

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

TEREZA ŠIMČÍKOVÁ

III. ročník – prezenční studium

Obor: Vychovatelství

SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY JAKO

PODPORA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

(Město Olomouc)

Bakalářská práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Libuše Podlahová, Dr.

OLOMOUC 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Krnově, dne 11. dubna 2010

.....

Tereza Šimčíková

Poděkování

Děkuji paní doc. PhDr. Libuši Podlahové, Dr. za vstřícné jednání a podnětné rady, které mi jako vedoucí mé bakalářské práce poskytovala při jejím zpracování.

OBSAH

ÚVOD	6
1 VOLNÝ ČAS – SPORT- ŽIVOTNÍ STYL.....	8
1.1 Druhy životního stylu	8
1.2 Shrnutí kapitoly	9
2 VOLNÝ ČAS.....	11
2.1 Pojem čas	11
2.2 Charakteristika volného času	11
2.2.1 Funkce volného času	12
2.2.2 Pohled různých vědních disciplín na volný čas	12
2.2.3 Rozvoj a formování vztahu k volnému času	13
2.3 Určení postojů k volnému času	13
2.4 Organizovanost volného času	15
2.5 Shrnutí kapitoly	15
3 ŽIVOTNÍ STYL.....	17
3.1 Charakteristika životního stylu.....	17
3.1.1 Jak zlepšit životní styl.....	18
3.2 Složky životního stylu	18
3.2.1 Zdraví	18
3.2.2 Stravování	19
3.2.3 Tělo a tělesná aktivita	20
3.2.4 Civilizační nemoci	20
3.2.5 Únava, stres a relaxace	22
3.3 Kvalita života	23
3.3.1 Wellness	23
3.3.2 Fitness.....	24
3.4 Shrnutí kapitoly	24
4 POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORT.....	25
4.1 Pohyb	25
4.1.1 Složky pohybu.....	25
4.1.2 Trénink pohybových schopností	25
4.2 Pohybové aktivity	26
4.2.1 Typy pohybových aktivit	26

4.3 Sport.....	27
4.3.1 Rozdělení sportu.....	28
4.4 Shrnutí kapitoly.....	29
5 SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	31
5.1 Sportovní volnočasové aktivity.....	31
5.2 Význam sportovních volnočasových aktivit	32
5.3 Účinky sportovních volnočasových aktivit	34
5.4 Motivace ke sportování	35
5.5 Vztah ke sportovním aktivitám – věkové a generové rozdíly	35
5.6 Shrnutí kapitoly.....	38
6 USKUTEČNĚNÉ VÝZKUMY VOLNÉHO ČASU	39
6.1 Dílčí závěry	43
7 USKUTEČNĚNÉ VÝZKUMY V OBLASTI SPORTU	45
7.1 Dílčí závěry	48
ZÁVĚR.....	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ.....	52
PŘÍLOHY	55
ANOTACE	

ÚVOD

Pro mou bakalářskou práci jsem si vybrala téma: Sportovní volnočasové aktivity jako podpora zdravého životního stylu. A to ze dvou důvodů:

1. Je mi blízké svým obsahem a „*osahala*“ jsem si ho ve všech směrech.
2. Pohled veřejnosti je na toto téma jako na fenomén - problém dnešní společnosti. Sport jako pasivní a medializovaná forma nabírá na významu, kdežto jen čtvrtina naší populace pravidelně sportuje.

Na základní a střední škole jsem žila aktivně. Od svých deseti let jsem závodně tancovala. Zařadila bych se do kategorie výkonnostního sportovce, jelikož jsem trénovala 3krát týdně, před soutěžemi i 4 - 5krát týdně. Na střední škole se k tomu 7krát týdně přidala tělesná výchova, maturovala jsem z ní.

A jaká nastala změna situace? Po nástupu na vysokou školu se ze mě stal lenoch, co přestal sportovat. Taneční skupiny v Olomouci jsou sice kvalitní, ale taky jednou tak dražší, takže jsem si nemohla dovolit v tancování pokračovat. Celé dva ročníky jsem pravidelně nedělala žádný sport. Rozvířily se mi chuťové buňky - jedla jsem cokoli, co mi přišlo pod nos. A takový životní styl se musel projevit na mém zdraví, na postavě a fyzické kondici. Také se podepsal na mé psychice, kdy jsem se naučila každý stres kompenzovat jídlem. Na významu nabíral internet a městská hromadná doprava.

Ale ve třetím ročníku, i při psaní této bakalářské práce, jsem si uvědomila hroživou situaci, do které jsem se svou lhostejností dostala. A tak jsem s tím chtěla něco udělat. Jako trenérka jsem začala vést dva taneční kroužky, pod hlavičkou Domu dětí a mládeže Olomouc, a to Tany pro nejmenší a Hip hop pro začátečníky. Sportovní aktivitu jsem ale stíhala jen jednou týdně, a to badminton. Co se týče jídla, změna nebyla tak valná. V Olomouci jsem sice jedla zdravěji, omezovala tučné a sladké, ale jakmile jsem přijela domů, vjela jsem zpátky do starých kolejí.

Ke změně trvalejšího rázu jsem se rozhodla po prostudování knih s touto tematikou. Nyní dodržuji obecná pravidla správného stravování, i když si někdy neodpustím smažené nebo sladké, ale nepřeháním to. Jsem ve větší psychické pohodě, a už ne tak unavená a přecitlivělá. Ohledně pohybu, kroužky vedu stále a k tomu jsem si přidala 1 - 3krát týdně sport. Konkrétně se věnuji zumbě, mtv dance a heat programu. Ale ještě musím zapracovat na motivaci - naučit se chodit cvičit sama a nenutit se do toho, jelikož sparing partnera nemám. Každopádně jsem na dobré cestě a doufám, že pro změnu životního stylu se bude

rozhodovat stále více lidí. A i když je to běh na dlouhou trať, stojí to za to.

Právě těmito aspekty se zabývám i v mé bakalářské práci, která by měla přinést ucelenější a srozumitelnější pohled na tuto obsáhlou tematiku. Informace jsem čerpala z dostupných knih a z internetu.

V první kapitole uvádím, jak spolu pojmy volný čas, sport a životní styl souvisí a vymezila jsem různé typy životních stylů.

Ve druhé kapitole se zabývám pojmem čas a charakteristikou volného času. Tzn. jak se volný čas vyvíjel, jeho funkce, druhy volnočasových činností a jací činitelé ovlivňují vztah k volnému času.

Třetí kapitola charakterizuje životní styl a dává stručný návod, jak ho zlepšit. Rozebírá složky, které mají vliv na životní styl - výživa, zdraví, civilizační nemoci, tělesná aktivita, stres a kvalita života.

Čtvrtá kapitola se věnuje pohybovým aktivitám a sportu, kde rozčleňuji i jejich druhy.

Pátá kapitola poukazuje na význam, účinky a faktory motivující ke sportování. Zabývá se otázkou, jestli výběr sportovních volnočasových činností ovlivňuje pohlaví nebo věk.

Šestá a sedmá kapitola se zaměřuje na dosavadní výzkumná šetření se sportovním a volnočasovým obsahem.

Cíle práce

- Definovat kategorie volný čas, sport a životní styl a to jak samostatně, tak ve vzájemném působení.
- Popsat současný hypokinetický (nezdravý) životní styl.
- Vymezit hodnotu, význam a prospěšnost sportovních volnočasových aktivit.
- Stanovit společenské vnímání termínů sportovní aktivita a volný čas podle uskutečněných výzkumů.
- Vystihnout možný budoucí vývoj v oblasti sportovních aktivit a volného času.
- Vytvořit ucelený přehled sportovních volnočasových aktivit ve městě Olomouc.

1 VOLNÝ ČAS - SPORT - ŽIVOTNÍ STYL

Vztah k volnému času, životnímu stylu a sportu se utváří v průběhu života člověka. To vše, ale závisí na faktorech jako: sociální prostředí (rodina, škola, vrstevníci), výchova, vzdělání a zkušenost atd.¹

To, jaký životní styl je pro nás specifický, souvisí s naším individuálním systémem hodnot, který je formován životními podmínkami a aktivitou jedince.² Pro některé je nejdůležitější práce, pro jiné volný čas, rodina nebo zájmy. Výzkum z roku 2003³ naznačil, že nejvýznamnější místo ve svém životě respondenti připisují rodině (83 %), práci (54 %), přátelům (51 %) a volnému času a koníčkům (34 %).

Vypovídajícím příkladem výchovy ke zdravému životnímu stylu je Běh Terryho Foxe. Ten se snaží vést k ochraně a upevňování zdraví, k pravidelnému pohybu a hodnotnému způsobu života.⁴

Mezi důležité ukazatele životního stylu zařazujeme volný čas a aktivní sportování. Existuje celá řada činností, jimiž lze volný čas vyplnit, např. sport, četba, hra na hudební nástroj, návštěva divadla atd. A proto není samozřejmostí, že se všichni budou věnovat pohybu. A právě nedostatek volného času je zařazován mezi hlavní důvody, proč člověk nesportuje. Protože ten, kdo se ve svém volnu „*hýbat*“ chce, čas si najde.⁵

Když se ale podíváme do historie, tak během dvou set let došlo k výraznému snížení pohybové aktivity člověka a ke zvýšení energetických hodnot jídla (bohaté na tuky a bílkoviny).⁶

1.1 Druhy životního stylu

Romess-Strackey diferencuje tři životní styly se zřetelem k práci a volnému času:

Pracovně orientovaný životní postoj je takový, kdy člověk žije, aby pracoval. Volný čas chápe jako zbytek, sloužící k fyzickému odpočinku.

¹ MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997, s. 21.

² PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 29.

³ Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100217>, s. 1.

⁴ MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997, s. 3.

⁵ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005, s. 19 - 20.

⁶ MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton, 2003, s. 13.

Hédonistický životní styl zahrnuje přemísťování životních zájmů do sféry volného času, rodiny a soukromého života.

Celistvý životní způsob usiluje o nové pojetí běžného dne.

Podle německého výzkumníka Opaschowského⁷ se měl na konci 20. století vyvinout „*volnočasově kulturní životní styl*“ s těmito atributy:

- sám být aktivní, iniciativní a samostatný,
- spontánnost, otevřenost a rozvoj sebe sama,
- sociální styk a pospolitost s rodinou, s přáteli a známými,
- uvolnit se, zbavit se stresu a spěchu,
- legrace, rozptýlení a užívání si života.

Veselá⁸ rozlišuje jiných šest životních způsobů:

- konzumně orientovaný,
- sociálně orientovaný,
- esteticky orientovaný,
- teoreticky orientovaný,
- sportovně orientovaný,
- jedinec bez zájmů.

Stejskal⁹ charakterizuje **sedavý životní styl**, jenž se vyznačuje nedostatkem tělesného pohybu jak ve svém volnu, tak i během zaměstnání. Zjistilo se, že manuálně pracující se před lety pohybovali v práci více, než tomu je dnes. A i proto dochází ke snižování fyzické aktivity a zvyšování únavy u dnešní populace.

1.2 Shrnutí kapitoly

Pojmy volný čas, sport a životní styl spolu úzce souvisí, jsou to spojené nádoby. Volný čas máme na to, abychom mohli sportovat. A když se věnujeme pohybu, příznivě tím ovlivňujeme náš životní styl. Ale každý preferuje jiné hodnoty, a proto není jasné, čemu se lidé budou ve volném čase věnovat a jaký životní styl (uvedeno v kapitole 1.1) se stane jejich součástí.

⁷ Opaschowski in VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Univerzita Masarykova, 1992, s. 20 - 21.

⁸ VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 29.

⁹ STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 11.

Lidé mají sice potřebu sportovat, ale bohužel ji nerealizují. Navíc s rozvojem techniky a s růstem počtu sedavých zaměstnání (na úkor fyzicky náročnějších profesí) je sport stále více vytlačován z našeho života, i když se zvyšuje objem volného času. A proto v naší společnosti stále přetrvává stav hypokineze.

„Hypokineze označuje nedostatek pohybové aktivity. A v současnosti je přiřazován k základním rizikovým faktorům, přispívajícím ke vzniku závažných kardiovaskulárních nemocí, především ischemické choroby srdeční a aterosklerózy, poruch výživy a metabolismu, neuróz i různých ortopedických vad a nemocí pohybového systému (př. osteoporóza). Důsledky hypokineze jsou rozdílné a závisí na mnoha faktorech: konstituční rizikové faktory (věk, pohlaví, některé somatické zvláštnosti, rasa, vrozená zátěž). Vnitřní rizikové faktory (hypertenze, diabetes mellitus, poruchy lipidového metabolismu, obezita). Zevní rizikové faktory (kouření, abusus alkoholu a kofeinu, nesprávná výživa, nadměrný kalorický příjem, časté stresy, nepravidelná životospráva, nedostatek odpočinku).“¹⁰

¹⁰ PLACHETA, Z. *Zátěžová funkční diagnostika a preskripce pohybové léčby ve vnitřním lékařství*. Brno: Univerzita Masarykova, 1995, s. 13.

2 VOLNÝ ČAS

V této kapitole je nutné odpovědět si na základní otázky: Jak lze charakterizovat čas a volný čas? A co ovlivňuje náš vztah k volnému času?

2.1 Pojem čas

Čas můžeme rozčlenit na tři oblasti:

Produkční čas je dobou, ve které se věnujeme práci a zajišťujeme nezbytné životní potřeby pro sebe i okolí.

Reprodukční čas využíváme k hygieně a regeneraci, a to prostřednictvím spánku, odpočinku nebo jídla.

Volný čas je oblastí, se kterou můžeme libovolně nakládat.¹¹

2.2 Charakteristika volného času

Volný čas slouží k oddechu a zotavení se pomocí regenerace. To se uskutečňuje cestou pasivní (spánek, odpočinek a nicnedělání) anebo cestou aktivní (hry, tělesný pohyb, sport, cestování, různé osobní záliby).¹²

Volný čas můžeme chápat ve dvou rovinách:

Negativní volný čas označuje zbývající dobu po uspokojení základních biologických potřeb, po studijním a pracovním čase, a po povinnostech v domácnosti atd.

Pozitivní volný čas je charakterizován jako volný časový prostor. Je také dobou, v níž může jedinec svobodně realizovat to, co chce.¹³

Další definice volného času

Jelikož bývá volný čas předmětem různých vědních disciplín, pro ucelenější přehled uvádím i definice jiných autorů.

„Volný čas jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil.“¹⁴

„Volný čas (angl. leisure time) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních

¹¹ VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 22.

¹² CHOUTKA, M. *Sport a společnost*. Praha: Olympia, 1978, s. 69.

¹³ VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Univerzita Masarykova, 1992, s. 11.

¹⁴ Průcha in PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 13.

*i nepracovních povinností. Jsou to činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.*¹⁵

2.2.1 Funkce volného času

České oficiální dokumenty za funkce volného času pokládají:

- kompenzaci, relaxaci, regeneraci, sociální prevenci a výchovu.

Hofbauer uvádí jiné základní složky volného času, a to:

- odpočinek (regenerace pracovní síly),
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury),
- zábavu (regenerace duševních sil).

Šířeji vymezuje hlavní funkce německý pedagog Opaschowski:

- enkulturace (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností),
- integrace (stabilita života rodiny a vrůstání do společenských organismů),
- kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací),
- komunikace (sociální kontakty a partnerství),
- kontemplace (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba),
- participace (podílení se, účast na vývoji společnosti),
- rekreace (zotavení a uvolnění),
- výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení).¹⁶

2.2.2 Pohled různých vědních disciplín na volný čas

Volný čas prostupuje nejen vědními disciplínami, ale i celou společností.

Z ekonomického hlediska je volný čas odvětvím, do kterého společnost investuje své prostředky, aby si člověk odpočinul a získal nové znalosti.

Z hlediska sociologického a sociálně-psychologického ovlivňuje volný čas několik faktorů: rodina, sociální prostředí, škola, hromadné sdělovací prostředky. Činnosti, kterým se věnujeme ve svém volnu, přispívají k utváření mezilidských vztahů a pomáhají tyto vztahy kultivovat.

¹⁵ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 13.

¹⁶ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 13 - 15.

Ze zdravotně-hygienického pohledu se správné využívání volného času (režim dne, respektování křivky výkonnosti jedince, hygiena duševního života) projevuje na zdravém tělesném a duševním vývoji jedince.

Pedagogický a psychologický pohled poukazuje na to, že by měly volnočasové činnosti uspokojovat biologické, psychické a individuální potřeby jedince. Také by měly poskytovat prostor pro spontaneitu, seberealizaci, bezpečí a jistotu.

U politického hlediska stát zasahuje do volného času obyvatelstva a udává směr školské politiky.¹⁷

2.2.3 Rozvoj a formování vztahu k volnému času

V posledních letech dochází k navýšení volného času. Děje se to zejména v důsledku zkracování pracovní doby, zvyšování objemu volného času a přemísťování volného času do měst, kde počet obyvatel v procesu urbanizace dynamicky roste.¹⁸

Člověk má v průměru 20 % volna z celkového času. Jsou ale viditelné genderové rozdíly. Muži totiž mají týdně o 11 h. volného času více než ženy.¹⁹

„Slovo gender se používá k označení kulturně vytvořených rozdílů mezi muži a ženami. Gender označuje rod nebo pohlaví, které se užívá pro biologické rozdíly.“²⁰

O tom, kolik volného času člověk má a jak ho bude trávit, rozhodují faktory jako:

- pohlaví, věk, zdravotní stav, rodinný stav, počet dětí, rodinné klima,
- vzdělání, bydliště, materiální zajištění jedince, dojíždění do zaměstnání,
- roční období, pracovní den, volný den,
- hodnotová orientace člověka a celková úroveň kultury člověka a společnosti.²¹

2.3 Určení postojů k volnému času

Rodina, vrstevnická skupina a socializace jsou nejdůležitější činitelé, kteří ovlivňují postoje k volnému času.

Rodina

Rodina je prvním prostředím, kde se formuje základní hodnotová orientace a názory na život. *„Rodina, jako inspirátor, podporovatel a realizátor volnočasových aktivit může svoje*

¹⁷ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 15 - 17.

¹⁸ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 25.

¹⁹ HODANĚ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997, s. 90.

²⁰ Dostupné na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gender>

²¹ VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 28 - 29.

děti učit přistupovat k volnému času tvůrčím způsobem a vytvářet postoje, které budou schopny v budoucnosti uplatňovat. Toto působení se děje nápodobou a reprodukcí, a také uskutečňováním individuálních i společných pravidel zájmových činností dětí v rodině.“²²

Pro formování vztahu k volnému času jsou významné některé informace: „O jaký typ rodiny se jedná; jaký je způsob soužití; jaký je věk rodičů; počet dětí; styl rodinné výchovy; zda je rodina malá, velká, otevřená, uzavřená; jaké jsou zájmy rodičů; jaký význam se jim přikládá; kolik finančních prostředků jsou ochotni svým koníčkům věnovat.“²³

Rodiče by měli co nejvíce svého času věnovat dětem, aby se naučily využívat volný čas k rozvoji sebe. Takový přístup dnes není vlastní každé rodině. Poměrně častý je nezájem o to, čím se jejich děti ve volném čase zabývají. Dokazuje to i výzkumné šetření z poloviny 90. let (viz. Tabulka č. 1), kdy každá desátá rodina nevěděla, jak její děti využívají volný čas.

Tabulka č. 1.²⁴

Pražské rodiny
40 % rodičů předpokládalo, že volný čas tráví děti s vrstevníky
14 % rodičů vědělo, že se děti účastní zájmové činnosti
11 % rodičů vědělo, že jsou děti ve sportovním oddíle
13 % rodičů vědělo o docházce dětí do jazykových a jiných kurzů

Vrstevnická skupina

Vrstevnická skupina vzniká dobrovolným sdružováním se lidí obdobného věku, sociálního statusu a podobných zájmů. Příslušnost ke skupině poskytuje sociální zázemí a vytváří sociální vztahy a pocit bezpečí. Také pomáhá překonávat sociální izolaci a přispívá k socializaci. Pozitivní vrstevnické skupiny se ve volném čase mohou věnovat společenským hrám, soutěžím, sportování a zábavě.²⁵

²² HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 56, 61 - 62.

²³ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 30.

²⁴ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 62.

²⁵ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 99.

Socializace

Socializace je komplexním procesem, díky kterému se člověk stává členem určité skupiny či společnosti, a to prostřednictvím sociální interakce a komunikace. Sociální interakce znamená, že je člověk v sociálním kontaktu s jinými jedinci.²⁶

2.4 Organizovanost volného času

Náplň volného času může být široká a pestrá. Od nečinnosti a povídání, přes kutilství a poslech hudby, až k aktivitám kulturním, společenským a sportovním.²⁷

Rozlišujeme několik druhů činností, kterým se věnujeme ve svém volnu:

Činnosti spontánní zahrnují všem přístupné aktivity, které probíhají v přírodních prostředích, na otevřených hřištích a sportovištích. Uskutečňují se podle zájmu účastníků, ať už individuálně nebo skupinově.

Zájmové činnosti příležitostné mohou být nárazové, oddechové i organizované a opakovatelné. Patří sem poznávací soutěže, sportovní turnaje, výlety nebo turistické aktivity.

Pravidelné zájmové činnosti probíhají celý rok v rámci zájmových útvarů (kroužky, umělecké soubory, sportovní družstva). Cílem je získání nových vědomostí, dovedností a osvojení si kladného vztahu k volnočasové aktivitě.²⁸

Zájmové činnosti vymezujeme podle oblasti zaměření na:

- společenskovední a přírodovědné,
- pracovní-technické a tělovýchovné,
- sportovní a esteticko-výchovné. Příkladem zájmových činností tělovýchovných je atletika, bruslení, plavání, turistika, lyžování a sportovní hry.²⁹

2.5 Shrnutí kapitoly

Po proniknutí do této oblasti, můžeme volný čas také charakterizovat jako nezbytnou součást našeho života, kdy si chceme odpočinout od práce, stresu nebo povinností. K tomu využíváme činnosti založené na bázi dobrovolnosti a zábavy, a které slouží k socializaci a rozvoji osobnosti.

²⁶ SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 19.

SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006, s. 101.

²⁷ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000, s. 12.

²⁸ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 21.

²⁹ PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002, s. 93.

To, jak trávíme svůj volný čas, hodně vypovídá nejen o naší úrovni, ale i o úrovni společnosti. I proto, že je náš vztah k volnému času ovlivňován zejména sociálním prostředím (rodina, vrstevníci, média a společnost).

Zajímavé je, že dochází ke zkracování pracovní doby a ke zvyšování objemu volného času. Ale díky tomu, že žijeme ve zrychleném tempu, stejně nic nestíháme. A právě v důsledku narůstání volného času se rozšiřuje nabídka činností, která má za úkol nalákat populaci k aktivnějšímu trávení volného času.

Volný čas se stále více stává ekonomickým faktorem, tzn. větší zájem o komerční vyžití a zajištění všech požadavků „moderního“ člověka. I když z mého pohledu je nejdůležitější zdravotně-hygienický faktor, abychom si mohli ve volném čase odpočinout a oprostit se od všech starostí.

3 ŽIVOTNÍ STYL

Účelem této kapitoly je zajistit ucelenější přehled aspektů, jenž ovlivňují náš životní styl.

3.1 Charakteristika životního stylu

Současný životní styl, razící směr dobrého pocitu a atraktivity, pozitivně ovlivňuje zdraví člověka a jeho životosprávu. Také zmírňuje únavu, stres a vznik civilizačních chorob.

Špatný životní styl se vyznačuje hypokinezí (nedostatkem pohybu) a konzumním bytím, které může způsobit cukrovku, obezitu či nemoci srdce. Většinu času totiž trávíme pasivně, u počítače a televize nebo povalováním. Také býváme vystaveni stresu, který neumíme kompenzovat a organismu nedopřáváme prostor pro regeneraci.³⁰

Životní styl člověka se pozměňuje s profilem společnosti, s proměnou infrastruktury, s životní úrovní a postavením jedince.³¹

Další definice životního stylu

Pro komplexnost uvádím i definice jiných autorů.

„Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Vytváří se v průběhu života, kdy se člověk dostává do interakce s okolím. Lze ho charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování. Je proměnlivý v čase.“³²

„Zdravý životní styl představuje zdravé životní zvyky, správný způsob výživy, pohybovou aktivitu a vyhýbání se negativním faktorům života (drogy, alkohol, stres, přejídání a kouření).“³³

Mezi faktory ovlivňující životní styl můžeme zařadit: bydliště, socioekonomické postavení, vzdělání, životní úroveň, gender, hodnotovou orientaci, práci, příjmy a sociální kontakty.

³⁰ MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era group, 2008, s. 6, 14.

³¹ HODANĚ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997, s. 86.

³² SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000, s. 37.

³³ BLAHUTKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, s. 33.

3.1.1 Jak si zlepšit životní styl

Neexistuje zaručený zdravý způsob života, ale podstatnou roli v něm hraje péče o duši a tělo, zvládání stresu, prevence úrazů a stav životního prostředí.³⁴

Pokud chceme změnit svůj životní styl, měli bychom pro to sami něco udělat a zlepšit kvalitu našeho života. Tzn. odstranit špatné návyky a snížit možné nástrahy civilizačních nemocí a zařadit pohybovou aktivitu.

Jak ale dospět k posunu?

Počátečním stádiem je přemýšlení o vyřešení vzniklé situace, ale ve smyslu „*někdy později*“.

Až se člověk dostatečně namotivuje, uvažuje už o změnách v konkrétních dimenzích (datum, kdy bude změna realizována).

Poslední fází, která začne nejdříve za půl roku od rozhodnutí, je udržení si pozitivního životního stylu dlouhodobě a trvale.

Ale osm z deseti lidí je neschopno dlouhodobé adherence (výdrž). Příčinou může být ztráta motivace, malá vůle k pravidelnému cvičení či správnému stravování a zhoršení podmínek pro změnu. Aby k takové situaci nedocházelo, musí být rozhodnutí vážné, zásadní, trvalé a zodpovědné.³⁵

3.2 Složky životního stylu

K prožití kvalitního a zdravého života potřebujeme zamezit vzniku stresu a civilizačních nemocí, nejlépe zvýšenou relaxací, tělesnou aktivitou a změnou ve stravování.

3.2.1 Zdraví

„Zdraví jako stav komplexní fyzické, duševní a sociální pohody nad rámec prosté absence nemoci či churavění nebo nemohoucnosti.“³⁶

„Zdraví je záležitostí jednotlivce i společnosti. Záleží na tom, jak ke svému zdraví přistupuje člověk a jaké podmínky pro zdravý život vytváří společnost. Dobré zdraví se stává předpokladem spokojeného života.“³⁷

³⁴ GARBOVÁ, P. Komplexní přístup a zdraví. In *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 15 - 17.

³⁵ STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 12 - 13.

³⁶ SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s. 187.

³⁷ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005, s. 42 - 43.

Na stav našeho zdraví má vliv způsob života (50 - 60 %), životní a pracovní prostředí (20 %) a zbytek je regulován zdravotní péčí.³⁸

Blahutková³⁹ vymezuje čtyři složky zdraví:

- fyzická (funkce i části těla jsou zdravé),
- psychická (organismus je odolný vůči depresím a stresům),
- společenská (komunikace a interakce osobnosti s kolektivem),
- osobní (ve vztahu ke smyslu života).

Zdraví si můžeme udržovat adekvátním spánkem, vyhýbáním se nadbytečnému stresu, pravidelnou stravou, nekouřením, minimálním požíváním alkoholu a pravidelnou tělesnou aktivitou.

3.2.2 Stravování

Za správné stravování považujeme jídelní návyky, pravidelnost a vyváženost ve výživě. Skladbu jídelníčku výrazně ovlivňuje prostředí, kterým jsme obklopeni, např. rodina (zaměstnání rodičů), škola (zdravotní výchova, školní stravování, pitný režim) a společnost (dostupnost zdravých potravin, reklama).⁴⁰

Obecná pravidla správného stravování:

- Racionální strava by měla být rozdělena do pěti menších jídel (snídaně 20 %, svačina 10 %, oběd 35 - 40 %, svačina 10 %, večeře 20 %, cca 3 - 4h. před spaním).
- Měli bychom hodně pít (nejlépe vodu) a konzumovat libové maso (především kuřecí, krůtí a rybí), ovoce, zeleninu a pokrmy z celozrnné mouky a obilnin (pečivo, těstoviny).
- Musíme se vyhýbat hladovkám a různým „zázračným“ dietám, protože ty mohou způsobit metabolický rozvrat a jojo efekt.
- Dále je třeba omezit alkohol, chemické přísady, slazení a solení.⁴¹

³⁸ MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997, s. 20.

³⁹ BLAHUTKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, s. 13.

⁴⁰ GARBOVÁ, P. Komplexní přístup a zdraví. In *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 17.

⁴¹ BARTUŇKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum, 2006, s. 97 - 98.

3.2.3 Tělo a tělesná aktivita

Lidské tělo je předurčeno k pohybu. A když nebudeme pohybový aparát dostatečně používat, ztratí se nám podíl svalové tkáně. Pokud tedy není sval občas zatížen na 75 % svého maxima, ochabuje nám.⁴²

Je prokázáno, že tělesná aktivita zlepšuje kondici, snižuje hmotnost, a také působí jako prevence civilizačních chorob. Ale rovněž jsou známé důvody, proč populace nesportuje, a to pohodlnost a pocíťovaný nedostatek času.⁴³

3.2.4 Civilizační nemoci

Civilizační choroby postihují osoby, které nevhodně využívají výtobytků dnešního světa, tzn. že mají v popředí zájmu hodnoty, které souvisí se špatným životním stylem.

Prevenčí je optimální příjem energie a pravidelný pohyb, ať už přirozený (chůze) nebo fyzický (aerobik).

Typy civilizačních nemocí

Za metabolický syndrom je označována kupa dědičně podmíněných příznaků. Když bude docházet k nadbytečnému příjmu energie a nedostatku pohybu delší dobu, tak kapacita buněk slinivky břišní, produkující inzulín, se vyčerpá a vznikne cukrovka.

Ischemická choroba srdeční je onemocnění cév způsobené shromažďováním cholesterolu a zpomalováním vazivové tkáně v buňkách cévních stěn. K preventivním opatřením slouží pravidelnost tělesných aktivit, nekouření nebo redukce váhy.

Osteoporóza znamená řidnutí kostí. Vzniká vrozenými dispozicemi, tělesnou neaktivitou a životním stylem. Prevencí zaznamená člověk zlepšení, ale jen pokud bude jíst stravu bohatou na vápník, fluor a vitamín D. Zlodějem vápníku jsou hlavně uzeniny a sladkosti.

U nádorových onemocněních se ukázalo, že sedavé zaměstnání má vliv na: zvýšený výskyt rakoviny prostaty, tlustého střeva a konečníku - u neaktivních mužů. A na rakoviny prsu, vaječníků, dělohy a pochvy - u neaktivních žen.

Mezi další nemoci řadíme hypertenzi, maligní nádorová onemocnění, onemocnění páteře nebo dýchacího systému, zhoršení imunity vůči infekcím.⁴⁴

⁴² MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era group, 2008, s. 18 - 19.

⁴³ GARBOVÁ, P. Komplexní přístup a zdraví. In *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 17.

⁴⁴ STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 11 - 26.

Obezita jako civilizační nemoc

Nadváha a obezita se řadí mezi negativní důsledky současného životního stylu a pojí se k nim i jiná onemocnění, jako například cukrovka druhého typu nebo ischemická srdeční choroba.

Podle statistik je každé páté dítě otlé, i z důvodu, že sport je pro 23 % lidí na celém světě na okraji zájmu.⁴⁵

Podle výzkumu z roku 2003⁴⁶ trpí nadváhou či obezitou skoro 52 % české populace.

„Obezitu lze definovat jako stav nadměrného nahromadění tuku v těle, který se projeví zvýšením tělesné hmotnosti.“⁴⁷

Nadváha a obezita bývá zapříčiněna z 50 % dědičností a z 50 % vnějšími činiteli a životním stylem. Ke zjištění obezity nebo nadváhy nám poslouží index tělesné hmoty (Body Mass Index = BMI). Vypočítáme ho podělením hmotnosti výškou (kg:m²).⁴⁸

Tabulka č. 2⁴⁹

Hodnoty BMI	
BMI nižší než 18,5	Podváha
BMI v rozmezí 18,5 – 24,9	Normální váha
BMI v rozmezí 25,0 – 29,9	Nadváha
BMI vyšší než 30,0	Obezita má 3 stupně
BMI v rozmezí 30,0 – 34,9	Obezita I. stupně
BMI v rozmezí 35,0 – 39,9	Obezita II. stupně
BMI vyšší než 40	Obezita III. stupně

Váha je tvořena tělesným tukem, tkáňovou vodou a aktivní tělesnou hmotou. Pro lepší vzhled těla je nezbytná redukce hmotnosti se zařazením aerobních aktivit (vedou ke snížení tělesného tuku) a posilování (vede k zachování nebo zvýšení svalové hmoty). Pokud je uložen tuk v horní polovině těla, především v oblasti břicha, jde o **androidní typ nadváhy a obezity**, který ukrývá větší riziko onemocnění srdce a cév. Častěji se objevuje u mužů.

⁴⁵ MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era group, 2008, s. 18.

⁴⁶ Dostupné na WWW: www.obesitas.cz/download/dospeli_web.ppt, s. 4.

⁴⁷ JUŘÍKOVÁ, J. Stravovací návyky a pohybové aktivity v prevenci vzniku obezity. In *Tělesná výchova, sport a rekreace*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, s. 321.

⁴⁸ STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 23.

⁴⁹ Dostupné na WWW: www.obesitas.cz/download/dospeli_web.ppt, s. 10.

Ženy postihuje nadbytečný tuk v dolní polovině těla, především na bocích a stehnech. Mluvíme o **gynoidním typu nadváhy a obezity**. Lidi větších rozměrů postihují křečové žíly, zvýšená srážlivost krve nebo vysoký krevní tlak.⁵⁰

Důležitá je prevence: vyhýbat se sedavému způsobu života (počítače, televize, výtahy, městská hromadná doprava), nadbytečnému stresu a uspořádat si stravovací návyky (menší množství, kvalita a pravidelnost).⁵¹

3.2.5 Únava, stres a relaxace

Při větším zatížení organismu se může objevit stres, únava nebo změna ve výkonu. Stres, na základě vnějších a vnitřních změn, narušuje běžný chod organismu.

Zato únava se podílí na porušení imunity a koordinace, na omezení funkce svalu, na zvýšení rizika úrazu. Můžeme rozlišit celkovou únavu objektivní (pokles výkonnosti, pocení, zvýšená nervosvalová dráždivost) a subjektivní (bolest ve svalech, tuhnutí svalů). Dalším stupněm je patologická únava z důsledku přetížení a schvácenosti.⁵²

Pro snížení negativních jevů životního stylu se používá relaxace a regenerace. Relaxace slouží k uvolnění psychického napětí, a to napínáním a uvolňováním svalů a dechovým cvičením.⁵³

Mezi prostředky komplexní regenerace patří:

- *„režimová opatření (stravovací režim, optimální výživa, pitný režim, spánkový režim),*
- *regenerační pohybová aktivita (plavání, relaxační cviky, protahovací a kompenzační cvičení, komplementární pohybová aktivita),*
- *masáž, automasáž,*
- *vodní procedury (koupele, sprchy),*
- *světelné a tepelné procedury (solux, sauna),*
- *reflexní prostředky (akupunktura, akupresura).“⁵⁴*

⁵⁰ STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 18 - 23.

⁵¹ MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton, 2003, s. 75.

⁵² BARTUŇKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum, 2006, s. 145, 248 - 249.

⁵³ BLAHUTKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, s. 33.

⁵⁴ HOŠEK, P. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1996, s. 13 - 14.

3.3 Kvalita života

Každý člověk usiluje o prožití příjemného a bezstarostného života. Pro někoho je kvalita dána luxusním autem, velkým domem, pro jiného volným časem nebo cestováním. Ale obecně je dobré žití spojeno s materiálním dostatkem a se spokojeností.⁵⁵

S kvalitou života úzce souvisí pojmy wellness a fitness. Ty bývají spojovány s osobními návyky, pozitivním přístupem k životu, tělesnou zdatností a zvládnutím stresu. Ale i přesto mohou životní spokojenost ovlivňovat ekonomické (kde člověk žije, profese, výdělek), individuální (možnost seberealizace) a sociálně-kulturní podmínky (rodina, sousedé, přátelé, tradice).⁵⁶

3.3.1 Wellness

„Slovo wellness znamená stav /pocit blahobytu, jenž je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka - vlastní osoby. Je to dlouhotrvající, stupňující se proces přeměny psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní okolní pohody.“

Zdravotní přínos životního stylu wellness podle Petra Fořta:

- *„bezproblémový spánek, kvalitní výživa, snížení rizika nadváhy, optimální složení těla (dostatečné množství svalové hmoty),*
- *vyšší hustota kostí a tím menší riziko osteoporózy, dobrá imunita a nižší riziko rozvoje chronických civilizačních onemocnění,*
- *dobrá oběhová a respirační zdatnost a nižší riziko chorob těchto orgánových systémů,*
- *vyšší odolnost proti stresu, nižší riziko cukrovky,*
- *nižší riziko vzniku stavů úzkosti a deprese,*
- *uspokojení z vlastní image, vyšší sebedůvěra,*
- *pravděpodobnost dosažení vyššího věku,*
- *lepší kvalita života ve středním a vyšším věku.“*⁵⁷

⁵⁵ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005, s. 38.

⁵⁶ FIALOVÁ, L. *Kvalita života, sport a tělesné já*. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 21.

⁵⁷ MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era group, 2008, s. 6 - 17.

3.3.2 Fitness

Fitness se stal novým trendem ve sportovní psychologii. Je to pojem, který lze chápat ve více významech: jako kondiční kulturistiku nebo jako cvičení s činkami a na trenažérech ve fitness centrech, které se obohacují o aktivity aerobního charakteru.

Fitness centra se stávají místem, kde se lidé setkávají, poznávají a vytváří si skupinu nových vztahů. Fitness má vliv na změnu postavy, držení těla, ale i na sebepojetí. Vede k lepšímu životnímu pocitu a pozitivně ovlivňuje kvalitu života, stejně jako wellness.⁵⁸

3.4 Shrnutí kapitoly

Životní styl patří, ve všech směrech, mezi probíraná témata dnešní populace. Například problematika sedavé společnosti se čím dál tím víc rozšiřuje mezi celé obyvatelstvo.

Za současný trend lze označit fyzickou krásu (štíhlost a pěkný vzhled), možná i proto, že nám média servírují jen „*dokonalé*“ celebrity (modelky, herci, zpěvačky) typu Brada Pitta nebo Kate Moss. Tím, ale můžeme přispívat k anorexii, bulimii nebo sebepodceňování, což není dobré pro vývoj člověka.

S životním stylem je spjata kvalita života, dále úroveň zdraví, stravovacích zvyklostí a tělesných aktivit. Také jej nepříznivě ovlivňují civilizační nemoci. Za alarmující situaci můžeme označit zjištění, že polovina naší populace trpí nadváhou nebo obezitou.

Životní styl je ovlivňován:

- vnějšími podmínkami (tradice, ale i vymoženosti společnosti, média, sociální skupiny, sociální, kulturní, ekonomická a politická situace),
- vnitřními podmínkami (gender, věk, zdraví, osobnostní vývoj, hodnotová orientace, chování a postoje).

Podle informací uvedených ve třetí kapitole, můžeme určit dva základní životní styly:

Aktivní životní styl, který je podporován pravidelnou pohybovou aktivitou, správnou výživou, relaxací a zdravotní prevencí.

Neaktivní životní styl se vyznačuje pasivitou (nedostatečná nebo žádná pohybová aktivita, povalování, sledování televize), nesprávnými stravovacími návyky, stresem a zdravotním oslabením.

⁵⁸ STACKEOVÁ, D. Psychologie fitness - nový trend ve sportovní psychologii. In *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 66 – 80.

4 POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORT

V této kapitole se snažím o vymezení hlavních pojmů a souvisejících informací. Se zřetelem na specifika pohybové aktivity a sportu se jimi budu zabývat samostatně v každé podkapitole.

4.1 Pohyb

Pohyb můžeme pojmut jako funkci těla, jako formu svalové činnosti či mechanické lokomoce, bez které nemůžeme existovat. Pohyby jsou součástí našeho života a přispívají k socializaci, sebezdokonalování, prožitku a naprosté harmonii organismu.⁵⁹

Pokud se v pohybovém centru nervové soustavy hromadí energie, vzniká u nás potřeba pohybu.⁶⁰

4.1.1 Složky pohybu

Hošková⁶¹ vymezuje čtyři složky, které by měly být procvičovány souběžně, aby se zamezilo jednostranné zátěži a přetížení:

- Při statickém pohybu musíme počítat s antigravitačními účinky, které působí při střídání pozic.
- U dynamického pohybu se svaly vzájemně doplňují a dochází tak k pohybovým stereotypům.
- Dechové pohyby zajišťují proudění energie do svalů.
- Relaxační pohyby mají blahodárný účinek na psychiku a organismus.

Hodaň⁶² rozlišuje jiné skupiny pohybu:

- Pohyb mechanický je záležitostí neživé hmoty.
- Pohyb biologický se týká živých organismů.
- Člověku je vlastní primární pohyb společenský.

4.1.2 Trénink pohybových schopností

Účelem tréninku je rozvoj zdatnosti, výkonu, kondice a zdraví. Abychom byli v tréninku úspěšní, to z větší části závisí na našich pohybových schopnostech. Ty se vyvíjí

⁵⁹ BLAHUTKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, s. 11 - 12, 32.

⁶⁰ SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006, s. 78 - 79.

⁶¹ HOŠKOVÁ, B., NOVÁKOVÁ, P. Problematika kompenzace ve výkonnostním sportu z hlediska kvality pohybu. In *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Praha: Univerzita Karlova, 2003, s. 32, 33.

⁶² HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997, s. 7.

z pohybových dovedností, které jsou geneticky podmíněné: síla ze 65 %, rychlost z 80 %, vytrvalost ze 70 % a flexibilita z 80 %.⁶³

Rozeznáváme čtyři druhy pohybových schopností:

- Obratnostní schopnosti se objevují mezi prvními, ale také je nejdříve ztrácíme. Slouží nám k optimálně vykonávaným pohybům.
- Rychlostní schopnosti jsou považovány za důležité jak při pohybové aktivitě, tak i v práci, jelikož působí na celou motoriku.
- Silové schopnosti nám pomáhají zdolávat odpor.
- Vytrvalostní schopnosti se vyznačují tím, že dokážeme být v pohybu delší dobu. Součástí jsou rychlostní i silové schopnosti.⁶⁴

4.2 Pohybové aktivity

„Pohybová aktivita může být prováděna rekreačně a prožitkově a zpravidla nesměřuje k závodní činnosti, ale k naplnění východisek zdravotně orientované zdatnosti a zdravého životního stylu.“⁶⁵

„Pohybové činnosti mají pozitivní vliv na zdraví jedince. Ale i přesto se mohou projevit skryté poruchy zdraví, či dojde k úrazům. A proto je důležitá prevence, tzn. každé cvičení je nutné začínat s rozcvičením.“⁶⁶

4.2.1 Typy pohybových aktivit

Aerobní aktivity

Pravidelné provádění (nejlépe 3krát týdně alespoň 45 minut) pomáhá při spalování tuků a snižování hmotnosti. Takovéto cvičení mohou vykonávat jak začátečníci a pokročilí, tak i mladí, staří, ale i těhotné ženy.⁶⁷

Habituaální (obvyklé) aktivity

Příkladem je chůze a běh. Správně prováděná chůze nám pomáhá při dýchání a držení těla. Vhodně působí na kardiovaskulární systém, na svaly a kostru. A také jí předcházíme

⁶³ BARTUŇKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum, 2006, s. 180, 244.

⁶⁴ DYLEVSKÝ, I., et al. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing, 1997, s. 87 – 91.

⁶⁵ SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s. 15.

⁶⁶ HOŠEK, P. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1996, s. 2, 11.

⁶⁷ MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era group, 2008, s. 20.

STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 62.

možnému riziku vzniku osteoporózy a přetížení kloubů. Při běhu je důležité nepřeceňovat se, protože se pak můžou dostavit nepříjemné otoky, křeče a svalová horečka..

Chůze a běh kladně ovlivňují zdraví a doplňují jiné tělesné aktivity. Tyto cvičení jsou pro svou přirozenost nejvhodnější formou, zejména pro jednodušší provedení, dostupnost a malou náročnost.

Cyklické aktivity

Příklady činností: Plavání nezatěžuje klouby a je známé svými pozitivními relaxačními účinky. Veslování zatěžuje horní končetiny a má příznivý vliv na zdraví, i proto je to velmi vhodné cvičení pro osoby s vyšší vahou.

Běh na lyžích je komplexním sportem s účinkem na horní, ale i dolní končetiny. Bruslení zatěžuje především svaly hýždí a nohou. Cyklistika nám přináší procvičení celého těla a nezatěžuje klouby žádnými nárazy.

Acyklické aktivity

Při sportovní hře se zatěžují všechny druhy svalů. Také se rozvíjí obratnost, zdatnost a pohybové schopnosti a dovednosti.

Patří zde např. badminton, basketbal, házená, lyžování, stolní tenis, tenis nebo volejbal.

Posilovací aktivity

Věnovat se posilování je nejlepší v poměru 1:3 (3krát týdně aerobní cvičení, 1krát týdně posilovna). Nejúčinnější je kruhový trénink, kde se procvičují všechny svaly na stanovištích.⁶⁸

Svaly rozlišujeme fázické a posturální. U fázických svalů je větší předpoklad dřívějšího vyčerpání než u svalů posturálních. Při přetížení dochází ke svalové disproporci, což má za následek ochabování nebo zkracování svalů. Proto je nutná prevence ve smyslu strečinku a posilování.⁶⁹

4.3 Sport

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické

⁶⁸ DYLEVSKÝ, I., et al. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing, 1997, s. 125 - 128.

STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 25, 53, 63 - 66.

⁶⁹ HOŠEK, P. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1996, s. 13 - 14.

kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“⁷⁰

*„Sport představuje obohacení života, je to jeden ze zdrojů zážitků, které jsou spojeny s pocitem radosti a štěstí.“*⁷¹

Sport, ať už aktivní nebo pasivní (fandění) forma, sahá do historie lidstva. Například ve středověké Anglii byl sport záležitostí vyšších tříd (lovecké štvance, koňské dostihy, různé hry s míčem a tělesná cvičení). Později už označoval pohybové činnosti. Ze společenského hlediska se sport vyvíjel ze hry. Společným rysem hry i sportu je motivace a dobrovolné vykonávání ve volném čase.

Mezi hlavní vlastnosti sportu patří soutěživost, veřejnost, specifická tělesná výkonnost a sport jako vyšší kvalita hry.⁷²

Mezi nejoblíbenější a nejsledovanější sporty patří fotbal, lední hokej, atletika, krasobruslení, tenis, plavání a zimní sporty. Málo oblíbené jsou méně tradiční sporty spojené s nízkou prezentací v médiích (nohejbal, golf, box, kulturistika, moderní gymnastika).⁷³

4.3.1 Rozdělení sportu

Dvě pojetí sportu:

První koncepce chápe sport ve smyslu hry, soutěžení a výkonnosti.

Druhá koncepce vychází z latinského slova *desportare* = rozptylovat se, bavit se. Tudíž je sport pojímán ze širšího úhlu jako zábava a rekreace.

Podle motivace:

Elitní sport se realizuje na vrcholové úrovni s četnou dávkou komerce, přesahuje tak meze volného času.

Klubové sporty obstarávají sportovní federace a kluby, s úsilím o maximální výkon a dobrých výsledků v soutěži.

⁷⁰ *Evropská charta sportu*, čl. 2, 1992, s. 2. Dostupné na WWW:

<http://www.msmt.cz/sport/evropskacharta-sportu>

⁷¹ BLAHUTKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, s. 12 – 13.

⁷² CHOUTKA, M. *Sport a společnost*. Praha: Olympia, 1978, s. 9 - 10, 35, 44, 49 – 52.

⁷³ ČASLÁVOVÁ, E., et al. Společenská reflexe sportu a jeho prezentace v masmédiích. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 74 – 75.

SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 43 – 45.

Rekreační sport se může organizovat ve sportovních oddílech, ale i individuálně. Zdokonalení zdraví, více relaxace a udržení sociálních vztahů jsou hlavní pohnutkou k jeho provádění.

Požitkářské sporty umožňují dychtivost po prožitku a potěšení a zaměřují se na oblast cestovního ruchu.

Rizikový sport se vyznačuje znaky jako dobrodružství, napětí a nevyhnutelnost financí k materiálnímu vybavení.

Fitness sport zajišťují soukromé instituce a jeho záměrem je rozvoj tělesné zdatnosti.

Kosmetický sport se zabývá ideálním vzhledem a s přáním vypadat dobře.

Podle etap vývoje sportu:

Tradiční vývoj reprezentuje sport jako institucionalizovaný a skutečný faktor. Povaha aktivit je ohraničena oficiálním názvoslovím, pravidly a členstvím ve sportovních organizacích. Soutěží se pravidelně na různých úrovních, buď hromadně (kopaná, volejbal, basketbal, házená) nebo jednotlivě (atletika, plavání, tenis).

Sociokulturně orientovaný sport se zaměřuje na běžnou populaci, s úmyslem lepšího trávení volného času a zdokonalení zdatnosti a zdraví. Řád si určují sami aktéři (organizace, místo, počet), kteří se shlukují do dobrovolných, neformálních skupin.

Alternativně orientovaný sport vyhledává jiné varianty pohledu na volný čas a pohyb (relaxační či zdravotní cvičení). Podporuje kooperaci, soudržnost a kultivaci člověka.

Významné místo v oblasti sportu zastává i samospráva, která zřizuje nové sportoviště pro celou veřejnost a obstarávají osvětlu o efektivitě sportu.⁷⁴

4.4 Shrnutí kapitoly

Spojitosť mezi pohybovou aktivitou a sportem je citelná, protože sport tvoří jednu z kategorií pohybových aktivit (další je tělesná výchova, fyzioterapie či kinezioterapie...).

Pohyb nám umožňuje:

- přesun z jednoho místa do druhého,
- změny pozic našeho těla (stoj, leh, sed, klek, dřep...).

Pohybové aktivity nám slouží k:

- odstraňování negativních psychických vlivů (únava, stres, deprese, úzkost) a zdravotních problémů (ischemická choroba srdeční, cukrovka, obezita...).

⁷⁴ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005, s. 27 - 33.

Mezi sporty nabírající na významu můžeme začlenit rekreační, požitkářské a fitness sporty, které jsou realizovány v prostorách tělocvičen, fitness a wellness center.

Ze sportů je pro lidský organismus nejvhodnější plavání a kanoistika, míčové hry, jízda na kole, běžecké lyžování a tanec.

5 SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Cílem této kapitoly je přiblížení významu a účinku sportovních činností a poukázat na genderové rozdíly a na motivační činitele.

Někteří autoři vnímají pohybovou aktivitu a sportovní činnost jako dva rozdílné pojmy. V rámci této práce používám termín sportovní volnočasová aktivita, do kterého řadím oba uvedené pojmy, a ještě sociokulturně orientovanou a rekreační podobu sportování. Podle mého názoru je totiž mezi nimi velmi zanedbatelný rozdíl a spojuje je především radost z pohybu a prožitku.

5.1 Sportovní volnočasové aktivity

Sportovní činnosti pomáhají kompenzovat jednotvárné pracovní napětí a dávají nám prostor pro oddech, rekreaci, potěšení a osvěžení. Mají charakter dobrovolnosti, otevřenosti, svobodnosti a směřují k tělesnému, psychickému a emočnímu odpočinku a znovunabytí sil.

Důraz je kladen na příznivý poměr mezi tělem a duší, mezi tělesnou stránkou a prostředím. V první řadě se ale soustředí na rozvíjení mezilidských vztahů.

Příčiny poklesu ve sportování můžeme rozdělit na subjektivní a objektivní. Mezi subjektivní patří lenost, nedostatek volného času či pochybnosti o pohybové kompetentnosti a šikovnosti. Do objektivních můžeme zařadit nedostatek financí a špatnou dostupnost sportovišť.⁷⁵

Pokud se chceme vrhnout do víru sportu, musíme si projít třemi etapami:

Startovací fáze je určena pro neaktivní jedince, kteří se rozhodnou pro zlepšení svého pohybového ústrojí a trvá dva až osm týdnů.

Fáze zvyšování tělesné zdatnosti je vyčleněno dvacet až sedmdesát dva týdnů.

Udržovací fáze se stává celoživotní záležitostí.⁷⁶

⁷⁵ SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s. 132, 118.

⁷⁶ STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 44.

Tabulka č. 3: Čechák⁷⁷ vymezil nejvhodnější sportovní aktivity pro svůj zdravotní, motorický, výchovný přínos.

Nejvhodnější sportovní aktivity		
Fotbal	Bruslení	Basketbal
Jachting	Tenis	Badminton
Minigolf	Lukostřelba	Jízda na koni
Golf	Kuželky	Zahradkaření
Plavání	Turistika na lyžích	Pěší turistika
Potápění	Volejbal	Lední hokej
Sjezdové lyžování	Cykloturistika	Kondiční běh
Táboření	Nohejbal	Házená
Vodáctví	Skiboby	Sportovní rybolov
Běh na lyžích	Stolní tenis	Sportovní střelba

Tabulka č. 4: Zkoumání fenoménu trávení volného času české populace.⁷⁸

10 populárních sportovních aktivit			
Jízda na kole	55,6 %	Pěší turistika	51,2 %
Plavání	48,0 %	Sjezdové lyžování	18,9 %
Běh na lyžích	17,1 %	Fotbal	16,8 %
Posilování (fitness)	15,0 %	Aerobik	9,3 %
Tenis	9,2 %	Volejbal	8,1 %

5.2 Význam sportovních volnočasových aktivit

Sport je příhodnou aktivitou ve využívání volného času. Poskytuje totiž sociální interakci a lepší dojem ze svých schopností. Cvičící lidé se utužují po stránce zdravotní, cítí se kvalitněji a objevuje se u nich radost z pohybu, ale jen pokud dodržují princip uměřenosti, příjemnosti a poslušnosti.⁷⁹

⁷⁷ ČECHÁK, V., LINHART, J. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia, 1986, s. 96.

⁷⁸ Špaček in SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 43 - 45.

⁷⁹ FIALOVÁ, Ludmila. Kvalita života, sport a tělesné já. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 25.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005, s. 59.

Sportovní volnočasové činnosti zachovávají stabilitu vnitřních orgánů, ale i organismu jako celku. Kladně stimulují duševní pocity a zintenzivňují vlastnosti jako koordinaci, rovnováhu, rychlost, sílu a vytrvalost. Také se podílí na úpravě hmotnosti.⁸⁰

Dále můžeme zmínit vlivy vyrovnávací, kondiční, obnovující, uvolňovací, citové a prožitkové.⁸¹

Jako další význam sportovních činností můžeme uvést čtyři preventivní opatření. Primární prevence pomáhá minimalizovat rizika onemocnění. Protože, když sportujeme, nejsme tak často nemocní. Sekundární prevence se používá při odstraňování zdravotních potíží. Terciární prevence nastupuje při opakovaných problémech (př. srdeční infarkt). A kvartérní prevence se snaží o zlepšení zbylých funkcí.⁸²

Důležitost pohybu můžeme zachytit i v kinezioterapii, kde se tělo a organismus pohybem léčí.⁸³

Při sportování dochází k socializaci, kterou můžeme definovat jako „proces osvojování si postojů, hodnot a jednání přiměřeným dané kultuře“. Jako první ji zajišťuje rodina, která určuje, zda člověk bude mít vztah k pohybu, nebo ne. Později ji doplňují činitelé jako škola, vrstevníci nebo média.⁸⁴

Pohybová aktivita by měla respektovat:

- pohlaví, stáří a zdravotní stav,
- styl života předešlých generací,
- vedení k pohybu v dětství a dospívání a předpoklady k pohybu,
- sociální a kulturní prostředí, ve kterém člověk žije,
- profil profese.⁸⁵

⁸⁰ JIRČÍK, M. Cvičení pro zdraví. In MARTINÍK, K. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008, s. 103.

⁸¹ KURSOVÁ, V. *Krok k výchově, krok ke zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, s. 3 - 4.

⁸² STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 12 - 13.

⁸³ PLACHETA, Z. *Zátěžová funkční diagnostika a preskripce pohybové léčby ve vnitřním lékařství*. Brno: Masarykova univerzita, 1995, s. 11.

⁸⁴ SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s. 57.

⁸⁵ DYLEVSKÝ, I., et al. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing, 1997, s. 26.

5.3 Účinky sportovních volnočasových aktivit

Blahutková⁸⁶ vymezuje základní pozitivní účinky sportovní aktivity a to:

- redukcí cholesterolu a nadváhy,
- vylepšení kardiovaskulární zdatnosti a průchodnosti srdeční soustavy,
- snížení pocitů úzkosti a deprese,
- zkvalitnění vztahu k sobě samému,
- zabránění vzniku některých typů karcinomů, svalové nerovnováhy a deformace držení těla.

Pravidelné cvičení zasahuje do našeho každodenního života. Jednodušeji zdoláváme obavy, stres a povinnosti. Zlepšuje se nám citové rozpoložení a víra v sebe. A také se zvyšuje efektivita pracovních schopností, pevnost a flexibilita kloubů a šlach. Důvodem příznivých převratů v myšlení a jednání je vyšší tvorba nervových přenašečů v mozku.

Se sportovními činnostmi úzce souvisí autonomní nervový systém (dále jen ANS), který ovládá chod většiny vnitřních ústrojích (srdce, žlázy, hladká svalovina). Člení se na dvě složky, a to sympatikus a parasympatikus. „*Sympatikus zrychluje srdeční frekvenci a parasympatikus ji zpomaluje.*“

Činnost ANS se snižuje se zvyšujícím věkem či při špatném zdravotním stavu, ale při cvičení se zase optimalizuje. Například neaktivní muž ve věku 58 let měl ANS o 12 roků zhoršený. Když se ale bude hýbat po celý rok, jeho nervová řídicí soustava se zredukuje o 14 let.⁸⁷

Činitelé omezující jakost a četnost sportovních aktivit:

- věk a pohlaví,
- pohybové dědičné dispozice,
- pohybový typ jednotlivce – normomobilní (běžná populace), hypomobilní (nízká pohybová potřeba), hypermobilní (vysoká pohybová potřeba),
- metoda výchovy a vztah k fyzickému pohybu,
- somatotyp,
- celkový zdravotní stav,
- úroveň autonomního nervového systému,
- zdatnost a výkonnost,

⁸⁶ BLAHUTKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, s. 14 - 15.

⁸⁷ STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 44, 13 - 14.

- zeměpisné a lokální situace,
- trénovanost,
- výstroj a výzbroj.⁸⁸

5.4 Motivace ke sportování

Fialová⁸⁹ vytyčuje základní faktory motivující nás ke sportování:

- fyzická zdatnost,
- psychická zdatnost,
- pěkný vzhled,
- sociální komunikace.

Sekot⁹⁰ popisuje odlišné motivační činitele:

- uskutečnění svých osobitých plánů a přání,
- touha po pohybu,
- předcházení zdravotním obtížím - tyto hodnoty se pozměňují se sociální pozicí, věkem a pohlavím.

Stackeová⁹¹ razí modernější vymezení motivů:

- estetické - kladné změny tělesné schránky,
- zdravotní - zvýšení imunity a obrana proti civilizačním nemocem,
- sociální - vztah a styk s lidmi,
- prožitkové - prevence stresu, ale i možnost relaxace, nové zážitky,
- kompetitivní - zlepšení výkonových schopností.

5.5 Vztah ke sportovním aktivitám – věkové a genderové rozdíly

Je nutné si připomenout, že existují rozdíly mezi kalendářním věkem a funkčním věkem. (viz. kapitola 5.3)

⁸⁸ DYLEVSKÝ, I., et al. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing, 1997, s. 13.

⁸⁹ FIALOVÁ, Ludmila. Kvalita života, sport a tělesné já. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 26.

⁹⁰ SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s. 88.

⁹¹ STACKEOVÁ, D. Psychologie Fitness - nový trend ve sportovní psychologii. In *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 67.

U dětí a adolescentů (do 20 let) pohyb zlepšuje vzhled a funkce těla, ale po 20. roce se nám zhoršuje pohyblivost. A proto si dospělý člověk (po 20. roce) musí udržovat stálost činností organismu a těla, jelikož po 30. roce dochází k poklesu síly, rychlosti a vytrvalosti.⁹²

Holky a kluci si vybírají odlišné pohybové činnosti. Tyto volby jsou dané biologicky, emočně, psychicky a jsou dotvářeny výchovou a sociálním prostředím.⁹³ První, kdo ovlivňuje vztah ke sportovním činnostem je rodina. U chlapců se dbá na pozitivní vztah ke sportu a maskulinní pevnost. U dívek se předpokládá křehkost a poddajnost a nepočítá se u nich s rolí sportu v utváření osobnosti.⁹⁴

Po ustálení názorů, v preferenci aktivit, si ženy vybírají skupinové cvičení ve fitness centrech (aerobik, body styling, pilates, atd.) anebo plavání, turistiku či jízdu na kole. Kdežto muži upřednostňují hry s míčem (tenis, fotbal), běh nebo plavání.⁹⁵

Tabulka č. 5: Nejčastěji prováděné sporty u chlapců.⁹⁶

Rychtecký, 1994		Slepičková, 1998		Frómell, 1999	
12 let	15 let	ZŠ	SŠ	ZŠ	SŠ
Fotbal	jízda na kole	fotbal	fotbal	sportovní hry	sportovní hry
Běhání	plavání	basketbal	kolo	turistika i cyklo	turistika i cyklo
jízda na kole	běhání	hokej	posilování	atletika-běh	atletika i běh
Plavání	fotbal	volejbal	basketbal	plavání	plavání
Tenis	tenis	kolo	volejbal	sp.technické aktivity	kondiční kulturistika

⁹² *Aktivity podporující zdraví*. s. 70. Dostupné na WWW:

<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/labspmot/APZ.htm>

⁹³ SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2006, s. 94.

⁹⁴ SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 22 - 23.

⁹⁵ FIALOVÁ, Ludmila. Kvalita života, sport a tělesné já. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 25 - 26.

⁹⁶ SLEPIČKOVÁ, I. Odras diverzifikace ve sportování adolescentů. In *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Praha: Univerzita Karlova, 2003, s. 118 - 120.

Tabulka č. 6: Nejčastěji prováděné sporty u děvčat.⁹⁷

Rychtecký, 1994		Slepičková, 1998		Frómell, 1999	
12 let	15 let	ZŠ	SŠ	ZŠ	SŠ
jízda na kole	jízda na kole	kolo	kolo	turistika i cyklo	turistika i cyklo
hry s míčem	běhání	plavání	aerobik	sportovní hry	gymnastika, aerobik
Plavání	plavání	aerobik	volejbal	Plavání	plavání
hry venku	cvičení doma	běh	plavání	Atletika i běh	sportovní hry
Gymnastika	volejbal	volejbal	tanec	Tanec	tanec

Shrnutí: Nejoblíbenější jsou sportovní činnosti, které nejsou náročné po finanční, organizační a dovednostní stránce. U chlapců jsou v popředí zájmu sportovní hry, především fotbal. U dívek to je jízda na kole a pohybové aktivity spojené s hudbou.

A u obou pohlaví je oblíbené plavání. Jde především o sportovní aktivity, které se můžou provádět na institucionalizované bázi (škola, kluby, fitness centra), ale i jen tak - doma, venku, na hřištích nebo cyklostezkách.

Tabulka č. 7: Zájem dívek o sportovní aktivity.⁹⁸

Největší zájem mají dívky o plavání, tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování.
S věkem vzrůstá zájem o kondiční kulturistiku, turistické aktivity a rytmické pohybové aktivity. S věkem klesá zájem o atletiku a sportovní hry.
Ve sportovních hrách je v popředí zájmu volejbal a roste zájem o pálkované hry.

Tabulka č. 8: Zájem chlapců o sportovní aktivity.⁹⁹

U chlapců dominuje zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování.
Rostoucí zájem s věkem o volejbal.
Nejoblíbenější sportovní hrou je fotbal.

⁹⁷ SLEPIČKOVÁ, I. Odras diverzifikace ve sportování adolescentů. In *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Praha: Univerzita Karlova, 2003, s. 118 - 120.

⁹⁸ FRÖMEL, K., et al. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, s. 35, 43.

⁹⁹ FRÖMEL, K., et al. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, s. 37, 46.

5.6 Shrnutí kapitoly

Sportovní volnočasové aktivity jsou důležitým pojmem, jelikož v obecném významu označují „*sport pro všechny*“. Dle mého názoru by měla mít radost z pohybu přednostní postavení.

Sportovní volnočasové aktivity mají pozitivní vliv na všestranný a plnohodnotný rozvoj osobnosti u všech generací naší společnosti. I když s narůstajícím věkem se snižuje zájem o sportovní volnočasové aktivity. Sportovní volnočasové aktivity podporují zdravý životní styl.

Nejlepší vzorem pro vytvoření vztahu k pohybu jsou sportující rodiče a přátelé. Sportovní volnočasové aktivity jsou ovlivňovány faktory:

- biologickými (věk, gender, tělesná hmotnost, svaly),
- psychologickými (znalost aktivity, zdravotní efekt nebo prožitek),
- vnějšího prostředí (dostupnost a vybavenost sportovišť),
- sociálními (rodinné zázemí, finanční dostupnost, organizace aktivit),
- časovými (ovlivňují možnost provádění pohybové aktivity).

Účinky sportovních aktivit (sportu pro všechny) lze vymezit do tří dimenzí.

- Fyzická (harmonický rozvoj organismu, zlepšení celkové zdravotního stavu a vzhledu, zlepšení kondice, vliv na pracovní výkonnost, úbytek nadměrné tukové tkáně a svalová adaptace, ekonomizace dýchání),
- Psychická (vzrůst tolerance zátěže, oproštění se od starostí, povinností, stereotypů, stimulace nervové činnosti, zvýšení sebedůvěry, vytvoření pozitivního vztahu k pohybu, seberealizace, snížení deprese a úzkosti, stimulace psychiky, zlepšení nálady, adaptace na stres),
- Sociální (podporuje socializaci a kvalitu života, navazování kontaktů, setkávání se s přáteli).

Mezi pohnutky inspirující ke sportovní aktivitě můžeme zařadit: pobízení přátel a rodiny nebo potřebu pohybové činnosti a sociálního styku.

Při provozování sportovních volnočasových aktivit bychom si ale měli dávat pozor na:

- jednostranné zatížení orgánů a organismu,
- nerespektování věkových a pohlavních zvláštností,
- přetěžování či psychický tlak.

6 USKUTEČNĚNÉ VÝZKUMY VOLNÉHO ČASU

Výzkumům se věnuje celá řada autorů, např. Petr Sak, František Charvát, Irena Slepíčková, Oto Záhora a další. Mou snahou je ukázat vývoj volného času a jeho trávení, prostřednictvím uskutečněných výzkumů. Jedná se o samostatné výzkumy, které se v některých oblastech prolínají, v jiných nikoli.

Tabulka č. 10: Odhad volného času ve všední den.¹⁰⁰

Respondenti odhadovali, kolik mají volného času (po návratu z práce, po splnění nutných každodenních povinností).

Odhad volného času ve všední den		
Všední den	2005	2009
0 h	6 %	6 %
1 – 2 h	25 %	25 %
3 – 4 h	33 %	33 %
5 – 6 h	18 %	18 %
7 – 9 h	9 %	7 %
10 – 14 h	7 %	7 %
Více než 15 h	1 %	2 %

Shrnutí: Není významný rozdíl v počtu volných hodin v roce 2005 a 2009. Nejvíce volného času mají dotazovaní 3 - 4 hodiny. Více než 15 hodin má jen velmi nepatrné množství lidí. Volný čas vůbec nemá 6 % respondentů, což může být způsobeno několika možnostmi: zaneprázdněním, nechtěním (závislost na práci) nebo neuměním využívat volného času, tj. špatné rozvrhnutí denního programu nebo neschopnost odpočinku.

¹⁰⁰ Dostupné na WWW:

<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100994>, s. 2.

Tabulka č. 11: Odhad volného času v sobotu.¹⁰¹

Odhad volného času v sobotu		
V sobotu	2005	2009
0 h	2 %	2 %
1 – 2 h	6 %	5 %
3 – 4 h	15 %	15 %
5 – 6 h	25 %	26 %
7 – 9 h	22 %	21 %
10 – 14 h	25 %	23 %
Více než 15 h	3 %	5 %

Shrnutí: Nebyly zjištěny výraznější rozdíly v sobotním volném čase. Ale oproti všednímu dni se počet volných hodin zvětšil.

Tabulka č. 12: Odhad volného času v neděli.¹⁰²

Odhad volného času v neděli		
V neděli	2005	2009
0 h	1 %	1 %
1 – 2 h	4 %	3 %
3 – 4 h	12 %	11 %
5 – 6 h	23 %	23 %
7 – 9 h	24 %	24 %
10 – 14 h	30 %	29 %
Více než 15 h	4 %	6 %

Shrnutí: V neděli mají dotazovaní ještě více volného času než v sobotu.

Téměř 80 % tráví víkend se svou rodinou, 12 % tráví víkend s přáteli a jen 9 % se věnuje svým koníčkům.¹⁰³

¹⁰¹ Dostupné na WWW:

<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100994>, s. 2

¹⁰² Dostupné na WWW:

<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100994>, s. 2.

¹⁰³ Dostupné na WWW: www.stemmark.cz/download/prezentace_vikendy.pdf, s. 3

Tabulka č. 13: Způsob trávení volného času.¹⁰⁴

Způsob trávení volného času			
Aktivita	2004	2005	2009
Televize	37 %	51 %	41 %
Sport aktivně	33 %	26 %	31 %
Čtení	27 %	37 %	31 %
S přáteli, kamarády	16 %	21 %	26 %
Rodina	24 %	23 %	24 %
Procházky	12 %	18 %	17 %
Počítač	6 %	12 %	14 %
Zahrádka	17 %	10 %	13 %
Odpočinek, relaxace, spánek	7 %	11 %	11 %
Kino, divadlo, výstavy	7 %	7 %	7 %
Výlety, dovolená	6 %	3 %	7 %
V hospodě, baru, restauraci	4 %	6 %	6 %
Ruční práce	7 %	8 %	5 %
Kutílství, opravy	6 %	7 %	5 %
Hudba	3 %	5 %	5 %
Domácí práce	14 %	5 %	4 %
S partnerem	3 %	5 %	4 %
Luštění křížovek, soutěže	3 %	3 %	4 %
Studium	7 %	4 %	3 %
Sport pasivně	3 %	2 %	3 %

Shrnutí: Vedle sledování televize, aktivního sportu a čtení tráví lidé svůj čas s rodinou a přáteli. Častěji než dříve nám vyplňuje volný čas počítač. Naopak na ústupu je zahrádkaření. Nejvýznamnější změna byla zjištěna u domácích prací, u kterých neustále klesá podíl trávení volného času. Ve vzduchu ale visí otázka, zda je to zapříčiněno chápáním domácích prací jako součást reprodukčního času anebo opravdu poklesl objem domácích prací.

¹⁰⁴ Dostupné na WWW:

<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100994>, s. 3.

Tabulka č. 14: Ideální víkend strávený s dětmi.¹⁰⁵

Ideální víkend strávený s dětmi	
Výlet do přírody	18 %
Cestování do zahraničí, poznávací zájezd	15 %
Moře, jachta	13 %
Aquapark, bazén	9 %
Chalupa	8 %
Hory	7 %
Cestování v ČR	6 %
U vody	6 %
Kolo	5 %
Aktivní sport	4 %
Nákupní centrum	1 %

Shrnutí: Rodiče považují za nejideálnější strávený víkend výlet do přírody, cestování do zahraničí a moře. Mezi nejhůře strávený víkend řadí nakupování, aktivní sportování a kolo.

Tabulka č. 15: Ideálně strávený víkend podle dětí.¹⁰⁶

Ideálně strávený víkend podle dětí	
Na procházkách, n výletě	21 %
Hraní si	14 %
S námi, s rodinou	10 %
S kamarády, přáteli, příbuznými	7 %
U vody, bazén	6 %
U TV	5 %
Hřiště	5 %
Na PC	4 %
Doma	4 %

Shrnutí: Děti vidí v procházkách, výletech, hrách, nejlépe s rodinou, ideálně strávený víkend. Za nejméně ideální děti označily víkend doma, na počítači, u televize a na hřišti.

¹⁰⁵ Dostupné na WWW: www.stemmark.cz/download/prezentace_vikendy.pdf, s. 4.

¹⁰⁶ Dostupné na WWW: www.stemmark.cz/download/prezentace_vikendy.pdf, s. 5.

Tabulka č. 16: Srovnání nejoblíbenějších a nejvyhledávanějších činností ve volném čase s aktivitami nejčastěji vyhledávanými.¹⁰⁷

Nejoblíbenější činnosti	Nejvyhledávanější činnosti
1. Pobyt venku s kamarády	1. Sledování televize
2. Sportovní aktivity	2. Pobyt venku s kamarády
3. Práce a hry na PC, video hry	3. Poslech audio kazet a CD
4. Herní aktivity	4. Pobyt v přírodě
5. Sledování televize	5. Sportovní aktivity

Shrnutí: Za nejoblíbenější aktivitu dotazovaní uváděli pobyt venku s kamarády. Za nejméně oblíbenou označili sledování televize. To je ale zároveň nejvyhledávanější činností, což může souviset se snadnou dostupností a nenáročností. Druhou oblíbenou činností jsou sportovní aktivity, které jsou také poslední vyhledávanou. To může být zapříčiněno nedostatkem času nebo finančních prostředků na provozování anebo důvodem nemít kde a s kým sportovat.

6.1 Dílčí závěry

- Je zřejmé, že se objem volného času navýšil. Ale od roku 2005 se počet volných hodin ustálil.
- Nejvíce volného času má většina dotazovaných o víkendu. Kdy 30 % lidí má v neděli nejčastěji 10 - 14 hodin volna. V sobotu má 26 % respondentů nejčastěji 5 - 6 hodin volného času. Kdežto ve všední den (pondělí - pátek) se sazba volného času pohybuje nejčastěji na 3 - 4 hodinách.
- Tyto poznatky mohou být vysvětlovány tak, že většina lidí přes týden pracuje, a když přijdou domů, věnují se domácím povinnostem. Volněji mívají až večer, který většinou tráví sledováním televize. Hodnota volného času v sobotu je menší než v neděli, protože někteří chodí do zaměstnání i v tento den anebo dodělávají to, co nestihli přes týden. V neděli se většina lidí snaží odpočívat anebo sportovat, nejlépe s rodinou či přáteli.

¹⁰⁷ Čech in SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s.126.

- Jak rodiče, tak i děti si představují ideálně strávený víkend cestováním a na výletech. Rodiče si ale více vybírají aktivity, kde je nutná finanční investice jako ukazatel sociálního postavení.
- Tento názor souvisí i s nejvyhledávanějšími činnostmi, kde jsou v popředí činnosti nenáročné na peníze (TV, PC, hudba), i když patří mezi nejméně oblíbené.
- Podle mého názoru se současné bytí omezilo především na zajištění potravy, majetku a svého bezpečí. A to má asi i vliv na množství a způsob trávení volného času. Další příčinou degradace podstaty volného času je oddávání se technice a sedavá poloha, která odráží určitý každodenní stereotyp.

Prognóza dalšího vývoje

- Objem volného času ještě bezvýznamně naroste, cca o 1 - 2 hodiny. Část populace si uvědomí svou špatnou volnočasovou situaci a budou se ji snažit řešit. Na významu nabudou činnosti estetické, přírodovědné a společenské. Sféra sportovních volnočasových aktivit bude i nadále posazována na druhou kolej.

7 USKUTEČNĚNÉ VÝZKUMY V OBLASTI SPORTU

Zkoumáním sportující populace se zabývá mnoho autorů, např. Aleš Sekot, Eva Čáslavová, Irena Slepíčková, Petr Jansa a další. Mou snahou je poukázat na neaktivitu naší společnosti a popsat vývoj sportování od roku 1978, prostřednictvím uskutečněných výzkumů. Jedná se o samostatné výzkumy, které se v některých oblastech prolínají, v jiných nikoli.

Tabulka č. 17: Frekvence sportování v letech 1978 a 1984.¹⁰⁸

1978		
	Muži	Ženy
1 – 2krát týdně	41,6 %	19,0 %
Méně často	18,9 %	19,4 %
Vůbec ne	39,5 %	61,6 %

1984		
	Muži	Ženy
1 – 2krát týdně	43,0 %	17,5 %
Méně často	22,5 %	19,7 %
Vůbec ne	34,5 %	62,8 %

Shrnutí: U mužů došlo k nárůstu pravidelnosti ve sportování. U žen byl zaznamenán pokles ve sportování, až 60 % žen se ukázalo neaktivních. Muži se věnovali pohybu o 30 % více než ženy.

Tabulka č. 18: Sportování a cvičení 1994 – 2009.¹⁰⁹

Cvičení, sportování 1994 – 2009 (alespoň 1x týdně)					
1994	1995	1997	2001	2004	2009
39 %	43 %	33 %	44 %	34 %	33 %

Shrnutí: Občasné sportování (1 - 2krát týdně) se pohybuje v rozmezí 33 - 44 %. Ale byl zaznamenán výrazný pokles v roce 2004 a 2009, a tento směr se bude i v dalších letech zřejmě udržovat.

¹⁰⁸ ČECHÁK, V., LINHART, J. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia, 1986, s. 75.

¹⁰⁹ Dostupné na WWW:

<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100994>, s. 6.

Tabulka č. 19: Obecný názor na sportování.¹¹⁰

Obecný názor		
Nesportuje vůbec	Občas sportují	Pravidelně sportují
50 %	30 %	20 %

Shrnutí: Všeobecně se ukazuje, že 50 % populace nesportuje vůbec. 30 % lidí sportuje občas, tzn. 1 - 2krát týdně (až 8krát za měsíc). A jen 20 % se věnuje pohybu pravidelně, tj. 3krát týdně (12krát za měsíc a víc).

Tabulka č. 20: Vaše sportovní, tělovýchovná a pohybová aktivita se projevuje?¹¹¹

Vztah ke sportu	
Aktivně a pravidelně cvičím, sportuji	33,1 %
Občas sportuji, cvičím	20,7 %
Nyní už ne, ale dřív jsem cvičil, sportoval poměrně dost	18,5 %
Nesportuji, ale rád bych sportoval	5,6 %
Nesportuji a ani sportovat nehodlám	22,1 %

Shrnutí: 53,8 % sportuje, ať už pravidelně nebo občasně a 46,2 % nesportuje vůbec. Zde se potvrzuje obecný názor na sportování. Velkým krokem kupředu by bylo, kdyby se uvedených 5,6 % respondentů rozhodlo začít sportovat.

Tabulka č. 21: Názor na obecný význam sportu, tělesné výchovy a pohybových aktivit pro současného člověka.¹¹²

Pohled na význam sportu	
Není důležitý	2,4 %
Pro někoho snad důležitý	17,5 %
Je důležitý, hlavně pro mladé	21,6 %
Je důležitý pro všechny	58,3 %
Neuvedeno	0,1 %

Shrnutí: Pro 58,3 % dotazovaných zastává sportování důležitou roli jak ve společnosti, tak pro něho samotného. Ale očekávala jsem větší číslo důležitosti.

¹¹⁰ CHOUTKA, M. *Sport a společnost*. Praha: Olympia, 1978, s. 69 - 70.

¹¹¹ Slepíčková a Slepíčka in SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, 2006, s. 196 - 198.

¹¹² SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s. 130.

Tabulka č. 22: Pohled respondentů na příčiny nižší úrovně sportovní aktivity.¹¹³

	Souhlasí	Nesouhlasí
Lidé jsou pohodlní	86,3 %	13,1 %
Lidé nemají dost času	81,0 %	18,8 %
Lidé nemají kde sportovat	33,9 %	65,4 %
Je to moc nákladné	51,3 %	48,1 %
Chybí dobrá parta	37,8 %	61,6 %
Lidé mají jiné starosti	82,9 %	16,4 %
Chybí účinnější propagace	36,8 %	62,3 %

Shrnutí: Jako nejčastější příčinu v nižší úrovni sportovních aktivit respondenti viděli lidskou pohodlnost. Jako další důvody zabraňující sportování můžeme uvést nedostatek času, a s tím související jiné starosti.

Tabulka č. 23: Mínění o sportovním zapojením ve společnosti.¹¹⁴

Mínění o sportovním zapojením ve společnosti	
Mělo by se sportovat více	62,0 %
Současný stav je vyhovující	25,0 %
Sportování je až moc	3,2 %
Nemám na to názor	9,1 %
Neuvedeno	0,1 %

Shrnutí: Dosažené výsledky zobrazují převládající mínění o nižším než žádoucím zapojení naší populace do sportovních aktivit. 62 % dotazovaných si myslí, že sportovat by se mělo více, ale jen kolem 50 % opravdu sportuje (viz. Tab. č. 20). Zajímavé je, že 9 % respondentů nemá na tuto problematiku názor, což ve mně vyvolává myšlenku, že to uvádějí lidé, kteří nemají ke sportu vřelý vztah.

¹¹³ SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, 2006, s. 196.

¹¹⁴ SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, s. 131.

Tabulka č. 24: Pohled respondentů na budoucnost sportu.¹¹⁵

Myslíte si že:	Ano	Ne	Nevím
Bude sportovat stále více lidí	36,6 %	29,1 %	34,1 %
Bude se prohlubovat rozdíl mezi amatérským a vrcholovým sportem	70,4 %	9,9 %	19,4 %
Poroste význam sportu jako podívané	44,3 %	19,7 %	35,5 %
Náklady na aktivní sport budou stále vyšší	88,4 %	2,8 %	8,3 %
Některé sporty budou moci provozovat jen bohatí	81,4 %	6,6 %	11,6 %

Shrnutí: Respondenti v podstatě odhalili skeptický názor na budoucnost sportu. Jednoznačně vyzněl názor, že se bude stupňovat rozdíl mezi sportem amatérským a vrcholovým. To může být zapříčiněno medializací a komercionalizací, tím pádem se bude navyšovat pasivní podoba sportu (sledování v televizi, fandění). Dotazovaní dále uváděli obavy z narůstající finanční náročnosti v oblasti sportu.

7.1 Dílčí závěry:

- Veřejnost si je vědoma příznivých účinků sportování na lidský organismus. Skutečnost a výzkumy ale dokazují, že tyto názory nejsou uskutečňovány.
- Muži vykazují podstatně vyšší pohyblivost než ženy.
- S rostoucím věkem jsou sportovní aktivity vytlačovány ze života člověka.
- Uvedené výzkumy v podstatě souhlasí s obecným názorem na sportování.
- Naši situaci můžeme nazvat žalostnou a nevyhovující. Protože až 50 % populace nesportuje, což je skoro totožné s 52 % naší populace zasaženou nadváhou a obezitou. To ale nemusí znamenat, že se právě tato část společnosti sportu nevěnuje.
- Od roku 1978 se nízký trend sportování drží na podobné hladině.
- Rozšiřuje se nabídka wellness a fitness center, a také se zvyšuje pestrost sportovních volnočasových aktivit. Roste počet přirozených sportovišť,

¹¹⁵ SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, 2006, s. 196.

cyklistických, běžeckých, turistických stezek pro rekreační sport. Nicméně můžeme konstatovat, že vzrůstající rozmanitost sportovních aktivit musí populaci oslovovat a zvyšovat počet sportovních lidí. Bohužel dochází k situaci, kdy rostoucí nabídka nestimuluje veřejnost k aktivnímu provozování sportu.

Prognóza dalšího vývoje

- Jako podpora pro sportování se bude i nadále rozšiřovat nabídka sportovních volnočasových činností. Ale zároveň bude růst i finanční náročnost, což nebude mít za následek navyšování počtu sportujících osob.
- Dle mého názoru se pro změnu životního stylu rozhodne jen hrstka lidí, ale i takovou situaci bychom mohli označit za posun kupředu.

ZÁVĚR

Bakalářská práce měla za úkol přiblížit pohledy a přístupy k volnému času a sportu ve vztahu k životnímu stylu. Charakterizovali jsme hlavní kategorie (volný čas, sport, životní styl) a jejich formující činitele. Po provedení analýzy uvedených výzkumů jsme zachytili současné vnímání těchto oblastí a nastínili jejich vývoj.

Tato práce je spíše teoreticky koncipována. Existuje sice nepřeberné množství odborných publikací, ale žádné nejsou orientované přímo na toto téma, a proto jsem využívala většího počtu knih.

V budoucnu bych se tomuto tématu ráda věnovala podrobněji a zaměřila se pouze na určitou věkovou skupinu. Také bych zrealizovala vlastní výzkumné šetření, které zde chybí, pro účel objektivního porovnání se zde uvedenými výzkumy.

Došli jsme k těmto hlavním zjištěním:

Sportovní volnočasové aktivity jsou společensko-ekonomicko-kulturním fenoménem, ale i problémem dnešní společnosti.

V posledních letech volný čas narůstal, nemusí to ale nutně znamenat zkvalitnění činností ve volném čase. V popředí žebříčku se totiž stále nachází sledování televize a sezení u počítače, které má za následek konzumní a hypokinetický životní styl jednotlivce, jenž zároveň prezentuje i stav dnešní společnosti.

Za nejdůležitější zjištění můžeme uvést, že dochází k rozporu mezi uvědomováním si pozitivních účinků sportovních aktivit na životní styl a organismus a vědomou pasivitou ve volném čase.

Je jasné, že je třeba na vzniklou situaci reagovat, například výchovou odborníků na oblast volného času, zvýšenou podporou státu a minimalizováním rezerv v působení na jedince ze strany školy, rodiny či masmédií.

Zůstává zde ale nezodpovězená otázka, zda se bude v následujících letech volný čas navyšovat nebo stagnovat, zda se bude zkvalitňovat nebo komercializovat a zda bude více lidí sportovat, aby podpořili zdravý životní styl. Dle mého názoru můžeme sice očekávat další nepatrný nárůst volného času, ale výrazněji nedojde k jeho hodnotnějšímu prožívání a jen zrnko populace si bude chtít vylepšit životní styl pohybem.

Na základě stanovených poznatků se vykonstruovalo poslání této práce: Sportovní volnočasové aktivity by se měly stát součástí našeho života.

Zároveň se potvrzuje základní myšlenka této práce: Sportovní volnočasové aktivity podporují zdravý životní styl.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

1. BARTUŇKOVÁ, Staša. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1171-6.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
3. ČASLÁVOVÁ, Eva, et al. Společenská reflexe sportu a jeho prezentace v masmédiích. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Sborník materiálů z výzkumného záměru. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 71 - 85. ISBN 978-80-86317-53-3.
4. ČECHÁK, Vladimír, LINHART, Jiří. *Sociologie sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986.
5. DYLEVSKÝ, Ivan, et al. *Pohybový systém a zátěž*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-258-1.
6. FRÖMEL, Karel, et al. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
7. GARBOVÁ, Petra. Komplexní přístup a zdraví. In *Wellness, zdraví a životní styl*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 15 - 19. ISBN 978-80-86317-54-0.
8. HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2., opr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. ISBN 80-7067-782-1.
9. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
10. HOŠEK, Petr. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1996.
11. HOŠKOVÁ, Blanka, NOVÁKOVÁ, Pavlína. Problematika kompenzace ve výkonnostním sportu z hlediska kvality pohybu. In *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Sborník příspěvků. Praha: Univerzita Karlova, 2003, s. 32 - 34. ISBN 80-86317-28-5.
12. CHOUTKA, Miroslav. *Sport a společnost*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1978.
13. JIRČÍK, Miroslav. Cvičení pro zdraví. In MARTINÍK, Karel, et al. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu, X.díl, civilizační nemoci*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008, s. 103 - 115. ISBN 978-80-7041-646-4.

14. JUŘÍKOVÁ, Jana, et al. Stravovací návyky a pohybové aktivity v prevenci vzniku obezity. In *Tělesná výchova, sport a rekreace v procesu současné globalizace*. Sborník příspěvků. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, s. 321 - 330.
ISBN 80-244-1116-4.
15. KURSOVÁ, Vlasta. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů"*. II. díl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008.
ISBN 978-80-7394-083-6.
16. MÜLLEROVÁ, Alena. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno: Era group, 2008.
ISBN 978-80-7366-134-2.
17. MÜLLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
18. MUŽÍK, Vladislav, KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997.
ISBN 80-85783-17-7.
19. PÁVKOVÁ, Jiřina, et al. *Pedagogika volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
20. PLACHETA, Zdeněk. *Zátěžová funkční diagnostika a proskripce pohybové léčby ve vnitřním lékařství*. 2. přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995.
ISBN 80-210-1170-X.
21. SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008.
ISBN 978-80-247-2562-8.
22. SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-132-4.
23. SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
24. SLEPIČKA, Pavel, et al. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006.
ISBN 80-246-1290-9.
25. SLEPIČKOVÁ, Irena. Odras diverzifikace ve sportování adolescentů. In *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Sborník příspěvků. Praha: Univerzita Karlova, 2003, s. 115 - 120. ISBN 80-86317-28-5.
26. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000.
ISBN 80-246-0044-7.

27. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
28. STACKEOVÁ, Daniela. Psychologie Fitness – nový trend ve sportovní psychologii. In *Wellness, zdraví a životní styl*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2007, s. 66 - 80. ISBN 978-80-86317-54-0.
29. STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.
30. VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno: Univerzita Masarykova, 1992. ISBN 80-210-0428-2.
31. VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.

Internetové zdroje

1. *Aktivity podporující zdraví*. [cit. 25. 2. 2010]. Dostupné na WWW: <http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/labspmot/APZ.htm>
2. *Evropská charta sportu*, čl. 2, 1992. [cit. 12. 1. 2010]. Dostupné na WWW: <http://www.msmt.cz/sport/evropskacharta-sportu>
3. *Gender*. [cit. 5. 3. 2010]. Dostupné na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gender>
4. REZKOVÁ, Miluše. *Co je v našem životě důležité*. [cit. 5. 2. 2010]. Dostupné na WWW : <http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100217>
5. ŠAMANOVÁ, Gabriela. *Volný čas*. [cit. 14. 1. 2010]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/index.php?disp=zpravy&lang=0&r=1&s=3&offset=&shw=100994>
6. ZVÁRA, Petr. *Víkendový volný čas českých rodin: výzkum pro značku Veselá kráva*, 2007. [cit. 5. 2. 2010]. Dostupné na WWW: www.stemmark.cz/download/prezentace_vikendy.pdf
7. *Životní styl a obezita: závěrečná zpráva z výzkumu pro Českou obezitologickou společnost*. [cit. 5. 2. 2010]. Dostupné na WWW: www.obesitas.cz/download/dospeli_web.ppt

PŘÍLOHY

Seznam příloh: Katalog vybraných sportovních volnočasových aktivit ve městě Olomouc.

PŘÍLOHA 1: Míčové sporty

PŘÍLOHA 2: Aerobik

Zimní sporty

PŘÍLOHA 3: Kolo

Vodní sporty

PŘÍLOHA 4: Posilování

PŘÍLOHA 5: Tanec

PŘÍLOHA 6: Rekreační sporty

PŘÍLOHA 7: Raketové sporty

KATALOG VYBRANÝCH SPORTOVNÍCH VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT VE MĚSTĚ OLOMOUC

Zde uvádím přehled nejvhodnějších a nejpopulárnějších sportovních volnočasových činností, nezávisle na věku, které jsou realizovány organizacemi, institucemi, kluby ve městě Olomouc. Dostupné na: <http://www.kdesportovat.cz/>

MÍČOVÉ SPORTY
Basketbal
Dům dětí a mládeže
OSK Olomouc
SK UP
Fotbal
Fotbalový klub Holice – Hodolany
Sportovní klub Sigma MŽ
TJ Slovan Černovír
TJ Sokol Chválkovice
TJ Sokol Slavonín
FK Nemilany
TJ Milo
Volejbal
Česká asociace sport pro všechny
TJ Sokol Nové Sady
SK Univerzity Palackého
Tělocvičná jednota Sokol Černovír

PŘÍLOHA 2

AEROBIK
Dům dětí a mládeže
Fitness Tribuna
Funfit Olomouc
SK UP
TJ Mládí
TJ Sokol Nové Sady
Akademik sport centrum UP
BEST Sportcentrum
Fit Centrum GAMBARE Olomouc
Lázně Olomouc-Balneocentrum Flora
Omega - centrum sportu a zdraví

ZIMNÍ SPORTY
Bruslení
Zimní stadion Olomouc
Lyžování
Akademik sportcentrum UP
Dům dětí a mládeže
Rok s pohybem
TJ Sokol Olomouc
Hokej
Hockey club
TJ Milo
HC Mora Olomouc

PŘÍLOHA 3

KOLO
Cyklistika
Olomoučtí kolaři
Sportovní klub Sigma
TJ Milo
Spinning / indoor cycling
Akademik sport centrum UP
BEST Sportcentrum
Club Koruna
Fitness TRIBUNA s.r.o.
Omega - centrum sportu a zdraví
Spinning centrum Radim Kořínek

VODNÍ SPORTY
Kanoistika
Sportovní klub UP Olomouc
TJ Lodní sporty
Plavání Olomouc
Lázně Olomouc-Balneocentrum Flora
Omega - centrum sportu a zdraví
Plavecký stadion Olterm&TD a Delfinek
Agentura POMAD
Dům dětí a mládeže
Olomoucké Káče
SK UP Olomouc

PŘÍLOHA 4

POSILOVÁNÍ
Fitness centra Olomouc
BEST Sportcentrum
Fit Centrum GAMBARE Olomouc
Fitness TRIBUNA s.r.o.
Omega - centrum sportu a zdraví
Fitness centrum JUROP
Sport-relax
Myofit
Funtit centrum
Fitness centrum Zeur
Fitclub Hanka
Help to be fit
Jóga
BEST Sportcentrum
Centrum jógy Sádhana
Centrum vitality
Fit Centrum GAMBARE Olomouc
Fitness TRIBUNA s.r.o.
Omega - centrum sportu a zdraví
Dům armády
Pilates
Fit Centrum GAMBARE Olomouc
Fitcentrum Funtit
Fitness TRIBUNA s.r.o.
Omega – centrum sportu a zdraví

PŘÍLOHA 5

TANEC
Hip hop a disko dance
Fitcentrum Funtit
Omega sport centrum Olomouc
Help to be fit
Gambare
Taneční škola M-PLUS
Taneční skupina SDG Snappy
Taneční škola Agentura 7
Alyaschca crew Olomouc
Dům dětí a mládeže
Taneční škola Lola´s dance
Taneční skupina Rytmus
Folklór
Dům armády – Dunaječek
Folklorní soubor Krajina
Sportovní tanec
Dům dětí a mládeže, př. Taneční klub pro seniory
KST Quick Olomouc
Taneční klub Olymp
Břišní tance
Aysun
Pampaedie
Aridaorient
Eset
Orient Dance

PŘÍLOHA 6

REKREAČNÍ SPORTY
Cvičení pro rodiče s dětmi
DDM Olomouc
TJ Sokol Nové Sady
TJ Sokol Olomouc
TJ Sokol Chválkovice
Studio Čtyřlístek
FunFit Olomouc
Fitness Vrábel
TJ Radost
TJ Mládí
Centrum Vitality
Heat program – chůze na páse
Omega sport centrum Olomouc
Help to be fit
Rekreační sport – běh, míčové hry
TJ Lokomotiva Olomouc
TJ Milo Olomouc
SK Sigma MŽ Olomouc
SK UP Olomouc
Atletický klub mládeže
Dům dětí a mládeže
Jitro
Sportovní klub Sigma MŽ
TJ Mládí
TJ Radost Olomouc
TJ Sokol Bělidla, Černovír, Chválkovice, Nové Sady,

PŘÍLOHA 7

RAKETOVÉ SPORTY
Badminton
Sportovní klub UP Olomouc
Omega - centrum sportu a zdraví
Squash
BEST Sportcentrum
Club Koruna
Omega - centrum sportu a zdraví
Sport-relax
SQKM
Tenis
TJ Sokol Bělidla
Sportcentrum Olomouc
TJ Sokol Nové Sady
TJ Milo Olomouc
TJ Lokomotiva Olomouc
Omega - centrum sportu a zdraví