

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SPORTOVNÍ PREFERENCE A POHYBOVÁ AKTIVITA STUDENTEK VYBRANÉ
STŘEDNÍ ŠKOLY –

Střední pedagogická škola Kroměříž

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Lucie Remešová, tělesná výchova a učitelství výchovy ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora: Lucie Remešová

Název diplomové práce: Sportovní preference a pohybová aktivita studentek vybrané střední školy – Střední pedagogická škola Kroměříž

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá studiem pohybové aktivity a sportovních preferencí v oblasti sportu u adolescentních studentů Střední pedagogické školy v Kroměříži. Na výzkumu se podílelo celkem 81 žáků, kteří vyplňovali dotazník sportovních preferencí a dotazník IPAQ-long (International Physical Activity Questionnaire) v internetovém systému INDARES (INDARES.COM-International Database for Research and Educational Support). U dotazníku sportovních preferencí se zjistilo, že studenti preferují individuální sporty, týmové sporty, rytmické a taneční aktivity. Jako nejoblíbenější aktivity žáci označili moderní tance (break dance, disco, hip-hop). Změna v úrovni pohybové aktivity se mezi jednotlivými skupinami v závislosti na daných faktorech ve většině případů (organizovanost pohybové aktivity, BMI, kouření, vlastnictví kola, vlastnictví psa a shoda mezi aktuálně vykonávanou pohybovou aktivitou s přáním) neprojevila jako signifikantní.

Klíčová slova: pohybová aktivita, sportovní preference, dotazník IPAQ, adolescence

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and Surname: Lucie Remešová

Title of master thesis: Sport preferences and physical activity of girls students selected school – Secondary pedagogical school in Kroměříž

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: This thesis deals with the study of physical activity and sport preferences in sport with adolescent students of Secondary pedagogical school in Kroměříž. In this research were involved 81 of students who completed the questionnaire of sport preferences and long IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) in the online system INDARES (INDARES.COM-International Database for Research and Educational Support). The sport preference questionnaire revealed that students prefer individual sports, team sports, rhythmic and dance activities. Pupils marked the modern dance (break dance, hip-hop) as the most popular activities. The change in level of physical activity among different groups depending on these factors (organization of physical activity, BMI, smoking, bicycles ownership, dogs ownership and consensus between currently involvement in physical activity with the desire) were not significantly proved.

Keywords: physical activity, sport preferences, questionnaire IPAQ, adolescence

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2013

.....

Děkuji Mgr. Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále panu Mgr. Studenci, učiteli tělesné výchovy a studentům Střední pedagogické školy v Kroměříži za jejich spolupráci.

Obsah

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1 Terminologie a vymezení pojmů	10
2.2 Vliv pohybové aktivity.....	13
2.3 Pohybová aktivita na středních školách	14
2.4 Stadium adolescence, sport a volný čas	15
2.5 Střední pedagogická škola Kroměříž	17
2.5.1 Historie	17
2.5.2 Tělesná výchova	19
2.5.3 Tělovýchovné kurzy	19
2.5.4 Tělovýchovné aktivity	20
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	22
3.1 Dílčí cíle	22
3.2 Výzkumné otázky.....	22
4 METODIKA	24
4.1 Charakteristika sledovaného souboru	26
4.2 Program INDARES.....	26
4.3 Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ).....	27
4.4 Statistické zpracování.....	29
5 VÝSLEDKY	31
5.1 Sportovní preference (INDARES)	31
5.1.1 Sportovní aktivity souhrnně	31
5.1.2 Individuální sporty.....	31
5.1.3 Týmové sporty.....	32
5.1.4 Kondiční aktivity	33

5.1.5 Sportovní aktivity ve vodě.....	34
5.1.6 Sportovní aktivity v přírodě.....	35
5.1.7 Bojová umění.....	35
5.1.8 Rytmické a taneční aktivity	36
5.1.9 Nejoblíbenější aktivity.....	37
5.1.10 Sportovní preference podle itineráře tělesné výchovy	38
5.2 Pohybová aktivita (IPAQ).....	39
5.2.1 Z hlediska organizovanosti.....	39
5.2.2 Z hlediska BMI.....	41
5.2.3 Z hlediska vlastnictví kola.....	43
5.2.4 Z hlediska vlastnictví psa	44
5.2.5 Z hlediska kouření	46
5.2.6 Z hlediska shody	47
6 DISKUZE	49
7 ZÁVĚRY	56
8 SOUHRN	58
9 SUMMARY	60
10 REFERENČNÍ SEZNAM	62
11 SEZNAM PŘÍLOH.....	66

1 ÚVOD

V posledních letech výrazně vzrostla kritika nedostatečné pohybové aktivity mládeže a nevhodného způsobu života. Čím dál více se zdůrazňuje, že přibývá počet důkazů o důležitosti pohybové aktivity (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Stává se stále závažnějším faktorem při posuzování úrovně zdravého a aktivního životního stylu, kvality života a zdraví. Potvrzujícím faktem je neustále rostoucí počet výzkumů, které se touto problematikou zabývají. Dokumentujícími materiály jsou četné metaanalytické studie, širě řešených aspektů i kontinentálně nebo celosvětově organizované výzkumy PA (Frömel, Bauman et al., 2006). Je více než překvapivé, že nepřítomnost tělesného cvičení neboli sedavý způsob života, je považována za příčinu stejně velkého počtu úmrtí, jako u obezity, vysokého krevního tlaku a vysoké hladiny cholesterolu v krvi. Všeobecně lze tedy říci, že pozitivní vlivy pohybové aktivity na zdraví převažují nad vlivy negativními. Aktivní životní styl vyžaduje podporu a multidisciplinární přístup jak ve výzkumu, tak v praxi. Je jasné, že zlepšení zdravotního stavu mládeže a splnění dalších závažných cílů v oblasti tělesné kultury nelze být ve společnosti zajištěna jen školní tělesnou výchovou. Jestliže naprostá většina pohybové aktivity mládeže probíhá v mimoškolním prostředí, pan Frömel et al. (1999) si kladou otázku: „Jak chceme podnítit utváření celoživotního vztahu k pohybové aktivitě v rámci školních curricul, když více než 80% pohybové aktivity mládež provozuje mimo školu?“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 8).

Vzhledem ke skutečnosti, že střední pedagogická škola se zaměřuje na výchovu a vzdělávání budoucích pedagogů, žáci se setkají mimo jiné s tělesnou výchovou, kde se předpokládá jistá míra zainteresovanosti k pohybové aktivitě. Myslím, že jejich preference může do značné míry ovlivnit jedince již od útlého dětství jak pozitivním, tak negativním způsobem. Jelikož jsem bývalou studentkou Střední pedagogické školy v Kroměříži, zaměřila jsem se na studium preferencí pohybové aktivity právě u těchto studentů. Studenti na středních školách se nacházejí ve stádiu „adolescence“, které začíná ukončením puberty (pohlavního dospívání) a končí nástupem dospělosti (Kuric, 2001). V tomto období se struktura zájmů stává jedním z důležitých vnitřních činitelů rozvoje a utváří tím osobnost adolescenta. V současnosti jsou značné rozdíly v rozsahu,

úrovni, hloubce a různorodosti zájmů u adolescentů. Je to způsobeno individuálními rozdíly a vzájemnou koexistencí různých vlivů.

Mezi hlavní činitele řadíme rodinu, školu, společenské organizace, neformální skupiny a média. Otázkou však zůstává, zda na osobnost působí harmonicky nebo disharmonicky. U části mládeže se můžeme setkat s nežádoucími rysy v morálním utváření a jednání. Někdy jde o pouhé nedostatky v chování, v horším případě výtržnictví nebo dokonce kriminalita. Narůstá také problém v oblasti nežádoucích společenských jevů. Proto existují určité rozdíly v zájmové struktuře studentů gymnázií, studentů odborných středních škol a mladých lidí, kteří se připravují na různá povolání na středních odborných učilištích. Adolescenti projevují značný zájem o sport, pohybovou aktivitu jako takovou a s tím související zájem o zdravý životní styl (Kuric, 2001).

K prosazení nového pojetí vyučovacího procesu v tělesné výchově je nezbytná znalost struktury sportovních preferencí mládeže. Vše by mělo směřovat k vyšší aktivitě žáků, k rozvoji samostatnosti, tvořivosti a svobody rozhodování, k vyšší odpovědnosti žáků, k individuálnímu rozvoji a k respektování a inklinaci zaměření pohybové činnosti. Znalost struktury preferencí pohybové aktivity je neméně důležitá pro vytváření kladných postojů k pohybu a tělesné kultuře jako společenskému jevu (Frömel et al., 1999).

Cílem této diplomové práce je zjistit strukturu preferencí pohybové aktivity u studentů 2. a 3. ročníku Střední pedagogické školy v Kroměříži a dát do souvislosti s itinerářem školní tělesné výchovy. Dále pak zmapovat aktuální stav v oblasti pohybové aktivity.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Terminologie a vymezení pojmů

Pro pochopení problematiky této diplomové práce je nutné vymezení a charakteristika hlavních pojmů, pojící se přímo s tématem.

Centrálním pojmem je **pohybová aktivita**, která se v jednotlivých literaturách může definičně lišit. Nejčastěji se jedná o tělesný pohyb produkováný kosterním svalstvem, který vede k výdeji energie. Ve své nejjednodušší formě zahrnuje PA činnosti, jako jsou běžné procházky, jogging, řada tělesných cvičení, jejichž cílem je udržet si zdraví a tělesné funkce. Cílem některých aktivit je podporovat a rozvíjet kondici, jiné jsou prováděny jen pro zábavu. Jednotlivci, kteří mají v plánu vykonávat PA, by měli mít jasně definované cíle a řídit se příslušnými pravidly, aby zajistili dosažení svých cílů (Amusa, Toriola, & Goon, 2012). Frömel et al., (1999) ji definuje jako souhrn chování člověka, které v sobě skrývá všechny pohybové činnosti. Uskutečňuje se prostřednictvím zapojení kosterního svalstva se současnou spotřebou energie.

Jiní autoři mají rozdílné pohledy na definování pohybové aktivity, upřednostňující především její dovednostní, adaptační nebo účelovou stránku. Podle Dobrého (1997), je pohybová aktivita „pohyb člověka“, který získává dovednostní charakter realizací v definovaném prostředí, určováním cílů a účelovou podmíněností.

Sigmundová (2005) uvádí schematické třídění druhů pohybové aktivity podle různých aspektů: cíl (sportovní, rekreační, zdravotní), pravidelnost (pravidelná, nepravidelná), sociální aspekt (individuální, spontánní), denní režim (volnočasová, pracovní, školní, mimoškolní), etapa života (pohybová aktivita dětí, mládeže, dospělých, seniorů nebo celoživotní pohybová aktivita).

Energetický výdej se dá vyjádřit jako spotřeba energetických zdrojů, uváděná v kcal (1 kcal = 4,1618 kJ)

Habituální pohybová aktivita je běžnou pohybovou aktivitou, typická pro jedince, skupinu nebo část populace (Frömel et al., 1999).

Intenzita pohybové aktivity se podle Dovalila et al. (1992) definuje jako úsilí při konkrétní pohybové činnosti, které obsahuje jak úsilí tělesné, tak psychické.

IPAQ (International physical activity questionnaire) mezinárodní dotazník pohybové aktivity byl vyvinut pro sledování činností a pro rozvoj politiky v oblasti upevňování zdraví tělesnou aktivitou v různých životních oblastech (Patterson & Hagströmer, 2013).

Metabolický ekvivalent (MET) je energetická jednotka klidového metabolismu, která slouží k hodnocení tělesné aktivity jako násobek klidové hodnoty metabolismu (Stejskal, 2004).

MET-minuta [$\text{MET} \cdot \text{min} \cdot \text{týden}^{-1}$] – jednotka využívaná při zpracování dat z Mezinárodního dotazníku pohybové aktivity [IPAQ], podle vzorce: trvání aktivity [min] \times frekvence za týden [počet] \times intenzita aktivity [METs] (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

1 MET je množství kyslíku na kilogram hmotnosti spotřebované tělem v klidu za 1 minutu (Stejskal, 2004).

Neorganizovaná pohybová aktivita se dá také označit jako aktivita spontánní, bez pedagogického vedení, prováděná za emotivních podmínek (Frömel et al., 1999).

Organizovaná pohybová aktivita má z pohledu úrovně PA účinnější formu než neorganizovaná, protože probíhá pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra (Kudláček & Frömel, 2012).

Pohyb je základním způsobem existence hmoty a pojmem mnoha vědních oborů. Tělesný pohyb člověka se řadí mezi nejvyšší formy (Frömel et al., 1999).

Pohyb člověka je výsledkem funkce kosterního svalstva, charakterizován jako změna polohy těla nebo jeho částí (Frömel et al., 1999).

Potřebou se rozumí stav organismu neboli individua jako biologické a sociální bytosti, který reaguje na nějaký nedostatek nebo chybění něčeho, jehož odstranění je žádoucí (Nakonečný, 1995).

Preference je vymezena tendencí k určitým činnostem a zájmům a je vyjádřena jako přednost před něčím (Kudláček & Frömel, 2012).

Sportovní aktivity považujeme za pohybové aktivity různorodého charakteru, které jsou usměrňovány pravidly, zvyklostmi a normami. V dnešním sportu existuje široká škála a velký počet variant sportovních aktivit, které jsou spojeny s konkrétním prostředím (sportovní aktivity v přírodě, ve vodě aj.) (Kudláček & Frömel, 2012).

Sportovní zájem je vnitřní motivace a zaměření se na konkrétní sportovní oblast, která vede k uspokojení sportovních potřeb nebo dosažení kulturních hodnot (Frömel et al., 1999).

Tělesná výchova je podle Frömela et al. (1999) proces (formativní a informativní), který usiluje o rozvoj a kultivaci člověka pomocí pohybového jednání (především tělesných cvičení).

Zájem je chápán jako činnost, na kterou je člověk ochotný vynaložit úsilí, finance a čas nebo může být vyjádřen jako konstantní snaha o poznávání něčeho (Kudláček & Frömel, 2012).

Zaměřenost neboli orientace je podle Čápa (1996) podmíněná motivací a určitou pozorností, která je buď krátkodobá, nebo dlouhodobá.

Zdatnost je určitý komplex předpokladů optimálně reagovat na vliv aktuálních vnějších i vnitřních faktorů (Frömel et al., 1999).

Zdraví je podle World Health Organisation (2013) stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody a ne jen absence nemoci nebo vady.

2.2 Vliv pohybové aktivity

Pohybová aktivita je jednou z nejdůležitějších složek životního stylu, kterou můžeme ovlivnit svým chováním. Máme-li vysokou variabilitu lidských činností, existuje i široké spektrum pohybových aktivit. Můžeme zde zařadit činnosti energeticky nenáročné (např. pomalá chůze po rovině nebo z mírného kopce) i ty o vysoké intenzitě zatížení. Vlivu pohybové aktivity na zdraví člověka je věnována spousta studií a stává se oblastí veřejného zájmu. Nedostatek pohybové aktivity je příčinou řady chronických neinfekčních, duševních a dalších nemocí. Je známo, že i nízká úroveň pohybové aktivity ovlivňuje diabetes, osteoporózu, rakovinu, kardiovaskulární a jiné nemoci. Podle výzkumu Kohla et al. (2012) je pohybová inaktivita čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí na celém světě.

Naproti tomu vysoká úroveň pohybové aktivity přispívá k udržení tělesné hmotnosti a zlepšení kvality života (Linonis et al., 2012). Podobně pozitivně byl zjištěn i sociální a emotivní vliv pohybové aktivity na psychický stav, životní styl a kvalitu života. Člověk, který je fyzicky aktivní produkuje více některé nervové přenašeče a modulátory, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti. Dalším pozitivním vlivem je zvýšení produktivity práce a pracovní kapacity člověka, snížení pracovní neschopnosti, nákladů na léčení, počet pracovních úrazů a snížení i pracovní fluktuace (Stejskal, 2004). Lze tedy všeobecně uznat převahu pozitivních vlivů pohybové aktivity, nejen na zdraví adolescentů, nad vlivy negativními. Avšak předpokládaný a soustavně ověřovaný pozitivní vliv pohybové aktivity na psychiku, stres, napětí nebo eliminaci uspokojování potřeb mládeže sociálně nežádoucími formami, bude soustavně předmětem intenzivního výzkumu a problémem každodenní výchovné a vzdělávací praxe (Frömel et al., 1999).

Již v roce 1990, Světová zdravotnická organizace (WHO) upozornila na globální epidemii nadváhy a obezity (Lim & Biddle, 2012). Dnes už s určitostí můžeme říct, že žádný jiný prostředek jako pohybová aktivita a správná výživa nemá na zdraví a kvalitu života takový vliv (Stejskal, 2004). Podle světové zdravotnické organizace je zdraví definováno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Není pouze nepřítomností nemoci a za skutečně zdravého jedince není považován ten, jehož životní

styl není zaměřen na snížení rizikových faktorů chronických onemocnění (Hodaň, 1992).

Problém nastává ve stanovení minima pohybové aktivity, které je nezbytné pro dosažení a zachování optimální úrovně rozvoje organismu a také vyrovnaní se s požadavky každodenních běžných i pracovních aktivit. Je nutné stanovit také maximum pohybové aktivity, abychom dosáhli maximální výkonnosti bez poškození organismu (Riegrová & Ulbrichová, 1998).

Ačkoli neexistuje žádná obecná shoda mezi experty o dávkách PA, které jsou nutné, objevují se určité návrhy. Například Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje za nejvíce přijatelné doporučení, jak pro dospělé, tak mladistvé jedince, 30minutovou pohybovou aktivitu střední intenzity denně. Pro mladistvé je pak ještě doporučeno navýšení o 20minutovou pohybovou aktivitu vysoké intenzity třikrát týdně (Amusa, Toriola, & Goon, 2012).

Podle doporučení WHO a jiných příslušných vládních i veřejných organizací by měla pohybová aktivita trvat nejméně 30 minut denně. Pohybová aktivita u chlapců je obvykle vyšší než u dívek (Linonis et al., 2012).

Výzkumný ústav v Kanadě také nedávno objasnil dva výrazy, které se mohou dostat do rozporu. Jedná se o výrazy „sedavý“ (např. životní styl) a „neaktivní“. Pro podvědomí veřejnosti o rozdílu v těchto výrazech je tedy objasnili a formálně definovali. Pojem „sedavý“ je jakékoliv jednání vsedě nebo sklopeném držení těla, vyznačující se výdejem energie $\leq 1,5$ METS. Zatímco pojem „neaktivní“ se používá k popisu těch, kteří neprovádějí dostatečné množství středně intenzivní činnosti, tj. nesplňují stanovené pokyny pro pohybovou aktivitu (Amusa, Toriola, & Goon, 2012).

2.3 Pohybová aktivita na středních školách

Jednotlivé analýzy školní tělesné výchovy nás upozorňují, že v celém školském systému a to i ve školní tělesné výchově nemají změny žádoucí rychlost, komplexnost ani intenzitu. Nešťastná je také objevující se tendence provádět změny spíše v oblastech, kde je to snazší, jednodušší a výhodné především pro školy a pedagogy na úkor potřeb žáků a podmínek realizace nových alternativních programů výuky tělesné

výchovy. K tomu, abychom mohli účinně zasahovat do systému školní tělesné výchovy, musíme respektovat jeho přístup a vycházet z analýzy stavu školní tělesné výchovy.

K tvorbě účinného pojetí školní tělesné výchovy je do značné míry zapotřebí analýz zdravotního stavu, zjištění úrovně současného životního stylu, struktury zájmů i hodnotové orientace žáků. V historii pojetí školní tělesné výchovy byl zdůrazňován význam pohybové aktivity v životě žáků a zdravotní aspekty školního sportu. Vždy se však objevoval rozpor mezi kurikulem a skutečnými výsledky. Za podstatné se ovšem považuje to, že se mění role žáka v pojetí tělesné výchovy na základních i středních školách (Frömel et al., 1999).

Pro adolescenta je jeho vlastní tělo, vzhledová a sociální atraktivita součástí identity, stejně jako potřeba výkonu. Do popředí se dostává psychický vývoj na úkor biologického. Očividná je jeho schopnost dlouhodobě pracovat na technické dokonalosti pohybové struktury. Motorika, která byla doposud zaměřená na zdokonalování dovedností, se nyní zaměřuje na výkon. Rozvíjí se vytrvalost a vůle umožňující cílenou dlouhodobou přípravu, třeba na sportovní výkon. Tyto vlastnosti se promítají i do jiných oblastí života, stejně jako do struktury osobnosti. Objevuje se potřeba intenzivních autentických prožitků, což se projevuje oblibou rizikových a outdoorových sportovních aktivit, spojených s řešením problémových úkolů (Slepička et al., 2009).

2.4 Stadium adolescence, sport a volný čas

Vývojové období adolescence se v různých literaturách vymezuje odlišně. Podle Kurice (2001), začíná ukončením pohlavního dospívání a končí nástupem dospělosti, připouští však nejednoznačné časové vymezení. Obvykle se uvádí 15. až 16. rok jako dolní hranice a 18. až 21. rok jako hranice horní. Z adolescenta se na konci období stává emocionálně i ekonomicky nezávislý mladý člověk, který hledá své životní poslání a začíná samostatně řešit své problémy. V životě prochází řadou důležitých bodů, které jsou pro jeho vývoj důležité. Je pro něj typické celkové emocionální dozrávání, které se vyznačuje dosažením emocionální rovnováhy a vyhýbání se konfliktům. Mimo jiné se

ustalují zájmy o druhé pohlaví, dozrává společensky, emancipuje se z domácího dohledu, intelektuálně dozrává, vybírá si povolání a efektivně využívá svůj volný čas.

Volný čas se dá vymezit tak, že se z celkového časového úhrnu odečte pracovní doba a dále některé části mimopracovní doby. Dá se také vymezit funkcemi, které plní. Běžně rozlišujeme funkce 1. odpočinku, 2. zábavy a 3. rozvoje osobnosti (s vědomím, že se vzájemně překrývají). Důležitý prvek volného času spočívá v jeho naplnění činnostmi, u kterých se řídím podle hesla „mohu, ale nemusím“ (Čáp, 1993). Volný čas neboli způsob jeho trávení je považován za jeden ze symbolů postavení ve společnosti. Lidé, kteří mají vysoký sociální a ekonomický status, jsou mnohem „svobodnější“ z hlediska možnosti výběru aktivit než ti, jejichž např. finanční zázemí vykazuje jistou míru oslabení. Určitou roli ve zvládnutí informací a uvědomění si jejich obsahu má jistě i vzdělanost, která předpokládá kvalitnější trávení volného času a aktivnější účast ve sportu (Slepičková, 2001).

Hodnoty, ideje a ideály se začínají stávat součástí jeho osobnosti, kdy řeší otázky smyslu života, aktivně o hodnotách přemýšlí, jak o jejich hloubce a významu pro život (Čačka, 2000).

Adolescence se vyznačuje kvalitativními změnami v oblasti zájmů. Jejich struktura je jedním z důležitých vnitřních determinantů rozvoje a utváření jejich osobnosti. V současnosti se jednotlivci značně liší v rozsahu, úrovni, hloubce a různorodosti zájmů. Tato rozdílnost spočívá v individuálních rozdílech a ve vzájemné koexistenci nejrůznějších vlivů jako je rodina, škola, společenské organizace, neformální skupiny nebo média. Ne vždy ale tyto činitele na osobnost působí harmonicky. Můžeme vidět značné zájmové rozdíly u studentů gymnázií, studentů odborných středních škol a mladých lidí, kteří se připravují na povolání v středních odborných učilištích. Toto období se považuje za velmi příznivé pro rozvoj motorických schopností a dovedností. Typickými zájmy adolescentů jsou různé hry, kde se uplatňuje síla jednotlivce, pak také hry kolektivní. Přejíždí od přímé účasti na závodech ke hrám s pasivním přihlížením těmto akcím. Důležitá je výběrovost, kdy zájem směřuje pouze k hrám některým. Projevují značný zájem o sport, přírodu a turistiku. V adolescenci dozrávají zejména charakterové vlastnosti, jako jsou

cílevědomost, houževnatost, vytrvalost, sebeovládání, sebekázeň, zdravá odvaha a smělost, optimismus, iniciativa atd. (Kuric, 2001).

Výzkum, který provedl Lim a Biddle (2012) poukazuje na to, že rodiče mohou mít významný společenský vliv na pohybovou aktivitu svých dětí prostřednictvím různých mechanismů, jako je rodičovské povzbuzení, víra, postoj k pohybové aktivitě, jít příkladem, zapojení se nebo zjednodušení prostřednictvím financování. Ekonomické a s nimi úzce spojené sociální charakteristiky se významně vztahují k postavení jedince nebo skupiny ve společnosti, ale také k začlenění do sportovního prostředí (Slepičková, 2001). Bylo zjištěno, že pozitivní přístup k pohybové aktivitě od dětství má u adolescentů výrazný pozitivní vliv při postoji k pohybové aktivitě. Avšak byla zjištěna určitá závislost u rodičovského vlivu, která byla rozdělena do tří kategorií: demografické faktory (např. socio-ekonomický status), faktor behaviorální (pohybová aktivita rodičů) a faktor psychologický (dětské vnímání pohybové aktivity rodičů).

S volným časem velmi úzce souvisí sport, který adolescentní mládež provozuje. Naplňování volného času žádoucím způsobem (sportem) se stalo velice aktuálním tématem. Do popředí se dostává sport jako výchovný prostředek, avšak má i řadu pozitivních hodnot, které mohou pomoci překlenout přelomové životní období, kterým adolescence určitě je. Má vliv také na příznivý vývoj společnosti, pokud je integrován do životního stylu zejména dospívající populace. Adolescenti se setkávají se sportem jako účastníci, diváci nebo jako konzumenti. Za poslední roky se výrazně změnily podmínky, v nichž se vztah „adolescence – volný čas – sport“ odehrává (Slepičková, 2001).

2.5 Střední pedagogická škola Kroměříž

2.5.1 Historie

Střední pedagogická škola v Kroměříži je místem vzdělávání budoucích pedagogů pro předškolní a mimoškolní výchovu a sociálních pedagogů. Historická budova byla postavena v roce 1904 pro českou reálku, po druhé světové válce jako Masarykovo reálné gymnázium v Kroměříži. Od 1. 9. 1950 dochází k proměně na čtyřleté

pedagogické gymnázium pro vzdělávání učitelů národních škol. Došlo zde i k přestěhování Pedagogického gymnázia pro vzdělávání učitelek mateřských škol z Holešova. Ke sloučení obou škol dochází ve školním roce 1955-56.

Střední pedagogická škola v Kroměříži se zaměřením pouze na vzdělávání učitelek mateřských škol, byla zřízena až v roce 1959 po zrušení Pedagogického gymnázia pro vzdělávání učitelů národních škol. Po vytvoření kvalitního pedagogického sboru si škola získala velmi dobré postavení mezi pedagogickými školami v tehdejší Československé republice. Velmi rychle se dostala i do podvědomí široké veřejnosti svými aktivitami, mezi které patří např. založení a řadou let i organizování celostátní recitační soutěže pedagogických škol „Memoriál Oldřicha Thilmanna“. Skvělou tradici má také dívčí pěvecký sbor a jak studentky, tak studenti školy, získali řadu úspěchů v hudebních, výtvarných i tělovýchovných soutěžích. Postupem času prošla škola změnou výchovně vzdělávacích programů až ke vzniku nového oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika, přebírajícího i dalšími pedagogickými školami. Rokem 1933 získává statut vyšší odborné školy, což je v jejím vývoje významným mezníkem. Jako jediná škola na Moravě nabízí v rámci vyššího odborného studia tříletý obor Sociální pedagogika (Střední pedagogická škola Kroměříž, 2013).

I když je budova historická, jsou zde vytvořeny dobré podmínky pro moderní výuku. Škola má k dispozici nové pracovní výpočetní techniky, specializované učebny pro výuku dramatické výchovy, učebna s velkoplošnou videoprojekcí, učebna základů administrativy, učebny pro hru na hudební nástroj, odborná učebna pro hudební výchovu a studovna. K účelům tělesné výchovy a pohybové aktivity je zde tělocvična s vybavením pro sportovní gymnastiku a studenti mají možnost využít také nově vznikající posilovnu. Všechny tyto prostory byly vybudovány jako optimální prostředí pro přípravu budoucích pedagogů. Významné kulturní a jiné společenské události (hudebního a výchovně vzdělávacího charakteru) se uskutečňují v reprezentativní aule školy. Tyto pořádá škola, město Kroměříž i nadregionální instituce.

Rovněž hojně využíváno je nově upravené nádvoří školy, které slouží pro různá vystoupení a je k dispozici při pořádání studentských happeningů (Střední pedagogická škola Kroměříž, 2013).

2.5.2 Tělesná výchova

Kultivace pohybového projevu, rozvoj fyzické zdatnosti a odolnost zvládnutí metodiky nácviku jednotlivých sportovních disciplín i her patří k základům profesní přípravy budoucích pedagogů. Tělesná výchova proto slouží k cílenému rozvoji všech pohybových dovedností, které jsou spojeny se sportem a mnohostranným sportovním využitím. Během studia se žáci seznámí jak v rovině teoretické, tak praktické, s velkou šíří pohybových aktivit, novými sporty a aktivitami, které se objevují na sportovním trhu. Výuka tělesné výchovy se skládá z atletiky, základní a sportovní gymnastiky, cvičení s náčiním, hudebně pohybové výchovy, tradičních i netradičních pohybových sportovních her a sportů náročných pro zvláštní klimatické či prostorové podmínky (plavání, kondiční posilování, bruslení, ad.).

Studium druhého a třetího ročníku obsahuje v praktické výuce tělesné výchovy osvojení didaktických postupů při tělovýchovné činnosti s dětmi předškolního a mladšího školního věku. Ve čtvrtém ročníku je jako příprava k maturitní zkoušce realizován předmět Seminář tělesné výchovy. Do školních osnov jsou zařazeny také specializované povinné kurzy: pro první ročník je to plavecký výcvik, pro druhý ročník 6 denní lyžařský kurz a ve třetím ročníku pak 5 denní turistický kurz. V posledních 3 letech se na škole rozvíjí také tradice účasti v mnoha různých sportovních soutěžích (Střední pedagogická škola Kroměříž, 2013).

2.5.3 Tělovýchovné kurzy

Studentky a studenti během studia na SPgŠ absolvují tři povinné tělovýchovné kurzy – plavecký, lyžařský a turistický.

Plavecký kurz je zařazen do osnov 1. ročníku a probíhá jednou týdně v krytém plaveckém bazénu v Kroměříži. Hlavní náplní tohoto předmětu je zvládnutí základních plaveckých stylů, startovního skoku, obrátek, plavání pod vodou, her ve vodě a záchrana tonoucího. Kromě výše zmíněného jsou zde studenti seznámeni také s organizací plavecké výuky a metodikou plavání dětí předškolního a mladšího školního věku (Střední pedagogická škola Kroměříž, 2013).

Druhý ročník je typický pro realizaci lyžařského kurzu. Nízké Tatry v Mýtě pod Ďumbierem, se svými ideálními podmínkami pro lyžování, příznivé ceny ubytování, stravování i permanentkami na vleky, staly pravidelnou oblastí, kde v posledních letech lyžařský výcvik probíhá. V průběhu kurzu by si studenti měli zdokonalit své lyžařské dovednosti, naučit se je používat v různých podmínkách (terénní, sněhové) a zvládnout metodiku výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku. Nezbytnou součástí je také teorie, kde se studenti seznamují s pohybem na sjezdových tratích v zimním terénu, metodikou výuky lyžování, nebezpečím hor, první pomoci nebo metodikou výuky lyžování (Střední pedagogická škola Kroměříž, 2013).

Ve třetím ročníku se pořádá výjezd na turistický kurz, který může mít tři různé podoby – kurz vodácký, kurz vysokohorské turistiky nebo kurz cyklistický. Pro zpestření může být součástí i výcvik v různých lanových nebo outdoorových centrech. Forma kurzu se přizpůsobuje třídnímu kolektivu tak, aby vyhovovala jejímu charakteru a požadavkům. Hlavní cíl je zdokonalit základní turistické dovednosti jako je pobyt v přírodě, táboření, stanování nebo stravy. Studenti jsou také vedeni k tomu, aby získali poznatky o budoucí organizaci různých turistických akcí (kurzy, pobyty v přírodě) pro děti i mládež a plánování i realizaci jejich náplní. Obsahem turistického kurzu je také prohlídka významných kulturních památek, návštěva muzeí apod. To je také důvod, proč se tyto kurzy uskutečňují v turisticky atraktivních oblastech v České republice nebo i v zahraničí (Střední pedagogická škola Kroměříž, 2013).

2.5.4 Tělovýchovné aktivity

V průběhu celého týdne jsou nabízeny cvičební hodiny ke zlepšení kondice a zdatnosti pod vedením pedagogů. Jedincům, kteří chtějí pracovat individuálně bez dohledu pedagoga a zlepšit svou fyzickou kondici, je umožněno cvičení v posilovně školy, které je volně k dispozici každý den po celou dobu vyučování (využití před vyučováním, ve volných hodinách i po vyučování). Celý školní rok je ve znamení řad akcí organizovaných předmětovou komisí tělesné výchovy. Jedná se o různé soutěže tříd - volejbal, plavání, šplh nebo gymnastika. Studenti mohou reprezentovat školu na soutěžích okresního i vyššího charakteru – přespolní běh, atletika, volejbal, basketbal,

šplh, víceboj zdatnosti, pohybové skladby aj. V rámci Pražského mezinárodního maratónu PIM se žáci účastní také studentského maratónu, volejbalového utkání studentů a pedagogů atd. Pravidelně se konají i projektové dny na konci školního roku, které jsou v současné době realizované v podobě vodáckého kurzu (Střední pedagogická škola Kroměříž, 2013).

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem této diplomové práce je analyzovat preference pohybových aktivit u žáků 2. a 3. ročníku Střední pedagogické školy v Kroměříži pomocí internetového systému INDARES a zmapovat aktuální stav v oblasti pohybové aktivity.

3.1 Dílčí cíle

1. Aplikovat určenou výzkumnou techniku (Dotazník sportovních preferencí) u žáků 2. a 3. ročníku Střední pedagogické školy v Kroměříži.
2. Zmapovat aktuální stav v oblasti pohybové aktivity u žáků Střední pedagogické školy v Kroměříži pomocí dotazníku IPAQ.
3. Seznámit žáky s obsahem a možnostmi internetového systému INDARES a využít jej ve výzkumném šetření.
4. Vyhodnotit data žáků a výsledky výzkumu poskytnout vedení školy

3.2 Výzkumné otázky

1. Jaké jsou preference pohybových aktivit u žáků 2. a 3. ročníku Střední pedagogické školy v Kroměříži?
2. Shoduje se vybavení školy (náradí a náčiní) v tělesné výchově se sportovní preferencí žáků?
3. Budou zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity v závislosti na faktoru organizovanosti?
4. Budou zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity v závislosti na faktoru BMI?
5. Budou zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví kola?
6. Budou zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví psa?

7. Budou zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity v závislosti na faktoru kouření?
8. Budou zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity v závislosti na faktoru shody s aktuálně vykonávanou pohybovou aktivitou a přáním?

4 METODIKA

Existuje velké množství metod pro hodnocení různých aspektů pohybové aktivity a celkového energetického výdeje. Výběr vhodné metody pro konkrétní průzkum by měl být na základě kritérií, jako jsou experimentální cíle, velikost vzorku, kulturní a sociální faktory a statistické faktory jako je validita a reliabilita.

V absolutním vyjádření se mezi základní kategorie pohybové aktivity řadí její typ, intenzita, frekvence a trvání (Valanou, Bamia & Trichopoulou, 2006).

Tabulka 1. Ukazatelé velikosti pohybové aktivity

FITT	Frequency	Frekvence	FIDD
	Intensity	Intenzita	
	Time	Doba trvání pohybové činnosti	
	Type	Druh pohybové činnosti	

Pomocí těchto nejčastěji předepisovaných FITT (FIDD) charakteristik doporučují Frömel, Novosad, & Svozil (1999) určitý druh a způsob cvičení. V dnešní době nejvíce uznávanými ukazateli velikosti zatížení jsou určení relativní energetické spotřeby, vyjádřené v jednotkách METs. Definice jednoho MET je výdej energie, kdy dospělý člověk spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu ($3,5 \text{ ml O}_2 / \text{kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$) při nečinném sedu. Přibližně je to jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ($\text{kcal}/ \text{kg}^{-1}/\text{h}^{-1}$). Za předpokladu, že vynásobíme tělesnou hmotnost (kg), intenzitu pohybové aktivity (METs) a dobu trvání pohybové aktivity (hod), zjistíme výdej energie, který je typický pro určitou tělesnou hmotnost a konkrétní pohybovou aktivitu. Existují tři základní zóny intenzity pohybové aktivity:

- Nízké zatížení $< 3.0 \text{ METs}$ nebo $< 4 \text{ kcal}/\text{min}^{-1}$
- Střední zatížení $3.0\text{-}6.0 \text{ METs}$ nebo $4\text{-}7 \text{ kcal}/\text{min}^{-1}$
- Vysoké zatížení $> 6.0 \text{ METs}$ nebo $> 7 \text{ kcal}/\text{min}^{-1}$

Monitorováním pohybové aktivity se řadu let, jako jedno z pracovišť, zabývá Centrum kinantropologického výzkumu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V této práci byla použita standardizovaná metodika tohoto pracoviště.

Výzkum byl prováděn po souhlasu ředitele školy (Příloha 1), na Střední pedagogické škole v Kroměříži ve školním roce 2012/13, u žáků 2. a 3. ročníků (2.A, 2.B, 3.A, 3.B). Žáci i pedagogové tělesné výchovy byli s tímto výzkumem seznámeni. Celkem se zúčastnilo 81 žáků z druhého a třetího ročníku ve věku 16 – 18 let. Vzhledem k okolnostem, že většina žáků ještě nedosáhla plnoletosti, bylo třeba, aby rodiče podepsali informovaný souhlas s výzkumem (Příloha 2).

Vyplnění dotazníků proběhlo ve dvou dnech vzhledem k časové náročnosti a počtu žáků. Vše proběhlo v hodinách tělesné výchovy v počítačových učebnách. Na začátku hodiny byli žáci seznámeni s internetovým systémem INDARES (INDARES.COM – International Database for Research and Educational Support) a zaregistrováni do něj. Kromě vyplnění dotazníků k diplomové práci slouží tento systém k zápisu pohybové aktivity, cílů a jejich realizaci, kterou žáci mohou používat pro své vlastní potřeby. Uživatel INDARESU získává přehled o vlastní pohybové aktivitě v podobě grafů a statistik, může porovnávat své vlastní výsledky s doporučením nebo své výsledky porovnat s průměrem skupiny (třídy) a stanovit vlastní cíle s možností kontroly jejich plnění (Křen et al., 2007).

Po vlastní registraci začali žáci vyplňovat dotazníky sportovních preferencí. Tento dotazník obsahuje několik skupin sportovní aktivity – individuální sporty, týmové sporty, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění, rytmické a taneční aktivity. Na začátku dotazníku vyplňovali žáci druh své organizované pohybové aktivity a její kvantitu. Dále si mohli v každém druhu sportu zvolit několik možných odpovědí. Na výběr bylo 5 sportovních aktivit, kterým by se rádi věnovali. Za předpokladu, že nepreferují 5 aktivit, měli na výběr i méně nebo žádnou. Po vyplnění dotazníku sportovních preferencí žáci plynule přešli k vyplnění dotazníku IPAQ-long (International Physical Activity Questionnaire) – Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (Příloha 3). Tento dotazník se zabýval pohybovou aktivitou za posledních sedm dnů.

4.1 Charakteristika sledovaného souboru

Vyplňování dotazníků proběhlo v zimě v roce 2013. Zúčastnilo se celkem 81 středoškolských studentek. Do výpočtů bylo zahrnuto 75 studentek, co se týká dotazníku IPAQ-long. Jelikož chlapci byli celkem 2, logicky se ze statistického zpracování vyškrtli a zbylé 4 studentky zřejmě vyplnili pouze dotazník sportovních preferencí. I přesto, že jsem popisovala jednotlivé kroky bod po bodu, někteří studenti chybovali při samotné registraci do systému, čímž se mi práce ztěžovala a musela jsem zpětně žádat žáky o zaregistrování do příslušné skupiny.

Tabulka 2. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru

	Děvčata (n=79)		Chlapci (n=2)	
	M	SD	M	SD
Hmotnost (kg)	59,1	8,81	80	5
Výška (cm)	167,47	7,30	186,5	6,5
BMI	21,02	2,56	22,98	0,16
Věk (roky)	17,48	0,92	18,05	0,65

Legenda: M – aritmetický průměr; SD – směrodatná odchylka

4.2 Program INDARES

Jedná se o komplexní on-line systém, který slouží k záznamu, analýze a srovnání pohybové aktivity jeho uživatelů. Slouží k podpoře vzdělávání a výzkumu oblasti pohybové aktivity. Cílem projektu INDARES.COM je zvýšit informovanost uživatelů o problematice pohybové aktivity a poskytnout prostředky ke zkvalitnění jejich životního stylu. Práce v systému je přehledná a uzpůsobena tak, aby ji zvládl s minimálním úsilím každý uživatel. Každý jednotlivec si může nastavovat a upravovat vlastnosti systému podle specifických potřeb. Vývoj systému INDARES.COM pramení ze spolupráce s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Centrum kinantropologického výzkumu jej také využívá v souvislosti se záměrem Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy České republiky MSM 6198959221 „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“ a jiných mezinárodních projektů (Křen et al., 2007).

Indares, jakožto webová aplikace, je dostupná na adrese www.indares.com. Registrace, při níž dojde k založení osobního účtu uživatele, je bezplatná. Po zaregistrování může zainteresovaná osoba systémem volně používat.

Systém Indares je možný používat ve 4 jazycích – čeština, angličtina, polština a slovenština (Chmelík, Frömel, Křen, & Stelzer, 2008).

Přínost pro žáka (běžného uživatele):

- Přehled o vlastní pohybové aktivitě uveden v grafech a statistikách.
- Okamžitá možnost porovnání doporučení s vlastními výsledky.
- Možnost porovnání průměru třídy (skupiny) s vlastními výsledky.
- Možnost nastavení vlastních cílů a následná kontrola jejich plnění.

Přínos pro učitele (administrátora skupiny) – stejné jako pro žáka (běžného uživatele) a k tomu:

- Celkový přehled o pohybové aktivitě všech žáků ve třídě (uživatelů ve skupině).
- Možnosti srovnání výsledků různých žáků ve třídě (uživatelů ve skupině) případně různých tříd (skupin).
- Přehled o preferencích pohybových aktivit žáků ve třídě (uživatelů ve skupině).

4.3 Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ)

Jedná se o metodu sběru dat o pohybové aktivitě, která je uzpůsobena na základě sebehodnocení („self-report population surveys“). Srovnávají se opatřené údaje úrovně národní i mezinárodní. Obsahuje celkový soubor oblastí, v rámci kterých je pohybová aktivita hodnocena. Na základě dotazníku se získávají údaje jak o intenzitě pohybové aktivity, tak celkovém množství během týdne. Mimo jiné lze zjistit spousta důležitých

informací o probandech (např. prostředí, ve kterém žijí). Z dotazníku sportovní preference zjišťujeme organizovanost pohybových aktivit, která nám poskytuje záznam účasti v organizované pohybové aktivitě, dále pak nejčastější sportovní aktivitu vykonávanou během roku a nejvíce upřednostňovanou sportovní aktivitu.

Dotazník IPAQ obsahuje komplexní soubor oblastí, u kterých hodnotí pohybovou aktivitu:

Tento dotazník se skládá z pěti částí:

1. Část – pohybová aktivita v rámci práce nebo studia.
2. Část – přesuny – pohybová aktivita při dopravě.
3. Část – domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.
4. Část – rekreace, sport a volnočasová pohybová aktivita.
5. Část – čas strávený sezením.

Dotazník IPAQ je využíván ve dvou verzích. Krátká verze je vhodná pro užití v národním a regionálním ohledu a dlouhá verze poskytuje podrobnější informace, které jsou požadovány pro výzkumné práce nebo za účelem hodnocení (Patterson & Hagströmer, 2013). V krátké verzi se táže na sezení, chůzi, středně zatěžující a intenzivní pohybovou aktivitu. Ve verzi dlouhé jsou respondenti dotazováni na specifické druhy aktivit prováděné ve čtyřech sledovaných oblastech. Dlouhá verze dotazníku přináší samostatné skóre pro chůzi, středně zatěžující i intenzivní aktivity v každé oblasti (Příloha 3). Pro dosažení celkového skóre se sečte čas trvání v minutách se dny jednotlivých aktivit ve všech oblastech. Existuje zde i možnost výpočtu jednotlivých sledovaných aktivit nebo výpočet výsledků v jednotlivých oblastech. Abychom vypočítali výsledky v jednotlivých oblastech, musíme sečíst jednotlivé hodnoty všech pohybových aktivit v dané oblasti. Pro celkový výpočet chůze, středně zatěžující a intenzivní pohybové aktivity sčítáme hodnoty ve všech kontrolovaných oblastech (Kudláček & Frömel, 2012).

Navržení tří úrovní fyzické aktivity:

- 1) Nízká úroveň fyzické aktivity je pro jedince, kteří nesplňují kritéria pro kategorii 2 nebo 3. Je považována za nízkou neboli neaktivní.

- 2) Střední úroveň fyzické aktivity obsahuje 3 následující kritéria
 - 3 a více dnů intenzivní činnosti nejméně 20 minut denně, nebo
 - 5 a více dnů činnosti střední intenzity nebo chůze v délce nejméně 30 minut denně, nebo
 - 5 a více dní libovolné kombinace chůze, středně intenzivní nebo vysoce intenzivní činnosti obsahující minimálně 600 MET-min/týden

- 3) Vysoká úroveň fyzické aktivity obsahuje některá z těchto 2 kritérií
 - Vysoce intenzivní činnost po dobu nejméně 3 dnů dosahující alespoň 1500 MET-minut/týden, nebo
 - 7 a více dní jakékoli kombinace chůze, střední intenzity nebo vysoce intenzivních aktivit při dosažení minimálně 3000 MET-minut/týden (Patterson & Hagströmer, 2013).

4.4 Statistické zpracování

Pro účely diplomové práce byly využity základní statistické veličiny, které byly zpracovány v programu STATISTICA 8.0 CZ a MS Office EXCEL 2007. Abychom zjistili vzájemnou závislost, pro tento účel byl využit test Kruskal-Wallis ANOVA. Jako další byl použit Spearmanův koeficient pořadové korelace, který slouží ke zjištění vztahu mezi závisle a nezávisle proměnnou a koeficient η^2 pro posouzení „effect size“. Tento koeficient můžeme použít i u testu Kruskal-Wallis ANOVA, u kterého se

využívá hodnocení $\eta^2=0,01$ malý efekt, $\eta^2=0,06$ střední efekt a $\eta^2=0,14$ velký efekt (Morse, 1999).

Spearmanův korelační koeficient byl rovněž použit také pro srovnání sportovních preferencí u žáků druhého a třetího ročníku. Tato neparametrická metoda hodnotí sílu vztahu mezi dvěma proměnnými a je založena na principu uspořádání pořadí jedinců podle velikost s ohledem na dvě sledované veličiny.

Pokud se pořadí shoduje, daný koeficient („r“) získává maximální hodnoty 1, v opačném pořadí pak hodnoty minimální -1. Pokud se hodnoty korelačního koeficientu blíží nule, pak to znamená, že pořadí jsou nezávisle uspořádané a neexistuje závislost mezi sledovanými veličinami. Hodnota míry korelace je podle autorů různá, např. podle Hendla (2006) míra korelace 0,1-0,3 = slabá, 0,3-0,7 = střední a 0,7-1,0 = vysoká. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$.

V diplomové práci jsou použity tyto statistické pojmy (Chráska, 2007).

Aritmetický průměr (M) je veličina, která v jistém smyslu vyjadřuje hodnotu popisující soubor mnoha hodnot. Jedná se tedy o součet všech hodnot vydělený jejich počtem.

Kvartilové rozpětí (IQR) se používá pro míru variability a je definováno jako střední hodnota kvadrátů odchylek od střední hodnoty neboli rozdíl mezi horním a dolním kvartilem.

Směrodatná odchylka (SD) nám podává informaci o tom, jak moc se od sebe liší typické případy v souboru zkoumaných čísel. Pokud je malá, jedná se většinou o vzájemnou podobnost. Pokud je směrodatná odchylka velká, značí to velké vzájemné odlišnosti.

Pojmem *soubor* rozumíme všechny prvky (osoby, situace), které patří do skupiny, již zkoumáme.

Medián (Mdn) je prostřední hodnota rozdělující pozorování na dvě stejné skupiny. Je to míra centrální tendence, kdy platí, že 50% hodnot je menších nebo rovných a nejméně 50% hodnot je naopak větších nebo rovných mediánu. Máme-li lichý počet uspořádaných pozorování, pak mediánem rozumíme prostřední z nich. U sudého počtu je to průměr ze dvou prostředních pozorování.

5 VÝSLEDKY

5.1 Sportovní preference (INDARES)

5.1.1 Sportovní aktivity souhrnně

Z analýzy celkem 81 vyplněných online dotazníků sportovní preference vyplynulo, že se mezi sebou 2. a 3. ročník výběrem oblíbeností druhu sportovní aktivity příliš neliší. Z výpočtu korelačního koeficientu ($r=0,78$) vyplynula vysoká míra korelace. Celkově u studentů převládají individuální sporty. Celkem překvapivý je fakt že se sportovní aktivity ve vodě objevují na spodních příčkách, vzhledem k obsahu předmětu tělesná výchova, kdy studenti přímo absolvují výuku plavání. Do předmětu tělesné výchovy by se také mohly zařadit rytmické a taneční aktivity díky velkému zájmu o tento druh pohybové aktivity (Tabulka 3).

Tabulka 3. Sportovní preference u skupiny středoškoláků souhrnně

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Individuální sporty	1	2	1
Týmové sporty	3	1	2
Kondiční aktivity	4	6	5
Sportovní aktivity ve vodě	6	5	6
Sportovní aktivity v přírodě	5	4	4
Bojová umění	7	7	7
Rytmické a taneční aktivity	2	3	3

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.2 Individuální sporty

I když se sportovní aktivity ve vodě neřadí u studentů mezi nejoblíbenější druhy pohybové aktivity, tak se plavání dostalo do popředí zájmů, pokud jde o výběr z hlediska individuálních sportů jak u druhého, tak třetího ročníku. Na předních místech se umístilo i sjezdové lyžování, které se ve školních osnovách tělesné výchovy objevuje.

Vhodně škola zařazuje i cyklistický kurz, který odpovídá studentským zájmům. U sportovní gymnastiky, která je na škole hojně vyučována, se neprokázal až tak velký zájem. Míra korelace ($r=0,92$) vykazuje vysokou hodnotu, čili oba ročníky se v preferenci sportovních aktivit zase tak neliší (Tabulka 4).

Tabulka 4. Sportovní preference u skupiny středoškoláků z hlediska individuálních sportů

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Plavání	1	1	1
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	2	4	3
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	3	3	4
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	4	2	2
Atletika (běžecké aktivity)	5	9	7
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)	6	5	5
Badminton	7	6	6
Sportovní gymnastika	8	10	9
Tenis (soft tenis)	9	7	8
Snowboarding	10	11	11
Stolní tenis	11	8	10
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	12	9	12
Kanoistika, veslování	13	13	13
Golf (minigolf)	14	14	14
Střelba, lukostřelba	15	17	15
Squash (ricochet, racquetball)	16	15	16
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	17	16	17

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.3 Týmové sporty

Z preferencí u týmových sportů vyplývá, že děti by jistě uvítali více míčových sportů, konkrétně pak nejradši volejbal fotbal nebo házenou. Pohybové aktivity umístěné na spodních příčkách si můžeme vysvětlit i tím, že se děti nikdy s takovou pohybovou aktivitou nesetkali a neměli možnost si ji vyzkoušet. Vysvětluje to i fakt, že jsem při vyplňování dotazníků byla tázána, co je to „Lakros“. Korelační koeficient ($r=0,93$) nám taktéž poukazuje na vysokou míru shody (Tabulka 5).

Tabulka 5. Sportovní preference u skupiny středoškoláků z hlediska týmových sportů

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Volejbal (beach, přehazovaná)	1	1	1
Fotbal (futsal)	2	3	3
Házená (vybíjená)	3	2	2
Basketbal	4	5	4
Baseball, softball (další pálkové hry)	5	6	6
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	6	4	5
Lední hokej (in-line)	7	9	8
Frisbee	8	7	7
Nohejbal	9	10	9
Curling	10	11	11
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)	11	8	10
Lakros	12	14	13
Ragby	13	12	12
Americký fotbal	14	13	14

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.4 Kondiční aktivity

Zřízení posilovny na Střední pedagogické školy bylo ku prospěchu věci, jelikož se ukázalo, že právě posilovací cvičení patří mezi nejoblíbenější pohybovou aktivitu z hlediska kondičních aktivit u studentů jak druhého, tak třetího ročníku. Vysoká míra korelačního koeficientu ($r=0,90$) nám ukazuje také shodu mezi druhým a třetím ročníkem. Nebylo by špatné pro zpestření hodiny, zařadit do obsahu tělesné výchovy také méně známé pohybové aktivity jako je tai-chi nebo taebo, které se ukázaly jako méně oblíbené. Opět si zde malou oblibu můžeme vysvětlit absencí zkušenosti s touto pohybovou aktivitou (Tabulka 6).

Tabulka 6. Sportovní preference u skupiny středoškoláků z hlediska kondičních aktivit

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Posilovací cvičení	1	1	1
Běh (jogging)	2	3	2
Sportovní aerobik	3	5	3
Zdravotní cvičení	4	4	5
Kondiční chůze (nordic walking)	5	2	4
Jóga	6	6	6
Spinning	7	7	7
Bodystyling	8	10	8
Tai-Chi	9	8	9
Taebo (box aerobik)	10	9	10
Kulturistika	11	11	11

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.5 Sportovní aktivity ve vodě

I když sportovní aktivity ve vodě u žáků nemají tak velkou oblibu, při výběru z daných možností se jim nejvíce zamlouvalo zdravotní plavání. Tento výsledek je poměrně povzbudivý, jelikož studenti právě tuto pohybovou aktivitu mohou využít při své budoucí profesi, jakožto pedagogové. Nebudou se totiž vždy potkávat se zdravými dětmi a tak je jejich zájem patřičný. I u toho druhu sportovní činnosti se ukázala vysoká hodnota korelačního koeficientu ($r=0,90$) (Tabulka 7).

Tabulka 7. Sportovní preference u skupiny středoškoláků z hlediska sportovních aktivit ve vodě

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Zdravotní plavání (koupání)	1	1	1
Skoky do vody	2	3	3
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	3	2	2
Plavání s ploutvemi (potápění)	4	4	4
Synchronizované plavání	5	5	5

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.6 Sportovní aktivity v přírodě

Kurzy ve třetím ročníku jsou ve formě cyklistické, vysokohorské turistiky nebo vodácké. V tomto případě se mezi sportovními aktivitami v přírodě ukázaly cykloturistika a pěší turistika jako jedny z více oblíbených. Výsledek korelačního koeficientu ($r=0,82$) také projevil vysokou míru shody. Lodní aktivity se ukázaly jako méně oblíbené, ale i tak se obsah kurzu z větší části shoduje s preferencí žáků (Tabulka 8).

Tabulka 8. Sportovní preference u skupiny středoškoláků z hlediska sportovních aktivit v přírodě

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Bruslení (in-line, kolečkové)	1	1	1
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	2	2	2
Cykloturistika	3	5	4
Lyžování sjezdové, skialpinismus	4	3	3
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	5	4	5
Snowboarding	6	12	8
Jezdectví	7	6	6
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	8	8	7
Lanové aktivity	9	9	9
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	10	16	13
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	11	11	11
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	12	7	10
Lyžování běžecké	13	14	14
Golf	14	13	15
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	15	17	16
Létání, plachtění, rogalo	16	10	12
Motorismus, skiering, vodní motorismus	17	15	17

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.7 Bojová umění

Obě třídy po dopočítání korelačního koeficientu ($r=0,88$) se poměrně shodovaly v preferenci tohoto druhu sportovních aktivit. U bojových umění se do popředí dostávají

více známé pohybové aktivity, zatímco na spodní hranici jsou ty méně známé. I z tohoto důvodu bych si pak vysvětlovala daný zájem o tyto aktivity.

Ačkoli zápas (sumo) se dostal až na poslední pozici, který považuji za poměrně známý a tak si jeho umístění můžeme vysvětlit spíše neoblibou u těchto studentů (Tabulka 9).

Tabulka 9. Sportovní preference u skupiny středoškoláků z hlediska bojových umění

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Box	1	2	2
Karate	2	1	1
Kick-box (thai-box)	3	5	3
Judo	4	3	4
Kung-Fu	5	4	5
Aikido	6	7	6
Taekwon-Do	7	8	7
Musado	8	6	8
Zápas (sumo)	9	9	9

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.8 Rytmické a taneční aktivity

Pokud se jedná o rytmické a taneční aktivity mezi upřednostňované pohybové aktivity se dostaly moderní tance, což může, ale nemusí být trochu manipulativní z hlediska názvu. Bylo by zajímavé pojem „moderní“ pozměnit nebo vynechat a vyhodnotit, zda by se tato změna nějak projevila ve výsledcích. Poměrně výraznější rozdíl můžeme vidět v preferenci lidových tanců mezi druhým a třetím ročníkem, avšak stejně jako u ostatních sportovních aktivit se projevila vysoká míra korelačního koeficientu ($r=0,92$) (Tabulka 10).

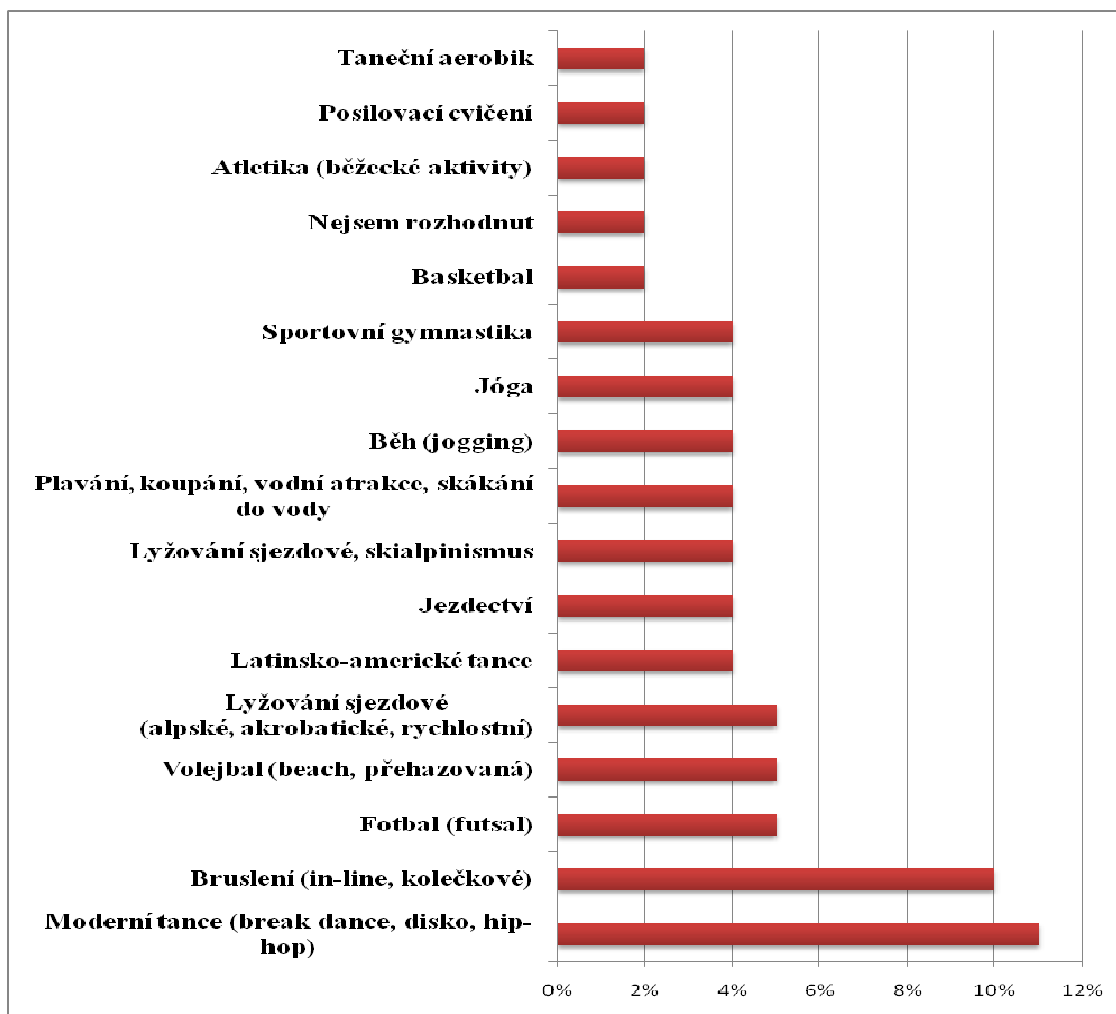
Tabulka 10. Sportovní preference u skupiny středoškoláků z hlediska rytmických a tanečních aktivit

Pohybová aktivita	2. ročník (n=43)	3. ročník (n=38)	Celkově (n=81)
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	1	1	1
Latinsko-americké tance	2	2	2
Taneční aerobik	3	3	3
Standardní tance	4	4	4
Moderní gymnastika	5	6	5
Balet, výrazový tanec	6	7	6
Orientální tance (břišní tanec)	7	8	8
Lidové tance (country)	8	5	7
Bojové tance (capoeira)	9	10	9
Rock'n'roll	10	9	10

Legenda: čísla znázorňují pořadí, na kterém se daná pohybová aktivita u žáků umístila

5.1.9 Nejoblíbenější aktivity

Moderní tance se nakonec ukázaly jako absolutně nejoblíbenější pohybové aktivity mezi největším počtem studentů a kousek za nimi pak také bruslení. Další příčky obsadily fotbal, volejbal a sjezdové lyžování se stejnými procenty. Mezi ostatními aktivitami nejsou tak značné procentní rozdíly (Obrázek 1).



Obrázek 1 Oblíbenost sportovních aktivit (%) - nejpreferovanější (n=81)

5.1.10 Sportovní preference podle itineráře tělesné výchovy

Vybavení pro tělesnou výchovu poukazuje na značný příklon ke sportovní gymnastice a posilování. Pokud se jedná o oblibu těchto dvou aktivit, ve sportovní gymnastice se zájem potvrdil pouze u 4% dotazovaných jedinců a v posilování pak u 2%. Na první místo se u žákyň ze všech pohybových aktivit dostaly moderní tance, které nevyžadují velké množství nářadí nebo náčiní. Pro tyto případy má škola CD přehrávač, který může sloužit k přehrávání hudby, podle které budou studenti cvičit. Na druhém místě je to bruslení (in-line, kolečkové), pro které se vybavení ve škole

nenachází. Nemůžeme ovšem tvrdit, že tyto pohybové aktivity do školní tělesné výchovy zařazeny nejsou.

Kolem 5 % děvčat se přiklonilo k fotbalu a volejbalu, pro jejichž realizaci škola vybavení má. Pouze 2 % děvčat si za nejpreferovanější pohybovou aktivitu vybralo basketbal a atletiku, pro které má škola poměrně dostačující vybavení (Příloha 5).

5.2 Pohybová aktivita (IPAQ)

5.2.1 Z hlediska organizovanosti

Tabulka 11. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor organizovanosti (MET-min/týden)

Faktor organizovanosti (n)	Intenzivní PA		Středně intenzivní PA		Chůze		Celková PA	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Nemá org. PA (n=27)	0	1140	335	1110	1238	3680	3514	3798
Má org. PA (n=48)	360	1440	820	1527	2021	3052	4401	5250

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

Z celkového počtu 75 studentů má organizovanou pohybovou aktivitu 48 respondentů a neorganizovanou pak 27. Bylo možné předpokládat, že faktor organizovanosti pohybové aktivity může hrát jistou roli v celkovém úhrnu pohybové aktivity.

Tabulka 12. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor organizovanosti (MET-min/týden)

Faktor organizovanosti (n)	PA zaměstnání		PA doprava		PA domácí práce		PA volný čas	
	Mdn	IQR	Mdn	IQR	Mdn	IQR	Mdn	IQR
Nemá org. PA (n=27)	99	2492	924	1481	290	675	454	1049
Má org. PA (n=48)	313	2878	1015	1493	275	1240	817	1508

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

Celkově žáci s organizovanou pohybovou aktivitou vykazují v průměru větší množství pohybové aktivity ve všech úrovních kromě PA při domácích pracích (Tabulka 11 a 12).

Tabulka 13. Pohybová aktivita s ohledem na faktor organizovanosti

Pohybová aktivita	Organizovaná PA	n	H	p	η^2
Intenzivní pohybová aktivita	NE	27	1,674	0,196	0,023
	ANO	48			
Středně intenzivní pohybová aktivita	NE	27	3,779	0,052	0,051
	ANO	48			
Chůze	NE	27	0,184	0,668	0,002
	ANO	48			
Celková úroveň pohybové aktivity	NE	27	1,725	0,189	0,023
	ANO	48			

Legenda: n – velikost souboru, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“.

Signifikantní rozdíl se však neprojevil u žádné úrovně pohybové aktivity. Pro větší míru diference by bylo zapotřebí rozšířit výzkumný soubor (Tabulka 13 a 14).

Tabulka 14. Pohybová aktivita s ohledem na faktor organizovanosti

Pohybová aktivita	Organizovaná PA	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Pohybová aktivita v zaměstnání	NE	27	0,869	0,351	0,012
	ANO	48			
Pohybová aktivita při dopravě	NE	27	0,042	0,838	5,676
	ANO	48			
Pohybová aktivita v domácnosti	NE	27	2,054	0,152	0,028
	ANO	48			
Pohybová aktivita ve volném čase	NE	27	2,257	0,133	0,031
	ANO	48			

Legenda: n – velikost souboru, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

5.2.2 Z hlediska BMI

Tabulka 15. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor BMI (MET-min/týden)

Faktor BMI (n)	Intenzivní PA		Středně intenzivní PA		Chůze		Celková PA	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Podváha (n=10)	570	2460	780	1540	4109	924	5086	3480
Normální váha (n=60)	225	1140	405	1150	1749	3325	2993	4878
Nadváha (n=5)	0	960	2805	3680	4158	2063	6963	4782

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

Celkový soubor se skládá ze 75 respondentů, z nichž do kategorie „podváha“ spadá 10, do kategorie „normální váha“ 60 a do kategorie „nadváha“ 5 jedinců. Rozdělení do příslušných kategorií proběhlo na základě percentilů BMI pro dívky ve věku 15-19 let podle doporučení Světové zdravotnické organizace z roku 2007.

Tabulka 16. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor BMI (MET-min/týden)

Faktor BMI (n)	PA zaměstnání		PA doprava		PA domácí práce		PA volný čas	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Podváha (n=10)	3377	4537	1312	1814	475	700	239	928
Normální váha (n=60)	138	1558	1015	1453	255	933	738	1294
Nadváha (n=5)	2695	4078	247	807	1680	2670	1360	325

Legenda: *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpětí

Množství pohybové aktivity u jednotlivých kategorií se mezi sebou výrazně neliší. V jednotlivých úrovních PA nevykazují žáci s normální váhou její větší množství na rozdíl od studentů s podváhou nebo nadváhou (Tabulka 15 a 16).

Tabulka 17. Pohybová aktivita s ohledem na faktor BMI

Pohybová aktivita	BMI	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Intenzivní pohybová aktivita	Podváha	10	2,792	0,248	0,038
	Norma	60			
	Nadváha	5			
Středně intenzivní pohybová aktivita	Podváha	10	3,141	0,208	0,042
	Norma	60			
	Nadváha	5			
Chůze	Podváha	10	3,709	0,157	0,05
	Norma	60			
	Nadváha	5			
Celková úroveň pohybové aktivity	Podváha	10	4,392	0,111	0,059
	Norma	60			
	Nadváha	5			

Legenda: *n* – velikost souboru, *H* – Kruskal-Wallis Anova, *p* – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

Jako signifikantní rozdíl se projevil u kategorie „pohybová aktivita v zaměstnání“ [$H(2; 75)=7,523$; $p=0,023$] mezi první skupinou (BMI <18,6) a druhou skupinou (BMI 18,6-25,1) a mezi druhou skupinou (BMI 18,6-25,1) a třetí skupinou (BMI >25,1). Zajímavé ovšem je, že ve prospěch první a třetí skupiny, což si můžeme vyložit různě, např., že lidé s normální váhou už v zaměstnání nevykonávají tolik pohybové aktivity,

protože jí mají dostatek při činnostech jiných. Další signifikantní rozdíly se neprokázaly, což poukazuje na nutnost rozšíření souboru (Tabulka 17 a 18).

Tabulka 18. Pohybová aktivita s ohledem na faktor BMI

Pohybová aktivita	BMI	n	H	p	η^2
Pohybová aktivita v zaměstnání	Podváha	10	7,523	0,023	0,102
	Norma	60			
	Nadváha	5			
Pohybová aktivita při dopravě	Podváha	10	1,617	0,445	0,022
	Norma	60			
	Nadváha	5			
Pohybová aktivita v domácnosti	Podváha	10	1,486	0,476	0,02
	Norma	60			
	Nadváha	5			
Pohybová aktivita ve volném čase	Podváha	10	3,014	0,222	0,041
	Norma	60			
	Nadváha	5			

Legenda: n – velikost souboru, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

5.2.3 Z hlediska vlastnictví kola

Vliv na úroveň pohybové aktivity může mít také faktor vlastnictví kola, kdy z celkového souboru (n=75) 72 respondentů kolo vlastní a 3 respondenti nikoliv.

V závislosti na tomto faktoru se neukázaly žádné signifikantní rozdíly v celkovém úhrnu pohybové aktivity. Zjištěné rozdíly mezi skupinami nejsou signifikantní – „intenzivní PA“ [H(1; 75)=0,177; p=0,674], „středně intenzivní PA“ [H(1; 75)=0,105; p=0,745], „chůze“ [H(1; 75)=1,283; p=0,257], „celková úroveň PA“ [H(1; 75)=0,457; p=0,499], „PA v zaměstnání“ [H(1; 75)=2,179; p=0,140], „PA při dopravě“ [H(1; 75)=0,011; p=0,914], „PA v domácnosti“ [H(1; 75)=0,0; p=1,0] a „PA ve volném čase“ [H(1; 75)=0,237; p=0,626].

5.2.4 Z hlediska vlastnictví psa

Tabulka 19. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor vlastnictví psa (MET-min/týden)

Faktor vlastnictví psa (n)	Intenzivní PA		Středně intenzivní PA		Chůze		Celková PA	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Nevlastní psa (n=22)	240	960	506	910	2137	2904	3064	3840
Vlastní psa (n=53)	300	1440	560	1670	1815	3284	4158	5073

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

U faktoru vlastnictví psa se dal předpokládat také jistý, i když malý rozdíl mezi první skupinou jedinců, kteří psa nevlastní (n=22) a druhou skupinou (n=53), kteří psa vlastní.

Tabulka 20. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor vlastnictví psa (MET-min/týden)

Faktor vlastnictví psa (n)	PA zaměstnání		PA doprava		PA domácí práce		PA volný čas	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Nevlastní psa (n=22)	77	2070	1097	1452	205	690	738	1287
Vlastní psa (n=53)	413	3060	924	1502	310	1205	720	1455

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

U kategorie žáků, kteří psa vlastní, se projevila větší míra pohybové aktivity ve všech úrovních, kromě pohybové aktivity při dopravě a ve volném čase oproti kategorii, která psa nevlastní (Tabulka 19 a 20).

Tabulka 21. Pohybová aktivita s ohledem na faktor vlastnictví psa

Pohybová aktivita	Vlastnictví psa	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Intenzivní pohybová aktivita	NE	22	0,251	0,616	0,003
	ANO	53			
Středně intenzivní pohybová aktivita	NE	22	1,148	0,284	0,016
	ANO	53			
Chůze	NE	22	0,038	0,846	5,135
	ANO	53			
Celková úroveň pohybové aktivity	NE	22	1,049	0,306	0,014
	ANO	53			

Legenda: n – velikost souboru, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

V tomto případě se neprokázal žádný signifikantní rozdíl mezi skupinou žáků, kteří psa vlastní a těmi, co ho nemají. Při dopočítání koeficientu „effect size“ se ukazuje nutnost navýšení velikosti souboru (Tabulka 21 a 22).

Tabulka 22. Pohybová aktivita s ohledem na faktor vlastnictví psa

Pohybová aktivita	Vlastnictví psa	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Pohybová aktivita v zaměstnání	NE	22	0,517	0,472	0,007
	ANO	53			
Pohybová aktivita při dopravě	NE	22	0,035	0,852	4,73
	ANO	53			
Pohybová aktivita v domácnosti	NE	22	1,334	0,248	0,018
	ANO	53			
Pohybová aktivita ve volném čase	NE	22	0,201	0,654	0,003
	ANO	53			

Legenda: n – velikost souboru, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

5.2.5 Z hlediska kouření

Při posuzování faktoru kouření na úroveň pohybové aktivity vyplynulo z celkového počtu jedinců, že 70 respondentů je nekuřáků a 5 je kuřáků.

Signifikantní rozdíly nebyly zaznamenány – „PA v zaměstnání“ [$H(1; 75)=0,805$; $p=0,37$], „PA při dopravě“ [$H(1; 75)=0,305$; $p=0,581$], „PA v domácnosti“ [$H(1; 75)=0,898$; $p=0,343$], „PA ve volném čase“ [$H(1; 75)=0,76$; $p=0,383$].

Tabulka 23. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor kouření (MET-min/týden)

Faktor kouření (n)	Intenzivní PA		Středně intenzivní PA		Chůze		Celková PA	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Nekuřák (n=70)	360	1260	595	1230	1848	3284	3401	4828
Kuřák (n=5)	0	0	30	2580	4158	2920	4158	190

Jako signifikantní rozdíl se ukázal u kategorie „intenzivní pohybová aktivita“ [$H(1; 75)=4,021$; $p=0,045$] mezi první skupinou (nekuřák) a druhou skupinou (kuřák), která nevykazuje žádnou intenzivní pohybovou aktivitu. Tuto skutečnost si můžeme vysvětlit třeba tím, že kuřáci by z respiračního hlediska intenzivní pohybovou aktivitu nezvládli (Tabulka 24).

Tabulka 24. Pohybová aktivita s ohledem na faktor kouření

Pohybová aktivita	Kouření	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Intenzivní pohybová aktivita	NE	70	4,021	0,045	0,054
	ANO	5			
Středně intenzivní pohybová aktivita	NE	70	0,759	0,384	0,01
	ANO	5			
Chůze	NE	70	0,754	0,385	0,01
	ANO	5			
Celková úroveň pohybové aktivity	NE	70	0,009	0,924	0,0
	ANO	5			

5.2.6 Z hlediska shody

Tabulka 25. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor shody mezi realizací určité PA a přáním vykonávat určitou PA (MET-min/týden)

Faktor shody (n)	Intenzivní PA		Středně intenzivní PA		Chůze		Celková PA	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Neshoduje se (n=65)	300	1140	420	990	1848	3168	3288	4602
Shoduje se (n=10)	90	1890	1507	1507	2937	3680	4556	4553

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

Shoda mezi realizací určité pohybové aktivity a přáním ji vykonávat by mohla hrát roli vzhledem k motivaci danou aktivitu vykonávat.

Tabulka 26. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor shody mezi realizací určité PA a přáním vykonávat určitou PA (MET-min/týden)

Faktor shody (n)	PA zaměstnání		PA doprava		PA domácí práce		PA volný čas	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Neshoduje se (n=65)	313	2492	924	1514	240	710	756	1308
Shoduje se (n=10)	206	4630	1141	1006	1087	1330	420	2801

Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí

Jedinci, u kterých se shoduje pohybová aktivita s jejich přáním, vykazují větší míru pohybové aktivity ve všech úrovních kromě intenzivní pohybové aktivity a volného času (Tabulka 25 a 26).

Tabulka 27. Pohybová aktivita s ohledem na faktor shody mezi realizací určité PA a přáním vykonávat určitou PA

Pohybová aktivita	Shoda	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Intenzivní pohybová aktivita	NE	65	0,089	0,765	0,001
	ANO	10			
Středně intenzivní pohybová aktivita	NE	65	2,555	0,11	0,035
	ANO	10			
Chůze	NE	65	0,358	0,55	0,005
	ANO	10			
Celková úroveň pohybové aktivity	NE	65	0,67	0,413	0,009
	ANO	10			

Legenda: n – velikost souboru, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

Signifikantní rozdíl se však neprojevil ani v kategorii „PA v domácnosti“ [$H(1; 75)=3,576$; $p=0,059$], kdy první skupina (neshoduje se) vykazuje výrazně menší úroveň pohybové aktivity než skupina druhá (shoduje se) (Tabulka 28).

Tabulka 28. Pohybová aktivita s ohledem na faktor shody mezi realizací určité PA a přáním vykonávat určitou PA

Pohybová aktivita	Shoda	<i>n</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Pohybová aktivita v zaměstnání	NE	65	0,037	0,847	0,001
	ANO	10			
Pohybová aktivita při dopravě	NE	65	0,01	0,919	0,0
	ANO	10			
Pohybová aktivita v domácnosti	NE	65	3,576	0,059	0,048
	ANO	10			
Pohybová aktivita ve volném čase	NE	65	0,007	0,932	0,0
	ANO	10			

Legenda: n – velikost souboru, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

6 DISKUZE

Jedním z nejvíce alarmujících problémů veřejného zdraví, kterým čelí dnešní svět, je nárůst výskytu nadváhy a obezity především u dětí a dospívajících. Tyto trendy zažívají jak země rozvinuté, tak rozvojové, tedy obecně řečeno, žádná země není ušetřena od „globesity“. Tento globální fenomén si zaslouží zvláštní pozornost a vyžaduje řádné a přiměřené intervence, protože je spojen s možností dlouhodobého dopadu na veřejné zdraví. Jednotlivci v dnešní společnosti žijí sedavým způsobem života a nadále hledají snadnější a méně fyzicky náročné způsoby plnění úkolů. Je zde rostoucí množství důkazů, že sedavý návyk spojený s fyzickou nečinností představuje vážnou hrozbu pro lidské zdraví, což způsobuje zásadní zhoršení normálních tělesných funkcí. Důsledky jsou pak rozvoj chronických nepřenositelných onemocnění, včetně ischemické choroby srdeční, hypertenze, nadváhy, obezity a problémy dolní části zad nebo psychologické dysfunkce. Výzkumníci také prokázali, že prakticky všichni jednotlivci mohou těžit z pravidelné pohybové aktivity (Amusa, Toriola, & Goon, 2012).

Formování vztahu k jakýmkoli činnostem přicházejících z okolí se vytváří již v raném dětství, a proto by se s pravidelnými pohybovými aktivitami mělo začít dostatečně brzy (Metelková, 2001).

Na žáky středních škol se v dnešní době kladou čím dál menší nároky, co se týče úrovně jejich pohybových dovedností. Myslím, že prvotní podnět pro výběr pohybové aktivity nám dává rodina, jakožto primární sociální skupina, ve které se dítě pohybuje. Další skupinou jsou vrstevníci, kteří na nás působí. A v neposlední řadě také škola, která nám ve formě tělesné výchovy zprostředkovává širokou škálu pohybových aktivit, které jsou někomu bližší a naopak.

Jak na základních tak středních školách jsou určité osnovy, podle kterých si mohou učitelé uzpůsobit obsah tělesné výchovy. Každý žák je individuální osobnost, které se bude zamlouvat něco jiného a tak se můžeme potkávat s rozporů mezi tím, co je v hodinách tělesné výchovy vyučováno a čemu by naopak dali přednost žáci. Z odlišností jejich zájmů se odvíjí jejich motivace a také přístup k výuce.

Hlavním cílem této práce bylo zanalyzovat preference pohybových aktivit u žáků 2. a 3. Ročníku Střední pedagogické školy v Kroměříži prostřednictvím internetového systému INDARES.

Dále zjistit míru pohybové aktivity u těchto žáků a také poukázat na vzájemné vztahy mezi vybavením a podmínkami tělesné výchovy s preferencemi pohybových aktivit u těchto žáků. Důležitým faktem je, že vyplňování dotazníků proběhlo v zimním období leden 2012 a tak se výsledky u dotazníku IPAQ mohou lišit od těch, které by probíhaly v letním období, kdy jsou více příznivé povětrnostní podmínky pro udržování tělesné kondice a zvyšování pohybové aktivity.

V dotazníku sportovních preferencí jsem porovnávala druhý a třetí ročník, zda se od sebe budou výrazně lišit a pak vyhodnotila celkovou preferenci obou tříd. Vyhodnocovala jsem jednotlivé kategorie zvlášť, kdy se mezi sebou druhý a ročník výrazně nerozcházel v upřednostňovaných aktivitách. Pokud jde o jednotlivé kategorie, pak se mezi druhým a třetím ročníkem objevil rozpor mezi preferencí týmových a individuálních sportů. Ovšem při celkovém vyhodnocení se nakonec individuální sporty ukázaly jako nejvíce preferované. Výzkum provedený na 881 studentech středních škol ve Spojených státech amerických prokázal, že dívky dávají přednost nesoutěžní nebo individuální činnosti a vybírají spíše bezkontaktní aktivity, jako je plavání, volejbal, současný tanec nebo aerobic. Také však poukazuje, že učitelé tělesné výchovy pozorují nízké procento zájmu o týmové sporty u dívek, ale i o plavání nebo sportovní gymnastiku (Hill & Hannon, 2008). Druhé místo tedy obsadily sporty týmové a třetí rytmické a taneční aktivity. Následují sportovní aktivity v přírodě, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě a poslední pak bojová umění. Z žebříčku zájmů tak můžeme krásně vyčíst, jak by mohla vypadat struktura tělesné výchovy.

Komplexně se na prvních pozicích v individuálních sportech umístilo plavání, sjezdové lyžování, bruslení a cyklistika. Pro korelaci s obsahem vyučovacího předmětu tělesná výchova jsou výsledky uspokojivé. Studenti totiž absolvují předmět plavání, kurz lyžování a kurz cyklistický. Na spodních příčkách je golf, střelba, lukostřelba, squash nebo kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj). K podobným závěrům dospěli i Frömel, Novosad a Svozil (1999) u žákyň středních škol, u kterých se plavání dostalo na první místo a dále také bruslení i sjezdové lyžování.

U týmových sportů se obě třídy také poměrně shodují. Zmínila bych jen nepatrně větší rozptyl v preferenci vodního póla, které se u druhého ročníku dostalo až na jedenácté místo, zatímco u třetího ročníku je na místě osmém.

U obou ročníků v týmových sportech se na předních příčkách drží volejbal, házená, fotbal nebo basketbal v tomto pořadí. To se může stát námětem pro častější zařazení právě těchto týmových sportů do hodin školní tělesné výchovy. Poměrně méně známe týmové sporty v našich podmínkách jako je americký fotbal, lakros nebo ragby se u studentů projevily jako nejméně preferované. Tento fakt si můžeme vysvětlit třeba tím, že žáci neměli možnost se s takovými aktivitami setkat jak ve školní tělesné výchově, tak v podobě zájmových kroužků. Výzkum zabývající se preferencí a pohybovou aktivitou studentek středních škol (n=216) ukázal, že volejbal, házená, basketbal a fotbal je v týmových sportech také na předních pozicích (Kudláček & Frömel, 2012).

U kondičních aktivit se neprojevil žádný výrazný rozdíl mezi studenty druhého a třetího ročníku. Uspokojivé je zjištění, že zřízení posilovny na Střední pedagogické škole v Kroměříži byl dobrý krok, vzhledem k velké preferenci posilovacích cvičení u žáků. Podobně děvčata ve věku 16-17 let ze studie sportovních preferencí a pohybové aktivity Kudláčka a Frömele, (2012) označovaly u kondičních aktivit jako preferované běh, posilovací cvičení, spinning nebo sportovní aerobic.

Jelikož jsou studenti budoucí pedagogové, ve své profesi se mohou setkávat i se zdravotně postiženými dětmi a tak je velmi uspokojivý výsledek u sportovních aktivit ve vodě, kdy se žáci jednoznačně shodli na zdravotním plavání jako upřednostňované sportovní aktivitě. U výzkumu sportovních preferencí a pohybové aktivity děvčat 16-17 let už tak velká shoda nebyla. Zdravotní plavání se dostalo do rozporu s plaváním s ploutvemi (potápění) mezi těmito dvěma skupinami (Kudláček & Frömel, 2012). Tento fakt může být zapříčiněn studijním zaměřením mého výzkumného souboru.

Sice ne na prvním místě, ale rozhodně na předních pozicích se u sportovních aktivit v přírodě dostalo sjezdové lyžování, cykloturistika nebo pěší turistika, což se zase shoduje s obsahem absolvujících kurzů na škole. Zajímavým podnětem je pak pro školu umístění bruslení na prvním místě pro obě třídy, kdy by žáci možná uvítali zařazení bruslení (in-line, kolečkové) do výuky tělesné výchovy. Studie Kudláčka

a Frömela (2012) došla k podobným výsledkům u svého výzkumného souboru, kdy děvčata taktéž upřednostňovaly sjezdové lyžování, cykloturistiku a pěší turistiku. Na první pozice se u nich však dostalo bruslení a plavání.

S bojovými sporty se nejspíš studenti setkají pouze v zájmových centrech a tak by pro zpestření výuky TV nemuselo být špatné zařadit výjimečně lekci karate, boxu nebo kick-boxu, které se u žáků vyskytovaly na předních pozicích, stejně jako u sportovních preferencí studentek ve věku 16-17 z jiných škol (Kudláček & Frömel, 2012).

U kategorie rytmických a tanečních aktivit se moderní tance (break dance, disco nebo hip-hop) ukazují jako nejvíce preferované, avšak zůstává otázkou, zda pojem „moderní“ není zavádějící a nepřispěje tak k automatickému označení této aktivity jako preferované. Další místa obsadily latinsko-americké tance a taneční aerobik podobně jako ve výzkumu Kudláčka a Frömela (2012). Avšak i po vyhodnocení absolutně nejoblíbenějších aktivit se tyto moderní tance ukázaly být nejvíce upřednostňované z celé dané škály sportovních aktivit. Na dalších příčkách je bruslení, fotbal, volejbal, sjezdové lyžování nebo latinsko-americké tance. Fotbal umístěný na třetím místě se pro mě stal překvapujícím výsledkem z důvodu absolutního dívčího zastoupení ve výzkumném souboru. Ze studie zabývající se sportem a volným časem adolescentů v roce 1994 a 1998 se souborem dívek (n=219 a n=167) vyplynulo, že studentky středních škol v roce 1994 se nejvíce zajímají o plavání, volejbal a lyžování. V roce 1998 to pak byla jízda na kole, aerobik a volejbal (Slepičková, 2001).

Z výzkumu, který se zabýval názory a zájmy adolescentní mládeže o sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity, vyplynulo, že do popředí zájmů u 75% daného souboru se dostávají i nové sporty jako je baseball, squash, florbal, curling, snowboarding nebo skating. Tohoto dotazníkového šetření se zúčastnilo 805 studentů ve věku 15 – 18 let (z toho 409 mužů a 396 žen) (Jansa, 2002). Tato skutečnost může mít vliv na právě takový výběr sportovních aktivit a tím pádem se lišit, protože mého výzkumného šetření se zúčastnili pouze 3 chlapci.

Výkonnostním sportem se zabývá 21 % studentů, rekreační sport provozuje 22,5 % studentů a nepravidelně cvičí přes 25 % jedinců. Kolem 30 % dané populace nejeví o tyto pohybové aktivity valný zájem. Pasivním diváckým způsobem (i televize

nebo rozhlas) se mladá generace nejvíce zajímá o lední hokej, dále o fotbal, volejbal, basketbal, atletiku a krasobruslení (Jansa, 2002).

Vybavení školní tělesné výchovy je z větší části pro sportovní gymnastiku a posilování. S oblibou u žáků koreluje ze 4 % u sportovní gymnastiky a z 2 % u posilovacích cvičení. Avšak není prokázána míra jeho využívání, takže můžeme pouze spekulovat, zda se obsah tělesné výchovy ubírá více směrem k těmto dvěma pohybovým aktivitám. Pro dvě nejvíce upřednostňované sportovní aktivity se vybavení nenachází. Možná jen pro moderní tance (break dance, disco, hip-hop) se v itineráři objevuje CD přehrávač, který může sloužit k výuce těchto aktivit. Nemůžeme ovšem tvrdit, že pohybové aktivity jako bruslení nejsou provozovány ve školní tělesné výchově, jelikož by pro školu pořízení vybavení znamenalo značné finanční nároky. Za předpokladu, že by si žáci přinesli příslušné vybavení s sebou, mohla by se zrealizovat sportovní aktivita vzhledem k jejich zájmům. Kolem 5 % děvčat se přiklonilo k fotbalu a volejbalu, pro jejichž realizaci škola vybavení má. Pouze 2 % děvčat si za nejpreferovanější pohybovou aktivitu vybralo basketbal a atletiku, pro které má škola poměrně dostačující vybavení. Na první místo se u žákyň ze všech pohybových aktivit dostaly moderní tance, které nevyžadují velké množství náradí nebo náčiní. Pro tyto případy má škola CD přehrávač, který může sloužit k přehrávání hudby, podle které budou studenti cvičit (Příloha 5).

V dotazníku IPAQ-long se zjišťovala celková pohybová aktivita za týden v MET-min-týden⁻¹. Zabývá se všemi druhy pohybové aktivity (Frömel, Bauman, et al. 2006). Zahnuje intenzivní PA, středně intenzivní PA, chůzi, celkovou PA, PA v zaměstnání, PA v domácnosti, PA při dopravě a PA ve volném čase. Chlapci byli z tohoto dotazníku vyřazeni vzhledem k malému počtu a tak výsledný soubor obsahoval 75 děvčat. Výsledky úrovně pohybové aktivity byly porovnávány v souvislosti se šesti faktory.

Jako první se porovnávalo, zda bude mít faktor organizovanosti vliv na úroveň pohybové aktivity. U žáků, kteří mají organizovanou pohybovou aktivitu (n=48), byl zaznamenán menší nárůst než u žáků, kteří organizovanou pohybovou aktivitu nemají (n=27), avšak signifikantní rozdíl se neprojevil u žádné kategorie. Kanadský výzkum adolescentů v souvislosti s organizovanou pohybovou aktivitou poukázal na fakt, že dívky se zapojují do neorganizované pohybové aktivity méně často než chlapci.

Konkrétně dívky si často stěžují na nižší zápis do organizovaných sportovních klubů. Tato nerovnost může být vysvětlována i v dostupnosti organizovaných programů pohybové aktivity na základě socioekonomických podmínek (Bangoechea, Sabiston, Ahmed & Farnoush, 2010).

U faktoru BMI, kdy byly dívky rozděleny do kategorií „podváha“ (n=10), „normální váha“ (n=60) a „nadváha“ (n=5), se objevil nárůst pohybové aktivity v kategorii „PA v zaměstnání“ u první (BMI <18,6) a třetí skupiny (BMI >25,1).

Z výzkumu pohybové aktivity u kanadských adolescentů vyplynulo, že obézní adolescenti byli obecně méně aktivní než jejich nadváhou a normálně hmotnostní protějšky. Ukázalo se, že existuje vztah mezi hmotností a pohybovou aktivitou, kdy váha adolescentní mládeže vysoce koreluje s účastí na jakékoliv pohybové aktivitě jako je silový trénink, školní tělesná výchova nebo sport v podobě amatérské nebo vrcholové (Bangoechea, Sabiston, Ahmed, & Farnoush, 2010).

Třetím faktorem pro porovnání pohybové aktivity bylo vlastnictví kola, kde se ukázalo, že z celkového souboru (n=75) kolo nevlastní pouze 3 respondenti a tak se zde neprojevil žádný výrazný rozdíl.

Čtvrtým faktorem bylo vlastnictví psa, kde jsme také nezjistili žádný výrazný rozdíl mezi množstvím pohybové aktivity mezi těmi, kteří psa vlastní (n=53) a jedinci, jež psa nevlastní (n=22).

Jedna studie se zabývala otázkou, zda má venčení domácích mazlíčků vliv na pohybovou aktivitu mezi dětmi a jejich rodiči. Výzkum byl proveden na základních školách v celé Melbourne v Austrálii. Vlastnictví psa se projevilo navýšením pohybové aktivity o 29 min/den. Jako potenciální strategie pro zvýšení PA se tedy podpora vlastnictví psa potvrdila (Salmon, Timperio, Chu, & Veitch, 2010)

Faktor kouření prokázal rozdíl u intenzivní pohybové aktivity ve prospěch nekuřáků (n=70), což si můžeme vysvětlit tím, že kuřáci (n=5) se nějakým výrazným způsobem nepodílejí na pohybové aktivitě, která by vykazovala vysoké nároky na respirační systém.

V jihozápadním Ontáriu byla provedena studie zabývající prevalencí kouření, pohybové aktivity a snídání. Výzkumu se zúčastnilo dohromady 318 adolescentů (170

chlapců a 148 dívek). Dívky, které kouřily, měly v porovnání s chlapci, 3x nižší pohybovou aktivitu. Celkově kouřilo 36,2 % (n=115) studentů, bez rozdílu pohlaví (Cohen, Evers, Manske, Bercovitz, & Edward, 2003).

Shoda aktuální vykonávané pohybové aktivity s přáním se na úrovni pohybové aktivity projevila tím, že žáci se shodou (n=10) vykazali větší pohybovou aktivitu v domácnosti než ti, u kterých se shoda neprokázala (n=65). Může to být zapříčiněno tím, že z hlediska uspokojení potřeb a radosti z vykonávané pohybové aktivity, která se ztotožňuje s jejich přáním, je pozitivně naladí na každodenní práci v domácnosti.

7 ZÁVĚRY

1. V dotaznících sportovních preferenci se studenti druhého i třetího ročníku markantně nerozcházeli v upřednostňování daných sportovních aktivit. Souhrnně u obou tříd se ukázaly individuální sporty jako nejvíce preferované.
2. V individuálních sportech se na předních pozicích celkově umístilo plavání, sjezdové lyžování a bruslení.
3. U sportů týmových se žáci nejradši věnují volejbalu, házené, fotbalu a basketbalu.
4. U kondičních aktivit se do popředí zájmů dostávají posilovací cvičení, běh, sportovní aerobik a kondiční chůze v tomto pořadí.
5. Zdravotní plavání, cvičení ve vodě a skoky do vody u žáků zauímají přední pozice u sportovních aktivit ve vodě.
6. Ze sportovních aktivit v přírodě se žákům nejvíce zamlouvalo bruslení (in-line, kolečkové), plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody, sjezdové lyžování, skialpinismus a cykloturistika.
7. V bojových uměních studenty nejvíce zajímá karate, box, kick-box a judo.
8. Za nejoblíbenější aktivity vůbec studenti v adolescentním věku označili moderní tance (break dance, disco, hip-hop), bruslení (in-line, kolečkové), fotbal (futsal), volejbal (beach, přehazovaná) a sjezdové lyžování (alpské, akrobatické, rychlostní).
9. U pohybové aktivity se u faktoru organizovanosti projevilo navýšení středně intenzivní pohybové aktivity u žáků, kteří mají PA organizovanou (820 MET-min/týden) na rozdíl od studentů nemajících organizovanou PA (335 MET-min/týden). U více úrovní pohybové aktivity se žáci s organizovanou PA a neorganizovanou PA výrazně neliší.

10. Faktor BMI ukázal, že žáci s podváhou a nadváhou mají zvýšenou pohybovou aktivitu v zaměstnání (3377 MET-min/týden a 2695 MET-min/týden) ve srovnání se studenty s normální váhou (138 MET-min/týden). U dalších úrovní pohybové aktivity bylo její množství více méně podobné.
11. U vlastnictví kola se v úrovni pohybové aktivity neprokázala žádná výrazná změna v celkovém úhrnu pohybové aktivity.
12. Také faktor vlastnictví psa se neprokázal za nějak významný, co se týče množství pohybové aktivity u těch, kteří psa mají v porovnání s těmi, co ho nemají.
13. U faktoru kouření vyplynulo, že v kategorii intenzivní pohybové aktivity nevyvíjí kuřáci žádnou aktivitu. Při ostatních úrovních pohybové aktivity se neukázal výrazný rozdíl.
14. U faktoru shody mezi aktuálně vykonávanou pohybovou aktivitou a jejím přáním se u studentů projevila zvýšením pohybové aktivity v domácnosti těch jedinců, u kterých byla prokázána (1087 MET-min/týden). Jedinci, u kterých se shoda neprojevila, mají pohybové aktivity mnohem méně (240 MET-min/týden).
15. Itinerář školní tělesné výchovy poukazuje na značný příklon ke sportovní gymnastice a posilování, což se z pohledu studentských zájmů shoduje pouze u 4 % (sportovní gymnastika) a 2 % (posilovací cvičení) děvčat.

8 SOUHRN

Cílem této diplomové práce bylo analyzovat preference pohybových aktivit u žáků 2. a 3. ročníku Střední pedagogické školy v Kroměříži pomocí internetového systému INDARES a zjistit úroveň pohybové aktivity z hlediska vybraných faktorů. Žáci byli rozdělení podle tříd na dvě skupiny. Preference pohybové aktivity byla zjištěna na základě vyplnění Dotazníku sportovních preferencí, kdy se zkoumal rozdíl mezi 2. a 3. ročníkem a preference celková (obě třídy dohromady). K vyhodnocení rozdílu úrovně pohybové aktivity u jednotlivých faktorů sloužil Dotazník IPAQ-long. Do úrovně pohybové aktivity spadá PA v zaměstnání, v domácnosti, ve volném čase, při dopravě, intenzivní PA, středně intenzivní PA, chůze a celková PA.

Ze získaných výsledků vyplývá, že se mezi sebou jednotlivé třídy ve výběru upřednostňovaných sportů poměrně shodují. Z výběru druhu sportovních aktivit se ukázalo, že žáci upřednostňují individuální sporty a na místě druhém pak sporty týmové. V individuálních sportech se do popředí zájmů dostalo plavání, sjezdové lyžování a bruslení v tomto pořadí. U sportů týmových se žáci nejvíce těší volejbalu, házené, fotbalu a basketbalu. V kondičních aktivitách studenti nejvíce upřednostňují posilovací cvičení, běh, sportovní aerobik a kondiční chůzi. Přední pozice v kategorii sportovních aktivit ve vodě se na prvních pozicích objevilo zdravotní plavání, cvičení ve vodě a poté skoky do vody. Z daného výběru u sportovních aktivit v přírodě se žákům nejvíce zamlouvalo bruslení (in-line, kolečkové), plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody, sjezdové lyžování, skialpinismus a cykloturistika. Kategorie bojových umění ukázala, že žáci nejvíce tíhnou ke karate, boxu, kick-boxu a judu. Co se týče výběru z výčtu všech daných pohybových aktivit, studenti se nejvíce zajímají o moderní tance (break dance, disco, hip-hop), bruslení (in-line, kolečkové), fotbal (futsal), volejbal (beach, přehazovaná) a sjezdové lyžování (alpské, akrobatické, rychlostní).

Z dotazníků IPAQ-long o úrovni pohybové aktivity nevyplývaly výrazné odlišnosti u jednotlivých faktorů. U faktoru organizovanosti se projevilo zvýšení středně intenzivní pohybové aktivity u žáků, kteří se účastní organizované pohybové aktivity. Ostatní úrovně vykazují podobnou míru pohybové aktivity. Z faktoru BMI vyplynulo, že u žáků s podváhou a nadváhou se navýšila PA pouze v zaměstnání, ale v dalších

úrovních byla její míra mezi jednotlivými kategoriemi (podváha, norma, nadváha) podobná. Změna v celkovém úhrnu pohybové aktivity se u žáků, kteří kolo vlastní s těmi, co ho nevlastní, výrazně neprojevila. Taktéž u studentů, kteří vlastní psa, se neprokázalo navýšení pohybové aktivity na rozdíl o těch, kteří psa nevlastní. Studenti, kteří kouří, nevykazují žádnou intenzivní pohybovou oproti studentům nekuřákům. Zvýšení pohybové aktivity v domácnosti se naposledy projevilo u jedinců, jejichž aktuálně realizovaná pohybová aktivita se shoduje s jejich přáním.

9 SUMMARY

The aim of this thesis was to analyze the sports preferences among 2nd and 3rd grade of Secondary pedagogical school in Kroměříž by using INDARES internet system and determine the level of physical activity in terms of selected factors. Students were divided according to classes into two groups. Preference of physical activity was determined on the basis of completing sport preference questionnaire. Intention of this was to find out preference difference among 2nd and 3rd grade and together. For evaluation the difference in levels of physical activity for individual factors served the Questionnaire IPAQ-long. Physical activity levels are PA at work, at home, in leisure time, with transport, vigorous PA, moderate PA, walking and general PA.

The results showed relative agreement between individual classes in sports preferences. Choice the type of sport activity showed that students prefer individual sports and team sports take second place. In individual sports the most preferred activities are swimming, downhill skiing and ice skating in that sequence. In team sports, students are interested in volleyball, handball, football and basketball. In fitness activities students prefer workout training, running, sports aerobic and fitness walking. The leading position in the category of sports activities in water are health swimming, water exercise and diving. For outdoor activities the students chose skating (in-line, roller), swimming, bathing, water attractions, diving, downhill skiing, alpine skiing and cycling. Category of martial arts showed most students tend to karate, boxing, kick-boxing and judo. Concerning the choice of all the physical activities students are the most interested in modern dance (break dance, disco, hip-hop), skating (in-line, roller), football (futsal), volleyball (beach, swap) and downhill skiing (alpine, acrobatics, speed).

The IPAQ-long questionnaire of physical activity did not reveal significant differences in the individual factors. Organization factor presented physical activity increasing of vigorous physical activity in participating physical activities' students. The other levels showed a similar level of physical activity. The BMI factor showed that underweight and overweight students have higher physical activity in job, but in the rest of levels the results are similar. Change of total amount of physical activity for bike owners with those who do not own it, has not been significantly affected.

Also, the dog's owners didn't have higher physical activity contrary to those who don't have a dog. Smoking students don't participate in vigorous physical activity compared with non-smokers. Finally, it emerges that students whose wishes are identical with currently participating physical activity have a higher PA at home.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Amusa, L. O., Toriola, A. L., & Goon, D. T. (2012). Youth, physical activity and leisure education: Need for a paradigm shift. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18(4), 992-1006.
- Bangochea, E. G., Sabiston, C. M., Ahmed, R., & Farnoush, M. (2010). Exploring Links to Unorganized and Organized Physical Activity During Adolescence: The Role of Gender, Socioeconomic Status, Weight Status, and Enjoyment of Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 7-16.
- Cohen, B., Evers, S., Manske, S., Bercovitz, K., & Edward, H. G. (2003). Smoking, physical activity and breakfast consumption among secondary school students in a southwestern Ontario community. *Canadian Journal of Public Health*, 94(1), 41-4.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie. Duševní vývoj dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
- Čáp, J. (1996). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dobry, L. (1997). Pojmosloví, terminologie a pohybové aktivity. In D. Tomajko (Ed.), *Sborník z mezinárodního vědeckého semináře Didaktický proces v současném pojetí tělesné výchovy* (pp. 4 – 9). Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Frömel, K., Bauman, A., Bláha, L., Feltlová, D., Fojtík, I., Hájek, J., et al. (2006). Intenzita a objem pohybové aktivity 15-69leté populace České republiky. *Česká kinantropologie*, 10(1), 13-27.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hill, G., & Hannon, J. C. (2008). An Analysis of Middle School Students Physical Education Physical Activity Preferences. *Physical Educator*, 65(4), 180-194.
- Hodaň, B. (1992). *Úvod do teorie tělesné kultury* [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Chmelík, F., Frömel, K., Křen, F., & Stelzer, J. (2008). Online monitoring pohybové aktivity vysokoškolských studentů: Možnosti systému indares.com. *Česká kinantropologie*, 12(4), 30-38.
- Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Jansa, P. (2002). Názory (postoje) a zájmy adolescentní mládeže o sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity. *Česká kinantropologie*, 6(2), 23-39.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). Physical Activity 5: The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Křen, F., Chmelík, F., Frömel, K., Fical, P., Fical, J., Kudláček, M., & Mitáš, J. (2007). *Indares.com-online systém* [Computer software]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství s.r.o.
- Lim, C., & Biddle, S. J. H. (2012). Longitudinal and prospective studies of parentel correlates of physical activity in young people: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 211-220.
- Linonis, V., Daniusevičiūtė, L., Šulnienė, R., Šapokienė, L., Klizas, Š., & Mickevičius, V. (2012). The relation between physical activity and health among highly and moderately active students. *Ugdymas Kūna Kultūra Sportas*, 3(86), 75-80.
- Metelková, T. (2001). Zastoupení pohybových aktivit v celotýdenním režimu dětí mladšího školního věku. In (Tilinger, P., Rychtecký, A., & Perič, T.), *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí: Sborník příspěvků národní konference* (pp. 181-185), Praha: Univerzita Karlova.
- Morse, D. T. (1999). MINSIZE2: A computer program for determining effect size and minimum sample size for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518-531.

- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Patterson, E., & Hagströmer, M. (2013). *International physical activity questionnaire*. Retrieved 10. 3. 2013 from the World Wide Web: efi://sites.google.com/site/theipaq/home
- Riegrová, J., & Ulbrichová, M. (1998). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Salmon, J., Timperio, A., Chu, B., & Veitch, J. (2010). Dog Ownership, Dog Walking, and Children's and Parent's Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(3), 264-71.
- Sigmundová, D. (2005). *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Střední pedagogická škola Kroměříž. (2013). *Vyšší odborná škola pedagogická a sociální a Střední pedagogická škola Kroměříž*. Retrieved 10. 3. 2013 from the World Wide Web: <http://www.ped-km.cz/index.html>
- Suchý, J., Dovalil, J., & Vohlídal. (1992). *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Trojan, S., Langmeier, M. (1999). *Slovníček lékařské fyziologie*. Praha: Univerzita Karlova.
- Valanou, E. M., Bamia, C., & Trichopoulou, A. (2006). Methodology of physical-activity and energy-expenditure assessment: a review. *Public Health*, 14, 58-65.
- World Health Organisation. (2013). *WHO definition of Health*. Retrieved 18. 3. 2013 from the World Wide Web: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Zvárová, J. (2004). *Základy statistiky pro biomedicínské obory*. Praha: Univerzita Karlova.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Dopis řediteli

Příloha 2 Dopis rodičům

Příloha 3 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ – long

Příloha 4 Ukázka dotazníku sportovních preferencí

Příloha 5 Itinerář tělesné výchovy Střední pedagogické školy v Kroměříži

Příloha 1 Dopis řediteli



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY
INSTITUT AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Mgr. Michala Kudláček, Ph.D. ☒ Tř. Míru 115, 771 11 Olomouc,
☎ 585 636 532, michal.kudlacek@upol.cz; www.cfkr.eu

Vážený pane řediteli,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s výzkumným šetřením Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci na Vaší škole. Výzkum je realizován v rámci řešení výzkumných grantů, které FTK a Centrum kinantropologického výzkumu garantuje. Na mezinárodní úrovni tato výzkumná šetření navazují na výzkumný projekt INDARES, jehož hlavní účelem je sběr a zpracování dat ve vztahu k pohybové aktivitě a aktivnímu životnímu stylu různých populačních skupin.

V současné době realizujeme obdobná měření i na dalších školách u nás a v zahraničí, protože zjišťování informací o životním stylu a pohybové aktivitě mládeže je součástí celosvětově organizovaného výzkumu.

V případě Vašeho souhlasu a souhlasu rodičů se vybraní studenti zúčastní dotazníkového šetření, které se týká pohybové aktivity, sportovních preferencí a motivů pro účast/neúčast na pohybové aktivitě. Žákům tedy bude umožněno zapisování údajů nejen o pohybové aktivitě do námi zaštitěného internetového systému Indares.com (<http://www.indares.com>). Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria (výzkum byl schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci). Z měření nevyplývají pro studenty žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o individuálním energetickém výdeji, velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím člověka. Výsledky výzkumu ve skupinové formě bude možné ve škole využít pro zkvalitnění nabídky sportovních aktivit, popř. inovaci nabízených programů.

Hlavním smyslem výzkumného šetření je hledat možnosti zlepšení zdravotní prevence a zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže.

V případě jakýchkoliv dotazů z vaší strany kontaktujte vedoucího bakalářské práce Mgr. Michala Kudláček, Ph.D. na e-mail: michal.kudlacek@upol.cz

Děkujeme Vám za ochotu a těšíme se na spolupráci s Vaší školou.

S pozdravem a úctou

V Olomouci 16. 11. 2012

Kudláček

Mgr. Michala Kudláček, Ph.D.
vedoucí bakalářské práce

Příloha 2 Dopis rodičům

Centrum kinantropologického výzkumu, Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého v Olomouci



Fakulta
tělesné kultury

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery na výzkumném šetření Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Vybraní žáci se zúčastní dotazníkového šetření, v rámci kterého budou dotazníky týkající se jejich pohybové aktivity, sportovních preferencí a motivů pro účast na pohybové aktivitě. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. Výzkum probíhá prostřednictvím internetového systému Indares (www.indares.com). Z měření nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o individuálním energetickém výdeji, velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím člověka.

V současné době realizujeme obdobná měření i na dalších školách u nás a v zahraničí, protože zjišťování informací o pohybové aktivitě žáků je součástí celosvětově organizovaného výzkumu.

Hlavním smyslem výzkumného šetření je hledat možnosti zlepšení zdravotní prevence a zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže.

Děkujeme Vám za pochopení významu a za souhlas!

V Olomouci 16. 11. 2012

Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
odpovědný řešitel

Souhlasím, aby se můj syn/dcera účastnil/a výzkumného šetření FTK UP.

.....
Datum

.....
Podpis rodiče

Příloha 3 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ – long

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnuje sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne

→ **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...**

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**?
Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → **Přejděte k otázce č. 4**

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte prosím chůzi.

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem

→ **Přejděte k otázce č. 6**

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem

→ **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...**

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste cestoval/a motorovým dopravním prostředkem, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

_____ dnů v týdnu

Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nyní berete v úvahu pouze jízdu na kole a chůzi při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste jezdil/a na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

_____ dnů v týdnu

Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

_____ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

_____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

16. Opět berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

_____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

18. Ještě jednou berete v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání u vás doma?

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím ty aktivity, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase**?

____ dnů v týdnu

Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**

21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

22. Berete v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**

23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

24. Opět berete v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením ve víkendových dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?
 Ano
 Ne
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
 Hodin týdně
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
 Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6

Doplňující údaje

- Výška (cm): Hmotnost (kg):
- Bydliště: okres: obec: Národnost:
- Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):
- Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):
- Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu
- Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):
- Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
a kterou byste nejraději provozovali/a
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Příloha 4 Ukázka dotazníku sportovních preferencí

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu: Ano Ne

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Hodin za týden:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Krok: 2/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty
Atletika (běžecké aktivity)
Badminton
Bowling (kulečky, kulečnickové sporty, pétanque)
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
Golf (minigolf)
Kanoistika, veslování
Kombinované sporty (triathlon, moderní pětiboj)
Lýžování běžecké (biathlon, severská kombinace)
Lýžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
Plavání
Snowboarding
Sportovní gymnastika
Squash (ricochet, racquetball)
Stolní tenis
Střelba, lukostřelba
Tenis (soft tenis)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

Krok: 3/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Týmové sporty
Americký fotbal
Baseball, softball (další pátkové hry)
Basketbal
Curling
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
Fotbal (futsal)
Frisbee
Házená (vybíjená)
Lakros
Lední hokej (in-line)
Nohejbal
Ragby
Vodní pólo (vodní verze ostatních sportů)
Volejbal (beach, přehazovaná)

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

< Předchozí Další >

Krok: 4/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Kondiční aktivity
Běh (jogging)
Bodystyling
Jóga
Kondiční chůze (nordic walking)
Kulturistika
Posilovací cvičení
Spinning
Sportovní aerobik
Taebo (box aerobik)
Tai-Chi
Zdravotní cvičení

První místo: Spinning ▼

Druhé místo: Posilovací cvičení ▼

Třetí místo: Kulturistika ▼

Čtvrté místo: Bodystyling ▼

Páté místo: (není) ▼

< Předchozí Další >

Krok: 5/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity ve vodě
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
Plavání s ploutvemi (potápění)
Skoky do vody
Synchronizované plavání
Zdravotní plavání (koupání)

První místo: (není) ▼

Druhé místo: ▼

Třetí místo: ▼

Čtvrté místo: ▼

Páté místo: ▼

< Předchozí Další >

Zvolte 5 nejoblíbenějších typů aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější typ aktivit, na druhé druhé nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity - souhrnně
Individuální sporty
Týmové sporty
Kondiční aktivity
Sportovní aktivity ve vodě
Sportovní aktivity v přírodě
Bojová umění
Rytmičké a taneční aktivity

První místo:	(není)
Druhé místo:	
Třetí místo:	
Čtvrté místo:	
Páté místo:	

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivita: (Nejsem rozhodnut)

< Předchozí

Ulož data

Příloha 5 Itinerář tělesné výchovy Střední pedagogické školy v Kroměříži

	Nářadí	Množství	Náčíní	Množství
Gymnastika	Žíněnka	21		
	Trampolína	3		
	Žebřiny	9		
	Gymnastické čtverce	100		
	Cívkové kruhy	2		
	Hrazda	2		
	Bradla	1		
	Kůň	1		
	Koza	2		
	Švédská bedna	2		
	Kladina	2		
	Odrazový můstek	2		
	Švédská lavička	6		
	Reuther	1		
	Basketbal	Koš na košíkovou	2	Míč
Florbal	Branky		Míček	
			Hokejka	
Ringo			Kroužek	4
Atletika	Překážky pro děti	2	Kriketový míček	6
			Oštěp	1
Volejbal	Síť	2	Míč	17
Bossa	Bossa step	12		
Fotbal			Míč	1
Horolezectví	Slaňovací souprava	1	Jistící kýbl	1
	Sedák s karabinou	2		
Veslování	Veslařský trenažer	1		
Box	Boxovací pytel	1		
Posilování	Balanční plocha	12	Cvičební míč	4
	Posilovací věž	1	Gymnastický míč	24
	Rotoped	2	Overball	7
	Běžecský pás	1	Medicimbal	13
			Švihadlo	20
			Činky 1,5 kg	25
			Činky 1 kg	16
			Lano – přetahovací	1
			Osa jednoruční	3
Ostatní	Chůdy	4	Opti ball s míčky	1
	Magnetofon kasetový CD přehrávač		Opti ball s rolničkami	1

