z gymnázia, celkem 65 % dívek a 50 % chlapců. Dále je větší zastoupení u chlapců ze střední odborné školy, celkem 43 %. Nejméně je pak žáků a žákyň ze střední zdravotnické školy, kdy uvnitř sportovního zařízení sportuje 29 % dívek a 20 % chlapců.

Nejméně využívaným prostředím pro pohybové aktivity jsou prostory v nesportovních zařízeních, jako jsou sály, haly a různá centra. V těchto zařízeních sportují převážně dívky. Pouze z gymnázia je zde 7 % chlapců.

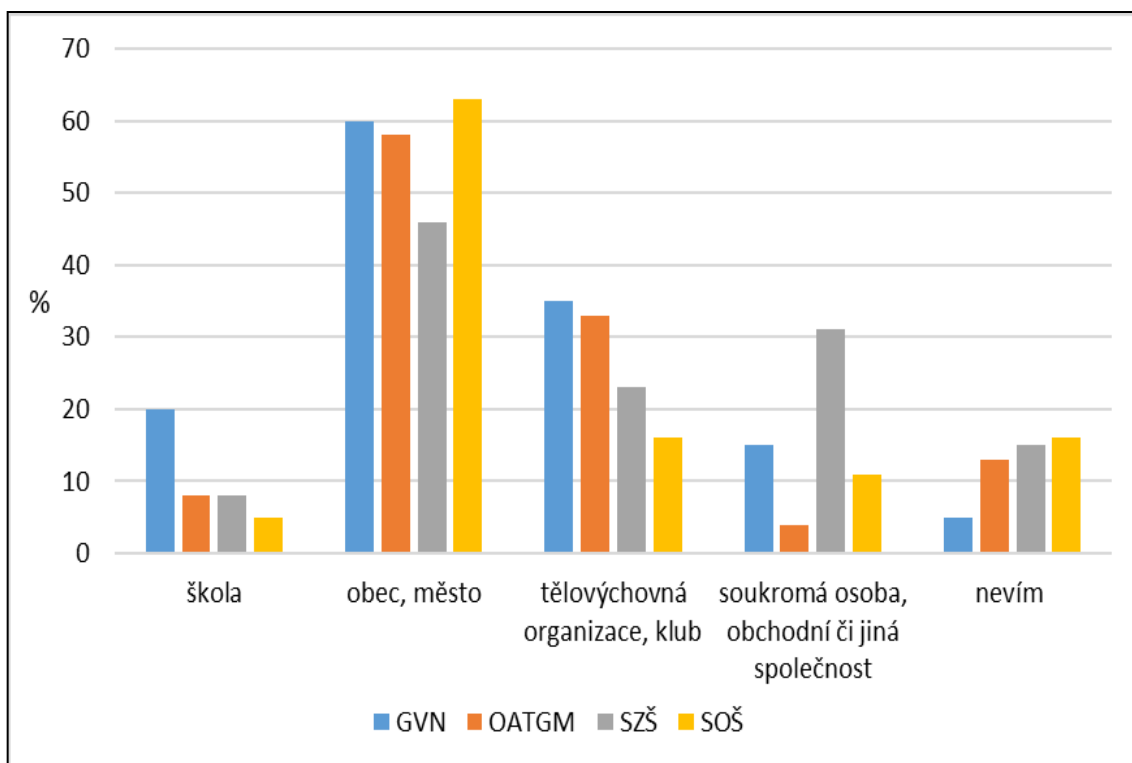
Převahu chlapců můžeme vidět v tělovýchovném prostředí venku. Pouze 21 % dívek ze SZŠ a 15 % dívek z OATGM sportují v tomto prostředí. Může to být míčovými hry, kterým se věnují především chlapci a které se mohou vykovávat venku na různých hřištích.

V prostředí pod čísly 3 a 6 sportuje celkem 27 % respondentů, kteří pravidelně sportují. Největší zastoupení v prostředí uvnitř i venku, doma, v bytě, má u žáků a žákyň ze SZŠ celkem 71 % dívek a 60 % chlapců. Dívky i chlapci ze SZŠ měli poměrně velké zastoupení v aktivitě posilování, kterou lze provádět i v bytě. Nejméně pak v tomto prostředí cvičí studenti z OATGM. V prostředí silnic, cest a pěšinek sportují převážně žáci a žákyně ze SOŠ a SZŠ. Nejméně pak respondentů z GVN, pouze 14 % dívek a 8 % chlapců.



**Obrázek 16. Prostředí, kde je pohybová aktivita vykonávána podle typů středních škol.**

Na obrázku 16 jsou porovnány rozdíly v prostředí, které mládež využívá pro uskutečňování volnočasové pohybové aktivity pouze podle typů škol. Největší zastoupení vidíme u školy zdravotnické v prostředí „uvnitř i venku, doma, v bytě“, celkem 69 % respondentů z této školy v tomto prostředí vykonává svou sportovní aktivitu. Nejvíce žáků sportuje uvnitř sportovních zařízení z obchodní akademie. Ve sportování v přírodě jsou na tom stejně školy SZŠ a SOŠ. Po silnicích, cestách a pěšinkách se nejvíce pohybují respondenti ze SOŠ. Nejmenší zastoupení všech škol vidíme u nespportovních zařízení.

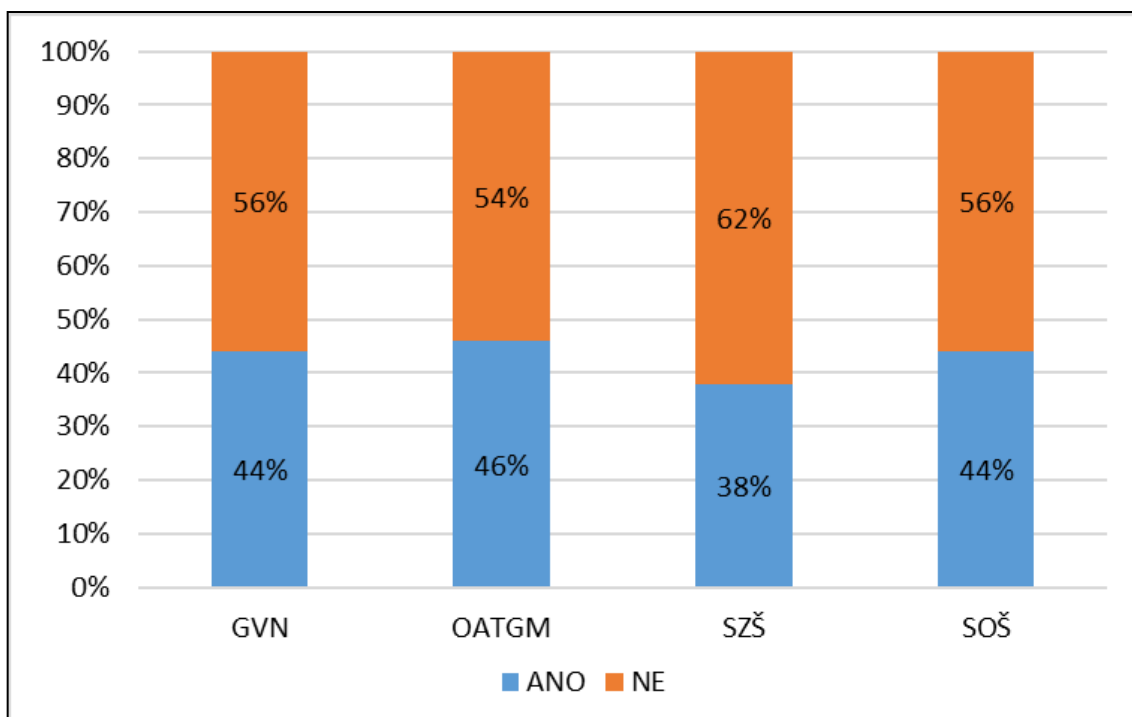


**Obrázek 17. Vlastníci sportovních zařízení podle jednotlivých typů středních škol.**

Na obrázku 17 vidíme odpovědi respondentů na otázku, komu patří tato sportovní zařízení, ve kterých provádí pohybovou aktivitu. Na tuto otázku odpovídali jen ti respondenti, kteří v předchozí otázce volili možnost 1 – uvnitř sportovních zařízení, 2 – v nespportovních zařízení nebo 4 – ve venkovních tělovýchovných zařízení. Na otázku odpovídalo patřičných 20 respondentů z GVN, 24 z OATGM, 13 ze SZŠ a 19 ze SOŠ.

Dle grafu jsou nejčastějšími vlastníky, ve kterých mládež vykovává pohybovou aktivitu, obec a město. Zařízení patřící obci či městu využívá největší procento žáků ze všech škol, konkrétně pak 60 % z GVN, 58 % z OATGM, 46 % ze SZŠ a 63 % ze SOŠ. Jako druhý nejvyužívanější prostředí je prostředí patřící tělovýchovným organizacím či klubům. Z GVN jej navštěvuje 35 % žáků, nejméně pak 16 % žáků ze SOŠ.

Naopak nejméně jsou využívány prostory patřící škole. V tomto případě jej nejvíce využívá 20 % respondentů z GVN a pouze 5 % ze SOŠ.

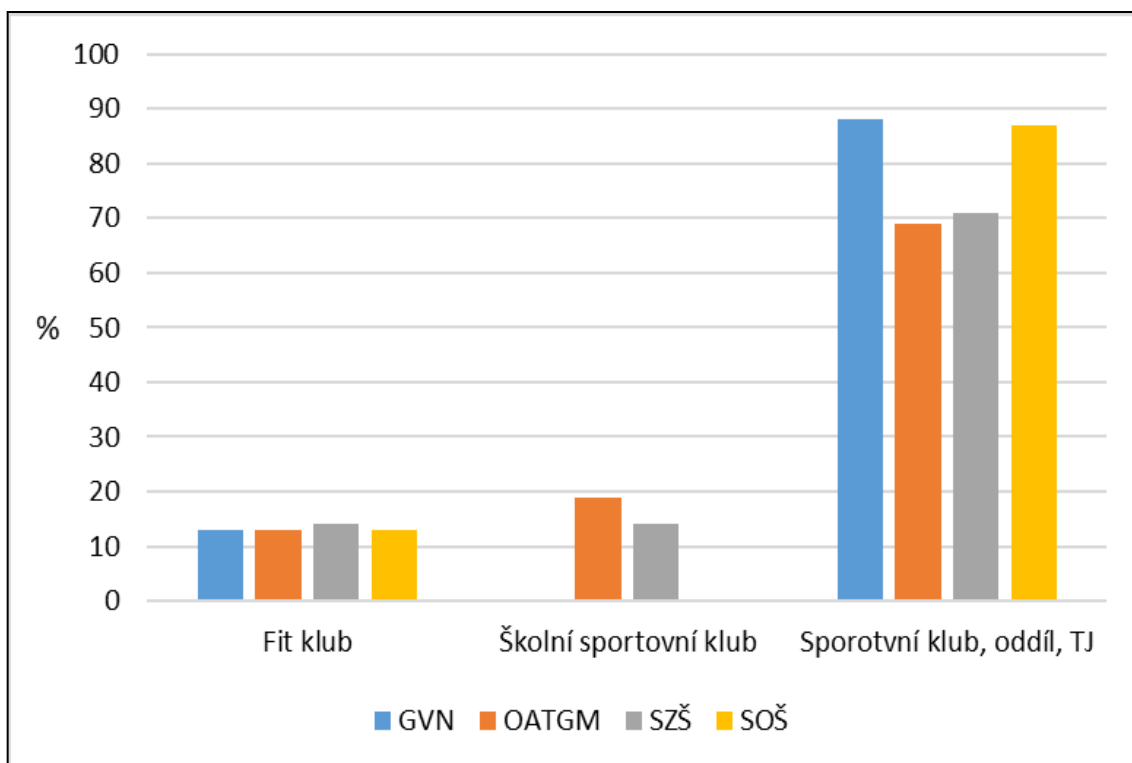


**Obrázek 18. Aktivní členství ve sportovních klubech či oddílech dle typů středních škol.**

Obrázek 18 zobrazuje odpovědi na otázku, zda byl někdo v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu či oddílu, ve kterém se aktivně účastnil činnosti. Jsou zde tedy znázorněny rozdíly v množství dotazovaných, kteří buďto jsou aktivními členy nějakého klubu či oddílu, nebo nejsou registrováni nikde či jsou pasivními členy.

Můžeme si všimnout, že oproti jiným grafům typu ANO NE zde převyšují negativní odpovědi. Na žádné z vybraných typů škol není více než polovina aktivními členy klubů či oddílů. Nejvíce registrovaných respondentů je z obchodní akademie a nejméně ze střední zdravotnické školy. Gymnázium a střední odborná škola jsou na tom s výsledky stejně.

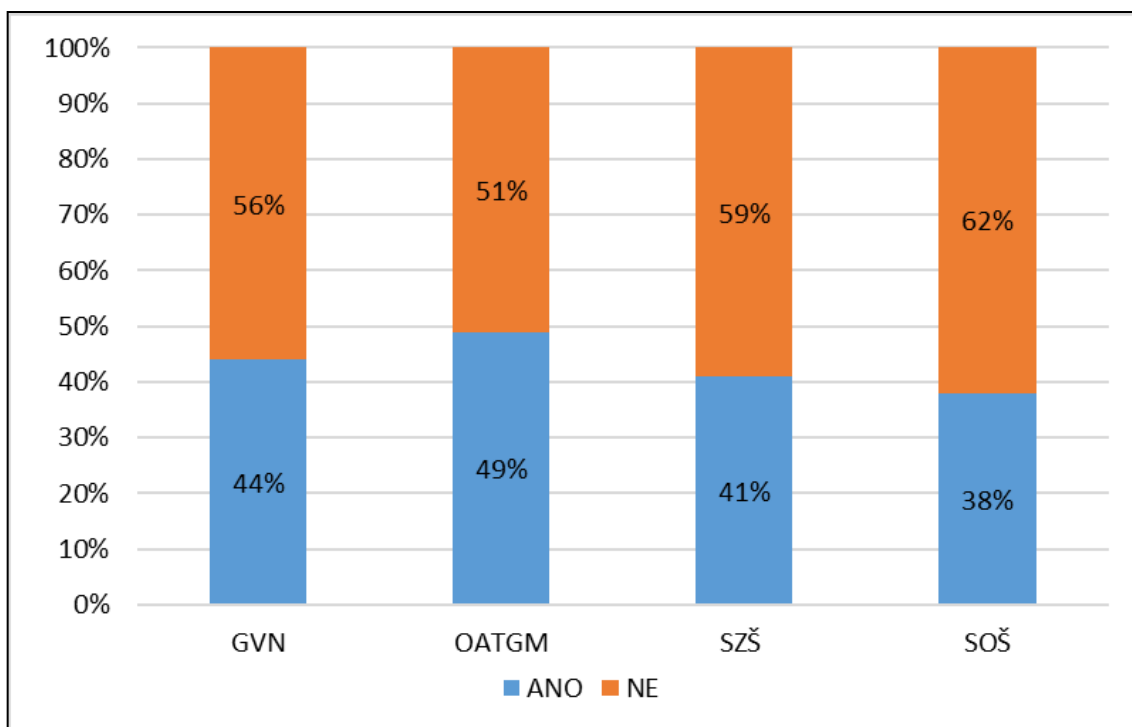




**Obrázek 19. Aktivní členství respondentů v konkrétních organizacích podle typů škol.**

U respondentů, kteří u předchozí otázky odpověděli, že jsou aktivními členy sportovních klubů, teď zjišťujeme, kterých konkrétních klubů se to týká. Bylo na výběr ze tří možností, a to buď Fit klub, Školní sportovní klub nebo Sportovní klub, oddíl, TJ. Odpovědi jsou vyobrazené na obrázku 19.

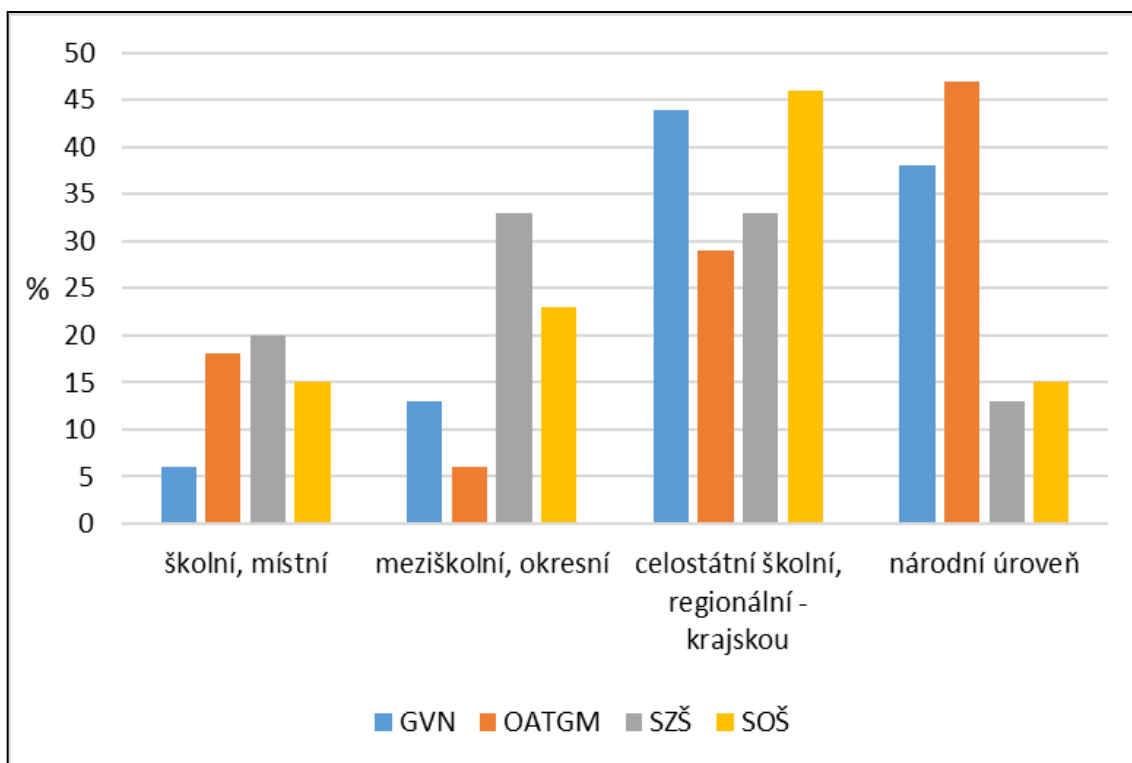
S jasnou převahou zde působí členství ve sportovních klubech, oddílech a TJ. Z GVN je členy sportovních klubů, oddílů či TJ 88 % respondentů, ze SOŠ o jedno procento méně než z GVN, ze SZŠ 71 % a z OATGM 69 %. Druhé v pořadí v počtu účasti jsou fit kluby. Účast v těchto klubech je následovná ze SZŠ 14 % žáků a z dalších třech škol je počet stejný a to 13 % žáků. Nejslabší účast je ve školních sportovních klubech. Dvě školy v těchto klubech nemají účast žádnou, těmi školami jsou GVN a SOŠ. U OATGM je zde naopak větší účast než u fit klubů, celkem 19 % respondentů a u SZŠ 14 % respondentů, což je u téhle školy stejná účast jako u fit klubů.



**Obrázek 20. Účast mládeže v organizovaných soutěžích podle typů středních škol.**

Na obrázku 20 a 21 (viz. níže) je znázorněno, zda se respondenti za posledních 12 měsíců (ode dne vyplňování dotazníků) aktivně účastnili soutěží ve svých sportech, a jaké nejvyšší úrovně tyto soutěže byly.

Na obrázku 20 odpovídali studenti opět typem ano nebo ne. Vidíme, že zde u všech škol převládají záporné odpovědi. Z žádné školy se žáci soutěží neúčastní nad 50 %. Ovšem nejbližší k tomu má OATGM, z které se organizovaných soutěží účastní 49 % respondentů. Hned v závěsu je GVN s 48 %, dále pak SZŠ s 41 % žáků. Jediná škola, jejíž účast na organizovaných soutěžích klesla pod 40 % je SOŠ, kde se těchto soutěží účastní pouze 38 % studentů.



**Obrázek 21. Účast v soutěžích konkrétních úrovní podle typů středních škol.**

Obrázek 21 zobrazuje odpovědi na otázku, na jaké nejvyšší úrovni byly soutěže, kterých se respondenti účastnili. Můžeme si všimnout, že v této otázce se odpovědi poměrně liší.

Nejširší zastoupení můžeme vidět u celostátních školních či regionálních soutěží. Nejvíce respondentů tuto kategorii volilo ze SOŠ, a to celkem 46 % z příslušných respondentů. O 2 % méně se pak krajských soutěží účastní žáci a žákyně z GVN. U dalších dvou škol je zastoupení 33 % ze školy zdravotnické a 29 % z OATGM.

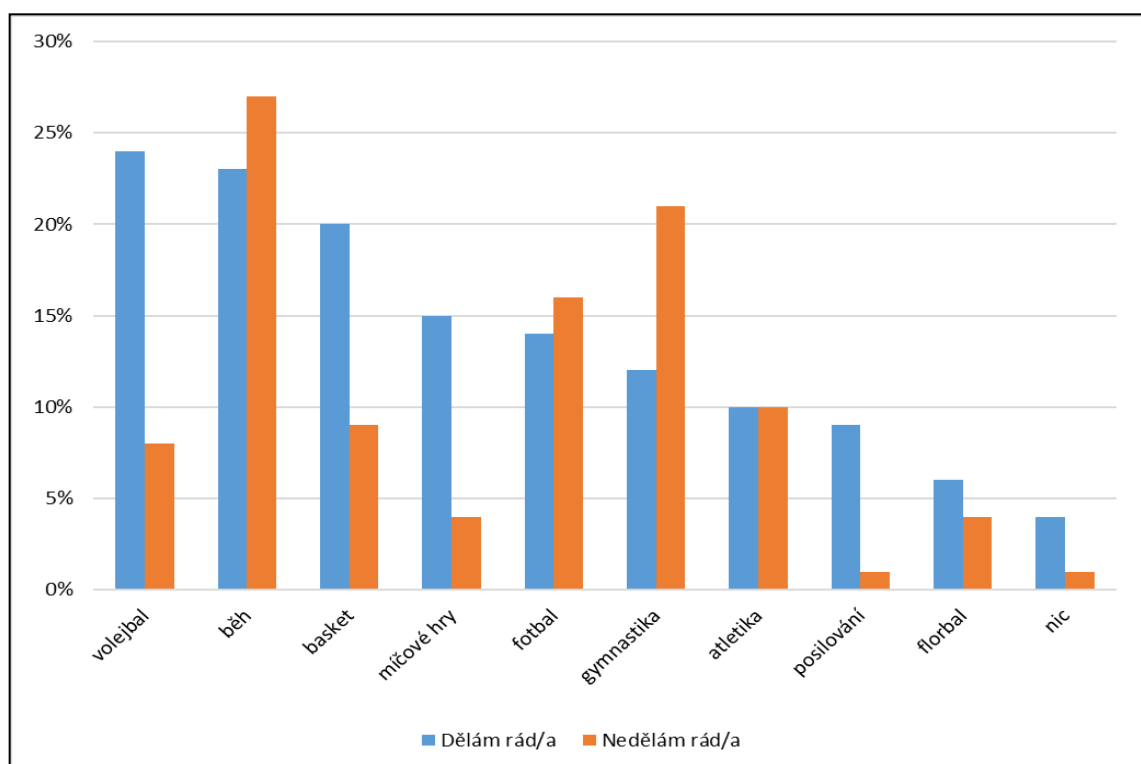
Na druhém místě jsou soutěže národního charakteru. Nejvíce se těchto soutěží účastní žáci z OATGM v počtu 47 %, poté následuje GVN v počtu 38 %. Větší propad pak vidíme u SOŠ a SZŠ, kde je zastoupení 15 % a 13 % respondentů.

Další v pořadí se nachází soutěže na meziškolní či okresní úrovni. Nejvíce je zde zastoupená SZŠ v počtu 33 % respondentů, stejné procento měla tato škola i u soutěží regionálních. Meziškolních či okresních soutěží se také účastnili ve větším množství žáci ze SOŠ a to celkem 23 % z nich. Menší zastoupení vidíme u GVN a OATGM.

Celkově nejslabší účast byla v soutěžích školních a místních. Těchto soutěží se účastnili žáci a žákyně převážně ze SZŠ v počtu 20 % respondentů a OATGM v počtu 18 % žáků. Po nich má větší zastoupení SOŠ a na posledním místě je GVN s počtem zúčastněných žáků 6 %.

## 5.5 Doplnkové otázky

Jako další podkapitolou jsou doplňkové otázky, které již nepatří do standardizovaného dotazníku. Zvolené otázky se týkají školní tělesné výchovy a pohybových aktivit v ní. Jako budoucí učitelku tělesné výchovy mě zajímalo, které pohybové aktivity mají žáci v oblibě a které nikoliv. Dále jsem se zajímala, zda jim nějaká pohybová aktivita v rámci školní tělesné výchovy chybí a zda existuje něco, co by na hodinách školní tělesné výchovy chtěli změnit. U každé otázky byla možnost napsat maximálně tři aktivity.



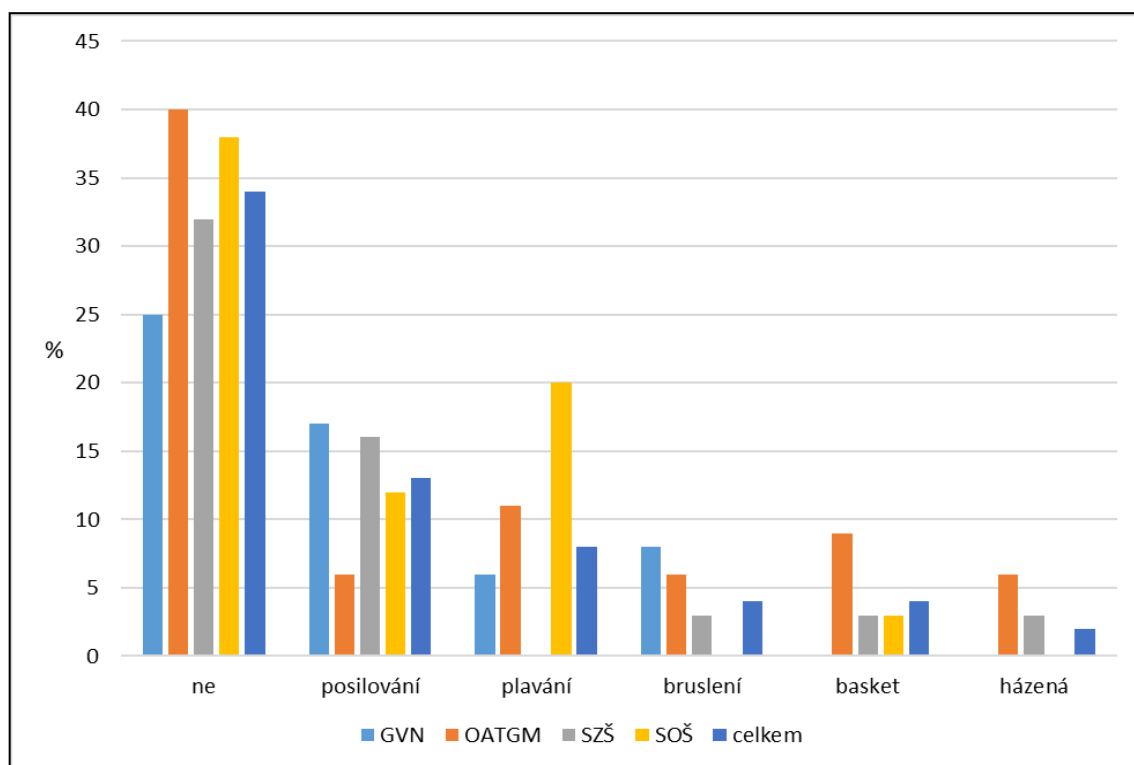
**Obrázek 22. Sporty, které žáci a žákyně vykonávají rádi, nebo neradi v hodinách školní tělesné výchovy.**

V doplňkových otázkách jsme se žáků zeptali, jaké mají oblíbené a neoblíbené pohybové aktivity v rámci školní tělesné výchovy. Vybrali jsme deset nejvíce se opakovaných sportů a ty jsou vyobrazeny na obrázku 22. Odpovědi jsou od všech zkoumaných respondentů tentokrát bez ohledu na typy škol a pohlaví. Podle odpovědí jsme se rozhodli dát dvě otázky do jednoho grafu, neboť se aktivity v obou případech opakovaly a je to takto lépe přehledné.

Vidíme, že obecně nejvíce oblíbená pohybová aktivita v rámci školní tělesné výchovy je u studentů třetích ročníků volejbal. Dalšími oblíbenými aktivitami jsou

basket a obecně míčové hry. Je zde tedy zřejmé, že kromě běhu jsou nejvíce oblíbenými aktivitami tělesné výchovy týmové míčové hry. Běh má sice 23 % odpovědí pozitivních, ovšem i přesto je u této aktivity více odpovědí záporných. A celkově se řadí mezi nejvíce neoblíbenou pohybovou aktivitu ve školní tělesné výchově. Žáci dále nemají moc v oblíbě gymnastiku a fotbal. Nerozhodné výsledky vidíme u atletiky.

Je dobré, že u většiny pohybových aktivit převažuje spíše pozitivní odezva.



**Obrázek 23. Pohybové aktivity, které žákům a žákyním v rámci jejich školní tělesné výchovy chybí.**

Na obrázku 23 vidíme odpovědi na dotaz, zda existují nějaké aktivity, které žákům a žákyním v rámci školní tělesné výchovy chybí. Doplnili jsme to tentokrát i o sloupec celkem.

Můžeme vidět, jak většina jedinců odpověděla, že jim žádné aktivity nechybí. Z toho vyplývá, že hodiny tělesné výchovy jsou rozmanité a žáci tak žádnou pohybovou aktivitu nepostrádají a jsou tedy spokojeni. Je zde vyjádřeno pár sportů, které žáci ve svých hodinách postrádají, tyto sporty ovšem označilo jen malé množství respondentů. Například by si žáci více na svých hodinách přáli posilování. Může to být způsobeno tím, že je v dnešní době obrovský rozmach právě fitness sféry a ne každá škola má možnost zařídit adekvátní posilovnu. Další aktivita, která žákům chybí, je plavání. Nejvíce procent vidíme u žáků ze SOŠ, poté u OATGM. Plavání nechybí žádnému

respondentovi ze SZŠ. I přesto, že je v Jindřichově Hradci krásný bazén, většina středních škol ho k hodinám tělesné výchovy bohužel nevyužívá. Stejně je tomu u zimního stadionu, který také moc středních škol nenavštěvuje. Právě z toho důvodu můžou bruslení žáci ve svých hodinách postrádat. Dalšími aktivitami, kterým se mládež ve svých hodinách moc nevěnuje, je basket a házená. Sama jsem se s výukou házené setkala až na vysoké škole.

Je škoda, že školy nevyužívají k náplni svých hodin všechny sportovní prostředky, které jim město Jindřichův Hradec nabízí.

Co se týče poslední doplňkové otázky, rozhodli jsme se na ní graf nedělat, ale pouze to stručně shrnout ve větách. Na otázku, zda by studenti na svých hodinách tělesné výchovy chtěli něco změnit, bylo nejvíce odpovědí, že ne, což je pro nás dobrá zpráva. Podle této odpovědi je tedy zřejmě většina spokojena, jakým způsobem jejich hodiny tělesné výchovy probíhají. Pouze dvě odpovědi se vícekrát opakovaly, a to – tělesnou výchovu neznámkovat a změnit k ní přístup. Co přesně žáci myslí pod jiným přístupem nevíme, ale sem tam se objevilo, že by chtěli od učitelů pochopení, že ne každý je pro tělesnou aktivitu stvořen. Místo klasického známkování by část z respondentů ocenila spíše slovní hodnocení.

## 6 Diskuse

Z výše uvedených výsledků je zřejmé, že má pohybová aktivita a sport pro mládež nezanedbatelný význam. Je to pozitivní zjištění, neboť je známo, že účasti ve sportech v globálním měřítku pomalu ubývá a přibývá lidí se sedavým způsobem života. To má pak za následek nárůst civilizačních chorob.

Tato diskuse se zabývá zvolenými vědeckými otázkami a cílem práce. Výsledky jsou zde porovnány s projektem COMPASS z roku 2006.

První vědecká otázka zní: Jaké budou rozdíly v pravidelném provádění volnočasových aktivit mezi žáky jednotlivých škol?

V našem zájmu bylo zjistit, na které škoře se žáci nejvíce věnují volnočasovým aktivitám. V našem výzkumu připadá nejvíce volnočasových aktivit na jednoho žáka na SOŠ a nejméně na SZŠ. Rozdíly mezi jednotlivými školami nejsou markantní. Nejvíce se od sebe liší o 7,1 % mezi školami SOŠ a SZŠ. Nejméně pak o 0,5 % mezi školami OATGM a GVN. Výsledky lze vidět na obrázku 2.

Když se podíváme na obrázek 1, vidíme podrobněji, že rozdíl vyšší než 20 % je mezi školami v následujících aktivitách: hra na hudební nástroj či zpívání ve sboru, sledování televize či videa, loudání a povídání s přáteli, hraní karet či videoher, četba (knihy, časopisy), mimořádná práce pro školu v návaznosti na domácí úkoly a umělecké a rukodělné činnosti. My tyto vybrané aktivity porovnáme s výzkumem z roku 2006 a našimi daty z obrázků 3 a 4.

V roce 2006 podle šetření COMPASS hrálo ve věku 16–19 let na hudební nástroj či zpívalo ve sboru 11 % chlapců a 18 % děvčat. To znamená, že v našem výzkumu jsou gymnazisté a žáci ze střední odborné školy nadprůměrní. Ostatní zkoumané školy jsou v tomto případě průměrné či podprůměrné.

Co se týče sledování televize, nejvíce je sledována žáky z GVN a OATGM v počtu 57 % a žákyněmi ze SOŠ v počtu 47 %. V roce 2006 uvedlo pravidelné sledování televize 57 % chlapců a 53 % dívek. Chlapci jsou tedy spíše průměrní a podprůměrní a dívky jsou ve všech případech podprůměrné. V tomto případě je to pozitivní výsledek. Sledování televize a hraní karet či videoher patří mezi sedavé činnosti a je jen dobře, že v obou případech není velké zastoupení u našich zkoumaných žáků.

Loudání a povídání si s přáteli je poměrně velice zastoupená aktivita, i přesto v našem výzkumu vidíme na obrázku 1 rozdíl 23 % mezi GVN a SOŠ. V tomto případě

jsou ve srovnání s výzkumem z roku 2006 dívky, kromě dívek z GVN, nadprůměrný. Chlapci jsou v tomto případě všichni nadprůměrní.

V roce 2006 pravidelně četlo 44 % dívek a 32 % chlapců. Námi získané výsledky ukazují, že největšími čtenáři jsou chlapci a dívky z gymnázia, kteří jsou v obou případech nadprůměrné. Ostatní školy jsou vzhledem k výsledkům z roku 2006 podprůměrní.

Další znatelný rozdíl 27 % je v aktivitě mimořádné práce pro školu mezi GVN a SZŠ. Poslední aktivitou s větším rozdílem než 20 % mezi školami je umělecká a rukodělná činnost. Té se nejvíce účastní gymnazisté a nejméně žáci SOŠ, rozdíl mezi těmito školami je 24 %.

Druhá vědecká otázka zní: Jaké budou rozdíly v pravidelné pohybové aktivitě mezi dívkami a chlapci u jednotlivých škol?

Co se týče rekreačního, neorganizovaného a organizovaného sportu, není mezi našimi školami výraznější rozdíl. Celkově se pohybují okolo 40 %. Ovšem co se týče rozdílu mezi dívkami a chlapci, tam už jsou rozdíly znatelnější. Nejvíce pravidelně sportují dívky z OATGM a nejméně dívky ze SOŠ. U chlapců se pohybové aktivitě věnují nejvíce žáci ze SOŠ, nejméně chlapci z OATGM. Největší rozdíly na jednotlivých školách jsou mezi dívkami a chlapci z OATGM, poté na SOŠ. Podle průzkumu z roku 2006 se pohybovým aktivitám věnovalo 48 % dívek a 55 % chlapců. Z toho plyne, že dívky z GVN a OATGM jsou nadprůměrné, naopak chlapci ze všech škol jsou podprůměrní.

Co se týče otázek ohledně lokomoční aktivity neboli chůze, byla zde podstatná kritéria ve formě vzdálenosti a časového intervalu. V našem výzkumu nás zajímala minimální vzdálenost dvou kilometrů. Je prokázáno, že až od této vzdálenosti má tato přirozená pohybová aktivita pozitivní význam pro naše zdraví. Dokonce je vhodnější než běh, neboť se při ní tolik neopotřebovávají kosti a klouby (Görner, 2014). V našem výzkumu ušlo danou vzdálenost, procentuálně vyjádřeno, stejně respondentů z OATGM a SZŠ. Gymnazisté a žáci ze školy odborné prokázali aktivitu nižší. Nejvíce krát ujdou minimální danou vzdálenost respondenti z OATGM.

Třetí výzkumná otázka zněla: Které pohybové aktivity žáci z jednotlivých typů středních škol nejvíce upřednostňují?

Podle dotazníkového šetření bylo zjištěno, že nejvíce se žáci a žákyně z jednotlivých škol věnují posilování a běhání. V těchto dvou aktivitách dominuje SZŠ.



Poté jsou to aktivity plavání, chůze či cyklistika. Zde jsou nejvíce aktivní školy OATGM a SOŠ. Přehled porovnání mezi jednotlivými školami můžeme vidět na obrázku 14.

Při podrobnějším pohledu na vykonávané pohybové aktivity chlapci se v našem případě na první příčce objevuje běhání. Výzkum z roku 2006 ho ovšem nemá ani mezi 20 nejoblíbenějšími sporty. V roce 2006 se jedná o fotbal, který se umístil na prvním místě v celorepublikovém výzkumu. Druhou nejoblíbenější aktivitou je u chlapců posilování. V celorepublikovém výzkumu je tato aktivita až na dvacátém místě v pořadí oblíbenosti. Tento rozdíl může být způsoben tím, že je fitness sféra v poslední době mezi lidmi velice oblíbená. V našem výzkumu posiluje největší procento chlapců ze SZŠ. Třetím nejoblíbenějším sportem je v našem souboru plavání. V celorepublikovém výzkumu je to florbal, který se umístil na třetím místě. U nás je florbal až na osmém místě.

U dívek z našich dat vyšel jako nejoblíbenější sport posilování. Jak už bylo řečeno, může to být způsobeno jeho velkou popularitou v dnešní době. Naopak v roce 2006 se posilování neumístilo mezi 20 nejoblíbenějšími sporty. Na prvním místě ve výzkumu z roku 2006 byla cyklistika. Nejvíce se posilování věnují dívky ze školy zdravotnické a hned po nich dívky z gymnázia, nejméně pak dívky z obchodní akademie. Na druhém místě oblíbenosti se umístilo běhání, které je nejoblíbenějším sportem poloviny dívek ze školy zdravotnické, nejméně pak běhají dívky z gymnázia, a to pouze v počtu 10 %. V roce 2006, se běhání opět nevešlo ani do první dvacítky nejoblíbenějších sportů dívek. Naopak se na druhém místě v celorepublikovém výzkumu umístilo bruslení. V pořadí třetí je v naší analýze plavání, stejně jako tomu bylo u chlapců. Plavání se nejvíce věnují dívky ze SOŠ. Ve výzkumu z roku 2006 je plavání na čtvrtém místě.

Je pravděpodobné, že rozdíly ve sportech, jež jsou mezi našimi výsledky a výsledky z celorepublikového šetření COMPASS z roku 2006 jsou způsobeny především odlišnostmi ve věkových intervalech. Naši respondenti měli nejméně 17–19 let, kdežto v roce 2006 byli zkoumaní chlapci a dívky ve věku od 9 let do 19 let.

Poslední otázkou je: Jaké rozdíly budou mezi žáky z různých typů středních škol ve struktuře pohybových volnočasových aktivit z hlediska organizovanosti a soutěživosti?

Zajímalo nás, v jakém prostředí respondenti své sportovní a pohybové aktivity nejčastěji provádí. I zde byly zaznamenány rozdíly mezi chlapci a děvčaty z jednotlivých škol. Nejčastěji žáci volili možnost sportování v přírodě, což se se šetřením z roku 2006 neshoduje. Tehdy respondenti volili možnost vnitřních sportovních zařízení. Prostorů přírody volili chlapci nejspíše z toho důvodu, že zde mohou vykonávat jejich nejoblíbenější aktivitu běhání. Nejvíce sportují v přírodě chlapci ze SZŠ v počtu 80 %. Dívky také volily možnost prostředí uvnitř i venku, doma, v bytě, ve kterém mohou vykonávat posilování, běhání a procházky. Nejvíce dívek zvolilo tuto variantu ze SZŠ. Téměř žádní chlapci nespportují v nesportovním zařízení, pouze 7 % z GVN. V roce 2006 nejméně respondentů využívalo prostorů v nesportovních zařízení.

Také nás zajímalo, kdo jsou vlastníci a provozovatelé těchto tělovýchovných zařízení. Respondenti ze všech škol nejčastěji sportují v prostředí, která patří obci či městu. Stejně tak tomu bylo i ve výzkumu z roku 2006. Na druhém místě skončilo prostředí patřící tělovýchovným organizacím nebo klubům. V těchto prostorech nejvíce sportují žáci z GVN a nejméně žáci ze SOŠ. Znatelný rozdíl je prostředí patřící soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti, kterou volilo nejvíce žáků ze SZŠ v počtu 31 % a nejméně z OATGM v počtu pouhých 4 %. Na území školy nejvíce sportují žáci z GVN. To je dáno především s tím, jaké má konkrétní škola možnosti. V roce 2006 byly nejméně využívány prostory patřící soukromé osobě.

Aktivními členy nějaké organizace je největší procento žáků a žákyň z OATGM a nejmenší ze SZŠ. Všechny školy mají více jak 50 % odpovědí, že členy sportovní organizace nejsou. Nejvíce registrovaných členů je ve sportovních klubech, oddílech či TJ. Na druhém místě je členství ve Fit klubech, kde jsou na tom školy téměř vyrovnaně okolo 10 %. Nejmenší zastoupení mají školní sportovní kluby. Pouze žáci z OATGM a SZŠ jsou členy těchto organizací. V roce 2006 bylo také nejvíce registrovaných členů ve sportovních klubech, oddílech či TJ.

Nakonec jsme zjišťovali nejvyšší úroveň v organizovaných soutěžích, kterých se mládež účastnila. Nejvyšší, tedy národní, úrovně se nejvíce účastnili respondenti z OATGM, a to celkem 47 % z účastníků soutěží. Kousek pod nimi jsou žáci z GVN a znatelně menší zastoupení je u žáků ze SZŠ a SOŠ. Celkově nejvyšší účast byla na celostátních školních či krajských soutěžích, stejně tomu bylo i v roce 2006. Zde jsou na horních příčkách SOŠ a GVN. Respondenti ze SZŠ se krajských soutěží účastní ve

stejném počtu jako meziškolních či okresních. Nejméně se meziškolních či okresních soutěží účastní studenti z OATGM. Školních a místních soutěží se pak nejvíce účastnili žáci ze SZŠ a OATGM, nejmenší zastoupení bylo z GVN. Ve výzkumu z roku 2006 byla nejméně zastoupena národní a mezinárodní úroveň.

## 7 Závěr

Tato diplomová práce se zabývala analýzou volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na čtyřech různých typech středních škol v Jindřichově Hradci. Školy byly vybrané na základě rozdílného studijního zaměření a ukončení studia maturitní zkouškou. Z pěti škol byly vybrány čtyři, a to Gymnázium V. Nováka (GVN), Obchodní akademie T. G. Masaryka (OATGM), Střední zdravotnická škola (SZŠ) a Střední odborná škola Jindřichův Hradec (SOŠ). Dotazníkové šetření proběhlo na přelomu září a října pomocí standardizovaných sociologických dotazníků COMPASS II. Získaná data byla následně zpracována pomocí grafů a tabulek na nichž můžeme vidět rozdíly mezi školami.

První vědecká otázka zněla, jaké budou rozdíly v pravidelném provádění volnočasových aktivit mezi žáky jednotlivých škol. Nejvíce se volnočasovým aktivitám věnují žáci a žákyně ze SOŠ a nejméně pak žáci a žákyně ze SZŠ. Rozdíl mezi těmito školami je ale pouhých 7,1 %. Ostatní dvě školy jsou téměř vyrovnané. GVN a OATGM od sebe dělí pouze 0,5 %. Je tedy zřejmé, že velké rozdíly v provádění volnočasových aktivit mezi žáky jednotlivých škol nejsou.

Druhá vědecká otázka zněla, jaké budou rozdíly v pravidelné pohybové aktivitě mezi dívkami a chlapci u jednotlivých škol. Pravidelná pohybová aktivita u jednotlivých pohlaví vykazuje poměrně větší rozdíly, než tomu bylo u první otázky. Největší zastoupení vidíme u dívek z OATGM, naproti tomu chlapci z této školy mají zastoupení v pohybové aktivitě z chlapců nejmenší. Opačně je tomu u SOŠ. Mezi jednotlivými školami jsou větší rozdíly u chlapců než děvčat a pouze na SOŠ se pohybové aktivitě věnují více chlapci než dívky. Můžeme tedy říct, že v případě pravidelné pohybové aktivitě se již vyskytují zřetelnější rozdíly.

U třetí vědecké otázky nás zajímalo, které pohybové aktivity žáci a žákyně z jednotlivých škol nejvíce upřednostňují. Zjistili jsme, že nejvíce se respondenti věnují posilování, poté běhání a následně plavání. Dalšími aktivitami jsou například chůze a cyklistika. U prvních dvou aktivit dominuje SZŠ, u dalších aktivit má zastoupení spíše OATGM a SOŠ. Výběr těchto pohybových aktivit mohlo zapříčinit období, ve kterém šetření probíhalo.

Ve čtvrté vědecké otázce nás zajímalo, jaké rozdíly budou mezi žáky z různých typů středních škol ve struktuře pohybových volnočasových aktivit z hlediska

organizovanosti a soutěživosti. Významnější rozdíly byly zaznamenány ve využívání prostředí uvnitř, venku, doma, v bytě. Nejvíce v tomto prostředí cvičí respondenti ze SZŠ, nejméně pak žáci z OATGM. Další významnější rozdíl je u vnitřních sportovních zařízení, ve kterých svou pohybovou aktivitu vykonávají především žáci z OATGM a nejméně žáci ze SZŠ. Příroda je prostředí, které využívají respondenti nejčastěji, nejvíce žáci ze SZŠ a SOŠ, naopak nejméně žáci z GVN. Největší zastoupení je u prostředí patřící obci nebo městu. Pouze u prostředí patřící soukromé osobě výrazněji vyčnívá zastoupení žáků ze SZŠ. Žáci z GVN mají pak výraznější zastoupení oproti ostatním školám u prostředí patřící škole.

Nejvíce respondentů jsou členy sportovních klubů či oddílů. Rozdíly mezi školami jsou minimální. Na druhém místě je členství ve Fit klubech. Pouze žáci z OATGM a SZŠ jsou členy školních sportovních klubů.

Nejvíce respondentů dosáhlo nejvýše celostátní školní či krajské soutěže. Další významné zastoupení měly školy GVN a OATGM u úrovně národní, naopak pro SZŠ a SOŠ měla tato úroveň zastoupení nejmenší. Celkově nejmenší zastoupení bylo u úrovně školní nebo místní.

Pozitivním zjištěním této diplomové práce bylo, že pohybová aktivita a sport tvoří stále nezastupitelné místo v životě mládeže. Jako negativum považuji, že vyplňování dotazníku vždy zasahuje pouze do určitého ročního období, tudíž se zde spolu nepromítají jak zimní, tak letní sporty. V celkovém měřítku jsou školy s pohybovou aktivitou velice vyrovnané.

Doufáme, že práce poslouží pro učitele tělesné výchovy či trenéry jako přehled ohledně volnočasových pohybových aktivit u žáků a žákyň středních škol. Dále bychom byli rádi, kdyby dal výzkum podnět rodičům při směřování k pohybovým aktivitám jejich dětí. K pohybu ale nejsou děti vedeny pouze rodiči, ale také školou. Ta by pohyb žáků neměla rozhodně podceňovat, ale naopak podmiňovat a motivovat žáky k častějšímu pohybu. Školy by měly být více otevřené aktuálním a moderním trendům sportovních aktivit, aby u svých studentů vzbuzovaly dostatečný zájem.

## Referenční seznam literatury

- Bartůňková, S., Heller, J., Kohlíková, E., Petr, M., Smitka, K., Šteffl, M., & Vránová, J. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- De Knop, P., Engström, L. M., Skirstad, B., & Weiss, M. R. (1996). *Worldwide Trends in Youth Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Kučera, M., Noble, C., & Otáhal, S. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Filipcová, B. (1966). *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda.
- Görner, K. (2014). *Miesto turistiky a športovo pohybových aktivít v prírode v sponse života vysokoškolskej populácie stredoslovenského regiónu*. Banská Bystrica: Belianum.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2003). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hájek, B., Harmach, J., Hoffmann, O., Jíra, O., Jírová, H., Krtička, K., ... Rampouchová, J. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.
- Hátlová, B. (2003). *Kinezioterapie: Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum.
- Hodaň, B. (2002). *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přenesených na vědecké symposiu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc: Hanex.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Choustková, B., & Kučera, M. (1970). *Mládež a sport*. Praha: Olympia.
- Janiš, K. (2009). *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie. Setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Kratochvílová, E. (2004). *Pedagogika volného času*. Bratislava: UK.
- Kraus, B., Janiš, K., Jedličková, I., Vacek, P., & Žumárová, M. (2006). *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Langmaier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabiček, P., Mrázová, E., Svoboda, ... Z., Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Masarik, P., Žbirková, V., & Masariková, A. (1995). *Teória školskej a mimoškolskej výchovy. (Vybrané kapitoly)*. Nitra: UKF Pedagogická fakulta.
- McLean, D., & Hurd, A. (2014). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Burlington: Jones & Barlett Learning.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2001). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného*. Praha: Portál.
- Pavlík, J., Zvonař, M., & Vespalec, T. (2013). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky pro doktorské studium kinantropologie*. Brno: Masarykova univerzita.

- Rychtecký, A., Maleňáková, Š., Tilinger, P., Chytráčková, J., Sloupová, A., Ungr, V., ... Vencovská, R. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Spousta, V., Faltýsková, J., Hřebíček, L., Knotová, D., & Řehulka, E. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita.
- Svoboda, B., Karger, J., & Kocourek, J. (1980). *Kapitoly z pedagogiky pro studující tělesné výchovy I*. Praha: SPN.
- Synek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2006). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Praha: Oeconomica.
- Švigová, M. (1967). *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání I*. Praha: Karolinum.
- Vážanský, M., & Smékal, V. (1995). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Verdon, J. (2003). *Volný čas ve středověku*. Praha: Vyšehrad.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Votík, J. (2011). *Fenomény vývoje sportovní kariéry: v generačním kontextu československých fotbalových reprezentantů*. Praha: Grada.
- Ward, D. S., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2007). *Physical Activity Interventions in Children and Adolescent*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.

### **Internetové zdroje**

- Asociace školních sportovních klubů. (2021). *Základní informace*. Citováno 1. dubna 2021, z <https://www.assk.cz/o-asociaci/zakladni-informace/>
- Vojtíšek, P. (2012). *Výzkumné metody*. Citováno 12. února 2021, z [http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9\\_metody.pdf](http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9_metody.pdf)

## Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1. Celkové srovnání účasti ve volnočasových aktivit podle typů středních škol. .....	42
Obrázek 2. Celkové srovnání počtu vykonávaných volnočasových aktivit podle typů středních škol.....	43
Obrázek 3. Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách dívek podle typů středních škol. .....	45
Obrázek 4. Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách chlapců podle typů škol. ....	46
Obrázek 5. Srovnání vykonávání pravidelné pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci z různých typů středních škol. ....	48
Obrázek 6. Celkové srovnání účasti všech respondentů ve volnočasových aktivitách .	49
Obrázek 7. Význam pravidelné pohybové aktivity vyjádřen z počtu dívek, jež označily možnost 21 (rekreační, neorganizovaný a organizovaný sport).....	51
Obrázek 8. Význam jednotlivých aktivit, vyjádřen z počtu respondentů, jež jednotlivé aktivity označili.....	52
Obrázek 9. Počet respondentů odpovídající na otázku, zdali prováděli chůzi delší než 2 km za posledních 12 měsíců. ....	53
Obrázek 10. Četnost chůze delší než 2 km ve čtyř týdenním intervalu podle typu středních škol.....	54
Obrázek 11. Počet respondentů vykonávající pohybovou aktivitu mimo školní tělesnou výchovu za posledních 12 měsíců.....	56
Obrázek 12. Nejčastější účast chlapců v různých druzích sportu. ....	57
Obrázek 13. Nejčastější účast dívek v různých druzích sportu. ....	58
Obrázek 14. Souhrn aktivit, které vykonávají respondenti z jednotlivých typů středních škol nejčastěji.....	59
Obrázek 15. Prostředí, ve kterém jsou sporty vykonávány v závislosti na pohlaví a typech středních škol. ....	60
Obrázek 16. Prostřední, kde je pohybová aktivita vykonávaná podle typů středních škol. ....	62
Obrázek 17. Vlastníci sportovních zařízení podle jednotlivých typů středních škol.....	63
Obrázek 18. Aktivní členství ve sportovních klubech či oddílech dle typů středních škol. .....	64



Obrázek 19. Aktivní členství respondentů v konkrétních organizacích podle typů škol.	65
Obrázek 20. Účast mládeže v organizovaných soutěžích podle typů středních škol. ....	66
Obrázek 21. Účast v soutěžích konkrétních úrovní podle typů středních škol.....	67
Obrázek 22. Sporty, které žáci a žákyně vykonávají rádi, nebo neradi v hodinách školní tělesné výchovy.....	68
Obrázek 23. Pohybové aktivity, které žákům a žákyním v rámci jejich školní tělesné výchovy chybí.....	69
Tabulka 1. Charakteristika respondentů podle typu škol a pohlaví. ....	39
Tabulka 2. Význam sportu vyjádřen z počtu respondentů, jež označili možnost 21 (rekreační, neorganizovaný a organizovaný sport). ....	50

# Seznam příloh

## Příloha 1. Standardizovaný dotazník COMPASS II (Rychtecký et al., 2006)

**Sport a pohybová aktivita**  
 Jsi: chlapec 1.; dívka 2.

Typ školy: ..... Třída: ..... Obec: ..... Okres: ..... Reg.: .....  
 Věk: 8 ; 9 ; 10 ; 11 ; 12

Ukončené roky (vypřít): 8 ; 9 ; 10 ; 11 ; 12

1. Aktivita ve volném čase  
 Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas.  
 Rádi bychom zjistili, které aktivity jsou pro tebe osobně nejdůležitější.  
 a které akce máš provádět. Proline, pročti si seznam aktivit a vyplň následující tabulku.  
 ■ v levém sloupci, označ jen ty aktivity, které provádíš nebo můžeš provádět. V dalších čtyřech □ označ v každém řádku průběžně aktivitu vyplněním (1,2,3,4), jak důležitá je každá aktivita pro tebe osobně.  
 A.1.1.1. Provozní provádění ■  
 A.1.1.2. Jsem pro mne velmi důležitá (1), důležitá (2), málo důležitá (3), nevyznamá (4)

	(1)	(2)	(3)	(4)
1 poslech hudby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 sledování televizní videa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 vyúčtování peněz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 lovení a povídání s přáteli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 schůzky s chlapci/ dívkou opakovaně po dlouhý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 hraní karet, video hry, počítač	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 četba (knihy, časopisy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 organizování soutěžních spomů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 návštěvy sportovních soukromí, ukádky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 mimoškolní práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 návštěvy večerů, tance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 umělecké a národohodnotné (fotografie, lit, modelování)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 relaxace, čtení sební aj. o samotě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 nakupování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 návštěvy kin, divadel, koncertů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 dobrovolné práce, sociální činnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 psaní v domácnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 návštěvy mládežnických klubů, místních center	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 návštěvy příbuzných	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 rekreace, neorganizovaný, organizovaný sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 další (proline napíš): 1.2.2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**I. A. Pohybové aktivity, chůze, procházky**  
 II.A.1. Za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....) jsi prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházku déle než 2 kilometry? Jsi pro- 1 2  
 vadel(a) chůzi, nebo pěší procházku déle než 2 kilometry? Ano 1.; Ne 2.

**II. B. Další sporty a pohybové aktivity**  
 Na příloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl by jsi říci, zdá-li jsi některý z nich mimo školní tělesnou výchovu aktivně prováděl(a) za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....). II.B.1. Ano 1.; Ne 2.

	1	2
II. B. 2. Jestliže ano, přemýšláš o posledních 4 týdnech od večera (.....) a napíš kolikrát jsi prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházku, turistiku déle než 2 kilometry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 2.1. Číslo sportu: kolikrát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 2.2. Číslo sportu: kolikrát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 3. V jakém prostředí by ty tyto sporty prováděly? (1-6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 3.1. uvnitř sportovních zařízení: (školovna, bazény, fit centra, jiné)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 3.2. v neorganizovaných zařízeních: centra, baby, sály	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 3.3. uvnitř i venku, děsna, v bytě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 3.4. v tělovýchovných zařízeních venku: kurty, hřiště, parky, otevřené bazény, kluziště aj.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 3.5. v přírodě: pole, lesy, jezera, řeky aj.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 3.6. další, silnice, cesty, pěšiny ve městě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 4. Jestliže jsi v II.B.3. odpověděl(a) 1,2 nebo 4, patříš ano sportovnímu zařízení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 4.1. škola, universita,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 4.2. obci, město;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 4.3. tělovýchovné organizace, jednotě klubu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 4.4. soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 4.5. jiným	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
napíš název organizace, oddělení, klubu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 5. By(a) jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu, oddělení tak, že jsi se účastnil(a) jeho činnosti? II.B.5a. Ano 1.; Ne 2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O jaký typ sportovního klubu, oddělení se jedná: II.B.5b.1. Fit klub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II.B.5b.2. Školní sportovní klub (mládežnický, seniorský)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II.B.5b.3. Sportovní klub, oddělení, TJ,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II.B.5b.4. Jiný typ, napíš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II. B. 6. Účastnil(a) jsi se za posledních 12 měsíců aktivně nějak organizované soutěže ve svém sportu? II.B.6a. Ano 1.; Ne 2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň (1-5) měly tyto soutěže?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II.B.6b.1. Školní, místní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II.B.6b.2. mezikolní, okresní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II.B.6b.3. celostátní školní, regionální - krajská	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II.B.6b.4. národní úroveň	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha 2. Seznam sportů (Rychtecký et al., 2006)

Sporty	kód	Sporty	kód	Jiné pohybové aktivity	Kód
Aerobik	01	Kulturistika	15	Balet	46
Akrobatický rock and roll	78	Kung – fu	62	Houbaření	85
Americký fotbal	03	Lakros	89	Hry venku, skoky na laně	74
Asijská bojová umění	61	Létání závěsné	59	Chůze, procházky	65
Atletika	27	Lezení, horo – stěna	26	Moderní tance, jazzový tanec	44
Badminton	05	Lukostřelba	36	Práce na zahradě, poli, v lese	84
Baseball, softbal	06	Lyžování běh	40	Procházky se psem, kynologie	82
Basketbal	07	Lyžování sjezdové	02	Rodinné vycházky, výlety	83
Běhání, jogging	23	Lyžování skok	76	Rybaření	04
Biatlon	77	Lyžování vodní	70	Tanec disko	45
Bitliár, kulečník	08	Metaná	90	Tanec klasický	43
Boby, skeleton, saně	87	Minigolf	55	Jiné	86
Bowling, kuželky	09	Moderní pětiboj	91		
Box	10	Nohejbal	92		
Bruslení, kolečkové brusle	32	Orientační běh	58		
Bruslení, rychlobruslení	12	Piachtění	38		
Curling	88	Plavání	37		
Cyklistika, horská kola	28	Potápění	72		
Cyklotrial, motosport	68	Ringo	81		
Domácí cvičení, posilování	35	Rugby	64		
Drezúra, jízda na koni	29	Skateboard	39		
Florbal	13	Skiboby	93		
Fotbal	17	Skoky do vody	73		
Friesbee	16	Snowboard	66		
Golf	18	Squash	41		
Gymnastika, kalanetika	19	Stolní tenis	48		
Gymnastika sportovní	30	Střelectví	49		
Házená, evropská, česká	20	Surfing	42		
Hokej lední	11	Šachy	54		
Hokej na kolečkových bruslích	33	Šerm	14		
Hokej pozemní	21	Takewondo	67		
Hokej v tělocvičně, venku	71	Tenis	47		
Chůze, sport	52	Trampolína skoky	50		
Jiu-jitsu	22	Triatlon	94		
Jóga	60	Turistika, tramping	57		
Judo	24	Veslování	56		
Kanojistika	34	Vodní pólo	53		
Karate	25	Volejbal	51		
Kick, thai box	63	Vzpírání	69		
Korfbal	75	Zápas	31		
Krasobruslení	80	Jiný sport	94		
Kruhový trénink	79				