

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým  
aktivitám u studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad  
Sázavou**

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Doležalová

Studijní program: B7507 – Specializace v pedagogice

Studijní obor: Historie se zaměřením na vzdělávání  
Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Hradec Králové

duben 2021



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Kateřina Doležalová

**Studium:** P17P0468

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Historie se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

**Název bakalářské práce:** **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám u studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou**

**Název bakalářské práce AJ:** Mapping of the indicators affecting the youth motivation to physical activities in secondary school students from Humpolec and Světlá nad Sázavou

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí metody dotazování u studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce a tyto výsledky porovnat.

FRŮMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, ISBN 80-7067-945-X. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-712-7. SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, ISBN 80-7315-047-6. SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. Praha: Karolinum, 2001, ISBN 80-863-1713-7. MARCUS, Bess, H., a LeightAnn H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-654-4.2.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Oponent:** doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce PhDr. Ivana Růžičky, PhD., a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 6. 4. 2021

.....

Kateřina Doležalová

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 6. 4. 2021

Podpis studenta: .....

## **Poděkování**

Touto cestou si dovoluji poděkovat vedoucímu práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D., za odborné vedení, připomínky, cenné rady a celkovou podporu při zpracování bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Jakubu Kořínkovi a Mgr. Martině Moučkové za pomoc při uskutečnění dotazníkového šetření, a všem respondentům za jejich čas a ochotu zúčastnit se tohoto šetření.

## **Anotace**

Doležalová, K. (2021). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám u studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou* [Bakalářská práce]. Univerzita Hradec Králové.

Bakalářská práce se zabývá mapováním indikátorů ovlivňujících mládež při motivaci k pohybovým aktivitám. Tato práce je rozdělena na dvě části, a to část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části jsou definovány základní pojmy motivace a pohybové aktivity, dále je v této kapitole popsáno období adolescence a stručný popis vybraných indikátorů, konkrétně rodiny, školy, vrstevníků, médií, dění v místě bydliště, sportovních vzorů a partnera. Výzkumná část se zabývá výsledky dotazníkového šetření a vzájemnými vztahy mezi těmito proměnnými. Získané výsledky práce přinášejí poznatky o motivaci studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou k pravidelným pohybovým aktivitám.

## **Klíčová slova**

motivace, mládež, pohybová aktivita, indikátor

## **Annotation**

Doležalová, K. (2021). *Mapping of the indicators affecting the youth motivation to physical activities in secondary school students from Humpolec and Světlá nad Sázavou* [Bachelor thesis]. University of Hradec Králové.

The bachelor thesis deals with the mapping of indicators affecting the young people in motivation to physical activities. This work is divided into two parts, namely the theoretical and research part. The theoretical part defines the basic concepts of motivation and physical activity, then this chapter describes the period of adolescence and a brief description of selected indicators, specifically the family, school, peers, media, events in the place of residence, sports idols and partner. The research part deals with the results of the questionnaire survey and the mutual relations between these variables. The obtained results of the work bring knowledge about the motivation of highschool students in Humpolec and Světlá nad Sázavou to regular physical activities.

## **Keywords**

motivation, youth, physical activities, indicator

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| ÚVOD.....   | 10 |
| 1. MOTIVACE .....   | 11 |
| 1.1 Definice pojmu motivace .....   | 11 |
| 1.2 Teoretické pojetí motivace .....  | 13 |
| 2. POHYBOVÁ AKTIVITA .....  | 17 |
| 2.1 Definice pojmu pohybová aktivita .....                                      | 17 |
| 2.2 Přínosy pohybové aktivity .....   | 20 |
| 2.3 Zásady pohybových aktivit mládeže .....                                     | 21 |
| 2.4 Vymezení pojmu mládež a její vztah k pohybové aktivitě ve volném čase ..... | 23 |
| 3. SOCIÁLNÍ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ MOTIVACI MLÁDEŽE .....                          | 27 |
| 3.1 Vliv rodiny .....   | 30 |
| 3.2 Vliv školy.....   | 31 |
| 3.2.1 Klima školy .....   | 31 |
| 3.2.2 Tělesná výchova .....   | 31 |
| 3.3 Vliv médií a internetu.....   | 33 |
| 3.4 Vliv dění v místě bydliště .....  | 33 |
| 3.5 Vliv vrstevníků .....   | 35 |
| 3.6 Vliv partnera.....  | 35 |
| 3.7 Vliv sportovních vzorů a reprezentantů České republiky .....                | 36 |
| 4. CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY VÝZKUMU .....                                   | 37 |
| 4.1 Cíle výzkumu .....  | 37 |
| 4.2 Výzkumné otázky .....   | 37 |
| 4.3 Úkoly výzkumu .....   | 38 |
| 5. METODIKA VÝZKUMU .....   | 39 |
| 5.1 Charakteristika výzkumného souboru .....                                    | 39 |
| 5.2 Metody sběru dat.....   | 39 |
| 5.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat.....                                    | 40 |
| 6. VÝSLEDKY A DISKUZE K VÝZKUMNÉMU ŠETŘENÍ.....                                 | 41 |
| 7. ZÁVĚRY PRÁCE.....  | 64 |
| 7.1 Závěry empirické části práce.....   | 64 |
| 7.2 Doporučení do teorie a praxe .....  | 65 |
| REFERENČNÍ SEZNAM .....   | 67 |
| SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK .....                                 | 71 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 72 |
| PŘÍLOHY.....       | 73 |

## ÚVOD

Jednou ze základních biologických potřeb a přirozeným projevem každého jedince je tělesný pohyb. Bohužel se v současné době stává znakem moderní společnosti, že se míra tělesného pohybu v životě lidí zmenšuje. Tento jev způsobuje velice rychlý technologický vývoj společnosti a její urbanizace, kdy se mnohem více využívá moderních technologií k pasivnímu trávení volného času nebo například k dopravě, která se též stává pasivní. Mnohé výzkumy potvrzují vliv pohybové inaktivity a nezdravého životního stylu na rozvoj civilizačních onemocnění a zhoršování zdravotního stavu. Tento trend potvrzuje i narůstající počet jedinců s nadváhou či dokonce obezitou, a to nejen v dospělé populaci, ale i mezi dětmi. V současné době získává na významu rozvíjet už u dětí v raném věku pozitivní vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu jako prevenci civilizačních onemocnění.

Výše zmíněné změny v životním stylu, potvrzují mnohé výzkumy a studie. Například studie Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy z roku 2015 uvádí, že dvě třetiny mládeže v České republice se věnuje organizovanému sportu, i přesto se celkově z života dětí a mládeže vytrácí neorganizovaná forma sportu. U zbylé třetiny českých dětí představují jedinou organizovanou formu pohybové aktivity hodiny tělesné výchovy. Adolescenti tráví svůj volný čas spíše pasivně a jejich motivace k pohybovým aktivitám může klesat. Hojně využívají moderních technologií a sociálních sítí, kde tráví velké množství času na úkor pohybu. Velkou roli také hraje rodina a vztah celé této sociální skupiny k pohybovým aktivitám, jelikož zde se dítě od narození učí hodnotám a normám této skupiny.

Tato práce se věnuje pohybové aktivitě a výzkumu vnějších činitelů ovlivňujících motivaci jedinců k pohybu. Tito činitelé či indikátory mohou být rodiče, sourozenci, dění v místě bydliště nebo učitelé tělesné výchovy, k těmto tradičním indikátorům se v současné době přidává vliv masových médií, internetu a sociálních sítí. Díky těmto komunikačním technologiím, získávají na významu i sportovní vzory. Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části, kdy první teoretická část definuje základní pojmy důležité pro tuto problematiku jako je motivace, pohybová aktivita, mládež a jednotlivé vybrané indikátory. Druhá část se věnuje samotnému výzkumu, tato výzkumná část využívá kvantitativní výzkumnou metodu formou dotazníkového šetření. Cílem tohoto šetření je zmapovat determinanty ovlivňující motivaci studentů České zemědělské akademie v Humpolci a Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou k pohybovým aktivitám.

# 1 MOTIVACE

Tato kapitola se věnuje základnímu vymezení pojmu motivace a určitým teoriím vysvětlujícím vztah mezi motivací a pohybovou aktivitou, který je více rozveden v následujících kapitolách. Pojem motivace má původ v latinském slově *movere* = hýbati, uváděti do pohybu, pohybovati. Zjednodušeně lze říct, že motiv je něco, co vás uvede do pohybu (Adair, 2004).

## 1.1 Definice pojmu motivace

Publikace psychologické literatury se shodují, že motivace je vysvětlením příčin chování. Motivace je podle Nakonečného (1999, s. 98) definována jako „lidské chování, které je vědomě či nevědomě zaměřeno na dosažení určitého cíle“. Toto chování má určitou intenzitu a trvání v čase, které směřuje k uspokojení nedostatku, buď fyziologického či psychického původu.

Další definicí se pojem motivace vztahuje ke změnám organismu, které ho uvádějí do pohybu, dokud není dosaženo redukce této změny. V dalším znění pojem motivace označuje psychologické faktory, které mohou být vědomé nebo nevědomé, předurčující zvířecí nebo lidské individuum k uskutečnění určitých činností nebo zaměření na určité cíle (Piéron & Visud, 1963; Nakonečný, 1973). Podobně motivaci charakterizuje Helus (2011), který jako motivaci označuje činitele aktivizující organismus k reagování, chování, jednání vedoucímu k dosažení cíle, uspokojení.

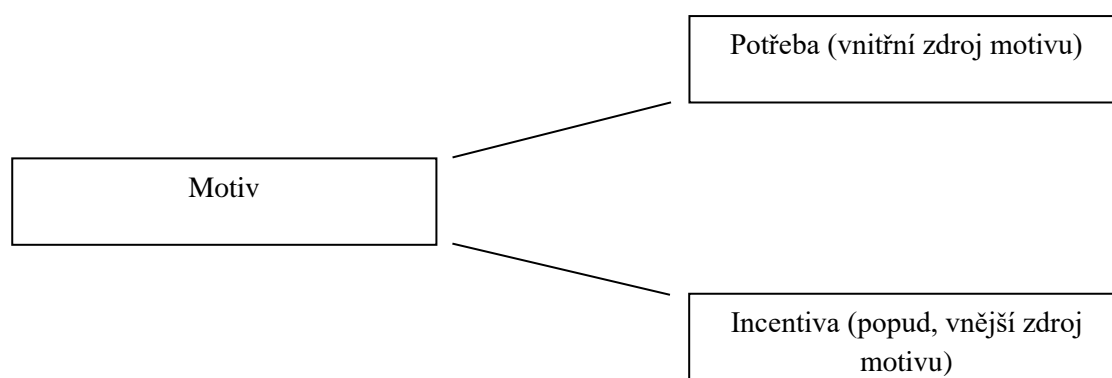
Podle Vondroušové (2015) je motivace proces vyvolávání a udržování aktivity a současně regulování jejího způsobu. Tento pojem v sobě zahrnuje i stavy a pochody, konkrétně potřeby, snažení, žádosti, tenze a cíle a současně všechny vědomé i nevědomé procesy, které chování ovlivňují.

Vzhledem k množství úhlů pohledu na problematiku motivace, se v odborné literatuře objevuje množství termínů s ní souvisejících. Mnoho autorů od pojmu motivace odděluje pojem motiv a potřeba, přičemž motivace je proces vzniku a setrvávání určité aktivity na rozdíl od pojmu motiv, který je považován za psychologickou příčinu chování. Vondroušová (2015) uvádí motiv jako činitel, který vzbuzuje chování a zároveň je řídí. Motivy mohou být vrozené, získané, vědomé nebo nevědomé, primární a sekundární, cyklické nebo necyklické.

Motiv vyjadřuje obsah uspokojení, který redukuje původní motivační stav, tedy potřebu. Oproti tomu, je potřeba chápána jako pociťovaný nedostatek organismu, který může mít původ jak

psychologický, tak biologický. V odborných publikacích mohou být motivy rozdělovány podle odlišných kritérií. Většina autorů se však shoduje v rozdělení na formy a druhy motivů, přičemž formy jsou vyjadřovány termíny jako potřeby nebo ideály. Druhy motivů oproti tomu vyjadřují konkrétní obsah či konkrétní uspokojení (Nakonečný, 2009). Slovy Heluse (2011, s. 128) „motiv jako činitel aktivizace organismu směrem k uspokojení (cíli) se skládá ze dvou činitelů, konkrétně z potřeby a incentivy“. Potřebu uvádí jako základní složku motivu a vnitřní zdroj osobnosti, oproti tomu incentiva, má vnější zdroj a působí různou silou na vyvolání potřeby a její směřování, viz. Obrázek 1. Helusovo pojetí, dělí motivaci na potřebnostní a incentivní. Toto označení se v publikacích spíše nevyskytuje, častěji frekventovaným termínem je vnitřní a vnější motivace, odkazující na původ jednotlivých motivů.

**Obrázek 1** Rozdělení činitelů motivů



Helus (2011, s. 128)

Za základní formu a součást motivů je považována potřeba, tedy stav nějakého nedostatku ve fungování organismu. Základním dělením pojmu potřeba je na biogenní a sociogenní potřeby, které ukazují na dvojí založení člověka, jako bytosti biologické a společenské (Nakonečný, 1999). Příkladem je pocit hladu (fyziologická potřeba) jako stav nedostatku, který vyvolává potřebu potravy a cílem k eliminaci potřeby, tedy cílovým objektem se stává potrava. Pokud bude potřeba potravy uspokojena nasycením, nastane stav uspokojení.

S pojmem potřeba, jsou mnohými autory spojovány termíny jako přání, postoj a zájem, které vyjadřují subjektivní prožitek motivu jedince. Říčan (2010) od motivace odděluje ještě pojem pud, který je komplexem instinktů a zahrnuje příslušné emoce, je tedy spíše biologického původu, i když může být z části vědomý. I přes biologickou podstatu, jsou pudy ovlivněny během života sociálním učením.

Dalším výše zmiňovaným pojmem v souvislosti s motivací je postoj, který je popisován jako relativně stabilní charakteristika vyjadřující náš vztah k různým objektům, z nichž některé například upřednostňujeme a jiné odmítáme (Výrost & Slaměník, 2008). Říčan (1998) charakterizuje postoj jako tendenci chovat se v dané situaci, k dané věci, či osobě určitým způsobem. Některé postoje jsou již vrozené, jiné získáváme během života pomocí osobních zkušeností s různými sociálními objekty a sociálním učením. V mnoha odborných publikacích se mluví o postoji spíše v množném čísle a jsou uváděny pojmy „postojový systém“ nebo „soustava postojů“, které ukazují, že postoje spolu vzájemně souvisí a nejedná se o izolované jednotky.

Z obecnějšího hlediska nelze říct, že dané chování nebo čin jednice, byly determinovány pouze jedním motivem, jelikož dané motivy se velice často kombinují a prolínají. Motivы tedy musíme chápat v kontextu všech i protikladných pohnutek, nikoli izolovaně (Říčan, 2010). V tomto ohledu se většina odborníků shoduje.

## 1.2 Teoretické pojetí motivace

K tématu motivace, existuje řada teoretických přístupů, které uplatňují různé principy výkladu. Motivace je ovlivňována řadou faktorů, které mají původ jak fyziologický i psychologický, ale také filozofický či sociální a etnický. U autorů záleží také, jestli preferují obsahovou stránku motivace, která poukazuje, co člověka k jednání motivuje, jeho základní motivy a jejich vzájemné vztahy, nebo stránku procesuální, která poukazuje na působení motivů na chování (Lokšová & Lokša, 1999).

Podle Lokšové & Lokši (1999, s. 10) se motivace podle velkých paradigmat soudobé psychologie dělí na:

- **Behaviorální teorie** (zdrojem motivace je úsilí dosáhnout příjemných výsledků)
- **Humanistický přístup** (motivace vychází ze snahy překročit současný stav vlastní existence realizací svých vývojových možností)
- **Kognitivní přístup** (motivace je důsledkem shromážděných informací a následných poznatků)

Smékal (2002, s. 260) na rozdíl od Lokšové & Lokši dělí motivaci do čtyř skupin:

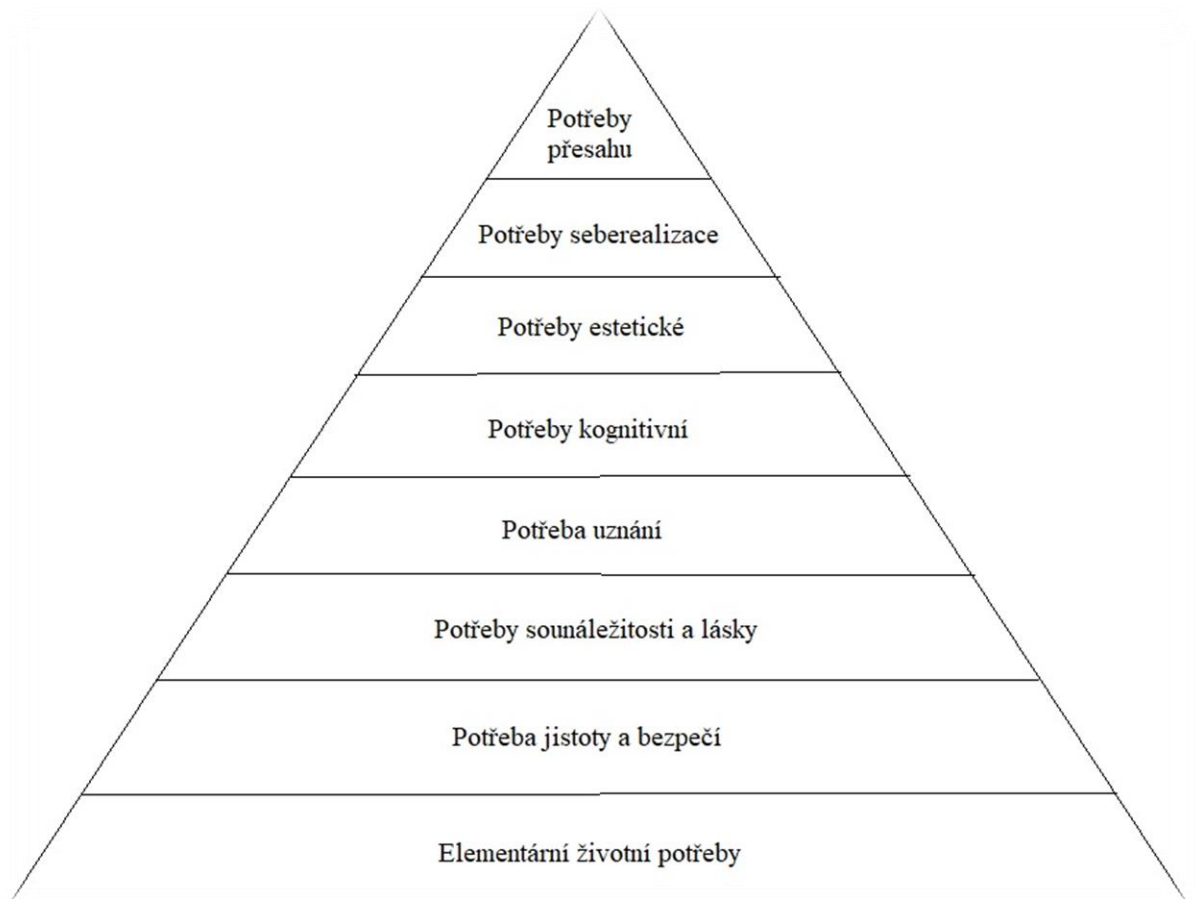
- **Homeostatický model** (motivace je důsledkem snahy organismu o udržení stability vnitřního prostředí)
- **Pobídkový model** (neboli hédonistický, lidské chování je důsledkem vnějších podnětů vytvářejících pocit libosti a nelibosti, přičemž člověk vyhledává ty podněty, které navozují libost, a vyhýbá se tomu, co způsobuje nelibost)
- **Kognitivní model** (poznávací procesy determinují procesy dynamické, a mají řídicí a mobilizující účinek)
- **Činnostní model** (zdrojem motivace je činnost, která není pouze prostředkem k dosažení cíle, ale cílem samým)

Dalšími teoriemi jsou komplexní teorie, mezi které patří například psychoanalytická pudová teorie Sigmunda Freuda, systematologická analýza potřeb K.B. Madsena, teorie potřeb Henryho Murraye, ale nejznámější teorií je hierarchická teorie potřeb podle Abrahama Maslowa (Řičan, 2011; Helus, 2011). Tato teorie předpokládá vertikální řetězení potřeb, kdy musí být splněna podmínka uspokojení nižších potřeb před uspokojováním potřeb vyšších. A. Maslow lidské potřeby rozdělil do sedmi základních kategorií:

1. **Elementární životní potřeby**, které představují základní fyziologické potřeby organismu, pro zachování života.
2. **Potřeba jistoty a bezpečí** vznikající ve chvílích, kdy se člověk cítí ohrožený. Tento pocit může vyvolat přímé ohrožení fyzické existence nebo psychosociální jistoty (sociální interakce a vztahy v rodině, mezi partnery nebo mezi vrstevníky).
3. **Potřeby sounáležitosti a lásky**, které se projevují jako potřeby někam patřit, být milován a někoho milovat. Vždy se jedná o snahu nalézt v krizových životních situacích v někom oporu.
4. **Potřeba uznání** projevující se jako touha od ostatních požívat úctu a respekt.
5. **Potřeby kognitivní**, kdy je člověku vlastní snaha o získávání informací, jejich interpretaci a porozumění.
6. **Potřeby estetické**, které se projevují v úsilí zažívat něco krásného, prožívat svojí vlastní důstojnost.
7. **Potřeby seberealizace** projevující se v úsilí o sebezdokonalení a realizace smysluplného života.

Následně byla tato teorie doplněna jejím autorem o osmou kategorii, a to potřeby transcendence a přesahu, kdy jedinec usiluje o dosažení nadosobních cílů, které někdy vyžadují přinesení krajní oběti viz. Obrázek 2.

**Obrázek 2** Hierarchie potřeb podle Maslowa



Podle Maslowovy pyramidy potřeby na nižších stupních jsou tzv. potřeby deficitní, neboli nedostatkové, které nejsou-li momentálně uspokojeny, vytváří napětí, na jehož základě fungují. Po uspokojení těchto potřeb, jejich význam klesá. Hierarchicky výše postavené potřeby, jsou označovány jako potřeby bytí, neboli rozvojové. Uspokojení těchto potřeb jejich sílu nesnižuje, naopak ji zvyšuje. V posledních letech je tato teorie odborníky zpochybňována, jelikož se objevovaly a objevují případy jedinců, kteří k uspokojení vyšších potřeb nepotřebují uspokojení nižších. Příkladem jsou vězni v koncentračních táborech, kteří se vzdali svého jídla ve prospěch někoho jiného a další jim podobné situace (Helus, 2011).

V předešlé kapitole jsem zmiňovala dělení motivace podle Heluse (2011) na potřebnostní a incentivní. První z těchto pojmů označuje motivaci, která vychází z vnitřních pohnutek, z vnitřního nedostatku nebo přebytku organismu, který vzniká při narušení vnitřní rovnováhy

(Lokšová & Lokša, 1999). U těchto potřeb se většinou jejich uspokojení stává nezbytné pro zachování života a psychické rovnováhy. V této souvislosti je vhodné použít pojmy jako instinkt a pud, které jsou vnitřními motivy chování jedince. Instinkt je vnitřní, vrozený, příčinný faktor, který řídí činnost organismu. Vzorce chování jsou naučené a jsou prováděny automaticky v pevně daném sledu i u člověka, kdy se tyto vzorce chování a jejich jednotlivé prvky volně začleňují do našeho chování a jednání. Instinktivní projevy jsou základem primárních motivů, ale ve svém projevu jsou často modifikovány rozumem a kulturou (Říčan, 2010).

Dalším pojmem souvisejícím s potřebnostní motivací je pud. Pud je motiv, který je komplexem instinktů a příslušných emocí, což ukazuje na jeho biologický, ale i psychologický a zčásti vědomý původ. Oproti instinktům, které jsou vrozené a vyvíjejí se zráním v průběhu života, jsou pudy ovlivněné učením, proto mají u různých jedinců různou podobu.

Druhou složkou motivace jsou incentivy, tedy motivy chování působící na jedince zvnějšku. Mohou to být různé jevy, události nebo podněty, které mohou být pozitivní i negativní (Lokšová & Lokša, 1999).

V lidské společnosti se projevuje soupeření s druhými jedinci, jako sociální aspekt výkonové motivace, kdy se jedinec pokouší zvládnout vždy něco obtížnějšího, fyzicky nebo i psychicky náročnějšího, a to v co nejkratším čase. Výkonová motivace, jinak řečeno motivace k úspěchu, je definována jako potřeba vytyčovat si náročné cíle a dosáhnout jich pomocí vyvinutého úsilí (Helus, 2011). Aktivita orientovaná na výkon, začíná zpravidla uvnitř osoby potřebou dosáhnout vytyčeného cíle. Toto úsilí doprovází anticipace úspěchu nebo neúspěchu (Výrost & Slaměník, 2009).

V této práci hraje motivace zásadní roli, ať už se bude jednat o vnitřní motivaci či vnější motivaci ve vztahu k pohybové aktivitě. V této době je velice důležité motivovat jedince k pohybové aktivitě, která je důležitá jako součást zdravého životního stylu, což budeme rozebírat v následujících kapitolách. Zmínka o výkonnostní motivaci je spíše pro obsáhnutí více teoretického základu, jelikož tato součást motivace velkou měrou souvisí s pohybem, ale spíše se vyskytuje v oblastech profesionálního a výkonnostního sportu.



## 2 POHYBOVÁ AKTIVITA

V této kapitole se budeme věnovat dalším klíčovým pojmům souvisejícím s tématem této práce. Je nutné vymezit pojem mládež, kam spadá věková skupina zkoumaných respondentů, středoškolských studentů. Dále pojem pohybová aktivita v jeho teoretickém základu a jaký je její přínos pro člověka, konkrétně pro tuto věkovou skupinu. Nedílnou součástí této kapitoly bude i zhodnocení aktuální situace české mládeže a jejího vztahu k pohybovým aktivitám.

### 2.1 Definice pojmu pohybová aktivita

Každý živý organismus se projevuje pohybovou aktivitou, neboli tělesným pohybem, který je základní vlastností tohoto organismu. Tělesný pohyb je charakterizován jako změna místa a polohy z vlastní vůle a provedena vlastními silami. Podle Linharta (1967) chápeme základní pojem lidský pohyb jako činnost, kterou dále dělíme například na hru, učení, práci a další. Pokud jsou tělesné pohyby aplikovány do různých forem tělesné výchovy a sportu, hovoříme už o pojmu tělesná cvičení, která jsou odvozena od obecných pohybových celků a jsou nejvýznamnějším prostředkem tělesné výchovy, rekreace a sportu (Čelíkovský, 1989; Komeščík, 1998). S pojmem tělesná cvičení se pojí termín tělesná zdatnost, který charakterizuje výsledek docílený tělesným cvičením vykonávaným s četností a intenzitou (Marcus & Forsyth, 2010). Odborné publikace se zpravidla neshodují v používané terminologii v problematice tělesné výchovy a sportu. Používané pojmy se velice často prolínají, což může být způsobeno nejednotnou terminologií pro česky psanou odbornou literaturu nebo problematickými překlady z cizojazyčné literatury. V odborné literatuře psané v angličtině je používán výraz *physical activity*, který je překládán jako pohybová aktivita, která v čísle jednotném vyjadřuje pouze jednu konkrétní pohybovou aktivitu, pokud je užito pojmu *physical activities* musíme jej překládat do množného čísla, které vyjadřuje více různých pohybových aktivit najednou (Mužík & Süß, 2009). Sigmundová & Sigmund (2011, s. 6) definují pohybovou aktivitu jako „jakýkoli tělesný pohyb, který je zabezpečen kosterním svalstvem a vede ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu daného jedince“. Podobnou definici předkládá i Hendl & Dobrý (2011, s. 15), kteří popisují pohybovou aktivitu jako „druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou“.

Podle Komeščíka (1998, s. 58) je pohybová aktivita „soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce, skupiny, s upřesněním druhu (tělovýchovná, sportovní) a s konkrétním vyjádřením (hrát fotbal, cvičit aerobní gymnastiku apod.), opakem je pohybová pasivita“. Pohybovou pasivitu můžeme nazvat také pohybovou inaktivitou, jelikož se jedná o synonyma. Pohybová inaktivita vyjadřuje stav organismu s minimálním tělesným pohybem a energetickým nárokem přibližně na úrovni klidového metabolismu. Příčinami pohybové inaktivity mohou být snižující se potřeby pohybové aktivity doma, v zaměstnání i ve společnosti, dále vysoký podíl motorizovaného transportu, trávení volného času pomocí informačních technologií a celkově využívání technologií a automatických spotřebičů a také velký vliv má prostředí, kde jedinec žije, pokud se jedná o betonovou zástavbu například (Sigmundová & Sigmund, 2011)

Pohybová aktivita je dále dělena na další podskupiny, konkrétně Mužík & Süß (2009, s. 10) ji dělí na dva poddruhy:

1. **Běžné denní pohybové aktivity**, nestrukturované, habituální, které jsou součástí každodenního života a denního režimu a nejsou popisovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. Vznikají a jsou podmíněny jevy v běžném denním životě a nevyžadují speciální prostor, vybavení nebo oblečení.
2. **Pohybové aktivity dovednostního charakteru**, strukturované, které jsou plánované, účelové, záměrně opakované, prostorově a časově vymezené. Lze je popsat jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. Mají určitá pravidla a vyžadují určitý prostor, zařízení a oblečení.

Podle Fialové (2013, s. 58) se pohybová aktivita dělí podle jejího účelu:

1. **Habituální pohybová aktivita**, která zahrnuje všechny pohybové činnosti běžného života, jako je chůze nebo práce v domácnosti. Obvykle nedosahuje intenzity přinášející optimální zdravotní účinek, ale je důležitý její celkový objem, který ovlivňuje energetický výdej.
2. **Pracovní pohybová aktivita** může přispět k celkovému energetickému výdeji, ale v současné době se většina pracovních činností odehrává v sedě s jednotvárnými manuálními pohyby, tudíž její energetická náročnost nehraje velkou roli.
3. **Sportovně pohybová aktivita** představuje soubor vykonávaných pohybových činností jednotlivcem či skupinou, která má určitý cíl a význam. Jejím charakteristickým znakem je upřesnění druhu pohybové aktivity (tělovýchovná, rekreační, sportovní) a konkrétním vyjádřením pohybu (hrát lední hokej).
4. **Rekreační pohybové aktivity** jsou využívány a prováděny v rámci aktivního odpočinku, relaxace a udržení či zvýšení pohybové zdatnosti. Tyto aktivity mohou být prováděny v individuální nebo organizované formě. S rekreačními pohybovými aktivitami je často spojován pojem zdravotně orientovaná pohybová zdatnost, která je především zaměřená na rozvoj zdraví.

K tomuto rozdělení bychom mohli ještě dodat zdraví podporující pohybové aktivity, v angličtině uváděné jako health enhancing physical activities (Marcus & Forsyth, 2010), které podporují zdraví a jsou plánované, pravidelně vykonávané a objemem a namáhavostí odpovídající ověřeným doporučením zakládajícím se na evidenci. Přinášejí žádoucí zdravotní benefity.

Jak je uvedeno výše, mezi pohybové aktivity je řazen i sport, do kterého Sekot (2003) řadí veškeré pohybové aktivity motivované osobní kondicí či cíleným výkonem. Slepíčková (2005, s. 28) definuje sport jako „všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

Jak uvádí Ryba et al. (1998) se v posledních letech tělesná výchova a sport rozvíjí dvěma směry, a to na jedné straně jako rekreační pohybové aktivity, které kladou důraz na prožitek, spolupráci a vzájemnou interakci se spoluhráči a protivníky, aby bylo dosaženo duševní i fyzické pohody každého jedince. Pohybová aktivita je přizpůsobena různosti fyzických

dovedností každého jedince (Sekot, 2003). Na druhé straně stojí vrcholový sport, který má základ v soutěživosti a vzájemném měření sil, ovládnutí protivníka, systematické sportovní přípravě a vše směřuje k vítězství. Vrcholový sport je díky médiím a internetu velmi popularizován a stává se zaměstnáním na plný úvazek se všemi povinnostmi a odpovědností, oproti tomu rekreační pohybová aktivita nemá jasný účel a není svázána povinnostmi, je zde prostor pro spontánnost. Z pohledu motivace lze rozdělit sport na elitní, rekreační, soutěžní klubový, fitness, požitkářský a kosmetický, dobrodružný a rizikový sport, pokud v tomto rozdělení zohledníme individuální aspekt účasti (Slepičková, 2005).

## **2.2 Přínosy pohybové aktivity**

Pohybová aktivita je pro lidské tělo důležitá již od útlého věku a její absence může mít negativní vliv už od raných fází vývoje dítěte. Ovlivňuje správné zakřivení páteře, postavení kloubů, správnou funkci svalů, držení těla a jeho stavbu a má nepostradatelný vliv na psychomotorický vývoj dítěte (Fialová, 2013). V současné situaci, kdy se míra pohybové aktivity ve společnosti snižuje, se už u malých dětí mohou projevovat problémy spojené s nadváhou, s denzitou kostí a celkovou fyzickou zdatností. K eliminaci zdravotních problémů je důležitá prevence, která v sobě zahrnuje nejenom pohybovou aktivitu, ale je třeba ji doplnit vyváženou stravou, dostatkem tekutin, vyhýbání se stresovým situacím, abstinencí alkoholu a drog a nekuřáctvím. V posledních letech je často uváděn pojem zdravý životní styl, který se součástí této prevence. Slepičková (2005, s. 41) definuje životní styl jako “paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování“.

Sigmundová & Sigmund (2011, s. 9) charakterizují životní styl jako pojem, který „reprezentuje způsob života jednotlivce nebo skupiny osob v určitém místě a období historického vývoje společnosti“. Je charakterizován každodenním chováním jedince či skupiny osob, v němž se výrazně projevuje hodnotová orientace, akceptovaný souhrn norem, zájmy, postoje, potřeby či způsob využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek a prostředí. Pokud mluvíme o zdravém životním stylu, je typickým znakem trávení významné části volného času zdravotně prospěšnou pohybovou aktivitou. Celkově zdravý životní styl ovlivňuje zdravotní stav jedince přibližně z padesáti procent.

Pohybová aktivita by měla splňovat určité náležitosti, aby bylo možno hovořit o zdravotně prospěšné pohybové aktivitě. Podle Fialové (2013) by zdravotně prospěšná pohybová aktivita měla být vhodná, pravidelná a dlouhodobá. Pohybová aktivita splňující tyto zásady sebou přináší množství zdravotních benefitů. Podle Hendla & Dobrého et al. (2011, s. 21) jsou nejčastějšími benefity:

1. Zvýšení úrovně HDL
2. Snížení vysokého krevního tlaku
3. Spalování tuku, které pomáhá zlepšovat složení těla
4. Udržování příznivé hladiny krevního cukru
5. Zvyšování kostní denzity (hustoty kostní dřeně)
6. Posilování imunitního systému
7. Zlepšování nálady a snižování možnosti vzniku deprese
8. Vylepšování tělesného zevnějšku (body image)
9. Ve spojení s vyváženou dietou udržování přijatelné tělesné hmotnosti
10. Snížení klidové srdeční frekvence
11. Zvýšení výkonnosti energetických systémů
12. Zlepšení metabolismu
13. Rychlejší usínání, lepší spánek

Ve společnosti se v posledních letech zlepšuje povědomí o těchto zdravotních přínosech, zvláště o redukci nemocnosti a úmrtnosti na kardiovaskulární choroby, což potvrzují mnohé světové i domácí studie (Hendl & Dobrý et al., 2011), dále jsou stále zlepšovány předpisy a doporučení pro tyto pohybové aktivity. Pohybová aktivita přestává být primárně chápána pouze jako nástroj ke zvýšení tělesné zdatnosti, ale je kladen důraz i na prožitkovou stránku pohybu a jeho nezastupitelný význam pro budování kladného vztahu k pohybovým aktivitám u dětí a mládeže.

### **2.3 Zásady pohybových aktivit mládeže**

Provádění pohybových aktivit musí splňovat určité podmínky a respektovat fyziologické zákonitosti jedince, aby tyto aktivity měly požadovaný zdravotní přínos. Doporučení pohybové aktivity se může pro každého jedince lišit, jelikož musí respektovat jejich individuální zdravotní stav. Rozdílné doporučení bude pro zdravé jedince jako forma primární či sekundární prevence civilizačních onemocnění a pro jedince s chronickou formou

onemocnění v rámci sekundární a terciální prevence (Fialová, 2013). Zásady pohybových aktivit samozřejmě musí zohledňovat i věk jedince, jelikož se doporučení pro jednotlivé věkové skupiny liší, dále pohlaví a zkušenosti s výkonnostním sportem například.

Za nejdůležitější zdravotní přínos je považováno zvýšení aerobní zdatnosti, které přispívá ke zlepšení funkce kardiovaskulárního systému. Jako nejjednodušší vyjádření zásad pohybových aktivit zvyšující aerobní zdatnost jedince je uváděna zkratka FITT, tedy frekvence, intenzita a doba trvání (Fialová, 2013).

Fialová (2001, s. 206) uvádí jako zásady sestavení pohybového programu tyto:

1. **Objem pohybových aktivit**, který udává dobu trvání pohybové aktivity.
2. **Obsah a struktura pohybových činností**, které závisí na zdravotním stavu, fyzických předpokladech, psychickém stavu a stanoveným cílům daného jedince.
3. **Intenzita pohybových aktivit**
4. **Frekvence pohybové činnosti**, která odpovídá četnosti pohybových aktivit za týden.

Objem pohybové aktivity je nejčastěji uváděn v jednotkách času, ale tento údaj je nepřesný, pokud není uváděn současně s druhem pohybové aktivity a jeho intenzitou. Pro dospělou část populace je uváděn objem pohybové aktivity 3–6 hodin týdně především vytrvalostního charakteru. Pokud se intenzita cvičení zvyšuje, může se doba jejího trvání zkracovat. Dalším ukazatelem objemu pohybové aktivity je energetický výdej, který je závislý na tělesné hmotnosti, dědičných dispozicích, věku, pohlaví, stupni trénovanosti a zdravotním stavu. Pokud energetický výdej uvádíme na kilogram tělesné hmotnosti, jedná se o nejpřesnější údaj pro určování objemu pohybové aktivity. Pro dospělou část populace je uváděn ideální objem 10–25 kcal/kg tělesné hmotnosti za týden (Fialová, 2013).

Obsah čili druh pohybové aktivity definuje Fialová (2013) jako soubor prostředků a forem činností přispívajících k udržení a rozvoji fyzické zdatnosti. Jsou doporučovány druhy pohybových aktivit, jako jsou vytrvalostní cvičení, silová cvičení, cvičení obratnosti a relaxační cvičení.

Další zásadou pohybových aktivit je jejich intenzita, která by měla odpovídat zdravotnímu stavu, trénovanosti a věku jedince. Úzce souvisí s efektivitou, přínosy a riziky pohybové aktivity, a je tudíž nejdůležitějším atributem. Intenzita pohybových aktivit také úzce souvisí s jejich časovou dotací, jelikož jak již bylo uvedeno výše, pokud se intenzita cvičení zvyšuje, čas cvičení se zkracuje a naopak. Jako ukazatele intenzity zatížení je nejčastěji používáno

procentuální vyjádření objemu z maximální srdeční frekvence (SF max). Podle velikosti zatížení kardiovaskulárního systému dělíme pohybovou aktivitu na nízkou (50–60 %), střední (60–75 %), submaximální (80–90 %) a maximální (90 % a více) intenzitu zatížení (Fialová, 2013). Vše se samozřejmě odvíjí od cíle pohybové aktivity.

Poslední zásadou systému FITT je frekvence pohybové aktivity, která je závislá na druhu, objemu a intenzitě zvolené aktivity. Frekvence pohybové aktivity je nejčastěji uváděna ve vztahu k týdenním intervalům. Pokud se intenzita a objem zátěže za týden zvyšuje, poté se týdenní frekvence snižuje. Jako optimální je uváděna každodenní pohybová aktivita vytrvalostního charakteru prováděna v setrvalém stavu střední až submaximální intenzity s objemem 12–15 minut (Fialová, 2013).

Výše jsme se věnovaly zásadám pohybových aktivit, které byly definovány spíše pro dospělou část populace, ale tato práce se věnuje věkové skupině spadající do kategorie mládež, a tudíž se doporučení od dospělé populace trochu liší. Celkově se pohybová aktivita dětí a mládeže zaměřuje spíše na vyšší objem a nižší intenzitu. Pohybová aktivnost adolescentů by se měla pohybovat ideálně v každodenní frekvenci, případně skoro každý den, dále by se mělo jednat o pohybové aktivity mírné intenzity v minimálním trvání 30 minut. Tyto aktivity by měly být součástí individuálních sportů, transportů, rekreace, tělesné výchovy nebo naplánovaných tréninkových jednotek, vše v souvislosti s rodinou, školou či komunitou. Dalším doporučením je alespoň tři dvacetiminutové lekce za týden ve vyšší intenzitě zatížení (Hendl & Dobrý, 2011).

## **2.4 Vymezení pojmu mládež a její vztah k pohybové aktivitě ve volném čase**

Pojem mládež je definován podle Průchy & Walterové & Mareše (2003, s. 125) jako „sociální skupina tvořená lidmi ve věku od 15 do 25 let, kteří již ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých“. Zkoumaná skupina respondentů svým věkovým rozpětím odpovídá definici pojmu mládež, a tudíž ji můžeme takto označovat, také spadá do období adolescence, které stejně jako období pubescence patří do dlouhého časového úseku dospívání. Toto období trvá přibližně od 15 do 20 let, ale samozřejmě je zde určitá individuální variabilita (Vágnerová, 2000). Tato skupina se vyznačuje charakteristickým způsobem chování a myšlení, také má jiný systém hodnot, norem a vzorů než dospělá generace. Adolescenti si v tomto období volí například svou budoucí profesi, či procházejí prvními partnerskými vztahy, kdy se postupně utvářejí nové

sociální vztahy. Postupně se přeorientovávají z rodiny spíše na své vrstevníky a svou identitu odvozují od příslušnosti k určité skupině. Pokud se adolescent věnuje sportu, bývá mezi vrstevníky většinou pozitivně hodnocen, což je způsobeno sociokulturním postavením sportu ve společnosti. Od starší generace (především rodičů) začíná vznikat tlak na jejich osamostatnění a postupnou finanční samostatnost, která se samozřejmě odvíjí od zvoleného studijního oboru a dosaženého stupně vzdělání, což může vyvolávat potencionální konflikt mezi těmito generacemi (Vágnerová, 2000).

Náplň dne této věkové skupiny z větší části zaujímá studium, ale zájmem výzkumného šetření jsou aktivity po skončení školní výuky a to konkrétně aktivity adolescentů v jejich volném čase. Ve volném čase se jedinec věnuje především aktivitám, které si sám vybírá a které ho činí šťastným. Průcha & Walterová & Mareš (2003, s. 274) definují volný čas jako „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ Další definici volného času uvádí Valjent (2013, s. 15) „volný čas lze definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“. Volný čas slouží k odstranění psychické i fyzické únavy, k rozptýlení, zábavě a v současné době především ke kompenzaci pracovního vypětí a monotónnosti práce. Dále dává prostor pro rozvoj osobnosti a zapojení do kulturních a sociálních sdružení (Valjent, 2013). Výše uvedené charakteristiky by se daly shrnout do třech funkcí a to instrumentální, humanizační a zábavné, přičemž instrumentální zahrnuje regeneraci těla po fyzické i psychické stránce, humanizační zahrnuje výchovné, vzdělávací a socializační možnosti a zábavná, která přináší pocit uspokojení a příjemné prožitky (Slepičková, 2005).

Studenti mají v současné době na výběr z velké škály volnočasových aktivit (tzv. koníčků), kterým se mohou věnovat ve svém volném čase. Při rozhodování mají vliv subjektivní a objektivní faktory každého jedince, které odrážejí hodnoty a normy uznávané ve společnosti. Každý student nemusí mít zájem o pohybové aktivity jako náplň svého volného času, pohybovým a sportovním aktivitám konkurují společenskovední, pracovní-technické, esteticko-výchovné a přírodovědné činnosti.



Podle Slepíckové (2005) se v současné době začíná více projevovat negativní postoj k aktivnímu trávení volného času, což souvisí s upřednostňováním netvořivých forem zábavy, hédonismem a subjektivismem. Dále paradoxně s progresivním rozvojem technických možností klesá objem běžných pohybových aktivit v životě každého jedince. Velkým problémem současné populace je tedy vzrůstající pohybová inaktivita, která je součástí sedavého způsobu života (Sigmundová & Sigmund, 2011). V odborných publikacích se objevuje také pojem pohybová nedostatečnost nebo hypokinéza (Zvonař et al., 2011). V období adolescence často vzniká návyk sedavého způsobu života a nezdravého životního stylu, který přetrvává do dospělosti, podle údajů Evropské Unie vede sedavý způsob života 40–60 % evropské populace (MŠMT, 2008). I z těchto důvodů vzrůstá poměr sedavého chování pubescentů a následně adolescentů ze 6 % u čtrnáctiletých chlapců a dívek na 24 % ve 20 letech (MŠMT, 2015). Podle Slepíckové (2005) je důležité provozování pohybových aktivit v každém věku, protože pozitivní účinky popsané výše se projevují v každém období života.

Podle zjištěných statistik se pouze třetina dětí středního školního věku (8–12 let) věnují pohybovým aktivitám mimo školní výuku, zbylých 67 % se pohybových aktivitám věnuje pouze v rámci dvou vyučovacích hodin tělesné výchovy týdně. Podle statistik pro Evropskou Unii se každých šest lidí z deseti starších 15 let nevěnuje tělesným cvičením dostatečně nebo vůbec, a více než polovina se nezapojuje ani do běžných pohybových aktivit jako je například práce na zahradě, tanec nebo jízda na kole (WHO, 2016). Celkově se v České republice pouze 25 % mladých lidí ve věkovém rozpětí 15 až 30 let aktivně zapojuje do činností v rámci sportovních klubů, oproti Evropské Unii, kde se zapojuje průměrně 34 % (MŠMT, 2014).

Jedinci v adolescentním věku jsou také velice ovlivněni módními trendy. Dále se objevují především genderové rozdíly v preferencích pohybových aktivit mládeže v České republice. U chlapců se projevuje většinou kladný postoj k tělesné aktivitě. Pohybová aktivita je charakterizována soutěživostí, zábavou, potřebou výkonu, kondice a nároky na postavu (výrazná muskulatura). Chlapci většinou volí jako pohybovou aktivitu sportovní hry jako je florbal, fotbal, úpoly nebo atletika. Naproti tomu dívky preferují pohybové aktivity s hudebním doprovodem jako například tanec nebo různé gymnastické formy, dále v období adolescence mají dívky spíše negativní postoj k pohybovým aktivitám, což může způsobovat například lenost, nezájem, nepohodlnost nebo nesnášenlivost špatných pocitů doprovázejících námahu. Zásadní vliv může mít i celková image, kdy dívky odmítají

tělesnou aktivitu z důvodu strachu ze selhání, prohry nebo celkového odmítavého postoje celé skupiny, se kterou se ztotožňují (Fialová et al., 2014). Z výše uvedeného vyplývá, že chlapci preferují spíše organizované formy sportu a dívky preferují více komerčně orientované aktivity (Rychtecký, 2006).

### 3 SOCIÁLNÍ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ MOTIVACI MLÁDEŽE

Každý jedinec během života získává postoje ze společnosti, v níž žije, ta do něj otiskne své pojmy, představy, hodnoty, pocity, potřeby a postoje. Společnost mu od narození určuje, co je podle ní správné či nikoli (Ryba et al., 1998).

Valjent (2013, s. 14) uvádí, že „životní styl člověka je reakcí na jeho životní podmínky, jasně vystihuje determinanci člověka jeho životním prostředím“.

Dále Hendl et al. (2011) hovoří o kauzálních determinantech či mediátorech změny chování, které ovlivňují motivaci ke změně chování jednotlivce nebo skupiny. U dalšího autora se objevuje jako synonymum pojem indikátory (Valjent, 2010).

Marcus & Forsyth (2010) uvádí pojem změna chování v souvislosti se sociálně kognitivní teorií, která zohledňuje sociální aspekty motivace. Podle této teorie je změna chování ovlivněna interakcemi mezi prostředím, osobnostními faktory a atributy chování. Jednotlivé faktory jsou rozděleny v následující tabulce:

**Tabulka 1** Rozdělení ovlivňujících faktorů podle Marcus & Forsyth

| Složky                  | Příklady   |
|-------------------------|--|
| Osobní faktory          | Psychologické<br>Biologické<br>Vývojové  |
| Sociální faktory        | Přátelé<br>Rodina<br>Kolegové  |
| Institucionální faktory | Firmy<br>Školy<br>Zdravotní zařízení   |
| Komunitní faktory       | Organizace pro podporu zdraví<br>Pohybové aktivity v místě<br>Cesty pro bezpečnou chůzi nebo jízdu na kole                         |
| Veřejná politika        | Snížení daní za pohybovou aktivnost podporující zdraví<br>Zákony chránící zelené plochy<br>Výhodnější pojištění pro zdatné jedince |

Marcus & Forsyth, 2010, s. 45.

Z teorie chování vychází i Hendl et al. (2011), který v této souvislosti, jak bylo výše zmíněno, používá pojem determinanty. Podle něj mají determinanty různý charakter a jejich výběr se řídí preferencemi každého jednotlivce. V následující tabulce jsou determinanty tříděny podle Hendla et al. (2011, s. 112), která zohledňuje úroveň působení:

**Tabulka 2** *Výběr a organizace vybraných determinant pohybové aktivity podle úrovně působení.*

| Úroveň působení   | Proměnná (determinanta)  | Zvýšení aktivity se dostaví pokud   |
|---|--|---|
| Individuální faktory přímo ovlivňující jedince                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vnímaná účinnost (sebeuplatnění)</li> <li>• Očekávání</li> <li>• Úmysl být pohybově aktivní</li> <li>• Behaviorální dovednosti</li> </ul> | <p>Jedinec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Má sebedůvěru ve své schopnosti</li> <li>• Očekává benefity z pohybové aktivity</li> <li>• Má úmysl být aktivní</li> <li>• Má behaviorální dovednosti udržet pohybovou aktivnost na zvolené úrovni</li> </ul> |
| Interpersonální vlivy skupiny a vztahů ve skupině                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociální prostředí (včetně vzorů nebo učení pozorováním)</li> <li>• Sociální podpora/sítě</li> </ul>                                      | <p>Významný druhý</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodina poskytuje podporu</li> <li>• Přátelé jsou pohybově aktivní</li> <li>• Dospělí podporují a slouží jako příklady zvýšené pohybové aktivity</li> </ul>   |
| Organizace, vlivy organizace, ve které děti nebo dospělí tráví určitý čas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Změny v organizaci</li> <li>• Politiky organizace</li> </ul>  | <p>Škola a ostatní organizace</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poskytují přístup a příležitosti k zábavným pohybovým aktivitám</li> <li>• Mají zásady podporující pohybové aktivity</li> </ul>  |
| Komunita ovlivnění v komunitě a prostředí                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Změny vztahů mezi organizacemi</li> <li>• Rozvoj komunity</li> </ul>  | <p>Komunita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poskytuje bezpečný přístup k zajímavým pohybovým aktivitám</li> <li>• Snaží se zmenšit počet překážek</li> <li>• Vytváří nová zařízení a příležitosti</li> </ul>   |

Hendl et al., 2011, s. 112.

Fialová et al. (2014, s. 88) dělí činitele působící na motivaci k činnosti ve vztahu k tělesné výchově, a to do několika skupin:

- Novost situace, prostředí nebo činnosti
- Činnost a uspokojení z ní
- Úspěch v činnosti
- Míra a poměr úspěchu a neúspěchu
- Sociální momenty
- Souvislost nového s předchozími zkušenostmi a zájmy

Silný vliv na motivaci má zejména kategorie sociální momenty, kam spadá například sociální hodnocení činnosti (přijetí ostatními dětmi nebo pochvala), dále sem můžeme zařadit ovlivnění činnosti svými vzory (sportovci, hrdinové a další) nebo i živým modelem, kterým se může stát i učitel, se kterým se dítě identifikuje. Silně působí na motivaci jedince kladné hodnocení jeho činnosti skupinou, ať už dětí nebo rodinou. V neposlední řadě je třeba zmínit vliv sdělovacích prostředků a tradic (Fialová et al., 2014).

Podle Kudláčka & Frömela (2012) se jednotlivé determinanty mění v průběhu života, dále je rozdělily do šesti kategorií, konkrétně demografické a biologické faktory (věk, pohlaví, vzdělání, socioekonomický status a další), sociální a kulturní faktory (velikost skupiny, podpora rodiny, sociální izolace a další), psychologické, kognitivní a emoční faktory (postoje, přínosy, psychické zdraví, stres a další), faktory prostředí pro realizaci PA (očekávaný přístup do sportovních zařízení, cena, vybavení a další), charakteristiky pohybové aktivity (intenzita, očekávané úsilí) a atributy chování a dovedností (pohybová aktivita v předchozích vývojových etapách, výživové zvyklosti, školní sport, dovednosti, kouření a další).

Valjent & Flemr (2011) mezi indikátory zařadily rodinu, přátele, kamarády, spolužáky, školu nebo učitele tělesné výchovy. Ve své studii zkoumaly vliv vybraných indikátorů na motivaci k pohybovým aktivitám u studentů ČVUT. Při tvorbě seznamu indikátorů pro účely této práce jsem vycházela z indikátorů použitých ve studii Valjenta & Flemra (2011). Vybrané indikátory jsou charakterizovány v druhé části kapitoly.

### 3.1 Vliv rodiny

Rodina je považována za univerzální sociální skupinu, kde se formují modely chování, jsou formovány a přijímány regulační činitelé těchto forem, jsou předávány normy a hodnoty a různé druhy sankcí. Dochází zde také k rozvoji verbální i neverbální komunikace a dovedností potřebných k začlenění do společnosti. Výrost & Slaměník (1998, s. 304) považují jasné a jednoznačné vymezení pojmu rodina za téměř nemožné a to z těchto důvodů:

- Rodina je definována z hledisek různých vědních disciplín (sociologie, psychologie, právo...)
- Rodina je definována z hledisek různých oblastí téže vědy (klinická psychologie, pedagogická psychologie...)
- Rodina je vymežována z hlediska různých systémových přístupů (psychoanalýza, behaviorismus...)
- Rodina je definována na základě různých aspektů (funkčnost vztahu, rolí, komunikace...)

Dále ale uvádějí několik definicí pojmu rodina, za nejvíce srozumitelnou považují definici Langmeiera & Kňourkové (1984, s. 62) „Rodina je institucionalizovaná biosociální skupina, vytvořená přinejmenším ze dvou členů odlišného pohlaví, mezi nimiž neexistují pokrevní pouta, a z jejich dětí“.

Další definici uvádí Výrost & Slaměník (1998, s. 304) od Odehnala (1984, s. 115) „Rodina je jakýmsi nejuniverzálnějším socializačním činitelem, který poskytuje jedinci identifikační vzory, seznamuje ho s předpokládaným chováním pro mužskou a ženskou roli. Učí jedince reagovat žádoucím způsobem v procesu interakce a umožňuje mu praktické ověření získaných dovedností v rámci rodiny. Uplatňuje se jako regulátor chování jedince a poskytuje mu společensky žádoucí rodiny. Pod vlivem rodinného působení se vytváří postoje k personálnímu okolí, sobě samému i společnosti obecně“.

V období adolescence a mladé dospělosti se jedinec začíná od rodiny osamostatňovat a rodina ztrácí svůj význam, dále se projevuje snaha vytvořit vlastní partnerskou vazbu a následně založit vlastní rodinu (Výrost & Slaměník, 1998).

## 3.2 Vliv školy

Škola je v zásadě přechodem jedince od rodinného prostředí do prostředí povolání (Výrost & Slaměník, 1998), z tohoto postavení vyvozuje Výrost & Slaměník (1998, s. 263) funkce školy:

- Personalizační, která zahrnuje formování jedince k samostatně jednající osobnosti.
- Kvalifikační, která je orientovaná na výkon, znalosti a kvalifikaci.
- Socializační, která záměrně i nezáměrně působí na začlenění jedince do společenských a interpersonálních vztahů.
- Integrační, která propojuje přípravu na povolání, na život v rodině, pro politickou a veřejnou sféru, a to ve smyslu akceptování, kritiky i korekce.

Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem, kdy dítě získává novou sociální roli a stává se školákem. Jedná se o významný společenský akt (Vágnerová, 2000). Podle Hendla et al. (2011) do mladšího školního věku spadá druhé senzitivní období, které je důležité pro budování vztahu k pohybovým aktivitám. Důležitou roli v tomto procesu má právě škola a školní prostředí, které mají značný vliv na socializaci dítěte.

### 3.2.1 Klima školy

Jak bylo uvedeno výše, škola je důležitou součástí socializace dětí v mladším školním věku a budování jejich kladného vztahu k pohybu. Tento proces nejvíce ovlivňuje vztah mezi učitelem a žákem, nebo vztah mezi žákem a jeho spolužáky v rámci třídy nebo i ročníku. Důležité je i samotné prostředí školy. Pojem klima školy definuje Čapek (2010, s. 134) jako „souhrn subjektivních hodnocení a sebehodnocení účastníků vzdělávání v dané škole, která se týká všech aspektů vzdělávání. Patří do něho jejich vzájemná komunikace a sociální vztahy, stejně tak jejich vnímání prostředí, prožitky a emoce a další sociální a psychické procesy“.

### 3.2.2 Tělesná výchova

V současné době je předmět tělesná výchova na základních i středních školách vyučován dvě hodiny týdně. Pokud není dítě k pohybu vedeno rodiči, kteří buď sami sportují, nebo mají pozitivní přístup ke sportu, formuje se jeho postoj k pohybovým aktivitám pouze při

hodinách tělesné výchovy. Tuto problematiku definuje Ryba et al. (1998, s. 123) jako „vyjádření postojů a tím i hodnotové orientace ke sportu a pohybovým aktivitám ve školní tělesné výchově je v současné době problémem velmi podstatným, protože mimo školu především děti pohybově zaostalejší do kontaktu s pohybovými aktivitami nepřicházejí. Pod vlivem školní tělesné výchovy si utváří svůj vztah k tělovýchově prakticky celá populace“.

Bohužel se u většiny populace během povinné školní docházky nedaří vytvořit kladný vztah k pohybovým aktivitám. Kladný postoj vzniká v závislosti na pozitivních prožitcích a úspěšnosti v této činnosti. V současné tělesné výchově má klíčovou úlohu hodnocení výsledků a průběhu činností, které probíhá pomocí kritériálních a sociálních norem. Tento přístup vyhovuje především talentovanějším žákům, kteří jsou schopni splnit předepsané normy. Jedná se ale spíše o malou část žáků, většina žáků patří do skupiny průměrných či podprůměrných. U této většinové skupiny může výše zmíněný přístup při hodnocení vzbuzovat negativní emoce vedoucí až k frustraci, defenzivnímu postoji a strachu z pohybových aktivit (Ryba et al., 1998).

V této situaci je velice důležitá role učitele tělesné výchovy, který může svým přístupem k žákům a vedením vyučovacích hodin pozitivně ovlivňovat mnohem více žáků. Může v nich vytvářet trvalé postoje ke sportu, a tím ovlivňovat jejich současný i budoucí životní styl. V motivačním přístupu učitele tělesné výchovy je tedy důležité respektovat určité zvláštnosti dětské psychiky, především zdůrazňovat situační podněty, ve kterých si děti utvářejí novou identitu a posilovat jejich sebejistotu s pomocí konfrontačních sociálních situací. Ryba et al. (1998, s. 116) se ve strategii motivačního přístupu učitele tělesné výchovy zaměřuje na:

1. Poznání svěřenců. Stanovení jejich motivační dominanty a způsobu interakce s hlavními typy situací.
2. Stanovení vlastních výhod a nevýhod ve vztahu k žákům. Je výhodné být sám sebou, mít ohledy na jednotlivce, ale nevázat se na nějaké podmínky.
3. Ovlivňovat prostředí tak, aby dávalo příležitost začlenit se sociálně, vyniknout a prožít emocionální pohybovou aktivitu.
4. Přiměřeně povzbuzovat snahu a výkon.
5. Přibírat žáky k rozhodování o cílech pohybových aktivit.

V posledních letech se ve výuce tělesné výchovy objevuje přechod od přehnaného důrazu na výkonnost a kondici k pozitivnímu prožívání tělesné výchovy a psychosociálnímu působení



vyučujících, učitelé se více zaměřují na motivaci k fair-play, kamarádství a praktikování pohybu i mimo školní výuku (Mužik & Süss, 2009).

### **3.3 Vliv médií a internetu**

Masové komunikační prostředky lze rozdělit do dvou velkých skupin, a to na skupinu elektronických médií, například, televizi, rozhlas nebo film, a skupinu tisku (Výrost & Slaměník, 1998). K těmto dvěma skupinám se v posledních letech přidává využívání sociálních sítí a internetu.

Fialová (2001) uvádí základní funkce masových médií, mezi něž řadí sdělování informací, interpretaci faktů, propojení společnosti, přenos hodnot, výchovu a zábavu. Funkce sdělování informací nám zprostředkovává informace z prostředí, která nemůžeme okamžitě ověřit smysly, což se většinou týká informací z celého světa, další funkce, která se věnuje interpretaci faktů, zdůrazňuje důležitost zpráv v kontextu jejich pořadí a času jim věnovaného ve zpravodajství. Za významnou funkci je považováno propojení společnosti, které je schopno propojovat různé skupiny společnosti. Tyto skupiny většinou nejsou přímo v kontaktu, mohou být například geograficky odděleny.

Velmi diskutovaným tématem je vliv médií na populaci, kde je na jedné straně popírán jakýkoli politický a sociální vliv médií na společnost. Podle tohoto názoru média společnost pouze informují a pomáhají ji pochopit události. Naopak kritici médií upozorňují na přímé a silné účinky ovlivňující život společnosti. Problémem může být nekritické přijímání informací bez ověření jejich pravdivosti, tedy přijímání všeho, co je médií nabízeno (Filová, 2001).

V současné době jsou hojně využívány sociální sítě jako Facebook, Instagram, Twitter a další komunikační platformy jako je Skype nebo Google, kam se přesouvá většina současné komunikace.

### **3.4 Vliv dění v místě bydliště**

Trávení volného času je individuální svobodná volba každého jedince, který si zvolí pohybovou aktivitu, která odpovídá jeho potřebám a zájmům, případně zájmům skupiny, s níž se ztotožňuje. Tyto potřeby se snaží pokrýt jak instituce zřizované v rámci školství, tak v rámci soukromého sektoru a nabídka volnočasových aktivit se neustále zvětšuje a je

mnohem pestřejší. V místě bydliště tedy můžeme nalézt specializovaná školská zařízení jako například střediska pro volný čas dětí a mládeže, domy dětí a mládeže nebo stanice zájmových činností. Dále se na organizaci volného času podílejí školská zařízení, jako jsou školní družiny, kluby, zájmové kroužky ve školách nebo domovech dětí a mládeže. Ale i tato nabídka přestává být dostačující a objevují se dobrovolná sdružení, nadace a církevní uskupení věnující se volnočasovým aktivitám (Slepičková, 2005). Mezi nejznámější a nejrozšířenější řadí Slepičková (2005) sdružení Junák, Pionýr, Asociaci turistických oddílů mládeže, YMCA nebo Zálesák. Formou kurzů a cvičebních lekcí poskytují volnočasové aktivity i různé ziskové a neziskové organizace. Slepičková (2005) považuje za důležitý aspekt ovlivňující provádění pohybových aktivit dostupnost sportovních zařízení, kdy problémem mohou být sportoviště veřejnosti nepřístupná a také nutnost dojíždět do měst, kde se tato zařízení nachází.

Sekot (2003) uvádí, že problémem může být zastaralost sportovních zařízení a neucelenost tělovýchovných rozvojových programů, dále také nízké finanční ohodnocení zainteresovaných pracovníků může být demotivační. Tuto situaci nezlepšuje ani komercializace sportu a rozvoj podnikatelského sektoru, jelikož nabídka fit center a wellness klubů oslovuje spíše dobře finančně zajištěné vrstvy společnosti a jejich odborná úroveň není příliš vysoká.

V roce 2003 uvádí Sekot v české republice 20 000 lokálně působících klubů a jednot a více jak 150 sportovních svazů. Statistika České unie sportu uvádí v roce 2015 celkem 7772 sportovních klubů a jednot a 74 národních sportovních svazů, je zde tedy patrný pokles, což může být způsobeno zánikem těchto institucí nebo jejich slučováním (ČUS, 2015).

Jako rozhodující faktory pro realizaci pohybových aktivit vidí Mitáš & Frömel (2013) velikost místa bydliště, účast v organizovaných formách pohybových aktivit, pohlaví a věk. Dále zdůrazňují vliv dotací a podpory volnočasových aktivit a činností pro veřejnost, které jsou podle nich opomíjené oproti dotacím pro sportovní a ligové kluby. Z jejich studie vychází, že jedinci bydlící ve vesnicích či menších městech sportují více než jedinci ze středních a velkých měst. Jedná se o déle sledované specifikum české populace, jelikož se většinou objevují opačně výsledky. Výsledky studie také mohlo ovlivnit začlenění běžných manuálních činností do objemu pohybových aktivit u obyvatel vesnic a menších měst, jako jsou například pracovní činnosti nebo způsob přepravy do práce či na nákup (Mitáš & Frömel, 2013).

Vliv na provádění pohybových aktivit má také prostředí, ve kterém jedinec žije, hlavně přírodní prostředí jako jsou vodní plochy nebo cyklostezky. V nabídce služeb je na tom lépe město, kde je nabídka mnohem pestřejší, a je zde možnost využívat i veřejná sportoviště jako jsou koupaliště, plavecké bazény, zimní stadiony, komerční fitness centra nebo různé sportovní areály. Lidé na vesnici většinou nemívají možnost využívat těchto zařízení.

### **3.5 Vliv vrstevníků**

Už od období pubescence dochází k osamostatňování od rodiny a vytváření společné identity se skupinou vrstevníků, která saturuje potřebu stimulace, orientace a pocitu bezpečí. Tato součást dospívání se projevuje i v období adolescence, ale postupně dochází k osamostatnění od skupiny a obnovení vztahů k rodině v mladé dospělosti. Z toho vyplývá, že vrstevnická skupina má největší vliv v období dospívání, kde může jedince ovlivňovat jak pozitivně, tak i negativně. Skupina vrstevníků si nastavuje vlastní normy a pravidla, která musí jedinec splnit, pokud chce do této skupiny patřit. Nároky skupiny mohou být někdy neslučitelné s nároky rodiny, a jedinec se může dostat pod velký tlak z obou skupin, což může způsobovat konflikt v jedinci samotném (Vágnerová, 2000).

### **3.6 Vliv partnera**

V období pubescence byl partnerský vztah spíše otázkou prestiže ve skupině vrstevníků, v období adolescence se stává plnohodnotnou potřebou na úrovni sociální, psychické i tělesné. Vztahy adolescentů mají spíše charakter experimentace a nemají dlouhého trvání, což může způsobovat ještě nedostatečná osobnostní vyspělost. Dále také v tomto období může partner být jakýmsi potvrzením vlastní atraktivita pro skupinu vrstevníků. Problémem může být přehnaná fixace na partnera, která může v budoucnu ovlivňovat vytváření budoucích partnerských vztahů, jelikož se mohou zafixovat nevhodné strategie vztahového chování po předchozích nezdarech (Vágnerová, 2000).

Významu nabývá i sexualita, která se stává součástí partnerského vztahu, a má psychosociální význam. Samotný sexuální akt představuje pro adolescenta jednoznačný přechod do dospělosti.

V období mladé dospělosti je zásadní dosažení intimity v milostném vztahu, jak uvádí Vágnerová (2000, s. 326) „prožitek naplněného intimního vztahu vytváří zkušenostní základ,

který v době dospělosti ovlivní další vztahy k blízkým lidem“. Partnerství je tedy nejdůležitější variantou intimního vztahu a každý z partnerů se vzdá části své identity ve prospěch toho druhého a vytvoří párovou identitu (Vágnerová, 2007).

Ve vztahu se projevují generové rozdíly, jelikož ženy ve vztahu projevují větší spektrum emocí, celkově vztah více prožívají a mají větší zájem na jeho udržení, zatímco muži jsou ve vztahu více dominantnější, a jsou iniciátory například seznámení či dalších společných aktivit, nedokážou mluvit o citech a celkově interpretovat své emoce. Udržení vztahu je hlavním důvodem proč jsou ženy ochotny se podřízovat přáním a potřebám partnera (Vágnerová, 2007).

### **3.7 Vliv sportovních vzorů a reprezentantů České republiky**

Hartl & Hartlová (2010, s. 214) uvádí pojem idol jako synonymum k pojmu vzor, a pojem idol definují jako „osobu skutečnou či fiktivní jako předmět obdivu“. Psychoanalytická teorie definuje volbu idolu na narcistickém základě obdivovatele. Dále uvádějí, že jedinec si volí svůj idol či vzor na základě touhy přivlastnit si vlastnosti objektu zájmu, také ve svém idolu spatřuje to, co si sám vysnil, ale nedosáhl toho. Sportovní idol může být důležitý při vytváření zájmu o sport (Slepičková, 2005).

Od devatenáctého století s rozvojem moderního sportu se objevovaly sportovní ikony, které svou popularitu získávaly díky svým schopnostem, technice a výjimečným výkonům, které uznávala společnost a média. V současnosti je sport společenským fenoménem a často prostředkem tvorby národní identity (Sekot, 2008). Jak uvádí Sekot (2008, s. 175) „v kontextu rostoucí komercializace se sport stává důležitým hráčem jak na půdě osobních kariér, tak v rovině národních sentimentů a vášní“. S národním sentimentem a vášní souvisí fenomén fanouškovství a diváctví, k čemuž přispívají i masová média a prezentování sportovců nejenom jako celebrit, ale jako novodobých hrdinů. V české republice je z hlediska diváctví nejpoblárnější lední hokej, fotbal, basketbal nebo atletika (Sekot, 2008).

## 4 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY VÝZKUMU

Následující část bakalářské práce se věnuje samotnému výzkumu a popisu dotazníkového šetření. Níže jsou v jednotlivých podkapitolách popsány cíle výzkumu, formulovány výzkumné otázky a popsány dílčí úkoly výzkumu. Část této kapitoly se bude věnovat aplikovaným metodám a bližšímu popisu skupin respondentů. V jednotlivých podkapitolách jsou charakterizovány výzkumné vzorky popsána technika sběru dat. V závěru výzkumné části jsou prezentovány výsledky, formulovány závěry a vyhodnocen přínos této práce.

### 4.1 Cíle výzkumu

Cílem této práce je zmapování indikátorů ovlivňujících motivaci mládeže k pohybovým aktivitám u studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou pomocí dotazníkového šetření, které určí, do jaké míry byli tito respondenti ovlivněni vybranými osobami a institucemi ve vztahu k pohybovým aktivitám a pohybu samotnému.

### 4.2 Výzkumné otázky

Z hlavního cíle výzkumu byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

**Výzkumná otázka č. 1:** Které z uvedených indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

**Výzkumná otázka č. 2:** Které z uvedených indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

**Výzkumná otázka č. 3:** Ovlivňují vybrané indikátory motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně u studentů České zemědělské akademie v Humpolci a Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou?

### 4.3 Úkoly výzkumu

Pro naplnění stanoveného výzkumného cíle byly definovány úkoly práce:

1. Zpracovat téma bakalářské práce na základě studia odborné literatury a dalších zdrojů a stanovení oblasti výzkumu
2. Stanovit cíl, výzkumné otázky a úkoly práce
3. Určit okruh respondentů a následně realizovat dotazníkové šetření – sběr dat
4. Zpracovat získaná data s využitím PC
5. Vyhodnotit výsledky výzkumného šetření
6. Zpracovat výzkumnou část práce včetně prezentace získaných výsledků
7. Vyslovit závěry a doporučení pro teorii a praxi na základě vypracované práce a zjištěných výsledků výzkumu

## **5 METODIKA VÝZKUMU**

### **5.1 Charakteristika výzkumného souboru**

První část výzkumného souboru tvoří studenti České zemědělské akademie v Humpolci. Dotazníkové šetření bylo cíleno na studenty nižších ročníků maturitních i výučních oborů podle kapacitních možností této instituce. Tato škola sídlí v ulici Školní 764 a Nádražní 486 v Humpolci a dále mají oddělené pracoviště v ulici Zámecká 33 ve Světlé nad Sázavou. Studijní obory jsou zaměřeny na obory chovatelství a práce s hospodářskými zvířaty, obory strojírenské a odborné ve formě maturitní i výuční.

Druhou část výzkumného souboru tvoří studenti Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou. Tato instituce je tvořena z více částí a jedná se o sloučenou školu, celý název této školy je Akademie – Vyšší odborná škola, Gymnázium a Střední odborná škola uměleckoprůmyslová Světlá nad Sázavou. I zde bylo dotazníkové šetření zaměřeno na studenty nižších ročníků maturitních i výučních oborů, konkrétně se jednalo o obory uměleckoprůmyslové. Tato škola sídlí v ulici Sázavská 547 ve Světlé nad Sázavou a její součástí je ještě oddělené pracoviště v Lipnici nad Sázavou.

Obě tyto školy se účastní sportovních akcí pořádaných Asociací školních sportovních klubů na úrovni okresních, krajských i celorepublikových kol v různých sportovních disciplínách.

Výzkumu se celkem zúčastnilo 297 respondentů, z toho 144 z České zemědělské akademie v Humpolci a 153 ze Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou. Respondenti byli ve věkovém rozmezí 15 až 21 let ze všech oborových zaměření obou škol.

### **5.2 Metody sběru dat**

Ke sběru dat byla využita kvantitativní diagnostická metoda pomocí dotazování a online dotazování. Výhodou zvolené metody je časová a finanční nenáročnost, oslovení velké skupiny respondentů a snadná distribuce. Elektronický dotazník byl vyplňován bez přítomnosti tazatele a byl vytvořen pomocí platformy Google Formuláře. Dotazník byl zpřístupněn pro respondenty Střední odborné školy uměleckoprůmyslové od 1. do 31. října 2020 pomocí školního emailu jednotlivých respondentů. Vyplnění dotazníku trvalo respondentům v průměru 5 minut.

Na České zemědělské akademii v Humpolci byly využity tištěné dotazníky rozdané mezi respondenty. Dotazníky byly vyplňovány od 1. do 15. října 2020. Respondentům vyplnění dotazníků trvalo v průměru 5 minut.

Elektronický i tištěný dotazník byl vytvořen na základě závěrečných prací věnujících se stejnému tématu pod vedením PhDr. Ivana Růžičky, PhD. Výsledná podoba dotazníků včetně použitých otázek byla panem PhDr. Ivanem Růžičkou, PhD. jako vedoucím práce schválena po předchozí konzultaci. Dotazník tvoří pět uzavřených otázek a otevřená otázka týkající se věku respondentů. Dotazník je přiložen k nahlédnutí, viz Příloha 1.

### **5.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat**

Zpracování a vyhodnocování dat proběhlo pomocí matematicko-statistických a grafických metod. Data získaná z elektronických i tištěných dotazníků byla zpracována do statistické analýzy pomocí softwarového programu Microsoft Excel 2007 a pro větší přehlednost byla naformátována. Výsledkem analýzy byla souhrnná tabulka se zapsanými výsledky všech 297 respondentů, které byly rozděleny do přehledných sloupců. Kvantitativní data byla analyzována za využití logických metod analýzy, syntézy, indukce, dedukce, komparace a zevšeobecnění.



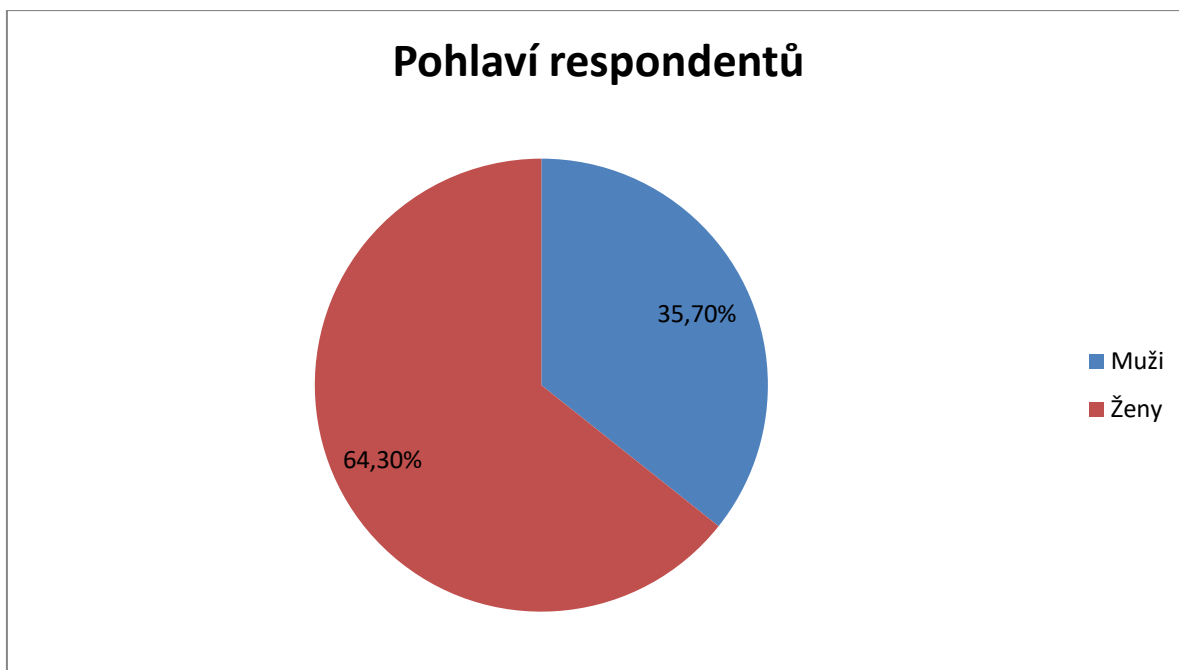
## 6 VÝSLEDKY A DISKUZE K VÝZKUMNÉMU ŠETŘENÍ

V této kapitole budou nejdříve prezentovány jednotlivé výsledky dotazníkového šetření v pořadí uvedeném v dotazníku, a následně zodpovězeny výzkumné otázky. K zodpovězení první a druhé výzkumné otázky jsou výsledky respondentů vyhodnocovány bez rozdílu příslušnosti ke střední škole, rozdělení podle příslušnosti ke střední škole je využito k zodpovězení třetí výzkumné otázky. Pro zjednodušení jsou v některých částech textu využity následující zkratky:

|  |              |
|--|--------------|
| Česká zemědělská akademie:                                   | ČZAH         |
| Střední odborná škola uměleckoprůmyslová Světlá nad Sázavou: | SOŠUP S.n.S. |
| Základní škola:  | ZŠ           |
| Střední škola:   | SŠ           |
| Pohybová aktivita:   | PA           |
| Tělesná výchova:   | TV           |

### **Otázka č. 1: Pohlaví respondentů**

V první otázce respondenti uváděli respondenti své pohlaví. Výsledný poměr zastoupení mužů a žen znázorňuje Graf 1. Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 297 respondentů, z toho 106 (35,7 %) mužů a 191 (64,3 %) žen. Větší zastoupení žen může být způsobeno generovou atraktivností jednotlivých uměleckých i zemědělských oborů na vybraných středních školách, kde ve většině oborů účastnicích se šetření převažovaly ženy.

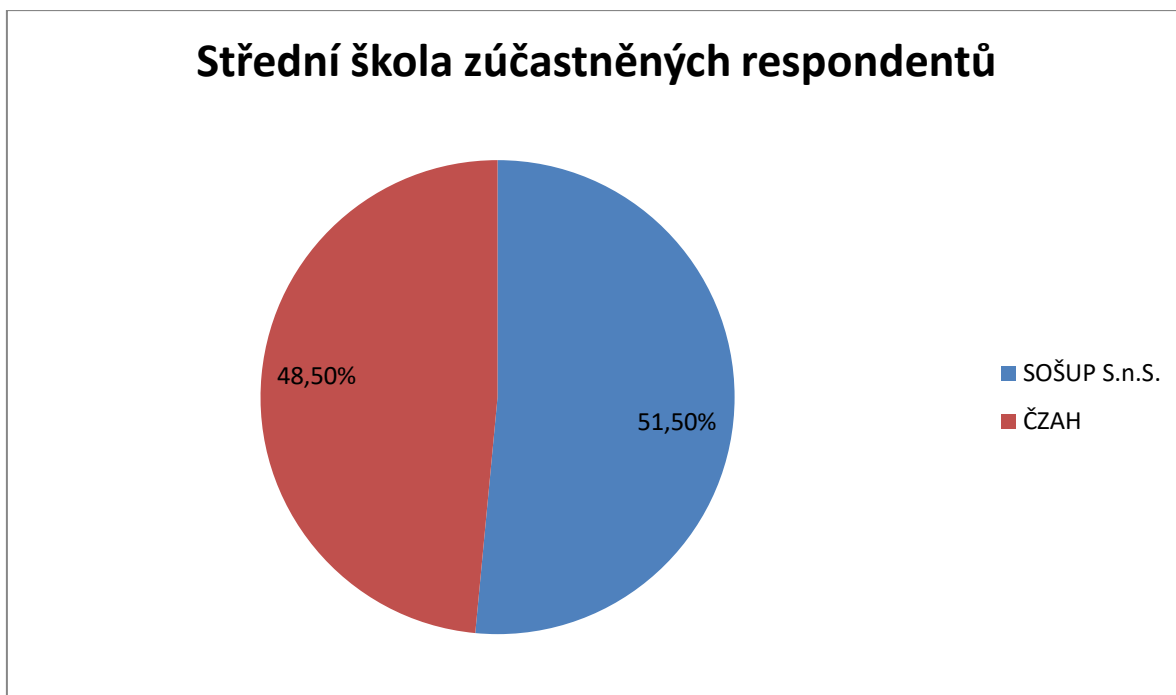


**Graf 1**

*Poměr mužů a žen*

**Otázka č. 2: Střední škola zúčastněných respondentů**

Pomocí druhé otázky bylo zjištěno poměrné zastoupení studentů ČZAH a SOŠUP S.n.S., kdy předpokladem pro zodpovězení výzkumné otázky č. 3 byl přibližně vyrovnaný počet studentů z obou škol. Jak ukazuje Graf č. 2, se dotazníkového šetření zúčastnilo 153 (51,5 %) studentů SOŠUP S.n.S. a 144 (48,5 %) studentů ČZAH.

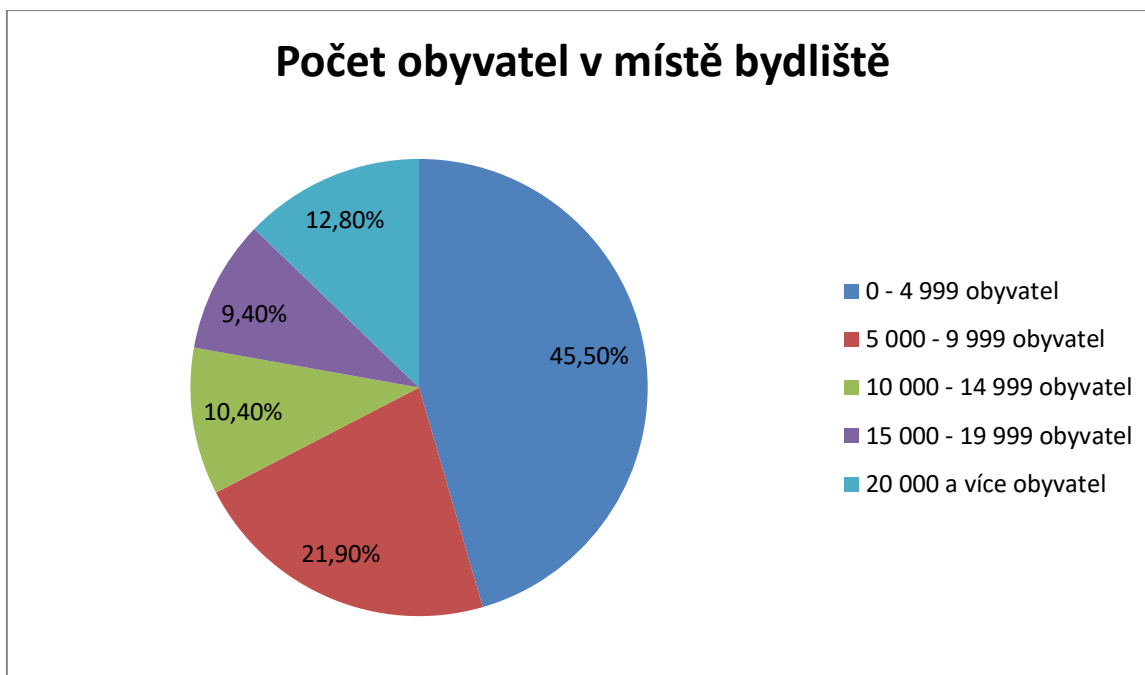


**Graf 2**

*Poměrné zastoupení studentů SOŠUP S.n.S. a ČZAH*

### **Otázka č. 3: Počet obyvatel v místě bydliště**

Další otázka zjišťovala velikost bydliště zúčastněných respondentů pomocí počtu obyvatel. Respondenti měli na výběr z pěti možností. Z Grafu č. 3 je patrné, že 135 (45,5 %) respondentů pochází z vesnic a malých měst do 4 999 obyvatel. Dále 65 (21,9 %) respondentů pochází z měst s počtem obyvatel od 5 000 do 9 999, dalších 31 (10,4 %) respondentů z měst s počtem obyvatel od 10 000 do 14 999, 28 (9,4 %) respondentů z měst s počtem obyvatel 15 000 až 19 999 a posledních 38 (12,8 %) respondentů z měst s počtem obyvatel převyšující 20 000. Je patrné, že většina zúčastněných pochází z vesnic a menších měst, což může být způsobeno umístěním škol v menších městech s množstvím okolních vesnic.



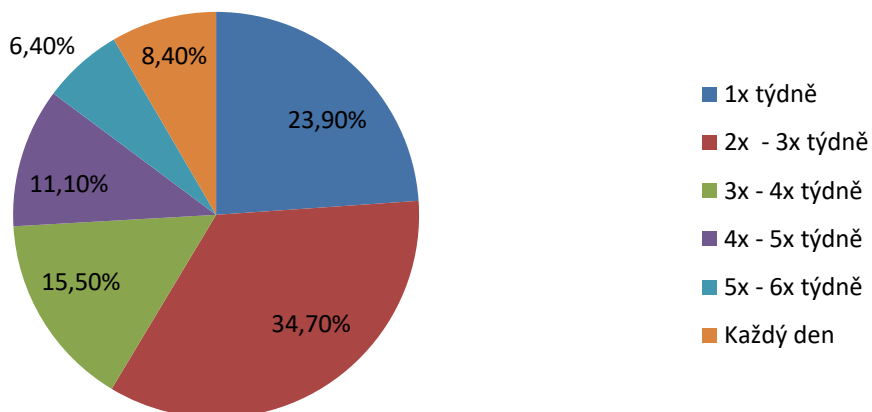
**Graf 3**

*Počet obyvatel v místě bydliště respondentů*

#### **Otázka č. 4: Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů středních škol**

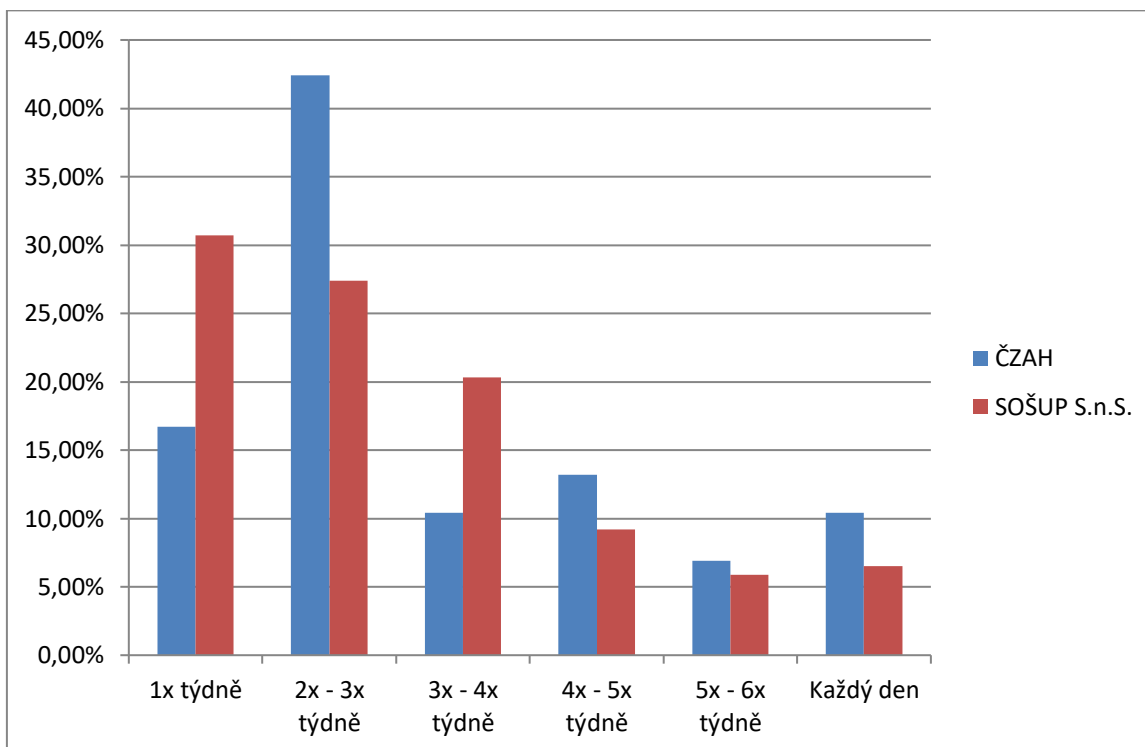
V této otázce respondenti uváděli, kolikrát týdně se věnují záměrným pohybovým aktivitám ve svém volném čase trvajícím déle než 30 minut. Mezi tyto aktivity nejsou počítány účelově lokomoční činnosti, jako jsou cesta do práce, školy a další. První skupina, celkem 71 (23,9 %) respondentů uvedla, že se PA věnují jedenkrát týdně. Nejpočetnější skupina 103 (34,7 %) respondentů se PA věnuje 2x až 3x týdně. PA se 3x až 4x týdně věnuje 46 (15,5 %) respondentů. PA se 4x až 5x týdně věnuje 33 (11,1 %). PA se 5x až 6x týdně věnuje 19 (6,4 %) respondentů. Poslední skupina respondentů, celkem 25 (8,4 %), se PA věnuje každý den v týdnu. V porovnání s jinými pracemi věnujícími se mapování indikátorů, jsou výsledky této skupiny podobné jako výsledky výzkumu autorky Dany Schejbalové (2016) a Blanky Hozové (2017), kdy nejpočetnější skupinu respondentů představují jedinci věnující se pohybu 2x–3x v týdnu.

## Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů středních škol



**Graf 4**

*Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou*



**Graf 5**

*Srovnání záměrných týdenních PA studentů ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

Výsledky byly srovnány podle doporučení záměrné týdenní PA. Podle Valjenta (2013) by PA zdravého jedince měla probíhat minimálně třikrát týdně, tato PA by měla trvat v rozmezí 20 – 40

minut, aby byla vyvolána aktuální změna funkční aktivity člověka. Autoři se shodují na minimální frekvenci týdenní PA a to třikrát týdně. Fialová (2013) se přiklání k týdenní frekvenci záměrné PA 3x–5x týdně s objemem minimálně 20–30 minut. Podle výše přiloženého grafu se PA minimálně třikrát v týdnu věnuje 123 respondentů z celkového počtu 297, což představuje méně než polovinu (41,4 %), zbytek 174 respondentů (58,6 %) se věnuje PA méně než třikrát v týdnu. Tyto výsledky jsou lehce alarmující, ale je nutné zdůraznit, že respondenti uváděli pouze PA splňující kritéria záměrné týdenní PA, které nezahrnují ostatní PA během celého dne, která se svou intenzitou mohou vyrovnat nebo dokonce převýšit doporučení týdenní PA.

### **Otázka č. 5: Jak vybrané indikátory ovlivnily motivaci respondentů k pohybovým aktivitám**

Poslední otázkou v dotazníkovém šetření, je otázka týkající se indikátorů ovlivňujících motivaci k PA, tedy stěžejní část výzkumu a téma této práce. Škálování je velice používaným způsobem zjišťování názorů a postojů například v sociologii nebo psychologii. V tomto anketním šetření byla použita pětibodová škála. Respondenti měli vyjádřit, jakým způsobem je ovlivnily ve vztahu k PA indikátory uvedené v dotazníku, celkem bylo uvedeno 15 indikátorů. Respondenti zaznamenávali odpověď do stupnice s negativní vzestupnou tendencí směrem od 2 do 1, se středem 3 (respondenty nijak neovlivnil) a s pozitivní vzestupnou tendencí směrem od 4 po 5. Odpověď byla vždy vyjádřena jedním křížkem v každém řádku. Hodnota 1 vyjadřovala maximálně negativní ovlivnění tímto indikátorem, hodnota 3 znamenala, že respondent nebyl nijak ovlivněn a hodnota 7 vyjadřovala maximálně pozitivní ovlivnění. Výsledky šetření jsou zobrazeny v Tabulce č. 3. Nejprve jsou zhodnoceny výsledky celého výzkumného souboru bez rozdílu střední školy a zhodnoceny první dvě výzkumné otázky. Poté následuje zhodnocení významných rozdílů mezi studenty zvolených středních škol. Následně jsou prezentovány nejvýznamnější výsledky, které byly zjištěny u jednotlivých indikátorů.

### **Výzkumná otázka č. 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?**

### **Výzkumná otázka č. 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?**

Jednotlivé indikátory byly seřazeny pomocí aritmetického průměru vypočteného ze všech získaných odpovědí. Získané hodnoty jsou uvedeny v Tabulce, ve které je na prvním místě indikátor s nejvyšším aritmetickým průměrem, který respondenty ovlivnil nejvíce pozitivně a na

posledním místě indikátor s nejnižší hodnotou, který respondenty ovlivnil nejvíce negativně. S využitím takto sestavené tabulky budou zodpovězeny první a druhá výzkumná otázka. U všech patnácti indikátorů vyšel výsledek vyšší než hodnota 3, což ukazuje spíše pozitivní ovlivnění respondentů daným indikátorem.

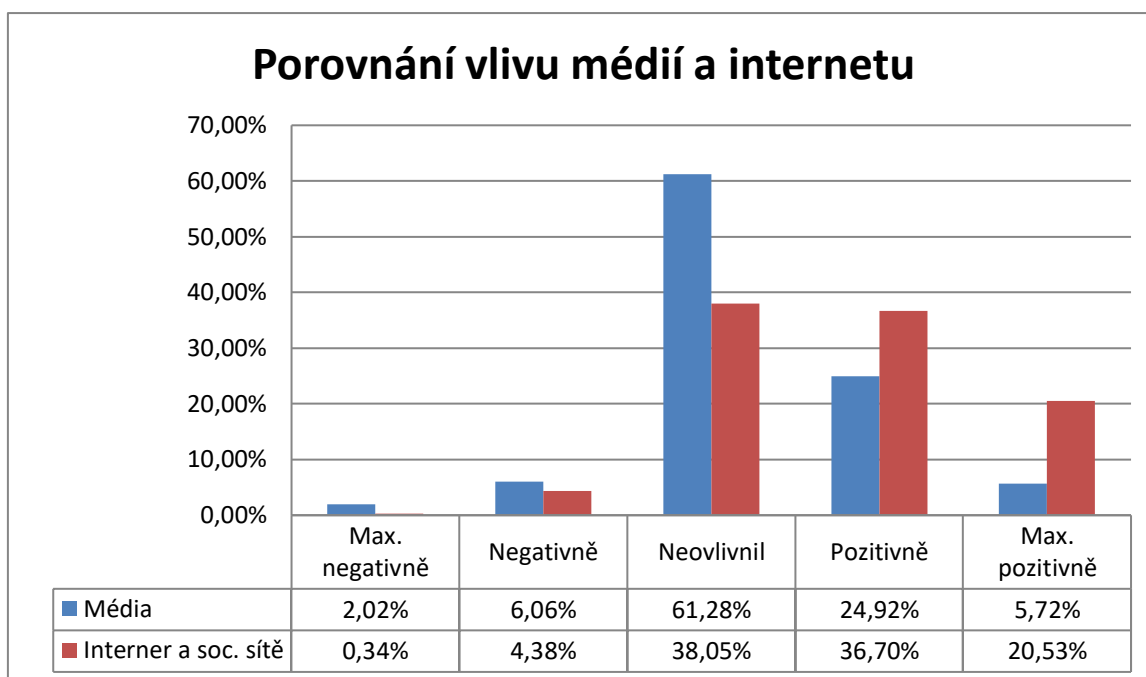
**Tabulka 3**

*Pořadí vybraných indikátorů*

| <b>Vybrané indikátory</b>      | <b>Průměr všech výsledků</b> | <b>Pořadí</b> |
|--------------------------------|------------------------------|---------------|
| <b>Vrstevníci a kamarádi</b>   | 3,85                         | 1.            |
| Internet a sociální sítě       | 3,73                         | 2.            |
| Sportovní vzor muž             | 3,518                        | 3.            |
| Matka                          | 3,515                        | 4.            |
| Sportovní vzor žena            | 3,49                         | 5.            |
| Otec                           | 3,45                         | 6.            |
| Sourozenci                     | 3,37                         | 7. / 8.       |
| Sportovní a kulturní dění      | 3,37                         | 7. / 8.       |
| Úspěchy reprezentace ČR        | 3,35                         | 9.            |
| Partner                        | 3,32                         | 10.           |
| Média                          | 3,26                         | 11.           |
| Celkové klima na SŠ            | 3,25                         | 12.           |
| Učitel TV na SŠ                | 3,21                         | 13.           |
| Učitel TV na ZŠ                | 3,19                         | 14.           |
| <b>Celkové klima na ZŠ</b>     | 3,17                         | 15.           |
| <b>Průměr všech indikátorů</b> | 3,40                         |               |

Žádný z indikátorů nepřesáhl hodnotu čtyři, tedy výrazně pozitivní vliv. Nejvyšší průměr získal indikátor vrstevníci a kamarádi, který je 3,85. Pozitivní vliv tohoto indikátoru uvedlo 197 respondentů (66,3 %), oproti tomu maximálně negativní vliv uvedli pouze 4 respondenti z celkového počtu 297. Významně ovlivňuje výsledek i podíl respondentů, kteří uvedli, že je daný indikátor neovlivnil a to celkem 85 (28,6 %). Významný vliv vrstevníků a kamarádů v období adolescence potvrzují jak studie například Valjent, tak i odborné publikace viz

například Vágnerová. Druhým nejvíce pozitivně hodnoceným indikátorem je podle získaných dat Internet a sociální sítě s průměrem 3,73, což potvrzuje významný vliv internetu a sociálních sítí na mladistvé. Pouze 13 respondentů uvedlo negativní vliv a pouze jeden vliv maximálně negativní. Maximálně pozitivní vliv uvedlo 61 respondentů (20,5 %). Oproti tomu klasická média dopadla v šetření hůře. Celkem 182 respondentů (61,3 %) uvedlo, že je tento indikátor neovlivnil, pozitivní vliv uvedlo 91 respondentů (30,6 %).



**Graf 6**

*Porovnání vlivu médií a internetu*

Jak ukazuje graf č. 6, klasická média skupinu respondentů spíše neovlivnila, oproti tomu internet a sociální sítě mají mnohem větší procento pozitivně ovlivněných respondentů, což potvrzuje jejich narůstající vliv na mladou populaci. I v celkovém pořadí indikátorů je internet a sociální sítě na druhém místě, zatímco klasická média až na místě jedenáctém.

Média i internet a sociální sítě mohou na jedné straně adolescenty k pohybu motivovat, protože ukazují pozitivní vliv pohybu formou fotografií sportujících lidí, také jsou v nich zveřejňovány úspěchy jednotlivých sportovců, přenosy sportovních utkání a soutěží, dále také v těchto médiích a na internetu jsou zveřejňovány různé platformy věnující se zdravému životnímu stylu, fitness a zdravé výživě. K propagování zdravého životního stylu přispívají i různé specializované časopisy, jako je například Kondice nebo Dieta a další. K monitorování sportovních výkonů, lze také využívat různé aplikace, kde je poté možné sdílet své úspěchy, výkony a fotografie na

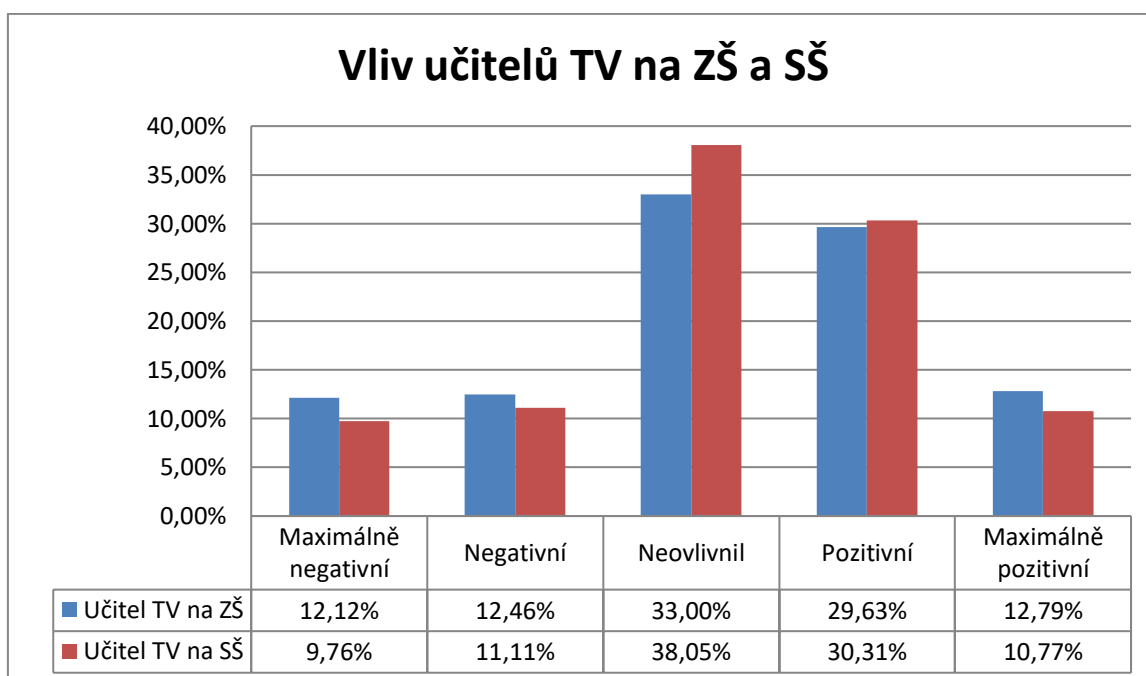


sociálních sítích. V současné době se velice rozmáhá sdílení cvičebních videí na serverech jako je YouTube, Instagram nebo Facebook, které podporují cvičení doma. Na druhou stranu mohou média a internet působit na mládež negativně a demotivačně, kdy si adolescenti mohou na médiích a internetu vytvořit závislost a tráví jejich sledováním stále mnohem více času na úkor pohybu.

Pozitivní vliv výzkum ukázal i u sportovních vzorů, jak mužských, tak ženských, přičemž mužský vzor získal průměr 3,518 a ženský vzor 3,49. Negativní vliv u mužského vzoru uvedlo pouze 12 respondentů (4 %) a u ženského 14 respondentů (4,7 %). Mezi sportovní vzory se zařadila na třetí místo matka s průměrem 3,515 a celkově se členové rodiny zařadili do první poloviny tabulky hned za sportovní vzory, to poukazuje na stále významný vliv rodiny na motivaci ke sportu u adolescentů.

### Negativní vliv školy a učitelů tělesné výchovy

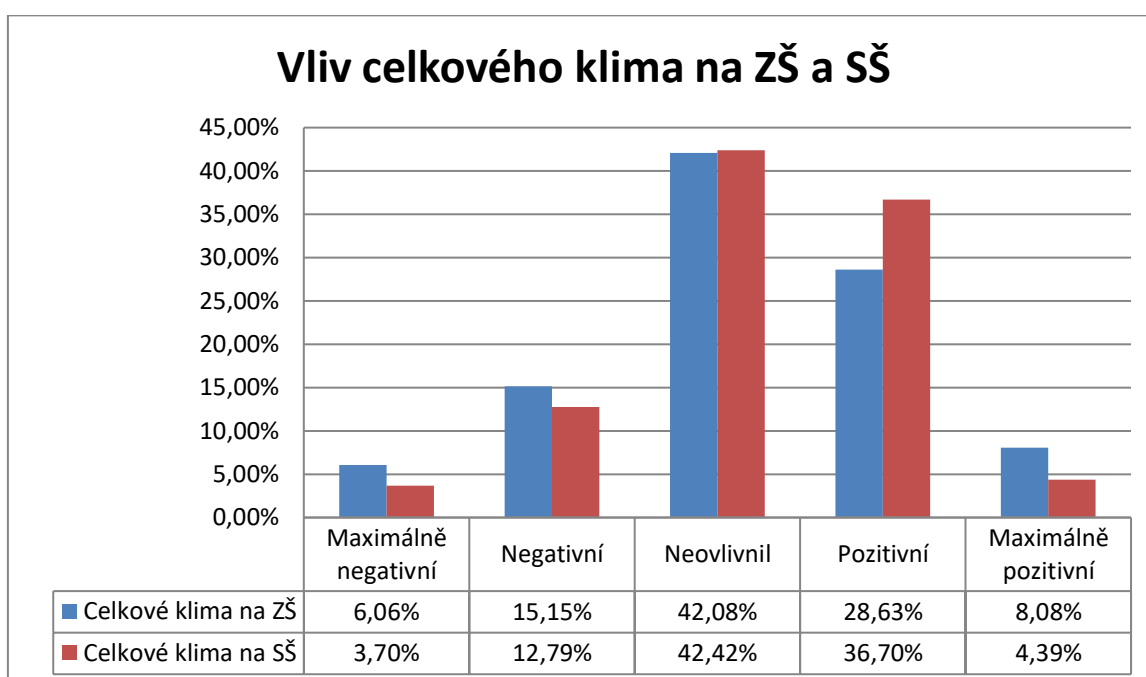
Poslední místa tabulky a nejnižší průměr získaly indikátory související se školou a výukou školní tělesné výchovy. Navzdory tomu ani u jednoho z těchto indikátorů neklesla průměrná hodnota pod 3. Rozložení odpovědí u těchto indikátorů je znázorněno v Grafu č. 7 a Grafu č. 8.



**Graf 7**

*Porovnání vlivu učitelů TV na ZŠ a SŠ.*

I přes získané výsledky není vliv učitelů tělesné výchovy na zkoumanou skupinu respondentů prokazatelně negativní. Přibližně třetina respondentů hodnotila učitele jako pozitivní indikátor a přes deset procent jako maximálně pozitivní, z toho se dá usuzovat, že učitelé těchto respondentů měli převažující pozitivní vliv. Negativní vliv u těchto indikátorů uvedlo 24,58 % respondentů u učitele TV na základní škole a 20,87 % negativní vliv u učitele na střední škole. Spíše negativní ovlivnění uvádí i výzkum v bakalářské práci Schejbalové (2016), kdy se v pořadí indikátorů učitelé ZŠ a SŠ umístili na posledních příčkách tabulky s průměrem v hodnotách negativního ovlivnění.



**Graf 8**

*Vliv celkového klima na ZŠ a SŠ na respondenty.*

Celkové klima na základní škole je hodnoceno jako nejméně pozitivní indikátor, který jako maximálně negativní zvolilo 18 respondentů (6,06 %). Celkem negativní i maximálně negativní vliv zvolilo 63 respondentů (21,21 %), ale pozitivní vliv zvolilo 109 respondentů (36,7 %). Většinu respondentů tento indikátor buď neovlivnil, nebo ovlivnil pozitivně. Celkové klima na střední škole zvolilo jako maximálně negativní a negativní 49 respondentů (16,49 %), což je o 14 méně než u celkového klima na základní škole.

**Výzkumná otázka č. 3: Ovlivňují vybrané indikátory motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně u studentů České zemědělské akademie v Humpolci a Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou?**

V návaznosti na první dvě výzkumné otázky, se třetí výzkumná otázka věnuje rozdílným preferencím indikátorů u studentů České zemědělské akademie v Humpolci a Střední odborné škole uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou, získané výsledky jsou uvedeny v Tabulce č. 4. Negativní vliv uvedli studenti ČZAH u učitelů tělesné výchovy na základní i střední škole. Nejnižší průměr, který ale není v negativní hodnotě, uvedli studenti SOŠUP S.n.S. u učitele tělesné výchovy na základní škole a u celkového klima rovněž na základní škole. Studenti obou škol se shodují v prvních dvou indikátorech s nejvyšším průměrem, který ale nepřesáhl hodnotu čtyři, aby byl hodnocen jako převážně pozitivní. Nejvíce pozitivní vliv na studenty obou škol mají vrstevníci a kamarádi a internet a sociální sítě.

**Tabulka 4**

*Srovnání vlivu indikátorů na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

| Průměr | ČZAH                      | Pořadí | SOŠUP S.n.S.              | Průměr |
|--------|---------------------------|--------|---------------------------|--------|
| 3,82   | Vrstevníci a kamarádi     | 1.     | Vrstevníci a kamarádi     | 3,88   |
| 3,65   | Internet                  | 2.     | Internet                  | 3,80   |
| 3,55   | Matka                     | 3.     | Sportovní vzor žena       | 3,69   |
| 3,53   | Otec                      | 4.     | Sportovní vzor muž        | 3,65   |
| 3,38   | Sportovní vzor muž        | 5.     | Matka                     | 3,48   |
| 3,35   | Partner                   | 6.     | Úspěchy reprezentace      | 3,477  |
| 3,30   | Sportovní a kulturní dění | 7.     | Sourozenci                | 3,45   |
| 3,29   | Sourozenci                | 8.     | Učitel TV na SŠ           | 3,45   |
| 3,27   | Sportovní vzor žena       | 9.     | Sportovní a kulturní dění | 3,44   |
| 3,22   | Úspěchy reprezentace      | 10.    | Celkové klima na SŠ       | 3,39   |
| 3,19   | Celkové klima na ZŠ       | 11.    | Partner                   | 3,37   |
| 3,15   | Média a tisk              | 12.    | Otec                      | 3,37   |
| 3,11   | Celkové klima na SŠ       | 13.    | Média                     | 3,366  |
| 2,96   | Učitel TV na SŠ           | 14.    | Celkové klima na ZŠ       | 3,16   |
| 2,92   | Učitel TV na ZŠ           | 15.    | Učitel TV na ZŠ           | 3,14   |

Pro lepší zodpovězení třetí výzkumné otázky, jestli vybrané indikátory mají rozdílný vliv na studenty České zemědělské akademie v Humpolci a Střední odborné školy uměleckoprůmyslové, byla vytvořena Tabulka č. 5, která uvádí procentuální zastoupení studentů, které daný indikátor ovlivnil. Počet studentů, kteří zvolili hodnoty 1-2 a 4-5, je uveden v procentech z celkového počtu respondentů každé střední školy. Podle vlivu, který je odvozen od procentuální hodnoty, je uvedeno pořadí pro každou skupinu respondentů zvlášť, v dalším sloupečku je uveden rozdíl mezi hodnotami obou skupin u každého indikátoru. Získané výsledky byly nakonec vyhodnoceny pomocí věcné významnosti, vycházející z výzkumu Valjenta (2010). Kritéria byla zvolena takto:

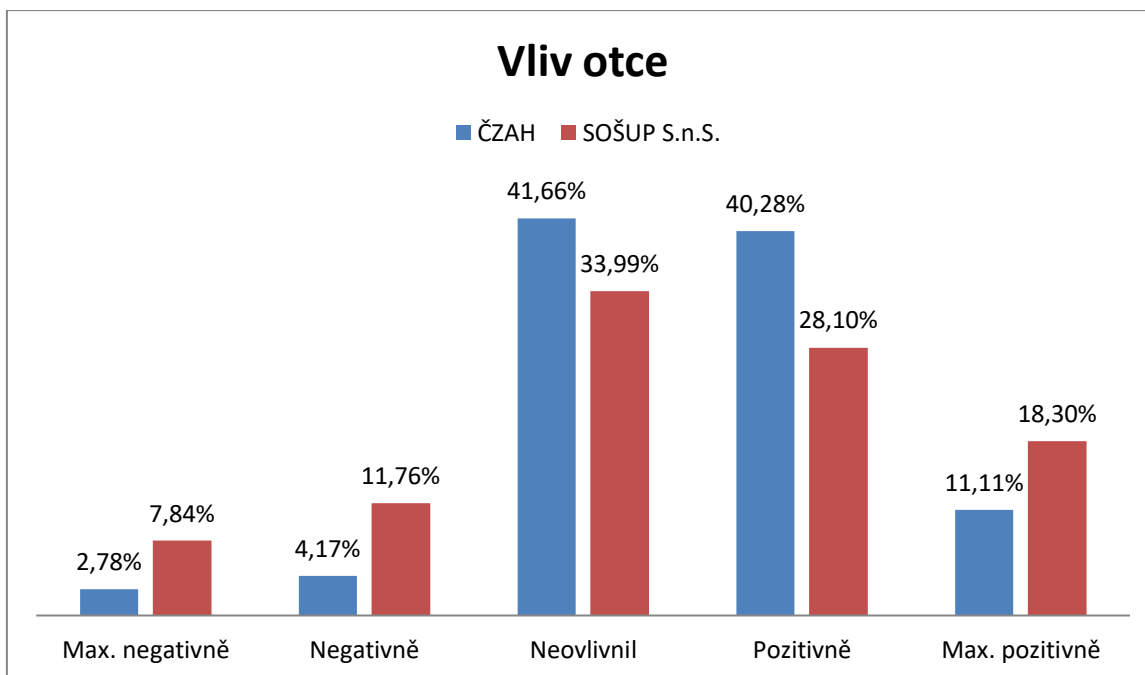
Věcná významnost:

- Pod 5 % - Nízká (sociologicky neprokazatelná)
- 5 – 9,99 % - Střední (sociologicky prokazatelná)
- Nad 10 % - Výrazná

**Tabulka 5***Porovnání věcné významnosti mezi studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

| Indikátor                 | ČZAH                             |        | SOŠUP S.n.S.                     |        | Rozdíl (%) | Věcná významnost |
|---------------------------|----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|------------|------------------|
|                           | Procento ovlivněných respondentů | Pořadí | Procento ovlivněných respondentů | Pořadí |            |                  |
| Média                     | 25,70 %                          | 15.    | 50,98 %                          | 12.    | 25,28      | Výrazná          |
| Sourozenci                | 38,20 %                          | 10.    | 60,13 %                          | 8.     | 21,93      | Výrazná          |
| Sportovní a kulturní dění | 32,00 %                          | 13.    | 53,60 %                          | 11.    | 21,60      | Výrazná          |
| Sportovní vzor žena       | 35,42 %                          | 11.    | 55,55 %                          | 10.    | 20,13      | Výrazná          |
| Celkové klima na SŠ       | 48,62 %                          | 8.     | 66,01 %                          | 6.     | 17,39      | Výrazná          |
| Úspěchy reprezentace      | 27,08 %                          | 14.    | 43,79 %                          | 15.    | 16,71      | Výrazná          |
| Sportovní vzor muž        | 34,03 %                          | 12.    | 49,68 %                          | 13.    | 15,65      | Výrazná          |
| Matka                     | 54,87 %                          | 7.     | 68,63 %                          | 3.     | 13,76      | Výrazná          |
| Učitel TV na ZŠ           | 60,41 %                          | 3.     | 73,20 %                          | 2.     | 12,79      | Výrazná          |
| Učitel TV na SŠ           | 56,95 %                          | 6.     | 66,67 %                          | 4.     | 9,72       | Střední          |
| Otec                      | 58,33 %                          | 4.     | 66,02 %                          | 5.     | 7,69       | Střední          |
| Partner                   | 38,89 %                          | 9.     | 45,75 %                          | 14.    | 6,86       | Střední          |
| Vrstevníci a kamarádi     | 68,75 %                          | 1.     | 73,86 %                          | 1.     | 5,11       | Střední          |
| Internet                  | 60,42 %                          | 2.     | 63,40 %                          | 7.     | 2,98       | Nízká            |
| Celkové klima na ZŠ       | 56,95 %                          | 5.     | 58,83 %                          | 9.     | 1,88       | Nízká            |

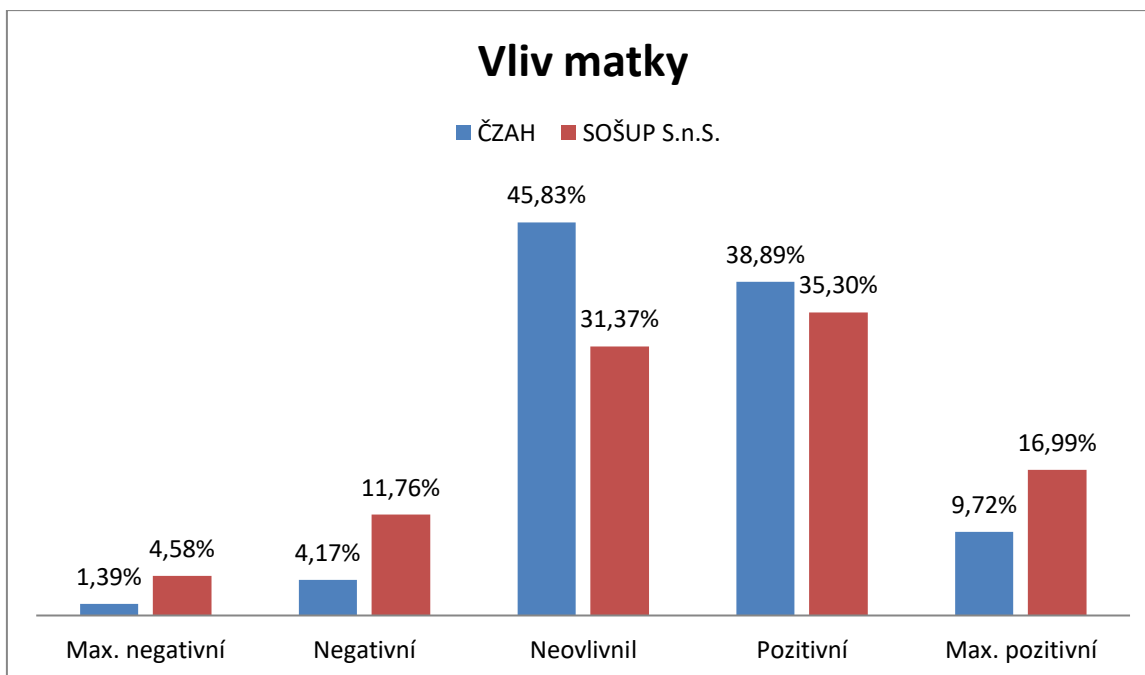
Největší věcná významnost vyšla u médií, kdy tento indikátor ovlivnil pouze 25,70 % studentů ČZAH, nejméně ze všech, a 50,98 % studentů SOŠUP S.n.S. Nejnižší míru ovlivnění u studentů SOŠUP S.n.S. zaznamenal indikátor Úspěchy reprezentace ČR, a to 43,79 %. Obě dvě skupiny respondentů nejvíce ovlivnili Vrstevníci a kamarádi, a to 68,75 % studentů ČZAH a 73,86 % studentů SOŠUP S.n.S. U ostatních indikátorů se objevují mnohem větší rozdíly mezi skupinami respondentů. Například u členů rodiny, kdy matka ovlivnila 54,87 % studentů ČZAH a 68,63 % studentů SOŠUP S.n.S. a sourozenci 38,20 % studentů ČZAH a 60,13 % SOŠUP S.n.S.



**Graf 9**

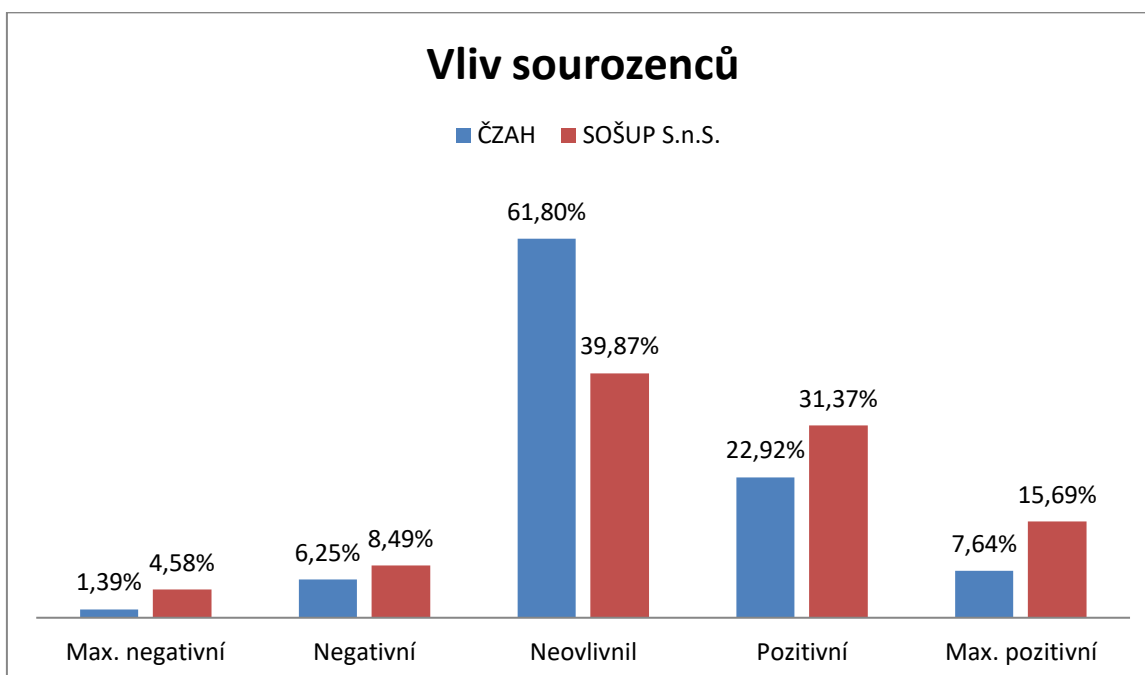
*Porovnání vlivu otce na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

V hodnocení věcné významnosti je otec hodnocen jako střední, tudíž jsou zde patrné rozdíly mezi skupinami studentů, ale tyto rozdíly nejsou zásadní, celkově má otec pozitivní vliv na motivaci k pohybovým aktivitám, a tento vliv má svojí úlohu i v době adolescence, kdy se vliv rodiny na adolescenta snižuje (Vágnerová, 2000). Výraznou věcnou významnost má matka, u které rozdíl mezi skupinami studentů je kolem 13 %. Celkově procentuální zastoupení ovlivněných respondentů je u matky i otce v podobných hodnotách, přičemž studenty SOŠUP S.n.S. oba dva indikátory ovlivnily více než studenty ČZAH. U sourozenců se věcná významnost pohybuje na výrazné úrovni hned za médii, jelikož má hodnotu 21,93. V celkovém ovlivnění studentů sourozenci nemají takový vliv, větší míra ovlivnění byla zaznamenána i u učitelů tělesné výchovy. Celkem sourozenci ovlivnili 38,20 % studentů ČZAH, mnohem větší vliv byl zaznamenán u studentů SOŠUP S.n.S., a to 60,13 %, z tohoto procentuálního zastoupení pouze 7,64 % studentů ČZAH a 15,69 % studentů SOŠUP S.n.S. uvedlo maximálně pozitivní ovlivnění. Mnohem větší procentuální zastoupení pozitivního ovlivnění bylo zaznamenáno u otce i matky, zatímco sourozenci respondenty spíše neovlivnili. V souvislosti s rodinou je třeba ještě zmínit partnera, který je na úrovni střední věcné významnosti s mírou ovlivnění 38,89 % u studentů ČZAH a 45,75 % u studentů SOŠUP S.n.S., Dá se předpokládat, že v tomto věkovém období se partnerské vztahy teprve formují a nejedná se o trvalejší pouta, tudíž partner nebude mít prozatím takový význam.



**Graf 10**

*Porovnání vlivu matky na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

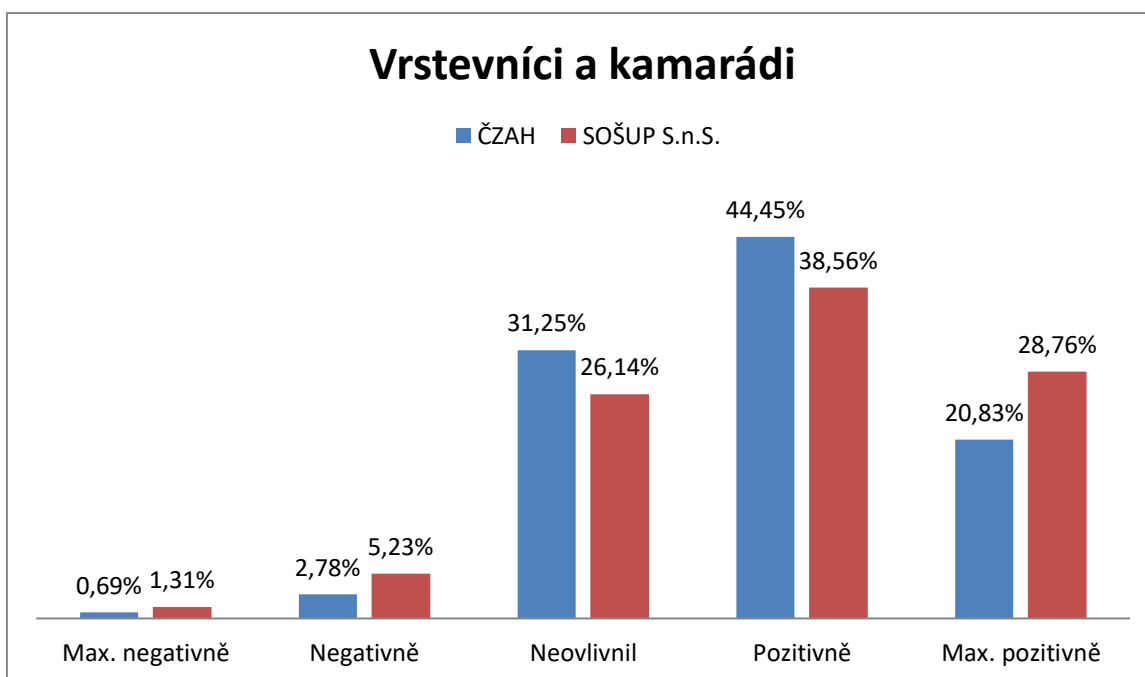


**Graf 11**

*Porovnání vlivu sourozenců na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

Výsledky potvrzují důležité postavení vrstevníků a kamarádů v životě adolescentů, a jejich nezanedbatelný vliv na motivaci k pohybovým aktivitám. Věcná významnost byla u tohoto indikátoru na střední úrovni, ale míra ovlivnění obou skupin se pohybuje okolo 70 %, což je

velice shodný výsledek. Také maximálně pozitivní ovlivnění tímto indikátorem je u studentů ČZAH 20,83 % a u studentů SOŠUP S.n.S. 28,76 %, negativní ovlivnění v tomto případě zahrnuje 3,44 % studentů ČZAH a 6,54 % studentů SOŠUP S.n.S. Jak již bylo uvedeno v teoretické části této práce, vrstevníci a kamarádi se v době pubescence a adolescence stávají důležitější součástí života adolescentů a přebírají roli rodiny v tvorbě sociálních vztahů a vytváření identity každého jedince (Vágnerová, 2000). Vše ukazuje Graf 12.



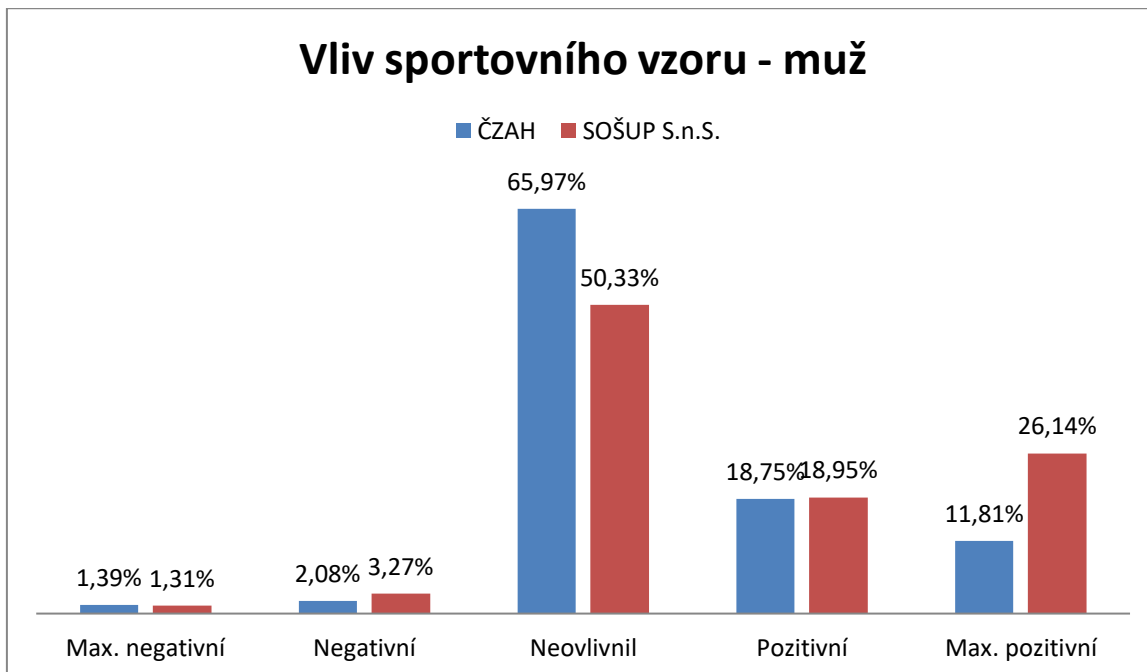
**Graf 12**

*Porovnání vlivu vrstevníků a kamarádů na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

Výrazná věcná významnost byla zaznamenána také u sportovních vzorů, a to jak mužského i ženského. U ženského sportovního vzoru ovlivnění uvedlo 35,42 % studentů ČZAH a 55,55 % studentů SOŠUP S.n.S., rozdíl mezi nimi činí 20,13 %, což ukazuje významný rozdíl v ovlivnění jednotlivých skupin. U mužského vzoru ovlivnění uvedlo 34,03 % studentů ČZAH a 49,68 % studentů SOŠUP S.n.S., u tohoto indikátorů je rozdíl mezi skupinami menší, a to 15,65 %. Z Grafu č. je patrné, že oba dva indikátory mají převážně pozitivní vliv na respondenty, ale u studentů ČZAH je mnohem větší procento neovlivněných respondentů. Mnohem větší vliv u studentů SOŠUP S.n.S. může být způsoben mnohem větším podílem volného času a menší fyzickou náročností studia, zatímco studenti ČZAH mají v rámci studia fyzicky náročnější praxe a zemědělské zaměření se může projevovat i v jejich volném čase. Výrazná věcná významnost byla také zaznamenána u úspěchů reprezentace ČR, kdy studenti ČZAH uvedli z 27,08 % a studenti SOŠUP S.n.S. z 43,79 % uvedl ovlivnění tímto indikátorem. Tyto výsledky by se daly

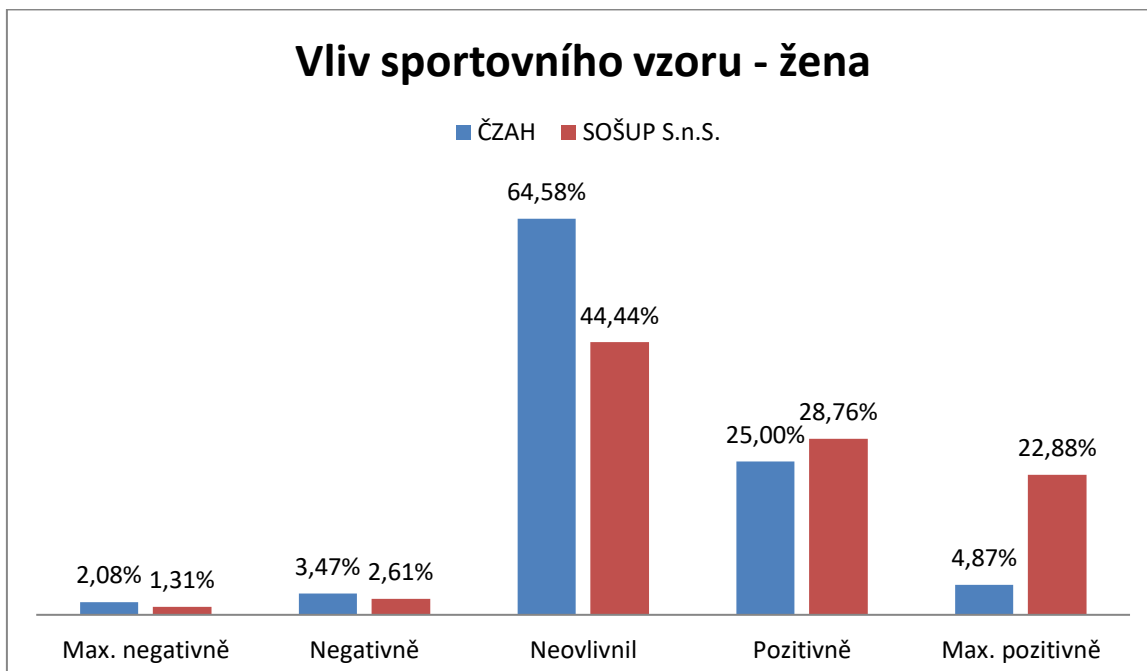


interpretovat pomocí většího poměrného zastoupení dívek ve výzkumné skupině, které mají mnohem menší zájem na sportovním diváctví, které je s tímto indikátorem spojené.



**Graf 13**

*Porovnání vlivu sportovního mužského vzoru na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

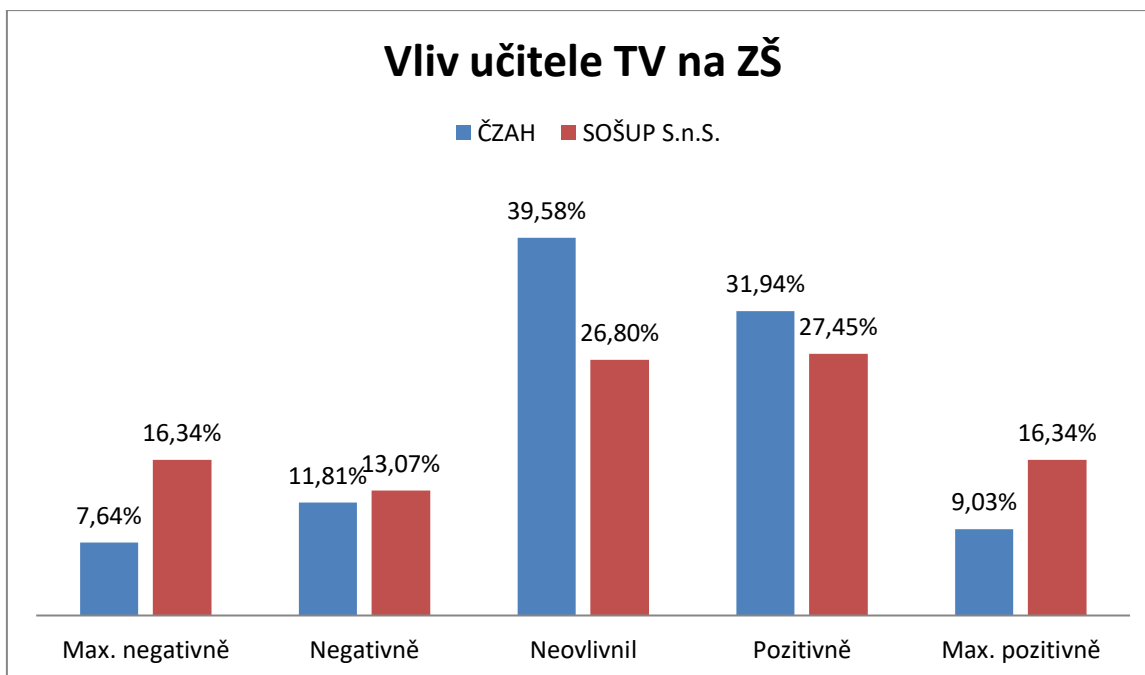


**Graf 14**

*Porovnání sportovního ženského vzoru na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

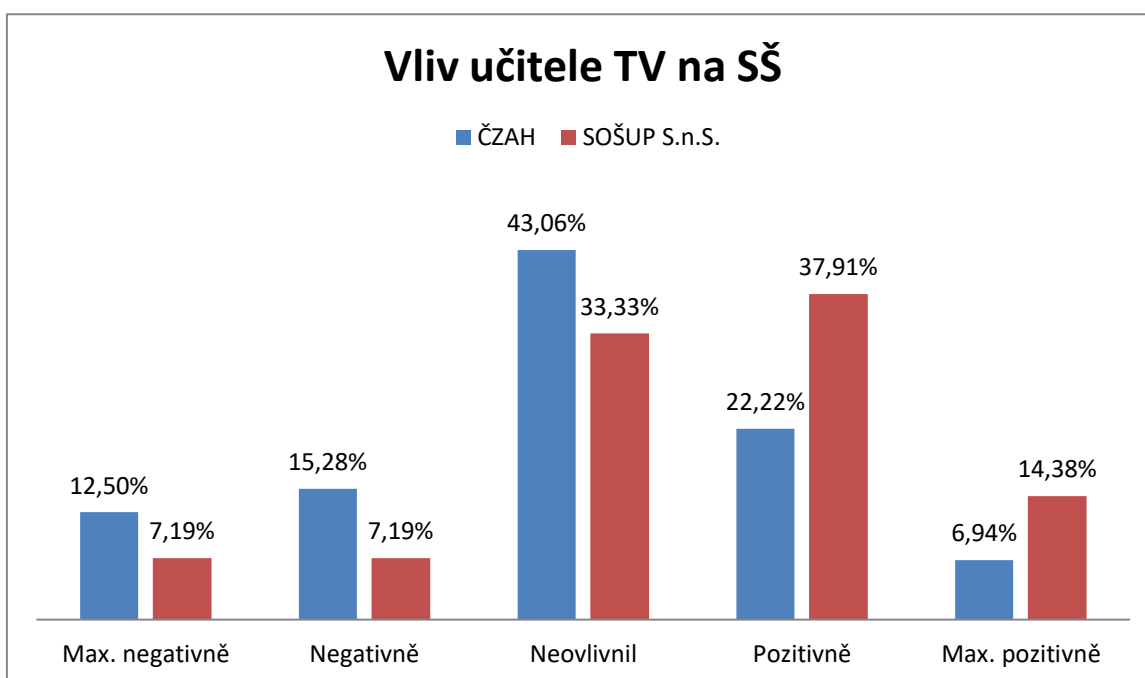
Do kategorie výrazné věcné významnosti spadá i sportovní a kulturní dění v místě bydliště, kdy studenti ČZAH uvedli ovlivnění tímto indikátorem z 32 % a studenti SOŠUP S.n.S. z 53,60 %, rozdíl mezi těmito skupinami činí 21,60 % procent, což je třetí nejvyšší věcná významnost po médiích a sourozencích. Tento indikátor může ovlivňovat zájem o dění a sport z hlediska jeho dostupnosti a variability v místě bydliště.

Co se týče školního prostředí, do kterého spadá učitel TV na ZŠ a SŠ a také celkové klima těchto školách. Učitelé tělesné výchovy se v tabulce věcné významnosti umístili těsně za sebou. U učitele TV na ZŠ je věcná významnost na hodnotě výrazná, přičemž učitel TV na SŠ je těsně za ním ve střední hodnotě věcné významnosti. Ovlivnění těmito indikátory uvedlo u učitele TV na ZŠ celkem 60,41 % studentů ČZAH a 73,20 % studentů SOŠUP S.n.S. U učitele TV na SŠ uvedli studenti ČZAH ovlivnění z 56,95 % a studenti SOŠUP S.n.S. z 66,67 %. U těchto indikátorů je mnohem větší procentuální zastoupení negativního ovlivnění než u předešlých indikátorů, dalším rozdílem je negativní ovlivnění skupin indikátorů. Studenti ČZAH byli učitelem TV na ZŠ negativně ovlivněni z 19,45 % a studenti SOŠUP S.n.S. z 29,41 %, přičemž rozdíl čítá 9,96 %. Tento rozdíl může být způsoben přístupem žáků k TV na ZŠ, kdy studenti, kteří jsou umělecky zaměřeni, nemuseli dosahovat uspokojivých výsledků a mohly vzniknout neshody s vyučujícím či celková demotivace v tomto předmětu. Studenti ČZAH mohli spadat do fyzicky výkonnější skupiny a byli schopni podávat uspokojivé výkony. U učitele TV na SŠ je rozdíl mezi skupinami studentů 13,46 %, kdy větší míru negativního ovlivnění 27,78 % uvedli studenti ČZAH, studenti SOŠUP SnS. byli negativně ovlivněni z 14,38 %. Tento rozdíl může být způsoben přístupem vyučujícího k výuce a celkovými nároky na studenty, kdy negativní zkušenost studentů ze ZŠ může komplikovat vztah k tomuto předmětu na SŠ. Předpoklad většinového negativního ovlivnění či neovlivnění respondentů potvrzuje Schejbalová (2016) svým výzkumem, kdy Učitel TV na ZŠ vykazuje podle výsledků výzkumu negativní ovlivnění. Oproti tomu Hozová (2017) ve svém výzkumu ovlivnění motivace zjistila, že respondenti byli tímto indikátorem spíše neovlivněni.



**Graf 15**

*Porovnání vlivu učitele TV na ZŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

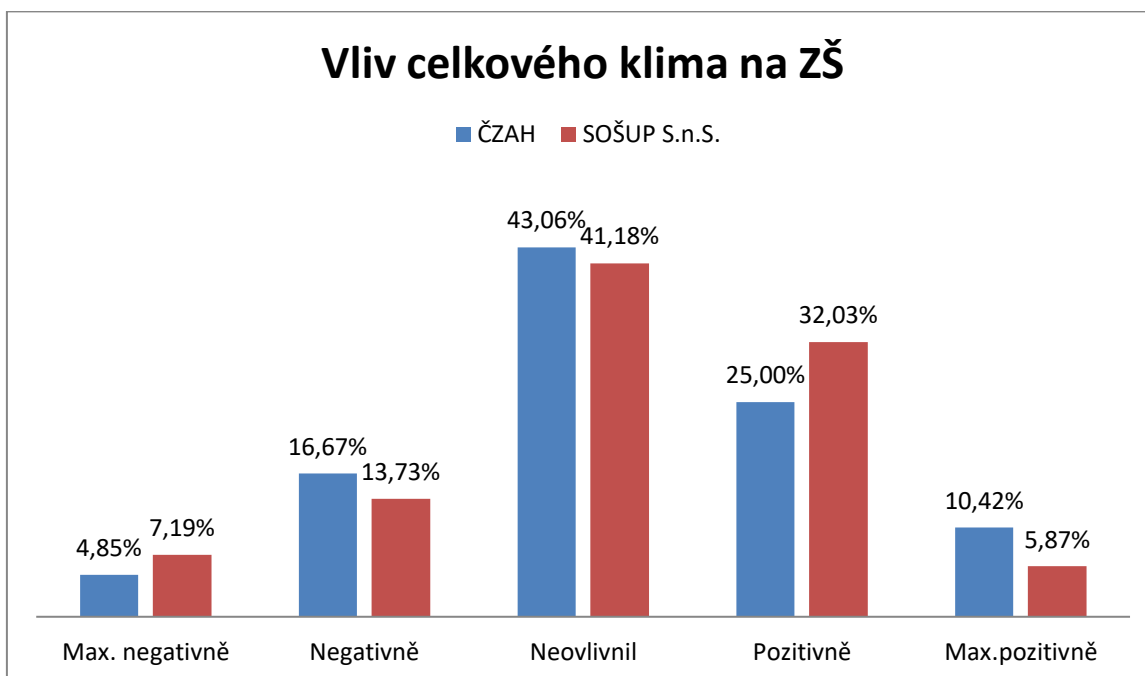


**Graf 16**

*Porovnání vlivu učitele TV na SŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

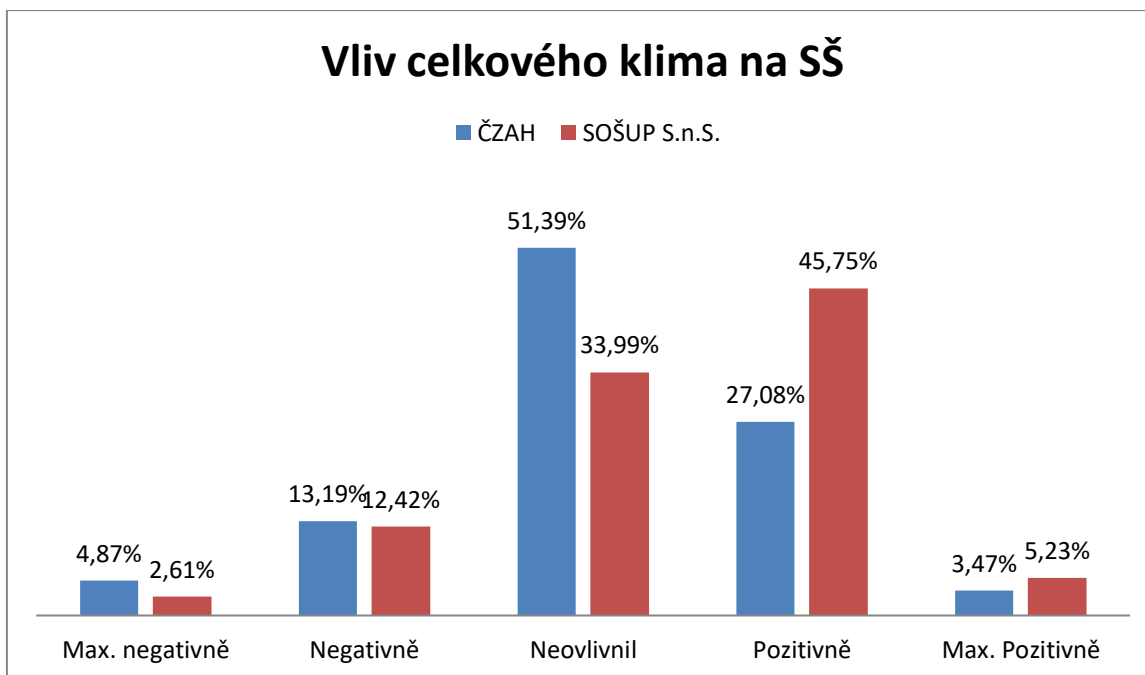
Celkové klima na ZŠ se v tabulce věcné významnosti řadí s rozdílem 1,88 % do hodnoty nízká, a jedná se o nejnižší hodnotu této veličiny mezi zkoumanými indikátory. Celkem ovlivnění u

tohoto indikátoru uvedlo 56,95 % studentů ČZAH a 58,83 % studentů SOŠUP S.n.S. Oproti tomu celkové klima na SŠ se v tabulce věcné významnosti umístilo výše s rozdílem 17,39 % mezi skupinami respondentů. Studenti ČZAH uvedli ovlivnění tímto indikátorem z 48,62 % a studenti SOŠUP S.n.S. z 66,01 %. Jak je patrné z Grafů č. 17 a č. 18 u celkové klima na ZŠ je větší procentuální zastoupení negativního ovlivnění respondentů než u celkového klima na SŠ, přičemž u ZŠ uvedli studenti ČZAH maximálně negativní ovlivnění z 4,85 % a studenti SOŠUP S.n.S. z 7,19 %. Tyto hodnoty vyrovnává kategorie negativního ovlivnění, kdy se následný součet maximálně negativního ovlivnění a negativního ovlivnění pohybuje kolem 20 %. Mnohem vyšší hodnoty jsou u těchto indikátorů v kategorii pozitivního ovlivnění, přičemž studenti SOŠUP S.n.S. byli ovlivnění více pozitivně než studenti ČZAH, u celkového klima na ZŠ rozdíl mezi skupinami není tolik významný při hodnotě 2,48 %, ale mnohem větší rozdíl je u celkového klima na SŠ, kdy je rozdíl 20,43 %, což už značí výraznou věcnou významnost. Celkové klima na ZŠ může být ze zpětné vazby studentů hodnoceno podobně, ne-li stejně, vzhledem k tomu, že již nejsou žáky oné školy ve zvyšujícím se časovém odstup. U SŠ se rozdíly mohou projevovat díky prvnímu dojmu z právě zahájeného studia, které může být například poznamenáno špatnou zkušeností nebo konfliktem s vyučujícím či naopak, zde může například hrát roli učitel TV.



**Graf 17**

*Porovnání vlivu celkového klima na ZŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*



**Graf 18**

*Porovnání vlivu celkového klima na SŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.*

Výsledky výzkumu sice prokázaly rozdíly mezi ovlivněním jednotlivých skupin respondentů, ale celkově vybrané indikátory svou hodnotou neprokázaly výrazně pozitivní nebo výrazně negativní vliv na respondenty. V získaných výsledcích je velké procentuální zastoupení neovlivněných respondentů, což získané hodnoty může zkreslovat.

V porovnání s výzkumy provedenými v minulých letech například Danou Schejbalovou v rámci své bakalářské práce věnující se stejnému tématu (2016) jsou zde znatelné různé preference zkoumaných referentů. Účastníci výzkumu v roce 2016 uvedli nejvíce pozitivní vliv u Vrstevníků a kamarádu, stejně jako respondenti účastníci se tohoto výzkumu, ale u výzkumu z roku 2016 se za Vrstevníky a kamarády umístil Partner, v současném výzkumu v této práci získal druhý nejvíce pozitivní vliv Internet a sociální sítě, a celkově je následné pořadí indikátorů rozdílné. Výzkumy se shodují až v posledních příčkách, kdy byl zaznamenán nejméně pozitivní vliv či dokonce negativní vliv u indikátorů celkového klima na školách a učitelů tělesné výchovy, což potvrzuje stále negativní vztah respondentů ke školní tělesné výchově.

Dalším výzkumem, který se věnuje stejnému tématu, je součástí diplomové práce Bc. Blanky Hozové (2017), kdy největší pozitivní vliv byl zaznamenán u indikátoru Matky a na dalších příčkách se dále umístili indikátory Vrstevníci a kamarádi a Otec. U tohoto výzkumu z roku 2017 byly indikátory celkového klima škol a učitelů tělesné výchovy na vyšších příčkách

tabulky, a jejich vliv byl více pozitivněji hodnocen, než u současného výzkumu této práce. Celkově se dá ze získaných výsledků uvést zvyšující se vliv Internetu a sociálních sítí oproti rodinným příslušníkům a partnerům, zato indikátory celkového klima škol a učitelé TV zůstávají na posledních příčkách a jejich vliv zůstává v podobných hodnotách.

## **Souhrn**

**Výzkumná otázka č. 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?**

**Výzkumná otázka č. 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?**

Zodpovězením první a druhé výzkumné otázky se ukázalo, že jedenáct z patnácti indikátorů studenty spíše neovlivnil, jelikož jejich průměrná hodnota nebyla vyšší než 3,5. Zbylé čtyři indikátory, konkrétně Vrstevníci a kamarádi, Internet a sociální sítě, Sportovní vzor muž a Matka mají hodnotu vyšší než 3,5; tím se dá přisuzovat těmto indikátorům spíše pozitivní vliv, i když jejich hodnota nepřekročila hodnotu 4, tedy pozitivní. U všech indikátorů je vysoké zastoupení neovlivněných studentů, někdy až polovina z celé skupiny. Tento jev bych přisuzovala věkové skladbě skupiny studentů, kdy jejich názor na ovlivnění danými indikátory nemusí být dostatečně vytríbený, a hodnocení těchto indikátorů nepovažují za důležité, tudíž jejich vliv nevnímají. Přímý negativní vliv nebyl prokázán ani u jednoho z indikátorů, nejnižší průměrná hodnota 3,17 byla zjištěna u celkového klima na ZŠ, ale ani hodnota tohoto indikátorů neklesla do negativních hodnot.

**Výzkumná otázka č. 3: Ovlivňují vybrané indikátory motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně u studentů České zemědělské akademie v Humpolci a Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou?**

Tato část výzkumu se věnovala rozdílným preferencím skupin studentů ze dvou středních škol. Obě skupiny studentů se shodují v nejvíce pozitivním ovlivnění Vrstevníky a kamarády s průměrnou hodnotou u obou skupin nad 3,8, druhým indikátorem s nejvyšším pozitivním ovlivněním je Internet a sociální sítě opět u obou skupin. Nejhůře hodnoceným indikátorem je u obou skupin shodně Učitel TV na ZŠ, kdy u skupiny studentů z ČZAH dosáhl negativní hodnoty 2,92 a skoro stejnou hodnotu uvedli studenti i u Učitele TV na SŠ, který má průměrnou hodnotu 2,96. V ostatních indikátorech se skupiny liší.

Dalším ukazatelem k zodpovězení třetí výzkumné otázky je rozdíl v míře ovlivnění mezi skupinami studentů. Největší rozdíl v míře ovlivnění je uveden u Médii, kde rozdíl mezi skupinami činí 25,28 %; naopak nejmenší rozdíl 1,88 % je u Celkového klima na ZŠ, kdy byly obě skupiny ovlivněny z více než 50 %. V porovnání obou skupin je mnohem vyšší míra ovlivnění u studentů SOŠUP S.n.S., kdy nejnižší hodnota ovlivnění u jednotlivých indikátorů neklesla pod 40 %, naopak u studentů ČZAH je nejnižší hodnota ovlivnění 25,70 %. Celkově u studentů ČZAH se projevuje nižší míra ovlivnění u všech patnácti indikátorů.

## 7 ZÁVĚRY PRÁCE

V teoretické části této práce jsem se zaměřovala na vymezení pojmu motivace a jeho charakteristiku, stejně jako u pojmů mládež a pohybová aktivita. Pro účely empirické části práce byly v teoretické části definovány a charakterizovány i jednotlivé indikátory uvedené v dotazníkovém šetření. Cílem této práce bylo problematiku motivace k pohybové aktivitě přiblížit způsobem, kterému porozumí i nezasvěcený čtenář a mohl tak porozumět výzkumné části této práce. Teoretická část se opírá o množství odborné literatury, z níž porovnává různé pohledy a teorie pojetí motivace.

### 7.1 Závěry empirické části práce

V této části práce jsem se věnovala zodpovězení otázky co, případně kdo, ovlivňuje mládež v motivaci k pohybové aktivitě. Cílem této práce bylo zmapovat motivaci mládeže a její vztah k jednotlivým indikátorům, které tuto motivaci ovlivňují, konkrétně motivaci studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou. Ke sběru a analýze dat byla využita kvantitativní výzkumná metoda a anketní šetření, pomocí těchto metod a získaných výsledků byly zodpovězeny stanovené výzkumné otázky.

**Výzkumná otázka č. 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?**

**Výzkumná otázka č. 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?**

Výzkumu se celkem zúčastnilo 297 respondentů, z toho 144 studentů z České zemědělské akademie v Humpolci a 153 studentů ze Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou. Ze získaných výsledků byla sestavena tabulka s patnácti zvolenými indikátory, s jejímž využitím byly zodpovězeny první a druhá výzkumná otázka. U všech těchto indikátorů byla za použití aritmetického průměru zjištěna hodnota vyšší než tři a nižší než čtyři, což ukazuje, že studenti jsou indikátory z větší části spíše neovlivněni. Nejvyšší průměr byl zaznamenán u indikátoru Vrstevníci a kamarádi, což potvrzuje jejich důležitý vliv na vývoj adolescentů a vytváření jejich osobnosti. Druhý nejvyšší průměr získal Internet a sociální síť, který potvrzuje vzestupnou tendenci vlivu internetu a hlavně sociálních sítí na adolescenty. Dle očekávání se na posledních příčkách tabulky umístili Učitelé TV na ZŠ a SŠ, ale i jejich hodnota



byl vyšší než tři ukazující převažující neovlivnění respondentů a větší míru negativního ovlivnění než pozitivního.

### **Výzkumná otázka č. 3: Ovlivňují vybrané indikátory motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně u studentů České zemědělské akademie v Humpolci a Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou?**

Třetí výzkumná otázka se zabývala rozdílem v ovlivnění indikátory mezi studenty České zemědělské akademie v Humpolci a studenty Střední odborné školy uměleckoprůmyslové ve Světlé nad Sázavou. Výsledky výzkumu ukázaly, že obě dvě skupiny se shodují v ovlivnění Vrstevníky a kamarády, kteří u obou skupin získali nejvyšší průměrnou hodnotu a s druhým nejvyšším průměrem Internet a sociální sítě, stejně jako u výsledků celé skupiny respondentů, což znovu potvrzuje jejich významnou roli v životě adolescentů. Další shoda u těchto skupin byla v ovlivnění Učitelem TV na ZŠ, který u obou skupin získal nejnižší průměrnou hodnotu, u skupiny studentů z České zemědělské akademie získal dokonce hodnotu nižší než tři, tudíž je zde prokazatelný negativní vliv tohoto indikátoru, stejně jako u Učitele TV na SŠ u této skupiny studentů. U studentů Střední odborné školy uměleckoprůmyslové se průměrná hodnota nižší než tři neobjevila ani u Učitele TV na ZŠ.

## **7.2 Doporučení do teorie a praxe**

Ze získaných výsledků je zřejmé, že stále přetrvává znatelný poměr negativně ovlivněných studentů učiteli tělesné výchovy jak na ZŠ, tak na SŠ. Tento trend se v současné době zlepšuje, ale stále je třeba zlepšovat metody výuky. Při vytváření kladného vztahu k pohybu je tělesná výchova nezanedbatelným prvkem tohoto procesu, a tudíž je pozitivní prožitek z výuky důležitý a u některých jedinců se jedná o jedinou příležitost tento kladný vztah vytvořit.

Z teoretického hlediska by bylo vhodné provést větší osvětu mezi pedagogy ohledně nových pohybových forem, které lze zařadit do výuky pro zpestření a zapojení většího počtu studentů do pohybové aktivity. Ať už formou nových odborných publikací nebo formou školení pro pedagogy přímo na školách. Z praktického hlediska samozřejmě zařazení nových pohybových forem do výuky, dále aktivně zapojovat studenty do samotné výuky a obsah vyučování přizpůsobovat jejich přáním a potřebám. Dalším problémem u pedagogů může být jejich přístup a jednání se studenty, kdy právě jednání pedagoga může vést k demotivaci studentů. Pedagog by ke studentům měl být empatický a jednat s nimi upřímně a bez předsudků a také se nepovyšovat

nad ně, spíše se jim přiblížit a stát se součástí kolektivu, ale i respektovanou autoritou. Pro větší motivaci studentů k pohybovým aktivitám by mohla přispět i větší nabídka mimoškolní tělesné výchovy. Vhodné by bylo využít také internet a sociální sítě, které podle výsledků výzkumu mají na studenty vcelku pozitivní a nezanedbatelný vliv.

U žáků a studentů základních i středních škol mají stále důležitou roli rodiče, kteří ovlivňují jejich vztah k pohybovým aktivitám už od dětských let. Tento vztah prokázali i výsledky výzkumu, kdy rodiče získali vyšší průměr než například partner, a jejich vliv je stále znatelný i v adolescentním věku. I z tohoto důvodu je důležité, aby rodiče a učitel tělesné výchovy spolupracovali a podporovali pozitivní vztah dětí k pohybu společně. Pokud nebude od rodičů dostatečná podpora k pohybu, učitel tento vliv dostatečně nenahradí. Vhodným doporučením by bylo zlepšení komunikace mezi rodiči a učiteli a větší pochopení a podpora pro práci těchto učitelů.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Clegg, B. (2005). *Motivace*. Brno: CP Books.
- Čapek, R. (2010). *Třídní klima a školní klima*. Praha: Grada.
- Česká unie sportu. (2015, 31.12). *Statistika členské základny 2015*. <https://www.cuscz.cz/onas/statistika.html>.
- Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD.
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
- Fialová, L., & Flemr, L., & Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast. Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum.
- Geist, B. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář.
- Gillernová, I., & Buriánek, J. (2006). *Základy psychologie, sociologie*. Praha: Fortuna.
- Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie*. Praha: Grada.
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V., & Jansa, P. (2002). *Sport a kvalita života*. Praha: Karolinum.
- Hozová, B. (2017). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám na Trutnovsku* [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/s4zqal/STAG87756.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DVLIV%20STRUKTURY%20A%20INTENZITY%20AKTIVITY%20NA%20SOCIE%20C3%81LN%20C3%8D%20S%20C3%8DTI%20FACEBOOK%20NA%20SOCIE%20C3%81LN%20C3%8D%20VZTAHY%20MLAD%20C3%9DCH%20DOSP%20C4%9AL%20C3%9DCH%26start%3D10>.
- Jansa, P. (2014). *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*. Praha: Karolinum.

- Ješina, O., & Kudláček, M. et. al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- Juklová, K., & Loudová, I., & Švarcová, E., & Vondroušová, J., & Skorunková, R. (2015). *Vybrané kapitoly z pedagogiky a psychologie nejen pro sociální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Komeščík, B. (1995). *Antropomotorika*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Komeščík, B. (1998). *Kinantropologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kubátová, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Martiník, K., & Komeščík, B. (2001). *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Mitaš, J., & Frömel, K. (2013). *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- MŠMT. (2020, 26.2). Studie HSBC: *Jak jsou na tom české děti s pohybem*.  
<https://www.msmt.cz/ceske-deti-jsou-aktivni-ale>.
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX.
- Mužík, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nakonečný, M. (1973). *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1999). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.

- Průcha, J., & Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Ryba, J. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada.
- Schejbalová, D. (2016). *Mapování indikátorů ovlivňujících mládež při motivaci k pohybovým aktivitám se zaměřením na studenty Univerzity Hradec Králové* [Bakalářská práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/ms4m91/19390448>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2014). *School-related physical activity, lifestyle and obesity in children*. Olomouc: Palacký University in Olomouc.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., & Slepičková, I., & Mudrák, J. (2018). *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Karolinum.
- Smékal, V. (2002). *Psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal.
- Švancara, J. (1979). *Emoce, city a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Švancara, J. (1984). *Psychologie emocí a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Valjent, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků: Studentů fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze* [Disertační práce, FTVS UK]. Repozitář závěrečných prací UK.

<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/93270>.

Valjent, Z. (2013). *Výchova k aktivnímu životnímu stylu, nejen zdravotnických záchranářů*. Praha: ČVUT.

Výrost, J. & Slaměník, I. (1998). *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál.

Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Zvonař, M., & Duvač, I., et. al. (2011). *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.

## SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Obrázek 1: Rozdělení činitelů motivu podle Heluse

Obrázek 2: Hierarchie potřeb podle Maslowa

Graf 1: Poměr mužů a žen

Graf 2: Poměrné zastoupení studentů SOŠUP S.n.S. a ČZAH

Graf 3: Počet obyvatel v místě bydliště respondentů

Graf 4: Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů středních škol v Humpolci a Světlé nad Sázavou

Graf 5: Srovnání záměrných týdenních PA studentů ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 6: Porovnání vlivu médií a internetu

Graf 7: Porovnání vlivu učitelů TV na ZŠ a SŠ

Graf 8: Vliv celkového klima na ZŠ a SŠ na respondenty

Graf 9: Porovnání vlivu otce na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 10: Porovnání vlivu matky na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 11: Porovnání vlivu sourozenců na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 12: Porovnání vlivu vrstevníků a kamarádů na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 13: Porovnání vlivu sportovního mužského vzoru na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 14: Porovnání vlivu sportovního ženského vzoru na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 15: Porovnání vlivu učitele TV na ZŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 16: Porovnání vlivu učitele TV na SŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 17: Porovnání vlivu celkového klima na ZŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Graf 18: Porovnání vlivu celkového klima na SŠ na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Tabulka 1: Rozdělení ovlivňujících faktorů podle Marcus & Forsyth

Tabulka 2: Výběr a organizace vybraných determinant pohybové aktivity podle úrovně působení.

Tabulka 3: Pořadí vybraných indikátorů

Tabulka 4: Srovnání vlivu indikátorů na studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

Tabulka 5: Porovnání věcné významnosti mezi studenty ČZAH a SOŠUP S.n.S.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha A – Dotazník



## PŘÍLOHY

### Příloha A: Dotazníkové šetření – motivace k pohybové aktivitě

Vážené studentky, Vážení studenti,

Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží jako podklad k mé bakalářské práci. Jsem studentkou Univerzity Hradec Králové, obor tělesná výchova a historie se zaměřením na vzdělávání. Cílem mé práce je zjistit jakým způsobem ovlivnily vybrané osoby a instituce studenty středních škol ve vztahu ke sportovním aktivitám. Účast je zcela dobrovolná a anonymní, vaše odpovědi použiji pouze pro účely mé práce. Předem děkuji za Váš čas a ochotu.

Doležalová Kateřina

Věk: .....

#### 1. Pohlaví

- Muž
- Žena

#### 2. Na které střední škole studujete?

- Česká zemědělská akademie v Humpolci
- Střední odborná škola uměleckoprůmyslová ve Světlé nad Sázavou

#### 3. Kolik obyvatel žije v místě vašeho bydliště?

- 0 – 4 999 obyvatel
- 5 000 – 9 999 obyvatel
- 10 000 – 14 999 obyvatel
- 15 000 – 19 999 obyvatel
- 20 000 obyvatel a více

#### 4. Kolikrát týdně se věnujete pohybové aktivitě trvající déle než 30 minut (záměrně vykonávaná pohybová činnost)?

- 1x týdně
- 2x – 3x týdně
- 3x – 4x týdně
- 4x – 5x týdně
- 5x – 6x týdně
- Každý den

#### 5. Jak následující indikátory ovlivnily Váš vztah ke sportu a pohybovým aktivitám?

- K zaznamenání použijte stupnici od 1 do 5 s negativní vzestupnou tendencí od 2 do 1, středem 3 (nijak neovlivnil) a pozitivní vzestupnou tendencí od 4 do 5.

- Odpověď vyjádřete vždy jedním křížkem v každém řádku.

**1 Ovlivnil maximálně negativně – 3 Neovlivnil – 5 Ovlivnil maximálně pozitiv**

| <b>INDIKÁTORY</b>                          | <b>1 Max. negativně</b> | <b>2 Negativně</b> | <b>3 Neovlivnil</b> | <b>4 Pozitivně</b> | <b>5 Max. pozitivně</b> |
|--|-------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| Otec                                       |                         |                    |                     |                    |                         |
| Matka                                      |                         |                    |                     |                    |                         |
| Sourozenci                                 |                         |                    |                     |                    |                         |
| Celkové klima na základní škole            |                         |                    |                     |                    |                         |
| Celkové klima na střední škole             |                         |                    |                     |                    |                         |
| Učitel Tělesné výchovy na základní škole   |                         |                    |                     |                    |                         |
| Učitel Tělesné výchovy na střední škole    |                         |                    |                     |                    |                         |
| Média (TV, tisk, rozhlas,..)               |                         |                    |                     |                    |                         |
| Internet a sociální sítě                   |                         |                    |                     |                    |                         |
| Sportovní a kulturní dění v místě bydliště |                         |                    |                     |                    |                         |
| Vrstevníci a kamarádi                      |                         |                    |                     |                    |                         |
| Partner                                    |                         |                    |                     |                    |                         |
| Úspěchy české reprezentace                 |                         |                    |                     |                    |                         |
| Sportovní vzor – muž                       |                         |                    |                     |                    |                         |
| Sportovní vzor – žena                      |                         |                    |                     |                    |                         |