



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 pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Volný čas a sportovní aktivity žáků druhého stupně základní školy

Vypracoval: Martin Budík
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka Ph.D.

České Budějovice 2015

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích dne: 29.12.2015

Podpis

Poděkování:

Tímto bych chtěl poděkovat mému vedoucímu práce Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a za čas, který mi věnoval. Dále bych chtěl poděkovat své kolegyni a manželce za jejich pomoc a podporu.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá volným časem dětí na druhém stupni základní školy, tím kolik času tráví sportem a kolik času tráví na PC. Práce je rozdělena do dvou částí, část teoretickou a dále samotný praktický výzkum. Teoretická část je věnována základním pojmům, jako je volný čas, rodina, sport a média. Tyto pojmy jsou definovány a dále popsány, jakým způsobem ovlivňují způsob trávení volného času. Ve výzkumné části jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření, které bylo provedeno na třech základních školách. Cílem výzkumu bylo, zjistit kolik volného času žáci druhého stupně tráví sportem a kolik na PC a dalšími IT technologiemi. V závěru jsou výsledky vyhodnoceny a porovnány s určenými hypotézami.

KLÍČOVÁ SLOVA

Volný čas, rodina, pedagogika volného času, sport a média

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with leisure time by children on the second grade of the basic school, how much time they spend by doing sports and by playing on the PC. The thesis is divided into two parts, the theoretical part and practical research itself. The theoretical part defines the basic terms such as leisure time, family, sports and media. It is described how these concepts influence the ways of spending leisure time. In the practical part results of questionnaire survey are presented which in three basic schools were carried out. The goal of the research was to find out how much leisure time the pupils of the second grade spend by doing sports, how much time by playing on the PC and by other IT-technologies. In the conclusion the results are evaluated and compared to determinated hypotheses.

KEY WORDS: leisure time, family, pedagogy of leisure time, sports and media

Obsah

1	ÚVOD	5
2	VOLNÝ ČAS	6
2.1	Vymezení pojmů.....	6
2.1.1	Volný čas.....	6
2.1.2	Rodina a domov	7
2.2	Pohledy na volný čas a jeho funkce	8
2.3	Funkce volného času	10
2.4	Rodina a volný čas	11
2.5	Pedagogika volného času	12
2.5.1	Volnočasové aktivity	15
3	Sport	17
3.1	Sport a výchova	18
3.2	Cíle tělesné výchovy	19
3.3	Sport a zdraví.....	21
3.4	Sport a volný čas.....	21
4	PC a volný čas.....	24
5	Výzkumná část	26
5.1	Metodologie výzkumu.....	26
5.2	Výzkumné cíle a předpoklady.....	27
5.2.1	Výzkumné cíle	27
5.2.2	Předpoklady	27
5.3	Charakteristika výzkumného vzorku	28
5.4	Výsledky výzkumu	29
5.4.1	Vyhodnocení otázek v dotazníku	29
5.4.2	Vyhodnocení předpokladů.....	40
6	Závěr	45
7	Seznamy	47
7.1	Seznam literatury:	47
7.2	Internetové zdroje:.....	48
7.3	Seznam tabulek:	49
7.4	Seznam grafů:.....	49
7.5	Seznam příloh.....	50

1 ÚVOD

Svoji bakalářskou práci jsem se rozhodl napsat na téma *Volný čas a sportovní aktivity žáků druhého stupně základní školy*. Toto téma jsem si vybral záměrně, jelikož se v dnešní době neustále řeší problematika volného času a sportovních aktivit. Hlavním impulsem, proč se tomuto tématu blíže věnovat, pro mě byla média. Neustále nás totiž zahlcují informacemi, jakým způsobem máme trávit volný čas, jak u toho máme vypadat a co vše si musíme koupit, aby byl náš pocit dokonalý. Z druhé strany nás ale informují o tom, jak dnešní mládež málo sportuje a většinu volného času tráví na počítači.

Jelikož se v budoucnu chci věnovat práci s dětmi v oblasti sportu, zajímalo mě, jak to ve skutečnosti je. Jestli opravdu děti sedí jen u PC nebo sportují. Ze svého blízkého okolí dobře vím, že dnes rodiče neřeší jen otázku, jaký kroužek či sport budou jejich děti navštěvovat, ale také kolik je to bude stát. V dnešní době se samozřejmě musí za vše platit. A díky tomu se sport nemusí stát pro všechny stejně dostupnou zálibou.

V teoretické části se hlavně věnuji pojmům volný čas, rodina, pedagogika volného času, sport a média. Z odborné literatury se snažím tyto pojmy popsat a detailněji rozebrat. Jaký vliv mají na trávení volného času mládeže. V praktické části vyhodnocuji průzkum provedený na třech základních školách. Pro výzkum jsem použil kvantitativní výzkumnou metodologii a dotázané žáky jsem požádal o vyplnění dotazníku.

V závěru práce porovnávám získaná data z výzkumu s mými hypotézami a teoretickou částí. Získaná data se snažím správně interpretovat a vyvodit z nich závěr.

2 VOLNÝ ČAS

Výraz volný čas má krásný zvuk. Vyvolává většinou velmi příjemné představy. Ve volném čase je možnost věnovat se činností, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění.

2.1 Vymezení pojmů

2.1.1 Volný čas

V literatuře o volném čase se nacházejí četné pokusy definovat volný čas. Jedna z nich uvádí, že se jedná o časový prostor, který člověku umožňuje „... svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává je tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky“. (Vážanský, Smékal 1995)

Pokud se objektivně podíváme na vnímání volného času, budeme volný čas brát jako jakousi dobu *navíc*. Po splnění pracovních povinností, po zajištění veškerých biologických povinností se lidé mohou věnovat činností, které si sami vybrali. Důraz je tedy kladen na svobodný výběr těch činností, které vedou k osobnímu uspokojení.

Volný čas je možno také chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. (Průcha, Walterová, Mareš, 2001)

Definujme v souhrnu volný čas jako dobu a prostor, ve kterém člověk nemá vůči sobě ani druhým lidem žádné povinnosti. Pouze se v něm věnuje vybraným činnostem a to na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí. Tyto činnosti mu nikdy nepřinášejí obavy či pocity úzkosti ale baví ho a přinášejí mu radost a uspokojení.

Podle (Hofbauera, 2004) lze volný čas chápat jako: *Čas kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře (něm. Resttheorie).*

Všechna vysvětlení pojmu mají jednu společnou jednotku více či méně aktivní činnost, proto je důležité si uvědomit, že volný čas nemůžeme chápat jen jako tak zvané nicnedělání. (www.vyzkum-mladeze.cz, dne 10.12.2015)

Z pohledu dětí a mládeže nemůžeme do volného času řadit činnosti související s vyučováním, sebeobsluhou, se základní péčí o zevnějšek a osobní věci. Dále mezi ně nepatří povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti nebo výchovného zařízení, studiem a vzděláním a další časové ztráty. Ani činnosti, které zabezpečují biologickou existenci (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče), nejsou jejich součástí. Přesto si někteří lidé dokáží i z těchto povinností udělat svůj koníček, jako například příprava jídla (Hofbauer, 2004).

2.1.2 Rodina a domov

(Procházka, 2012, str. 102) uvádí rodinu jako primární stavební kámen pro vnímání světa každého člověka. Učí se v ní základním návykům, předávají se kulturní vzorce, jedinec se socializuje. Jedním z úkolů každé takovéto sociální instituce i skupiny je zajištění pocitu bezpečí a bazální jistoty vyvíjející se nové osobnosti.

Rodina je v naší kulturní sféře mnohdy chápána v úzkém pojetí jako *nukleární rodina* ve smyslu soužití manželského páru a jeho svobodných dětí. Jde o základ, na němž je postavena širší rodina. V případě soužití dalších členů rodiny – prarodičů, tet a strýců, hovoříme o *širší rodině*. Její výhodou je

snadnější obrana před osobními krizemi, jako je úmrtí, rozvod, nemoc, ztráta zaměstnání: více lidí z nejbližšího okolí má šanci nabídnout pomoc a emoční podporu. (Sekot, 2006, str. 201)

Domov je pro vývoj stejně důležitý jako rodina. Co to ale „domov“ pro dítě je?

Především to znamená místo, kde se dítě cítí v bezpečí. Je tu chráněno před vším neznámým a nebezpečným, co skrývá okolní svět. Doma je tam, kam patříme, kde s námi naši blízcí počítají, kde se chováme bez rozpaků a uvolněně. Doma nás všichni znají, znají naše nálady a pocity. Domov jsou především rodiče, sourozenci a všichni co s námi žijí ve společné domácnosti, kteří s námi sdílejí naše radosti ale také starosti a pomáhají nám překonávat všechny životní překážky. Domov utváří naše JÁ a naše společenské hodnoty. Domov je také prostředí, ve kterém žijeme, věci které nás obklopují, příroda okolo nás. Ke všemu zmíněnému si vytváříme určitý vztah a také nás to ovlivňuje a formuje naší osobnost. (Matějček, 1986, str. 176)

„Dobrý domov je jednou z podmínek šťastného dětství. A šťastné dětství je jednou z podmínek pro dobré, zdravé utváření lidské osobnosti“ (Matějček, 1986, str. 175).

2.2 Pohledy na volný čas a jeho funkce

Na problematiku volného času je možné se dívat z různých pohledů:

- 1) ekonomický
- 2) sociální – socializaci, symbolickou příslušnost k některé sociální skupině
- 3) psychosociologický – uvolnění, zábavu, rozvoj
- 4) terapeutický

Z pohledu ekonomického je podstatné, kolik prostředků a jakým způsobem společnost investuje do zařízení pro volný čas a jestli se aspoň část nákladů vrátí. Volný čas není jen výchovnou činností, ale stává se komerčním odvětvím. Toto odvětví se v tržních ekonomikách stává samostatnou částí a navíc většinou dobře prosperujícím. Bohužel však rezignuje na vzdělávací cíle společnosti a kultivaci osobnosti.

Z hlediska sociologického a sociálně-psychologického je nutné sledovat, jak volný čas a činnosti v něm přispívají k utváření mezilidských vztahů, popřípadě jak pomáhají tyto vztahy kultivovat. Z tohoto pohledu má sociální prostředí a zvláště rodina velký vliv na trávení a využívání volného času dětí a mládeže.

Z politického hlediska se jedná o to, do jaké míry stát svými orgány zasahuje do volného času obyvatelstva, jaká bude školská politika. Stát by neměl svými zásahy při ovlivňování volného času dětí a mládeže narušovat jeho základní specifika. Zainteresovanost státu hlavně spočívá ve financování zařízení pro volný čas, pomoci organizacím, vytváření podmínek pro uspokojování spontánních aktivit dětí a mládeže a další.

Zdravotně-hygienický pohled především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný a duševní vývoj člověka. „*Ve zdravém těle zdravý duch*“. V případě kdy člověk tráví svůj volný čas správně, ovlivňuje to pozitivně jeho zdravotní stav a naopak. Další velkou částí, kterou se tento pohled zabývá, je denní režim a rytmus. *Je prokázáno, že největší výkon člověk podává mezi devátou a jedenáctou hodinou dopoledne, zvláště po obědě, se výkonnost snižuje a opět narůstá kolem 15.-16. hodiny. Potom dochází k pozvolnému poklesu výkonnosti, u některých jedinců křivka výkonnosti ještě stoupá v pozdních večerních hodinách. Jiní zase naopak jsou schopni dobrého výkonu i*

časně ráno. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2002, str. 17). Podle toho je také nutné nastavit správný režim pro děti a mládež.

Dalším hlediskem, které respektuje hlavně věk a individualitu jedince a jejich odlišnosti je pedagogicko-psychologické. Tento pohled by měl uvážit biologické a psychické potřeby jedince a tímto způsobem pedagogicky ovlivňovat a směřovat možnosti trávení volného času. Rozvíjet všechny oblasti osobnosti, tělesné a duševní vlastnosti i sociální vztahy.

2.3 Funkce volného času

Jedna ze zásadních otázek v dnešní uspěchané době je jakou plní funkci volný čas. Toto téma je hlavně důležité pro pedagogiku volného času. Samozřejmě se funkce volného času v průběhu doby neustále mění a podrobujeme ho neustálému dělení do dalších podskupin. V odborné literatuře můžeme funkci volného času rozdělit následovně:

- odpočinek (regenerace pracovní síly),
- zábava (regenerace duševní síly),
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na duševním životě),

Německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski funkce a možnosti volného času vymezil takto:

- rekreaci (zotavení a uvolnění),
- kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací),
- výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení),
- kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba),
- komunikaci (sociální kontakty a partnerství),
- participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti),

- integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů),
- enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických činností). (Hofbauer, 2004 str.15)

Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Pojem životní styl je velmi složitý a komplikovaný.

2.4 Rodina a volný čas

Při posuzování sociálních vlivů ve volném čase hraje prvotní roli rodina. Tak jako v jiných oblastech formování člověka i zde platí, že první zkušenost s využíváním volného času získáváme v rodině. Rodiče jsou pro své děti prvotními vzory. Děti se od svých rodičů učí žít určitým způsobem, přebírají, napodobují jejich životní styl. (Pávková, Hájek, Hofbauer str. 30)

Je také obecně známo, že se dítě prvně socializuje ve své rodině a přejímá všechny vzorce daného chování, proto je vliv rodiny na vývoj dítěte tak důležitý. Pod pojmem socializace (Nakonečný, 1997) rozumí seznamování jedince s konkrétním společenským prostředím jeho rodiny, osvojování si kulturních vzorců chování, ale i správnou interpretaci podnětů z daného prostředí a umění se vcítit.

Pro většinu dětí a mladých lidí je rodina jako primární sociální skupina, také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy. Rodina se zásadně podílí na formování jejich osobností, zajišťuje hmotné podmínky a sociální ochranu a také začíná s výchovou a vzděláním a rozvíjí mezilidské vztahy.

Primární vliv kultury zprostředkovává člověku rodina, do níž se dítě rodí. Jednou z jejích funkcí je uvést ho do života v rámci konkrétního kulturního

prostředí, tj. naučit ho orientaci ve světě symbolů, ale i předmětů denních potřeb, ve světě společenských zvyklostí a hodnot, naučit ho kulturním návykům slušného chování, sebeobsluhy, tělesné hygieny atd. (Nakonečný, 1997, str. 27)

V rodině na volný čas dětí působí především její velikost a úplnost. Rodina je zdrojem pozitivních a negativních vlivů, které ovlivňují samotnou výchovu dítěte. *V České republice se průměrný věk rodiček v desetiletí mezi roky 1991 a 2002 zvýšil ze 24,74 na 27,8 roku. (Hofbauer, 2004, str. 57)* Rovněž se mění životní úroveň a sociální status rodiny. Také se zvyšuje úroveň bydlení, vybavenost domácnosti včetně potřeb pro volný čas.

Je tedy zřejmé, že rodiče slouží svým dětem jako vzory. Rodiny, které neplní dobře svoji výchovnou funkci, se velmi často vyznačují nezájmem o to, jak dítě tráví svůj volný čas. Školy, výchovná zařízení i další subjekty mají možnost tento nedostatek do určité míry kompenzovat kvalifikovaným pedagogickým vedením. Pokud se to nepodaří, je zvýšené nebezpečí, že se dítě dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny, kde je jeho vývoj ohrožen. (Pávková a kol., 2002, str. 15)

2.5 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času je most mezi školní a sociální pedagogikou, jedná se o jedinečnou a komplexní část pedagogické koncepce. Zároveň se jedná o mladou disciplínu, nelze prozatím nabídnout její vyčerpávající definici. Tvoří jistý doplněk pro pedagogické obory a někdy je považována za dílčí disciplínu vědy o volném čase a současně vědy o výchově.

Při posuzování významu disciplíny existují tři historické zdroje:

- Pedagogika volného času se prezentuje jako pedagogická pomoc ve volném čase pro jeho "smysluplné" formování,
- pedagogika volného času jako "pedagogika volných časů" o prázdninách na rozdíl od všedního dne,
- pedagogika volného času jako odraz všech problémů, které pocházejí z volného času lidí. (Vážanský, Smékal, 1995, str. 91)

Volnočasové aktivity můžeme dělit podle úrovně činnosti, časového trvání, koncentrace, společenské hodnoty a podle obsahu.

Mezi *aktivní* činnosti zahrnujeme zájmy, při nichž jedinec sám vyvíjí činnost a aktivně se zabývá předmětem svého zájmu. Naopak je tomu u *receptivních*, kde se naše aktivita omezuje pouze na vnímání předmětu zájmu. Hrozí zde nebezpečí pasivity a konzumního vztahu. Obě činnosti se mohou doplňovat a prolínat.

Intenzitou zájmu se určuje jeho kvalita. Pokud jedinec vynakládá úsilí k uspokojení svého zájmu, hovoříme o *hlubokém* zájmu. Tyto zájmy jedince silně ovlivňují, rozvíjejí poznání, zdokonalují dovednosti a obohacují citový život.

Z hlediska časového trvání hovoříme o krátkodobých, dočasných či přechodných zájmech. Vývoj jedince a jeho zrání výrazně ovlivňuje intenzitu zájmu a délku jeho trvání.

Pokud bychom chtěli rozlišit zájmy podle stupně koncentrace, dělíme je na mnohostranné a jednostranné. Zároveň můžeme prohlásit *mnohostranné* zájmy za povrchní a opačně *jednostranné* zájmy za hluboké.

Podle společenských norem dělíme dále na zájmy žádoucí a nežádoucí. Za zájmy *žádoucí* považujeme ty, které se slučují s našimi všeobecně společenskými a právními normami, vedou k pozitivnímu rozvoji osobnosti, talentu a aktivnímu životnímu stylu. Naopak pokud je volný čas nenaplněný zájmem, může vzniknout patologické chování, které může vyústit v *nežádoucí* zájmy.

Tradičně se užívá dělení podle obsahu na zájmové činnosti společenskovední; pracovně-technické; přírodovědně-ekologické; estetickovýchovné; tělovýchovné; sportovní a turistické. Na významu nabývají činnosti spojené výpočetní technikou a IT zařízení.

Podle Hofbauera (2004) je posláním pedagogiky volného času uschopňovat děti a mladé lidi k tomu, aby se za pomoci dospělých (rodičů, vychovatelů, animátorů) a později i samostatně učili vhodné aktivity a realizační způsoby správně volit a zvládat tak, aby byly ve prospěch rozvoje jich samých, jejich sociálního okolí, společnosti, přírody.

V posledních letech se v dokumentech objevují nové pojmy, které zdůrazňují zřetel ke komplexně chápanému výchovnému působení.

- **výchova formální** – uskutečňuje se ve školách nebo v odborných vzdělávacích zařízeních, je podporovaná státem, věkově odstupňována od základního po vysokoškolské vzdělání
- **výchova informální** – je výchova rozptýlená, učení vyplývá z každodenního kontaktu s rodinnou, přáteli, médii. Obvykle je toto působení nezáměrné, neorganizované.
- **výchova neformální** – probíhá mimo formální výchovný systém, např. zájmový kroužek, umělecký soubor nebo sportovní družstvo.

Uskutečňuje se z dobrovolného rozhodnutí a má nejbližší k výchově ve volném čase.

2.5.1 Volnočasové aktivity

Na výchově dětí v době mimo vyučování a volnočasových aktivitách se podílí především rodina a škola. Tato výchova je nutná pro úspěšný vstup dětí a mládeže do profesionálního, občanského i volnočasového života a tvoří jejich postoje a hodnoty.

Mimoškolní výchovu tvoří různé typy činností:

Odpočinkové činnosti mají být fyzicky a psychicky nenáročné. Jsou velmi klidné, nejvydatnější formou je spánek a relaxace.

Rekreační činnosti jsou většinou zaměřené na pohybové aktivity, nejlépe na zdravém vzduchu a slouží jako kompenzace nedostatku pohybu ve škole. Smyslem tohoto typu činností je odstranění únavy a obnova sil. Mohou mít podobu činností tělovýchovných nebo manuálně pracovních.

Podstatou *zájmových činností* je rozvoj a kultivace zájmů dětí. Tvoří nejvýznamnější součást obsahu výchovy mimo vyučování.

Cílem *veřejně prospěšných činností* je vedení dětí k dobrovolné a nezištné práci ve prospěch ostatních.

Sebeobslužné činnosti se orientují na vedení dětí k samostatnosti v péči o vlastní osobu a majetek i při jednání s lidmi.

Přípravou na vyučování se rozumí okruh činností spojených s plněním studijních úkolů, opakováním, upevňováním a prohlubováním vědomostí a dovedností.

Školní vyučování vyvolává u žáků únavu fyzickou i psychickou, což se projevuje zhoršením pozornosti a motorickým neklidem. V tomto případě je vhodné zpomalit pracovní tempo, změnit charakter činnosti, popř. zařadit pohybovou chvilku.

3 Sport

V dnešní době jsou ve světě užívány dva přístupy k definování sportu (Zakrajsek, 1991). *První z nich uvažuje jako základní znaky sportu hru, soutěž a výkon, druhý pojímá sport mnohem širěji (v souladu s významem, který mu byl přisouzen před více jak 150 let v Anglii) jako zábavu, rekreaci, cvičení.* (Slepičková, 2000, str. 22).

Slovo sport je odvozeno z latinského výrazu desportare, značí rozptylovat se, bavit se. Francouzsky „*le sport*“ znamená zábava, dále například anglický výraz „*sportability*“ můžeme přeložit jako žerty, šprýmy, kratochvíle a náklonost k nim. Toto pojetí významu slova sport je stále více akceptován v celém světě. (Wikipedie)

Pod pojmem sport si dnes může představit pohybovou aktivitu, která se řídí určitými pravidly. Lze jej měřit a porovnávat s ostatními jedinci.

Evropská charta pod pojmem sport označuje všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních. (Slepičková, 2000, str. 22)

Bez sportu dnes již nelze pochopit podstatu a směřování světa a jeho různých společností a kultur. Žijeme totiž ve společnosti, kde sport je mezinárodním fenoménem. Je důležitý jak pro politiky, tak pro světové vůdce a podporuje ekonomický rozvoj.

Ze sociologického hlediska lze sport vnímat následně. *Sport je svým potenciálem schopen přispívat i k vývoji nejchudších oblastí světa, tvoří*

nezastupitelnou součástí masové mediální podívané, podílí se na rozvoji turistického podnikání, je různým způsobem spojován s řadou sociálních jevů a problémů, jako je zdraví, násilí, kriminalita, sociální rozdíly, pracovní migrace, ekonomický a sociální rozvoj a chudoba. (Sekot, 2008, str. 7)

V současné době je sport provozován na několika úrovních:

- na vrcholové úrovni profesionálně nebo poloprofesionálně,
- na výkonnostní úrovni poloprofesionálně a amatérsky,
- rekreačně.

3.1 Sport a výchova

Dnes význam výchovy chápeme jinak než v minulosti. Jde o záměrné a cílevědomé sociální jednání, které má na jedince působit tak, aby se optimálně socializoval a to relativně samostatně a nezávisle. Výchovou se ve sportovních činnostech zabývá disciplína označovaná jako pedagogika sportu. Jedná se, jak již vyplývá z jejího názvu o nauku ze dvou oblastí: obecná pedagogika a kinantropologie. Kinantropologie je nauka o pohybu člověka a má řadu speciálních disciplín, jako např. fyziologie cvičení, biomechanika, psychologie sportu a cvičení, sociologie sportu atd. Tento obor je velice široký a rozmanitý. Hlavními tématy, kterými se pedagogika sportu zabývá je tělo a duše a sleduje jejich vzájemné působení a vliv. Snaží se prokázat pozitivní vliv fyzické kondice na duševní pohodu, což není jednoduché, protože je obtížné tyto souvislosti exaktně prokázat.

Sportovní výkon má tři důležité oblasti:

1. poznatkové zázemí (věda a výzkum)
2. vědomosti a zkušenosti trenérů a cvičitelů a dalších osob, které již přenášejí poznatky do praxe
3. samotný sportovec, který tato poznání přijímá a rozvíjí

3.2 Cíle tělesné výchovy

Cílem školní tělesné výchovy je vzbudit a rozvíjet biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti. (Rychtecký, Fialová, 2004, str. 33)

Cíle tělesné výchovy v evropském pojetí lze podle Cruma (1991,1994) rozdělit do těchto oblastí:

- v biologicky orientovaném tělesném rozvoji,
- ve výchově prostřednictvím pohybového sebeutváření,
- v osobnostně pohybovém pojetí,
- v konformně sportovním socializačním pojetí,
- kriticko-konstruktivním, pohybově-socializačním pojetí (Rychtecký, Fialová, 2004, str. 33).

Biologicky orientovaný tělesný rozvoj - v tomto směru jde o zdravotně preventivní pojetí a rozvoj poznatků a vědomostí s odkazy na výsledky výzkumů v biologických a lékařských vědních disciplínách. Soustřeďuje se na rozvoj anatomických a fyziologických funkcí jako pohyblivost, aerobní vytrvalost, svalovou sílu a rychlost.

Cíle *pohybového sebeutváření* je stimulace osobnostního vývoje a komunikace člověka. Myšlenkou není „učit se pohybu“, ale „učit se pohybem“. Standardy jsou formulovány v pojmech osobnostního vývoje a rozvoje, síla vůle, vytrvání, sebedisciplína.

Z toho, že tělesnost má subjektivní charakter a pohybové činnosti jsou prostředkem k modifikaci osobnosti, vychází pojetí *osobnostně pohybové*

orientace. „Učit se pohybu“ je hlavním tématem. Hodnotí se pohybový projev žáků, tvůrčí aktivita a osobní prožitky.

Základní myšlenkou *sportovně-socializačního* pojetí je, že škola je institucí pro předání a zvnitřnění základních kulturních technik. Sport je důležitým socio-kulturním požadavkem a výzvou. Připravuje žáka pro sportovní aktivity a hlavní kritéria jsou zde pohybová docilita, taktika a strategie. Učivo je orientováno na technické a taktické zvládnutí nejznámějších sportovních činností.

Socializační pojetí vychází z toho, že škola není jen institucí zajišťující kulturní adaptaci, ale hlavně kulturní inovaci. Žák je zde není vnímán, jako ten kdo role pouze přejímá, ale hlavně nové role vytváří. Příprava pro celoživotní pohybovou aktivitu je chápána s ohledem na osobní zodpovědnost za tělesnou zdatnost a své zdraví.

Ve sportu jde o dosažení maximálního výkonu, ale požadavky na zvyšování výkonnosti musí akceptovat možnosti daného jedince. Proto i zdánlivě slabý výkon může být pro jedince výsledkem maximálního úsilí, sebezpřemáhání a námahy. V tomto případě plní sport úlohu, kterou mu přepisujeme.

Proto konstatujeme, že cílem sportovní výchovy je adaptace na nároky sportovního života s úsilím o maximální výkon a s přispíváním k rozvoji osobnosti sportovce. (Svoboda, 1999, str. 17)

3.3 Sport a zdraví

Nedostatek tělesné aktivity zvyšuje výskyt nadváhy, obezity a četných chronických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby a diabetes, které snižují kvalitu života, ohrožují život jednotlivců a zatěžují rozpočty zdravotnictví a hospodářství. (Bílá kniha o sportu, 2007)

Zdraví je individuální záležitostí jedince, ale také věcí společenskou. Záleží tedy na tom, jak ke svému zdraví přistupuje samotný jedinec a jaké podmínky pro zdravý život vytváří společnost. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se doporučuje pro dospělého člověka minimálně 30 minut uměřené tělesné aktivity (sport, ale ne jen ten) denně a pro děti 60 minut denně (www.msmt.cz).

3.4 Sport a volný čas

Prostor pro naplnění řady lidských potřeb poskytuje volný čas. Mezi základní potřeby také patří nutnost odpočinout si, zregenerovat své síly jak fyzické tak i psychické, zrekreovat se. Je tedy jasné, že v našem životě má rekreace své nezastupitelné místo, je jeho větší či menší součástí. Podle klasifikace sportu vyplývá, že jednou s forem rekreace je i rekreační sport.

Rekreace pohybem neboli pohybová rekreace má řadu podob a pohyb zde představuje výrazný prvek. Mezi rekreační pohybové aktivity jsou řazeny již zmíněné aktivity sportovní a dále aktivity volného času stojící mimo sport. Jsou jimi procházky, práce na zahradě a řada dalších zájmových činností spojených s pohybem jako je kynologie, myslivost, ochrana přírody. (Slepičková, 2000, str. 31)

Při pohybové rekreaci je pohyb součástí svobodně zvolených a prováděných činností, které mají svou emocionální a mentální komponent.

Např. při turistice je vedle fyzických sil pohybová činnost doprovázena emocionálními prožitky vyvolanými krásami přírody. Mentální složku obsahuje práce s mapou, turistickým průvodcem. Vedle tohoto příkladu lze nalézt mnoho dalších, které ukazují, že pohybová rekreace není pouze fyzickou činností, ale kombinuje dohromady mentální a emocionální prvky s mírnou až vysokou intenzitou fyzického zatížení. (Slepičková, 2000)

Sport hraje ve volném čase nezastupitelnou roli. Musí být prožíván s radostí a uspokojením. Jeho pozitivní účinky se nejdříve projevují na psychice jedince, až poté na jeho fyzickém stavu. Mezi pozitivní účinky můžeme zahrnout např. zlepšení postavy, nabytí sebedůvěry, zlepšení tělesné zdatnosti a upevnění zdraví.

(Slepičková, 2000, str. 62) shrnuje přínos ve volném čase do následujících bodů:

1. zvyšuje se účinnost srdce a plic,
2. snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění,
3. zvyšuje se svalová síla a vytrvalost,
4. snižují se problémy se zády,
5. zlepšuje se vzhled,
6. napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti,
7. zlepšují se psychické funkce,
8. snižuje se působení stresu,
9. oddalují se procesy stárnutí,
10. způsobuje přirozenou únavu a uklidnění.

Obecným trendem je postupné snižování účasti ve sportu s narůstajícím věkem. Od určitého věku v dospělosti se snižuje výkonnost a mění se motivace ke sportování. Nacházejí se rozdíly při srovnávání účasti

mužů a žen ve všech věkových skupinách. Obecně platí, že ženy a dívky se zapojují do sportu méně. Tyto rozdíly silně ovlivňuje tradice, kultura a náboženství. Ženy a dívky upřednostňují kosmetické a zdravotní motivy, muži naopak preferují vzrušení, dobrodružství a kolektiv. Motivy se pochopitelně liší v závislosti na věku.

4 PC a volný čas

Počítač se stává nedílnou součástí trávení volného času, díky je ho masovému rozšíření do všech domácností. Dá se předpokládat, že téměř každé dítě má doma přístup k počítači a internetu.

Moderní média probouzejí zájem dětí a mladých lidí vyjadřovat své názory. Hlavní požadavek je naučit se média využívat vhodně a nacházet v nich potřebné informace, které nás pozitivně podněcují k činnosti. Je důležité si uvědomit, že média ve volném čase dětí a mládeže působí také nežádoucími vlivy.

Tyto vlivy se někdy projeví okamžitě, jindy zůstávají latentní. Časově příliš náročné (každodenní a několikahodinové) využívání médií ve volném čase může vést k závislosti na nich nebo způsobuje absenci činností kompenzačních (např. sportovních nebo uměleckých). Média sice umožňují získávat množství obsahově různorodých informací a operativně navazovat kontakt s dalšími lidmi, často se to však děje bez zažité osobní zkušenosti a rozvíjení hlubšího vztahu. Žádoucí proto je obsah a metody aktivit volného času koncipovat tak, aby nevedly k jednostrannosti a stereotypu, nýbrž podporovaly všestranný rozvoj osobnosti. (Hofbauer, 2004, str. 137)

Současné děti používají ve škole počítač od první, druhé třídy a práci s internetem se učí na druhém stupni základní školy. Navíc je známé, že mladá generace je v technických vymoženostech vždy o krok napřed. Pokud rodiče za svými dětmi výrazně zaostávají, nemají šanci zachytit a pochopit, co jejich děti na internetu dělají. Neuvědomí si také rizika, která na internetu číhají.

Podle posledních výzkumů Evropské unie Kids Online 2010 patří české děti a dospívající v Evropě k těm digitálně nejvzdělanějším. Překonali je jen

vrstevníci z Finska, Slovinska, Nizozemska a Estonska. Pro ilustraci: tři čtvrtiny českých dětí ve věku od 9 do 16 let používají internet denně nebo skoro každý den, 72 % má profil na některé ze sociálních sítí, 29 % se na webu setkala s pornografií a 42 % mělo kontakt s člověkem, se kterým se seznámily ve virtuálním prostředí. Je vidět, že české děti a mládež jsou na internetu opravdu aktivní a jejich vztah k tomuto médium je velmi intenzivní. (Děti a online rizika, 2012, str. 56)

Děti a mládež využívají počítač k následujícím aktivitám:

- hry – podstatou počítačových her je simulace lidské aktivity v reálném světě. Hra může být pro jednoho nebo více hráčů. Tyto hry umění např. logické myšlení, paměť, kreativitu, postřeh a slovní zásobu. Rizikem počítačových her je možnost vzniku závislosti.
- internet – na internetu lze v dnešní době nalézt obrovské množství informací ze všech možných oblastí lidské činnosti. Internet nabízí např. filmy, hudbu, obrázky, videa, fotografie a různé texty. Prostřednictvím internetu lze využívat komerční i nekomerčních služeb např. obchod, reklama a zprostředkování komunikace (sociální sítě).

V budoucnosti nebude hlavní problém nedostatek přístupných informací, ale spíše jejich množství, rozptýlenost a malá užitečnost. Nabývá proto na významu *mediální výchova* dětí a mladých lidí, která je naučí být pánem svého konání, být aktivní a současně odolný vůči manipulaci.

5 Výzkumná část

Ve výzkumné části bakalářské práce jsem použil kvantitativní výzkumnou metodologii, založenou na dotazníkovém šetření, který jsem realizoval na třech základních školách: ZŠ a MŠ Dubné, ZŠ a MŠ Lišov a ZŠ a ZUŠ Bezdrevská 3, České Budějovice. Výzkum byl proveden mezi žáky šesté až deváté třídy.

5.1 Metodologie výzkumu

Cílem výzkumné části bylo provést šetření, které by zachytilo způsob trávení volného času. Vzhledem k většímu počtu respondentů jsem zvolil kvantitativní výzkumnou metodologii realizovanou pomocí dotazníkového šetření. Dotazníky byly rozdány žákům šestých až devátých tříd na třech různých základních školách. Vyplňování dotazníků se realizovalo bez mé přítomnosti, ale díky osobní účasti pedagogů a ředitele školy se vrátilo celkem 333 vyplněných dotazníků.

Dotazník byl rozdělný do dvou částí. Úvodem byl vysvětlen účel výzkumu a popsány pokyny k vyplnění. Další část dotazníku byla zaměřena na zjištění způsobu trávení volného času a jeho délku. Dále byly v dotazníku vyčleněny otázky 9-12, které jsou cíleny na trávení volného času sportovními aktivitami. Dotazník obsahoval celkem 17 otázek, většina otázek byla uzavřených a jedna otázka byla otevřená. V této otázce uváděli jakému sportovnímu nebo pohybovému koníčku se věnují. U některých uzavřených otázek bylo možno odpovědět „jinak, jiná...“ a při zvolení této možnosti žáci dopsali konkrétní odpověď.

5.2 Výzkumné cíle a předpoklady

5.2.1 Výzkumné cíle

Cílem výzkumu bylo zmapovat, jakým způsobem v dnešní době tráví volný čas žáci na druhém stupni základní školy. Kolik svého volného času věnují sportu a kolik věnují PC a IT technologiím. Porovnáám také rozdíly, jak odpovídají chlapci a jak dívky. Zjišťuji, jakým způsobem se žáci rozhodují při výběru volnočasové aktivity (sport).

5.2.2 Předpoklady

Před samotným započítáním výzkumu, jsem si stanovil předpoklady, které se snažím výzkumem potvrdit nebo vyvrátit. Na základě těchto předpokladů jsem poté vytvořil dotazník s otázkami, na které měli žáci odpovědět.

Předpoklad č. 1

Žáci tráví více svého volného času zábavou na PC a IT zařízeních nežli sportem a pohybovými aktivitami.

Předpoklad č. 2

Sportovním a pohybovým aktivitám se věnují více chlapci nežli dívky.

Předpoklad č. 3

Více jak polovina dotázaných žáků má alespoň jeden sportovní koníček, kterému se věnuje minimálně dvě hodiny v týdnu.

Předpoklad č. 4

Většina respondentů si myslí, že jejich rodiče vědí, jak a s kým tráví volný čas.

Předpoklad č. 5

Většina respondentů uvede, že volný čas na PC a IT zařízeních tráví nejčastěji na sociálních sítích.

5.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum pomocí dotazníku jsem prováděl u dětí na druhém stupni základních škol. Na druhém stupni základní školy se děti stávají více samostatnými a přejímají více odpovědnosti za své chování. Mají více volnosti při rozhodování o způsobu trávení volného času.

Výzkum jsem realizoval na třech základních školách v Českých Budějovicích a v okolí. Pro zajištění reprezentativního vzorku byly vybrány školy s různých prostředí. První škola, kde jsem realizoval výzkum, byla ZŠ a MŠ Dubné. Škola se nachází v obci Dubné, která má cca. 1 200 obyvatel, do jejího obvodu spadají další tři menší obce. Základní školu navštěvují i žáci z okolních vesnic. Svoji velikostí patří mezi menší školy. Druhá základní škola, kde byl průzkum proveden, se nachází v Lišově. Lišov se svými 4178 obyvateli (www.statnisprava.cz) se řadí již mezi města. Základní škola má 18 tříd a 370 žáků. Svoji velikostí patří mezi velké školy, kterou navštěvují i děti z blízkých Štěpánovic. Základní škola Bezdrevská byla poslední školou, kde jsem realizoval svůj výzkum. Vybral jsem si ji pro její polohu téměř v centru sídliště Vltava v Českých Budějovicích. Součástí školy je také základní umělecká škola, která nabízí celou řadu zájmových kroužků, kde je možno si vybrat individuální nebo kolektivní výuku v hraní na hudební nástroje, zpěvu a dramatické výchově. (www.zsvltava.cz)

5.4 Výsledky výzkumu

5.4.1 Vyhodnocení otázek v dotazníku

Otázka č. 1: Do jaké třídy chodíš?

Výzkumu se zúčastnilo celkem 333 respondentů, z toho 97 žáků šesté třídy, 60 žáků sedmé třídy, 97 žáků osmé třídy a 79 žáků deváté třídy.

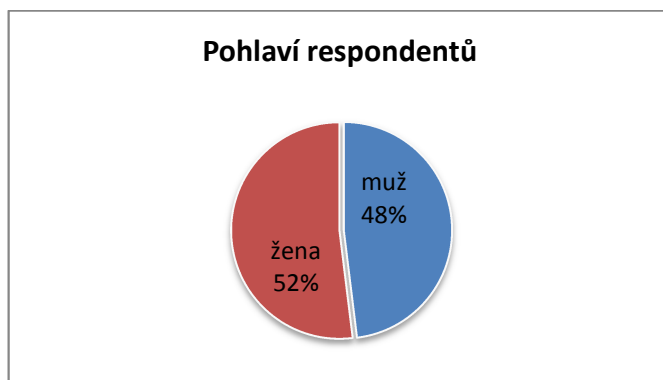
Tab. č. 1: Zastoupení žáků (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n_{i\cdot} = 333$)

	ZŠ Dubné		ZŠ Lišov		ZŠ Vltava		
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	Celkem
6 třída	14	15	22	25	9	12	97
7 třída	16	16	17	11			60
8 třída	11	17	19	12	22	16	97
9 třída	10	10	22	16	11	10	79
Celkem	51	58	80	64	42	38	333

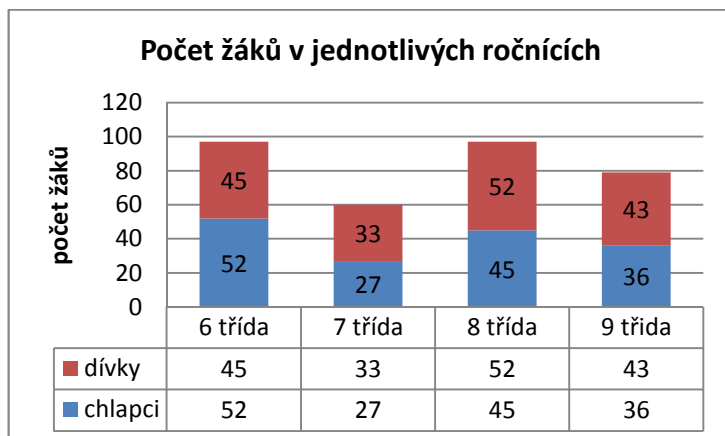
Otázka č. 2: Jakého jste pohlaví?

Z 333 dotazovaných žáků bylo 160 chlapců a 173 dívek.

Graf. č. 1 Pohlaví respondentů (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i = 100$, $n_{i\cdot} = 333$)



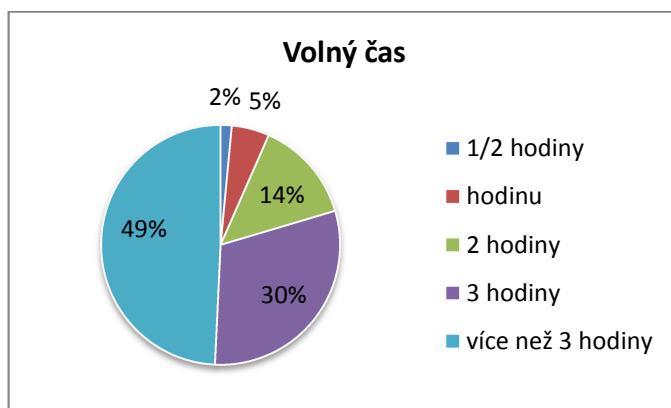
Graf. č. 2: Počet žáků v jednotlivých ročnících (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n_i = 333$)



Otázka č. 3: Kolik máš podle svého názoru volného času ve všední den?

Téměř polovina (49 %) dotazovaných žáků (164) má ve všední den více než tři hodiny volného času. Z grafu je patrné, že 79 % dotázaných žáků má minimálně 3 hodiny denně volného času.

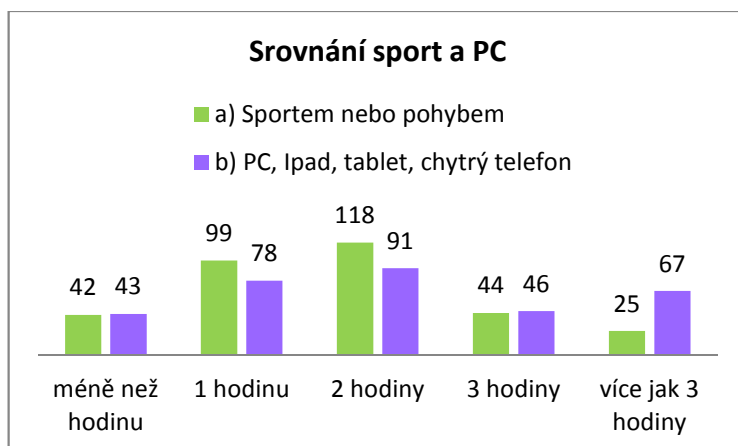
Graf. č. 3: Volný čas (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i = 100$, $n_i = 333$)



Otázka č. 4: Kolik svého volného času ve všední den trávíš sportem nebo pohybem a kolik zábavou na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon?

Z grafu je patrné, že žáci sportu věnují nejčastěji hodinu až dvě. IT technologiím se také žáci věnují nejčastěji hodinu až dvě, ale 21 % (67) žáků se jim věnuje ve všední den více jak tři hodiny.

Graf. č. 4: Srovnání sport a PC (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n' = 653$)



Otázka č. 5: Zaškrtni, které volnočasové aktivitě se nejčastěji věnuješ ve všední den? Zaškrtni maximálně 3 možnosti.

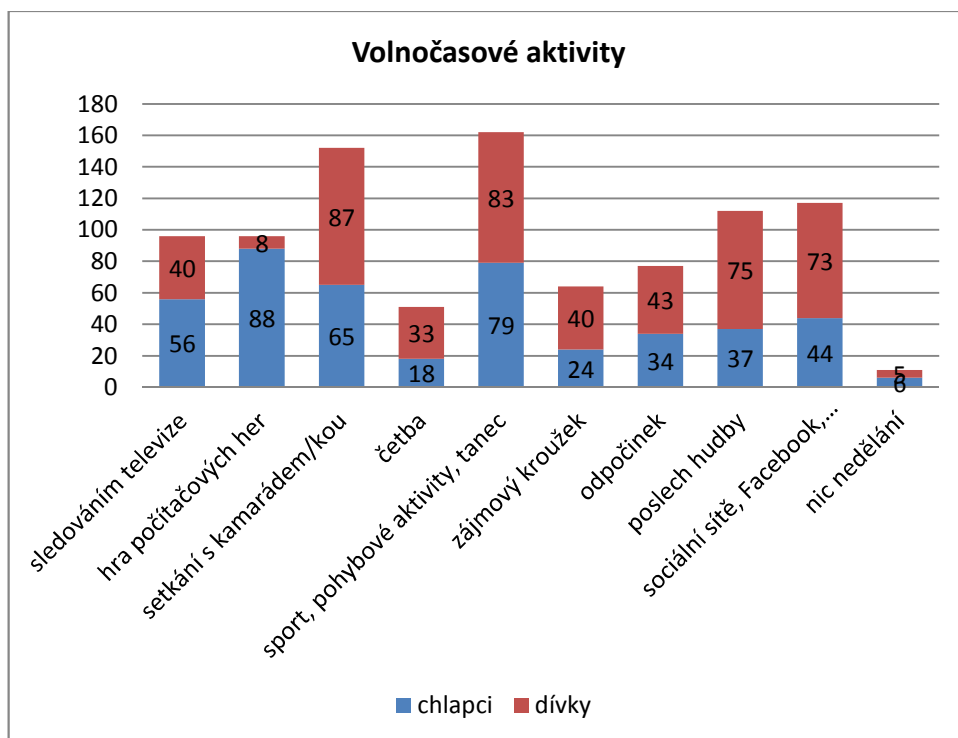
V této otázce si mohli žáci vybrat nejvýše tři aktivity, kterým se nejčastěji věnují. Chlapci svůj volný čas nejčastěji tráví těmito aktivitami: hraním počítačových her, sportováním a setkáním s kamarády. Dívky se také nejčastěji věnují kamarádům a sportu. Ale na rozdíl od chlapců uvedly dívky, že pouze v 8 případech tráví volný čas hraním počítačových her. Namísto toho si raději poslechnou hudbu nebo navštíví sociální sítě.

Tab. č. 2: Četnost aktivit (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n' = 938$)

Volnočasová aktivita	chlapci	dívky
sledování televize	56	40
hra počítačových her	88	8
setkání s kamarádem/kou	65	87
čtení	18	33
sport, pohybové aktivity, tanec	79	83
zájmový kroužek	24	40
odpočinek	34	43
poslech hudby	37	75
sociální sítě, Facebook, Twitter, Chat atd.	44	73
nic nedělání	6	5

tři nejčastější odpovědi

Graf. č. 5: Volnočasové aktivity (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n_i = 938$)



Otázka č. 6: Máš podle svého názoru dostatek volného času na své koníčky?

84 % žáků si myslí, že má dostatek volného času. 16 % uvádí, že mají málo volného času.

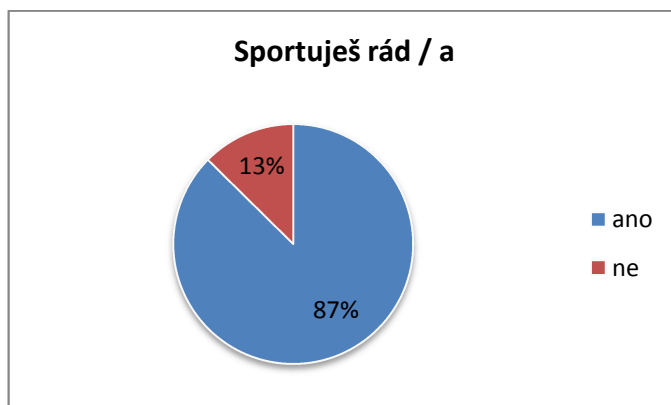
Graf. č. 6: Dostatek času na koníčky (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i = 100$, $n_i = 333$)



Otázka č. 7: Sportuješ rád/a?

Z odpovědí vyplývá, že děti na druhém stupni základní školy mají rády sport.

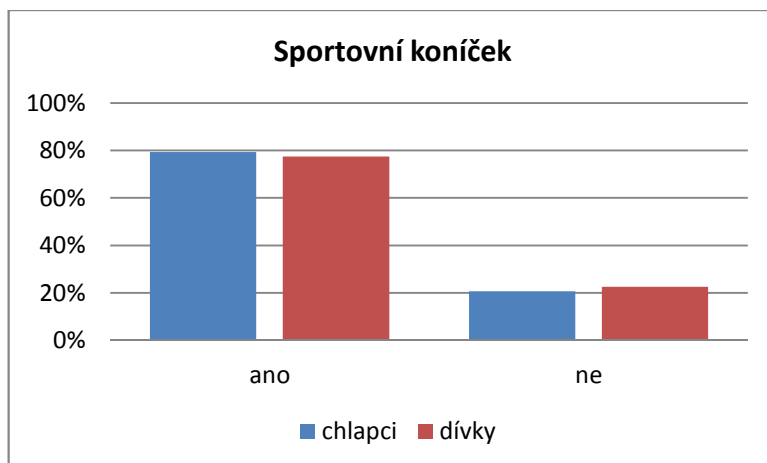
Graf. č. 7 Sportuješ rád /a (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i=100$, $n'=333$)



Otázka č. 8: Máš nějaký sportovní nebo pohybový koníček?

Rozdíl v odpovědích dívek a chlapců je prakticky zanedbatelný, téměř 80 % dotázaných má sportovní nebo pohybový koníček.

Graf. č. 8: Sportovní koníček (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i=100$, $n'=333$)



Otázka č. 9: Napiš prosím, o jaký sportovní nebo pohybový koníček se jedná.

Z odpovědí je patrné, že rozmanitost sportovních koníčků je velice pestrá a různorodá. Nejčastěji žáci věnují fotbalu 37 žáků, tanci 32 žáků, florbalu 24 žáků a volejbalu 20 žáků.

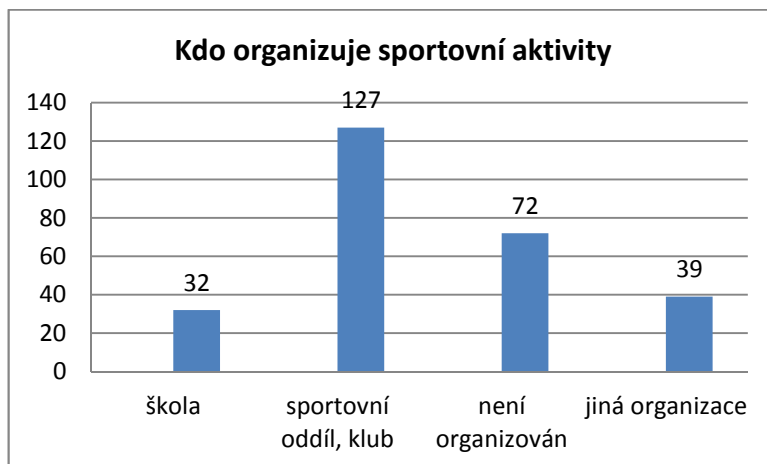
Tab. č. 3: Přehled sportovních koníčků (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n' = 314$)

název	počet	název	počet	název	počet
fotbal	37	bruslení - led	4	kickbox	1
tanec	32	tenis	4	zumba	1
florbal	24	hadimrský	4	long board	1
volejbal	20	airsoft	4	sportovní hry	1
hasiči	19	kuželky	3	orientální tance	1
taekwondo	19	stolní tenis	3	paintball	1
jezdectví	17	lyžování	3	podvodní ragby	1
běh	15	badminton	3	trampolínky	1
jízda na kole	14	box	3	jumping	1
posilování	9	hokej	3	procházky	1
procházka se psem	8	hokejbal	2	golf	1
cvičení venku/doma	6	střelba	2	atletika	1
plavání	6	balet	2	sebeobrana	1
basketbal	5	motokros	2	skaut	1
parkour	5	aerobik	2	míčové hry	1
inline brusle	5	fitness	2	turistika	1
rybaření	4	házená	1	indoor skydiving	1
karate	4	tanec se psem	1		

Otázka č. 10: Víš, kdo tento koníček organizuje?

Nejčastěji organizuje sportovní aktivity sportovní klub. Překvapivé je, že naopak škola dle žáků pořádá tyto aktivity nejméně. Nejčastěji jako jinou organizaci žáci uvedli hasiče.

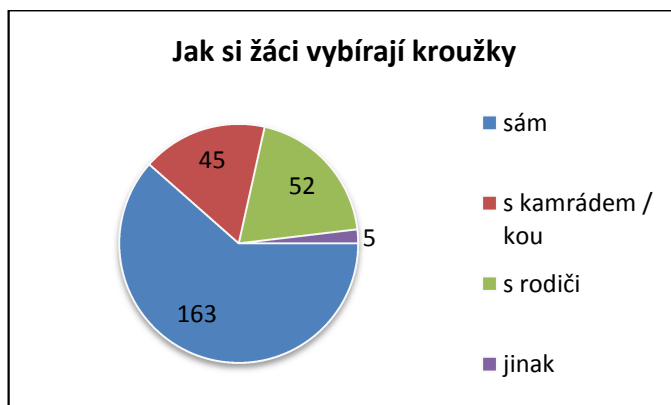
Graf. č. 9: Kdo organizuje sportovní aktivity (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, n = 270)



Otázka č. 11: Při výběru svého sportovního / pohybového koníčku ses rozhodoval?

Nejčastěji se žáci při výběru kroužku rozhodují sami.

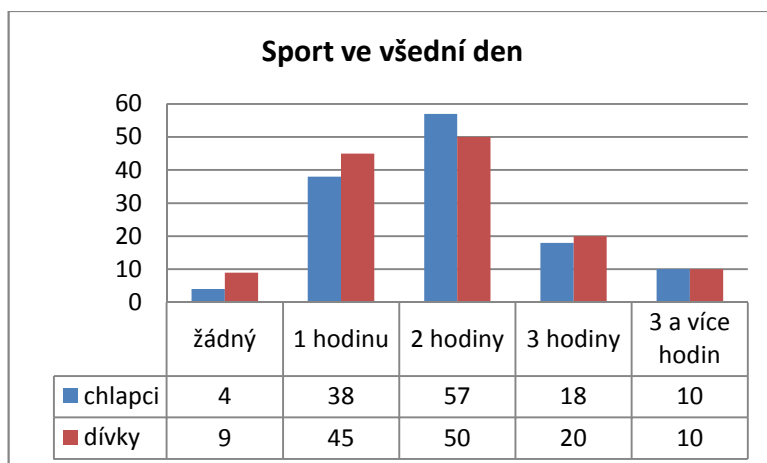
Graf. č. 10: Jak si žáci vybírají koníčky (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, n = 265)



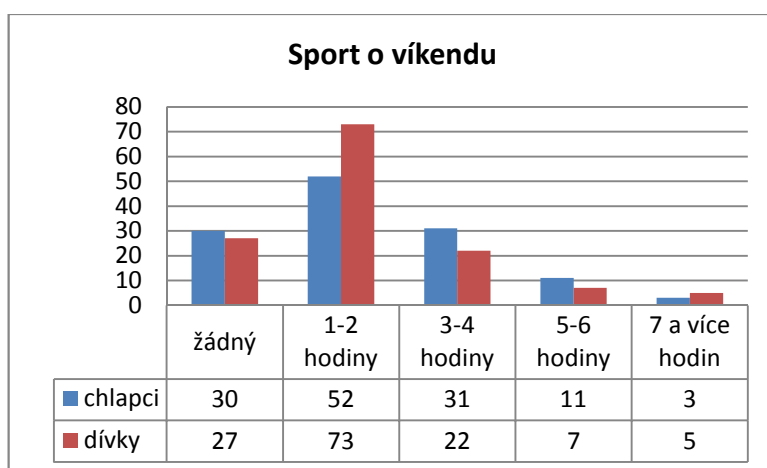
Otázka č. 12: Kolik volného času věnuješ tomuto koníčku ve všední den a kolik o víkendu.

Nejčastěji žáci tráví sportem ve všední den 1 nebo 2 hodiny. Toto uvedli jak chlapci, tak dívky.

Graf. č. 11: Sport ve všední den (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, n' = 261)



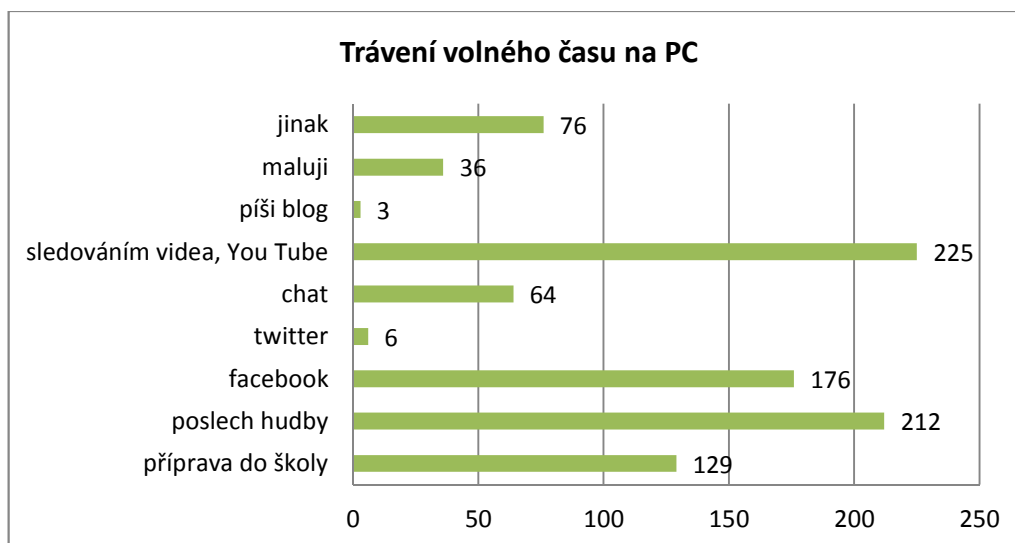
Graf. č. 12: Sport o víkendu (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, n' = 261)



Otázka č. 13: Jak trávíš svůj volný čas na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon? Zaškrtni maximálně 3 odpovědi.

Na tuto otázku mohli žáci zatrhnout maximálně tři možnosti, ale i méně. Tři nejčastěji uvedené odpovědi byly sledováním videa 225 žáků, poslech hudby 212 žáků a facebook 176 žáků.

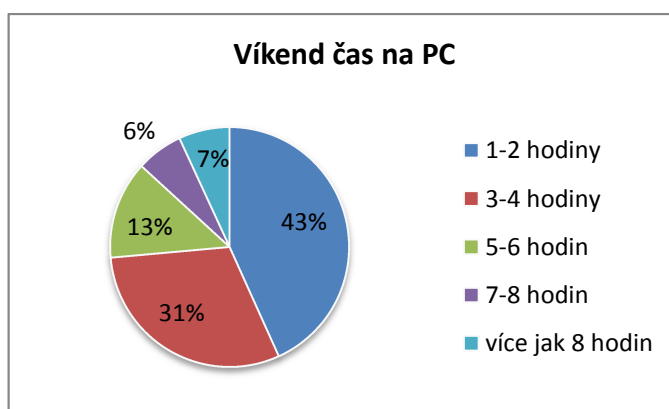
Graf. č. 13: Trávení volného času na PC (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n_i = 927$)



Otázka č. 14: Kolik času trávíš o víkendu na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon?

Největší počet žáků tráví o víkendu na PC 1-2 hodiny.

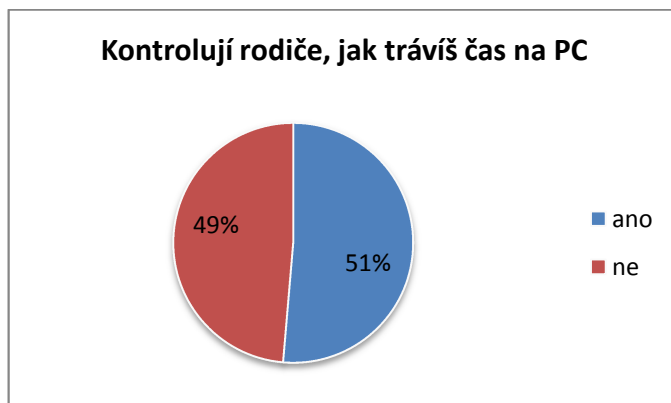
Graf. č. 14: Víkend čas na PC (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i = 100$, $n_i = 333$)



Otázka č. 15: Kontrolují rodiče, jak trávíš čas na PC, Ipadu, tabletu nebo chytrým telefonem?

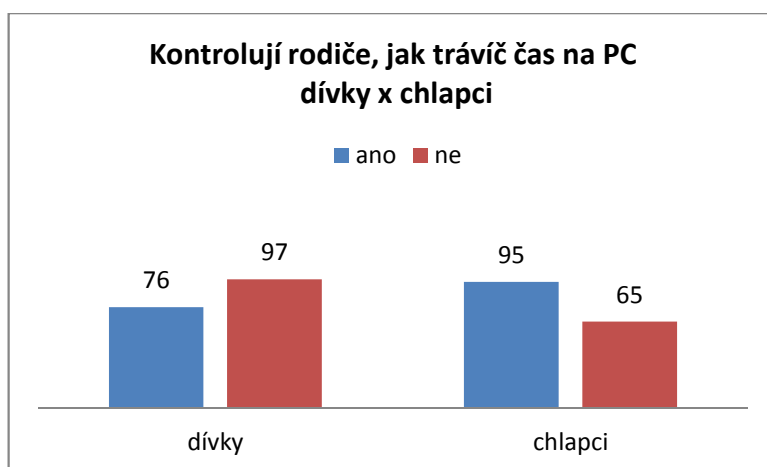
Na tuto otázku odpověděli téměř shodně ano i ne.

Graf. č. 15: Kontrolují rodiče, jak trávíš čas na PC (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i=100$, $n_i'=333$)



Zajímavé ale je, že pokud porovnáme zvlášť odpovědi chlapců a dívek, jejich odpovědi jsou naprosto výrazně jiné. Chlapci odpověděli na tuto otázku ano 95 žáků ne 65, za to dívky odpověděly ano 97, ne 76. Z toho je možné usoudit, že dívky mají pocit, že je rodiče kontrolují méně, než uvádějí chlapci.

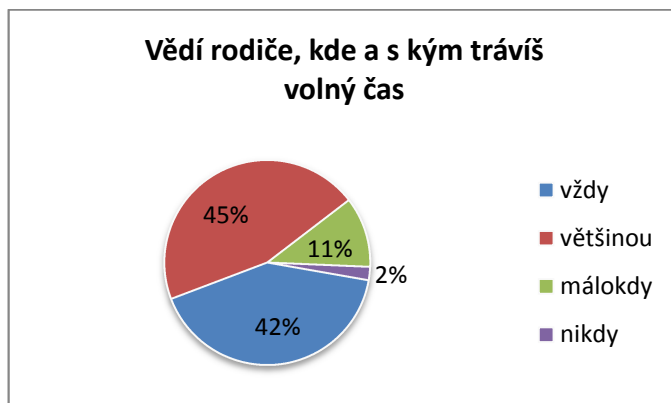
Graf. č. 16: Kontrolují rodiče, jak trávíš čas na PC dívky x chlapci (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i=100$, $n_i'=333$)



Otázka č. 16: Vědí rodiče, kde a s kým trávíš svůj volný čas?

Z odpovědí lze usoudit, že podle žáků rodiče vždy nebo většinou vědí, jak tráví jejich děti volný čas. Pouze 7 žáků z možných odpovědí zaškrtnulo možnost nikdy.

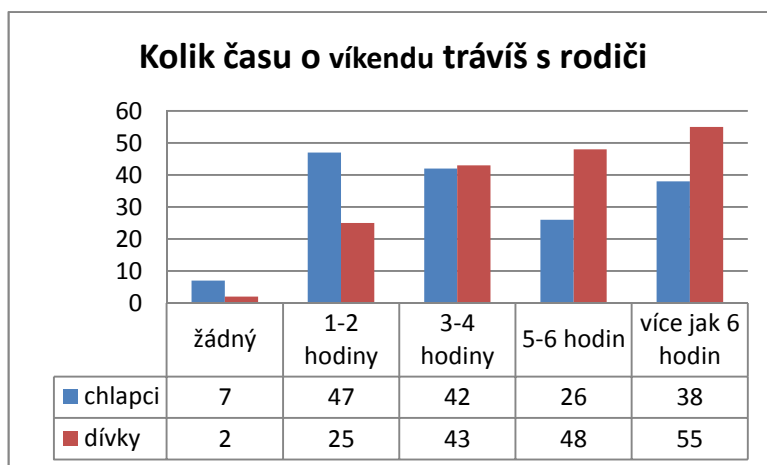
Graf. č. 17: Vědí rodiče, kde a s kým trávíš volný čas (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i=100$, $n_i=333$)



Otázka č. 17: Kolik volného času o víkendu trávíš se svými rodiči?

Zajímavé je porovnání odpovědí chlapců a dívek. Chlapci uváděli nejčastěji odpovědi 1-2 hodiny 47 žáků, 3-4 hodiny 42 žáků. Dívky nejčastěji uváděly odpověď více jak 6 hodin 55 žaček, 5-6 hodin 48 žaček. Lze tedy usuzovat, že většina dívek tráví více času se svými rodiči než chlapci.

Graf. č. 18: Kolik času o víkendu trávíš s rodiči (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n_i=333$)



5.4.2 Vyhodnocení předpokladů

Předpoklad č. 1:

Žáci tráví více svého volného času zábavou na PC a IT zařízeních nežli sportem a pohybovými aktivitami.

Pokud bychom se pokusili kvantifikovat dobu trávení volného času na PC a sportem, a využijeme výpočet váženého průměru.

Máme-li soubor n hodnot

$$X = \{x_1, \dots, x_n\}$$

a k nim odpovídající váhy

$$W = \{w_1, \dots, w_n\}$$

je vážený průměr dán vzorcem

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n w_i x_i}{\sum_{i=1}^n w_i}$$

Pro náš případ jsem pro zjednodušení nahradil hodnotu 3 hodiny a více hodnotu 4 hodiny a hodnotu méně jak hodinu 30 minutami.

Platí tedy:

$X = \{30, 60, 120, 180, 240\}$, hodnoty jsou uváděny v minutách

$W = \text{počet odpovědí}$

$w_i = \text{četnosti jednotlivých odpovědí}$

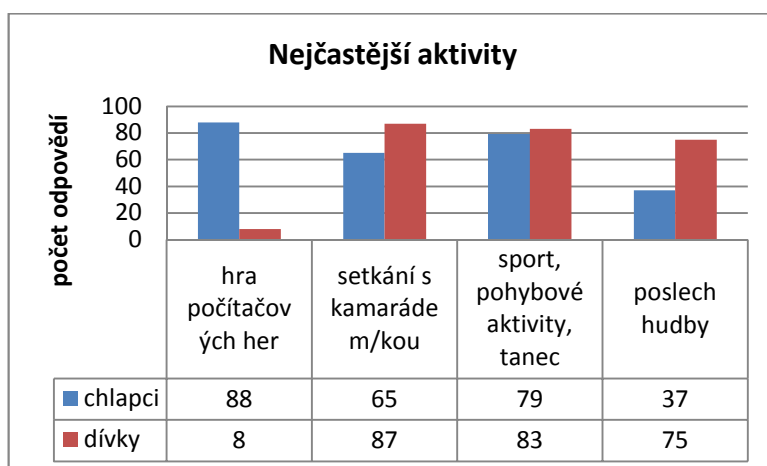
Po dosazení tedy vychází: Sportem průměrně žáci tráví 108 minut a PC 127 minut ve všední den. Můžeme usoudit, že děti u počítače tráví o 19 minut více, než sportují. Rozdíl je znatelný, ale nijak markantní.

Předpoklad č. 2

Sportovním a pohybovým aktivitám se věnují více chlapci nežli dívky.

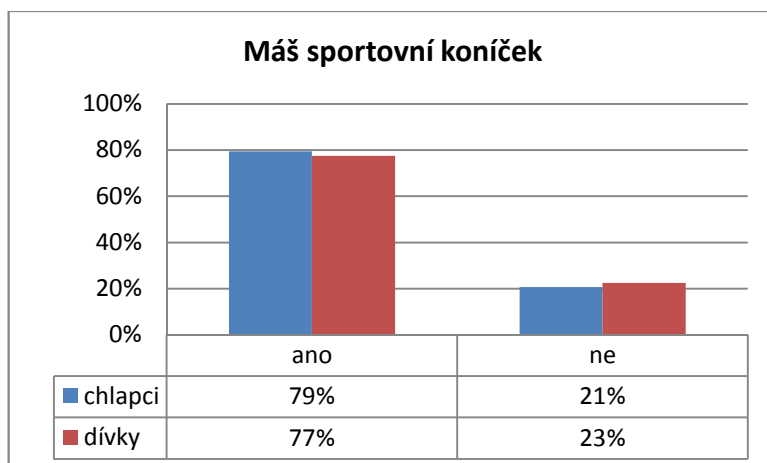
Při dotazování na tři nejčastější volnočasové aktivity, dívky i chlapci preferují sport a pohybové aktivity jako druhou nečastější možnost trávení volného času.

Graf. č. 19: Nejčastější aktivity (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, $n' = 522$)



Pokud porovnáme odpovědi na otázku, zdali má dotazovaný žák nějaký sportovní nebo pohybový koníček a rozdělíme na chlapce a dívky, dojdeme k závěru, že chlapci nesportují víc jak dívky. 79 % chlapců a 77 % dívek má nějaký sportovní nebo pohybový koníček.

Graf. č. 20: Máš sportovní koníček (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i=100$, $n_i=333$)

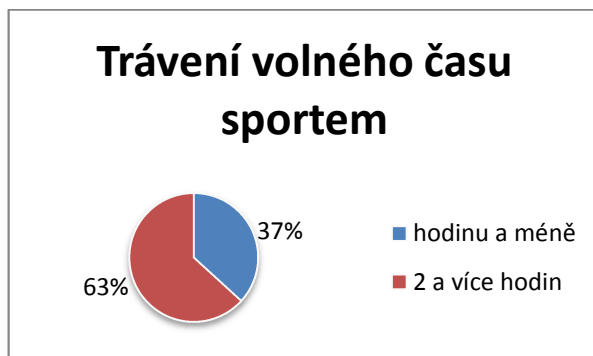


Předpoklad č. 3

Více jak polovina dotázaných žáků má alespoň jeden sportovní koníček, kterému se věnuje minimálně dvě hodiny v týdnu.

Z 333 respondentů odpovědělo 261 (78 %) kladně na otázku: Máš nějaký sportovní nebo pohybový koníček? Ve všední den se tomuto koníčku věnuje 2 a více hodin 63 %. Celkem se ve všední den sportu věnuje 248 žáků, ale o víkendu se sportu věnuje jen 204 žáků. Celých 22 % žáků se tedy svému sportovnímu koníčku o víkendu nevěnuje vůbec. Důvodem je, že sportovní koníčky a kroužky jsou pořádány především ve všední dny. Předpoklad číslo 3 se po provedení dotazníkového šetření potvrdil a z výsledků výzkumu je zřejmé, že více jak polovina žáků sportuje a tomuto koníčku věnuje minimálně dvě hodiny.

Graf. č. 21: Trávení volného času sportem (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f_i=100$, $n_i=261$)



Předpoklad č. 4

Většina respondentů si myslí, že jejich rodiče vědí, jak a s kým tráví volný čas.

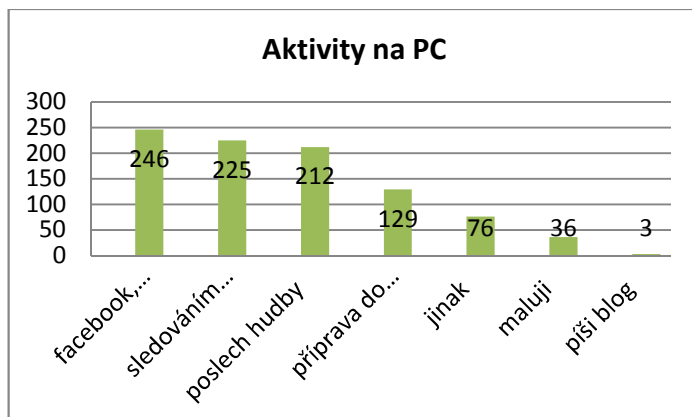
Tento předpoklad se potvrdil, protože celkem 86 % respondentů většinou nebo vždy hlásí svým rodičům, kde a s kým tráví volný čas. Pouze 7 žáků uvedlo, že rodiče nikdy neví o způsobu trávení volného času.

Předpoklad č. 5

Většina respondentů uvede, že volný čas na PC a IT zařízeních tráví nejčastěji na sociálních sítích.

Nejčastěji žáci na otázku, jak tráví čas na PC a IT zařízeních, uvedli možnost sociální sítě, dále následovaly možnosti sledování videa a poslech hudby. Můžeme tedy říci, že předpoklad č. 5 je pravdivý.

Graf. č. 22: Aktivita na PC (údaje uvedeny v kumulativních četnostech, n' = 333)



6 Závěr

Volný čas je důležitý jak pro dospělé tak pro děti. Měl by sloužit k odpočinku a regeneraci psychických i fyzických sil od školních povinností. Rozvíjí navazování společenských kontaktů. Problematice trávení volného času se ve svých pracích věnuje velké množství odborníků. Rozebírají toto téma z různých hledisek. V posledních deseti letech také vzrostla výzkumná činnost specifikovaná na život dětí. Národní institut dětí a mládeže provedl díky projektu Klíče pro život rozsáhlý průzkum věnovaný hodnotovým orientacím dětí ve věku od 6 do 15 let. Kde bylo snahou zjistit roli rodičů, kamarádů, učitelů ve způsobu trávení volného času dětí. (www.rodina.cz)

V mé práci jsem se snažil téma volný čas definovat a poukázat na jeho důležitost v našem životě. Jak jeho trávení ovlivňuje rodina, jaký význam v něm hraje sport a narůstá význam PC a IT technologií. V praktické části jsem tyto poznatky aplikoval na vybraném vzorku žáků druhého stupně základní školy. Použil jsem kvantitativní výzkumnou metodologii s využitím dotazníkového šetření. Otázkami jsem zjišťoval, jak děti tráví svůj čas ve všední den a o víkendu. Jaké volnočasové aktivity preferují a kolik hodin denně jim věnují. Dále mě zajímal rozdíl mezi chlapci a dívkami a to hlavně v oblasti sportu. Předpokládal jsem, že ve věku od 12 do 15 let se výrazněji profilují zájmy chlapců a dívek. V tomto období již netráví čas dohromady, ale vytvářejí více užší skupiny kamarádů, kde se chlapci a dívky věnují svým aktivitám.

Výsledky získané vyhodnocením dotazníkového šetření neprokázali markantní rozdíly mezi chlapci a dívkami. Nejzajímavější bylo zjištění, že chlapci výrazně více volného času tráví hraním počítačových her. Déle se ukázalo, že masivní nástup informačních technologií výrazně ovlivnil způsob

trávení volného času. Téměř každý žák druhého stupně základní školy tráví minimálně hodinu denně na počítači, kde se věnuje jak škole, tak i poslechu hudby, sociálním sítím a sledování videa. Děti mají k dispozici nejen počítače ale tablety, Ipady a chytré telefony. Tyto technologie jsou nedílnou součástí jejich života. Z výzkumu také vyplývá, že se rodiče příliš nezasahují do výběru volnočasové aktivity dětí, je to díky rostoucí míře autonomie, která jim umožňuje více rozhodovat o své mimoškolní činnosti.

Výsledky výzkumu jsou použitelné pro širokou veřejnost. Učitelům mohou posloužit k ucelení přehledu, jak žáci využívají nejnovější technologie a co je baví. Pro rodiče může být důležité zjištění, kolik volného času tráví jejich děti sezením u počítače a kolik věnují sportu nebo jiným pohybovým aktivitám.

7 Seznamy

7.1 Seznam literatury:

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

KRČMÁŘOVÁ, B. *Děti a online rizika*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.

MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: AVICENUM, zdravotnické nakladatelství, n.p., 1986. ISBN 08-011-86.

MOŽNÝ, I. *Česká společnost*. Praha: Portál, s. r. o., 2002. ISBN 80-7178-624-1.

MUŽÍK, V. *Tělesná výchova a sport mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-21094589-7

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0628-1.

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

PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-802-4734-705.

PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

RYCHTECKÝ, A. FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7.

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

SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. Brno: Paldo edice pedagogické literatury., 2006. ISBN 80-7315-126-X.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

SVOBODA, B. *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-842-5

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

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

7.2 Internetové zdroje:

cz.wikipedia.org, dne 15.12.2015

<http://domaci.eurozpravy.cz>, České děti a sport?

<http://hbse.upol.cz>, O Zdraví a životním stylu dětí a školáků

www.aasr.cz, dne 18.11.2015

www.msmt.cz, dne 3.12.2015

www.rodina.cz dne 13.12.2015

www.rozhlas.cz, Sportovně založené děti mají spokojenější život, ukázal nový výzkum

www.sportbiz.cz. dne 26.11.2015

www.statnisprava.cz, dne 17.11.2015

www.vyzkum-mladeze.cz, dne 10.12.2015

www.zsdubne.cz, dne 15.11.2015

www.zslisov.cz, dne 13.11.2015

www.zsvltava.cz dne 10.11.2015

7.3 Seznam tabulek:

Tab. č. 1: Zastoupení žáků	29
Tab. č. 2: Četnost aktivit	31
Tab. č. 3: Přehled sportovních koníčků	34

7.4 Seznam grafů:

Graf. č. 1 Pohlaví respondentů	29
Graf. č. 2: Počet žáků v jednotlivých ročnících.....	30
Graf. č. 3: Volný čas.....	30
Graf. č. 4: Srovnání sport a PC	31
Graf. č. 5: Volnočasové aktivity	32
Graf. č. 6: Dostatek času na koníčky	32
Graf. č. 7 Sportuješ rád /a	33
Graf. č. 8: Sportovní koníček	33
Graf. č. 9: Kdo organizuje sportovní aktivity	35
Graf. č. 10: Jak si žáci vybírají koníčky	35
Graf. č. 11: Sport ve všední den	36
Graf. č. 12: Sport o víkendu	36
Graf. č. 13: Trávení volného času na PC	37
Graf. č. 14: Víkend čas na PC.....	37
Graf. č. 15: Kontrolují rodiče, jak trávíš čas na PC	38
Graf. č. 16: Kontrolují rodiče, jak trávíš čas na PC dívky x chlapci	38
Graf. č. 17: Vědí rodiče, kde a s kým trávíš volný čas	39
Graf. č. 18: Kolik času o víkendu trávíš s rodiči	39
Graf. č. 19: Nejčastější aktivity	41
Graf. č. 20: Máš sportovní koníček	42
Graf. č. 21: Trávení volného času sportem	43
Graf. č. 22: Aktivity na PC	44

7.5 Seznam příloh

Dotazník

Vyplněný dotazník

Dotazník

Milé zákyně a žáci,

jmenuji se Martin Budík a jsem studentem na pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. Ke své bakalářské práci potřebuji znát vaše odpovědi na otázky v tomto dotazníku. Dotazník je anonymní a vaše odpovědi budou použity pouze pro potřebu mé práce. Prosím na otázky odpovídejte pravdivě. Děkuji za váš čas a pomoc.

Základní škola (prosím vyplň)

1. Do jaké třídy chodíš?

- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9

2. Pohlaví

- ☐ žena
- ☐ muž

3. Kolik máš podle svého názoru volného času ve všední den?

- ☐ ½ hodiny
- ☐ hodinu
- ☐ 2 hodiny
- ☐ 3 hodiny
- ☐ více než 3 hodiny

4. Kolik svého volného času ve všední den trávíš sportem nebo pohybem a kolik zábavou na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon?

a) Sportem nebo pohybem

b) PC, Ipad, tablet, chytrý telefon

- ☐ méně než hodinu
- ☐ 1 hodinu
- ☐ 2 hodiny
- ☐ 3 hodiny
- ☐ více jak 3 hodiny

- ☐ méně než hodinu
- ☐ 1 hodinu
- ☐ 2 hodiny
- ☐ 3 hodiny
- ☐ více jak 3 hodiny

5. Zaškrtni, které volnočasové aktivitě se nejčastěji věnuješ ve všední den?
Zaškrtni maximálně 3 možnosti.

- ☐ sledováním televize
- ☐ hra počítačových her
- ☐ setkání s kamarádem/kou
- ☐ četba
- ☐ sport, pohybové aktivity, tanec
- ☐ zájmový kroužek
- ☐ odpočinek
- ☐ poslech hudby
- ☐ sociální sítě, Facebook, Twitter, Chat atd.
- ☐ nic nedělání

6. Máš podle svého názoru dostatek volného času na své koníčky?

- ☐ ano
- ☐ ne

7. Sportuješ rád/a

- ☐ ano
- ☐ ne

8. Máš nějaký sportovní nebo pohybový koníček?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

V případě, že jsi v předchozí otázce odpověděl **ANO**, prosím vyplň následující otázky 9 až 12, v případě, že jsi odpověděl **NE** tuto část přeskoč.

9. Napiš prosím, o jaký sportovní nebo pohybový koníček se jedná.

.....

10. Víš, kdo tento koníček organizuje?

- ☐ škola
- ☐ sportovní oddíl klub
- ☐ není organizován
- ☐ jiná organizace (napiš jaká)

11. Při výběru svého sportovního/pohybového koníčku ses rozhodoval?

- ☐ sám
- ☐ s kamarádem/kou
- ☐ s rodiči
- ☐ jinak (napiš)

12. Kolik volného času věnuješ tomuto koníčku ve všední den a kolik o víkendu?

a) ve všední den

b) o víkendu

- ☐ žádný
- ☐ 1 hodinu

- ☐ žádný
- ☐ 1 – 2 hodinu

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 2 hodiny | ☐ 3 – 4 hodiny |
| ☐ 3 hodiny | ☐ 5 – 6 hodin |
| ☐ 3 a více hodin | ☐ 7 a více hodin |

13. Jak trávíš nejčastěji svůj volný čas na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon?

Zaškrtni maximálně 3 odpovědi.

- ☐ příprava do školy
- ☐ poslech hudby
- ☐ facebook
- ☐ twitter
- ☐ chat
- ☐ sledováním videa, You Tube
- ☐ píše blog
- ☐ maluji
- ☐ jinak (prosím napiš jak)

14. Kolik času trávíš o víkendu na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon?

- ☐ 1 – 2 hodiny
- ☐ 3 – 4 hodiny
- ☐ 5 – 6 hodin
- ☐ 7 – 8 hodin
- ☐ více jak 8 hodin

15. Kontrolují rodiče, jak trávíš čas na PC, Ipadu, tabletu nebo chytrém telefonu?

- ☐ ano
- ☐ ne

16. Vědí rodiče, kde a s kým trávíš svůj volný čas?

- ☐ vždy
- ☐ většinou
- ☐ málokdy
- ☐ nikdy

17. Kolik volného času o víkendu trávíš se svými rodiči.

- ☐ žádný
- ☐ 1 – 2 hodiny
- ☐ 3 – 4 hodiny
- ☐ 5 – 6 hodin
- ☐ více jak 6 hodin

Dotazník

Milé žákyně a žáci,

jmenuji se Martin Budík a jsem studentem na pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. Ke své bakalářské práci potřebuji znát vaše odpovědi na otázky v tomto dotazníku. Dotazník je anonymní a vaše odpovědi budou použity pouze pro potřebu mé práce. Prosím na otázky odpovídejte pravdivě. Děkuji za váš čas a pomoc.

Základní škola (prosím vyplň) ZŠ & ZUŠ Berdramská 3

1. Do jaké třídy chodíš?

- ☐ 6
☐ 7
☒ 8
☐ 9

2. Pohlaví

- ☒ žena
☐ muž

3. Kolik máš podle svého názoru volného času ve všední den?

- ☐ ½ hodiny
☐ hodinu
☐ 2 hodiny
☐ 3 hodiny
☒ více než 3 hodiny

4. Kolik svého volného času ve všední den trávíš sportem nebo pohybem a kolik zábavou na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon?

a) Sportem nebo pohybem

- ☐ méně než hodinu
☐ 1 hodinu
☐ 2 hodiny
☒ 3 hodiny
☐ více jak 3 hodiny

b) PC, Ipad, tablet, chytrý telefon

- ☐ méně než hodinu
☐ 1 hodinu
☐ 2 hodiny
☒ 3 hodiny
☐ více jak 3 hodiny

5. Zaškrtni, které volnočasové aktivitě se nejčastěji věnuješ ve všední den? Zaškrtni maximálně 3 možnosti.

- ☐ sledování televize
- ☐ hra počítačových her
- ☒ setkání s kamarádem/kou
- ☐ četba
- ☐ sport, pohybové aktivity, tanec
- ☐ zájmový kroužek
- ☐ odpočinek
- ☒ poslech hudby
- ☒ sociální sítě, Facebook, Twitter, Chat atd.
- ☐ nic nedělání

6. Máš podle svého názoru dostatek volného času na své koníčky?

- ☒ ano
- ☐ ne

7. Sportuješ rád/a

- ☒ ano
- ☐ ne

8. Máš nějaký sportovní nebo pohybový koníček?

- ☒ Ano
- ☐ Ne

V případě, že jsi v předchozí otázce odpověděl **ANO**, prosím vyplň následující otázky 9 až 12, v případě, že jsi odpověděl **NE** tuto část přeskoč.

9. Napiš prosím, o jaký sportovní nebo pohybový koníček se jedná.

tanec

10. Víš, kdo tento koníček organizuje?

- ☐ škola
- ☒ sportovní oddíl klub
- ☐ není organizován
- ☐ jiná organizace (napíš jaká)

11. Při výběru svého sportovního/pohybového koníčku ses rozhodoval?

- ☐ sám
- ☐ s kamarádem/kou
- ☒ s rodiči
- ☐ jinak (napíš)

12. Kolik volného času věnuješ tomuto koníčku ve všední den a kolik o víkendu?

a) ve všední den

- ☐ žádný
- ☒ 1 hodinu
- ☐ 2 hodiny
- ☐ 3 hodiny
- ☐ 3 a více hodin

b) o víkendu

- ☐ žádný
- ☒ 1 – 2 hodinu
- ☐ 3 – 4 hodiny
- ☐ 5 – 6 hodin
- ☐ 7 a více hodin

13. Jak trávíš nejčastěji svůj volný čas na PC, Ipad, tablet nebo chytrý telefon? Zaškrtni maximálně 3 odpovědi.

- ☐ příprava do školy
- ☒ poslech hudby
- ☒ facebook
- ☒ twitter
- ☐ chat
- ☐ sledováním videa, You Tube
- ☐ píše blog
- ☐ maluji
- ☐ jinak (prosím napiš jak)

14. Kolik času trávíš o víkendu na PC, lpad, tablet nebo chytrý telefon?

- ☐ 1 – 2 hodiny
- ☐ 3 – 4 hodiny
- ☒ 5 – 6 hodin
- ☐ 7 – 8 hodin
- ☐ více jak 8 hodin

15. Kontrolují rodiče, jak trávíš čas na PC, lpadu, tabletu nebo chytrém telefonu?

- ☒ ano
- ☐ ne

16. Vědí rodiče, kde a s kým trávíš svůj volný čas?

- ☐ vždy
- ☒ většinou
- ☐ málokdy
- ☐ nikdy

17. Kolik volného času o víkendu trávíš se svými rodiči.

- ☐ žádný
- ☐ 1 – 2 hodiny
- ☐ 3 – 4 hodiny
- ☒ 5 – 6 hodin
- ☐ více jak 6 hodin