



Bakalářská práce

Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů Technické univerzity v Liberci

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Zeměpis se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Vojtěch Matějčík

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů Technické univerzity v Liberci

<i>Jméno a příjmení:</i>	Vojtěch Matějček
<i>Osobní číslo:</i>	P20000061
<i>Studijní program:</i>	B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Zeměpis se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2022/2023

Zásady pro vypracování:

- 1) Provést rešerši odborné literatury a shrnout publikované poznatky o problematice sportovních preferencí a pohybové aktivity zejména se zaměřením na vysokoškolskou populaci.
- 2) Realizovat empirické šetření sportovních preferencí a pohybové aktivity ve vybraných vyučovacích jednotkách u studentek a studentů Technické univerzity v Liberci.
- 3) Provést statistické zpracování dosažených výsledků.
- 4) Interpretovat zjištěné výsledky do teoretických i praktických doporučení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce: tištěná/elektronická

Jazyk práce: čeština

Seznam odborné literatury:

BURKE, Shauna M., CARRON, Albert V. a EYS, Mark A., 2006. Physical activity context: Preferences of university students. *Psychology of Sport and Exercise*. 7(1), 1–13. ISSN 1469-0292.

FINDEJSOVÁ, Petra, 2018. *Pohybové aktivity a sportovní preference studentů vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové*. Hradec Králové. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta.

KUDLÁČEK, Michal a FRÖMEL Karel, 2012. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 184 s. ISBN 978-80-244-3128-4.

LINDUŠKA, Petr, 2016. *Pohybová aktivita a sportovní preference studentů Univerzity Palackého v Olomouci*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.

SPURNÁ, Alexandra, 2013. *Pohybová aktivita v kontextu sportovních preferencí studentů ČVUT v Praze*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

18. října 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 18. října 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. října 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Lukáši Rubínovi, Ph.D. za jeho pozitivní přístup během konzultací, cenné rady, připomínky a trpělivost, kterou měl při zpracovávání bakalářské práce. Dále děkuji všem pedagogům Katedry tělesné výchovy a sportu Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci za vstřícnost a ochotu při realizaci výzkumu.

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění sportovních preferencí a pohybových aktivit studentů a studentek Technické univerzity v Liberci. Teoretická část se zabývá mladší dospělostí, pohybovou aktivitou, včetně jejího významu, doporučení i dělení a sportovními preferencemi. Výzkumu se zúčastnilo 215 ze 410 možných respondentů a respondentek z různých studijních programů. Sběr dat probíhal pomocí dotazníku v termínu od 27. 2. 2023 do 15. 3. 2023. Studenti i studentky nejčastěji v průběhu roku provádí fitness, které uvedlo 15 % mužů a 19 % žen. Nejčastěji uváděný význam v prováděné pohybové aktivitě byl zdravotní, který uvedla přesně třetina mužů i žen, zároveň 42 % mužů a 47 % žen uvedlo, že nejčastější faktor, který nejvíce ovlivňuje účast studentů a studentek na výuce TUL je čas. 40 % studentů a 23 % studentek by se rádo při studiu nejvíce věnovali v kondičních aktivitách fitness. V individuálních sportech by se nejvíce studentů (15 %) chtělo věnovat stolnímu tenisu a 25 % studentek sebeobraně. Mezi kolektivními sporty uvedlo 33 % mužů, že by se rádi věnovali florbalu a 21 % žen volejbalu. V kurzovní výuce se 18 % mužů chce věnovat cykloturistice a 17 % žen turistice či běžeckému lyžování (rovněž 17 %). Výsledky práce budou předloženy Katedře tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci pro vyvození dalších závěrů a případných změn nabídky sportovních a pohybových aktivit.

Klíčová slova: pohybová aktivita, sportovní preference, mladší dospělost, Technická univerzita v Liberci

Annotation

The main goal of the bachelor's thesis is to find out the sports preferences and physical activities of the students of the Technical University in Liberec. The theoretical part deals with younger adulthood, physical activity, including its meaning, recommendations and divisions, and sports preferences. 215 out of 410 possible male respondents and female respondents from various study programs took part in the research. Data collection was carried out using a questionnaire from 27/02/2023 to 15/03/2023. The most common activity during the year for male and female students is fitness, which was reported by 15 % of men and 19 % of women. The most frequently mentioned importance of physical activity was health, which was mentioned by exactly one third of both men and women, at the same time 42 % of men and 47 % of women said that the most frequent factor that most influences students' participation in TUL classes is time. 40 % of male students and 23 % of female students would like to devote themselves mostly to fitness activities during their studies. In individual sports, most students (15 %) would like to play table tennis and 25 % of women would like to play self-defense. Among team sports, 33 % of men said they would like to play floorball and 21 % of women said they would like to play volleyball. In course teaching, 18 % of men want to devote themselves to cycling and 17 % of women to hiking or cross-country skiing (also 17 %). The results of the work will be submitted to the Department of Physical Education and Sport of the FP TU in Liberec for drawing further conclusions and possible changes to the offer of sports and exercise activities.

Keywords: physical activity, sports preference, younger adulthood, Technical University of Liberec

Obsah

Úvod.....	9
1 Syntéza poznatků.....	10
1.1 Mladší dospělost.....	10
1.2 Pohybová aktivita.....	11
1.2.1 Význam pohybové aktivity.....	13
1.2.2 Doporučení pohybové aktivity.....	15
1.2.3 Dělení pohybové aktivity.....	18
1.3 Sportovní preference.....	23
1.4 Sportovní preference a pohybová aktivita vysokoškoláků.....	25
2 Cíle.....	27
3 Metodika.....	28
3.1 Charakteristika souboru.....	28
3.2 Charakteristika metody.....	28
3.3 Procedura.....	29
3.4 Způsob zpracování výsledků.....	29
4 Výsledky a diskuze.....	30
5 Závěr.....	49
6 Referenční seznam.....	50
7 Přílohy.....	54

Úvod

Téma preferenčně sportovní sféry nabírá na popularitě, kvůli které se tomuto tématu zabývá čím dál tím více odborníků. Sportovní a pohybové aktivity jsou důležité zejména v souvislosti se zdravým životním stylem, motivací, zábavou, rozvojem osobnosti, schopnostmi a dovednostmi jedinců. Na základě těchto informací a mému pozitivnímu vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám jsem se rozhodl toto téma více rozepsat v bakalářské práci a dozvědět se o něm touto formou více.

Mou hlavní motivací a cílem bylo zjistit za jakým účelem a jaké sportovní aktivity vysokoškoláci provozují při studiu na Technické univerzitě v Liberci, aby současné vedení Katedry tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci mohlo studentům a studentkám nabídnout sporty, o které mají zájem. Zároveň mě zajímá, jak často se vysokoškoláci a vysokoškolačky pohybové aktivitě věnují a do jaké míry jsou informovaní o jejím vlivu na zdraví.

Práce je složena z teoretické a výzkumné části. V teoretické části se budu detailně věnovat problematice sportovních a pohybových aktivit a jimi souvisejících témat jako je jejich význam, doporučení nebo dělení. Praktická část se detailně zaměřuje na preferované sportovní a pohybové aktivity studentů a studentek Technické univerzity v Liberci.

Hlavním přínosem této práce spočívá ve zjištění sportovních preferencí a pohybových aktivit studentů a studentek Technické univerzity v Liberci. Tento výzkum otevírá možnost zlepšit nabídku na aktuální poptávku sportů a pohybových aktivit pro studenty a studentky, kteří chtějí během studia na Technické univerzitě v Liberci sportovat. Se zjištěnými výsledky je dále možné pracovat a využívat je pro budoucí srovnání a hodnocení.

1 Syntéza poznatků

1.1 Mladší dospělost

Věkovou kategorií, kterou se zabýváme ve výzkumné části, jsou studenti a studentky Technické univerzity v Liberci, kteří se svým věkem řadí do vývojové skupiny mladší dospělosti. Počátek dospělosti není značně definovaný, a proto jediným faktorem, který určuje hranici dospělosti je dosažení právní zletilosti. Mladší dospělost je období mezi 18 – 30 lety. Toto rozpětí je pouze orientační, protože každý se vyvíjíme svým tempem. Jedná se tedy o velmi individuální záležitost (Vágnerová, 2005). Vágnerová (2007) uvádí, že ne všichni studenti a studentky vysokých škol do skupiny mladší dospělosti patří. Do tohoto období spadají pouze ti studenti, kteří jsou ekonomicky nezávislí na rodičích a splňují další charakteristiky dospělého člověka, které jsou zmíněny níže. Langmeier a Krejčířová (2006) definují dospělost tímto způsobem: *„Člověk je zpravidla pokládán za zralého, když po dokončení dospívání přejímá plnou osobní a občanskou odpovědnost, začíná být ekonomicky nezávislý a navíc přispívá k rozmnožování obecných statků, rozvinul plně své osobní zájmy, ustavil legalizovaný vztah k životnímu partnerovi, přejal očekávané výchovné úkoly vůči svým potomkům a na druhé straně se přizpůsobuje svým stárnoucím rodičům“*.

V průběhu mladší dospělosti dochází ke zdokonalování a stabilizaci motorických schopností a dovedností, které byly rozvíjeny již od dětství nebo v adolescenci (Boreham a Riddock, 2001). Jejich motorická výkonnost zde dochází do vrcholného období. Kulminace jednotlivých pohybových schopností je ovlivněna spousty faktory, např. somatotypem, trénovaností, životosprávou, pohlavím, atd. (Janošková, Šeráková, a Mužík, 2018). Jelikož dochází k vrcholu motorické výkonnosti, často se u mladých dospělých vyskytuje zvýšená aktivita v různých sportovních a pohybových aktivitách, aby si své motorické schopnosti a dovednosti udržovali. V tomto věku lze provozovat fyzicky náročné pohybové aktivity jako je běh, skákání, plavání, posilování a jiné (Vobr, 2013).

Celkově lze říci, že v období mladší dospělosti dochází ke stabilizaci motorických dovedností a schopností, k vyšší fyzické výkonnosti a častému zapojování do sportovních a pohybových aktivit.

V dospělosti dochází také ke komplexnímu osamostatnění, proto někteří z nás se mohou mezi dospělé řadit dříve či později než v 18 letech. Biologické vymezení dospělosti je vázáno

na proměnu sexuální zralosti. Z psychosociálního hlediska je vymezení dospělosti složitější. Osobnostní rozvoj probíhá na úrovni sebepojetí a ve vztahu k jiným lidem. V této vývojové fázi dochází k přijetí nových rolí a s nimi spojených způsobů chování, k vytvoření stabilně trvalých a oboustranně uspokojivých mezilidských vztahů a k dosažení relativně stabilní a pozitivní identity (Vágnerová, 2007).

Doba na rozhraní adolescence a mladé dospělosti je obvykle spojena se spokojeností s vlastním tělem. Potřebují se líbit jiným i sobě, aby se ubezpečili o své hodnotě. Kvůli této hodnotě drží různé diety, posilují, cvičí, atp. V přechodu mezi těmito obdobími dochází obvykle k individuálnímu stylu života, který jim vyhovuje, a přestávají kopírovat životy ostatních. Toto období se nazývá i jako období vystřízlivění, protože zde dochází mimo jiné i ke stabilizaci emočního prožívání, nebývají tak náladoví a citově labilní. Tato vývojová fáze má velký význam v získávání zkušeností, které v následujících letech ovlivňují všechny složky psychiky: kognitivní kompetence, emoční projevy, osobnostní vlastnosti i celkové sebepojetí (Vágnerová, 2005).

Dospělost je spojována (Vágnerová, 2005):

- a) se samostatností a nezávislostí,
- b) s ekonomickou soběstačností a s možností se svými penězi svobodně hospodařit,
- c) se svobodnou volbou autentických přátelských a partnerských vztahů, které by uspokojovaly potřebu sociálního kontaktu.

Období mladší dospělosti je doba otevřených možností a jejich postupného naplňování. Ovšem mladí dospělí bývají nerozvážní a dost často o svém chování ani nepřemýšlí. Některá rozhodnutí mohou značně ovlivnit průběh následujících období (Vágnerová, 2005).

1.2 Pohybová aktivita

Definic, co se rozumí pod pojmem pohybová aktivita je mnoho. Většina definic má podobný význam, avšak i přesto se nějakými maličkostmi od sebe liší. Podle Lindušky (2016) je pohybová aktivita pro fungování člověka nezbytná, jelikož se prolíná do všech složek lidského života i společnosti a zásadně jej ovlivňuje. V opačném případě hovoříme o inaktivitě, tedy sedavému životnímu stylu, který je definován jako nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i během volného času (Stejskal, 2004).

Podle Hoffmanna a Harrisové (2000) je pohybová aktivita úmyslná, dobrovolná a směřuje k dosažení určitého cíle. Měkota a Cuberek (2007) definují pohybovou aktivitu jako proces, který slouží k uspokojení fyzických či duševních potřeb člověka. Pohybová aktivita jsou veškeré činnosti, které vykonává kosterní svalstvo, které jsou ovlivněny fyziologickými funkcemi, a které způsobují energetický výdej. Spurná (2013) chápe pohybovou aktivitu jako cílenou či aktivní změnu polohy. Findejsová (2018) uvádí, že pohybová aktivita je možné chápat jako jakýkoli tělesný pohyb, který vzniká kontrakcí kosterního svalstva a je spojen s výdejem energie. Světová zdravotnická organizace (2022) uvádí, že se jedná o jakýkoli pohyb, který je uskutečněn kosterní svalovou soustavou a svalstvem.

Lze tedy říci, že se jedná o jakýkoli pohyb, který se vyznačuje zvýšením energetického výdeje. Mezi pohybové prostředky patří například chůze, běh, skok, hod, kop, plavání, apod. Nejjednodušší a nejčastěji vykonávanou přirozenou pohybovou aktivitou je chůze a běh. K chůzi ani běhu nepotřebujeme totiž žádné náčiní a lze tyto aktivity provozovat téměř kdekoli a kdykoli. Pohybová aktivita může být součástí domácích prací, volnočasových i povinných aktivit a transportu z místa na místo, což zmiňuje i Fox a Riddoch (2000).

Podkapitolkou, která úzce souvisí s pohybovou aktivitou stejně jako mnoho dalších je sport (viz Obr. 1). Sport má v dnešní době dvojí charakter. První část lidí sportuje na vrcholové úrovni za účelem získání finančního obnosu a dosažení co nejlepších sportovních výkonů a výkonnosti. Druhá část sportuje za účelem zábavy, rekreace, zdravotních benefitů a další. Sport lze dělit dle velkého množství kritérií. Dělení sportu může být kolektivní/individuální, rekreační/vrcholový, rychlostní/vytrvalostní či pravidelný/nepřavidelný a další (Ottová, 2007).

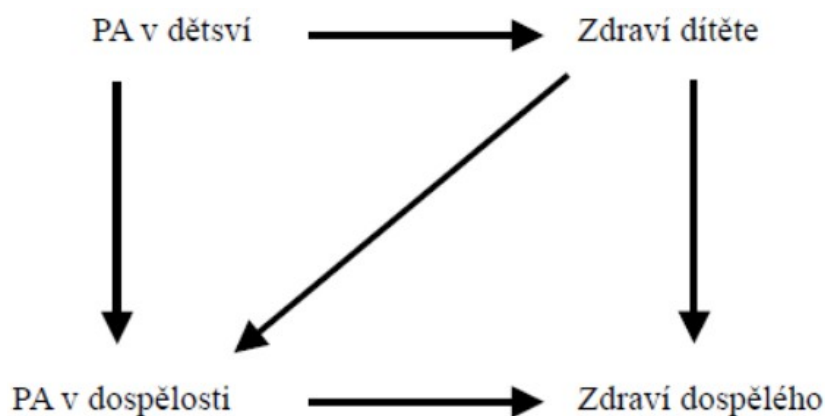


Obr. 1: Struktura pohybové aktivity (Hřídělová, 2021)

1.2.1 Význam pohybové aktivity

Kvůli čemu se aktivně hýbeme? Pro každého má pohybová aktivita jiný význam, pro některé nemusí mít pohybová aktivita žádný, ale pro ostatní může být významná z hlediska zdravotního, vzdělávacího, zábavného, estetického, společenského, soutěžního, psychologického atd. Například turistika je úzce spojena s poznáváním nových míst a pohybem v přírodě.

Nejčastěji uváděným a všeobecně známým, úzce spjatým termínem s pohybovou aktivitou, je zdraví. Provozování pravidelné pohybové aktivity má zásadní význam na zdravotním stavu jedince. Pohyb je přirozenou součástí života člověka, k čemuž je uzpůsobena i stavba těla. Bylo prokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na nepřenositelná onemocnění, která jsou spojena s inaktivním životním stylem (Národní zdravotnický informační portál, 2020). Lidé, kteří nejsou dostatečně aktivní, mají o 20 až 30 % vyšší riziko úmrtí ve srovnání s lidmi, kteří dostatečně aktivní jsou. Velký význam má také pro duševní zdraví člověka. Cvičící člověk má zvýšený pocit sebedůvěry ve schopnosti, je méně agresivní a lépe se vyrovnává s každodenním stresem a obavami, které vznikají. Důležité jsou především vnitřní pocity člověka. Zejména pocit radosti a celkové zlepšení nálady (Světová zdravotnická organizace, 2022). To je způsobeno tím, že se člověk odpoutá od každodenních starostí, povinností, požadavků, příjemně stráví svůj volný čas a očistí si mysl (Stejskal, 2004). Pravidelně provozovaná pohybová aktivita je důležitá pro předcházení, ale i léčení nemocí snižuje příznaky depresí a úzkostí, riziko kardiovaskulárního onemocnění, cukrovky a rakoviny (Světová zdravotnická organizace, 2022). Pravidelné cvičení společně s přiměřeným příjmem energie jsou nejlepším, nejbezpečnějším a nejekonomičtějším způsobem prevence většiny civilizačních onemocnění. Z hlediska zdraví je však nejdůležitější habituální neboli obvyklá pohybová aktivita (např. cesta do školy, nakupování, práce na zahradě či v domácnosti). Pravidelná pohybová aktivita zároveň zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost, klidové napětí svalu, ale i duševní pohodu jedince, a proto je potřeba rozvíjet pohybovou gramotnost již od dětství (Stejskal, 2004). To potvrzují Boreham a Riddock (2001), kteří upozorňují na to, že pravidelně realizovaná pohybová aktivita, zejména v dětském, ale i starším věku má vliv na zlepšený zdravotní stav v dospělosti (viz Obr. 2). Pohyb a zdraví podle Dobrého (2009) jsou stavební kameny, od kterých se odvíjí kvalita lidského života. Výše zmíněné benefity, které čerpáme z pohybové aktivity jsou přehledně znázorněny v Tab. 1.



Obr. 2: Vztah pohybové aktivity a zdraví (Šimoníková, 2012)

Tab. 1: Zdravotní benefity pohybové aktivity (Rubín a kol., 2018)

Aspekty zdraví	Fakta
Celkový zdravotní stav	<ol style="list-style-type: none"> 1) Proloužení délky života v dospělosti 2) Zvýšení celkové kvality života
Tělesné zdraví	<ol style="list-style-type: none"> 1) Prevence civilizačních chorob (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, diabetes mellitus 2. typu, ateroskleróza, revmatické nemoci apod.) 2) Zvýšení úrovně tělesné zdatnosti (především kardiovaskulární složky) 3) Pozitivní vliv na tělesné složení (prevence obezity, rozvoj aktivní tělesné hmoty atp.) 4) Zlepšení svalově-kosterního zdraví (prevence osteoporózy, úrazová prevence) 5) Prevence onkologických onemocnění 6) Zvýšení celkové imunity
Duševní zdraví	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zvýšení úrovně duševní zdatnosti 2) Zlepšení koncentrace a paměti 3) Odstranění nebo zmírnění stresu 4) Prevence depresí (zlepšení nálady) 5) Zvýšení sebeúcty a celkové sebedůvěry
Sociální aspekty	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zlepšení školní výkonnosti (zlepšení prospěchu, redukce disciplinárních problémů apod.) 2) Navazování přátelských vztahů 3) Prožívání pohybu v krásném prostředí a poznávání nových lidí, míst a zajímavost

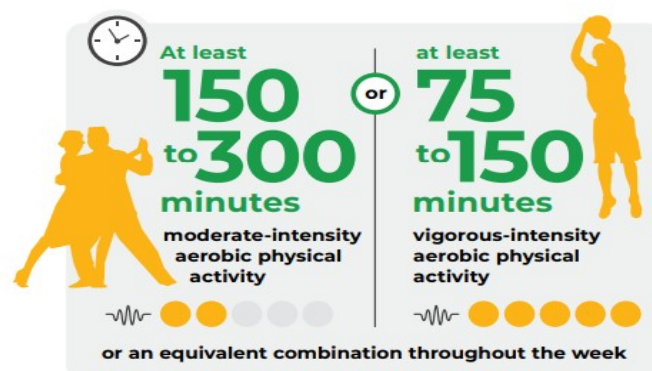
Zdraví je odraz našeho vlastního přístupu k sobě. Za své zdraví si každý zodpovídá sám. I přestože téměř celá populace řadí zdraví na první místo ve svém životě, tak z výzkumu Hodaně (2000) vyplývá, že pouze 10 % dospělých jedinců věnuje čas fyzickému cvičení pro zdraví. Dalších 20 % jedinců se věnuje cvičení na nízké úrovni, která nemá dostatečnou

účinnost. Lze říci, že většina jedinců má ke svému zdraví pasivní přístup. To potvrzuje výzkum Hůly (2013), který uvádí, že více než polovina dotazovaných se pohybovým aktivitám nevěnuje vůbec nebo jen jednou týdně. Dle Světové zdravotnické organizace (2022) je více než 80 % světově dospívající populace a více než čtvrtina dospělé populace nedostatečně aktivních.

Nedostatek tělesného pohybu sníží aktivitu člověka natolik, že většinou vysedává u televize, konzumuje řadu potravin a nemá zájem cokoli dělat. Před padesáti tisíci lety odpovídal život člověka potřebám „lovce a sběrače“, který trávil několik hodin denně v pohybu, aby si zabezpečil dostatečný příjem energie pro sebe i svou rodinu. Za posledních 50 tisíc let vznikl člověk, kterého charakterizuje spíše nedostatečný pohyb a nadbytek energie (Stejskal, 2004). Jelikož máme vše po ruce a jsme ovlivněni moderní dopravní technikou, nemusíme vynaložit téměř žádné energetické úsilí. Stačí zajít do obchodu s potravinami, kde je téměř vše, na co si vzpomeneme. Tyto faktory vedou k nerovnováze organismu, což může způsobit nežádoucí potíže a některé zdravotní poruchy, např. obezita či nadváha (Světová zdravotnická organizace, 2022), které po čase vyúsťují do řady civilizačních onemocnění (Stejskal, 2004). Nedostatečným pohybem mimo jiné dochází i k narušení pohybového systému, který se stává postupně méně odolný a výkonný a dochází snadněji k jeho poškození (Stejskal, 2004).

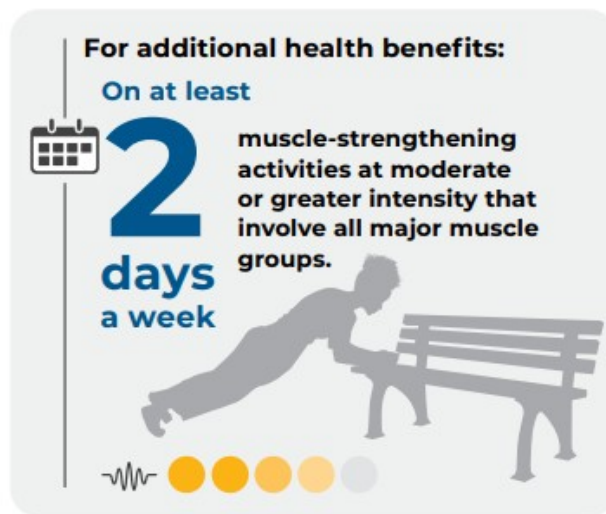
1.2.2 Doporučení pohybové aktivity

Dle Světové zdravotnické organizace (2022) by se dospělí mezi 18 – 64 lety měli věnovat alespoň 150 – 300 minut středně intenzivní aerobní pohybové aktivity nebo 75 – 150 minut vysoce intenzivní pohybové aktivitě týdně, případně kombinovat tyto dvě doporučení (viz Obr. 3).



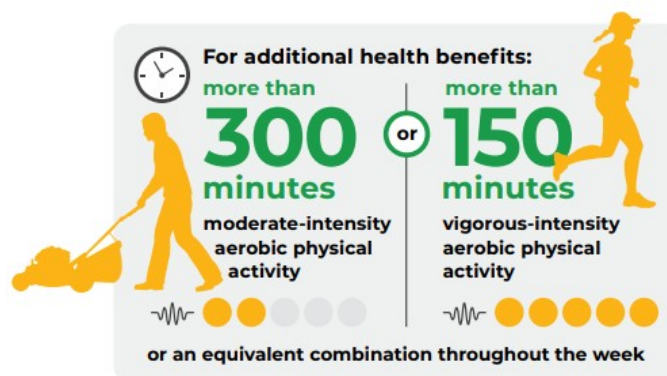
Obr. 3: Doporučení aerobních aktivit (Světová zdravotnická organizace, 2022)

Měli by také provádět aktivity na posilování svalů se střední nebo vyšší intenzitou dvakrát týdně. Cviky by měly být zaměřeny na velké svalové skupiny (viz Obr. 4).



Obr. 4 Doporučení posilovacích cvičení (Světová zdravotnická organizace, 2022)

Pro nejlepší prevenci svého zdraví mohou jedinci zvýšit středně intenzivní aerobní pohybovou aktivitu na více než 300 minut nebo dělat více než 150 minut velmi intenzivní pohybové aktivity (viz Obr. 5). Jedinci by měli kvůli svému zdraví omezit množství času stráveného sezením. Světová zdravotnická organizace (2022) také zdůrazňuje, že jakákoli pohybová aktivita je lepší než žádná.



Obr. 5: Doporučení pohybových aktivit pro lepší prevenci svého zdraví (Světová zdravotnická organizace, 2022)

Pohyb může mít ale také své zápory. Pohybová aktivita může v přehnané míře a nepřiměřeném věku naopak našemu organismu škodit. Tělo je vystavené příliš velké námaze, je unavené, oslabené a náchylnější tak k nemocem. Tito jedinci nemají obvykle dále sílu ani chuť k dalším aktivitám (Měkota a Cuberek, 2007).

Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí 4 základní principy pohybové aktivity pro podporu zdraví:

- Provádění jakékoli pohybové aktivity je přínosnější než žádná,
- Zdravotní benefity pohybové aktivity převažují nad jejími riziky,
- Přínosy pohybové aktivity se nejrychleji dostávají při vyšší intenzitě, frekvenci nebo době provádění,
- Zdravotní přínosy pohybové aktivity jsou nezávislé na věku, pohlaví a rasové či národnostní příslušnosti.

Doporučené množství denní aktivity se odvíjí od intenzity vykonávání. Nejčastěji uváděným doporučeným aktivním pohybem je 30 minut denně se střední intenzitou nad rámec běžných aktivit v domácnosti nebo v práci. Doporučená doba pohybové aktivity nemusí být vykonávána souvisle, může být plněna kdykoli během dne, přičemž aktivita by měla trvat minimálně 10 minut. Další doporučení je uvedeno v Obr. 6.

FITT charakteristiky		Klasifikace PA dospělých jedinců podle denního počtu kroků	
➤	Pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut alespoň 5x týdně.	> 12 500	≈ vysoce aktivní
➤	Pohybová aktivita vyšší intenzity nejméně 20 minut alespoň 3x týdně.	≥ 10 000	≈ aktivní
➤	Kombinace předchozích doporučení pro PA vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení času do 10minutových i delších úseků v rámci celého dne.	7500–9999	≈ poněkud aktivní
➤	Alespoň 2x týdně se věnovat 8–10 tělesným cvičením pro posílení velkých svalových skupin.	5000–7499	≈ málo aktivní
➤	Alespoň 2x týdně se nejméně 10 minut věnovat tělesným cvičením pro udržení a zlepšení flexibility.	< 5000	≈ sedaví

Další doporučení	
➤	Ke snížení rizika vzniku srdečně-črevních onemocnění je vhodné ve většině dnů v týdnu provozovat alespoň 30 minut pohybové aktivity střední intenzity nad rámec běžné pohybové aktivity v zaměstnání nebo v domácnosti.
➤	Prevenci pozvolného zvyšování tělesné hmotnosti až na nezdorovou úroveň je provádění pohybové aktivity střední až vysoké intenzity realizované přibližně 60 minut denně ve většině dnů v týdnu při současném nezvýšení energetického příjmu z potravy.
➤	Podporovat pohybové aktivní (pěší a cyklistický) transport při dopravě do a ze zaměstnání, školy, na nákupy, návštěvy apod.
➤	Alespoň v jednom víkendovém dnu realizovat delší pěší vycházku, jízdu na kole, plavání nebo jiný celoživotně provozovatelný druh pohybové aktivity.
➤	Využívat běžných příležitostí být pohybově aktivní – chůze po schodech namísto jízdy výtahem, drobné manuální činnosti namísto automatizovaného zpracování.

Obr. 6: Doporučení k provádění pohybové aktivity pro dospělé ve věku 18 – 65 let (Sigmund a Sigmundová, 2011)

1.2.3 Dělení pohybové aktivity

Pohybová aktivita má několik dělení. Jedním z nich je dělení od Hoffmanna a Harrisové (2000), kteří vymezují čtyři základní rysy odlišující pohybovou aktivitou člověka od zvířete:

- a) Pohybová aktivita je založena na inteligenci. Člověk byl stvořen s velkým mozkiem a inteligencí, aby dokázal své pohybové projevy spojit a plánovat. Díky tomu je schopen provádět aktivity, které jsou složité.
- b) Také etické a estetické citění jsou lidé schopni projevit pohybem. Člověk umí vyjádřit údiv, radost, zlost a celkovou náladu.
- c) Flexibilita a adaptabilita jsou další znaky pohybové aktivity člověka. Lidské tělo je anatomicky přizpůsobené k vykonávání pohybu. Předně je to vzpřímená postava a chůze po dvou končetinách. Člověk má tedy uvolněné horní končetiny pro zacházení s různými věcmi.
- d) Člověk je schopný zlepšovat svou hybnost a pohybové provedení díky tréninku, plánování a systematické praxi. Jedinec může pohyb využívat ke zlepšení svého zdraví, zvýšení výkonnosti, odpočinku a rozšiřování dovedností.

Fox a Riddoch (2000) dělí pohybovou aktivitu na 4 skupiny:

- a) aktivní transport (chůze, jízda na kole),
- b) organizovaná pohybová aktivita (školní tělesná výchova, sportovní kluby, zájmová činnost),
- c) neorganizovaná pohybová aktivita (hry na hřišti, na ulici nebo v parku během volného času),
- d) pracovní aktivita / domácí činnosti.

Aktivní transport

Patzelová (2021) označuje aktivní transport jako přepravu člověka za pomoci vlastního energetického úsilí z místa A do místa B. Dnešní způsob dopravy do škol či zaměstnání dělíme na aktivní a pasivní transport, který je velice moderní. Aktivní formy dopravy využíváme především při cestách do zaměstnání, škol nebo za kamarády. K nejčastějším formám aktivní přepravy patří především chůze a jízda na kole, případně jízda na kolečkových bruslích neb lyžích. Tyto typy přepravy patří k těm neekonomičtějším

a nejzdravějším formám dopravy, značně ulehčují životnímu prostředí, výrazně snižují emise ve městech, zvyšují bezpečnost a vyznačují se značnými sociálními a ekonomickými výhodami (Ponížil, 2014). Jak již bylo zmíněno, chůze společně s jízdou na kole tvoří základ aktivního transportu. Patzelová (2021) uvádí, že přeprava pomocí jízdního kola se stále stává čím dál tím populárnější aktivní formou dopravy. Cyklistika patří spíše do volnočasových aktivit, ale řada lidí kolo využívá i jako dopravní prostředek do škol či zaměstnání. České cyklostezky jsou však plánovány spíše pro rekreační účely a proto jsou stavěny spíše na předměstí. Chybí tak v centrech a často nemůže být transport využíván z důvodu dojížděky za prací a službami. I přesto Ponížil (2014) zmiňuje, že se tato forma dopravy rozšiřuje svou popularitou i v příměstských a městských částech. To dokazuje i několik výzkumů, ze kterých vyšlo, že se cyklistika řadí mezi nejpreferovanější sporty. Nejspíše záleží, ve kterém městě a státu se nacházíte, protože v zahraničí je infrastruktura cyklostezek jiná než v ČR. Aktivní transport je často považován za pravidelnou pohybovou aktivitu, která je pro nás úzce spojena s aktivním životním stylem. Nejdůležitějšími složkami životního stylu jsou výživa a pohyb, které ovlivňují naše zdraví a dají se ovlivnit vlastním chováním. I přestože je aktivní transport považován za podstatný základ pohybové aktivity, stále za tou pasivní formou transportu zaostává. Pravidelnost má velmi pozitivní vliv na jejich zdraví. Bohužel je volba využití aktivního či pasivního transportu závislá na jejich dostupnosti a lidé často aktivní způsob přepravy nemohou využívat. Naše současná, sedavá, společnost má navíc k dispozici daleko pohodlnější a rychlejší způsoby přepravy kvůli neustálému vývoji nových technologií. Nejčastější způsob pasivní formy transportu je jízda autem. Autem dnes jezdí nejčastěji právě jeden člověk, protože je to nejrychlejší a nej pohodlnější způsob přepravy. Dalším využívaným transportem je městská hromadná doprava, která patří také mezi rychlé a pohodlné způsoby cestování. Tento způsob dopravy využívají především jedinci, kteří mají tzv. sedavý způsob života. Lidé si často neuvědomují, že kvůli pasivním způsobům přepravy dost často nevykonávají ani minimální doporučenou pohybovou aktivitu a zvyšují tak rizika spojená se zdravím (Patzelová, 2021).

Domácí činnosti

Domácí činnosti se skládají ze dvou složek, kterými jsou domácí práce a domácí aktivity. Díky domácím činnostem si řada z nás plní minimální doporučení denní aktivity. Ovšem je však pouze na nás s jakou frekvencí, intenzitou a intervaly budeme činnosti provádět.

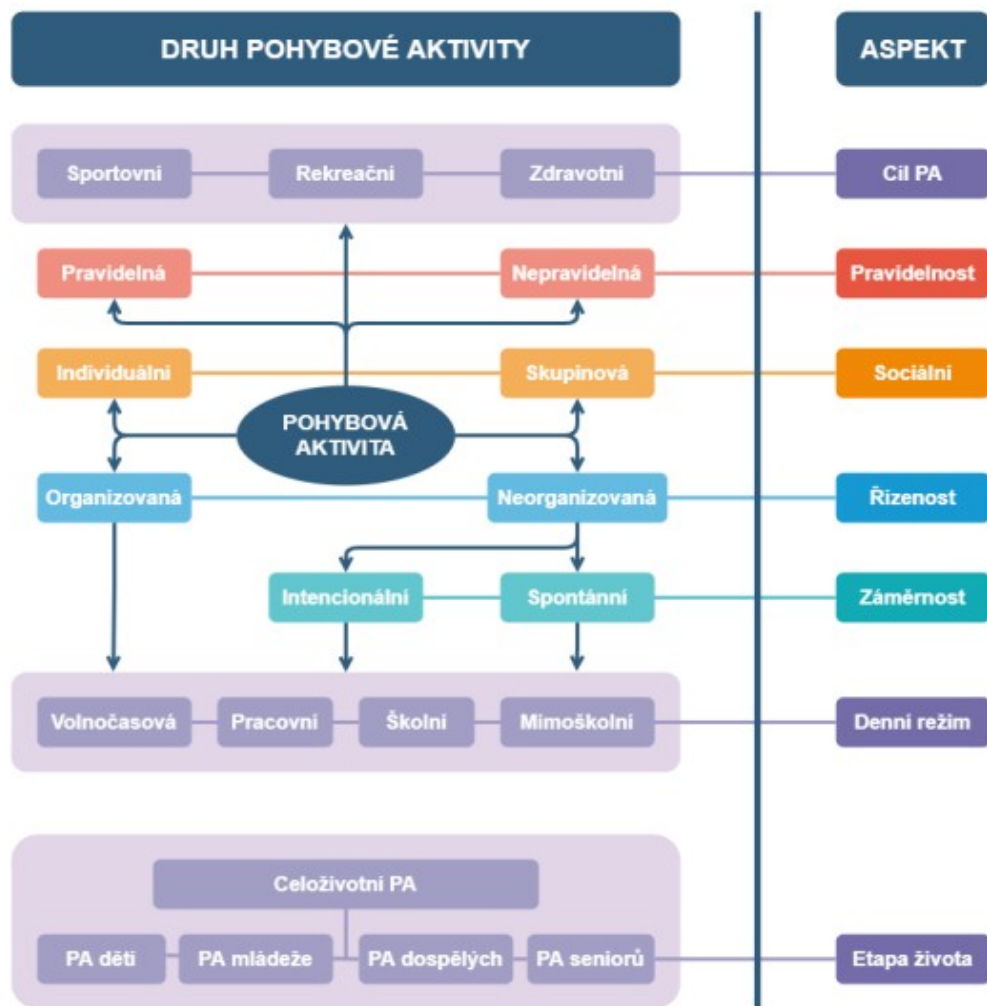
Když se řekne domácí práce, většina z nás si představí dost často povinné a rutinní, nejčastěji vykonávané domácí práce jako je vaření, úklid, praní, práce na zahradě a vše ostatní, co je neodkladné a nutné k běžnému provozu domácnosti.

Když se řeknou domácí aktivity, většina z nás si představí volnější aktivity v podobě stolních her, koupání v bazénu, zkrátka libovolné trávení volného s rodinou, kamarády, či osamotě.

Organizovaná pohybová aktivita

Pod organizovanou pohybovou aktivitu patří aktivity, které jsou zajišťovány různými organizacemi, institucemi, zájmovými kroužky, oddíly, kluby nebo spolky pod vedením učitele, cvičitele, vychovatele, trenéra či jiného odborníka. Organizovanou pohybovou aktivitu mohou zprostředkovávat i neškolení organizátoři, kterými mohou být rodiče či další rodinní příslušníci (Fikarová, 2012). Existuje celá řada kolektivních i individuálních, pracovních, školních, mimoškolních i volnočasových, pravidelných i nepravidelných, intencionálních i spontánních sportovních pohybových aktivit, které jsou organizovány jakýmkoli vedoucím (viz Obr. 7). Patří sem například basketbal, volejbal, atletika, kondiční plavání, aj.

Organizovaná pohybová aktivita je často zmiňována v souvislosti se sportovním tréninkem. Lidé obvykle začínají sportovat na základě svých potřeb a vnitřní, někdy i vnější motivace. Ke sportu může každý přistupovat jinak. Někteří se sportem chtějí pouze odreagovat od svých povinností a starostí, jiní chtějí ze sportu získat požitky, dobrodružství, estetický vzhled, růst svalů, soutěžní nasazení případně přehled o svém sportovního výkonu a výkonnosti. Organizované sportovní aktivity mohou lidé vykonávat individuálně, kam patří například plavání, cyklistika, atletika, gymnastika anebo je mohou vykonávat kolektivně jako je například florbal, fotbal, basketbal, volejbal a další (Slepičková, 2005). Podle výzkumu Burke, Shauna, Carron, Albert a Eys (2006) jsou kolektivní sporty z hlediska dodržování pravidelnosti lepší. V individuálních sportech často dochází k poklesu pravidelnosti až úplnému přerušení provozovaných aktivit.



Obr. 7: Třídění pohybové aktivity dle různých aspektů (Hřídlová, 2021)

Neorganizovaná pohybová aktivita

S lidským zdravím souvisí veškerá pohybová aktivita každodenního života jako je chůze, jízda na kole do školy, do práce nebo na nákup apod., ovšem zásadní roli mají i neorganizované sportovní aktivity prováděné ve volném čase, které nejsou doprovázené žádnou organizací, učitelem, trenérem, či rodičem. Aktivita je vykonávána dle aktuálního rozpoložení a náladě člověka. Může se jednat o spontánní pohyb, zájmový pohyb, cestu do školy, ale i o pohybovou aktivitu, která je spojena s každodenními povinnostmi či sebeobslužnými činnostmi (Fikarová, 2012). Pokyny EU pro pohybovou aktivitu (2008) uvádí, že neorganizované sportovní aktivity začínají být v mnoha zemích stále rozšířenější. Patří sem zejména časté návštěvy ve fitness centrech, rekreační aktivity jako plavání, veslování a plachtění na moři, jezerech a plaveckých bazénech nebo aktivity jako jsou chůze, turistika, cyklistika na horách či jiném prostředí. Jde zejména o aktivity prováděné ve volném čase. Slepíčková (2005) definuje volný čas jako dobu, v němž jedinec nemá žádné povinnosti

vůči sobě ani druhým lidem a věnuje se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí vybraným (preferovaným) činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost, uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti (Slepičková, 2005). Volný čas nejčastěji zahrnuje potřeby odpočinku, rekreace, zábavy, uspokojení, uvolnění a další potřeby podle druhu prováděné aktivity jako jsou například potřeby vzdělávací, zdravotní, společenské, soutěžní, estetické, a jiné (Pávková, 2008)

Dle Pokynů EU pro pohybovou aktivitu (2008) mají tyto aktivity svá určitá omezení, která jsou potřeba zdůraznit:

- a) Zeměpisná omezení: typ neorganizované aktivity se odvíjí od zeměpisných podmínek. Například v zimním období je ve větším měřítku lidem umožňováno bruslit či lyžovat, zatímco v letním období se jedná spíše o rekreaci u vody. Roční období však nejsou jediným faktorem, který ovlivňuje druh prováděné aktivity, protože ne na každé části planety tyto roční období jsou. Může jít ještě například o oblasti různých zeměpisných šířek (vzdálenost od rovníku), kde může být spíše chladněji anebo spíše tepleji. Obecně platí pravidlo, že oblasti vyšších zeměpisných šířek jsou chladnější než oblasti šířek nižších. Proto ve vyšších zeměpisných šířkách dochází častěji k rekreaci zimních sportů, jako jsou sjezdové lyžování, běh na lyžích, bruslení, apod. V menších zeměpisných šířkách jsou prováděny sporty jako chůze, běh, cyklistika, apod. Dalším faktorem může být například nadmořská výška či zastavěná plocha. Tyto faktory zdůrazňují potřebu, aby blízkosti všech obytných oblastí existovala místa vhodná pro veškeré volnočasové pohybové aktivity v přírodě.
- b) Socioekonomická omezení: výrazný faktor omezující druh prováděné pohybové aktivity je často spojen s poměrně vysokými náklady. To může znamenat, že některé aktivity nejsou dostupné pro lidi s nízkými příjmy.
- c) Kulturní omezení: přístup k samostatným aktivitám také částečně závisí na povědomí o hodnotě pohybové aktivity pro tělo i duši.

Dalšími omezujícími faktory, které nezmiňují Pokyny EU pro pohybovou aktivitu (2008) a jsou potřeba zdůraznit, jsou:

- a) Zdravotní: tento faktor omezuje pohyb u osob, které v minulosti prodělaly různé zranění a mají stále přetrvávající zdravotní problémy, např. problémy s koleny, kotníky.

- b) Psychické: tento faktor úzce souvisí se zdravotním omezením. Mnoho lidí neprovozuje konkrétní druh pohybové aktivity právě kvůli dříve způsobenému zranění a mají kvůli tomu psychický blok. V některých případech nemusí jít o špatnou zkušenost s danou činností, ale některé dovednosti jsou zkrátka tak náročné, že je potřeba zvolit spíše průpravné metody cvičení, kterými se postupem času docílí chtěné dovednosti (například v gymnastice nebo na sjezdových lyžích).
- c) Časové: vytížení lidí je v dnešní době velké, a proto se značná část z nás potýká s nedostatkem času na různé volnočasové aktivity.
- d) Dostupnost sportovišť: je úzce spjata s časovým omezením. S rostoucí vzdáleností, kde se sportoviště nachází, roste i čas přepravy. Do vzdálenějších míst pak lidé musí využívat pasivní způsob transportu.

1.3 Sportovní preference

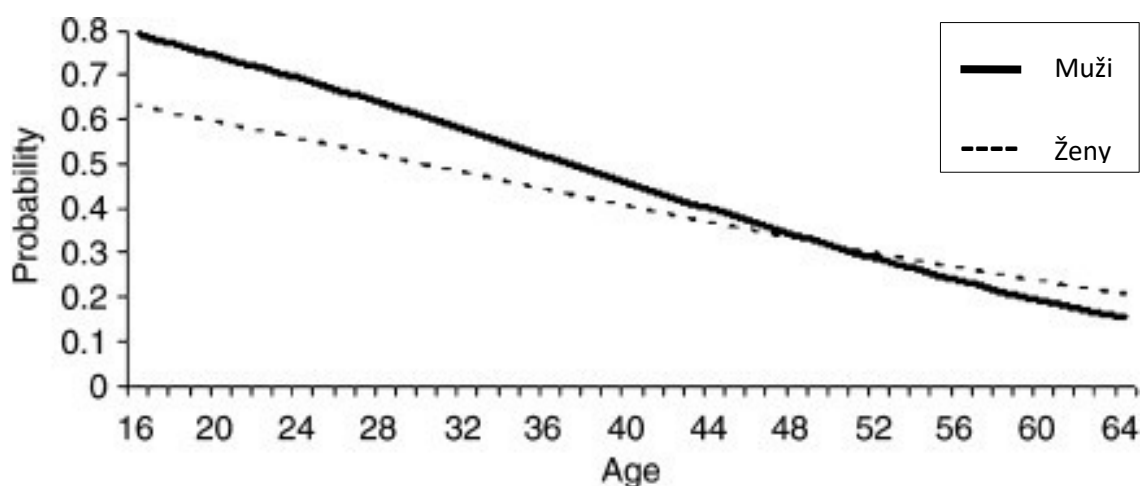
Preference vyjadřují přednost něčeho před něčím. Jedná se tedy o povahový sklon k určitým činnostem a zájmům. Preference je jinými slovy alternativa výběru, která ve výsledku převáží ostatní alternativy. Zvýhodnění, výhoda, výsada, přednost či přednostní právo jsou pojmy, které plní význam preference (Kudláček a Frömel, 2012).

Oblast preferencí je úzce spjata s problematikou volnočasových aktivit a hodnotových systémů. Hodnotový systém je uspořádání hodnot a preferencí podle stupně jejich významnosti pro chování a prožívání daného člověka nebo sociální skupiny. Jedním ze základních cílů v oblasti preferenční sféry sportovních aktivit je v kontextu se zdravým životním stylem (Kudláček a Frömel, 2012).

Oblast preferencí je rozšířený v mnoha oblastech, například v oblasti sociologie, ekonomiky, literatury, přírodních věd, politiky, vzdělání a sportu. Oblastí sportu se zabývali Burke, Shauna, Carron, Albert a Eys (2006); Farrell a Sshields (2002) a další. I přestože oblast preferencí sportovních a pohybových aktivit vytváří souvislost s aktivním životním stylem a péčí o zdraví a měly by tyto preference patřit k nejrozšířenějším studiím, tak v České republice příliš mnoho studií neproběhlo. Zahraničních studií je více, ale bohužel jsou často velmi variabilní a netýkají se přímo pohybové aktivity (Kudláček a Frömel, 2012). Burke, Shauna, Carron, Albert a Eys (2006) popisují preferenční rozdíly mezi muži a ženami a kolektivními a individuálními sporty. Většina dotazovaných (tj. 83,4 % uvedla, že by raději cvičila s někým jiným nežli osamotě, protože bylo zjištěno, že cvičení v přítomnosti druhých je spojeno s vynikajícím dodržováním pravidelného a kvalitnějšího cvičení.

V odborném článku Farrel a Shields (2002) se zmiňuje a popisuje zkoumání ekonomických a demografických determinantů sportovní účasti v Anglii. Konkrétně se zajímají o stanovení vlivu věku, etnické příslušnosti, vzdělání a zdraví na účast ve sportovních aktivitách. Data byla shromažďována kombinací osobních rozhovorů, dotazníků a lékařských vyšetření. Výzkumu se účastnilo 3007 mužů a 3460 žen žijící v 3811 domácnostech (kteří byli v době šetření ve věku 16 – 65 let). Tento výzkum se nezabýval vysokoškolskými studenty a studentkami v denním studiu, protože vysoké školy většinou dotují sportovní aktivity a liší se tak možný přístup studentů a studentek od běžné populace ke sportovním aktivitám. Analyzovali 10 nejoblíbenějších sportů (plavání, cyklistika, posilovna, všeobecné cvičení, tanec, aerobik, běh, fotbal (rugby), raketové sporty a golf. Muži více preferovali cyklistiku, fotbal, fitness, všeobecné cvičení, golf, raketové sporty a běh. Ženy převažovali u aerobiku, tance a plavání. U všech hlavních sportů bylo zachováno pravidlo, že jednotlivci ve věku 45 let a více sportují méně než jednotlivci ve věku 25 (viz Obr. 8).

Výjimkou byl jen golf, jehož popularita s věkem roste.



Obr. 8: Předpokládaná sportovní účast podle věku a pohlaví (Farrel & Shields, 2002)

Z pohledu etnické příslušnosti se nebílí lidé účastní sportu méně než bílí (zejména v cyklistice). Pouze všeobecného cvičení se účastnilo více nebílých než bílých. Ve srovnání dvou extrémů vzdělání (bez kvalifikace a s titulem), zjistili, že jednotlivci s titulem se účastní sportovních aktivit více než jednotlivců bez kvalifikace (Farrel a Shields, 2002).

1.4 Sportovní preference a pohybová aktivita vysokoškoláků

Vysokoškolští studenti a studentky podle průzkumu Machálkové (2011) nejčastěji využívají formu relaxace sportováním nebo procházkami. Soustružník (2007) uvádí, že nejvíce provozovanými individuálními sporty jsou cyklistika, plavání, běh a bruslení. Dle jeho průzkumu patří mezi nejoblíbenější kolektivní sporty volejbal a fotbal. Volejbal preferovaly spíše ženy a fotbal muži. Podobné výsledky zaznamenali i ostatní jako Spurná, Linduška nebo Hůla.

Spurná (2013) ve svém výzkumu porovnávala preference studentů a studentek ČVUT z různých hledisek. Z hlediska pohlaví ženy preferovaly z kolektivních sportů volejbal a muži preferovali florbal, který byl těsně před fotbalem. Mezi individuálními sporty zvítězila cyklistika s plaváním u obou pohlaví. Z hlediska věkových kategorií (20-25 let) se ve výzkumu Spurné objevilo plavání ve všech pěti věkových skupinách mezi třemi nejpreferovanějšími sporty. Cyklistika se objevila ve čtyřech věkových kategoriích (Spurná, 2013).

Linduška (2016) se zabýval preferencemi pohybových aktivit různých oborů na Univerzitě Palackého v Olomouci. Opět bylo plavání a cyklistika mezi nejpreferovanějšími individuálními sporty jak u mužů, tak žen. V kolektivních sportech byl nejpreferovanější volejbal, poté florbal, frisbee a basketbal.

Hůla (2013) se zabýval touto problematikou na Technické univerzitě v Liberci, jehož výsledky byly téměř shodující s výsledky od Soustružníka, Spurné i Lindušky. Dle jeho výzkumu byly nejpreferovanějšími aktivitami cyklistika, plavání a běh (Hůla, 2013). Běh a plavání jsou nejpreferovanějšími sporty zejména proto, že nejsou náročné na financování ani vybavení. Cyklistika je mezi nejpreferovanějšími sporty proto, že jí lze provozovat téměř kdekoli a kdykoli. Díky tomuto sportu se můžeme dostat několik desítek kilometrů od svého bydliště a umožňuje nám tak poznat okolí, které je chůzí či během pro netrénovanou populaci nedosažitelné.

Mezi kondičními aktivitami byla nejvíce oblíbená posilovací cvičení a poté běh.

V opačném případě jsou studenti a studentky, kteří svůj čas a peníze raději věnují čemukoli jinému, než pohybové aktivitě. Z výzkumu Spurné (2013) vyplynulo, že více než polovina dotazovaných studentů a studentek během studia na vysoké škole neprovozuje

žádnou pohybovou aktivitu, což odůvodňuje tím, že se studenti a studentky učí na zkoušky. Sekot (2008) uvádí, že skloubit sport a studium na vysoké škole je náročné.

V nejhorších případech dávají studenti a studentky přednost tabákovým a alkoholickým výrobkům. Z výzkumu Hůly (2013) lze vyvodit, že míra provozovaných aktivit je nedostatečná a způsob života studentů a studentek ne příliš pozitivní.

Touto problematikou se zabývám na základě výzkumu Hůly z roku 2013, abych zaktualizoval a porovnal trendy a preferované sportovní a pohybové aktivity s rozdílem 10 let.

2 Cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění sportovních preferencí a pohybových aktivit studentů a studentek Technické univerzity v Liberci.

V souvislosti s hlavním cílem, jsem stanovil dílčí cíle:

- 1) Zjistit kolikrát týdně se studenti a studentky účastní organizované sportovní činnosti
- 2) Vyhodnotit, které sporty nejčastěji provádí v průběhu roku
- 3) Porovnat, jaký hlavní význam spatřují v pohybové aktivitě
- 4) Zjistit, které faktory nejčastěji ovlivňují účast studentů a studentek na pohybových aktivitách v rámci výuky Technické univerzity v Liberci
- 5) Zjistit, jakou formu výuky preferují

3 Metodika

3.1 Charakteristika souboru

Výzkum se uskutečnil v letním semestru akademického roku 2022/2023. Celkem se výzkumu zúčastnili studenti a studentky čtyř fakult Technické univerzity v Liberci, kteří měli zapsaný předmět Sportovní a pohybové aktivity 2. V této době bylo bohužel hodně studentů a studentek nemocných nebo nebyli na výuce přítomni z jiných důvodů, a proto bylo vyplněno pouze 215 dotazníků z možných 410 (52,4 %). Z toho bylo 75 mužů a 140 žen. Sportovní a pohybové aktivity zahrnují několik pohybových aktivit, mezi kterými si mohli studenti i studentky vybrat dle jejich uvážení. Kapacity jednotlivých předmětů byly naplněny dle současných preferencí studentů a studentek. V rámci tohoto předmětu se během semestru nejvíce studentů a studentek věnovalo kondičnímu posilování (96 lidí). Plnou kapacitu studenti a studentky naplnili v kruhovém tréninku, kterému se věnovalo 18 studentů či studentek. Dále studenti se studentkami naplnili kapacitu i u těchto sportů: netradiční hry (39 lidí), kardio trénink (20 lidí), jumping (17 lidí), sebeobrana (20 lidí) a frisbee (20 lidí). Současní studenti a studentky Technické univerzity v Liberci měli na výběr ještě z dalších sportů, u kterých se ale kapacita nenaplnila: moderní pohybové formy (14 z 15 lidí), zdravotní tělesná výchova (16 z 19 lidí), fotbal (19 z 20 lidí), volejbal (19 z 20 lidí), rugby (25 z 30 lidí), sportovní lezení (13 ze 14 lidí), solo latin dance (37 ze 40 lidí), společenský tanec v párech (8 z 16 lidí) a plavání (29 z 31 lidí).

3.2 Charakteristika metody

Výzkum byl proveden metodou dotazníkového šetření. Dotazník ke sportovním a pohybovým aktivitám na Technické univerzitě v Liberci byl v minulosti již použitý Hůlou (2013) na sběr dat s podobným záměrem a cílem. Ve spolupráci s Katedrou tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci se díky tomuto dotazníku, který je oproti dotazníku z roku 2013 rozšířený o sedmou, volnou, doplňující otázku, má zjistit aktuální poptávku a oblíbenost sportovních a pohybových aktivit studentů a studentek. Dotazník byl anonymní, obsahoval 7 otázek (viz příloha). V dotazníku bylo 5 uzavřených a 2 otevřené otázky, přičemž žádná z nich nebyla povinná. U otevřených otázek, konkrétně u druhé otázky měli studenti a studentky zmínit maximálně 3 činnosti, které nejčastěji provádí v průběhu roku a u sedmé

otázky měli napsat jakýkoli doplňující komentář týkající se tématu. V uzavřených otázkách měli studenti a studentky vybrat nejvýše 3 odpovědi.

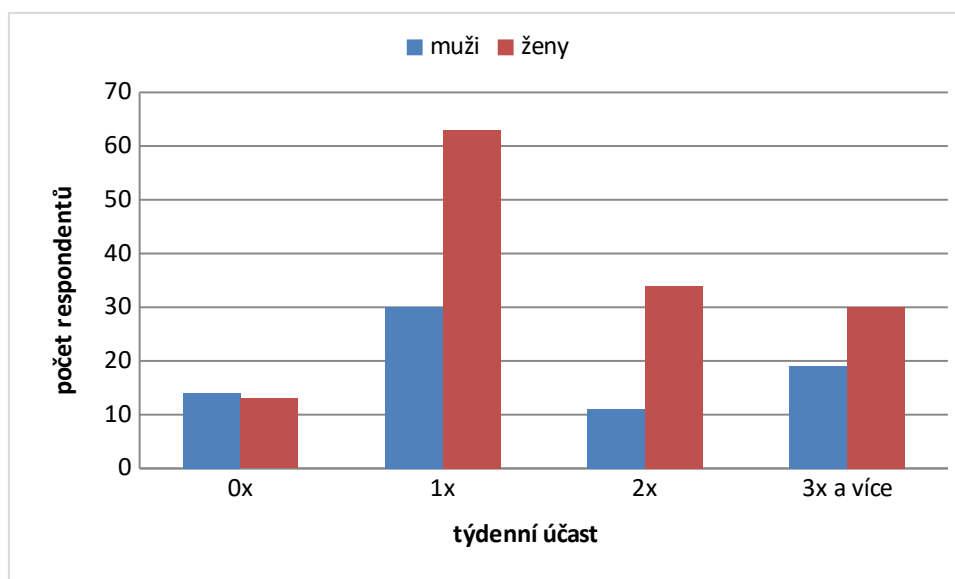
3.3 Procedura

Ke sběru dat byl použit dotazník, který se zabýval preferencemi sportovních a pohybových aktivit studentů Technické univerzity v Liberci. Sběr dat probíhal v prostorách, kde probíhala výuka sportovních a pohybových aktivit. Dotazníky byly vyplněny studenty a studentkami na začátku letního semestru od 27. 2. 2023 do 15. 3. 2023, aby nebyla narušována výuka po zbytek akademického roku. Většinu vyučovacích bloků jsem navštívil osobně. I přesto jsem musel kvůli časovému vytížení a překrývání se jednotlivých sportovních a pohybových aktivit požádat o pomoc vyučující, kteří byli ochotní vypomoci s rozdáním a následným vybráním dotazníků. Od vyučujících jsem nebyl informován o studentech ani studentkách, kteří by se výzkumu nechtěli zúčastnit. To platí i na hodinách, kterých jsem se zúčastnil osobně. Proto přepokládám, že téměř polovina studentů či studentek chyběla z osobních důvodů, zdravotních omezení či jiných závažných příčin.

3.4 Způsob zpracování výsledků

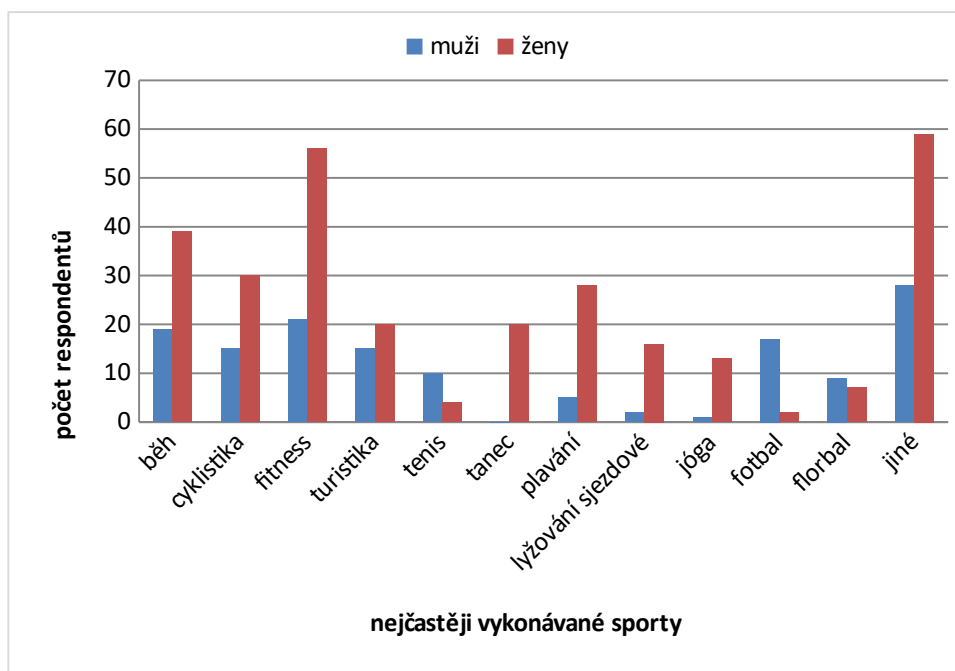
Po shromáždění dotazníků v papírové formě byla data přepsána do tabulkového procesoru Microsoft Office Excel 2007. S využitím funkcí programu, jako jsou filtry, součet, průměr a další, byla data formátována do vhodné podoby pro další zpracování. Z těchto dat byly vytvořeny grafy, které zobrazují aktuální preference sportovních a pohybových aktivit. Pro co nejlepší přehlednost byly grafy upraveny do sloupcového zobrazení, ve kterém jsou popsány osy s názvy a hodnotami tak, aby bylo dosaženo optimální čitelnosti. Grafy byly poté vloženy do dokumentu v programu Microsoft Office Word 2007, kde byl zpracovaný i zbytek bakalářské práce.

4 Výsledky a diskuze



Obr. 9: Týdenní provozování pohybových aktivit žen a mužů

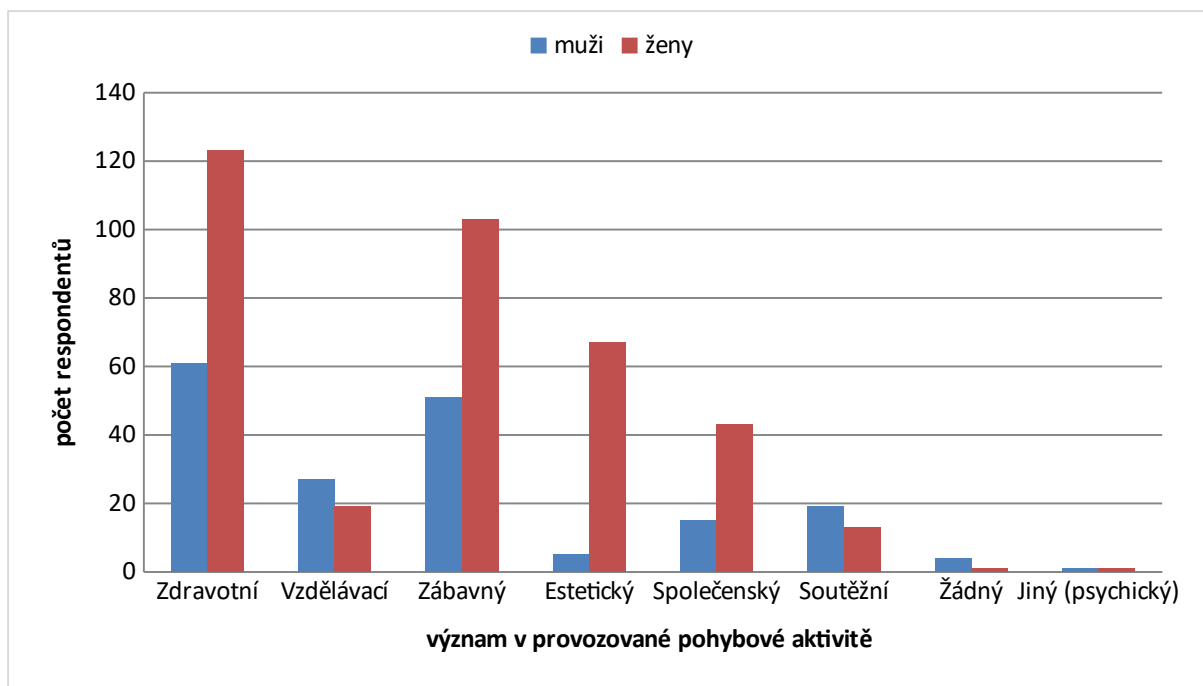
Obrázek 9 popisuje rozdíl týdenního provozování organizovaných pohybových aktivit a sportu mezi studenty a studentkami Technické univerzity v Liberci. Výsledky mužů a žen se nijak zásadně neliší s celkovými výsledky, jelikož 45 % mužů a 40 % žen vykonává organizovanou pohybovou aktivitu nebo sport právě jednou za týden. Obě skupiny hlasovaly relativně podobně. Z obrázku lze vyvodit, že 81 % studentů a 90 % studentek omezuje sedavý životní styl a mají tak nižší rizika různých onemocnění. Patrné rozdíly v jednotlivých sloupcích jsou, ale to je způsobeno tím, že bylo dotázáno oproti mužům téměř dvojnásobného počtu. Oproti roku 2013, kdy se prováděl výzkum Hůly s podobným cílem na stejné univerzitě, sportují nyní studenti i studentky častěji. Ve zmiňovaném výzkumu z roku 2013 uvedlo 40 % studentů a studentek, že se pohybovým aktivitám nevěnují vůbec.



Obr. 10: Nejčastěji vykonávané pohybové aktivity žen a mužů

Z obrázku 10 lze vyčíst rozdíly nejčastěji vykonávaných sportovních a pohybových aktivit mezi studenty a studentkami Technické univerzity v Liberci v průběhu roku. Z obrázku vyplývá, že nejčastěji vykonávané pohybové aktivity mužů i žen jsou individuální sporty, což si protiče s výzkumem od Burke, Shauna, Carron, Albert a Eys (2006), kde většina dotazovaných uvedla, že by raději cvičila s někým jiným nežli osamotě. Největší zastoupení má poslední sloupec, ve kterém jsou zařazeny sporty, u kterých se odpovědi příliš neopakovaly, a proto byl pro ně vytvořen zvláštní sloupec. Mezi ně patří například hokej, běžecké lyžování, badminton, stolní tenis, gymnastika, longboard, horolezectví a další.

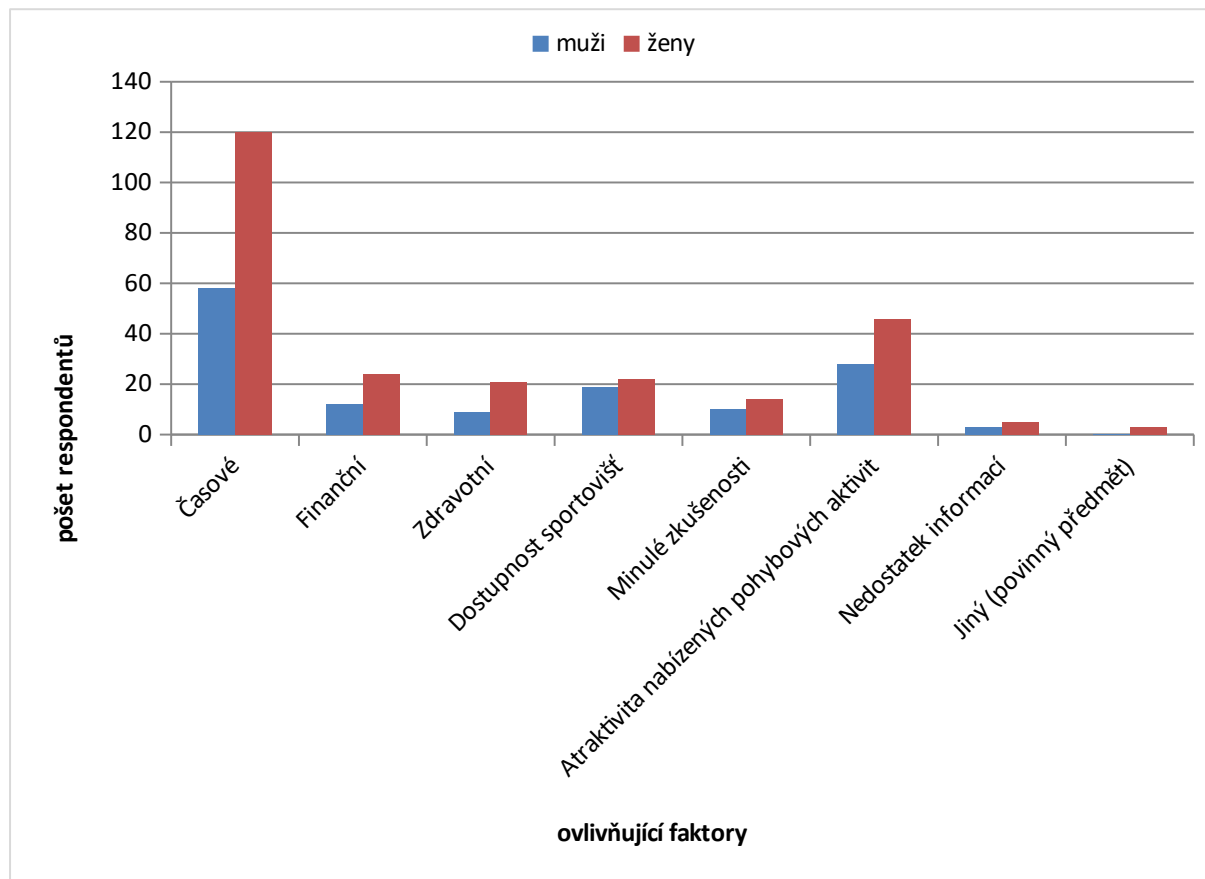
Očekával jsem, že mezi nejčastěji vykonávanými a preferovanými sporty bude florbal, jemuž se dle aktuálních výsledků chce během studia věnovat většina studentů i studentek. Záhadou však zůstává, proč je florbal až sedmým, nejčastěji vykonávaným, sportem u mužů. U žen je florbal dokonce až osmým nejčastěji vykonávaným sportem. Nejvíce předčilo mé očekávání fitness, o kterém by se dalo říci, že jeho popularita s dobou neustále roste, jelikož už dnes patří k těm nejprovozovanějším a nejoblíbenějším pohybovým aktivitám. Fitness preferovalo 19 % žen a 15 % mužů. Běh a cyklistika si stále udržují svou stejnou popularitu jako před 10 lety. Běh nyní preferovalo 13% žen a 13% mužů. Cyklistiku preferovalo 10 % žen a 11 % mužů.



Obr. 11: Význam v provozovaných pohybových aktivitách žen a mužů

Obrázek 11 popisuje významy provozovaných aktivit, které v nich spatřují studenti a studentky Technické univerzity v Liberci. Dle aktuálního zjištění lze vyvodit, že obě pohlavní skupiny se hýbou nejvíce za účelem prevence proti onemocnění a uvědomují si vliv pravidelné pohybové aktivity na své zdraví. Zdravotní význam uvedla přesně jedna třetina mužů i žen. Podobné výsledky zaznamenal i Hůla v roce 2013. Zdraví a pohybová aktivita jsou pojmy, které spolu úzce souvisí, a téměř s jistotou je slyšel každý z nás. Mimo to, že pohyb slouží k obstarání svých životních funkcí, má ještě spoustu dalších funkcí. Každý spatřuje v různých činnostech různé významy a jedním z těch hlavních je, že pravidelné provozování pohybové aktivity prospívání lidskému zdraví. Čím častěji sportujeme, tím větší šanci máme, že se v budoucnu vyhneme různým nemocem, jako je například cukrovka nebo rakovina. Přínosy pohybové aktivity se výrazně rychleji projevují při vykonávání PA vyšší intenzitou, frekvencí a delší dobou provádění. Pravidelná pohybová aktivita navíc snižuje příznaky depresí a úzkostí. Zvyšuje pevnost a pružnost vazů a šlach a proto je potřeba se pohybovým aktivitám věnovat v určité míře již od dětského věku. Zábava je druhým, nejčastěji zmiňovaným významem, kvůli kterému se studenti a studentky pravidelně věnují pohybovým aktivitám. Zábavný význam spatřuje 28 % mužů a 28 % žen. Pohybová aktivita navíc podporuje pocit sebedůvěry, zlepšení nálady, pocit radosti a pomáhá nám s vyrovnáním

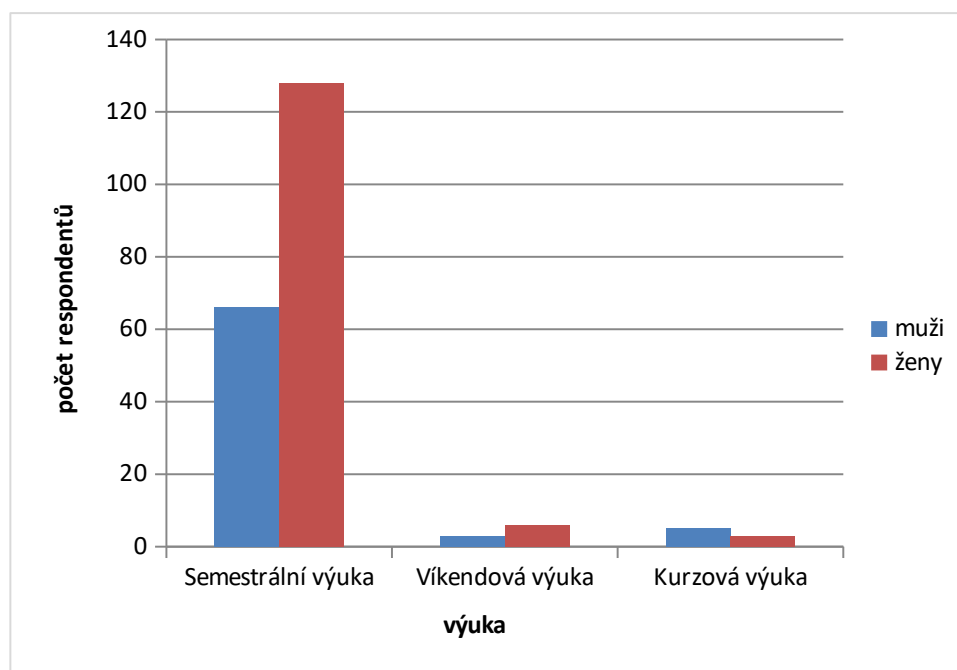
se s každodenním stresem. To je způsobeno tím, že se díky pohybu odpoutají alespoň na chvíli od starostí a povinností a příjemně stráví svůj volný čas (Stejskal, 2004).



Obr. 12: Faktory ovlivňující provozování pohybových aktivit žen a mužů

Obrázek 12 popisuje faktory ovlivňující účast studentů i studentek na pohybových aktivitách výuky Technické univerzity v Liberci. Stejně jako před deseti lety Hůlův průzkum prokázal, že jsou studenti i studentky časově zaneprázdnění. I současní studenti a studentky bývají obvykle časově vytíženi. 42 % studentů a 47 % studentek totiž uvedla, že právě časový je faktor ten, který jim brání v provozování pohybových aktivit a sportu. To potvrzuje i Sekot (2008), který uvádí, že skloubit sport a vysokoškolské studium je velmi problematické. I z tohoto důvodu si spousta studentů a studentek zapisuje předměty zaměřené na pohybovou aktivitu během semestrální výuky. Získají tak 2 potřebné kredity a navíc spojí povinné s užitečným, protože pravidelně po dobu 3-4 měsíců cvičí a podporují své zdraví. Studenti i studentky Technické univerzity v Liberci řadí své zdraví na první místo. Zároveň uvádí, že kvůli nedostatku času se nemohou dostatečně věnovat pohybovým aktivitám, což snižuje význam, který spatřují v prováděné aktivitě. Jestliže se studenti a studentky chtějí věnovat

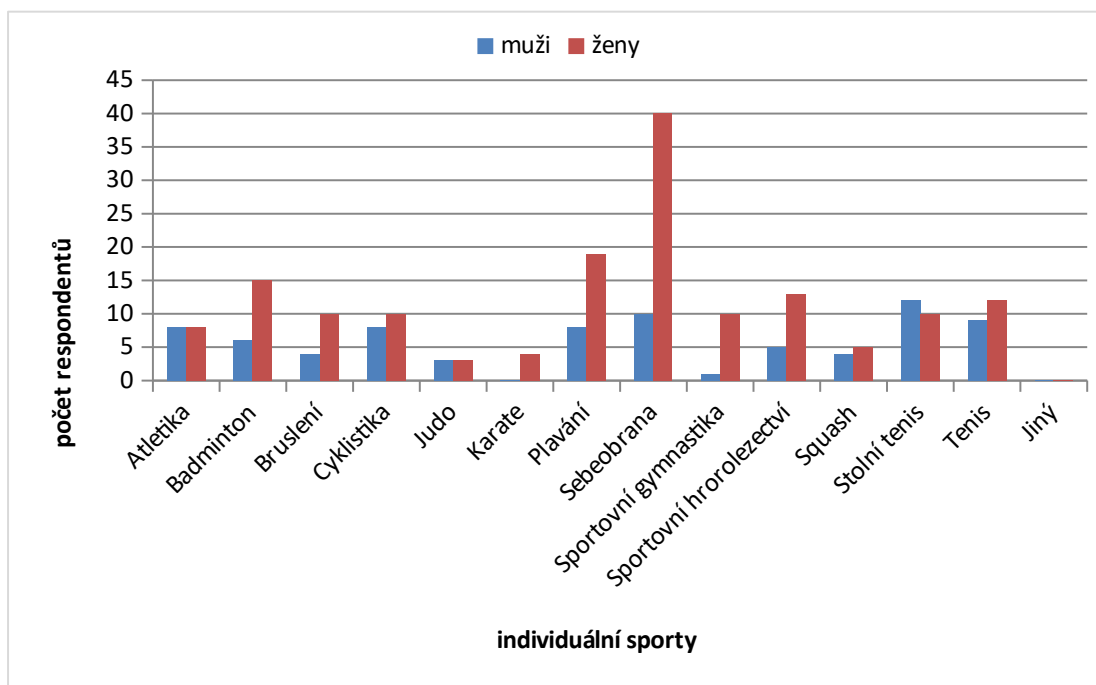
pohybovým aktivitám více i přestože nemají dostatek času, je potřeba zvolnit a udělat si na své zdraví čas. Přístup ke zdraví a pohybové aktivitě je přesně to, co nás všechny spojuje a zároveň rozděluje. Dle názoru Lindušky (2016), se kterým se ztotožňuji, se v současnosti stává, že část lidské populace bere své zdraví jako samozřejmost a není třeba se mu věnovat. Čím dál tím více lidí přenáší zodpovědnost vlastního zdraví do rukou druhých. Nejčastěji do rukou lékařů, fyzioterapeutů, farmaceutů a dalších odborníků. Většina dětí, dospívajících, ale i dospělých lidí se v dnešní době čím dál více věnuje elektronickým vymoženostem (mobil, notebook atd.) a naopak méně využívají aktivní formu transportu. Přesně tento způsob žití znamená inaktivní styl života, který má opačný efekt, tedy větší riziko vzniku nemocí, nižší odolnost, pružnost a pevnost těla a jiné. Občas se může stát, že nám žádný odborník nepomůže a dochází tak na lidově známé pořekadlo, které mimo jiné uvedl i Linduška (2016): „Člověk si věci uvědomí, až když je ztratí“. Stav lidského zdraví nejde vždy zvrátit k lepšímu, a proto je potřeba se o naše zdraví pořádně starat a chránit ho. Atraktivita nabízených pohybových aktivit je druhým, nejčastěji zmiňovaným faktorem, který uvedlo 20 % studentů a 18 % studentek.



Obr. 13: Preferovaná forma výuky

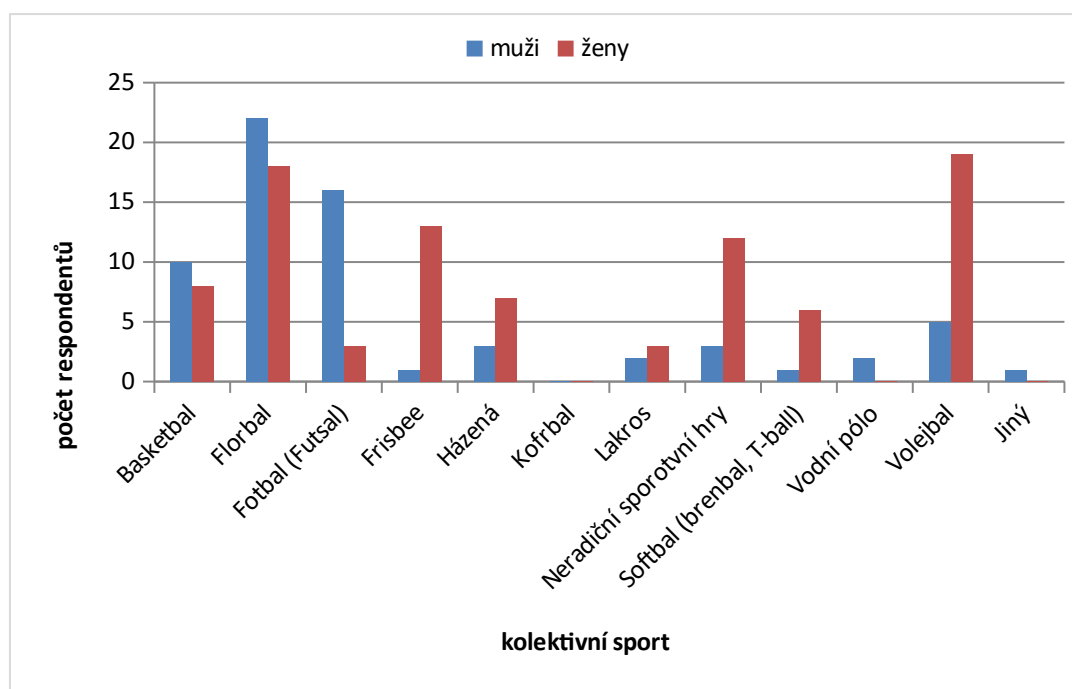
Obrázek 13 se zaměřuje na preferovanou formu výuky studentů a studentek Technické univerzity v Liberci. Je třeba brát v potaz, že výzkumu se účastnili pouze studenti a studentky z prezenčního studia, z toho 154 studentů a studentek bylo z prvního ročníku. Studenti

a studentky vycházeli ze zkušeností pouze semestrální výuky. Protože s víkendovou výukou zkušenost nemají a většinu kurzů budou teprve absolvovat. Proto 89 % studentů a 94 % studentek jednoznačně preferovalo semestrální výuku. Jak lze vyvodit, tak se tyto výsledky nijak neliší od celkových výsledků a zároveň ani od výsledků Hůly z roku 2013.



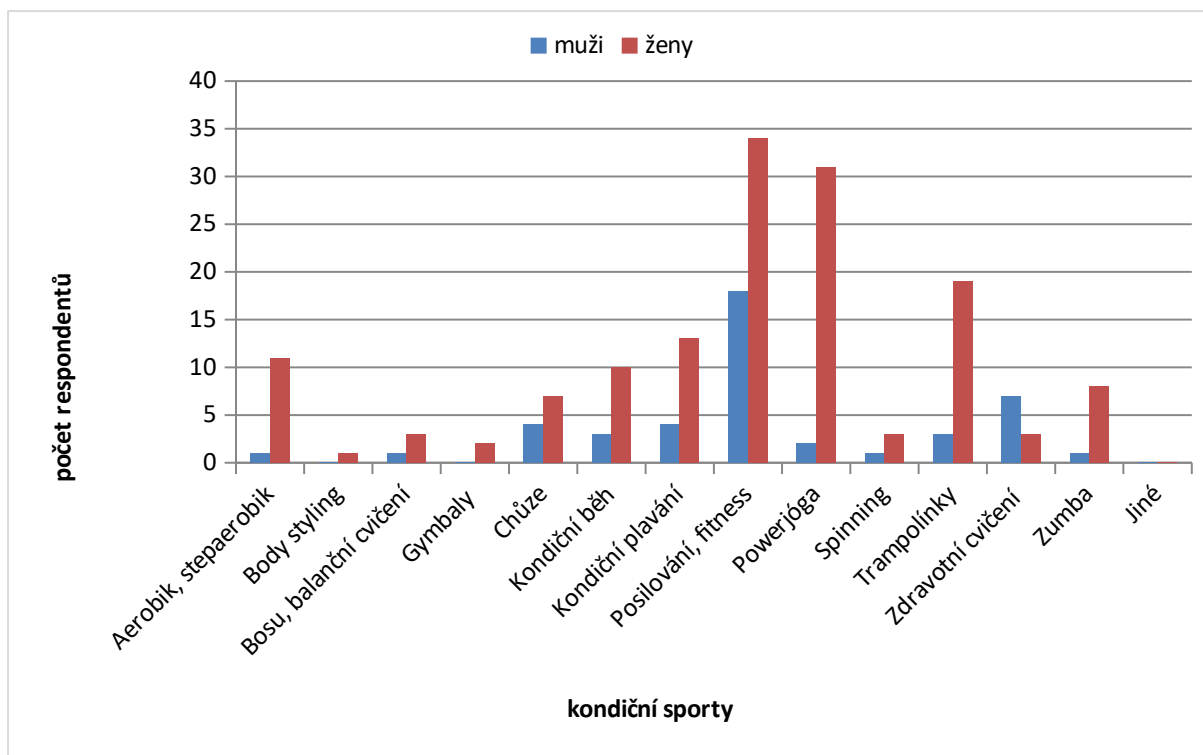
Obr. 14: Preferované individuální sporty v semestrální výuce žen a mužů

Obrázek 14 znázorňuje současně preferované individuální sporty, kterým by se chtěli věnovat studenti a studentky v semestrální výuce. Přesně čtvrtina žen bezkonkurenčně preferovala výuku sebeobrany, zatímco u mužů byly výsledky vyrovnané. Dá se říci, že ani jeden ze sportů u mužů nevyčnívá a je o ně relativně stejný zájem. Beru-li v potaz, že raketové sporty zahrnují z výše uvedených squash, stolní tenis a tenis, tvoří tak dohromady nejpreferovanější druh sportu. Raketové sporty preferovalo 40 % mužů, z toho 15 % stolní tenis. Stolní tenis byl společně s plaváním a cyklistikou mezi nejpreferovanějšími individuálními sporty. Pouze 3 % žen by se chtělo věnovat karate a 2 % judu. To ovšem může být způsobeno tím, že většina hlasovala pro sebeobranu, jelikož působí všeobecněji a nezaměřeně na určitý styl bojového umění. Pouze 1 % mužů by se rádo věnovalo v průběhu studia sportovní gymnastice. Sportovní gymnastika bývá u studentů Technické univerzity v Liberci zaměřené na tělesnou výchovu oblíbenější až ve vyšších ročnících, jelikož spousta studentů musí trénovat zápočtové požadavky a díky tomu zjistí, že je gymnastika baví.



Obr. 15: Preferované kolektivní sporty v semestrální výuce žen a mužů

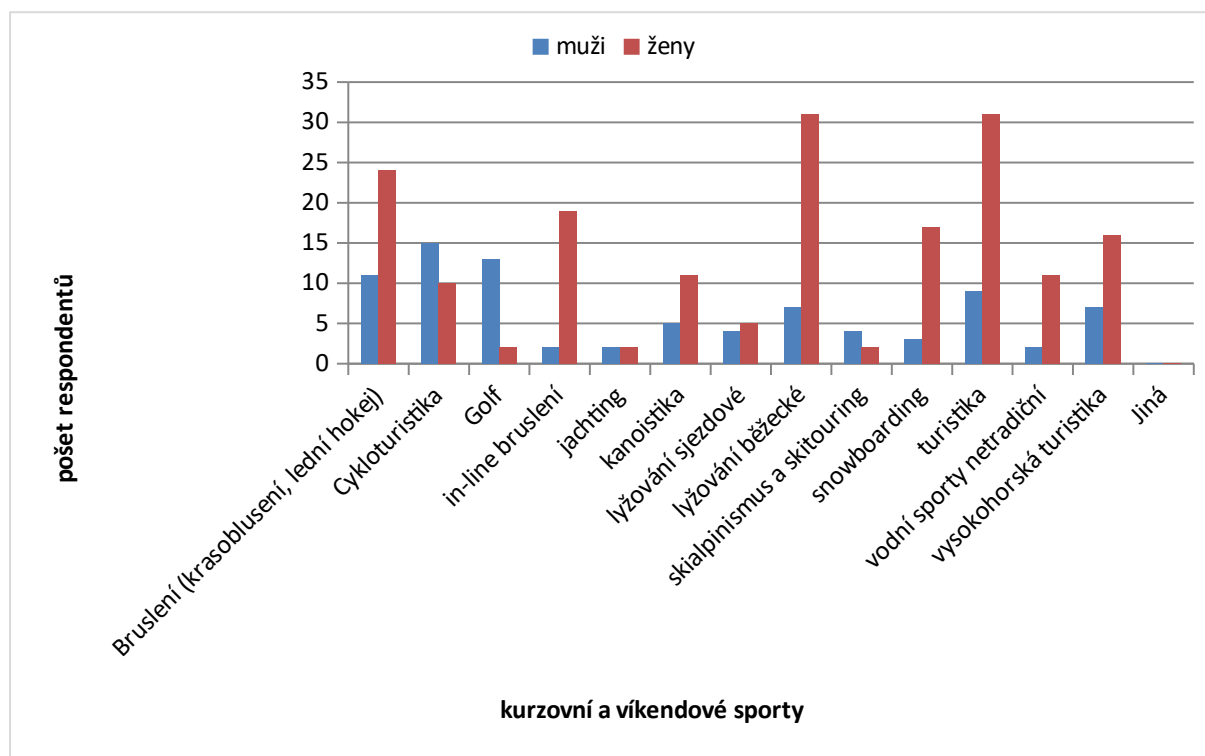
Obrázek 15 se věnuje současně preferovaným kolektivním sportům a pohybovým aktivitám, kterým by se chtěli věnovat studenti a studentky Technické univerzity v Liberci v semestrální výuce. Jak již bylo zmíněno výše, muži i ženy by se ve velkém počtu rádi věnovali florbalu. Florbal uvedlo 33 % mužů a 20 % žen. I přes tak obrovský zájem výuky florbalu nebyl florbal mezi pěti nejčastěji provozovanými sporty (viz Obr. 10 Obr. 10: Nejčastěji vykonávané pohybové aktivity žen a mužů a Obr. 19). Ženy by se chtěly věnovat oproti mužům spíše volejbalu, frisbee, netradičním sportovním hrám a softbalu. Muži by se rádi věnovali basketbalu, fotbalu a florbalu. Porovnáme-li počet dotazovaných mužů a počet dotazovaných žen, zjistíme, že žen bylo dotázáno přibližně 2x tolik co mužů. Ačkoli se to nezdá, muži by ve stejném počtu převyšovali ženy i v jiných sportech jako je třeba lakros či v kategorii jiné lední hokej. Žádný zájem nebyl projeven o sport korfbal. V roce 2013 byl mezi kolektivními sporty nejvíce projeven zájem fotbal, florbal, basketbal a volejbal.



Obr. 16: Preferované kondiční sporty v semestrální výuce žen a mužů

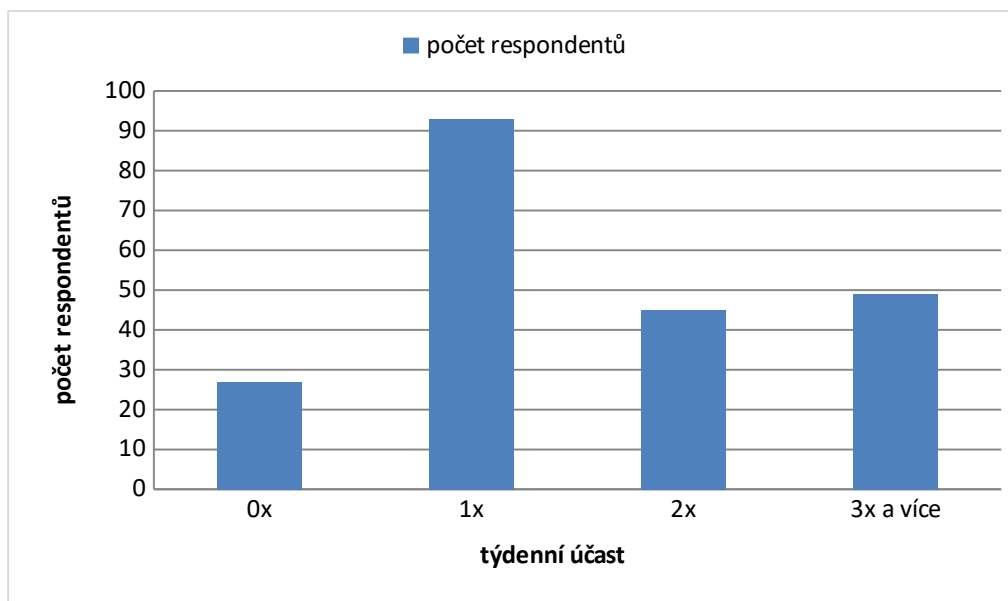
Obrázek 16 se zaměřuje na současně preferované kondiční sporty a pohybové aktivity, kterým by se chtěli věnovat studenti a studentky Technické univerzity v Liberci v průběhu semestrální výuky. Ženy by se ve velké míře rády věnovaly silovým sportům jako je fitness a powerjóga. Fitness by se rádo věnovalo 23 % žen a powerjóze 21 %. Potvrzuje to trend, který v současnosti nastává. Početně ženy převyšují muže v každém sportu kromě zdravotních cvičení, kde převažují muži. Jak již bylo výše zmíněno, žen bylo dotazováno více než mužů téměř o dvojnásobek. Muži hlasovali spíše jen pro fitness (40 %). Ostatní aktivity byly svými počty hlasů relativně vyvážené. Jak již bylo zmíněno, i přestože studenti a studentky řadí své zdraví na první místo, zdravotnímu cvičení se chce věnovat jen malá hrstka studentů (16 % mužů a 2 % žen). Může jít například o studenty či studentky, kteří trpí svalovou nerovnováhou a hypotrofií, která může být zapříčiněna různými důvody. Aerobik, Bosu, kondiční běh, powerjóga, spinning, trampolínky a zumba jsou sporty, kterým by se rádo věnovalo velmi malé množství mužů. Ani jeden muž by se nechtěl věnovat cvičení na gymnastických balóněch (gymbaly) ani cvičení do rytmu hudby (body styling). Méně preferovanými, ale přesto provozovanými sporty žen jsou aerobik, kondiční plavání, kondiční běh, zumba, chůze, spinning, zdravotní cvičení, bosu a gymbaly. Za posledních 10 let

se preferované aktivity, kterým by se studenti v rámci svého studia na Technické univerzitě v Liberci věnovat příliš nezměnili. V roce 2013 tyto statistiky stejně jako nyní ovládlo fitness.



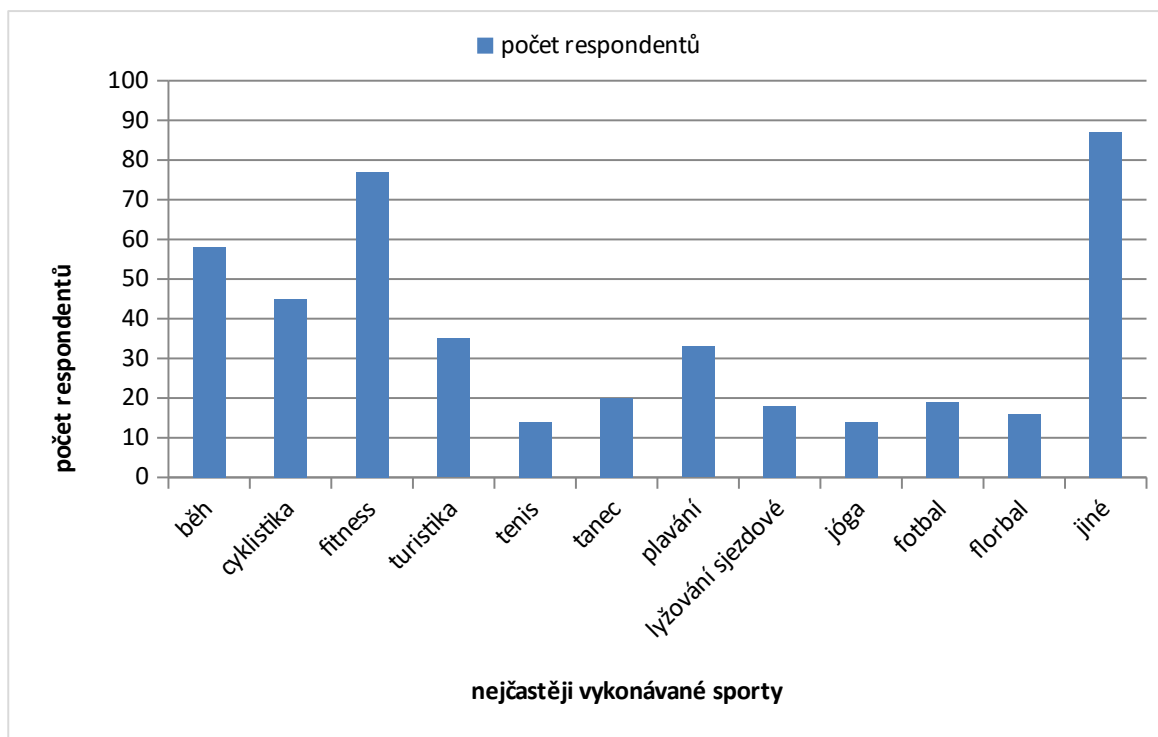
Obr. 17: Preferované sporty v kurzovní a víkendové výuce žen a mužů

Obrázek 17 se zaměřuje na současně preferované sporty a pohybové aktivity během víkendové a kurzové výuky, kterým by se chtěli věnovat studenti a studentky Technické univerzity v Liberci. Katedra tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci nabízí širokou škálu možností kurzů, kam se studenti i studentky mohou zapsat. I přes fakt, že obě pohlaví preferovala jednoznačně semestrální výuku, zde měli na výběr pouze ze sportů a pohybových aktivit, které se vyučují formou víkendové výuky nebo formou několika denních kurzů. I přestože je běžecké lyžování sezónní aktivita, je preferováno stejně tak jako turistika 17 % žen, což je ze všech nejvíce. Jedním z důvodů, proč tomu tak je může být jejich finančně nenáročná stránka. Muži nejvíce preferovali kurzy cykloturistiky (18 %) a golfu (16 %). Golf je obvykle preferován staršími lidmi, než jsou vysokoškoláci a v tomto případě jde o výjimku. To potvrzuje Farrel a Shields (2002), kteří ze svého výzkumu vyvodili závěr, že golf je sport, jehož popularita roste s věkem. V roce 2013 byly mezi nejpreferovanějšími kurzovními aktivitami snowboarding a sjezdové lyžování.



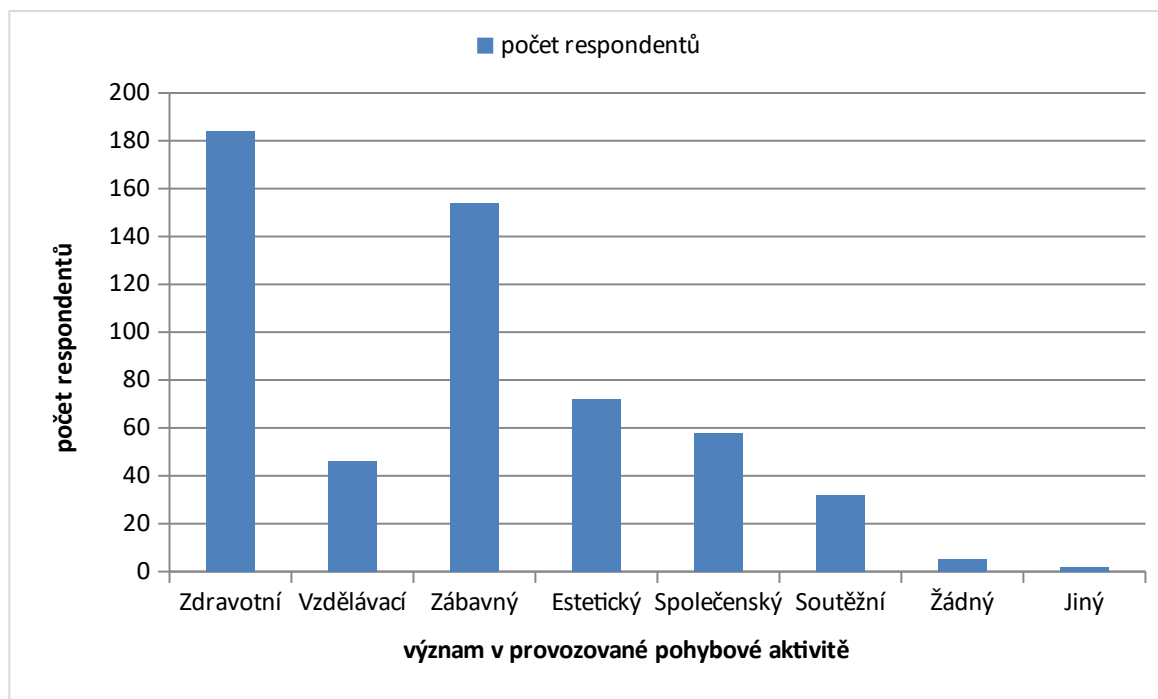
Obr. 18: Týdenní provozování pohybových aktivit

Obrázek 18 se věnuje celkovému shrnutí v počtu provozovaných aktivit studentů a studentek Technické univerzity v Liberci za týden v průběhu celého roku. Celkové výsledky se téměř shodují s výsledky rozdílů mezi ženami a muži. V porovnání s Hůlou (2013), který porovnával týdenní účast studentů a studentek jednotlivých fakult v Liberci, vypadají nynější výsledky lépe. Přes 40 % studentů a studentek v jeho výzkumu odpověděla, že se pohybovým aktivitám nevěnuje vůbec. V tomto výzkumu se pohybovým aktivitám nevěnuje pouze 27 studentů a studentek z 215, což je 13 %. Téměř polovina (43 %) studentů a studentek Technické univerzity v Liberci se pohybovým aktivitám věnují nejčastěji právě jednou týdně. Dvakrát, třikrát nebo vícekrát týdně se pohybových aktivit účastní 44 % všech dotazovaných studentů a studentek. Většina výzkumů potvrzuje, že se zkoumaný soubor respondentů pohybovým aktivitám spíše nevěnuje. Tento výzkum to však nepotvrzuje a dá se říci, že si tito studenti i studentky uvědomují, jak je pro nás pohybová aktivita významná a prospěšná. Může v tom hrát roli množství volného času nebo fakt, že vysokoškolští studenti a studentky v denním studiu mají většinu aktivit dotovanou, což potvrzuje i Farrel a Shields (2002).



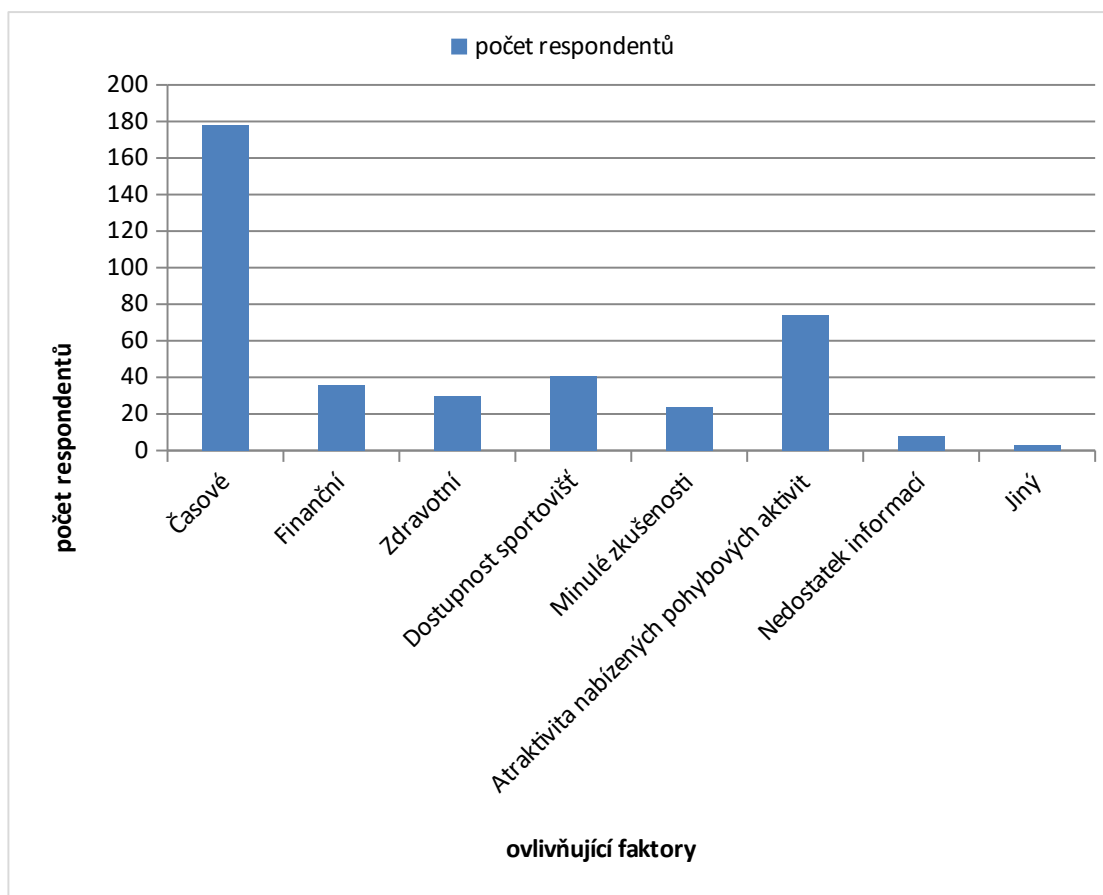
Obr. 19: Nejčastěji vykonávané pohybové aktivity

Z obrázku 19 lze vyčíst nejčastěji vykonávané sportovní a pohybové aktivity všech dotazovaných studentů a studentek Technické univerzity v Liberci v průběhu roku. Hůlův průzkum z roku 2013 ukázal, že mezi nejoblíbenější a nejčastěji provozované volnočasové pohybové aktivity patřil fotbal, běh a plavání. Během 10 let se změnil preference natolik, že fotbal s plaváním již nepatří mezi nejvíce provozované. Nyní jsou nejčastěji vykonávané pohybové aktivity běh, cyklistika a fitness. Jsou to sporty, které patří mezi individuální sporty. Tyto sporty nejsou finančně náročné a dají se provádět téměř kdykoli a kdekoli. Běhu se věnuje 13 % studentů a studentek, cyklistice 10 % a fitness 18 %. Fitness je oproti roku 2013 velmi žádané a je po něm stále větší a větší poptávka. Překvapilo mě, že se plavání neobjevuje mezi top třemi sporty, jemuž se pravidelně věnuje pouze 8% studentů a studentek. Důvodů, proč je plavání až na čtvrtém místě může být hned několik. Jedním z důvodů může být covidová doba, která změnila preference spousty lidí nejen ve sportu. Druhým důvodem může být, že se plavecké bazény stále zdražují a třetím, že bývají často přeplněné.



Obr. 20: Význam v provozovaných pohybových aktivitách

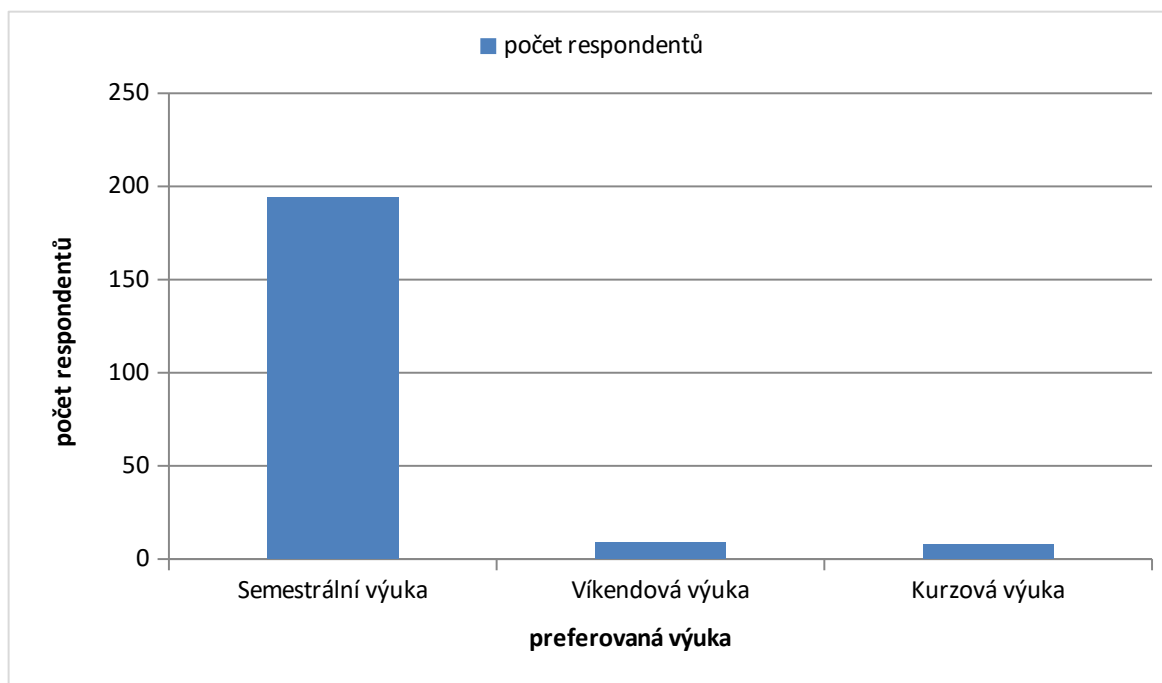
Obrázek 11 znázorňuje přehled spatřovaných významů v provozované pohybové aktivitě studentů a studentek Technické univerzity v Liberci dohromady. Studenti a studentky z roku 2013 uváděli, že vykonávají pohybovou aktivitu se stejnými účely jako současní studenti a studentky. Nejčastěji studenti se studentkami volili významy zdravotní a zábavný. Zdravotní význam spatřuje 33 % studentů a studentek a zábavný význam v pohybových aktivitách vidí 28 % studentů a studentek. Oproti roku 2013 se změnilo pouze pořadí v méně uváděných významech. Očekával jsem, že daleko více než 11 % studentů a studentek bude v pohybové aktivitě vidět společenský význam kvůli covidové době, během které platilo plno epidemiologických opatření. Byl zákaz vycházení po desáté hodině večerní, museli se nosit roušky, bylo zavřeno plno podniků a sportovišť, na které byl zákaz vstupu a hlavně byl omezen fyzický kontakt s lidmi (<https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>). Společnost je totiž pro naši psychickou pohodu ve většině případů velmi důležitá. Bylo zde pár studentů a studentek, kteří v pohybové aktivitě nespatřují žádný význam. Jedná se o studenty se studentkami, kteří se těmito aktivitám vůbec nevěnují.



Obr. 21: Faktory ovlivňující provozování pohybových aktivit

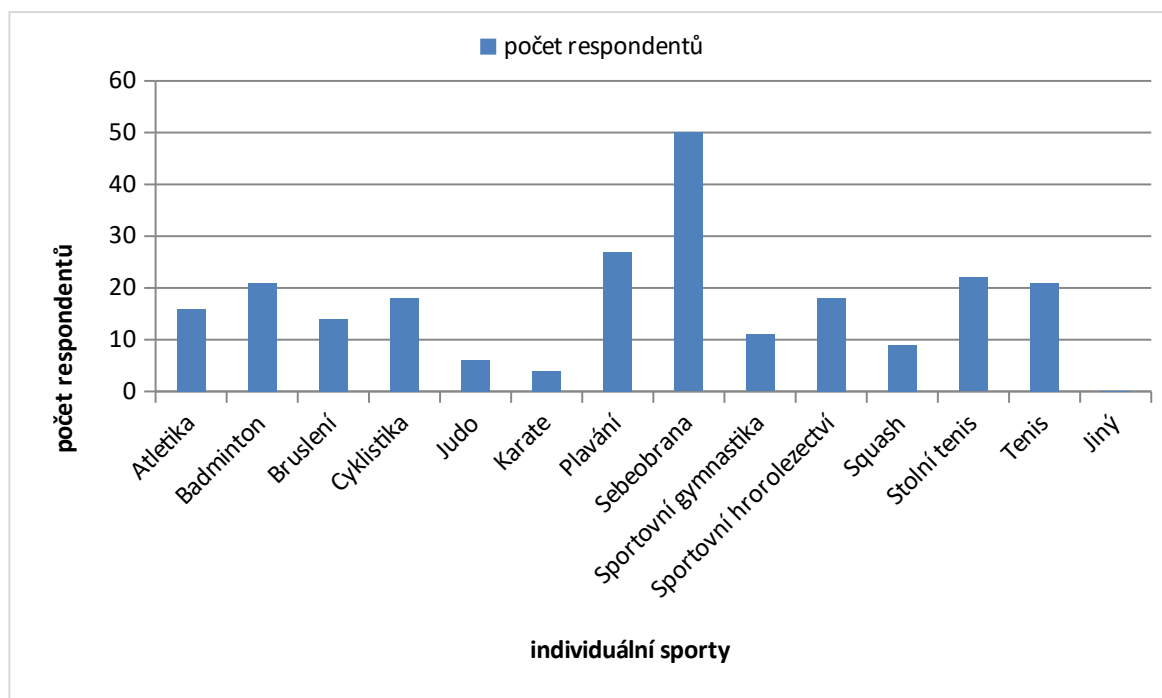
Obrázek 21 popisuje faktory ovlivňující účast na pohybových aktivitách výuky Technické univerzity v Liberci. Od roku 2013 se faktory ovlivňující účast studentů a studentek na výuce pohybových aktivit Technické univerzity v Liberci nemění. Největší zastoupení měl časový faktor, který je nejčastěji uváděn i nyní 45 % studenty a studentek. 9 % studentů a studentek ovlivňují ceny kurzů, které v poslední době musely být zdraženy. Zde jsem očekával, že daleko více studentů a studentek uvede dostupnost sportovišť. Očekával jsem to kvůli právě probíhající rekonstrukci víceúčelové haly hned pod kolejemi Harcov, kde se dříve konala gymnastika, florbal, futsal, volejbal, horolezectví a další. V předchozím a právě probíhajícím akademickém roce museli studenti a studentky dojíždět na různá místa po Liberci či Jablonci nad Nisou. Možná, že i tento důvod stál za tím, že většina studentů i studentek uvedla, že největším faktorem, který ovlivňuje účast na výuce je čas. Studenti a studentky chvílemi nestíhali přejíždět například z trampolínového centra Orionka na budovu P a museli tak využít pasivní přepravu pomocí auta či autobusu. Autobus však nejedí každou minutu a auto si nemůže dovolit každý. Dále z obrázku vyplývá, že Katedra tělesné výchovy

a sportu FP TU v Liberci poskytuje relativně dostatek informací o nabízených pohybových aktivitách, protože pouze malá část studentů uvedla, že informací měla nedostatek. Tři respondenti uvedli, že jejich účast na výuce je pouze z povinnosti. Opět se jedná o studenty či studentky, kteří se pohybovým aktivitám nevěnují.



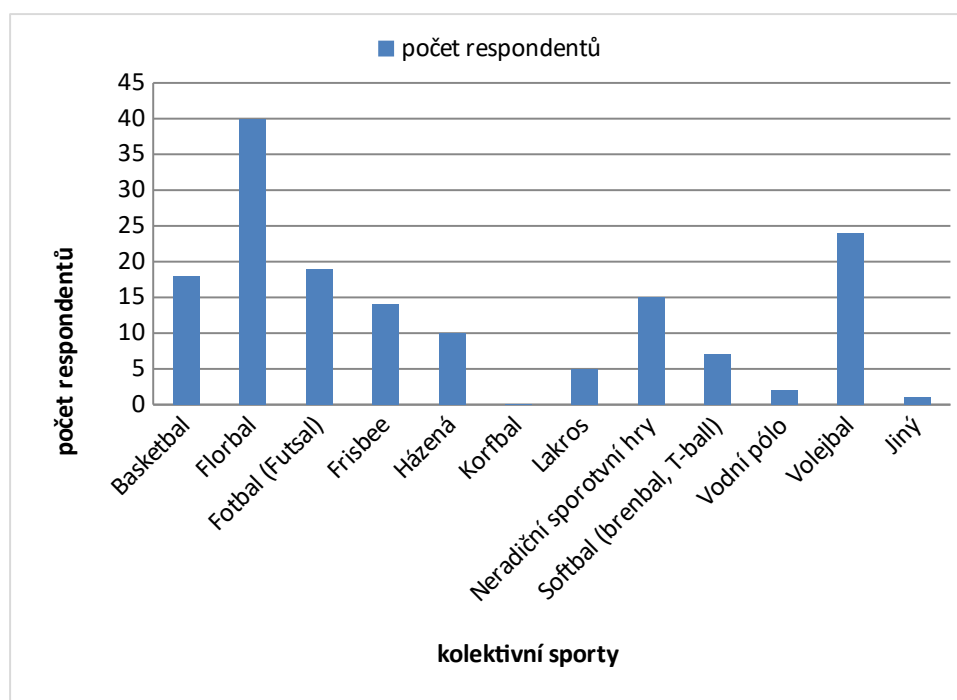
Obr. 22: Preferovaná forma výuky

Obrázek 22 se zaměřuje na preferovanou formu výuky studentů a studentek Technické univerzity v Liberci. Drtivá většina studentů a studentek stejně jako v roce 2013 preferuje semestrální výuku (92 %). Je třeba brát v potaz, že byli dotazováni pouze studenti a studentky, kteří měli v akademickém roce 2022/2023 zapsaný předmět sportovních a pohybových aktivit, jehož aktivity probíhaly semestrální formou. Tento typ výuky je z hlediska pravidelnosti a dodržování pohybu nejlepší pro podporu a rozvoj svého zdraví, což vyhovuje i studentům a studentkám, protože většina z nich uvedla, že v pohybové aktivitě nejčastěji spatřují zdravotní význam. Kurzová a víkendová výuka dle vlastních zkušeností má pouze dočasný vliv na všechny aspekty, které byly k dispozici k zodpovězení v dotazníku. Hovoříme tedy o psychice, zdraví, vzdělávání, zábavě, vizáži, kulturním vyžití, soutěžení a další.



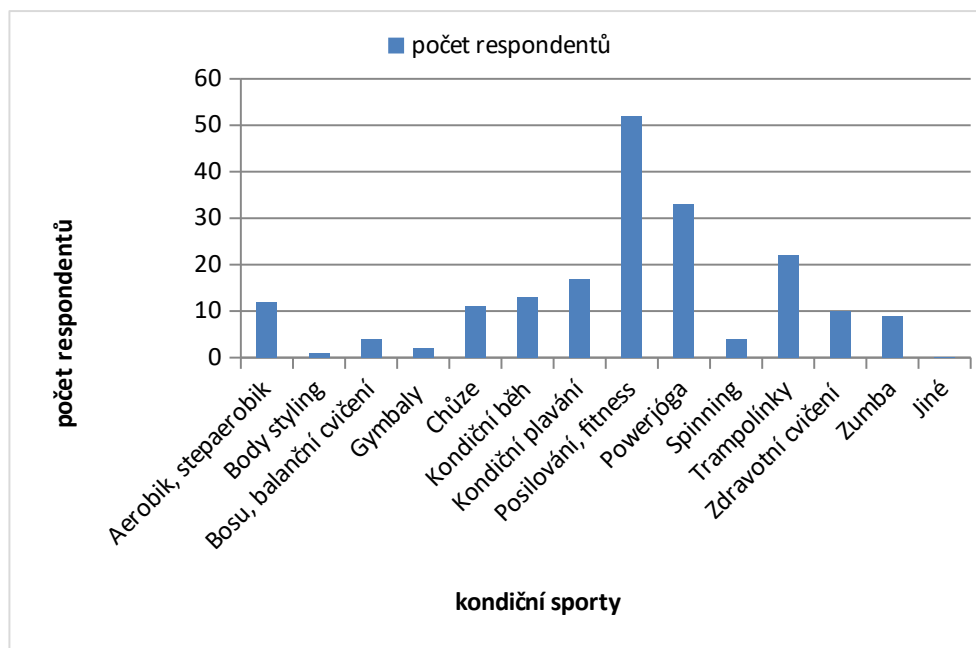
Obr. 23: Preferované individuální sporty v semestrální výuce

Obrázek 23 znázorňuje současně preferované individuální sporty všemi dotazovanými studenty a studentkami Technické univerzity v Liberci, kterým by se chtěli věnovat v rámci semestrální výuky. Ve srovnání s rokem 2013 se výsledky téměř shodují se současnými. Mezi nejpreferovanějšími byly stejně jako nyní sebeobrana (21 %), plavání (11 %) a raketové sporty (29 %). Nejvíce by se chtěli studenti i studentky v rámci studia věnovat sebeobraně, protože v dnešní době se chce umět bránit každý. Stejně tak by se rádi věnovali plavání, které mají v povinných předmětech. I přestože se studenti a studentky moc v průběhu roku raketovým sportům příliš nevěnují, o jejich výuce je velký zájem. Nejpreferovanější je však stolní tenis, kterému se chce věnovat 9% studentů. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že jsem se přihlásil na předmět raketových sportů, kde jsem se naučil jejich základní pravidla, správné provádění techniky, základní prvky taktizování a pochopil jsem smysl těchto sportů.



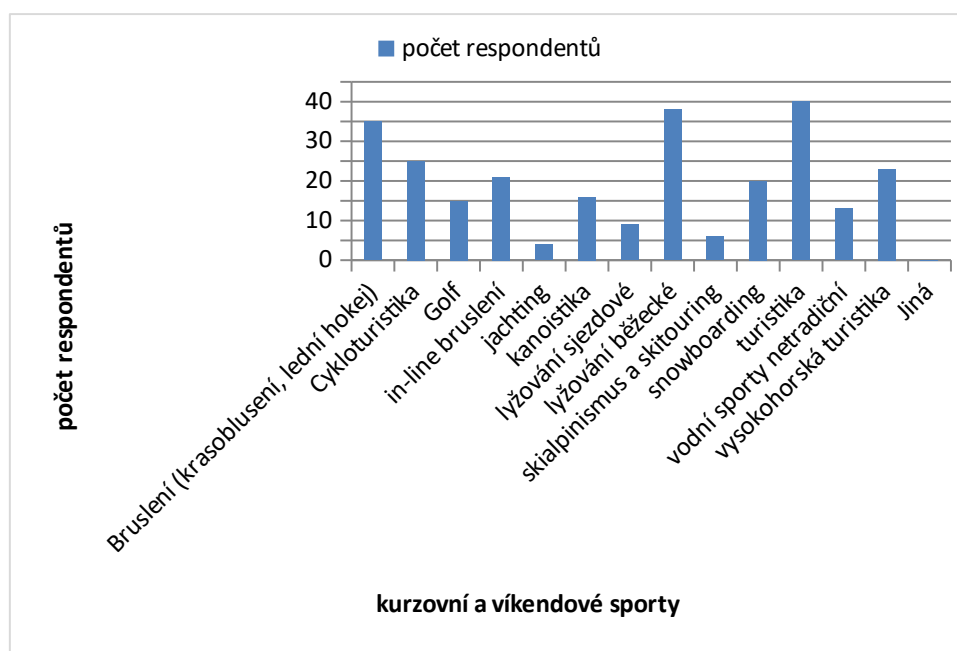
Obr. 24: Preferované kolektivní sporty v semestrální výuce

Obrázek 24 se věnuje současně preferovaným kolektivním sportům a pohybovým aktivitám, kterým by se chtěli věnovat dotazovaní studenti a studentky Technické univerzity v Liberci během semestrální výuky. Z kolektivních sportů by se studenti a studentky rádi věnovali nejvíce florbalu (26 %), ke kterému se už v roce 2013 hlásil podobný počet studentů a studentek. Překvapilo mne, že by se žádný ze studentů a studentek nechtěl věnovat korfbalu, protože je tento sport často provozovaný na základních a středních školách. Korfbal je směsice basketbalu a házené. Výhodou tohoto sportu je, že se hraje se smíšenými družstvy chlapců a dívek. Vodnímu pólu by se chtěla věnovat jen malá část studentů či studentek (1 %). Jedná se zejména o ty, kteří s tímto sportem již mají nějakou zkušenost. Volejbal je sport, který preferovaly spíše ženy, naopak fotbal preferovala větší část mužů.



Obr. 25: Preferované kondiční sporty v semestrální výuce

Obrázek 25 se zaměřuje na současně preferované kondiční sporty a pohybové aktivity, kterým by se chtěli věnovat dotazovaní studenti a studentky Technické univerzity v Liberci v průběhu semestrální výuky. Kondičním sportům v rámci výuky by se chtěli studenti a studentky stejně jako před 10 lety věnovat nejčastěji posilování a fitness (27 %). Je třeba brát v potaz, že fitness je nejžádanější pohybovou aktivitou nejspíše i kvůli tomu, že z celkově 215 dotazovaných studentů a studentek jich bylo 96 zapsáno na výuce kondičního posilování. Společně s fitness byly mezi nejpreferovanějšími sporty ještě powerjóga (17 %) a trampolínky (12 %). Powerjóga patří mezi nejpreferovanější aktivity proto, že ji lze provozovat téměř kdykoli a kdekoli, navíc v tom může hrát roli i finanční nenáročnost nebo fakt, že to byla jedna z aktivit, která se dala provozovat i během covidové doby doma. Domnívám se, že trampolínkám se studenti a studentky chtějí věnovat proto, aby si tuto pohybovou aktivitu vyzkoušeli, jelikož tato aktivita vyžaduje speciální prostory, které nejsou všude dostupné.



Obr. 26: Preferované sporty v kurzovní a víkendové výuce

Obrázek 16 se zaměřuje na současně preferované pohybové aktivity a sporty formou víkendové a kurzovní výuku, kterým by se chtěli věnovat dotazovaní studenti a studentky Technické univerzity v Liberci. V roce 2013 převládaly sporty jako snowboarding a sjezdové lyžování. Nyní se mezi nejpreferovanějšími aktivitami, kterým by se studenti rádi věnovali o víkendové či kurzové výuce objevila turistika (15 %) a běžecké lyžování (14 %). Může za to fakt, že v posledních 10 letech výrazně stouply ceny skipasů a proto volí většina studentů „levnější formu“, kdy nahrazují snowboard a sjezdové lyžování za běžecké lyžování. Faktor, který se také výrazně podepsal na změně pořadí těchto preferovaných aktivit je covid 19. Řada lidí musela omezit své koníčky a nahradit je jinými, které vládní epidemiologická opatření povolovala. Nejvíce lidí se díky tomuto období dalo na chůzi a turistiku, protože se nedalo dělat nic jiného než se jít odreagovat s respirátorem do lesa.

Tab. 2: Poznámky a komentáře týkající se tématu pohybové aktivity

student/studentka	poznámka, komentář
1.	Uvítala bych předmět tenisu
2.	Zrušte povinný tělocvik pro mechatru
3.	Mám rád sport
4.	Miluji sport, dělala jsem atletiku, skoky na trampolíně, balet, gymnastiku a teď posiluju a trávím čas v přírodě
5.	Chybí sportovní masáže, potřebuji 2 kredity, chválím dotazník a zdravím autora
6.	Škoda, že většina sportů není na jednom místě a musíme jezdit na různá místa

V otázce číslo 7 mohli studenti a studentky doplnit jakoukoli poznámku či komentář týkající se tématu. Tuto možnost využilo pouze 3 muži a 3 ženy. Jedna ze studentek by ráda obnovila předmět sportovních masáží, díky kterým by si mohla splnit 2 kredity. Dále uvádí, že chválí a pozitivně hodnotí dotazník týkající se sportovních a pohybových aktivit, který vyplňovala. Další studentka by chtěla zařadit tenis mezi povinné předměty. Student, který studuje obor informační technologie, by chtěl zrušit povinné sportovní a pohybové aktivity pro fakultu mechatroniky, informatiky a mezioborových studií. V sedmé otázce byl dvěma studenty zmíněn jejich kladný vztah ke sportu. Jedna studentka uvedla, že provozovala atletiku, skoky na trampolíně, balet, sportovní gymnastiku a nyní posiluje a tráví čas v přírodě, což dokazuje, že sport a pohybová aktivita jsou jejím velkým koníčkem. V současné době se předělává víceúčelová sportovní hala, která je ihned pod studentskými kolejemi Harcov. To zmiňuje i student oborů tělesné výchovy a geografie, který by se rád svým aktivitám věnoval v blízkosti jednoho místa. Momentálně se kvůli rekonstrukci haly jezdí na různá sportoviště jako je Home Credit Aréna, TJ Lokomotiva, Trampolínové centrum Orionka nebo Makak aréna v Jablonci nad Nisou. Po jejím dokončení bude opět možné sportovat na jednom místě.

5 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění sportovních preferencí a pohybových aktivit studentů a studentek Technické univerzity v Liberci. Výzkum byl proveden metodou dotazníkového šetření. Dotazováno bylo celkem 215 studentů a studentek různých studijních programů Technické univerzity v Liberci. Po shromáždění dotazníků v papírové formě byla data přepsána do tabulkového procesoru Microsoft Office Excel 2007, ve kterých byly vytvořeny grafy. Grafy byly následně vloženy do programu Microsoft Office Word 2007, kde byl zpracovaný i zbytek bakalářské práce.

Právě jednou týdně 43% studentů a studentek provozuje pohybové aktivity. Nejčastěji vykonávané sporty, které dotazovaní studenti a studentky Technické univerzity uvedli je fitness, které provozuje v průběhu roku 77 studentů a studentek, běh 58 a cyklistiku 45. Nejčastěji spatřovaný význam v prováděné pohybové aktivitě je zdravotní, který byl uveden celkem 184 respondenty a zábavný 154 respondenty. Čas je dle výzkumu nejčastěji uváděný faktor, který ovlivňuje účast studentů a studentek na výuce pohybových aktivit na Technické univerzity v Liberci. Časový faktor byl uveden celkem 178 x, což činí 45 % všech odpovědí. 92% studentů a studentek preferuje semestrální výuku před víkendovou a kurzovou výukou. V individuálních sportech se studenti chtějí věnovat především sebeobraně, kterou uvedlo 50 studentů. Nejméně studentů by se chtělo věnovat v rámci studia na Technické univerzitě v Liberci judu a karate. Tyto sporty dohromady získaly 10 hlasů. Mezi kolektivními sporty byl nejvíce preferován florbal, který byl zvolen 40 studenty. Žádný student se nechce zabývat korfbalem. Posilování bylo zvoleno 52 studenty (27 %) jako nejlepší způsob rozvoje fyzické kondice. V rámci kurzovní a víkendové výuky se 40 studentů chce věnovat turistice a 38 studentů běžeckému lyžování. Na poslední otevřenou otázku týkající se jakéhokoli doplňujícího komentáře, odpovědělo pouze 6 studentů, přičemž každý z nich pojal tuto možnost z jiného pohledu.

Zjištěné výsledky výzkumu sportovních a pohybových preferencí budou předány Katedře tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci. Tyto informace jim poslouží k vyvození dalších závěrů a možným úpravám nabídky sportovních a pohybových aktivit. Jejich cílem je optimalizovat výuku a poskytnout studentům lepší možnosti pro rozvoj a zájem o sport a pohyb. Tímto způsobem bude zajištěno, že nabídka aktivit bude odpovídat preferencím studentů a uspokojí jejich potřeby a zájmy. Výsledky mohou také pomoci při plánování a organizaci dalších sportovních akcí a programů na univerzitě.

6 Referenční seznam

- BOREHAM C. a RIDDOCH C., 2001. *The physical activity, fitness and health of children. Journal of Sports Science*. 19(12), 915-929. ISSN 1466-447.
- BURKE, Shauna M., CARRON, Albert V. a EYS, Mark A., 2006. *Physical activity context: Preferences of university students. Psychology of Sport and Exercise*. 7(1), 1–13. ISSN 1469-0292.
- DOBŘÝ L., 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita. 1. vyd. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
- FARRELL L. a SHIELDS M. A., 2002. *Investigating the Economic and Demographic Determinants of Sporting Participation in England*. 165 (2), 335-348. ISSN 1467-985
- FIKAROVÁ J., 2012. *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta.
- FINDEJSOVÁ P., 2018. *Pohybové aktivity a sportovní preference studentů vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové*. Hradec Králové. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta.
- FOX K. R., a RIDDOCH CH., 2000. *Charting the physical activity patterns od contemporary children and adolescents. Proceedings od the Nutrition Society*, 59 (4), 497-504. ISSN 1475-2719.
- HODAŇ B., 2000. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univezita Palackého v Olomouci. 1. vyd. 235 s. ISBN 80-244-0201-7
- HOFFMANN J. S., HARRIS C. J., 2000. *Introduction to kinesiology. Studying physical activity*. 1. vyd. 599 s. ISBN 0-87322-676-3.
- HŘÍDELOVÁ K., 2021. *Pohybová aktivita žáků 2. Stupně základní školy v době pandemie COVID-19*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta.
- HŮLA L., 2013. *Sportovní a pohybové aktivity u studentů Technické univerzity v Liberci. Liberec*. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.

JANOŠKOVÁ H., ŠERÁKOVÁ H. a MUŽÍK V., 2018. *Motorika a pohybové aktivity v jednotlivých životních fázích* [online] 2018. [20. 6. 2023]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/pages/01-02-motorika.html

KUDLÁČEK M. a FRÖMEL K., 2012. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 184 s. ISBN 978-80-244-3128-4.

LANGMEIER J. a KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie 2*. Praha: Grada publishing 2. 4. vyd. 368 s. ISBN 80-247-1284-9

LINDUŠKA P., 2016. *Pohybová aktivita a sportovní preference studentů Univerzity Palackého v Olomouci*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.

MACHÁLKOVÁ J., 2011. *Životní styl studentů učitelství*. Liberec. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta Přírodovědně-humanitní a pedagogická.

MĚKOTA, K., CUBEREK, R., 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

KOMENDA M., PANOŠKA P., BULHART V., ŽOFKA J., BRAUNER T., JARKOVSKÝ J., MUŽÍK J., BLAHA M., KUBÁT J., KLIMEŠ D., LANGHAMMER P., DAŇKOVÁ Š., MÁJEK O., BARTUŇKOVÁ M., DUŠEK L., 2020. COVID-19: *Přehled aktuální situace v ČR* [online] 2020. [4. 7. 2023]. Dostupné z: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL, 2020. *Pohybová aktivita* [online] 2020. [9. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/350-pohybova-aktivita>

OTTOVÁ T., 2007. *Prostorová analýza vybraného typ u sportovních zařízení*. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Ekonomicko-správní fakulta.

PATZELOVÁ V., 2021. *Aktivní transport do školy jako základ pohybové aktivity dětí*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií.

PÁVKOVÁ J., 2008. *Pedagogika volného času*. Praha. 4. vyd. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6

POKYNY EU PRO POHYBOVOU AKTIVITU, 2008. *Neorganizované sportovní a pohybové aktivity* [online] 28. 11. 2008. [4. 3. 2023]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>

PONÍŽIL J., 2014. *Aktivní formy dopravy perspektivou české populace*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií.

RUBÍN L. a kol., 2018. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc. 1. vyd. 158 s. ISBN 978-80-244-5452-8

SEKOT A., 2008. *Sociologické problémy sportu*. Praha. 1. vyd. 224 s. ISBN 978-80-247-2562-8

SLEPIČKOVÁ I., 2005. *Sport a volný čas*. Praha. 115 s. ISBN 80-246-1039-6

SOUSTRUŽNÍK M., 2007. *Preference pohybových aktivit studentů Jihočeské univerzity*. České Budějovice. Diplomová práce. Jihočeská univerzita. Pedagogická fakulta.

SPURNÁ A., 2013. *Pohybová aktivita v kontextu sportovních preferencí studentů ČVUT v Praze*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.

SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE, 2022. *Physical activity* [online]. 5. 10. 2022. [20. 6. 2023]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ŠIMONÍKOVÁ K., 2012. *Pohybová aktivita a inaktivita žáků druhého stupně Masarykovy základní školy Velká nad Veličkou s ohledem na zapojení do mimoškolní organizované pohybové aktivity*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.

VÁGNEROVÁ M., 2005. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. 1. vyd. 468 s. ISBN 80-246-0956-8

VÁGNEROVÁ M., 2007. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: : Univerzita Karlova v Praze. 1. vyd. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

VOBR R., *Antropomotorika: Periodizace lidského věku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013, [20. 6. 2023]. ISBN 978-80-210-6285-6. Dostupné z:<https://publi.cz/books/64/index.html?secured=false#04>

7 Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazník

DOTAZNÍK KE SPORTOVNÍM A POHYBOVÝM AKTIVITÁM NA TUL

Milé studentky a milí studenti, dovolujeme si Vás oslovit s prosbou o vyplnění krátkého, anonymního dotazníku, který se týká výuky tělesné výchovy v rámci jednotlivých fakult TUL. Vyplněním dotazníku nám pomůžete při inovaci nabídky sportovních a pohybových aktivit pro studující TUL.

Vybrané odpovědi označte křížkem (max. počet je uveden v závorkách u otázek), popř. vypište slovy.

Pohlaví: muž žena Věk: _____ (roky) Datum vyplnění: _____

Fakulta: _____ Ročník studia: _____ Studijní obor: _____

1) Kolikrát týdně se účastníte organizované sportovní činnosti (školy, oddíly, centra) po většinu roku?
 0x (neúčastním se) 1x 2x 3 a vícekrát týdně

2) Které sporty nebo pohybové aktivity provádíte nejčastěji v průběhu roku? (max. 3 činnosti nebo žádné)

3) V čem spatřujete hlavní význam provádění sportu a pohybových aktivit pro Vaši osobu? (max. 3 odpovědi)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Zdravotní - chci být v dobré fyzické kondici. | <input type="checkbox"/> Společenský - chci být s přáteli a poznat nové lidi. |
| <input type="checkbox"/> Vzdělávací - chci se naučit pohybové dovednosti. | <input type="checkbox"/> Soutěžní - mám rád výzvu a soupeření při sportu. |
| <input type="checkbox"/> Zábavný - mám rád zábavu při sportu a pohybu. | <input type="checkbox"/> Žádný - sport a pohybové aktivity vůbec neprovádím. |
| <input type="checkbox"/> Estetický - chci zlepšit vzhled a vypadat lépe. | <input type="checkbox"/> Jiný: _____ |

4) Jaké faktory nejvíce ovlivňují Vaši účast na pohybových aktivitách při výuce na TUL? (max. 3 odpovědi)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Časové (omezení rozvrhem, vlastní prací apod.) | <input type="checkbox"/> Minulé zkušenosti s výukou těl. výchovy na školách |
| <input type="checkbox"/> Finanční (cena kurzů) | <input type="checkbox"/> Atraktivita nabízených pohybových aktivit |
| <input type="checkbox"/> Zdravotní (zdravotní oslabení) | <input type="checkbox"/> Nedostatek informací k nabízené výuce |
| <input type="checkbox"/> Dostupnost sportovišť | <input type="checkbox"/> Jiný: _____ |

5) Jakou formu výuky tělesné výchovy a sportu upřednostňujete v rámci studia na TUL? (max. 1 volba)

- Semestrální výuka (14 lekcí po dobu 1,5 hod)
 Víkendová výuka (2 víkendy v semestru)
 Kurzová výuka (délka 5-7 dní)

6) Kterým sportovním a pohybovým aktivitám byste se rádi věnovali v rámci výuky na TUL?

Semestrální výuka (celkem max. 3 aktivity)			Kurzová a víkendová výuka (max. 2 aktivity)
Individuální sporty	Týmové sporty	Kondiční aktivity	
<input type="checkbox"/> Atletika	<input type="checkbox"/> Basketbal	<input type="checkbox"/> Aerobik, stepaerobik	<input type="checkbox"/> Bruslení (krasobruslení, lední hokej)
<input type="checkbox"/> Badminton	<input type="checkbox"/> Florbal	<input type="checkbox"/> Body styling	<input type="checkbox"/> Cykloturistika
<input type="checkbox"/> Bruslení	<input type="checkbox"/> Fotbal (futsal)	<input type="checkbox"/> Bosu, balanční cvičení	<input type="checkbox"/> Golf
<input type="checkbox"/> Cyklistika	<input type="checkbox"/> Frisbee	<input type="checkbox"/> Gymbaly (fitbaly)	<input type="checkbox"/> In-line bruslení
<input type="checkbox"/> Judo	<input type="checkbox"/> Házená	<input type="checkbox"/> Chůze (nordic walking)	<input type="checkbox"/> Jachting
<input type="checkbox"/> Karate	<input type="checkbox"/> Korfbal	<input type="checkbox"/> Kondiční běh (jogging)	<input type="checkbox"/> Kanoistika (vodácký kurz)
<input type="checkbox"/> Plavání	<input type="checkbox"/> Lakros	<input type="checkbox"/> Plavání kondiční (ploutvové, potápění)	<input type="checkbox"/> Lyžování běžecké
<input type="checkbox"/> Sebeobrana	<input type="checkbox"/> Netradiční sportovní hry (kin-ball, tchoukball)	<input type="checkbox"/> Posilování, fitness	<input type="checkbox"/> Lyžování sjezdové
<input type="checkbox"/> Sportovní gymnastika	<input type="checkbox"/> Softbal (brenbal, T-ball)	<input type="checkbox"/> Powerjóga	<input type="checkbox"/> Skialpinismus a skitouring
<input type="checkbox"/> Sportovní horolezectví	<input type="checkbox"/> Vodní pólo	<input type="checkbox"/> Spinning	<input type="checkbox"/> Snowboarding
<input type="checkbox"/> Squash	<input type="checkbox"/> Volejbal	<input type="checkbox"/> Trampolinky	<input type="checkbox"/> Turistika (přechody/přejezdy hor)
<input type="checkbox"/> Stolní tenis	<input type="checkbox"/> Jiný: _____	<input type="checkbox"/> Zdravotní cvičení	<input type="checkbox"/> Vodní sporty netradiční (kiteboarding, wakeboarding)
<input type="checkbox"/> Tenis		<input type="checkbox"/> Zumba	<input type="checkbox"/> Vysokohorská turistika
<input type="checkbox"/> Jiný: _____		<input type="checkbox"/> Jiná: _____	<input type="checkbox"/> Jiná: _____

7) Prostor pro jakoukoli případnou poznámku či komentář týkající se tématu:

Děkujeme za vyplnění dotazníku.