

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

## **Úloha sportu ve volném čase**

**Vedoucí práce:** Doc. Michal Kaplánek Th.D.

**Autor práce:** Renata Galliková

**Studijní obor:** Pedagogika volného času

**Ročník:** pátý

**2010**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

25. března 2010

Děkuji vedoucímu bakalářské práce doc. Michalu Kaplánkovi Th.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## Obsah:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Úvod.....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>1 Definice sportu a jeho rozdělení.....</b>                           | <b>7</b>  |
| 1.1 Definice sportu.....   | 7         |
| 1.2 Rozdělení sportu.....  | 8         |
| 1.2.1 <i>Výkonnostní vrcholový sport a zájmový rekreační sport</i> ..... | 8         |
| 1.2.2 <i>Jiné vymezení sportovních aktivit</i> .....                     | 9         |
| <b>2 Hra, rituál, sport.....</b>   | <b>12</b> |
| 2.1 Hra.....   | 12        |
| 2.1.1 <i>Znaky hry</i> .....   | 14        |
| 2.2 Rituály ve sportu.....   | 14        |
| <b>3 Sport a volný čas.....</b>  | <b>17</b> |
| 3.1 Sport a volný čas.....   | 17        |
| <b>4 Sport a zdraví.....</b>   | <b>20</b> |
| 4.1 Faktory podporující zdraví.....                                      | 21        |
| 4.2 Sport a civilizační choroby.....                                     | 23        |
| 4.2.1 <i>Cvičení a cholesterol</i> .....                                 | 24        |
| 4.2.2 <i>Cvičení a rakovina</i> .....                                    | 25        |
| 4.2.3 <i>Cvičení diabetes</i> .....                                      | 25        |
| 4.3 Sport a duševní zdraví.....  | 25        |
| 4.3.1 <i>Cvičení a stres</i> .....                                       | 26        |
| <b>5 Sport a pracovní činnost.....</b>                                   | <b>28</b> |
| 5.1 Výhody zdatných pracovníků pro zaměstnavatele.....                   | 29        |
| 5.2 Zdatnost a pracovní činnost.....                                     | 30        |
| <b>Závěr.....</b>  | <b>31</b> |
| <b>Seznam literatury.....</b>  | <b>32</b> |
| <b>Abstrakt.....</b>   | <b>33</b> |

## Úvod

Sport je téma, které prostupuje vlastně celým mým životem již od ranných let. S rodiči jsme podnikali výlety na kole, pěší turistiku po Šumavě, v zimě lyžovali. A musím konstatovat, že během těchto sportovních aktivit jsme zažili mnoho krásných, ale i horších situací, které nás posílili a rozvíjeli naši osobnost. Také jsem navštěvovala taneční kroužek a sportovní gymnázium. Rodiče mě vždy vedli k tomu, že sport slouží pro zábavu a radost z pohybu. Avšak během studií na sportovním gymnáziu, jsem se poprvé setkala i s jiným přístupem, s přístupem výkonnostního sportu, vrcholového. A zde jsem si uvědomila, že touto cestou jít nechci. Ale jsem ráda za tuto zkušenost. A i přes můj nesouhlas s „vírou“ této školy, jsem prožila krásné chvílky při soustředěních či hodinách tělesné výchovy. Při kterých jsme někdy všichni museli přepínat síly, zatnout zuby, nebát se nových pohybů či výzev. Ale tyto chvílky nám pomáhaly nalézat hlubší vlastnosti naší osobnosti, posilovat naši vůli, nevzdávat se, nebát se být poslední apod. A všechny tyto „důležitosti“ nám dodnes pomáhají v životě.

V mé práci se zabývám zájmovým rekreačním sportem, který tvoří nedílnou součást smysluplného naplňování volnočasových aktivit. Tato dimenze sportu je pevně vázána s výkonnostním vrcholovým sportem, který ho utváří. Dnes je vrcholový sport spojován s tvorbou zisku, zábavou, používáním nejnovějších technologií, byznysem, výchovou a morálním výcvikem. A tyto poznatky jsou aplikovány na zájmový rekreační sport.

V následujících stránkách uvádím vliv, a zejména pozitiva aktivního tělesného pohybu, na různé oblasti lidského života a společnosti. Chci upozornit, že všechny výzkumy a údaje jsou prováděny při činnosti „zdravé“ tělesné aktivity. Jelikož pouze ta je nositelkou pozitivních účinků. Protože např. vrcholový sport má opačné účinky: jednostranná zátěž, vznik škodlivých volných radikálů, opotřebování kloubů a vazů apod.

V současné době je sport všudypřítomný. Ve společnosti zaujímá takové místo, které nikdy neměl. Stává se novým fenoménem a dimenzí společnosti. Každý člověk se neustále setkává se sportem v každé jeho podobě: reklama na značkovou sportovní obuv, při fotbalovém zápase, při sledování televize apod.

Sport je sociálním, psychologickým, ekonomickým i duševním fenoménem současné společnosti. Bohužel stále jsme z většiny nesportující společnost. Avšak je to neuvěřitelné přes propagaci štíhlých dokonalých těl, sportovního značkového oblečení a potřeb apod.

Cílem této práce je poukázat na velký a nezastupitelný význam sportu, který se praktikuje ve volném čase.

# 1 Definice sportu a jeho dělení

## 1.1 Definice sportu

Slovo sport pochází z latinského *desportare* - rozptylovat, bavit se. Pojetí sportu podléhá aktuální situaci ve společnosti a je daná historickým vývojem. A protože sport zaujímá veliký prostor v dnešní společnosti, definovat ho přesně je aktuálně velice obtížné. V literatuře jsem se setkala s více vymezeními sportu.

- *„Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“<sup>1</sup>*
- *„Sport je specifickou lidskou aktivitou, odlišnou od jiných činností. Vzhledem ke skutečnosti, že jsme nakloněni spíše širšímu pojetí sportu ve smyslu systematických pohybových aktivit necílicích přímo a programově k dosažení výkonu, vítězství či odměně, chápeme konceptuálně sport jako institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem. Nedílnou součástí tohoto vymezení je nejen její pohybová složka, nýbrž i důraz na její institucionální povahu, kdy je zdůrazněno, že jde o obecně praktikovaný způsob jednání sloužící naplnění určité reálné či fiktivní potřeby. Nikoli*

---

<sup>1</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, Praha : Karolinum, 2000, s. 22

*tedy jakákoli pohybová aktivita, nýbrž ta, která je institucionálně charakterizována a vnímána jako sportovní.*<sup>2</sup>

- Ve sportovní divizi Rady Evropy jej vymezili v tzv. Evropské Chartě Sportu, tak že: *“Sport znamená všechny formy fyzické aktivity, které prostřednictvím náhodné či organizované účasti jsou zaměřeny na vyjádření nebo zlepšování fyzické zdatnosti a mentální pohody, formující přitom sociální vztahy a dosahující výsledky v soutěžích všech úrovní.*“<sup>3</sup>

## **1.2 Rozdělení sportu**

Sport je dnes chápán ve velice širokém měřítku. Ale v každém případě je důležité, že sport není pouze ta činnost, o kterou se zajímají média, avšak i ty pohybové aktivity, sporty různé úrovně a zaměření, které vykonává a přitahuje velká část populace nejrůznějšího věku.

Musíme si uvědomit, že různé sportovní oblasti a disciplíny mají i odlišnou povahu zkušeností, a v důsledku toho i rozdílný ráz praktických dopadů na jedince. Výkonnostní vrcholový sport se tedy liší od neorganizovaného zájmového kondičního sportu. Aktuálně se zároveň jedná v mnoha zemích o dvě organizačně a svojí povahou rozdílné dominantní formy sportu.<sup>4</sup>

### ***1.2.1 Výkonnostní vrcholový sport a zájmový rekreační sport***

#### **Výkonnostní vrcholový sport**

---

<sup>2</sup> SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*, Praha : Grada, 2008, s. 10

<sup>3</sup> SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, Praha : Karolinum, 2003, s. 13

<sup>4</sup> Srov. Sekot, A. *Sociologické problémy sportu*, Praha : Grada, 2003, s. 28-29

- Zdůrazňuje zejména sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, posouvání lidských možností, nezměrné úsilí o vítězství a mistrovský titul.
- Je založen na ideji, že sportovní mistrovství je výsledkem soutěživého úspěchu a výsledků dosažených na bázi systematické oddanosti tvrdé sportovní přípravy, umocňované ochotou k oběti a bolesti a zřeknutí se zdraví a duševní pohody.
- Klade důraz na vytváření a překonávání rekordních výkonů, vymezení lidského těla nikoli jako cíle, nýbrž prostředku sportovní činnosti při využívání technologie jeho kontroly a monitorování.
- Praktikuje selektivní systém výsadního postavení těch fyzicky nejzdatnějších a sportovně nejúspěšnějších.
- Vytváří a udržuje hierarchické autoritativní struktury, v jejichž rámci jsou sportovci podřízeni trenérům a trenéři dále podřízeni vlastníkům a správcům sportovních klubů.
- Pěstuje antagonistický myšlenkový princip, podle kterého jsou sportovní soupeři chápáni jako nepřátelé.<sup>5</sup>

### **Zájmový rekreační sport**

- Důraz je kladen na osobní projev, prožitek, dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění a podporu spoluhráčů i proti hráčů.
- Soustředěnost na posilování (nikoli samoúčelnou sílu) jako výslednice tělesných aktivit přinášejících radost a pocit duševní a tělesné pohody.
- Otevřenost účasti je založena na přizpůsobení různosti fyzických dovedností.
- Demokratická rozhodovací struktura je charakterizována kooperací, sdílením moci a reciprocitou vztahů trenér – sportovec.
- Interpersonální podpora je odvozována od principu soutěže s někým, nikoli proti někomu, protihráči nejsou nepřátelé, ale ti, kteří udělují soupeření povahu vzájemného testování.<sup>6</sup>

### **1.2.2 Jiné vymezení sportovních aktivit**

---

<sup>5</sup> Srov. Sekot, A. *Sociologické problémy sportu*, Praha : Grada, 2008, s. 29

<sup>6</sup> Srov. Sekot, A. *Sociologie sportu*, Brno : Paido, 2006, s. 56

Dále se v literatuře setkáváme s dalším vymezením sportovních aktivit. Tyto různé sportovní aktivity se od sebe liší motivací, výkonem a dopady na tělesnou kondici, čas či finanční prostředky.

- **Elitní sport** – jehož základními rysy jsou: úsilí absolutní výkon, vysoká finanční odměna, vysoký sociální status. Dalšími znaky jsou pak komercializace a úplná nebo jen zčásti profesionalizace.
  
- **Soutěžní sport** – nebo také klubový sport – je organizačně vázaný na sportovní kluby a federace. Dominuje v něm směs vzrušení ze soutěžení, úsilí o maximální výkon, relaxace a uspokojení ze sociálního kontaktu.
  
- **Rekreační sport** – je zaměřen na činnosti ve volném čase. Tyto činnosti přinášejí odpočinek, zábavu a znovunabytí psychických a fyzických sil. K charakteristickým znakům patří svobodně volený program, který přispívá k tělesné regeneraci. Zdraví a rozvíjí soudržnost v mezilidských vztazích.
  
- **Fitness sport** – aktivita účelově zaměřená na rozvoj a udržení tělesné zdatnosti, s důrazem na rozvoj aerobní a silové zdatnosti, pohyblivosti a žádoucích tělesných proporcí. Tuto aktivitu provozují zařízení soukromého sektoru nebo běží o individuální tělesné aktivity, jako je in-line bruslení, plavání, jogging či cyklistika.
  
- **Rizikový a dobrodružný sport** – adrenalinové sporty – hlavním motivem je napětí a dobrodružství. Nesou znaky rizika a vysoký fyzický výkon. Jedná se zejména o organizačně, technicky finančně náročné sportovní činnosti, jako je parašutismus, vysokohorské horolezectví, potápění, rafting či lyžování z helikoptéry.

- **Lust sport** – požitkářské sporty – jsou motivovány touhou po prožitku výjimečné, hédonické, exkluzivní a běžně nedosažitelné zábavy. Která je spojená se zlepšováním fyzické kondice nebo tělesného vzhledu. Tyto sportovní činnosti jsou také označovány jako S-sport (sun, sea, sand, snow, sex, speed a satisfaction) a vyjadřují mnohdy praktikované rekreační radovánky náročnější turistické klientely pod odborným vedením.
  
- **Kosmetický sport** – cílem je dokonalý osobní vzhled. Jedná se o komerčně organizovaný narcismus, který je velice ekonomicky výnosný. Touha po „sexy“ postavě, vypadat sportovně, být osmahlý a zdravě vypadající, dělat dojem zdatnosti, přitažlivosti a zajímavosti. To vše se děje v soláriích, speciálně vybavených lázní, masážních salonech atd.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, Praha : Karolinum, 2003, s. 13-14

## 2 Hra, rituál, sport

### 2.1 Hra

Když jsem postupně studovala odbornou literaturu pojednávající o sportu z různých úhlů, pokaždé jsem se setkala s hrou. Totiž sport a hra jsou v úzkém vztahu. Z vývojového hlediska zde nejprve byla hra. S její pomocí se „lidská mláďata“ spontánně školila a nacvičovala pozdější vážné životní kompetence.

Z historického pohledu představuje sport pokračování hry. Sport vznikl ze hry a i ve své novodobé podobě je stále hrou. Opak hry je práce, což je specificky lidská činnost zabezpečující existenci jedince.

Zdrojem hravosti jsou nejspíše vnitřní impulsy, které jsou charakteristické v dětství a mládí, kdy skrze hru dítě poznává vnější svět, později sebe sama. V dospělosti přechází hra do funkce uvolňovací, a když mluvíme o sportovních hrách, plní i funkci zástupnou. Představuje zdroj prožitků, zábavy a přispívá k tělesnému, sociálnímu, emocionálnímu, estetickému rozvoji a svým způsobem připravuje na skutečný život. Do hry člověk vkládá celou svoji osobnost.<sup>8</sup> Hra je také jedním ze způsobů, jímž se člověk učí ovládat své tělo a adaptovat se na okolní životní prostředí. Představuje velice důležitý socializační prvek, jehož možnosti a meze jsou dány zejména prostorem volného času, kterým jedinec disponuje.<sup>9</sup>

*Atavistická teorie her* (S. Hall dle Cerného, 1968) zdůrazňuje rekapitulační význam her. Jsou oživením prastarých životních zvyků (lov, boj, útěk apod.). A je zajímavá myšlenka, která souvisí s průpravnou a doplňkovou funkcí her. A to ta, že hry se více vyskytují u domestikovaných zvířat na rozdíl od zvířat v přírodním prostředí. Obdobně je tomu u lidí. Lidé, kteří žijí na vyšší civilizační úrovni, mají také vyšší incidenci herních prvků než lidé, kteří překonávají základní adaptační obtíže. Postmoderní doba přináší eskalaci herních příležitostí.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Srov. Svoboda, B. *Pedagogika sportu*, Praha : Karolinum, 2003, s. 28

<sup>9</sup> Srov. SEKOT, A. *Sociologie sportu*, Brno : Paido, 2006, s. 175

<sup>10</sup> Srov. Slepíčka, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, Praha : Karolinum, 2006, s. 13

Hranice mezi hrou a sportem nejsou vůbec ostré, ale navzájem se obě sféry překrývají. Jestliže mluvíme o sportovních hrách, do hry vstupuje soutěžení a výkonnost. Avšak je důležité zmínit, že soutěžení a snaha o výkon hru nevylučují, pokud nejdůležitějším pobídnutím k činnosti je činnost sama.

K rysům hry patří: napětí a řešení, ohraničenost a uzavřenost. Hra je dobrovolná, radostná, nevázná, volná a bezúčelná. A i když je svázaná pravidly, dává jistou volnost rozhodování. *„Hry mají význam zaprvé cvičný: rozvíjejí lokomoční i jiné pohyby, podporují rozvoj smyslových analyzátorů, fantazii, tvořivost. Dítě si ve hře dává úkoly, rozhoduje se, poroučí si a jedná promyšleně už ve věku, kdy ve skutečném životě k něčemu takovému nemá příležitost, hraje určité role. Může si však hrát i chaoticky, bezplánovitě, a proto je namístě i do herních činností dětí citlivě zasahovat. Později ve starším věku, mají mladí účastníci sportovních her větší potřebu soutěžit, ale i spolupracovat.“<sup>11</sup>*

Ráda bych zde uvedla *Schiller-Spencerovu teorii her*, která jakoby vystihovala povahu a význam her v dnešní společnosti. Kdy tato teorie interpretuje hru jako uvolňování přebyteku energie a ventilaci vnitřního přetlaku.<sup>12</sup> Bohužel sama přebytečná energie není žádnou zárukou, že bude uplatněna ve hře. Totiž nabízejí se i jiné možnosti, kam vybijeme nadbytečnou energii. Například ukládání do tukových zásob nebo růst. Proto se také někdy o hře hovoří jako o „behaviorálním tuku“. Přebytečná energie vytváří pouze možnost hry stejně jako tělocvičných, tělesných či tělových aktivit.<sup>13</sup>

Hra je neoddělitelnou součástí lidského života. Také i sport je sférou uměle vytvořeného světa a provádí se v mimopracovním čase. Sport dává člověku možnost projevu a rozvoje fantazie. A podle Adlerova názoru se ve hře projevuje úsilí po sebeuplatnění jako vedoucí lidská tendence.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, Praha : Karolinum, 2003, s. 28

<sup>12</sup> Srov. Slepíčka, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, Praha : Karolinum, 2006, s. 13

<sup>13</sup> Srov. HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo*, Praha : Karolinum, 2000, s. 52

<sup>14</sup> Srov. Slepíčka, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, Praha : Karolinum, 2006, s. 13

### 2.1.1 Znaký hry

Nakonec tohoto tématu bych ráda uvedla psychologické znaky hry, které přesně vystihují povahu a princip sportovních her a tím pádem i obrovský význam pro lidskou psychiku, vývoj a socializaci jedince. A nese neocenitelný význam ve volnočasových aktivitách a rekreačním sportu.

- Svoboda, emancipace, spontaneita, nevynucenost, nevážnost (ve srovnání s existenčně vážnou a účelnou prací).
  
- Herní iluze (in lusio = vstup do hry), znamená to přistoupení na hrové předstírání, na situaci „jakoby“, hra je vždy klamem, není opravdovým životem, má v sobě fantazijní prvek zdání. Hráč se identifikuje se hrou, je do ní vtažen (herní role).
  
- Vymezenost, uzavřenost v „herním poli“ (kulisa), jinak ale vnitřní nekonečnost, nevypočitatelnost, neustálý „tok hry“, odvázení, dovádění, skotačení.
  
- Herní paradoxy: přátelská agrese, čestné zklamání, zkoumání zkoumaného, nacvičování zvládnutého, symbolické přemožení, jakoby vzrušení, běh za ztraceným míčem.<sup>15</sup>

## 2.2 Rituály ve sportu

Velice zajímavý je poznatek, že hra zastupuje skutečnost a tím má blízko k rituálům. *„Například v minulých dobách hra na válku mohla mohutně upevňovat mír, podobně jako*

---

<sup>15</sup>Srov. Slepíčka, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, Praha : Karolinum, 2006, s. 14

*rituální oběť zachraňuje před smrtí.*<sup>16</sup> A tak vedle herní podstaty jsou ve sportu i prvky rituální.

*„Rituál vzniká jako reakce jednajících osob na situace rozhodování nebo strachu, přičemž pro svou identickou opakovatelnost funguje jako stabilizátor chování.“*<sup>17</sup> A jsou zpravidla silně emotivně formulované a formované. Důležitý je i komunikační a symbolický význam rituálů.<sup>18</sup>

Postupem času se všechny možné podoby rituálu přeměnily z tradiční společnosti do řádu postmoderní společnosti. A jelikož sport je dynamický sociálně kulturní fenomén, tato transformace se projevila i v jeho dimenzi. Ve sportu nalézáme stejné znaky jako u rituálů: opakující se, neobvyklé a neměnné chování, důraz na speciální magický význam, iracionalita apod.<sup>19</sup>

Největší prostor pro rituály představuje vrcholový sport. Minulá božstva jsme vyměnili za sportovní hvězdy. A právě tito „hrdinové“ praktikují v rámci své sportovní činnosti své rituály např. líbají svůj dres pro štěstí.

Ráda bych zde uvedla příklady, jak fungují rituály v kontextu sportovní interakce. A v jeho rámci představují nezastupitelný a nezanedbatelný význam.

- Působí jako prostředek ke koncentraci hráčů během sportovních úkolů.
- Představuje signál pro soupeře (např. jako nástroj na zastrašování protihráčů)
- Pomáhá se vyrovnávat s vysoce rizikovými a vysoce stresovými situacemi.
- Funguje jako regulátor pevné struktury týmu a jako prostředek komunikace uvnitř týmu.
- Působí jako neškodný nástroj k sebevyjádření, který posiluje osobní sebedůvěru a skupinovou soudržnost.
- Reguluje individuální motivace směrem k dosahování skupinových cílů.<sup>20</sup>

---

<sup>16</sup> HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo*, Praha : Karolinum, 2000, s. 55

<sup>17</sup> SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*, Praha : Grada, 2008, s. 81

<sup>18</sup> Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, Praha : Karolinum, 2006, s. 16

<sup>19</sup> Srov. SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*, Praha : Grada, 2008, s. 82

<sup>20</sup> Srov. tamtéž

Chtěla jsem zde nastínit praktickou důležitost sportu, který představuje „pokračující hru 21. století“. Avšak i přes kontinuitu se zachovává jádro lidského výtvoru – hry. Domnívám se, že hra představuje nenahraditelný fenomén v životě a existenci člověka.

## **3 Sport a volný čas**

### **3.1 Sport a volný čas**

Nacházíme se v 21. století, které představuje pro lidstvo důležitý mezník představující dynamické změny ve všech oblastech současného světa a jeho vývoje. A sport patří mezi tyto fenomény. Patří mezi sociální, psychologické, ekonomické jevy. Je neoddelitelnou součástí společenského dění a odrazem životního způsobu. Může naplňovat profesní orientaci, může se objevovat v podobě aktivní i pasivní podobě. Téma sport má ve společnosti své specifické místo a tím nesmírně prakticky stimulující problematiku postavení sportu v té důležité oblasti života jedince a společnosti, kterou pro nás všechny nesporně je právě volný čas.<sup>21</sup>

Významná kategorie volný čas je většinou určována jako čas, v němž jedinec nevykonává činnosti pod tlakem závazků vyplývajících ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyzilogického či rodinného systému. Volný čas je časem svobodné volby spojený s příjemnými prožitky a očekáváním.

Pojem volný čas je dnes významný ze dvou důvodů. Nejprve se má zato, že v souvislosti s nebyvalou dynamikou produktivity práce narůstá kapacita volného času a dále se promýšlí možnost a meze forem jeho trávení. A proto je volný čas spojen zejména spoje se „západní“ kulturou, která je vyjadřována evropským a severoamerickým stylem života a můžeme ho určovat za důležitou charakteristiku moderní západní společnosti.

Pak stojíme ale před otázkou: Co je tedy v každodenním životě volný čas? V tomto případě skrze sport. Stačí si představit dva krajní příklady. První představuje vrcholového elitního sportovce, který se připravuje v podobě profesionálních tréninků za pomoci realizačního týmu na světový šampionát. A druhý příklad, v němž figuruje řídicí pracovník relaxující čtyřikrát týdně dvě hodiny navečer squash. Věnují se oba tito muži sportu ve

---

<sup>21</sup> Srov. SEKOT, A. *Sociologie sportu*, Brno : Paido, 2006, s. 167

volném času nebo sport je součástí jejich pracovní náplně? Očekávána odpověď určitě označí vrcholovou sportovní přípravu jako profesní čas, a v druhém případě budeme mluvit o využití volného času. Ale můžeme čelit názoru, že manažer si po večerech udržuje sportem kondici a činí tak v zásadě ve jménu schopnosti vykonávat na požadované úrovni svoji profesi. A tak vlastně nejde o volný čas v pravém slova smyslu, ale jedná se o součást výkonu profese. A tedy: Je čas věnovaný regeneraci volným časem a nebo pro jeho označení máme používat jiná kritéria? Můžeme si pokládat mnoho dalších otázek. Postupně se spíše budeme hlouběji dostávat k tomu, co volný čas není, ale jeho skutečný obsah spojený se sportem pořád jenom tušíme.

Avšak sport znamená pro jedince kultivaci po stránce fyzické zdatnosti, pohybové dovednosti a dobrý zdravotní stav – tedy fyzická kondice. Ve společnosti, kde fyzickou pracovní sílu nahrazuje technika a volný čas otevírá nové možnosti a prostředky regenerace v důsledku pracovního vypětí. A volný čas představuje prostor pro osobnostní růst, vyrovnavání negativních důsledků např. sedavého zaměstnání. To vše můžeme naplňovat pomocí sportovních aktivit a pro nás v podobě zájmových činností, které jsou v souladu s možnostmi osobních dispozic, materiálního zázemí a věku. Jedná se tedy o velké profesní téma nově koncipované odborně univerzitně vzdělané kategorie animátorů pohybových, rekreačních či volnočasových aktivit.“ *A správně připomíná Jiří Němec, že to staví před naši pedagogickou frontu nové výzvy a hlavně mládeži otevírá i možnosti hodnotnějšího prožívání volného času, včetně sportovních aktivit.*“<sup>22</sup> Zde se dostáváme i naplňování regenerace jedince pomocí sportu, kde je cílem aktivní obnova sil, pohody, chuti do života a práce, nabývání nových hodnot, posilování žádoucích vlastností apod.

Bohužel, člověk si začne vážit svého zdraví, až když onemocní. Nejvíce času během dne se zabýváme prací, zaměstnáním. Jsou i tací, kteří se ve své práci realizují, vidí v ní náplň a smysl svého života. Ale musíme si uvědomit, že práce spotřebovává energii, způsobuje únavu. A proto je důležitý přiměřený životní rytmus, ve kterém je zakomponovaná práce a odpočinek, napětí i uvolnění. Nikdo nemůže fungovat neomezeně dlouho bez relaxace či odpočinku. A proto sport představuje důležitou roli ve volném čase, kdy můžeme relaxaci, odpočinek naplnit.

---

<sup>22</sup> Sekot, A. *Sociologie sportu*, Brno : Paido, 2006, s. 171

Avšak musím poznamenat, že žijeme v materiálně orientované společnosti, kdy se i volný čas stal součástí průmyslu. Kde je sport i volný čas součástí masové konzumace a ekonomické prestiže. To co člověk dělá v rámci svého času, může poukazovat na jeho ekonomické podmínky a již zmíněnou prestiž. A vlastně sport a volný čas v některých případech slouží jako indikátor socioekonomického žebříčku. Volný čas slouží jako regenerativní složka v životě člověka, ale je zastíněna stále více jinými funkcemi. V naší společnosti se objevuje pluralita hodnot, která se také projevuje i ve volném čase, který pak charakterizuje různé životní styly. Proto do volného času nepatří pouze aktivní činnosti, bohužel se jedná i o pasivní zábavu podporovanou průmyslem. A tak sport má velkého soupeře a volný čas v podobě konzumnosti nemůže splňovat své uzdravující účinky.

## 4 Sport a zdraví

Musíme si uvědomit, že zdraví zaujímá jedno z nejdůležitějších, a já si troufám tvrdit, že je nejdůležitější v lidské existenci. Ale v dnešní době se lidé odklánějí od přírodních zákonů, přirozeností apod. A zdraví patří do kategorie, které si musíme vážit a pečovat o ní. Vždyť tento svět vnímáme skrze naše fyzické tělo, o které musíme pečovat. „*I lékařské vědy zdůrazňují smysl pohybu pro „údržbu“ těla i ducha.*“<sup>23</sup> A jak bylo uvedeno, pohyb neslouží pouze k udržování fyzické schránky, ale pomáhá zlepšovat i psychický stav, jak uvedu níže. A velice mně zaujalo tvrzení Prof. PhDr. V. Hoška: „*Primární preventivní zdravotní aspekt pohybu je všeobecně uznáván, stejně jako momenty terapeutické a rehabilitační. Smyslem pohybu z tohoto hlediska je být součástí zdravého životního stylu, který větším dílem rozhoduje o zdraví, dlouhověkosti a životní spokojenosti člověka.*“<sup>24</sup>

Bohužel, člověk si začne vážit svého zdraví, až když onemocní. Nejvíce času během dne se zabýváme prací, zaměstnáním. Jsou i tací, kteří se ve své práci realizují, vidí v ní náplň a smysl svého života. Ale musíme si uvědomit, že práce spotřebovává energii, způsobuje únavu. A proto je důležitý přiměřený životní rytmus, ve kterém je zakomponovaná práce a odpočinek, napětí i uvolnění. Nikdo nemůže fungovat neomezeně dlouho bez relaxace či odpočinku.

Je evidentní, že sport a zdraví spolu korespondují. Dovoluji si podotknout, že zde budu hovořit o pozitivní stránce sportu a nikoliv o vrcholovém sportu. Avšak podmínky k udržování našeho zdraví jsou podmiňovány společností, ve které žijeme. Existují tady dva přístupy ke kvalitě života. Podmínky, které nám poskytuje stát a pak naše vlastní iniciativa, tedy aktivní přístup. První přístup podporuje evropská společnost a druhý uvedený způsob volí severoamerická společnost. V České republice se setkáváme s pasivním přístupem. Kdy péči a starost přenecháváme na lékařích a státním systému. Setkáváme se s lidmi, kteří nejsou nemocní, ale cítí se permanentně unaveni, necítí dobře. Ale na druhé straně jsou tělesně handicapovaní jedinci, kteří žijí intenzivní a spokojený život.

---

<sup>23</sup> HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo*, Praha : Karolinum, 2000, s. 32

<sup>24</sup> tamtéž

Světová zdravotnická organizace několikrát pozměnila definici zdraví. Je definováno jako schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Dále Křivohlavý vysvětluje holistický pohled na zdraví založený na pojetí člověka jako bio-psycho-sociální jednotky. Zdraví tvoří fyzickou, psychickou sociální složku, které pak tvoří celkové zdraví. A jedná se o celoživotní proces.<sup>25</sup>

S pojmy sport a zdraví jsou spojeny slova fitness a wellness, jenž se hodně používají v literatuře, v běžné řeči apod. Wellness znamená být a cítit se zdravě. Způsob, jak dosáhnout tohoto stavu je optimalizovat fyzické, emocionální, mentální, spirituální a sociální podmínky. Fitness se do češtiny překládá jako tělesná zdatnost. Rozumí se jí organická zdatnost, což jsou genetické předpoklady (např. obratnost, rychlost, síla, atd.). A další složkou je dynamická zdatnost, která je opakem organické. Je to vše, co si člověk sám vybuduje (např. cvičení).<sup>26</sup>

Během historie se však trend od fitness posunul k wellness. Zde je evidentní aktuální poptávka po aktivitě, která zahrnuje i psychický prožitek, dobrý pocit a celkovou osobní pohodu. Protože fitness spíše kráčí cestou monotónního cvičení řeholní povahy.

## 4.1 Faktory podporující zdraví

Člověk sám může aktivně pečovat o své zdraví. Tento proces se skládá z různých činitelů, které nazýváme faktory podporující zdraví. Vhodným životním stylem můžeme zkvalitnit náš život, prodloužit jeho délku apod.

---

<sup>25</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2003, s. 27

<sup>26</sup> Srov. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, fitness*, Praha : Karolinum, 2005, s. 11

Pro dobré zdraví a dlouhý život je důležité dodržovat následující zvyky:

- Adekvátní množství spánku. Což odpovídá 8 hodinám a kvalitě spánku pomáhá střední tělesná zátěž.
- Pravidelná snídaně. Snídaně přichází po 12 hodinách po večerním jídle a je důležitá pro přísun energie a buněčný metabolismus.
- Pravidelná a racionální strava.
- Udržování přiměřeně tělesné hmotnosti.
- Nekuřáctví. Lidé, kteří v naší zemi zemřou na rakovinu plic, je 90 % kuřáků.
- Mírné či žádné užívání alkoholu.
- Pravidelná tělesná aktivita ve formě aktivního sportu. Jedná se o aktivitu přiměřeného objemu.

Dále bylo stanoveno pořadí rozhodující o zdraví a dlouhém věku.

- Každodenní systematická duševní činnost.
- Zájmová činnost.
- Rekreační sportovní aktivita.

Dobře zvolený životní styl a program může náš život prodloužit až o 9let. Lidský organismus byl utvořen na tělesnou aktivitu, aby člověk přežil, musel se hýbat, lovit potravu, sledovat objekt lovu, sbírat plody apod. Vědci odhadují, že člověk v době kamenné musel denně překonat až 20km, aby zabezpečil svou existenci. Pohybová aktivita stimuluje činnost orgánů a systémů v našem těle. Ale v dnešní době se v rámci našeho druhu začíná objevovat další lidský druh homo sedentarius, tedy člověk sedící. Vědci tento způsob života nazývají hypokinetický. A nejedná se pouze o to, že by člověk neprováděl žádnou tělesnou aktivitu a dodržoval však ostatní zvyky podporující zdraví. Právě naopak. Rizikové chování se nevyskytuje izolovaně, ale je vědecky dokázané, že většinou utvářejí ucelený obraz způsobu života. Např. kdo kouří, pije více kávy a zažívá více stresu. Nebo kdo se přejídá a málo se pohybuje, trpí nadváhou. Takto opačně působící činitelé na lidské zdraví se nazývají rizikové faktory.

Nesprávné stravování, nedostatek pohybu a porušování výše uvedených zvyků vede ke vzniku specifických chorob, které nazýváme chorobami civilizačními, protože jsou určující pro moderní industriální společnost. Tyto nemoci představují nejčastější příčinu úmrtí v hospodářsky rozvinutých zemích.

## 4.2 Sport a civilizační choroby

Nesčetnými výzkumy, jenž byly provedeny různými vědeckými technikami, je dokázán vliv sportu-cvičení a výskytu civilizačních chorob.

Uvedla bych studii skupiny vedené Paffenbargerem (Paffenbarger, Hale, 1975). Jedná se o skupinu lidí, čítající tři tisíc sedmi set jedinců. Byli sledováni od roku 1951 do roku 1970. Tito lidé byli rozděleni do dvou skupin podle relativního množství tělesných pohybů při práci. Bylo zjištěno, že lidé, kteří se pohybují málo, mají 80 % vyšší riziko úmrtnosti na srdeční příhody.<sup>27</sup>

Paffenberger dál pokračoval ve svém výzkumu a sledoval další život studentů z Harvardovi univerzity v oblasti tělesného stavu. Obdržel celkem sedmnáct tisíc písemných odpovědí týkajících se dalšího života studentů po odchodu z univerzity. Paffenberger vytvořil speciální *index pohybové aktivity*, podle kterého rozdělil jedince do dvou skupin. V první skupině byli lidé, jejichž průměrná pohyblivost byla udávána pod 2000 kcal za den. Protože tato hranice se ukázala jako hranice k největšímu snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění. Do druhé skupiny patřili ti, kteří vykazovali více než 2000 kcal za den. Konečná zpráva z tohoto výzkumu ukázala, že první skupina se liší od druhé vyšší úmrtností na

---

<sup>27</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2003, s. 137

kardiovaskulární choroby o 64 %. Ještě když k tomu přidáme další rizikový faktor, kterým je kouření, dostaneme se k výsledku 7,7krát vyšší výskyt hypertenze (vysoký tlak).<sup>28</sup>

Výsledky tohoto výzkumu byly potvrzeny dalšími studii. Např. Framinghamské studie. Bylo studováno šest tisíc pět set lidí po dobu dvaceti čtyř let. A ukázalo se, že i na venkově, kde se život mužů vyznačoval menší pohyblivostí, se zvyšuje 3krát riziko infarktu myokardu.<sup>29</sup>

Zatím bohužel z mnoha těchto výzkumů získáváme pouze statistické údaje a stále se přesně neví, jaké to má biochemické fyziologické příčiny a pochody.

#### **4.2.1 Cvičení a cholesterol**

Cholesterol je viníkem za vznik kardiovaskulárních chorob, např. aterosklerózy. Jedná se o *špatný* tuk přijímaný potravou. A pravidelná fyzická aktivita je považována za jeden z účinných ochranných faktorů.

Na vztah mezi cholesterolem a cvičením upozornily praktické lékaře údaje o krvi maratónských běžců. Ukázalo se, že mají vysoké procento *dobrého* cholesterolu a tím vlastně i dobrý ukazatel o kvalitě krve. Dále i u starších lidí, kteří se i v menší míře pohybovali bylo zjištěno, že to má kladný vliv na kvalitu jejich krve.<sup>30</sup>

#### **4.2.2 Cvičení a rakovina**

Rakovina není pouze jedna nemoc, avšak jedná se o skupinu více než stovky různých chorob. Tyto choroby se vyznačují abnormálním buněčným růstem a reprodukci<sup>2</sup>. Mezi

---

<sup>28</sup> Srov. tamtéž

<sup>29</sup> Srov. tamtéž

<sup>30</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2003, s. 138

způsoby, jak snížit riziko vzniku rakoviny, patří i pravidelné cvičení. Např. Bernstein, Henderson, Hanish, Sullivan-Halley a Ross zjistili, že ženy, které aktivně cvičily týdně čtyři hodiny a více, měly o 50 % menší výskyt rakoviny prsu.<sup>31</sup>

#### **4.2.3 Cvičení a diabetes**

Podarilo se prokázat, že například u mužů s diabetem získaným v dospělosti, cvičení fungovalo jako tlumící faktor. A dotazováním 22tisíc amerických lékařů se zjistilo, že čím víc lidí cvičí, tím je nižší výskyt diabetu II. typu.

Fyzická aktivita pomáhá snižovat hladinu krevního cukru a upravuje krevní tlak. A cvičení také zlepšuje reakci organismu na inzulín. I fyzická aktivita prováděná pouze jednou týdně může představovat ochranu proti diabetu.<sup>32</sup>

### **4.3 Sport a duševní zdraví**

Sport se obecně zařezuje mezi doporučované činnosti pro své euforizační, antidepresivní a antistresové účinky. Zejména je oceňovaný kvůli rekreačním, regeneračním a rekuperačním činitelům v rámci volonočasových aktivit. Velmi je pak ceněn aktivní rekreační sport pro efekt aktivního odpočinku. Je prokázáno, že přiměřená pohybová aktivita vede k rychlejšímu zotavení než pasivní odpočinek. Hlavně je to určující pro případy duševní únavy, kdy pohyb navíc představuje kompenzaci sedavých zaměstnání. Jelikož je zjevné, že moderní člověk se velice málo unaví fyzicky, ale spíše prožívá únavu psychickou, která je odpovědí na pracovní vytížení jedince. A právě sport zde hraje důležitou vyrovnávací roli. Ale musíme chápat, že sportovní aktivity musí být prováděny organizovaně a cílevědomě. Jelikož všestranná fyzická aktivita působí na celkový tělesný vývoj. Během sportovní aktivity se rozvíjí a zlepšují funkce jednotlivých orgánů, zdokonaluje se jejich tvar, velikost, zvyšuje se svalová síla a odstraňují

---

<sup>31</sup> Srov. tamtéž

<sup>32</sup> Srov. Tamtéž, s. 139

se chyby v držení těla. A zejména mladý jedinec si při sportu zvyká pracovat za nepříznivých vnějších i vnitřních podmínek. Nezvyšuje se tedy jen jeho tělesná zdatnost, ale i pak lépe odolává únavě. Tímto sport zvyšuje kapacitu lidského zdraví.

Z mnoha studií je známo, že lidé sportují a cvičí nejen z racionálních důvodů, ale věnují se sportovní aktivitám proto, že je baví, prožívají příjemné pocity apod. Což má obrovské účinky na lidskou psychiku. Důležité je zde pozitivní prožitek a s tím spojená dobrá nálada.

Ráda bych zde uvedla velice kladný vliv sportu na sebehodnocení jedince, což přispívá ke zkvalitnění duševního zdraví jedince. Posilování sebehodnocení sportem, ale dochází oklikou přes zvyšování sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty, povědomí o síle sebekázně, pocitů zdraví, pocitu zvýšené energie.

#### **4.3.1 Cvičení a stres**

Jelikož fyzická aktivita vede k sebekázni, vyššímu sebehodnocení, posilování vůle a představuje protipól pracovní náplně lidí, je sport vynikajícím bojovníkem proti stresu.

Primárně stres slouží organismu jako spouštěcí mechanismus pro reakci na podněty vnějšího okolí a na adaptaci v něm. Ve věku lidské kultury, však tyto mechanismy fungují na „symbolické“ podněty, ale způsob mobilizace organismu je stále stejná. K reakcím organismu na stres patří: zvýšení krevního tlaku a tepu, vylučování adrenalinu do krve, zvyšuje se vylučování kyseliny solné a pepsinu v žaludeční sliznici, mobilizují se energetické zdroje v krvi a svalech. Organismus se připravuje k akci, k útěku nebo boji. Ale jestli k žádné akci nedojde, v těle se hromadí uvedené látky v těle, aniž by byly vyčerpány či použity. To vede k nepříjemným pocitům a hlavně ke zvýšení psychického napětí.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2003, s. 169

„Medicínsky škodlivé důsledky stresu podle hypotézy Charváta (1964) spočívají právě v tom, že se v organismu hromadí nevyužité metabolity stresových odezev. Stresovaný živočich v přírodě, který instinktivně útočí, nebo utíká, stresové metabolity ve svalové práci spotřebuje. Moderní člověk své sociální stresy zpravidla nedoprovází zvýšenou pohybovou aktivitou, metabolity zůstávají v krvi a za čas mohou přispět ke vzniku tzv. civilizačních chorob. Sportovní námaha po hypokinetickém stresujícím dni tak může pomoci spotřebování nahromaděných metabolitů a tím zdravotně, preventivně proti vzniku civilizačních chorob.“<sup>34</sup>

Důležitým aspektem sportu je již zmíněný protipól práci. Sportovní činnosti musí být hravé, zábavné, musí při nich docházet k emočnímu přeladění jedince, aby sportovní aktivita měla takové kompenzační účinky. Dále však funguje mechanismus odreagování, kdy během aktivity vyplují jiné emoce, které překryjí ty „špatné“ emoce a tím dochází ke snížení nepříjemného napětí a k redukci vzniku stresu.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Srov. Tamtéž, s. 141

<sup>35</sup> Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, Praha : Karolinum, 2000, s. 100

## **5 Sport a pracovní činnost**

Zaměstnání a pracovní činnost představuje veliký výřez času našeho dne. Člověk v zaměstnání stráví 8, 5 hodiny denně, 5 dní v týdnu a celkem až 40 svého života. Práce má na nás tedy veliký vliv, protože nejvíce času dne prožíváme v zaměstnání.<sup>36</sup>

Naše civilizace přináší rub i líc v mnoha směrech. Na jedné straně existují zaměstnání, kde člověk neustále sedí, málo se pohybuje a na druhé straně jsou pohybově náročná zaměstnání. V obou případech je ale nutné provádět nějaký protipól tomuto stylu práce. Dříve většina obyvatel pracovala manuálně zejména v zemědělství. Celý den se pohybovali. Avšak v dnešní zmodernizované době, kdy je vše zautomatizované a jednodušší, se setkáváme s nedostatečným pohybem u lidí. Tento trend životního stylu je evidentní od 60. let minulého století, kdy došlo i k dalšímu pojetí sportu vedle výkonnostního, profesionálního.

Pro stát je důležité, aby v jeho zemi žili zdraví jedinci, kteří pomáhají k prosperitě země. Jedním z pilířů jsou tedy výkonní pracovníci. To znamená: zdraví jedinci, spokojení, všestranní, odpočatí apod. Aby byli v takovém stavu, že budou dobře vykonávat své úkoly. A dosáhnout takové stavu pomáhá sport, který všestranně a pestře rozvíjí jedince. Je nesporné, že všestranný tělesný pohyb pomáhá zvýšit produktivitu práce na pracovišti.

---

<sup>36</sup> Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, Praha : Karolinum, 2000, s. 95

## 5.1 Výhody zdatných pracovníků pro zaměstnavatele

Dnes se uplatňují dva přístupy v oblasti péče o zdraví zaměstnanců. První je spojen s hygienou a bezpečností prací, to znamená ochrana před pracovními riziky a úrazy. Což představuje souvislosti s fyzikálním prostředím. Druhý přístup podporuje současný trend péči o zdraví. Musíme si uvědomit, že nejvíce zaměstnanecké populace spadá do věkové kategorie nad 35 let, kdy už pouze tento věk je spojen s ubýváním sil apod. Zaměstnanec musí být v kondici, aby mohl podávat výkony ve svém zaměstnání a pečovat o ní.

Těmto faktorům by se měl každý podnik zabývat vážně a zodpovědně. Již dnes existuje trend soustřeďující se na kultivaci lidského potenciálu. Jsou představovány jako dva základní úkoly:

- Přispívat k odpočinku a regeneraci pracovníků a odstraňovat případné negativní vlivy způsobené pracovním vyčerpáním, charakterem práce.
- Podporovat zdraví a zdatnost pracovníků a přispívat tak ke kvalitě jejich života i v oblasti práce.<sup>37</sup>

Pracovníci, kteří věnují pozornost svým pohybovým aktivitám a jsou v dobré kondici, představují dobrou investici pro své podniky. Pozitiva sportujících a zdravých zaměstnanců jsou:

- **Ekonomické efekty** – investice vložené do těchto oblastí nejsou ztrátové a uvádí se jejich 1,5 násobná vratnost. Tyto efekty se pak promítají do těchto sfér:
  - ✓ **Produktivita práce**, kdy zdatní jedinci jsou v práci produktivnější, jsou více tvořivější a plni energie. Méně onemocní a potřebují i méně odpočinku během výkonu práce.
  - ✓ **Náklady na ztracený čas**. Jak jsem již v mé práci uvedla, lidé, kteří sportují méně trpí dalšími negativními neduhy. Většinou tedy nekouří, stravují se zdravěji a to znamená méně nemocí a není přerušena jejich práce. Zaměstnavatel tedy nemusí

---

<sup>37</sup> Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, Praha : Karolinum, 2000, s. 102

ztrácet čas hledáním náhrady. Dále kuřáci představují prostoje během svého výkonu a tím je jejich produktivita snížena.

- ✓ **Zdraví**, kdy zdravý zaměstnanec šetří peníze organizace.
  
- **Bezpečnost**. Pracovníkům, kteří se věnují sportovním aktivitám, se méně stávají úrazy v průběhu pracovního dne. Protože pociťují únavu daleko později než jedinci méně zdatní. Tím je déle udržována jejich pozornost. Dále jsou pak díky sportu více obratnější a získali další dovednosti během tělesné aktivity.
  
- **Morální efekty**. Jestli se podnik stará o své zaměstnance, vytváří si tak potenciál, že pracovníci budou mít ke svému podniku dobrý vztah. Dále pak sportovní aktivity v kolektivu vytvářejí pocit sounáležitosti a pozitivní vztahy.<sup>38</sup>

## 5.2 Zdatnost a pracovní činnost

Z jednoho pohledu můžeme druhy prací rozdělit na skupinu manuální a na skupinu nemanuální. Ale to však neznamena, že lidé, kteří se nacházejí v manuálním rezortu, během svého výkonu provádí vyčerpávající pohybovou aktivitu. Do této skupiny patří např. pásová výroba v továrnách, kde člověk celou pracovní dobu sedí u pásu.

---

<sup>38</sup> Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, Praha : Karolinum, 2000, s. 104

V obou případech ale platí, že k dosažení optimální pracovní kapacity je nutné udržovat odpovídající úroveň aerobní a svalové zdatnosti a s tím související správná tělesná hmotnost.

Domnívám se, že je v zájmu každého státu, aby své občany vedl ke zdravému životnímu stylu a účelnému trávení volného času. Které přispívá k udržování a zlepšování zdravotního stavu lidí. Protože v důsledku ve státě budou žít zdraví jedinci, kteří pomáhají k jeho prosperitě. A ekonomická stránka je zrcadlem celé společnosti, ve které se projevují všechny nedostatky ve státním systému.

## **Závěr**

Ve své práci jsem se zabývala významem sportu a jeho účinků v rámci volného času. Zpočátku mého bádání práce měla směřovat hlavně k jeho socializačním vlivům a jeho významu ve výchově dětí. Avšak během studia literatury jsem se setkala s pojmy jako je hra, zdraví či s jeho pozitivními účinky v prostoru pracovní činnosti. Sport je kulturním, psychologickým, sociálním a biologickým fenoménem a prostupuje celou dnešní společností. Bohužel nejviditelnější je vrcholový sport, který infiltruje do sféry politiky, byznysu, ideologických střetů či ekologických diskuzí. Sport je pouze lidský výtvar a představuje jakési zrcadlo společnosti, protože dosáhl velkého rozměru.

Setkala jsem se pouze s jednou knihou, která pojednávala o sportu ve volném čase. V ostatní literatuře byly uvedeny jen dílčí poznatky, které se věnují tomuto tématu. A to je velice zvláštní a zajímavé, když si uvědomíme, jakou sílu nabývá sport i volný čas.

Ve své práci jsem uvedla pozitivní důsledky aktivního sportu pro člověka a následně na společnost. Chci upozornit na jeho velkou důležitost, protože se domnívám, že této oblasti je věnována zatím malá pozornost.

## Seznam literatury

- SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*, Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2562-8
- SEKOT, A. *Sociologie sportu*, Brno : Paido, 2006. ISBN 80-7315-132-14
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, Praha : Karolinum, 2000. ISBN 382-054-00
- GRUBER, J. *Duševní hygiena*, Praha : Credit, 2002. ISBN 80-213-0944-x
- HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo*, Praha : Karolinum, 2000. ISBN 382-017-00
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, fitness*, Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-x
- BORECKÝ, V. *Imaginace, hra a komika*, Praha : Triton, 2005. ISBN 80-7254-503-5
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOV8, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1
- SEKOT, A. *Sport a společnost*, Brno : Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6
- VLÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*, Brno : Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6

## **Abstrakt**

GALLIKOVÁ, R. *Úloha sportu ve volném čase*. České Budějovice 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce doc. Michal Kaplánek Th.D.

**Klíčová slova:** sport, volný čas, hra, rituály, zdraví, zdravý životní styl, cvičení

Práce se zabývá sportovními aktivitami a jejími důsledky ve volném čase. Na začátku práce je uvedena definice sportu a jeho rozdělení. Další část práce pojednává o důležitosti sportovních aktivit a jejich pozitivních účinků na zdravý životní styl a prevenci patologických jevů. Je zde dále uveden vztah mezi sportem a hrou.

## **Abstract**

Part of sport in the free time

**Key words:** sport, free time, game, health, healthy life-style, training

This work deals with sport activities and their part in our free time. At the beginning, the definition and the qualification of sports are mentioned. In the second part, this work refers to the importance of sport activities and their position in healthy-living society as a prevention of pathological effects of unhealthy life-style. Consequently, the relationship sport vs. game and their resemblance are compared.