

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

MOTIVAČNÍ FAKTORY K ORGANIZOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITĚ U  
DĚTÍ VE MĚŠTĚ A NA VESNICI VE STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU  
Bakalářská práce

Autor: Aneta Filípková  
Tělesná výchova – společenské vědy se zaměřením na vzdělávání  
Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.  
Olomouc 2019

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Aneta Filípková

**Název závěrečné písemné práce:** Motivační faktory k organizované pohybové aktivitě dětí ve městě a na vesnici ve starším školním věku

**Pracoviště:** katedra společenských věd v kinantropologii

**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2019

**Abstrakt:** Bakalářská práce zjišťuje motivační faktory dětí k organizované pohybové aktivitě, tudíž co děti ovlivňuje, aby se pohybové aktivitě věnovaly nebo nevěnovaly. Práce má charakter kvantitativního výzkumu a bylo do něj zahrnuto 140 žáků 2. stupně dvou záměrně vybraných základních škol. Školy byly reprezentovány jednou školou z města a druhou z vesnice. Výzkumným nástrojem této práce bylo anketní šetření. Hlavním cílem byla identifikace motivačních faktorů u dětí z města i z vesnice a jejich vzájemné porovnání. Při zpracování výzkumu se došlo k závěru, že nebyly nalezeny výrazné odlišnosti mezi dětmi z města a z vesnice.

**Klíčová slova:** motivace, zdraví, životní styl, pohybová aktivita, starší školní věk, volný čas

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

### **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Aneta Filípková

**Title of the thesis:** Motivational factors of children to organized physical activity in the town and in the village in senior school age

**Department:** Department of social studies in kinanthropology

**Supervisor:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2019

**Abstract:** The bachelor thesis seeks motivational factors of children to organized physical activity that is what affects children in order to do or not to do physical activity. The work is based on a quantitative survey and 140 children of two intentionally chosen secondary schools took part in it. One school was a town school, the other one was of a village kind. Survey was the main tool of this work and the aim was to identify the motivational factors of children from a town and a village and their consequent result comparison. To conclude, no distinct differences were found between the town and the village children.

**Keywords:** motivation, health, lifestyle, physical activity, senior school age, free time

I agree to lend this bachelor thesis in library services.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jany Harvanové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 4. 2019

.....

Děkuji Mgr. Janě Harvanové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce a také žákům, kteří se zúčastnili výzkumu.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Motivace.....	9
2.1.1	Teorie motivace .....	12
2.1.2	Zájmy .....	16
2.2	Zdraví a životní styl .....	16
2.2.1	Zdraví.....	16
2.2.2	Životní styl.....	19
2.3	Pohybová aktivita.....	20
2.3.1	Důležitost pohybové aktivity a její benefity .....	24
2.3.2	Děti a pohybová aktivita .....	26
2.3.3	Důsledky nedostatku pohybové aktivity.....	27
2.3.4	Vliv prostředí na vykonávání pohybové aktivity.....	29
2.4	Vývoj jedince ve starším školním věku .....	31
2.4.1	Pohybová aktivita a děti ve starším školním věku.....	35
2.5	Volný čas.....	37
3	CÍLE .....	39
3.1	Dílčí cíle .....	39
4	METODIKA.....	40
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	40
4.2	Charakteristika výzkumné metody.....	40
5	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	42
5.1	Výsledky vztahující se k prvnímu dílčímu cíli .....	42
5.2	Výsledky vztahující se k druhému dílčímu cíli.....	42
5.3	Výsledky vztahující se ke třetímu dílčímu cíli.....	44
5.4	Výsledky vztahující se ke čtvrtému dílčímu cíli .....	46
5.5	Výsledky vztahující se k pátému dílčímu cíli .....	50
6	ZÁVĚR.....	55
7	SOUHRN.....	57
8	SUMMARY .....	59
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	61
10	PŘÍLOHY .....	65

# 1 ÚVOD

Bakalářskou práci na téma motivační faktory k organizované pohybové aktivitě ve městě a na vesnici u dětí ve starším školním věku jsem si vybrala, protože aktuálně působím jako trenér a také instruktor pohybových kroužků pro děti, a to jak ve městě, tak na vesnici. Od této práce tudíž očekávám, že mi přinese nové poznatky o tom, jak děti vnímají pohybovou aktivitu a jaký vliv může mít na vykonávání organizované pohybové aktivity umístění školy.

Tato práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část je rozdělena do 5 kapitol. Výzkumná část se poté dělí na pět oblastí, které odpovídají pěti dílčím cílům.

První kapitola se zabývá definicí pojmu motivace a také její teorií. Jsou zde definované pojmy, které s motivací úzce souvisí, jako jsou potřeby, motivování a zájmy.

Druhá kapitola je zaměřena na zdraví a životní styl. Vymezuje jejich definici a především jejich důležitost v životě každého jedince.

Třetí kapitola obsahuje pohybovou aktivitu, charakteristiku tohoto pojmu a s ní související pojmy. Mimo to, vymezuje její důležitost, benefity vycházející z vykonávání pohybové aktivity a naopak následky, které mohou vzniknout, pokud jedinec není dostatečně aktivní. Kapitola se dále zaměřuje konkrétně na děti a pohybovou aktivitu a význam, proč je nutné děti vést od útlého věku k pohybové aktivitě.

Čtvrtá kapitola věnuje pozornost staršímu školnímu věku. Zabývá se popisem tohoto vývojového období a především změnám, které se zde objevují. Popisuje jak změny psychologické, tak fyziologické sociální i motorické, dopad těchto změn na jedince a vztah dětí k pohybové aktivitě v tomto věku.

Poslední pátá kapitola je věnována volnému času, jeho vymezení a také důležitosti jak ve vztahu k jedinci, tak celé společnosti.

Výzkumná část bakalářské práce popisuje výsledky anketního šetření. Výsledky jsou zobrazeny v tabulkách a následně slovně popsány pro jasné pochopení. Výzkumná část je rozdělena na dvě oblasti, na děti věnující se organizované pohybové aktivitě, které vyplnily přidělené otázky a děti nevěnující se organizované pohybové aktivitě, které vyplnily jiný typ přidělených otázek v anketním šetření. Došlo ke zmapování

výsledků a vzájemnému porovnání mezi dětmi navštěvující školu ve městě a mezi dětmi navštěvující školu na vesnici.

Pro mou práci jsem si stanovila několik cílů, prostřednictvím kterých bych chtěla zjistit, kolik dětí se věnuje organizované pohybové aktivitě a kolik ne, jejich motivační faktory a vztah k organizované pohybové aktivitě, které následně porovnáám mezi školou ve městě a školou na vesnici.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Motivace

Motivace vychází z latinského slova *moveo*, což znamená – hýbám. V dané souvislosti jde o to, co člověkem hýbá a tudíž ho přivádí k tomu, co činí (Nakonečný, 2015).

Řepka (2005) motivaci chápe jako souhrn činitelů, které směřují a stejně tak udržují chování člověka. Zkoumání motivace lidského chování je hledání odpovědi na otázku, proč se člověk chová určitým způsobem a také co ho k jeho chování vede.

„Motivace vyjadřuje souhrn všech skutečností, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal či nekonal“ (Čáp, Čechová & Rozsypalová, 1992, p. 66).

Pastucha et al. (2011) motivaci považují za psychologický proces vedoucí k dodávání energie našemu jednání za účelem dosažení daného cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností, jako jsou radost, zvědavost, očekávání nebo pozitivní pocity. Všechny tyto skutečnosti vedou člověka k tomu, aby něco konal nebo nekonal. Účelem motivace je prosazení určité tendence proti jiné, příkladem může být trávení volného času prostřednictvím pohybové aktivity místo pasivní zábavy u obrazovky.

Pojem motivace je souhrnem všech intrapsychických dynamických sil (motivů), které aktivují a také organizují chování i prožívání s jasným cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo naopak dosáhnout něčeho pozitivního (Pacher, 2017).

Ve výše zmíněné definici byl uveden pojem motiv, který je velmi důležitý k pochopení, jak motivace probíhá. Rozdíl mezi motivací a motivem je, že motivace vyjadřuje proces, zatímco motiv hypotetickou dispozici vedoucí právě k tomu procesu. Motivy vedou naše chování k získání něčeho nebo vyhnutí se dané věci (Pacher, 2017).

Motiv definujeme jako důvod, příčinu, proč jednáme určitým způsobem (Plevová, 2006). Obecně řečeno je to podněcující podmínka našeho jednání (Rosina et al., 1963).

Motivy k dané činnosti tvoří základní postoj člověka k různým aspektům v jeho individuálním i společenském životě (Macák, 1962).

Obvykle nejsme motivováni pouze jedním motivem, ale souborem několika propojených motivů, které se vzájemně ovlivňují (Mužík, Vlček et al., 2010).

„Motivem může být všechno, co člověka aktivuje, co je bezprostřední příčinnou činnosti nebo jednání (např. potřeby, zájmy, hodnoty, myšlenky, cíle, které si člověk uvědomuje)“ (Lokšová & Lokšo, 1999, p. 13).

Motivy rozdělujeme na sebezáchovné, stimulační, sociální a individuální psychické motivy. Motivy sebezáchovné mají biologický základ. Řadíme mezi ně hlad, žízeň, sexuální motivy atd. Jsou to motivy vrozené, ale jak je uspokojit se člověk učí ve společnosti (Pacher, 2017). Stimulační motivy obsahují potřebu optimální úrovně aktivace. Lidé jsou aktivní bytosti, což znamená, že potřebují být povzbuzeni k dosažení duševní pohody. K naplnění této potřeby je nutný dostatek jak duševních, tak tělesných aktivit. Tento druh motivu se projevuje zvědavostí a také hledáním zážitků, které pro jedince nejsou každodenní záležitostmi (Plevová & Petrová, 2012). Motiv sociální je např. potřeba sdružování, potřeba pomoci a jiné. Poslední druh motivu jsou individuální psychické motivy, což je např. obrana, sebepojetí, svoboda, životní smysl atd. (Pacher, 2017).

Motivy dále dělíme na vědomé a nevědomé, které často působí v různých kombinacích. V určitých situacích mohou být i protichůdné a záleží na dané situaci, pro kterou variantu se rozhodneme. Příkladem může být snaha o dosažení lepší pracovní pozice, při které se zároveň objevuje také pocit nejistoty ze selhání. Právě ke konečnému rozhodnutí může pomoci situace, kdy přítel daného jedince ve své práci byl povýšen, tudíž nechce být pozadu a o dosažení vyšší pracovní pozice se pokusí také (Vágnerová, 2016).

„Vznik motivu závisí na vnitřním psychickém i somatickém stavu jedince, ale i na vnějších podnětech. Z hlediska vnitřního stavu je zdrojem motivu potřeba, která se stává impulzem k nějaké aktivitě“ (Vágnerová, 2016, p. 330).

Potřeba je určitý moment v systému ať už biologickém, psychologickém nebo sociálním, kdy dochází k vyhledávání podmínky nezbytné k životu a vyhýbání se podmínkám, které pro člověka nejsou vhodné (Čáp & Mareš, 2007).

Potřeby člověka se projevují pocitem vnitřního nedostatku nebo naopak přebytku, který vzniká narušením rovnovážného stavu organismu (Lokšová & Lokša, 1999). Například nedostatek glukózy v krvi, se projevuje pocitem hladu (Nakonečný, 2015).

Čáp, Čechová a Rozsypalová (1992) rozlišují několik druhů potřeb. Základní nebo také často označované primární potřeby jsou např. potřeba kyslíku, potravy, odpočinku, spánku, ochrany nebo sexuální potřeba. Na základě primárních potřeb se vytváří potřeby sekundární, které rozdělujeme do několika skupin.

Potřeba jistoty a bezpečí. Je to potřeba, která se často projevuje při ohrožení ať už fyzickém či psychickém. Také v době, kdy si jedinec prochází neúspěchem ve svém životě a v důsledku toho hledá jistotu u své rodiny.

Potřeba podnětů, změny a činnosti. Tato potřeba se objevuje u člověka v případě, že mu není dovolováno vykonávat činnost, kterou by chtěl, a proto hledá nové dojmy, činnosti a snaží se o změnu. Například malé dítě si nevydrží dlouho hrát se stejnou hračkou, a proto je střídá a střídá i činnosti.

Potřeba sociálního styku a porozumění. Člověk potřebuje být součástí určité společnosti členů jako je rodina, kamarádi, spolupracovníci a další.

Potřeba výkonu a společenského uznání. Člověk má potřebu být úspěšný ve škole, v práci nebo v jakékoliv jiné činnosti. Prostřednictvím svých výsledků chce být uznáván, případně touží překonat pocit méněcennosti nebo se vyhnout neúspěchu.

Potřeba poznávací vede člověka k poznávání světa, hledání smyslů věcí nebo řešení problémů.

Potřeba estetická. Člověk nalézá krásu, souměrnost. Díky tomu se radujeme z krásných věcí, a naopak v prostředí neupraveném nebo neuspořádaném se cítíme špatně.

Potřeba uskutečňovat v životě určitý záměr či cíl. Pomocí této potřeby člověk vytváří svoji osobnost, vede k řízení vlastní činnosti a jednání. Každý se chce něčím stát ať už sportovcem, technikem, dívka ideální matkou. Označujeme to jako potřeba seberealizace.

Celkově můžeme tyto potřeby shrnout tak, že začínají potřebami biologickými a přechází do potřeb společenských, ale vzájemně se propojují.

To, že zrovna prožíváme nějakou potřebu, je vyjádřeno mnoha termíny, jako je chtění, snaha, touha, přání nebo pohnutka. Potřeby, které směřujeme do budoucnosti, označujeme jako touhy. Jeli pohnutka neboli potřeba aktuálně jasná, označujeme ji jako záměr, jeho vnitřní či vnější slovní projev pak jako přání (Nakonečný, 2015). Nesmíme zapomenout také na chtění, které můžeme považovat za vědomé usilování o něco konkrétního (Nakonečný, 2014).

Pokud není možné uspokojit základní biogenní potřeby, vyvolává se u člověka stav zátěže (Rosina et al., 1963). Tento stav je často doprovázen pocity nespokojenosti, napětí a dochází k aktivaci specifických systému chování (Kuric & Vašina, 1987). U určitých potřeb může být tento stav zátěže snášen jen určitou dobu například potřeba kyslíku, vody atd. U jiných potřeb to není tak naléhavé, takže jedinec je více či méně schopný se na daný stav adaptovat (Rosina et al., 1963).

V případě, že dojde až ke strádání z nedostatku uspokojení potřeby, pak tento jev označujeme jako deprivace. Příkladem zmíněných nedostatků může být hladovění,

únava, ale také pocit osamělosti, touha po uznání či úspěchu a mnoho dalších. Vlivem deprivace dochází k ovlivňování psychiky a stejně tak i života deprivované osoby (Nakonečný, 2015).

Cílem motivace tedy je uspokojovat potřeby jedince a odstraňovat nedostatky ať už v biologické nebo také společenské oblasti lidského bytí (Nakonečný, 2015).

Z hlediska vnějšího prostředí působí motivačně pobídka neboli vnější podnět, který vyvolá vznik potřeby a také související motiv. Tyto vnější pobídky vedou člověka k tomu, aby dělal to, co je nutné a vyhýbal se problémům. Např. udržení lidských vztahů, na kterých mu záleží. Vnější pobídkou také může být uspokojit své potřeby zvýšením platu v zaměstnání atd. (Vágnerová, 2016).

### **2.1.1 Teorie motivace**

Jednou z nejznámějších teorií je teorie vycházející z psychoanalytického přístupu, kde stěžejním bodem jsou nevědomé motivy. Řadíme sem instinkty, touhy nebo přání. Zakladatelem psychoanalýzy je Sigmund Freud, který vycházel z teorie, že lidské chování je ovlivňováno silami, které člověk nemůže ovlivnit. Pro Freuda byly nejdůležitější dvě základní síly. První z nich je Erós neboli instinkt života a Thanatos neboli instinkt smrti. První síla Erós zahrnuje všechno, co směřuje k dosažení uspokojení. Thanatos naopak obsahuje oblasti směřující k nepřátelství, agresí a krutosti. Podstatnou informací je, že Erós a Thanatos se neprojevují přímo, ale prostřednictvím různých snů, tudíž bývají vyjádřeny tak, že si to člověk ani neuvědomuje (Vágnerová, 2016).

Další respektovanou teorií je teorie potřeb, kterou vytvořil Henry Murray. Tvrdil, že jednotlivci se liší podle síly potřeb a také, že intenzita jednotlivých potřeb se mění a to vlivem času a různých situací. Kládl důraz také na vnější podmínky ovlivňující uspokojení těchto sil. Zabýval se i jedincem a jeho vztahem k potřebám, jak je vnímá a jaký pro něj mají význam. V souvislosti s tím, jak potřeby jedince ovlivňují, věnoval pozornost odlišnostem mezi jednotlivci ve vztahu k základním potřebám. Například to, jak někteří lidé mají intenzivnější a trvalou potřebu úspěchu oproti jiným lidem (Larsen & Buss, 2014). Henry Murray rozdělil potřeby konkrétně na primární (viscerogenní) a sekundární (psychogenní). Primární potřeby souvisí s uspokojováním fyziologických procesů. Do sekundárních neboli psychogenních potřeb Henry Murray řadí potřebu dosažení úspěchu, potřebu sdužovat se, potřebu nezávislosti, potřebu vyhýbat se

tělesnému poškození, stejně tak vyhnoutí se neúspěchu, potřebu odloučení a další (Madsen, 1972).

Další vlivný teoretický koncept patří do humanistické motivační teorie v pojetí Abrahama Maslowa (Maslow, 2014). Uspořádal potřeby do stupňovité struktury, tzv. pyramidy, podle důležitosti jejich uspokojení. Tvrdí, že vždy je nějaká pohnutka důležitější než druhá. A je pravidlem, že vždy má přednost ta, které je z biologického hlediska naléhavější. Posloupnost uspokojení potřeb je uspořádána takto:

Fyziologické potřeby, kam řadíme hlad, žízeň, sexuální potřeba apod.

Potřeba bezpečí, čímž je myšlena ochrana, vyhnoutí se strachu atd.

Potřeba sounáležitosti a lásky. Do této skupiny patří emoční vztah s přáteli, partnerem apod.

Potřeba uznání nebo také prestiže, výkonu atd.

Na vrcholu se nachází potřeba sebeaktualizace, kterou Maslow označuje jako schopnost lépe vnímat realitu a také k ní mít uspokojivější vztah. Sebe-aktualizovaní lidé dokáží svůj život žít na výkonnější a efektivnější úrovni. Projevují zdravé přijetí vlastní přirozenosti, radují se ze života a nemají problém s přijetím sebe samých ve všech úrovních.

Jiným pohledem na motivaci je rozlišení motivace na explicitní a implicitní. Implicitní a explicitní motivy se liší tím, jak ovlivňují chování jedince. Implicitní motivy jsou vytvářeny prostřednictvím emočních zkušeností v raném dětství, konkrétně v období, kdy ještě není vyvinutá řeč. Naopak explicitní motivy se objevují s rozvojem řečových struktur a se schopností mentálně reprezentovat sám sebe (McClelland, Koestner, & Weinberger, 1989).

Další vlivnou motivační teorií je již zmíněná vnitřní a vnější motivace. Vychází z anglického „intrinsic“ a „extrinsic“. Tyto pojmy se pojí s teorií sebe – determinace od Deciho a Rayna. Intrinsická motivace se pojí s pocitem kompetence. Extrinsická motivace se objevuje v okamžiku, kdy jedincovy výkony a jeho jednání jsou více ovlivněny vnějšími důsledky než vlastní vůlí (např. odměny a tresty). Autoři ve své teorii také vyzdvihují další dva pojmy, a to autonomie versus kontrola. Autonomií je myšlena vlastní volba, naopak kontrola symbolizuje tlak na specifické výstupy (Deci & Ryan, 1987).

Mezi základní potřeby autoři řadí právě potřebu kompetence, potřebu autonomie a potřebu vztahu s druhými lidmi. Potřebou kompetence je myšleno vyhledávání výzev, které jsou přiměřené možnostem jedince. Cílem je rozvíjet vlastní potenciál

prostřednictvím aktivity. Z pojem kompetence je v tomto případě považován zejména pocit sebedůvěry. Potřebou autonomie je myšleno vnímat se jako tvůrce vlastní činnosti. Dále také snaha řídit své jednání vlastními zájmy a hodnotami případně externími pohnutkami, které jsou jejich součástí. Události, kde je jedinec autonomním tvůrcem děje, posilují jeho vnitřní motivaci. Podstatou potřeby vztahu s druhými lidmi je být přijímán svým okolím a navazovat s lidmi pozitivní vztahy (Deci & Ryan, 2000).

Intrinsická motivace vzniká tehdy, pokud jedinec usiluje o cíl, který je pro něj uspokojením. Pokud je motivace pouze prostředkem k dosažení dalšího cíle, mluvíme o motivaci extrinsické (Deci & Ryan, 1987). Můžeme sem také zahrnout tzv. self – determinaci neboli zvnitřňování. Zabývá se transformací vnější motivace do motivace vnitřní. Hlavní myšlenkou je, že pokud se člověk dostatečně dlouhou dobu věnuje určité činnosti, která je ovlivňována externími pohnutkami, bude postupně docházet ke zvnitřňování této vnější regulace a bude narůstat pocit autonomie. Autoři tvrdí, že jednání jedince, které je autonomní vykazuje několik výhod, do kterých můžeme zařadit vytrvalost, odolnost vůči problémům, lepší výkon, lepší vztahy ve skupině či vyšší pocit osobní pohody (Deci & Ryan, 2000).

Rozdělením motivace na vnitřní a vnější se zabývali také autoři Lokšová a Lokša (1999).

Motivace vnitřní znamená, že člověk vykonává určitou činnost jen kvůli ní samé bez jakéhokoliv očekávání jako např. ocenění, pochvalu či jinou odměnu. Příkladem je dítě, které čte knihu pro své vlastní potěšení, je k ní vnitřně motivované. Takové chování je většinou spontánnější a tvořivější.

Na druhé straně je motivace vnější, kdy bývá daná činnost vykonávána pod vlivem vnějších činitelů. Výzkumy ukázaly, že ať už děti či dospělí s vnitřní motivací k dané činnosti vykazují obě skupiny větší úspěšnost. Například žák s vnitřní motivací k učení má větší školní úspěšnost, chodí do školy raději a lépe se připravuje než žák s vnější motivací.

S vnitřní a vnější motivací úzce souvisí vnitřní a vnější činitelé. Tyto motivační činitelé mohou ovlivnit například dítě v jeho výkonnosti ať už ve škole či ve sportu nebo jiné činnosti.

Do vnitřních činitelů řadíme poznávací potřeby a zájmy, potřebu výkonu, potřebu úspěchu a vyhnutí se neúspěchu nebo také sociální potřeby.

„Chování motivované vnějšími motivačními činiteli je ve své podstatě instrumentální, je tedy nástrojem pro dosažení nějakých vnějších motivačních činitelů,

například odměny nebo vyhnutí se trestu“ (Lokšová & Lokšo, 1999, p. 15). Do vnějších motivačních činitelů řadíme také proces motivování. Motivovat znamená vyvolat u někoho motivaci k nějaké činnosti ať už motivovat žáka k lepšímu prospěchu ve škole nebo zaměstnance k lepšímu pracovnímu výkonu. Obecně účinnými motivátory jsou peníze, výhody, pochvala, vyznamenání, u dětí ve škole jsou to často známky, dobré vysvědčení a další (Nakonečný, 2015). Ve vztahu k pohybové aktivitě nebo přímo sportu jsou to často hmotné motivátory, například trofeje, nebo nehmotné, kam můžeme zařadit prestiž nebo chválu (Woods, 1998). Motivátorem může také být snížení tělesné váhy, zlepšení získaných dovedností nebo poražení soupeře. Tudíž vlastně cokoliv, u každého jedince je motivátor jiný, avšak u všech je dosažení jejich daného cíle vnímáno jako osobně nebo společensky ceněné (Roberts, 2001).

Co se týká vnímání motivace jako procesu, existují dva principy dynamiky motivace, které charakterizuje Nakonečný (2015). Princip psychického ekvilibria a princip psychického hédonismu. Pomocí těchto principů si odpovídáme na otázku, proč člověk vůbec usiluje o dosažení určitých cílů a po celou dobu zde zaznamenáváme určitou intenzitu a dobu trvání, dokud cíle není dosaženo nebo není nahrazen jiným cílem.

V případě psychického ekvilibria chování směřuje k udržení vnitřní psychické rovnováhy. Na úrovni biologické označujeme rovnováhu jako homeostázu a znamená to udržení stálého vnitřního prostředí organismu, tedy cílem je optimální fungování, jako je optimální teplota organismu, optimální svalové napětí, optimální stav biochemických konstant v krvi a tak dále. Tuto rovnováhu zajišťují již vrozené mechanismy, například udržení tělesné teploty prostřednictvím termoregulace. Pokud dojde k odchýlení optimální teploty, vznikají pocity tepla nebo chladu. Při pocitu chladu, dochází k zužování krevních vlásečnic, které snižuje vyřazování tělesného tepla a dochází ke třesení organismu, které je výrobou tepla. Rovnováha vnitřního prostředí organismu však může být narušena i jinými faktory, jako jsou pocity viny, selhání, existenční nejistoty atd., ke kterým dochází v různých situacích jedince.

Psychologický hédonismus vychází ze slova hédoné tedy slast. Smyslem tohoto principu je co nejvíce dosahovat slasti a vyhýbat se strasti. Lidé i zvířata preferují příjemné před nepříjemným.

Oba principy dochází k závěru, že cílem motivace je vnitřní psychická rovnováha, která je pro jedince příjemná a motivující. Podle těchto principů by mělo docházet k dosahování pocitů příjemných a vyhýbání se pocitům nepříjemným.

Obecně tedy můžeme říci, že motivace zajišťuje vhodné chování, vitální a sociální funkce individua. Udržuje fyzické a psychické zdraví a také jeho fungování ve společenském životě (Nakonečný, 2014).

### **2.1.2 Zájmy**

Proces motivace je významný v tom, že zaměřuje lidské chování a aktivuje člověka. A právě to, co nás zaměřuje a aktivuje, jsou motivační síly nebo také někdy označované jako motivační činitelé. Zájmy chápeme jako zvláštní druh motivačních sil (Plevová, 2006). Prostřednictvím zájmu se projevuje kladný vztah jedince k určitému druhu činnosti. Pokud má někdo zájem o danou činnost, pozorujeme to prostřednictvím pozornosti jedince v určitém směru, prováděním určité činnosti, pocitem uspokojení z ní nebo naopak nelibostí v případě jejího omezení. Zájmy se projevují a také vytvářejí v různých oblastech lidské činnosti (Čáp, Čechová & Rozsypalová, 1992). S tímto je spojen termín volný čas, který definujeme jako část doby, kterou má jedinec pro sebe a může s ní nakládat podle svého uvážení (Slepičková, 2005). Například mladí lidé se ve volném čase zajímají o sport, aktivně sportují nebo alespoň sledují sportovní pořady. Kulturní zájmy se pak projevují v četbě, hudbě, návštěvami kin, divadel nebo koncertů. Jiní lidé se zabývají řemeslnými pracemi, pěstováním květin a spoustou dalších činností. Vykonávání zájmové činnosti nám přináší radost a navíc se může stát celoživotním koníčkem. U mladých lidí to poté může také ovlivnit volbu povolání. Díky zájmové činnosti se nám také rozvíjí schopnosti, vytrvalost a další velmi důležité vlastnosti osobnosti (Čáp, Čechová & Rozsypalová, 1992).

## **2.2 Zdraví a životní styl**

V této kapitole budou vymezeny dva důležité faktory ovlivňující život každého jedince a to zdraví a následně životní styl.

### **2.2.1 Zdraví**

„Zdraví je podle Světové organizace (WHO) definováno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Není vnímáno pouze jako stav nepřítomnosti nemoci nebo slabosti“ (Šeflová, 2014, p. 5).



Definice dle Světové organizace (WHO) patří mezi tu nejznámější, avšak definicí zdraví se zabývají i jiní autoři. Křivohlavý (2001) používá definici zdraví jako „celkový (tělesný, duševní, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (p. 40).

Liba (2016) tvrdí, že je to dynamický stav a předpoklad pro optimální fungování člověka. Úroveň zdraví je výsledkem vzájemné interakce člověka, prostředí a podmínek života. Zdravý organismus reaguje bez jakéhokoliv omezení, poškození výkonnosti a vykazuje odolnost proti negativním funkčním činitelům.

Do zdraví zahrnujeme několik oblastí zdraví. Fyzické zdraví, tudíž zdravé tělo a všechny jeho části i funkce. Psychické zdraví, čímž je myšlena zdravá duše a odolnost organismu vůči stresům apod. Společenské zdraví, kam řadíme vazbu osobnosti s kolektivem, její postavení a také komunikaci. Poslední druh zdraví je osobní, což znamená vztah ke smyslu života a jeho naplnění (Blahutková, Dvořáková & Řehulka, 2005).

Jak uvádí Šeflová (2014), udržitelnost zmíněné tělesné, duševní a sociální pohody je pro každého jinak obtížná, protože každý z nás je ovlivňován různými faktory, které můžeme rozdělit do čtyř skupin.

První skupinou je genetická výbava a individuální faktory, kam řadíme rozdíly mezi pohlavími, náchylnost k některým druhům onemocnění, odolnost vůči rizikům, věk nebo chronická onemocnění.

Druhá skupina zahrnuje faktory prostředí, které naše zdraví velmi ovlivňují. Jsou to klimatické podmínky, životní prostředí, ale také fyzické, pracovní a sociální prostředí.

Třetí skupinou je zdravotní péče, čímž je myšlený rozvoj medicíny i lékařské techniky, zdravotní systém, úroveň zdravotnictví a další.

Poslední skupinou je životní styl. Abychom žili zdravým životním stylem, potřebujeme dostatek pohybové aktivity. Opakem dostatku pohybové aktivity je její nedostatek a ten označujeme jako inaktivita. Dále sem řadíme výživu, pitný režim nebo také faktory ovlivňující naše zdraví negativně, což je kouření či nadměrná konzumace alkoholu apod.

První skupina – genetika, úroveň našeho zdraví ovlivňuje okolo 20 %. Druhá skupina – prostředí, má na nás vliv také okolo 20 %. Třetí skupina – zdravotní služby, přibližně z 10 %. Největší vliv však má životní styl, který naše zdraví ovlivňuje až z 50 % (Machová, Kubátová et al., 2009).

Je důležité zmínit, které aspekty jsou pro naše zdraví důležité a ovlivňují ho pozitivně, a naopak také ty negativní, které našemu zdraví škodí.

Zdravý způsob života by měl zahrnovat vyrovnaný a pravidelný režim kam patří zásady zdravé životosprávy, dostatek spánku a pravidelné stravování. Dále dostatek pohybové aktivity, tudíž každý jedinec by měl volný čas trávit aktivní formou. Dodržování zásad osobní hygieny (péče o čistotu celého těla, ale také našich věcí). Důležitá je také naše duševní pohoda a snaha o snížení přetěžování, což označujeme jako duševní hygiena. Je nutné se vyhýbat škodlivému prostředí, kam řadíme například znečištěné prostředí apod. Člověk musí být opatrný na své tělo a snažit se o ochranu před úrazy a také nakažlivými nemocemi. Dalšími aspekty jsou plnohodnotná výživa, odpovědné chování v různých životních situacích, odolnost proti škodlivým vlivům (kouření, drogy, alkohol atd.) a také pohoda v mezilidských vztazích (Marádová, 2000).

Zdravý způsob života můžou poškodit tyto aspekty. Kouření, nadměrná konzumace alkoholu, drogy, nesprávná výživa, nedostatek pohybové aktivity, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování. Působením těchto negativních vlivů dochází ke vzniku civilizačních onemocnění, kam autoři zařazují kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezitu, cukrovku, které se objevují jako reakce na změny v životním stylu (Machová, Kubátová et al., 2009).

Je nutné se vyhýbat faktorům, které naše zdraví poškozují. Zdraví totiž patří k jedné z nejvýznamnějších hodnot života každého člověka. Pokud je člověk zdravý, může pracovat, plnit si své sny a realizovat své plány v životě, a proto je pro nás tak důležité (Marádová, 2000).

Z těchto důvodů je také nutné zmínit výchovu ke zdraví, která je jednou z priorit základního vzdělávání a je ukotvena v současných vzdělávacích programech všech stupňů školy. Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům vytvořit si a také postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdravý život. Prostřednictvím tohoto předmětu si děti upevňují hygienické, stravovací, pracovní a další velmi důležité návyky. Kromě toho si rozvíjí dovednosti odmítat škodlivé látky a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních situacích. Prohlubují si poznatky o tématech jako je rodina, škola, společnost, člověk, ale také se učí rozhodovat se ve prospěch zdraví a osvojovat si zdravý životní styl (Machová, Kubátová et al., 2009).

### 2.2.2 *Životní styl*

Duffková, Dubský a Urban (2008) životní styl charakterizují jako způsob, kterým lidé žijí. Čímž je myšleno, jak lidé bydlí, stravují se, chovají se, vzdělávají se v různých situacích. Řadíme sem také to, jak se baví, pracují, vzájemně komunikují, starají se o děti atd.

S podobnou definicí přichází také Mužík (2007), který hovoří o životním stylu jako o způsobu života. To, jak se stravujeme, ale také jak se věnujeme pohybové aktivitě, naše hygienické návyky a spánkový režim. Zařazuje sem také to, jak relaxujeme, zvládáme každodenní stres, sexuální chování, ale také užívání návykových látek a společenský život. Životní styl doplňuje poté také pojem zdravý životní styl, což je takový styl života, který udržuje organismus zdravý, a to jak po psychické, tak fyzické stránce.

Slepičková (2005) životní styl popisuje jako souhrn všech lidských aktivit, myšlení, jednání a také chování, které zaujmají v životě jedince trvalejší místo, velmi často se opakují a jsou předvídatelné. Často je posuzujeme podle postojů, názorů a chování daného člověka. Slepičková také dodává, že životní styl se vytváří v průběhu života, kdy na člověka působí okolí. Působí zde vlivy výchovy, sociálního prostředí, kulturní zvyklosti, ekonomické podmínky a další. Důležitost zde mají také vrozené předpoklady a vlastnosti člověka. Z toho vyplývá, že životní styl je projevem lidské osobnosti. Kromě toho také tvrdí, že logicky životní styl je jeden z hlavních faktorů, které ovlivňují kvalitu života. Výhodou životního stylu je, že záleží na jedinci, jaký styl života si vybere. Pokud zvolí vhodnou volbu životního stylu, vede to poté ke spokojenosti v životě a také to pozitivně ovlivňuje zdraví.

Machová, Kubátová et al. (2009) životní styl definují jako dobrovolné chování v určitých životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z všelijakých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nám nabízejí, a odmítnout ty, které zdraví škodí. Životní styl tedy charakterizujeme jako souhrn dobrovolného chování a životní situace. Aby se člověk mohl správně rozhodnout, musí mít dostatečné znalosti o tom, co to zdraví je, co ho podporuje, upevňuje ho, a co mu škodí. Proto je nutné děti vést už od útlého věku k rozvíjení dovedností, návyků a vytváření jejich postojů vedoucích k odpovědnosti za vlastní zdraví.

Na zdravém životním stylu se podílí mnoho faktorů v rámci různých oblastí: tělesných, duševních, sociálních a také duchovních. Mezi ty základní, které zajišťují

podporu zdraví, řadíme: duševní hygienu, správnou výživu a tělesný pohyb (Marková, 2012).

Duševní hygiena je péče, která umožňuje optimální fungování duševní činnosti. Jejím úkolem je, aby člověk byl schopen přiměřeně reagovat na všechny důležité podněty, řešit běžné, ale i nečekané úkoly tzv. „na úrovni“. Je také důležité se duševně zdokonalovat a duševně nebo duchovně růst. Do cílů duševní hygieny řadíme sebevýchovu, zrání osobnosti, duševní klid, sebepoznání, ale také například relaxaci tedy uvolnění psychického napětí (Křivohlavý, 2001).

„Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život“ (Mužík, 2007, p. 10). Avšak správná výživa není pouze o příjmu, ale také o výdeji. Aby výživa byla správná, musí být její příjem roven jejímu výdeji, kdy na výdeji se podílí především pohybová aktivita, která je další důležitou složkou zdravého životního stylu (Mužík, 2007).

O pohybové aktivitě si řekneme v další kapitole.

### **2.3 Pohybová aktivita**

Mužík, Vlček et al. (2010) pohyb obecně charakterizují jako dobu, kdy hmotné objekty mění svoji vzájemnou polohu, tvar, velikost, složení a další. Do pohybu zahrnují všechny děje, při kterých dochází k fyzikální změně hmoty. Můžeme jej definovat také jako jakoukoliv změnu v čase. Pohyb člověka označují jako způsobilost člověka pohybovat se v prostoru a čase prostřednictvím svalové činnosti.

„Lidský pohyb je jedním ze základních projevů vztahu mezi člověkem a světem, mezi organismem a vnějším prostředím, je to základní atribut a způsob lidské existence“ (Hrabinec et al., 2017, p. 26).

Hodaň (2000) k lidskému pohybu ještě dodává to, že pohyb není založený pouze na činnosti svalů nebo pohybovém systému, ale také myšlenek, nálad, citů. Projevuje se zde také chování jedince a jeho vnitřní hnutí. Tvrdí, že pohyb je prostředkem verbální i neverbální komunikace a je základní součástí kultury. Je také kulturním prostředkem, který jedinec může využívat ke svému zdokonalování.

Přestože pohyb patří mezi běžnou součást každodenního života, hraje klíčovou roli ve vývoji člověka a zastává také důležitou funkci, a to především ve sportu a tělovýchovném lékařství (Pastucha et al., 2011).

Konkrétně pohybová aktivita je označována jako uvědomělé přemístění člověka v daném prostoru a čase (Mužík, Vlček et al., 2010).

Terminologií pohybové aktivity se zabývá spousta autorů a na její definici se shodují. Jedni z nich jsou autoři Frömel, Novosad a Svozil (1999), kteří používají definici pohybové aktivity jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“ (p. 132).

Korvas a Kysel (2013) pohybovou aktivitu označují jako druh pohybu, který je vykonáván prostřednictvím svalové práce, která je doprovázena zvýšením energetického výdeje. Také tvrdí, že provádění pohybové aktivity může mít různé důvody a příčiny.

Hoffman a Harris (2000) určili čtyři charakteristické rysy pohybové aktivity člověka. Prvním z nich je, že člověk jako jedinec s vysokou inteligencí je schopen propojovat své pohybové projevy a realizovat aktivity velmi složitě. Druhým rysem je, že pohybová aktivita je podložena jak eticky, tak esteticky a pouze člověk dokáže svým pohybovým projevem vyjádřit krásu, radost, ale také hrůzu a další emoce. Třetím rysem je, že lidské tělo umožňuje kombinace a přizpůsobování pohybu, protože pohybová aktivita člověka je ohromně flexibilní a adaptabilní. Čtvrtým rysem je, že člověk dokáže zvyšovat a zdokonalovat svoji výkonnost prostřednictvím cvičení a tréninku. Díky inteligenci člověka vědomě posilujeme své zdraví, rozšiřujeme své dovednosti a zvyšujeme naši výkonnost.

S pohybovou aktivitou se pojí i další pojmy, které s ní úzce souvisí nebo bývají často zaměňovány, proto je důležité vymezit jejich význam. Nejdříve pojmy, které tvoří přívlastky pohybové aktivity, prostřednictvím kterých dochází k upřesnění jejího vykonávání.

První z nich je habituální pohybová aktivita, čímž je myšlena běžná pohybová aktivita, která je charakteristická pro jedince, skupinu nebo část populace (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). Do této habituální pohybové aktivity řadíme oblékání, umývání, docházku do zaměstnání, činnost na zahradě atd. (Cuberek & Měkota, 2007).

Pohybovou aktivitu poté můžeme rozdělit podle jejího vykonávání na neorganizovanou pohybovou aktivitu a organizovanou pohybovou aktivitu.

Neorganizovaná pohybová aktivita, může být označována také jako spontánní neboli probíhající volně bez pedagogického vedení. Naopak organizovaná pohybová aktivita probíhá pod vedením ať už učitele, cvičitele nebo trenéra (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

Mezi další konkrétní typy pohybové aktivity můžeme zahrnout například volnočasovou pohybovou aktivitu, která je vykonávána ve volném čase (Cuberek & Měkota, 2007). Dále sportovní pohybová aktivita, která je v současné době od slova sport velmi často zmiňovaným pojmem. Sportovní pohybová aktivita je taková aktivita, která je vykonávána podle pravidel, je spojená s účastí v organizovaných sportovních soutěžích a cílem této sportovní aktivity je maximální výkon (Korvas & Kysel, 2013).

Všechny tyto druhy pohybové aktivity spojuje pohybový režim „Pohybový režim je ukazatelem kvality a kvantity pohybové aktivity člověka. Je to souhrn všech pohybových aktivit (tělovýchovných, sportovních, pracovních, běžného života a podobně.), které člověk relativně pravidelně a dlouhodobě zahrnuje do svého života v rámci svého životního stylu“ (Hrabinec et al., 2017, p. 24).

Mezi další příbuzné pojmy patří inaktivita, pohybové schopnosti, pohybová dovednost, pohybová činnost, tělesná zdatnost, pohybový návyk, pohybové jednání a tělesná cvičení. K pohybové inaktivitě se vyjadřují Frömel, Novosad a Svozil (1999) a popisují ji jako neúčast v pravidelné pohybové aktivitě kromě běžných činností, se kterými se setkáváme každý den.

Pohybové schopnosti představují poměrně stálou integraci vnitřních biologických vlastností organismu, které vedou ke splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jde o integraci mezi systémy biologickými, psychologickými, funkčními a morfologickými, které společně působí, aby byla uskutečněna realizace pohybové činnosti (Hájek, 2012).

Následuje pohybová dovednost, která je „motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“ (Cuberek & Měkota, 2007, p. 9). Mezi charakteristické rysy pohybové dovednosti řadíme maximum jistoty, když jedinec dosahuje cíle. Tím je myšleno, že žádného cíle není dosaženo náhodou. Musí se zde nacházet maximální jistota, pro dosažení cíle například hodů na koš. Dalším rysem je minimální výdej energie, tedy úspora vydané energie. Posledním rysem je dosažení cíle v minimálním čase, což znamená, že u určitých sportů, například sprintu, je minimální čas cílem dané pohybové aktivity. Základem pohybové dovednosti je spojení sensorických, motorických a kognitivních procesů, protože pro úspěšné splnění

pohybového úkolu je potřeba vnímat informace přicházející jak z okolí, tak z vlastního těla a na základě těchto informací jedinec rozhoduje, co, jak, kdy udělá. K osvojení pohybových dovedností dochází prostřednictvím motorického učení, které můžeme popsat jako určitý počet vnitřních procesů spojených s praxí nebo zkušeností vedoucí k trvalému zisku ve způsobilosti k dovedné činnosti (Cuberek & Měkota, 2007).

Pohybovou činností se v nejobecnějším smyslu rozumí aktivní chování určitého systému (Měkota & Cuberek, 2007). Je souhrnem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění daného pohybového úkolu. Pohybová činnost je řízena nervovou soustavou, je to vnitřně uspořádaný systém, který se vyvíjí podle vnitřních mechanismů (Mužík, Vlček et al., 2010).

S pohybovou činností souvisí tělesná zdatnost. Obecně je zdatnost schopnost zvládat psychické, fyzické a sociální nároky, kterou jsou kladeny na každého jedince z vnějšího prostředí. Co se týká té tělesné zdatnosti, je to schopnost jedince odolávat fyzickým nárokům pohybové činnosti (Korvas & Kysel, 2013).

Během pohybové činnosti se nám může zobrazit několik specifických rysů, které představují širokou oblast pro psychologické pozorování a také rozbor. Prostřednictvím kvality pohybové činnosti a jejího zvládnutí v konkrétních podmínkách můžeme pozorovat kvalitu duševních procesů. Pozorování a rozbor dané činnosti nám odkrývá příběh a také zaměření duševní činnosti jedince během pohybové činnosti. Příkladem může být hodina plavání začátečníků, kdy můžeme pozorovat provedení pohybové činnosti zmateným pohybem ve vodě, vyhýbáním se hluboké vodě a jinými projevy, které představují strach, nejistotu nebo nedostatečné pohybové dovednosti. Takovéto psychologické rozborů pomáhají k celkovému zvládnutí nácviku pohybové činnosti. Zvládnutí jakékoliv pohybové činnosti, kterou vykonáváme jistě, přesně a s určitou technikou, představuje vytvoření pohybového návyku (Macák, 1962).

Pohybový návyk můžeme označit jako nacvičené a technicky zvládnuté schéma pohybové činnosti. Na vytvoření pohybového návyku se účastní celá nervová soustava a také všechny duševní procesy. Zobrazují se zde duševní vlastnosti osobnosti a také její morálka. Proces vytváření pohybových návyků má u jedince psychologický charakter. Vytvoření pohybového návyku je možné uskutečnit na základě vícenásobného opakování dané činnosti. Důležitou úlohu při vytváření návyku mají předcházející vědomosti a zkušenosti dané či podobné pohybové činnosti (Macák, 1962).

V neposlední řadě je nutné zmínit pohybové jednání, které je „konkrétně cílově orientovaná činnost člověka v určité situaci. Je spjata s energetickými nároky, motivací a úsilím o dosažení cíle“ (Cuberek & Měkota, 2007, p. 38).

A jako poslední jsou tělesná cvičení, která definujeme jako záměrné motorické činnosti, které člověka ovlivňují jak z vnějšího, tak vnitřního prostředí. Jsou hlavním prostředkem a předmětem zájmu v tělesné výchově i ve sportu (Hájek, 2001).

### ***2.3.1 Důležitost pohybové aktivity a její benefity***

Pohybová aktivita působí pozitivně na člověka, a to rovnou v několika oblastech. První z nich je oblast biologická, kterou charakterizují Barták a Vondruška (1999).

**Centrální nervový systém:** při pravidelném vykonávání pohybové aktivity dochází k většímu přívodu kyslíku a také živin do mozku, což vede k lepšímu využívání zdrojů energie, které se projevují lepší pamětí, větší odolností vůči stresům a lepším spánkem. Po fyzické aktivitě se objevuje také příjemný stav psychiky a vyrovnanosti.

**Metabolismus:** dochází ke snížení hladiny LDL cholesterolu, který je zodpovědný za vznik několika srdečně cévních onemocnění. Pravidelný pohyb zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, který chrání před kornatěním cév. Kromě toho pohyb snižuje hladinu tuků v krvi.

**Srdce:** pravidelné cvičení ovlivňuje lepší návrat krve do srdce, zatěžované srdce sílí a v důsledku toho se zvyšuje i jeho výkonnost. Tepny, které zásobují srdce, zvětšují svůj průsvit, což znamená, že pracující srdeční sval potřebuje více kyslíku a energie. Vlivem toho se snižuje riziko vzniku srdečního infarktu.

**Cévy a svaly:** jak už bylo zmíněno, pravidelným pohybem dochází k rozšíření cév v pracujících svalech, v důsledku, čeho se do horních a dolních končetin přivádí více krve, tudíž se končetiny více prokrví a do těchto obvodových míst proudí více tepla. Svaly, pokud jsou zvyklé na zátěž, jsou lépe připraveny na stres, zátěž a také lépe a rychleji regenerují.

Dalším benefitem je fakt, že díky vykonávání pohybové aktivity dochází k větší pružnosti a pevnosti kloubních vazů, úponových svalových šlach, klouby jsou více ohebné, máme větší svalovou sílu a vytrvalost. V případě jedince, který se pohybové aktivitě věnuje pravidelně, tudíž trénovaný jedinec, navíc při zátěži využívá jako zdroj energie tuky a šetří cukry, kterých má jedinec v organismu relativně nedostatek (Stejskal, 2004).



Další oblastí, na kterou má pohybová aktivita pozitivní vliv, je naše psychika. Jednou z forem vykonávání pohybové aktivity je cvičení a člověk, který cvičí, má v důsledku toho pocit důvěry ve své schopnosti, lépe zvládá stres a obavy, se kterými se každý den setkává, je méně agresivní a pohybová aktivita má také pozitivní vliv na emoční ladění člověka. Snižuje deprese, proto je často pohyb doporučován jako forma relaxace. Dochází ke zlepšení nálady a objevuje se pocit radosti (Stejskal, 2004). „Díky pravidelným dávkám endorfinu jsou cvičící osoby uvolněnější a mají vyšší sebedůvěru. Člověk, který pravidelně používá svaly (zásobuje je kyslíkem), se cítí lépe a i okolí jej vnímá příznivěji – jako člověka kypícího zdravím“ (Galloway, 2007, p. 37). Endorfiny jsou hormony, které se vytváří právě při cvičení a slouží ke snižování vnímání bolesti. Působí jak při cvičení, tak několik hodin po cvičení a mají pozitivní psychologický efekt (Galloway, 2007).

Pohybová aktivita má také význam v procesu socializace. Lidé věnující se pohybové aktivitě rozvíjí ducha společenskosti, mezilidské vztahy a také mají možnost otevřít se ostatním (Santa, C., Santa, O., Szabo-Alexi & Monea, 2017). Ti, kteří vykonávají pohybovou aktivitu, konkrétně formou nějakého sportu rozvíjí vztahy mezi sportovci, sportovcem a trenérem, ale také mezi rodinou a společností vůbec. Při provádění pohybové aktivity samozřejmě dochází ke spojení všech těchto oblastí. Například vykonávání pohybové aktivity na čerstvém vzduchu přináší nejen pocit relaxace, ale je také preventivním opatřením pro vznik duševních poruch jako jsou deprese, různé druhy neuróz atd., které z velké míry ovlivňují jejich duševní stav a také jejich životní produktivitu (Macák, 1962).

Mimo to nám cvičení pomůže také k tomu, abychom se lépe učili, získáme tím více vytrvalosti i v jiných činnostech, a hlavně posílíme své zdraví. To, že vynaložíme úsilí ke cvičení, je pro nás velmi přínosné a posiluje mnoho jiných schopností. Můžeme sem zařadit například rozvoj kreativity. Největší kreativita byla vypořazována u dětí i dospělých po tělesném cvičení. Prostřednictvím tělesného pohybu dochází ke stimulaci části mozku v právě hemisféře, ve které se nachází centrum kreativity a také centrum intuice (Galloway, 2007).

Pokud jedinec má motivaci k pohybové aktivitě, dostává se mu několik přínosů přímo z vykonávání pohybové aktivity. Jedinci si vyvíjí emoční zážitky, které plynou právě z vykonávání pohybu. Kladný citový vztah ke konkrétní pohybové aktivitě. Vytváří si také trvalý zájem o určitou pohybovou aktivitu. Objevují se také emoční zážitky vyvolané trávením času v kolektivu a s tím i trvalé spojení (Macák, 1962).

Celková pohoda, uvolnění a příjemný pocit je odměnou, kterou vykonáváním cvičení získáváme velmi často. V okamžiku, kdy si na tyto faktory zvykneme, stávají se pro nás důležitým impulsem každý den k tomu, abychom se cvičení opět věnovali. Pokud se při cvičení budeme cítit dobře, častěji se mu věnovat, pak v průběhu cvičení také spalujeme kalorie a dochází k odbourávání stresu. Mimo příjemné pocity se samozřejmě mohou dostavit i ty nepříjemné, často vzniklé z únavy a poté se náš zájem ke cvičení bude snižovat, ale právě v takových chvílích si musíme vzpomenout na ty příjemné pocity, které se vždy dostaví po cvičení a pokračovat. Tyto myšlenky nám mohou pomoci jako motivace v obtížných okamžicích a pokud vydržíme, budou později převažovat pocity příjemné (Galloway, 2007).

Spousta osob, které se cvičením začínají, si myslí, že se s častějším cvičením dostaví i zvýšení únavy, ale je to přesně naopak, cvičení dodá tělu energii. Kromě toho stále více vědeckých studií ukazuje, že vykonávání pohybové aktivity vede k lepšímu zvládnutí životní výzvy a z toho vyplývá, že zaměřit se na rozvoj pohybových schopností je pro náš život velkým přínosem (Galloway, 2007).

### **2.3.2 Děti a pohybová aktivita**

U dětí, které mají dobrou kondici již od raného dětství, se předpokládá pevné zdraví, tedy jsou méně nemocné, mají kvalitnější spánek a životní vitalitu. Vitalitou je myšleno cítit se dostatečně plni energie, být motivováni a být připraveni k tomu, co nás v daný den čeká. Děti nejsou jenom vitálnější, ale také soustředěnější a pozitivnější, a to všechno vlivem pohybu. Díky cvičení si děti budují několik pozitivních vlastností, jako je vzájemný respekt a vzájemná úcta, také starostlivost, důvěra, spolehnutí se na druhého a pomáhání druhým ve složitých situacích. Vytvoří si také vazby s lidmi, dokonce i přátelství a to v jakémkoliv věku (Galloway, 2007).

Cvičení v dětství vede také k jejich úspěšné budoucnosti obecně, ale i k jejich budoucí práci. Pravidelná tělesná příprava znamená určitý rozvoj funkčních vlastností organismu. Z tělovýchovné činnosti si jedinec do praktického života přenáší sílu, rychlost, vytrvalost, ale také schopnost návyku v oblasti rovnováhy nebo orientace v prostoru. Další výhodou je, že jedinec vykonávající pohybovou aktivitu v dětství, si většinou vytvoří návyk vykonávat aktivitu celý život. Často vzniká hygienický návyk, potřeba čistoty sebe i sportovního oděvu, pořádek ve stravování atd. Objevují se zde

i osobnostní vlastnosti jako je skromnost, kolektivismus, statečnost a jedinec se naopak vyhýbá vlastnostem jako je namyšlenost, závist či zbabělost (Macák, 1962).

Mimo to významným benefitem vykonávání pohybové aktivity je, že děti s dobrou kondicí mají určitou vnitřní sílu, prostřednictvím které jsou schopny se vyvarovat nástrahám z okolí, jako jsou třeba drogy nebo jiné negativní faktory, které je obklopují. Jsou schopni zvládat stres a to jak v dětství, tak později v dospělosti, pokud pravidelně cvičí (Galloway, 2007).

Každé dítě je nejvíce ovlivněno prostředím, ve kterém tráví nejvíce času, což je v případě dítěte většinou rodina a škola. Rodina je nejvýznamnější sociální skupinou a zásadně ovlivňuje vývoj dítěte. Poskytuje dítěti základní informace, které slouží k tomu, jak bude dítě chápat různé informace a jak na ně bude reagovat. Rodina by měla také sloužit jako citové zázemí a poskytovat dítěti jistotu a bezpečí. Podílí se na vývoji pocitů, sebejistoty či sebedůvěry, na nichž závisí uplatnění schopností dítěte. Ovlivňuje dítě také biologicky a sociálně. Rodinné prostředí vede dítě k tomu, co je důležité, jaké schopnosti a dovednosti jsou ceněny a naopak. Například rodiče, kteří mají vysokoškolské vzdělání, budou považovat vzdělání za důležité i pro svoje děti. Významnou institucí ovlivňující vývoj dítěte je také škola. Rozvíjí poznávací schopnosti, ale i různé dovednosti. Je důležitým socializačním činitelem a rozvíjí osobnostní vlastnosti (Vágnerová, 2005).

Škola jako druhá instituce ovlivňující děti k vykonávání pohybové aktivity se na tom podílí zejména prostřednictvím tělesné výchovy. Má zásadní vliv při budování vztahu dětí k pohybové aktivitě. Při dobrém vybudování vztahu dítěte k pohybové aktivitě se děti často poté účastní i mimoškolní pohybové aktivity, která dále rozvíjí pozitivní vliv na vývoj jedince. Vedení dětí k aktivnímu životnímu stylu často přetrvává do pozdního věku a udržují si tím představu potřeby pohybové aktivity ve svém životě (Šeflová, 2014). Dalším benefitem je, že cvičení ve škole rozvíjí rovnováhu, svalovou sílu a flexibilitu dětí (Chiodera et al., 2008). Kromě podpory pohybové aktivity v rámci tělesné výchovy, sehrává škola také důležitou roli ve výchovně – vzdělávacím a sociálním působení (Kalman & Vašíčková, 2013).

### ***2.3.3 Důsledky nedostatku pohybové aktivity***

S pohybem jsou spojeny všechny funkce lidského těla. Lidský organismus byl zvyklý se vyvíjet za podmínek náročných na pohybovou aktivitu. Jako sběrač či lovec

strávil několik hodin denně vykonáváním pohybové aktivity, protože měl velkou motivaci, a to nasbírání dostatku potravy, aby se uživil. Od nástupu průmyslové revoluce došlo vlivem urbanizace a technizace k výraznému snížení vykonávání pohybové aktivity. Z toho vyplývá, že velká skupina dospělých lidí, ale také dětí, žije sedavým způsobem života (Cuberek & Měkota, 2007).

Sedavý způsob života je nedostatek tělesného pohybu, a to jak v zaměstnání, tak ve volném čase (Stejskal, 2004). Sedavé chování představuje jakékoliv chování s energetickým výdejem menším než 1 MET, mimo spánek. Kromě nejznámějších aktivit tohoto druhu, jako sezení u obrazovky, sem můžeme zahrnout také například četbu či stolní hry (Kalman & Vašíčková, 2013). Tudiž při nedostatku pohybové aktivity dochází k většímu přísunu energie než výdeji a dochází k nerovnováze, která vede ke zdravotním problémům (Cuberek & Měkota, 2007).

Onemocnění, která díky takovému životnímu stylu vznikají, označujeme jako civilizační onemocnění. Tato onemocnění nejčastěji vznikají právě špatným životním stylem. Zařazujeme sem ischemickou chorobu srdeční, cévní mozkovou příhodu, hypertenzi, které vznikají ukládáním tukových buněk do stěn tepny. Dále do této skupiny zařazujeme cukrovku 2. typu, vznikající špatnou výměnou cukrů a tuků, a obezitu (Stejskal, 2004).

„Slovo obezita je z latinského *obesus*, což znamená dobře živený, tučný. Obezita neznámá nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně  $\geq 25$  % u mužů a  $\geq 30$  % u žen“ (Pastucha et al., 2011, p. 11).

Vlivem obezity nebo i pouze nedostatkem pohybové aktivity vznikají i další již zmíněná onemocnění. Právě díky obezitě dochází ke vzniku onemocnění srdce a oběhu. Důvodem je tzv. centrální obezita. Což znamená, že většina tuku se nachází v oblasti břicha a vede k vysokému krevnímu tlaku, který dále může vést právě k ischemické chorobě srdeční nebo cévní mozkové příhodě. S obezitou se také pojí cukrovka 2. typu (diabetes mellitus 2. typu). Toto onemocnění se projevuje zvýšenou hladinou krevního cukru. Vznik cukrovky 2. typu je charakteristický tím, že na jejím vzniku se podílí životní styl, především nedostatek pohybové aktivity a nadměrný příjem potravy. Proto cukrovka a obezita mají společný základ. Pohybová aktivita je preventivním prostředkem cukrovky 2. typu, protože zvyšuje citlivost periferních buněk inzulinu, tím snižuje produkci i jeho zvýšenou hladinu. Současně s tím pohybová aktivita vede k redukci nadváhy nebo obezity. Dalšími problémy jsou degenerativní onemocnění kyčelních a kolenních kloubů, bolesti v zádech, žlučové kameny, ekzémy atd.

Pravidelná pohybová aktivita zabraňuje vzniku celé řady těchto onemocnění (Stejskal, 2004).

A vzhledem k tomu, že v současné době dochází k rozšiřování obezity již v předškolním věku, měli bychom rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti a podpořit potřebu pohybové aktivity u dětí (Pastucha et al., 2011). S tímto může pomoci volný čas, kdy by právě děti měly objevovat příjemné fyzické aktivity a zvýšit tak motivaci k pohybu. Je důležité, jak se jejich volný čas rozhodnout strávit, protože správné strávení volného času může vést ke snížení dětské obezity (Stellino & Sinclair, 2008). Netýká se to však jen dětí, ale všech věkových kategorií, kterým může pohybová aktivita prodloužit život a také zlepšit kvalitu jejich života (Stejskal, 2004).

V případě již zmíněných benefitů při vykonávání pohybové aktivity nebo také postihů, kdy se daný jedinec pohybové aktivitě nevěnuje, je důležité zmínit, jak na tom současná populace je. Autoři Candeias, Armstrong, a Xuereb (2010) ve své studii uvádí, že hlavními příčinami smrti ve světě jsou tzv. NCD onemocnění, kam řadíme kardiovaskulární nemoci, rakovinu, cukrovku a chronické respirační onemocnění a jejich dopad neustále roste. V roce 2005 zemřelo 35 milionů lidí z NCD, což představuje 60% z celkového počtu úmrtí v daném roce. Co se týká dětí obecně, odhaduje se, že v roce 2010 trpělo na celém světě nadváhou více než 42 milionů dětí mladších pěti let. Problém neustále ovlivňuje mnoho zemí s nízkým a středním příjmem, kde žije téměř 35 milionů dětí s nadváhou. V důsledku toho byl vyvinut tzv. DPAS (Diet and physical activity in schools) po konzultaci s členskými státy, agenturami OSN, skupinami občanské společnosti a soukromým sektorem, který byl schválen v roce 2004. DPAS je komplexním nástrojem pro vedení akcí členských států, WHO, mezinárodních partnerů, občanské společnosti, nevládních organizací a soukromého sektoru s cílem podporovat a chránit zdraví obyvatel prostřednictvím zdravého stravování a fyzické aktivity.

#### ***2.3.4 Vliv prostředí na vykonávání pohybové aktivity***

Jak už bylo zmíněno, velký vliv na člověka má prostředí, ve kterém se nachází. Vzhledem k tématu mé práce je nutné zmínit vztah obyvatel k pohybové aktivitě a jejich vykonávání jak na vesnici, tak ve městě.

Město je územní společenství, pro které je typická poměrně velká hustota obyvatelstva a také budov a sítí. Je to místo, kde je rozvinutá dělba práce, vysoká míra

sociální komunikace, produkce a také zde dochází k předávání si hmotných i kulturních statků a symbolů. Vesnice je sídlištní jednotka, která se nachází ve venkovském prostoru a její počet obyvatel se pohybuje od 2 do 5 tisíc. Vesnice bývá jako správní celek nazývána vesnickou obcí. Mezi charakteristické rysy patří relativně kulturní izolovanost, dodržování tradic, vlastnictví půdy, zemědělské rodinné hospodářství atd. Avšak vesnické obce s těmito znaky se v současné době objevují už jen zřídka. Prostřednictvím hromadných sdělovacích prostředků a transferu kultury dochází k ovlivňování vesnic městy. Došlo tudíž ke změně postojů a životního stylu vesnických lidí. Znaky, které platí i v současné době jsou vyšší míra vzájemné sociální závislosti a menší variabilita profesních možností, kvůli které lidé dojíždí za prací do města (Nešpor, 2018).

Konkrétně vlivem prostředí na pohybovou aktivitu obyvatel v Olomouci a blízkých obcí (do 15 km) se zabýval Kohout a Mitáš (2013) a výsledkem jejich výzkumného šetření bylo, že pohybově aktivnější jsou obyvatelé měst. Testovaných bylo 43 respondentů ve věku od 21 až 61 let žijících ve městě nebo přilehlé vesnici a výsledky byly zjištěny na základě vyplněných administrativních dotazníků. Dle jejich výzkumu jsou konkrétně pohybově neaktivnější muži žijící v jednogeneračních rodinných domech a ženy žijící ve vícegeneračních domech.

Co se dětí týče, byla opět vytvořena studie zabývající se pohybovou aktivitou a sedavým chováním s ohledem na umístění školy. Autory této studie jsou Mitáš, Nykodým a Frömel (2009). Hlavním cílem této studie bylo analyzovat pohybovou aktivitu a sedavý způsob života dospívajících ve věku 14–15 s ohledem na velikost obce, kde dospívající docházejí do školy. Výzkum byl realizován ve třech vybraných regionech České republiky a v každém regionu byly náhodně vybrány 3 školy. Výzkumu se zúčastnili žáci devátých tříd z vybraných škol. Na základě výsledků z dotazníků autoři zjistili, že dívky trávily více času sezením než chlapci. Děti, které žijí v malých a velkých sídlech a žijí v bytě, častěji tráví čas sezením. Chlapci mají méně sedavý způsob života než dívky. Výsledky studie ukazují, že malá sídla nabízejí svým obyvatelům lepší podmínky pro pohybovou aktivitu, ale rozdíly mezi malými a velkými sídly nejsou zase tak velké.

## 2.4 Vývoj jedince ve starším školním věku

Každý jedinec prochází několika etapami vývoje v životě. Konkrétně starší školní věk řadíme do jednoho z období školního věku. Školní věk je charakteristický nástupem do školy a vytváří důležitý sociální mezník. Škola může být rozhodujícím faktorem nejen z hlediska sebepojetí, ale i pro další životní směřování. Školní věk rozdělujeme na tři fáze. Ranný školní věk, který trvá od nástupu do školy tedy od šesti nebo sedmi let až do osmi či devíti let. Dochází k různým vývojovým proměnám, které vznikají především ve vztahu ke škole. Druhou fází je střední školní věk trvající od osmi nebo od devíti let do jedenácti až dvanácti let. Do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy. Toto období můžeme považovat za přípravu na období dospívání. Poslední fází je starší školní věk, což jsou děti druhého stupně základní školy a trvá do dokončení povinné školní docházky. Přesněji jsou to děti ve věku mezi jedenácti nebo dvanácti až patnácti lety. Z biologického hlediska toto vývojové období označujeme jako pubescence (Vágnerová, 2005). Pubescence vychází z latinského slova pubes, což znamená chmýří, vousy nebo v přeneseném významu potom pohlavní orgány (Helus, 2009). Starší školní věk, je označován jako první fáze dospívání. Celé období dospívání označujeme jako životní úsek, který má své typické znaky a určitý význam. Jedinec by měl dojít k přijatelnému sociálnímu postavení a k vytvoření vlastní identity. Dochází k celkové změně osobnosti a to ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální (Vágnerová, 2005).

Rozdělením fází dospívání se zabývají autoři Vašutová (2005), Vágnerová (2005) a Langmeier a Krejčířová (1998), kde se všichni shodují na tom, že období dospívání je nutné rozdělit na několik fází. Vašutová (2005) a Langmeier a Krejčířová (1998) dospívání rozdělují na období pubescence neboli první fázi dospívání a adolescenci neboli druhá fáze dospívání. Období pubescence pak ještě dělí na prepubertu a vlastní pubertu. Vágnerová (2005) při rozdělení dospívání používá naopak pojmy raná adolescence a pozdní adolescence. Nicméně charakteristikou znaků jednotlivých fází se shodují. Já zde budu používat rozdělení podle Vágnerové (2005).

Raná adolescence neboli starší školní věk zahrnuje prvních pět let dospívání, což znamená věk od 11 do 15 let. Jedny ze změn jsou změny tělesné, které jsou spojeny s pohlavním dozríváním. Dochází k růstu postavy, proměně proporcí, objevování sekundárních pohlavních znaků atd. Zjevné změny mohou být pro člověka v tomto vývojovém období velmi náročné. Například tělesně vyspělé dívce ve 13 letech není

příjemné, když na ní starší chlapci koukají. Změny, které na jedince nemají zase tak velký vliv jsou ty, které nejsou vidět (např. pubické ochlupení). Obecně dívky dospívají dříve než chlapci. U dívek bývá nejnápadnější růst sekundárních pohlavních orgánů. U chlapců se často objevuje růst a posléze rozvoj svalů. Sekundární pohlavní znaky u nich na první pohled nejsou zase tak nápadné. Chlapci, kteří brzo dospívají, bývají často populární a sebejistí. Naopak chlapci, kteří dospívají později, si přejí, aby také došlo k jejich proměně co nejdříve, protože se necítí dobře, pokud jsou například nejmenší ve třídě. Další projev dospívání u dívek je první menzes a u chlapců první emise semene. Obecně tedy můžeme říci, že dospívání je důležitým biologickým mezníkem, během kterého se dítě mění v člověka schopného reprodukce (Vágnerová, 2005).

Kromě změn biologických se objevují i změny psychické, které probíhají současně a vzájemně se ovlivňují. Po období batolecím se období dospívání považuje za nejzávažnější a nejsložitější (Vašutová, 2005). Předcházející mladší školní věk neboli raný školní věk, je období klidné, vyrovnané, jedinec se seznamuje s prostředím školy a rozvíjí svoji osobnost. Opakem je právě toto období, které je charakteristické neklidem, plně dramatických proměn těla i duše (Helus, 2009). Dochází ke změně pojetí vlastní role a sebepojetí. Dochází k emoční labilitě, která vychází z vnitřní nejistoty a vnitřního napětí. Mohou se objevovat pocity méněcennosti, nevyvážené reakce nebo výkyvy chování. Často se pubescenti uzavírají do sebe, objevuje se přecitlivělost, proměny nálad a sociální spory. Všechny tyto projevy jsou v důsledku nejistoty, proměny a hledání identity. Přestože jsou zde už vytvořeny zralejší úrovně chování, jedinci se často vracejí k dětským projevům chování, čím vlastně ustupují od nových nebo nečekaných událostí (Vašutová, 2005). Dochází také k obtížím při koncentraci pozornosti vycházející z emoční nestability. Objevuje se zvýšená unavitelnost. Mohou se také dostavit drobné poruchy spánku či porucha chuti k jídlu (Langmeier & Krejčířová, 1998). Mezi další problémy, které se mohou objevit v souvislosti se stravou, jsou psychosomatické poruchy, které zasahují do oblasti psychické i tělesné. Dochází k onemocnění, jako je mentální anorexie, mentální bulimie a také k obezitě. Co se týká mentální anorexie a mentální bulimie, ty se často objevují zejména u dívek v období dospívání. Pro oba typy onemocnění platí, že jedinec chce zůstat extrémně štíhlý. Mentální anorexie je omezování příjmu potravy a následné hubnutí, přičemž je to vědomé. Mentální bulimie je také přehnaná kontrola tělesné hmotnosti, které probíhá přejídáním a následným vyvoláváním zvracení s cílem udržet si štíhlou postavu.



Posledním onemocněním je obezita, na kterou má velký vliv výživa, životní styl, pohybová aktivita atd. Je to problém, který se projevuje nadváhou převyšující váhu, která by odpovídala výšce, věku a pohlaví daného jedince (Vašutová, 2005). Vlivem tohoto vývoje může také dojít k několika změnám chování jako je impulzivnost, porucha učení, neklid či změna přístupu ke škole. Ve vztahu ke škole se snižuje tendence vyvinout nadměrné úsilí, jedinci se často připravují pouze v případě, že budou opravdu klasifikováni. Starší žáci už nejsou také ochotni akceptovat všechny postoje a názory autority v tomto případě učitele. Určité věci jsou proto odmítány a přijímány jsou pouze ty, kterých si žáci opravu váží (Vašutová, 2005).

V průběhu celkového vývoje se mění také způsob myšlení a poznávací procesy. Dospívající je schopný uvažovat abstraktně, a to i o situacích, které reálně neexistují. Dospívající jedinec přemýšlet o tom, jaký by svět mohl být, oproti prepubertálnímu dítěti, který na svět pohlíží na takový, jaký je. Dospívající je již schopen uvažovat hypoteticky o různých možnostech. Dokáže uvažovat systematictěji, čímž je myšleno, že dospívající jedinec uvažuje o různých alternativách, stanovuje také hypotézy, které je schopen vyloučit nebo potvrdit. Začínají experimentovat s vlastními úvahami (Vágnerová, 2005).

Ve věku dvanáct až patnáct let dochází také k rozvoji paměti, děti si vytváří určitý systém, který jim pomáhá ulehčit zapamatování učiva. Objevuje se i strategie vybavování, kdy jsou schopni odvodit si souvislost logicky (Vágnerová, 2005).

Mimo jiné se rozvíjí různé dovednosti a schopnosti jako například rozvoj motorických a percepčních schopností. Řadíme sem také pokračování ve vývoji řeči, čímž je myšlen růst slovní zásoby a větší schopnost pro pochopení větné skladby a celková výrazová schopnost. Kromě toho dochází k rozšíření zájmu ať už o sport, četbu, hudbu, o divadlo apod. (Langmeier & Křejičřová, 1998).

Jako poslední se objevují také změny sociální. Tato fáze vývoje je pro každého jedince velmi významná. Je to přechod od dětství k dospělosti, dochází k osamostatnění, k nezávislosti, ale také k morální zodpovědnosti (Vašutová, 2005). Dochází ke změně osobnosti z dítěte na dospělého, a proto se tato fáze často projevuje rozdílnými názory s rodiči, což vede ke konfliktu s nimi, a nejen s rodiči, ale celkově s autoritami. To ovlivňuje samozřejmě i rodiče, kteří si často stěžují, že je dítě neposlušná, odcizuje se jim, že ho nepoznávají a podobně (Vašutová, 2005). Odpovědí na to, proč to tak je, je fáze života, kterou si prochází. Je to jejich zranitelnost nebo přecitlivělost vůči tomu, co je může zraňovat, ponižovat či urážet. Právě tuto zranitelnost poté si kompenzují

zlobnými projevy vůči svému okolí (Helus, 2009). Rodina poskytuje dítěti jistotu a bezpečí, avšak v této fázi lidského vývoje se dítě snaží dosáhnout potřebné samostatnosti (Langmeier & Krejčířová, 1998). Navazují nové vztahy ke svým vrstevníkům. Pro získání dobré pozice v určité skupině jsou schopni udělat téměř cokoli. Případné vyloučení z dané skupiny je pro děti v tomto věku velkým zklamáním (Helus, 2009). Nejdříve si děti vytvářejí skupiny stejného pohlaví a jedinci opačného pohlaví jsou značně odmítáni. Tato fáze pak přechází do začínající potřeby párového přátelství, kde si děti často vyměňují vlastní pocity a osobní zkušenosti. Až na přelomu pubescence a adolescence se objevují opravdové vztahy chlapců a dívek. Chlapci přitom často rádi ukazují svou sílu, odvahu a dovednost. Dívky naopak svůj vzhled či oblíbenost (Langmeier & Krejčířová, 1998). Právě proto zájem o emancipaci vede k dočasnému odklonu od rodiny a společnosti. V tento moment skupinová identita pro ně představuje zázemí, ochranu a také prostor pro rozvoj individuální identity. V těchto vrstevnických skupinách si děti zkouší různé formy mezilidských vztahů a společenského styku. Učí se toleranci, kompromisu, ale i problémům. Uplatňují své názory, schopnost diskutovat, podřídít se nebo přijímat kritiku (Vašutová, 2005).

Na konci dospívání dochází k dokončení tělesného růstu, dosažení pohlavní zralosti a reprodukční schopnosti. Následujícím obdobím je tzv. adolescence, v průběhu které se emoční vývoj stabilizuje. Je zde nutné odpoutat se od původních jistot a vzniká nová potřeba stabilizace a v důsledku dochází k upevnování nové struktury cílů, postojů a hodnot. Je nutné najít si svoji identitu vycházející z rozpoznání svých vlastností a základem pro rozvoj budoucí identity je sebepoznání. Dále je také nutné, aby jedinci přijali sebe sama, což označujeme jako sebe-akceptace (Vašutová, 2005). Je potřeba akceptovat vlastní tělo a pociťovat ho jako hodnotu, o kterou je potřeba se starat, objevovat, uchovávat a chránit. Jedinec musí prohlubovat zkušenosti se svým tělem, jeho fungování a jeho budoucí vývoj. V tomto směru může pomoci správná životospráva, tělesná cvičení, sport či pěstování aktivního zdraví. Důležité je také uchování rodinného zázemí, kde by jedinci měli pociťovat prostor pro porozumění, vyslechnutí a poskytnutí pomoci (Helus, 2009). Dospívání má v kontextu životní dráhy velmi podstatné místo, protože na něm značně závisí další vývoj a utváření osobnosti (Vašutová, 2005).

#### **2.4.1 Pohybová aktivita a děti ve starším školním věku**

Kromě již zmíněných biologických, psychologických a sociálních změn je toto období charakteristické i změnami somatickými a motorickými, které jsou velmi zřetelné právě v tomto věku. V tomto období se objevuje výrazný vývoj somatických a fyziologických faktorů téměř u všech orgánů v našem těle. Je to období, které bývá často označováno, jako druhá změna postavy. Rozvíjí se druhotné pohlavní znaky a také dozrávají pohlavní orgány (Kouba, 1995).

S motorickým vývojem úzce souvisí tělesný růst, který si také prochází změnami. Není totiž rovnoměrný, dolní a horní končetiny rostou na začátku dospívání rychleji, což vede k nesouladu postavy. Proto děti bývají často označovány jako „samá noha a samá ruka“. Vede to k tělesné nevyváženosti a pohybové neobratnosti (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Co se týká motorického vývoje, Kouba (1995) tvrdí, že můžeme v tomto věku u dětí pozorovat několik faktorů. Jedním z faktorů je zhoršení pohybové koordinace. U dětí v mladším školním věku je to naopak, tam se nachází koordinované pohyby, ale právě v období dospívání jsou vystřídány těžkopádnějšími pohybovými projevy. Kromě toho bývá také narušena plynulost a přesnost. Dalším faktorem je narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu. Například švihové pohyby jsou často prováděny s nadměrným svalovým úsilím tzv. křečovitě. Naopak jiné pohyby jsou prováděny bez vynaložení dostatečného úsilí. Celkový pohybový projev potom vypadá nevyrovnaně. Mohou se objevit také nadbytečné souhyby či přehnaně velký pohybový rozsah, což zhoršuje zmíněnou ekonomičnost pohybu. Můžeme zpozorovat protichůdnost v motorickém chování, kdy určitý úkol jedinec plní s maximální aktivitou, ale z toho jiné úkoly se mu zdají příliš obtížné. Často se mění přístupy k pohybovým úkolům, kdy ve sportovním tréninku se jednou snaží a z toho je lhostejný. Nebo v určité pohybové aktivitě jsou velmi aktivní nebo naopak neaktivní.

Při vykonávání pohybové aktivity jedinec rozvíjí několik pohybových schopností, do kterých řadíme schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní a každá se nejlépe rozvíjí v určitém věku. U silových schopností je hlavním faktorem věk, který ovlivňuje rozvoj a růst motorické výkonnosti v tomto období. Celkově vyšší úroveň silových schopností se objevuje u chlapců více než u dívek. Navýšení silových schopností vrcholí u chlapců převážně ve třinácti nebo čtrnácti letech. U dívek už mezi desátým a dvanáctým rokem. A s věkem se rozdíl silových schopností mezi chlapci

a dívkami ještě zvyšuje. Právě období dospívání má na silové schopnosti velký vliv, protože právě pohlavní dospívání dívek působí tak, že dochází ke zpomalení a také snížení rozvoje silových schopností. Cvičení v tomto věku přispívá k lepšímu využití silové schopnosti při motorické činnosti.

Co se rychlostních schopností týče, je největší rozvoj do čtrnáctého až patnáctého roku věku. V tomto věku dochází k dosažení maxima a poté už rozvoj rychlosti není tak znatelný, a to především u dívek.

Rozvoj vytrvalostní schopnosti se zde značně odlišuje mezi chlapci a děvčaty. U chlapců i po třináctém roce dochází k přírůstku výkonnosti, ale u dívek dochází k zastavení vývoje nebo dokonce i k poklesu výkonnosti. Přírůstky výkonnosti v tom věku mají pozitivní vliv na kardiopulmonální a pohybový systém a také na regulačně koordinační funkce organismu.

Obratnostní schopnosti se liší od vytrvalostních schopností, kde mají chlapci delší možnost pro jejich rozvoj. U chlapců dochází k obtížnějšímu rozvoji obratnosti než u dívek. U dětí vykonávající pravidelně sportovní aktivitu nejsou rozdíly zase tak velké, jde zejména o běžnou motoriku. V minulosti se o tomto vývojovém období hovořilo jako o krizovém, protože se objevují projevy diskoordinace a disharmonie, které pramení z přestavby celého organismu. Avšak nevyrovnanost a nějaké narušení jejich motoriky nepostihuje všechny pubescenty, jejich pohybové projevy jsou rozdílné. Pokračuje také rozvoj jemné motoriky, kdy vývojová zralost dovoluje perfektní zvládnutí i těch nejjemnějších a nejsložitějších dovedností, využívaných třeba u hudebníků nebo výtvarníků.

Nové motorické dovednosti by měly být osvojeny, alespoň ve své hrubé podobě, před obdobím pubescence a v době pubescence už pouze zdokonalovány. To samé je ve sportovní přípravě, kdy by měla být technika zvládnutá před začátkem puberty, vzhledem ke složitému období pro jedince a vývinu všech stránek organismu. Dříve osvojené dovednosti také procházejí přestavbou a centrální regulace si musí zvyknout na nově nabyté parametry, například změny délky a proporce končetin. To ale samozřejmě nemění nic na tom, že by měly být motorické schopnosti rozvíjeny celoživotně, takže i v období puberty by jedinci měli rozvíjet další pohybové dovednosti jako například gymnastické, lyžařské či herní. Pro tento věk jsou vhodné kolektivní hry, kdy žáci projevují soutěživost, své emoce a také snahu o dodržování hlavních pravidel.

Charakteristikou bouřlivého vývoje, kterým si děti v tomto věku prochází, může být vhodnou formou vybití nahromaděného napětí právě sport či jiné zájmové aktivity.

Ať už kolektivní či individuální sporty posilují plno pozitivních psychických vlastností a schopností. Pomáhá jim to také včleňovat se do společnosti a stabilizovat jejich postoje, hodnoty o strukturu jejich cílů (Vašutová, 2005). V tomto věku se často objevuje nepoměr příjmu a výdeje energetické potrawy, proto věnovat pozornost pohybové aktivitě je důležitější než dříve. Bohužel ze strany dětí často v tomto období dochází ke snížení zájmu o pohybovou aktivitu. Proto je důležité v tomto věku klást důraz na rozšíření spektra osvojených dovedností, které umožňují vlastní rozhodnutí pro výběr, zda je pro ně pohybová aktivita důležitá nebo ne ve vztahu k jejich zdraví, úrovni zdatnosti, prostorového a materiálního zabezpečení atd. Pohybová aktivita se pro ně může stát ideálním prostředkem k seberealizaci v letech dospělosti. Je tedy podstatné děti vést k tomu, že mohou v tělesné výchově, ale také v mimoškolních pohybových aktivitách a v rodinném prostředí najít oporu (Mužík, Vlček et al., 2010).

## 2.5 Volný čas

Pojem volný čas zde byl několikrát zmíněn, proto je nutné uvést jeho definici a využití. Hofbauer (2004) volný čas označuje za čas, kdy člověk nevykonává činnost pod žádným nátlakem závazků, které vyplývají z dané sociální role nebo také práce nebo za účelem rozvíjení svého života. Jeho druhou definicí je, že je to čas, který zbývá pro splnění povinností jedince, ať už pracovních či nepracovních.

Slepičková (2005) volný čas charakterizuje jako dobu, kterou má jedinec pro sebe a může s ní nakládat podle svého uvážení. Jedinec tráví volný čas na základě svobodného rozhodnutí a za cílem získat příjemné zážitky a uspokojení.

Důležitým znakem volného času je, že něco vykonávat mohu, ale nemusím (Veselá, 1997).

Mezi funkce volného času můžeme zařadit rekreaci neboli uvolnění či zotavení, kompenzaci např. odstranění zklamání, výchovu a vzdělání např. sociální učení, kontemplaci, čímž je myšleno hledání smyslu života, komunikaci, participaci neboli podílení se, integraci, enkulturaci tedy kulturní rozvoj sebe samých a také tvořivé vyjádření právě prostřednictvím sportu, umění a dalších činností (Hofbauer, 2004).

V současné době si spousta lidí stěžuje na nedostatek času obecně i času volného. Otázka však je, jestli tento subjektivní pohled má své objektivní důvody. Mít volný čas a umět si ho uspořádat je velmi důležité. Je spousta možností, jak ho naplnit a trávit. Ve volném čase se můžeme věnovat například sportovní nebo pohybové aktivitě. Právě

nedostatek času je častým důvodem zabraňující aktivní účasti ve sportu, který uvádí dospělí, ale také děti a mládež. Volný čas není pouze záležitostí jedince, ale má vliv na celou společnost. Je proto nutné, aby lidé věnovali volnému času pozornost nejen při výchově, ale v rámci celé společnosti, která se podílí na vytvoření podmínek, aby jeho prožití bylo příjemné a smysluplné. Celkové množství volného času a také jeho kvalita totiž vypovídá jak o úrovni rozvoje, tak o celé společnosti (Slepičková, 2005).

Konkrétně u dětí, by volný čas měl být naplňován takovou činností, která se svým charakterem i druhem činnosti odlišuje od vyučování ve škole. Zájmová činnost, které se dítě ve volném čase věnuje, by měla umožnit jedinci aktivní seberealizaci a také by děti měly mít možnost prožívat dětskou radost a spokojenost (Veselá, 1997).

### 3 CÍLE

Cílem bakalářské práce je identifikovat hlavní motivační faktory dětí ve starším školním věku k vykonávání organizované pohybové aktivity ve městě a na vesnici ve vybraném regionu.

#### 3.1 Dílčí cíle

- Zjištění poměru dětí vykonávající a nevykonávající organizovanou pohybovou aktivitu ve městě a na vesnici ve vybraném regionu
- Zjištění vztahu dětí k organizované pohybové aktivitě ve městě a na vesnici
- Zjištění, kdo dětem poskytuje podporu v účasti na organizované pohybové aktivitě
- Zmapování vybraných motivačních faktorů dětí k organizované pohybové aktivitě ve městě a na vesnici
- Zmapování vybraných motivačních faktorů dětí ve městě a na vesnici, které se organizované pohybové aktivitě nevěnují

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo 140 žáků druhého stupně dvou základních škol, které byly vybrány na základě záměrného výběru. Jednou ze škol byla ZŠ Stupkova zastupující školu ve městě a z této školy se zúčastnilo 86 žáků. Druhou školou byla ZŠ Hněvotín zastupující školu na vesnici, kde se do výzkumu zapojilo 54 žáků. Obě školy patří do olomouckého regionu. Přesné rozložení žáků je zobrazeno v tabulce 1. a tabulce 2.

Tabulka 1.

*Rozložení výzkumného souboru ve škole ve městě*

	Celkem (N = 86)	chlapci (n = 58)	dívky (n = 28)
6. třída	23	18	5
7. třída	24	14	10
8. třída	18	9	9
9. třída	21	17	4

Tabulka 2.

*Rozložení výzkumného souboru ve škole na vesnici*

	Celkem (N = 54)	chlapci (n = 27)	dívky (n = 27)
6. třída	13	4	9
7. třída	19	10	9
8. třída	12	7	5
9. třída	10	6	4

### 4.2 Charakteristika výzkumné metody

Pro provedení této bakalářské práce jsem použila kvantitativně orientovaný výzkum. Jako výzkumný nástroj bylo užito anketní šetření, kterého se účastnili žáci 6. – 9. tříd na dvou základních školách.

Nejdříve jsem zažádala o vyplnění anketního šetření v jednotlivých školách a poté třídách. Vzhledem k tomu, že respondenti byli žáci základní školy, tudíž ještě nebyli plnoletí, byly vytvořeny informované souhlasy pro rodiče o provedení tohoto výzkumu.



Děti vyplňovaly anketní šetření společně vždy v jedné třídě, avšak každý sám. Anketní šetření byla anonymní.

Všem dětem byl vysvětlen cíl práce a případné nejasnosti v otázkách. Anketní šetření obsahovalo hlavičku, ve které každý respondent vyplnil třídu, do které aktuálně chodí a také pohlaví. Poté byla první rozřazovací otázka, zda se dítě věnuje organizované pohybové aktivitě a ta byla všem vyplňujícím společná. Pokud zvolily odpověď ano nebo spíše ano byly nasměrovány k vyplnění otázky 2. až 19. Pokud dítě odpovědělo spíše ne nebo ne, bylo odkázáno na vyplnění otázek 20. až 30. U otázek 1. a dále 3. až 30. bylo na výběr z možností odpovědí ano, spíše ano, spíše ne a ne. Výjimkou byla otázka 2., kde byla konkrétní nabídka odpovědí nebo možnost napsat svojí vlastní odpověď.

Ve výzkumném šetření byla vytvořena již zmíněná čtyřbodová škála odpovědí ano, spíše ano, spíše ne a ne, které pro zpracování informací byly spojeny do dvou škál, ano a ne. Čtyřbodová škála byla vytvořena pro lepší rozhodnutí při výběru odpovědi a větší volnost, avšak pro zpracování bylo důležité, zda se dítě přiklání k odpovědi ano nebo ne.

Po vybrání vyplněných dotazníků jsem je jednotlivě vyhodnotila sečtením jednotlivých odpovědí u všech žáků v každé otázce. Ke zpracování jsem používala Microsoft Office Excel 2013, Microsoft Office Word 2013 a ruční výpočty. Po zpracování všech odpovědí jsem výsledné informace vložila do přehledných tabulek.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Otázky anketního šetření byly rozděleny do pěti oblastí. Každá oblast obsahuje několik otázek z výzkumného šetření. Jednotlivé oblasti poté odpovídají na dílčí cíle této práce.

### 5.1 Výsledky vztahující se k prvnímu dílčímu cíli

První dílčí cíl byl zaměřen na zjištění poměru dětí vykonávající a nevykonávající organizovanou pohybovou aktivitu ve městě a na vesnici ve vybraném regionu. Výsledky jsou uvedeny v tabulce 3.

Tabulka 3.

*Děti vykonávající a nevykonávající organizovanou pohybovou aktivitu*

	MĚSTO				VESNICE			
	N=86				N=54			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Věnuješ se organizované pohybové aktivitě?	<b>78</b>	90,70	<b>8</b>	9,30	<b>46</b>	85,19	<b>8</b>	14,81

Jak ve městě, tak na vesnici jsem došla k závěru, že převládá počet dětí, které se organizované pohybové aktivitě věnují. Ve městě to tvoří 90,70 % a na vesnici 85,19 %.

Jak již bylo uvedeno výše, tato první otázka byla rozřazovací a poté vyplňovaly děti otázky anketního šetření podle toho, zda se organizované pohybové aktivitě věnují nebo nevěnují.

### 5.2 Výsledky vztahující se k druhému dílčímu cíli

V rámci druhého dílčího cíle je zjišťován vztah dětí k organizované pohybové aktivitě, kterou vykonávají. V rámci řešení druhého dílčího cíle byly zpracovány odpovědi na otázky 6, 7, 8, 9 a 11 v anketním šetření a zobrazuje je tabulka 4.

Tabulka 4.

*Vztah dětí k organizované pohybové aktivitě*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 78				N=46			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
6. Máš možnost dělat organizovanou pohybovou aktivitu, kterou ty chceš?	<b>76</b>	97,44	<b>2</b>	2,56	<b>45</b>	97,83	<b>1</b>	2,17
7. Těšíš se vždy na hodinu, kde vykonáváš organizovanou pohybovou aktivitu?	<b>77</b>	98,72	<b>1</b>	1,28	<b>45</b>	97,83	<b>1</b>	2,17
8. Odreaguješ se u této organizovanou pohybové aktivity?	<b>72</b>	92,31	<b>6</b>	7,69	<b>44</b>	95,65	<b>2</b>	4,35
9. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože tě baví?	<b>76</b>	97,44	<b>2</b>	2,56	<b>44</b>	95,65	<b>2</b>	4,35
11. Umíš si představit život bez této organizovanou pohybové aktivity?	<b>25</b>	32,05	<b>53</b>	67,95	<b>13</b>	28,26	<b>33</b>	71,74

Z tabulky 4. vyplývá, že děti organizovaná pohybová aktivita baví, uvolní se u ní, vykonávají organizovanou pohybovou aktivity podle jejich volby a vždy se na danou hodinu těší. Podle výsledků se však liší odpovědi na otázku, zda si děti umí představit život bez organizované pohybové aktivity, kterou vykonávají. Stále převládají odpovědi, že neumí, což je v souladu s předcházejícími odpověďmi, ale výsledky už

nejsou zdaleka tak dominantní. Téměř 1/3 dětí jak z města, tak z vesnice si totiž umí představit život bez organizované pohybové aktivity, kterou vykonávají.

### 5.3 Výsledky vztahující se ke třetímu dílčímu cíli

Náplní třetího dílčího cíle byla podpora dětí ve vykonávání organizované pohybové aktivity. Byly vybrány otázky 2, 3, 4 a 5. Výsledky zobrazuje tabulka 5. a tabulka 6.

Tabulka 5.

*Kdo přivedl děti k organizované pohybové aktivitě*

		MĚSTO							
		N=78							
		rodiče		kamarádi		našel sám		někdo jiný	
		n	%	n	%	n	%	n	%
2. Kdo tě									
k organizované									
pohybové									
aktivitě přivedl?		<b>34</b>	43,59	<b>18</b>	23,08	<b>19</b>	24,36	<b>7</b>	8,97
		VESNICE							
		N=46							
		rodiče		kamarádi		našel sám		někdo jiný	
		n	%	n	%	n	%	n	%
2. Kdo tě									
k organizované									
pohybové									
aktivitě přivedl?		<b>13</b>	28,26	<b>12</b>	26,09	<b>19</b>	41,30	<b>2</b>	5,35

Tabulka 6.

*Podpora dětí ve vykonávání organizované pohybové aktivity*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 78				N=46			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
3. Podporují tě rodiče, aby ses organizované pohybové aktivitě věnoval?	<b>76</b>	97,44	<b>2</b>	2,56	<b>44</b>	95,65	<b>2</b>	4,35
4. Věnovala se nebo věnuje se tvoje maminka nějaké pohybové aktivitě?	<b>49</b>	62,82	<b>29</b>	37,18	<b>26</b>	56,52	<b>20</b>	43,48
5. Věnoval se nebo věnuje se tvůj tatínek nějaké pohybové aktivitě?	<b>55</b>	70,51	<b>23</b>	29,49	<b>31</b>	67,39	<b>15</b>	32,61

Z páté tabulky vychází, že odpovědi mezi městem a vesnicí se liší. Výsledné odpovědi u dětí ve městě můžeme seřadit takto. Nejčastěji se objevovala odpověď, že děti motivují rodiče k vykonávání organizované pohybové aktivity, následně kamarádi, poté až, že dítě si našlo organizovanou pohybovou aktivitu z vlastní iniciativy. Poslední byla odpověď, že byly s danou aktivitou seznámeny prostřednictvím někoho jiného. Na vesnici je pořadí motivačních faktorů malinko jiné, převládá odpověď, že si děti organizovanou pohybovou aktivitu našly sami, poté až, že je k ní přivedli rodiče. Dále kamarádi a na posledním místě stejně jako u dětí ve městě je, že je s aktivitou seznámil někdo jiný. Z dalších odpovědí vychází, že kromě 2,56 % dětí z města a 4,35 % dětí z vesnice, jsou děti rodiči podporovány ve vykonávání organizované pohybové aktivity. Dále také převládají odpovědi, že rodiče dětí se věnují pohybové aktivitě, což může být také zaraženo mezi motivační faktory dětí. Jak u dětí ve městě, tak u dětí na vesnici, více preferují pohybovou aktivitu otcové.

Můžeme konstatovat, že nabídka organizovaných aktivit bude zřejmě skromnější na vesnici než ve městě, ale díky tomu si dítě může lépe najít vhodnou organizovanou aktivitu dle své volby, tudíž jeho zájem o pohybovou aktivitu vychází z jeho vnitřní motivace. Naopak ve městě je široké spektrum organizované aktivity a dítě z toho může být zmatené a je nutné, aby k dané organizované pohybové aktivitě byl někým přiveden v důsledku čehož, může převládat spíše motivace vnější. Rozdělením motivace na vnitřní a vnější se zabývají autoři Deci a Ryan (1987), jejichž myšlenky jsou uvedeny v teoretické části.

#### 5.4 Výsledky vztahující se ke čtvrtému dílčímu cíli

V rámci řešení čtvrtého dílčího cíle jsou mapovány vybrané motivační faktory, proč se děti věnují organizované pohybové aktivitě. Zmapování vybraných motivačních faktorů dětí k organizované pohybové aktivitě ve městě a na vesnici byly rozčleněny do čtyř oblastí. Oblast č. 1 se zabývala organizovanou pohybovou aktivitou a anticipovanou budoucností. Oblast č. 2 reflektuje výkonové motivační faktory dětí. Oblast č. 3 se zaměřovala na názor dětí na jejich fyzickou kondici, zdraví a tělesný vzhled. Oblast č. 4 zobrazuje interpersonální vztahy v rámci organizované pohybové aktivity.

Tabulka 7.

*Oblast č. 1 – organizovaná pohybová aktivita a anticipovaná budoucnost*

	MĚSTO				VESNICE			
	N=78				N=46			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
10. Vidíš ve své organizovanou pohybové aktivitě budoucnost?	<b>36</b>	46,15	<b>42</b>	53,85	<b>26</b>	56,52	<b>20</b>	43,48

Ve vztahu organizované pohybové aktivity a anticipované budoucnosti se objevují větší odlišnosti mezi městem a vesnicí. Ve městě převažují odpovědi, že děti nevidí

budoucnost v aktivitě, které se věnují. Naopak na vesnici, více dětí zvolilo odpověď, že ve své organizované pohybové aktivitě budoucnost vidí.

Tabulka 8.

*Oblast č. 2 – výkonové motivační faktory*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 78				N=46			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
12. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu pro radost z vítězství?	<b>42</b>	53,85	<b>36</b>	46,15	<b>26</b>	56,52	<b>20</b>	43,48
13. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože v ní chceš být dobrý?	<b>71</b>	91,03	<b>7</b>	8,97	<b>39</b>	84,78	<b>7</b>	15,22

Jak na vesnici, tak ve městě jsou pouze pro 7 dětí výkonové motivační faktory ve vztahu k pohybové aktivitě méně podstatné. Pokud se dětí explicitě ptáme, zda dělají organizovanou pohybovou aktivitu pro radost z vítězství, můžeme konstatovat, že většina dětí jak na vesnici, tak ve městě odpověděla ano.

Tabulka 9.

*Oblast č. 3 – fyzická kondice, zdraví a tělesný vzhled*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 78				N=46			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
14. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš mít dobrou fyzickou kondici?	<b>74</b>	94,87	<b>4</b>	5,13	<b>38</b>	82,61	<b>8</b>	17,39
15. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš být zdravý?	<b>74</b>	94,87	<b>4</b>	5,13	<b>38</b>	82,61	<b>8</b>	17,39
16. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš mít hezkou postavu?	<b>64</b>	82,05	<b>14</b>	17,95	<b>35</b>	76,09	<b>11</b>	23,91

Oblast fyzické kondice, zdraví a tělesného vzhledu se ukazuje pro děti ve městě i na vesnici jako významná. Je pozitivním trendem, že děti prezentují jako důležitý motivační faktor častěji fyzickou kondici a zdraví než tělesný vzhled. To, že si děti samy uvědomují význam pohybové aktivity pro jejich zdraví, je velmi důležité, protože díky tomu mohou předejít řadě zdravotních problémů, které uvádí Barták a Vondruška (1999) nebo také Stejskal (2004).



Tabulka 10.

*Oblast č. 4 - interpersonální vztahy v rámci organizované pohybové aktivity*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 78				N=46			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
17. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu kvůli někomu?	<b>9</b>	11,54	<b>69</b>	88,46	<b>11</b>	23,91	<b>35</b>	76,09
18. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš trávit čas se svými kamarády?	<b>52</b>	66,67	<b>26</b>	33,33	<b>31</b>	67,39	<b>15</b>	32,61
19. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš poznat nové lidi?	<b>45</b>	57,69	<b>33</b>	42,31	<b>19</b>	41,30	<b>27</b>	58,70

Poslední oblast se snaží identifikovat roli interpersonálních motivačních faktorů v motivaci dětí k organizované pohybové aktivitě. Na otázku, zda organizovanou pohybovou aktivitu dělají kvůli někomu, se ukazuje, že jak ve městě, tak na vesnici volí děti negativní odpověď, tzv. dá se předpokládat, že organizovanou pohybovou aktivitu dělají sami kvůli sobě, tudíž na základě jejich vnitřní motivace k organizované pohybové aktivitě viz Lokšová a Lokšo (1999). Na druhou stranu je pro ně organizovaná pohybová aktivita příležitostí, jak trávit čas se svými kamarády. Dále můžeme konstatovat, že děti z města a vesnice vnímají odlišně organizovanou pohybovou aktivitu, coby příležitost poznat nové lidi. Děti z města častěji tento motivační faktor uvádějí, jako důvod, proč organizovanou pohybovou aktivitu navštěvují, zatímco pro děti na vesnici tento motivační faktor tak podstatnou roli

nehraje. Z této oblasti můžeme vyvodit, že vzhledem k počtu obyvatel na vesnici a ve městě, je pro děti na vesnici vztah s novými lidmi méně důležitý, protože často znají své okolí i v rámci neformálních vztahů. Naopak ve městě noví lidé jsou pro děti přínosem.

## 5.5 Výsledky vztahující se k pátému dílčímu cíli

Poslední dílčí cíl mapuje vybrané motivační faktory dětí ve městě a na vesnici, které se organizované pohybové aktivitě nevěnují. Do tohoto dílčího cíle jsou zahrnuty otázky č. 20–30, které byly určeny pro děti, které v první rozřazovací otázce vybraly odpověď, že se spíše nevěnují nebo nevěnují organizované pohybové aktivitě. Bylo to 8 dětí ze školy z města a 8 dětí ze školy z vesnice. Identifikované motivační faktory byly rozděleny do pěti oblastí.

Tabulka 11.

*Oblast č. I<sup>1</sup>– Vztah k pohybové aktivitě v rodině*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 8				N=8			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
20. Věnovala se nebo věnuje se tvoje maminka pohybové aktivitě?	4	50	4	50	5	62,5	3	37,5
21. Věnoval se nebo věnuje se tvůj tatínek pohybové aktivitě?	5	62,50	3	37,50	5	62,50	3	37,50

<sup>1</sup> Pro odlišení od oblasti z dílčího cíle 4., využíváme pro označení římská čísla.

První oblast zjišťuje, zda přestože se dítě organizované pohybové aktivitě nevěnuje, jestli se pohybové aktivitě věnovali nebo věnují, alespoň rodiče. Z výsledků v tabulce, můžeme vidět, že převažují odpovědi, že ano. Kromě dětí z města a vztahu pohybové aktivity u matky, kde jsou odpovědi vyrovnané.

Tabulka 12.

*Oblast č. II – fyzická kondice, zdraví a tělesný vzhled*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 8				N=8			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
22. Myslíš si, že máš dobrou fyzickou kondici?	6	75,00	2	25,00	2	25,00	6	75,00
23. Myslíš si, že žiješ zdravě?	4	50,00	4	50,00	4	50,00	4	50,00
24. Jsi spokojený se svým tělesným vzhledem?	7	87,50	1	12,50	3	37,50	5	62,50

Ve výsledcích této oblasti se objevují značné rozdíly mezi dětmi z města a dětmi z vesnice. 6 z 8 dětí z města, přestože se organizované pohybové aktivitě nevěnují, si myslí, že jejich fyzická kondice je dobrá a dokonce 7 dětí z 8 je spokojeno se svým tělesným vzhledem. V oblasti zdravého žití jsou odpovědi vyrovnané jak u dětí z města, tak z vesnice, tudíž nelze vyvozovat závěry. U fyzické kondice a tělesného vzhledu jsou děti z vesnice jiného názoru než děti z města. Zde 5 dětí z 8 není spokojeno se svou fyzickou kondicí a pouze 3 děti z 8 jsou spokojeny se svým tělesným vzhledem.

Tabulka 13.

*Oblast č. III – anticipovaný přínos organizované pohybové aktivity pro dítě*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 8				N=8			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
26. Chtěl/chtěla by ses organizované pohybové aktivitě věnovat?	4	50,00	4	50,00	6	75,00	2	25,00
27. Myslíš si, že by organizovaná pohybová aktivita pro tebe mohla být přínosem (např. nový kamarádi, nové zkušenosti)?	7	87,50	1	12,50	5	62,50	3	37,50

Z této části vychází, že přestože u dětí ve městě jsou odpovědi nerozhodné v otázce, zda by se chtěly organizované pohybové aktivitě věnovat, 7 dětí z 8 vybralo odpověď, že by pro ně organizovaná pohybová aktivita mohla být přínosem. U dětí na vesnici dokonce 6 z 8 dětí by se rádo organizované pohybové aktivitě věnovalo a opět je i více dětí, které si myslí, že organizovaná pohybová aktivita by pro ně mohla být přínosem.

Tabulka 14.

*Oblast č. IV – potencionální podpora dítěte, nevykonávající organizovanou pohybovou aktivitu*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 8				N=8			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
28. Máš někoho, kdo by tě v organizované pohybové aktivitě podporoval?	7	87,50	1	87,50	7	87,50	1	87,50
30. Máš nějakého kamaráda/kamarádku s kým bys začal rád organizovanou pohybovou aktivitu dělat?	4	50,00	4	50,00	6	75,00	2	25,00

Čtvrtá oblast dochází k výsledkům, že přestože se děti nevěnují organizované pohybové aktivitě tak 7 z 8 dětí jak ve městě, tak na vesnici, by v jejím vykonávání podporovány byly. Z pohledu kamaráda, s kterým by organizovanou pohybovou aktivitu mohly začít vykonávat, je výsledek u dětí z města nerozhodný. Avšak na vesnici 6 z 8 dětí má kamaráda, se kterým by se organizované pohybové aktivitě mohly začít věnovat.

Tabulka 15.

*Oblast č. V – spokojenost s trávením volného času a nabídkou organizovaných pohybových aktivit*

	MĚSTO				VESNICE			
	N= 8				N=8			
	ano/spíše ano		ne/spíše ne		ano/spíše ano		ne/spíše ne	
	n	%	n	%	n	%	n	%
25. Jsi spokojený s tím, jak trávíš volný čas?	7	87,50	1	87,50	7	87,50	1	87,50
29. Je ve tvém okolí dostatečná nabídka organizované pohybové aktivity?	6	50,00	2	50,00	6	75,00	2	25,00

Dle výsledků poslední oblasti i bez vykonávání organizované pohybové aktivity, je 7 z 8 dětí ve městě i na vesnici spokojeno se svým trávením volného času. Což ukazuje, že spokojenost s trávením volného času nemusí nutně souviset jen s organizovanou pohybovou aktivitou. Dále je určitě pozitivní, že děti vnímají nabídku organizované pohybové aktivity jako dostatečnou.

## 6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo identifikovat hlavní motivační faktory dětí ve starším školním věku k vykonávání organizované pohybové aktivity ve městě a na vesnici ve vybraném regionu. Výzkumný soubor tvořilo 140 dětí v rámci dvou základních škol. Obě školy byly vybrány záměrně k porovnání rozdílů. Výzkum byl kvantitativního charakteru. Na základě hlavního cíle byla výzkumná část zpracována do pěti oblastí, které odpovídají pěti dílčím cílům.

V rámci prvního dílčího cíle byla řešena otázka, kolik dětí se věnuje a kolik nevěnuje organizované pohybové aktivitě. Došlo se k výsledku, že na obou školách převládá počet dětí, které se organizované pohybové aktivitě věnují. Počet dětí věnující se organizované pohybové aktivitě tvoří 90,70 % ve městě a 85,19 % na vesnici.

Druhý dílčí cíl byl zaměřen na vztah dětí k organizované pohybové aktivitě. Z výsledků vychází, že děti ze školy ve městě i na vesnici pohybová aktivit baví, uvolní se u ní, vykonávají pohybovou aktivitu, kterou oni sami chtějí a vždy se na danou hodinu těší. Stejně tak na obou školách převládla odpověď, že si bez dané organizované pohybové aktivity neumí představit svůj život.

Prostřednictvím otázek obsažených ve třetí oblasti, tudíž tvořící třetí dílčí cíl se zjišťovala podpora dětí ve vykonávání organizované pohybové aktivity. Zde se odpovědi dětí z města a vesnice lišily. V případě dětí z města jsou to nejčastěji rodiče, kteří k vykonávání organizované pohybové aktivity děti přivedli. Na vesnici převládá odpověď, že si děti našly organizovanou pohybovou aktivitu z vlastní iniciativy. Shody odpovědí se však objevily u podpory ze strany rodičů, protože, jak děti ve městě, tak na vesnici jsou ve vykonávání podporovány, a navíc převažují odpovědi dětí, že i jejich rodiče se pohybové aktivitě věnují, a to zejména otcové.

Čtvrtý dílčí cíl byl zaměřen na identifikaci motivačních faktorů dětí k vykonávání organizované pohybové aktivity. Došlo se k závěrům, že ve vztahu k anticipované budoucnosti většina dětí z vesnice vidí svoji budoucnost v dané aktivitě, děti z města ji spíše nevidí. V případě motivačních faktorů, zda dítě chce být v dané aktivitě dobré, nebo dokonce mít radost z dosaženého vítězství, jsou děti z města i vesnice pro odpověď ano, tudíž chtějí být dobří v dané aktivitě a usilují o radost z vítězství. Oblast fyzické kondice, zdraví a tělesného vzhledu je důležitá pro obě skupiny dětí, avšak fyzická kondice a zdraví je pro děti ještě podstatnější než tělesný vzhled. Podstatnou informací také je, že děti z města i vesnice dělají organizovanou pohybovou aktivitu

kvůli sobě, ne kvůli někomu jinému. Danou aktivitu vidí také jako prostředek pro setkání s kamarády a děti z města dokonce i pro poznání nových lidí. U dětí z vesnice organizovaná pohybová aktivita jako možnost seznámení se s novými lidmi nepřevažuje tak jako ve městě.

V rámci pátého dílčího cíle byly mapovány motivační faktory dětí, které se organizované pohybové aktivitě nevěnují. Přestože, se děti organizované pohybové aktivitě nevěnují, z výsledků vychází, že většina jejich rodičů nějakou pohybovou aktivitu vykonává. I přesto, že se děti z města nevěnují organizované pohybové aktivitě, jsou ve více případech se svým tělesným vzhledem a fyzickou kondicí spokojeny. To se však netýká dětí z vesnice, které se svým tělesným vzhledem a fyzickou kondicí většinou spokojené nejsou. V oblasti zdraví jsou výsledky obou škol totožné. Z další části této oblasti vyvozujeme, že děti na vesnici by měly zájem se organizované pohybové aktivitě věnovat a myslí si, že by pro ně mohla být přínosem. Děti z města se ztotožňují s tím, že by organizovaná pohybová aktivita pro ně mohla být přínosem, avšak u otázky, zda by se jí chtěly věnovat, jsou výsledky nerozhodné. Přestože se organizované pohybové aktivitě děti nevěnují, tak z výsledků vyplývá, že by v jejím vykonávání byly podporovány. Zda mají kamaráda, s kterým by aktivitu mohly začít vykonávat, jsou v případě dětí z města odpovědi nerozhodné, ale na vesnici převládá, že kamaráda mají. Na závěr, přestože se děti nevěnují organizované pohybové aktivitě, tak jsou se svým volným časem spokojeny a také tvrdí, že v jejich okolí je dostatečná nabídka organizovaných pohybových aktivit.



## 7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá motivačními faktory dětí k organizované pohybové aktivitě ve městě a na vesnici ve starším školním věku.

Práce se skládá z teoretické a výzkumné části, přičemž teoretická část obsahuje poznatky získané z odborné literatury, které vysvětlují danou problematiku. Teoretická část se věnuje motivačním faktorům, zdraví, pohybové aktivitě, období staršího školního věku a volnému času. Dále uvádí mezi těmito pojmy jejich vzájemné souvislosti. Konkrétně v oblasti motivačních faktorů vysvětluje význam pojmu motivace a její dělení, což je i v pohybové aktivitě velmi podstatné. Následně popisuje teorii pohybové aktivity, a především její benefity, které pozitivně ovlivňují naše zdraví. Období staršího školního věku je důležitým mezníkem v každém životě jedince, a proto byla vysvětlena charakteristika tohoto období a vývojové změny, které v tomto období probíhají a ovlivňují jedince. Posledním tématem byl volný čas a jeho význam v životě jedince i celé společnosti.

V oblasti výzkumné části bylo cílem zjistit motivační faktory dětí k organizované pohybové aktivitě a jejich porovnání mezi dětmi z města a dětmi z vesnice. Výzkumným souborem bylo 140 dětí ze dvou záměrně vybraných škol. Byla vybraná jedna škola z města a jedna z vesnice, které byly vybrány pro možnost porovnání rozdílů. Informace byly získány na základě kvantitativního výzkumu prostřednictvím výzkumného šetření. Výzkumné šetření bylo rozděleno na dvě části, přičemž první oblast otázek byla určena pro děti, které se organizované pohybové aktivitě věnují a druhá oblast otázek dětem, které se organizované pohybové aktivitě nevěnují.

Z odpovědí dětí, které se organizované pohybové aktivitě věnují, vychází tyto výsledky. Většina dětí ji hodnotí kladně, chtějí se dané organizované pohybové aktivitě věnovat, přináší jim potěšení a také ji nadále chtějí mít ve svém životě. V práci byla zjištěna důležitá informace a to ta, že většina dětí je svými rodiči podporována, aby se organizované pohybové aktivitě věnovaly, a zároveň jim jdou vhodným příkladem, protože dle výsledků i oni sami pohybovou aktivitu vykonávají. Děti jsou si vědomy, že pohybová aktivita je pro ně přínosem, a to jak ze strany fyzické kondice, tak zdraví a stejně tak jim přináší lepší tělesný vzhled. Podle dětí je také organizovaná pohybová aktivita vhodným prostředkem pro trávení svého volného času se svými kamarády nebo poznání nových lidí.

U dětí, které se nevěnují organizované pohybové aktivitě, jsem vyvodila tyto závěry. Děti sice zvolily možnost odpovědi, že se organizované pohybové aktivitě nevěnují, avšak dle jejich dalších vybraných odpovědí, jejich rodiče, se ve větší míře pohybové aktivitě věnují, což by mohlo pro děti tvořit vhodný motivační faktor. Souběžně s tímto zjištěním by dle výzkumného šetření byly i děti ve vykonávání dané aktivity podporovány. Zajímavé je, že přestože se děti organizované pohybové aktivitě nevěnují, tak jsou spokojené se svojí fyzickou kondicí, zdravím i tělesným vzhledem, avšak neobjevovala se tato odpověď u všech dětí. U dětí z vesnice převládly odpovědi, že přestože se organizované pohybové aktivitě nevěnují, tak by rády začaly. Dále většina dětí z obou škol zastává tvrzení, že organizovaná pohybová aktivita by pro ně byla přínosem. Téměř všechny děti se shodují na tom, že nabídka organizovaných pohybových aktivit je v jejich okolí dostačující. Přestože v životě dětí aktuálně nehraje organizovaná pohybová aktivita roli, jsou ve většině případů se svým volným časem spokojeny, z čehož vychází, že svůj volný čas mohou vyplnit i jinou pro ně vhodnou aktivitou.

Celkově z práce vyplývá, že dětí, vykonávajících organizovanou pohybovou aktivitu je více, což tvoří 88,57 %. Závěrem je také nutné říci, že rozdíly v poloze školy nehrají zase tak velkou roli, protože výsledky se ve většině případů shodovaly mezi dětmi ze školy ve městě a dětmi ze školy na vesnici.

## 8 SUMMARY

The bachelor thesis deals with motivational factors of senior school children to do organized physical activity in the town and in the village.

The thesis consists of theoretical part and a research. The theoretical part contains information gained from secondary literature that deals with the same problem. It works with motivational factors, health, physical activity, senior school age and free time. It further shows their mutual connection. Specifically in the area of motivational factors the thesis explains the meaning of the word motivation and its division, which in connection to physical activity is crucial. Consequently, the thesis describes the theory of physical activity and also its benefits, which positively influence our health. The senior-school age is an important milestone of every individual and that is why characteristics of this period and its changes typical for this age have been explained in this part. The last topic was free time and its affect on life of every individual as well as the whole society.

The aim of the research was to determine motivational factors of children to organized physical activity and their further comparison between children from the town school and the village school. The participants of the survey were 140 children from two intentionally chosen schools. One town and one village school were chosen in order to compare their differences. Based on quantitative survey, information was gained through a special questionnaire. The questionnaire was divided into two parts. The first group of questions was aimed at children who do some organized physical activity, whereas the second group of questions was for those who do no organized physical activity.

The results are based on the answers of children who devote their time to organized physical activity. Nearly all children have a positive attitude towards the activity, they wish to do it, it brings them pleasure and they would like to continue with it in the future. The thesis comes with important information that the majority of children are supported by their parents and their parents are also physically active, which shows a good example to the children. Children know the benefits of physical activity-better physical condition, health and physical appearance. According to the children, organized physical activity is a good way of spending their free time with their friends or a way to meet new people.

By children who do not do any organized physical activity, I come to the following conclusions. Although the children themselves are not physically active in any organization, their parents mostly are, which can in the future be a strong motivation for the children. Furthermore, according to the survey, children would be supported by their parents in their possible future physical activity. An interesting fact is that although the children do no organized physical activity, they are mostly pleased with their physical condition, health and physical appearance. However, not all the children answered this way. Children from village more often stated that although they do not at present do any organized physical activity, they would like to start one day. Further, children from both schools agreed that organized physical activity would be a contribution. Nearly all the children agree that the offer of organized physical activities is in their area efficient. Even though the organized physical activity plays a little role in their lives, children are content with their free time, which means that they can probably fulfil the time with some other activities.

In conclusion, there are more children participating in organized physical activities, particularly 88,57 %. It is also necessary to mention that the location of schools does not play a big role as the survey results were more or less the same between town and village school children.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Barták, K., & Vondruška, V. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci*. Hradec Králové, Česká republika: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK.
- Blahutková, M., Dvořáková Š., & Řehulka, E. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno, Česká republika: Paido.
- Candeias, V., Armstrong, T. P., & Xuereb, G. C. (2010). Diet and physical activity in schools: perspectives from the implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Canadian Journal of Public Health / Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 101, 28. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.41995354&lang=cs&site=eds-live>
- Cuberek, R., & Měkota, K. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Čáp, J., Čechová, V., & Rozsypalová, M. (1992). *Psychologie 1*. Praha, Česká republika: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha, Česká republika: Portál.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Duffková, J., Dubský, J., & Urban, L. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň, Česká republika: Aleš Čeněk, s.r.o.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha, Česká republika: Grada Publishing.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha, Česká republika: Portál.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha, Česká republika: Portál.

- Hoffman, S. J., & Harris, J. (2000). *Introduction to kinesiology: Studying physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hrabinec, J. (Ed). (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Chiodera, P., Volta, E., Gobbi, G., Milioli, M. A., Mirandola, P., Bonetti, A., ... Vitale, M. (2008). Specifically designed physical exercise programs improve children's motor abilities. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 179–187. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=31379991&lang=cs&site=eds-live>
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Kohout, M., & Mitáš, J. (2014). Vliv podmínek prostředí na pohybovou aktivitu obyvatel Olomouce a přilehlých obcí. *Tělesná Kultura*, 37(2), 55–70. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=102685015&lang=cs&site=eds-live>
- Korvas, P., & Kysel, J. (2013). *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno, Česká republika: Tiskárna Didot, spol. s.r.o.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice, Česká republika: Pedagogická fakulta JU.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha, Česká republika: Portál.
- Kuric, J., & Vašina, L. (1987). *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Brno, Česká republika: rektorát UJEP.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha, Česká republika: Grada Publishing.
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2014). *Personality psychology*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Liba, J. (2016). *Výchova ke zdraví v školskej edukácii*. Prešov, Slovenská republika: Pedagogická fakulta.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha, Česká republika: Portál.
- Macák, I. (1962). *Psychológia Športu*. Bratislava, Slovenská republika: SV ČSTV.
- Madsen, K. B. (1972). *Teorie motivace*. Praha, Česká republika: ACADEMIA.

- Machová, J., & Kubátová, D. (Eds). (2009). *Výchova ke zdraví*. Havlíčkův Brod, Česká republika: Grada Publishing.
- Marádová, E. (2000). *Rodinná výchova zdravý životní styl I*. Praha, Česká republika: Fortuna.
- Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Brno, Česká republika: Národní centrum ošetrovatelství v nelékařských zdravotnických oborech.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha, Česká republika: Portál.
- McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96(4), 690–702.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.690>
- Mitáš, J., Nykodým, J., & Frömel, K. (2009). Physical activity and sedentary behavior in 14-15 year old students with regard to location of school. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 39(3), 7–11. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=48277787&lang=cs&site=eds-live>
- Mužík, V. (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno, Česká republika: Paido.
- Mužík, V., & Vlček, P. (Eds). (2010). *Škola, pohyb a zdraví*. Brno, Česká republika: Masarykova Univerzita.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Praha, Česká republika: TRITON.
- Nakonečný, M. (2015). *Obecná psychologie*. Praha, Česká republika: TRITON.
- Nešpor, Z. R. (2017). *Sociologická encyklopedie*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. Retrieved from [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Hlavní\\_strana](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Hlavní_strana)
- Pacher, P. (2017). *Obecná psychologie*. Praha, Česká republika: University of Applied Management Inc.
- Pastucha, D. (Ed). (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Brno, Česká republika: Grada Publishing.
- Plevová, I., & Petrová, A. (2012). *Obecná psychologie*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Plevová, I. (2006). *Kapitoly obecné psychologie*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Rosina, J. (Ed). (1963). *Obecná psychologie*. Praha, Česká republika: Státní pedagogické nakladatelství.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice, Česká republika: Jihočeská univerzita.
- Santa, C., Santa, O., Szabo-Alexi, P., & Monea, D. (2017). Sports - children's active way of socializing. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 62(3), 87–92. [https://doi.org/10.24193/subbeag.62\(3\).28](https://doi.org/10.24193/subbeag.62(3).28)
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav, Česká republika: Moraviapress, a.s.
- Stellino, M. B., & Sinclair, C. D. (2008). Intrinsically motivated, free-time physical activity: Considerations for recess. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance (JOPERD)*, 79(4), 37–40. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ807565&lang=cs&site=eds-live>
- Šeflová, I. (2014). *Pohyb a zdraví*. Liberec, Česká republika: TUL.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2016). *Obecná psychologie*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Vašutová, M. (2005). *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava, Česká republika: REPRONIS.
- Veselá, J. (1997). *Jak ve volném čase?* Hradec Králové, Česká republika: GAUDEAMUS.
- Woods, B. (1998). *Applying sport in psychology*. Great Britain: Hodder & Stoughton Educational.



## 10 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 – Výzkumné šetření

Pohlaví:

- a) dívka
- b) chlapec

Do jaké třídy chodíš?

- a) 6. třída
- b) 7. třída
- c) 8. třída
- d) 9. třída

---

Zamysli si a vyber pouze jednu podle tebe nejpřesněji vystihující odpověď, která vyjadřuje tvůj vztah k organizované pohybové aktivitě.

Pokud na otázku číslo 1. ➡ Věnuješ se nějaké organizované pohybové aktivitě?

➡ Odpovíš ANO, SPÍŠE ANO odpověz dále na otázky 2-19.

➡ Odpovíš NE, SPÍŠE NE odpověz dále pouze na otázky 20-30.

---

1. Věnuješ se nějaké organizované pohybové aktivitě?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne



ANO, SPÍŠE ANO

2. Kdo tě k této organizované pohybové aktivitě přivedl?

- a) rodiče
- b) kamarádi
- c) našel si ji sám
- d) někdo jiný, kdo? .....

3. Podporují tě rodiče, aby ses této organizované pohybové aktivitě věnoval?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

4. Věnovala se nebo věnuje se tvoje maminka nějaké pohybové aktivitě?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
5. Věnoval se nebo věnuje se tvůj tatínek nějaké pohybové aktivitě?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
6. Máš možnost vykonávat organizovanou pohybovou aktivitu, kterou ty chceš?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
7. Těšíš se vždy na hodinu, kde vykonáváš tuto organizovanou pohybovou aktivitu?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
8. Odreaguješ se u této organizované pohybové aktivity?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
9. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože tě baví?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
10. Vidíš v této organizované pohybové aktivitě svojí budoucnost?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
11. Umíš si představit svůj život bez této organizované pohybové aktivity?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
12. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu pro radost z vítězství v soutěži?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
13. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože v ní chceš být dobrý?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne

14. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš mít dobrou fyzickou kondici?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

15. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš být zdravý?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

16. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš mít hezkou postavu?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

17. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu kvůli někomu?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

18. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš trávit čas se svými kamarády?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

19. Děláš tuto organizovanou pohybovou aktivitu, protože chceš poznat nové lidi?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne



NE, SPÍŠE NE

20. Věnovala se nebo věnuje se tvoje maminka nějaké pohybové aktivitě?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

21. Věnovala se nebo věnuje se tvůj tatínek nějaké pohybové aktivitě?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

22. Myslíš si, že máš dobrou fyzickou kondici?

- a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

23. Myslíš si, že žiješ zdravě?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

24. Jsi spokojený se svým tělesným vzhledem?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

25. Jsi spokojený s tím, jak trávíš volný čas?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

26. Chtěl/chtěla by ses nějaké organizované pohybové aktivitě věnovat?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

27. Myslíš si, že vykonávání organizované pohybové aktivity je zajímavé a že by pro tebe mohlo být přínosem (například nový kamarádi, nové zkušenosti atd.)?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

28. Máš někoho, kdo by tě v organizované pohybové aktivitě podporoval?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

29. Je ve tvém okolí dostatečná nabídka organizované pohybové aktivity?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

30. Máš nějakého kamaráda/kamarádku s kým bys organizovanou pohybovou aktivitu začal rád dělat?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

Příloha č. 2. – informovaný souhlas

Informovaný souhlas

**Název studie (projektu):** Bakalářská práce -Motivační faktory k organizované pohybové aktivitě u dětí ve městě a na vesnici ve starším školním věku.

Cílem mé práce je dozvědět se jaký mají děti vztah k organizované pohybové aktivitě, zda se jí věnují nebo nevěnují a proč. Děti budou vyplňovat krátký dotazník, kde budou vybírat z odpovědí ano, spíše ano, spíše nebo ne. Já poté anonymně dotazníky zpracuju a vyhodnotím do své práce.

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já zákonný zástupce, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého dítěte ve studii. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se od mého dítěte očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.

2. Porozuměl (a) jsem tomu, že mé dítě může účast ve studii kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast mého dítěte ve studii je dobrovolná.

3. Při zařazení do studie budou osobní data mého dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti dat mého dítěte. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní data mého dítěte poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.

4. Porozuměl jsem tomu, že jméno mého dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce účastníka

Aneta Filípková

Datum:

Datum: