

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Michaela Vamberská

Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy

**Vliv pravidelné pohybové přípravy mladých dobrovolných
hasičů na jejich psychický a sociální vývoj**

Olomouc 2018

vedoucí práce: RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Kohoutově dne 4. 4. 2018

Bc. Michaela Vamberská

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala RNDr. Kristíně Tománkové, Ph.D. za vedení diplomové práce a cenné rady.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍLE PRÁCE	8
2 TEORETICKÉ POZNATKY	9
2.1 Vývoj dětí (žáků a žákyň) mladšího školního věku	9
2.1.1 Charakteristika tělesného rozvoje.....	10
2.1.2 Charakteristika sociálního rozvoje.....	11
2.1.3 Charakteristika psychického vývoje	13
2.2 Pohyb, pohybová aktivita a zdraví	15
2.2.1 Význam pohybu pro zdravý vývoj.....	15
2.2.2 Charakteristika pohybové aktivity	16
2.2.3 Hypokineze	18
2.2.4 Hra a motivace	19
2.3 Pohybové aktivity v mladším školním věku	21
2.3.1 Výběr pohybové aktivity	21
2.3.2 Pravidla pro cvičení	22
2.4 Dobrovolní hasiči	23
2.4.1 Mladí dobrovolní hasiči	23
2.4.2 Výchovně vzdělávací program mladých hasičů	24
2.4.3 Oblasti přípravy	25
2.4.4 Další činnost mladých hasičů	28
2.5 Pedagogika a učitelství.....	29
2.5.1 Osobnost vedoucího dětského kolektivu	29
2.5.2 Hra jako pedagogický prostředek	31
2.6 Lidská psychika.....	32
2.6.1 Psychické procesy	32
2.6.2 Psychické stavy.....	36
2.6.3 Psychické vlastnosti.....	38
2.7 Socializace.....	41
2.7.1 Druhy socializace.....	41
2.7.2 Sociální skupiny.....	42
2.7.3 Sociální vlastnosti kolektivu	43
2.8 Zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky.....	47

3	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	52
3.1	Metodika práce.....	52
3.1.1	Výzkumné otázky a hypotézy diplomové práce.....	52
3.1.2	Charakteristika výzkumného souboru	53
3.1.3	Použitá výzkumná metoda.....	54
3.1.4	Pilotní studie	56
3.1.5	Předvýzkum	56
3.1.6	Vlastní výzkumné šetření.....	58
4	ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT	59
4.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření	59
4.2	Vyhodnocení výzkumných otázek	82
4.3	Verifikace stanovených hypotéz	84
5	DISKUZE.....	88
	ZÁVĚR.....	92
	SOUHRN.....	94
	SUMMARY.....	95
	REFERENČNÍ SEZNAM	96
	SEZNAM GRAFŮ	104
	SEZNAM TABULEK	105
	SEZNAM PŘÍLOH.....	106
	Příloha A Dotazník.....	107
	Příloha B Souhlas ředitele školy s provedením výzkumu.....	110
	Příloha C Souhlas zákonných zástupců s provedením výzkumu	111
	ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	112

ÚVOD

Pohybová aktivita je jedním ze základních znaků organismu, a proto je také jednou z primárních potřeb člověka, jelikož umožňuje jeho bytí. Pohyb je důležitý v každém věku. V předškolním a mladším školním věku bývá pohybová aktivita ovlivňována okolím dítěte, které ho formuje. V tomto období dochází také k výraznému rozvoji lidské psychiky, utváří se mezilidské vztahy, formují se sociální skupiny. Sociální prostředí může pohyb podporovat, tlumit, usměrňovat, v některých případech i nahradit jinými podněty. Diplomová práce s názvem Vliv pravidelné pohybové přípravy mladých dobrovolných hasičů na jejich psychický a sociální vývoj se zabývá neustále zmiňovanou a ve společnosti probíranou problematikou vztahu pohybu a zdraví. Zdraví je v současné době chápáno jako stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody. Je formováno mnoha vlivy, mezi které lze zařadit zdravý způsob života, tedy právě i pravidelný pohyb, dále například kvalitní mezilidské vztahy či životní prostředí. Mnoho odborníků popisuje souvislosti mezi psychickými vlastnostmi jedince, procesem socializace a pravidelnou pohybovou aktivitou.

Téma diplomové práce bylo zvoleno na základě osobní zkušenosti s mladými dobrovolnými hasiči, jejich komplexními přípravami a také kvůli možnosti zjistit, zda mají tyto přípravy vliv na děti, které se jim aktivně věnují. Mimo několika bakalářských a diplomových prací není v českých zemích souhrnný výzkum či publikace týkající se souvislostí mezi přípravami mladých dobrovolných hasičů a jejich psychikou a socializací. Dílčí studie se zabývají spíše umístěním činnosti dobrovolných hasičů mezi volnočasovými aktivitami. Vzhledem k tomu, že během příprav je zajištěn komplexní rozvoj všech stránek potřebných pro úspěch v požárním sportu, kterými jsou rychlost, kondice, síla nebo zručnost, je žádoucí poukázat na další přínos těchto příprav, a to hlavně v oblasti psychického a sociálního vývoje. Mladí hasiči se celoročně připravují na hasičské soutěže v požární všestrannosti a zároveň se také učí zásadám první pomoci a záchraně lidského života. Jsou vedeni ke kladnému vztahu k přírodě a životnímu prostředí a také je podporován jejich postoj ke zdravému životnímu stylu a pohybu. Pohyb k hasičskému sportu neodmyslitelně patří. Sbory dobrovolných hasičů tak dětem nabízí aktivní využití volného času prostřednictvím mimoškolních aktivit. Hlavním cílem práce tedy bylo zjistit, zda má pravidelný pohyb vliv na psychiku a socializaci žáků a žákyň v mladším školním věku, jež jsou členy sborů dobrovolných hasičů.

Diplomová práce se skládá ze dvou částí, jimiž jsou část teoretická a část výzkumná. Teoretická část poskytuje informace související s výzkumným záměrem celé práce. Pojednává tedy o vývoji dětí (žáků a žákyň) v mladším školním věku, pohybu a pohybových aktivitách či o lidské psychice a socializaci. Dále předkládá informace o činnosti dobrovolných hasičů a také poskytuje poznatky o jejich vedoucích z hlediska pedagogického zaměření, jelikož osobnost vedoucího a jeho styl vedení souvisí s motivací dětí tuto činnost vykonávat. Výzkumná část předkládá informace o metodologii, celkovém průběhu výzkumného šetření a výzkumném nástroji, kterým byl dotazník. Dotazník se skládal ze tří částí, kdy první část obsahovala úvodní identifikační otázky a rozdělila tak respondenty na skupinu pohybově aktivních a neaktivních. V druhé části dotazníku se autorka dotazuje na základě teoretických východisek práce po psychických vlastnostech. Třetí část zahrnovala standardizovaný dotazník MCI (My Class Inventory) Fräsera a Fishera z roku 1986 do českého jazyka přeložený pod názvem Naše třída Janem Laškem v roce 1988. Tato část dotazníku mapovala sociální vztahy ve skupinách. Výzkumná část diplomové práce dále analyzuje získaná data z dotazníkového šetření, prezentuje výsledky formou tabulek a grafů, odpovídá na výzkumné otázky a verifikuje stanovené hypotézy.

1 CÍLE PRÁCE

Cílem teoretické části diplomové práce je poskytnout informace o žácích v mladším školním věku, lidské psychice a socializaci, volnočasové pedagogice, požárním sportu a dobrovolných hasičích, a v neposlední řadě o pohybu a jeho vlivu na zdraví. Cílem výzkumné části diplomové práce je získat odpovědi na výzkumné otázky a hypotézy týkající se vlivu pohybu na psychiku a socializaci žáků a žákyň v mladším školním věku.

Hlavní cíl diplomové práce

- Zjistit, jaký je vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň v mladším školním věku, konkrétně mladých dobrovolných hasičů.

Dílčí cíle diplomové práce

- Zjistit, jaké emocionální a volní procesy převládají u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě.
- Zjistit, jak žáci a žákyně v mladším školním věku vnímají soudržnost svého třídního kolektivu v závislosti na pravidelné pohybové aktivitě.
- Zjistit, jak jsou žáci a žákyně v mladším školním věku spokojeni se svým třídním kolektivem v závislosti na pravidelné pohybové aktivitě.
- Zjistit, jaké emoce převládají ve školní třídě u žáků a žákyň v mladším školním věku v závislosti na pravidelné pohybové aktivitě.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Vývoj dětí (žáků a žákyň) mladšího školního věku

Pro uvedení do tématu diplomové práce je na prvním místě zahrnuta kapitola pojednávající o fyzickém, sociálním a psychickém vývoji dětí mladšího školního věku, na kterých je celá tato práce založena.

Doba, odkdy je dítě zařazováno do období mladšího školního věku, začíná nástupem do základní školy. Toto období trvá podle Müllerové (2014) a Petrové (2010) od 6 až 7 let do 10 až 11 let, kdy dochází k nástupu sekundárních pohlavních znaků, tedy objevují se první známky prepubescence. Pastucha a kolektiv (2011) mladší školní věk vymezují jasně na období od 7 do 11 let.

Ve svém vývoji prochází člověk mezi pátým až sedmým rokem života tzv. první strukturální přeměnou. Organismus dítěte v této fázi života zraje, což se projevuje tělesnými a duševními změnami. Mezi tyto změny lze zařadit zrychlený růst a změnu tělesných proporcí, díky nimž se již začíná podobat dospělému člověku. Další změnou je zrání nervové soustavy, které vede ke zvýšení citové stálosti a odolnosti organismu vůči zátěži. Zrání organismu se projevuje také schopností dítěte lépe využívat své přednosti, déle udržovat pozornost a stát se výkonnějším. Každé dítě je individuální bytostí, proto změny nenastupují u všech ve stejnou dobu (Čížková, 2004; Orel, Obereignerů, Mentel, 2016).

Důležitým bodem v životě dítěte je nástup do školy, který značí začátek nové životní role. Role žáka vede k rozvoji dítěte ve dvou rovinách:

- v oblasti poznání a rozvoje rozumových schopností,
- v oblasti socializace a emocionálního vývoje (Čížková, 2004).

Doba, kdy je dítě připraveno k nástupu do základní školy, je závislá na zralosti organismu, která dítěti umožňuje přizpůsobit se požadavkům školy. Začátek školní docházky je pro všechny děti značnou zátěží. Často se můžeme setkat s dětmi, které ve věku šesti let nejsou dostatečně připravené, aby tuto zátěž zvládly. Projevuje se u nich nedostatečná zralost nervového systému, která jim znemožňuje využít jejich intelektové schopnosti. Tyto děti nedokážou dodržovat stanovený režim skládající se z pravidelného ranního vstávání, sezení a udržování pozornosti během celého dopoledne, plnění pokynů zadaných učitelem a mnoha dalších. Před nástupem dítěte do školy by měla být vyhraněna laterální ruka a zpřesněna sensorická a motorická koordinace, což je také zapříčiněno

zráním nervového systému. Zlepšení manuální zručnosti a vnímání je podmínkou pro nácvik čtení, psaní a také kreslení (Čížková, 2004; Langmeier, Krejčířová, 2006).

Z pohledu psychoanalýzy rakouského psychologa Sigmunda Freuda (1999) je mladší školní věk označován jako období latence. Tedy období kdy je sexuální energie předávána do školní a jiné činnosti. Z jiného pohledu je toto období označováno jako střízlivý realismus, kdy se dítě snaží pochopit věci tak, jak fungují. Není tedy ovlivněno city a fantazií, ale hledá souvislosti mezi jevy, žádá konkrétní informace. Touhu po informacích a souvislostech lze pozorovat při rozhovoru, zájmech, psaném projevu i v dalších činnostech. Tato etapa odpovídá období, které švýcarský psycholog Jean Piaget (2014) označuje jako stadium konkrétních operací. Německý psycholog Erik Erikson (2002) označuje věk od šesti do dvanácti let jako období konfliktu mezi snaživostí ve školní práci a zájmové činnosti a méněcenností v porovnání s ostatními spolužáky a kamarády (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010; Špaňhelová, 2008).

2.1.1 Charakteristika tělesného rozvoje

Období, kdy se dítě nachází v mladším školním věku, začíná první a končí druhou strukturální přeměnou, kdy dochází k výrazným změnám tělesných proporcí. V tělesném vývoji se objevují individuální rozdíly, a to v růstových i hmotnostních křivkách. Z hlediska pohlaví se častěji setkáváme s výraznějším vývojem u dívek. V tomto období se u dětí zlepšuje odolnost organismu a obratnost. Celkový tělesný růst je na začátku období mladšího školního věku zrychlený a zpomaluje okolo osmého roku věku, poté je plynulý. Na konci tohoto období se opět zrychluje a individuální rozdíly ve výšce a hmotnosti jsou podle Pastuchy a kolektivu (2011) znatelnější. Dochází také k nahrazování mléčných zubů zuby stálými, tedy k druhé dentici. Weber (2012) i Stožický, Sýkora a kolektiv (2016) uvádí, že první stolička stálého chrupu se objevuje mezi šestým a sedmým rokem života (Langmeier, Krejčířová, 2006; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Z hlediska motorického vývoje se oproti období před nástupem do školy pohyby celého těla zpřesňují, zrychlují, stávají se účelnými, specializovanými a koordinovanými. Hrubá i jemná motorika se celkově zlepšuje. Dítě v tomto věku je stále pohybově aktivní a má z pohybu radost. Pohybová aktivita je pro dítě vhodnou relaxací po zátěži ze školního prostředí, proto by měla být volbou pro trávení volného času. Mladší školáci se již o pohyb začínají zajímat a vybírají si z různých druhů sportovních aktivit. Stožický, Sýkora a kolektiv (2016) pro toto období života doporučují kolektivní hry, při kterých je

vyžadována větší motorická dovednost. Rozvoj motoriky se odvíjí nejen od vnitřních dispozic a věku každého dítěte, ale také od vnějších vlivů, kterým jsou vystavovány. Okolí by dítěti tedy mělo vytvářet vhodné podmínky, které by povzbudily jeho zájem o pohyb. Děti v tomto věku si již uvědomují své úspěchy a neúspěchy a porovnávají své výkony s výkony svých vrstevníků. Tato skutečnost hraje roli v postavení dítěte ve skupině a souvisí se sociálním a emocionálním vývojem (Langmeier, Krejčířová, 2006; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

2.1.2 Charakteristika sociálního rozvoje

Oblast citů a mezilidských vztahů v období mladšího školního věku prochází vývojem a stejně jako u tělesných změn je důležitá zralost organismu. S nástupem do školy dítě částečně ztrácí pocit jistoty a bezpečí, které mu doposud poskytovala rodina. Dle Orla, Obereignerů a Mentela (2016) se význam rodičů v životě dítěte mladšího školního věku nesnižuje, ale představují pro něho i nadále vzory pro budoucnost. Na druhou stranu roste vliv vrstevníků, a jak uvádí Stožický se Sýkorou a kolektivem (2016), školní docházka znamená pro dítě rozvoj samostatnosti a odpovědnosti za své chování a vystupování. K pravidelným návštěvám školy by mělo být vnitřně motivováno a mělo by chápat její důležitost.

V rámci sociálního vývoje se dítě stává součástí dvou významných rolí. Jednou z nich je role žáka, který se má připravovat na život ve společnosti, hledat reálné profesní uplatnění a vyhranit si sociální status. Tato role je spojena s předem stanovenými pravidly, která musí dítě dodržovat a zároveň se chovat dle určitého očekávání. Pokud dítě očekávání svého okolí splňuje, dostává odměnu, pokud se dle očekávání nechová, je spíše odmítáno. O pravidlech dítě nepřemýšlí, akceptuje je taková, jaká jsou. K respektování těchto pravidel je motivováno potřebou uspokojit očekávání svého okolí a potřebou získávat odměnu ve formě kladného hodnocení (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

V sociálním rozvoji je pro dítě v tomto věku velmi důležité začlenění do skupiny vrstevníků. Druhou rolí je tedy role spolužáka, která určuje jeho budoucí sociální postavení a přijímání společností, tento fakt uvádí nejen Čížková (2004), ale také Orel, Obereignerů a Mentel (2016). Skutečnost, jak dítě zvládne tuto roli, předurčuje pozitivní či negativní přijetí do různých sociálních skupin. Děti všeobecně, tím spíše v mladším školním věku, jsou objektivní, ale ve většině případů také velmi tvrdé, proto představují pro vývoj dítěte

významný faktor. Pozici ve skupině spolužáků si dítě musí získat svým chováním a projevy k ostatním (Stožický, Sýkora a kol., 2016).

Na začátku mladšího školního věku se dítě nejprve ztotožňuje se svou rolí žáka. Ke stabilizaci jeho pozice mezi spolužáky dochází v období okolo osmého až devátého roku věku. Zpočátku plní pokyny, které mu ostatní spolužáci zadávají. Tím, že ho ostatní za jejich splnění ocení a pozitivně ohodnotí, získává pocit jistoty a sebedůvěry, což může vést ke zvýšení jeho sociálního postavení ve skupině (Čížková, 2004; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Pro školní adaptaci je kromě sociálního vývoje velmi důležitá také emocionální stabilita. Dítě v mladším školním věku začíná být citově vyrovnané a začíná se více zajímat o své okolí. Cíleně již ovládá své chování, což se projevuje schopností vyjadřování citů vzhledem k očekáváním a požadavkům svého okolí. Dokáže se vcítit do ostatních, pochopit jejich pocity a zároveň skrývat ty své. I přesto je stále značně citově ovlivnitelné. Úspěch v roli žáka i v roli spolužáka je závislý na momentálních emocích dítěte, jelikož rozvoj citů je spojován s vývojem rozumových schopností (Langmeier, Krejčířová, 2006; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

V období mladšího školního věku se stabilizuje také morálka a usměrňují se postoje a hodnotová orientace. Na vývoj morálky má velký vliv výchova a interakce v rodině, dále autorita učitele, která je ale spíše v pozadí, jelikož dítě není k učiteli tolik citově vázáno (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Mladší školní věk lze označit jako období extravertze, společenských vztahů a rozvíjení sociálního kolektivu. V tomto věku dítě navazuje vztahy se spolužáky, učí se spolupracovat a také soutěžit. Při nástupu do školy se soustředí spíše samo na sebe a na své úspěchy a neúspěchy, později se zajímá o třídní kolektiv, pracuje ve skupině, uvědomuje si pocit sounáležitosti. Dítě také navazuje kamarádské vztahy, které se později mění na trvalejší přátelství. Z hlediska pohlaví působí dívčí a chlapecké skupiny velmi odděleně, což uvádí nejen Petrová (2010), ale také Orel, Obereignerů a Mentel (2016). Chlapci se v tomto věku projevují výrazněji, aktivněji a intenzivněji, zatímco dívky jsou spíše klidné a dokážou se déle soustředit na jednu činnost, jelikož se nenechají vyrušit okolím. Ve vztahu k učiteli jsou chlapci méně poslušní a ochotní řídit se jeho pokyny. Děti na začátku školní docházky mohou mít z učitele strach, ale mohou k němu přistupovat i s obdivem a úctou. Pozdější vztah žáka a učitele se odvíjí od žákovy zkušenosti s učitelem v závislosti na různých situacích.

2.1.3 Charakteristika psychického vývoje

Nástup do školy a začátek výuky vede k zásadnímu rozvoji vnímání, paměti a myšlení. Výuka je záměrným a systematickým procesem, který rozvíjí kognitivní funkce. Dítě dokáže rozlišit věci podstatné od méně podstatných. K rozvoji zraku a sluchu dochází pomocí psaní a čtení, dítě se během vyučování naučí rozlišovat písmena v psaném projevu a jednotlivé hlásky v projevu mluveném. Schopnost analyzovat zvukové podněty se rozvíjí až po nástupu dítěte do školy. Tyto podněty mají omezené trvání a nelze se k nim opakovaně vrátit. Sluchová analýza je tedy mnohem složitější a náročnější než zraková a vede k rozvoji systematického vnímání. Okolo osmého roku věku dochází také k uvědomění si času. Dítě dovede seřadit zážitky dle časové osy, učí se znát hodiny, dny v týdnu a měsíce, dokáže rozlišit denní dobu a roční období, chápe běh času (Čížková, 2004; Stožický, Sýkora a kol., 2016).

Dále se v tomto věku rozvíjí paměť. Do osmi let převládá u dítěte paměť mechanická, což znamená, že si informace ukládá do paměti automaticky, aniž by jim muselo rozumět. Podle Stožického, Sýkory a kolektivu (2016) je v tomto období mechanická paměť na vrcholu. Tento fakt je významný pro osvojení vyjmenovaných slov a gramatických pravidel, násobilky a slovíček z cizího jazyka. Dítě v mladším školním věku vyžaduje názornou výuku, aby nové poznatky pochopilo. S postupem času se paměť stává záměrnou, dítě uvažuje logicky a racionálně. Efektivita paměti se odvíjí od uvědomění účelu zapamatování jednotlivých informací (Čížková, 2004; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Jak již bylo psáno výše, Jean Piaget (2014) označuje mladší školní věk jako období konkrétních myšlenkových operací. Abstraktní myšlení se dostává do pozadí a pro dítě je důležitá realita. Dítě vychází z vlastní zkušenosti, potřebuje názorné ukázky a konkrétní příklady. Nestačí mu pasivní přijímání informací, ale snaží se pochopit souvislosti. Dítě v tomto věku je velmi zvědavé a pozorné. Dokáže nalézt a zhodnotit více možných řešení jednoho problému a vybrat ten nejvíce vyhovující (Čížková, 2004; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Schopnost vytvářet představy z dříve prožitých vjemů – představivost – je u dítěte v mladším školním věku na vrcholu. Dítě již dovede rozlišit realitu a fantazii. Ta je částečně potlačena a rozvíjí se záměrná představivost, zatímco bezděčná představivost je na ústupu. Na základě rozvoje představivosti dochází k osvojení schopnosti operovat s konkrétními pojmy (Kopecká, 2011; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

K vývoji dochází také v oblasti pozornosti. Ta má vliv na ostatní kognitivní funkce a celkovou úspěšnost dítěte ve vyučování. Z počátku je pozornost krátkodobá a velmi lehce narušitelná. Pokud se dítě musí soustředit na udržení pozornosti, je rychle vyčerpané, proto je nutné využívat aktivizační metody a celkově uzpůsobit výuku. Učitel by měl žáky častěji motivovat, střídat způsob práce, chválit a povzbuzovat (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

V závislosti na rozvoji myšlení se také vyvíjí slovní zásoba a řečový projev. Na začátku školní docházky ve většině případů dítě zná mateřský jazyk. Můžeme se ale setkat se značnými rozdíly mezi dětmi ve slovní zásobě, výslovnosti i znalosti cizích jazyků. Během výuky se dítě učí číst a psát, je také rozvíjen jeho slovní projev. Vlivem výuky se řečová oblast zásadně vyvíjí, slovní zásoba roste, prodlužuje se délka souvětí a vět, dítě vhodně využívá gramatických pravidel (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010; Stožický, Sýkora a kol., 2016).

Celkově v tomto věkovém období dochází k rozvoji všech stránek osobnosti dítěte.

2.2 Pohyb, pohybová aktivita a zdraví

Pohyb je pro lidský organismus neodmyslitelnou součástí. Pomocí pohybu se přesouváme z místa na místo, přináší nám radost a naplnění primárních potřeb. Je důležité rozvíjet pohybovou aktivitu během celého života, ovšem největší roli hraje v kojeneckém a batolecím období, kdy se v závislosti na něm rozvíjí psychika. V tomto věku je pohyb nenucený, spontánní a odvíjí se od potřeb dítěte. V předškolním a mladším školním věku bývá pohybová aktivita ovlivňována jeho okolím, které ho formuje. Sociální prostředí dítěte pohyb může podporovat, tlumit, usměrňovat, v některých případech dokonce i nahradit jinými podněty (Bursová, 2005; Pastucha a kol., 2011).

Zdraví je v dnešní době chápáno jako stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody. Na jeho formování působí mnoho vlivů, mezi které patří zdravý způsob života, tedy i pravidelná pohybová aktivita, dále kvalitní mezilidské vztahy, životní prostředí a prevence patologií (Machová, Kubátová a kol., 2016).

2.2.1 Význam pohybu pro zdravý vývoj

Kvalitně prováděná pohybová aktivita podporuje metabolismus organismu, činnost srdce, pomáhá při odstraňování toxických látek, podporuje nervový systém, zlepšuje prokrvení kůže, zajišťuje správný rozvoj fyziologických funkcí, udržuje hladinu cholesterolu ve fyziologických hodnotách a má mnoho dalších pozitivních účinků. Důležitý vliv má také na pohybový aparát člověka, tedy na kostru a svaly. Podílí se na zvyšování tělesné odolnosti a zdatnosti. Fyziologické postavení páteře a vyvinuté svalstvo pomáhá celkovému držení těla. Pohyb slouží také jako prevence nemocí, civilizačních chorob a nežádoucích sociálních vlivů. Při nedostatku pohybové aktivity dochází v organismu k patologiím (Bursová, 2005; Machová, Kubátová a kol., 2016; Pastucha a kol., 2011).

Pravidelná pohybová aktivita v dětském věku přispívá zejména k formování vyvíjejících se orgánů a celého těla, u dospělých poté vede k udržování činnosti těchto orgánů. Sigmundová a Sigmund (2015) doporučují, aby pohybová aktivita, nejlépe střední intenzity, byla vykonávána po dobu minimálně 30 minut, a to alespoň pětkrát týdně. Pohyb a pohybová aktivita mají vliv nejen na somatický vývoj, ale vedou k uvolňování endorfinu, který u člověka navozuje pocit blaha, dobré nálady, vyrovnanosti a spokojenosti. Dále snižuje stres, což se projevuje v oblasti psychiky i socializace. Pohyb ovlivňuje také jiné

kognitivní a sociální vlastnosti osobnosti dítěte. Dochází k rozvoji vnímání, pozornosti, soustředění, vůle, sebevědomí. Jelikož pohybové aktivity většinou probíhají ve skupinách, rozvíjí se respekt a vnímání druhých, pomoc a spolupráce, dodržování pravidel. Děti v mladším školním věku pohyb nejen emočně prožívají, přináší jim radost, smutek, vztek i zklamání, ale také se s jeho pomocí učí překonávat neúspěchy. Pohyb je tedy jednou z důležitých složek zdraví člověka a je dobrou volbou pro volný čas dětí i dospělých (Bursová, 2005; Dvořáková, 2012).

2.2.2 Charakteristika pohybové aktivity

Frömel, Novosad a Svozil (1999) popisují základní ukazatele, které charakterizují pohybovou aktivitu. Všeobecně je pro jejich označení užíván akronym FITT skládající se z počátečních písmen anglických slov Frequency, Intensity, Time a Type. Do českého jazyka lze tedy přeložit parametry určující pravidelný pohyb jako frekvenci (F), intenzitu (I), délku trvání (T) a typ pohybu (T).

Frekvence pohybové aktivity vyjadřuje, jak často je pohyb prováděn. Všeobecně je doporučováno provádět danou pohybovou aktivitu minimálně třikrát týdně. Intenzita pohybové aktivity je více popsána níže. Délka trvání stanovuje dobu, po kterou je vykonávaný pohyb prováděn. Opět je udáván obecný údaj, který stanovuje délku jedné pohybové aktivity na minimálně 30 minut, což je ovšem ovlivněno intenzitou, typem pohybu a zdatností cvičícího (Sigmundová, Sigmund, 2015). Posledním parametrem je typ cvičení, který zahrnuje samotnou pohybovou aktivitu a rozděluje ji na aerobní a anaerobní (Bursová, 2005; Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Tod, Thatcher a Rahman (2012) uvádějí, že během cvičení s rostoucí intenzitou úsilí klesají pozitivní a rostou negativní stavy nálady. Popisují tak vztah mezi intenzitou cvičení a náladou, kdy pohybová aktivita se střední intenzitou, tedy ta, která se nachází pod aerobním prahem, vyvolává u lidí zlepšení nálady během pohybu a po něm. Naopak intenzita vysoká vyvolává již nálady negativní.

Ke stanovení intenzity pohybové aktivity je používána laktátová křivka, kterou popisují Vojtěchovský a Sekera (2009). Laktátová křivka udává vztah mezi tepovou frekvencí a koncentrací krevního laktátu a stanovuje hranici mezi aerobní a anaerobní zátěží. Na této křivce se nachází dva body, které představují aerobní a anaerobní laktátový práh. Aerobní práh stanovuje frekvenci srdečního tepu, která odpovídá přechodu mezi aerobním metabolismem, tedy tím bez kyslíkového dluhu a tvorby laktátu,

a metabolismem smíšeným. Smíšený metabolismus charakterizuje tvorba laktátu, který tělo člověka stále dokáže odbourat a držet tak jeho hladinu stabilní. Kovaříková (2017) uvádí, že k nejvyšší tvorbě laktátu dochází během půl minuty až minuty pohybové aktivity. Laktát způsobuje narušení vnitřního prostředí organismu okyselením, dochází poté ke svalové únavě, bolesti, snížené schopnosti koordinace. Jedná se o sůl kyseliny mléčné a je konečným produktem anaerobního metabolismu. Vzniká při intenzivní práci svalů ze spotřebovaného svalového glykogenu nebo z glukózy.

Anaerobní práh stanovuje tepovou frekvenci, která odpovídá přechodu mezi smíšeným a anaerobním metabolismem. Anaerobní metabolismus nastává tehdy, když organismus nedokáže zásobovat svaly dostatečným množstvím kyslíku a hladina laktátu roste spolu s kyslíkovým dluhem. K tomuto jevu dochází při krátkém cvičení s vysokou intenzitou (Kovaříková, 2017).

Aerobní, smíšený a anaerobní práh je důležitý pro určení zátěžových situací a sestavení tréninkových plánů. Pro účely diplomové práce a její výzkumné šetření je zásadní uvést dělení a druhy pohybových aktivit (Kovaříková, 2017; Vojtěchovský, Sekera, 2009).

2.2.2.1 Aerobní cvičení

Při aerobním cvičení dochází k zatěžování velkých svalových skupin, a to po dobu nejméně dvaceti minut. Dochází ke zvýšení dechové a tepové frekvence, jejíž maximální hodnota se vypočte odečtením věku od čísla 220. Optimální hodnota tepové frekvence, a tedy i odpovídající intenzita cvičení, je 60 až 75 % tohoto čísla. Důležité jsou opakované pohyby a rovnoměrné zatížení (Paulík, 2017).

Kovaříková (2017) a Holeček (2006) se shodují v názoru, že nejvhodnější je aerobní pohybová aktivita, ke které lze zařadit veškerý pohyb, při kterém za určitých podmínek dochází ke spalování tuků, tedy běh, aerobik a tanec, kopanou (fotbal), plavání a rychlou chůzi. Mezi aerobní aktivity se řadí také trénink mladých hasičů, jelikož jejich příprava zahrnuje mimo jiné běh. Autoři uvádí pozitivní vliv aerobní aktivity na fyziologický rozvoj organismu, a to především na kardiovaskulární systém, respirační systém, zlepšení koordinace, svalové síly a zvýšení odolnosti organismu proti zátěži. Kovaříková (2017) popisuje pozitivní vliv na anatomický rozvoj organismu, kde hlavně vyzdvihuje význam pohybu jako prevenci obezity a jako nástroj k formování těla. Popisuje též významný vliv této aktivity na psychiku člověka, kdy dochází k odbourávání stresu,

již zmíněnému navození dobré nálady a zvýšení sebevědomí. V neposlední řadě uvádí i vliv kolektivních sportů na proces socializace.

2.2.2.2 Anaerobní cvičení

Při anaerobní pohybové aktivitě nastává intenzivní zapojení svalů a je tak vyvíjena velká síla během krátké doby. Při takovém pohybu nedochází tolik k úbytku tukové tkáně, jelikož se jedná o silové sporty, především posilování. Podle rozsahu pohybu a napětí svalů se rozlišují tři druhy cvičení, a to izometrické, izotonické a izokinetické (Paulík, 2017).

Při izometrickém cvičení dochází k napínání svalů bez pohybu, čehož je dosaženo tlakem proti pevné překážce. Probíhá rozvoj síly ale ne pohyblivosti. Izotonické cvičení nastává při překonávání stabilní síly, například při využití činek. Při izokinetickém cvičení dochází k přitahování síly, která se mění, a to například při použití trenažéru (Paulík, 2017).

2.2.2.3 Intenzita pohybové aktivity

Autoři Tod, Thatcher a Rahman (2012) rozdělují intenzitu cvičení a pohybu na střední, značnou a kritickou. Střední intenzita, jak již bylo psáno výše, se nachází pod aerobním prahem. Značná intenzita cvičení odpovídá smíšenému metabolismu a je to intenzita mezi aerobním a anaerobním prahem. Kritická intenzita dosahuje od maximálního anaerobního prahu po maximální kapacitu jedince. Acevedo a Ekkekakis (2006) popisují vztah mezi náladou a intenzitou cvičení, kde střední intenzita způsobuje příjemnou náladu, značná intenzita pohybové aktivity je doprovázena příjemnou nebo nepříjemnou náladou, záleží na individuálních vlastnostech lidí, a při kritické intenzitě pohybu je již nálada prožívána jako nepříjemná.

2.2.3 Hypokineze

S vlivem pohybu na zdraví člověka souvisí také jeho nedostatek. Vzhledem k charakteru diplomové práce je tedy nutné poukázat na rizika spojená s inaktivitou.

Dle Marina, Pastuchy a kolektivu (2012) je 21. století doba, kdy děti a mládí velmi často trpí hypokinezi neboli nedostatkem pohybu, který je spojován s nadváhou nebo dokonce s obezitou. Bursová (2005) a Ekelund a kolektiv (2015) uvádí další negativní důsledky hypokineze, kterými mohou být diabetes mellitus nebo alergie a poruchy v držení těla. Podle Machové, Kubátové a kolektivu (2016) mladí ve většině případů při volbě mezi

pasivním a aktivním trávením volného času preferují počítač a televizi místo sportovních aktivit. Hlavním viníkem jsou rodiče, kteří své děti k pohybu málo motivují a podporují. Dalším problémem je škola, která nabízí malé množství hodin tělesné výchovy, které neodpovídá doporučení Sigmundové a Sigmunda (2015) popsanému výše, a během vyučování tedy převládá spíše sezení v lavicích. Při výuce je nutné děti vést k uvědomění, že pohyb je součástí zdravého životního stylu, sociální soudržnosti a je důležitý pro organismus člověka. Hodiny tělesné výchovy a zájmové kroužky by měly být zábavné a měly by motivovat dítě k pohybu tak, aby samo pohyb vyžadovalo.

Nedostatečná nabídka zajímavých pohybových aktivit v dětském věku vede k rozvoji hypokineze v dospělosti. Kvalitní, dobrovolná a pravidelná školní i mimoškolní pohybová aktivita v dětském věku naopak vede k pozitivnímu vztahu k pohybu v dospělosti a stáří. Díky tomu u pohybově aktivních lidí nedochází k tolika zdravotním komplikacím (Vašíčková, 2016).

Nedostatek pohybu nebo nezdravá jednostranná pohybová zátěž způsobuje svalovou nerovnováhu neboli dysbalanci, která vede k mnoha důsledkům, mezi které lze zařadit:

- vadné držení těla,
- nezdravou zátěž kloubních spojení a nestabilitu,
- přetížení šlach a vazů,
- zhoršení koordinace,
- bolest,
- rychlejší rozvoj degenerativních změn,
- skoliózu páteře (Machová, Kubátová a kol., 2016; Paulík, 2017).

2.2.4 Hra a motivace

Jelikož se diplomová práce zabývá dětmi v mladším školním věku, bude v této kapitole ujednáno o hře a motivaci ve spojení s pohybem. Pohybová aktivita v období dětství, tedy i v mladším školním věku, velmi často probíhá právě prostřednictvím her. Ty mají vliv nejen na tělesnou stránku, ale také na socializaci mezi vrstevníky. Pohyb působí na rychlost, obratnost a koordinaci. Dále se pomocí pohybových her upevňují mezilidské vztahy ve skupině dětí, které se učí vzájemně spolupracovat. Motivace ke hře a k dosažení

stanoveného cíle podporuje dítě v učení se vyhrávat i přijímat porážku. Hra také formuje kognitivní funkce, jako jsou vnímání, paměť a logika (Kolektiv autorů, 2008).

Hra slouží k odreagování a odpočinku od školní zátěže, lze ji využít i v průběhu školní výuky, a to právě především v mladším školním věku. Ve škole je hlavní činností dítěte práce a učení, plnění úkolů a povinností, hra vede děti k tvořivosti, rozvoji originality a sebevědomí. Mezi oblíbené hry lze zařadit hry pohybové, soutěživé, společenské nebo konstruktivní. V období mladšího školního věku se jedná zejména o jednoduché hry, které se opakují. Lze mezi ně zařadit například hru na honěnou, sochy nebo na schovávanou. Před každou hrou je nutné dětem sdělit pravidla a cíl, rozdělit je do skupin a přizpůsobit prostory (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Motivace je jedním z psychologických procesů, který usměrňuje člověka v jeho chování, projevech a jednání a vede k dosažení stanoveného cíle. Motivace představuje veškeré stavy, které tlumí nebo podporují člověka v činnosti. Její funkcí je prosazení určité skutečnosti oproti jiné z pohledu naléhavosti. Například si dítě pro trávení svého volného času zvolí pohyb místo sezení u televize (Pastucha a kol., 2011).

Největší vliv na motivaci dětí v mladším školním věku mají pochvaly, povzbuzení a známky, které přicházejí od ostatních. V tomto případě se jedná o vnější motivaci. O vnitřní motivaci lze hovořit v situacích, kdy dítě jedná na základě svého vlastního úsudku a rozhodnutí, které je podporováno jeho dobrým pocitem z vykonané činnosti. Tento druh motivace by měl v případě pohybu převažovat (Pastucha a kol., 2011; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

2.3 Pohybové aktivity v mladším školním věku

Ke konci šestého roku věku dítěte klesá spontánní pohybová aktivita a nastupuje cílený pohyb ovlivňovaný vnějšími zásahy rodičů, učitelů či vrstevníků. Okolo sedmého roku věku dochází u dítěte k dočasnému zhoršení koordinace pohybů, v osmi letech do pohybu zapojuje méně svalů. Během tohoto období dochází ke změnám antropometrických údajů, jelikož dítě má více tukové vrstvy, dochází k prodlužování končetin a zmenšování velikostního rozdílu mezi hlavou a tělem dítěte. Dokončuje se také vývoj rovnováhy a koordinace. Před nástupem dítěte do základní školy by měla být vyhraněna lateralita, tedy mělo by být stanoveno, která končetina je u dítěte dominantní. Během tohoto období dochází k poklesu obratnosti, ale zároveň se zvyšuje výdrž a vytrvalost (Pastucha a kol., 2011).

Mladší školní věk je období, kdy vlivem školní docházky dochází k poklesu pravidelnosti pohybu. Dítě by si tedy mělo zvolit vhodné mimoškolní aktivity, které by vyrovnaly čas strávený sezením ve školní lavici. K aktivnímu trávení volného času musí dítě vést především rodiče, kteří zajišťují dostupnost sportovních aktivit a vedou dítě k tvorbě pozitivního vztahu k pohybu (Pastucha a kol., 2011).

2.3.1 Výběr pohybové aktivity

Samotný výběr pohybové aktivity je pro její uskutečnění a pravidelnost velmi důležitý, tato kapitola má tedy význam pro teoretickou část diplomové práce. Je důležité, zda si dítě pohybovou aktivitu vybere samo a dobrovolně, nebo zda je k činnosti nuceno a pobízeno rodiči či okolím.

Ve věku šesti až osmi let se dítě začíná zajímat o různé aktivity. Nejprve jsou jeho zájmy krátkodobé a často je stěídá. V této době teprve poznává své schopnosti a dovednosti, vybírá si z mnoha možností. Výběr okruhu zájmů je velmi důležitý pro seberealizaci v budoucím životě, rozvoj osobnosti a případnou kompenzaci možných neúspěchů (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

K výběru pohybové aktivity by mělo být motivováno ze strany rodičů a v pohybu by mělo být podporováno i v případě možných neúspěchů. Nejde pouze o to uspět a být nejlepší, ale také o to se rozvíjet a překonávat překážky, dosahovat stanoveného cíle (Pastucha a kol., 2011).

Jak již bylo psáno výše, pohybovou aktivitou, kterou děti vykonávají s radostí, zaujetím a v delším časovém trvání je hra. Pokud dítě hra baví, dokáže v pohybu setrvat (Dvořáková, 2012).

2.3.2 Pravidla pro cvičení

Při výběru pohybové aktivity je nutné vycházet z potřeb a možností dětského organismu, vybírat pomůcky a stanovovat časový harmonogram dle limitů a bezpečnosti. Je důležité rozvíjet pohyb celkově, nezaměřovat se pouze na jednostranné cvičení. Děti dávají přednost rychlostním aktivitám před dlouhodobou zátěží (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014; Pastucha a kol., 2011).

Při zahájení pohybové aktivity je nutné rozvíjet všeobecné pohybové dovednosti, až poté rychlost a sílu. Dále je vhodné volit krátká, jednoduchá a zábavná cvičení vzhledem k rychle klesající pozornosti, později lze přecházet ke složitějším pohybům. Pohybové činnosti je vhodné střídat, aby nebyl pohyb příliš jednotvárný (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014; Pastucha a kol., 2011).

Před zahájením každé pohybové aktivity je nutné stanovit pravidla, požadavky a nejlépe vše názorně předvést, provést rozvečku a připravit se tak na sportovní výkon. V případě soutěží je nutné sestavit vyrovnané týmy. Dalším důležitým pravidlem je poskytnout dětem dostatek času k nacvičení daného pohybu. Při cvičení v tomto období je žádoucí zahrnout do aktivit také cviky pro správné držení těla.

Je vhodné děti během cvičení chválit, taktně upozorňovat na případné chyby a ihned je opravit. Naopak není vhodné děti přetěžovat či požadovat nemožné, shazovat je nebo dokonce zesměšňovat. Prostředí, ve kterém pohybová aktivita probíhá, by mělo být cvičícím přizpůsobeno a mělo by být příjemné.

Pohybová aktivita má v dítěti vyvolávat zájem a nadšení, motivovat ho v rozvoji zdravého životního stylu (Pastucha a kol., 2011).

2.4 Dobrovolní hasiči

Jedním ze způsobů trávení volného času dětí mladšího školního věku jsou aktivity spojené s působením ve sboru mladých dobrovolných hasičů. Tyto aktivity jsou vhodné nejen z hlediska kladného přístupu k pravidelné pohybové aktivitě a jejímu vlivu na zdraví. Členové mladých dobrovolných hasičů jsou během příprav vedeni k utváření pozitivního vztahu k přírodě a životnímu prostředí, ke znalostem první pomoci a záchraně života, je rozvíjen jejich kladný postoj ke zdravému životnímu stylu a k pohybu celkově.

Sbor dobrovolných hasičů je dobrovolnické sdružení osob jakéhokoli věku, které je ve většině případů součástí obce či města. Jeho členové se podílí na organizaci společenských akcí příslušné obce, pod níž fungují, a mohou se účastnit soutěží v požární všestrannosti. Každá obec zároveň zřizuje jednotku sboru dobrovolných hasičů, jejíž vyškolení členové se mohou účastnit hašení požárů, pomáhat při povodních, dopravních nehodách, podílet se na prevenci požárů. Mají za úkol omezit možná rizika hrozící při živelných pohromách a mimořádných událostech, neúčastní se však zásahových a likvidačních prací při těchto kalamitách. Tuto činnost vykonává profesionální Hasičský záchranný sbor České republiky (Stiebitz, Kopecká, Kočí, 2013; Vilášek, Fiala, Vondrášek, 2014).

2.4.1 Mladí dobrovolní hasiči

Mladým hasičem je dívka nebo chlapec ve věku od 3 do 18 let, který odevzdal přihlášku podepsanou zákonným zástupcem a získal členský průkaz. Dle věku jsou mladí dobrovolní hasiči rozděleni do čtyř kategorií. Děti ve věku od 3 do 6 let spadají do kategorie přípravka, děti od 6 do 11 let spadají do kategorie mladší a děti ve věku od 11 do 15 let přísluší kategorii starší, mládež ve věku 15 až 18 let je označována jako dorost. V roce 2018 je v České republice evidováno celkem 58 036 dětí a mládeže ve věku do 18 let, které jsou členy sborů dobrovolných hasičů (Kolektiv autorů, 2008; SH ČMS, 2016).

Pro zajištění činnosti a aktivit mladých hasičů existuje Úsek mládeže Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska (dále SH ČMS), který slouží k zajištění podmínek pro činnost s dětmi a mládeží, podporuje jejich rozvoj, vede členy k odpovědnosti, úctě k přírodě, k dodržování zásad požární ochrany. Dále podporuje zájmy dětí a mládeže

při jejich pravidelné celoroční činnosti a mimoškolních aktivitách, nabízí členům aktivní využití volného času v podobě prázdninových táborů, soutěží či vzdělávacích aktivit.

Důležité je zajistit během příprav mladých hasičů komplexní rozvoj všech stránek potřebných pro úspěch v požárním sportu, kterými jsou rychlost, kondice, síla a zručnost, dále také kognitivní funkce jako je paměť a myšlení. Vedoucí mladých hasičů by měli při plánování pravidelných příprav a rozdělování úloh při závodech brát ohled na individuální možnosti a schopnosti každého člena mladých dobrovolných hasičů (Úsek mládeže SH ČMS, 2017).

2.4.2 Výchovně vzdělávací program mladých hasičů

Mladí hasiči se během celé sezóny, která probíhá v období od 1. září do 31. srpna následujícího roku, připravují na celorepublikovou soutěž v požárním sportu s názvem hra Plamen. Její součástí je plnění a vyhodnocování celoroční činnosti, které probíhá tak, že si každý z kolektivů vybere jednu podmínku z každého ze čtyř stanovených okruhů, kterou musí splnit do termínu konání okrskového nebo okresního kola soutěže, a provede o tom zápis do kroniky. Ta je předkládána při závěrečné části okresního kola soutěže a je do ní zaznamenávána veškerá činnost mladých hasičů. Směrnice hry Plamen (2016) ukládají, že pokud kolektiv nesplní jakoukoli podmínku stanovenou ve čtyřech okruzích, je každému družstvu, které je jeho členem, k celkovému součtu bodů z pořadí v soutěžních disciplínách přičteno pět trestných bodů. Pokud tedy například kroniku nepředloží, mohou za nesplnění podmínek získat až 20 trestných bodů.

I. okruh, jež zahrnuje volnočasové aktivity, ukládá kolektivu mladých hasičů uskutečnit alespoň jednu činnost z následujících:

- tři jednodenní nebo jeden vícedenní výlet do přírody nebo za kulturou,
- dvě besedy,
- sportovní tábor trvající déle než pět dnů o zimních, jarních, letních či jiných prázdninách,
- tři kulturní, vzdělávací nebo společenské akce mimo den pravidelných schůzek,
- navštívit tři výstavy nebo muzea.

II. okruh, který se také týká volnočasových aktivit, vybízí kolektiv mladých hasičů k uspořádání alespoň jedné činnosti z výčtu:

- jedné brigády na zlepšení životního prostředí, úklidu obce či města,

- jedné brigády při údržbě výstroje, výzbroje nebo prostor, kde probíhá činnost kolektivu,
- jedné akce sběru surovin, bylin nebo jiných výkupních materiálů,
- libovolné volnočasové akce pro ostatní kolektivy mladých hasičů nebo dětskou veřejnost,
- zapojení kolektivu do akce Recyklujte s hasiči!.

III. okruh ukládá kolektivu podmínku, aby získal nejméně pět odznaků odbornosti mladých hasičů.

IV. okruh, který opět zahrnuje volnočasové aktivity, stanovuje podmínky, kdy každý kolektiv mladých hasičů musí uskutečnit nejméně jednu činnost z:

- tří jednodenních nebo jednoho vícedenního sportovního soustředění o délce dva až tři dny,
- dvou kulturních programů,
- zhotovení tří nástěnek s tematikou požární ochrany, které umístí na veřejné místo,
- zaslání kresby či povídky do soutěže „PO očima dětí“,
- účasti na dvou sportovních soutěžích nad rámec hry Plamen,
- uspořádání sportovní akce pro ostatní kolektivy mladých hasičů nebo dětskou veřejnost.

Veškerá činnost kolektivu mladých hasičů by měla být zaznamenána do kroniky, která je psaná ručně či v elektronické podobě a poté vytištěna k předložení. Součástí kroniky je jmenný seznam členů kolektivu a dále je možné ke každému záznamu akce připojit fotografii a celkový počet účastníků (SH ČMS, 2016).

2.4.3 Oblasti přípravy

Hra Plamen a příprava na ni má rozvíjet znalosti, vědomosti a dovednosti mladých hasičů v oblasti požární ochrany. Vyhlášovatelem soutěží hry Plamen je Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. Hra Plamen je určena pro mladé hasiče ve věku od 6 do 15 let, bez rozdílu pohlaví. Účastníci jsou rozděleni do družstev dle věku a ta jsou dále zařazena do kategorií mladší a starší. Pro hasiče od 15 do 18 let existuje podobná soutěž s názvem Celoroční činnost dorostu (Kolektiv autorů, 2008).

2.4.3.1 Závod požárnické všestrannosti

Mladí hasiči se v první části ročníku, tedy od září do listopadu, účastní závodu požárnické všestrannosti, který je součástí hry Plamen. Tento závod se skládá z šesti disciplín, kterými jsou střelba ze vzduchovky, topografie, uzlování, zdravotvěda, znalosti z požární ochrany a překonání překážky na požárním laně (Kolektiv autorů, 2008).

Cílem tohoto závodu je zdokonalení všestrannosti, zdatnosti a znalostí. Trať pro kategorii mladší je dlouhá dva kilometry a trať pro starší hasiče měří tři kilometry. Družstvo složené z pěti členů vybíhá ze startu a postupně na šesti stanovištích plní úkoly pod dohledem rozhodčích. Na stanovišti začínají členové družstva plnit úkoly teprve po doběhnutí posledního z nich (SH ČMS, 2016).

Při disciplíně **střelba ze vzduchovky** střílí každý závodník na šest dřevěných špalíků nebo šest mechanicky ovládaných terčů o rozměrech 7 x 5 x 2 centimetrů. Hasičům z kategorie mladší nabíjí zbraň rozhodčí, starší hasiči si ji nabíjí sami. Disciplína **základy topografie** obnáší znalosti topografických značek a jejich určení, dále stanovení azimutu tří zadaných bodů pomocí buzoly a mapy s měřítkem 1:50 000. Na stanovišti s disciplínou **uzlování** hasiči určují názvy uzlů na obrázkových kartičkách a prakticky předvádí uzly, jejichž zadání si vylosují. U disciplíny **zdravověda** hasiči ukazují své znalosti základů první pomoci, do kterých spadá například transport raněného nebo ošetření poranění horní končetiny pomocí trojcípého šátku. Disciplína **požární ochrana** zahrnuje znalosti grafických značek technických prostředků požární ochrany, samotných technických prostředků a určování, čím se co hasí. Poslední disciplínou v tomto závodě je **překonání překážky na požárním laně**, kde musí mladí hasiči s pomocí, starší samostatně, přejít či přeručkovat lano o průměru minimálně 25 milimetrů uvázané mezi dvěma stromy či jinými pevnými body (Kolektiv autorů, 2008; SH ČMS, 2016).

Závod je vyhodnocován podle konečného času, v němž závodníci doběhnou, a případných trestných bodů za nesplněné úkoly. Za jeden trestný bod se družstvu připočítává jedna minuta. Vítězí družstvo s nejkratším časem. Výsledné pořadí závodníků a jejich úspěch v soutěži může mít vliv na motivaci dětí k účasti či k samotnému působení ve sboru dobrovolných hasičů (SH ČMS, 2016).

2.4.3.2 Technické disciplíny

Během jarních měsíců následujícího roku probíhá druhá část ročníku, která je také součástí hry Plamen, a zahrnuje soutěže v požárním útoku, štafetě 4 x 60 metrů s překážkami a štafetě požárních dvojic (Kolektiv autorů, 2008).

Požární útok je disciplína, ve které mezi sebou soutěží družstva složená ze sedmi členů. Členové před zahájením startu na základnu rozmístí potřebné nářadí, které se skládá z motorové stříkačky, hadic, proudnic, třicestného rozdělovače, savic, sacího koše a dalších. Vedle základny je vždy připravena nádrž plná vody. Poté, co rozhodčí schválí umístění nářadí na základnu, strojník nastartuje motorovou stříkačku a celé družstvo nastoupí na startovní čáru vzdálenou deset metrů od středu základny. Hranice, kterou soutěžící nesmí překročit, je vyznačena čarou 35 metrů vzdálenou od středu základny ve směru útoku. Terče, které musí soutěžící sestřelit, jsou umístěny pět metrů za touto čarou. Poté, co rozhodčí pokus odstartuje, vybíhá družstvo na základnu, kde pomocí dvou savic a sacího koše sestavuje přívodní vedení. Toto se týká pouze kategorie starších, mladší družstvo má již přívodní vedení předem připravené a nasadí pouze sací koš. Dále už je postup u obou kategorií stejný. Jednotliví členové sestavují na určených pozicích dopravní a útočné vedení prostřednictvím dvou hadic B, rozdělovače, dvou hadic C a proudnice C pro jeden útočný proud a dvou hadic C a proudnice C pro druhý útočný proud. Strojníkem je v případě kategorie starších jeden z členů družstva, v případě kategorie mladších je strojníkem osoba starší 18 let, nejčastěji vedoucí družstva. Družstvo se snaží sestřelit terče v co nejkratším čase (SH ČMS, 2016).

Štafeta 4 x 60 metrů s překážkami je další disciplínou. Dráha je dva a půl metru široká a je rozdělena do čtyř úseků, kdy je každý 60 metrů dlouhý. Družstvo sestaví ze svých členů dvě čtyřčlenné štafety, každý smí být zařazen pouze v jedné z nich. Každý ze čtyř členů štafety se před zahájením startu postaví na předem stanovené místo, tedy vždy na začátek svého úseku. Po odstartování rozhodčím vybíhá první člen, jehož úkolem je přejít přes kladinu o délce čtyři metry. Poté předá štafetu druhému členovi, ten vybíhá a přeskakuje bariéru, která je jeden a půl metru vysoká a dva metry široká. Tento rozměr odpovídá chlapcům v kategorii starších, pro děvčata a kategorii mladších je používána bariéra o výšce 0,7 metru. Třetím úsekem je přenos prázdného přenosného hasicího přístroje na podložku vzdálenou 35 metrů od místa původního umístění přístroje. Poslední úsek obnáší rozbalení dvou hadic C, jejich vzájemné spojení, připojení jednoho konce k rozdělovači, který je vzdálený 20 metrů, a druhého konce ke štafetové proudnici, kterou

si jednotliví členové předávali z ruky do ruky. Napojenou proudnici pronese cílem, čímž je pokus ukončen (SH ČMS, 2016).

Pro **štafetu požárních dvojic** může každé družstvo sestavit jednu nebo dvě štafety. Jedna štafeta se vždy skládá ze čtyř členů a jednoho velitele. 20 metrů od startovní čáry je čára, na které je umístěn hydrantový nástavec, devět metrů od něj je další čára, na kterou se odkládá proudnice a 15 metrů od hydrantového nástavce je označena meta. Po odstartování vybíhá velitel, obíhá metu a vrací se na startovní čáru, mety se nesmí nikdo v průběhu závodu dotknout a všichni ji musí obíhat ve směru hodinových ručiček. První dvojice při výběhu uchopí hadici a proudnici, po doběhnutí k hydrantovému nástavci jeden z nich hadici rozloží za vyznačenou čáru a jednu koncovku připojí k hydrantovému nástavci. Druhý z dvojice hadici rozloží, připojí proudnici a odloží ji tak, aby ležela za vyznačenou čárou směrem k metě. Oba poté oběhnou metu a vrací se na start. Druhá dvojice nejprve obíhá metu a při cestě na start jeden z nich odpojí proudnici, přeloží jednou hadici a odpojí ji od hydrantového nástavce. Druhý z dvojice musí sám hadici smotat v oblasti mezi metou a hydrantovým nástavcem. Po smotání utíká s hadicí do cíle. Vyhrává štafeta, která doběhla v nejkratším čase (SH ČMS, 2016).

2.4.4 Další činnost mladých hasičů

Vedoucí mladých dobrovolných hasičů se svým nejmladším členům věnují nejen po stránce přípravy na uvedené soutěže, ale také jim zajišťují další volnočasové aktivity. Mezi ně patří například organizování vzdělávacích kurzů první pomoci a požární ochrany, pořádání hasičských soustředění či táborů, zájezdy na kulturní akce, pořádání dětských dnů, karnevalů a podobných akcí s hasičskou tematikou, zapojení do sběru surovin a brigád na zlepšení životního prostředí či například účast v soutěži sborů dobrovolných hasičů o nejhezčí vánoční stromeček nebo posílání přání Ježíškovi. Prostřednictvím těchto aktivit a činností vedoucí vychovávají mladé hasiče k ohleduplnosti k přírodě a životnímu prostředí, ke schopnosti zachránit druhé a pečovat o své okolí, učí je zdravému životnímu stylu a probouzí v nich pozitivní vztah k pohybu a spolupráci ve skupině (Kolář a kol., 2012).

2.5 Pedagogika a učitelství

Učitelství je posláním, které napomáhá dětem, žákům a studentům ve vytvoření zdravého pohledu na život a společnost. S učitelstvím je v úzkém vztahu spojována pedagogika, kterou Dagmar Čábalová (2011, 13) označuje jako „*vědu, která zkoumá důležité skutečnosti záměrného ovlivňování vývoje osobnosti člověka, jako je výchova, vzdělávání, výuka a učení*“. Tato kapitola byla do diplomové práce zařazena z důvodu velkého vlivu pedagogiky volného času na jeho aktivní trávení a využívání. K formování osobnosti žáků a žákyň a k výchově dochází i při činnostech, které nesouvisí přímo se školou. Během kontaktu vedoucího oddílu mladých hasičů s jeho členy, či učitele s žáky, dochází neustále k ovlivňování a utváření jejich identity a také k rozvíjení kladných postojů, názorů a hodnot. Osobnost a působení vedoucího nebo učitele má významné místo v tvorbě psychiky a socializace. Celé téma práce přináší vzhledem ke studovanému oboru Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy poznatky pro vlastní pedagogický rozvoj autorky, a to nejen při mimoškolních aktivitách jako je vedení pohybových příprav mladých dobrovolných hasičů, ale právě i pro výuku na střední škole. Přesto, že se diplomová práce zabývá žáky v mladším školním věku, lze některé poznatky využít i při výchovném působení na žáky v období dospívání.

2.5.1 Osobnost vedoucího dětského kolektivu

Osobnost vedoucího dětského kolektivu má velký vliv na zaujetí dětí danou činností a na výběr způsobu trávení volného času. Pozitivně přijímaný vedoucí může děti motivovat k účasti při pravidelných přípravách, při všech činnostech i při spolupráci kolektivu a zapojení jednotlivců do soutěží.

Každé dítě je jedinečná bytost. Rozdíl mezi ním a dospělým člověkem je v množství zkušeností a vědomostí. Vzhledem k tomu, že jich má dospělý více, měl by je předávat dětem a pomáhat jim tak v rozvoji, tedy měl by je vychovávat a učit, jít jim příkladem (Kolektiv autorů, 2008).

Vedoucí musí brát ohled na osobnost dítěte, jeho odlišnosti a individualitu. Musí se naučit reagovat na jeho projevy. Každý dětský kolektiv je jiný, i když jde o skupinu dětí stejného věku. Vedoucí by si měl s každým dítětem ve své skupině vytvořit harmonický vztah, vzbuzovat u něj přirozenou autoritu, vyslechnout ho a poradit mu, být mu oporou. Vedoucí dětského kolektivu by měl mít teoretické znalosti o činnosti, kterou s dětmi

provozuje, měl by mít určité didaktické, organizační a komunikativní schopnosti, empatii a výrazové schopnosti. Dále by měl být čestný, upřímný, zásadový, spravedlivý, trpělivý, měl by mít celkově pozitivní vztah k dětem a výchovné činnosti, měl by být také kreativní (Kantorová, 2013; Obst, 2016).

Dítě se od dospělého učí, napodobuje jeho chování a přejímá jeho zvyky, projevy, názory. Vedoucí dětského kolektivu by se měl proto vždy vyvarovat lžím, přetvářkám, nespravedlivým rozhodnutím, nerespektování názoru dětí, zesměšňování nebo nadřezování. Vedoucí má vliv na rozvoj osobnosti mladého hasiče, proto by měl volit vhodný způsob vedení kolektivu dětí, komunikaci s nimi, své názory a styl vedení. Existují různé přístupy vedení dětského kolektivu, které jsou nejčastěji rozdělovány na tři styly (Kolektiv autorů, 2008).

Autoritativní vedoucí se chová k dětem jako ke svým podřízeným. Během hasičské přípravy nejčastěji využívá rozkazů a zákazů, chce vše řídit, poskytuje dětem minimum samostatnosti. Neuznává kompromis, od dětí vyžaduje poslušnost a kázeň. Tito vedoucí patří ve většině případů k méně oblíbeným, děti jsou z nich vystrašené a pracují pod tlakem. Na druhou stranu, pokud je vedoucí jinak přátelský, spravedlivý a má smysl pro humor, může tento styl vedení vést k větší motivaci dětí a tím k lepším výkonům (Kocourek, Kovář in Jansa a kol., 2012; Kantorová, 2013; Kolektiv autorů, 2008).

Demokratický styl vedení využívá přirozené autority vedoucího, který s dětmi jedná jako s partnery, ptá se na jejich názor, je spravedlivý a ochotný diskutovat, projevuje o ně zájem, spolupracuje s nimi. Snaží se přistupovat k dětem individuálně, oceňovat je a probouzet v nich zájem o hasičskou problematiku. Takový vedoucí je u dětí nejvíce oblíbený a efektivní (Kocourek, Kovář in Jansa a kol., 2012; Obst, 2016).

Liberální vedoucí dává dětem přílišnou volnost, staví se na jejich úroveň a nechává je rozhodovat. Setkání kolektivu probíhá neorganizovaně, děti si odnáší minimum nových znalostí a dovedností. Vedoucí u dětí nemá autoritu. Chová se spíše jako dohled nad jejich samostatnou činností, v případě obtíží či konfliktů si často neumí poradit (Kocourek, Kovář in Jansa a kol., 2012; Kolář a kol., 2012; Obst, 2016).

Nelze zařadit každého vedoucího striktně do jednoho stylu vedení. I přesto, že ve většině případů mívají vyhraněný jeden styl, dle potřeby využívají i metody ostatních stylů vedení. Každý z nich má své klady a zápory. Styl vedení kolektivu je nutné přizpůsobit věku dětí, osobnosti vedoucího, druhu činností a aktivitám (Kolektiv autorů, 2008).

2.5.2 Hra jako pedagogický prostředek

Hra patří neodmyslitelně do dětského života, ale i dospělý člověk si rád hraje. Z tohoto důvodu patří hra mezi neúčinnější formy učení. Dítě při ní projevuje kreativitu, aktivitu, chová se spontánně a přirozeně. Hra rozvíjí lidskou osobnost, dítě si při ní osvojuje pravidla a normy, sociální role. Prostřednictvím hry může vedoucí pozorovat, jak dítě prožívá zdary a nezdary (Kolář a kol., 2012; Kolektiv autorů, 2008).

Hra pomáhá učiteli a vedoucímu při výchovném procesu, maskuje jeho záměry, které působí na dítě nepřímo, čímž formují jeho morální a volní vlastnosti. Vedoucí mladých hasičů, kteří se starají o jejich volný čas, musí neustále hledat a vymýšlet nové hry a aktivity (Kolektiv autorů, 2008).

2.6 Lidská psychika

Lidská psychika je souhrn veškerých duševních dějů, které jsou charakteristické přijímáním, posuzováním a prožíváním jistých poznatků. Psychika ovlivňuje dvě oblasti, a to prožívání a chování člověka. Lidská psychika odráží realitu pomocí psychických jevů, které zahrnují psychické procesy, psychické stavy a psychické vlastnosti (Kelarová, Matějková, 2010; Kopecká, 2011; Kosíková, 2011). Jiní autoři dělí psychické jevy na psychické procesy, psychické obsahy a psychické stavy (Vágnerová, 2017). Tato kapitola je spolu s kapitolou následující pro diplomovou práci stěžejní, jelikož je nutné ve vztahu k výzkumnému nástroji a cílům diplomové práce objasnit pojmy související s lidskou psychikou a socializací. Na základě studia prací výše zmíněných autorů a dalších, zaměřených na lidskou psychiku a psychické jevy, byly stanoveny výzkumné otázky a následně formulovány výzkumné hypotézy.

2.6.1 Psychické procesy

Psychické procesy jsou jednou ze tří dimenzí psychických jevů. Mohou mít různý charakter a průběh, což závisí na psychickém stavu každého člověka. Psychické procesy mají relativně krátké trvání a například podle Kelarové s Matějkovou (2010) a Kopecké (2011) se dělí na kognitivní (poznávací), paměťové a motivační (volní). Kosíková (2011) a Vágnerová (2017) místo paměťových psychických procesů uvádějí procesy emoční.

2.6.1.1 Kognitivní psychické procesy

Mezi kognitivní psychické procesy můžeme zařadit vnímání, představivost, myšlení a řeč, učení. Jedná se o poznávání skutečnosti, kdy si prostřednictvím kognitivních psychických procesů jedinec uvědomuje sebe a své okolí. Tyto procesy slouží k získávání a zpracování informací (Kosíková, 2011).

Vnímání (percepce) lze vysvětlit jako vytváření rozumových obsahů na základě smyslových informací, tedy dochází k poznávání a zpracování okolních podnětů pomocí smyslových orgánů. Obsahy vytvářené pomocí percepce se mohou lišit od částečně získaných informací prostřednictvím smyslů. Význam má vnímání pro nacházení logických celků v neuspořádaných smyslových podnětech. Vlivem získaných poznatků prostřednictvím vnímání dochází ke změnám v chování člověka (Kučera, 2013; Vágnerová, 2017).

V mladším školním věku vnímání závisí na rozvoji smyslových orgánů, pozorovacích schopnostech a schopnosti hodnotit části informací v rámci celku, tedy na využívání analyticko-syntetického typu percepce (Kelnarová, Matějková, 2010).

Představivost (lidská imaginace) je psychický proces, na jehož základě vzniká obraz něčeho, co reálně v daném čase není přítomné, ale je v určité podobě uložené v paměti. Tyto obrazy jsou označovány jako představy. Představy jsou danému obrazu podobné, jelikož zahrnují jeho reálné vlastnosti a znaky. Mohou být abstraktní i konkrétnější. Představy lze dělit na představy vzpomínkové, které vznikají na základě dřívější zkušenosti, a představy fantazijní, které vznikají kombinací dílčích poznatků, na jejichž základě vznikne obraz něčeho, co reálně neexistuje. Představivost je významná pro vytváření obrazů vnějšího okolí a k jejich dalšímu zpracování (Plháková, 2008; Vágnerová, 2017).

Myšlení je psychický proces, který pracuje s představami, podněty a vjemy. Je to způsob poznávání okolí a hledání souvislostí mezi jevy. Svě okolí poznáváme pomocí smyslových orgánů a imaginací, což ovšem k dokonalému poznání nestačí. Smyslové vnímání je nutné spojit také s hledáním oněch souvislostí a vzájemných vztahů mezi informacemi. Informace, které nemůžeme získat vlastní zkušeností, získáváme zprostředkovaně, tedy myšlením (Kopecká, 2011).

Řeč je vlastnost připadající pouze člověku, díky ní se liší od zvířat. Je to záměrné užívání složitého systému znaků a symbolů – jazyka. Řeč má pro člověka mnoho významů, slouží k socializaci ve společenském a kulturním životě, ke komunikaci s ostatními lidmi, k rozvoji vědy a techniky. Pomocí řeči člověk vyjadřuje své myšlenky, pocity, prožívání a přání. K řeči je nutné využívat také myšlení a ostatní kognitivní procesy. Řeč a myšlení umožňují člověku vzájemně komunikovat s ostatními a vedou ke spolupráci. Řeč je projevem myšlení (Kelnarová, Matějková, 2010; Kopecká, 2011).

Řeč dítěte v mladším školním věku se velice rychle rozvíjí. Slovní zásoba se rozrůstá a stává se kvalitnější, roste délka vět a složitost souvětí. Děti v tomto věku se již správně gramaticky vyjadřují. Dochází také k doplnění řeči mluvené řečí psanou (Stožický, Sýkora a kol., 2016).

Prostřednictvím **učení** člověk získává vědomosti, dovednosti a zkušenosti, pomocí učení se přizpůsobuje proměnlivým životním podmínkám, mění své chování na základě zkušenosti. Dítě se nerodí se znalostmi, ale veškerým činnostem se musí postupně naučit, čímž se připravuje na budoucí život. Proces, který je úzce spjatý s učením, je podmiňování. Učení vede k rozvoji ostatních kognitivních psychických procesů, tedy vnímání,

představivosti, myšlení a řeči. Rozeznáváme různé typy učení, například záměrné učení, kdy se člověk učí, aby dosáhl předem stanoveného cíle. Dalším typem je bezděčné učení, které probíhá náhodně bez záměru. Dále se mezi typy učení řadí mechanické učení, tedy učení nazpaměť bez logických souvislostí, které je opakem logického učení. Také lze rozlišit různé druhy učení, kam se řadí kognitivní učení, kterým člověk získává vědomosti. Dále motorické učení, které slouží k osvojení dovedností a návyků. Třetím druhem je sociální učení, prostřednictvím kterého se člověk učí společenským normám (Kopecká, 2011; Kovář, 2011).

2.6.1.2 Paměťové psychické procesy

Paměť je schopnost jedince uchovávat a vybavovat informace o podnětech, které již nepůsobí. Jedná se o psychický proces, při kterém člověk přijímá, udržuje a obnovuje minulé prožívání a chování. Člověk si během svého života zapamatuje obrovské množství informací, zážitků a jiných podnětů. Aby nedošlo k přehlcení paměti, jsou tyto informace selektovány pouze na nejdůležitější a nejpotřebnější. Člověk dokáže vybírat, zpracovávat a uchovávat pouze ty informace, které jsou pro něho zásadní. Zapomínání je důležité při negativních zážitcích. S pamětí souvisí tři procesy. Prvním je vstřípení, kdy je sensorický podnět převeden do podoby mentální reprezentace. Dalším procesem je uchování neboli retence, při kterém je informace uložena do paměti. Posledním procesem je vybavení neboli reprodukce, kdy dochází k znovuoobnovení informace do vědomí (Kučera, 2013; Plháková, 2008).

Paměť se podle délky uchování vzpomínek dělí na tři typy. U ultrakrátkodobé neboli sensorické paměti přicházejí informace přes smysly a zapamatování trvá půl až dvě sekundy. Většina takto získaných informací je z paměti vymazána, pouze některé se ukládají do krátkodobé neboli pracovní paměti. Její kapacita odpovídá pěti až devíti prvkům a informace zde zůstávají po dobu maximálně 20 sekund. Informace, které projdou z krátkodobé paměti a jsou zachovány po dobu více než jedné hodiny, jsou již uloženy v paměti dlouhodobé. Paměť lze také rozdělit na logickou, prostřednictvím které se vytvářejí asociace a souvislosti mezi podněty, a mechanickou (Karsten, Karsten, 2017; Kučera, 2013; Matoušková, 2013).

Děti v mladším školním věku mají velmi dobrou paměť. Pokud soustředí svou pozornost, dokážou si zapamatovat velké množství informací. Na začátku tohoto období převládá bezděčné a mechanické zapamatování. K rozvoji logické paměti dochází později, a to v souvislosti s rozvojem myšlení (Kelnarová, Matějková, 2010; Kopecká, 2011).

2.6.1.3 Motivační procesy

Motivace je souhrn motivů, které stimulují chování člověka s cílem něco změnit nebo něčeho dosáhnout. Je vyvolána vnějšími podněty neboli incentivy, nebo vnitřními podněty (potřebami). Motivy lze rozdělit do čtyř kategorií. První kategorií jsou sebezáchovné motivy, které udržují člověka při životě, ty se dále dělí na motivy zajišťující přežití jedince, například hlad nebo žízeň, a motivy zajišťující přežití druhu, tedy sexuální motivy a rodičovská péče. Druhou kategorií jsou motivy stimulační, které slouží k dosažení psychické pohody, jelikož člověk ke stimulaci potřebuje neustále proměnlivé aktivity. Třetí kategorie zahrnuje sociální motivy, které souvisí se společenským životem a mezilidskými vztahy. Poslední skupinou jsou individuální psychické motivy, které souvisí s projevy člověka, jeho sebepojetím a prosazováním, svobodným rozhodováním (Helus, 2015; Kučera, 2013; Plháková, 2008).

Motivační procesy navozují a usměrňují jednání člověka vzhledem k nějaké činnosti, k nějakému cíli. Slouží k uspokojení jeho potřeb, ať už vznikají záměrně či bez uvědomění. Podle Pavlovského a kolektivu (2012) se dělí na potřeby, zájmy, ideály a hodnoty. Podle Kelnarové a Matějkové (2010) se motivační procesy dělí na citové a volní.

Potřeby jsou označovány jako subjektivní nedostatky nebo nadbytky něčeho, co je pro jedince nezbytné. Americký psycholog Abraham Maslow (2014) definoval pyramidu lidských potřeb, která má pět kategorií. Jednotlivé kategorie na sebe navazují. Vždy, když je naplněna nižší potřeba, začnou narůstat potřeby z vyšší kategorie. První kategorií jsou potřeby fyziologické, například dýchání, spánek, potrava, vylučování, rozmnožování, regulace tělesné teploty. Další kategorií jsou potřeby bezpečí a jistoty, sem lze zařadit rodinu, zdraví, bezpečí. Následují potřeby lásky a sounáležitosti, kam patří přátelství a partnerské vztahy. Čtvrtou kategorií je potřeba uznání a úcty a pátou, tedy nejvyšší lidskou potřebou, je potřeba seberealizace. První až čtvrtá kategorie jsou označovány jako D-potřeby, tedy deficitní, nedostatkové. Jedná se o potřeby, které v případě jejich neuspokojení vyvolávají napětí, a po uspokojení se jejich význam pro člověka snižuje. Potřeby nejvyšší, patřící do páté kategorie, jsou označovány jako B-potřeby, potřeby bytí. Jejich uspokojením nedochází k poklesu jejich významu, ale naopak k jeho nárůstu (Helus, 2015; Kopecká, 2011; Kučera, 2013).

Zájmy jsou definovány jako déletrvající pozitivní vztah jedince k nějaké činnosti nebo oblasti činností či k člověku. Patří mezi silné motivy a mají na člověka výrazný vliv,

čímž vedou k rozvoji jeho schopností a změně chování. Zájmy ve většině případů doprovázejí city a emoce (Kelnarová, Matějková, 2014; Kopecká, 2011; Paulík, 2017).

Ideály lze označit také jako vnitřní životní cíle nebo vzory, představy o dokonalosti. Každý člověk má nějaké ideály, kterými mohou být lidé, myšlenky, či obrazy. Záleží, do jaké míry si je sám uvědomuje a co je ochoten udělat pro to, aby jich dosáhl, jelikož mají stimulační vlastnost. Ideály určitým způsobem charakterizují člověka samotného (Kopecká, 2015; Paulík, 2017).

Hodnoty vyjadřují subjektivní názor na skutečnosti a jevy s přihlédnutím k pravidlům, která stanovuje společnost, tedy vzhledem ke zvyklostem, zákonům a normám. Vycházejí z vlastních potřeb a zájmů, hodnotí to, co je pro člověka žádoucí, vhodné či nevhodné. Každý člověk má vlastní žebříček hodnot (hodnotovou orientaci), sestavený podle jeho zájmů a významu předmětů. Jedná se o pořadí hodnot z pohledu důležitosti, které má vliv na rozhodování (Cakirpaloglu, 2012; Paulík, 2017).

2.6.2 Psychické stavy

Psychické stavy jsou oproti psychickým procesům stálé a trvají déle. Ovlivňují průběh psychických procesů. Jsou to projevy celkového prožívání člověka v určitém časovém úseku. Dají se rozdělit na dvě skupiny, a to stavy pozornosti a nálady - citové stavy (Kopecká, 2011; Kosíková, 2011).

2.6.2.1 Pozornost

Jedná se o psychický stav, prostřednictvím kterého člověk soustředí, koncentruje a zaměřuje své myšlení na vnitřní i vnější podněty. Na pozornosti jsou závislé veškeré vědomé činnosti. Pozornost lze rozdělit na bezděčnou, která je vyvolána bez jakéhokoli úsilí, a na záměrnou, kde je volní úsilí vyžadováno. Mezi vlastnosti pozornosti se řadí koncentrace, neboli soustředění pozornosti, na jeden určitý podnět, dále tenacita, neboli schopnost udržet pozornost po určitý čas. Další vlastností je rozsah pozornosti, který stanovuje množství podnětů, na které je člověk schopen se soustředit současně. Mezi vlastnosti pozornosti patří také vigilita neboli bdělost, což je schopnost člověka koncentrovat se na podněty, které nejsou příliš výrazné, ale spíše nenápadné. Pozornost ovlivňují vnější i vnitřní faktory. Mezi vnější lze zařadit vlastnosti podnětů a jevů, na které se člověk soustředí, mezi vnitřní faktory patří momentální stav jedince a jeho potřeby (Plháková, 2008; Vágnerová, 2017).

Pozornost dětí v období mladšího školního věku se postupně rozvíjí. Roste schopnost soustředění, tenacita i rozsah pozornosti. Dochází také k rozvoji záměrné pozornosti (Kelnarová, Matějková, 2010).

2.6.2.2 Emoce a volní jednání

Na základě citových neboli afektivních psychických procesů dochází ke vzniku **emocí**, jejichž prožitkem je cit. Emoce jsou označovány jako reakce jedince na situaci nebo podnět, které subjektivně hodnotí jako příjemné nebo nepříjemné. Jsou charakteristické fyziologickými změnami organismu, chováním, motorickými projevy a prožíváním. Emoce lze rozdělit podle různých hledisek. Jako základní funkce emocí je považováno přizpůsobení jedince okolnímu prostředí. Emoce se nejčastěji dělí podle délky trvání na city, afekty, nálady a vášně, a podle kvality projevu na nižší emoce a vyšší emoce (Cakirpaloglu, 2012; Carless, Douglas, 2011; Hasson, 2015; Vágnerová, 2017).

City jsou charakteristické subjektivností, mimovolností, aktuálností, polaritou a mají vliv na ostatní psychické procesy. Afekty jsou velmi silné, intenzivní emoce vyvolané různými podněty. Vznikají rychle, mají krátkodobý charakter, ale jejich průběh je velmi výrazný. Vznikají bez předchozího přemýšlení, bez logiky a racionálního úsudku. Mezi afekty se řadí například hněv, zděšení, zoufalství. Nálady trvají v porovnání s afekty delší dobu, mají podnět, který má pro člověka význam, a jsou méně prudké. Zásadně ovlivňují paměť, motivační procesy, myšlení a chování. Vášně mají ze všech emocí nejdelší trvání a jsou velice různorodé a silné. Vášně mohou být orientovány k druhé osobě, skupině osob, předmětům, snům nebo k činnostem. Výrazně ovlivňují chování a myšlení člověka. Nižší emoce jsou vrozené a jsou spojovány s pudry a základními potřebami člověka a jsou ovlivněny okolím. Jsou často intenzivnější a hlubší. Mezi základní emoce se řadí strach, hněv, radost a smutek. Někteří autoři (Plháková, 2008) zařazují mezi nižší emoce překvapení, odpor, smutek, vztek, strach a štěstí. Vyšší emoce jsou typické pouze pro člověka, mají trvalejší charakter a vznikají na základě předchozí emoční zkušenosti. Zahrnují etické, estetické, morální a intelektuální prožívání člověka (Cakirpaloglu, 2012; Kopecká, 2011; Kučera, 2013).

Vůle je záměrné a vědomé rozhodování, cílené jednání a chování. Člověk má možnost volit mezi rozmanitými možnostmi a jednat tak v zájmu nějakého cíle. Od motivace lze volní jednání odlišit tak, že motivace je proces vnitřní, který končí výběrem jedné možné alternativy, tedy rozhodnutím. V případě volního jednání se jedná již o realizaci daného rozhodnutí. Vůle usměrňuje člověka v jeho chování, slouží

k dosahování stanovených cílů, zvláště v případech, kdy je k jejich dosažení nutné překonat určité překážky (Kopecká, 2011; Kovářová, 2017; Plháková, 2008).

Miroslav Vaněk a kolektiv ve své knize Psychologie sportu (1984) popisují morálně volní vlastnosti sportovce. Rozlišují dvě skupiny těchto vlastností, a to plánovací morálně volní vlastnosti a realizační morálně volní vlastnosti.

Mezi plánovací morálně volní vlastnosti sportovce zařazují sportovní hyperaspirativnost, což je snaha sportovce dosahovat následujícího výkonu s lepším výsledkem, než byl výkon poslední. Dále sem řadí iniciativnost, tedy vnitřní začlenění do aktivit vedoucích ke zlepšení výkonu. Třetí vlastností sportovce je samostatnost, kdy sportovec rozhoduje na základě vlastního úsudku. Další vlastností je rozhodnost, také odvaha. Vaněk a kolektiv mezi plánovací morálně volní vlastnosti řadí uvědomělost a rozhodnost, která je velmi důležitá v překonávání vnitřních překážek a konfliktů (Vaněk a kol., 1984).

Mezi realizační morálně volní vlastnosti sportovců řadí cílevědomost. Sportovec si musí stanovit svůj cíl adekvátně tak, aby jeho hodnota byla motivací. Jinou vlastností této skupiny je odpovědnost, která se uplatňuje hlavně při reprezentaci a v kolektivních sportech. Dále sem patří zásadovost, která se pojí s vnitřními normami daného jedince, jeho hodnotovým žebříčkem. Další vlastností je pečlivost, která je pro sportovce nezbytná hlavně v případech, kde o výsledku rozhodují drobnosti. Jinými realizačními morálně volními vlastnostmi jsou soutěživost, která je považována za základ sportovní bojovnosti, určité agresivity, dále vytrvalost, která je důležitá hlavně při dlouhodobém cíli. Poslední vlastností je sebeovládání, které je významné při stresových situacích (Vaněk a kol., 1984).

2.6.3 Psychické vlastnosti

Psychické vlastnosti trvají ze všech psychických jevů nejdéle, jsou ovlivňovány vnějšími vlivy i momentálními stavy. Mezi psychické vlastnosti se řadí schopnosti, rysy osobnosti, temperament a charakter (Kelnarová, Matějková, 2010; Kosíková, 2011; Kučera, 2013).

2.6.3.1 Schopnosti

Schopnost je definována jako souhrn předpokladů, možností pro dosažení určité úrovně v nějaké činnosti. Vrozeným předpokladem schopností jsou vlohy. Ty se v případě příznivých podmínek mění na schopnosti, které umožňují jedinci naučit se určité činnosti

a vykonávat ji. Schopnosti nejsou vrozené psychické vlastnosti, ale rozvíjí se na základě působení okolního prostředí (Helus, 2011; Kosíková, 2011; Šnýdrová, 2008).

2.6.3.2 Rysy osobnosti

Rysy osobnosti neboli duševní vlastnosti jsou psychické vlastnosti, které jsou charakteristické určitým jednáním, prožíváním a chováním člověka. Pomocí nich lze popsat osobnost člověka a tím předvídat, jak se bude chovat a reagovat v určitých situacích. Rysy jsou pro každého člověka charakteristické a převážně stálé. Lze je rozdělit na dvě skupiny. Povrchové rysy, které vyjadřují vnější projev osobnosti jedince, a pramenné rysy, které jsou označovány jako faktory osobnosti, vnitřní činitele (Cakirpaloglu, 2012; Šnýdrová, 2008).

2.6.3.3 Temperament

Jedná se o souhrn vlastností jedince, který se vyznačuje způsobem reagování, chování a prožívání, způsobem vzniku citů a jejich projevů. Je to specifický vnější výraz nebo projev člověka. Temperament ovlivňuje způsob, jakým budou probíhat psychické děje, intenzitu prožívání a projevy chování. Jedná se o vrozený proces, který má vliv na způsob přizpůsobení se měnícímu se prostředí. Temperament je dán výchovou, sociálními vztahy, prostředím. Člověk sám ho usměrňovat nedokáže, může pouze kontrolovat projevy svého chování na základě upozornění jinou osobou (Cakirpaloglu, 2012; Kelnarová, Matějková, 2014).

Temperament je rozdělován na typologie, které sdružují určité temperamentové vlastnosti. Nejznámější je Hippokratova typologie, kterou později upravil Galenos. Ta vychází ze čtyř tělesných tekutin a jejich převahy v lidském těle. Prvním typem je sangvinik, u něhož by měla převažovat krev. Jedná se o veselého, přátelského, optimistického člověka, který je nekonfliktní, ale citově nestálý s klidnými emocemi. Dalším typem je flegmatik s převahou hlenu. Tento typ člověka je velmi klidný, pomalý, pasivní, rozvážný, málo iniciativní, ale poměrně spolehlivý. Třetím typem je choleric, jeho převládající tekutina je žluč. Projevuje se výraznými emocemi, je vzteklý, až agresivní, prosazuje se ve skupině, rychle pracuje. Posledním typem je melancholik, u něhož převládá černá žluč. Člověk se smutnou náladou, pomalý, zodpovědný, s hlubokými a trvalými city, které ovšem příliš neprojevuje. Dalším dělením temperamentu je dle Carla Gustava Junga (2016) na extroverty a introverty. Extrovert je člověk, který je společenský, snadno přizpůsobivý, komunikativní. Opakem je introvert, který je spíše uzavřený,

samotářský. Člověka nelze jednoznačně zařadit k jednomu typu, jelikož každý člověk má mnoho vlastností. Můžeme tedy říci, že se danému typu pouze blíží (Cakirpaloglu, 2012; Kelnarová, Matějková, 2014; Šnýdrová, 2008).

2.6.3.4 Charakter

Charakter lze označit jako psychickou vlastnost, která souvisí s morálkou, principy a hodnotami člověka, a projevuje se v mravní stránce osobnosti. Umožňuje regulovat jednání jedince podle všemi přijímaných společenských a etických norem a pravidel. Člověk usměrňuje své chování nejen k prospěchu svému, ale také s ohledem na ostatní. Charakter není vrozený, je ovlivňován učením, výchovou, temperamentem, společenskými vlivy, zkušenostmi, osvojuje se tedy v průběhu života. Je odrazem celé osobnosti člověka a jeho povahy (Cakirpaloglu, 2012; Helus, 2011; Šnýdrová, 2008).

2.7 Socializace

Jak již bylo uvedeno, tato kapitola je v diplomové práci zahrnuta z důvodu poskytnutí informací souvisejících s výzkumným nástrojem a cíli práce vzhledem ke zjišťovaným souvislostem s pohybovou aktivitou.

Socializace neboli zespolečňování je celoživotní vývojový proces, při kterém je člověk začleňován do společnosti, ovlivňován kulturou a sociálními vztahy. Získává nové zkušenosti, učí se společenským normám, osvojuje si určité sociální chování v prostředí rodinném, školním i pracovním, přizpůsobuje se dané společnosti a kultuře. K tomu, aby byl člověk v sociálním životě úspěšný, musí projevat takové vlastnosti a dovednosti, které daná společnost vyžaduje. Tyto vlastnosti získává prostřednictvím sociálního učení. Jak uvádí Orel, Obereignerů a Mentel (2016) v postavení dítěte ve skupině hraje výraznou roli i jeho tělesný a psychický vývoj, síla a obratnost (Helus, 2015; Kopecká, 2015; Výrost, 2008).

Každá společnost má určitou soustavu norem a pravidel, podle kterých by se člověk měl řídit. Tyto normy jsou podkladem pro obsah socializace, který je zprostředkován prostřednictvím činitelů socializace, někdy označovaných jako socializační faktory. Výrost (2008) jako obsah socializace uvádí vše, co člověku umožňuje, aby si osvojil vlastnosti potřebné ke spolupráci a komunikaci s ostatními členy společnosti (Cakirpaloglu, 2012).

Jako činitelé socializace jsou považovány sociální skupiny (kolektivy) nebo osoby, které daného jedince ovlivňují v průběhu socializace. Nejdůležitějšími činiteli jsou sociální skupiny, jejichž členem je člověk dlouhodobě, jelikož mohou působit trvale. Proto Cakirpaloglu (2012) a Delaney s Madiganem (2015) řadí mezi nejvýznamnější činitele rodinu, školu a přátele (Výrost, 2008).

Pokud nedojde k socializaci, nerozvíjí se ani sociální dovednosti, jako jsou například komunikace, navazování mezilidských vztahů nebo chování k ostatním, což člověku znemožňuje život ve společnosti (Jedlička a kol., 2015).

2.7.1 Druhy socializace

Jednotlivé druhy socializace jsou na sobě závislé, jsou vzájemně propojené a dávají dohromady komplexní strukturu (Helus, 2015).

Socializaci lze z jednoho pohledu rozdělit na záměrnou (řízenou) a nezáměrnou (spontánní). Za záměrné působení lze považovat výchovu v rodině nebo ve škole. Zejména

ve škole se uplatňují odměny a tresty, socializace probíhá pod vedením odborníků podle předem stanovených pravidel a norem, dodržují se plány a využívá se doporučených pomůcek. V případě spontánní socializace se nejedná o záměrnou výchovu, ale člověk je zásadně ovlivňován působením okolí. Lze sem zařadit například vliv knih, médií nebo chování ostatních osob. I do tohoto druhu socializace patří vliv rodiny (Helus, 2015; Jandourek, 2007).

Jiný způsob dělí socializaci na primární a sekundární. Primární socializace probíhá od narození po začátek školní docházky. Důležitou úlohu zde hraje rodina, dochází ke spontánní socializaci, vytváří se harmonické vztahy, učení se jazyku. Dítě by si mělo uvědomit své postavení ve společnosti, sebe samo a naučit se v této společnosti žít. Sekundární socializace probíhá již celý život a začíná nástupem jedince do školy. Sekundární socializace neprobíhá pouze v rodině a rodinném prostředí, ale na všech místech a za všech situací, kde se člověk setkává s ostatními lidmi. Člověk přebírá základní způsoby chování od okolí (Giddens, Sutton, 2013; Helus, 2015; Jandourek, 2008; Kopecká, 2015).

Další možné dělení socializace je z hlediska její funkčnosti, a to na funkční a dysfunkční. V rámci funkční socializace se člověk začleňuje do společnosti, přejímá její hodnoty, řídí se podle pravidel a norem, které mu ukládá, navazuje mezilidské vztahy. Je prosociálně orientován, tedy jedná v zájmu společnosti, sociální skupiny a jejích členů. V případě dysfunkční socializace člověk nedokáže vytvářet kvalitní mezilidské vztahy, jedná proti zájmu společnosti a jejím členům. Následky tohoto procesu jsou trestány (Helus, 2015).

2.7.2 Sociální skupiny

Sociální skupiny představují základní prvek společnosti, vytvářejí prostředí, ve kterém člověk žije. Členem sociální skupiny je jedinec již od narození a postupem času se počet skupin, do kterých přísluší, zvyšuje. Jako sociální skupina je označováno společenství minimálně dvou lidí, kteří mají stejný cíl, hodnoty, potřeby, společnou činnost a zájmy. V sociálních skupinách se utváří silná pouta a pevné vztahy, dále jsou stanovena vnitřní pravidla a normy a také postihy za jejich nedodržení. Jedná se o skupinu lidí, kteří tvoří vnitřně a funkčně propojený celek, nejde jen o společné místo výskytu či jinou shodnou vlastnost. Dle Stangora (2015) je významným přínosem sociální skupiny pro její členy podpora (Kopecká, 2015; Plevová a kol., 2012; Výrost, 2008).

Sociální skupina se vyznačuje tím, že jedinci, kteří jsou její součástí, vědí o její existenci a uvědomují si její strukturu a své postavení v ní, pravidelně se setkávají a jsou na sobě vzájemně závislí. Členové sociální skupiny mezi sebou komunikují, snaží se dosáhnout společného cíle a využívají zájmeno my (Helus, 2015; Výrost, 2008).

Sociální skupiny lze dělit z různých hledisek, která se mnohdy vzájemně prolínají. Jedním z nich je, zda byly skupiny vytvořeny záměrně na základě pravidel. Takto vzniklé skupiny jsou označovány jako formální skupiny, které mají za cíl splnit určitý úkol, její členové mají rozdělené úlohy a řídí se danými zásadami. Druhou možností jsou skupiny neformální, které vznikají bez pravidel, vedou k uspokojení potřeb jejich členů a vznikají na základě společných zájmů, vztahů a přátelství. Tyto dvě formy skupin mohou být vzájemně propojeny (Helus, 2011; Novotná, 2010; Plevová a kol., 2012).

Dalším dělením sociálních skupin je dle velikosti na malé a velké. Malé skupiny jsou v počtu od tří až po třicet členů. Ve vymezení horní hranice počtu členů malé sociální skupiny se jednotliví autoři liší, není tedy pevně stanovena. Členové této skupiny mohou komunikovat tváří v tvář. Jedná se například o rodinu, školní třídu, zájmový kroužek nebo sportovní tým. Velké skupiny již v mnoha případech neumožňují jejím členům bezprostřední vzájemnou komunikaci, někdy se ani osobně neznají. Touto skupinou je například celá škola, obyvatelé města či národ (Helus, 2011; Kopecká, 2015; Výrost, 2008).

Sociální skupiny lze také dělit na primární a sekundární. Ve vztazích mezi členy primární skupiny se projevují city, vzájemné vztahy jsou úzké, jejich trvání je dlouhodobé a hrají velkou roli v průběhu socializace. Primární skupinou je rodina, která plní funkci prostředí, domova, do kterého se její člen může kdykoli vrátit. Jedlička (2015) ale také uvádí, že v dnešní době je přímý vliv rodiny na mezilidské vztahy a socializaci snižován vlivem pracovní vytíženosti rodičů, kdy volný čas děti tráví s najatými osobami na hlídání. Vztahy v sekundárních skupinách jsou spíše formální, neprojevují se vzájemné city. Tyto skupiny mají různý účel a funkce a člen takové skupiny má určitou roli a úkol, například jde o pracovní kolektiv (Helus, 2011; Kopecká, 2015; Novotná, 2010).

2.7.3 Sociální vlastnosti kolektivu

Sociální vlastnosti kolektivu jsou v této diplomové práci jedním ze zkoumaných a zjišťovaných jevů, a to prostřednictvím výzkumného nástroje, tedy pomocí standardizovaného dotazníku s názvem Naše třída (My Class Inventory – MCI), který

vytvořili Barry J. Fraser a Darrell L. Fisher v roce 1986 a do českého jazyka přeložil v roce 1988 Jan Lašek. Výroky z tohoto dotazníku jsou jednou ze tří částí finálního dotazníku využitého ve výzkumném šetření (Příloha A). Je tedy žádoucí poskytnout informace právě o vlastnostech, na které se soustřeďuje.

Sociální skupina vykazuje mnoho odlišných vlastností a funkcí. Pro účely této diplomové práce byly vybrány čtyři vlastnosti, které zároveň souvisí s klimatem skupiny, s její atmosférou, a to:

- soudržnost kolektivu,
- konflikty mezi členy kolektivu,
- spokojenost v kolektivu,
- soutěživost v kolektivu (Čapek, 2010).

V návaznosti na studium prací autorů Čapka (2010), Plevové a kolektivu (2012), Kopecké (2015) a dalších, týkajících se sociálních vlastností kolektivu, byly stanoveny výzkumné otázky a na jejich základě následně provedena formulace výzkumných hypotéz.

2.7.3.1 Soudržnost kolektivu

Soudržnost kolektivu lze jinak označit jako kohezi, projevy sympatie a přátelské vztahy mezi jeho členy. Je typická zdoláváním individuálních odlišností a vědomím shody a rovnosti. Soudržnost je nepostradatelná pro optimální fungování daného kolektivu. Koheze má vliv na upokojení potřeb jednotlivých členů, dosažení cílů, vyřešení případných problémů a celkovou úspěšnost kolektivu. Se soudržností souvisí vzájemná spolupráce všech členů, podpora, akceptace. Kohezní kolektiv je charakteristický pozitivními vztahy, vyvolává pocit bezpečí a jeho členové ho upřednostňují před ostatními podobnými kolektivy, které tak soudržné nejsou (Helus, 2015; Kolář a kol., 2012; Kuzníková a kol., 2011; Plevová a kol., 2012).

Plevová a kolektiv (2012) rozlišují dva druhy kolektivní soudržnosti. První je instrumentální soudržnost, která vzniká, pokud jedinec nedokáže dosáhnout cíle sám, ale je vyžadována participace více členů. Druhou je pak socio-emocionální soudržnost, u které vlivem spolupráce a vzájemného kontaktu více členů vzniká uspokojení, příjemný pocit a radost.

2.7.3.2 Konflikty mezi členy kolektivu

Konflikt je střet odlišných názorů dvou a více jedinců. Každý člověk má svůj názor a představu o situacích a jevech, které se ovšem od názorů a představ druhých osob mohou

odlišovat. Konflikt je podnětem pro změny, pomáhá člověku růst, vyvíjet se, ospravedlňovat své názory, nápady a myšlenky. V tomto ohledu jsou konflikty přínosné. Na druhou stranu jsou spojeny s negativními emocemi, které člověku a jeho vztahům škodí, jsou zdrojem napětí. Konflikty jsou neodmyslitelnou součástí lidského života, ale patří mezi obtížné situace (Kopecká, 2015; Navrátil, Mattioli, 2011; Paulík, 2017).

Existují dva druhy konfliktů, intrapersonální (vnitřní) a interpersonální (vnější). Intrapersonální konflikt probíhá u jedné osoby, člověk ho prožívá sám se sebou. Tyto konflikty u člověka vzbuzují nejistotu, obavy, nespokojenost s vlastním životem, navenek se projevují jako nerozhodnost. Interpersonální konflikty mohou vznikat mezi dvěma členy skupiny, dále mezi skupinou a jedincem, který do skupiny nepatří, případně mezi dvěma skupinami osob. Projevuje se zde zmíněná odlišnost názorů, může docházet až k narušení mezilidských vztahů a spolupráce. Konfliktům lze předcházet snížením výskytu střetů na minimální množství (Navrátil, Mattioli, 2011; Paulík, 2017).

V mladším školním věku se setkáváme nejčastěji s konflikty ve školním prostředí. Konflikty mezi spolužáky patří mezi nejfrekventovanější a mohou mít velké množství důvodů. Nejčastěji jde o odlišnosti jednotlivých žáků, ať už z pohledu pohlaví, kdy chlapci útočí na děvčata a děvčata na chlapce, či z pohledu vzhledu, sociální situace či studijních výsledků žáka. Některé konflikty ve školním prostředí mohou vyústit až v šikanu (Holá, 2013).

2.7.3.3 Spokojenost v kolektivu

Spokojenost v kolektivu souvisí se vzájemným vztahem jeho členů a vztahem členů kolektivu k němu samotnému, dále s mírou pohody a volbou v kolektivu setrvat. Další charakteristikou je snaha všech členů vyhnout se konfliktním situacím, ochota obětovat své zájmy a přijímat kompromisy v zájmu zachování rovnováhy ve vztazích (Čapek, 2010; Willerton, 2012).

2.7.3.4 Soutěživost v kolektivu

Soutěživost v kolektivu zahrnuje konkurenční vztahy mezi jeho členy, to, jak se jednotliví členové snaží překonat ostatní členy a být tak lepší. V případě žáků v mladším školním věku jde o předstihnutí ostatních žáků ve sportovních disciplínách v hodinách tělesné výchovy či vyniknutí vědomostmi v hodinách prvouky nebo českého jazyka. Zároveň jde u soutěživosti také o prožívání případných selhání. Soutěživost je významná pro motivaci, zlepšování, vývoj a zdokonalování vědomostí a dovedností, zároveň ale také

může být příčinou nekázně a konfliktů mezi členy kolektivu (Čapek, 2010; Kelnarová, Matějková, 2010).

2.8 Zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky

Problematika vlivu pravidelného pohybu a sportovních aktivit na psychiku a socializaci nejen dětí v mladším školním věku je neustále řešený a zdůrazňovaný jev. Během přípravy výzkumného šetření byla tedy prostudována řada výzkumných prací, které se přímo i nepřímo zabývají stejným záměrem. Ať už se jedná o témata závěrečných prací nebo tuzemské a zahraniční výzkumy.

Například Dana Zymová (2017) se ve své bakalářské práci zabývá vlivem pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dětí. Metodikou její práce je vlastní škálový dotazník s dvaceti uzavřenými otázkami uspořádanými do čtyř kategorií. Jednotlivé kategorie zjišťují kvalitu mezilidských vztahů, komunikační schopnosti, sebehodnocení žáků a jejich životní spokojenost. Jako respondenty zvolila s ohledem na ontogenezi žáky osmých ročníků běžné a sportovně zaměřené základní školy. Distribuce dotazníků byla provedena osobně, a to po předchozí domluvě s řediteli škol. Z výsledků jejího výzkumu vyplývá, že žáci navštěvující sportovně zaměřenou základní školu mají lepší vztahy k ostatním, menší problémy v komunikaci a hodnotí lépe svou životní spokojenost než žáci běžné základní školy. Obdobných závěrů dosáhl i Martin Mořkovský ve své diplomové práci z roku 2007. Autor si dal za cíl zjistit, jak ovlivňuje pohybová aktivita mladé lidi. Výzkumným vzorkem jeho práce byli respondenti ve věku 18 až 35 let, kteří pravidelně sportují. Metodou výzkumu byl dotazník vlastní tvorby distribuovaný osobně, prostřednictvím elektronické pošty a jiných osob. Skládal se z dvanácti otázek zjišťujících mimo vlivu pohybu na psychiku také upřednostňované typy cvičení, délku provozování pohybové aktivity a jejich motivy k ní. Z výsledků jeho výzkumného šetření lze usoudit, že pravidelně sportující lidé se cítí psychicky lépe, než lidé, kteří se sportu nevěnují. Pozitivní vliv sportu na psychický a fyzický vývoj dětí v mladším školním věku ve své bakalářské práci popisuje také Jitka Sládková (2011). Autorka teoretické práce poskytuje informace o charakteru a vlivu pohybu na psychiku a fyzickou stránku člověka. Poukazuje na specifika v motivaci k pohybové aktivitě s ohledem na věk jedince. Také podává poznatky o následcích hypokineze a její souvislosti s civilizačními chorobami. Lukáš Gregor ve své rigorózní práci z roku 2017 prezentuje přínos sportu pro socializaci, a to jak pozitivní, tak i negativní. Za negativní přínos sportu k procesu socializace považuje případ, kdy člověk bez sportovních vloh může být při pohybových aktivitách demotivován. Čili uvádí, že v procesu socializace záleží také na individuálních schopnostech a dovednostech

každého jednotlivce. Cílem jeho výzkumu je popsat sportovní týmy jako sociální skupiny spolu s jejich rysy, kterými jsou vzájemná komunikace, konflikty, sociální role, koheze a případné rituály. Jako metodu zjišťování dat zvolil polostrukturovaný rozhovor se šesti tematickými okruhy otázek. První okruh zjišťoval, jaká je vnější motivace respondentů k účasti ve sportovní hře. Druhým souborem otázek získal informace o faktorech, které oslabují kohezi týmu. Třetí okruh se zabýval rolí členů ve skupině a čtvrtý jejich vzájemnou komunikací. Pátý okruh odhaloval význam rituálů pro sportovní kolektivy. Poslední soubor se zabýval hodnotami a normami, které zajišťují stabilitu týmů. Respondenty bylo 18 hráčů týmových sportů ve věku 16 až 21 let, kteří se sportovní aktivitě věnují jednou až dvakrát týdně po dobu několika let. Autor po získání informovaných souhlasů respondentů každý rozhovor zvukově zaznamenal, přepsal a poté analyzoval. Výsledky výzkumu naznačují, že komunikace je hlavní složkou procesu socializace a podmínkou úspěšné spolupráce mezi hráči navzájem. Komunikace je také formou stimulace k výkonu. Během kolektivních her se objevují i konflikty, jejichž účelné řešení může vést k pozitivní motivaci celého týmu. Členství ve sportovním týmu předpokládá dodržování pravidel a norem. Vyžaduje určité vzorce chování, díky nimž přispívá k úspěšnému výkonu celého kolektivu. Autor zjistil, že většina konfliktů je krátkodobá, souvisí s danou sportovní činností a nevychází z osobních sporů jednotlivých členů. Ovšem konflikty a spory mohou také za zhoršené soustředění a neschopnost podat požadovaný výkon. Gregor dále zjistil, že většina členů sportovních týmů svou roli v nich automaticky přijímá a nepřemýšlí o ní. Jsou ovšem i respondenti, kteří se s ní identifikovat nedokázali. V oblasti hodnot autor nedosáhl jednoznačných výsledků. Různé sociální skupiny mají různé hodnoty. I přesto jsou tyto hodnoty hlavní součástí socializačního procesu. Respondenti uvádí, že v rámci kolektivních sportů jsou hodnoty a normy důležité pro vyrovnanost týmu. Další důležitou oblastí je spolupráce a soutěžení, které jsou stěžejní pro prosociální chování. Během rozhovorů všichni respondenti uvedli pozitivní kohezi jejich týmů. Autor tedy potvrdil kladný vliv sportu na proces socializace.

Pohybovými aktivitami členů sborů dobrovolných hasičů v mladším školním věku se v diplomové práci zabývala Jana Bystrzonovská (2011). Cílem její teoretické práce bylo zhodnotit metodiku pohybových aktivit dětí věnujících se požárnímu sportu. Následně vytvořila metodiku vlastní, která může být využívána vedoucími mladých hasičů při pravidelných přípravách, a slouží tak k rozvoji pohybových schopností dětí mladšího školního věku. Dílem, které se zabývá mladými dobrovolnými hasiči, je také bakalářská práce Evy Filoušové z roku 2010. Ta ve svém výzkumu zjišťuje, jak se členové hasičských

kolektivů cítí mezi vrstevníky, jak daný kolektiv vnímají a jak jsou s činností spokojeni. Jako metoda zjišťování dat byl využit nestandardizovaný dotazník vlastní tvorby zahrnující 13 otázek. Účastníky bylo 20 respondentů v konkrétní zkoumané skupině, což bohužel není reprezentativní vzorek, a tak musí být výsledky této studie brány pouze jako doplnění pohledu na vnímání a hodnocení mladých hasičů. Ovšem autorka potvrdila své hypotézy týkající se kladného vnímání členství mladých hasičů v daném kolektivu a jejich vzájemné spolupráce a spokojenosti. Další prací, která se zabývá sbory dobrovolných hasičů, je diplomová práce Jitky Tesařové z roku 2014. Autorka zkoumá význam sboru dobrovolných hasičů pro občany dané obce. Metodou jejího výzkumu byl polostrukturovaný rozhovor se členy příslušné organizace. Autorka si stanovila požadavky, které musel daný respondent splnit. Účastník výzkumu musel být aktivním členem sboru, a to po dobu více než deseti let. Nakonec tedy rozhovory probíhaly se třemi ženami a třemi muži ve věku 22 až 63 let. Rozhovory byly po souhlasu respondentů nahrány, přepsány a vyhodnoceny pomocí kódování. Samotný rozhovor byl rozdělen do čtyř okruhů, kterými byly začátky ve sboru, momentální působení ve sboru, společenské akce a shrnující okruh. Z výsledků výzkumu vyplývá, že respondenti mají ke sboru dobrovolných hasičů, aktivní účasti v něm a k ostatním členům silné pouto a věnují mu svůj volný čas. Všichni respondenti považují také dobrovolné hasiče za svůj koníček a zájmovou aktivitu. Autorka tedy zjistila, že členství ve sboru dobrovolných hasičů má pro občany dané obce velký význam, a to nejen v oblasti osobní, ale i kulturní a občanské.

Jak již bylo psáno výše, danou problematikou se zabývají také tuzemští a zahraniční výzkumníci. Například významné souvislosti pohybu a kognitivních funkcí popsal již v roce 1979 R. J. Young. Jeho studie vycházela z desetitýdenního programu, kterého se zúčastnilo 32 respondentů rozdělených do čtyř skupin dle pohlaví a věku. Začátek programu byl zahájen vstupními testy kognitivních funkcí. Pohybová aktivita poté probíhala třikrát týdně po dobu jedné hodiny. Po deseti týdnech pravidelného cvičení byly opět provedeny testy zjišťující kognitivní funkce. Ve výsledcích většiny testů se všechny skupiny celkově zlepšily. Autor na závěr uvedl, že pokles kognitivních funkcí s narůstajícím věkem je dán fyziologickými a biochemickými změnami. Z tohoto důvodu lze předpokládat zlepšení kognitivních funkcí právě díky zlepšení fyziologických a biochemických parametrů vlivem pravidelného cvičení. Caterina Pesce a kolektiv v roce 2009 publikovali studii zabývající se vlivem fyzické aktivity dětí mladšího školního věku na paměťové procesy. Během výzkumu, kterého se zúčastnilo 35 respondentů ve věku 11 až 12 let, výzkumníci provedli tři měření. Respondenti měli za úkol zapamatovat si

20 položek ze seznamu, a to v závislosti na pohybu. První dvě měření probíhala přímo po aerobním cvičení a kolektivních hrách prováděných během tělesné výchovy. Tyto činnosti vyžadovaly různé kognitivní a sociální interakce. Třetí měření bylo provedeno nezávisle na pohybové aktivitě. Z výsledků vyplývá, že paměťová reprodukce byla výrazně lepší po týmových hrách a aerobním tréninku. Pohyb a jím vyvolané fyziologické vzrušení může tedy usnadnit ukládání poznatků do paměti. Autoři Kutlík a Čelko (2013) se zabývali sumarizací výsledků několika studií zkoumajících vliv aerobního cvičení u dětí na morfologické změny v centrální nervové soustavě. Výzkumníci uvádí, že ve vztahu mezi pohybem a kognitivními funkcemi hrají stěžejní roli psychosociální faktory. Bielík a kolektiv ve své přehledové studii z roku 2017 shrnuli pozitivní vliv pravidelného pohybu na rozvoj zručnosti, sociálních vztahů, rodinného života a celkově na psychosociální vývoj. Uvádí, že pohybová aktivita podporuje také zdravý fyzický růst, zlepšuje držení těla, tělesnou zdatnost a celkově zdravý vývoj organismu. Australský profesor Stuart Biddle, skotská profesorka Nanette Mutrie a britská doktorka Trish Gorely v roce 2015 shromáždili poznatky o vlivu aktivity na emoce a rozvoj duševních onemocnění. Kvalitu života ovlivněnou pravidelnou aktivitou lze dle nich zkoumat pomocí testových baterií Health Related Quality of Life. Podobný výzkum popsali i američtí autoři Acevedo a Ekkekakis (2006). Výzkumníci zhodnotili šest oblastí sportovní psychologie. Prvním tématem studií byl vliv elektrofyziologických a neurokrinních odpovědí organismu na stres a zátěžové situace. Hlavní zkoumané otázky se zabývaly vztahem těchto proměnných, týkajících se pocitu úzkosti, s fyzickou a pohybovou výkonností. V druhé oblasti se autoři zaměřili na účinnost technik biofeedbacku pro regulaci úzkosti a posílení odolnosti organismu. Biofeedback je léčebná metoda, která zahrnuje zkoumání fyziologických funkcí, mezi které se řadí krevní tlak, srdeční tep, tělesná teplota a svalové napětí (Ptáček, Novotný a kol., 2017). Právě hodnoty těchto fyziologických funkcí jsou značně ovlivněny pohybovou aktivitou a fyzickou zdatností jedince. Třetí téma bylo zaměřeno na psychobiologické projevy nadměrné fyzické zátěže. Tato část studie porovnávala stav nálady a stresové hormony, konkrétně kortizol. Poskytla tak důkazy o významných vztazích mezi úzkostí a množstvím vyplavených hormonů, jelikož z výsledků vyplývá, že nadměrný trénink je spojen s psychickými problémy a může způsobit dokonce až stavy deprese. V rámci čtvrtého tématu autoři studie zkoumali elektrickou aktivitu mozkové kůry v souvislosti s pozorností a kognitivními funkcemi. Výzkum byl proveden pomocí kvantitativní analýzy elektroencefalogramů dokládajících činnost mozku v reálném čase. Pátá oblast výzkumu se zabývala vztahem mezi psychickými faktory, jako jsou úzkost

a stav nálady, a biologickými parametry, kterými je i fyzická aktivita. Studie prokázala pozitivní vliv relaxace na psychiku člověka. Poslední, šestá část pojednávala o představivosti. Zkoumala eferentní signály a periferní fyziologické změny spojené s imaginací. Autoři se shodli, že fyzická aktivita má pozitivní vliv na zdraví, psychosomatiku a chování.

I přes fakt, že se řešení problematiky pohybu, psychiky a socializace věnuje řada výzkumníků, vznikají stále nové práce týkající se tohoto tématu. Vzhledem k vlastním zkušenostem s vedením volnočasových aktivit mladých dobrovolných hasičů se autorka rozhodla přispět svým výzkumem. Práce se tedy zabývá vlivem pohybu na zdraví žáků a žákyň v mladším školním věku, konkrétně na psychický a sociální vývoj mladých dobrovolných hasičů.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Metodika práce

Tato diplomová práce je teoreticko-výzkumná. Zaměřuje se na zjištění socializace a psychiky ovlivněné pravidelnou pohybovou aktivitou žáků mladšího školního věku, zejména mladých dobrovolných hasičů. Výzkumné šetření bylo prováděno kvantitativní metodou. Jako nástroj tohoto šetření byl zvolen dotazník z důvodu jeho vysoké efektivity a zajištění anonymity. Dotazník tvoří dle Chrásky (2016) a Kutnohorské (2009) standardizovaný soubor předem připravených otázek. V jeho úvodu by mělo být krátké vysvětlení účelu vyplňování dotazníku. Pokud respondenti nejsou plnoletí, je nutný písemný informovaný souhlas zákonných zástupců.

3.1.1 Výzkumné otázky a hypotézy diplomové práce

Hlavním cílem výzkumného šetření diplomové práce bylo zjistit, zda má pravidelná pohybová aktivita vliv na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň v mladším školním věku, konkrétně mladých dobrovolných hasičů. Výzkumné problémy byly odhaleny při zpracování teoretické části práce, a to v kapitole 2.6 Lidská psychika, která poskytuje informace mimo jiné o emocích a volním jednání, dále v kapitole 2.7 Socializace, jež se zabývá sociálními vlastnostmi kolektivů, a v neposlední řadě v kapitole 2.8 Zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky. Stanovení výzkumných otázek vedlo k formulaci výzkumných hypotéz.

Výzkumné otázky

- Má pravidelná pohybová aktivita žáků a žákyň v mladším školním věku vliv na jejich psychický a sociální vývoj?
- Jaké emocionální a volní procesy převládají u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě?
- Projevuje se soudržnost třídního kolektivu více u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity?

- Převládá spokojenost v třídním kolektivu častěji u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity?
- Jsou ve školní třídě emoce žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě vyrovnanější než emoce žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity?

Výzkumné hypotézy

Hypotéza 1: Pravidelná pohybová aktivita má vliv na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň v mladším školním věku.

Hypotéza 2: Soudržnost třídního kolektivu se více projevuje u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.

Hypotéza 3: Spokojenost v třídním kolektivu převládá častěji u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.

Hypotéza 4: Ve školní třídě převládá emoční vyrovnanost častěji u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.

3.1.2 Charakteristika výzkumného souboru

Respondenti výzkumného šetření byli zvoleni záměrně. V případě tohoto záměrného výběru byly nejprve stanoveny určité znaky, které blíže charakterizovaly základní soubor. Jednalo se o věk, školní třídu a lokaci školy, podle nichž se poté výběr řídil (Chráška, 2016).

Základním souborem pro dotazníkové šetření byli žáci a žákyně v mladším školním věku, a to konkrétně od 8 do 12 let, navštěvující 3. až 6. třídy základních škol. Výběrovým souborem byl vzorek těchto respondentů navštěvující základní školy v městysi a ve městě v kraji Vysočina. Věková kategorie byla vybrána z důvodu využití upraveného

standardizovaného dotazníku Naše třída s anglickým názvem My Class Inventory – MCI z roku 1986, jehož autory jsou Fraser a Fisher. Dotazník MCI je určený právě pro děti v mladším školním věku. Českou verzi vytvořil Jan Lašek v roce 1988. Základní škola nacházející se ve městě (respondenti RA₁₋₁₃₄) a základní škola nacházející se v městysi (respondenti RB₁₋₆₆) byly vybrány záměrně pro možnost porovnání vlivu lokace školy na zkoumané vlastnosti respondentů. Mezi pravidelně sportující byli zahrnuti respondenti, kteří uvedli, že se pohybové aktivitě (nezahrnující tělesnou výchovu) věnují pravidelně minimálně dvě hodiny týdně. Tělesná výchova nebyla do sportovních aktivit zahrnuta z důvodu, že na základních školách probíhá sice dvakrát týdně, ale pouze po dobu 45 minut, a ne vždy se setkáme s chutí žáků se hodin tělesné výchovy účastnit. Důvod této specifikace je popsán v teoretické části diplomové práce v kapitole 2.2 Pohyb, pohybová aktivita. Skupinou figurující v předvýzkumu byly děti, jež jsou členy sboru dobrovolných hasičů (respondenti RK₁₋₁₄).

3.1.3 Použitá výzkumná metoda

Pro výzkum diplomové práce byl vytvořen dotazník skládající se ze tří částí.

První část zahrnuje otázky, které blíže charakterizují respondenty, rozdělují je na sportující a nesportující, a u sportujících respondentů zjišťují, jakým pohybovým aktivitám se věnují. Jedná se o šest předem sestavených identifikačních otázek s otevřenými a uzavřenými odpověďmi, které poskytují informace o sledovaných znacích.

Druhou částí dotazníku je 24 autorkou práce vytvořených výroků zjišťujících psychické vlastnosti respondentů rozdělené do čtyř kategorií:

- *optimismus* – tato kategorie zahrnuje radost, nadšení, naději a kladné sebehodnocení,
- *rozvážnost* – zde jsou zahrnuty cílevědomost, zásadovost, pečlivost, odpovědnost, vytrvalost a sebeovládání,
- *úzkostnost* – třetí kategorie zahrnuje strach, úzkost, smutek a stud,
- *impulzivita* – poslední kategorie obsahuje hněv, odpor, agresivitu, nerozvážné chování a nedostatek sebeovládání.

Vlastní otázky týkající se psychiky byly formulovány z důvodu nemožnosti použití standardizovaného dotazníku. K využití a vyhodnocení standardizovaných psychologických testů je nutné speciální vzdělání, a proto je k jejich dosažení omezený přístup.

Na třetí část dotazníku, která zjišťuje socializaci dětí v mladším školním věku, byla využita česká verze standardizovaného dotazníku *Naše třída*, která je určena pro žáky 3. až 6. tříd základních škol (Lašek, 2001). Dotazník pomocí 25 výroků umožňuje měřit sociální klima třídy dle 5 faktorů, kterými jsou:

- *spokojenost ve třídě* – tato položka zjišťuje vztah žáků k jejich třídě, uspokojení z pobytu ve škole a pocit pohody,
- *třenice ve třídě* – lze zjistit komplikace ve vztazích mezi žáky, míru a častost napětí a sporů, rvaček a nevhodného sociálního chování,
- *soutěživost ve třídě* – tato kategorie zjišťuje přítomnost konkurenčních vztahů mezi žáky, míru snah po vyniknutí jednotlivců a prožívání školních neúspěchů,
- *obtížnost učení* – čtvrtá proměnná zjišťuje, jak žáci prožívají požadavky školy na ně, nakolik vnímají obtížnost učení,
- *soudržnost třídy* – poslední kategorie zjišťuje míru přátelských a nepřátelských vztahů mezi žáky a pospolitost školní třídy (Čapek, 2010; Knotová a kol., 2014; Lašek, 2001).

Takto sestavený dotazník, ověřený pomocí pilotáže, je určen pro žáky ve věku od 8 do 12 let. Vyplnění dotazníku trvá přibližně 15 až 20 minut. Respondenti nejprve vyplní úvodní otázky, názvy a pravidelnost sportů, kterým se věnují, a poté dichotomicky rozhodují o 49 výrocih týkajících se školy a školní třídy. Vyhodnocení probíhá způsobem, kdy se sčítají body jedna, dva a tři.

Výběru odpovědi ano jsou přiřazeny tři body, odpověď ne je ohodnocena jedním bodem, pouze u otázek 30, 33, 34, 40 a 48 jsou tyto číselné hodnoty prohozené. Pokud respondent nějakou odpověď vynechá nebo vybere obě možnosti, přiřazují se dva body. Hodnotu každé kategorie získáme sečtením bodů u příslušné skupiny odpovědí. Dále zjišťujeme aritmetický průměr. Maximální bodový zisk u jednotlivých kategorií zjišťujících psychické vlastnosti je 18, minimum bodů je 6. Ve třetí části dotazníku, který zjišťuje sociální faktory, je možné u každého faktoru získat maximálně 15 a minimálně 5 bodů. Čím vyšší hodnoty vychází u optimismu, rozvážnosti, spokojenosti a soudržnosti, tím lépe, čím vyšší hodnoty vycházejí u úzkostnosti, impulzivity, třenice, soutěživosti a obtížnosti učení, tím hůře. Díky rozdělení a porovnání výsledků sportujících a nesportujících respondentů lze tedy určit, zda je psychika a socializace pozitivně

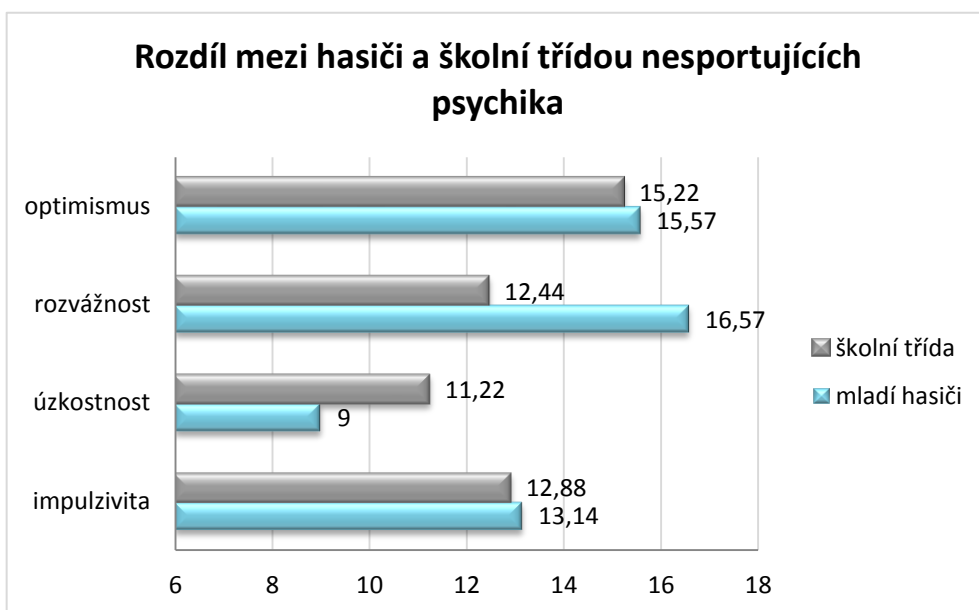
či negativně ovlivňována pravidelnou pohybovou aktivitou (Čapek, 2010; Knotová a kol., 2014; Lašek, 2001).

3.1.4 Pilotní studie

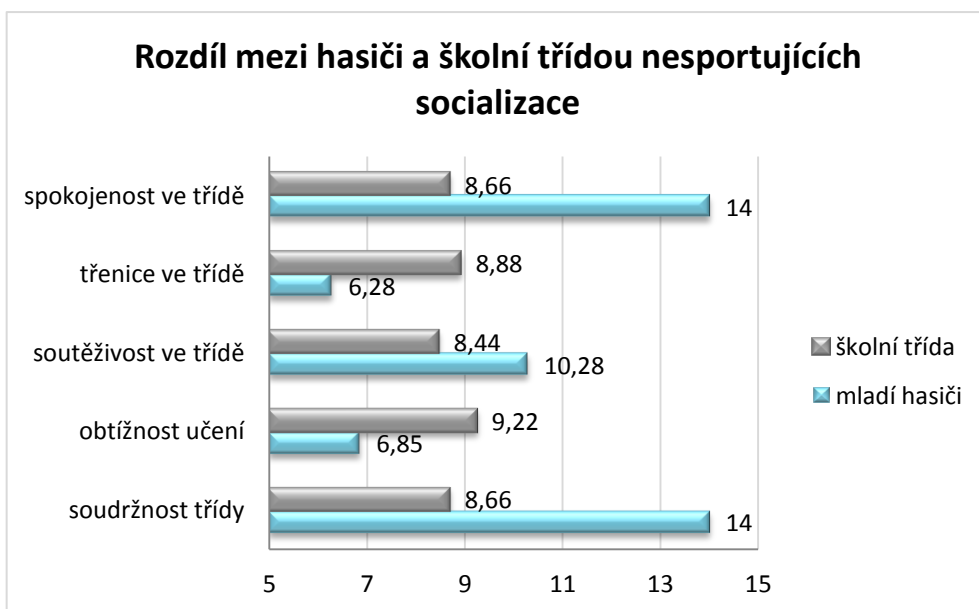
Pilotní studie k diplomové práci byla provedena prostudováním dostupné aktuální literatury zabývající se danou problematikou a výběrem vhodné metody sběru dat. Dále proběhla konzultace s vedoucími oddílů mladých hasičů a řediteli škol, ve kterých poté proběhlo dotazníkové šetření.

3.1.5 Předvýzkum

Předvýzkum byl proveden v jedné třídě základní školy a v jedné skupině mladých hasičů, kteří vyplnili předložený dotazník a bylo tak zjištěno, zda je dotazník sestaven správně. Z předvýzkumu vyplývá, že otázky jsou formulovány srozumitelně a jasně a získaná data lze považovat za validní. Obě skupiny respondentů byly stejného věku a měly pro vyplňování dotazníků vytvořené stejné podmínky. Při porovnání odpovědí z dotazníkového šetření u žáků školní třídy, ve které je 66,67 % z nich bez pravidelné pohybové aktivity, s odpověďmi v dotaznicích skupiny dětí navštěvujících pravidelné hasičské přípravy trvající minimálně dvě hodiny týdně, byly potvrzeny stanovené hypotézy. Hypotézy byly potvrzeny metodou Fisherova F-testu a dále pomocí dvouvýběrového t-testu. Obě metody jsou popsány níže. Mladí hasiči dosáhli výrazně lepších výsledků v kategorii optimismus, rozvážnost, spokojenost ve třídě a soudržnost třídy. Vyšší průměrný počet bodů také získali v kategoriích impulzivita a soutěživost ve třídě. Na druhou stranu v kategoriích úzkostnost, třenice ve třídě a obtížnost učení získali oproti žákům z převážně nespportující třídy nižší počet bodů (Grafy 1 a 2). Dále tedy byly získávány vyplněné dotazníky pouze v prostředí školy a výsledky výzkumného šetření byly vztaženy na mladé dobrovolné hasiče, jelikož je lze zařadit mezi pohybově aktivní žáky.



Graf 1. Rozdíl průměrných bodů mezi hasiči a školní třídou nesportujících získaný za jednotlivé kategorie druhé části dotazníku



Graf 2. Rozdíl průměrných bodů mezi hasiči a školní třídou nesportujících získaný za jednotlivé kategorie třetí části dotazníku

3.1.6 Vlastní výzkumné šetření

V říjnu roku 2017 byly získány písemné informované souhlasy ředitelů škol a vedoucích mladých hasičů a rozdány písemné informované souhlasy zákonným zástupcům respondentů (Příloha B a C). Všem účastníkům dotazníkového šetření byla nabídnuta možnost zpřístupnění výsledků výzkumu, za předpokladu, že nebudou zveřejněna žádná data, jež by umožnila identifikovat samotné účastníky. Po získání podepsaných informovaných souhlasů zákonných zástupců bylo provedeno výzkumné šetření, a to v období od listopadu 2017 do ledna 2018. Dotazníky byly předávány osobně ve školních třídách a všichni respondenti měli pro vyplňování dotazníků stejné podmínky. Před zahájením byly respondentům předány jednoznačné pokyny pro vyplňování, byli upozorněni na anonymitu, nutnost samostatného vyplňování, možnost kdykoli vyplňování dotazníku odmítnout a také byli upozorněni na fakt, že odpovědi neovlivní jejich prospěch ve škole. Celkem bylo rozdáno 250 dotazníků, vyplněných dotazníků bylo získáno 245, z nichž 214 bylo použitelných ke zpracování výzkumného šetření. Návratnost vyplněných dotazníků odpovídá 98 %, podíl použitelných dotazníků je celkem 87,35 %. Počet předložených dotazníků byl stanoven na základě konzultace s řediteli základních škol, kteří autorce výzkumného šetření sdělili počet žáků v jednotlivých třídách.

Celkem tedy bylo do zkoumaného souboru zahrnuto 214 respondentů, kteří byli rozdělení pomocí úvodních otázek dle pohlaví na dívky a chlapce, kdy dívek bylo celkem 109 a chlapců 105. Další otázkou byli respondenti rozdělení na pravidelně sportující a nesportující. Pohybově aktivních bylo celkem 133 respondentů a nesportujících 81 respondentů. 147 respondentů navštěvuje základní školu ve městě a 67 respondentů v městysi. Z celkového počtu navštěvuje 43 respondentů 3. třídu, 47 respondentů 4. třídu, 62 respondentů 5. třídu a 62 respondentů 6. třídu základní školy.

Pro zpracování dat byly využity programy Microsoft Office Excel 2007 a STATISTICA 13.

4 ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

Výsledky dotazníkového šetření byly získány prostřednictvím vyhodnocení dotazníků, získaných od respondentů, k nalezení odpovědí na výzkumné otázky, a k potvrzení či zamítnutí stanovených výzkumných hypotéz v diplomové práci. Pro lepší přehlednost jsou výsledky prezentovány pomocí grafů a tabulek.

4.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

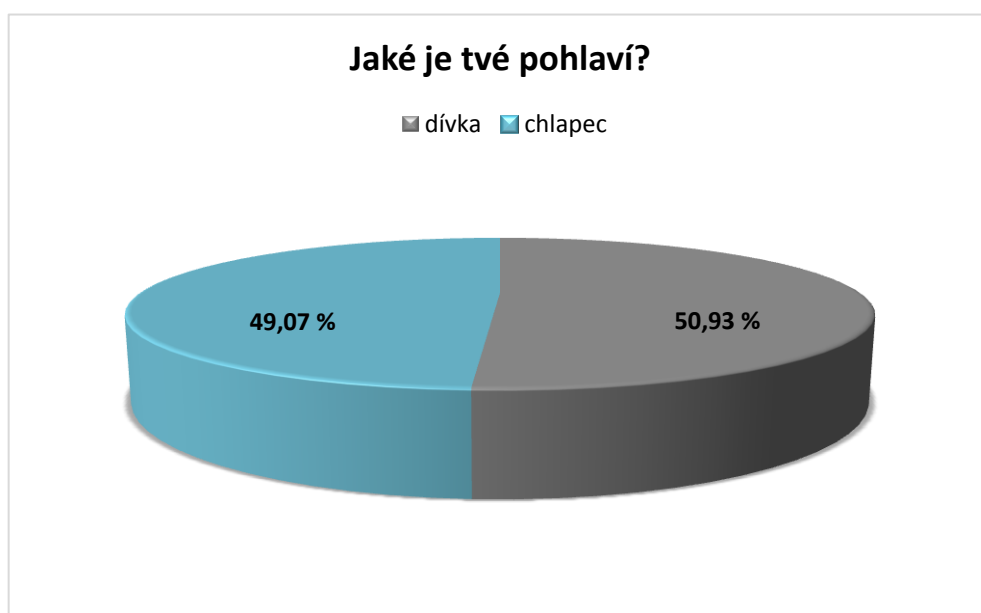
Dotazník, který byl nástrojem výzkumného šetření, byl vyhodnocován po jednotlivých částech, výsledky jsou předkládány dle jejich pořadí.

4.1.1 Vyhodnocení obecné části dotazníku

První část dotazníku byla sestavena z autorkou vytvořených otázek, které blíže specifikovaly respondenty a rozdělily je na dvě zkoumané a porovnávané skupiny, a to na sportující a nespportující.

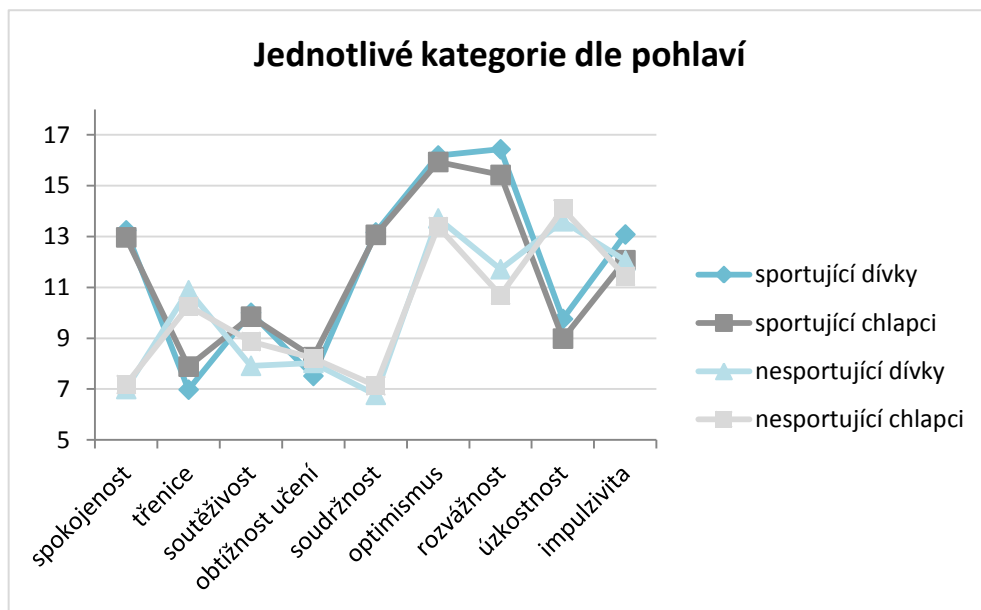
Otázka č. 1 Jaké je Tvé pohlaví?

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 109 dívek a 105 chlapců, jednalo se tedy o zkoumaný vzorek, který byl v případě pohlaví téměř vyrovnaný, a to 50,93 % dívek a 49,07 % chlapců.



Graf 3. Pohlaví respondentů

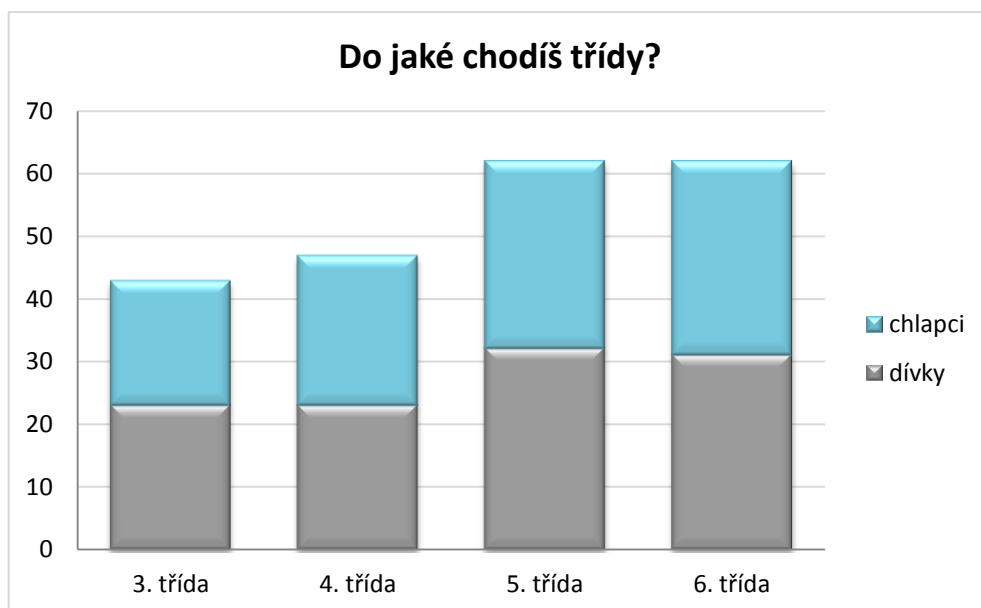
Rozdíly průměrných bodů získaných v dotazníkovém šetření dle pohlaví nejsou u jednotlivých kategorií zásadní. Sportující dívky dosahují téměř stejného počtu průměrných bodů jako sportující chlapci a stejně je tomu u nesportujících. Výrazný rozdíl je ovšem právě mezi skupinou pohybově aktivních a skupinou neaktivních, jak znázorňuje následující graf č. 4. Blíže jsou rozdíly průměrných bodů dle pohlaví specifikovány u každé kategorie zvlášť.



Graf 4. Rozdíl bodů dle pohlaví u všech zkoumaných kategorií

Otázka č. 2 Do jaké chodíš třídy?

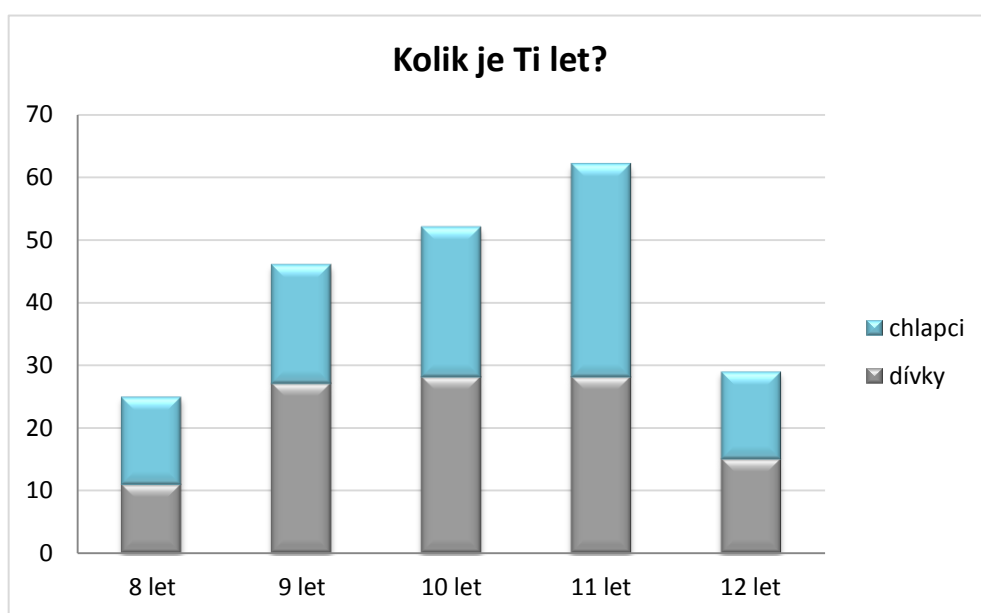
Již bylo dříve uvedeno, že sestavený dotazník je určený pro žáky 3. až 6. tříd základních škol. Jak vyplývá z grafu č. 5, 43 respondentů uvedlo, že navštěvuje 3. třídu, 47 respondentů chodí do 4. třídy, 62 respondentů navštěvuje 5. třídu a 62 respondentů dochází do 6. třídy základní školy. I v případě druhé otázky je počet respondentů navštěvujících jednotlivé třídy téměř vyrovnaný. 3. třídu navštěvuje 20,09 %, do 4. třídy chodí 21,96 %, do 5. a 6. třídy dochází shodně 28,97 % respondentů. Poměry počtu dívek a chlapců v jednotlivých třídách jsou také téměř vyrovnané. 3. třídu navštěvuje 23 dívek a 20 chlapců, ve čtvrté třídě je celkem 23 dívek a 24 chlapců, 5. třídu navštěvuje 32 dívek a 30 chlapců a v 6. třídě je shodně 31 chlapců i dívek.



Graf 5. Rozdělení respondentů dle školní třídy

Otázka č. 3 Kolik je Ti let?

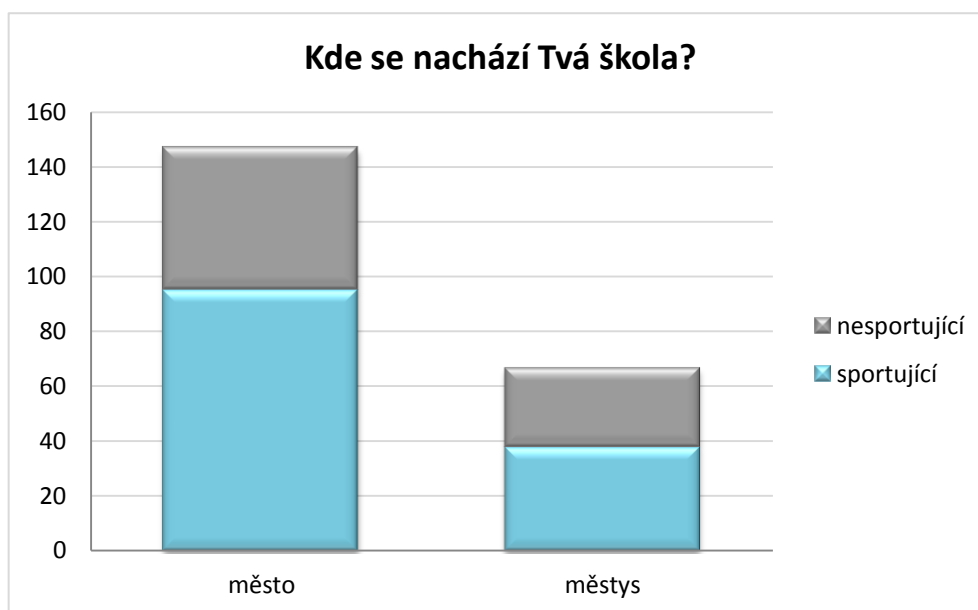
Dotazník je vytvořen pro jedince ve věku 8 až 12 let. Počty respondentů v daných věkových kategoriích byly poměrně odlišné, jelikož 25 respondentů bylo ve věku osmi let, z toho 11 dívek a 14 chlapců. Ve věku devíti let bylo 46 respondentů, celkem 27 dívek a 19 chlapců. 52 respondentů bylo ve věku deseti let, a to 28 dívek a 24 chlapců. Jedenáctiletých respondentů bylo celkem 62, kdy dívek bylo 28 a chlapců 34 a dvanáctiletých bylo 29 respondentů, z toho 15 dívek a 14 chlapců.



Graf 6. Věkové rozdělení respondentů

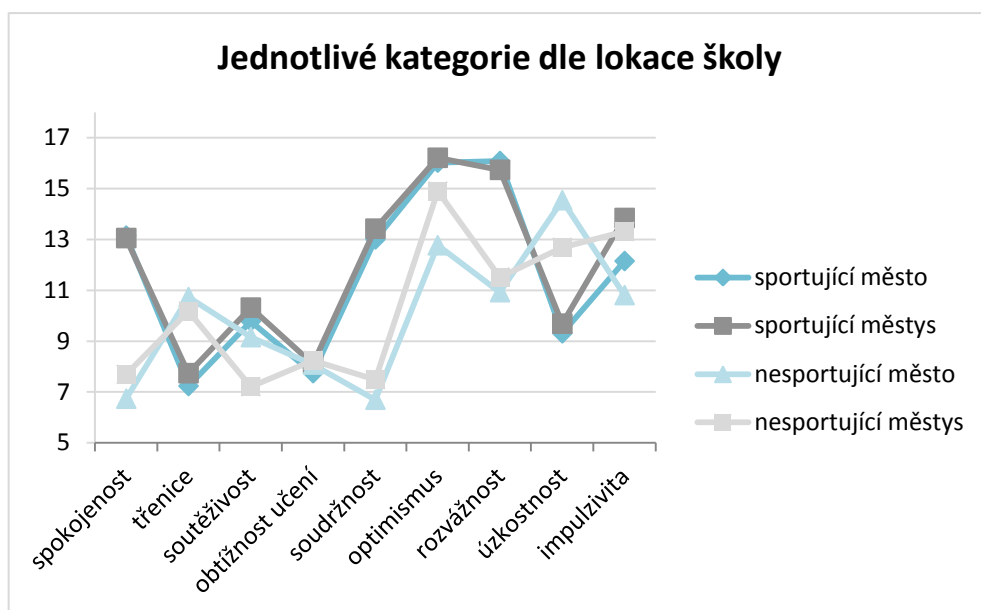
Otázka č. 4 Kde se nachází Tvá škola?

147 respondentů z celkových 214, tedy celkem 68,69 %, navštěvuje základní školu, která se nachází ve městě, z toho je 95 sportujících a 52 nesportujících. Zbýlých 67 respondentů, tedy 31,31 %, dochází do základní školy v městysi a lze je rozdělit na 38 sportujících a 29 nesportujících. Poloha školy může mít vliv na zapojení se do pohybových aktivit vzhledem k počtu sportovních nabídek a prostorových možností.



Graf 7. Vliv lokace školy na pohybové aktivity respondentů

V průměrných bodech, které respondenti získali v dotazníkovém šetření u jednotlivých kategorií, ovšem lokace školy neprokazuje zásadní rozdíly. Pohybově aktivní jedinci navštěvující základní školu v městysi dosahují téměř shodných bodů jako pohybově aktivní respondenti z městské základní školy. V případě nesportujících respondentů jsou již rozdíly mezi výsledky patrnější, a to především v soutěživosti a úzkostnosti, které se více projevují u respondentů z města. Naopak optimismus a impulzivita jsou častější u respondentů ze školy v městysi. Tuto vzájemnou korelaci znázorňuje následující graf č. 8. Blíže jsou rozdíly výsledků dotazníkového šetření rozdělené dle lokace školy popsány u jednotlivých kategorií. Jelikož se ale výzkum diplomové práce primárně zabývá porovnáním sportujících a nesportujících, jsou tyto rozdíly v lokaci školy uváděny pouze okrajově.



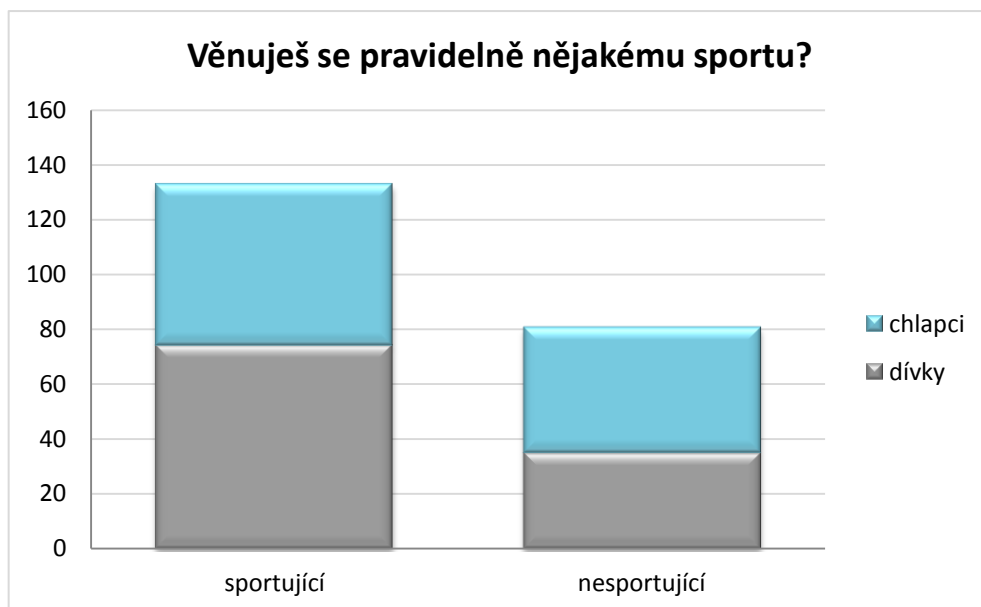
Graf 8. Rozdíl bodů dle lokace školy u všech zkoumaných kategorií

Otázka č. 5 Věnuješ se pravidelně nějakému sportu? (Kromě tělocviku)

Tato otázka je pro výzkum stěžejní, jelikož odlišuje sportující a nespportující respondenty. Tělesná výchova bývá na základních školách dvakrát týdně po dobu jedné vyučovací hodiny, tedy 45 minut. Pro výzkumné šetření bylo stanoveno kritérium, které mezi pohybově aktivní respondenty zahrnovalo pouze ty, kteří se sportu věnují pravidelně minimálně dvě hodiny týdně.

Celkem 133 respondentů, což odpovídá 62,15 %, se věnuje pravidelně nějakému sportu, a to minimálně dvakrát týdně. Negativní odpověď na otázku týkající se pravidelné pohybové aktivity uvedlo celkem 81 respondentů, tedy 37,85 %. Ze 133 sportujících respondentů je 74 dívek a 59 chlapců, počet dívek a chlapců, kteří uvedli, že nespportují, je oproti sportujícím v opačném poměru, a to 35 dívek a 46 chlapců.

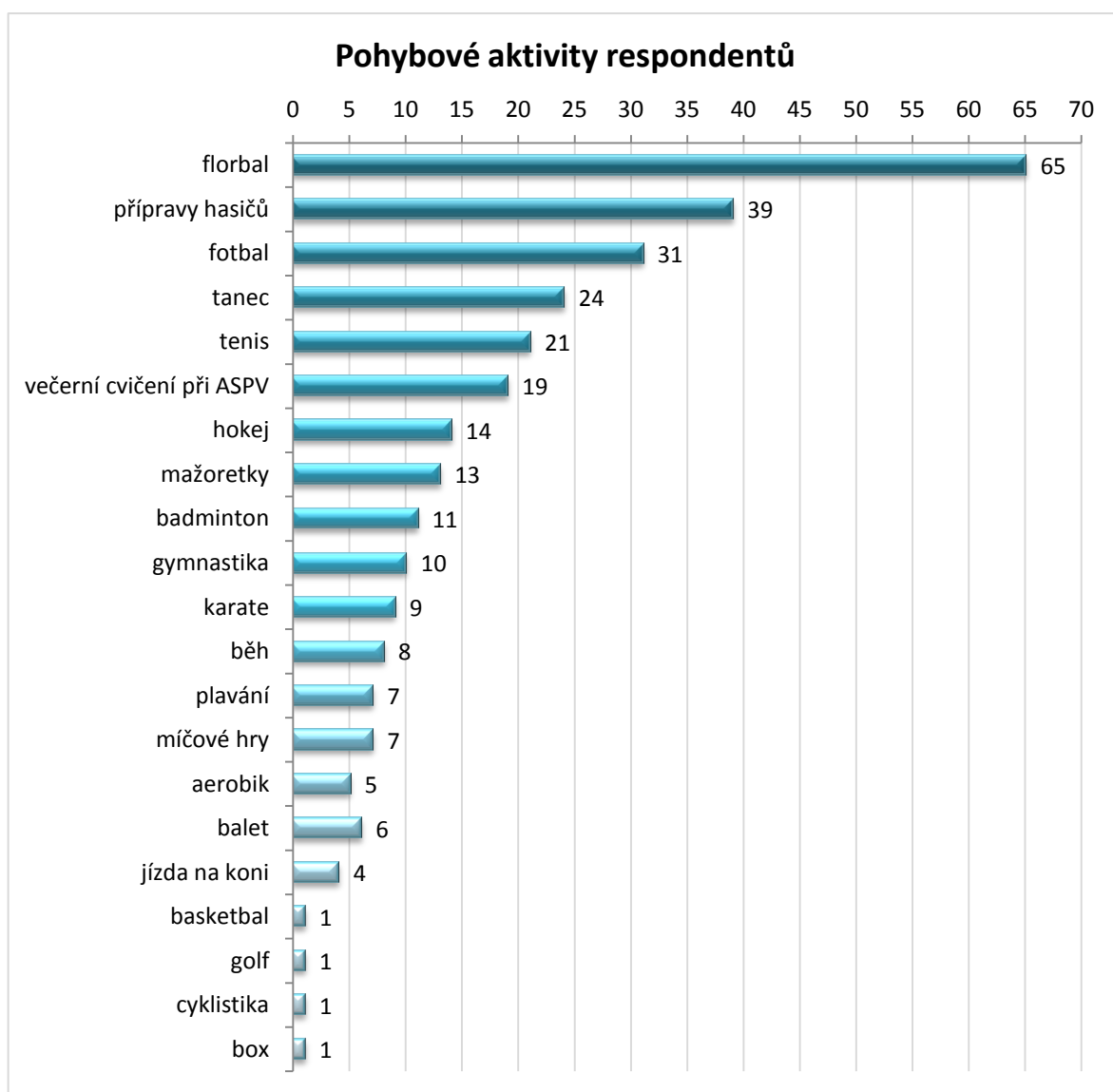
Pravidelné pohybové aktivity, kterým se respondenti věnují, lze považovat za zájmy, které jsou dle Kelnarové a Matějkové (2014) definovány jako aktivní snaha jedince zabývat se činnostmi, které pro něho mají všeobecný přínos. Jsou důležité z hlediska ovlivňování rozvoje osobnosti, schopností a vedou k pozitivním změnám chování.



Graf 9. Rozdělení respondentů na pravidelně sportující a nesportující

Otázka č. 6 Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a Ano, vyplň tabulku a uveď všechny pohybové aktivity, kterým se věnuješ.

Nejčastějším sportem, který respondenti uvádí a pravidelně navštěvují, je florbal, který uvedlo celkem 65 respondentů, druhým nejčastěji uváděným sportem v pořadí jsou přípravy dobrovolných hasičů, které navštěvuje 39 respondentů. Třetím sportem je fotbal, který uvedlo 31 respondentů. Další pohybovou aktivitou, která byla uvedena, je tanec s počtem 24 respondentů, tenis, jemuž se věnuje 21 respondentů, večerní cvičení při pohybovém oddílu Asociace sportu pro všechny, kterého se účastní 19 respondentů. Mezi další pravidelné aktivity se řadí hokej s počtem 14 respondentů, dále mažoretky se 13 respondenty, badminton s 11 respondenty, gymnastika s 10 respondenty. Karate uvedlo 9 respondentů, běh 8 respondentů. Shodně 7 respondentů uvedlo, že se pravidelně věnuje plavání a míčovým hrám, balet provozuje 6 a aerobik 5 respondentů. Aktivitami, kterým se také respondenti věnují, jsou jízda na koni (4), basketbal (1) golf (1), cyklistika (1) a box (1). Jelikož se někteří respondenti a respondentky věnují více pohybovým aktivitám, celkový počet uvedených sportovních aktivit, které se mnohdy shodovaly, byl 297.



Graf 10. Rozdělení pohybových aktivit respondentů dle četnosti

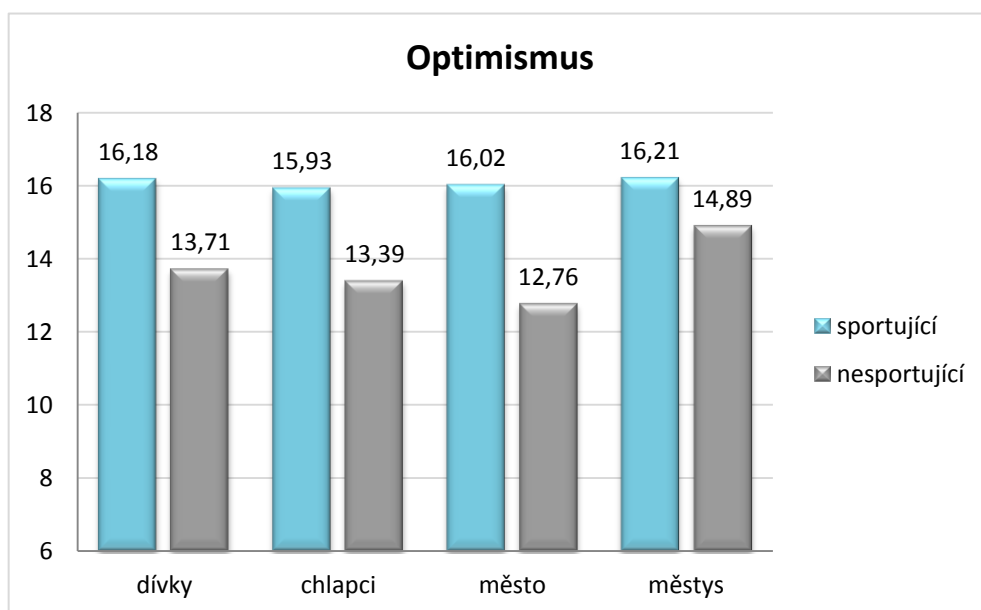
4.1.2 Vyhodnocení části dotazníku zjišťující psychické vlastnosti

Druhá část dotazníku se zabývá psychickými vlastnostmi. Celkem zkoumá čtyři faktory, kterými jsou optimismus, rozvážnost, úzkostnost a impulzivita. Maximální bodovou hranicí, kterou lze v jednotlivých položkách získat, je 18 bodů, minimum bodů je 6.

Optimismus

V případě optimismu z výzkumného šetření vyplývá, že respondenti, kteří sportují, prožívají radost, jsou nadšení a mají kladné sebehodnocení, a to ve větší míře než respondenti, kteří se pohybové aktivitě nevěnují. Průměr bodů, který získali sportující respondenti, je 16,07, zatímco nesportující získali pouze 13,53 bodů. Sportující dívky získaly průměrně 16,18 bodů, zatímco sportující chlapci získali 15,93 bodů. I v případě nesportujících jsou v této kategorii dívky lépe ohodnoceny, a to průměrně 13,71 body, a chlapci získali 13,39 bodů.

Co se týče rozdílů v zisku bodů dle lokace školy, v kategorii optimismus jsou celkově úspěšnější žáci navštěvující základní školu v městysi. Průměrný počet získaných bodů u sportujících respondentů je 16,21 a u nesportujících 14,89 bodů. Oproti tomu u žáků základní školy nacházející se ve městě je průměrný zisk pohybově aktivních respondentů 16,02 a nesportujících pouze 12,76 bodů.



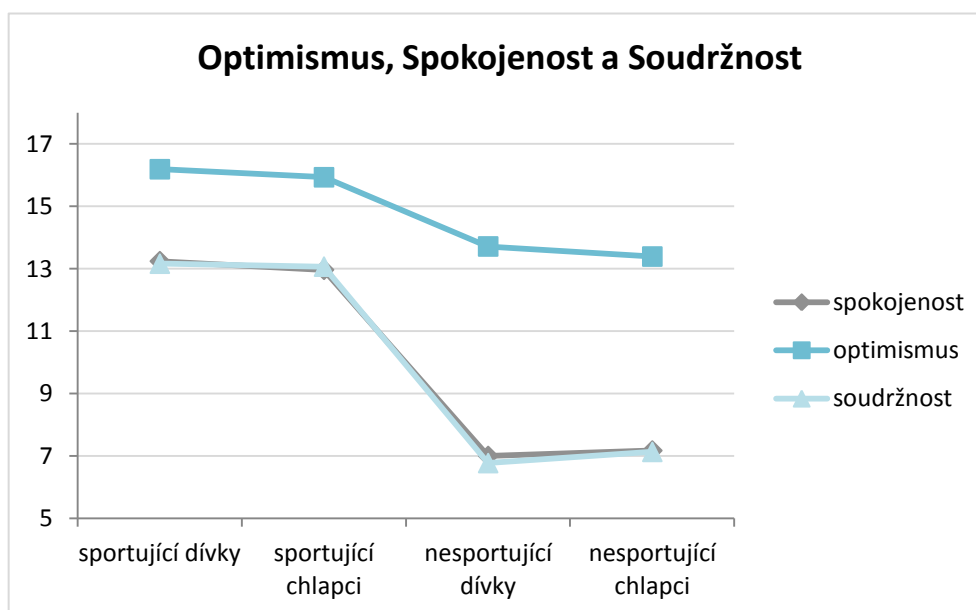
Graf 11. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Optimismus

V kategorii Optimismus dosáhlo maximálního počtu bodů, tedy 18 bodů, celkem 71 sportujících respondentů, což odpovídá polovině (53,38 %). Nesportující respondenti získali maximální počet bodů v 19 případech z celkových 81 (23,46 %). Nejčastěji sportující respondenti získali 18 bodů, tedy nejvyšší možný počet. Nesportující byli nejčastěji ohodnoceni 14 body, což se blíží k průměru.

Tabulka 1. Optimismus

Optimismus		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	16,07	13,53
Směrodatná odchylka	2,3	2,5
Medián	18	14
Modus	18	14
Minimum - maximum	6 - 18	6 - 18

Optimismus související s radostí a nadšením výrazně ovlivňuje spokojenost v kolektivu a jeho soudržnost. Vzájemná souvislost těchto kategorií je patrná z následujícího grafu č. 12, kde je křivka optimismu téměř totožná s linií křivky spokojenosti a soudržnosti, které se zcela překrývají. Lze usoudit, že psychické vlastnosti úzce souvisí se sociálními vlastnostmi a naopak.

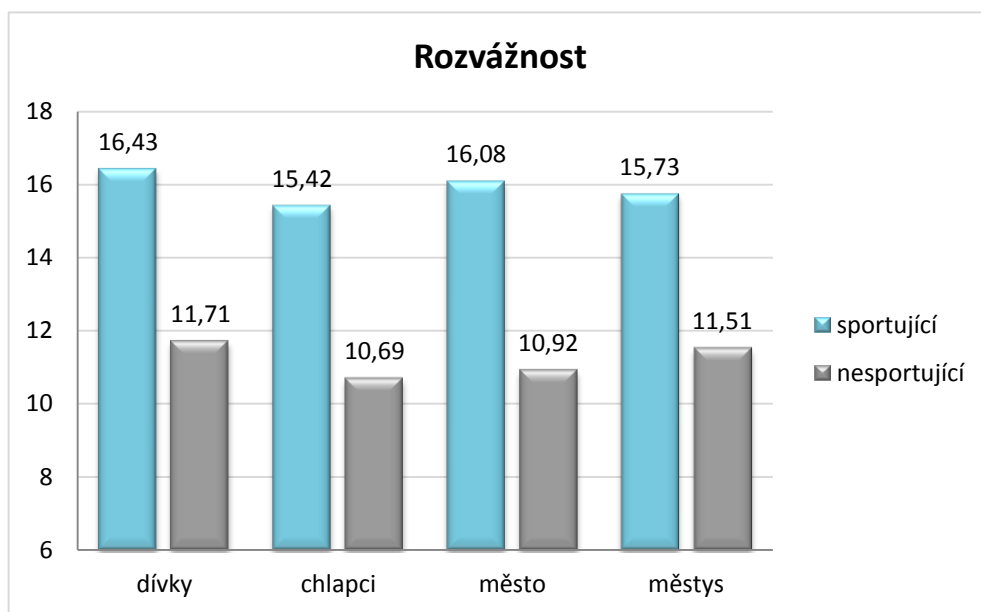


Graf 12. Vzájemná souvislost optimismu, spokojenosti a soudržnosti ve třídě

Rozvážnost

V položce, která je nazvána Rozvážnost, převládá kladné hodnocení na straně pravidelně sportujících respondentů. Z výsledků šetření vyplývá, že větší cílevědomost, zásadovost, pečlivost, odpovědnost, vytrvalost a sebeovládání se projevuje u respondentů, kteří se věnují pravidelné pohybové aktivitě, jelikož průměrně získali 15,98 bodů. Maxima bodů dosáhlo 81 sportujících respondentů, což odpovídá 60,90 %. I v tomto případě jsou dívky v průměrném bodovém ohodnocení úspěšnější než chlapci, a to poměrem bodů 16,43 ku 15,42. Respondenti, kteří se pohybu nevěnují, získali průměrně 11,13 bodů. Dívky získaly v průměru 11,71 bodů a chlapci 10,69 bodů.

V případě rozdělení respondentů dle škol se nejedná o jednoznačný rozdíl. Vyšší počet průměrných bodů získali sportující žáci ze základní školy ve městě s 16,08 body oproti 15,73 bodům žáků ze školy v městysi. Nesportující žáci měli větší bodové ohodnocení na základní škole v městysi, a to celkem 11,51 bodů na rozdíl od nesportujících žáků z městské školy s 10,92 body.



Graf 13. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Rozvážnost

V kategorii Rozvážnost získali respondenti věnující se pravidelné pohybové aktivitě nejčastěji 18 bodů, tedy maximální možný počet, což je velmi uspokojivé. Nesportující respondenti nejčastěji dosáhli na 10 bodů z celkových 18. Tyto hodnoty odpovídají také mediánu, tedy střední hodnotě sledovaných znaků. V případě této diplomové práce počtu průměrných bodů.

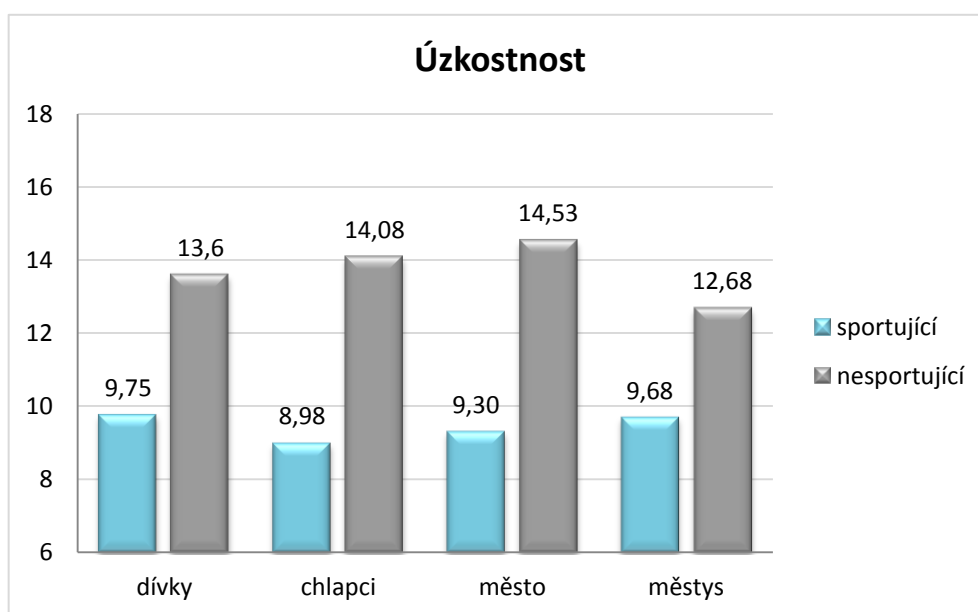
Tabulka 2. Rozvážnost

Rozvážnost		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	15,98	11,13
Směrodatná odchylka	2,4	2,2
Medián	18	10
Modus	18	10
Minimum - maximum	6 - 18	6 - 18

Úzkostnost

Úzkostnost, která je charakterizovaná strachem, úzkostí, smutkem a studem, se více projevuje u nesportujících respondentů. Průměrné bodové ohodnocení odpovědí pohybově neaktivních je 13,87. V tomto případě mají větší bodový průměr chlapci, a to konkrétně 14,08, zatímco dívky mají 13,6 bodů. Sportující respondenti získali průměrně 9,41 bodů, kde dívky obdržely 9,75 a chlapci pouze 8,98 bodů, což je opačný poměr získaných bodů než u nesportujících respondentů.

Ani u této otázky nejde v případě lokace školy o jednoznačný výsledek. U nesportujících převažuje větší průměrný počet bodů u žáků ze školy nacházející se ve městě, a to s 14,53 body, na rozdíl od 12,68 bodů žáků ze základní školy v městysi. U sportujících žáků je tomu naopak. Vyšší počet bodů získali žáci v městysi, průměrně tedy 9,68 bodů. Sportující žáci ve městě získali v průměru pouze 9,30 bodů.



Graf 14. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Úzkostnost

Nesportující získali maximální počet bodů znamenající prožívání úzkosti spojené se školní třídou a školou v 25,93 % případů a pouze 4,49 % těchto respondentů získalo minimální bodové ohodnocení. Na rozdíl od pohybově neaktivních obdrželi sportující respondenti minimální počet bodů ve 41,35 % případů, což značí, že úzkostnost téměř neprožívají, a pouze 2,26 % z nich získalo maximální počet bodů související s úzkostností.

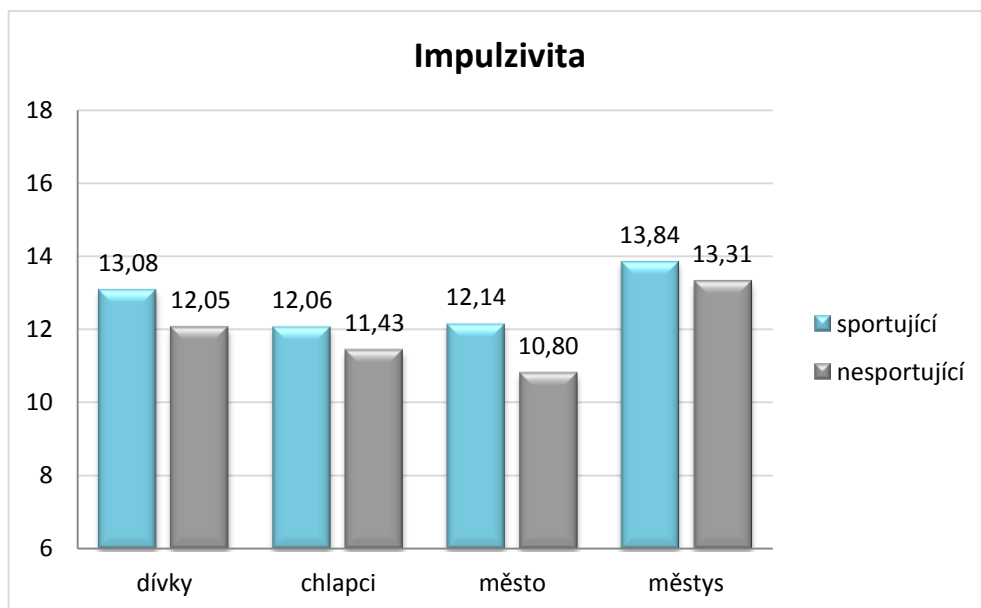
Tabulka 3. Úzkostnost

Úzkostnost		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	9,41	13,87
Směrodatná odchylka	2,3	2,2
Medián	10	14
Modus	6	14
Minimum - maximum	6 - 18	6 - 18

Impulzivita

Poslední položkou druhé části dotazníku lze zjistit impulzivitu respondentů. Impulzivita se dle výsledků výzkumu nepatrně více projevuje u sportujících, což lze připsat agresivitě a hněvu, které jsou při sportu vyžadovány, neboť posilují motivaci. Průměrný počet bodů pohybově aktivních je 12,63, dívky získaly 13,08 bodů a chlapci 12,06 bodů. Nesportující respondenti získali průměrně 11,70 bodů, 12,05 bodů obdržely dívky a 11,43 bodů získali chlapci. Z výsledků vyplývá, že impulzivnější a agresivnější jsou v obou případech dívky, což je v rozporu s Petrovou (2010), která uvádí, že chlapci v mladším školním věku bývají agresivní a hluční ve větší míře než dívky, které bývají spíše klidné a uzavřené.

I zde je v případě lokace školy patrný rozdíl v počtu bodů. Respondenti navštěvující základní školu ve městě získali nižší počet bodů než žáci ze základní školy v městysi. Sportující žáci z městské školy získali 12,14 bodů a nesportující 10,80 bodů. Pohybově aktivní žáci z městyse obdrželi průměrně celkem 13,84 bodů a nesportující 13,31 bodů. Z výsledků lze usoudit, že žáci navštěvující základní školu v městysi jsou impulzivnější, průbojnější a tedy ve své aktivitě i více motivovaní.



Graf 15. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Impulzivita

Maximálního bodového ohodnocení v kategorii Impulzivita dosáhla jedna pětina sportujících respondentů (20,30 %). Nejnižší počet bodů získalo 15,04 % z nich. 8,64 % účastníků výzkumu, kteří uvedli, že se nevěnují pravidelné pohybové aktivitě, získalo také maximální počet bodů a jedna pětina z těchto respondentů (19,75 %) získala nejnižší možný počet bodů. Výsledky poukazují na vyšší impulzivitu u pravidelně sportujících jedinců oproti pohybově neaktivním. Zajímavé je také poukázat na modus (Tabulka 4), tedy hodnotu, která se v daném souboru objevuje nejčastěji, jelikož u sportujících i nesportujících shodně odpovídá 14 bodům, které respondenti v dotazníku získali. Tento fakt odpovídá podobnosti výsledků mezi oběma porovnávanými skupinami.

Tabulka 4. Impulzivita

Impulzivita		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	12,63	11,70
Směrodatná odchylka	2,8	2,6
Medián	14	12
Modus	14	14
Minimum - maximum	6 - 18	6 - 18

4.1.3 Vyhodnocení části dotazníku zjišťující socializaci

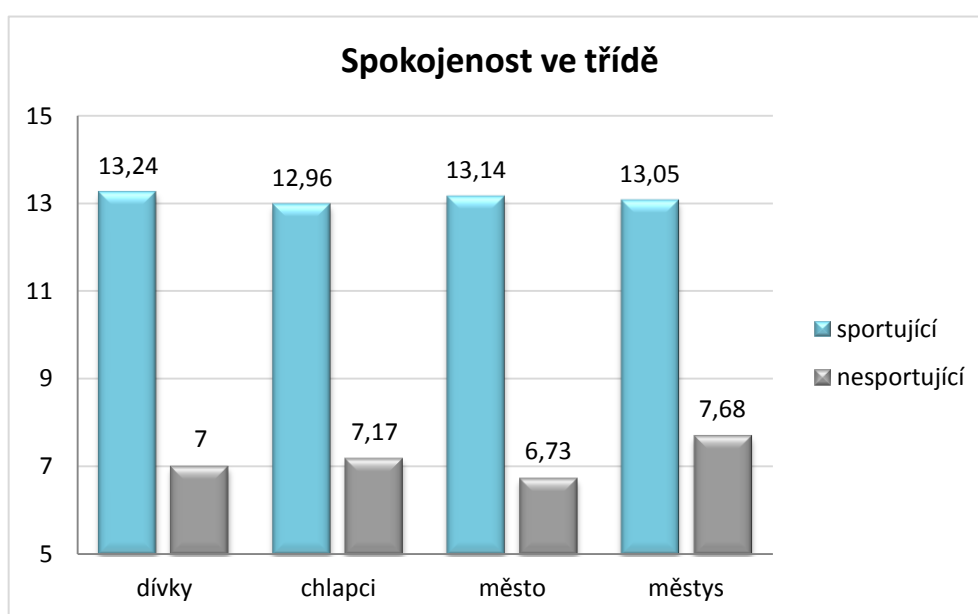
Třetí část dotazníku, která zjišťuje socializaci žáků a žákyň v mladším školním věku, se skládá z 25 výroků. Stejně jako u druhé části dotazníku jsou odpovědi respondentů bodově hodnoceny a nejvýše lze za každou zjišťovanou položku získat 15 bodů, nejméně 5 bodů.

Pomocí této části dotazníku se zjišťuje spokojenost respondentů ve školní třídě, třenice ve třídě, soutěživost respondentů ve školní třídě, obtížnost učení a soudržnost kolektivu.

Spokojenost ve třídě

Z výsledků vyhodnocených odpovědí vyplývá, že pravidelně sportující respondenti jsou ve své školní třídě spokojenější a mají k ní pozitivnější vztah než nespportující respondenti. Průměrný počet bodů, který získali sportující, je 13,12, zatímco nespportující získali 7,07 bodů. Sportující dívky jsou ve škole spokojenější než chlapci, což dokazuje poměr bodových průměrů 13,24 ku 12,96, zatímco u nespportujících získali větší průměr bodů chlapci, a to 7,17 oproti dívkám s průměrem rovných 7 bodů.

Co se týče lokace školy, spokojenější jsou sportující respondenti navštěvující základní školu ve městě, což dokládá průměrný počet získaných bodů 13,14, naproti tomu respondenti z městyse obdrželi průměrně 13,05 bodů. V případě nespportujících se větší spokojenost ve školní třídě projevuje u žáků základní školy v městysi, jejichž průměrný počet bodů byl 7,68 na rozdíl od žáků městské školy s 6,73 body.



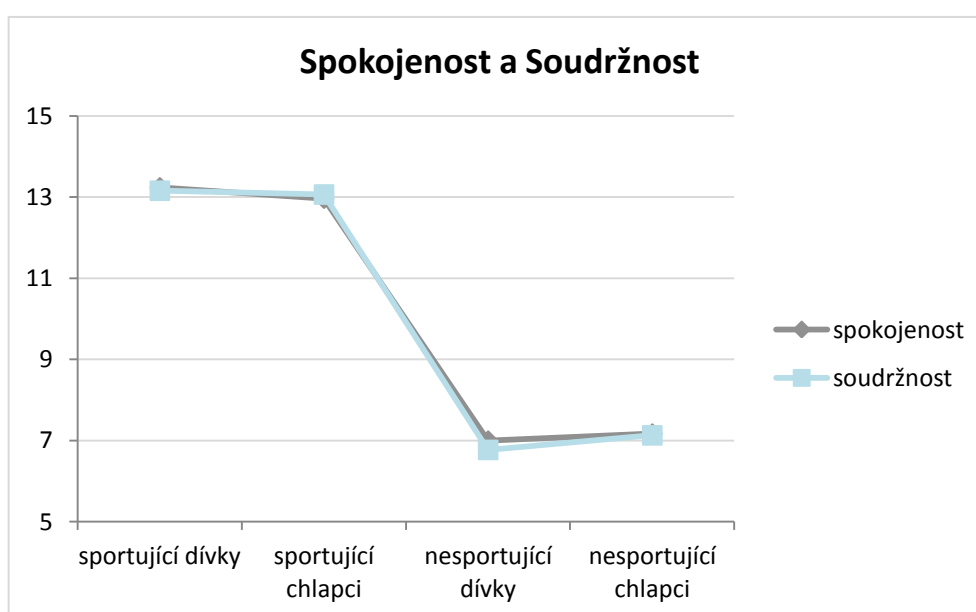
Graf 16. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Spokojenost ve třídě

Téměř jedna třetina (28,97 %) sportujících respondentů dosáhla maximálního počtu 15 bodů, což značí jejich spokojenost. V případě nespportujících maximální počet bodů v kategorii Spokojenost ve třídě získalo 19,63 % respondentů, tedy jedna pětina. Nespokojenost se školní třídou uvedl pouze jeden sportující respondent, což je velmi zajímavé. Lze usoudit, že respondenti věnující se pravidelné pohybové aktivitě jsou spokojenější než respondenti pohybově neaktivní, jelikož také nejčastější hodnota získaných bodů odpovídá nejvyššímu možnému počtu, tedy 15 bodům.

Tabulka 5. Spokojenost ve třídě

Spokojenost ve třídě		
	Sportující	Nespportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	13,12	7,07
Směrodatná odchylka	2,2	2,8
Medián	13	5
Modus	15	5
Minimum - maximum	5 - 15	5 - 15

Spokojenost ve třídě souvisí se soudržností. Vzájemnou korelaci těchto kategorií zobrazuje následující graf č. 17, v němž se křivky znázorňující obě kategorie téměř překrývají. Lze tedy vyvodit závěr, že pokud spolu kolektiv drží a vykazuje přátelské vztahy, jsou jeho členové spokojeni.

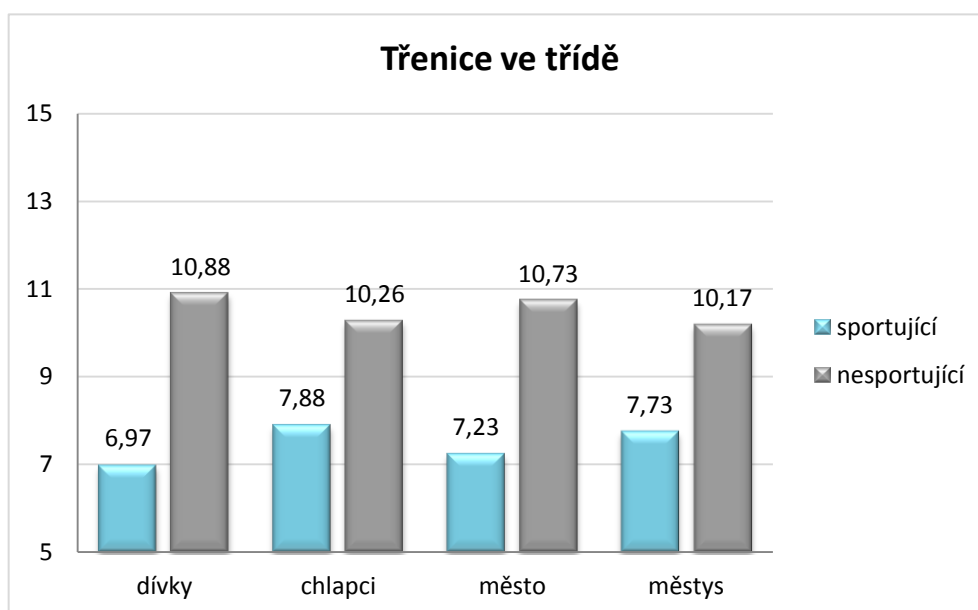


Graf 17. Vzájemná souvislost spokojenosti a soudržnosti ve třídě

Třenice ve třídě

Třenice ve třídě, které zahrnují komplikace ve vztazích mezi žáky a míru sporů a rvaček, se více projevují u nesportujících respondentů, což vyplývá z ohodnocených výroků v dotazníku, kde obdrželi průměrně 10,53 bodů oproti sportujícím se 7,37 body. Větší míra sporů mezi spolužáky vyplývá z odpovědí sportujících chlapců, kteří získali 7,88 bodů oproti sportujícím dívkám s 6,97 body. Naopak je tomu u nesportujících, kde třenice převládají u dívek s průměrem 10,88 bodů, zatímco chlapci mají průměrně 10,26 bodů.

Větší sklony k třenicím a rvačkám převládají u sportujících žáků ze základní školy v městysi, kteří získali průměrně 7,73 bodů na rozdíl od žáků z městské školy se 7,23 body. V případě nesportujících žáků je tomu naopak. Větší míru rvaček a třenic ve školních třídách u žáků základní školy ve městě dokládá průměrný bodový zisk 10,73 bodů oproti 10,17 bodům žáků školy v městysi.



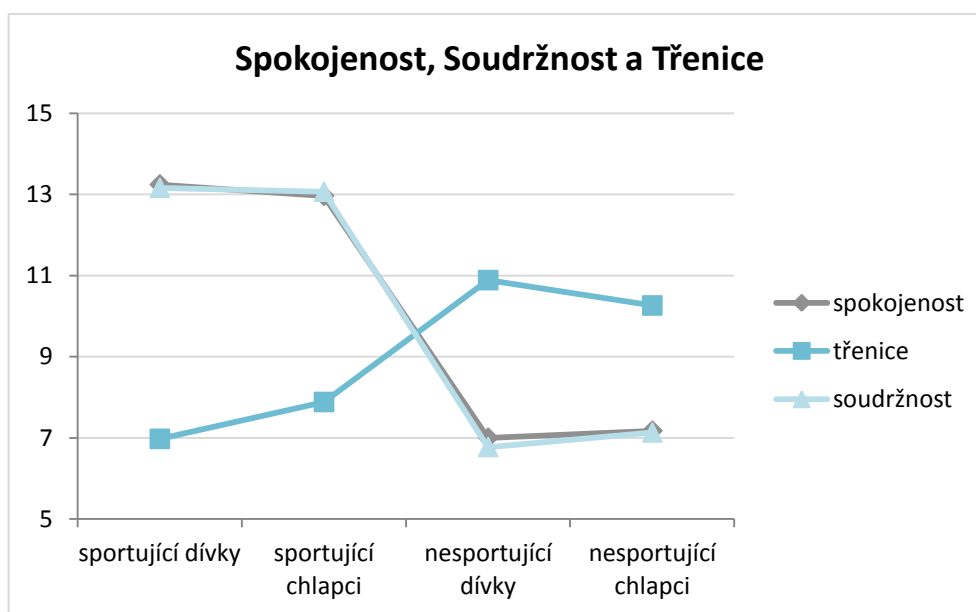
Graf 18. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Třenice ve třídě

Více než jedna třetina (39,10 %) pohybově aktivních respondentů hodnotí třenice ve třídě jako málo časté, jelikož získali nejnižší možné bodové ohodnocení této kategorie. Nejčastější hodnotou, kterou ve výsledku obdrželi sportující respondenti, je 5 bodů. Tento zisk je v kategorii třenice velmi pozitivní.

Tabulka 6. Třenice ve třídě

Třenice ve třídě		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	7,37	10,53
Směrodatná odchylka	2,6	2,2
Medián	7	11
Modus	5	9
Minimum - maximum	5 - 15	5 - 15

Opět lze poznamenat, že pozitivní výsledky v kategorii Třenice ve třídě souvisí s celkovou spokojeností a soudržností respondentů v jejich školní třídě. Pokud u žáků ve třídě převládají třenice a konflikty, může být negativně ovlivněna právě jejich spokojenost a soudržnost v třídním kolektivu. V případě, že se vyskytuje větší množství konfliktů a třenic, klesá spokojenost a soudržnost kolektivu a naopak. Tuto vzájemnou souvislost mezi sociálními vlastnostmi zobrazuje následující graf č. 19.

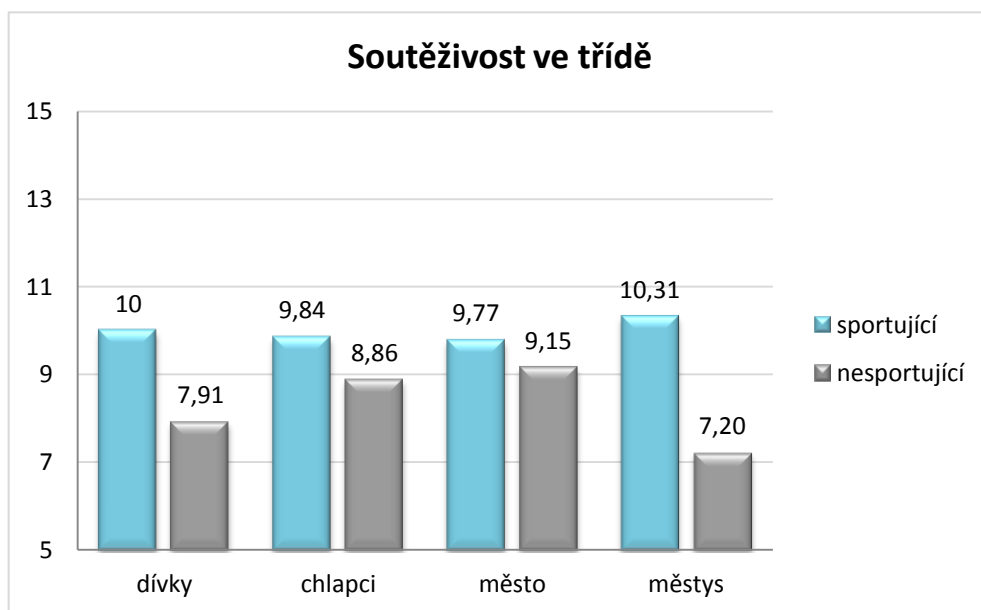


Graf 19. Vzájemná souvislost mezi spokojeností, soudržností a třenicemi ve třídě

Soutěživost ve třídě

Soutěživost, která je pro sport velmi důležitá a zásadní, se pravděpodobně právě díky tomuto faktu projevuje více u pohybově aktivních respondentů. Průměrný bodový zisk sportujících respondentů je 9,93 bodů, konkrétně dívky získaly průměrně rovných 10 bodů a chlapci 9,84 bodů. U nespportujících respondentů bylo průměrné bodové ohodnocení 8,45, kdy dívky získaly 7,91 bodů a chlapci 8,86 bodů. Opět je zajímavé, že je bodový průměr dle pohlaví opačný v závislosti na pravidelné pohybové aktivitě.

Vyšší průměrný počet bodů u sportujících respondentů lze pozorovat na základní škole v městysi, kde získali 10,31 bodů, na rozdíl od základní školy ve městě, kde bylo jejich bodové ohodnocení pouze 9,77 bodů. V případě nespportujících respondentů je tomu naopak. Žáci městské školy obdrželi celkem 9,15 průměrných bodů a žáci ze školy v městysi jen 7,20 bodů.



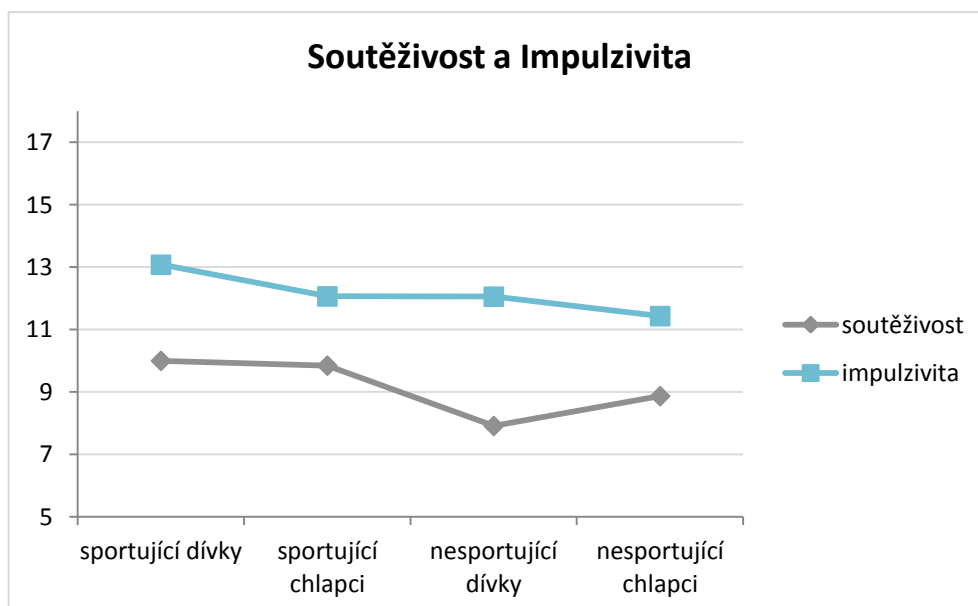
Graf 20. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Soutěživost ve třídě

Soutěživost se u respondentů z obou skupin vyskytuje v nižší míře. Maximálního bodového ohodnocení dosáhlo 5,26 % sportujících a 4,94 % nespportujících respondentů. Ovšem také minimálního počtu bodů dosáhlo pouze 8,27 % pohybově aktivních. Oproti sportujícím bylo nespportujících respondentů s 5 body, tedy nejnižším možným bodovým ziskem, celkem 30,86 %. V tomto případě je to také hodnota, která se vyskytovala nejčastěji. Nejčastější hodnotou, kterou získali sportující respondenti, bylo 9 bodů, což vyjadřuje tabulka č. 7.

Tabulka 7. Soutěživost ve třídě

Soutěživost ve třídě		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	9,93	8,45
Směrodatná odchylka	2,6	2,2
Medián	9	7
Modus	9	5
Minimum - maximum	5 - 15	5 - 15

Ze závěrů vyplývá, že soutěživost se více projevuje u pravidelně sportujících respondentů, což, jak již bylo psáno výše, je pozitivní výsledek, jelikož soutěživost a mírná agresivita je pro pohyb a aktivní sportování významná vlastnost. Soutěživost může ovšem také souviset s impulzivitou a třenicemi ve třídě, a tak negativně ovlivňovat spokojenost a soudržnost respondentů. Tento vzájemný vztah vyplývá z grafu č. 21, kde se křivka soutěživosti podobá křivce impulzivity, což může znamenat, že se impulzivita vyskytuje společně se soutěživostí a naopak. Opět je tedy prokázána souvislost psychických a sociálních vlastností.

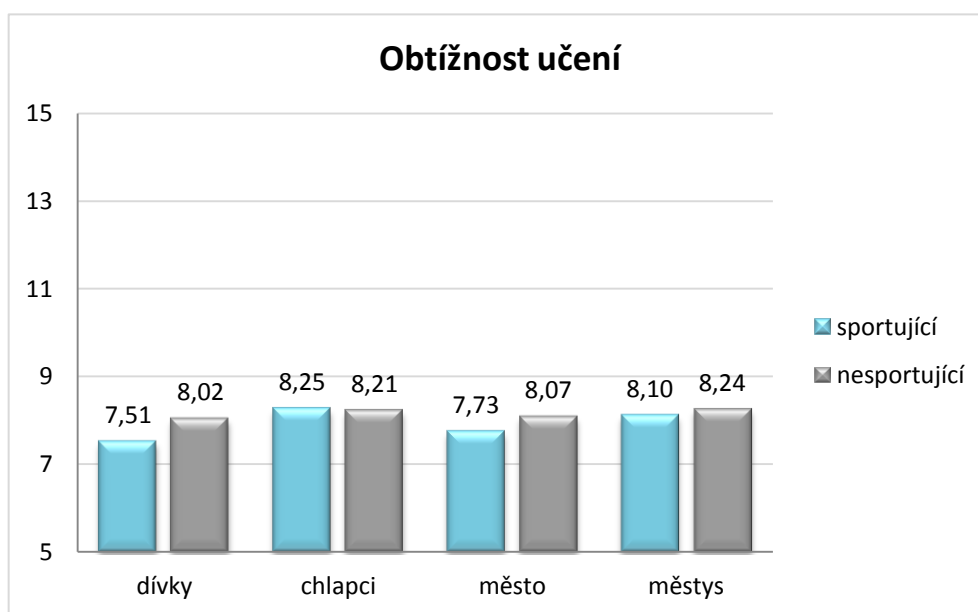


Graf 21. Vzájemná souvislost soutěživosti ve třídě a impulzivity

Obtížnost učení

Třetí část dotazníku mimo jiné zjišťuje, jak respondenti hodnotí obtížnost učení, a tedy nároky školy a namáhavost. Složitost zadávaných úkolů a práce během školy byla celkově hodnocena pozitivně, přesto ji více udávají nespportující respondenti s průměrným počtem bodů 8,13. Dívky tuto obtížnost udávají v menší míře, což dokazuje 8,02 bodů oproti 8,21 bodům, které průměrně získali chlapci. Aktivní respondenti získali v průměru 7,84 bodů. Zde se opět obtížnost učení projevuje méně u dívek, a to se 7,51 body, chlapci získali 8,25 bodů.

V případě obtížnosti učení lze pozorovat vyšší bodový zisk u žáků ze základní školy v městysi. Sportující respondenti získali 8,10 bodů a nespportující 8,24 bodů. Žáci základní školy nacházející se ve městě hodnotí obtížnost učení mírněji, a tak sportující obdrželi průměrně 7,73 bodů a pohybově neaktivní 8,07 bodů. Dle výsledků lze tedy říci, že složitost učení pocítují více žáci navštěvující základní školu v městysi.



Graf 22. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Obtížnost učení

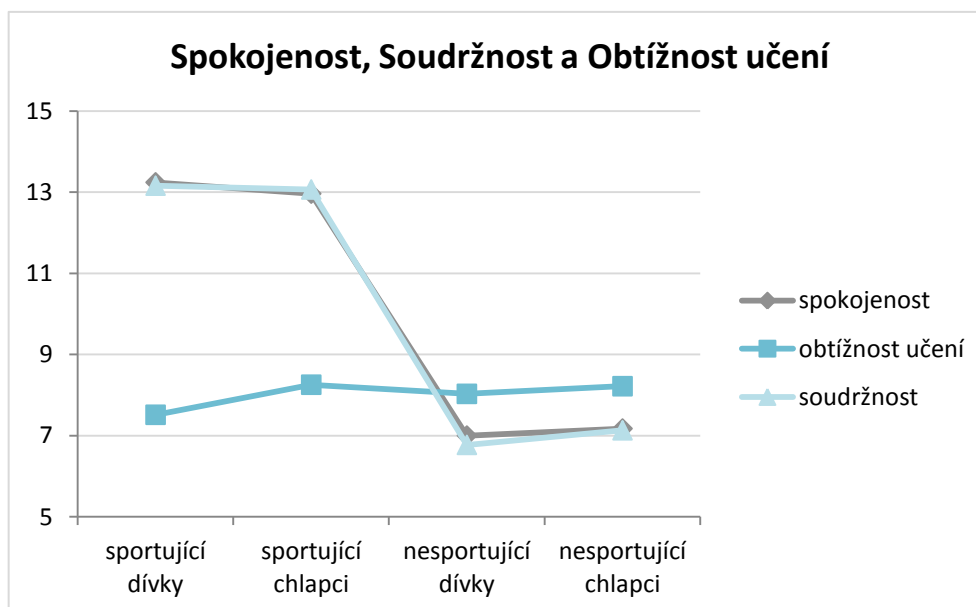
V kategorii Obtížnost učení platí, že čím nižší bodové ohodnocení respondent získá, tím lépe. Jak respondenti věnující se pohybové aktivitě pravidelně, tak respondenti pohybově neaktivní, získali téměř stejný průměrný počet bodů. Maximálního počtu bodů dosáhlo pouze 3,01 % sportujících a 3,70 % nespportujících respondentů. 17,29 % respondentů věnujících se pravidelné pohybové aktivitě získalo minimální počet bodů, tedy 5 bodů. Stejné bodové ohodnocení obdrželo také 10,28 % nespportujících.

Tabulka č. 8 zobrazuje medián, týkající se této kategorie, který je u obou porovnávaných skupin shodný (7 bodů), což značí, že sportující i nesportující respondenti vnímají obtížnost učení shodně. Z výsledků dotazníkového šetření tak vyplývá, že respondenti nepovažují školu a učení za příliš obtížné.

Tabulka 8. Obtížnost učení

Obtížnost učení		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	7,84	8,13
Směrodatná odchylka	2,6	2,7
Medián	7	7
Modus	7	5
Minimum - maximum	5 - 15	5 - 15

Následující graf č. 23 ukazuje, že obtížnost učení téměř neovlivňuje spokojenost členů kolektivu a jejich vzájemnou soudržnost, což ovšem může být způsobeno právě tím, že respondenti učení nepovažují za příliš náročné.

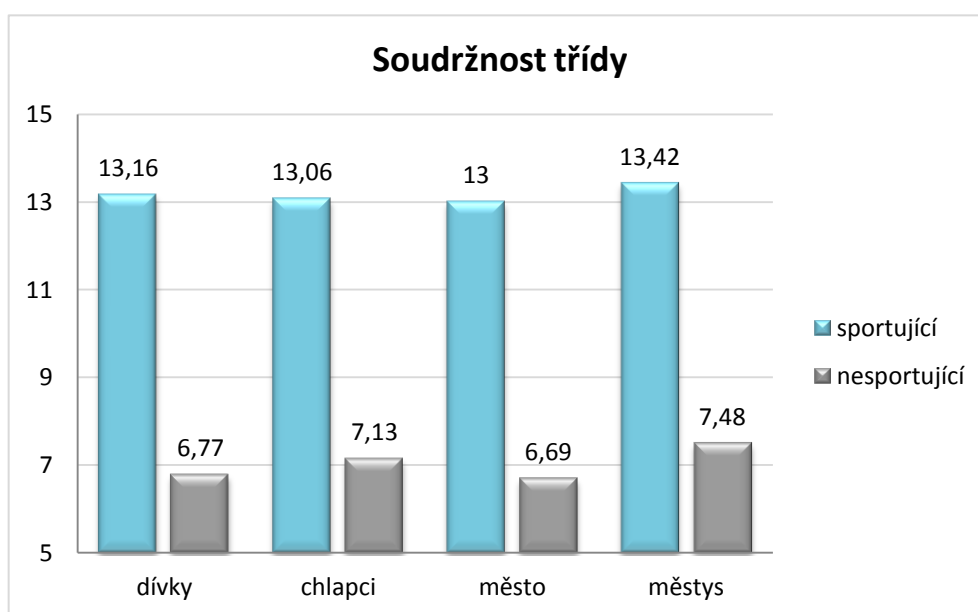


Graf 23. Vzájemná souvislost spokojenosti, soudržnosti ve třídě a obtížnosti učení

Soudržnost třídy

Poslední kategorií je soudržnost třídy, která zahrnuje přátelské i nepřátelské vztahy ve školní třídě. Pohybově aktivní respondenti uvádí větší míru pospolitosti oproti nesportujícím. Jejich průměrný počet bodů získaných v dotazníkovém šetření je 13,12 bodů. Nesportující získali pouze 6,97 bodů. Sportující dívky získaly průměrně 13,16 bodů a chlapci 13,06 bodů. Pohybově neaktivní dívky získaly 6,77 bodů a chlapci průměrně 7,13 bodů.

V závislosti na lokaci školy lze pozorovat větší soudržnost školních tříd u žáků základní školy v městysi, kde sportující získali průměrně 13,42 bodů a nesportující 7,48 bodů, na rozdíl od žáků navštěvujících základní školu ve městě, kde sportující obdrželi 13 bodů a nesportující 6,69 bodů. Z výsledků lze usuzovat, že lepší vztahy panují na základní škole nacházející se v městysi.



Graf 24. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Soudržnost třídy

Čtvrtina pohybově aktivních respondentů (25,23 %) získala v kategorii Soudržnost třídy maximum bodů, tedy 15. Nejvyšší bodové hranice dosáhlo také 12,15 % nesportujících respondentů. Je zajímavé, že žádný sportující respondent nedosáhl minimálního počtu 5 bodů, zatímco nízkou soudržnost svého třídního kolektivu pociťuje téměř polovina (45,68 %) nesportujících respondentů, kteří v této oblasti obdrželi minimum bodů. Výsledek poukazuje na větší soudržnost pohybově aktivních respondentů oproti neaktivním. Vnímání třídní soudržnosti úzce souvisí se spokojeností respondentů

ve škole a může být negativně ovlivňováno třenicemi a konflikty, jak již bylo popsáno výše.

Tabulka 9. Soudržnost třídy

Soudržnost třídy		
	Sportující	Nesportující
Počet respondentů	133	81
Průměr bodů	13,12	6,97
Směrodatná odchylka	2,0	2,4
Medián	13	7
Modus	15	5
Minimum - maximum	7 - 15	5 - 15

4.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zda má pravidelná pohybová aktivita vliv na psychiku a socializaci žáků a žákyň v mladším školním věku, konkrétně mladých dobrovolných hasičů.

Výzkumná otázka č. 1 *Má pravidelná pohybová aktivita žáků a žákyň v mladším školním věku vliv na jejich psychický a sociální vývoj?*

Ze závěrů mnoha výzkumů a studií, jejichž přehled je uveden v teoretické části práce, a to zejména v kapitole 2.8 Zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky, lze usoudit, že pravidelný pohyb má jednoznačný vliv na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň. Na základě získaných výsledků provedeného výzkumného šetření lze tento fakt potvrdit i v rámci mladých dobrovolných hasičů. Pravidelná pohybová aktivita má vliv na psychiku i socializaci žáků a žákyň v mladším školním věku. Optimismus (53,38 %) a rozvážnost (60,90 %) se projevuje více u pravidelně sportujících stejně jako impulzivita (20,30 %) a soutěživost (5,26 %), které jsou pro sport podstatné. U pohybově aktivních je také větší míra spokojenosti (28,97 %) a soudržnosti (25,23 %) ve školní třídě, než je tomu u nespportujících (19,63 % a 12,15 %).

Výzkumná otázka č. 2 *Jaké emocionální a volní procesy převládají u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě?*

V případě této otázky se jedná o deskriptivní neboli popisnou výzkumnou otázku, která má za cíl popsat situaci a stav určitého jevu, konkrétně emocionálních a volních procesů u žáků a žákyň v mladším školním věku. K tomuto typu výzkumné otázky se nestanovuje výzkumná hypotéza.

Z výzkumu vyplývá, že u pravidelně sportujících, tedy i u mladých dobrovolných hasičů, lze popisovat radost, nadšení, kladné sebehodnocení, cílevědomost, zásadovost, pečlivost a odpovědnost. Sportovně aktivní jedinci jsou relativně vytrvalí a dokážou se ovládat. Nicméně u žáků, kteří se věnují pohybovým aktivitám, hlavně kolektivním sportům, lze sledovat i agresivitu.

Výzkumná otázka č. 3 *Projevuje se soudržnost třídního kolektivu více u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity?*

Z výzkumu, který byl proveden v rámci diplomové práce, vyplývá, že se soudržnost třídních kolektivů projevuje více u žáků, kteří se věnují pravidelné pohybové aktivitě, čemuž odpovídá značný rozdíl v průměrném bodovém ohodnocení mezi sportujícími a nespportujícími, kdy pohybově aktivní získali v průměru 13,12 bodů a nespportující pouze 6,97 bodů z maximálních možných 15 bodů. Maxima bodů dosáhla čtvrtina (25,23 %) sportujících oproti 12,15 % nespportujících respondentů. Tento výsledek může být dobrou motivací pro začátek pravidelné pohybové aktivity.

Výzkumná otázka č. 4 *Převládá spokojenost v třídním kolektivu častěji u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity?*

Ze závěrů výzkumného šetření lze usoudit, že spokojenost ve školní třídě se více objevuje u žáků, kteří se věnují pravidelným pohybovým aktivitám (28,97 %), mezi něž se řadí přípravy mladých dobrovolných hasičů. Jejich průměrný zisk bodů je 13,12 oproti 7,07 bodům, které získali nespportující (19,63 %). Spokojenost ve školním kolektivu udává také pocit pohody a radosti.

Výzkumná otázka č. 5 *Jsou ve školní třídě emoce žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě vyrovnanější než emoce žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity?*

Odpovědi na tuto otázku nejsou jednoznačné. Z dosažených výsledků výzkumného šetření vyplývá, že optimismus a rozvážnost, které jsou v rámci dotazníku pojímány jako pozitivní, převažují u aktivně sportujících oproti nespportujícím. Negativně popisované emoce zahrnují kategorie úzkostnost a impulzivita. Úzkostnost se na základě výsledků projevuje více u pohybově pasivních (25,93 %) na rozdíl od impulzivity, která je častěji udávána opět u jedinců, kteří se věnují pravidelné pohybové aktivitě (20,30 %).

4.3 Verifikace stanovených hypotéz

Při ověřování výsledků výzkumu byly formulovány nulové hypotézy.

- H_{01} Pravidelná pohybová aktivita nemá vliv na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň v mladším školním věku.
- H_{02} Soudržnost třídního kolektivu se projevuje stejně u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě i u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.
- H_{03} Spokojenost v třídním kolektivu je stejná u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě i u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.
- H_{04} Emoční vyrovnanost je u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě stejná jako u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.

Následně byly stanoveny alternativní hypotézy. Pro ověření jednotlivých hypotéz bylo v diplomové práci nejprve pomocí statistické metody Fisherova F-testu zjištěno, zda rozptyl jednotlivých zkoumaných oblastí je shodný u skupiny sportujících i nespportujících respondentů, a to stanovením p-hodnoty a jejím porovnáním s hladinou statistické významnosti alfa (0,05). Tato hodnota stanovuje rozdílnost rozptylů a je důležitá pro výběr následující metody. Tou může být dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů v případě, že je p-hodnota nižší než hladina alfa, nebo dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, pokud je p-hodnota vyšší než hladina alfa. V případě těchto metod je testována hladina středních hodnot a opět porovnávána s hladinou významnosti alfa (0,05). Výsledek stanovuje pravděpodobnost, s jakou platí nulová hypotéza. Pokud je výsledná hladina významnosti P nižší než alfa, lze zamítnout nulovou hypotézu a naopak (Sedláčik, Neubauer, Kříž, 2016; Zvárová, 2016).

Rozdílnost jednotlivých rozptylů znamená, že skupina sportujících dosáhla oproti skupině nespportujících respondentů rozdílných výsledků v dotazníkovém šetření, a lze tak popsat vliv pohybu na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň v mladším školním věku.

Ověření hypotézy č. 1 *Pravidelná pohybová aktivita má vliv na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň v mladším školním věku.*

První hypotéza celkově stanovuje, zda má pravidelný pohyb a sport vliv na psychický a sociální vývoj. Výsledky byly zjišťovány pomocí 24 výroků týkajících se projevovaných psychických vlastností a dále pomocí 25 výroků sestavených na základě standardizovaného dotazníku Naše třída, který zjišťuje sociální klima školních tříd. Dotazník má definovaný a daný způsob vyhodnocení. Nejprve byly stanoveny aritmetické průměry bodů u jednotlivých kategorií z obou částí dotazníku a jejich následné porovnání mezi skupinami pravidelně sportujících a nespportujících respondentů. Pro ověření první hypotézy, jak již bylo popsáno výše, bylo využito stanovení rozptylů v jednotlivých zkoumaných kategoriích pomocí F-testu a následně dvouvýběrového t-testu. Zvolené statistické metody udávají vzájemnou odlišnost rozptylů hodnot u obou skupin, vycházející z rozdílnosti jejich výsledků v dotazníkovém šetření. Tato odlišnost poukazuje na fakt, že obě zkoumané skupiny vykazují rozdíly v psychických a sociálních vlastnostech v závislosti na pravidelném pohybu, a proto byla zamítnuta nulová hypotéza H_{01} . Jelikož u pohybově aktivní skupiny, tedy i u mladých dobrovolných hasičů, převažují pozitivní psychické i sociální vlastnosti a projevy, což vyplývá z vyhodnocení jednotlivých zkoumaných kategorií, lze usoudit, že pravidelný pohyb má kladný vliv na psychický a sociální vývoj jedinců. Tento fakt má pozitivní význam pro rozhodování o účasti na pravidelných pohybových aktivitách a sportovních přípravách.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že **stanovená alternativní hypotéza byla potvrzena.**

Ověření hypotézy č. 2 *Soudržnost třídního kolektivu se více projevuje u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.*

Druhá stanovená hypotéza porovnává projevy soudržnosti třídního kolektivu u respondentů, kteří se aktivně věnují sportu, a u respondentů nespportujících. Pro potvrzení této hypotézy byly využity výroky ze třetí části předkládaného dotazníku. Soudržnosti se přímo týkaly výroky č. 29, 34, 39, 44 a 49. Konečné počty bodů byly opět získány pomocí vypočítaného aritmetického průměru a závěry byly poté stanoveny porovnáním výsledných hodnot u sportující a nespportující skupiny respondentů. Statistickou metodou F-testu byla zjištěna p-hodnota (0,024), která byla výrazně nižší než stanovená hladina významnosti alfa (0,05). Dále byl tedy využit dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů. Výsledná

hladina statistické významnosti P byla v kategorii Soudržnost třídy rovna 0,027, tedy nižší než alfa, což vedlo k závěru, že lze zamítnout nulovou hypotézu H_{02} , jelikož sportující a nespportující respondenti se vzájemně v soudržnosti třídního kolektivu liší. Maximální bodová hranice, kterou bylo možné získat, bylo 15 bodů, pohybově aktivní respondenti, zahrnující mladé dobrovolné hasiče, obdrželi průměrně 13,12 bodů. Minimum bodů u kategorie týkající se soudržnosti třídního kolektivu je 5, nespportující respondenti dosáhli průměrně na 6,97 bodů.

Dle výsledků lze tedy usoudit, že **stanovená alternativní hypotéza nebyla vyvrácena**, jelikož se soudržnost třídního kolektivu projevuje více u sportujících a pohybově aktivních oproti nespportujícím.

Ověření hypotézy č. 3 *Spokojenost v třídním kolektivu převládá častěji u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.*

Třetí hypotéza stanovuje, zda spokojenost v třídním kolektivu převládá u respondentů, kteří se pohybu věnují alespoň dvě hodiny týdně, či zda jsou ve své třídě spokojenější respondenti, kteří se pohybu aktivně nevěnují. Výsledky pro potvrzení či vyvrácení dané hypotézy byly získávány pomocí výroků č. 25, 30, 35, 40 a 45 a aritmetických průměrů jejich bodového ohodnocení. Stanovená p-hodnota pomocí metody F-testu (0,013) byla i v případě této položky nižší než hladina významnosti alfa (0,05). Z tohoto důvodu byla opět použita metoda dvouvýběrového t-testu s nerovností rozptylů, kde se výsledná hladina statistické významnosti P rovnala 0,010. Jelikož byl i tento výsledek nižší než alfa, bylo možné nulovou hypotézu H_{03} zamítnout. Faktu, že spokojenost ve třídě se ve skupině pohybově aktivních a neaktivních respondentů liší, odpovídá i počet získaných bodů v této kategorii. Opět bylo možné získat body v rozmezí od 5 do 15. I v případě této položky obdrželi lepší průměrné bodové ohodnocení sportující respondenti, tedy i mladí dobrovolní hasiči, oproti nespportujícím, a to v poměru 13,12 ku 7,07 bodům.

Ani tato **alternativní hypotéza nebyla** vzhledem k předloženým pozitivním výsledkům **vyvrácena**. Spokojenost v třídním kolektivu převažuje u respondentů pohybově aktivních.

Ověření hypotézy č. 4 *Ve školní třídě převládá emoční vyrovnanost častěji u žáků a žákyň v mladším školním věku věnujících se pravidelné pohybové aktivitě než u žáků a žákyň v mladším školním věku bez pravidelné pohybové aktivity.*

Čtvrtá hypotéza zjišťuje, zda u jedinců věnujících se pravidelné pohybové aktivitě, mimo jiné i u mladých dobrovolných hasičů, převládá emoční vyrovnanost oproti jedincům bez pravidelného pohybu. Závěry týkající se této hypotézy byly zjišťovány pomocí výroků ve druhé části dotazníku. Tyto výroky zkoumaly 4 kategorie, kterými byly optimismus, rozvážnost, úzkostnost a impulzivita. K ověření hypotézy byl opět využit F-test a následně dvouvýběrový t-test. V rámci kategorie Optimismus byla stanovena hladina P, která se rovnala 0,031. Hladina P u kategorie Rozvážnost odpovídala 0,036. Nízká hladina P, tedy 0,025, se objevila také u kategorie Úzkostnost. Výsledky t-testu a jednotlivé hodnoty hladiny statistické významnosti P prokázaly, že je v emoční vyrovnanosti mezi sportujícími a nespportujícími respondenty patrný rozdíl. Toto dokládá také vyhodnocení jednotlivých kategorií z dotazníkového šetření. První dvě kategorie (optimismus, rozvážnost), jež byly zahrnuty mezi pozitivní, tedy poukazující na emoční vyrovnanost, se více projeví u sportujících jedinců. Další dvě kategorie (úzkostnost, impulzivita), které jsou považovány za negativní, tedy vyjadřující spíše emoční nevyrovnanost, se vyskytovaly odlišně. Úzkostnost se dle výsledků dotazníkového šetření více projevovala u pohybově neaktivních a nespportujících, zatímco impulzivita se více vyskytovala u jedinců, kteří se věnují pravidelným pohybovým aktivitám. Odlišnosti v poslední kategorii dokládá také výsledek hladiny P (0,084), který poukazuje na fakt, že v rámci impulzivity se sportující a nespportující jedinci výrazně neliší. Vzhledem k tomuto výsledku nelze zamítnout nulovou hypotézu H_{04} .

I když se v kategorii impulzivita jednalo o rozdíl necelého jednoho bodu mezi sportujícími a nespportujícími (12,63 : 11,70), nelze jednoznačně potvrdit, že se emoční vyrovnanost více projevuje u sportujících jedinců. **Stanovená alternativní hypotéza tedy nebyla potvrzena.**

5 DISKUZE

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda má pravidelný pohyb vliv na lidskou psychiku a proces socializace, a to především u žáků a žákyň v mladším školním věku, konkrétně u mladých dobrovolných hasičů.

Postup výzkumného šetření vedl od prostudování teoretických poznatků týkajících se dané problematiky, přes stanovení výzkumných otázek a hypotéz, stanovení souboru zkoumaných osob, výběr vhodných a efektivních metod sběru dat, jejich ověření pomocí pilotáže a předvýzkumu, samotný sběr dat v terénu až po jejich vyhodnocení a interpretaci. Výzkumným nástrojem diplomové práce byl dotazník stávající ze tří částí, kdy první část obsahovala úvodní identifikační otázky, druhá část zjišťovala psychické vlastnosti projevující se ve škole a třetí část zkoumala socializaci žáků a žákyň v mladším školním věku v jejich školní třídě. Ze závěrů výzkumného šetření lze usoudit, že stanovený postup odpovídal metodickým pokynům a předkládaný dotazník byl efektivní. Jeho validitu potvrdil i provedený předvýzkum, jehož závěry vedou ke zjištění, že mladí dobrovolní hasiči se řadí mezi skupinu pohybově aktivních žáků, a lze tedy poukázat na pozitivní vliv pravidelných příprav na jejich psychiku a socializaci. Pro verifikaci stanovených hypotéz byly zvoleny Fisherův F-test a dvouvýběrový t-test. Obě statistické metody využívají stanovení rozptylu a porovnání získaných hodnot s předem stanovenou hladinou významnosti alfa. Pro účely práce byla zvolena typická hodnota 0,05.

Lidská psychika a proces socializace neustále vzbuzují zájem odborné veřejnosti a taktéž úloha pohybové aktivity v rámci psychického a sociálního vývoje. Pohyb a sport ovšem nejsou jediným prvkem, který tento vývoj ovlivňuje. I přesto někteří odborníci, jako jsou Pesce a kolektiv (2009), kteří poukazují na pozitivní vliv pohybu na paměťové procesy, dále Bielík a kolektiv (2017), zabývající se pohybem a jeho ovlivňováním zdravého vývoje organismu, či Acevedo a Ekkekakis (2006), kteří zkoumali vzájemnou souvislost pohybu a psychiky, považují pohyb za významný faktor.

Pohybová aktivita a sport umožňují člověku vyjádřit své pocity, odreagovat se od stresu každodenního života, zapojit se do společnosti a navázat tak mezilidské vztahy, což potvrzuje jednu z hypotéz této diplomové práce týkající se vlivu pohybu na psychický a sociální vývoj. Lidská psychika je souhrn mnoha duševních dějů, které popisuje teoretická část práce. Výsledky práce se shodují s poznatky v odborné literatuře. Psychikou se zabývaly Kelnarová s Matějkovou (2010), Kopecká (2011) i Kosíková (2011). Lidská psychika ovlivňuje dvě oblasti, a to prožívání a chování člověka, na kterém se z části podílí

uvolňování endorfinu během pohybové aktivity. Ten poté navozuje pocit blaha, dobré nálady a spokojenosti. Dvořáková (2012), Bursová (2005) a Acevedo a Ekkekakis (2006) dále popisují vliv pohybu na snižování stresu, což ovlivňuje psychiku i socializaci. Díky pravidelnému pohybu je rozvíjeno vnímání, pozornost, soustředění a sebevědomí či paměť (Pesce a kol., 2009). Pohybová aktivita také rozvíjí schopnost socializace, tedy proces, při kterém se člověk začleňuje do společnosti a stává se tak společenskou bytostí (Urban, 2017). Při tomto procesu dochází k aktivní interakci jedince s druhými lidmi. Z důvodu, že pohybové aktivity z velké míry probíhají ve skupinách, dochází k rozvoji respektu k druhým, učení se spolupráci a dodržování pravidel. I tato skutečnost byla potvrzena hypotézami stanovenými v rámci výzkumného šetření diplomové práce, jež se týkaly spokojenosti a soudržnosti žáků ve školní třídě. Proces socializace souvisí právě s prožíváním spokojenosti v kolektivu a s jeho soudržností a je ovlivňován řadou faktorů, mezi které lze zařadit konflikty, třenicemi či vnímání obtížnosti učení. Spokojenost a soudržnost školní třídy se dle výsledků výzkumného šetření více projevuje u pohybově aktivních žáků a je ovlivňována třenicemi, které se spolu s obtížností učení více projevují u nesportujících žáků. Psychický stav a proces socializace spolu úzce souvisí, což také prokazují výsledky výzkumu. Bylo zjištěno, že optimismus respondentů je v úzkém vztahu se spokojeností a soudržností ve třídě a impulzivita provází soutěživost.

Děti v mladším školním věku při pohybu prožívají nejen pozitivní a negativní emoce, jako jsou radost, smutek, vztek i zklamání, ale také se díky němu učí překonávat neúspěchy. Tento fakt byl zjištěn z výsledků výzkumného šetření, které probíhalo v rámci diplomové práce. Ovšem stanovená hypotéza týkající se větší emoční vyrovnanosti sportujících jedinců nebyla potvrzena vzhledem k jejich vyšším získaným hodnotám v oblasti impulzivity. To ovšem může souviset s větší mírou soutěživosti, která je pro sportující typická a ceněná (Vaněk a kol., 1984). Tato práce je zaměřena na děti ve věku 8 až 12 let, ale samozřejmě existují i závěry z výzkumů, které se zabývají významem pohybu obecně, jelikož lidská psychika se vyvíjí po celý život a proces socializace probíhá rovněž od narození až po smrt člověka (Bielík a kol., 2017).

U žáků třetích až šestých tříd základních škol, kteří se věnují pravidelné pohybové aktivitě, tedy i činnosti mladých dobrovolných hasičů, bylo v rámci výzkumného šetření zjištěno, že prožívají pocity radosti, nadšení a spokojenosti v mnohem větší míře, než je tomu u dětí, které nesportují. Stejně poznatky uvádí i Biddle, Mutrie a Gorely (2015) a Acevedo a Ekkekakis (2006), kteří popsali vliv pohybu na prožívání pozitivních emocí. Ze závěrů diplomové práce také vyplývá, že sportující se více projevují svou agresi

a soutěživosti oproti nesportujícím jedincům. Potřebu soutěživosti, cílevědomosti a mírné agrese uvádí Vaněk a kolektiv (1984) jako prostředek motivace, který zajišťuje dosažení stanoveného cíle. Soutěživost, i přesto, že je v rámci výzkumu diplomové práce považována spíše za negativní sociální vlastnost, označují za základ sportovní bojovnosti. To vše vede jedince k zapojení veškerých dostupných sil k tomu, aby dosáhl svého předem vytyčeného záměru, předem stanovené úrovně. I když Vaněk a kolektiv uvádí agresi a soutěživost jako pozitivní nástroj k dosažení vítězství a poukazují na jejich nezbytnost při sportovních aktivitách, nelze v rámci výzkumu diplomové práce a jeho stanoveným parametrům, kdy jsou projevy agrese a impulzivity brány jako součást emoční nevyrovnanosti, jednoznačně považovat pravidelně sportující děti jako emočně vyrovnané či naopak nevyrovnané.

Jak již bylo uvedeno, výzkum diplomové práce byl zaměřen na žáky a žákyně v mladším školním věku, což je období, kdy dochází k formování osobnosti, rozvoji kognitivních funkcí a sociálních aspektů. Z tohoto důvodu je důležité do jejich života zahrnout dostatečné množství pohybových aktivit a zavést v nich pravidelnost a řád (Kutlík, Čelko, 2013). Důležitou součástí života se stává i zapojení do kolektivu, což uvádí i Stožický se Sýkorou a kolektivem (2016). Pravidelně sportující respondenti projevili v rámci dotazníkového šetření větší míru spokojenosti a soudržnosti svého třídního kolektivu než respondenti, kteří se pravidelné pohybové aktivitě nevěnují. Pozitivní vliv pohybu na rozvoj sociálních vztahů uvádí také Bielík a kolektiv (2017). Okolí dítěte budí jeho zájem o aktivní pohyb a zapojení se do společnosti. Každý ve skupině získává svou roli a postavení, a to hlavně díky porovnávání výkonů a úspěchů či neúspěchů s ostatními. Tato skutečnost souvisí také se sociálním a emocionálním vývojem.

Na samotný výběr sportu a aktivní zapojení do něj má samozřejmě vliv i nabídka pohybových aktivit v okolí bydliště a školy a dále možnosti zajištění docházení do sportovních center. Města nabízí ve většině případů mnohem větší množství sportovních aktivit oproti nabídce ve vesnicích. Děti z vesnic musí velmi často kvůli sportovním a zájmovým aktivitám dojíždět do vedlejších i vzdálených měst. Na druhou stranu se děti z vesnic ve velké míře sdružují a schází i mimo školu, a to častěji než děti městské. Výzkumné šetření ovšem neodhalilo značné rozdíly v psychických a sociálních vlastnostech respondentů v závislosti na lokaci školy, kterou navštěvují.

Dotazník MCI (My Class Inventory) používá ve své práci také Prušová (2017), která sice nezjišťuje vliv pohybu na psychiku či socializaci, ale sleduje sociální klima 3. až 5. tříd základních škol právě v závislosti na jejich lokaci. Konkrétně porovnává třídy

základních škol na vesnicích a ve městech. Z jejích výsledků vyplývá, že klima vesnických škol je hodnoceno lépe než klima školních tříd ve městech, a to ve všech oblastech, které daný dotazník zkoumá. Jak již bylo uvedeno, výsledky této diplomové práce nejsou v ohledu lokace školy jednoznačné. Spokojenost ve třídě ve větší míře vykazují sportující respondenti ze základní školy ve městě, na druhou stranu třenice, soutěživost, obtížnost učení a soudržnost třídy se objevují u sportujících respondentů ze základní školy v městysi. Diplomová práce se ovšem primárně zabývá rozdílem mezi sportujícími a nespportujícími, porovnání rozdílů v lokaci školy je tedy pouze okrajové.

S ohledem na rozsah výzkumu a množství respondentů si práce nečiní nárok na stanovení obecně platných závěrů zkoumaného jevu. I přesto lze ale konstatovat, že pohyb výrazně ovlivňuje život člověka, jeho emoce, kognitivní funkce, mezilidské vztahy a zdraví celkově. Zároveň lze potvrdit jeho zásadní vliv především na dětský organismus. Je tedy důležité rozvíjet vztah k pohybovým aktivitám a sportu již od útlého dětství, podporovat dítě v mimoškolních činnostech a vést ho ke zdravému životnímu stylu. Výsledky diplomové práce mohou být využity pro další rozšíření poznatků o vlivu pohybu na psychiku a socializaci, mohou sloužit k diskusi týkající se této problematiky a také mohou být pozitivní motivací nejen pro rodiče a jejich děti.

ZÁVĚR

Problematika vlivu pravidelného pohybu a sportovních aktivit na psychiku a socializaci je téma, které je velmi často zmiňováno a probíráno, ale i přesto je nutné lidem neustále opakovat a zdůrazňovat vliv pohybu na jejich tělesné, duševní a sociální zdraví. Úloha pohybové aktivity v ovlivňování a formování lidské psychiky a v procesu socializace opakovaně vzbuzuje zájem veřejnosti. Pravidelný pohyb ovšem není jediným prvkem, který psychický a sociální vývoj ovlivňuje. I přesto odborníci zabývající se tímto problémem považují pohyb za významný činitel.

Pravidelný pohyb je velmi důležitou součástí života člověka, a to především v období růstu. Diplomová práce je zaměřena na žáky a žákyně mladšího školního věku, kde má velký vliv škola. Snahou je zahrnovat pravidelný pohyb při hodinách tělesné výchovy, což ovšem není dostačující, jelikož je doporučováno, aby pohybová aktivita byla vykonávána pravidelně, a to minimálně 30 minut alespoň pětkrát týdně, což tělesná výchova na základních školách nesplňuje. Naštěstí existuje i velká nabídka mimoškolních činností, díky kterým mohou děti svůj volný čas trávit aktivně. Jednou z takových možností je také členství ve sboru dobrovolných hasičů. Během příprav dochází k formování tělesné kondice, zlepšování koordinace a zručnosti mladých hasičů. Jsou prohlubovány vědomosti o záchraně života, usměrňovány postoje ke zdravému životnímu stylu a vztahu k životnímu prostředí. Zároveň jsou rozvíjeny kognitivní funkce, jako je paměť a myšlení. Členství ve sboru mladých hasičů také umožňuje vytvářet kvalitní mezilidské vztahy a má tak vliv na proces socializace. I přesto, že existuje řada studií a výzkumů na téma pohyb, psychika a socializace, byla vytvořena tato diplomová práce poukazující na problematiku týkající se mladých dobrovolných hasičů a vlivu pravidelných pohybových příprav na jejich psychický a sociální vývoj.

Cílem diplomové práce bylo poskytnout informace o mladším školním věku, psychice, socializaci a pohybu, také o činnosti dobrovolných hasičů. Dále bylo za cíl stanoveno zjistit, zda má pravidelná pohybová aktivita vliv na psychický a sociální vývoj žáků a žákyň v mladším školním věku včetně mladých dobrovolných hasičů. Pro výzkumné šetření byl využit dotazník, který byl v průběhu předvýzkumu ověřen. Skládal se z autorkou vytvořených otázek a výroků a také ze standardizovaného dotazníku MCI (My Class Inventory). Respondenty byli žáci ze dvou základních škol a mladí dobrovolní hasiči. Pomocí vytvořeného dotazníku byly porovnávány skupiny nesportujících respondentů a pravidelně sportujících respondentů, mezi něž byli zařazeni

účastníci výzkumu, kteří se pohybové aktivitě věnují pravidelně minimálně dvě hodiny týdně, a to mimo tělesnou výchovu. Byly tak zjišťovány odpovědi na výzkumné otázky, které se zaměřují na vliv pohybu na psychiku a socializaci. Na základě výsledků byly také verifikovány stanovené hypotézy pomocí statistických metod F-test a dvouvýběrový t-test, kdy hypotéza týkající se celkově pozitivního vlivu pohybu na psychický a sociální vývoj byla potvrzena. Stejně tak hypotéza stanovující větší míru spokojenosti a soudržnosti u sportujících jedinců. Pouze hypotéza týkající se emoční vyrovnanosti potvrzena nebyla, jelikož z výsledků vyplynulo, že pravidelně sportující respondenti vykazují větší míru impulzivity, než respondenti nesportující. Tento fakt je v obecné rovině považován za pozitivní, jelikož určitá míra agresivity motivuje sportovce k lepšímu výkonu. Ve výzkumu diplomové práce byla ovšem agresivita považována za nežádoucí emoci, a tedy nevyrovnanou.

Nejen ze závěrů dotazníkového šetření, ale i ze závěrů mnoha výzkumů a studií v této práci popsaných, lze usoudit, že pravidelný pohyb má jednoznačný vliv na psychický a sociální vývoj. Výzkum diplomové práce ukazuje, že se u žáků a žákyň věnujících se sportu projevují optimismus a rozvážnost více než u nesportujících. Tyto děti také uvádí větší spokojenost a soudržnost svých třídních kolektivů. Pravidelně sportující prožívají radost, nadšení, jsou cílevědomí, zásadoví a odpovědní. Lze tedy říci, že stanovené cíle diplomové práce byly splněny.

Jako doplnění dotazníkového šetření by bylo zajímavé zvolit kvalitativní metodu formou rozhovorů s vedoucími mladých dobrovolných hasičů a učiteli ze základních škol. Tohoto by mohli využít budoucí výzkumníci, jejichž záměrem je zabývat se tématem pravidelného pohybu a jeho vlivu na psychický vývoj a proces socializace.

Z výsledků diplomové práce vyplývá, že pravidelná pohybová aktivita je jednou z důležitých složek nejen života žáků a žákyň v mladším školním věku. Nadále by měly být nabízeny mimoškolní aktivity zaměřené na pohyb a sport, které vedou k utváření pozitivních mezilidských vztahů a psychické stability, konkrétně komplexně rozvíjející činnost mladých dobrovolných hasičů.

SOUHRN

Diplomová práce poskytuje informace o celkovém vývoji žáků a žákyň v mladším školním věku a dobrovolných hasičích, o psychice a procesu socializace. Zaměřuje se na pohyb a pohybové aktivity. Pohyb je jedním ze základních znaků organismu, a proto je také jednou z primárních potřeb člověka, jelikož umožňuje jeho bytí. Činnosti spojené se sbory dobrovolných hasičů mají děti komplexně rozvíjet, vytvářet jejich pozitivní postoje k životu a vést k aktivnímu životnímu stylu. Výzkumná část diplomové práce se zaměřuje na zjištění vlivu pravidelného pohybu na psychiku a socializaci. Pro zjištění výsledků byl využit dotazník sestavený ze tří částí, a to úvodních identifikačních otázek rozdělujících respondenty na sportující a nesportující, 24 výroků týkajících se psychických vlastností a 25 výroků ze standardizovaného dotazníku Naše třída, zaměřeného na sociální vlastnosti třídních kolektivů. Pro verifikaci hypotéz byly využity statistické metody F-test a dvouvýběrový t-test. Výzkum byl proveden na základních školách a ve sboru dobrovolných hasičů. Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na psychický a sociální vývoj, aktivně sportující jedinci projevují optimismus a rozvážnost, a ve svých školních třídách jsou spokojeni a drží spolu.

KLÍČOVÁ SLOVA

Mladší školní věk, mladí dobrovolní hasiči, Naše třída, pohybová aktivita, psychika, socializace

SUMMARY

The diploma thesis provides information about overall development of schoolboys and schoolgirls in younger school age and voluntary firefighters, also about their psyche and proces of socialization. It is focused on motion and motional activities. Motion is one of the basic typical feature of living organism, therefore it is one the basic needs of human being because it allows its existence. Activities connected with units of voluntary firefighters should develop children and also create their positive attitudes towards life and lead to active lifestyle. Research part of thesis focuses on determination of influence of regular motion on psyche and socialization. For research was used a questionnaire which is assembled of three parts. First part consisted of introductory identification questions to separate respondents to active in sport and unactive in sport, 24 statements related to psychic properties and 25 statements from standardized My Class Inventory questionnaire focused on social traits of school collectives. Statistic methods of F-test and two-choice t-test were used for verifying hypothesis. The research was done at elementary schools and at units of voluntary firefighters. The results of the research show that the regular motion activity has positive influence on psychic and social development. Active sports individuals display optimism and deliberation and they are also satisfied in their school classes, keeping together.

KEY WORDS

Elementary school-age, young volunteer firefighters, My Class Inventory, physical activity, psyche, socialization

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BIELIK, V., HAMAR, D., PENESOVA, A., BABJAKOVÁ, J., ANTALA, B., LABUDOVÁ, J. a KOVÁCS, L. Odporúčania pre pohybovú aktivitu detí a mládeže na Slovensku (6-18 rokov). *Czecho-Slovak Pediatrics/Česko-Slovenská Pediatrie* [online]. 2017, 72(6), 377-381 [cit. 2018-03-09]. ISSN 0069-2328. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=723147f2-bdeb-457d-8c26-cf198d808419%40sessionmgr4007>
2. BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada Publishing. 196 s. ISBN 978-80-247-6839-7.
3. BYSTRZONOVSKÁ, J. 2011. *Pohybové aktivity dětí mladšího školního věku ve sborech dobrovolných hasičů: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 84 s., 17 l. příl. Vedoucí diplomové práce Marek Trávníček.
4. CAKIRPALOGLU, P. 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing. 287 s. ISBN 978-80-247-4033-1.
5. ČÁBALOVÁ, D. 2011. *Pedagogika*. Praha: Grada Publishing. 272 s. ISBN 978-80-247-2993-0.
6. ČAPEK, R. 2010. *Třídní klima a školní klima*. Praha: Grada Publishing. 325 s. ISBN 978-80-247-2742-4.
7. ČÍŽKOVÁ, J. 2004. *Vývojová psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita. 54 s. bez ISBN.
8. DVOŘÁKOVÁ, H. 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing. 144 s. ISBN 978-80-247-3733-1.
9. ERIKSON, E., H. 2002. *Dětství a společnost*. Přeložil J. VALEŠKA. Praha: Argo. 387 s. ISBN 80-720-3380-8.
10. FILOUŠOVÁ, E. 2010. *Práce s dětmi a mládeží v rámci sborů dobrovolných hasičů v okrese Blansko: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. 50 s., 12 l. příl. Vedoucí bakalářské práce Jan Šťáva.
11. FREUD, S. 1999. *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924*. Přeložil M. KOPAL, J. PECHAR. Praha: Psychoanalytické nakladatelství. 383 s. ISBN 80-861-2309-X.

12. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J. a SVOZIL, Z. 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-945-X.
13. GIDDENS, A. a SUTTON, W. P. 2013. *Sociologie*. Praha: Argo. 1049 s. ISBN 978-80-257-0807-1.
14. GREGOR, L. 2017. *Role sportovního týmu v týmových sportovních hrách v procesu socializace: rigorózní práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 114 s., 7 l. příl.
15. HASSON, H. 2015. *Emoční inteligence: jak zvládat a řídit své i cizí emoce*. Praha: Grada Publishing. 176 s. ISBN 978-80-247-9920-9.
16. HELUS, Z. 2015. *Sociální psychologie pro pedagogy: 2., přepracované a doplněné vydání*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 400 s. ISBN 978-80-247-9816-5.
17. HELUS, Z. 2011. *Úvod do psychologie*. Praha: Grada Publishing. 317 s. ISBN 978-80-247-3037-0.
18. HOLÁ, L. 2013. *Mediace a možnosti využití: v praxi*. Praha: Grada Publishing. 512 s. ISBN 978-80-247-4109-3.
19. HOLEČEK, M. 2006. *Regulace metabolismu cukrů, tuků, bílkovin a aminokyselin*. Praha: Grada Publishing. 286 s. ISBN 978-80-247-1562-9.
20. CHRÁSKA, M. 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 256 s. ISBN 978-80-271-9225-0.
21. JANDOUREK, J. 2008. *Průvodce sociologií*. Praha: Grada Publishing. 208 s. ISBN 978-80-247-2397-6.
22. JANDOUREK, J. 2007. *Sociologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál. 285 s. ISBN 978-80-7367-269-0.
23. JEBAVÝ, R., HOJKA, V. a KAPLAN, A. 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada Publishing. 216 s. ISBN 978-80-247-9331-3.
24. JEDLIČKA, R. a kol. 2015. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: Prevence životních selhání a krizové intervence*. Praha: Grada Publishing. 544 s. ISBN 978-80-247-5447-5.
25. KANTOROVÁ, J. 2013. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Gevak. 75 s. ISBN 978-80-86768-60-1.
26. KARSTEN, G. a KARSTEN, M. 2017. *Úspěšná paměť*. Brno: BizBooks. 184 s. ISBN 978-80-265-0294-4.

27. KELNAROVÁ, J. a MATĚJKOVÁ, E. 2010. *Psychologie 1. díl*. Praha: Grada Publishing. 168 s. ISBN 978-80-247-3270-1.
28. KELNAROVÁ, J. a MATĚJKOVÁ, E. 2014. *Psychologie 2. díl*. Praha: Grada Publishing. 148 s. ISBN 978-80-247-3600-6.
29. KNOTOVÁ, D. a kol. 2014. *Školní poradenství*. Praha: Grada Publishing. 264 s. ISBN 978-80-247-4502-2.
30. KOCOUREK, J. a KOVÁŘ, K. 2012. *Trenérství*. In JANSÁ, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum Press. 228 s. ISBN 978-80-246-2026-8.
31. KOLÁŘ, Z. a kol. 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 978-80-247-7206-6.
32. KOLEKTIV AUTORŮ. 2008. *Učební texty pro vedoucí a instruktory kolektivů mladých hasičů*. Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. 160 s. bez ISBN.
33. KOPECKÁ, I. 2011. *Psychologie 1. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing. 200 s. ISBN 978-80-247-7162-5.
34. KOPECKÁ, I. 2015. *Psychologie 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing. 268 s. ISBN 978-80-247-3877-2.
35. KOSÍKOVÁ, V. 2011. *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. Praha: Grada Publishing. 272 s. ISBN 978-80-247-7535-7.
36. KOVÁŘ, P. 2011. *Témata – Všeobecný přehled*. Brno: Fragment. 471 s. ISBN 978-80-253-1577-4.
37. KOVAŘÍKOVÁ, K. 2017. *Aerobik a fitness*. Praha: Karolinum Press. 130 s. ISBN 978-80-246-3649-8.
38. KOVÁŘOVÁ, L. 2017. *Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Karolinum Press. 160 s. ISBN 978-80-246-3230-8.
39. KUČERA, D. 2013. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada Publishing. 216 s. ISBN 978-80-247-4621-0.
40. KUTLÍK, D. a ČELKO, J. 2013. Pohybová, zejména vytrvalostná aktivita a jej vplyv na psychické funkcie a stavy detí. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. 79(6), 41-47. ISSN 1210-7689.
41. KUTNOHORSKÁ, J. 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing. 175 s. ISBN 978-80-247-2713-4.
42. KUZNÍKOVÁ, I. a kol. 2011. *Sociální práce ve zdravotnictví*. Praha: Grada Publishing. 224 s. ISBN 978-80-247-7067-3.

43. LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
44. LAŠEK, J. 2001. *Sociálně psychologické klima školních tříd a školy*. Hradec Králové: Gaudeamus. 161 s. ISBN 80-7041-088-4.
45. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. 2016. *Výchova ke zdraví: 2, aktualizované vydání*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
46. MARINOV, Z., PASTUCHA, D. a kol. 2012. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing. 222 s. ISBN 978-80-247-4210-6.
47. MASLOW, A., H. 2014. *O psychologii bytí*. Přeložila H. ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. 317 s. ISBN 978-80-262-0618-7.
48. MATOUŠKOVÁ, I. 2013. *Aplikovaná forenzní psychologie*. Praha: Grada Publishing. 304 s. ISBN 978-80-247-8422-9.
49. MOŘKOVSKÝ, M. 2007. *Pohyb a jeho pozitivní vliv na lidskou psychiku: diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. 72 s., 5 l. příl. Vedoucí diplomové práce Josef Konečný.
50. MÜLLEROVÁ, D. 2014. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum Press. 256 s. ISBN 978-80-246-2510-2.
51. NAVRÁTIL, S. a MATTIOLI, J. 2011. *Problémové chování dětí a mládeže: jak mu předcházet, jak ho eliminovat*. Praha: Grada Publishing. 120 s. ISBN 978-80-247-7180-9.
52. NOVOTNÁ, E. 2010. *Sociologie sociálních skupin*. Praha: Grada Publishing. 120 s. ISBN 978-80-247-7765-8.
53. OBST, O. 2016. *Obecná didaktika*. Dotisk Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 176 s. ISBN 978-80-244-4916-6.
54. OREL, M., OBEREIGNERŮ, R. a MENTEL, A. 2016. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 205 s. ISBN 978-80-244-4991-9.
55. PAVLOVSKÝ, P. a kol. 2012. *Soudní psychiatrie a psychologie – 4., aktualizované vydání*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing. 232 s. ISBN 978-80-247-4332-5.
56. PASTUCHA, D. a kol. 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-7258-5.
57. PAULÍK, K. 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2.

58. PETROVÁ, A. 2010. *Období mladšího školního věku*. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
59. PIAGET, J. a INHELDER, B. 2014. *Psychologie dítěte*. Přeložila E. VYSKOČILOVÁ. Praha: Portál. Klasici. 142 s. ISBN 978-80-262-0691-0.
60. PLEVOVÁ, I. a kol. 2012. *Management v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing. 304 s. ISBN 978-80-247-8241-6.
61. PLHÁKOVÁ, A. 2008. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd, dotisk. Praha: Academia. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
62. PRUŠOVÁ, D. 2017. *Srovnání sociálního klimatu školy na vesnici a ve městě: diplomová práce*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií. 75 s., 7 l. příl. Vedoucí diplomové práce Karla Hrbáčková.
63. PTÁČEK, R., NOVOTNÝ, M. a kol. 2017. *Biofeedback v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 978-80-247-5694-3.
64. SDRUŽENÍ HASIČŮ ČECH, MORAVY A SLEZSKA. *Směrnice hry Plamen*. [online]. 2016 [cit. 2017-09-03]. Dostupné z: <https://mladez.dh.cz/images/Dokumenty/mladez/Plamen/Smernice-Plamen-2016/smernice-plamen-2016.pdf>
65. SDRUŽENÍ HASIČŮ ČECH, MORAVY A SLEZSKA. *Úsek mládeže*. [online]. 2017 [cit. 2017-09-03]. Dostupné z: <https://mladez.dh.cz/index.php/zakladni-informace/usek-mladeze-sh-cms>
66. SEDLAČÍK, M., NEUBAUER, J. a KŘÍŽ, O. 2016. *Základy statistiky: Aplikace v technických a ekonomických oborech – 2., rozšířené vydání*. Praha: Grada Publishing. 280 s. ISBN 978-80-271-9198-7.
67. SIGMUNDOVÁ, D. a SIGMUND, E. 2015. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého. 160 s. ISBN 978-80-244-4839-8.
68. SLÁDKOVÁ, J. 2011. *Vliv sportu na psychický a fyzický vývoj člověka v jednotlivých obdobích života: bakalářská práce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. 47 s. Vedoucí bakalářské práce Michal Kaplánek.

69. STIEBITZ, J., KOPECKÁ, M. a KOČÍ, M. 2013. *Průvodce odborně způsobilých osob problematikou bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hornické činnosti a požární ochrany*. Olomouc: Anag. 400 s. ISBN 978-80-7263-834-5.
70. STOŽICKÝ, F., SÝKORA, J. a kol. 2016. *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum Press. 472 s. ISBN 978-80-246-2997-1.
71. ŠNÝDROVÁ, I. 2008. *Psychodiagnostika*. Praha: Grada Publishing. 143 s. ISBN 978-80-247-2165-1.
72. ŠPAŇHELOVÁ, I. 2008. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada Publishing. 187 s. ISBN 978-80-247-1907-8.
73. TESAŘOVÁ, J. 2014. *Význam sboru dobrovolných hasičů pro život jedince na vesnici: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. 94 s., 67 l. příl. Vedoucí diplomové práce Tomáš Čech.
74. TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R. 2012. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing. 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
75. URBAN, L. 2017. *Sociologie: Klíčová témata a pojmy*. Praha: Grada Publishing. 232 s. ISBN 978-80-2475774-2.
76. VÁGNEROVÁ, M. 2017. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Karolinum Press. 416 s. ISBN 978-80-246-3268-1.
77. VANĚK, M. a kol. 1984. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia. 202 s. bez ISBN.
78. VAŠÍČKOVÁ, J. 2016. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 156 s. ISBN 978-80-244-4884-8.
79. VILÁŠEK, J., FIALA, M. a VONDRÁŠEK, D. 2014. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha: Karolinum Press. 190 s. ISBN 978-80-246-2477-8.
80. VOJTĚCHOVSKÝ, O. a SEKERA, J. 2009. *Cyklistika: průvodce tréninkem*. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 978-80-247-6952-3.
81. VÝROST, J. 2008. *Sociální psychologie – 2., přepracované a rozšířené vydání*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
82. WEBER, T. 2012. *Memorix zubního lékařství*. Praha: Grada Publishing. 584 s. ISBN 978-80-247-3519-1.
83. WILLERTON, J. 2012. *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada Publishing. 155 s. ISBN 978-80-247-3924-3.

84. ZVÁROVÁ, J. 2016. *Biomedicínská statistika I. Základy statistiky pro biomedicínské obory*. 3. vyd. Praha: Karolinum Press. 220 s. ISBN 978-80-246-3416-6.
85. ZYMOVÁ, D. 2017. *Vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte: bakalářská práce*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. 76 s., 4 l. příl. Vedoucí bakalářské práce Kristína Tománková.

1 Zahraniční zdroje

1. ACEVEDO, E., O. a EKKEKAKIS, P. 2006. *Psychobiology of Psychological Activity*. Champaign: Human Kinetics. 279 s. ISBN 978-0-7360-5536-9.
2. BIDDLE, S., MUTRIE, J. a GORELY, T. 2015. *Psychology of Psychological Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. 3. vyd. New York: Routledge. 434 s. ISBN 978-1-1363-3956-1.
3. CARLESS, D. a DOUGLAS, K. 2011. *Sport and Psychological Activity for Mental Health*. Chichester: John Wiley & Sons, 192 s. ISBN 978-1-4443-4820-0.
4. DELANEY, T. a MADIGAN, T. 2015. *The Sociology of Sports*. 2. vyd. Jefferson: McFarland. 468 s. ISBN 978-1-4766-2191-3.
5. EKELUND, U. a kol. 2015. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *The American Journal of Clinical Nutrition*. Rockville: AJCN, 101/3, 613-621 s. ISSN: 1938-3207.
6. JUNG, C., G. 2016. *Psychological Types*. Přeložil H. G. BAYNES. London: Routledge. Routledge classics. 548 s. ISBN 978-13-155-1231-0.
7. PESCE, C., CROVA, C., CERRETTI, L., CASELLA, R. a BELLUCCI, M. Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of acute exercise on free-recall memory. *Mental Health and Physical Activity* [online]. 2009, 2(1), 16-22 [cit. 2018-03-09]. ISSN 1755-2966. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1755296609000052>
8. STANGOR, CH. 2015. *Social Groups in Action and Interaction*. 2. vyd. New York: Routledge. 462 s. ISBN 978-1-3173-8734-3.
9. YOUNG, R., J. The effect of regular exercise on cognitive functioning and personality. *British Journal of Sports Medicine*. [online]. 1979, 13 (3), 110-117

[cit. 2018-03-09]. ISSN 0306-3674. Dostupné z:
<http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/13/3/110.full.pdf>

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Rozdíl průměrných bodů mezi hasiči a školní třídou nesportujících získaný za jednotlivé kategorie druhé části dotazníku.....	57
Graf 2. Rozdíl průměrných bodů mezi hasiči a školní třídou nesportujících získaný za jednotlivé kategorie třetí části dotazníku	57
Graf 3. Pohlaví respondentů	59
Graf 4. Rozdíl bodů dle pohlaví u všech zkoumaných kategorií.....	60
Graf 5. Rozdělení respondentů dle školní třídy	61
Graf 6. Věkové rozdělení respondentů	61
Graf 7. Vliv lokace školy na pohybové aktivity respondentů.....	62
Graf 8. Rozdíl bodů dle lokace školy u všech zkoumaných kategorií.....	63
Graf 9. Rozdělení respondentů na pravidelně sportující a nesportující.....	64
Graf 10. Rozdělení pohybových aktivit respondentů dle četnosti	65
Graf 11. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Optimismus	66
Graf 12. Vzájemná souvislost optimismu, spokojenosti a soudržnosti ve třídě	67
Graf 13. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Rozvážnost	68
Graf 14. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Úzkostnost.....	69
Graf 15. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Impulzivita	71
Graf 16. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Spokojenost ve třídě.....	72
Graf 17. Vzájemná souvislost spokojenosti a soudržnosti ve třídě	73
Graf 18. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Třenice ve třídě.....	74
Graf 19. Vzájemná souvislost mezi spokojeností, soudržností a třenicemi ve třídě	75
Graf 20. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Soutěživost ve třídě.....	76
Graf 21. Vzájemná souvislost soutěživosti ve třídě a impulzivity	77
Graf 22. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Obtížnost učení.....	78
Graf 23. Vzájemná souvislost spokojenosti, soudržnosti ve třídě a obtížnosti učení.....	79
Graf 24. Průměrný počet získaných bodů u kategorie Soudržnost třídy	80

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Optimismus.....	67
Tabulka 2. Rozvážnost.....	69
Tabulka 3. Úzkostnost	70
Tabulka 4. Impulzivita.....	71
Tabulka 5. Spokojenost ve třídě	73
Tabulka 6. Třenice ve třídě	75
Tabulka 7. Soutěživost ve třídě.....	77
Tabulka 8. Obtížnost učení	79
Tabulka 9. Soudržnost třídy.....	81

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A Dotazník

Příloha B Souhlas ředitele školy s provedením výzkumného šetření

Příloha C Souhlas zákonných zástupců s provedením výzkumného šetření

Příloha A Dotazník

Milá zákyně, milý žáku,

jmenuji se Michaela Vamberská a studuji Pedagogickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. Prosím Tě o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní, nikdo se tedy nedozví, jak jsi odpovídal/a. Vyplněný dotazník nebude známkován a nijak neovlivní Tvůj prospěch. Na otázky neexistuje správná ani špatná odpověď. Získané informace využiji pouze ke zpracování své diplomové práce. Předem Ti za vyplnění dotazníku děkuji.

1. Jaké je Tvé pohlaví?

- a) Dívka
- b) Chlapec

2. Do jaké chodíš třídy?

- a) 3. třída
- b) 4. třída
- c) 5. třída
- d) 6. třída

3. Kolik je Ti let?

.....

4. Kde se nachází Tvá škola?

- a) V městysi
- b) Ve městě

5. Věnuješ se pravidelně nějakému sportu? (Kromě tělocviku)

- a) Ano
- b) Ne

6. Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a Ano, vyplň tabulku a uveď všechny pohybové aktivity, kterým se věnuješ (fotbal, hasiči, aerobik, mažoretky, hokej).

Název sportu	Kolikrát týdně	Délka jednoho tréninku v minutách	Od kolika let

Prosím, přečti si následující věty, pokud s větou **souhlasíš, udělej křížek v kolonce pro Ano**, pokud s větou **nesouhlasíš a myslíš si, že je nepravdivá, udělej křížek v kolonce Ne**. Neraď se se spolužákem, odpovídej pravdivě a sám/sama za sebe.

		Ano	Ne
1	Chodit do školy mě baví.		
2	Během plnění úkolů ve škole si věřím, že vše dobře zvládnu.		
3	V naší třídě se bojím.		
4	Ve škole se většinou nudím a těším se domů.		
5	V naší třídě je většinou legrace, chodím tam rád/a.		
6	Pokud někdo ze spolužáků něco pokazí, pomůžu mu.		
7	Ve škole jsem nešťastný/á.		
8	Ve škole jsem většinou naštvaný/á, že mi něco nejde.		
9	Během vyučování se nemám čeho bát.		
10	Úkoly, které nám zadají učitelé, plním včas a správně.		
11	Při plnění zadaného úkolu si většinou nejsem jistá, co mám dělat.		
12	Pokud někdo ze spolužáků něco pokazí, vynadám mu a řeknu, že je hloupý.		
13	V naší třídě se cítím dobře.		
14	Při hodině poslouchám učitele/učitelku a dávám pozor, co mi říká.		
15	Ve škole se většinou bojím, že něco nezvládnu nebo pokazím.		
16	Úkoly, které nám zadá učitel/učitelka, plním většinou na poslední chvíli, někdy na ně zapomenu.		
17	Vše potřebné se zvládám naučit bez obtíží.		
18	Zadané úkoly plním vždy co nejdříve a co nejlépe.		

		Ano	Ne
19	V naší třídě se stydím, většinou se s nikým nebavím.		
20	Většinou počkám, až úkol splní ostatní a potom se k nim přidám.		
21	Po škole se cítím dobře a těším se na další den.		
22	Při plnění zadaného úkolu většinou ihned vím, co mám dělat.		
23	S plněním zadaných úkolů mi musí většinou pomoci ostatní, sám/sama to nezvládnu.		
24	Učitele většinou neposlouchám, bavím se s ostatními spolužáky a potom nevím, co mám dělat.		
25	V naší třídě baví spolužáky práce ve škole.		
26	V naší třídě se děti mezi sebou stále perou.		
27	V naší třídě mezi sebou děti stále soutěží, aby se dozvěděly, kdo je nejlepší.		
28	V naší třídě jsou úkoly velmi náročné.		
29	V naší třídě je každý mým kamarádem.		
30	Některé děti v naší třídě nejsou šťastné.		
31	Některé děti v naší třídě jsou sobecké, myslí jen na sebe.		
32	Mnoho dětí z naší třídy si přeje, aby jejich výsledky byly lepší, než výsledky ostatních.		
33	Mnoho dětí z naší třídy dokáže plnit úkoly bez cizí pomoci.		
34	Některé děti z naší třídy nejsou moji kamarádi.		
35	Děti z naší třídy mají svoji třídu rády.		
36	Mnoho dětí z naší třídy dělá ostatním spolužákům naschvály.		
37	Některým dětem z naší třídy je nepříjemné, když nemají lepší výsledky než ostatní děti.		
38	V naší třídě zvládají dobře pracovat jen ty nejlepší děti.		
39	Všechny děti z naší třídy jsou mými důvěrnými kamarády.		
40	Některým dětem se v naší třídě nelíbí.		
41	Některé děti z naší třídy vždy chtějí, aby bylo po jejich, aby se jim ostatní přizpůsobili.		
42	Některé děti z naší třídy se vždy snaží plnit úkoly lépe, než ostatní.		
43	Práce ve škole je namáhavá.		
44	Všechny děti z naší třídy se mají rády.		
45	V naší třídě je legrace.		
46	Děti z naší třídy se mezi sebou často hádají.		
47	Několik dětí z naší třídy chce být vždy nejlepšími.		
48	Většina dětí v naší třídě ví, jak má plnit své úkoly.		
49	Děti z naší třídy se mezi sebou považují za kamarády.		

Příloha B Souhlas ředitele školy s provedením výzkumu

Souhlas s vyplněním dotazníku

Vážený pane řediteli,

touto cestou bych Vás ráda požádala o souhlas s vyplněním dotazníku žáky Vaší školy, který bude sloužit jako podklad pro moji diplomovou práci. Jmenuji se Bc. Michaela Vamberská a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Dotazník bude zdrojem informací pro výzkum, na kterém je založena diplomová práce. Dotazník bude zcela anonymní a odpovědi žáků nebudou poskytnuty jiným osobám, nebudou nikde, mimo mé diplomové práce, publikovány a nijak neovlivní jejich prospěch. Během vyplňování dotazníku budou dodrženy všechny etické zásady. Jméno žáka či žákyně nebude nikomu přístupné. Každý žák má právo na odmítnutí vyplnění dotazníku či zodpovězení jakékoli otázky. V diplomové práci nebudou uvedeny údaje o Vaší škole.

Děkuji Vám za laskavost a projevenou důvěru.

Bc. Michaela Vamberská



.....

Souhlasím, aby na naší škole bylo provedeno dotazníkové šetření u žáků za účelem tvorby diplomové práce studentky Bc. Michaely Vamberské, kterou předkládá na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

V dne

.....

Podpis ředitele a razítko školy

Příloha C Souhlas zákonných zástupců s provedením výzkumu

Souhlas s vyplněním dotazníku

Vážení rodiče,

touto cestou bych Vás ráda požádala o souhlas s vyplněním dotazníku Vaším dítětem, který bude sloužit jako podklad pro moji diplomovou práci. Jmenuji se Michaela Vamberská a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Vyplnění dotazníku je zcela anonymní a odpovědi Vašeho dítěte nebudou poskytnuty jiným osobám, nebudou nikde, mimo mou diplomovou práci, publikovány a nijak neovlivní prospěch Vašeho dítěte. Během vyplňování dotazníku budou dodrženy všechny etické zásady. Vaše jméno a jméno Vašeho dítěte nebude nikomu přístupné. Vaše dítě má právo na odmítnutí vyplnění dotazníku či zodpovězení jakékoli otázky. V případě Vašeho zájmu Vám poskytnu zjištěné závěry výzkumu.

Děkuji Vám za laskavost a projevenou důvěru.

Bc. Michaela Vamberská



.....
Souhlasím, aby můj syn/moje dcera vyplnil/a dotazník studentky Bc. Michaely Vamberské pro účely její diplomové práce, kterou předkládá na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci s tím, že jméno a příjmení slouží pouze pro tento souhlas a nebudou spojovány s dotazníkem ani nikde publikovány.

Mám zájem o výsledky výzkumu ano/ne, prosím o zaslání na email:

.....

V dne

.....

Podpis zákonného zástupce

ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:	Bc. Michaela Vamberská
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Vliv pravidelné pohybové přípravy mladých dobrovolných hasičů na jejich psychický a sociální vývoj
Název v angličtině:	The Effect of a Regular Physical Training of Young Volunteer Firefighters on Their Mental and Social Development
Anotace práce:	<p>Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část předkládá poznatky týkající se pohybových aktivit v mladším školním věku, lidské psychiky a procesu socializace. Dále uvádí informace o mladých dobrovolných hasičích a jejich celoroční činnosti. Ve výzkumné části diplomové práce byl využit dotazník skládající se ze tří částí, a to úvodních identifikačních otázek, dále 24 výroků zjišťujících psychické vlastnosti a 25 výroků české verze standardizovaného dotazníku Naše třída, který zjišťuje sociální vlastnosti kolektivu. Takto vytvořený dotazník rozdělil respondenty na sportující a nesportující a následně byl zjišťován vliv pravidelného pohybu na psychiku a socializaci. Z výsledků vyplývá, že pohyb má pozitivní vliv na psychický a sociální vývoj, a soudržnost a spokojenost s třídním kolektivem se projevují více u sportujících žáků a žákyň v mladším školním věku.</p>
Klíčová slova:	mladší školní věk, mladí dobrovolní hasiči, Naše třída, pohybová aktivita, psychika, socializace
Anotace v angličtině:	The diploma thesis is divided into theoretical and research part. Theoretical part submits knowledge about motion activities in younger school age, human psyche and process of socialization. It also presents information about young voluntary firefighters and their year-round activities.

	<p>In research part of thesis was used a questionnaire consisting of three parts. First part is consisted of introductory identification questions, further 24 statements finding out psychic traits and 25 statements of czech version of standardized questionnaire called My Class Inventory which finds out social traits of collective. This questionnaire divides respondents in active in sport and unactive in sport and after that influence of regular motion on psyche and socialization was being detected. The results show that motion has positive influence on psychic and social development. These results also show, that children at younger school age are happier with their school collective and keep together more, when they are active in sport.</p>
Klíčová slova v angličtině:	elementary school-age, young volunteer firefighters, My Class Inventory, physical activity, psyche, socialization
Přílohy vázané v práci:	3
Rozsah práce:	113 stran
Jazyk práce:	Český jazyk