

# **Tělesná kultura a zdravý životní styl dětí ve Zlíně**

Drahomíra Karasová

---

Bakalářská práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2015/2016

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Drahomíra Karasová**  
Osobní číslo: **H13150**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Tělesná kultura a zdravý životní styl dětí ve Zlíně**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti tělesné kultury, zdravého životního stylu dětí a sociálního prostředí.**  
**Příprava metodiky výzkumné části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.**  
**Realizace kvantitativně orientovaného výzkumu metodou dotazníku.**  
**Zpracování a vyhodnocení dat, včetně jejich interpretace.**  
**Vyvození závěrů na základě výsledků, shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk, prostředí, výchova. Brno: Paido, 2001. ISBN 8073150042.**

**SAK, Petr a Karolína SAKOVÁ. Mládež na křižovatce. Praha: Svoboda servis, 2004. ISBN 8086320332.**

**PROCHÁZKA, Miroslav. Sociální pedagogika. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 9788024734705.**

**SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2004. ISBN 9788073150471.**

**PRŮCHA, Jan. Moderní pedagogika. Praha: Portál, 2013. ISBN 9788026204565.**

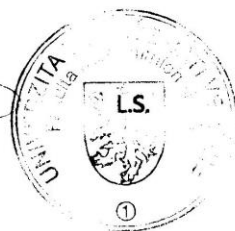
Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **6. ledna 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **27. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 6. ledna 2016

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

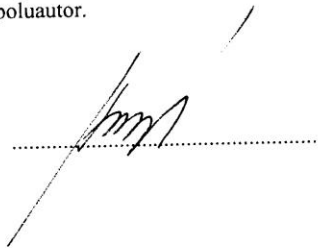
Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ...*20. 4. 2016*.....



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

---

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdaním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k vyšší výdělku dosaženému školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce je zaměřena na zdravý životní styl a tělesnou kulturu u specifické skupiny obyvatel Zlína, a to u dětí mladšího a staršího školního věku. Práce může upozornit na některé rizikové faktory stylu života dětí ve Zlíně. V teoretické části práce popisuje různé možné faktory.

Praktická část je věnována vlastnímu výzkumu autorky, který zkoumá faktory mající vliv na motivaci zlínských dětí k aktivnímu trávení svého volného času.

Klíčová slova:

Zdravý životní styl, tělesná kultura, volný čas, sociálně patologické jevy, sociální pedagogika

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis is focused on a healthy lifestyle and physical culture among specific population groups in Zlín, both in children younger and older school age. Work can draw attention to certain risk of factors of lifestyle children in Zlín. The theoretical part describes the various possibility factories.

Practical part is describe to the author's research, which examines the factors influencing the motivation of children in Zlín, play in active role in spending their free time.

Keywords:

Healthy lifestyle, physical culture, leisure time, social and pathological aspects, social pedagogy

Velmi děkuji doc. PhDr. Mgr. Jaroslavu Balvínovi, Csc., za odborné a obětavé vedení bakalářské práce.

Děkuji své rodině za podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

Motto: Lidi nemůžeme naučit ničemu; dá se jim pouze pomoci, aby všechno objevili ve svém nitru.

Galileo Galilei

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A ZÁKLADNÍM POJMŮM</b> .....	<b>13</b>
1.1 VZTAH ZKOUMANÉHO TÉMATU K LITERATUŘE DOMÁCÍ, ZAHRANIČNÍ A CIZOJAZYČNÉ.....	13
1.2 VZTAH TÉMATU K SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE .....	15
1.3 KLÍČOVÉ POJMY .....	16
<b>2 TĚLOVÝCHOVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	<b>19</b>
2.1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST ČLOVĚKA VE SPOLEČNOSTI .....	19
2.2 CHARAKTERISTIKA VYUČOVÁNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY V SOUČASNÝCH ŠKOLÁCH .....	21
<b>3 FENOMÉN SPORTU</b> .....	<b>23</b>
<b>4 KRÁTCE K PEDAGOGICE VOLNÉHO ČASU</b> .....	<b>31</b>
<b>5 SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY JAKO PREVECE PROTI SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝM JEVŮM</b> .....	<b>35</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>39</b>
<b>6 VÝZKUMNÝ CÍL A VÝZKUMNÝ PROBLÉM</b> .....	<b>40</b>
6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	40
6.2 CÍL VÝZKUMU .....	40
6.2.1 Výzkumné otázky.....	40
<b>7 VÝZKUMNÝ SOUBOR A JEHO VÝBĚR</b> .....	<b>41</b>
<b>8 VÝZKUMNÁ TECHNIKA A VÝZKUMNÁ METODA</b> .....	<b>42</b>
8.1.1 Výzkumná technika.....	42
8.1.2 Výzkumná metoda.....	42
<b>9 VÝSLEDKY VÝZKUMU</b> .....	<b>43</b>
9.1 VLIV RODINY NA AKTIVNÍ TRÁVENÉ VČ DĚTÍ.....	45
9.1.1 Vliv rodiny na aktivní trávené VČ dětí .....	45
9.1.2 Ovlivnění rodiny od útlého věku dítěte.....	45
9.2 FINANČNÍ NÁROČNOST SPORTOVNÍCH AKTIVIT .....	46
9.2.1 Vliv sportovních aktivit dětí na rodinný rozpočet.....	46
9.2.2 Vlastní názor dětí na finanční náročnost sportovních aktivit.....	46
9.2.3 Vliv finanční náročnosti sportu na motivaci dětí ke sportování.....	46
9.3 VLIV PŘÁTEL NA MOTIVACI DĚTÍ KE SPORTU.....	47
9.3.1 Sport jako prostředek k seznamování se .....	47
9.3.2 Přátelé jsou pro děti motivací k pokračování ve sportovních aktivitách.....	47
9.4 VLIV ŠKOLY NA MOTIVACI DĚTÍ KE SPORTU .....	48
9.4.1 Názor dětí na motivaci jejich školy ke sportovním aktivitám.....	48



9.4.2	Hodnocení tělesné výchovy na škole .....	48
9.4.3	Hodnocení způsobu vyučování tělesné výchovy na škole.....	48
9.5	PREFERENCE SPORTU MEZI OSTATNÍMI DRUHY VOLNO-ČASOVÝCH AKTIVIT .....	49
9.5.1	Klady a zápory sportu.....	49
9.5.2	Vliv sportu na život dětí.....	49
9.5.3	Intenzita sportování u dětí .....	50
9.5.4	Nemožnost věnovat se sportovní aktivitě .....	50
	TABULKA Č. 5 – OSTATNÍ AKTIVITY .....	50
9.6	VLIV OSOBNOSTNÍ POVAHY A TEMPERAMENTU DĚTÍ NA VĚNOVÁNÍ SE SPORTU .....	51
9.5.5	Aktivní povaha u dětí .....	51
9.5.6	Množství volno-časových aktivit dětí .....	51
9.5.7	Sport jako hlavní náplň volného času dětí .....	51
9.5.8	Zdravý životní styl dětí.....	51
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>54</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>55</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>58</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>59</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>61</b>

## ÚVOD

Tématem bakalářské práce je tělesná kultura a zdravý životní styl dětí mladšího a středního školního věku. Téma jsem si vybrala, protože se v současné době hodně diskutuje o nezájmu dětí o sport a tělesný pohyb, a mě zajímala reálná situace v této oblasti.

Tělesný pohyb je pro člověka velice důležitý, a to jak pro jeho tělesnou zdatnost, tak i pro psychiku. Již řadu let je výzkumy prokázáno, že sportovní aktivity významně zvyšují psychickou pohodu a odolnost člověka. U dětí jsou sportovní aktivity důležité z jiného důvodu: pomáhají účelně a smysluplně naplnit jejich volný čas, a tím napomáhat k předcházení sociálně patologických jevů, jako je např. krádežím či agresivitě.

Zdravý životní styl je způsob života, který vede k minimalizaci onemocnění. Dnes se setkáváme v podstatě se dvěma extrémami. Na jedné straně je část populace se zcela nezdravým životním stylem. Lidé se přejídají, nemají dostatek pohybu, pijí velké množství alkoholu a také se vystavují akutnímu či chronickému stresu. Je dokázáno, že velkým míram stresu se v dnešní době vystavujeme všichni. Proto je pro nás důležitá psychohygiena. Druhá část naší populace se věnuje sportu každý den, někteří nejedí maso a živočišné tuky nebo se stěhují na druhý konec světa, aby nemuseli žít v průmyslové krajině. Dle mého názoru je zdravá vyváženost životního stylu někde uprostřed. Jistě, v dnešní době se negativním činitelům působícím na naše zdraví těžko vyhneme. Z druhého hlediska není dobré zcela se poddat pasivnímu způsobu života.

Na zdravý životní styl a zálibu ve sportu má vliv řada faktorů. Otázka je, který z faktorů má největší vliv. Kdybychom zcela jistě věděli, který z faktorů to je, mohli bychom děti snáze ovlivňovat a pedagogicky na ně působit tak, aby svůj potenciál využily co nejlépe.

První kapitola v mojí práci obecně uvádí do problematiky, charakterizuje základní pojmy a zmiňuje zahraniční a tuzemské literární zdroje. V druhé kapitole se dočteme, co je to zdravý životní styl, tělesná kultura a jejich místo v současném školním prostředí. Ve třetí kapitole je popsán fenomén sportu, druhy pohybových aktivit a financování sportu v ČR. Čtvrtá kapitola se věnuje pedagogice volného času, vlivu rodiny na způsob trávení volného času a ovlivňování volného času dětí prostřednictvím školy. Pátá kapitola se týká problematiky sociálně patologických jevů a jejich prevence. Praktická část obsahuje vlastní výzkum, který se týká motivace zlínských dětí k aktivnímu způsobu trávení volného času. Výzkum v bakalářské práci zjišťuje, do jaké míry zdravý životní styl ovlivňuje způsob trá-

vení volného času dětí. V kapitolách praktické části práce je popsán průběh a charakteristiky výzkumu, jako je výzkumná otázka, problém, vzorek, metoda a také výsledky výzkumu. Poslední částí práce je závěr práce a příloha, která obsahuje vzor dotazníku, prostřednictvím kterého byl výzkum vyhodnocen.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A ZÁKLADNÍM POJMŮM

## 1.1 Vztah zkoumaného tématu k literatuře domácí, zahraniční a cizojazyčné

### Domácí literatura:

**doc. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc. a doc. PhDr. Věra Poláčková, CSc.** představují sociální pedagogiku ve své publikaci **Člověk – prostředí- výchova** s podtitulem **K otázkám sociální pedagogiky**, jako vědní obor transdisciplinární. Kladou důraz na vliv prostředí ve výchově a to nejen v souvislosti s prací se znevýhodněnými jedinci či skupinami, ale i s vytvářením vhodného prostředí a podmínkami pro všechny jedince s cílem formovat jejich optimální život. Na publikaci se podílelo více autorů vysokoškolských pracovišť a bylo čerpáno i z literatury uznávaných českých, slovenských i zahraničních odborníků věnujících se otázkám sociální pedagogiky / Bakošová Z., Baláž O., Hroncová J., Sekot J., Schilling J., Wroczyński R., Průcha J., Ondrejkovič P., Pelikán J., Sak P., Bauman Z., Bláha A. I., Haškovec J., Hradečná M. a další/. Přehledně popisuje vývoj sociální pedagogiky, seznamuje s dosavadním vývojem a předními osobnostmi, které se zasloužili o její rozvoj, předkládá jejich přístupy, vymezení pojmu a předmětu, úkoly a problémy, které by měla sociální pedagogika řešit. Práce přináší hlubší pohled do sociálních souvislostí formování jedincem pod vlivem prostředí na úrovni mikro / rodina, škola/, lokální i celospolečenské. Zahrnuje i takové okruhy problémů, jako je životní způsob a jeho utváření, volný čas, životní, výchovné a krizové situace včetně otázek sociální pedagogiky, jako jsou vědní disciplíny i otázky sociálně pedagogické profese.

**Doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.** ve své monografii **Filozofie výchovy a metody výuky romského žáka** se zaměřuje na filozofii výchovy prostřednictvím, které se snaží odpovědět na otázky, jako jsou např. „Proč učit romské žáky“, a tak překonávat nepříznivé mínění majority o romské komunitě nebo jak působit na rozvoj osobnosti romského dítěte, na které působí negativní sociální vlivy. V jedné z kapitol monografie se věnuje i tělesné výchově a sportu. Zmiňuje se o tom, že škola má možnost podporovat sportovní talenty, ale i seznamovat se s osobnostmi v této oblasti. Probouzet tak zájem o tuto oblast a tím i zprostředkovat možnost trávení volného času touto činností.

**Mgr. Miroslav Procházka, PhDr.** se ve své publikaci **Sociální pedagogika** snaží o přispění k vyjasnění předmětu a vymezení sociální pedagogiky. Předkládá ucelenou a přehlednou publikaci, vymezení tohoto vědního oboru, zabývá se předmětem zájmu sociální pedagogiky, a to jak v minulosti, tak v současnosti. Do popředí svého zájmu klade především prostředí a výchovy. Seznamuje s rozmanitostí výchovných vlivů sociálních prostředí. Tento zájem a důraz sociální pedagogiky na otázky vlivu sociálního prostředí a výchovy čtenáři umožní pochopit problematiku současné rodiny, školy a vlivu vrstevníků na děti a mládež. Autor nezapomíná ani na problematiku sociální patologie či deviace, jako jsou například šikana, záškoláctví, závislost na návykových látkách, a problematiku tzv. virtuálních drog. V neposlední řadě vymezuje i pojem profese sociálního pedagoga.

#### Cizojazyčná literatura:

**Doc. PhDr. Zlatica Bakošová, CSc.** ve své monografii **Sociální pedagogika ako životná pomoc** předkládá a charakterizuje různé teoretické východiska českých, slovenských, polských a německých autorů. Zaměřuje se na pomoc, prevenci sociální kompetence, zdraví a resocializaci.

**Darymple Theodore** je lékařem a psychiatrem z Velké Británie. Ve své publikaci **Ztraceni v ghetu** věnuje pozornost takovým pojům jako je například multikulturalismus, imigrace a sociální stát. V sociálním státě vidí příčinu nakažlivé a dotované apatie, která ničí životy těch, kterým by měl pomáhat. Zmiňuje se, že takovýto stát se postaral o to, že existuje chudoba ne materiální, ale chudoba mentální.

#### Zahraniční literatura

**Education and Support of People with Special Needs, Bildung und Forderung von Menschen mit Behinderung** je publikací, které obsahuje odborné texty zahraniční specialistů v oblasti edukace a sociální práce. Autoři **doc. PhDr. Karel Pančochy, PhD.** a **PhDr. Mgr. Lucie Procházková, PhD.** jsou zaměstnanci Masarykovi univerzity v Brně. Oba odborníci jsou členy Istitutu výzkumu inkluzivního vzdělávání a v této oblasti pracují na výzkumných projektech. Přínosem je najít cesty integrace žáků se specifickými potřebami inkluzivnímu vzdělávání jako aktuálnímu tématu současného školství v ČR.

## 1.2 Vztah tématu k sociální pedagogice

Vztah tématu práce a sociální pedagogiky spočívá především v prostředí školy jako prostředí výchovného působení na jedince. Vliv na sportovní aktivitu dětí má samozřejmě ve velké míře rodina, avšak motivace školy má hned vedle rodiny na dítě stěžejní vliv. Se školou také souvisí právě úloha sociální pedagogiky jako motivujícího, preventivního a kompenzačního sociálního oboru.

Procházka se ve své publikaci Sociální pedagogika podrobněji vyjadřuje k úloze učitele všeobecně jako aktéra pedagogického procesu. Říká, že učitel má dvojitý úkol: první je cíleně vést žáky ke zdravému životnímu stylu pedagogickými prostředky. Druhý úkol spočívá v ovlivňování dětí skrz svou vlastní osobu jako vzoru, ke kterému žáci vzhlíží.

(Procházka, 2012, s. 128).

Autor dále zmiňuje souvislost preventivních programů na školách, které jsou nepochybně významným sociálně pedagogickým nástrojem. Tyto programy rozděluje na regionální a školní. (Poláček, 2012, s. 131).

Dle mého názoru souvisí téma sportovní aktivity a zdravého životního stylu právě s preventivními programy na školách, ale nejen s nimi. Sport a jeho preventivní funkce je spjata především s volným časem dětí. Ovlivňování volného času je opět úkolem učitelů tělesné výchovy na školách, lektorů volnočasových školních aktivit a trenérů.

V publikaci Člověk – prostředí – výchova Poláčková říká: „Máme-li čelit i dalším negativním stránkám volného času (nuda, osamělost atd.), je vhodné orientovat se na animační koncepcie vzdělávání – motivovat jedince, dodávat jim odvalu, podněcovat, podporovat je a vybavovat je dovednostmi pro různé aktivity, stimulovat je k organizaci sebe sama a samostatného celoživotního učení v otevřených situacích volného času.“ (Kraus, 2001, s. 170).

Autorka kapitoly vystihla i úlohu sportovních aktivit a tělesné výchovy, protože tyto aktivity ve velké míře ovlivňují jedince i v oblastech jako motivace, vnitřní organizace a celoživotní proces učení a porozumění sama sebe.

### 1.3 Klíčové pojmy

#### Sociální pedagogika

„Sociální pedagogika je vědní obor transdisciplinární povahy, který se zaměřuje na roli prostředí ve výchově, na zvládání životních situací bez ohledu na věk ve smyslu napomáhání souladu potřeb jedince a společnosti, na utváření optimálního životního způsobu.“

(Kraus in Průcha, 2008, s. 733).

Jedná se o poměrně u nás mladou vědní disciplínu, která se v uplynulých letech potýkala s řadou problémů, jako jsou ujasnění obsahu, terminologie, vymezení předmětu zkoumání nebo vymezení vztahu k ostatním vědním disciplínám. Sociální pedagogika zahrnuje dvě dimenze, a to sociální a pedagogickou.

#### Volný čas

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

„Volný čas je společenským produktem, který se objevuje na určité úrovni rozvoje společnosti a je významnou společenskou hodnotou. Volný čas je časový úsek, v němž jedinec svobodně rozhoduje o sobě a svých aktivitách.“ (Průcha, 2009)

Pojem zahrnuje odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti nebo i zájmové vzdělávání.

„Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Podmínkou účinnosti je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé, účast na nich dobrovolná.“ (Pávková, 2002)

Pro děti je velmi důležité sociální prostředí, ve kterém tráví svůj volný čas. Velký vliv má na dítě prostředí rodiny. Pokud rodiče na své děti působí pozitivně a vedou k aktivnímu a hodnotnému prožívání volného času, je vše v pořádku. Ovšem může nastat situace, kdy prostředí rodiny může být problémové a na dítě působí negativně.

Jiřina Pávková (2002, s. 15) uvádí, že „Školy, výchovná zařízení i další subjekty mají možnost tento nedostatek do určité míry kompenzovat kvalifikovaným pedagogickým ve-



dením. Pokud se to nepodaří, je zvýšené nebezpečí, že se dítě dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny, kde je jeho vývoj ohrožen.“

### **Sociální patologie**

„Vyslovíme-li pojem sociální patologie, nejedná se o samostatný vědní obor. Jde o souhrnné označení nezdravých, abnormálních a obecně nežádoucích společenských jevů.“

(Fischer a Škoda, 2009 s. 13)

V současné době se setkáváme s nárůstem jevů, které označujeme jako sociálně patologické. Tyto jevy jsou pro jedince nebo společnost vždy negativní.

U dětí se může například jednat o šikanu, agresivitu či brutalitu, alkoholismus, nikotinizmus, vandalismus, záškoláctví, nechtěnou sexualitu nebo závislost na drogách.

### **Zdravý životní styl**

Blahoslav Kraus ve své publikaci „Člověk – prostředí - výchova s tímto pojmem spojuje temperament, zvyky, názory a dlouhodobé postoje jedince, které jsou u jedince trvalé a mají individuální charakter. Životní styl utváří objektivní a subjektivní osobnostní faktory.“

(Kraus, 2001, s. 153, 155 a 156).

Kraus také uvádí tři složky rozvíjení osobnosti jedince v rámci zdravého životního stylu: tělesnou kulturu osobnosti, psychickou kulturu osobnosti a duchovní kulturu osobnosti. Do tělesné kultury osobnosti spadají např. stravovací zvyklosti nebo tělesný pohyb. Do psychické kultury osobnosti řadí uvážlivost, zodpovědnost či sebereflexi. Do duchovní složky kultury osobnosti patří dle autora např. svědomí nebo mravní vyspělost.

(Kraus, 2001, s. 159).

### **Tělesná kultura**

Je to nadřazený pojem pojmům tělesná výchova, sport nebo tělesná rekreace. Tělesná kultura má za úkol formovat lidskou osobnost a motivovat člověka ke zdravému životnímu stylu, práci na fyzické kondici, působit na mravní chování a duševní rozvoj. Tento pojem může být zaměňován s pojmem tělesná výchova, který označuje od roku 1922 vyučovací předmět. Jedná se o pedagogický proces, naproti tomu tělesná kultura je mnohem všeobecnější pojem, který v sobě zahrnuje životní styl, hodnotu přírody a zdraví.

(Klimentová, 2005, s. 7 a 8).

### **Mladší a střední školní věk**

V této problematice vymezení věkové kategorie dětí se autoři velice liší. Pro účely našeho výzkumu jsme použili rozdělení od Jiřiny Pávkové, která definuje mladší školní věk 6-11 let a střední školní věk 11-15 let.

(Pávková, 2002, s. 222).

## 2 TĚLOVÝCHOVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

### 2.1 Zdravý životní styl jako důležitá součást člověka ve společnosti

Jitka Machová (2015, s. 15) uvádí, že „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“

Determinanty, které ovlivňují výběr životního stylu, je velké množství. Výběr záleží např. na věku, druhu osobnosti, pohlaví nebo zařazení do nějaké společenské vrstvy. Chtěla bych nyní alespoň částečně charakterizovat některá specifika životního stylu současného jedince. V první řadě je to sedavý způsob života, který se objevil společně s výstavbou vysokých panelových domů a rozvojem intelektuálního druhu zaměstnání (tzv. práce hlavou). Dalším moderním neduhem v oblasti životního stylu je rapidní zhoršení kvality mezilidských vztahů. Lidé jsou de facto pohlceni v systému honby za penězi, úspěchem a mocí. Proto mají potom velice málo času na své nejbližší: manžele, děti, rodiče i přátele. Díky tomu jsou lidé izolovanější a osamělejší. Dále, díky nástupu moderních technologií a způsobů zábavy, se lidé čím dál méně pohybují. Klesá fyzická aktivita. Děti i dospělí často většinu dne sedí u PC nebo televize. Když už si jdou zacvičit, platí nemalé částky ve fitness centrech za nejrůznější posilovací techniky a lektory. Výuka pohybu, který by při troše nápaditosti mohl dělat každý zadarmo někde venku, probíhá ve vytopených fitness halách a sálech. (Machová, 2015, s. 16).

Uvedu některé druhy nezdravého životního stylu podle Nešpora (1999, s. 87)., neboť de facto totožné nezdravé životní styly mohou převažovat i u dětí.

- a. Přetížený životní styl – je charakteristický mixováním velkého množství činností do každodenního programu tak, že je jedinec nestíhá kvalitně v klidu vykonávat a tím se vyčerpává.
- b. Stresující životní styl – týká se lidí, kteří se nachází v krizové situaci nebo mají velmi stresující zaměstnání. Nejde zde o kvantitu stresujících faktorů, ale o jejich kvalitu.

- c. Chaotický životní styl – zde se střídají období klidové činnosti a nárazové hektické práce. Tento životní styl je charakteristický pro lidi, kteří odkládají povinnosti na poslední chvíli (tzv. prokrastinace) nebo se učí na zkoušky.
- d. Neradostný životní styl – jednoduše se dá říci, že převážnou část činností jedince tvoří povinnosti a neradostné úkoly. Jedinec nemá pozitivní činnosti a události ve svém životě, ze kterých by čerpal energii.
- e. Prázdný životní styl – nastává u jedince např. u dlouhodobé nemoci nebo nezaměstnanosti. Jedinec dlouhodobě nemá smysluplnou náplň volného času, což může vést k depresi či frustraci.

Ještě před druhou světovou válkou byli lidé zvyklí na relativně hodně náročnou fyzickou aktivitu. To se však poté změnilo. Lidé se stali tzv. hypokinetičtí. To znamená, že v každodenním životě mají trvalý nedostatek pohybu. To vede k civilizačním chorobám, jako jsou např. kardiovaskulární problémy, astma, psychické problémy nebo poruchy kosterního aparátu. Hypokineze se projevuje u dětí právě od raného školního věku, a to především z důvodu rozvoje moderních technologií (hlavně v dopravě a při přesunech. (Machová a kol, 2015, s. 54-55).

Některé výzkumy (Blair, 1992) ukázaly souvislost mezi pohybovou pasivitou v dětství a pohybovou pasivitou později v dospělosti jedince. 15 % dospělých nevyvíjí větší tělesnou aktivitu, přičemž z dětí tvoří tato část 30 % (Fromel, 1999). Z uvedeného údaje můžeme odvodit, že míra tělesné aktivity v každodenním životě populace (v ČR) klesá poměrně z generace na generaci.

(Femr, Němec, Novotný, 2014).

Ale jak děti motivovat ke zdravému životnímu stylu? Jak je můžeme ovlivnit, aby svůj čas trávily smysluplně a radostně?

- 1) Hmotnými potřebami – argumentace dospělé osoby proti užívání např. návykových látek. Příklad - kouření – vyšší finanční výdaje, riziko z hlediska budoucího povolání – někde mají přednost nekuřáci.
- 2) Psychologickými potřebami – dospělý poukazuje na psychologické výhody zdravého životního stylu. Je to např. vyšší sebevědomí, vyšší akceptace sociálním okolím, pestřejší život.

- 3) Motivace potřebami sebeaktualizace – argumentujeme zaměřením na duchovní hodnoty, lepší kognitivními schopnostmi v případě zdravého životního stylu.

V praktické rovině lze např.:

- **aplikovat ve třídách psychomotorické hry** – mají výhodu, že se zapojí všechny děti a formou zábavy je učí pohybu
- **spojit pohyb s vyučováním** – např. pohyb v přírodě
- **lekce správného držení těla při vyučování** – praktický nácvik správného sezení, polohování židlí atd. pro zdravá záda ve výuce
- **podpora aktivního způsobu trávení přestávek pro žáky**

## 2.2 Charakteristika vyučování tělesné výchovy v současných školách

V roce 2013 v rámci Eurydice (evropská síť informující o vzdělávacích systémech a politikách v Evropě) vznikla studie mapující styl výuky tělesné výchovy a sportu 30 ve státech Evropy. Vznikla na základě podnětu od Evropské komise a jejím cílem bylo popsat a zmapovat silné a slabé stránky výuky tělesné výchovy na evropských školách.

(Tělesná výchova a sport na školách v Evropě, 2013, s. 1).

Prakticky ve všech sledovaných státech byla tělesná výchova povinná a jejím cílem bylo tělesně i duševně rozvíjet osobnost žáků. Vyšlo najevo, že např. v Německu nebo Portugalsku je tělesná výchova propojena s některými společenskovedními předměty. Nejčastější pohybová aktivita v tělesné výchově jsou hry s míčem. Časová dotace na tělesnou výchovu je v jednotlivých státech všeobecně nízká, jelikož je tento předmět považován za méně důležitý. Mimoškolní sportovní aktivity jsou v evropských státech poměrně rozšířeným trendem. Avšak například Dánsko se snaží mimoškolní aktivitu dětí posunout ještě dále – děti např. před vyučováním absolvují tzv. ranní běh. Většina evropských vlád má vypracovaný jednotný systém hodnocení výuky tělesné výchovy na školách, jedinou výjimkou je Belgie a Island, kde si každá škola sama určuje způsob hodnocení tohoto předmětu. Na nižší sekundární úrovni vzdělávání vyučují TV učitelé – specialisté a na primární úrovni učitelé – specialisté i učitelé - univerzalisté. Pouze jedna třetina evropských států účastníci se studie v současné době reformuje styl výuky tělesné výchovy.

(Tělesná výchova a sport na školách v Evropě, 2013, s. 2-4).

V roce 2012 byl realizován průzkum s učiteli tělesné výchovy v brněnských základních školách. Výzkum měl zmapovat, jestli učitelé znají metody aktivního učení (např. brainstorming nebo didaktické hry) a tyto metody uplatňují ve výuce se svými žáky. Pro výzkum byla vybrána dotazníková metoda. Pozitivním zjištěním je určitě skutečnost, že výsledky výzkumu potvrzují znalost metod aktivního učení u učitelů tělesné výchovy. Výzkum zároveň ukázal, že tito učitelé dobře a často využívají tyto metody u žáků v hodinách tělesné výchovy.

(Bago a kol., 2012, s. 56-69).

### 3 FENOMÉN SPORTU

#### 3.1 Sport – kulturní fenomén ve společnosti

Sportem společnost vyjadřuje důležitost určitých hodnot, prezentuje svoje ideje či perspektivy. Společnost prostřednictvím sportu vyjadřuje svůj souhlas či nesouhlas s nějakou ideologií. Lidé také sportem poukazují na úlohu tělesnosti, mužnosti nebo ženskosti, pomíjivosti. Teď se vrátíme ke sportu jako výrazu maskulinity nebo feminity. Tato souvislost mezi pohlavími má tradici hlavně v anglosaském světě, kde mají ženy ve sportu odjakživa podřízené postavení vůči mužům. Například pokud jedinec či dítě podá ve sportovní aktivitě výrazný výkon, říkáme, že „hraje jako chlap.“ U podprůměrného výkonu řekneme, že „hraje jako holka.“ Obecně také náročnější sporty přiřazujeme k mužskému pohlaví, ženám se přisuzují spíše „lehčí“ sporty.

(Sekot, 2003, s. 11).

Pokud jde o rasovou a etickou rovinu sportu, jsou sportovní aktivity často spojovány s pozitivním výchovným působením na jedince. Paradoxně nelze sport jednoznačně spojovat s výraznějším působením na jedince z důvodu globálně rozdílných kulturních a etnických rozdílů mezi jedinci. Také vztah sportu a náboženství je složitý, a to hlavně z důvodu někdy rozporuplného podporování sportovních aktivit ze strany církvi.

(Sekot, 2008, s. 12 a 13.).

V současné době je sport ve velké míře komercializován. Ve společnosti je spojován především s velkými moderními arénami, sponzory, dresy slavných hráčů a medializací. „Sport jako významný sociálně – kulturní fenomén, se tak stává stále méně přehlédnutelnou součástí našich životů. A to jak na úrovni jeho stále sílící profesionalizace a spektakulární (okázalý – pozn. aut.) komercializace, tak v rovině každodenních volno-časových aktivit mas současníků.“ (Sekot, 2008, s. 9).

Sport dnes hraje mezinárodní úlohu, je politicky důležitý. Hraje také velkou roli na úrovni národní, regionální i místní. Prostřednictvím sportu ekonomicky vyspívají nejhudší oblasti světa, sport rozvíjí turismus, je ale také spojován s kriminalitou, zdravím, násilím, pracovní migrací, chudobou a sociálními rozdíly. Dá se říci, že sportovní události spojují národy z celého světa, jakkoliv jsou sociálně, ekonomicky i kulturně odlišné. Sport může také hrát

úlohu manipulace s lidmi v souvislosti politických idejí a demagogie. Stejně tak může na druhé straně národy a společenství usmiřovat. (Sekot, 2008, s. 7 a 8).

### 3.2 Tělesná aktivnost a druhy pohybových aktivit

Pohybová aktivita – „druh tělesného pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázená zvýšením energetického výdeje. Každá pohybová aktivita je charakterizována svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychologickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitu apod.) i vnější podobou a formou.“ (Stackeová, 2009, s. 26.)

Zvlášť u dětí a mládeže je pohyb velice důležitý k správnému průběhu tělesného vývoje. Konkrétně jde o růst kostí, svalů, zpevnění nervové soustavy, podporu oběhového systému nebo např. podporuje správné držení těla. Pokud se navíc intenzivněji pohybujeme, má na nás pohyb tzv. psychoregulační efekt. Tento efekt spočívá v tom, že pokud prožívá jedinec déletrvajícím psychickou zátěž a po ní se začne fyzicky pohybovat, jeho mozek si tzv. „odpočine“, nemusí už tak intenzivně pracovat, i když samozřejmě i nadále nějakým způsobem pokračuje v aktivitě. Navíc se při pohybu vyplavují endorfiny (hormony štěstí), díky kterým má sport vliv na naši psychickou pohodu. Pokud se rozhodneme pro kolektivní sport, můžeme díky tomu navázat nové společenské kontakty. Pohyb nám také dává možnost prožít pocit vítězství a úspěchu.

(MŠMT, 2002, s. 15).

Z výše uvedených důvodů je velice důležité, aby u dětí a žáků učitelé, lektori a trenéři volili takový způsob výuky, aby v dětech podpořili (např. formou her) touhu se pohybovat a hlavně aby se pohyb stal součástí jejich výplně volného času. Prakticky to znamená, aby motivovali žáky tak, aby se věnovali fyzické aktivitě 30-60 minut denně. (Stackeová, 2009, s. 27).

Nyní si konkrétně uvedeme, jak cvičení působí na náš mozek. V první řadě se mozek hodně prokrvuje, takže je v něm vyšší přítomnost kyslíku a glukózy. Tím se mozek vyživuje a to má za následek mnohonásobné zlepšení kognitivních schopností u jedince. Dále je výzkumy dokázáno (Van Praag et. al. 1999), že aerobní aktivity mají výrazný vliv na růst a vývoj nových mozkových buněk. Při pohybové aktivitě se uvolňují endorfiny, hormony,



kteří nám způsobí šťastné pocity. Při sportu se dále uvolňuje serotonin, ephinephrin a dopamin, které při vyšší koncentraci snižují pocit hladu a mají vliv i na naše chování. Aktivity, při kterých jedinec sleduje dráhu určitého předmětu, zlepšují periferní vidění a tím i proces čtení. Sport má také vliv na vyrovnaní jedince se stresem. „Pohybové aktivity jsou doprovázeny emocemi. Ty bystří pozornost, která budí učení. Uvnitř mozku se amygdala (mozkový emoční filtr) dotýká bazálních ganglií, které interpretují pohyb. Pohyb a emoce jsou tedy fyziologicky spojeny.“ ( Sylwester. 1955 in Blades, 2007). Konkrétně se sportem zvyšuje sebevědomí a disciplína. Výzkumy dále potvrdily, že nácvik správného dýcháními pohybových aktivitách v podstatě nahrazuje užívání antidepresiv. Když cítíme úzkost a stres, špatně a nedostatečně dýcháme, a tím se náš mozek hůře prokrvuje. Takže se stačí více hýbat, správně u toho dýchat, a i psychicky se pak budeme cítit mnohem lépe. Pohyb má také vliv na naše chování. Bylo zjištěno, že u dětí, kterým byl odepřen dotyk a pohybová aktivita, se nevyvinulo spojení mezi pohybem a pocitem štěstí či radosti. Tím může u něj vzniknout tendence k násilnému způsobu chování. Pohyb dokonce vysoce zlepšuje proces učení u žáků. Je tak díky tzv. kinetickému učení. Pokud jsou ve vyučování obsaženy pohybové prvky, 85% dětí si látku mnohem lépe zapamatuje. Pohybová aktivita o přestávkách také pomáhá žákům se vyrovnat s tzv. syndromem zpožděné spánkové fáze. Ten je způsoben pokřivením či narušením denního rytmu jedince díky malému množství světla během dne (hlavně v zimních měsících). Jde o to, že náš biorytmus je přímo závislý na množství přirozeného denního světla během dne. Pokud ho není dostatek, začne tělo reagovat snížením kognitivní pozornosti, a to především prvních pár hodin po probuzení. Ovšem pokud mají žáci ve škole dostatečný prostor pro herní aktivity o přestávkách, tento syndrom se snadno vyrovnává. (Blades,2007)

Pohybové aktivity si můžeme všeobecně rozdělit takto:

- 1) **Vytrvalostní (aerobní)** – je to opakování stejného nebo podobného pohybu po delší dobu. Zde je důležitý dostatečný přísun kyslíku a spalují se především tělesné tuky.
- 2) **Rychlostní** – trvají krátkou dobu, zato jsou o to intenzivnější. Probíhají bez Intenzivního přísunu kyslíku. Spalují se cukry.
- 3) **Silové** – trvají krátkou dobu, přičemž při nich převažuje silový (posilovací) druh pohybu. Dochází k velké aktivaci kardiovaskulární soustavy. Energie je pokryta

z lokálních zdrojů. Pokud se tento druh pohybu opakuje často, zlepšuje se výrazně metabolismus. (Hejnová, s. 1).

### 3.3 Financování sportu v České republice

V praktické části této bakalářské práce se budeme také věnovat otázce financí ve sportu. Je sport finančně náročný? Který nejvíce a který nejméně? Je sport drahý koníček všeobecně? Jak je to v České republice? Je zde sport finančně podporovaný? V této kapitole si na tyto otázky odpovíme.

Nejprve bych chtěla uvést všeobecné údaje o financování sportu v České republice a charakterizovat systém tohoto financování. Základní rozdělení financování můžeme uvést takto:

- 1) finance od státu
- 2) finance od jednotlivých krajských samospráv
- 3) finance od obcí
- 4) finance od provozovatelů ložnic a sázkových kanceláří
- 5) další zdroje financování sportu

(Melichárek a kol., 2012, s. 17).

Co se týče státního financování, každý rok putuje do sportu cca 2-3 mld. korun z rozpočtu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Nutno ovšem dodat, že tento objem peněz každoročně velmi kolísá. Dále MŠMT každý rok vyhláší programy státní podpory sportu neziskovým organizacím.

(Melichárek a kol., 2012, s. 37).

V analyticko – koncepční studii z roku 2012 týkající se financování sportu v ČR byl zaznamenán narůstající tlak na spolufinancování sportu ze strany jednotlivců a rodin (připouští znevýhodňování sociálně slabších skupin obyvatel). Studie také upozornila na špatnou provázanost financování mezi státními a regionálními subjekty. Také opět potvrzuje postupně klesající objem finančních prostředků plynoucích do sportu ze strany státu.

(Český olympijský výbor, 2012, s. 9).

V další části kapitoly uvedu některé studie a rozhovory týkající se názorů na financování sportu přímo od rodičů dětí, trenérů nebo bývalých sportovců.

V roce 2012 Poštovní spořitelna zveřejnila průzkum týkající se finanční náročnosti sportu pro rodiče dětí v ČR. Z výzkumu vyplynulo, že devadesát procent rodičů by peníze za sportovní aktivity dítěti dalo, avšak reálně pouze třetina těchto rodičů za sportování svých dětí peníze utratí. Výzkum objasňuje, proč je dnes mýtus o finanční náročnosti sportu u rodičů tak rozšířený. Děti, když chtějí začít se sportem, si totiž napoprvé většinou nevyberou sport, který je opravdu baví. Takže pak zkouší postupně více druhů sportů, což je z hlediska nákupu výbavy, potom opravdu poměrně drahá záležitost. (Kadeřábek, 2012).

V roce 2015 byl prostřednictvím společnosti SANEP realizován průzkum na téma „Jak podporuje stát sport?“ V rámci průzkumu byl zaznamenán rozhovor s předsedou organizace ČUS v Libereckém kraji (Ing. Vladimír Boháč). Jedny z kladených otázek byly např. tyto: „Máte dostatečné prostředky na hrazení sportovních aktivit svých dětí?“ nebo „Snížení nákladů na sportovní aktivity – více dětí se bude věnovat sportu?“ Co se týče první otázky na pana Boháče, uvedl, že o sportu všeobecně se nedá říci, že je drahý, spíše záleží na jeho druhu. A také, že je samozřejmě důležité, aby stát sport podporoval, aby utvářel pro děti a mládež základnu pro zdravý životní styl. Na druhou otázku uvedl, že sportování není jen o finanční stránce. Je také o faktické dostupnosti sportovišť a zařízení, technických podmínkách. Srovnal situaci ve sportu před „sametovou revolucí“ a dnes. Dnes je mnohem více možností na výběr, ale lidé jsou pohodlnější. (Vltava – Labe Press, a. s., 2012).

Na téma, jak je to v České republice s financováním a finančními náklady na sport všeobecně, byl natočen reportážní dokument na ČT1 v rámci cyklu Ta naše povaha česká v roce 2012.

„My jsme tu výstroj dostávali, to je pravda. Dneska to zavedli v Litvínově také, aby jsme ty děti přilákali, abychom nezatěžovali ty rodiče, a myslím si, že každý klub si to dovolit nemůže, aby sponzoroval ty rodiče, a tam to právě naráží.“, uvedl do rozhovoru bývalý hokejový reprezentant Jiří Šlégr. Citovala jsem z dokumentu tento úryvek, protože mám za to, že tento problém zodpovědnosti za financování sportu se netýká jen hokeje,

ale i jiných druhů sportovních aktivit. Vždy jde o vybalancování finančních nákladů mezi kluby, státem i rodiči mladých sportovců.

Pan Žídek, také zapojený do rozhovoru, objasnil, jak to běžně s finanční stránkou sportu chodí v českých sportovních klubech. „Tady třeba u nás i ti kluci, co rodiče na to nemají, tak klub má vždycky nějaké prostředky, chrániče, brusle, přilby, které jim zapůjčí. Samozřejmě na ty začátky, potom už ti rodiče do toho ty peníze investovat musí.“, uvedl Jan Žídek, tatínek hokejisty a trenér.

„Asi na tom něco pravdy bude, protože bez toho financování to opravdu nejde a pokud města se k tomu nepostaví a nevytvoří rovný podmínky, tak asi k tomu bude docházet. A určitě ten klub se chová jinak k rodiči, kterej do klubu přináší spousty peněz a pomůže ekonomicky ten chod zabezpečit...tak se k němu ten klub chová jinak než prostě k chlapci, kterej přijde z ulice, byť by to tak nemělo být., řekl pro rozhovor nejmenovaný trenér hokejového týmu.

„Já znám školy, který přestaly jezdit na hory jenom proto, že pro ně je těžký zaplatit ubytování a dopravu. Takže oni jsou někde třeba blízko hor a oni mají jenom jednodenní výjezdy, oni ráno vyjedou s těma děckama, ve čtyři se sbalí, jedou domů. A oni přijdou zase o tu aktivitu toho kolektivu, která je až do pozdních večerních hodin.“, vyjádřil se k finančním problémům škol v ČR v souvislosti s lyžařskými zájezdy pro žáky Karel Palíčka, člen Horské služby ve výslužbě.

Celkově dokument opravdu víceméně potvrdil, že sportovní aktivity jsou v současnosti ve velké míře zatíženy finanční nákladností, a to hlavně bohužel pro rodiče dětí. V dokumentu bylo také kritizováno, že sport je státem řízen pod Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Ovšem také bylo zdůrazněno, že pokud jsou rodiče dětí sportovně aktivní a své děti motivují, finanční otázka se vždy dá do velké míry nějakým způsobem vyřešit.

(Hýža, 2012).

### 3.4 Druhy organizace sportu

Mezi jednotlivými druhy organizace sportů existují významné rozdíly. Tyto rozdíly spočívají v rozdílné časové i finanční investici, místě provozování sportu a např. v rozdílném tlaku na výkon jedince. Níže uvádíme nejdůležitější charakteristiky organizace sportů.

Sekot (2003, s. 62 a 63) dělí sport pouze na dvě kategorie:

#### 1) Výkonnostní vrcholový sport

- síla, rychlost, soutěživost, velké úsilí o vítězství a mistrovský titul
- důraz na tvrdou přípravu, toleranci k bolesti, přemáhání se
- rekordní výkony, využívání technologií ke kontrole sportovní výkonnosti
- staví na vrchol nejvýkonnější a nejnadanější sportovce
- organizace je hierarchicky uspořádaná, sportovci jsou podřízeni trenérům, trenéři vlastníkům sportovních klubů
- sportovci se mezi sebou považují za nepřátele

#### 2) Rekreační sport

- jedinec věnující se rekreačnímu sportu při něm kombinuje svůj volný čas, přátelské vazby, vztah mezi tělesným a duševním elementem a prostředím, kde sport realizuje
- rekreační sporty jsou více prožitkové, výrazové, sportující jedinec podporuje ostatní
- takové sportování přináší jedinci radost a psychickou pohodu
- účast je dobrovolná a otevřená
- moc a organizace aktivit je rozdělena mezi trenéry a sportovce
- sportovci nejsou nepřátelé, jen si navzájem testují své síly a schopnosti

Autoři Choutka, Dovalil a kol. rozdělují sportovní aktivity na více druhů, přičemž začínají od nejméně náročných druhů sportů až po nejnáročnější:

- 2) **Rekreační sport** – rozšířený a přístupný, zahrnuje hodně pohybových aktivit, týká se lidí v podstatě všech věkových kategorií, liší se způsobem a možnostmi organizace, mírou systematickosti, hlavní motivací může být zábava, udržení fyzické kondice nebo společenský kontakt.
- 3) **Výkonnostní sport** – je organizován ve sportovních klubech ve volném čase jedince, hlavním znakem jsou pravidelně organizované soutěže, které jsou motivačním faktorem pro vyšší výkon sportovce.
- 4) **Sport zdravotně postižených** – má všechny úrovně běžných sportů (rekreační, výkonnostní, vrcholový i profesionální), má dvě hlavní funkce (začleňování postižených lidí mezi společnost a vyrovnávání zhoršeného zdravotního stavu sportovně aktivním jedincům).
- 5) **Vrcholový sport** – nejvyšší výkonnostní úroveň sportovních aktivit, přesahuje volný čas, sportovní činnost se stává společenským závazkem, sportovci vyvářejí hodnoty, jejichž spotřebiteli je společnost, na tuto sportovní úroveň se dostávají jen nejlepší sportovci s mnohaletým tréninkem a tvrdou prací za sebou, funkcí vrcholového sportu je reprezentace určitého druhu sportu pro veřejnost.
- 6) **Profesionální sport** – nejvyšší úroveň sportu, nejlepší sportovci z vrcholové úrovně, využívá se při něm výhod tržní ekonomiky (přináší velké zisky prostřednictvím podnikání), využívá se médií k propagaci a reklamě.

(Choutka, Dovalil a kol., 2004, s. 8 a 9).

## 4 KRÁTCE K PEDAGOGICE VOLNÉHO ČASU

### 4.1 Pojem volný čas

Můžeme ho charakterizovat 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...“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

Podle pedagoga Opaschowského rozlišujeme tyto funkce volného času:

- 1) rekreační (uvolnění se, odpočinek);
- 2) kompenzační (odreagování se od frustrace a stresu);
- 3) výchovně – vzdělávací funkce (např. učení se sociálním dovednostem);
- 4) kontemplační (hledání smyslu života);
- 5) komunikační (kontakty s ostatními lidmi);
- 6) participační (svým způsobem se člověk podílí na vývoji společnosti);
- 7) integrační (začlenění se do společenských organizací);
- 8) enkulturační (vyjádření sama sebe tvořivým způsobem). (Hofbauer, 2004, s. 15).

Pojem věda o volném čase označuje vědecký obor, který se zabývá počátkem existence volného času, jeho rozsah, funkce a společenské faktory. Pedagogika volného času se snaží zdokonalovat cíle a prostředky volného času, zabývá se organizacemi a institucemi poskytujícími volnočasové aktivity. Lidé působící ve volnočasových aktivitách jsou tyto:

- účastníci volnočasové aktivity – děti, mladí lidé i dospělí, kteří jsou do volnočasové aktivity přímo zapojeni, podmínkou je dobrovolnost;
- pracovníci volného času – dospělý – profesionál, který se věnuje volnočasovým aktivitám;
- organizátor – obecný pojem pro vedoucího pracovníka či instituci ve volnočasové oblasti;
- vedoucí – vede určitou volnočasovou aktivitu, např. na táboře;
- vůdce – dříve se tento pojem užíval např. u skautů, avšak během 20. stol. se zastavil;

- vychovatel – profesionální pracovník v nápravných zařízeních (např. domov mládeže).

(Hájek a spol. aut., 2008, s. 34).

Žijeme v globalizovaném světě, a tak se tento proces postupně přenesl i na oblast aktivního trávení volného času. Mezi současné moderní trendy např. patří velká fitness centra, aquaparky, dobrodružná hřiště, lanová centra, orientace v přírodě pomocí GPS, rafting, jízda po speciálních lyžích na trávě aj. Na rozdíl od předchozích tradičnějších trendů jsou moderní volnočasové aktivity více institucionálně otevřené, a to jak mezi sebou, tak i flexibilnější k účastníkům. (Hájek a kol., 2008, s. 50).

## 4.2 Vliv rodiny na způsob trávení volného času

Rodina jako instituce prošla za posledních několik let (cca 20-30) relativně velkými změnami. Ze čtyř-generační rodiny se stala dvougenerační, rodina celkově je izolovanější – dříve bylo zvykem, že je rodina více pospolu, dnes se rozděluje často kvůli rozdílným zájmům svých členů, častým problémem v rodinách je neplodnost, potomci opouštějí sdílené bydliště s rodiči o dost později než dříve, do volného času v rodinách hodně zasahuje konzumní způsob života a instituce tradiční rodiny již není tolik podporovaná (jak ze strany státu, tak společnosti). (Hofbauer, 2004, s. 56).

„Na volný čas dětí v rodině jako zdroj pozitivních i negativních vlivů působí především objektivní podmínky života a výchova dětí v rodině: její velikost nebo úplnost nebo pozdější zakládání rodiny (v České republice se průměrný věk rodiček mezi lety 1991 a 2002 zvýšil z 24,73 na 27,8 roku). Mění se rovněž její životní úroveň a sociální status, způsob začlenění do společnosti a úroveň bydlení, vybavenost domácností včetně potřeb pro volný čas.“

(Hofbauer, 2004, s. 57).

V roce 2011 byl realizován sociologický výzkum na téma Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let, který prokázal, že dvě pětiny z respondentů nejvíce ovlivňují ve výběru volnočasových aktivit rodiče. Avšak, výzkum také ukázal, že čím jsou děti starší, tím menší na ně rodiče mají vliv, a to nejen v oblasti volného času, ale i v jiných oblastech. Dále také to, že čím jsou rodiče dětí na vyšší vzdělanostní úrovni, tím více ovlivňují volný čas svých potomků. Na druhém místě po rodičích dětí, co se týče ovlivňování volného času, se umís-



tili jejich vrstevníci. Ovšem, čím byli rodiče respondenta vzdělanější, tím menší vliv na něj kamarádi měli. (Maříková, 2011).

### 4.3 Ovlivňování volného času žáků ve škole

„Dobrovolná účast na volnočasových aktivitách školy vytváří prostor pro rozvoj individuálních předpokladů účastníků a jejich zájmového vzdělávání jako souhrnu jednorázových i pravidelných činností. Plní funkci vzdělávací a výchovnou, kulturní a sociálně-preventivní, zdravotní (regenerační a relaxační), oddechovou a kompenzační. Ve spolupráci s rodiči, institucemi volného času a obce rozvíjí a kultivuje zájmy a nadání, sociální vztahy a demokratické občanství.“ (Hofbauer, 2004, s. 66).

Zájmové činnosti lze rozdělit do těchto druhů:

- 1) **rukodělné činnosti** – rozvíjejí hlavně jemnou a hrubou motoriku a pracovní postupy.
- 2) **Technické činnosti** – rozvíjí konstrukční schopnosti a přesnost.
- 3) **Přírodovědná zájmová činnost** – vede ke vztahu k přírodě a její ochraně.
- 4) **Esteticko-výchovná činnost** – rozvíjí kreativitu, představivost a emocionálnost.
- 5) **Tělovýchova a sport** – podporují fyzickou zdatnost, psychickou odolnost, férovost a sebepoznání.
- 6) **Turistika** – kombinuje sportovní, společenské a přírodovědné činnosti a dovednosti.
- 7) **Společenskovední zájmová činnost** – rozvíjí jazykové znalosti a podává informace o společnosti a její historii.
- 8) **Práce na PC** – rozvíjí především logické uvažování; negativním prvkem je však návykovost.

(Hájek a kol. aut., 2008, s. 167 a 168).

Škola má velmi významný vliv na motivaci žáků k volnočasovým aktivitám, a to hlavně díky jejímu klimatu. Z hodnocení České školní inspekce za posledních pár let stále vyplývá, že školy učí své žáky především frontálním způsobem výuky, tedy pasivně. Naproti

tomu volnočasové aktivity organizované školou v podstatě vyvažují tento způsob učení žáků. Škola s dobrým klimatem je žáky hodnocena např. jako „domov, pocit bezpečí nebo důvěra.“ K dobrému klimatu školy a hlavně k vysoké motivaci žáků k volnočasovým aktivitám patří hlavně motivující pedagog. Jaké jsou vlastnosti takového pedagoga?

(Hofbauer, 2004, s. 74).

Lektor (vedoucí volnočasových aktivit) by měl co nejlépe navodit u žáka pocit vzájemného přátelství a spolupráce na úkolu. Musí také mít dobrý vztah k dětem, nadšení pro činnost s nimi a měl by ovládat metody práce s dětmi. Dále by měl být kreativně založený a nebát se moderních trendů ve způsobu výuky. Avšak důležitá je pro něj také empatie, schopnost navodit bezpečné a důvěrné prostředí ve skupině. Důležitá je také tolerance, umění komunikace a přirozená autorita. Vedoucí zájmové činnosti může skupinu vést takto:

- 1) **Autoritativně** – vedoucí sám rozhoduje a vede skupinu bez možnosti námitek či odporu, skupina bývá velmi výkonná, avšak členové mají tendenci k apatii nebo agresivitě.
- 2) **Demokraticky** – vedoucí i žáci společně spolupracují na vytyčeném cíli, velkou roli hraje diskuze, skupina neustává v činnosti ani pokud vedoucí není přítomen, výkonnost není tak vysoká jako u předchozího způsobu vedení, ale členové se v ní cítí celkově lépe, uvnitř skupiny panují přátelské vazby.
- 3) **Liberálně** – soudržnost kolektivu v této skupině je velmi malá stejně jako výkonnost; členové takové skupiny mají tendenci se hádat, a to vede k nespokojenosti.

Dobrý vedoucí by si také měl najít čas na:

- Zábavu – vede k radosti
- Přemýšlení – myšlenky posilují
- Hledání informací – inspirují
- Osobní citový život – každý má potřebu být milován
- Úsměv – smích překonává překážky mezi lidmi
- Pochvalu – motivuje.

(Hájek a kol., 2008, s. 176 – 178).

## 5 SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY JAKO PREVECE PROTI SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝM JEVŮM

### 5.1 Nejčastější druhy sociálně patologických jevů

U dětí se mohou objevit hlavně tyto druhy sociálně patologických jevů:

1) **Záškoláctví** – jako záškolák bývá označován žák, který se úmyslně neúčastní vyučovacích hodin ve škole. Takový žák porušuje školní zákon a většinou se u něj projevují i jiné druhy sociálně-patologických jevů. Příčiny záškoláctví mohou být tyto:

- a) Prostředí školy – např. psychomotoricky nezralý žák, nespravedlivý přístup učitele k hodnocení, žák se zdravotním znevýhodněním nebo artistický žák.
- b) Rodinné prostředí – např. nejednotnost výchovy, příliš ambiciózní nebo zaměstnaní rodiče.
- c) Trávení volného času – zajišťují např. domovy dětí a mládeže, centra volného času nebo některé církevní organizace.

- prevence:

(Čech, 2005).

2) **Agrese a šikana** – šikana je „násilné ponižující chování jednotlivce nebo skupiny vůči slabšímu jedinci, který se nemůže této situaci vyhnout a není schopen se jí účinně bránit. Jde o závažnou poruchu chování, při které dochází k porušování sociálních norem spojené s násilným omezováním základních lidských práv. Toto agresivní jednání můžeme vysvětlit jako prostředek k uspokojení potřeby, v jejíž cestě stojí nějaké překážky, např. sebeprosazení, získání něčeho žádoucího.“ (Čech, 2005, s. 3).

- **Agresor** – fyzicky (nebo psychicky) silný, bezcitný, bez pocitu viny, přenáší zodpovědnost za své chování na oběť, agresivní bývá již v dětském věku, manipulující.
- **Oběť** – plachý, má málo sebedůvěry, introvertní povahy, děti s nějakým handicapem nebo předností (nadané děti, tělesně či mentálně postižené děti), nebo děti s určitou zvláštností (např. nosí brýle).
- Některé znaky šikany:

- Žákovi se mění často nálada
- Chodí za školu
- Má časté poznámky za pozdní příchody či za nepřítomnost
- Má horší prospěch ve škole, než mělo dříve
- Při vystupování před třídou působí nejistě
- Mívá poškozené pomůcky nebo oblečení

- prevence:

(Čech, 2005, s. 4).

3) **Delikvence a kriminalita** – o delikvenci u dětí hovoříme v případě, pokud je pachatelům méně než 15 let, spáchali čin, který by jinak byl trestný a toto spáchání TČ ohrožuje jeho sociální vývoj. Kriminalita znamená, že pachatelům bylo v době spáchání TČ mezi 15 a 18 lety a trestný čin, který spáchali, je krajní jev společenské patologie.

- za příčiny lze považovat např. problémy při porodu dítěte, nízký věk matky při porodu, sociální prostředí dítěte, rozvrácená nebo příliš zaměstnaná rodina, špatné využití volného času nebo hyperaktivita dítěte
- úkol školy: intenzivně spolupracovat s rodiči žáků a podílet se na smysluplném využívání volného času dětí, a tím zajišťovat jejich pozitivní sociální vývoj.

4) **Drogy a jiné závislosti** – hlavní příčiny:

- a) únik před stresem a frustrací
- b) dosažení slasti (specifického druhu)
- c) únik z nudy
- d) potřeba akceptace a uznání od skupiny

- děti a mládež mohou být závislé na drogách, alkoholu, tabáku nebo jiných druzích drog (např. PC hry, gamblerství, závislost na vztazích,...)
- prevence: formování zdravého životního stylu, spolupráce školy s rodiči a institucemi zabývajícími se prevencí, ovlivňování volného času, využití peer programů.  
(Čech, 2005, s. 10).

## 5.2 Národní strategie primární prevence sociálně patologických jevů pro období 2013 – 2018 a sportovní možnosti ve Zlínském kraji

Strategie Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy vychází ze strategických plánů a dokumentů v oblasti primární prevence proti sociálně patologickým jevům za přecházející období, a také z doporučení a jednání s metodiky prevence a koordinátory prevence z celé České republiky.

Hlavními principy této strategie jsou:

- 1) **Spolupráce** – jedná se o sladění kompetencí mezi jednotlivými subjekty spolupráce a uplatňování jednotného postupu mezi nimi
- 2) **Komplexnost** – snaha o co největší propojení práce mezi subjekty
- 3) **Systematičnost a dlouhodobost** - uplatňování jen opravdu účinných způsobů a postupů práce na dlouhodobém základu
- 4) **Reálnost a efektivita** – práce založená na ověřování reálných potřeb plánu prevence a hodnocení její efektivity
- 5) **Efektivita financování** – certifikované a zároveň finančně výhodné preventivní programy
- 6) **Zaměření na cílovou skupinu** – programy jsou přizpůsobeny jednotlivým cílovým skupinám v oblasti věku, sociálnímu zázemí atd.
- 7) **Včasnost** – práce na projektech, do kterých se zapojí žáci co nejnižšího věku
- 8) **Pozitivní orientace** – preference pozitivních způsobů preventivního působení před negativními příklady
- 9) **Orientace na změnu** – programy mají jedince přinutit zamyslet se nad svým chováním a případné nedostatky odstraňovat

(Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013-2018, 2013, s. 5 a 6).

Prioritní oblasti strategie primární prevence na dané období:

- **Koordinace**
- **Legislativa**
- **Vzdělávání**

- **Financování**
- **Hodnocení a certifikace programů primární prevence**

(Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013-2018, 2013, s. 10).

Součástí konceptu Strategie primární prevence jsou i dotační programy MŠMT na nespecifickou primární prevenci, na které v průměru každý rok poskytne žadatelům cca 170 milionů Kč. Takto MŠMT podporuje hlavně vytváření volnočasových aktivit pro žáky prostřednictvím nestátních neziskových organizací, mezinárodní (regionální) akce pro děti a mládež, dobrovolnické programy pro děti a mládež nebo podpory zdravého životního stylu u dětí a mládeže.

(Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013-2018, 2013, s. 20 a 21).

Na Zlínsku působí poměrně velké množství sportovních organizací. Největší zastoupení má Český svaz tělesné výchovy, který má celkově 122 510 členů. Dále jsou to Asociace školních sportovních klubů, Sdružení sportovních svazů ČR, Česká obec sokolská, Česká asociace Sport pro všechny, Klub českých turistů, Orel a Asociace víceúčelových základních organizací technických sportů a činností ČR. (Melichárek a kol., 2012, s. 38).

Co se týče sportů s největší členskou základnou ve Zlínském kraji, patří mezi ně fotbal, rekreační sporty, hokej, volejbal, tenis nebo házená. Mezi nejvyšší příčky umístění na celonárodní úrovni se dostaly kluby nebo organizace jako PSG Zlín (lední hokej), FC Slovácko (fotbal), AK PSK Zlín (házená), Panthers Otrokovice (florbal) nebo Spartak Hluk (stolní tenis). Mezi nejvyužívanější individuální sporty ve Zlíně se řadí např. aerobic, biatlon, box, krasobruslení nebo lyžování. (Melichárek a kol, 2012, s. 44).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 VÝZKUMNÝ CÍL A VÝZKUMNÝ PROBLÉM

### 6.1 Výzkumný problém

Do jaké míry hraje roli školní, rodinné a vrstevnické prostředí dětí ve Zlíně na jejich motivaci ke zdravému životnímu stylu a aktivnímu využití volného času?

### 6.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zda má vliv na aktivní trávení VČ dětí ve Zlíně jeho rodina, vrstevníci nebo školní prostředí a také je cílem zjistit, která z těchto determinant ovlivňuje děti více, či méně.

#### 6.2.1 Výzkumné otázky

- 1) Jaký vliv mají na aktivní trávení VČ zlínských dětí jejich rodiče?
- 2) Jaký vliv mají na aktivní trávení VČ zlínských dětí jejich přátelské vazby?
- 3) Jaký vliv má na aktivní trávení VČ zlínských dětí druh či typ jejich školy?
- 4) Jaký vliv má na aktivní trávení VČ zlínských dětí jejich finanční situace?
- 5) Jaký vliv má na aktivní trávení VČ zlínských dětí preference jiných zájmů či koníčků?
- 6) Jaký vliv má na aktivní trávení VČ zlínských dětí jejich osobnostní vlastnosti?



## 7 VÝZKUMNÝ SOUBOR A JEHO VÝBĚR

Základním souborem pro účel výzkumu byli žáci ZŠ ve Zlínském kraji. Výběrový soubor tvořili žáci prvního i druhého stupně základních škol ve Zlíně. Druh výběru byl tedy záměrný (dostupný). Výzkum byl realizován prostřednictvím Atletického klubu Zlín, kam dochází žáci ze ZŠ Emila Zátopka (ZŠ s rozšířenou sportovní výukou) a z ostatních škol ve Zlíně (běžné základní školy).

## 8 VÝZKUMNÁ TECHNIKA A VÝZKUMNÁ METODA

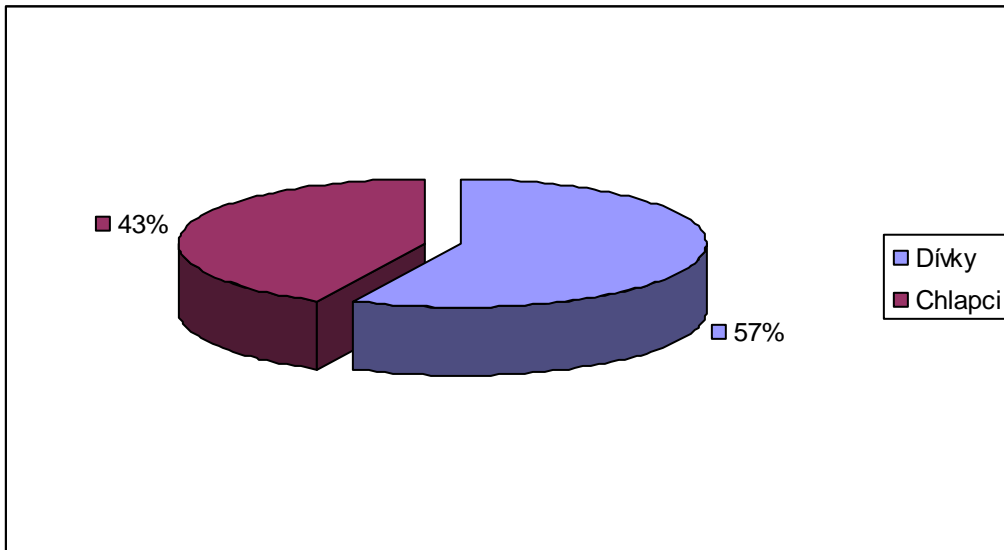
### 8.1.1 Výzkumná technika

Ve výzkumu jsem použila kvantitativní techniku zkoumání, jelikož bylo potřeba odpovědět na otázku „Z jakého důvodu děti ve Zlíně preferují aktivní trávení volného času?“ Chráska (2007, s. 12) charakterizuje kvantitativně orientovaný výzkum v pedagogice jako „záměrnou systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy mezi pedagogickými jevy.“ Kvantitativní technika výzkumu svou podstatou vychází z pozitivizmu, pracuje s objektivními fakty, je deduktivní, pracuje se v něm s hypotézami, které se v závěru výzkumu buď potvrdí, nebo vyvrátí. Pro tento typ výzkumné techniky je charakteristické, že nejvíce úsilí se do něj vkládá na počátku, ve fázi jeho přípravy. Později, v průběhu výzkumu, se pouze hodnotí výsledky podle předem dané struktury. Obvykle pracuje s velkým množstvím respondentů (výzkumný vzorek) a výsledky daného výzkumu tím pádem uplatňuje na celou zkoumanou populaci. Celkový charakter výzkumu je tak obecný a objektivní, že jej lze kdykoliv zopakovat znovu. Výzkumnými metodami v kvantitativně orientovaných výzkumech je dotazník, experiment, statistické testy nebo pozorování. (Sebera, 2012).

### 8.1.2 Výzkumná metoda

Výzkumnou metodou jsem zvolila škálový dotazník, jelikož jsem měla za to, že prostřednictvím tohoto typu dotazníku se dostanu k nejlepšímu možným relevantním výsledkům. Dotazník charakterizuje Chráska jako „soustavu předem připravených a formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ (Chráska, 2007, s. 163). Mezi výhody takovéto výzkumné metody patří např. relativně snadná konstrukce nebo ekonomicky výhodné a rychlé získání velkého objemu dat od velkého počtu dotazovaných. Riskantní je ovšem laické sestavení dotazníku či jeho použití na nesprávném výběrovém vzorku. Takový dotazník má potom slabou výpovědní hodnotu. Zvláštním druhem dotazníku je tzv. škálový dotazník, ve kterém respondent odpověď vybírá z určitého počtu bodů na škále. Jednotlivé body na škále vypovídají o míře respondentova souhlasu nebo nesouhlasu s daným výrokem. Respondent jednotlivé body kroužkuje nebo označuje křížkem. Můj škálový dotazník obsahoval uzavřené (identifikační) položky a škálové položky. Zvolila jsem 4 škálové body.

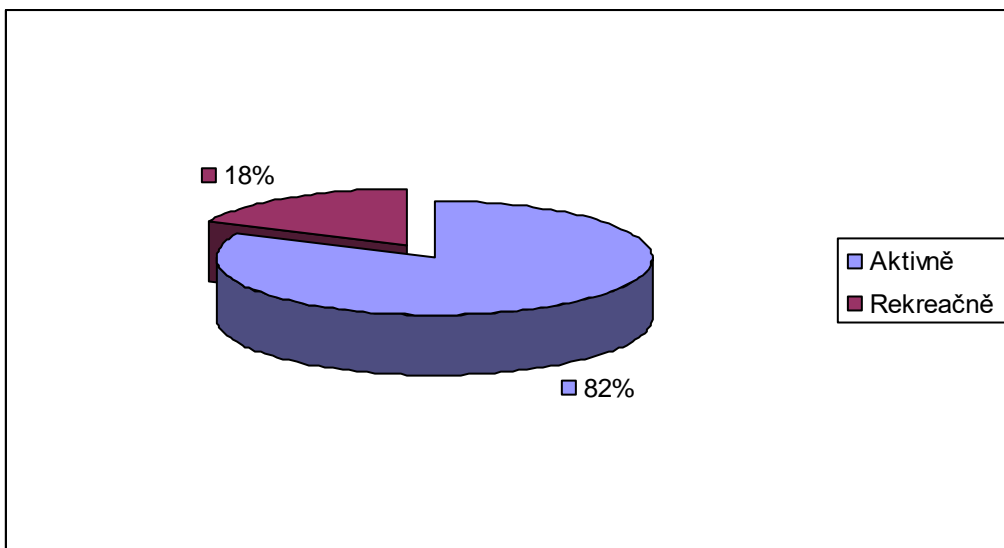
## 9 VÝSLEDKY VÝZKUMU



**Graf č. 1 – Pohlaví respondentů**

První z otázek mapovala pohlaví respondentů.

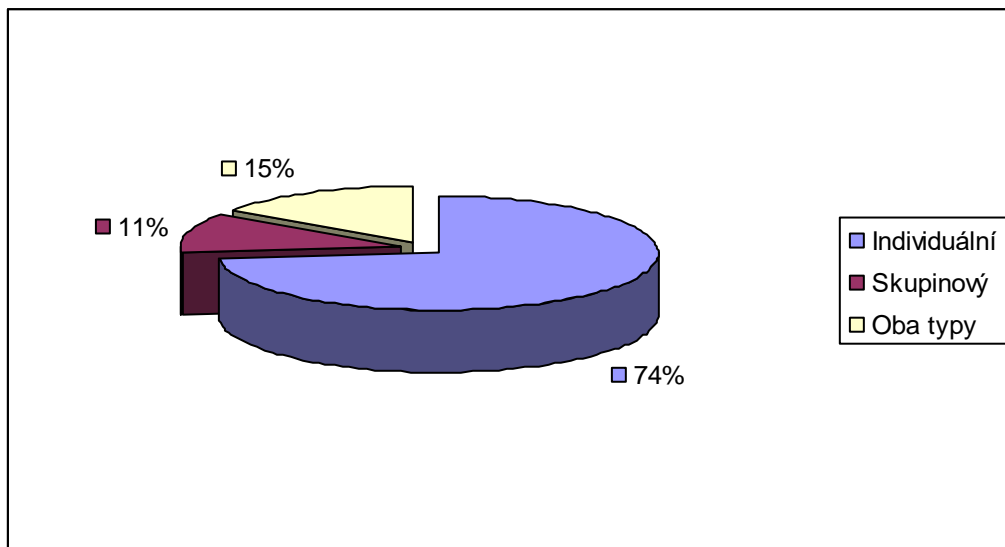
Z grafu vidíme, že většina (57 procent) respondentů byly dívky a 43 % chlapci.



**Graf č. 2 – Intenzita sportovních aktivit respondentů**

Druhý graf našeho výzkumu ukazuje, kolik respondentů se věnuje sportu tzv. závodně, nebo jen rekreačně.

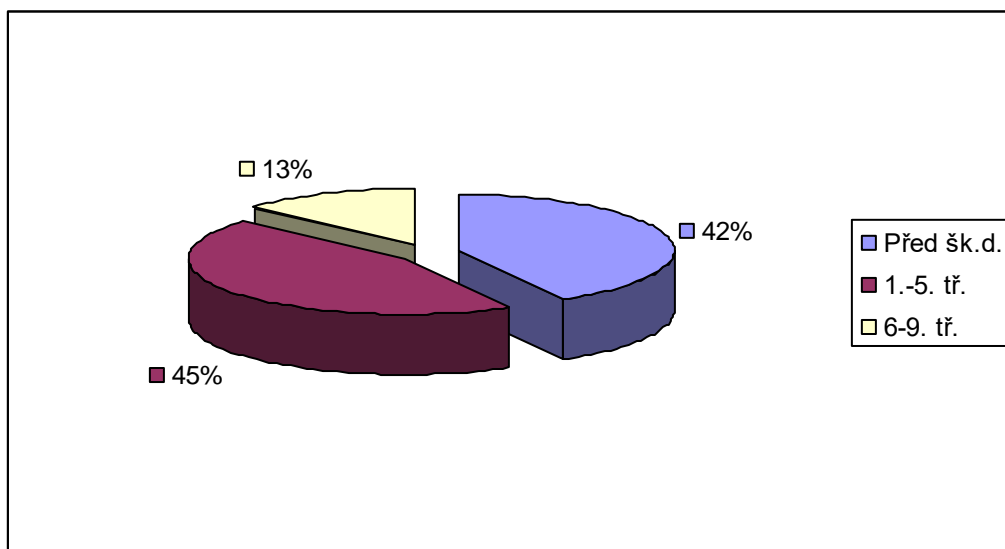
Z grafu je patrné, že většina respondentů se věnuje sportu aktivní formou. Zbytek (18%) provozuje sport jen rekreačně.



Graf č. 3 – Druh sportu, kterým respondenti dávají přednost

Třetí graf znázorňuje, zda se respondenti věnují skupinovým, individuálním nebo popřípadě oběma druhům sportu.

Graf jednoznačně ukazuje, že většina respondentů v našem výzkumu se věnuje individuálním sportovním aktivitám, 15 % respondentů se věnuje oběma typům a jen 11 % skupinovému druhu sportu.



Graf č. 4 – Věk dětí, od kterého se věnují sportovní aktivitě

Čtvrtý graf popisuje, od jakého věkového období se děti sportu věnují. Z grafu vidíme, že největší procento dětí se sportu začalo věnovat během prvního stupně povinné školní docházky. 42 % dětí začalo se sportovními aktivitami ještě předtím, než nastoupilo do první třídy. Zbytek dětí se sportu začal věnovat až na druhém stupni základní školy.

### **Výroky týkající se aktivního trávení volného času dětí ve Zlíně**

Popis tabulek: Čísla, která se nachází v levém sloupci tabulky označují čísla výroků z dotazníku. V horní části tabulky jsou uvedena čísla na škále (1-4). Velké X pod čísly výroků v tabulce značí násobení mezi počtem odpovědí a číslem škály. Čísla vedle tohoto X ukazují výsledky násobení. Výsledky násobení se sečetly a dělily počtem respondentů. Respondentů bylo dohromady 105. Zprůměrované odpovědi na otázky jsou označeny tučně v pravém sloupci tabulky. Sečtené průměry jsem napsala do dolního řádku tabulky. Průměr odpovědí na otázky je uveden v pravém dolním rohu tabulky. Komentáře jsem napsala vždy k nejnižší a nejvyšší hodnotě průměru v daném okruhu.

## **9.1 Vliv rodiny na aktivní trávené VČ dětí**

### **9.1.1 Vliv rodiny na aktivní trávené VČ dětí**

První výrok měl zjistit, zda na dítě působí ve větší míře přání rodičů, aby se sportu věnovalo.

### **9.1.2 Ovlivnění rodiny od útlého věku dítěte**

Druhý výrok mapoval, zda na dítě a jeho sportovní zájem měla vliv rodina (rodiče) už od raného dětství.

	1	2	3	4	$\Sigma$
1	62	14	13	16	193
X	62	28	39	64	<b>1,83</b>
2	13	13	14	65	341
X	13	26	42	260	<b>3,3</b>
$\Sigma$		1,83	3,3		<b>2,565</b>

Tabulka č. 1 – vliv rodiny

### Výsledky z okruhu vliv rodiny na aktivní trávení VČ dětí

V tomto okruhu byly zařazeny pouze 2 výroky. Z tabulky vyplývá, že respondenti se většinou sportování nevěnují jen kvůli přání jejich rodičů, což je nepochybně pozitivní zjištění. U druhého výroku se respondenti průměrně přikláněli spíše k odpovědi, že byli vedeni svými rodiči od malička ke sportování. Průměr z celého oddílu činil 2,565.

## 9.2 Finanční náročnost sportovních aktivit

### 9.2.1 Vliv sportovních aktivit dětí na rodinný rozpočet

Výrok zjišťoval, zda děti vnímají zásah nákladů na sportovní aktivity do finanční situace svých rodičů.

### 9.2.2 Vlastní názor dětí na finanční náročnost sportovních aktivit

Zde jsme zjišťovali vlastní názor dětí na finanční náročnost sportu (ve všeobecné rovině).

### 9.2.3 Vliv finanční náročnosti sportu na motivaci dětí ke sportování

Zjišťovali jsme, zda má finanční nákladnost na sport výrazný vliv na motivaci dětí, aby ve sportu pokračovaly.

	1	2	3	4	$\Sigma$
3	18	31	14	42	290
X	18	62	42	168	2,8
4	11	34	25	35	294
X	11	68	75	140	2,8
16	7	8	23	67	360
X	7	16	69	268	3,42
$\Sigma$	2,8	2,8	3,42		3,006

**Tabulka č. 2 – finanční náročnost sportu**

#### Výsledky z okruhu finanční náročnost sportovních aktivit

Tento okruh obsahoval tři výroky. Průměr z prvního výroku vypovídá o tom, že děti spíše vnímají velký vliv na rozpočet jejich rodiny. Dále je patrné, že si děti myslí, že sport jako koníček je finančně náročný. Poměrně vysoký průměr jsme dostali z výroku týkajícího se motivace dětí k pokračování ve sportu i přes jeho finanční náročnost. Takže můžeme říct, že děti sice vnímají větší finanční investici do sportovních aktivit, avšak je to od sportu neodrazuje, což je velice pozitivní výsledek.

### **9.3 Vliv přátel na motivaci dětí ke sportu**

#### **9.3.1 Sport jako prostředek k seznamování se**

Výrok mapoval, jestli děti považují sport za aktivitu, skrz kterou se seznamují s ostatními.

#### **9.3.2 Přátelé jsou pro děti motivací k pokračování ve sportovních aktivitách**

Výrok zjišťoval, zda děti ke sportovním aktivitám pojí jejich přátelské vazby.

	1	2	3	4	$\Sigma$
5	12	18	32	43	316
X	12	36	96	172	<b>3,009</b>
6	31	27	19	28	254
X	31	54	57	112	<b>2,41</b>
$\Sigma$		3,009	2,41		<b>2,7095</b>

**Tabulka č. 3 – vliv přátel**

#### Výsledky z okruhu vliv přátel na motivaci dětí ke sportu

V tomto okruhu byly zařazeny pouze dva výroky. Vidíme, že u prvního výroku jsme vypočetili poměrně vysoký průměr. To znamená, že děti spíše mají díky sportu hodně přátel. Avšak u druhého výroku se již průměr snížil, znamená to, že pro děti z větší části nejsou přátelé takovým hnacím motorem ke sportování.

## **9.4 Vliv školy na motivaci dětí ke sportu**

### **9.4.1 Názor dětí na motivaci jejich školy ke sportovním aktivitám**

Jednoznačný výrok k tomuto okruhu.

### **9.4.2 Hodnocení tělesné výchovy na škole**

Výrok zjišťoval, zda se dětem líbí předmět tělesná výchova.

### **9.4.3 Hodnocení způsobu vyučování tělesné výchovy na škole**

Děti hodnotily styl, kterým jejich škola tělesnou výchovu vyučuje.



	1	2	3	4	$\Sigma$
<b>8</b>	38	18	19	30	251
X	38	36	57	120	<b>2,39</b>
<b>17</b>	12	17	20	56	330
X	12	34	60	224	<b>3,14</b>
<b>19</b>	10	23	26	46	318
X	10	46	78	184	<b>3,02</b>
$\Sigma$		2,39	3,14	3,02	<b>2,85</b>

**Tabulka č. 4 – vliv školy**

#### Výsledky z okruhu vliv školy na motivaci dětí ke sportu

V pátém okruhu byly celkem tři výroky. Z tabulky znázorňující výsledky z pátého okruhu výroků vyplývá, že děti sice vnímají snahu svojí školy motivovat je ke sportovním aktivitám, nicméně více jim vyhovuje styl vyučování tělesné výchovy na jejich škole. Podotýkáme, že tento rozdíl v hodnocení může být způsobený také způsobem vyjádření výroků, kdy děti mohly spíše souhlasit s jednoznačnějším výrokem týkajícím se tělesné výchovy, než s obecnějším tvrzením o snaze jejich školy je motivovat.

## **9.5 Preference sportu mezi ostatními druhy volno-časových aktivit**

### **9.5.1 Klady a zápory sportu**

Zde děti hodnotily, zda jim přináší sport spíše pozitiva nebo zápory do života.

### **9.5.2 Vliv sportu na život dětí**

Tento výrok zjišťuje, zda sport zasahuje u dětí i do jiných oblastí jejich života.

### 9.5.3 Intenzita sportování u dětí

Výrok mapoval ochotu dětí se věnovat sportu intenzivně, nebo naopak jen jako koníčku, zábavě.

### 9.5.4 Nemožnost věnovat se sportovní aktivitě

Děti vyjadřovaly názor na možnost, že by se sportu nemohly věnovat.

	1	2	3	4	$\Sigma$
<b>9</b>	8	10	30	38	270
X	8	20	90	152	<b>2,57</b>
<b>10</b>	12	9	27	57	339
X	12	18	81	228	<b>3,22</b>
<b>11</b>	38	38	17	32	293
X	38	76	51	128	<b>2,79</b>
<b>13</b>	14	13	19	49	293
X	14	26	57	196	<b>2,79</b>
$\Sigma$	2,57	3,22	2,79	2,79	<b>2,8425</b>

**Tabulka č. 5 – ostatní aktivity**

#### Výsledky z okruhu preference sportu mezi ostatními druhy volno-časových aktivit

Do tohoto okruhu jsme zařadili čtyři výroky. Podle výsledku v tabulce můžeme říci, že dětem sport přináší pozitivní i negativní zkušenosti. Dále si děti z velké části myslí, že sport má velký vliv i na ostatní oblasti jejich života. Většina dětí z výzkumu více preferuje rekreační sporty než profesionální. Stejný průměr jsme vypočítali také u dalšího výroku, kde většina označila vyšší míru souhlasu s výrokem „Kdybych se nemohl/a věnovat sportu, byl by to pro mě velký problém.“

## 9.6 Vliv osobnostní povahy a temperamentu dětí na věnování se sportu

### 9.5.5 Aktivní povaha u dětí

Výrok mapoval, zda děti, které se věnují sportovním aktivitám, jsou i přirozeně aktivní v rámci své povahy.

### 9.5.6 Množství volno-časových aktivit dětí

Tvrzení zjišťovalo, zda se sportující děti ve volném čase věnují i jiným aktivitám.

### 9.5.7 Sport jako hlavní náplň volného času dětí

Zde jsme zjišťovali, zda by děti byly schopny efektivně trávit svůj volný čas i bez sportovních aktivit.

### 9.5.8 Zdravý životní styl dětí

Mapovali jsme, jestli se děti, které se věnují sportu, ztotožňují se zdravým životním stylem.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	$\Sigma$
<b>12</b>	9	12	29	55	340
X	9	24	87	220	<b>3,23</b>
<b>7</b>	47	31	19	18	238
X	47	62	57	72	<b>2,26</b>
<b>20</b>	36	12	34	32	290
X	36	24	102	128	<b>2,76</b>
<b>18</b>	6	15	40	44	332
X	6	30	120	176	<b>3,16</b>
$\Sigma$	3,23	2,26	2,76	3,16	<b>2,8525</b>

Tabulka č. 6 – vliv povahy dítěte

Výsledky z okruhu vliv osobnostní povahy a temperamentu dětí na věnování se sportu.

V tomto okruhu byly čtyři výroky. Z průměru prvního výroku vyplývá, že děti, které sportují, jsou již svou přirozeností aktivní a tíhnou k aktivnímu způsobu života. Dle průměru druhého výroku můžeme říci, že se zhruba polovina respondentů věnuje sportu v takové míře, jaká jim vyhovuje, a polovina se mu nevěnuje tolik, jak by chtěla či potřebovala. Průměr u třetího výroku se spíše blíží souhlasu respondentů s výrokem, že „by i bez sportu dokázali dobře naložit se svým volným časem.“ Poslední průměr z výroku, který se týkal zdravého životního stylu dětí, byl 3,16. To vypovídá o velké míře souhlasu respondentů s tímto výrokem.

## 10 SHRNU TÍ

V předchozí kapitole jsem popsala a graficky znázornila výsledky výzkumu. V této kapitole bych chtěla z předchozích výsledků vybrat nejdůležitější poznatky a celkově shrnout výzkum.

### **Do jaké míry hraje roli školní, rodinné a vrstevnické prostředí dětí ve Zlíně na jejich motivaci ke zdravému životnímu stylu a aktivnímu využití volného času?**

Z předcházející kapitoly jsou známy tyto výsledky (průměry z jednotlivých oblastí v dotazníku):

- 1) Vliv rodiny: 2,565
- 2) Finanční náročnost sportu: 3,006
- 3) Vliv přátel: 2,7095
- 4) Vliv školy: 2,85
- 5) Vliv ostatních zájmů dítěte: 2,8425
- 6) Vliv osobnostní povahy dítěte: 2,8525

Z výše uvedených průměrů lze odvodit, že nejvíce děti v aktivním trávení volného času ovlivňuje finanční situace jeho rodičů. Dále je to jeho vlastní povaha a osobnostní rysy (především tendence k aktivitě) a vliv školního prostředí (iniciativa školy v oblasti sportovních aktivit a vliv učitelů). Nejmenší vliv na zapojení dětí do sportu měli podle výsledků výzkumu přání jejich rodičů, což považuji za částečně pozitivní.

Z výzkumu vyplynulo, že děti byly od malička rodiči ke sportu vedeny, avšak neovlivňují je jejich přání, aby se sportu věnovaly. Sportovní aktivitu děti však velmi ovlivňuje finanční situace, což považuji za velice negativní. Na druhé straně děti uvedli, že i kdyby neměly dostatek financí, dále by se sportu věnovaly. Výzkum také potvrdil, že sportující děti mají v povaze být i v životě aktivní a houževnaté. Považuji za velmi důležité, že dětem se výuka tělesné výchovy na jejich škole líbí a mají pocit, že je škola motivuje ke sportovním aktivitám.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá sportovními aktivitami a postoji k tělesné výchově žáků základních škol ve Zlíně. Přináší výsledky výzkumu k bakalářské práci, a zároveň se teoreticky zabývá tématem sportovní aktivity dětí. Téma je v práci zpracováno v kontextu prevence sociálně patologických jevů u současných žáků mladšího školního věku. Práce byla rozdělena celkem do devíti kapitol. První čtyři kapitoly jsou věnovány teoretické části, a zbývajících pět kapitol obsahuje část praktickou. Kapitoly na sebe logicky navazují. Přílohou k práci je vzor vypracovaného dotazníku pro žáky. Prevence bude vždycky hrát v oblasti sociální pedagogiky stěžejní roli. I proto jsem si jako téma mojí práce vybrala sport, jako metodu prevence pro děti. Výsledky výzkumu navíc potvrdily, že dětem záleží na způsobu trávení volného času a že je pro ně důležitá organizace aktivit ve volném čase. Ve výzkumu také vyšlo najevo, že některé náročnější sporty poměrně hodně zatěžují rodinný rozpočet v rodinách žáků. Proto si myslím, že je důležité na tuto skutečnost poukázat veřejně a zasazovat se o prosazení nejrůznějších dotací pro tuto oblast.

Doporučení:

Jednou z kompetencí sociálního pedagoga dle M. Procházky (2012) je kompetence preventivní. Sociální pedagog může působit preventivně na primární nebo na sekundární úrovni. Oblast ovlivňování volného času širokého okruhu dětí patří do prevence primární. Proto bych práci k prostudování doporučila především všem sociálním pedagogům, vychovatelům, trenérům a pedagogům volného času, kteří pracují s dětmi na základních školách. Pevně doufám, že jim práce ukáže správný směr pro jejich další práci.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- 1) BALVÍN, Jaroslav a Lenka HABURAJOVÁ-ILAVSKÁ. *Andragogics, social pedagogy and social work: pedagogic, philosophical and ethical aspects*. Prague: Hnutí R, 2012, 107 s. ISBN 978-80-86798-20-2.
- 2) BALVÍN, Jaroslav. *Pedagogika, Andragogika a Multikultura*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2012, 260 s. ISBN 978-80-86798-07-3
- 3) BALVÍN, Jaroslav a Lenka HABURAJOVÁ-ILAVSKÁ. *Andragogics, social pedagogy and social work: pedagogic, philosophical and ethical aspects*. Prague: Hnutí R, 2012, 107 s. ISBN 978-80-86798-20-2.
- 4) BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika jako životná pomoc*. Vyd. 3. Bratislava: Public promotion, 2008, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3
- 5) DALRYMPLE, Theodore. *Ztraceni v ghetu*. Vyd. 2. Praha: Leda, 2001, 352 s. ISBN 978-80-7335-275-2
- 6) FISHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 224 s. ISBN 978-80-247-2781-3
- 7) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 240s. ISBN 978-80-7367-473-1
- 8) HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2011, 174 s. ISBN 978-80-262-0042-0.
- 9) HOFBAUER, Břetislav. *Děti mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176s. ISBN 80-71-78-927-5
- 10) CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- 11) KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- 12) KRYSTOŇ, Miroslav. *Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003, 90 s. ISBN 80-8055-804-3
- 13) MACHOVÁ Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 296s. ISBN 978-80-247-2715-8

- 14) NEŠPOR, Karel, Hana PERNICOVÁ a Ladislav Csémy. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 120s. ISBN 978-80-247-2781-3
- 15) ONDREJKOVIČ, Peter a kolektiv. *Sociálna patológia*. Vyd.3. Bratislava: SAV, 2009, 553 s. VEDA ISBN 978-80-224-1074-8
- 16) PANČOCHA Karel a Lucie a PROCHÁZKOVÁ. *Education and support of People with Special Needs, Bildung und Foderung von Menschen mit Behiderung*. Brno: Masarykova univerzita, 2012 s.67 – 73, 7.s. ISBN 978-80-210-5848-4
- 17) PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. . *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6
- 18) PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 203 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3470-5.
- 19) PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2
- 20) PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 272 s. ISBN 80-7178-399-4
- 21) SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 223 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.
- 22) SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s., [8] s. obr. příl. ISBN 80-7315-047-6.
- 23) SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 410 s. ISBN 80-210-4201 -x.
- 24) SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6
- 25) VACEK, P. *Rozvoj morálního vědomí žáků*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-386-4.
- 26) VALIŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a ve škole aneb zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*. Vyd .3. Jinočany: H H,1998 ,181 s. ISBN 80-86022-41



- 27) SEBERA, Martin. *Vybrané kapitoly z metodologie* [online]. První. Brno: Masarykova univerzita, 2012, s. 7 [cit. 2015-12-07]. ISBN 978-80-210-5963-4. Dostupné z: <https://publi.cz/books/54/Impresum.html>
- 28) BAGO, Gustav. *Soudobé podněty v pedagogice tělesné výchovy I* [online]. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2016-04-25]. ISBN 978-80-210-5933-7. Dostupné z: <https://publi.cz/books/53/05.html>
- 29) EVROPSKÁ KOMISE. *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě* [online]. 1. EU: Eurydice, 2013 [cit. 2016-04-25]. ISBN 978-92-9201-434-6. Dostupné z: [http://eacea.ec.europa.eu/education/Eurydice/documents/thematic\\_reports/150CS\\_HI.pdf](http://eacea.ec.europa.eu/education/Eurydice/documents/thematic_reports/150CS_HI.pdf).
- 30) MŠMT ČR. *NÁRODNÍ STRATEGIE PRIMÁRNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE NA OBDOBÍ 2013 - 2018*. Praha, 2013. Dostupné také z: <http://www.msmt.cz/file/28077>
- 31) MELICHÁREK, Zdeněk. *KONCEPCE ROZVOJE TĚLOVÝCHOVY A SPORTU VE ZLÍNSKÉM KRAJI*. Zlín, 2012.
- 32) CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. Olympismus: Sport. In: *Olympic* [online]. Praha: Olympia, 2004 [cit. 2016-04-23]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/www/docs/osmus/sport.pdf>
- 33) VLTAVA -LABE PRESS, A. S. *Jak podporuje stát sport*. Liberec, 2012. Dostupné také z: [http://www.lb-sto.cz/soubory/pruzkum\\_sanep.pdf](http://www.lb-sto.cz/soubory/pruzkum_sanep.pdf)
- 34) HÝŽA, Marek. Příliš drahý sport: Stane se hokej a lyžování pouze koníčkem vyvolených? *Česká televize* [online]. Praha: Česká televize, 2012 [cit. 2016-04-23]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1100627928-ta-nase-povaha-ceska/412235100011010-prilis-drahy-sport/>
- 35) ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR. *Koncepce financování sportu v České republice: Analyticko – koncepční studie*. Praha, 2012. Dostupné také z: [http://www.olympic.cz/financovani/docs/koncepce\\_financovani\\_sportu\\_prezentace\\_v9a.pdf](http://www.olympic.cz/financovani/docs/koncepce_financovani_sportu_prezentace_v9a.pdf)

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Aj.	A jiný
Apod.	A podobně
Atd.	A tak dále
Č.	Číslo
GPS	Globální triangulační systém
Kol. aut.	Kolektiv autorů
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Např.	Například
PC	Počítače a informační technologie
Pozn. aut.	Poznámka autorky
Př.	Příklad
S.	Strana
TČ	Trestný čin
Tzv.	Takzvaný
VČ	Volný čas
%	Procento
$\Sigma$	Suma

## SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1 - Pohlaví respondentů
- Graf č. 2 - Intenzita sportovních aktivit respondentů
- Graf č. 3 - Druh sportu, kterým respondenti dávají přednost
- Graf č. 4 - Věk dětí, od kterého se věnují sportovní aktivitě

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 - Vliv rodiny

Tabulka č. 2 - Finanční náročnost sportu

Tabulka č. 3 - Vliv přátel

Tabulka č. 4 - Vliv školy

Tabulka č. 5 - Ostatní aktivity

Tabulka č. 6 - Vliv povahy dítěte

## SEZNAM PŘÍLOH

P1 VZOR DOTAZNÍKU

P2 SEZNAM VYBRANÝCH POJMŮ

## **PŘÍLOHA P I: VZOR POUŽITÉHO DOTAZNÍKU VE VÝZKUMU**

Dobrý den,

jmenuji se Drahomíra Karasová a jsem trenérkou atletiky na sportovní škole Emila Zátopka, a momentálně studuji třetí ročník oboru Sociální pedagogika na UTB Zlín. Protože píšu bakalářskou práci, která se zabývá tělesnou výchovou a zdravým životním stylem dětí ve Zlíně, chtěla bych vás poprosit o vyplnění krátkého dotazníku, který vám určitě nezabere víc než 10 minut. Dotazník obsahuje pouze pár úvodních otázek o vaší osobě a dále 20 tvrzení, ke kterým jsou přiřazeny škály o 4 bodech. Vaším úkolem bude pouze popřemýšlet o daných tvrzeních a zakřížkovat na škále míru vašeho souhlasu či nesouhlasu. Číslo 1 na škále znamená nejnižší souhlas (s tímto tvrzením nesouhlasím), číslo 2 mírný souhlas (nejsem si jistý/á, ale spíše souhlasím s tvrzením), číslo 3 vyšší míru souhlasu (spíše souhlasím s tvrzením), a číslo 4 znamená naprostý souhlas (zcela souhlasím s výrokem, toto platí na sto procent). Dotazník je samozřejmě zcela anonymní, ve výzkumu se neobjeví jméno ani jednoho z vás. Prosím o pravdivé odpovědi, všechny jsou pro mě důležité z důvodu provedení kvalitního výzkumu. Výzkum, jak doufám, povede ke kvalitnějším školním nebo jiným volnočasovým programům pro vás a co nejvíce dětí ve Zlíně. Děkuji vám za čas, který mému dotazníku budete věnovat.

Drahomíra Karasová

trenérka atletiky na ZŠ Emila Zátopka

1) Jsi:

- i. dívka
- ii. chlapec

b. Jsi:

- i. aktivním sportovcem/kyní (profesionální, organizované sportovní aktivity)
- ii. sport provozuji spíše rekreační formou (s rodiči, je pro mě odra-govaním)

3) Jakému druhu sportu se věnuješ?

- a) individuální (inline bruslení, lyžování, cyklistika, plavání, atletika).
- b) kolektivní (fotbal, hokej, basketbal, florbal, házená).

4) Jak dlouho se věnuješ sportovním aktivitám?

- a) Ještě před tím, než jsem začal/a chodit do školy
- b) během 1. - 5. třídy ZŠ
- c) od 6. – 9. třídy ZŠ

	1	2	3	4
1. Věnuji se sportu spíše kvůli mým rodičům.				
2. Od malička jsem byl veden/a rodiči ke sportu.				
3. Moje sportovní aktivity hodně zatěžují můj rozpočet/rozpočet mých rodičů.				
4. Myslím si, že sport jako koníček je v dnešní době finančně náročný.				
5. Díky sportu mám hodně přátel.				
6. Moji přátelé, kteří se věnují sportovním aktivitám se mnou, jsou pro mě motivací k pokračování ve sportu.				
7. Na sportovní aktivity nemám momentálně tolik času, kolik bych chtěl, protože se věnuji i dalším koníčkům.				
8. Moje škola mě motivuje ke sportu.				
9. Sportování mi více dává než bere.				
10. Myslím si, že díky sportu jsem úspěšný i v ostatních oblastech svého života.				
11. Sportovat profesionálně není nic pro mě.				
12. Jsem povahově spíše aktivní typ, nedokážu jen tak sedět doma.				
13. Kdybych se nemohl věnovat sportu, byl by to pro mě velký problém.				
14. Ve Zlíně a jeho okolí se můžu věnovat snadněji než v jiném kraji/městě.				
15. Myslím si, že ve Zlíně je hodně sportovního vyžití.				
16. I kdybych neměl/a moc peněz, sportu bych se určitě dál věnoval/a.				
17. Tělesná výchova mě ve škole vždycky bavila.				
18. Mám rád/a zdravý životní styl a snažím se jím v životě řídit.				
19. Baví mě styl, kterým učitelé v mojí škole učí tělesnou výchovu.				
20. I bez sportu bych určitě dokázal/a dobře využít můj volný čas.				



## **PŘÍLOHA P2: SEZNAM VYBRANÝCH POJMŮ**

<b>Amygdala</b>	- mozkový emoční filtr
<b>Antidepresiva</b>	- léky proti depresi
<b>Akutní stres</b>	- zátěž organismu trvající minuty až hodiny
<b>Bazální ganglie</b>	- jádra šedé hmoty v mozku podílející se na koordinaci pohybů
<b>De facto</b>	- opravdu, skutečně
<b>Demografie</b>	- věda o reprodukci obyvatelstva
<b>Dopamin</b>	- látka hrající důležitou roli v nervovém systému
<b>Deprese</b>	- stav projevující se pocitem smutku, úzkosti, strachu
<b>Emoce</b>	- proces prožívání
<b>Endorfiny</b>	- hormony štěstí
<b>Faktor</b>	- činitel
<b>Feminita</b>	- ženské rysy chování a osobnosti
<b>Fitness</b>	- zdatnost, dovednosti efektivně žít a pracovat
<b>Frustrace</b>	- zklamání, nelibý stav či pocit
<b>Chronický stres</b>	- dlouhotrvající, přetrvávající
<b>Glukóza</b>	- hroznový cukr
<b>Hypokinéza</b>	- nedostatek tělesného pohybu
<b>Kinetický</b>	- pohybový
<b>Kognitivní</b>	- poznávací
<b>Komercializace</b>	- zaměřený na zisk
<b>Migrace</b>	- přemísťování, stěhování
<b>Motivace</b>	- pohnuta k jednání a chování jedince
<b>Psychohygienu</b>	- duševní hygiena

<b>Prokrastinace</b>	- odkládání povinností na poslední chvíli
<b>Sebeaktualizace</b>	- potřeba maximálně využít své potenciality
<b>Serotonin</b>	- látka v mozku podílející se na procesu vzniku dobré nálady
<b>Sociální status</b> pině	- úroveň a význam pozice, postavení v dané společenské skupině
<b>Spekulární</b>	- okázalý

