

Univerzita Karlova
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**VOLNÝ ČAS A AKTIVITY V PŘÍRODĚ U STUDENTŮ GYMNÁZIA
NA PRAZE 3**

Diplomová práce

Autor: Bc. Monika Brožová
Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Psohlavec
Praha, 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, pouze na základě studia odborné literatury a konzultací s vedoucím práce Mgr. Lukášem Psohlavcem. Veškeré literární prameny a odborné zdroje, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použitých informačních zdrojů. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu

.....

Monika Brožová

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování:

Touto cestou děkuji Mgr. Lukáši Psohlavcovi za odbornou pomoc, trpělivost a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této diplomové práce.

Abstrakt

Název práce: Volný čas a aktivity v přírodě u studentů gymnázia na Praze 3.

Cíle: Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaké aktivity zařazují studenti ve svém volném čase a zda se věnují i aktivitám v přírodě.

Metody: Výzkumný soubor tvořilo 84 středoškoláků ve věku 17 – 19 let z šestiletého gymnázia v Praze. K získání potřebných informací byl sestaven dotazník, který byl určen studentům pátých a šestých ročníků. Dotazník tvořilo 17 otázek a rozeslala jsem ho, prostřednictvím elektronické komunikace. Získaná data byla analyzována pomocí základních statistických metod a následně interpretována prostřednictvím grafů.

Výsledky: Zjistila jsem, že studenti se ve volném čase nejčastěji věnují setkání s kamarády (96 %), následuje procházka či výlet (93 %), dále pak volný čas využívají pro sociální sítě (89 %) či sport (86 %). Čas v přírodě tráví nejvíce pěší turistikou (50 %). Následují aktivity jako běh (15%), cykloturistika (14 %) či táboření (10 %). Organizovanou formu aktivit ve volném čase využívá (45 %). Se svým volným časem a jeho náplní je spokojeno (82%) studentů, (45 %) necítí žádné omezení ve způsobu výběru aktivit pro svůj volný čas.

Závěr: Studenti se během volného času nejčastěji setkávají s kamarády. V přírodě se studenti nejvíce věnují pěší turistice, umějí se orientovat v přírodě pomocí GPS. Studenti jsou více jak z ¾ spokojeni se svým volným časem. Méně než polovina studentů využívá získané zkušenosti ze sportovních kurzů ve volném čase.

Klíčová slova: mládež, sport, kamarádi, turistika

Abstract

Title: Leisure time and outdoor activities among students of grammar school in Prague 3.

Objectives: The aim of the diploma thesis was to find out what activities students include in their free time and whether they also engage in outdoor activities.

Methods: The research sample consisted of 84 high school students aged 17-19 from a six-year grammar school in Prague. In order to obtain the necessary information, a questionnaire was compiled, which was intended for fifth and sixth grade students. The questionnaire consisted of 17 questions and I sent it out via electronic communication. The obtained data were analyzed using basic statistical methods and subsequently interpreted through graphs.

Results: I found, that students most often spend their free time meeting friends (96 %), followed by a walk or a trip (93 %), then use their free time for social networking (89 %) or sports (86 %). 50 % spend most time hiking in nature. This is followed by activities such as running (15 %), cycling (14 %) or camping (10 %). Organised forms of leisure time activities are used by (45%).(82%) of students are satisfied with their leisure time and its content, (45 %) do not feel any limitation in the way they choose activities for their leisure time.

Conclusion: Students mostly meet friends during their free time. In nature, students are mostly engaged in hiking, they can navigate in nature using GPS. Students are more than $\frac{3}{4}$ satisfied with their free time. Less than half of the students use the experience gained from sports courses in their free time.

Keywords: youth, sport, friends, hiking

Obsah

1	Úvod	10
2	Teoretická východiska	12
2.1	Vymezení pojmu volný čas	12
2.2	Historie volného času	14
2.3	Funkce volného času	15
2.4	Faktory ovlivňující volný čas	17
2.5	Právo dětí, mládeže na volný čas	18
2.6	Vliv volného času na životní styl	19
2.7	Možnosti trávení volného času	20
2.7.1	Organizované formy trávení volného času.....	20
2.7.2	Neorganizované formy trávení volného času.....	21
2.8	Volný čas a příroda	22
2.8.1	Aktivity v přírodě	22
2.8.2	Formy turistiky v přírodě	24
2.8.3	Příroda a zdraví.....	26
2.9	Mládež.....	27
2.9.1	Období adolescence	27
2.9.2	Volný čas adolescenta	28
3	Cíle práce a výzkumné otázky.....	30
3.1	Výzkumné otázky.....	30
3.2	Cíl práce:	30
	<i>Dílčí cíle:</i>	30
3.3	Úkoly práce:.....	30
4	Metodika práce	31
4.1	Výzkumný soubor	31
4.2	Použité metody	32
4.3	Sběr dat	33
4.4	Vyhodnocení výsledků.....	33
5	Výsledky.....	34
6	Diskuze.....	46
7	Závěr	49

8	Použitá literatura.....	51
	Seznam příloh.....	53

Seznam použitelných zkratk

ADHD - Attention deficit hyperactivity disorder/ Porucha pozornosti s hyperaktivitou

GPS – Global Positioning Systém/Globální polohový systém

KČT – Klub českých turistů

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

VHT – Vysokohorská turistika

WLA - World Leisure and Recreation Association/ Světové sdružení pro rekreaci a
volný čas

1 Úvod

Důvodů, proč jsem si pro tvorbu své diplomové práce vybrala téma Volný čas a aktivity v přírodě u studentů gymnázia na Praze 3, je hned několik. Jedná se o téma mně velmi blízké. Volný čas mládeže mě zajímá jednak z pozice pedagoga a jednak z pozice matky dospívajících dětí. K přírodě mám též velmi blízký vztah a vedu k němu i své, teď již skoro dospělé děti. Volný čas a příroda je u mě spojení, které vyhledávám, které mi pomáhá v dnešní uspěchané době. Pobyt v přírodě mi dodává klid, pohodu a energii. Své poznatky předávám svým dětem i svým studentům, jako pedagog, během šesti let, co setrvávají na naší škole. Mám s nimi možnost začít nejeden sportovní kurz a ukázat jim, jak pobyt v přírodě může být pro člověka důležitý. Jaký má příroda vliv na jejich soustředění, náladu, snížení stresu, úzkosti, deprese a zvýšení pocitu sebeúcty, spokojenosti i zlepšení nálady. Proto se tématům volný čas, příroda a mládež chci věnovat i ve své diplomové práci.

Každý jedinec má v životě právo na volný čas a jeho využití může být ovlivněno mnoha faktory, jako je věk, pohlaví, fyzická kondice, profese, rodinné zázemí, kamarádi a místo bydliště. Volnočasové aktivity mají velký vliv na hodnotové orientace a růst každého jednotlivce a ovlivňují i jeho životní styl. U studentů středních škol jsou rodiče a jejich vliv na volnočasové aktivity již v pozadí a větší vliv mají vrstevníci a média. Dospívající mohou též mít zmatek, jak ideálně trávit volný čas, pokud například nemají podporu, zázemí z rodiny a proto mohou potřebovat pomoc pedagogů, kteří se je snaží nasměřovat vhodným směrem, jak volný čas využít. Pobyt v přírodě může být jedním z mnoha způsobů využití volného času. Je prokazatelné, že pobyt v přírodě přispívá k lepší pozornosti, soustředěnosti a lepším vztahům. V přírodě se dají provozovat různé druhy aktivit, od sportovních, po vzdělávací, sociální i kulturně poznávací.

Tato diplomová práce je rozdělena do dvou částí, a to na část teoretickou a na část praktickou. V teoretické části se zabývám pojmem volný čas, jeho historií, funkcí, právem na volný čas, činitelé, jež jej ovlivňují, možnostmi, jak volný čas trávit, dále pak co představuje a zahrnujeme do oblasti aktivit v přírodě, jaké jsou druhy turistiky i jaký vliv má příroda na naše zdraví.

V praktické části, která navazuje na část teoretickou, se zabývám vyhodnocením dotazníkového šetření a porovnání zjištěných výsledků sledovaného souboru s výsledky již vypracovaných závěrečných prací s podobným tématem.

V závěru práce pak shrnuji poznatky získané na základě tohoto výzkumu.

2 Teoretická východiska

Volný čas je součástí života každého jedince. Účastníme se různých aktivit a vstupujeme do různých prostředí, což nám přináší praktické zkušenosti a teoretické poznatky. Volný čas nám také nabízí nové příležitosti a umožňuje nám rozvíjet se. Z tohoto důvodu je volný čas pro mládež mimořádně důležitý a přitahuje jejich pozornost (Hájek, 2008).

Podle Pávková (1999) je pojem volný čas definován jako dobrovolné vzdělávání, zábava, rekreace, odpočinek, zajímavé činnosti a časové ztráty, které s těmito aktivitami souvisejí. Je důležité rozlišovat mezi volným časem, povinnostmi a pracovními činnostmi. Někdy se drobné domácí práce považují za volné aktivity, ale ve skutečnosti tomu tak není. Ve volném čase jsou hlavní činnosti, které nás baví, provádíme je rádi, uspokojují nás, přináší uvolnění a radost. Rozmanitost volného času závisí na věku, vzdělání, pohlaví, duševní a tělesné kondici jedince, stejně jako na jeho zaměstnání a přátelích. Všichni sdílí představu, že si můžeme sami volit, jak trávit svůj volný čas. Preferujeme činnosti, které nás baví a přináší nám radost, zábavu a relaxaci. Pro děti je důležité, aby byly vedeny pedagogicky při využívání svého volného času. Protože děti nemají zkušenosti s mnoha různými aktivitami, je důležité, aby pedagogové nabízeli nevtíravé a dobrovolné aktivity, které jsou různorodé a přitažlivé (Pávková, 1999). Cílem pedagoga je naučit děti pracovat s volným časem, aby jej uměli smysluplně využít a poznatky z něj získané použít pro další osobní rozvoj, učit děti relaxaci, rekreovat se, odpočívat, rozvíjet vlastní zájmy a vést zdravý životní styl.

2.1 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas, jak jsme si řekli, pro každého představuje něco jiného, avšak pro všechny představuje čas příjemný, pozitivní. Volným časem se zabývali i zabývají vědní obory tradiční i nově vznikající. V průběhu dvacátého století se objevují první pedagogové, kteří vyznačují, definují volný čas např. Michel Damay (Hofbauer, 2004), který vydal již před druhou světovou válkou soubor prací, kde vymezil čtyři složky volného času a to biologickou, sociální, politickou a pedagogickou. Dalším autorem, který se věnoval vymezení pojmu volného času, byl Joffre Dumazediera v poválečné době, kdy volný čas jeho psychologická stránka vyrovnává především vliv války, práce. Volný čas je prostor pro zábavu, naději, očekávání. Dochází k rozvoji vzdělání, intelektuální, umělecké a fyzické tvořivosti. Zábavu přináší divadlo, kino. Ve stejné době, jak píše ve své knize, Hofbauer (2004), se v Polsku

věnuje volnému času sociolog Alexandr Kamiński, který podle způsobu realizace volného času jej rozděluje na tři dimenze: odpočinek, zábava a aktivita rozvíjející osobnost: vzdělání – veřejné činnosti – amatérské aktivity.

Volným časem, jeho definicí, náplní se zabývají i čeští pedagogové. Volný čas má významné místo v životě nejen dětí a mládeže, ale také dospělých, jelikož nabízí možnost odpočinku, relaxace, obnovy fyzických a mentálních sil a uvolnění po pracovních či studijních povinnostech, ale také na poznávání světa, seberealizaci a aktivitách, které odpovídají našim zájmům a potřebám (Žumárová, 2016). Volný čas můžeme chápat jako protiklad pracovních povinností, což znamená, že si můžeme sami vybrat, co budeme dělat. V této době jsou činnosti prováděny dobrovolně a s potěšením a přinášejí nám pocit uvolnění a spokojenosti (Pávková, 1999). Pojem volný čas nalezneme v knize Pedagogika volného času, kde jej autoři popisují jako, časový úsek, během kterého člověk neprovozuje činnosti, které jsou vyvolány povinnostmi z jeho sociálního začlenění, zejména pracovním rozdělením a nutností zachovat si svůj biologický a rodinný systém. Občas se také popisuje jako čas, který zbývá po plnění pracovních i osobních povinností (Hájek, 2008).

„Klíčový pojem volný čas je chápán jako čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho společenského začlenění, zvláště dělby práce a z nutnosti zachovat svůj biofyzilogický či rodinný systém. Někdy je definován, jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností,“ (Velký sociologický slovník, 1996).

V knize Volný čas a jeho význam ve výchově, Kaplán (2017) se na pojem volný čas můžeme podívat i z hlediska anglosaských zemí, kde se můžeme setkat s pojmem free time, který je častěji nahrazován slovem leisure. V literatuře najdeme čtyři vysvětlení pojmu – první vysvětlení – čas, který zbude po práci/škole, povinnostech na naši zvolenou zábavu, relaxaci, odpočinek. Druhé vysvětlení chápe volný čas, jako prostor pro duševní či fyzickou aktivitu, je kladen důraz na aktivní prožití volného času. Naopak někteří autoři pasivní využití volného času ani neoznačují za pojem leisure. Třetí pojetí výrazu leiseru pojednává o volném čase z hlediska funkce pro jednotlivce i pro společnost. Zde se autoři zaměřují na efekty, které vznikají ve volném čase. Čtvrté pojetí slova leiseru se zabývá prožitkem volného času (Kaplán, 2017). Polský pedagog (Koseiwickz, 2002) uvádí, že volný čas, který není aktivně využit, je takzvaně „promrhán“, ač už debaty v kouřovém dýmu či alkoholu, stejně jako hodinové hraní karet.

2.2 Historie volného času

Veselá (2006) se zaměřuje na historii volného času, od starověkého Řecka až po současnost. Již řeční filosofové, jako například Aristoteles ve svém díle *Politika*, se zajímal o vhodnou náplň volného času a doporučoval pěstování hudby. Ve výchově mládeže se kromě přípravy na zaměstnání klade důraz i na učení vhodného trávení volného času. V knize *Genesis* je popsán prvotní hřích a věčná práce je tedy vnímána jako boží trest. V desateru přikázání je uložena povinnost práce a v křesťanství je trávení volného času bez komunikace s bohem považováno za hřích. V *Utopii*, spise Thomase Mora, je práce považována za nezbytnost pro zajištění sociálního zabezpečení a tvorbu materiálních hodnot, které jsou nezbytné pro existenci společnosti. Lidé mohou mít volný čas teprve poté, co byla tato nezbytnost splněna. V knize je popsán stát, kde je práce rozdělena mezi všechny občany včetně rozdělení volného času. V této společnosti se poprvé objevuje skutečná rovnost mezi lidmi, na rozdíl od křesťanského pojetí. Spousta (1997) dále poznamenává, že obyvatelé ostrova se také věnovali studiu ve svém volném čase. Zakladatel britského socialismu Robert Owen se v továrnách snažil vytvořit příznivé pracovní podmínky, jako jsou zkrácený pracovní den, nemocenská pokladna a útulky pro dělníky. Naopak Charles Fourier kritizoval myšlenku, že práce by měla být nutností pro společnost. Následně, po mnoha staletích, byl do úvah o vztahu mezi prací a volným časem opět zaveden individuální pohled na lidskou osobnost. Jestliže bude práce splňovat vášně jedince, stane se pro něj zábavou a bude ji vykonávat s radostí. Díky tomuto přístupu se problém vztahu mezi prací a volným časem ztratí, protože se obě oblasti sloučí do jednoho celku. V období starověku i středověku byl veškerý čas věnován k hmotnému zabezpečení života, k jeho přežití. Volný čas neexistoval, jen člověk, který se plně věnuje práci, modlitbám, bohu si plní své povinnosti. Péče o vlastní tělo, duši je hřích – vlastní tělo je jen schránka pro pozemský život a připravuje člověka na ten skutečný po smrti. Užívání si života bylo považováno za hřích, čas po práci je věnován náboženskému životu, jen tak se jednalo o dobrého člověka.

Abychom lépe porozuměli možnosti vzniku volného času, je potřeba se podívat na období 16 – 20 století a faktory, které jej ovlivňují. Už ve středověku (například v klášterních školách) bylo patrné rozdělení času na práci, výuku a rekreaci. Toto rozdělení je také jasně zdokumentováno v díle Jana Ámose Komenského (1592–1671). V jeho díle *Didactica Magna* požaduje zařazení přestávek do školního vyučování, které by měly být vyplněny radostnými aktivitami, hrou, hudbou a dalšími činnostmi. Podle Komenského je dobrá škola ta, která správně určuje časové rozpětí práce a odpočinku, aktivit, prázdnin a rekreace (Kaplán, 2017).

Ještě v 18. století musel rožmitálský kantor J. J. Ryba obhajovat dokonce i čas na školu pro své studenty. V té době nebyl pojem o volném čase používán, den byl rozvržen mezi práci, spánek, jídlo, a pokud rodina dovolila i školu. Pokud dětem poskytneme denně 7-8 hodin spánku, 2 hodiny na jídlo a také 10 hodin na domácí práce, zůstává stále ještě 4 hodiny pro školní docházku, což by nemělo být překážkou (Hofbauer, 2004). A v průběhu 19. století dochází k nejdůležitějšímu faktoru, který má vliv na volný čas, na jeho vznik. Pokud budeme brát v úvahu, že volný čas je opakem doby pro práci, povinností, spánku, je nutné pro jeho vznik ohraničení, vymezení pracovní doby a doby volna. Pak můžeme hovořit o možnostech vzniku prostoru pro člověka, kdy se může věnovat věcem, které nejsou povinné. První důležitým faktorem je proto vznik pracovní doby a její pravidelnost. Jelikož ještě v první polovině 19. století byla pracovní doba 12 – 14 hodin. Je tedy patrné, že na volný čas, jak jej známe dneska, nezbyval čas. Pracovní doba se postupně zkracovala na 8 hodin denně a 48 hodin týdně. Ze začátku vzniku pevné pracovní doby, došlo alespoň k oddělení pracovní doby/dnů a hodin pracovního volna. Posledním faktorem je osvícenská idea svobody jako základ moderního pojetí volného času jak uvádí ve své knize (Kaplán, 2017). Po zavedení pevné pracovní doby v Evropě se objevil nový problém: jak využít volný čas? Vlády začaly mít obavy z rizikového chování mládeže, a zda budou schopni využít volný čas smysluplně. V důsledku toho došlo k rozvoji pedagogizace volného času a vzniku různých hnutí, která se snažila působit na mládež. Tato hnutí zahrnovala organizace jako Outward Bound, Woodcraft, YMCA, YWCA, Liga lesní moudrosti, Skauti a Sokolové, a jejich činnost se rozšířila po celém světě.

2.3 Funkce volného času

Volný čas hraje v životě jedince významnou roli, protože umožňuje jeho seberealizaci, odpočinek a svobodnou volbu činností. Sociologové a pedagogové se zaměřují na různé funkce volného času a rozdělují je na různé kategorie.

V knize Hofbauera (2004) uvádí jednak francouzský sociolog Roger Sue jako funkce volného času.

- psychosociologickou - uvolnění, zábavu, rozvoj;
- sociální – socializaci, symbolickou příslušnost k některé sociální skupině;
- terapeutickou;

- ekonomickou – pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje vynakládané na aktivity volného času.

Tak i německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski považuje za základní funkce volného času (Hofbauer, 2004).

- rekreaci – zotavení, uvolnění;
- kompenzaci – odstranění zklamání, frustrací;
- výchova a další vzdělání – 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 vyjadřování prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností.

Slovenská autorka (Kratochvílová, 2004) považuje za základní funkce volného času:

- zdravotně hygienická funkce - zahrnuje kompenzaci zátěže, odpočinek a rekreaci;
- seberealizační funkce – znamená, že člověk chce a může ve volném čase rozvíjet své zájmy
- formativně výchovná funkce – formování osobnosti člověka, jeho tvořivosti, mravních vlastností, charakteru, vůle a motivace;
- socializační (společenská) funkce – představuje vytváření podmínek k navazování sociálních kontaktů a vztahů ve volném čase;
- preventivní funkce – znamená trávit volný čas přínosnými aktivitami, jež pomáhají předcházet vzniku sociálně patologických jevů.

Je zřejmé, že volný čas úzce souvisí s výchovou, kterou poskytuje rodina. Zároveň se na volbě a trávení volného času podílejí především u dětí a mládeže školní a mimo školní organizace. Volný čas jeho způsob využívání nám hodně vypovídá o životním stylu jedince, rodiny. Každý jedinec má jinou hodnotovou orientaci, pro někoho je na prvním místě práce, rodina, pro jiného právě volný čas. Mnohdy lidi, kteří mají na prvním místě práci, nevnímají význam volného času pozitivně, ba naopak je to pro ně čas zbytečný, nepotřebný. Pro zdravý způsob života, je však zapotřebí nalézt rovnováhu mezi prací, studiem, potřebnými

povinnostmi a vlastním volným časem. Každý člověk má právo na volný čas a na jeho kvalitní využití.

2.4 Faktory ovlivňující volný čas

Způsob, jakým trávíme volný čas, úzce koresponduje se způsobem, jakým žijeme, tedy s naším životním stylem. Naš životní styl ovlivňuje to, jak využíváme volný čas, a zahrnuje řadu faktorů, které na nás působí. Tyto faktory můžeme rozdělit na dva typy - vnitřní a vnější. Vnitřní faktory jsou dány našimi vnitřními charakteristikami a nás samotnými. Na druhou stranu vnější faktory jsou ovlivňovány prostředím, v němž žijeme, ačkoli mohou být do určité míry ovlivněny námi samotnými. Vyhnálková (2013) rozděluje determinaty ovlivňující volný čas:

1) vnitřní

(a) demografické charakteristiky (věk a pohlaví);

Volný čas – jeho způsob, náplň se během vývoje jedince mění, v předškolním i mladším školním věku je za volný čas zodpovědná především rodina. Jedná se především o herní náplň, poznání nových dobrodružství, okolí, světa. Postupně dochází k pravidelné účasti v různých zájmových útvarech.

(b) zdravotní stav a fyzické možnosti;

Volný čas ovlivňuje i náš aktuální zdravotní stav, fyzická kondice, ale právě i fyzická konstituce, která má do jisté míry vliv jaké pohybové aktivity budeme dávat přednost.

(c) psychické charakteristiky.

Zde působí na člověka a jeho způsob volby volného času celá řada jevů a procesů – jako například paměť, pozornost, představivost, emocionální stav, dále i vůle, motivace, charakter či temperament.

2) vnější

(a) rodina;

Jednu z nejdůležitějších rolí hraje rodina, formuje člověka, vede ho, jaké jsou její hodnoty, životní styl, se následně odráží na vlastním způsobu trávení volného času v období st. školního věku i následně dospělosti.

(b) vrstevnická skupina;

Člověk je tvor společenský, potřebující kolem sebe přátele, vrstevníky, které mají stejný zájem, cíl. Pokud se této základní potřebě nedostává, může dojít k patologickým problémům – jedinec začne vyhledávat jinou skupinu, chce někam patřit a dochází k nebezpečí vzniku problémových partiček – krádeže, násilí atd.

(c) místo bydliště;

Způsob využití volného času je jistě jiný ve velkoměstě než na venkově, kde jsou nabídky volnočasových aktivit omezené. Právě na venkově hraje důležitou roli škol a její nabídky volnočasových aktivit.

(d) celospolečenské podmínky;

Významnou roli přebírá stát, jak se aktivně podílí na možnostech volby volného času – dětské hřiště, prostory pro mládež, kulturní centra.

(e) masmédia

V dnešní době jeden z největších vlivů na mladou generaci.

2.5 Právo dětí, mládeže na volný čas

I přesto, že se může zdát, že děti mají více volného času než dospělí, existuje skupina ohrožených dětí, kterým je právo na volný čas potlačováno nebo dokonce odebráno, jak uvádí v textu Hájek (2010). Jedná se o skupiny dětí:

- děti přetěžovány školními povinnostmi
- děti přetěžovány zájmovými činnostmi
- děti věnující se vrcholovému sportu
- děti přetěžovány pracovními povinnostmi

Všechny uvedené skupiny mají společný prvek a to omezení, nedostatek volného času. Na druhém pólu volného času se objevují děti, které mají volného času nadbytek, nevědí si rady, co s ním. Jak uvádí ve své zprávě odbor pro mládež, Ministerstva mládeže a tělovýchovy mladí lidé se dostávají do problémů v důsledku nedostatku aktivit a možností ve svém volném čase. Tento vliv je ještě výraznější v případech, kdy lidé touží po extrémních zážitcích, ale nejsou schopni najít uspokojení prostřednictvím vlastní aktivity a úsilí. Stejně jako u dospělých je potřeba nalézt rovnováhu mezi povinnostmi, školou a volným časem. Jak uvádí

studie z Austrálie z roku 2013 nižší míra používání obrazovek ve volném čase a vyšší fyzická aktivita u dětí a mladých dospívajících jsou spojeny s nižšími příznaky deprese. Sledování televize má negativní vliv na náladu, snižuje sebevědomí a může mít škodlivé zdravotní důsledky u adolescentů (Kremer, 2013).

Nadbytek i nedostatek volného času je z hlediska vývoje, výchovy jedince problematický. Právo na volný čas dětí a mládeže je zakotveno v Chartě výchovy pro volný čas. Charta byla schválena roku 1993 prostřednictvím asociace Světového sdružení pro rekreaci a volný čas World Leisure and Recreation Association (WLRA). Charta má za cíl informovat vlády, nevládní organizace, vzdělávací systémy o možnostech, přínosech volného času pro děti a mládež. Školy, mimo školní organizace se mohou inspirovat pro tvorbu volného času. V Chartě je mimo jiné uvedeno (Pávková, 1999).

- volný čas přináší člověku zvláštní prospěch, radost, tvořivost, uspokojení
- volný čas představuje zdroj osobního rozvoje;
- volný čas podporuje zdraví a pohodu;
- volný čas je základním lidským právem a nikomu nesmí být upírán;
- volný čas umožňuje společnosti snížit rostoucí nespokojenost, odstranění nudy, stresu.

2.6 Vliv volného času na životní styl

Volný čas ovlivňuje životní styl jedince významným způsobem. To, jak trávíme svůj volný čas, závisí na výběru aktivit a může mít dopad na naše zdraví a kulturní osvětu. Je důležité motivovat děti k aktivnímu trávení volného času již od útlého věku, aby se naučily zdravému životnímu stylu, pohybu a aktivitám v přírodě. Výzkum ukazuje, že děti, které byly vedeny k aktivnímu volnočasovému stylu již v dětství, jej budou provozovat i v dospělosti. Můžeme se odkázat na studii (Scott & Willits, 2017) Vzorec pro volný čas dospívajících a dospělých. Ve studii se dozvídáme propojenost aktivit ve volném čase mladých lidí, tehdy studentů okolo šestnácti roků a následném šetření po 45 letech. Výsledky ukázaly, že se i v šedesáti letech věnují respondenti pohybovým aktivitám, pokud je zařazovali v mládí. U žen převládala aktivita spojená se setkáním s přáteli, rodinou u mužů převládají více pohybové aktivity.

Podobné spojení aktivního trávení volného času a zdravého životního stylu můžeme sledovat u studie, Jak volnočasové aktivity přispívají k subjektivnímu blahu (Puhakka, 2021). Studie ukazuje, že existuje silné spojení mezi spokojeným životem a volnočasovými aktivitami. Lidé si prostřednictvím účasti na těchto aktivitách budují sociální vztahy, zažívají pozitivní emoce,

získávají další dovednosti a znalosti, čímž zlepšují svůj život. Podle výsledků průzkumu mladí lidé tráví nejvíce času setkáváním se s přáteli, procházkami a sledováním televize. Chlapci více preferují aktivní trávení volného času, zatímco dívky se více věnují četbě knih a návštěvám kulturních akcí. Čím je aktivita intimnější, tím více přispívá k subjektivnímu blahu. U starších lidí jsou volnočasové aktivity spojeny se setkáváním s lidmi a naplňováním psychických potřeb. Pracující lidé využívají volný čas k aktivitám, které jim pomáhají vyrovnávat se s pracovním tlakem (Puhakka, 2021).

2.7 Možnosti trávení volného času

Dnešní generace dětí má k dispozici mnoho volnočasových aktivit, z nichž některé jsou organizované, zatímco jiné jsou spontánní a neplánované. Nicméně, paradoxně se může stát, že mladí lidé, kteří mají čas, se v této nabídce ztratí. Před tím, než se budeme v dotazníku zabývat tím, jak středoškolští studenti tráví svůj volný čas, pojďme si nejprve popsat možnosti, které mají k dispozici pro trávení svého volného času. Volnočasové aktivity se obvykle rozdělují podle organizace, zájmu nebo formy účasti na příležitostné, pravidelné, prázdninové a spontánní. Volitelnost a dobrovolnost jsou základními pilíři současného trávení volného času, a proto je spolu s motivací potřeba citlivého a promyšleného přístupu k realizaci volnočasových aktivit. Při hodnocení možností volnočasových aktivit pro děti je třeba vzít v úvahu, že některé z těchto aktivit se odehrávají v domácím prostředí, jako je například čtení knih, poslech hudby nebo hraní deskových her. Zvláště v období mladšího školního věku je důležitá podpora rodičů pro využití forem volného času. V dnešní uspěchané době se mnoho rodičů snaží zvládnout co nejvíce aktivit pro své děti, jako jsou kroužky, sportovní či jiné organizované aktivity (Hájek, 2008). Podle průzkumu, který proběhl v Norsku (Hjorthol & Fyhri, 2000) záleží na možnostech aktivit v docházkové variantě, kde mají rodiče více možností na využití či za použití dopravního prostředku, kdy hodně rodičů využívá automobil pro zajištění aktivit ve volném čase. Zvláště na menších městech a vesnicích je dopravní obsluha žádoucí a může rozhodovat o volbě volnočasové aktivity.

2.7.1 Organizované formy trávení volného času

Jak se můžeme dočíst v knize Děti, mládež a volný čas (Hofbauer, 2004) tento typ volnočasových aktivit – jednorázové, soutěže, pravidelná zájmová činnost, může být označen jako organizovaný, neboť jsou vedeny školou nebo jinou institucí a mají specifický cíl. Tyto

aktivity jsou zpravidla spojeny s vyučovacím procesem, ale také s nabízením možností zábavy a relaxace. Mezi ně mohou patřit návštěvy kulturních a sportovních akcí, školní slavnosti a zábavy, mezitřídní nebo školní soutěže, výcvikové lyžařské zájezdy a školy v přírodě, putovní nebo stacionární prázdninové tábory a zahraniční zájezdy, které jsou organizovány školou nebo jinou institucí. Tyto aktivity mohou poskytnout dětem příležitost pro rozvoj dovedností, jako jsou týmová spolupráce, komunikace a vůdcovství, zlepšení sebevědomí a sebekontroly, rozšíření znalostí a dovedností v různých oblastech a získání nových zážitků.

Jedním z důležitých prvků pro využití volného času je zájmová činnost, jako jsou sportovní nebo umělecké kroužky. Tyto aktivity pozitivně ovlivňují individuální rozvoj. Vedle toho existují různé organizace, které se zabývají volným časem dětí a mládeže, jako jsou Domy dětí a mládeže, Junák, Pionýr, Česká tábornická unie, Duha, Hnutí Brontosaurus, Občanská sdružení pracující s mládeží, Tělovýchovné a sportovní organizace, Organizace církví a náboženských společností a Základní umělecké školy. Tyto organizace nabízejí různé aktivity, které pomáhají dětem a mládeži rozvíjet své zájmy a dovednosti (Pávková, 1999).

Příklady organizací volného času:

- Školské instituce
- Domy dětí a mládeže
- Junák – český skaut
- Sokol
- Pionýr
- Česká tábornická unie
- Duha – sdružení dětí a mládeže pro volný čas
- Hnutí Brontosaurus

2.7.2 Neorganizované formy trávení volného času

Podobně jako organizované aktivity, i neorganizované činnosti nabízejí mnoho možností pro trávení volného času dětí a mládeže. V současné době je kladen důraz na spontánní aktivity, a proto jsou zařízení vytvářeny tak, aby umožnily individuální využití volného času podle aktuálních zájmů jednotlivců i skupin. Tyto aktivity jsou vymezené pouze provozní dobou zařízení a jsou pedagogicky a organizačně ovlivňované jen v minimální míře.

Neorganizované formy volnočasových aktivit zahrnují různá místa, jako jsou sportovní zařízení, bazény, koupaliště, lanová centra, lezecké stěny, divadla, kina, knihovny, muzea, galerie a taneční kluby. Toto zařízení umožňuje dětem a mládeži volně a samostatně plánovat, kdy a co budou dělat v jejich volném čase. Nejsou vázáni pravidelným docházením, což jim dává svobodu v rozhodování a možnost si určit, čemu se budou věnovat. Děti a mládež jsou často přitahovány tímto druhem spontánní aktivity právě kvůli této nezávislosti (Hofbauer, 2004).

Pravidelná školní docházka je opakem spontánních aktivit, protože žáci musí plnit denní povinnosti pod dozorem učitele. Pro některé děti a mládež je proto příjemné trávit volný čas aktivitami, které si sami určí, aby se mohli osvobodit od pravidel a úkolů. Navíc některé děti a mládež nechťejí být hodnoceni ve svém volném čase, což může být důvodem, proč upřednostňují spontánní aktivity před organizovanými. Nicméně účast na organizovaných aktivitách může vést k zájmu o pravidelnou zájmovou činnost, jak uvádí ve své knize (Hofbauer, 2004).

2.8 Volný čas a příroda

Diplomová práce se věnuje způsobu trávení volného času studentů gymnázia v Praze. Zabývám se, jak a kde mládež volný čas tráví a to i z pohledu možnosti využití přírody pro jeho naplnění. V následujících kapitolách vysvětluji, co zahrnují aktivity v přírodě, jaké jsou nejčastější aktivity, které se v přírodě provozují, v čem potřebujeme přírodu pro náš zdravý životní styl.

Co pro nás znamená příroda? Podle Neumana (1998) příroda představuje pro nás městské parky, lesy v okolí města, tábořiště a centra umístěná v přírodním prostředí. Jedná se o krajinu, kterou člověk upravil podle svých potřeb. I přesto v ní stále najdeme dostatek krásy a života, které obohacují naše zážitky a zkušenosti. Místa, kde se dají hrát hry, prožívat dobrodružství i různé další aktivity.

2.8.1 Aktivity v přírodě

V dnešní době se stále více lidí zajímá o aktivity spojené s prožitkem, dobrodružstvím a pobytem v přírodě. Vznikají nové oblasti zaměřené na konzumní zážitky, kdy se dobrodružství a zážitky stávají výrobky k prodeji. V oblasti outdoorového průmyslu a dobrodružného průmyslu se stále více rozvíjí zájem o riziko a dobrodružství, kdy lidé touží

uniknout ze svého všedního života a vstoupit na omezenou dobu do světa dobrodružství, jak uvádí (Neuman & Turčová, Turistika a sporty v přírodě, 2022).

Mezi aktivity v přírodě zahrnujeme i cvičení v přírodě, které pomáhají k osobnostnímu růstu a rozvoji pohybových schopností žáků, zahrnují různá základní cvičení, jako je chůze, běh, skoky, plížení, šplhání, přelézání, cviky rovnováhy, házení, vrhání a nošení břemen. Tyto aktivity mohou vyvolávat i pocit strachu, ale jeho překonání posouvá účastníka dál a zanechává pocit dobrodružství, jak píše ve své knize (Baláš J., Vomáčko L., Frainšic M., Šafránek J., 2013).

Oblast aktivity v přírodě se staly v poslední době významným a rychle se rozvíjejícím odvětvím, které ovlivňuje mnoho vzdělávacích a výchovných procesů. Čím dál tím více lidí se zajímá o aktivity spojené s přírodou a hledá možnosti, jak s ní interagovat v různých situacích. Školní tělesná výchova zahrnuje kurzy jako například adaptace v přírodě, lyžování, vodáctví a další. Podobné aktivity jsou také rozvíjeny v různých hnutích, spolcích a organizacích. Lidé také stále častěji vyhledávají přírodní rezervace, jako jsou národní parky, kde se mohou v klidu a bez ruchu velkoměsta spojit s přírodou a uniknout tak z hektického života v městském prostředí.

Oblast aktivit v přírodě můžeme rozdělit do několika okruhů podle (Neuman & Turčová, Turistika a sporty v přírodě, 2022).

1. Aktivity v přírodě – okruh činností, které konáme vlastní silou, eventuálně za pomoci vybavení – kolo, lyže
2. Sporty v přírodě – okruh činností, mezi které patří sportovní disciplíny, které se odehrávají převážně v přírodním prostředí
3. Turistika a putování – činnosti spojené s aktivním pohybem, cestováním a pobytem v přírodě, nutná odborná znalost a dovednost
4. Pobyt v přírodě a táboření – činnost rozvíjena i dobrovolnými organizacemi, snaha přiblížit se k přírodě
5. Cvičení v přírodě a lanové překážkové – zahrnuje tělesná cvičení, která rozvíjejí pohybový fond člověka i osobnost samotnou
6. Hry v přírodě, iniciativní a kooperativní hry – hra jako prostředek výchovy, opak vážného, či praktického chování
7. Poznávání, pozorování a ochrana přírody – oblast, kterou rozvíjí organizace a obory, poznávací či ekologická činnost

8. Pracovní činnost a služba – činnosti, které nám pomáhají ovládat náradí nutné pro táboření, nedílnou součástí kurzů škol i výchovných organizací
9. Lov a sběr plodů – oblast, která vychází z přímého kontaktu s přírodou, prapůvodní lidská činnost pro zachování rodu
10. Umělecko-tvořivá činnost – důležitý prvek při aktivitách v přírodě, estetické zážitky, osvědčené druhy tvorby: tvorba totemů, kreslení přírodních motivů atd.
11. Přežití v přírodě – činnosti na hraně výkonu jedince s překonáváním překážek, objevuje se určité riziko, kontakt s divokou přírodou

2.8.2 Formy turistiky v přírodě

Představme si nejčastější aktivitu v přírodě, a to různé formy turistiky, ať už se jedná o pěší turistiku, cykloturistiku, vodní turistiku, vysokohorskou turistiku.

Pěší turistika je velmi rozšířená a přirozená pohybová aktivita, která využívá chůzi, jako nejpřirozenějšího pohybu převážně v přírodním prostředí. Pěší turistika je spojena se vznikem Klubu českých turistů (KČT) 11. června 1888. Jen pro upřesnění, KČT nezaložil Vojta Náprstek, jak je obecně považováno. Vznik KČT byl připravován již delší dobou a to dr. Františkem Čížkem, dr. Vilémem Kurzem, dr. Stanislavem Gutha-Jarkovským a Vojtou Náprstkem, jak uvádí Neuman a Turčová, (2022). Vojta Náprstek se stal prvním předsedou KČT. Dnes má KČT přes 40 tisíc členů. Pro každého je pobytem v přírodě jiná motivace, ale vždy se skládá, z 3 základních složek, které nám turistika přináší a to složku kulturně poznávací – kdy se pomocí turistiky dostáváme do jiných končin a poznáváme krajinu, lidi, zvyky, výtvořky. Dále složku pohybovou, předpokládá se zvládnutí základní dovedností typických pro pohyb v přírodě, až po náročnějších podle zvolení obtížnosti a terénu. Poslední složkou je složka odborně technická, kde se předpokládá zvládnutí odborných znalostí. Opět záleží na stupni náročnosti zvoleného výletu, túry Pro pobyt a pohyb v přírodě potřebujeme ovládat základy orientace v přírodě. Situace, kdy se tato dovednost může ukázat jako užitečná, je mnoho. Výukové zkušenosti ukazují, že není důvod se této dovednosti bát. Stačí být odhodlaný, nenechat se odradit při prvních neúspěších, získávat postupně zkušenosti a věnovat této činnosti dostatečnou pozornost a pečlivost. Základní dovednosti orientace v přírodě zahrnují schopnost orientovat se bez použití moderní technologie, jako je například GPS (Global Position System), kterou najdeme v dnešní době v mnoha chytrých zařízeních. Tyto zařízení umožňují přesně určit naši polohu, nadmořskou výšku a směr pohybu. Přestože jsou tyto technologie velmi užitečné, není vhodné se při pohybu v přírodě spoléhat pouze na

ně a opomíjet tradiční pomůcky jako mapa, buzola nebo kompas. Tyto pomůcky spolu s příslušnými dovednostmi nám dokážou v přírodě velmi pomoci. Stačí mít k dispozici vhodnou mapu a buzolu nebo kompas a naučit se s nimi pracovat. V přírodě se můžeme orientovat i pomocí turistického značení, které značí a udržuje KČT již od roku 1889, tedy skoro od začátku své činnosti. Česká republika má světový primát v hustotě a návaznosti značených cest (Neuman & Turčová, Turistika a sporty v přírodě, 2022).

Cykloturistika je označení pro turistické využití jízdního kole, kde jde především o složku kulturně poznávací (Neuman & Turčová, Turistika a sporty v přírodě, 2022). Cyklistika je u nás chápána, jako sportovní disciplína i jako využití jízdního kola pro rekreační využití. Při cykloturistice je možnost podnikat výlety do delších vzdáleností, než při pěší. Ačkoliv se zvyšuje počet cyklotras, stále dochází k nebezpečným střetům s motorovými vozidly. Je zapotřebí dodržovat pravidla silničního provozu u všech účastníků. Jak na silnici, tak i na pěší trase, kde by se měl cyklista chovat ohleduplně k pěším turistům. I zde je zapotřebí určité dovednosti a znalosti, jako je orientace v mapě, vymezení cesty pro cykloturistiku, v ideálním případě využití cyklotras. Stejně jako fyzická kondice, znalost silničních pravidel a bezpečné jízdy na kole.

Vodní turistika - známá také jako vodáctví, je jedním z druhů turistiky, který využívá různé druhy plavidel, například rafty, pramice nebo kánoe, jako dopravní prostředek. Nejčastěji se provozuje na říčních tocích, kde vodní turisté, známí jako vodáci, sjíždějí proud řeky (tzv. splouvání) a přesouvají se mezi jednotlivými tábořišti. Vodáctví je aktivita, která kombinuje letní rekreaci s adrenalinovým sportem a záleží na charakteru toku, který je splouván, a použitým plavidle. Během letních prázdnin se často konají dětské vodácké tábory pod vedením zkušených instruktorů. Kromě vodáckého výcviku se zde klade důraz na poznávání přírody, získávání tábornických dovedností a hraní her v přírodě (Neuman & Turčová, Turistika a sporty v přírodě, 2022).

Vysokohorská turistika – VHT – je specifický druh turistiky, který vyžaduje dodatečné odborné znalosti, dovednosti a dobrou fyzickou kondici ve srovnání s běžnou pěší turistikou. Pohyb v horách často vyžaduje použití rukou a někdy je nutné využít prvky horolezecké techniky. Motivy pro vysokohorskou turistiku se rozšiřují o kulturní a poznávací aspekty. Důraz se klade na znalosti geomorfologie terénu, zejména v oblastech jako jsou Tatry, které jsou vhodné pro vysokohorskou turistiku (Neuman & Turčová, Turistika a sporty v přírodě, 2022).

2.8.3 Příroda a zdraví

Příroda má velký vliv na děti, mládež a jejich vývoj. Pravidelný pobyt v přírodě má pozitivní vliv na fyzické zdraví a celkovou kondici mladých lidí, ale také na psychické zdraví a duševní pohodu. V přírodě se mladí lidé učí respektovat okolní přírodní prostředí a zodpovědně s ním nakládat. Pobyt v přírodě může pomoci rozvíjet kreativitu a fantazii, což je pro mladé lidi velmi důležité. Kromě toho může být výukou o ekologii, biologii, geologii a dalších vědních oblastech. Příroda také poskytuje mladým lidem únik od stresu a tlaku moderního života. Naučí se odpočívat a relaxovat v příjemném a klidném prostředí. V neposlední řadě může pobyt v přírodě posílit rodinné vztahy a sociální interakce mezi vrstevníky. Vliv přírody na mládež tedy lze charakterizovat jako pozitivní a přínosný pro celkový vývoj a zdraví mladých lidí.

Příroda má na nás vliv, jednak z hlediska A) fyzického zdraví – volný pohyb v přírodě zvyšuje, udržuje fyzickou zdatnost, dochází k přirozeným pohybům člověka, jako je běhání, skákání, lezení. Děti zapojují různé svalové skupiny, dochází k většímu rozvoji koordinace, motoriky a to vše díky pobytu v přírodě a možnosti volného pohybu. I na základě zahraničních studií, které jasně dokazují, jak je prospěšný pobyt v přírodě, jak nás ovlivňuje a formuje, je stále málo využíván např. ve výuce ve školách, pro volný pobyt dětí. Délka pobytu dětí venku se výrazně snižuje, podle studie Rhonda Clemens ve Spojených státech 70 % matek tvrdilo, že si venku hrály každý den, na rozdíl od 31 % matek, které to samé tvrdilo o svých dětech. Zároveň matky uváděly výrazně delší čas, často 3 a více hodin denně, který ve svém dětství trávil hrou venku (Daniš, 2016). B) psychického zdraví – blízkost přírody, byť jen výhled na zeleň snižuje stres, úzkost či deprese. Pobyt, hra a odpočinek v přírodě snižují únavu z myšlení, obnovují pozornost, zvyšují schopnost soustředění. Dále nám pobyt v přírodě zvyšuje naši náladu, sebeúctu a spokojenost. Dětem s poruchou pozornosti (ADHD), je prokázáno, že pobyt v přírodě, procházka pomáhá k soustředění. Výzkumem se zabývali Andrea Faber Taylor a Frances Kuo z Univerzity v Illinois, kde výsledky léčby, dosahovaly podobných výsledků, jako medikamenty. A to bylo dětem naordinováno dvacetiminutová procházka. Nejvíce soustředění vykazovaly děti právě po procházce v parku (Daniš, 2016). C) sociálního zdraví – děti potřebují ke správnému sociálnímu rozvoji, růstu hru v prostředí zeleně. Pokud tomu, tak není, začnou se objevovat známky patologických jevů, agresivity či násilí. Opět je dokázáno, že jsou lidé přátelštější, když vycházejí z přírodního prostředí.

Je zde velká možnost působit na mládež, aby více využívala přírodu pro svůj volný čas. Naučit již od raného věku kladnému vztahu k přírodě. Pomocí organizovaných aktivit, aktivit v rodinách či v rámci školních sportovních kurzů. Jako pedagogové máme velkou možnost ovlivnit vnímání studentů a jejich zapojení do aktivit v přírodě. Co se naučí děti během pobytu ve školách, to si odnášejí do života. Je prokázáno, že děti, které byly vedeny k pozitivnímu vztahu k přírodě, budou se tak chovat i v dospělosti (Daniš, 2016).

Interakce s přírodou zvyšuje pozitivní náladu, štěstí lidí, snižuje negativní pocity. Pro podporu interakce je potřeba rozvíjet rekreace v přírodě ve všech fázích života, aby došlo k podpoře celoživotního spojení s přírodou a nabití pozitivními zážitky, pohodou. Kdy nám pohoda představuje jednak dobrý pocit a jednak dobré fungování, jak uvádí ve své studii (Puhakka, 2021). Správný výběr aktivit ve volném čase může přispět k uspokojení a správnému rozvoji jedince, což se pak projevuje i prospěšností pro společnost. Volný čas se stává prostorem více nezávislým a svobodným, který může být využit k neformálnímu vzdělávání a výchově, která je pedagogicky podporována (Kouteková, 2005).

2.9 Mládež

2.9.1 Období adolescence

V Pedagogickém slovníku se mládež definuje jako sociální skupina lidí ve věku přibližně od 15 do 25 let, kteří již nejsou považováni za děti, ale zároveň společnost ještě neuznává jejich plné dospělosti. Mládež má své specifické způsoby chování a myšlení, a vytváří si vlastní systém vzorů, hodnot a norem. Každá generace přebírá určité kulturní hodnoty dané společnosti, odmítá jiné a tvoří nové. Tím vzniká napětí během socializace mládeže, kdy mladí lidé lépe prosazují nové věci, ale společnost je méně ochotná tyto změny přijmout (Průcha, Walterová, & Mareš, 2003).

V knize Hofbauer (2004) je vysvětleno, že mládeží jsou obecně považováni mladí lidé ve věku 15 až 25 let (někdy i 26 let) na základě běžného chápání a dokumentů mezinárodních organizací. Společným pojmem je pak označována jako "mladá generace", která sdílí podobné způsoby myšlení a jednání a prochází svým obdobím socializace za podobných historických a kulturních podmínek.

Termín mládež se obvykle používá především v oblasti pedagogiky a sociologie. V psychologii se však používá pojem adolescence. Tento termín je odvozen z latinského slovesa adolescence, což znamená dorůstat, dospívat, zesilovat. Macek (2003) uvádí, že adolescence

je období, které představuje jakýsi přechodný most mezi dětstvím a dospělostí. Během adolescentního období prochází jedinec procesem sebeuvědomování a hledá svou vlastní identitu. To je spojeno se snahou o samostatnost a touhou rozhodovat o sobě samém. V této fázi je jedinec schopen jasně vnímat své vlastní prožitky, myšlenky a potřeby. Je také schopen se zabývat hodnocením sebe sama a hledáním smyslu svého života. Výchova v tomto období se postupně transformuje do procesu sebevýchovy.

2.9.2 Volný čas adolescenta

Mládež tráví svůj volný čas buď samostatně, nebo se podílí na aktivitách organizovaných dospělými. Charakteristika volného času dětí a mládeže má své specifické rysy. (Hájek, 2008) uvádí několik odlišností ve srovnání s volným časem dospělých.

- Rozsah: Děti a mládež mají obvykle více volného času než dospělí.
- Obsah: Aktivity dětí a mládeže jsou pestřejší a rozmanitější než u dospělých.
- Míra samostatnosti a závislosti
- Vliv pedagogických pracovníků, trenérů

Pro mnoho mladých lidí představuje první a často jedinou formu dobrovolného sdružování neformální skupina vrstevníků. Tato skupina je utvářena mladými lidmi podobného věku a zájmů, často také stejného pohlaví a podobného sociálního statusu. Vrstevnické skupiny se obvykle formují na místě bydliště a jejich vliv se často rozšiřuje do širšího okolí. Pozitivně orientované vrstevnické skupiny se zaměřují na společné hry, jednoduché soutěže, sportování, zábavu nebo objevování. Nicméně v některých případech může docházet k opačnému jevu. To vede k vytváření antisociálního a delikventního chování, jako jsou bandy nebo gangy (Hofbauer, 2004).

Adolescenti často vyjadřují potřebu stimulace, která je naplňována prostřednictvím kontaktu s vrstevníky nebo účastí na různých volnočasových aktivitách. Mezi typické příklady patří hudba a tanec na diskotéce, které slouží jako relaxační mechanismus, stejně jako sport a společné cestování, které adolescenti vnímají jako možnost sdílet úkol či společnou zkušenost (Plháková, 2007).

Jakým aktivitám se mládež ve volném čase věnuje? Výsledky studií ukazují následující. Balcárek (2010) zkoumal mládež v Zábřehu. Z jeho studie je patrné, že se nejvíce ve svém

volném čase věnuje mládež vzájemnému setkávání a sportu. Mezi oblíbené činnosti patří také sledování televizních pořadů, poslouchání rádia a sledování filmů.

Zaliborová (2018) uvádí ve výsledcích své práce, že se mládež věnuje ve volném čase sportu, sociálním sítím a přátelům.

Šedivá (2012) ve své bakalářské práci zmiňuje jako aktivity, které mládež využívá, setkání s kamarády, čas s partnerem nebo i čas sám pro sebe.

Zpráva ze studie Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (2002) uvádí, že v rámci volného času mladí lidé nejčastěji tráví čas sledováním televize, setkáváním s přáteli, poslechem hudby a čtením. Mezi další aktivity ve volném čase patří návštěvy kina, divadla a koncertů, tanec, hraní na hudební nástroj a kutilství. U mládeže se také zvyšuje čas věnovaný nakupování a vydělávání peněz. Pokud jde o členství a aktivity v různých organizacích, děti a mládež se účastní zájmových kroužků, klubů, mládežnických organizací a sdružení. Počet těchto dětí představuje 10 až 18 % dětské populace. Nicméně většina dětí a mládeže nepatří do žádné organizace. Zájem dětí a mládeže o tradičně organizované nabídky volnočasových aktivit se snižuje.

Shrnutí

Z výše uvedeného je patrné, že je volný čas pro mládež důležitý, využívá jej k setkání s kamarády, sportu, hudbě. Dále je patrné, jak potřebná je příroda a pobyt v ní pro zdravý, sociální vývoj jedince. Aktivity v přírodě jsou různého typu, vybrat si tak může každý podle svého zájmu. Volný čas úzce souvisí se sociálním zázemím rodiny, vrstevníky i nabídkou volnočasových aktivit v místě bydliště. Je důležité naučit děti, mládež využívat volný čas aktivně a ku prospěchu společnosti.

3 Cíle práce a výzkumné otázky

3.1 Výzkumné otázky

1. Jak moc využívají studenti organizovanou formu při volbě aktivit ve volném čase?
2. Jaké aktivity studenti provozují ve volném čase?
3. Jak moc využívají studenti ke svým aktivitám ve volném čase přírodu?
4. Jaké aktivity nejčastěji studenti využívají ve volném čase v přírodě?
5. Jsou studenti spokojené se způsobem trávení volného času?

3.2 Cíl práce:

Cílem práce je zjistit jaké aktivity využívají ve volném čase studenti pražského gymnázia a zda zařazují aktivity v přírodě.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, jakým způsobem studenti tráví volný čas a kolik jej mají?
2. Zjistit, jaké jsou aktivity v přírodě, které studenti využívají.
3. Zjistit, jestli vnímají studenti nějaké omezení ve způsobu trávení volného času.

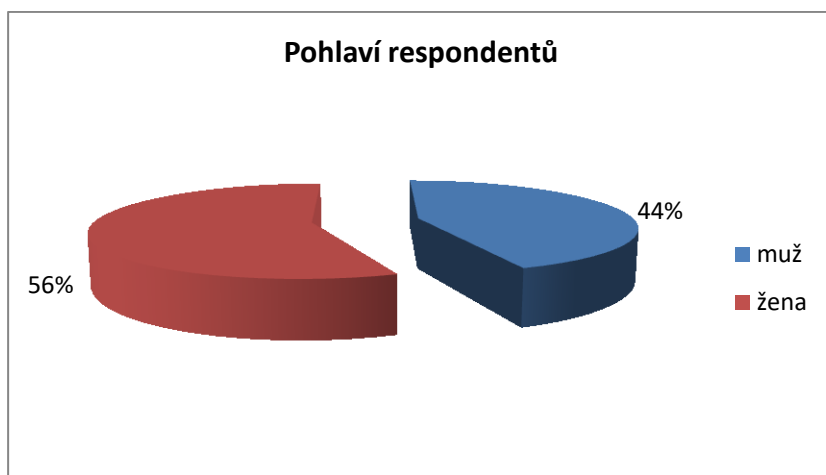
3.3 Úkoly práce:

1. Definovat funkci volného času, jeho historii, právo na volný čas, determinanty, který jej ovlivňují.
2. Sestavení dotazníku pro zjištění trávení volného času studentů v přírodě.
3. Vyhodnotit získaná data od studentů gymnázia.

4 Metodika práce

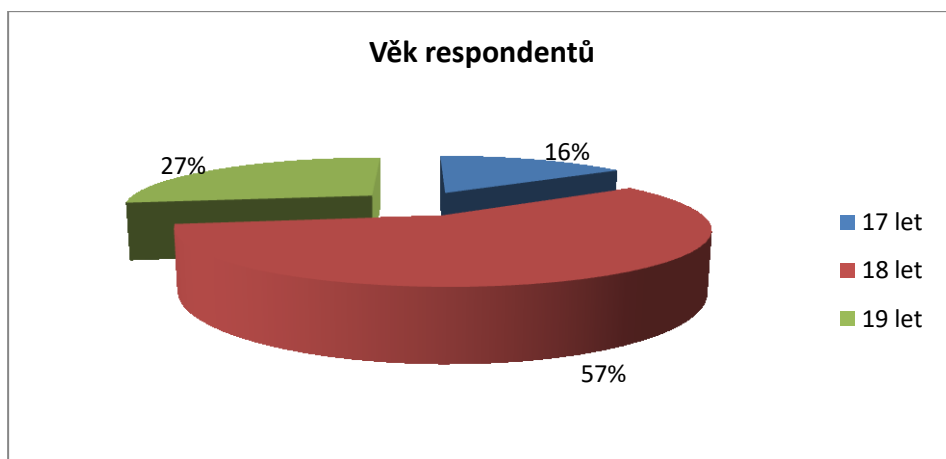
4.1 Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnilo 84 respondentů z pražského šestiletého gymnázia. Dotazník byl určen pro studenty z pátého a šestého ročníku. Výzkumu se zúčastnilo celkem 84 studentů, z toho 37 chlapců tj. 44 % a 47 dívek tj. 56 %.



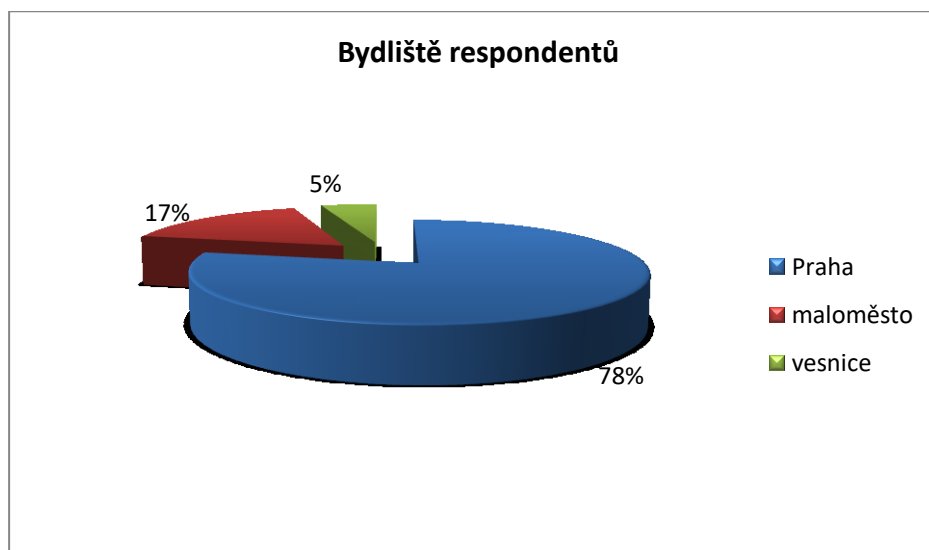
Graf 1 Pohlaví respondentů

Věk respondentů. 23 studentů, tj. 27 % bylo ve věku 19 let, 45 studentů, tj. 57 % ve věku 18 let, 16 studentů, tj. 16 % je ve věku 17 let. Znázorněno v grafu č. 2.



Graf 2 Věk respondentů

V Praze žije 66 respondentů, tj. 78 %, v maloměstě bydlí 14 respondentů tj. 17 % a na vesnici bydlí 4 studenti, tj. 5 % z celkového počtu 84 studentů, viz graf č. 3.



Graf 3 Bydliště respondentů

4.2 Použité metody

Pro tuto diplomovou práci jsem zvolila metodu dotazníku. Dotazníková metoda byla zvolena jako nejvhodnější forma pro moji diplomovou práci, abych získala potřebné informace od respondentů. Dotazník obsahoval 17 otázek, z toho 13 uzavřených a 4 otevřené otázky. Návratnost dotazníku byla 55 %. Osloveno bylo celkem 152 studentů, dotazník vyplnilo 84 studentů. Otázky v dotazníku zjišťovaly postoj studentů k volnému času. Kolik hodin volného času studenti mají, jak jej tráví a jaké aktivity zařazují. Zajímalo mě, jestli využívají studenti k aktivitám i přírodu a jaká je jich nejčastější aktivita. V rámci otázek jsem se zajímala i o zkušenosti, které studenti získávají na sportovních kurzech během studia na gymnáziu a jestli tyto zkušenosti využívají i během svého volného času.

Gavora (2000) popisuje dotazník jako metodu sběru dat, která zahrnuje psané dotazy a písemné odpovědi. Jinými slovy, dotazník je způsob získávání informací prostřednictvím psaných otázek a následných písemných odpovědí. Skálová a kol. (1985) charakterizuje dotazník jako metodu, která se zaměřuje na získávání informací prostřednictvím dotazování jednotlivých osob a je vhodná pro hromadné sběry dat. Podle Chrásky (2007) se dotazník skládá z řady pečlivě formulovaných otázek, které jsou systematicky uspořádány a na něž respondenti písemně odpovídají. Dotazníkové šetření je považováno za kvantitativní metodu výzkumu, která umožňuje rychle získat velké množství informací od většího počtu

respondentů, což je výhodnější než například použití interview. Při tvorbě dotazníku je klíčové, aby tazatel měl jasnou teoretickou bázi a vědeckou hypotézu, kterou chce ověřit. Na základě této hypotézy musí sestavit otázky, které by měly postihnout podstatné rysy zkoumaných jevů a procesů. Je tedy nutné, aby otázky byly formulovány co nejpřesněji a jasně, aby byly srozumitelné pro všechny respondenty. Kromě samotného formulování otázek je také důležité, aby dotazník měl vhodnou strukturu a aby byl podložený příslušnými demografickými a dalšími informacemi. Při tvorbě dotazníku je třeba myslet na to, jaký typ informací potřebujeme získat a jakým způsobem bychom tyto informace mohli získat. Po sestavení dotazníku následuje jeho distribuce a sběr dat od respondentů. Dotazníky mohou být distribuovány různými způsoby, jako jsou osobní rozhovory, online formuláře, e-maily, korespondenční šetření atd. Po sběru dat následuje analýza a interpretace dat, která mohou být využita k dalšímu výzkumu nebo k praktickým aplikacím v různých oblastech (Pána, 2007).

4.3 Sběr dat

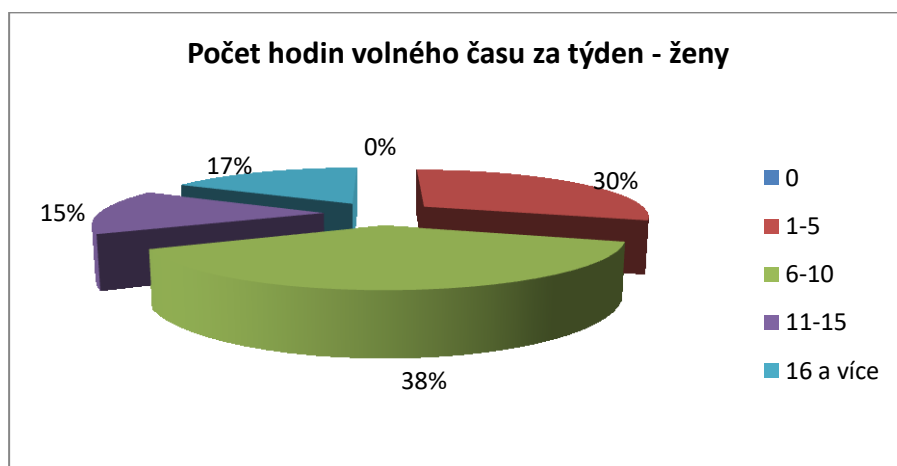
Sběr dat pro tuto diplomovou práci byl proveden prostřednictvím dotazníku. Výzkum jsem prováděla v období 25. 4 – 1. 5. 2023. Před samotným rozesláním dotazníku jsem informovala ředitele školy o průběhu, organizaci dotazování potenciálních respondentů. Studenti byli seznámeni s dobrovolností vyplňování. Podle statistik, trvalo vyplnění dotazníků 2 – 5 minut u 53 % respondentů, 5 – 10 minut u 45 % respondentů a 10 – 30 minut u 2 % respondentů. Získaná data jsme následně zpracovala pomocí statistických metod a funkcí programu Microsoft Excel.

4.4 Vyhodnocení výsledků

Pro analýzu výsledků výzkumu byly použity výzkumné otázky a pro zlepšení přehlednosti, byla prezentace dat provedena pomocí grafů, které zobrazují procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí.

5 Výsledky

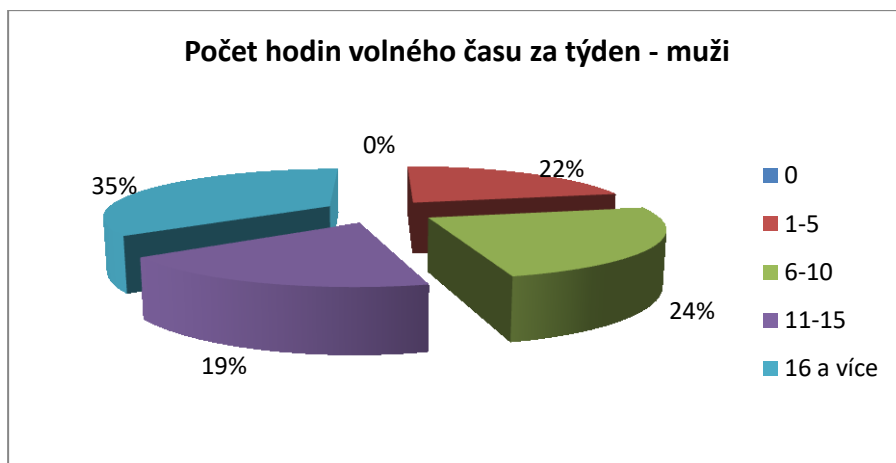
V této části práce se budu věnovat interpretaci výsledků dotazníkového šetření. Otázky v dotazníku byly zaměřeny na způsob trávení volného času studentů, zajímala jsem se o náplň volného času, jakými aktivitami se studenti zabývají, jestli tráví volný čas organizovanou formou či nikoliv, dále jsem se zajímala, jak často využívají přírodní prostředí pro svůj volný čas a jaké jsou nejčastější aktivity v přírodě. Ze shromážděných dat byly vytvořeny grafy, které v této kapitole popisují.



Graf 4 Počet hodin volného času za týden - ženy

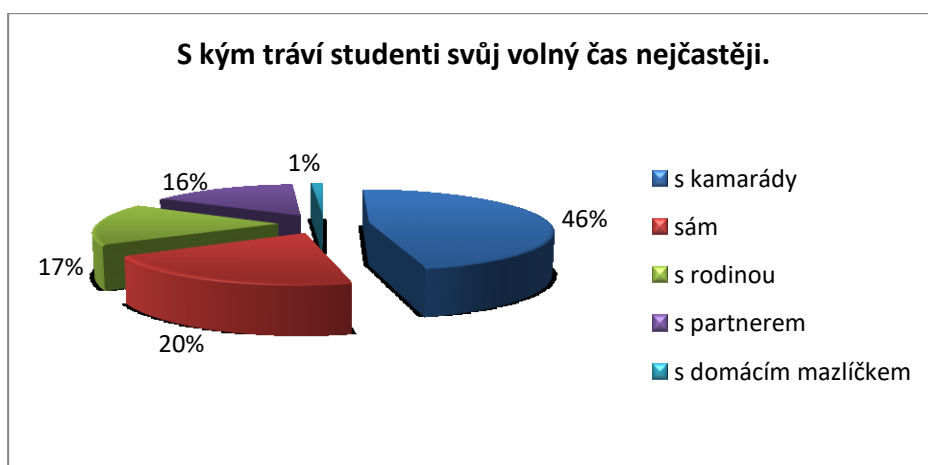
V dotazníkovém šetření jsem se zajímala, kolik hodin volného času mají studenti za týden. Kategorii ženy popisuje graf č. 4. Všechny studentky mají nějaký volný čas. 1 – 5 hodin volného času má 14 studentek, 6 – 10 hodin označilo 18, 11 – 15 hodin vybralo 7 studentek a 16 a více vybralo 8 studentek.

Kategorii muži zobrazuje graf č. 5. Opět všichni muži mají nějaký volný čas. 1 – 5 hodin označilo 8 studentů, 6 – 10 hodin volného času má 9 studentů, 11 – 15 hodin vybralo 7 a 16 a více hodin má 13 studentů.



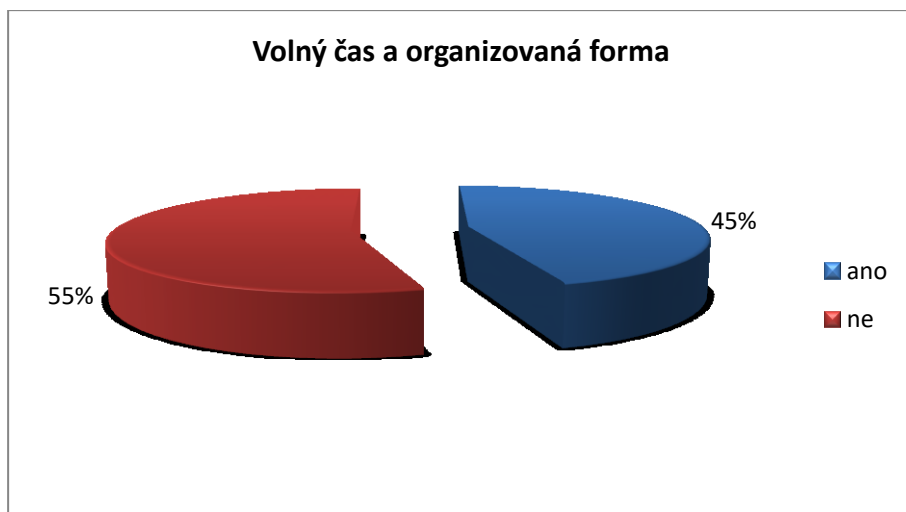
Graf 5 Počet hodin volného času – muži

V další otázce jsem se zajímala, s kým tráví studenti svůj volný čas nejčastěji. Graf č. 6 představuje výsledky šetření. 46 % tj. 39 respondentů tráví volný čas nejčastěji s kamarády, 20 % tj. 17 studentů uvádí, že tráví volný čas nejčastěji sami, 17 % tj. 14 volný čas nejčastěji tráví s rodinou a 16 % tj. 13 je ve volném čase nejčastěji s partnerem. 1 % tj. 1 uvedl, že svůj volný čas tráví nejčastěji se svým domácím mazlíčkem.



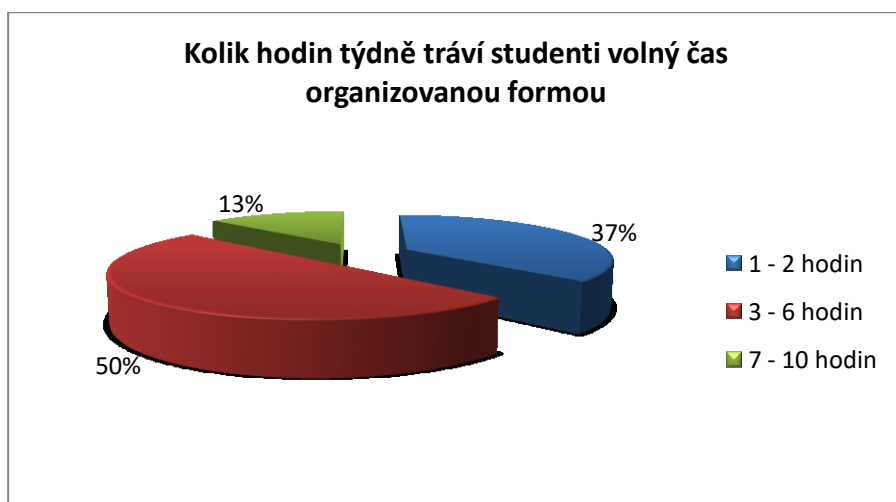
Graf 6 S Kým tráví studenti svůj volný čas

V otázce číslo šest jde o způsob trávení volného času, jestli studenti využívají organizované aktivity. Graf č. 7 reflektuje výsledek, 45 % tj. 38 respondentů využívá ve svém volném čase organizovanou formu pro jeho trávení. Zatímco 55 % tj. 46 odpovědělo záporně – nevyužívají.



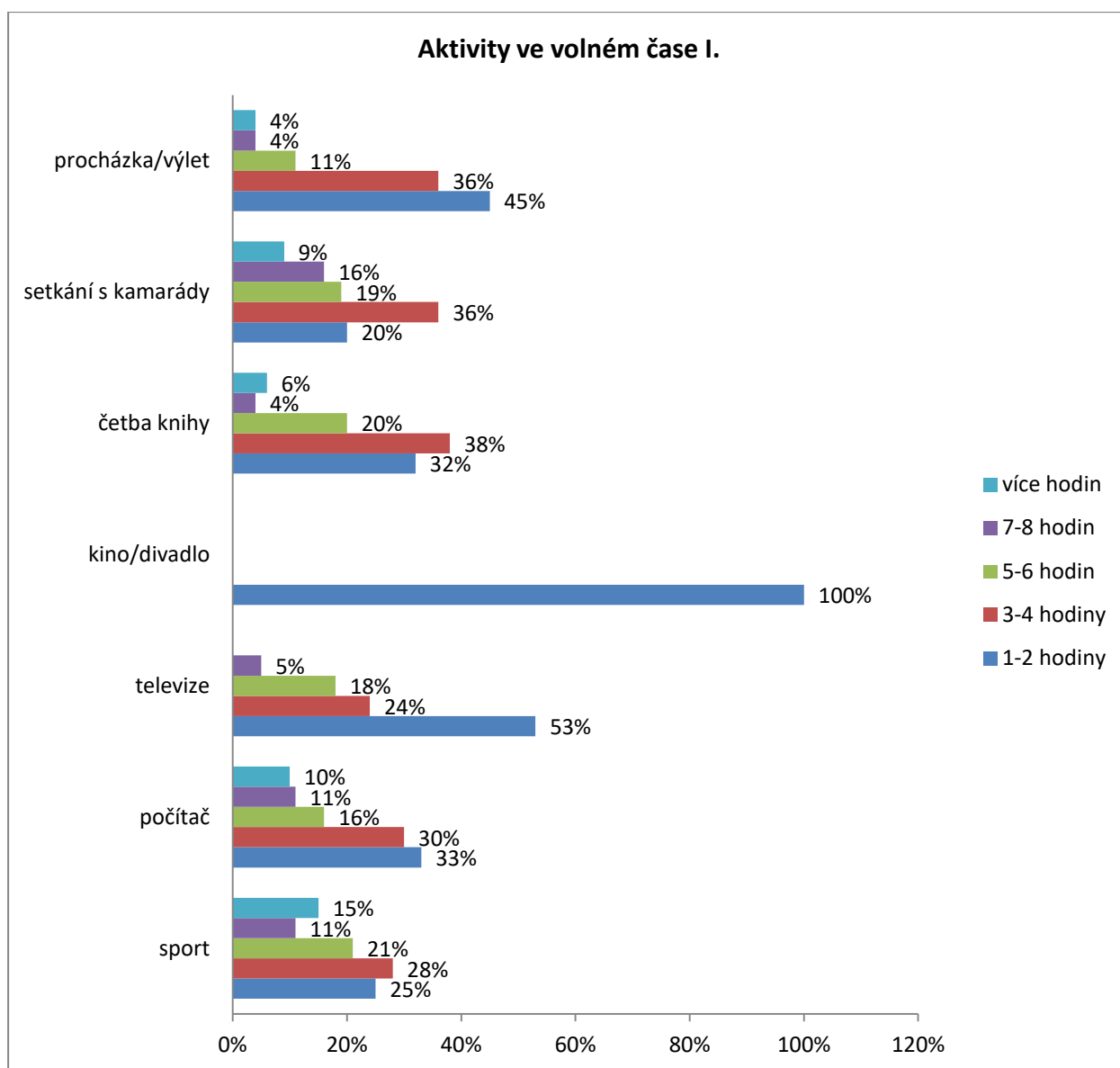
Graf 7 Volný čas a organizovaná forma

Již víme, že 38 studentů využívá organizovanou formu pro volný čas, kolik hodin zde pobývá, jsem se zajímala v následující otázce dotazníku a výsledek vyhodnocuje graf č. 8. 1 – 2 hodin pro volný čas organizovaným způsobem využije 37 % tj. 14 studentů, 3 – 6 hodin tj. 50 % využije 19 studentů a 7 – 10 hodin se organizované formě volného času věnuje 5 studentů.



Graf 8 Kolik hodin týdně tráví studenti volný čas organizovanou formou

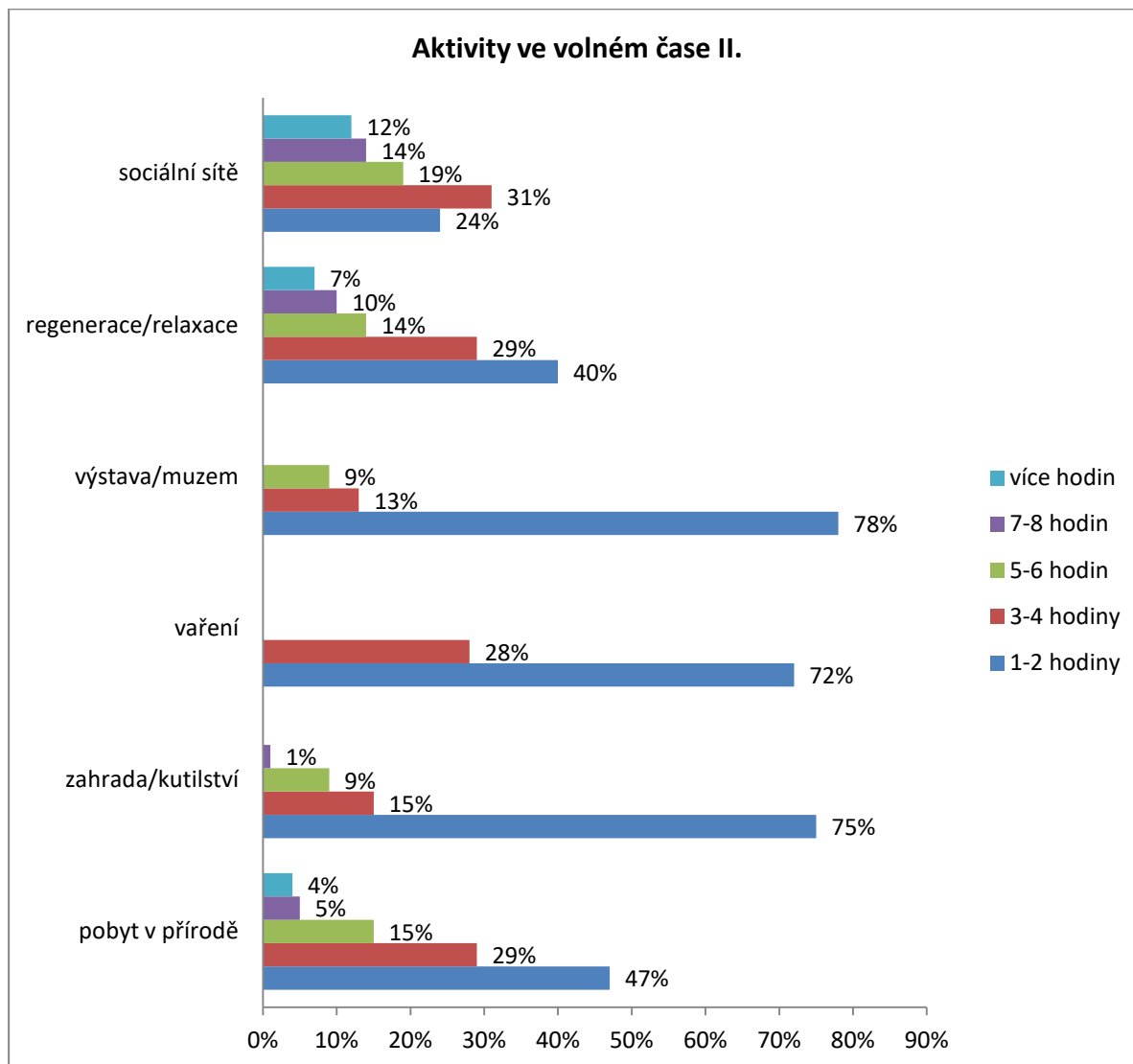
Osmá otázka v dotazníku se zabývala konkrétními aktivitami, které studenti ve volném čase provozují a jejich časové zastoupení během týdne. Výsledky jsou uvedeny v grafu číslo 9. a poté i v grafu č. 10. Sportu se věnuje 72 (86 %) studentů, z toho 18 (25 %) 1 – 2 hodiny, 20 (28 %) 3 – 4 hodiny, 15 (21 %) 5 – 6 hodin, 8 (11 %) 7 – 8 hodin a 11 (15 %) více než 8 hodin za týden. Počítač využívá ve volném čase 61 (73 %) studentů, z toho 20 (33 %) 1 – 2 hodiny, 18 (30 %) 3 – 4 hodiny, 10 (16 %) 5 – 6 hodin, 7 (11 %) 7 – 8 hodin a 6 (10 %) více než 8 hodin. Televizi jako aktivitu ve volném čase uvedlo 34 (40 %) studentů, z toho 18 (53 %) 1 – 2 hodiny, 8 (24 %) 3 – 4 hodiny, 6 (18 %) 5 – 6 hodin a 2 (5 %) 7 – 8 hodin. Kino či divadlo uvedlo jen 24 (29 %) studentů, že využívá ve volném čase 1 – 2 hodiny za týden. Čtením knihy tráví volný čas celkem 66 (79 %) studentů, z toho 21 (32 %) 1 – 2 hodiny, 25 (38 %) 3 – 4 hodiny, 13 (20 %) 5 – 6 hodin, 3 (4 %) 7 – 8 hodin a více než 8 hodin uvedli 4 (6 %) studenti. Setkání s kamarády ve volném čase vyhledává 81 (96 %) studentů, z toho 16 (20 %) 1 – 2 hodiny, 30 (36 %) 3 – 4 hodiny, 15 (19 %) 5 – 6 hodin, 13 (16 %) 7 – 8 hodin a 7 (9 %) více než 8 hodin za týden se setkává s kamarády. Procházkou či výletem tráví volný čas 78 (93 %) studentů, z toho 35 (45 %) 1 – 2 hodiny, 28 (36 %) 3 – 4 hodiny, 9 (11 %) 5 – 6 hodin, 3 (4 %) 3 – 8 hodin a 3 (4 %) více než 8 hodin.



Graf 9 Aktivity ve volném čase I.

V přírodě pobývá ve volném čase 66 (79 %) studentů, z toho 31 (47 %) 1 – 2 hodiny, 19 (29 %) 3 – 4 hodiny, 9 (15 %) 5 – 6 hodin, 3 (5 %) 7 – 8 hodin a 4 (4 %) více než 8 hodin za týden. Kutilství či práci na zahradě se věnuje celkem 54 studentů, z toho 40 (75 %) 1 – 2 hodiny, 8 (15 %) 3 – 4 hodiny, 5 (9 %) 5 – 6 hodin, 1 (1 %) 7 – 8 hodin za týden. Vaření si ve volném čase, jako svoji aktivitu volí 25 (30 %) studentů, z toho 18 (72 %) 1 – 2 hodiny a 7 (28 %) 3 – 4 hodiny za týden. Na výstavu či do muzea se vydává ve volném čase 32 (38 %) studentů, z toho 25 (78 %) 1 – 2 hodiny, 4 (13 %) 3 – 4 hodiny a 3 (9 %) 5 – 6 hodin za týden. Jako svoji aktivitu ve volném čase regeneraci, relaxaci využívá 71 (85 %) studentů, z toho 29 (40 %) 1 – 2 hodiny, 20 (29 %) 3 – 4 hodiny, 10 (14 %) 5 – 6 hodin, 7 (10 %) 7 – 8 hodin a 5

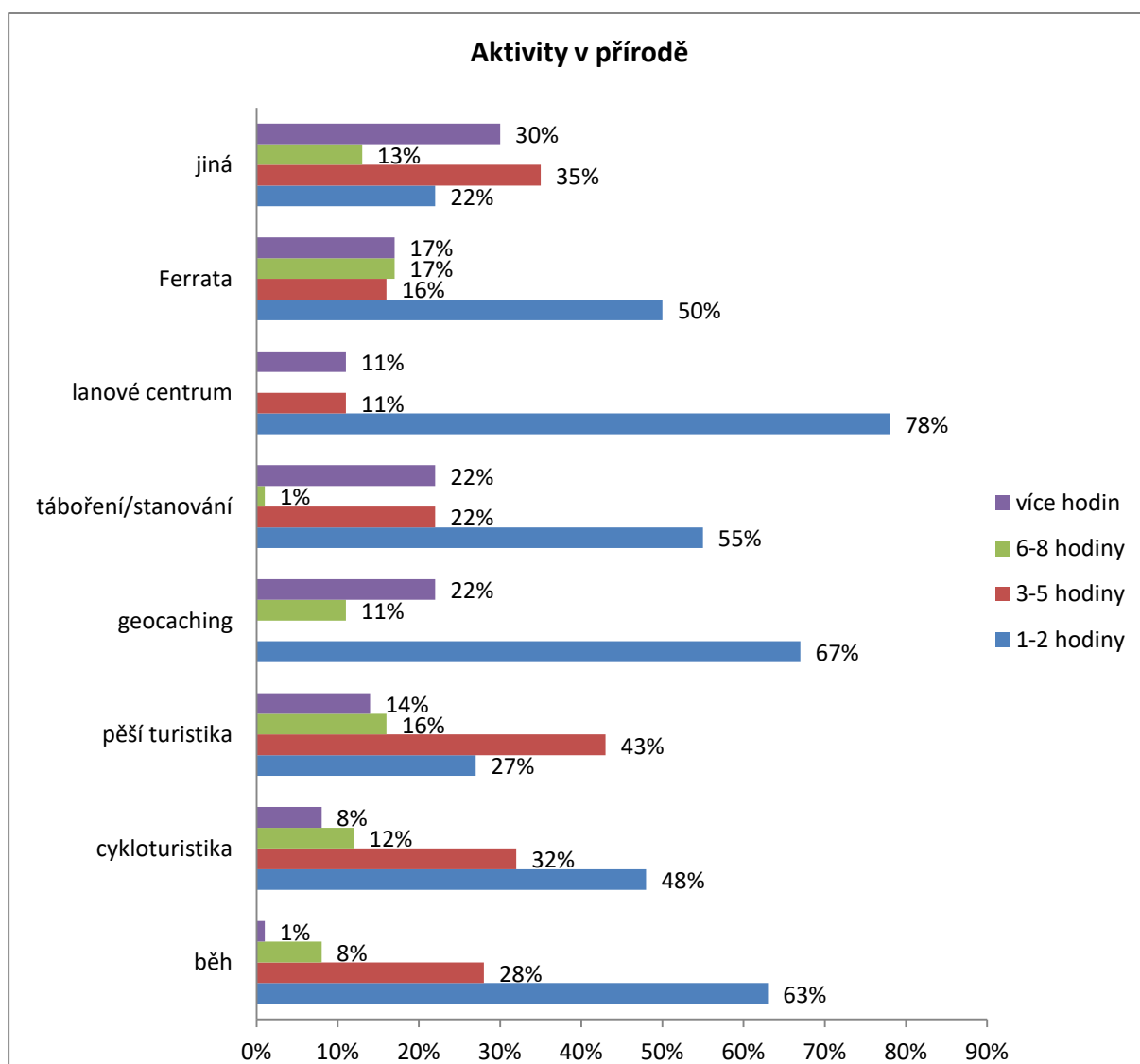
(7 %) více než 8 hodin za týden. Sociální sítě ve volném čase využívá 74 (89 %) studentů, z toho 18 (24 %) 1 – 2 hodiny, 23 (31 %) 3 – 4 hodiny, 14 (19 %) 5 – 6 hodin, 10 (14 %) 7 – 8 hodin a 9 (12 %) studentů využívá sociální sítě více než 8 hodin za týden.



Graf 10 Aktivity ve volném čase II.

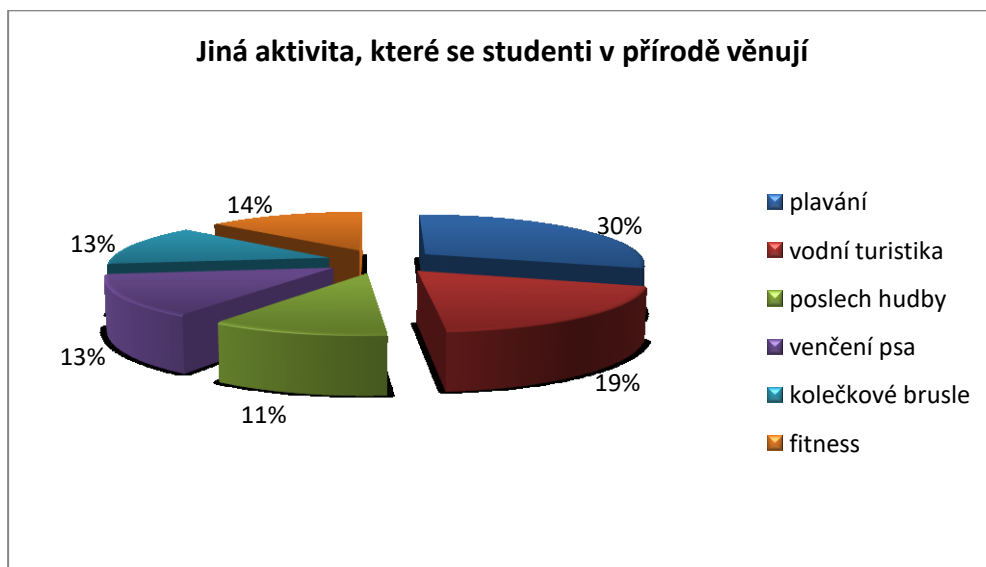
Otázka číslo deset v dotazníkovém šetření se zabývala aktivitami, kterým se studenti v přírodě ve volném čase věnují. Běhu se věnuje 48 (57 %) studentů, z toho 30 (63 %) 1 – 2 hodiny, 13 (28 %) 3 – 5 hodin, 4 (8 %) 6 – 8 hodin a více než 8 hodin za týden se běhu věnuje 1 (1 %) student. Pěší turistice se věnuje 70 (83 %) studentů, z toho 19 (27 %) 1 – 2 hodiny, 30 (43 %) 3 – 5 hodin, 11 (16 %) 6 – 8 hodin a 10 (14 %) více než 8 hodin za týden. Cykloturistice se ve volném čase věnuje 50 (60 %) studentů, z toho 24 (48 %) 1 – 2 hodiny, 16 (32 %) 3 – 5

hodin, 6 (12 %) 6 – 8 hodin a 4 (8 %) více než 8 hodin za týden, Táboření či stanování označilo jako svoji aktivitu v přírodě ve volném čase 46 (55 %) studentů, z toho 25 (55 %) 1 – 2 hodiny, 10 (22 %) 3 – 5 hodin, 1 (1 %) 6 – 8 hodin a 10 (22 %) více než 8 hodin za týden. Lanové centrum využívá 18 (21 %) studentů, z toho 14 (78 %) 1 – 2 hodiny, 2 (11 %) 3 – 5 hodin a 2 (11 %) více než 8 hodin za týden. Lezení na zajištěné cesty – Ferraty provozuje 12 (14 %) studentů, z toho 6 (50 %) 1 – 2 hodiny za týden a 2 (16 %) shodně 3 – 5, 6 – 8 i více než 8 hodin za týden. Geocachingu se věnuje 9 (11 %) studentů, z toho 6 (67 %) 1 – 2 hodiny, 1 (11 %) 6 – 8 hodin a 2 (22 %) více než 8 hodin za týden. Jinou aktivitu označilo 37 (44 %) studentů, té se věnují 8 (22 %) 1 – 2 hodiny, 13 (35 %) 3 – 5 hodin, 5 (13 %) 6 – 8 hodin a 11 (30%) více než 8 hodin za týden.



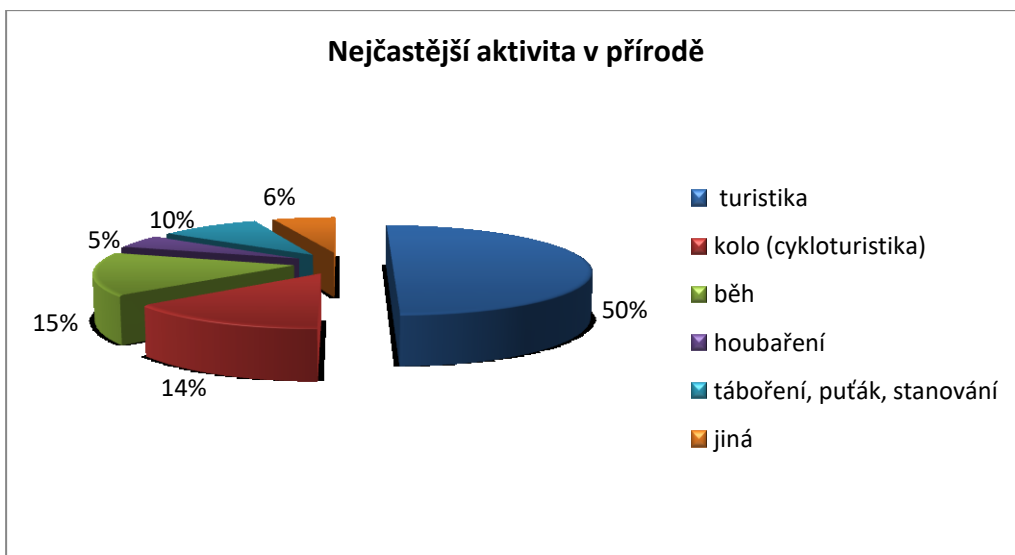
Graf 11 Aktivity v přírodě

Z předchozích grafů víme, že se studenti zabývají i jinými aktivitami – celkem takto odpovědělo 37 studentů - než jsou uvedeny v grafech 9 a 10. V další otázce v dotazníku jsem se proto zajímala, jaká je další aktivita provozovaná v přírodě ve volném čase těchto studentů. Graf č. 12 tyto výsledky prezentuje. Nejčastěji byla uvedena aktivita plavání 30 % tj. 14 respondentů, 19 % tj. 7 respondentů uvedlo jako jinou aktivitu vodní turistiku, 11 % tj. 4 respondenti uvádějí poslech hudby a shodně 5 respondentů tj. 14% uvádí venčení psa, kolečkové brusle a fitness.



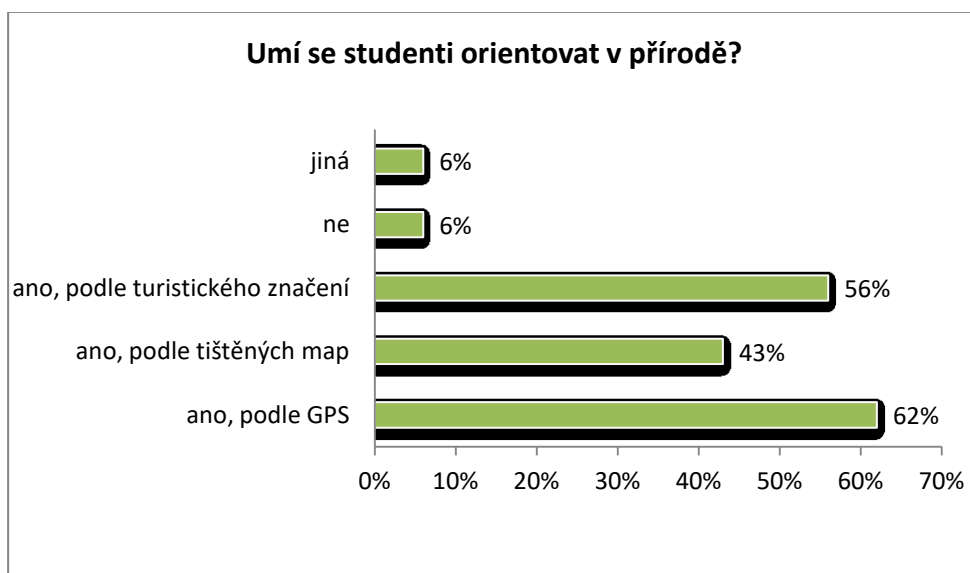
Graf 12 Jiná aktivita, které se studenti v přírodě věnují

Jaká však je nejčastější aktivita, které se studenti věnují v přírodě, jsem se zajímala v otázce číslo dvanáct. Výsledky interpretuji v grafu číslo 13. Respondenti měli volnou možnost odpovědi, přesto 6 % tj. 7 studentů uvádí jiná aktivita bez upřesnění. Nejčastěji se studenti v přírodě věnují procházce, turistice a to z 50 % tj. 42 studentů. 15 % tj. 18 respondentů uvádí jako svoji nejčastější aktivitu běh, 14 % tj. 17 respondentů uvedlo kolo, cykloturistiku. 10 % tj. 12 studentů uvádí táboření, stanování, puťák. 6 % tj. 5 studentů jako svoji nejčastější aktivitu v přírodě uvádí houbaření.



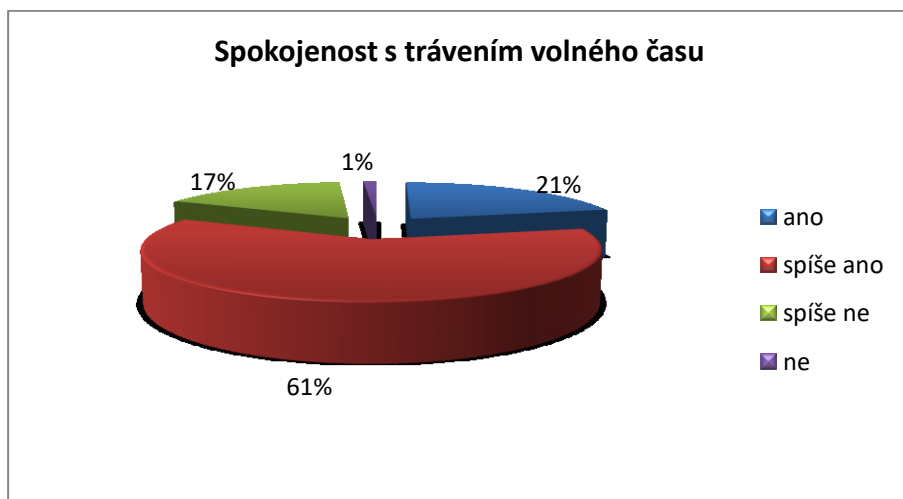
Graf 13 Nejčastější aktivita v přírodě

V této práci jsem se také zabývala otázkou, jestli se studenti umějí orientovat v přírodě, výsledky jsou zaznamenány v grafu číslo 14. Z dotazníkového šetření vyplývá, že 74 % tj. 62 studentů se umí orientovat pomocí GPS navigace, 67 % tj. 56 studentů se orientuje podle turistického značení, 51 % tj. 43 se v přírodě umí orientovat i podle tištěných map. 7 % tj. 6 respondentů se neumí orientovat v přírodě vůbec a 7 % tj. 6 studentů využívá jiné orientace pro pobyt v přírodě.



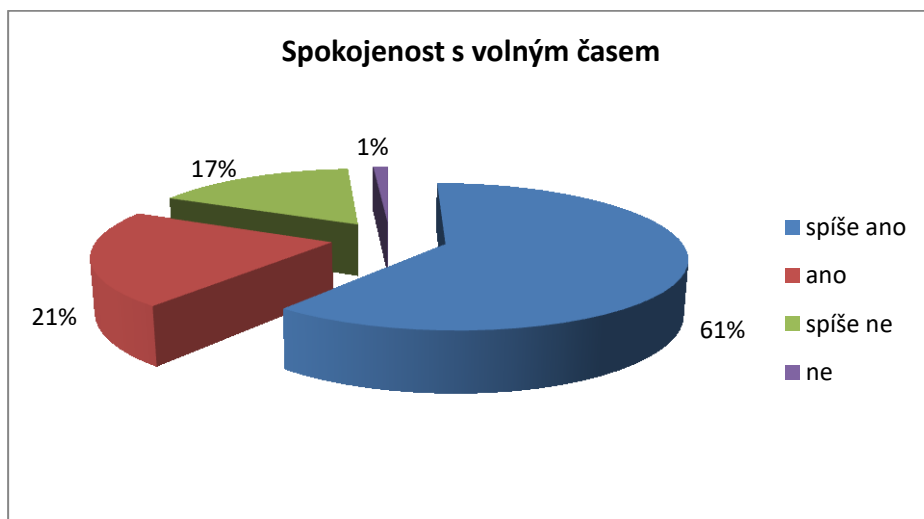
Graf 14 Umí se studenti orientovat v přírodě?

Jednou z otázek v dotazníkovém šetření byla spokojenost se způsobem trávení volného času studentů. Ze získaných dat, která jsou evidována v grafu č. 15, vyplývá, že 21 % tj. 18 studentů je spokojeno se svým volným časem, 61 % tj. 51 je spíše spokojeno a 17 % tj. 14 respondentů spíše ne. Jen 1 % tj. 1 respondent uvedl, že není vůbec spokojen se způsobem trávení volného času.



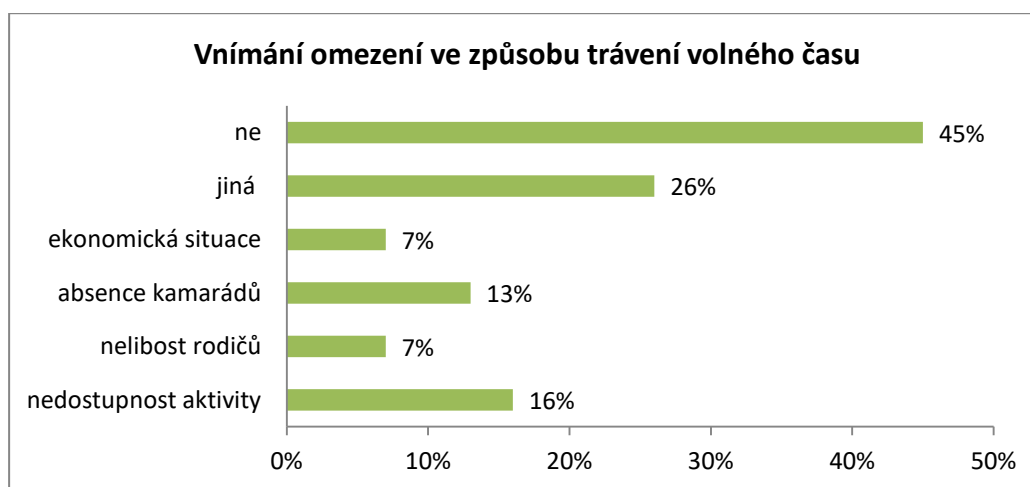
Graf 15 Spokojenost s trávením volného času

Graf číslo 16 nám interpretuje výsledky spokojenosti s trávením volného času. Se svým volným časem je spíše spokojeno 61 % tj. 51 studentů, spokojeno 21 % tj. 18, spíše ne 17 % tj. 14 a ne 1 % tj. 1 student.



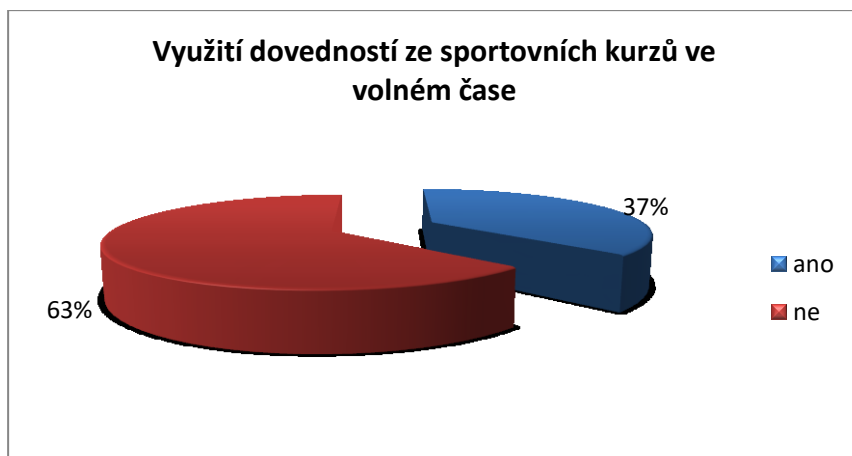
Graf 16 Spokojenost s volným časem

V dotazníkovém šetření jsem se též zajímala, jestli studenti vnímají nějaké limity, které by je omezovaly ve způsobu trávení volného času. Graf číslo 17 popisuje dané omezení, pokud jej studenti vnímají. 16 % tj. 13 studentů uvádí, jako omezení ve způsobu trávení volného času nedostupnost aktivity v místě bydliště, 7 % tj. 6 studentů vnímá omezení z pohledu rodičů, 13 % tj. 11 studentů uvádí absence kamarádů pro danou aktivitu, 7 % tj. 6 studentů cítí, jako omezení ekonomickou situaci v rodině a 26 % tj. 22 studentů uvedlo jiná omezení. 45 % tj. 38 studentů necítí žádné omezení v jejich způsobu trávení volného času.



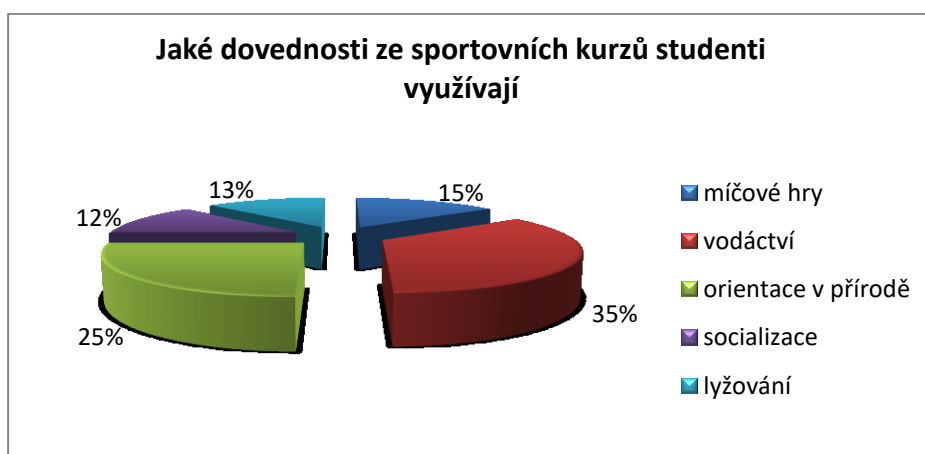
Graf 17 Vnímání omezení ve způsobu trávení volného času

Závěrem dotazníkového šetření jsem se zajímala o aktivity, které se studenti mohli naučit během sportovních kurzů, které probíhají na škole a kterých se studenti účastní. V grafu číslo 18 jsou představeny výsledky, zda studenti využívají získaných aktivit i během svého volného času. 63% tj. 53 respondentů uvedlo, že dovednosti nevyužívá. Naopak 37% tj. 31 odpovědělo kladně.



Graf 18 Využití dovedností ze sportovních kurzů ve volném čase

V následující otázce jsme se zajímala, jakou konkrétní aktivitu z kurzu studenti využívají ve volném čase, pokud odpověděli kladně v předchozí otázce. Z odpovědí, které byly zaznamenány, vyplývají následující výsledky, zaznamenané v grafu číslo 19. Nejčastěji studenti využívají dovednosti z vodáctví a to z 35 % tj. 14 dotazovaných, dále orientaci v přírodě a to z 25 % tj. 10 respondentů, 15 % tj. 6 studentů využívá získané dovednosti z míčových her a 13 % tj. 5 respondentů uvedlo, jako dovednost lyžování. 12 % tj. 5 studentů si z kurzu odneslo jako dovednost, kterou využívá ve volném čase socializaci.



Graf 19 Jaké dovednosti ze sportovních kurzů studenti využívají

6 Diskuze

Cílem této práce bylo zhodnotit volný čas středoškolské mládeže v Praze s ohledem na využití aktivit v přírodě. Škola je jedním z míst, kde se děti seznamují s aktivitami v přírodě. Během svého studia se žáci mohou setkat s aktivitami v přírodě prostřednictvím sportovních kurzů, škol v přírodě, školních výletů, zájmových kroužků a také v hodinách tělesné výchovy. Při zařazování aktivit v přírodě do výuky tělesné výchovy hraje roli také učitel. Druhou možností, jak se děti mohou seznámit s aktivitami v přírodě, je prostředí mimo školu, jako je rodina, kamarádi, zájmové kroužky a podobně. Zde je zásadní role rodičů, kteří rozhodují o tom, s jakými aktivitami se jejich děti seznámí nebo je nechají seznámit. Jak škola, tak rodiče tak ovlivňují, jaké aktivity v přírodě děti zkusí, které je zaujmou a které si budou přát provozovat i v budoucnosti.

V práci jsem se zajímala, kolik hodin volného času pobývají studenti v přírodě, jaké aktivity si vybírají pro svůj volný čas, zda využívají volný čas organizovaným způsobem či jestli jsou mladí lidé spokojeni se svým volným časem. V rámci výzkumu byli osloveni studenti gymnázia v Praze a výsledky byly prezentovány v grafické formě a popsány v kapitole 5. V této kapitole, č. 6 se budu věnovat zhodnocení výsledků, odpovím na výzkumné otázky a porovnání s výsledky prací, které se zabývaly podobným tématem, ale např. v jiném městě.

Dílními cíli práce bylo zjistit, jestli studenti tráví čas aktivní formou, jaké jsou aktivity v přírodě, které studenti využívají a jestli vnímají studenti nějaké omezení ve způsobu trávení volného času.

Všechny tyto cíle, včetně hlavního cíle diplomové práce, se mi podařilo splnit. Současně jsem si položila několik výzkumných otázek, na které jsem hledala odpovědi pomocí dotazníkového šetření.

Pomocí jedné z otázek v dotazníku jsem zjišťovala, jestli studenti využívají organizovanou formu při volbě aktivit ve volném čase. Z výsledků vyplývá, že 45% studentů, využívá organizované aktivity ve svém volném čase. Z toho 37 % 1 – 2 hodiny za týden, 50 % 3 – 6 hodin a 13 % 7 – 10 hodin za týden využívá organizovaný volný čas. Zaliborová (2018) se ve své bakalářské práci věnuje středoškolské mládeži v okrese Opava a jejím volnočasovým aktivitám. Z jejího výzkumu vyplývá, že nabídku organizovaných aktivit využívá 46 % studentů, kteří se účastnili jejího dotazníkového šetření. Z diplomové práce Hanáka (2019), který se též zabýval středoškolskou mládeží v Praze a životním stylem, ke kterému patří i

organizované sportovní aktivity, zjistíme, že se organizovaným aktivitám alespoň 1x týdně věnuje 48 % dotazovaných. Z výsledků vyplývá, že zájem o organizované aktivity, kterým se mládež může věnovat ve volném čase, je stabilní. Zároveň jsem tím odpověděla na první výzkumnou otázku.

Další otázkou, na kterou jsem hledala odpověď a která zároveň odpovídala na druhou výzkumnou otázku, byla, jaké aktivity studenti využívají ve volném čase. Z výsledků je patrné, že se studenti věnují různým aktivitám, od pohybových například sportu se věnuje alespoň hodinu za týden 86 % dotazovaných, procházkám/výletům se věnuje dokonce 93 % min. 1 hodinu za týden a pobytem v přírodě tráví volný čas 79 % min. 1 hodinu týdně. Tak i kulturní činnosti, jako je návštěva kina, divadla, četbě knih. Mezi oblíbenou činností respondentů je setkání s kamarády 96 % alespoň 1 hodinu týdně či sociální sítě 88 % 1 a více hodin za týden. Bach (2013) ve své bakalářské práci, která se zabývala středoškolskou mládeží v Českých Budějovicích, uvádí výsledky šetření, jaké aktivity studenti využívají ve volném čase následně. 80% studentů uvádí jako nejčastější aktivitu, setkání s kamarády, bez nichž si neumějí volný čas představit. Dále uvádí poslech hudby, internet a 1/3 studentů se věnuje sportu ve volném čase. Hanák (2019) popisuje jako aktivitu ve volném čase, které se studenti věnují alespoň 1x týdně sport a to z 61 % dotazovaných. Zaliborová (2018) zkoumala, jakým způsobem tráví studenti volný čas a 57 % se věnuje sportu, 45 % sociálním sítím. Šedivá (2017), které ve své bakalářské práci zkoumá středoškolskou mládež v Mostě, vykazuje výsledky, z 63 % se chlapci věnují ve volném čase sportovní aktivitě. Z dosavadních prací je zřejmé, že se studenti ve volném čase věnují kamarádům, sportu a sociálním sítím.

V práci jsem se také zabývala, jestli studenti využívají ke svým aktivitám přírodu. Bach (2013) zjišťoval od respondentů nejčastější náplň volného času, z výsledků vyplývá, že jen 15 % mužů uvedlo, jako nejčastější náplň volného času přírodu. Ve svém výzkumu uvádím, že v přírodě pobývá ve volném čase 79 % studentů. Přičemž 47 % 1 – 2 hodiny, 29 % 3 – 4 hodiny, 15 % 5 – 6 hodin, 5 % 7 – 8 hodin a 4 % více než 8 hodin za týden. Pomocí výsledků výše popsaných, jsem odpověděla na další výzkumnou otázku, jestli studenti využívají přírodu ve svém volném čase.

Současně jsem se zabývala otázkou, jaká je nejčastější aktivita studentů v přírodě. Již víme, že studenti využívají přírodu ve volném čase, jako nejčastější aktivitu u nich můžeme pozorovat činnost označenou všeobecně jako turistiku a to celkem z 50 %. Co můžeme považovat za turistiku, jsme si popsali v teoretické části. Následují dvě sportovní činnosti,

které respondenti označili jako aktivity v přírodě, kterým se věnují, byl běh s 15 % a cykloturistiku s 14 %. 10 % dotazovaných studentů přírodu využívá pro táboření, stanování.

V této práci jsem se zajímala i o to, jak jsou studenti spokojené se způsobem využití svého volného času. Bach (2013) při svém výzkumu zjišťoval u studentů, jestli jsou spokojeni se svým volným časem, většina dotazovaných je s naplněním svého volného času spokojena a to z 79 %, spíše nespokojených a nespokojených je pouze jedna pětina. Ve své práci uvádím následující výsledky šetření. 21 % studentů je spokojeno, 61 % spíše spokojeno se svým volným časem.

Dále jsem se zajímala, jestli vnímají studenti nějaké omezení ve způsobu trávení volného času. Zaliborová (2018) jako největší omezení uvádí nedostatek aktivit a to z 24 %, z 7 % uvedli studenti jako omezení ve trávení volného času finanční situaci. Dále Zaliborová (2018) uvádí, že 47 % oslovených necítí žádné omezení, jak využívat volný čas. K podobným výsledkům jsem došla i ve své práci pomocí dotazníkového šetření. 45 % necítí žádné omezení ve využití volného čas. Pokud studenti nějaké omezení vnímají, je to nejčastěji nedostupnost aktivity a to z 16 % a absence kamarádů z 13 %.

Během šetření jsem zjistila, že má práce i svá omezení. Výsledek šetření nemůžeme aplikovat na mládež celoplošně, jelikož popisuje vzorek z jednoho pražského gymnázia. Výsledky tedy můžeme aplikovat na gymnaziální mládež ve velkoměstě. Dále jsem zjistila, že jsem v dotazníku jednu otázku interpretovala nesprávně a tak jsem nezískala přesné informace.

7 Závěr

Cílem práce bylo zjistit, jak využívají volný čas studenti z pražského gymnázia a zda zapojují do volného času i aktivity spojené s přírodou. Dále pak zjistit, jestli studenti tráví volný čas organizovanou formou a zda cítí nějaké omezení ve způsobu užití volného času.

K zodpovězení těchto otázek jsme využili metodu dotazníku. Tato metoda se ukázala jako vhodná pro náš výzkum a umožnila nám získat informace o sledovaných faktorech od žáků maturitních a předmaturitních ročníků na gymnázium v Praze.

Ze stanovených cílů diplomové práce a výzkumných otázek můžeme vyvodit tyto závěry. Organizovanou formu využívá pro svůj volný čas 45 % studentů a to nejčastěji v rozsahu 3 – 6 hodin za týden. Tento výsledek ukazuje na skutečnost, že nadpoloviční většina studentů gymnázia si sama organizuje svůj volný čas a jeho způsob využívání.

Dále výsledky průzkumu ukázaly, že mezi aktivity, které studenti vyhledávají ve volném čase, je nejčastěji uváděno setkání s kamarády 96 %. Je patrné, že vrstevníci jsou pro mládež velmi důležitým prvkem volného času a mají velký vliv na jeho způsob užívání.

Výzkum také potvrdil, že studenti tráví volný čas aktivní formou a to nejvíce procházkou, výletem, který označilo 93 % respondentů, následuje sport, kterému se věnuje ve volném čase 86 % studentů. Volný čas studenti též využívají pro způsob komunikace přes sociální sítě, kde výzkum ukázal velký zájem ze strany dotazovaných, celkově využívá sociální sítě 88 % studentů.

Aktivitám v přírodě se věnuje 79 % studentů, kdy zařazují aktivity jako pěší turistika, cykloturistika, běh táboření, lezení, plavání či vodáctví. Nejčastější aktivita v přírodě, které se studenti věnují, je pěší turistika, které se věnuje 50 % dotazovaných. S tím souvisí i schopnost orientace v přírodě. Studenti pro orientaci v přírodě nejčastěji využívají GPS navigaci a to z 74 % dotazovaných.

S náplní svého volného času je spokojeno 82 % dotazovaných, což je velmi pozitivní výsledek, studenti se tak mohou věnovat aktivitám, které si sami vybírají. Se spokojeností volného času souvisí i vnímání jeho omezení. Z výsledků je patrné, že jisté omezení studenti vnímají a to především v nabídce aktivit, kterým by se chtěli věnovat a nejsou k dispozici. Toto omezení vnímá 16 % dotazovaných. Jak jsme již uvedla, kamarádi jsou pro

středoškoláky velmi důležitý a právě jejich absence je druhým faktorem, který vnímají jako omezení pro svůj volný čas a to z 13 %.

Tato práce může být inspirací pro ostatní učitelé, pracovníky s mládeží, ať už v organizovaných spolcích, klubech, volnočasových zařízeních či jinde. Diplomová práce nám umožňují nahlédnout, zhodnotit, jak vnímají svůj volný čas mladí lidé, jakým způsobem jej využívají a jaké jsou jejich priority. Práce může být též inspirací pro rodiče, ale i samotné studenty, kteří se jednou budou též zabývat otázkou, jak naplnit volný čas svým dětem.

Tato práce dokládá, co mladí lidé konají ve volném čase, kolik volného času má nynější gymnazista v Praze. Informuje nás, jestli stále využívají studenti organizované formy volného času a jakým aktivitám se věnují v přírodě a která aktivita je mezi nimi nejoblíbenější. Také jsme zjistili, jestli vnímají studenti nějaké omezení při volbě volného času.

8 Použitá literatura

- 1) Bach, T. (2013). *Volný čas a životní styl současné středoškolské mládeže*. České Budějovice, Praha: Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, Vysoká škola ekonomická, vedoucí práce Žlábková Iva.
- 2) Baláš J., Vomáčko L., Frainšic M., Šafránek J. (2013). *Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu*. Načteno z Multimediální učebnice Turistika a sporty v přírodě: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika/?stranka=aktuality>
- 3) Daniš, P. (2016). *Děti venku ohrožený druh?* Praha: Ministerstvo životního prostředí.
- 4) Galla, K. (1985). *Kompendium základů pedagogiky*. Praha: Univerzita Krakova.
- 5) Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- 6) Hájek, B. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.
- 7) Hájek, B. (2010). *Pedagogika volného času*. Praha : Univerzita Karlova.
- 8) Hjorthol, R., & Fyhri, A. (2. únor 2000). *Do organized leisure activities for children encourage car-use?* Načteno z Web of Science Primary: <https://www.sciencedirect-com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S0965856408002012>
- 9) Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- 10) Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- 11) Kaplán, M. a. (2017). *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál.
- 12) Koseiwick, J. (2002). *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 13) Kouteková, M. (2005). *Výchova a volný čas. Význam a potřeba pedagogiky volného času v systému vysokoškolského vzdělávání*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- 14) Kratochvílová, E. (2004). *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování a v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Veda.
- 15) Kremer, P. a. (2013). *Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents*. Načteno z Journal of Science and Medicine in Sport: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.012>
- 16) Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- 17) MŠMT. (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: MŠMT.
- 18) Neuman, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.
- 19) Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.

- 20) Neuman, J., & Turčová, I. (2022). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: UK FTVS.
- 21) Nováková, S. a. (1. září 2011). *Vodní turistika*. Načteno z Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií: www.fsps.muni.cz/Sdetmivpohode/kurzy/vodnituristika/tisk.pdf
- 22) Pána, L. (2007). *Metodologie a metody výzkumu*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií.
- 23) Pávková, J. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- 24) Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- 25) Pries, M. (2005). *Výchova a volný čas. Význam volného času v měnící se společnosti*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- 26) Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- 27) Puhakka, R. (2021). *University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature*. Načteno z Journal of Outdoor Recreation and Tourism: <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100425>
- 28) Scott, D., & Willits, F. K. (2017). *Adolescent and adult leisure patterns*. Načteno z Journal of Leisure Research: <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1080/00222216.1998.11949835>
- 29) Skalková, J. a. (1985). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- 30) Spousta, V. a. (1997). *Teoretické základy výchovy ve volném čase: Úvod do studia pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita.
- 31) Šedivá, L. (2012). *Volnočasové chování středoškolské mládeže na příkladu města Most*. Plzeň: Bakalářská práce Západočeská univerzita, vedoucí práce Ježek Jiří.
- 32) *Velký sociologický slovník*. (1996). Karolinum.
- 33) Veselá, J. (2006). *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Pardubice: Univerzita Pardubice.
- 34) Vyhnálková, P. (2013). *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 35) Zaliborová, L. (2018). *Mimoškolní aktivity středoškolské mládeže*. Olomouc: Bakalářská práce Univerzita Palackého, vedoucí práce Andrysová Pavla.
- 36) Žumárová, M. (2016). *Pedagogika volného času*. Načteno z Univerzita Hradec Králové: www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/studijni_opory/socialni_komunikace_v_neziskovem_sektoru/pedagogika-volneho-casu.pdf

Seznam příloh

Příloha č. 1-Dotazník pro studenty gymnázia na Praze 3.

Vážená slečno, vážený pane

jmenuji se Monika Brožová, jsem studentkou kombinovaného studia oboru tělesná výchova a sport na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS). Obracím se na Vás se žádostí o pomoc při výzkumu své diplomové práce – Volný čas a aktivity v přírodě u studentů gymnázia na Praze 3. Cílem výzkumu je sběr dat pomocí dotazníkové metody. Vyplnění dotazníku je anonymní a dobrovolné. Dotazník se zabývá vaší náplní volného času. A zabere vám pár minut. Děkuji za váš čas.

1. Pohlaví

muž

žena

2. Váš věk

3. Kde bydlíte?

Praha

maloměsto

vesnice

4. Kolik hodin týdně máte volného času? Volný čas je čas, kdy nemusíte pracovat, studovat a můžete dělat věci, které máte rádi.

Vyberte jednu odpověď

0

1-5

6-10

11-15

16 a více

5. S kým trávíte svůj volný čas nejčastěji?

s rodinou

s kamarády

s partnerem

sám

s domácím mazlíčkem

Jiná...

6. Trávíte svůj volný čas organizovanou formou? (Organizovaný volný čas je tradiční forma volnočasových aktivit, které probíhají pod dohledem dospělých, jako jsou oddíloví vedoucí, lektoři, trenéři a pedagogové)

ano

ne

7. Pokud si v předchozí otázce odpověděl/a ano, kolik hodin týdně trávíte organizovanou formou?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

1 - 2

3 - 6

7 - 10

Jiná...

netrávím volný čas organizovanou formou

8. Kolik hodin týdně se věnujete jednotlivým volnočasovým aktivitám.

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8 více vůbec

sport

počítač

televize

kino/divadlo

četba knihy

setkání s kamarády

procházka/výlet

pobyt v přírodě

vaření

výstavy, muzea

zahrada, kutilství

relaxace, regenerace

Sociální síť

9. Kolik hodin týdně trávíte v přírodě?

Vyberte jednu odpověď

0 - 1

2 - 4

5 - 7

8 - 10

11 a více

10. Kolik času průměrně věnujete jednotlivým aktivitám v přírodě během týdne v letním období?

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

0 1-2 3-5 6-8 více

běh

cykloturistika

pěší turistika

geocaching

táboření/stanování

lanové centrum

Ferrata - zajištěná cesta

jiná

11. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a JINÁ aktivita, uveď ji.

12. Jaká je nejčastější aktivita v přírodě, kterou provozujete?

13. Umíte se orientovat v přírodě?

ano, podle turistického značení

ano, podle tištěných map

ano, podle GPS navigace

ne

Jiná...

14. Jste spokojený s tím, jak trávíte volný čas?

Vyberte jednu odpověď

ano

spíše ano

spíše ne

ne

15. Je něco, co vás ve výběru aktivit ve volném čase omezuje?

nedostupnost aktivity

ekonomická situace v rodině

absence kamarádů

nelibost rodičů

necítím žádné omezení

Jiná...

16. Využíváte získaných dovedností ze školních sportovních kurzů ve svém volném čase?

Vyberte jednu odpověď

ano

ne

17. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, napište, prosím, jaké dovednosti využíváte.