

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Preference pohybových aktivit žáků 2. stupně  
ZŠ v Chlumci nad Cidlinou**

Diplomová práce

Autor: Michal Černý  
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání  
Matematika se zaměřením na vzdělání  
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.  
Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová Ph.D.



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Michal Černý

**Studium:** P16P0353

**Studijní program:** M7503 Učitelství pro základní školy

**Studijní obor:** Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - matematika, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova

**Název diplomové práce:** Preference pohybových aktivit žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou

**Název diplomové práce AJ:** Preference of physical activities of pupils of the second grade of primary school in Chlumec nad Cidlinou

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zmapovat preference pohybových aktivit žáků druhého stupně základní školy v Chlumci nad Cidlinou. S využitím dotazníkového šetření zjistit, vyhodnotit a porovnat tyto preference s aktuální nabídkou volnočasových aktivit v Chlumci nad Cidlinou a sumarizovat motivační indikátory vedoucí žáky k zjištěným preferencím.

Metody: dotazování, komparace, logické metody, vyhodnocení dat

Klíčová slova: pohybová aktivita, volný čas, děti a mládež, Chlumec nad Cidlinou

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pávková, J., & Pavlíková, A. (2008). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

Hendl, J., Dobrý, L. et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.

Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.

Kudláček M., & Frömel K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.

**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:** 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 30. 3. 2022

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová 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: 30. 3. 2022

Podpis studenta: Michal Černý

## **Poděkování**

Rád bych tímto poděkoval vedoucímu mé práce PhDr. Ivanu Růžičkovi Ph.D. za odborné rady, vedení při zpracovávání práce a ochotu a čas, který mi věnoval.

## **Poděkování**

Rád bych tímto poděkoval ředitelce Základní školy v Chlumci nad Cidlinou Mgr. Janě Bernartové a vyučujícím druhého stupně, kteří mi umožnili provést ve svých vyučovacích hodinách dotazníkové šetření k diplomové práci.

## **Anotace**

Černý, M. (2022). *Preference pohybových aktivit žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou*, Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 210 s. Diplomová práce.

Cílem práce je zmapovat preference pohybových aktivit žáků druhého stupně Základní školy v Chlumci nad Cidlinou. S využitím dotazníkového šetření zjistit, vyhodnotit a porovnat tyto preference s aktuální nabídkou volnočasových aktivit v Chlumci nad Cidlinou a sumarizovat motivační indikátory vedoucí žáky k zjištěným preferencím.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, volný čas, děti a mládež, Chlumec nad Cidlinou

## **Annotation**

Černý, M. (2022). *Preference of physical activities of pupils of the second grade of primary school in Chlumec nad Cidlinou*, Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 210 pp. Diplomová práce.

Main goal of the thesis is to map the physical activity preferences of six to nine graders of primary school in Chlumec nad Cidlinou. Through questionnaire survey, the thesis tries to determine, analyse and compare the physical activity preferences with opportunity of free-time activities in Chlumec nad Cidlinou and to summarize motivating indicators which led pupils to the identified preferences.

**Keywords:** Physical activity, leisure time, children of school-age, Chlumec nad Cidlinou



## Obsah

Úvod.....	12
1. Volnočasové aktivity .....	14
1.1 Volný čas .....	14
1.1.1 Děti a volný čas.....	16
1.1.2 Příčiny nevyužívání volného času.....	17
1.2 Pedagogika volného času .....	18
1.3 Zařízení pro trávení volného času .....	20
1.3.1 Školy .....	21
1.3.2 Mimoškolská zařízení pro trávení volného času dětí .....	21
1.4 Problémy současnosti.....	23
2 Pohybová aktivita.....	24
2.1 Historie .....	26
2.2 Intervence na zvýšení pohybové aktivity .....	28
2.3 Význam pohybových aktivit.....	31
2.4 Cíle pohybových aktivit.....	32
2.5 Druhy pohybových aktivit .....	33
2.5.1 Pohybové aktivity z hlediska účelu .....	34
2.5.2 Pohybové aktivity z hlediska zdravotního přínosu.....	35
2.5.3 Pohybové aktivity z hlediska organizovanosti .....	35
2.5.4 Pohybové aktivity z hlediska zátěže .....	36
2.5.5 Pohybové aktivity z hlediska prostředí .....	36
2.5.5 Moderní pohybové aktivity.....	37
2.6 Zásady pohybových aktivit.....	39
2.7 Přínosy pohybových aktivit .....	42
2.8 Rizika pohybových aktivit .....	43

2.9	Specifika věkové skupiny žáků mladšího a staršího školního věku .....	46
2.9.1	Tělesná specifika žáků mladšího a staršího školního věku .....	48
2.9.2	Psychická specifika žáků mladšího a staršího školního věku .....	51
2.9.3	Sociální specifika žáků mladšího a staršího školního věku .....	52
2.9.4	Volný čas žáků mladšího a staršího školního věku.....	53
2.10	Podpora pohybových aktivit.....	54
2.10.1	Vliv vlastního já.....	55
2.10.2	Vliv rodiny .....	55
2.10.3	Vliv vrstevnických skupin .....	57
2.10.4	Vliv školy.....	57
2.10.5	Vliv médií .....	59
2.10.6	Monitorování pohybových aktivit .....	60
2.11	Příčiny nedostatečné pohybové aktivity u dětí .....	62
2.12	Důsledky nedostatečné pohybové aktivity u dětí .....	64
2.13	Programy v ČR na podporu pohybových aktivit .....	67
3	Chlumeck nad Cidlinou .....	72
3.1	ZŠ Chlumeck nad Cidlinou .....	72
3.2	Současné možnosti pohybových aktivit na Chlumecku .....	73
4	Výzkumná část.....	80
4.1	Cíle.....	80
4.2	Výzkumné otázky .....	80
4.3	Metodika výzkumu.....	81
4.3.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	81
4.3.2	Metody sběru dat .....	82
4.3.3	Metody zpracování a vyhodnocení dat .....	84
4.4	Výsledky.....	88

5	Diskuze .....	185
6	Závěry .....	191
7	Souhrn .....	194
	Seznam použité literatury .....	195
	Přílohy.....	203

# Úvod

Téma pohybu člověka a pohybových aktivit je tématem, kterým se ve 21. století zabývá společnost snad více než v předchozích obdobích. Pohyb člověka provází po celý život již od počátku lidských dějin. V různých historických obdobích byly upřednostňovány různé druhy pohybové aktivity, avšak vždy bylo jejich cílem zlepšení kondice jedince. V současné době je v popředí zájmu více než kdy dříve zdravotní aspekt, který pohybové aktivity přinášejí. Řada výzkumů pochází z USA, jejichž obyvatelé jsou podle šetření OSN (2014) druhým nejobéznějším národem na světě (31,8 % obyvatel). První místo zaujímají Mexičané s 32,8 % obézních obyvatel. Česká republika zaujímá s 60 % obyvatel s nadváhou nebo obezitou třetí místo v Evropě (Eurostat, 2019). Významně se změnil způsob života, v němž se od převážně manuální práce spojené výrazně s pohybovou aktivitou díky technickému pokroku snižuje podíl pohybu na denních činnostech člověka. Lidé mají sedavá zaměstnání, práci v domácnosti usnadňuje technika. Navíc se přidaly moderní technologie, které odvádí nejen dospělé, ale také děti velkou měrou od pohybových aktivit. Výsledkem je hypokineze a s ní související nárůst nadváhy a obezity a následně pak civilizačních onemocnění v rozvinutých zemích. Podle Periče & Březiny (2019) stojí hypokineze ve Světě za více než 2 000 000 úmrtími ročně. Pohybovou nedostatečností trpí 70 % obyvatel vyspělých zemí, jak uvádí Blahutková, (2005), Dobrý (2007) aj. (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2014).

Výraznou podporou nejen v pohybových aktivitách, ale celkové změně životního stylu je celosvětový Program Zdraví pro všechny ve 21. století (Health for All in the 21st Century vyhlášený WHO (1999) a následně nový dokument WHO Zdraví 2020. Oba následně rozpracovány pro potřeby jednotlivých evropských států. Česká republika se zúčastnila dvouletého mezinárodního výzkumu srovnání pohybových aktivit dětí ve věku 6–17 let. Na výzkumu se podíleli odborníci ze 49 států. V České republice tento výzkum zajistila Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Palackého v Olomouci a výsledky jsou shrnuty v Národní zprávě o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže (2018). Výzkumy pohybové aktivity (inaktivity) probíhají i u dospělé populace,

např. Výzkum pohybové aktivity u mužů a žen v České republice na FSPS Masarykovy univerzity v Brně (2014).

Ze stanoviska WHO vyplývá, že životní styl a vztah k pohybovým aktivitám si jedinec přináší z dětství. V tomto období má na životní styl největší vliv rodina a také škola. V současnosti se výrazně přidává také vliv médií.

Stěžejní prací, ze které jsem vycházel, byly výsledky Kudláčka & Frömela (2012) a výše uvedená národní zpráva. Své výsledky jsem porovnal i s dalšími bakalářskými a diplomovými pracemi.

Ve své práci jsem se zaměřil na preference zájmů o pohybové aktivity mezi žáky druhého stupně Základní školy v Chlumci nad Cidlinou. Vzhledem k tomu, že je pátou největší školou (co do počtu žáků) v Královehradeckém kraji, byla výborným vzorkem k šetření pro moji diplomovou práci. Druhým důvodem byla výborná znalost místních podmínek, protože v Chlumci nad Cidlinou žiji a školu jsem navštěvoval.

Zaměřil jsem se nejen na preference žáků v různých oblastech pohybových aktivit, ale i na rozdíly těchto preferencí mezi chlapci a dívkami a rozdíly v preferencích nejmladšího a nejstaršího ročníku druhého stupně základní školy, tedy žáků šestých a devátých tříd. Také jsem zmapoval možnosti nabízených pohybových aktivit ve městě a zjišťoval, jestli je pro žáky tato nabídka dostatečná a co jim v nabídce chybí. Poslední část mého výzkumu byla zaměřena na důvody, které žáky k pohybovým aktivitám vedou, ať již se jedná o vliv jiné osoby nebo vlastní potřeby pohybových aktivit.

# 1. Volnočasové aktivity

## 1.1 Volný čas

Veškerý čas, který využíváme, můžeme rozdělit na čas vázaný a polovolný, tj. časy, které jsou spojeny se zaměstnáním a každodenní činností a čas volný, který nám zbyde. Většinou tento čas vnímáme pozitivně, ale jsou jedinci, kteří tento zbylý čas vnímají negativně. To úzce souvisí s životním stylem (Kraus et al., 2015).

Volný čas je možné posuzovat z hlediska řady aspektů, jako jsou aspekty pedagogické, psychologické, sociologické, ekonomické, zdravotně-hygienické a další. Vybrané aktivity volného času jsou pro dotyčného přitažlivé, umožňují mu relaxaci, kompenzují pracovní vyčerpání, dodávají příjemné zážitky. Vhodné využívání volného času také přispívá k tělesnému a duševnímu zdraví, posiluje pozitivní mezilidské vztahy (Hájek et al., 2010).

„Volný čas je obecně čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho společenského začlenění zvláště dělby práce a z nutnosti zachovat svůj biofyziologický či rodinný systém. Také jej můžeme definovat jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností, označovaných jako kvantitativní či reziduální (zbytkové).“ (Maříková et al., Velký sociologický slovník, Karolinum, Praha 1996, heslo „čas volný“).

„Volný čas je opak nutné práce a povinností, doba, kdy si své činnosti můžeme dobrovolně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojmem volný čas se běžně zahrnuje odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“ (Pávková, 2002, str. 15).

Den se sestává z pracovních a nutných mimopracovních aktivit (jídlo, cesta do zaměstnání), které spolu se spánkem zahrnují přibližně 18–19 hodin. Na volný čas, se kterým můžeme nakládat podle své vůle, zbývá 5–6 hodin, jak u dospělých tak u dětí a mládeže. Ženy využívají tento čas z velké části jako čas péče o rodinu a domácnost, muži ho více využívají pro své zájmy. Stejně tak děti a mládež (Jansa et al., 2012).

U dospívajících jsou důležitými funkcemi volného času i funkce socializační (příslušnost ke skupině) a preventivní (předcházení sociálně-patologickým jevům), (Kraus et al., 2015).

Díky aktivitám volného času člověk cílevědomě poznává různé oblasti a osvojuje si nové znalosti, dovednosti a kompetence. Postupně se z prvotního uspokojování zájmu může zrodit amatér, který má v daném oboru hlubší znalosti a později i odborník, profesionál. Prvotní zájem může ovlivnit jeho budoucí profesní zaměření. Volnočasové aktivity také působí na různé stránky osobnosti dítěte a mladého člověka. Rozšiřuje jeho poznání, působí na emocionální zážitky. Rozvíjí také volní vlastnosti, jako vytrvalost nebo osvojování sociálních kompetencí. Rozvíjí nové mezilidské kontakty ve vrstevnické skupině, stávají se prostředkem integrační komunikace a spolupráce. Rozvíjí různé stránky osobnosti, vytváření vztahu k sobě samému, vztahů k jiným lidem, ke společnosti, k přírodě (Hájek et al., 2010).

Volnočasové aktivity se různí podle orientace jedince:

1. Kulturní orientace – např. četba knih, návštěvy divadel, výtvarná činnost, mimoškolní vzdělávání.

2. Sportovní orientace – tato skupina lidí je orientována na aktivní sport, návštěvy sportovních utkání, ale řadí se sem i gamblerství.

3. Extrovertní orientace – zabezpečuje uspokojování sociálních potřeb, např. návštěvy kaváren, diskoték.

4. Manuální orientace – např. kutilství, chov zvířat, zahradničení, slouží k uspokojování seberealizačních potřeb.

5. Introvertně-konzumní orientace (nejméně činná skupina) – lidé, kteří vyhledávají činnosti, které od nich vyžadují nízkou nebo téměř žádnou aktivitu, např. nicnedělání, sledování televize, poslech hudby (Kraus et al., 2015; Sak, 2000).

Účastníci volnočasových aktivit jsou ve složení velmi diferencovaní, ať už podle pohlaví, věku, sociální příslušnosti, zaměření zájmu, jeho náročnosti, dosahovaných výsledků atd. (Hájek et al., 2008).

Volný čas zvláště ve 20. století prošel prudkým vývojem. Vzrostl nejen jeho rozsah, dosah, vliv na jednotlivce či skupiny, bez rozdílu věku nebo sociálních skupin. Tak jak se vyvíjí celá společnost, mění se i způsoby využití volného času a jeho obsah. Zároveň

se mění i přístup člověka k této oblasti. V současné době disponujeme proti dobám minulým obrovským množstvím volného času a to díky vědeckotechnickému pokroku, pokrokům a znalostem ve zdravotnictví, znalostem v oblasti zdravého životního stylu, atd. Rychlým rozvojem prochází hlavně pohybové aktivity (Hájek et al., 2010).

Volný čas plní řadu funkcí. Zdravotně-hygienická funkce volného času je kompenzací oproti pracovním povinnostem a soustředí se hlavně na odpočinek. Seberealizační funkce umožňuje uspokojovat zájmy a potřeby jedince. Formativně výchovná funkce má vliv na osobnostní stránku jedince a její formování. Kontakty ve vrstevnických či zájmových skupinách vytváří sociální vztahy, osvojují se společenské normy. Volný čas má značný vliv na omezení sociálně-patologických jevů, pokud je využíván kvalitně (Kratochvílová, 2004).

### **1.1.1 Děti a volný čas**

Volný čas dětí je v různých směrech specifický. Děti mají volného času více než dospělí, v jeho využívání hledají aktivity, které by je bavily. To se mění jednak s věkem, čím je dítě starší, tím více se orientuje v nabídkách využívání volného času a stává se samostatnějším. U mladších dětí je potřeba, aby jim nabídku předkládali dospělí, v první řadě rodiče, dále učitelé, vychovatelé, trenéři. Využívání volného času je také závislé na regionální nabídce volnočasových aktivit.

Aktivity volného času by měly mít pro dítě smysl a měly by mu přinášet uspokojení. Dítě by si pak mělo z rodiny do vlastního života odnést hodnoty, které mu umožní smysluplně trávit volný čas. Mělo by vědět, jak k volnému času přistupovat a že výběr trávení volného času má být dobrovolný. Zvláště dobrovolnost je důležitá i ve vztahu k dětem a jejich volnočasovým aktivitám. Velkou roli má také příklad rodičů v trávení volného času a organizování společných aktivit, zvláště u mladších dětí (Kraus et al., 2015).

Průzkum (Kašpárková, 2002) volných aktivit dětí do 15 let s ohledem na bydliště vyplynulo, že:

- děti žijící ve městě mají o hodinu více času v pracovních dnech a o dvě hodiny o víkendech;



- děti na venkově sledují více televizi, ale také se více věnují odpočinku;
- děti ve městech více navštěvují kina, divadla, restaurace a více čtou;
- děti v obcích do pěti tisíc obyvatel se častěji věnují neorganizovaným činnostem, např. pohybovým aktivitám venku;
- pohybové aktivity a trávení času s kamarády jsou u obou skupin dětí stejné.

Při výzkumu bylo také zjištěno, že 60 % volného času si tyto děti organizují samy, 16 % je organizováno rodiči a 8 % školou. Aktivní trávení volného času dětí je úzce spojeno s iniciativou, informovaností a možnostmi rodičů a také se zájmy dětí. 74 % dětí navštěvuje alespoň jednou týdně některou z volnočasových aktivit. Děti v Evropě tráví na kroužcích 5–8 hodin týdně (Kraus et al., 2015).

Zájmových nesportovních aktivit se účastní méně chlapců než dívek. U chlapců v závislosti na věkové kategorii je tento zájem v intervalu 26–35 %, u dívek je vyšší, ale se zvyšujícím se věkem klesá v intervalu 26–35 % (Sekot, 2006).

Mezi nejoblíbenější (preferované) a nejvyhledávanější volnočasové aktivity u dětí ve věku 9–12 let patří:

nejoblíbenější:

1. pobyt venku s kamarády
2. sportovní aktivity
3. práce a hry na PC, videohry
4. herní aktivity
5. sledování televize

(Sekot, 2006)

nejvyhledávanější:

1. sledování televize
2. pobyt venku s kamarády
3. poslech audiokazet a CD
4. pobyt v přírodě
2. sportovní aktivity

To ukazuje na rozpor mezi přáním a možnostmi dítěte.

### 1.1.2 Příčiny nevyužívání volného času

V současné době existuje nepřehledná nabídka možností, jak volný čas využít. Stále ale existují skupiny lidí, které tyto možnosti nevyužívají. Buď nemají žádné zájmy, chybí jim motivace, nebo je nezaujala nabídka v jejich okolí. Příčinou může být ale také nedostatek financí pro oblíbené aktivity. Do všech těchto skupin patří nejen dospělí, ale i děti a mládež.

Existuje souvislost mezi chybějící nabídkou, jak trávit volný čas, nedostatkem pohybu a možností zažít dobrodružství. Násilí a brutalita narůstají právě ve věkové skupině 10 až 16letých. Z pohledu pohybových aktivit zde působí hlavně dvě skutečnosti. První z nich je, že je dostatek hřišť a hracích ploch pro děti do 12 let, ale pro starší věkové skupiny chybí. Druhou skutečností je nedostatek možností sportovního vyžití pro náctileté. Sportovní kluby jsou většinou orientované výkonnostně, to znevýhodňuje méně zdatné. Pro mladší děti existuje pro sportovní vyžití naopak velké množství možností (Zimmerová, 2001).

Zdroj výskytu sociálněpatologických jevů jsou především party dětí a mládeže ve městech. Ve věkové kategorii 7–9letých tráví chlapci i děvčata s vrstevníky 1 hodinu denně, v kategorii 13–15letých, která je považována za nejrizikovější, tráví dívky o 2 hodiny více s vrstevníky než chlapci. Příčinou může být snižování zájmu o organizované volnočasové aktivity (viz 1.1.1.) (Jansa et al., 2005).

Jiným důvodem nevyužívání volného času může být nadměrné přetěžování školními povinnostmi, ze strany školy nebo rodiny, dále přetěžování nadměrným množstvím zájmových činností (často se jedná o děti ambiciózních rodičů). Také děti, které se věnují některé činnosti na vrcholové úrovni, nemají čas na aktivity odpovídající jejich věku a zájmům. Další skupinou jsou děti, které mají nadměrné množství pracovních povinností (chod domácnosti, péče o mladší sourozence, ...). Problém mají ale i děti, které mají naopak nadbytek volného času, se kterým si nedokáží samy poradit (Hofbauer, 2004).

Je tedy potřeba, aby byl nejen dostatek nabídek volnočasových aktivit, ale aby se informace o možnostech dostaly do všech věkových skupin a hlavně děti a mládež, aby se v těchto nabídkách orientovali, s čímž jim musí pomoci dospělí. Problémem současné doby je nejen nedostatek, ale i nadbytek volného času.

## **1.2 Pedagogika volného času**

Dnes se výchovou k využívání volného času zabývá pedagogika volného času.

Výchova k volnému času umožňuje utvářet, rozvíjet a zlepšovat dovednosti a schopnosti, motivovat, vytvářet návyky na účelné využívání volného času. Cílem je

vést mládež k tomu, aby si uměla vybrat z široké nabídky a aby byl pro ni její výběr volnočasových aktivit prospěšný. Nenaplnění volného času svádí k destruktivním aktivitám a naopak správně zvolená činnost zvyšuje sebevědomí, přináší uspokojení a radost z úspěchů (Hájek et al., 2010).

Pedagogika volného času se také podílí na utváření individuálních rysů jedince a umožňuje mu setkávání se ve skupině vrstevníků nebo ve skupině, kterou spojují stejné zájmy (Hofbauer, 2004).

Pro činnosti je potřeba jednatelce získat a k tomu přispívá motivace. Ta má za úkol aktivizovat, určovat, co by se měl jedinec naučit, zvládnout, udělat, tedy reguluje. A také by měla posilovat žádoucí chování. V tomto směru musí být motivace přiměřená věku. Čím jsou děti mladší, tím více se motivace odvíjí od jeho vlastních smyslových zážitků (Hájek et al., 2010).

Nejlepší motivací je, když má dítě z činnosti radost a má o ni zájem. Na začátku bývá často zvědavost. Demotivující pro dítě je, pokud není činnost dokončena. Potřebuje vidět výsledek, který je pro něj zpětnou vazbou a motivuje ho k další činnosti. Výrazným motivačním prvkem je také soutěživost a zážitek z úspěchu. Úspěch je obrovskou motivací a nejde ani tak o výhru, jako o ocenění ostatních. Pokud se dítě na aktivitě spolupodílí a nese nějaký díl zodpovědnosti, přináší to další motivaci (Hájek et al., 2008).

V 90. letech 20. století se objevuje nová pedagogická disciplína, zážitková pedagogika. Zážitková pedagogika je „teoretické postižení a analýza takových výchovných procesů, které pracují s navozováním, rozbořením a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života.“ (Jirásek, 2003, s. 15)

Její principy se ale objevují již například v dílech J. A. Komenského. Zážitková pedagogika klade důraz na prožitek, a to na navozování prožitků, jejich zpracování a následné využití zkušeností z prožitku. Programů zážitkové pedagogiky využívá například experimentální středisko na výchovu v přírodě – Prázdňinová škola Lipnice. Ve školách jde o zařazování zážitkových prvků v hodinách tělesné výchovy a při mimovyučovacíh školních aktivitách, jako jsou školní výlety, lyžařský výcvik nebo školy v přírodě. Zážitková pedagogika proniká i do soutěžního sportu, především jako nástroj fyzické a psychické regenerace. Problematice zážitkové pedagogiky se věnuje

od roku 2004 časopis Gymnasium (podtitul Časopis pro zážitkovou pedagogiku), (Jansa et al., 2012).

Mezi cíle výchovného působení aktivit ve volném čase, tak patří naplnění cílů výchovných, relaxačních, zdravotních, regeneračních, kompenzačních a sociálních. A v současné době sem patří významně také prevence sociálně patologických jevů (Hájek et al., 2010).

### **1.3 Zařízení pro trávení volného času**

První zkušeností s aktivitami volného času získávají děti v rodině, později se přidává škola, střediska volného času, domy dětí a mládeže, sportovní oddíly a další zájmové organizace (např. Junák, Skaut).

Zájmy můžeme rozlišit na aktivní činnosti a pasivní činnosti. U aktivních činností může jedinec ovlivnit jejich průběh a výsledek. Patří sem například sportovní a turistické činnosti, hra na hudební nástroj, výtvarná činnost. Pasivní činnosti nelze nijak ovlivnit v jejich průběhu a výsledku. Např. sledování televize nebo sportovních utkání, návštěva kina, divadla, setkání s přáteli (Kraus et al., 2015).

Podle stupně organizovanosti lze volnočasové, a tedy i pohybové aktivity, rozdělit podle stupně organizovanosti na aktivity organizované v pravidelných činnostech pod přímým vedením pedagoga (oddíly, kluby, kroužky), aktivity organizované jako příležitostné akce (turnaje, výlety) nebo spontánní činnosti, ke kterým jsou nabízeny pouze podmínky a prostředí (volně přístupná sportoviště), (Hájek et al., 2010).

Prostředí, kde děti a mladí lidé tráví volný čas je různorodé. Především to jsou školy, které nabízejí doplňkové aktivity v tzv. zájmových útvarech, dále školská zařízení, jako jsou školní kluby a družiny, domovy dětí a mládeže.

Další možností jsou střediska neziskových nebo komerčních organizací. Z velké části se podílí domácí prostředí, tedy bydliště a jeho okolí a veřejná prostranství, jako jsou ulice, parky, příroda, ...) Většina tráví svůj volný čas střídavě ve všech těchto prostředích. Aby mohli děti a mladí lidé uskutečňovat své cíle a aktivity při využívání volného času, je potřeba dostatek prostor a zařízení. Tato zařízení by měla respektovat věk dětí,

zohledňovat činnosti, které jsou v nich prováděny, délku pobytu dětí (Hájek et al., 2010). Volnočasové aktivity jsou také realizovány ve velkých obchodních centrech – fitnesscentra, zábavní střediska.

### **1.3.1 Školy**

Volnočasové aktivity v rámci školy zahrnují jednorázové aktivity, soutěže i pravidelnou zájmovou činnost. Tyto aktivity jsou pro účastníky mnohem volnější a flexibilnější než výuka, neustále se obměňují a doplňují. Působí více na individuální motivaci, zaměřují se na osobnost dítěte, mladého člověka.

Jednorázové, příležitostné aktivity mají hlavně oddechovou a kompenzační funkci ve vztahu k výuce ve škole. Mladí lidé si zde mohou vybrat podle svých zájmů z akcí kulturních, sportovních, návštěv historických památek, výlety, zahraniční zájezdy, různá setkání s lidmi, kteří mají stejné zájmy.

Soutěže již vyžadují dlouhodobější zapojení účastníků. I zde si mohou účastníci vybrat podle svých zájmů. Jedná se o olympiády z různých vyučovacích předmětů, sportovní soutěže, Stredoškolská odborná činnost, AVAMET. Soutěže probíhají na různých úrovních od místních, přes regionální, okresní, ... až třeba mezinárodní kola. Soutěže mají probouzet zájem o různé obory a vyhledávat a rozvíjet talenty v těchto oborech.

Školní družiny jsou určeny žákům 1.–5. ročníků, školní kluby žákům 6.–9. ročníků. Děti je navštěvují pravidelně. Zatímco školní družiny jsou spíše nutností, z hlediska péče o děti po skončení vyučování, návštěva ve školních klubech je založena na dobrovolnosti. V obou zařízeních se děti pod vedením pedagoga věnují činnosti odpočinkové (četba, klidné hry), rekreační (pohybové aktivity v přírodě) nebo zájmové (vytvářené podle zájmu žáků). Rozvíjí se samostatnost, iniciativa, je podporována individualita dítěte (Pávková, 1999).

### **1.3.2 Mimoškolní zařízení pro trávení volného času dětí**

Mimoškolní zařízení pro volný čas dětí a mládeže jsou další alternativou k trávení volného času. Navazují nebo doplňují činnost rodiny, vyučovací a mimovyučovací

činnost školy, spolupracují s dalšími sdruženími. Tato zařízení prochází rychlou proměnou, zvláště v posledních desetiletích. Aktivity probíhají jak ve specializovaných prostorách, tak i mimo ně a vzájemně se tato dvě prostředí prolínají. Jejich výhodou je celoroční práce, tedy i v období prázdnin, jejich nabídka je od jednorázových aktivit až po pravidelnou zájmovou činnost, umožňují také spontánní rekreační a zájmovou činnost bez organizace dospělých, pracují s různými sociálními i zájmovými skupinami, rozvíjí nadání a taleny (Hofbauer, 2004).

Mezi tato zařízení patří např. DDM, ZUŠ. Pravidelnou zájmovou činnost zajišťují především zájmové kroužky, soubory umělecké tvořivosti nebo sportovní družstva.

Domy dětí a mládeže (DDM) neboli střediska volného času pracují v 298 městech, některá již přes 50 let. Zřizovatelem mohou být obce, školský úřad, církve nebo soukromé subjekty.

DDM nabízí buď pravidelnou zájmovou činnost v kroužcích, souborech, klubech nebo kurzech nebo příležitostnou zájmovou činnost tj. výlety, exkurze pobytové zájezdy, místní soutěže a turnaje. Nabízeny jsou i spontánní aktivity, při kterých jsou dětem poskytnuty prostory v provozní době zařízení, např. přístup na hřiště, do herny, čítárny (Pávková, 1999).

Využitím volného času u středoškoláků se věnují domovy mládeže. Mohou být součástí školy nebo samostaté. Nabízí obdobné aktivity jako DDM, ale v menším měřítku.

Častým způsobem realizování volného času dětí a mládeže jsou také sdružení, kdy se jedinec dobrovolně rozhodne přijmout hodnotovou orientaci a uplatňovat zásady tohoto sdružení, dělit se o své znalosti a dovednosti s ostatními vrstevníky (Hofbauer, 2004).

Tato sdružení se dělí podle orientace, cílů (výchovná, náboženská, politická, ...), obsahu činnosti (všestranná, zájmová), složení členstva (tj. podle věku), vnitřního uspořádání (vztah sdružení k členům, míra spoluúčasti členů, sdružení místní nebo celostátní), reálného nebo předpokládaného vlivu na děti a mládež (široká nebo úzká základna dané věkové populace), nebo podle vymezení k dalším institucím (ke škole, státním orgánům), (Hofbauer, 2004).

Nejpočetnějším sdružením se všestranným zaměřením je v současnosti Junák 2020 – 67 959 členů, z toho 32 318 do 15 let), druhým největším je Pionýr (2020 –

15 144 členů, z toho 7 908 do 15 let), Ze zájmových sdružení jsou to především tělovýchovná sdružení Česká unie sportu (ČUS) v roce 2020 sdružovala 75 národních sportovních svazů a 7 258 sportovních klubů a tělovýchovných jednot, s počtem 1 140 973 členů (454 507 z toho bylo dětí a mládeže) nebo Česká obec sokolská (ČOS) sdružuje 1 061 sokolských jednot 160 000 členů z toho 76 800 mladších 18 let. Z dalších zájmových sdružení jsou to sdružení spojená s přírodou – tábornická a zálesácká sdružení (ATOM, Zálesák), sdružení na ochranu přírody (Duha), sdružení zaměřená na technické činnosti (AVAMET), sdružení, která rozvíjí společenskovední aktivity, sdružení orientovaná nábožensky nebo sdružení odborů a politických stran.

Základem pro volbu volnočasové aktivity je místní prostředí, ve kterém děti a mladí lidé žijí a také realizují převážnou část svého volného času. I v současnosti nadále přetrvávají rozdíly mezi různými sociálními prostředími, jako jsou vesnice – malé město – velkoměsto – satelitní město. (Hájek et al., 2010)

## 1.4 Problémy současnosti

I v současnosti se volnočasové aktivity potýkají s řadou problémů. Mezi ně patří např.

- nedostatek finančních prostředků;
- nedostatečně vyhovující prostory a vybavení;
- nárůst počtu dětí s výchovnými problémy;
- obtíže při motivaci dětí pro aktivní zájmové činnosti;
- zvláštnosti mezi regiony a lokalitami;
- nepropracovaný systém profesní přípravy pedagogů (Hájek et al., 2010).

Snahou je, aby každý mohl dosáhnout hodnotné realizace svého volného času, o kterém si rozhoduje sám, zvláště se zaměřením hlavně na děti a mladé lidi, kteří se učí orientovat v nabídkách, volit mezi alternativami, naplňovat své ambice, ověřují si své možnosti (Hájek et al., 2010).

## 2 Pohybová aktivita

Pohyb nás provází celý život a je jedním ze životních projevů živých organismů. Umožňuje nám zajišťování základních životních potřeb, umožňuje sociální kontakty, má vliv na fyzické i psychické zdraví jedince.

Pohybové aktivity jsou právě jednou z možností aktivního využití volného času. Jejich přínosem je zlepšení fyzické zdatnosti, přispívají k sebepoznávání, pěstují psychickou odolnost vůči stresu, vychovávají k toleranci a fair play (Hájek et al., 2010).

Pohyb je komplexní fenomén. Pohybové a sportovní aktivity mají význam v individuálním rozvoji jedince, ale také vytvářejí příležitosti v sociálních vztazích. Celé toto propojení může vytvářet podmínky pro zdravější život (Hendl et al., 2011).

(Psychologie aktivního stylu života Marcus, B. H., Forsyth, L. H. 2010 Praha Portál – výkladový terminologický slovníček):

„Pohybová aktivita, pohybové aktivity: druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického vývoje, které jsou charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod.“ (Hendl et al., 2011, s. 16).

„Sportovní pohybová aktivita, pohybové aktivity: Strukturované druhově specifické aktivity vykonávané podle pravidel, spojené s účastí v organizovaných soutěžích a se snahou dosahovat subjektivně maximálního výkonu ve specifické sportovní disciplíně. Jsou popsitelné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. Vyžadují adekvátní prostor, zařízení, náčiní a oblečení.“ (Hendl et al., 2011, s. 17).

„Pohybová aktivnost: nakumulovaný souhrn bazálních, zdraví podporujících, sportovních a jiných pohybových aktivit v určité pohybové jednotce (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka, apod.) vykonaných v jednom intervalu nebo nashromážděných v několika oddělených intervalech.“ (Hendl et al., 2011, s. 17).



Pohybová aktivnost zahrnuje různé pohybové aktivity. Od chůze, přes pohyb s dětmi a běžné denní aktivity okolo domu až po strukturované aktivity.

„Pohybová nedostatečnost: chování jedince projevující se velmi nízkým objemem běžných denních aktivit s deficitem strukturovaných pohybových aktivit s prevalencí sedavého způsobu života.“ (Hendl et al., 2011, s. 18).

„Aktivní způsob života: způsob života, jehož trvalou součástí jsou aktivity odpovídající doporučení zdravotnických institucí.“ (Hendl et al., 2011, s. 18).

„Pod pojem sport patří široká škála tělesných aktivit, počínaje procházkami, rekreačním sportem a konče olympijskými soutěžemi.“ (Cotta, 1995, s. 200).

Většina lidí využívá pohybové aktivity a sport jako volnočasové aktivity. Jsou protiváhou jednostranné tělesné nebo psychické námahy, kompenzují nedostatek pohybu.

Mezi důvody, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, patří spalování tuků a zvýšení metabolismu zvýšením tepové frekvence, jako benefit očekávají snížení hmotnosti, lepší vzhled (postavu), větší přitažlivost, zvětšení svalové síly, snížení tlaku a tím snížení rizika mrtvice a infarktu a tak prodloužení života, dále produkce endorfinů (benefitem je redukce stresu, více energie). Další důvody bývají sociální. Při individuálním cvičení se věnují sám sobě. U skupinové aktivity umožňují trávení času s rodinou a přáteli, příležitost k socializaci, zábavu. Nebo jen prostě, dělá to hodně lidí, přínosem bude, že dokážu to, co ostatní (Hendl et al., 2011).

Děti a mládež vyhledávají nová dobrodružství, nové výzvy, zážitky, napětí. A právě toto jim přináší hry a sport. Pohybové aktivity proto patří k nejvyhledávanějším způsobům trávení jejich volného času. Mimo jiné přispívají i ke smysluplnému životu a rozvoji osobnosti (Zimmerová, 2001).

V dětství však v současnosti dochází v pohybových aktivitách ke dvěma extrémům. Existuje část dětí, které se pohybovým aktivitám nevěnují, mají nedostatek pohybu, žijí konzumním způsobem, což zahrnuje sledování televize, hraní počítačových her. Druhým extrém tvoří děti, které mají naopak denně trénink a mnohostranně organizovanou sportovní činnost a jsou přetěžovány. První skupina je větší a více ohrožena ve svém vývoji. Nicméně pokud se týká rozdílů podmínek k běžným

pohybovým aktivitám mezi dnešními dětmi a jejich rodiči, došlo ke změnám jak v sociálním, tak životním prostředí. V tomto směru ubylo přirozených prostor pro pohyb a hry, které probíhaly venku, se přesouvají do vnitřních prostor, vytrácí se hry všedního dne a narůstá množství organizovaných pohybových aktivit. Ubývají pohybové a herní tradice věkově různých skupin a tím mizí předávání kultury her staršími dětmi mladším. Mizí vlastní tvořivost, a tak převládá pasivní konzumace nad aktivní činností. To vše snižuje rozvoj motoriky dnešních dětí přirozeným způsobem a omezuje jejich tělesné a pohybové zkušenosti (Zimmerová, 2001).

Informace o pohybové aktivitě Evropanů přináší projekt Evropský týden sportu (EWOP), který uvádí, že v roce 2013 se sportu nevěnovalo vůbec nebo pouze zřídka 51 % evropské dospělé populace, 49 % sportovalo alespoň jednou týdně. Pětkrát a více se věnovalo pohybovým aktivitám 7 % žen a 9 % mužů. 37 % sedělo více než 5,5 hodin denně. Více jak jedenkrát týdně mělo pohyb formou procházky alespoň 10 minut denně 87 % populace (European University Sports Association, 2021).

## 2.1 Historie

Historie pohybových aktivit sahá až k prvobytně pospolné společnosti, kdy k obstarání základních životních potřeb byla potřeba tělesná zdatnost a obratnost. K tomu byl potřeba nácvik, aby jejich počínání např. lov bylo úspěšné.

Ve starověku již vznikají školy a s tím spojené první tělovýchovné systémy. V Číně v polovině 3. tisíciletí př. n. l. probíhala zdravotně zaměřená cvičení. Ve většině zemí byly pohybové aktivity zaměřeny na výcvik vojska, běh, zápas, tanec, šerm a další. Velmi propracované systémy byly v Řecku, zvláště ve Spartě (zaměřené na vojenský výcvik) a v Aténách (zaměřené na harmonizaci těla – gymnastika). Každý řecký městský stát pořádal veřejné sportovní hry. Vrcholem pak byly olympijské hry konané od roku 776 př. n. l. v Olympii za účasti závodníků z celého Řecka. Ve starověkém Římě se konala řada slavností, která měla charakter her. Nebyla to však atletika jako v Řecku, ale snahou bylo pořádat hry atraktivní pro diváky. To byly především hry gladiátorské (Jůva & Jůva ml., 2007).

V období středověku se společnost rozděluje na sociální stavy (šlechta, duchovenstvo, měšťané a poddaní). Mezi jednotlivými stavy jsou velké rozdíly i v pohybové přípravě. Zatímco šlechta byla cvičena k rytířským soubojům, u duchovenstva docházelo k úplné absenci tělesné výchovy. Měšťané byli vychováni k obranné povinnosti (výcvik v šermu, střelbě). Tělesná výchova, stejně jako jiné výchovy se v období středověku musela slučovat s vírou.

Až v období renesance a humanismu společnost začíná využívat pohyb k prevenci a léčbě zdravotních obtíží. Ve školách se začíná objevovat v různých podobách tělesná výchova. Na území Čech ale ani v tomto období nebyla tělesná výchova příliš akceptována. Výjimkou byly jezuitské školy, které rozvíjely tělesné a zdravotní cvičení (Jůva & Jůva ml., 2007).

Až Jan Amos Komenský (1592–1670) se ve svých spisech zabývá problematikou tělesné výchovy. Je autorem dělení dne na osm hodin práce, osm hodin aktivního odpočinku (procházky, cvičení, hry v přírodě) a osm hodin spánku. Snažil se o zavedení tělesné výchovy v městských školách.

Tělesná výchova a péče o tělesné zdraví se stávaly stále větší součástí života všech lidí. Vznikaly také knihy s tělovýchovnou tematikou: „Gymnastika pro mládež“ (J. Ch. Guts-Muths (1759–1839)) nebo „Pokus o encyklopedii tělesných cvičení“ (G. U. Anthon Viet (1763–1836)), (Jůva & Jůva ml., 2007).

Během 19. století vzniklo v deseti západoevropských zemích 1130 sdružení a spolků, mezi nimi i spolky tělovýchovné a sportovní. Z tohoto počtu bylo pouze 11,9 % sdružení pro děti a mládež. V našich zemích byla roku 1862 založena Tělocvičná jednota Pražská, předchůdkyně Sokola Pražského. U jejíhož vzniku stáli Miroslav Tyrš (1832–1884) a Jindřich Fügner (1822–1865). V 60. letech začaly vznikat sokolské spolky v dalších městech, a tak byla v roce 1989 založena celonárodní sokolská organizace Česká obec sokolská, která se v roce 1904 sjednotila s Moravsko-slezskou obcí sokolskou pod společný název Česká obec sokolská. Se vznikem Sokola začíná i organizovaná tělesná výchova žen v Čechách (Jansa et al., 2012).

Ve 20. století docházelo postupně k navyšování sdružení, ve kterých byly zapojeny děti a mladí lidé. Počet těchto sdružení vzrostl v letech 1940–1959 až na 41,9 %. V České republice došlo k výrazným změnám v této oblasti hlavně po celospolečenské změně

v 90. letech. V roce 1999 existovalo v České republice asi 400 sdružení s 250–300 000 členy (tj. 10–15 % mladé generace), (Hájek et al., 2010).

Nejpočetnější zájmová sdružení byla tělovýchovná, sportovní a turistická hnutí. V 19. století byla významnou součástí demokratického hnutí a snah o národní osvobození, např. Sokol. V našich zemích vzrostl počet dětí a mladých lidí ve sdruženích tohoto zaměření mezi roky 1913–1987 celkem 10,8krát. I v současnosti pokračuje úsilí o zapojení se dětí a mladých lidí do sportovní a tělovýchovné činnosti, například uplatňováním nových sportů (např. adrenalinové sporty), (Hájek et al., 2010).

Velmi rozšířená je turistika. Síť značených turistických tras je na území naší republiky velmi rozsáhlá. První vznikla v roce 1889 ze Štěchovic ke Svatojánským proudům. V roce 1912 pak byla otevřena první dálková trasa Praha–Brdy–Šumava. V roce 1920 to bylo 25 000 km značených cest, v současnosti to je přes 40 000 km s 11 000 rozcestníky.

Podobně jsou zřizovány cyklotrasy a cyklostezky, které se dělí podle náročnosti do řech tříd (Hájek et al., 2008).

## **2.2 Intervence na zvýšení pohybové aktivity**

Podle Marcuse & Simkina (1993) lze lidi z pohledu pohybové aktivity rozdělit do pěti skupin, podle stádia uvažování o pohybových aktivitách:

První skupinou jsou lidé s pohybovou nedostatečností, kteří ani neuvažují o změně přístupu k pohybu.

Druhou skupinu tvoří lidé, kteří pohybové aktivity neprovozují, ale uvažují o změně.

Třetí skupina lidí provozuje občasné pohybové aktivity, ale ne na dostatečné doporučené úrovni.

Čtvrtá skupina má dostatečnou pohybovou aktivnost, ale zatím kratší dobu než šest měsíců.

Pátá skupina se pohybovým aktivitám věnuje trvale v dostatečném množství.

Jednotlivými stádii člověk neprochází lineárně, ale cyklicky. Řadě lidí se nedaří změnit způsob života trvale. Příčinou může být přeskočení některého ze stádií, nemoc, zranění, které člověka vrátí na nižší stupeň, nedostavení se očekávaných výsledků nebo

nedostatečná motivace. Ale lidé, kteří se dostanou do pátého stádia, ani v náročných obdobích nikdy znovu neklesnou na úroveň jedna, (nejčastěji do stádia 3, nejhůře do stádia 2), (Marcus & Forsyth, 2010).

Intervenční programy jsou většinou cíleny na jedince s občasnou nebo dostatečnou pohybovou aktivností (stupeň 3 a 4). Více jak polovina populace se však nenachází v těchto dvou úrovních, ale na úrovních s pohybovou nedostatečností (tj. 1 a 2), proto by intervence měla cílit na tyto jedince. Vhodné jsou například programy zaměřené na zlepšení vnímaného sebeuplatnění a očekávání přínosů pohybové aktivnosti. Sociální podpora může být uplatněna ve čtyřech typech. Instrumentální podpora např. volný vstup do fitness centra, tedy něco hmatatelného. Informační podpora např. informace o termínu pohybové aktivity pro širokou veřejnost od přítele, tedy informace, která může pomoci změnit chování. Emoční podpora např. projevení zájmu o pokrok ve snaze o pravidelnou pohybovou aktivitu kamaráda. Oceňující sociální podpora od trenéra, rodiny např. formou pochvaly (Marcus & Forsyth, 2010).

Pohybová aktivita dětí by měla být zaměřená vyšší objem s nižší intenzitou, což odpovídá přibližně 60 minutám pohybových aktivit s mírnou intenzitou v průběhu dne. U adolescentů alespoň 30 minut denně – doporučení HEPA (Hepionpharmaceuticals, Inc.). To zahrnuje pohybové aktivity ve škole, v rodině, týmové hry i individuální sporty, tréninky. U dětí by měla převažovat herní činnost probíhající v intervalech. U dospívajících se zařazují sportovní déle trvající souvislé pohybové aktivity (Hendl et al., 2011).

Doporučení se týkají i počtu kroků dosažených za den, kdy je doporučováno pro chlapce ve věku 6–17 let nejméně 13 000 kroků za den, pro dívky 11 000 kroků za den. (Standard byl stanoven 2005 podle President's Council on Physical Fitness and Sports).

Mezi středně namáhavé pohybové aktivity patří: jízda na kole, rychlá chůze, tanec, práce na zahradě, turistika, volejbal, hry s kamarády. Mezi aktivity s vysokou intenzitou se řadí např. odklizení sněhu, sekání dřeva, ze sportovních aktivit kondiční běh, spinning, basketbal, fotbal, horská turistika (Bess et al., 2010).

Typy intervencí na pohybové aktivity se uplatňují na čtyřech úrovních působení:

1. Individuální
2. Interpersonální

3. Organizační nebo intervence zlepšující prostředí
4. Legislativní a politické (Hendl et al., 2011).

Pokud se týká mládeže, největší vliv na první individuální úrovni mají média, která poskytují rady, návody, jak začít s pohybovou aktivitou pokračovat v ní nebo ji udržovat na určité úrovni. Pomoci také může konzultace v ordinaci lékaře, kterou využívají hlavně dospělí. Intervence na interpersonální úrovni je u dětí a mládeže zajišťována hlavně učiteli, trenéry, fyzioterapeuty a dalšími profesionály, ale také rodinou, přáteli, tedy všemi, kteří pomáhají a výběrem vhodné pohybové aktivity nebo působí na určitou skupinu jedinců se snahou ke zvýšení pohybové aktivity. Zabývají se jedincem jako součástí nějaké skupiny. Přístup na organizační úrovni zajišťují organizace (např. škola, DDM). Tato úroveň zahrnuje hlavně zvýšení dostupnosti zařízení pro pohybové aktivity a odstranění organizačních překážek k provádění těchto aktivit. Úroveň politická a legislativní se zaměřuje na společenské změny (Hendl et al., 2011).

První dvě intervence mají efekt při dosahování krátkodobého navýšení pohybové aktivity. Třetí a čtvrtá úroveň mají na širokou veřejnost největší vliv, pokud se týká veřejného zdraví. Intervence působící na více úrovních vedou k vyšším a dlouhodobějším účinkům na zapojení jedince do pohybové aktivity a k udržení zdravých návyků. Nejlepších výsledků se ale dosahuje současným působením na všech úrovních (Hendl et al., 2011).

Účinnost jednotlivých intervencí uvádí ve své studii Kahn et al. (2002). Z výsledků vyplývá, že kampaně zaměřené na obce zvýšily pohybovou aktivnost u 5 % obyvatel, rozšíření počtu hodin tělesné výchovy žáků zvýšil jejich aerobní zdatnost o 8 %, podpora sociálního prostředí (mimo rodinu) vyvolala 20% nárůst, individuální programy zaměřené na změnu zdravotního chování zvýšily pohybovou aktivnost o 35 %, přístupnost sportovišť a dalších zařízení se podílelo na zvýšení počtu cvičících nejméně třikrát týdně také o 35 %. Doporučení na místě (upozornění u výtahů a eskalátorů o prospěšnosti používání schodů), měla za důsledek nárůst používání schodů o 54 % (Hendl et al., 2011).

## 2.3 Význam pohybových aktivit

Pohybové aktivity mají pozitivní přínos pro všechny věkové skupiny.

Pohyb v první řadě ovlivňuje fyzické zdraví a kondici. Zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, zpevňuje kosti, snižuje bolesti zad, je prevencí civilizačních chorob. Má ale vliv i na duševní zdraví jedince (účinky psychoregenerační, psychoregulační, psychorelaxační, socializační a komunikační), Tyto účinky snižují stres a negativní emoce (Machová & Kubátová, 2009).

Z hlediska zdraví pohybová aktivita zlepšuje činnost vnitřních orgánů, podporuje látkovou výměnu. Zvyšuje funkční kapacitu oběhové a dýchací soustavy, snižuje klidovou tepovou frekvenci a zvyšuje vitální kapacitu plic (Perič & Březina, 2019). O 30–50 % snižuje riziko mozkové příhody, infarktu myokardu, ICHS, hypertenze, diabetu II. typu. Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí ve světě. Současně se snižuje množství hospitalizací, lékařských vyšetření a spotřeby léků (Fialová, 2013).

V České republice je pohybová aktivita pod úrovní, která může pozitivně ovlivnit zdraví u 70 % populace ve všech věkových kategoriích. Aby byla pohybová aktivita zdravotně přínosná, musí probíhat pravidelně, dlouhodobě (nejméně tři měsíce), s dostatečnou intenzitou a být vhodná pro danou věkovou skupinu (Fialová, 2013).

Pohybová aktivita je tedy zásadní pro zdravý vývoj dítěte.

Pohyb navíc zprostředkovává dětem různé zkušenosti a má pro ně i různý význam v závislosti na věku. Děti pohyb potřebují k prozkoumávání prostředí, získávání informace o sobě samém. V souvislosti s pohybem se dostávají do kontaktů s druhými lidmi, čímž si vytváří základy komunikace. Pohyb také umožňuje získávání smyslové informace o sobě samém a o svém okolí. Člověk pohybem vyjadřuje své pocity, nálady, ať již vědomě nebo nevědomě. Do pohybu lze převést své vlastní nápady a tím objevovat své dovednosti. Pohyb přináší i emocionální prožitek. U dětí pohyb slouží k sebepoznávání a k poznávání světa, u dospívajících má hlavně sociální význam (Zimmerová, 2001).

Sportovní aktivity umožňují „řízeně“ vybijet agresivitu, pozitivně uplatňovat své pohybové schopnosti, zažívat osobní i kolektivní úspěch, ale také navazovat a udržovat kontakty, učit se komunikaci, odbourávat zábrany, učit se respektování pravidel. Význam pohybových aktivit je v prevenci násilí větší, než by se mohlo zdát. Proto je potřeba se zabývat nejen ukázněnými dětmi, ale věnovat se i problematické mládeži, „okrajovým skupinám“, mládeži se sklonem k násilí. Jak? Vytvářet v městech dostatek prostor pro pohybové aktivity, vytvářet tyto prostory i v nově zastavovaných obytných oblastech, zřizovat ulice, které budou určeny k hrám, speciální projekty pro mládež, nabídky běžných pohybových aktivit sportovními organizacemi (Zimmerová, 2001).

Nejdůležitějším významem pohybu zůstává radost dětí z bezprostřední činnosti. Nabídka pohybových aktivit by měla děti podněcovat, ale nepřetěžovat, ani nepodceňovat a měla by pro ně být splnitelná. Pro dospělého je často motivací k pohybu zdraví, u dětí bývá působení na zdraví, jako vedlejší efekt (Zimmerová, 2001).

## **2.4 Cíle pohybových aktivit**

Cíle volnočasových a tedy i pohybových aktivit plní řadu funkcí. Mezi výchovné funkce patří uspokojování potřeb jedince, seznamovat se s možnými aktivitami, objevovat své dispozice, rozvíjet specifické schopnosti podle objevených dispozic, sebevýchova, podpora žádoucích rysů osobnosti.

Cílem sociálních a preventivních funkcí je výchova zodpovědnosti za sebe a svoje zdraví, posilování komunikačních schopností, uplatnění se ve skupině, odpovědnost za své chování, schopnost objektivně hodnotit své jednání a přijímat důsledky svého jednání, hledání vlastního místa ve skupině, vytváření vlastního sebevědomí nebo posilování schopnosti nepodléhat negativním vlivům (Hájek et al., 2010).

Při rozvoji morálněvolných vlastností je učit se ovládat emoce, obohatit prožitky, učit se spolupráci a rozvíjet kladný vztah ke sportu.

Zdravotními funkcemi je vytváření a upevňování hygienických návyků, dodržování pitného režimu, vedení ke zdravým stravovacím návykům, vyhýbání se škodlivým látkám, dodržování pravidel zdravotní prevence (Hájek et al., 2010).



K cílům pohybových aktivit patří především zlepšování motorických funkcí:

- základem je vytvoření široké pohybové základny, a tak naučit děti vybírat si optimální řešení vzhledem k individuálním pohybovým předpokladům;
- stabilizace pohybových stereotypů a zautomatizování kvalitních pohybových návyků umožňuje výběr optimálního řešení pohybu v dané situaci;
- rozvoj sensorických schopností, vnímání poloh a pohybů zajišťuje zkvalitnění funkce receptorů a využívání smyslů při pohybových činnostech;
- formování správného držení těla zajišťuje správnou polohu vnitřních orgánů a jejich činnost, snižuje zdravotní rizika spojená s vadným držením páteře a dolních končetin či svalovou disbalancí;
- rozvojem kinestetické diferenciací se jedinec učí rozlišit potřebnou polohu těla ve smyslu „ani moc, ani málo“;
- rozvíjí se koordinačních schopností, které ovlivňují plynulost pohybů, sladění pohybů jednotlivých částí těla, odstranění „křečovitosti“ pohybů;
- rozvoj silové schopnosti zajišťuje provádění cílených pohybů částí nebo celého těla bez rizika úrazu;
- rozvoj flexibility umožňuje dosahování adekvátního rozsahu;
- cílem pohybových aktivit je také naučit se padat, což snižuje množství a vážnost úrazů v běžném životě (Křištofič, 2006).

## 2.5 Druhy pohybových aktivit

Pohybové aktivity by měly být přiměřené možnostem daného člověka, jeho zálibám, sklonům a měly by být adekvátně zařazené do každodenního života. Jde o takzvaný adekvátní pohybový režim. Ten by měl splňovat základní znaky, mezi které patří:

- **zvládnutelnost** – rozhodující je věk, pohlaví, zdravotní stav, kondice. Co zvládne jeden, nemusí zvládnout druhý. Pokud je aktivita pro jedince zvládnutelná, bude se k ní vracet.
- **spontánnost** – dosažení radosti z pohybu, pocitu svobody;
- **saturace** – pocit spokojenosti, naplnění během pohybové aktivity nebo po ní, dává pocit seberealizace a opět vede k opakování dané aktivity;

- **opakovatelnost** – přání vracet se k pohybové aktivitě a snaha o dosažení vyšší úrovně;
- **nastavitelnost** – ve smyslu dávkování pohybové zátěže vzhledem k věku, zdravotnímu stavu;
- **dostupnost** – možnost aktivitu provádět pravidelně, kdykoliv a kdekoliv;
- **bezpečnost** – ochrana před zraněním během pohybových aktivit, dodržování zásad bezpečnosti. Opět tu hraje roli věk, kondice, zdravotní stav, dopomoc, záchrana, ... (Hendl et al., 2011).

Dovednosti z adekvátní pohybové aktivity by měly být využitelné v běžném životě (např. plavání, jízda na kole, relaxace). Při adekvátním pohybovém režimu není potřeba srovnávat se neustále s druhými. Proto je dobré zařazovat i nesoutěžní aktivity (např. výlet na kole, procházka se psem, bruslení, ...)

Je důležité, aby adekvátní pohybový režim člověku vyhovoval po stránce potřeb, zvláštností prostředí, časové a finanční stránce a hlavně nenudil. Pohybové aktivity lze provádět individuálně nebo s dalšími lidmi (Hendl et al., 2011).

Pohybové aktivity můžeme rozdělit z různých hledisek.

### 2.5.1 Pohybové aktivity z hlediska účelu

**Habituaální**, které zahrnují veškeré činnosti jedince během dne od prací v domácnosti, přes cestu do zaměstnání, školy, práce okolo domu apod. Patří sem hlavně chůze. Energetický výdej jednotlivých aktivit nebývá vysoký, ale důležitá je jeho celková denní hodnota.

**Pracovně pohybové aktivity** odvíjející se od druhu vykonávaného zaměstnání. Energetický výdej se může výrazně lišit, jelikož každá profese vyžaduje jinou úroveň fyzické zdatnosti

**Sportovně pohybové aktivity**, jež jsou vedené cíleně. Mohou být spontánní nebo organizované, provozované jednotlivcem nebo skupinou, rekreačně, výkonnostně nebo vrcholově.

**Rekreační pohybové aktivity** jsou zaměřeny na aktivní odpočinek odpočinek a relaxaci. Jsou zaměřené na podporu zdraví, rozvoj kardiovaskulární a silové zdatnosti (Fialová, 2013).

### **2.5.2 Pohybové aktivity z hlediska zdravotního přínosu**

Podle Fialové (2013) lze pohybové aktivity z hlediska zdravotního přínosu dělit:

**Vytrvalostní aktivity** mají hlavní podíl na rozvoji aerobní zdatnosti organismu. Patří mezi ně rekreační pohybové aktivity jako běh, jízda na kole, plavání, běh na lyžích aerobik a další. Tyto aktivity rozvíjí kardiovaskulární systém a ovlivňují oxidačně energetický metabolismus.

**Silové aktivity**, jejichž cílem je nárůst svalového objemu, zpevnění svalů, nárůst svalové síly. Z rekreačních aktivit sem patří kondiční kulturistika, Squat, Bodybuilding, Bodystyling, P-class, Crossfit, Hard core training. Patří sem i zdravotně orientované tzv. funkční fitness.

**Cvičení obratnosti** se zaměřuje na rozvoj koordinace, rovnováhy, flexibility. Jeho hlavním přínosem je udržení pohyblivosti a pružnosti páteře, kloubů, protažení svalů, zpevnění hlubokého stabilizačního systému. Tato cvičení mohou být dynamická nebo statická. K rozvoji rovnováhy a koordinace jsou to cvičení balanční.

**Relaxační cvičení** mají za cíl fyzické a psychické uvolnění. Jejich zdravotními benefity jsou snížení klidového svalového napětí a uvolnění psychického napětí.

Poměr těchto aktivit by měl být 3 : 1 ve prospěch vytrvalostních oproti silovým.

### **2.5.3 Pohybové aktivity z hlediska organizovanosti**

Z hlediska organizovanosti lze pohybové aktivity rozdělit na neorganizované (spontánní) a organizované.

S **neorganizovanými aktivitami** se setkáváme prakticky jen u dětí a mládeže. Probíhají ve volném čase bez pedagogického vedení. Jsou svobodně volitelné, vedené vlastními potřebami jedince.

Všechny věkové skupiny využívají **organizované pohybové aktivity**. Tyto probíhají pod odborným vedením učitele, trenéra, cvičitele apod. Základem jsou cvičební jednotky s pohybovým obsahem (E & D. Sigmundovi, 2011).

#### **2.5.4 Pohybové aktivity z hlediska zátěže**

Z hlediska velikosti zátěže se dělí pohybové aktivity na aerobní a anaerobní.

**Aerobní pohybové aktivity** jsou aktivity vytrvalostního charakteru, které probíhají za dostatečného přísunu kyslíku. Proto probíhají s menší intenzitou, při 60–85 % maximální tepové frekvence. Tyto aktivity posilují kardiovaskulární systém, snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu, zvyšují svalovou vytrvalost, redukují hmotnost. Zdrojem energie je tuk, pokud aktivita trvá dostatečně dlouhou dobu. Proto by aerobní aktivity měly trvat více jak 30 minut (nejlépe 40–60 minut) alespoň 3krát týdně. Mezi aerobní aktivity patří aktivity v přírodě např. jogging, chůze, nordic walking, plavání nebo aktivity ve fitness centrech např. aerobik, spinning, běh na běžeckém pásu.

O **aerobní pohybové aktivitě** se začíná hovořit ve chvíli, kdy překročíme tzv. aerobní práh, svaly nemají dostatek kyslíku a pracují na kyslíkový dluh. Mezi anaerobní pohybové aktivity patří např. posilování se zátěží, sprint, hody. Cílem aktivit je získání svalové hmoty. Zdrojem energie jsou sacharidy, aktivitu lze provádět pouze krátkou dobu, do jejich úplného vyčerpání.

#### **2.5.5 Pohybové aktivity z hlediska prostředí**

Rozdělení pohybových aktivit podle prostředí, ve kterém probíhají:

##### Pohybové aktivity ve sportovních areálech

- vnitřní prostory
- venkovní prostory

##### Pohybové aktivity v přírodě

Volnočasový pohyb, pobyt a aktivity pronikají do různých přírodních prostředí. Mohou být jednorázové nebo pravidelné, krátkodobé (vycházky) nebo dlouhodobé (putování),

stálé tábory na jednom místě nebo dlouhodobější výpravy. Mohou se konat v místě, ve vzdálenějších oblastech nebo v zahraničí (Hájek et al., 2010).

Aktivity v přírodě se mohou uskutečňovat různými způsoby. Buď se člověk pohybuje pouze vlastními silami, např. při turistice nebo plavání, anebo jsou aktivity za pomoci prostředků, které slouží k přesunu (kolo, kůň, kolečkové brusle, lyže).

Také se dají v přírodě uskutečňovat sportovní aktivity mimo značené trasy. Sem patří například orientační běhy, jízda na horských kolech, závodní silniční cyklistika, zimní sporty.

Pohybové aktivity v přírodě neprobíhají pouze na pevné zemi, ale i pod zemí (speleologie, zdolávání propastí), ve vodě i pod vodou (rekreační a závodní plavání, jízda na lodích, potápění) nebo ve vzduchu (parašutismus a tandemové seskoky, paragliding, bezmotorové či motorové létání, let balónem)

Dělit pohybové aktivity v přírodě lze také podle náročnosti a výkonnosti účastníků od rekreačních aktivit, kdy účastníci nemají ambice na vítězství až po snahu o vynikající sportovní výkon. Aktivity v přírodě podporují psychickou a fyzickou odolnost (Hájek et al., 2008).

### **2.5.5 Moderní pohybové aktivity**

Atraktivitu pohybových aktivit zvyšuje využívání moderních technologií. Jednou z nich je GPS (Global Positioning System). Tento navigační systém byl původně určen v USA pro vojenské účely. Volně přístupný a bezplatně využitelný je od 90. let 20. století. Umožňuje navigaci v terénu, pomáhá určovat přesnou polohu, ukazuje překážky. Využíván je tedy při pěší turistice, cykloturistice, horolezectví a dalších sportovních aktivitách (Hájek et al., 2008).

Také narůstá množství pohybových aktivit, které patří do tzv. zážitkové pedagogiky nebo adrenalinových sportů. Jedná se o aktivity s dobrodružstvím, které přitahují právě mladé lidi. Probíhají jak v přírodě, tak v prostředí měst.

Z aktivit v přírodě sem patří:

- bouldering – lezení do výšek v přírodě bez jištění;
- jízda po zemi – na travních lyžích, kolečkových bruslích;
- jízda na sněhu – na sjezdových lyžích s pomocí tažného draka;
- aktivity na sněhu, psí spřežení, turistika na sněžnicích;
- plavba na divoké vodě, rafting, windsurfing.

Aktivita v prostředí měst:

- lezení na komíny bývalých továren;
- horolezecké stěny;
- lanová centra a parky;
- zábavní parky a sportovně relaxační areály (Hájek et al., 2008).

### *Horolezecké stěny*

Tyto stěny mohou být umístěny jak uvnitř budov, tak venku. Bývají často součástí městských parků, tělocvičen, dokonce i dětských pokojů. Existují ale i celá centra vybavená těmito stěnami. Bouldery jsou nízké stěny s technicky obtížnějšími prvky vhodné pro začátečníky, kteří se zde naučí, jak lézt. Leze se bez lana, případný pád je do matrace. Lezení na stěně probíhá na laně i do značných výšek. Nutností je přítomnost druhé osoby, která provádí jištění. Současná nejvyšší lezecká stěna je v Brně s výškou 23,5 m a plochou 1600 m<sup>2</sup>. Jmenuje se Duro Salewa. Největší venkovní lezecká stěna v ČR, ale i v Evropě je Gutovka v Praze 10, má obvod 80 m, výšku 15 m a 84 lezeckých cest různé obtížnosti. Lezecká stěna v Hradci Králové má lezeckou plochu 600 m<sup>2</sup> pro lezení s lanem a boulder o rozloze 200 m<sup>2</sup>.

### *Lanová centra a parky*

Tato centra a parky rozvíjí nejen fyzickou, ale i psychickou sílu účastníka, někdy jsou založená i na spolupráci skupin. Rozdělují se na lanová centra s nízkými překážkami a lanová centra s vysokými překážkami (překážky jsou umístěny ve výšce 8–12 metrů).

Jejich vybavení umožňuje řadu aktivit, při kterých si jedinec prověří svoji vůli, učí se zdravě riskovat. Aktivity, které je nutné zde překonávat je šplhání po provazovém žebříku, chůze po laně a nestabilních překážkách, obří houpačky, skoky s horolezeckým úvazem,... Aktivita probíhá pod dohledem instruktora (Hájek et al., 2008).

První lanové centrum se v ČR otevřelo v roce 2000, Lanové centrum PROUD s trasami různé obtížnosti a pro různé věkové kategorie. V současné době je pod tímto názvem 10 center v ČR a SR, známý je např. Jungle park Brno (Lanová centra PROUD, 2021).

Další velká centra a parky např. Vertical Park Harrachov, Adrenalin park Dolní Morava, Lanový park Deštné. Síť lanových parků a center doplňuje řada menších regionálních a místních zařízení.

#### *Zábavní parky a sportovně relaxační areály*

V ČR je v současné době velké množství těchto parků. Jsou rozděleny tematicky, podle zaměření na parky sportovní a zábavní (Mirákulum Milovice, Fajnpark Chlumeč nad Cidlinou), aquaparky (Babylon Liberec, Aquapalace Praha – Čestlice), přírodní parky (zoologické a botanické zahrady – Praha, Liberec, Dvůr Králové nad Labem), historické parky (westernová městečka - Western park Boskovice, Šiklův mlýn ve Zvoli nad Pernštejnem), vědecké parky (IQ Landia Liberec, Techmania Plzeň), archeoparky (Zážitkový park Zeměráj Kovářov u města Tábor), dinoparky (Praha-Harfa, Plzeň). Tyto parky plní jak funkci relaxační, tak podporují pohybové aktivity dětí i dospělých.

## **2.6 Zásady pohybových aktivit**

Při provozování pohybových aktivit je důležité dodržovat zásady, aby nedocházelo ke zraněním, aby pohybová aktivita přinášela radost a požadované zdravotní benefity.

Pro dosažení pozitivního zdravotního účinku je potřeba dodržovat zásady tzv. FIT (frekvence, intenzita, trvání) pohybové aktivity. Aktivita by měla probíhat pravidelně a dlouhodobě (Fialová, 2013).

### **Objem pohybové aktivity**

Měřítkem se často uvádí doba, po kterou aktivita trvá. Aby byl tento údaj směrodatný, musí být spojen s druhem pohybové aktivity a její intenzitou. Jiným ukazatelem je energetický výdej, který se odvíjí od hmotnosti jedince, věku, pohlaví, zdravotního stavu, trénovanosti a dědičných dispozic. Nejpřesnějším vyjádřením objemu pohybových aktivit je množství energie na kilogram tělesné hmotnosti. Jednotkou jsou kJ nebo kcal (Fialová, 2013).

### **Intenzita zátěže**

Tento faktor je nejdůležitější z hlediska výsledného efektu, ale také z hlediska předcházení rizik spojených s danou pohybovou aktivitou. Nejčastěji je charakterizována procentovým objemem z maximální srdeční frekvence  $SF_{max}$ .

Orientační hodnota (Komárek & Provazník, 2011):  $SF_{max} = 220 - \text{věk v letech}$

- nízká intenzita zátěže (SF 50–60 %) nemá efekt na rozvoj aerobní kapacity;
- střední intenzitazátěže (SF 60–70 (80) %) slouží u trénovaných jedinců k udržení aerobní kapacity;
- submaximální intenzita zátěže (SF 80–90 %) má vždy rozvíjející efekt aerobní aktivity;
- maximální intenzita zátěže (SF nad 90 %) nevhodné pro rekreační pohybové aktivity, protože překračují aerobní práh a může vyvolat přetížení organismu, předčasnou únavu, zdravotní rizika (Fialová, 2013).

### **Frekvence pohybové aktivity**

Vztahuje se k týdennímu režimu a závisí na druhu a objemu pohybové aktivity. Také je dána cílem. Optimální jsou každodenní vytrvalostní pohybové aktivity střední nebo submaximální intenzity s objemem 12–15 minut. Pro dosažení cíle se se zvyšující intenzitou snižuje týdenní frekvence (Fialová, 2013).



**Tabulka 1:** Doporučení k provádění pohybové aktivity pro 11 – 18leté adolescenty

	<b>FIIT charakteristiky</b>		<b>Denní počet kroků</b>
➤	<b>Pohybová aktivita alespoň střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně.</b>		
➤	Pohybová aktivita <b>střední intenzity</b> nebo <b>chůze nejméně 30minut alespoň 5x týdně.</b>		V převažujícím počtu dnů v týdnu by měl dosahovat
➤	Pohybová aktivita <b>vyšší intenzity</b> , podporující rozvoj a udržení kardiorepirační zdatnosti, <b>nejméně 20 minut alespoň 5x týdně.</b>	➤	<b>11 000 kroků u děvčat</b> <b>13 000 kroků u chlapců.</b>
➤	<b>Kombinace</b> předchozích doporučení pro PA vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení času do <b>10minutových</b> i delších úseků v rámci celého dne.		

	<b>Další doporučení</b>
➤	<b>Podporovat pohybově aktivní</b> (pěší a cyklistický) <b>transport</b> adolescentů do školy a ze školy, zájmových organizací, klubů a dalších volnočasových aktivit.
➤	<b>Specializovanou sportovní přípravou</b> lze u adolescentů uplatňovat při kontinuálním zachování jejich dalšího <b>všestranného pohybového rozvoje.</b>
➤	Zvýšit podíl adolescentů, kteří jsou alespoň <b>3x týdně</b> zapojit do <b>organizované pohybové aktivity</b> (zahrnující vyučovací jednotky tělesné výchovy).
➤	Zvýšit podíl adolescentů, kteří ve <b>vyučovací jednotce tělesné výchovy</b> stráví <b>alespoň 50% času</b> při pohybové aktivitě <b>střední až vysoké intenzity.</b>
➤	<b>Nepřetržité sledování</b> televize či monitoru počítače by nemělo překročit <b>2 hodiny denně.</b>

(E & D Sigmundovi, 2011)

## 2.7 Přínosy pohybových aktivit

„Zdravotní benefity pohybových aktivit: kumulativní efekty pohybových aktivit na zdraví, zdravotní prospěch, užitek, zvýhodnění, výhody či hodnoty získané pravidelně vykonávanými pohybovými aktivitami doporučené namáhavosti a frekvence.“ (Hendl et al., 2011, s. 17).

„Zdraví dorostu je definováno: nepřítomností nemoci, plněním vývojových úkolů věku, nepřítomností takového rizikového chování, které už lze pokládat za rizikové a které může dospívajícího poškodit.“ (Machová & Kubátová, 2009, s. 174).

Významným přínosem pohybových aktivit je tělesná zdatnost, která je tvořena několika složkami: vytrvalostní zdatností, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů a koordinaci pohybů. Pro zdraví je nejdůležitější vytrvalostní složka. Souvisí s výkonností kardiovaskulárního systému a svalů. Lze ji podpořit chůzí, během, cyklistikou, plaváním nebo aerobikem apod. Podstatné je, aby tyto aktivity probíhaly dostatečně dlouhou dobu s dostatečnou intenzitou. Vytrvalostní složka se posuzuje podle klidové tepové frekvence po zátěži. Vhodným testem je tzv. „step test“ (Machová & Kubátová, 2009).

Svalovou složku neboli sílu kosterních svalů lze zvýšit různými formami posilování, plaváním, fotbalem, tenisem, ale i prací na zahradě. Správné je rovnoměrné posilování obou svalových skupin, posturálních svalů a svalů fyzických, jinak dochází k dysbalanci. Příklad testu pro tuto složku je „sed-leh“ (po dobu 1 min), nebo test výdrže ve shybu (v sekundách).

Pohyblivost kloubů šlach a vazů se rozvíjí střídáním zátěže a uvolňováním. Ze sportů k jejímu rozvoji přispívá např. gymnastika a jóga. K ověření pohyblivosti se používá test hloubky předklonu (Thomayerova zkouška), (Machová & Kubátová, 2009).

Rozvoj koordinace nejvíce podporuje jízda na koni. Z ostatních sportů jsou to např. plavání, tenis nebo gymnastika (Machová & Kubátová, 2009).

Pohybové aktivity také napomáhají ke správnému držení těla, které udržuje vnitřní orgány ve správné výši a poloze, je zárukou optimálního vývoje kosterního svalstva a motoriky, zajišťuje ekonomické využívání energie. Má vliv na duševní zdraví

a sebevědomí člověka. Naopak vadné držení těla způsobuje vadné postavení dolních končetin a vady nožní klenby a od toho se odvíjející vady zad a páteře (Machová & Kubátová, 2009).

Mezi benefity, které pravidelné pohybové aktivity přináší, patří snížení kardiovaskulárních onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky, redukce rizik rakoviny tlustého střeva a prsu, vliv na kvalitu kostí, snížení rizika chřipky a nachlazení, lepší kontrola hmotnosti, zvýšení energie během dne a zlepšení spánku, vliv na psychiku – snížení úzkostných a depresivních stavů a zvýšení sebevědomí (Bess et al., 2010).

Z přehledu vlivu působení dostatečné pohybové aktivity na „tělesnou morbiditu“ (Fuchs et al., 2007) vyplývá, že pohybové aktivity výrazně snižují rizika mortality 20–35 %, srdečního infarktu 30–50 %, mozkové mrtvice (20–50 %), rakoviny střev 30–40 %, rakoviny prsu 20–30 %, rakoviny plic 13–30 %, osteoporózy 20–40 %, bolesti páteře až 50 %, cukrovky 20–70 % (Hendl et al., 2011).

I když to vědecké studie zcela nepotvrzují (ani nevyvracejí), existuje vztah mezi zdravím dospělých a jejich chováním ohledně pohybové aktivity v dětství a dospívání (např. Blair et al., 1989):

1. Pohybová aktivita v dětství a dospívání zlepšuje zdraví i v dospělosti.
2. Pohybově aktivní způsob života přináší zdravotní benefity v pozdějším věku.
3. Z pohybově aktivního dítěte a dospívajícího se stává pohybově aktivní dospělý (Hendl et al., 2011).

## **2.8 Rizika pohybových aktivit**

Z výše uvedeného vyplývá, že pohyb má preventivní a léčebný vliv na civilizační nemoci. To platí, pokud pohybová aktivita zohledňuje zdravotní stav, věk, pohlaví a trénovanost jedince.

Kudláček & Frömel (2012, s. 111) uvádí příměr Stejskala (2004) „Nepřiměřená pohybová aktivita může být pro zdraví člověka stejně škodlivá jako nesprávné palivo pro motor moderního auta.“

Neexistuje naprosto bezpečná pohybová aktivita. U každé pohybové aktivity je potřeba počítat s možností zdravotních rizik a zároveň se snažit tato rizika eliminovat. Proto je při pohybových aktivitách u dětí potřeba respektovat řadu specifík jednotlivých věkových kategorií. Respektovat rozdíly mezi dětmi a dospělými. Zásadní rozdíly jsou v anatomii, fyziologii, ale také v psychice, rozdíly ve způsobu vedení tréninku.

Mezi skutečnosti, které je nutné respektovat u dětí (Astrand & Rodahl, 1986; Bunc, 2004; Shepard, 1994) se uvádí:

- anaerobní předpoklady jsou nižší než u dospělých;
- není ukončen svalový rozvoj;
- náročnost rovnovážných cvičení se zvyšuje se snižujícím se věkem
- instrukce musí být většinou předváděny;
- monotónní formy pohybové aktivity jsou nebezpečnější než u dospělých.

Dále je potřeba zohlednit:

- zdravotní stav;
- pohybovou anamnézu;
- aktuální úroveň zdatnosti;
- hodnotovou orientaci;
- vztah k pohybu v okolí, tj. rodině, u kamarádů.

Při výběru pohybové aktivity pak její:

- formu;
- intenzitu;
- dobu trvání;
- frekvenci (Hendl et al., 2011).

Každý typ prostředí a zařízení, která jsou využívána k pohybovým aktivitám, mají svá specifika. V zařízeních je bezpečnost zajišťována vnitřními řády, které jsou pro jednotlivá zařízení odlišné.

Rizika při pobytu v tělocvičně se vztahují hlavně na využívání náradí a míčové hry. Dochází k drobným i větším úrazům, poraněním. Prevenci zahrnuje řád tělocvičny, se kterým musí být žáci seznámeni, zajištění vyškoleného dozoru, poučení žáků před

jednotlivými aktivitami, mírnění agresivity při sportovním zápolení, nepřeceňování schopností žáků.

Právní ustanovení: zajišťuje Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních č. j. MŠMT ČR 29 159/2001-26 (Hájek et al., 2008).

Nejčastějšími riziky při pohybových aktivitách jsou poranění a poškození. Většinou se jedná o lehká poranění. Mezi nejčastější patří poranění končetin (87 ze 100), méně častá jsou poranění hrudníku (8/100) a hlavy (2/100), poranění břicha a pánve (3/100). Nejčastěji jde o natržení, zlomeniny nebo vykloubení a pohmoždění, poranění svalů nebo šlach (90 %). Méně časté jsou deformity a rány (10 %). Příčinami úrazů bývá střet s protihráčem, poškozené nářadí, nevhodné oblečení, únava, nesoustředěnost a další faktory. Množství úrazů se také liší v závislosti na druhu pohybové aktivity (Cotta, 1995).

Rizika poranění jsou také spojena s krátkodobým nebo dlouhodobým statickým nebo dynamickým přetížením pohybového aparátu, špatně zvoleným pohybovým programem, nebo tréninkovým plánem, svalovou disbalancí, sníženou flexibilitou a často také přeceňováním vlastních schopností. Důsledkem přetížení může být úraz, mikrotrauma, chronické poškození nebo selhání orgánu či celého organismu (Fialová, 2013).

Poškození z přetížení způsobené sportem nebývá časté u volnočasových pohybových aktivit, ale je spojováno hlavně s vrcholovým sportem. Patří sem poškození chrupavek, předčasná degenerativní onemocnění, poškození šlach (tenisový a oštěpářský loket, bolest třísel u fotbalistů, chronický zánět achillových šlach), opotřebení kloubů, únavové zlomeniny (Cotta, 1995).

Další rizika spojená s pohybovými aktivitami souvisí s pitným režimem, výživou a nedostatečnou regenerací. Jedná se hlavně o děti, které se věnují pravidelné sportovní aktivitě na vrcholové úrovni. Minimálně 10 % dětí a mládeže patřící do této skupiny je díky dlouhodobě nevhodné stravě a soustavnému přetěžování ohroženo poruchami růstu a různými jinými poškozeními organismu (sportovní anémie, bolesti kloubů, úbytek kostní hmoty, opakované infekce nebo zranění). Často také dochází k přeceňování vrozených schopností dítěte. Dětsí sportovci jsou vystaveni velkému stresu, což

obzvláště u dívek může být prvotní příčinou poruch příjmu stravy a s tím souvisejícími zdravotními problémy (Fořt, 2002).

Některé disciplíny výkonnostních sportů jsou přesouvány do dětského věku (například gymnastika nebo krasobruslení, z kolektivních sportů fotbal), jelikož k tomuto věku se váže mimořádná schopnost motorické paměti na složité pohyby. Hrozí velké nebezpečí z jednostranného posilování. Aby se tomuto předešlo, je nutné podrobné vyšetření zdravotního stavu – interní vyšetření, vyšetření pohybového aparátu (držení stavby těla), (Cotta, 1995).

Zdravé děti a mladiství nejsou ohroženi poškozením z přetěžování při sportu ve volném čase. Ohroženi jsou asteničtí jedinci v období překotné fáze růstu (Cotta, 1995).

Pro rekreační pohybové aktivity by měla platit dvě pravidla: vysoká zátěž by měla trvat kratší dobu při menším počtu opakování, nízká zátěž pak může být prováděna delší dobu a s větším počtem opakování (Fialová, 2013).

Dítě není malý dospělý. Pravidelná pohybová aktivita je doporučována jako prostředek pro udržení zdraví, u dětí by se ale mělo jednat o všestranně zaměřené spontánní pohybové aktivity. Pokud dítě začne organizovaně trénovat 3x týdně nebo častěji, mělo by s ním být zacházeno jako s vrcholovým sportovcem, aby se omezila rizika, která jsou s takovým zatížením dětského organismu spojená (Fořt, 2002).

I přes výše uvedená fakta o možném škodlivém působení nepřiměřených pohybových aktivit, převažuje pozitivní zdravotní efekt (Kudláček & Frömel, 2012).

## **2.9 Specifika věkové skupiny žáků mladšího a staršího staršího školního věku**

Kalendářní věk = věk daný rokem narození

Biologický věk = věk daný stupněm biologického vývoje organismu. Nemusí se shodovat s věkem kalendářním.

Sportovní věk = doba, po kterou se jedinec věnuje sportovní přípravě. Tento věk hraje roli při posuzování dosažené výkonnosti dětí. To znamená, že jedinci, kteří jsou stejně

staří, mohou mít různou délku sportovního věku a tím se také odlišuje jejich výkonnost (Perič & Březina, 2019).

Řada autorů nazývá období, ve kterém žáci navštěvují druhý stupeň základní školy, starším školním věkem, např. Perič & Březina (2019), Hájek et al. (2008). Jiní autoři však řadí věk 6–12 let jako období mladšího školního věku a 13–15 let období staršího školního věku, např. Langmeier & Krejčířová (2006), nebo období docházky na základní školu dělí do následujících třech období: mladší školní věk 6–9 let, střední školní věk 9–12 let a starší školní věk 13–15 let, např. Vágnerová (2012). Ke kalendářnímu věku jsou vztahovány i jednotlivé fáze dospívání.

Věková skupina žáků druhého stupně ZŠ je obdobím přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Probíhá ve dvou etapách. První etapa v období 10–13 let tzv. prepubescence je velmi bouřlivá. Druhá etapa puberty, která končí kolem 15 let věku je klidnějším obdobím puberty. Obě tato období jsou provázena velkými biologickými i psychickými změnami a jsou značně individuální (Perič & Březina, 2019).

Vágnerová (2012) označuje věkové období 11–15 let jako období ranné adolescence, kdy dochází ke změnám tělesným, emočního prožívání a změnám myšlení. Období končí ukončením povinné školní docházky.

Pro toto období je typická nerovnováha mezi rozumovou a tělesnou složkou a nevyzrálostí citů a sociálních vztahů. Hovoří se o tzv. období druhého vzdoru, které se projevuje hlavně kritičností k autoritám. Předchozí věkové období má velký vliv na postoje dětí k dospělým. A vliv má také přístup dospělých, kteří s dětmi v tomto věkovém období pracují. Jestli zohledňují věkové zvláštnosti, sami působí jako kladné vzory při jednání, respektují rozdíly mezi pohlavími. Dospívání probíhá u chlapců a dívek odlišně. Dívky dospívají jak tělesně, tak duševně rychleji, to se projevuje na jejich odlišném chování (Hájek et al., 2008).

Nabídka pohybových aktivit by proto měla být přizpůsobena po stránce individuálních i skupinových preferencí.

## 2.9.1 Tělesná specifika žáků mladšího a staršího školního věku

Po tělesné stránce se v tomto období projevuje značná nerovnoměrnost. V předškolním věku a raných stádiích mladšího školního věku probíhal tělesný vývoj plynule, na konci tohoto období se tělesný vývoj prudce zrychluje a ke konci období staršího školního věku opět zpomaluje. Dítě roste hlavně do výšky, ale proporcionálně nerovnoměrně. Rozdíly jsou i ve výkonnosti. Kardiovaskulární systém se rozvíjí stejně nerovnoměrně jako kostra. Zvětšuje se srdce, ale zaostává průměr krevních cév. Dochází k bolestem hlavy, poruchám krevního tlaku (Hájek et al., 2008).

Motorický vývoj na konci mladšího školního věku je považován za vrchol. Významné je zlepšení hrubé a jemné motoriky, Dítě je mrštné, výborně koordinuje pohyby celého těla, zvyšuje se rychlost a svalová síla. Vzdělává zájem o pohybové hry a sportovní výkony. Pohyby naučené v tomto věku se přenášejí do dospělosti (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V druhé etapě dochází vlivem puberty ke zhoršení koordinace, zhoršuje se hlavně přesnost a plynulost pohybu (Perič & Březina, 2019).

Mění se tělesné tvary, u chlapců se rozšiřují ramena u dívek boky, dochází k rozdílnému ukládání tuků. U dívek jsou nápadnější sekundární pohlavní znaky, objevuje se menstruace. Chlapci začínají mutovat. U obou pohlaví dochází k rychlému růstu, kdy růst končetin začíná dříve (cca o rok) než růst trupu (Říčan, 2004).

V těchto obdobích je důležitý nácvik správného držení těla, aby nedocházelo ke vzniku poruch pohybového ústrojí, růstová nerovnoměrnost se může projevit negativně v kvalitě pohybů. Na konci puberty se tyto individuální změny mezi vrstevníky srovnávají.

Ke změnám dochází také v nervové soustavě, kde dochází k rovnováze mezi vzruchem a útlumem, což vytváří předpoklady pro rozvoj rychlostních schopností. Výraznými změnami prochází hormonální činnost. Vyvíjí se primární a sekundární pohlavní znaky, proto jsou na konci období staršího školního věku vidět sexuální rozdíly mezi oběma pohlavími (Perič & Březina, 2019).

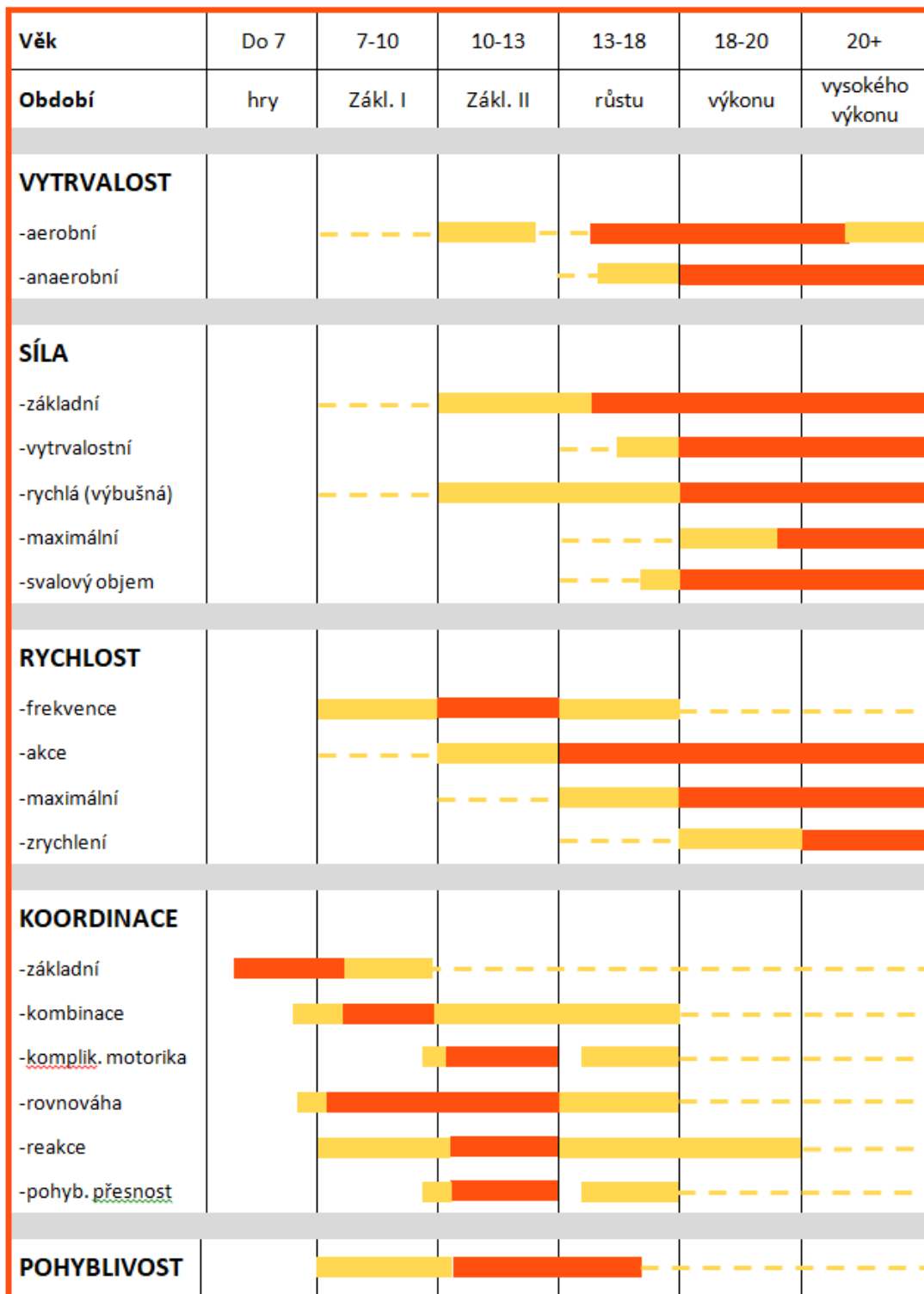
U dětí by měla být pod kontrolou nutriční hodnota stravy, o to více v těchto věkových obdobích, kdy dochází ke zrychlení tůstu a přestavbě tkání. Dochází k váhovému



přírůstku, který je fyziologickým jevem dospívání, a proto zde by měla být věnována pozornost dívkám, aby nedocházelo k mentální anorexii apod. Pod kontrolou by měl být také pitný režim. Dehydratace má vliv na funkci vnitřních orgánů, svalů a kvalitu regenerace (Křištofič, 2006).

Pohybové schopnosti a dovednosti jsou závislé také na tzv. senzitivních obdobích, což jsou určitá stádia ve vývoji, ve kterých je jednotlivé schopnosti a dovednosti nejlepší rozvíjet (viz tabulka 2). Nesouvisí příliš s kalendářním věkem, ale spíše s věkem biologickým (Perič & Březina, 2019).

**Tabulka 2:** Senzitivní období rozvoje pohybových schopností a dovedností



Grafické značení

- malá efektivita vynaloženého tréninku
- střední efektivita vynaloženého tréninku
- velká efektivita vynaloženého tréninku

(Perič, Březina 2019)

V pohybové zátěži by měly u dětí převažovat dynamické a vedené pohyby nad výdržemi, stimulační podněty by měly být pestré, aby rozvíjely všestrannost. Čím je širší obecná pohybová příprava, tím jsou potom kvalitnější a stabilnější naučené pohybové dovednosti (Křištofič, 2006).

## **2.9.2 Psychická specifika žáků mladšího a staršího školního věku**

Hormonální změny mají vliv také na psychiku. Psychika ovlivňuje emotivní vztahy k sobě samým, k vrstevníkům, k druhému pohlaví, k okolí. Projevy mohou být jak pozitivní, tak negativní a zasahují i do všech oblastí činností, které dítě vykonává (Perič & Březina, 2019).

Reakce nervové soustavy bývají bouřlivé, dítě je vznětlivé, anebo naopak, apatické, nesoustředěné, zasněné. V období dospívání se zlepšuje pozornost a to hlavně v souvislosti s upevňováním zájmů, dospívající je více soustředěný. Významné změny prodělává paměť, kdy si jedinec dokáže více a přesněji zapamatovat, pohotověji si vybavuje poznatky. V oblasti myšlení se zdokonaluje analýza a syntéza a s tím související větší schopnost abstraktního a logického myšlení. Dokáže vytvářet hypotézy a diskutovat o nich, i když někdy dochází k unáhleným závěrům nebo úsudkům (Hájek et al., 2008).

Důležité jsou v tomto věkovém období city. Ty dospívající dokáží více ovládat na vyšší úrovni, ale často ještě schopnost jejich ovládnutí selhává. Střídají se nálady, city kolísají od nadšení až po pesimismus. Negativní city vyvolávají konflikty s dospělými nebo s vrstevníky. A právě vztah k lidem všech věkových skupin se v tomto období výrazně mění. K dospělým jsou dospívající kritičtější. Přejí si jednat s dospělými jako rovný s rovným, což však někdy jejich chování nedovoluje. Ke starším mladým lidem projevují obdiv, naopak k mladším se chovají často přezíravě (Hájek et al., 2008).

### 2.9.3 Sociální specifika žáků mladšího a staršího školního věku

Samostatnou kapitolou je vztah s vrstevníky. V období pubescence probíhají tyto interakce, podle Langmeiera & Krejčířové (2006), ve čtyřech etapách. Nejprve se vytvářejí skupiny tvořené jedním pohlavím, jedinci opačného pohlaví jsou odmítáni. Ve vrstevnických skupinách se jedinci chtějí se skupinou konfrontovat, což se projevuje v oblékání, řeči, chování nebo zájmech, usilují o uznání. Velký vliv má školní třída nebo parta se stejnými zájmy. Mezi vrstevníky dochází také ke konfliktům, což může vést ke stresovému nebo zkratovitému jednání (Hájek et al., 2008). Ve druhé etapě se objevuje potřeba párového přátelství v rámci pohlaví. Kolem 10. roku věku začínají vznikat přátelství, která jsou založená na osobních vlastnostech, často jsou to přátelství na celý život (Langmeier & Krejčířová 2006). V těchto obdobích touží děti po věrném kamarádovi, se kterým by si rozuměly, mohly povídat o čemkoli, svěřovat mu svá tajemství (Říčan, 2004). Přátelství chlapců bývá založeno na společných zájmech, přátelství dívek na emoční náklonnosti. Ve třetí etapě tzv. přechodné, se začíná projevovat zájem o druhé pohlaví, často ještě „na dálku“ – koketování, pokřikování, vtipkování. Čtvrtá etapa je spojena s prvními láskami. Chlapci ukazují svoji sílu, dívky půvab.

Vznikají strukturované skupiny se svými vůdci a dalším rozdělením rolí, napodobování vzorů, jejich obdivu. Tyto vzory mohou být i záporné, čímž je zvýšeno nebezpečí sociálně patologických jevů (Perič & Březina, 2019).

Také se mění vztah k sobě samému, míra sebevědomí a sebehodnocení. Opět velkou roli hraje názor vrstevníků. Na utváření sebevědomí se významně podílí činnosti, kde mohou uplatnit a prověřit své schopnosti, zapojit svoji iniciativu, dosáhnout úspěchů. Zájmy se stávají trvalejšími, vytríbenějšími a hlubšími. V tomto období vznikají celoživotní zájmy. Často zde ale dochází k extrémům, tedy přeceňování se nebo naopak podceňování (Hájek et al., 2008).

Vzrůstá význam zevnějšku, zvláště u dívek. Na jedné straně se objevují tendence k uniformitě s nějakým vzorem, na druhé straně snaha o vyjádření vlastní identity. Prostředkem se stává právě zevnějšek a způsob oblékání. Ten může vyjadřovat příslušnost ke skupině nebo moralizující postoj, jindy je snahou o odlišení se od dospělých nebo snahou přitáhnout pozornost opačného pohlaví. Často je nápadnost

v oblékání, či úpravě zevnějšku dána právě hledáním vlastní identity (Vágnerová, 2005).

V procesu individualizace podle Vágnerové (2005) prochází jedinec v tomto věkovém období třemi fázemi.

Na počátku je to *fáze diferenciacce*, kdy se mění vztah k dospělým, zvláště pak rodičům a dalším autoritám. Snahou je odlišit se od nich v názorech, zpochybňuje jejich normy, zjišťuje, že nejsou neomylní. Často dochází ke konfliktům. Převládá kritika, vzpoura, útok na autority.

*Fáze experimentace* nastupuje ve věku 14–15 let. V tomto období se snaží vymanit ze závislosti na rodině a rodinu nahrazuje vrstevníky, experimentuje s vlastní emancipací. Neuznává rady a varování autorit.

Toto období je zakončeno vstupem do *fáze postupné stabilizace* (15–16 let). Mladý člověk už získal určitou samostatnost, jeho vztahy s autoritami se stabilizují, méně dochází ke konfliktům s nimi.

#### **2.9.4 Volný čas žáků mladšího a staršího školního věku**

Význam trávení volného času v tomto období narůstá a má značný vliv na různé stránky osobnosti.

Řada z nich ráda čte (dívký romány, chlapci fantasy literaturu a literaturu faktu), začínají mít zájem o umění, ale také mají rádi tajemství, bojové hry, práci s technickými stavebnicemi. Značná část z nich se potřebuje sebevyjádřit, což se projevuje v poslechu určitého druhu hudby, chatování na internetu, hraní počítačových her nebo tvorbě grafity. Významnou rolí v trávení volného času zaujímá sport. Zpočátku jde hlavně o setkávání s vrstevníky, tvorbu sociálních vztahů a o soutěživost. Rozvíjí se ale také sebekontrola, dítě si vybíjí energii. Ve střední adolescenci má stále větší význam sportovní výkon. Atraktivní jsou pro adolescenty adrenalinové sporty (Vágnerová, 2005). V tomto věku často dospívající projevují zájem o turistiku, vodáctví, putovní tábory, orientační běhy, tanec.

Sport má i psychologický vliv na rozvoj osobnosti dospívajícího. U individuálních sportů to je pěstování pevné vůle, vytrvalost v práci, kázeň, rozhodnost nebo odvahu.

U kolektivních sportů jde navíc o spolupráci, schopnost podřídit se skupině, vzájemnou pomoc, zodpovědnost. Úspěchy ve sportu přináší i negativa, jako jsou přezíravost, nadřazené chování, namyšlenost (Taxová, 1987).

Adolescence je důležitá vývojová fáze, která může dát mladému člověku směr pro další životní cestu.

## 2.10 Podpora pohybových aktivit

V období pubescence a adolescence se rozvíjí motivační sféra osobnosti, což lze využít při podpoře vztahu k pohybovým aktivitám.

S motivací je spojeno očekávání, přání, cíle, odvíjí se od ní jednotlivé činy. Pokud chceme jedince podpořit motivací k aktivitě, musíme vědět, co chce, proč to chce, co ho baví a čeho se naopak obává, co je ochoten obětovat. Člověka motivují různé druhy chování, činnosti, které podněcují k aktivitě. Mezi základní motivační činitele patří zájmy, potřeby, postoje, cíle a hodnoty (Taxová, 1987).

Podpora pohybové aktivit by měla být zaměřena podle Kalmana et al. (2009):

- výchovu k významu pohybových aktivit a jejich přínosům. Jedná se například o informační a motivační akce pro odborníky i laiky.
- vytváření podmínek a dostupnost venkovních a vnitřních prostor, ve kterých je možné vykonávat pohybovou aktivitu (budování a udržování parků, otevřených veřejných prostranství, cyklostezek, sportovních hřišť a hal, ...);
- zvyšování motivace na místní, regionální i celonárodní úrovni;
- komunitně zaměřené programy (např. pro děti, seniory, intervence na pracovištích, ...);
- ativity zaměřené na vytvoření sítí a spolupráci při vytváření pohybových aktivit (Hendl et al., 2011).

### **2.10.1 Vliv vlastního já**

V dospívání a dospělosti je vnímání vlastního já důležitým motivačním činitelem. V dospívání stoupá potřeba hodnotit sebe sama, svůj zjev, své výkony. Snaží se o sebehodnocení, které v tomto období kolísá mezi sebezpřeceňováním a sebezpodceňováním. Snahou je dosáhnout pozitivních hodnocení od dospělých nebo vrstevníků. V motivaci se objevuje soutěživost až rivalita. Motivací je i potřeba samostatnosti a nezávislosti (Taxová, 1987).

### **2.10.2 Vliv rodiny**

Rodina může významně ovlivnit způsob trávení volného času dětmi a i jejich vztah k pohybovým aktivitám. Má vliv na zájmy dětí, možnosti jejich realizace a udržení zájmu o ně. Má možnost pomáhat jim s výběrem aktivit, organizací, být vzorem, účastnit se aktivit společně. To má vliv na děti i v pozdějším věku, kdy se stávají samostatnými.

V lépe situovaných rodinách spolu jednotliví členové tráví více času a to napříč generacemi. Tyto rodiny mají lepší přehled o využívání volného času dítěte. Děti z hůře situovaných rodin se do zájmové činnosti zapojují méně a více času tráví samy. Záleží také na místě bydliště – velikosti obce, ve které rodina bydlí a s tím možnosti nabízených volnočasových aktivit. Mezi překážky, které brání rodinám ve společných aktivitách, patří rozdílnost zájmů, vytíženost, špatné vztahy, neochota ke společnému trávení volného času. Z dalších vlivů je to počasí, místo bydliště, nezaměstnanost atd. Děti v Evropě tráví na kroužcích 5-8 hodin týdně a tuto možnost trávení volného času využívá 74 % dětí, (Kraus et al., 2015).

Jak prokazují výzkumy, je však rozdíl mezi tím, jak by rodiče chtěli trávit s dětmi volný čas a jaká je skutečnost. Výzkum agentury STEN/MARK ukázal, že 48 % respondentů tráví volný čas u televize, 52 % jezdí jednou měsíčně na výlety, 21 % do aquaparků. O trávení volného času rozhoduje nejčastěji matka ze 48 %, otec z 33 % a dítě pouze z 9 % (Kuncová, 2012).

Množství času, který věnují rodiče svým dětem je v pracovních dnech kratší než půl hodiny u 25 % otců a 2 % matek a naopak více než tři hodiny 6 % otců a 33 % matek o víkendu méně jak půl hodiny 5 % otců a 1 % matek, více jak tři hodiny 44 % otců a 77 % matek (výzkum NIMD ČR 2013), (Kraus et al., 2015).

Podle mezinárodního výzkumu ISSP „trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi“ (2013) mezi dospělými respondenty vyplynulo, že nejčastější volnočasová aktivita dospělých v ČR je sledování televize (72 %), fyzickou aktivitu vykonává pouze 12 % dospělých respondentů), (Kraus et al., 2015).

Podobné výsledky zobrazuje výzkum Národního institutu dětí a mládeže (2011), kde podle zjištění jsou nejčastější volnočasovou aktivitou sice procházky a výlety (87,9 %), ale hned následuje sledování televize (86,2 %). Sportování je až na 8. místě (55,6 %) ze 17 nabízených aktivit. (Respondenti měli možnost výběru více aktivit). Čím vyšší vzdělání rodičů, tím více jsou preferovány sportovní aktivity. Více než 50 % rodičů sportuje 1–2krát týdně, 34 % méně často a 16 % častěji. Nejpreferovanějším sportem je cyklistika (24,9 %), následuje fitness cvičení (12,8 %), kolektivní sporty (10,7 %) a turistika (10,6 %). Méně jak 10 % získaly plavání, lyžování (snowboarding) a běžky, běh a bruslení, raketové sporty. (Respondenti měli možnost výběru více aktivit), (Kraus et al., 2015).

Z výše uvedeného vyplývá, že děti tráví více volného času s matkami a že řada rodičů není dobrým motivačním faktorem pro své děti ve způsobu trávení volného času a i pohybových aktivitách.

Dítě přebírá od rodičů vzory a pohybové návyky. Pokud je alespoň jeden z rodičů pohybově aktivní, jsou sportovně aktivnější i děti. Nestačí ale provozovat pohybovou aktivitu pouze jako nutnost, ale rodiče musí děti podporovat, komunikovat s nimi, zajímat se o jejich aktivity nebo je dokonce provozovat s nimi. To má pak úspěch i u dospívajících (Perič & Březina, 2019).

Děti mají sportovat proto, že samy chtějí a né, že to chtějí rodiče. Velkým problémem bývá, pokud rodiče promítají do dětí své ambice a chtějí si přes ně realizovat své nenaplněné sny. Děti hledají ve sportu jiné hodnoty, a proto by jim dospělí měli nabídnout co nejširší spektrum pohybových aktivit, aby si mohli vybrat (Perič & Březina, 2019).



*„5P sportu dětí (důvody, proč chtějí děti sportovat)*

*POHYB – spontánní potřeba*

*PŘÁTELE – sociální kontakt*

*PROŽITEK – pozitivní emoce*

*POCIT ÚSPĚCHU – překonat očekávání*

*PŘÍKLAD – umět něco víc než ostatní“*

(Perič & Březina, 2019, s. 120)

### **2.10.3 Vliv vrstevnických skupin**

Na vliv těchto skupin můžeme nahlížet z několika hledisek. Jedním z nich bývá způsob, jakým byla skupina vytvořena.

V první řadě jsou to skupiny vytvořené z hlediska nutnosti a nezbytnosti. Jsou to hlavně školní třídy, které jedince provází každodenně po řadu let. Tyto skupiny jsou věkově homogenní a musí se spolu snažit vycházet.

Dalším typem skupin jsou skupiny, které spojují podobné zájmy, společné cíle a zážitky, nemusí být věkově homogenní. Prohlubují spolupráci a vzájemnou pomoc, projevuje se ve větší míře soutěživost.

Třetím typem vrstevnických skupin jsou skupiny, které uspokojují osobnostní a sociální potřeby jedince. Slouží k relaxaci, uvolnění, zábavě. Jedinec si tyto skupiny vyhledává sám, snaží se s nimi ztotožnit, může být přijat, ale i odmítnut. Tyto skupiny mohou navozovat pozitivní i negativní motivaci (Taxová, 1987).

Pubescentům a adolescentům záleží na tom, jak je vrstevnická skupina přijímá, jak na vrstevníky působí a jak je ostatní hodnotí. Mohou si zde ověřovat své schopnosti, porovnávat se s ostatními, učí se organizovat, spolupracovat, podřizovat se (Taxová, 1987).

### **2.10.4 Vliv školy**

Škola může také ovlivnit vytvoření pozitivního vztahu k pohybu dětí. Ten by se měl projevit i v jejich mimoškolních pohybových aktivitách a vydržet jim až do dospělosti.

Nevhodným přístupem učitele nebo spolužáků může ale vytvořit k pohybu a sportu negativní vztah (Perič & Březina, 2019).

Tělesná výchova je důležitou součástí ŠVP. Je důležitým determinantem ve výchově k pohybově aktivnímu životnímu stylu. Zaměřuje se jednak na pohybový vývoj, ale zároveň se zaměřuje na celou osobnost člověka, protože v sobě zahrnuje i intelektuální, emocionální a sociální složky. Jejím hlavním cílem je, aby si žák či student zvnitřnil potřebu pohybu na celý život a pochopil zdravotní přínosy pohybových aktivit. Pokud je v rámci tělesné výchovy dobře zvolen pohybový program, pak podporuje pohybově aktivní životní styl. Takový program by měl zohledňovat individuality jednotlivců v oblasti jejich kondice, dovedností, předchozích pohybových zkušeností. V tělesné výchově by měli žáci a studenti získat i vědomosti a znalosti o lidském těle, funkcích orgánů a jejich práci jakou vykonávají při cvičení a bez něj (Kudláček & Frömel, 2012).

Úkolem trenérů a učitelů je zodpovědět jim otázky typu: Proč mám být pohybově aktivní? Čemu škodí pohybová nedostatečnost? Jaké mohu v tomto směru očekávat benefity? Jaké množství pohybových aktivit potřebuji? Získat děti a mládež pro pohybovou aktivnost, která vyžaduje vyšší námahu, přesvědčit je, že je potřeba se pohybovým aktivitám věnovat i v době mimo školu i po skončení školní docházky, celý život, což je podmíněno vnitřní motivací. Tělesná výchova by neměla být orientována výkonnostně, ale zaměřit se na podporu zvýšení pohybové aktivity dětí a mládeže. To má být podpořeno zařazením poznatků o zdravotních benefitech pohybových aktivit do učiva pro celou školní docházku. Také je nutné zaměřit se na rozdílnost mezi žáky v tom, co mohou zvládnout a umožnit jim pocit úspěchu, hodnotit zlepšení (Hendl et al., 2011).

Tělesná výchova by v současné době měla respektovat poznatky o preferencích pohybových aktivit a jednotlivé školy by je měly uplatňovat ve svých ŠVP. Měly by reagovat na změny v zájmech žáků (Kudláček & Frömel, 2012).

ŠVP si každá škola tvoří sama na základě respektování pravidel uvedených v RVP. Měl by vyhovovat potřebám učitelů, žáků, zohledňovat potřeby rodičů, regionu. Učitelé by měli znát výstupy v 5. a 9. ročníku, znalosti a dovednosti, které by žáci měli mít. A učitelé, kteří žáky v tomto období přebírají, by měli vědět, na co budou navazovat a co mají od žáků očekávat (Kudláček & Frömel, 2012).

V RVP je tělesná výchova zahrnuta ve vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Tato oblast je rozdělena na dva obory: „Tělesná výchova“ a „Výchova ke zdraví“. Obor „Tělesná výchova“ je uplatňován v předmětu tělesná výchova, který je zaměřen na tělesnou zdatnost, výchovu ke správnému dennímu režimu, regeneraci. Obor „Výchova ke zdraví“ se prolíná ve většině vyučovacích předmětů, zvláště pak v přírodopise, chemii a pracovních činnostech.

21. století má být stoletím péče o vlastní zdraví. Proto poznatky o pohybové aktivitě a jejím vlivu na zdraví, které děti nebo mladiství získají ve škole, by pro ně měly být využitelné kdykoli v dalším životě.

### **2.10.5 Vliv médií**

Média mohou oslovit velkou část populace pomocí různých metod. Mohou cílit kampaně a intervence na různé skupiny obyvatel. Do tohoto způsobu působení patří televize (reklamy, speciální programy), tištěná média (noviny, časopisy), brožury, reklama v rádiu, speciální rozhlasové programy, přímé zprostředkované informace (www stránky, plakáty na pracovišti), informační tabule, knihy, videa, postery,... (Hendl et al., 2011).

Součástí vzdělávacích programů ve školách je mediální výchova, která má za úkol zvyšovat mediální gramotnost současných generací. Média pronikají do dnešních domácností stále více a umožňují mít je kdykoli a kdekoli u sebe. Umožňují komunikaci, zábavu, pracovní využití, ale i vyhledávání informací.

Tím mohou mít při motivaci k pohybovým aktivitám větší úspěšnost než osobní konzultace, jelikož si člověk může sám vybírat z programů a nastavovat si je podle svých potřeb, což u programů založených na spolupráci s konzultantem většinou není možné (Marcus & Forsyth, 2010).

Média oslovují děti a mládež třemi různými způsoby: prostřednictvím dospělých, kdy média mluví o dětech, druhou možností je, že média mluví přímo k dětem a třetí způsob zapojuje samotné děti, tedy děti mluví prostřednictvím médií. (Hofbauer, 2004)

Kampaně probíhají na principu sociálního marketingu. Provádí se analýza cílové skupiny, tj. její znalosti, postoje, přesvědčení a chování, komunikační kanály. Poté se přesně formuluje cíl a přitom se zohledňují potřeby skupiny. Pokud je akce připravena pečlivě, může mít úspěch. Účinek však bývá krátkodobý, proto se častěji využívají jako součást víceúrovňových intervencí (Hendl et al., 2011).

Tištěné materiály mohou motivovat na základě dotazníkového šetření, zaslaného poštou. Po vyhodnocení dotazníku lze připravit a zaslat program přímo na míru (Marcus & Forsyth, 2010).

Pomocí letáků a místního tisku lze informovat širokou veřejnost o nabídce sportovních aktivit v okolí bydliště. Jedná se např. o posilovny, sportoviště, jednorázové pohybové aktivity, rekreační skupinové pohybové aktivity. K tomuto účelu lze v menších obcích využít i místní rozhlas.

Telefon je další možností, jak oslovit větší počet lidí určité komunity. Programy umožňují konzultace po telefonu, kdy volá instruktor klientovi, nebo naopak může klient kdykoli zavolat instruktorovi a konzultovat své domácí pohybové aktivity. Výsledkem bývá větší zapojení klienta do pohybových aktivit, než kdyby se účastnil strukturovaných pohybových aktivit (Marcus & Forsyth, 2010).

Neustále stoupá využití internetu jako zdroje motivace k pohybovým aktivitám. Lidé tímto způsobem získávají informace, které je o pohybových aktivitách zajímaví. Jsou to informace o vlivu pohybových aktivit na zdraví, o tělesné zdatnosti a výživě, vyhledávání pohybových programů, on-line diskuze, e-mail, konzultace s odborníkem.

### **2.10.6 Monitorování pohybových aktivit**

K monitorování a zároveň k podpoře pohybových aktivit v dnešní době přispívají moderní technická zařízení, která jsou běžně dostupná široké veřejnosti. Zaměřují se na měření:

- srdeční frekvence – umožňuje sledovat intenzitu pohybového zatížení a celkové zatížení, tj. práci vykonanou při konkrétní pohybové činnosti;
- intenzita – rychlost pohybu, kdy lze stanovit energii potřebnou k pohybové činnosti na základě intenzity zatížení;

- spotřeba kyslíku – vztah mezi spotřebou kyslíku a rychlostí pohybu je hodnocením energetické náročnosti pohybu (Hendl et al., 2011).

#### *Pedometry (krokoměry)*

Jedná se o pomůcky k měření počtu kroků. Jejich výhodou je, že jsou levné a snadné. Novější typy umožňují vkládání údajů, jako jsou věk, váha, délka kroku, energetický výdej. Nevýhodou je nepřesnost. Mohou být výborným motivačním prostředkem pro pohybovou aktivitu. Při výzkumech se využívají přesnější piezoelektrické pedometry, které navíc mohou měřit i některé fyziologické funkce.

#### *Sporttestery (kardiotachometry)*

Jejich součástí je snímač srdeční aktivity, který je umístěný v hrudním páse a hodinky, které ukazují aktuální hodnoty např. srdeční tepové frekvence, čas, vzdálenost, energetický výdej. Dnes je lze často synchronizovat se stolními počítači nebo mobilními telefony.

#### *Akcelerometry*

Jsou to zařízení, která měří intenzitu zatížení, zaznamenávají změny rychlosti pohybu v sekundových nebo minutových intervalech. Jsou umístěna buď v pase, nebo na zápěstí (Hendl et al., 2011).

#### *Multifunkční přístroje a informační technologie*

Jsou vybaveny různými kombinacemi současně aktivních senzorů uvedených výše. Tím podávají komplexnější a přesnější záznamy o pohybové aktivitě (E. & D. Sigmundovi, 2011).

#### *Online aplikace na podporu pohybových aktivit*

V současné době je na Internetu velké množství aplikací, které jsou zaměřené na podporu pohybových aktivit. Lze je rozdělit do několika skupin:

- Sledovače – tyto aplikace pracují na podkladě GPS a informují o čase, vzdálenosti, intenzitě, mohou sledovat tepovou frekvenci, dopočítávat kalorie. Zobrazují nejen celkovou aktivitu, ale i její dílčí úseky. Tyto aplikace jsou použitelné na řadu PA, nejčastěji chůze, běh, jízda na kole, plavání, ale i kondiční aktivity, aerobik, jóga apod. Příklady aplikací: Endomondo, Huawei Zdraví, Google fit, Steps App.

- Osobní trenéři „personal trainers“ – aplikace na podporu kondičních a posilovacích cvičení. Nabízí tréninkové sestavy, fitness plány, součástí jsou ukázky jednotlivých cviků. Lze využít hotové tréninkové plány, nebo si nechat sestavit plán podle požadavků. Příklady aplikací: Fitify, 30 days fitness at home, Workout trainer.
- Exergames – původně označení pro počítačové hry, ve kterých je k dosažení cíle hry potřeba pohybu vlastního těla. Tento pohyb je snímán senzorem umístěným na těle nebo mimo něj. Příklady aplikací: Run!, Pokémon GO, The Walk.
- Výukové aplikace – aplikace na výuku určité pohybové dovednosti a záznam výsledků. Nepracují na principu senzorů, častěji využívají fotoaparát nebo kameru. Aplikace jsou doplněné instruktážními videi a jsou dobře využitelné i při hodinách tělesné výchovy. Příklady aplikací: Zumba fitness, Floorbal Tactic Board.
- Sportovní sociální sítě – webové stránky, dostupné většinou formou aplikace, kde se zájemci o určitou PA mohou domluvit na společných akcích, cílech, sdělovat si své výsledky, pokroky. Příklady aplikací: SportCentral, Mevyo (Palička et al., 2017).

Při výzkumech se se používají i další zařízení a metody, ke kterým patří:

Caltracy (2D nebo 3D) pro hodnocení energetické náročnosti pohybové aktivity.

Přenosné EMG k hodnocení kvality a způsobu provedení pohybu. Dotazníky k získání kvalitativních informací o pohybové aktivitě.

## 2.11 Příčiny nedostatečné pohybové aktivity u dětí

Pojem pohybová aktivita je v současné době stále více spojován s pojmy zdraví a aktivní životní styl. Narůstá počet jedinců s obezitou mezi mládeží i dospělými. Experti na tuto problematiku vidí příčiny ve snížené pohybové aktivitě. Příčinou může být také rozšířený mýtus, že prospěšné je pouze pravidelné cvičení s vysokou intenzitou. Přitom bylo výzkumy prokázáno, že zdraví podporuje pravidelná, středně intenzivní aktivita trvající 30 min pětikrát týdně nebo pohybová aktivita s vysokou intenzitou 20 min třikrát týdně (Kudláček & Frömel, 2012).

„Hypokineze je chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit s prevelancí sedavého způsobu života.“ (Perič & Březina, 2019, s. 15).

Pohybová nedostatečnost (hypokinéza) je v současné době velkým problémem jak u dospělých, tak u dětí. V psychice se projevuje se jako tzv. hypikinetický syndrom, který je dán impulzivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly, zvýšeným psychosomatickým neklidem až agresivitou jedince. U dětí je pohybová nedostatečnost způsobována především nadměrným časem tráveným s moderními technologiemi, jako je počítač, televize, videohry nebo mobilní telefon. Je tedy navozena uměle, nefyziologicky. Dobrodružství, která děti zažívaly hlavně při pohybových aktivitách, se přenáší do virtuálního světa. Učení se pohybu je tímto tlumeno již od dětství a je tak příčinou snížené disponibility k pohybovým aktivitám (Bunc, 2008).

Z výše uvedeného vyplývá, že pohybová nedostatečnost je jedním z jevů současného životního stylu a z ní plynou zdravotní komplikace. Důsledkem je zvyšování počtu dětí i dospělých s nadváhou a obezitou. Tyto zdravotní komplikace zpětně ovlivňují životní styl. Tak vzniká začarovaný kruh.

Podíl pohybových aktivit u většiny populace poklesl za dvacet let cca o 30 %. Což neodpovídá biologické potřebě pohybu. Jak už bylo uvedeno v úvodu této kapitoly průvodním projevem nedostatečného pohybu je zhoršování zdravotního stavu, životního stylu, snižování tělesné zdatnosti, snižování schopnosti regenerace po pracovním zatížení, zvýšené riziko některých nemocí (Bunc, 2008).

V současné populaci mají všichni povědomí o potřebě pravidelných pohybových aktivit. Věnuje se jim však pouze 16–18 % lidí (nejen v ČR, ale ve většině Evropy), (Hendl et al., 2011).

Dalším problémem je snižující se zdatnost populace, která ovlivňuje pracovní výkonnost, ale ne jen fyzickou, jak byla chápána dříve, ale i duševní. Dnes je zdatnost populace chápána také jako schopnost vyrovnat se s vnějším stresem, nebo mu odolávat. Zdatnost je předpokladem aktivního způsobu života a lze ji ovlivňovat právě vhodně zvolenými pohybovými aktivitami.

## 2.12 Důsledky nedostatečné pohybové aktivity u dětí

Většina lidí chápe zdraví jako stav, kdy netrpí žádnou nemocí. S pojmem zdraví souvisí však také pocity klidu, spokojenosti nebo štěstí. A právě těchto pocitů je dosahováno aktivním životním stylem, který zahrnuje pohybové aktivity, stravovací návyky, psychickou zátěž, přístup k životu (Kudláček & Frömel, 2012).

V současné době nejen ve vyspělých zemích světa, tedy i v ČR, ale i v rozvojových zemích dochází k nárůstu neinfekčních onemocnění, jako kardiovaskulární onemocnění, rakovina, cukrovka 2. typu, chronická respirační onemocnění a další. Příčina souvisí se změnou životního stylu v posledních sto letech, hlavně v oblasti snížení pohybové aktivity, nezdravou výživou, nadměrným energetickým příjmem a zvýšenou spotřebou tabákových výrobků. Tato onemocnění podle WHO (2002) způsobují 60 % úmrtí na světě (Ústav zdravotnických informací ČR, 2007).

Ze šetření zadaného společnosti MARK/STERN z roku 2013 vyplývá, že v ČR trpělo nadváhou 35 % dospělých a 23 % trpělo obezitou, což je nárůst oproti roku 2006 u obezity o 6 %. Nadváhou nebo obezitou trpělo 21 % dětí. (OECD, 2010). Další průzkum ukázal, že obezitu si přenáší do dospělosti 80 % mužů (chlapců) a 66 % dívek (žen), (Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně, n.d.).

Podle zjištění WHO se v roce 2014 se v ČR nevěnovalo mezi 11letými žádné pohybové aktivitě 23 % dívek a 29 % chlapců, 13 % dívek a 16 % chlapců této věkové kategorie konzumovalo sladké nápoje. Mezi 15letými se pohybové aktivitě nevěnovalo 13 % dívek a 20 % chlapců, nápoje s obsahem cukru konzumovalo 14 % dívek a 17 % chlapců. Mezi 6–9letými dívkami bylo 19,9 % s nadváhou či obezitou, u chlapců byla tato 23,3 % (v roce 2007). Nadváha a obezita stoupala u 15letých dívek z 9 % (2006) na 11 % (2014), u 15letých chlapců ze 14 % na 19 % (WHO European Health Information Gateway, 2021).

Česká republika se ve výskytu obezity řadí na druhé místo v Evropě a na přední místa v celosvětovém žebříčku (Jansa & Kocourek, 2001; Kudláček & Frömel, 2012).

Výzkumem bylo doloženo, že v rodině, ve které jsou oba rodiče obézní, je pravděpodobnost obezity u dětí 70 %. V rodinách s jedním obézním rodičem 50 % pravděpodobnost (Bouchard, 2000).



Zdravotní komplikace spojené s nadváhou a obezitou významně ovlivňují nemocnost, kvalitu a délku života. Příčinou mohou být sice na jedné straně genetické faktory, ale především se na nárůstu hmotnosti u populace podílí životní styl, nadměrný stres, nevhodné stravovací návyky a také nedostatek pohybu. Mezi odborníky proto narůstá zájem o zjišťování vztahů mezi pohybovými aktivitami a chronickými onemocněními. Nárůst těchto onemocnění ukazuje na souvislost s pohybovou nedostatečností související se sedavým způsobem života (Hendl et al., 2011).

Hlavním nebezpečím dětské obezity je její přenos do dospělosti a s tím související nárůst civilizačních chorob. Ale i u dětí se v souvislosti s nadváhou a obezitou objevují zdravotní problémy od bolestí zad a kloubů až po artritidu nebo pálení žáhy, nadýmání, zácpa, hemoroidy, dýchací obtíže, vysoká hladina cholesterolu v krvi a další. Objevují se také psychické problémy až deprese, objevují se poruchy příjmu potravy. Obezí děti se často setkávají v kolektivu se šikanou, mají nízké sebevědomí (Perič & Březina, 2019). Prevencí obezity u dětí je hlavně výchova ke zdravému životnímu stylu, vedení k pohybu a sportu, aktivnímu využívání volného času, omezení stravy z fastfoodu (Hendl et al., 2011).

Dopady obezity jsou hodnoceny i po stránce ekonomické. V roce 2002 vyhodnotila Evropská komise přímé i nepřímé náklady obezity v EU-15 na 32,8 miliardy EUR ročně (Hendl et al., 2011).

Některé studie poukazují na mírnou hypertenzi u mládeže s neaktivním způsobem života oproti aktivním vrstevníkům (např. Alpert & Wilmore, 1994), nebo se věnují krevním lipidům, kdy pohybově aktivní děti a dospívající s vysokou aerobní zdatností mají příznivější hodnoty krevních lipidů, než pohybově neaktivní vrstevníci (Armstrong & Simons-Morton, 1994). Jiné studie ale toto nepotvrzují. Zájem výzkumů také směřuje k vztahu mezi kosterním zdravím, zvláště pak obsahem kostních minerálů (BMD) a pohybovou aktivností. Protože růst kostí probíhá hlavně během adolescence, je tato otázka významná zejména pro pediatri (Hendl et al., 2011).

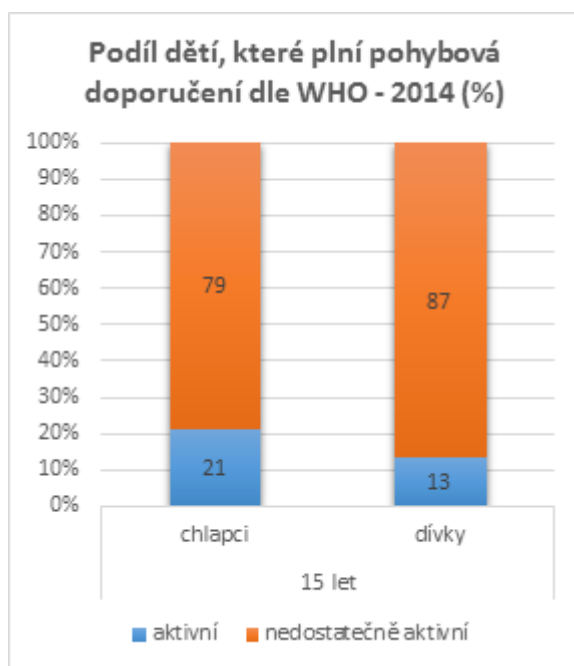
Nedostatečná pohybová aktivita v dětství a dospívání má vliv na poruchy pohybového aparátu. Na páteři a končetinách mohou vzniknout nenapravitelné škody, pokud jim chybí zátěž. Nejčastěji dochází k vadnému držení zad (plochá záda, kulatá záda, prohnutá záda a nejisté držení). Na končetinách patří mezi vadné polohy nadměrná

kloubní pohyblivost, kolena vybočená nebo do „X“, příčně a podélně plochá noha. Vadné držení těla a postoje mohou způsobit zvýšenou svalovou únavnost, ochabnutí a špatný vývoj břišních svalů, omezený rozsah dýchání (Cotta, 1995). Důležitost vlivu pohybových aktivit je i na další ukazatele zdraví v dospělosti, jako je hypertenze, cukrovka, kardiovaskulární choroby nebo tzv. metabolický syndrom.

Kardiovaskulární onemocnění jsou v ČR nejčastější příčinou umrtí. Tyto choroby jsou příčinou úmrtí 50 % žen a 42 % mužů (Eurostat 2014). Pouze 61 % populace v ČR si myslí, že je v dobrém zdravotním stavu. Průměr EU je 67 % (OECD and European Observatory on Health Systems and Policies, 2017).

Pravidelná pohybová aktivnost spolu se zdravou výživou má velký vliv na prevenci výše uvedených nemocí. Nedostatek pohybových aktivit se podílí na negativních vlivech výživy. I dříve lidé jedli nezdravě, v současné době jsou však vystaveni mnohem většímu vlivu nezdravé výživy, protože mají extrémní nedostatek pohybových aktivit (Hendl et al., 2011).

Doporučení plnění pohybové aktivity dětmi, zobrazuje následující graf:



*Zdroj: WHO, studie HBSC*

(Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2018)

## 2.13 Programy v ČR na podporu pohybových aktivit

Řada vyspělých států se v současnosti zaměřuje mnohem více na motivaci k pohybovým aktivitám a aktivnímu životnímu stylu, než na účast na vrcholovém sportu. Požadavkem „Healthy people 2010“ pro intenzivní pohybovou aktivitu je 3krát v týdnu nejméně 20 minut, aktivitu se střední zátěží 5krát týdně nejméně 30 minut. Intenzivní aktivitu provozuje ve světě 45,58 % mužů a 26,93 % žen, aktivitu se střední zátěží pouze 31,32 % mužů a 23,76 % žen (Frömel et al., 2006).

### *Mezinárodní programy*

**Program Zdraví pro všechny ve 21. století (Health for All in the 21st Century),** zkráceně HFA 21) vyhlásila WHO v roce 1999. (Původní program Zdraví pro všechny vznikl v roce 1986). V nové podobě byl program zpracován již pro jednotlivé evropské regiony. Jde o celosvětový program s 21 úkoly na podporu a ochranu zdraví během celého života a prevenci a snížení nárůstu civilizačních chorob a úrazů. Program vychází z potřeb a zájmu jednotlivých států a jejich obyvatel. Česká verze byla vydána v roce 2001 (Kernová, n.d.). V ČR je realizován v Dlouhodobém programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR z roku 2002. Součástí je zařazení vzdělávací oblasti Člověk a zdraví do všech RVP a následně zapracována do ŠVP jednotlivých škol. Na tento program navazuje nový dokument WHO Zdraví 2020, který má 8 priorit, kde jako první je pohybová aktivita a na druhém místě správná výživa a stravovací návyky (Fialová, 2013).

**Evropský týden sportu (EWOS).** Program začal v září roku 2015 v Bruselu. Od roku 2017 probíhá v řadě evropských států v týdnu 23.–30. září jako #BeActive. Akce probíhají napříč celou Evropou na úrovni národní, regionální i místní, v ČR pod záštitou ČOS. Cílem je podpořit zájem o pohybové aktivity u populace bez rozdílů věku a sportovní úrovně. Je zaměřen na vzdělávání, aktivity v zaměstnání, v přírodě a ve sportovních klubech a fitnesscentrech (European University Sports Association, 2021).

### *Programy na celorepublikové úrovni*

**Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR.** V rámci tohoto programu je zahrnuto dosahování zdravějšího životního stylu (kapitola 11). Cílem je zvýšení úrovně pohybové aktivity obyvatelstva, k jehož dosažení by mělo pomoci budování nových sportovišť, turistických stezek a cyklostezek, pořádání pohybových akcí pro širokou veřejnost a zároveň podpora pořádajících organizací, výchovu učitelů a cvičitelů, propagace zdravotního přínosu pohybových aktivit, změny v postojích ke zdraví na úrovni jedince, rodiny. Dalším z cílů je zlepšení stavu pohybového aparátu dětí, tedy sledovat u dětí a mládeže tělesnou zdatnost a výskyt onemocnění pohybového aparátu, zapojit do hodin tělesné výchovy všechny žáky a zaměřit se na rozvoj jejich všestrannosti.

Na tento program navazuje program 2030, který ho dále rozvíjí a je zaměřen na rozvoj péče o zdraví občanů ČR do roku 2030 (Databáze strategií - portál strategických dokumentů v ČR, 2002).

### **Projekty podporované Českou unií sportu (ČUS)**

ČUS podporuje řadu projektů na podporu zvýšení pohybové aktivity obyvatel. Patří mezi ně např.

**Sportuj s námi** – projekt, který probíhá již osmým rokem a je zaměřený na všechny věkové kategorie. Ročně v rámci projektu proběhne v ČR cca 500 sportovních akcí pro širokou veřejnost. Tyto akce musí být pro více věkových kategorií, s důrazem na mládež a účastí minimálně 100 účastníků.

**Hodina pohybu navíc** – projekt pro základní školy, jehož snahou je navýšení počtu hodin tělesné výchovy a tím zvýšení pohybové aktivity žáků.

**Všeho s mírou** – projekt zaměřený na propagaci zdravého životního stylu prostřednictvím odborníků, sportovců.

**Nahoru, dolů** – projekt na podporu turistiky. Jedná se o turistické výšlapy po českých pohořích.

**ČUS Stopa pro život** – projekt pořádaný v zimním období, s řadou akcí v rámci běžeckého lyžování (Jilemnická 50, Krkonošská 70, Šumavský půlmaraton atd.).

**Sportovní hry seniorů** – projekt s akcemi na podporu pohybové aktivity věkové kategorie 60+.

**Sport v okolí** – kalendář jednotlivých akcí, kde si má zájemce uceleně a přehledně termíny sportovních akcí pro širokou veřejnost.

**Díky, trenére** – projekt, při němž jsou oceňováni trenéři, kteří přivedou ke sportu co nejvíce mládeže (Česká unie sportu, 2021).

### **Česká obec sokolská (ČOS)**

**Se Sokolem do života (Pohybová gramotnost pro předškoláky)** je projekt zaměřený na získání vztahu k pohybu u nejmladší generace. Podstatou jsou sokolská cvičení, na jejichž základě si děti osvojují pohybové dovednosti (přirozená cvičení, obratnost, cvičení s míčem) a zlepšují si tak koordinaci a zvyšují svoji tělesnou zdatnost. Cílem je také získat lásku k pohybu. Účast 100 000 dětí.

**#BeActive Sokol spolu v pohybu** je projekt propojený s mezinárodním projektem Evropské komise s názvem Evropský týden sportu (EWOS). Jedná se o jeden týden, kdy Sokol pro širokou veřejnost pořádá v rámci jednoho týdne v celé ČR cca 150 akcí, na kterých si lidé mohou vyzkoušet sokolské aktivity jak sportovní a pohybové, tak kulturní a společenské. Účast cca 10 000 zájemců.

**Cvičím se Sokolem (Cvičte pořád, cvičte správně, cvičte s chutí)** je série 20minutových videí určená všem věkovým kategoriím a zpracovaná tak, aby mohli zájemci cvičit v pohodlí domova. Obsahuje i videa, která ukazují, jak správně cviky provádět.

**Sokolský běh republiky (Oslav republiku pohybem)**, je běh konaný od roku 2019 vždy 28. října na tratích 4–10 km a kratších dětských tratích. Koná se vždy na několika místech republiky, největší akce bývá v Praze. Účast na bězích bývá asi 3 500 závodníků.

**Všesokolský slet** je nejvýznamnější akce Sokola od roku 1862. Koná se v intervalech šesti let. Další, tedy XVII. Všesokolský slet se bude konat 1.–6. 7. 2024 (Česká obec sokolská, 2021).

**Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz** zaštiťuje projekt, Česko se hýbe, v rámci něhož probíhají dva programy:

**Česko se hýbe ve školách** je program určený dětem a mládeži ve věku 5–18 let. Probíhá v mateřských, základních i středních školách jako součást školních volnočasových aktivit. Soutěží se v pohybových skladbách dle věkových kategorií.

Má za cíl motivovat děti a mládež k pohybu a zdravému životnímu stylu (Česká unie sportu, 2021).

**Děti na startu** je určen pro děti od 4 do 9 let. Jde o všeobecnou sportovní přípravu, při které děti zjišťují, jaký sport je bude bavit, nebo pro který mají vlohy. Formou her se rozvíjí vytrvalost, síla, rychlost a koordinace. Děti se seznamují se základy atletiky a gymnastiky a s míčovými hrami. Projekt probíhá v mateřských a základních školách, v kroužcích, tělocvičnách pod vedením trenérů (Děti na startu, 2021).

### **Prázdninová škola Lipnice**

Jedná se o experimentální středisko pro výchovu v přírodě, založené v roce 1977 se sídlem v Praze. V současné době se zaměřuje na „intenzivní rekreační režim“. Obsahem kurzů jsou hra, pohyb, happeningy, tvořivé dílny, diskuze apod. (Jansa et al., 2012). Jejím cílem je motivovat lidi k odvaze a tvořivosti a následně využívat získané zkušenosti v praktickém životě. Cílovými skupinami je veřejnost od nejmenších dětí po seniory a odborná veřejnost tj. pedagogové různých typů škol, vedoucí dětských kolektivů. Práce se žáky a studenty je zaměřena hlavně na seznamovací kurzy nových kolektivů (Prázdninová škola Lipnice, 2021).

### *Programy na regionální úrovni*

Portál „**Město a pohyb**“ (**národní síť zdravých měst a obcí**), který vznikl v roce 2014 a ukazuje příklady podpory pohybových aktivit jednotlivých měst, obcí a mikroregionů ČR a nabízí tak návod dalším obcím, jak podpořit pohybovou aktivitu obyvatel a vést k zdravému životnímu stylu. Nabídka je podporou pro různé věkové a sociální skupiny a je podložena nejnovějšími výzkumnými poznatky a současnými trendy v pohybových aktivitách (Město a pohyb, 2021).

### **Zážitkově orientované pohybové a sportovní programy**

„Cílem výchovy prožitkem je získání určité trvalejší podoby prožité události, jejíž výsledky můžeme uplatnit i v jiných situacích.“ (Jirásek, 2003, s. 14).

Tyto programy nabízí dobrodružství, prožitky, výzvy, to je pak prostředkem k dosažení edukačních cílů. Je důležité, aby splňovaly následující požadavky: vytyčit si společně s účastníky cíle a způsoby jejich dosahování, zohledňovat při tvorbě cílů složení skupiny, nabídnout širokou škálu aktivit, pohybové aktivity propojit s rozumovými aktivitami, zajistit vyvážené šance pro všechny účastníky, zařazovat činnosti, jejichž

zkušenosti lze převést do běžného života. Současně musí být zajištěna všestranná bezpečnost účastníků. Program má vést kvalifikovaný vedoucí, který bude pracovat se skupinou i po skončení akce. V programu by také měly být zahrnuty environmentální prvky. Mezi tyto programy patří programy na nízkých lanových překážkách. Jsou to nezvyklé překážky pro jednotlivce, za podpory skupiny, které vyžadují odvahu, obratnost, spolupráci. Jsou předstupněm k programům na vysokých lanových překážkách. Překážky jsou umístěny ve výšce 8–12 metrů. Zdolávat je mohou jednotlivci i skupiny. Zážitekové programy v přírodě jsou pořádány většinou formou kurzů. Patří sem např. rafting v peřejích řek, alpské lyžování, orientační běh, jachting, potápění apod. (Jansa et al., 2012).

## 3 Chlumeck nad Cidlinou

Město Chlumeck nad Cidlinou se nachází v západní části Královehradeckého kraje na soutoku řek Cidliny a Bystřice na východní hranici Polabské nížiny. Sousedí s Pardubickým a Středočeským krajem. Rozkládá se na ploše 21,44 km<sup>2</sup> v nadmořské výšce 223 metrů. Město má 5 410 obyvatel. Z hlediska urbanizace ho tvoří čtyři oblasti – Chlumeck nad Cidlinou, Kladruby, Lučice a Pamětník. Slouží jako spádová oblast pro dalších 15 obcí, čímž se snaží o udržení životní úrovně pro cca 13 000 obyvatel. Je křižovatkou důležité silnice I/11 Praha – Hradec Králové – Varšava, silnice Z 6 (I/36) směr Pardubice a II/327 Nový Bydžov – Týnec nad Labem – Kutná Hora. Obcí prochází trať ČD 020 Praha – Letohrad. Dominantou města je zámek Karlova koruna, postavený v barokním stylu a anglický park, který je jeho součástí.

Ve městě se nachází dvě mateřské školy, které čítají cca 200 dětí a základní škola s počtem 780 žáků.

### 3.1 ZŠ Chlumeck nad Cidlinou

Základní školu v Chlumci nad Cidlinou (Fotografie 1) tvoří rozsáhlý komplex budov. Výstavba původní budovy byla zahájena v roce 1898 jako soustava dvou obecných a měšťanských škol a ve školním roce 1899–1900 byl zahájen její provoz, když byla otevřena měšťanská dívčí škola. Počet žáků narůstal, prostorové problémy se nejprve řešily využitím sklepních prostor a později směnováním žáků ve výuce. Proto byla v roce 1968 zahájena výstavba nové školní budovy. Ve staré školní budově jsou nyní umístěny třídy druhého stupně, několik tříd prvního stupně, odborné učebny a tělocvična. Novou budovu využívá první stupeň a je vybavena dvěma učebnami na výuku informatiky. V 80. letech byla přistavěna další budova, ve které se nachází školní družina, školní jídelna a dílny pro žáky. Poslední budovou je budova nové tělocvičny vystavěná v 90. letech. Přestože má škola dvě tělocvičny, není to dostatek pro výuku tělesné výchovy, proto je využívána i nedaleká sportovní Slavíčková hala a venkovní víceúčelový sportovní areál. Uvnitř komplexu školních budov byl v letech 2002–2007 vybudován sportovní komplex, který je neustále doplňován o nové prvky. V současné



době navštěvuje školu cca 780 žáků 1.–9. ročníků, rozdělených do 35 tříd. Žáků I. stupně je cca 390 v 18 třídách a cca 390 žáků je vyučováno na II. stupni v 17 třídách.

### 3.2 Současné možnosti pohybových aktivit na Chlumecku

Nabídka sportovišť v Chlumci nad Cidlinou:

**Sokolovna**, jejíž tělocvična je využívána menšími organizovanými skupinami dětí i dospělých, podkroví je využíváno stolními tenisty a pro billiard. (Fotografie 2)

**Slavičková hala** je krytá sportovní hala vystavěná v roce 2003. Plní regionální sportovní funkci pro mnoho organizovaných oddílů, základní školu i veřejnost. Je využívána jednak pro klasické sporty (např. florbal, fotbal, basketball, badminton) a také pro mažoretkový a taneční sport. Je vhodná pro větší skupiny a pořádání turnajů. (Fotografie 3)

**Výceúčelový sportovní areál** pod Sokolovnou zahrnuje běžecký okruh s umělým povrchem, pískové doskočiště pro skok daleký, fotbalovou plochu s umělým povrchem (48 × 40 metrů). V areálu se dále nachází tenisový kurt s umělým povrchem, na jehož ploše je v zimě umístěna přetlaková hala, je zde hřiště na míčové sporty s umělým povrchem a tréninková tenisová zeď. Využití pro děti do 18 let je v otevírací době zdarma pro dospělou veřejnost za poplatek. V dopoledních hodinách je areál využíván základní školou. (Fotografie 4, 5)

**Tenisový areál** v sousedství výše uvedeného areálu má tři antukové tenisové kurty, tribunu a zázemí pro sportovce. (Fotografie 6)

**Fotbalový areál** se nachází na východní straně města. Zahrnuje fotbalový stadion, ke kterému v roce 2005 přibylo tréninkové fotbalové hřiště, v roce 2009 hřiště pro malou kopanou (40 × 20 m) a v roce 2010 byla vystavěna nová tribuna se zázemím pro sportovce. (Fotografie 7)

**Městské koupaliště** – původní koupaliště s největším bazénem v ČR o rozměrech 56 × 135 metrů a objemu 11 000 m<sup>3</sup>, prošlo v roce 2010 rekonstrukcí, tak aby

vyhovovalo moderním požadavkům. Nyní celý areál zahrnuje bazén o rozměrech 50 × 55 metrů a objemu 3 700 m<sup>3</sup> se čtyřmi plaveckými dráhami, dvěma skluzavkami, prostorem pro plavání a mělčí částí pro děti, brouzdaliště pro malé děti s objemem 15 m<sup>3</sup>, dva kurty na plážový volejbal, stůl na stolní tenis. (Fotografie 8)

**Hokejbalový areál** – v roce 2000 bylo vybudováno hokejbalové hřiště a v jeho těsném sousedství vznikla v roce 2018 nová závodní dráha s polyuretanovým povrchem pro sportovní hasiče v délce 120 m. (Fotografie 9, 10)

**Tělocvičny v základní škole** jsou v dopoledních hodinách využívány žáky, v odpoledních a večerních hodinách organizovanými skupinami dětí a dospělých a širokou veřejností. V jedné z tělocvičen je umístěna lezecká stěna.

**Areál Občanského centra a DDM** zahrnuje hřiště pro míčové hry a venkovní workoutové hřiště. (Fotografie 11)

**Sportovní komplex ve dvoře základní školy** je opět dopoledne určen žákům ZŠ, odpoledne ho má možnost využívat široká veřejnost. Je využíván hlavně dětmi a mládeží. Zahrnuje hřiště na skateboard, velké a malé ohrazené hřiště na míčové hry, obě s umělým povrchem, lanový prvek a dětské hřiště pro žáky prvního stupně a předškolní děti. (Fotografie 12)

Další dvě **asfaltová multifunkční hřiště** se nachází v městských částech Lučice a Pamětník.

**Relax & Fitness Centrum Bonasus Gym** – posilovna, tělocvična, sauna (soukromý majitel).

**Fajnpark** je zábavní park vybudovaný soukromým majitelem v roce 2016 na severním okraji města. Součástí jsou mimo jiné atrakce na podporu pohybových aktivit – hopsadla, skákadla, provazové prvky, bosostezka apod.

Ve městě je také osm **dětských hřišť** pro předškolní děti.

Město Chlumeck nad Cidlinou se také stará o „**Sít' cyklotras na Chlumecku**“.

Do budoucna je plánován o v okolí areálu koupaliště, hokejbalu a fotbalu vybudování **asfaltového okruhu** v délce 1 500 m, pro celoroční využití pro kondiční běh a in-line bruslení.

Organizace a sdružení pro provozování volnočasových sportovních aktivit dětí a mládeže v Chlumci nad Cidlinou:

Občanské centrum, DDM JK Chlumeck nad Cidlinou, SH ČMS Sbor dobrovolných hasičů Chlumeck nad Cidlinou, Sport Chlumeck z. s., Pionýr z. s. – Pionýrská skupina Táborník, Junák, český skaut, středisko Černého havrana Chlumeck nad Cidlinou, Mažoretková skupina Chlumeck nad Cidlinou, z. s., Fotbalový klub Chlumeck nad Cidlinou, z. s., Tělocvičná jednota Sokol Chlumeck nad Cidlinou.

Nabídka kroužků pohybových a sportovních kroužků v Chlumci nad Cidlinou:

### **DDM Chlumeck nad Cidlinou**

Vznikl v roce 1995, jeho zřizovatelem je od roku 2002 Město Chlumeck nad Cidlinou. Nabízí dětem a mládeži aktivní využití volného času. A to v rámci zájmových kroužků, příležitostných akcí, letních a zimních táborů a soustředění pro děti.

Kroužky jsou rozděleny na kroužky pro předškoláky a kroužky pro školáky, které jsou dále roztrženy do šesti kategorií: přírodověda, společenské vědy, technika, sport, judo, hudba a tanec. Počet členů k 31. 12. 2019 byl 623, z toho 142 předškolních dětí a 481 žáků. Mezi nejoblíbenější kroužky spadá dlouhodobě judo (100 členů), taneční kroužky (84 členů), rybářský kroužek (37 členů), badminton (31 členů). Některé děti navštěvují i více kroužků.

Z příležitostných akcí to jsou výlety, zájezdy, exkurze, soutěže, sportovní, rekreační a zábavné akce, často spolupořádané s dalšími místními organizacemi. V roce 2019 proběhlo 29 příležitostných akcí s 2 699 účastníky. Množství akcí i počet účastníků byly ovlivněny Covidem 19, v předchozích letech byla účast na těchto akcích 5–6 tisíc účastníků.

Kroužky se sportovním zaměřením (v kroužcích jsou děti rozděleny podle věku a úrovně zdatnosti):

### ***Pro předškoláky***

*Cvičení rodičů s dětmi* – jedná se o pohybové aktivity zdokonalující hrubou a jemnou motoriku a rozvíjející pohybové schopnosti dětí. Cvičení probíhá s náčiním a náradím, s hudebním doprovodem apod.

*Judistická školička* – kroužek seznamuje hravou formou se základy juda, rozvíjí motoriku, reflexy, rychlost a fyzickou kondici.

*Chlumecká fotbalová školička* – zaměřena na základní pohybové dovednosti, průpravné hry a cvičení, první fotbalové krůčky.

*Klubičko* – jeho náplní jsou pohybové hry s říkadly, tancem, výtvarná činnost.

*Kořata* (tanečky pro děti) – zlepšuje pohybové a rytmické schopnosti, správné držení těla, orientaci v prostoru, učí spolupracovat v kolektivu. Náplní jsou taneční a pohybové hry.

### ***Pro školáky***

*Badminton* – děti se naučí pravidla hry, základy techniky, taktiky, účastní se přátelských turnajů.

*Florbal* – učí techniku hry, zaměřuje se na zlepšení fyzické kondice, účast na přátelských utkáních.

*Hasiči* – náplní je požární sport a sportovní hry, účast na domácích a zahraničních soutěžích.

*Chlumecká fotbalová školička* – zaměřena na základní pohybové dovednosti, průpravné hry a cvičení, první fotbalové krůčky.

*Střelecký kroužek* – náplní je mířená a akční střelba ze vzduchové pušky a pistole, doplňkové disciplíny, účast na soutěžích.

*Tenis* – probíhá zde výuka tenisu, různých druhů doplňkových míčových sportů, zvyšování fyzické kondice a pohybových schopností.

*Judo* – rozvíjí motoriku, reflexy, rychlost, fyzickou kondici. Děti se učí technice juda, sebeobraně, taktice, účastní se soutěží. Judo bylo vyhlášeno mezinárodní organizací jako nejvhodnější sport pro děti z hlediska rozvoje pohybových vlastností.

*Shake Dance Children a Shake Dance Junior* jsou taneční kroužky zaměřené na styly *tance* jako Hiphop, Dancehall, Wacking, Vogue, House atd.

*Latinky junior a pokročilí* – výuka latinsko-amerických a standartních tanců, účast na soutěžích a veřejných vystoupeních.

*Latina & Dance* – základy latinsko-amerických, standartních a moderních tanců (Dům dětí a mládeže Chlumec nad Cidlinou, 2021).

**Nabídka sportů v Chlumci nad Cidlinou** (u některých organizací nebylo možné dohledat informace o počtu členů nebo dětí a mládeže):

**SH ČMS Sbor dobrovolných hasičů Chlumec nad Cidlinou** – spolupráce v kroužcích DDM (viz výše).

**Sport Chlumec** (hokejbal) – klub byl založen v sezóně 1996–1997. Má týmy mužů A a B a přípravy a minipřípravy dětí a mládeže. Klub bohužel nenabízí týmy pro mladší a starší žáky. V současné době v hokejbalovém klubu působí 70 členů. Tým A hraje 1.NHbL (HbC Chlumec nad Cidlinou, 2021).

**Pionýr z. s. – Pionýrská skupina Táborník** je občanské sdružení pořádající pro děti volnočasové aktivity. Zaměřuje se jak na sociální oblast a přírodní vědy, tak na pobyt dětí v přírodě a pohybové aktivity. Organizuje *kroužek lezení na umělé stěně*, výtvarné a technické kroužky i pro děti, které nejsou členy oddílu. Pro své členy pořádá „Lyžařský a snowboardový kurz“ o jarních prázdninách, v létě tábor. Každoročně pořádá chlumeckou veřejností velmi oblíbený „Pochod kolem Chlumce“.

**Junák, český skaut, středisko Černého havrana Chlumec nad Cidlinou.** První, 22členný oddíl, vznikl ve městě v roce 1919. V současnosti má Junák 12 oddílů. Jeden oddíl pro předškolní děti, šest oddílů pro školní děti podle věku, dva mládežnické a dva dospělé oddíly (Skaut Chlumec nad Cidlinou, 2021).

**Mažoretková skupina Chlumec nad Cidlinou, z. s.** je spolek, který sdružuje děti a mládež, a jeho náplní je mažoretkový a twirlingový sport. Je jednou z mnoha možností volnočasových aktivit, které podporují pohybovou aktivitu. Spolek má vynikající výsledky a reprezentuje nejen město Chlumec nad Cidlinou, Královehradecký kraj a Českou republiku, ale také pořádá vystoupení pro veřejnost a účastní se kulturních akcí. Úspěchy: II. vicemistr ČR pro rok 2019 – NBTA MČR

Poděbrady, 3. místo MS v Srbsku-Sokobanja (2019), (Fénix – Mažoretková skupina, 2021).

**Fotbalový klub Chlumec nad Cidlinou, z. s.** organizuje cca 150 dětí a 100 dospělých zastoupených ve všech věkových kategoriích od minipřípravky po starou gardu. Založen byl v roce 1906. Muži A mužstva hrají soutěž A1B – ČFL B, mužstvo starších žáků U15 a mladší přípravky U7 krajský přebor, mladší žáci U12 a U13 celorepublikovou žákovskou ligu v souklubí RMSK Cidlina Nový Bydžov/FK Chlumec nad Cidlinou. Klub spolupracuje s DDM.

**Tělocvičná jednota Sokol Chlumec nad Cidlinou** byla založena v roce 1889, měla 35 členů, z nichž 12 cvičilo. (TJ Sokol Chlumec nad Cidlinou, 2021) Nyní má 363 členů, z nichž 89 je žáků a 143 dorostu., organizačně zahrnuje 11 oddílů. Děti a dorostenci působí v oddílech volejbalu, tenisu, stolního tenisu, florbalu a billiardu. Dále zde působí oddíly basketbalu, badmintonu, malé kopané, turistiky a oddíl všestrannosti (TJ Sokol Chlumec nad Cidlinou, 2020).

*Volejbalový oddíl* má družstva dětí, dorostu, mužů a žen. Děti trénuje od roku 2011, v současnosti je to cca 80 dětí. Předškolní děti navštěvují minipřípravku. Děti 1.–6. tříd hrají barevný minivolejbal a okresní a krajský přebor modrého volejbalu. Barevný volejbal je projekt České volejbalové federace., barvy: žlutý, oranžový, červený, zelený a modrý. Každá barva znamená zvládnutí jedné volejbalové dovednosti. Družstvo tvoří 2–3 žáci. Starší žáci hrají šestkový volejbal v krajském přeboru a Českém poháru U14. Kadetky (15–17 let) hrají rovněž krajský přebor a Český pohár U16 (Volejbalový oddíl TJ Sokol Chlumec nad Cidlinou, 2021).

*Oddíl stolního tenisu* byl založen v roce 1959.

*Biliard club* je kulečnický klub při TJ Sokol založený v roce 1999.

*Tenisový oddíl* vznikl v Chlumci nad Cidlinou v roce 1923, ale první tenisový kurt byl postaven už v roce 1900. Má 80 členů a čtyři smíšená družstva, která se účastní krajských soutěží. Pro děti a mládež pořádá celoroční Tenisovou školu, které se v sezóně 2020–2021 účastní cca 20 žáků a 4 studenti (Tenisový oddíl Chlumec nad Cidlinou, 2021).

Město Chlumec nad Cidlinou se spolupodílí na financování sportu a to jak na výstavbě sportovních areálů, tak finanční podporu klubům a sdružením, propaguje a iniciuje sportovní aktivity občanů. Každoročně pořádá kulturní akci „Ocenění reprezentantů

města“, kde jsou oceňovány děti, mládež i dospělí, kteří úspěšně reprezentovali město Chlumeck nad Cidlinou nejen ve sportovní oblasti, ale i umělecké a vědomostní.

## 4 Výzkumná část

V této části práce jsou stanoveny cíle, otázky výzkumu, jeho průběh a výsledky.

### 4.1 Cíle

Cílem práce je zmapovat preference pohybových aktivit žáků druhého stupně Základní školy v Chlumci nad Cidlinou s využitím dotazníku volnočasových aktivit v Chlumci nad Cidlinou a sumarizovat motivační indikátory vedoucí žáky k zjištěným preferencím.

Dílní cíle:

1. Prostudovat odbornou literaturu vztahující se k dané problematice.
2. Vytvořit dotazník volnočasových aktivit a jejich motivačních indikátorů.
3. Analyzovat získaná data preferencí a provozování PA z dotazníkového šetření a interpretovat výsledky.
4. Prezentovat učitelům TV zpětnovazebné informace o struktuře PA a jejich preferencích z hlediska ročníků a pohlaví.

K dosažení cílů práce jsem definoval tyto úkoly:

- Zvolit oblast výzkumu
- Zpracovat teoretické podklady
- Stanovit metodiku výzkumu, tj. cíl, hypotézy, úkoly práce
- Vypracovat obsah výzkumné části
- Realizovat výzkum na Základní škole v Chlumci nad Cidlinou
- Zpracovat získané údaje a vyhodnotit je
- Vypracovat závěry výzkumu

### 4.2 Výzkumné otázky

1. Jaká jsou preference sportovních aktivit žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou?



2. Existují rozdíly v preferencích sportovních aktivit mezi chlapci a děvčaty?
3. Budou zjištěny rozdíly ve sportovních preferencích žáků mladšího školního věku a žáků staršího školního věku?
4. Bude nabídka PA v Chlumci nad Cidlinou pokrývat preference žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou?
5. Které vnější a vnitřní faktory motivovaly žáky nejvíce k pohybovým aktivitám?

## **4.3 Metodika výzkumu**

### **4.3.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkum proběhl v měsících květnu a červnu metodou dotazníkového šetření. Dotazníky byly určeny pro žáky druhého stupně Základní školy v Chlumci nad Cidlinou, tedy žáky 6. až 9. tříd. Jedná se o žáky ve věkovém rozpětí 11–15 let.

Dotazníkové šetření proběhlo v 16 třídách školy. Jednalo se o čtyři 6. třídy, pět 7. tříd, tři 8. třídy a čtyři 9. třídy. Celkem se výzkumu zúčastnilo 366 žáků. Z hlediska pohlaví se zúčastnilo 183 dívek a 183 chlapců.

Šetření proběhlo pomocí anonymních papírových dotazníků. Všechny dotazníky měly stejné znění.

**Tabulka 3:** Přehled počtu žáků ve třídách a podle pohlaví

TŘÍDA	6.A	6.B	6.C	6.D	7.A	7.B	7.C	7.D	7.E	8.B	8.C	8.D	9.A	9.B	9.C	9.D
Chlapci	16	13	13	9	7	13	8	10	15	14	12	14	10	11	10	8
Dívky	10	8	13	10	17	11	14	11	7	12	15	10	10	10	12	13
Celkem	26	21	26	19	24	24	22	21	22	26	27	24	20	21	22	21
ROČNÍK	6.				7.					8.			9.			
Chlapci	51				53					40			39			
Dívky	41				60					37			45			
Celkem	92				113					77			84			

### 4.3.2 Metody sběru dat

K dosažení stanovených cílů byla použita kvantitativní metoda sběru dat dotazníkovým šetřením. Dotazník byl rozdělen do dvou částí. První část dotazníku šetří sportovní preference, druhá část motivaci k nim.

Základním smyslem této části dotazníku je zjištění informací o respondentových preferovaných pohybových aktivitách, jeho zapojení do sportovních aktivit organizovaných i neorganizovaných. Druhá část dotazníkového šetření se zabývá zjišťováním motivačních faktorů respondenta pro provozování pohybových aktivit.

Dotazník zahrnuje tyto kategorie:

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

Respondent si vybere maximálně pět aktivit, které jsou mu nejbližší, nemusí vybrat žádnou aktivitu. Dle uvedených preferencí jsou pak data vyhodnocena. V další části

respondent určuje své organizované aktivity, nejoblíbenější neorganizované pohybové aktivity podle ročního období a jeho preferované způsoby sledování sportovních aktivit.

Druhá část dotazníku analyzuje:

- vnější motivační faktory
- vnitřní motivační faktory

Součástí dotazníkového šetření jsou také otázky týkající se spokojenosti s nabídkou pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou.

Metodou výzkumu bylo dotazníkové šetření. Dotazníky byly připraveny v papírové podobě. Šetření nemohlo být provedeno on-line vzhledem k množství respondentů a technickým možnostem v základní škole a také vzhledem k pandemické situaci. K sestavení první části dotazníku byly částečně využity dotazníky systému INDARES.

Papírovou formu mi také umožnila možnost přímého kontaktu s žáky, kdy jsem mohl v případě potřeby reagovat na jejich dotazy. Ve škole je počítačová učebna, ale vzhledem k velikosti školy je vytižena prakticky nepřetržitě výukou.

**Tabulka 4:** Průběh výzkumu

Oslovení ředitelky školy	září 2020
Příprava dotazníků	březen 2021
Vypracování prezentace	duben 2021
Oslovení učitelů	duben 2021
Vyplnění dotazníků žáky, sběr dat	květen, červen 2021
Analýza dotazníků	červenec – říjen 2021
Vypracování závěrů	listopad 2021

**Vstupní výzkumné proměnné:**

- Věk žáka
- Pohlaví
- Ročník studia
- Preference sportovní aktivity
  - Individuální sporty
  - Týmové sporty

- Kondiční aktivity
- Sportovní aktivity ve vodě
- Sportovní aktivity v přírodě
- Bojová umění
- Rytmičké a taneční aktivity
- Souhrn sportovních aktivit

Organizovanost/neorganizovanost aktivit

Roční období

Sledovanost sportů

Nabídka a poptávka pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou

Motivační faktory pohybových aktivit

#### **Výstupní výzkumné proměnné:**

Preference jednotlivých sportovních aktivit podle oblastí

Preference podle zaměření sportovní aktivity

Druh provozované organizované pohybové aktivity

Nejčastěji provozovaná neorganizovaná pohybová aktivita zima/léto

Preference sledovanosti pohybových aktivit

Spokojenost s nabídkou pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou

Míra vlivu vnějších motivačních faktorů k pohybovým aktivitám

Míra vlivu vnitřních motivačních faktorů k pohybovým aktivitám

### **4.3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat**

Ve své práci jsem použil několik metodologických metod:

1. komparativní (srovnávací) výzkum
2. korelačně-prediktivní výzkum
3. analýzu trendů
4. zkoumání stavu (statusu)

Výsledky byly zpracovány ručně, za využití tabulkového procesoru Microsoft Excel s využitím jeho statistických funkcí a grafů. Byl použit Spearmanův koeficient pořadové korelace pro zjišťování vztahu mezi závisle a nezávisle proměnnou, výpočet

směrodatné odchyly za využití aritmetického průměru, mediánu, průměrné odchyly a rozptylu.

Spearmanův koeficient pořadové korelace pro zjišťování vztahu mezi závisle a nezávisle proměnnou:  $\rho = 1 - \frac{6 \sum_i (p_i - q_i)^2}{n(n^2 - 1)}$ , kde nabývá hodnot z intervalu  $(-1, 1)$

$$\text{aritmetického průměr: } \bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

$$\text{medián: } Me(x) = \frac{x_{(n+1)}}{2}$$

$$\text{průměrná odchyly: } \bar{d} = \frac{\sum_{i=1}^n |x_i - \bar{x}|}{n}$$

$$\text{rozptyl: } Var(X) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

$$\text{směrodatná odchyly: } \sigma = \sqrt{Var(X)}$$

### **Preference sportovních aktivit**

Dotazníkové šetření preferencí sportovních aktivit bylo koncipováno tak, aby byl zjištěn zájem respondentů o pohybové aktivity mezi žáky druhého stupně základní školy a jejich zapojení do organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivit. Preference pohybových aktivit byla zjišťována v osmi oblastech: Individuální sporty, Týmové sporty, Kondiční aktivity, Sportovní aktivity ve vodě, Sportovní aktivity v přírodě, Bojová umění, Rytmické a taneční aktivity. Nakonec byl proveden souhrn preferovaných aktivit.

Respondenti označili v každé oblasti pět nejpreferovanějších aktivit, od nejoblíbenější, čísla 1–5. Pokud některou z oblastí preferují pouze částečně, nemuseli využít celou škálu 1–5, ale např. 1–3 nebo mohli oblast úplně vynechat. Při zpracování výsledků jsem vycházel ze zpracování Kudláčka & Frömela (2012).

V další části dotazníku vyjmenovali respondenti organizované sportovní aktivity, které provozují s vyznačením, zda se jedná o aktivity provozované rekreačně nebo

výkonnostně. Dále označili jednu svoji nejoblíbenější neorganizovanou pohybovou aktivitu, kterou provozují v letním a jednu v zimním období.

Zařazena byla také otázka na způsoby sledování sportovních aktivit respondentem.

Doba vyplnění této části dotazníku trvala 20–30 minut v závislosti na věku respondentů. U mladších ročníků bylo nutno některé názvy sportů objasnit. I když žáci tyto sporty znali, nevěděli jejich přesné názvy. Jednalo se nejčastěji o bodystyling, spinning, synchronizované plavání a některá bojová umění. Z tohoto důvodu jsem připravil prezentaci sportů a v případě potřeby jsem ukázky okomentoval. Ve vyšších ročnících (8. a 9.) se tento problém již nevyskytoval a respondenti měli o jednotlivých sportech dobrý přehled.

Výsledkem zpracování je přehled pořadí preferovaných pohybových aktivit v jednotlivých oblastech v tabulkách a procentuálně formou grafů. Přehled účasti v organizovaných pohybových aktivitách a přehled oblíbenosti neorganizovaných zimních a letních pohybových aktivit. Přehled preferencí sledování sportů.

### **Spokojenost s nabídkou PA v Chlumci nad Cidlinou**

Dotazníkové šetření spokojenosti s nabídkou PA bylo koncipováno do dvou otázek. První se týkala míry spokojenosti s nabízenými aktivitami, kde se respondenti rozhodovali v jednotlivých oblastech na škále 1–5 (1 = velmi spokojen, 3 = nevím, 5 = velmi nespokojen). Druhá otázka se týkala PA, kterou v nabídce postrádají. Výsledkem je grafické zpracování procentuální spokojenosti s jednotlivými skupinami PA a celkové porovnání mezi těmito skupinami a tabulka přehledu nejčastěji postrádaných PA podle počtu odpovědí.

### **Motivační faktory PA**

Dotazníkové šetření bylo koncipováno do dvou otázek. První otázka byla zaměřena na vnější motivační faktory, tedy osoby a instituce, které mají nebo měly vliv na žákovu pohybovou aktivnost. Respondent si vybíral u jednotlivých ze škály 1–7 (1 = ovlivnil maximálně negativně, 4 = neovlivnil, 7 = ovlivnil maximálně pozitivně). Druhá otázka

obsahovala výběr vnitřních motivačních faktorů, které se vztahují k osobnosti žáka a mohly ho ovlivnit v pohybové aktivitě. Zde si mohl vybrat libovolný počet těchto faktorů. Výsledkem je jednak grafické zpracování pozitivního a negativního ovlivnění jednotlivými vnějšími motivačními faktory a výpočet směrodatných odchylek vlivu těchto faktorů od průměru. Přehled významnosti vnitřních motivačních faktorů u žáků a jejich rozdílnost působení u dívek a chlapců.

## 4.4 Výsledky

### 1. Jaká je struktura preferencí sportovních aktivit žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou

Struktura preferencí sportovních aktivit zobrazuje souhrnné výsledky oblíbenosti jednotlivých sportů ve výše uvedených oblastech u žáků druhého stupně základní školy. Výzkumu se účastnilo 366 žáků, z toho 183 dívek a 183 chlapců.

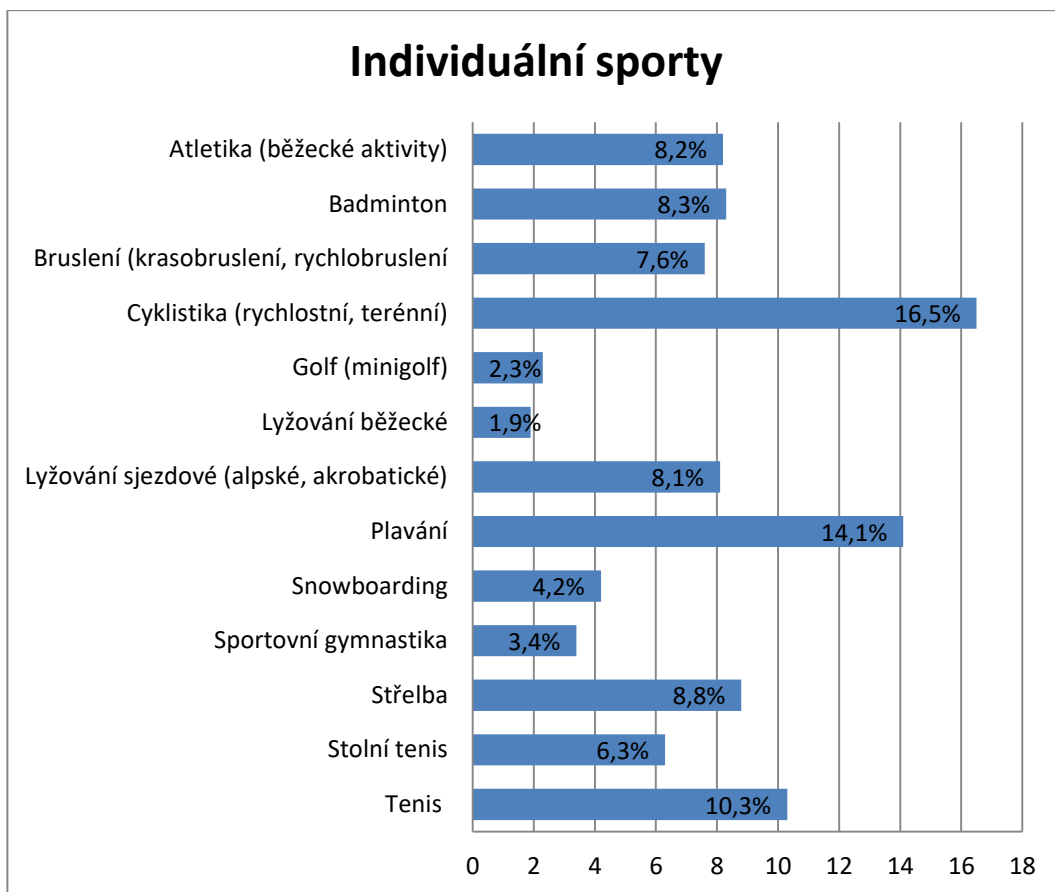
V oblasti individuálních sportů se na prvních dvou místech umístily s výraznějším náskokem cyklistika (rychlostní, terénní) a plavání, na třetím místě tenis. Příčinou může být dostupnost těchto sportů ve městě, kde je nový venkovní plavecký areál, tenisové kurty a v okolí kilometry cyklostezek.

Mezi nejméně preferované sporty se řadí golf (minigolf) a běžecké lyžování.

**Tabulka 5:** Struktura sportovních preferencí – Individuální sporty (pořadí)

Individuální sporty	pořadí	%
Atletika (běžecké aktivity)	6.	8,2
Badminton	5.	8,3
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	8.	7,6
Cyklistika (rychlostní, terénní)	1.	16,5
Golf (minigolf)	12.	2,3
Lyžování běžecké	13.	1,9
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické)	7.	8,1
Plavání	2.	14,1
Snowboarding	10.	4,2
Sportovní gymnastika	11.	3,4
Střelba	4.	8,8
Stolní tenis	9.	6,3
Tenis	3.	10,3



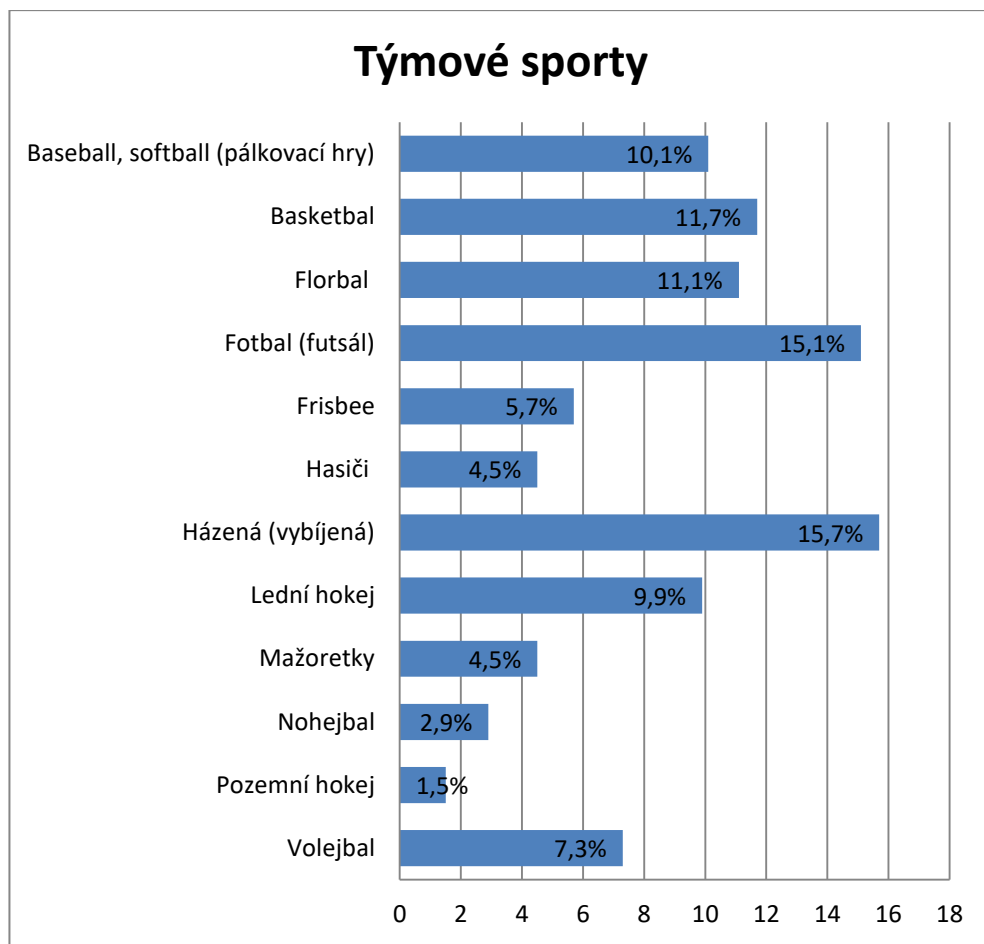


**Graf 1:** Struktura sportovních preferencí (%) – Individuální sporty

Týmové sporty jsou mezi žáky oblíbené, s řadou z nich se mají možnost seznámit při hodinách tělesné výchovy. Výrazně preferují házenou (vybíjenou) a fotbal (futsal). Právě v těchto sportech se také mohou účastnit soutěží mezi školami. Navíc je fotbal v Chlumci nad Cidlinou velmi preferovaným sportem napříč generacemi. Přítomnost hřišť s novým zázemím, fotbalový klub s výbornými výsledky a širokou základnou ve všech věkových kategoriích. Pozemní hokej a nohejbal se umístily na samém konci žebříčku preferovaných týmových sportů, což je zajímavé u pozemního hokeje, který má ve městě svůj stadion. Na druhou stranu v oddíle působí až mládež po ukončení základní školy.

**Tabulka 6:** Struktura sportovních preferencí – Týmové sporty (pořadí)

<b>Týmové sporty</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Baseball, softball (pálkovací hry)	5.	10,1
Basketbal	3.	11,7
Florbal	4.	11,1
Fotbal (futsál)	2.	15,1
Frisbee	8.	5,7
Hasiči	9.	4,5
Házená (vybíjená)	1.	15,7
Lední hokej	6.	9,9
Mažoretky	10.	4,5
Nohejbal	11.	2,9
Pozemní hokej	12.	1,5
Volejbal	7.	7,3

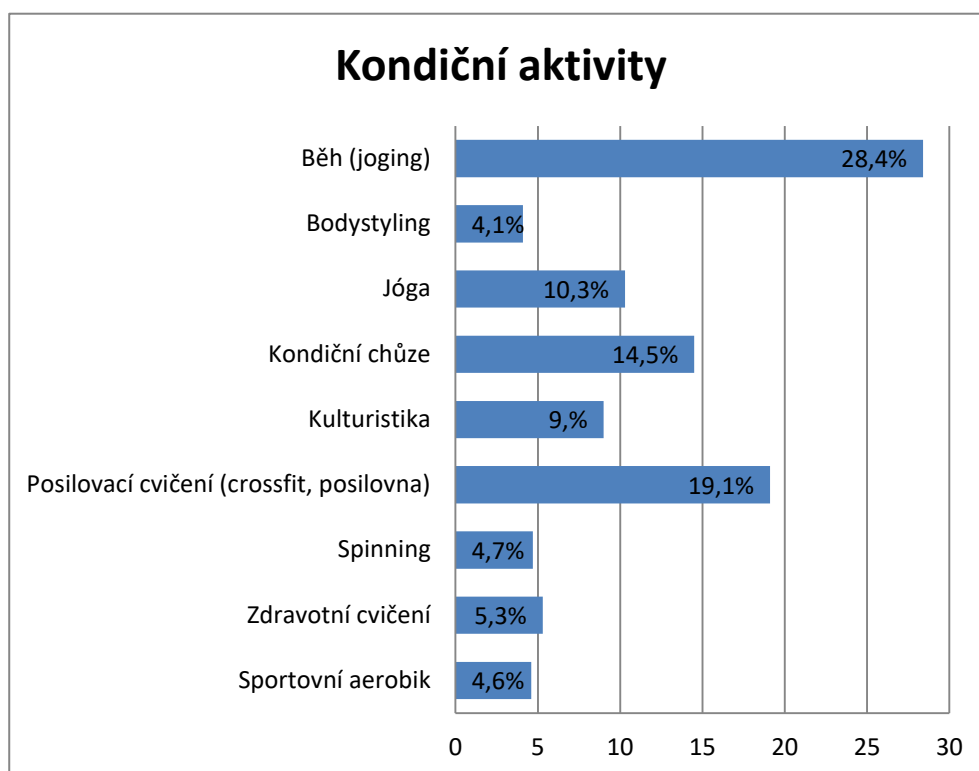


**Graf 2:** Struktura sportovních preferencí (%) – Týmové sporty

Mezi kondičními aktivitami jednoznačně zvítězil běh (jogging), který označilo 28,4 % respondentů za nejoblíbenější sport této oblasti. Za během následuje posilovací cvičení (crossfit, posilovna) s 19,1 % preferencí a třetí místo obsadila kondiční chůze (14,5 %). Nepatrně nad 10 % preferenčních bodů, se dostala ještě jóga (10,3 %). Ostatní sporty této kategorie preferuje minimum respondentů.

**Tabulka 7:** Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity (pořadí)

Kondiční aktivity	pořadí	%
Běh (jogging)	1.	28,4
Bodystyling	9.	4,1
Jóga	4.	10,3
Kondiční chůze	3.	14,5
Kulturistika	5.	9
Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)	2.	19,1
Spinning	7.	4,7
Zdravotní cvičení	6.	5,3

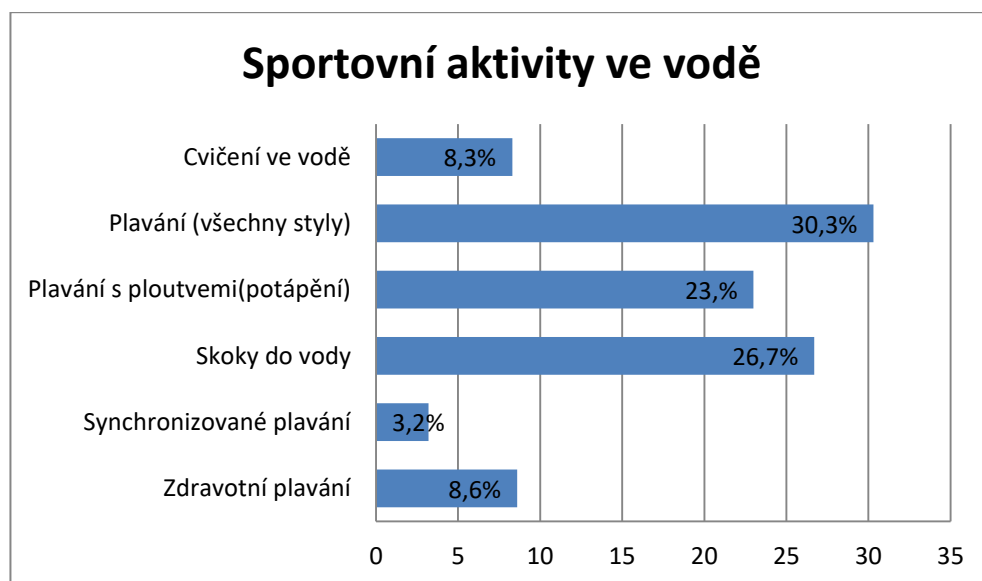


**Graf 3:** Struktura sportovních preferencí (%) – Kondiční aktivity

Oblast sportovních aktivit ve vodě je mezi žáky nejoblíbenější. Tři ze sportů překročily 20% oblíbenost, což se neobjevilo ve výsledcích žádné jiné sportovní kategorie. Byly to: plavání (všechny styly), které preferuje 30,3 % respondentů, za ním následuje plavání s ploutvemi (potápění) 26,7 % respondentů a plavání s ploutvemi (potápění) s 23 %. Ostatní sporty jsou daleko za nimi. Vůbec nejméně preferovaným sportem je synchronizované plavání, které řada žáků vůbec neznala.

**Tabulka 8:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity ve vodě (pořadí)

Sportovní aktivity ve vodě	pořadí	%
Cvičení ve vodě	5.	8,3
Plavání (všechny styly)	1.	30,3
Plavání s ploutvemi (potápění)	3.	23
Skoky do vody	2.	26,7
Synchronizované plavání	6.	3,2
Zdravotní plavání	4.	8,6



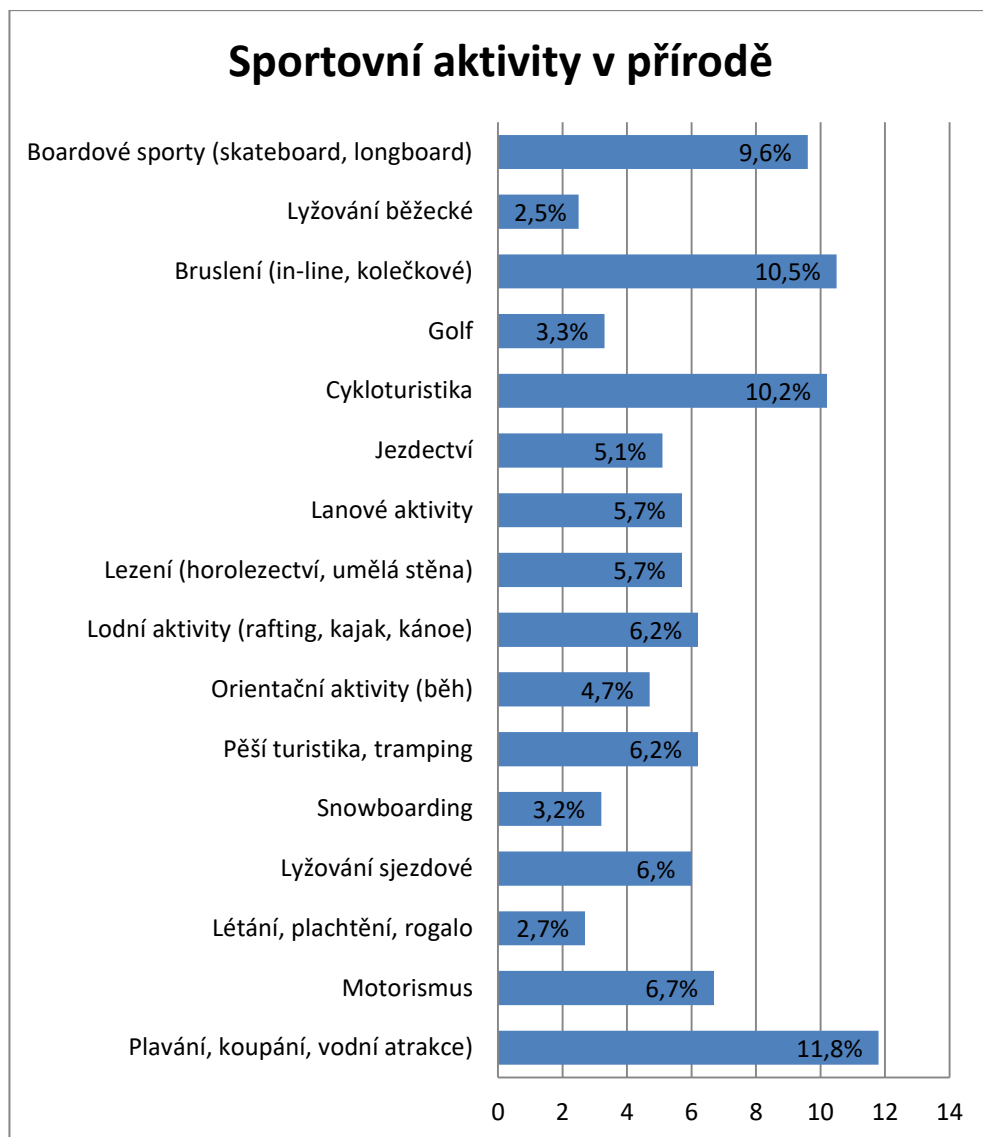
**Graf 4:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity ve vodě

Mezi sportovními aktivitami v přírodě, která zahrnuje nejvíce sportovních aktivit, se na špičce objevily čtyři sporty. Plavání (koupání, vodní atrakce), což je patrné již z výše uvedené kategorie Sportovních aktivit ve vodě. Dále bruslení (in-line, kolečkové), cykloturistika a boardové sporty (skateboard, longboard). Jedná se o sporty, které se dají

dobře provozovat i jako neorganizované, samotnými žáky. Naopak minimální oblibu mají létání, plachtění, rogalo, běžecké lyžování, překvapivě snowboarding a dále golf. Ostatní sporty preferuje okolo 5 % respondentů s nevýraznými rozdíly.

**Tabulka 9:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity v přírodě (pořadí)

<b>Sportovní aktivity v přírodě</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Boardové sporty (skateboard, longboard)	4.	9,6
Lyžování běžecké	16.	2,5
Bruslení (in-line, kolečkové)	2.	10,5
Golf	13.	3,3
Cykloturistika	3.	10,2
Jezdectví	11.	5,1
Lanové aktivity	9.	5,7
Lezení (horolezectví, umělá stěna)	10.	5,7
Lodní aktivity (rafting, kajak, kánoe)	6.	6,2
Orientační aktivity (běh)	12.	4,7
Pěší turistika, tramping	7.	6,2
Snowboarding	14.	3,2
Lyžování sjezdové	8.	6
Létání, plachtění, rogalo	15.	2,7
Motorismus	5.	6,7
Plavání (koupání, vodní atrakce)	1.	11,8

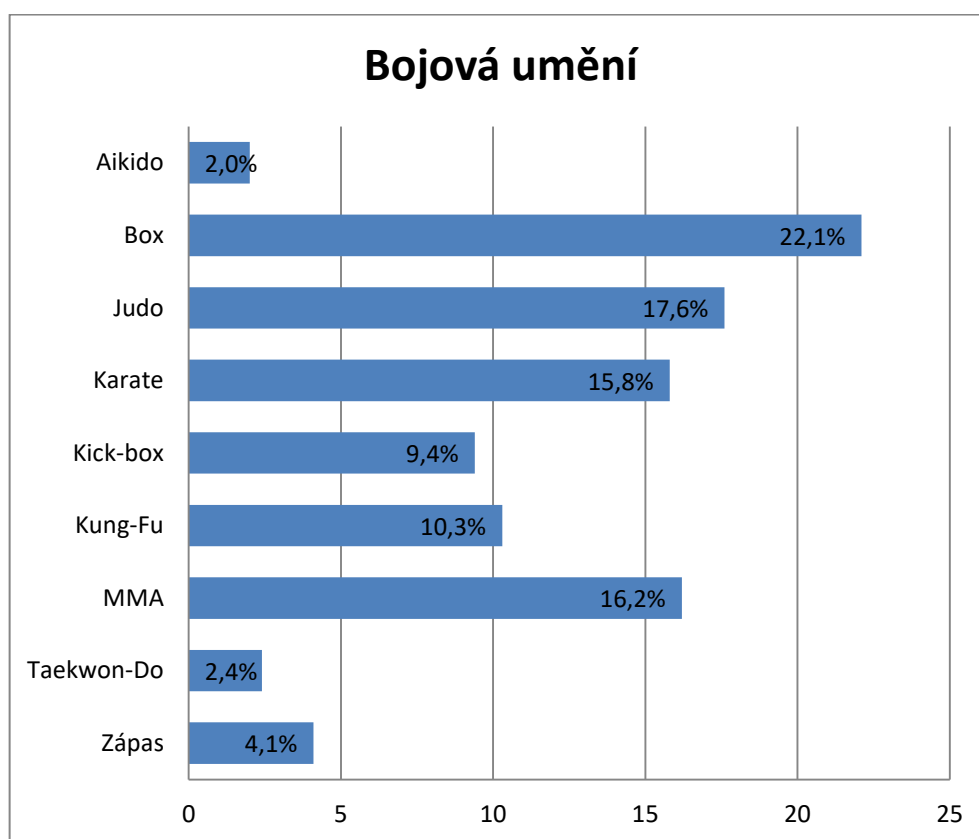


**Graf 5:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity v přírodě

V bojových uměních žáci preferují nejvýrazněji box, dále judo, MMA a karate. První dva sporty jsou dostupné i v Chlumci nad Cidlinou. Judo zde má dlouhodobou tradici, box je zde poměrně mladým sportem, který si získává čím dál větší oblibu mezi žáky, zápas, taekwondo a aikido jsou na posledních místech s minimem preferenčních procent. Tyto sporty nejsou příliš v povědomí žáků.

**Tabulka 10:** Struktura sportovních preferencí – Bojová umění (pořadí)

Bojová umění	pořadí	%
Aikido	9.	2
Box	1.	22,1
Judo	2.	17,6
Karate	4.	15,8
Kick-box	6.	9,4
Kung-Fu	5.	10,3
MMA	3.	16,2
Taekwon-Do	8.	2,4
Zápas	7.	4,1



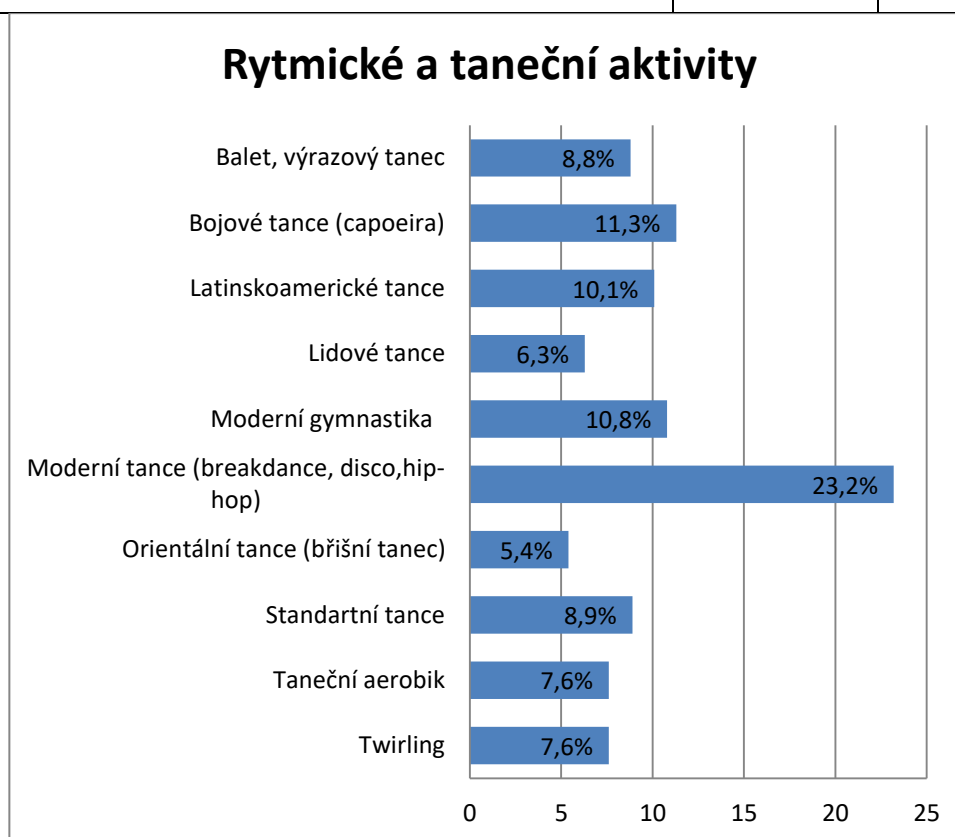
**Graf 6:** Struktura sportovních preferencí (%) – Bojová umění



V kategorii Rytmičkých a tanečních aktivit je mezi jednotlivými aktivitami vysoká vyrovnanost. Jediným sportem, který výrazně vyniká, jsou moderní tance (breakdance, disco, hip-hop). Nejméně jsou preferovány orientální tance (břišní tanec).

**Tabulka 11:** Struktura sportovních preferencí – Rytmičké a taneční aktivity (pořadí)

Rytmičké a taneční aktivity	pořadí	%
Balet, výrazový tanec	6.	8,8
Bojové tance (capoeira)	2.	11,3
Latinskoamerické tance	4.	10,1
Lidové tance	9.	6,3
Moderní gymnastika	3.	10,8
Moderní tance (breakdance, disco, hip-hop)	1.	23,2
Orientální tance (břišní tanec)	10.	5,4
Standartní tance	5.	8,9
Taneční aerobik	7.	7,6
Twirling	8.	7,6

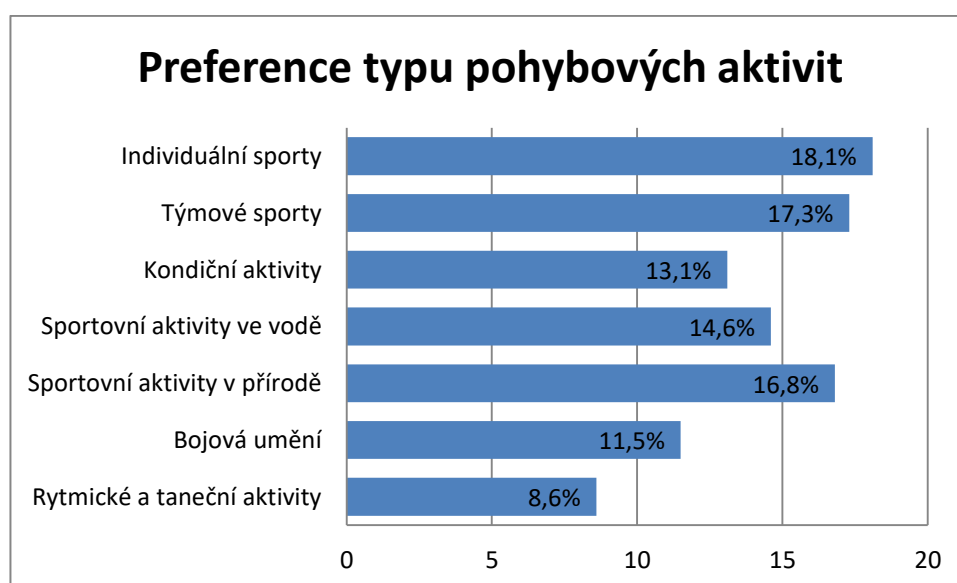


**Graf 7:** Struktura sportovních preferencí (%) – Rytmičké a taneční aktivity

V porovnání preferencí mezi jednotlivými oblastmi pohybových aktivit, byly minimální rozdíly, což ukazuje na široký rozptyl zájmů žáků druhého stupně o pohybové aktivity. S nepatrným náskokem jsou nejpreferovanější oblastí individuální sporty, nejméně preferovanou oblastí rytmické a taneční aktivity.

**Tabulka 12:** Struktura sportovních preferencí – Všechny kategorie (pořadí)

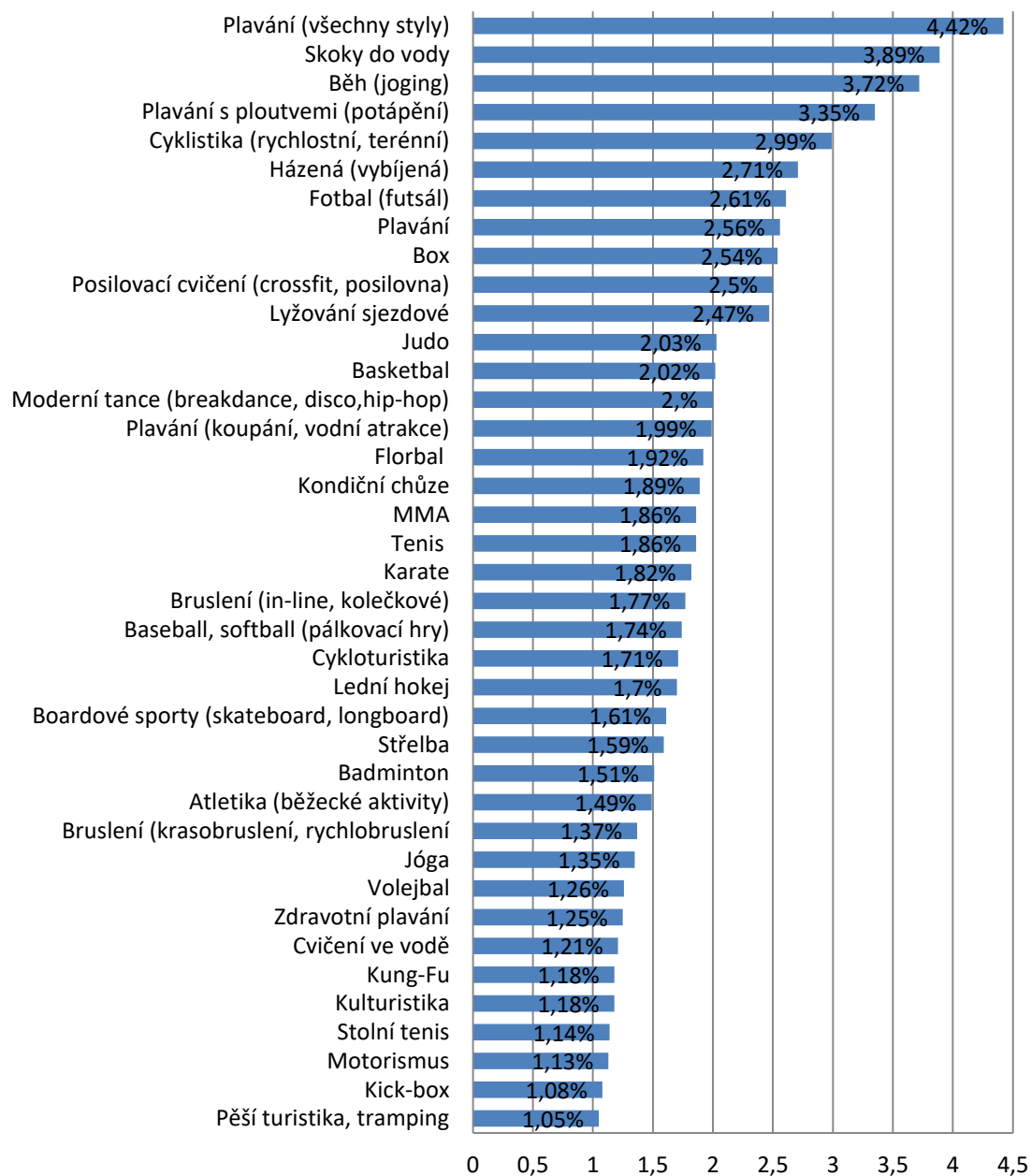
kategorie	pořadí	%
Individuální sporty	1.	18,1
Týmové sporty	2.	17,3
Kondiční aktivity	5.	13,1
Sportovní aktivity ve vodě	4.	14,6
Sportovní aktivity v přírodě	3.	16,8
Bojová umění	6.	11,5
Rytmické a taneční aktivity	7.	8,6



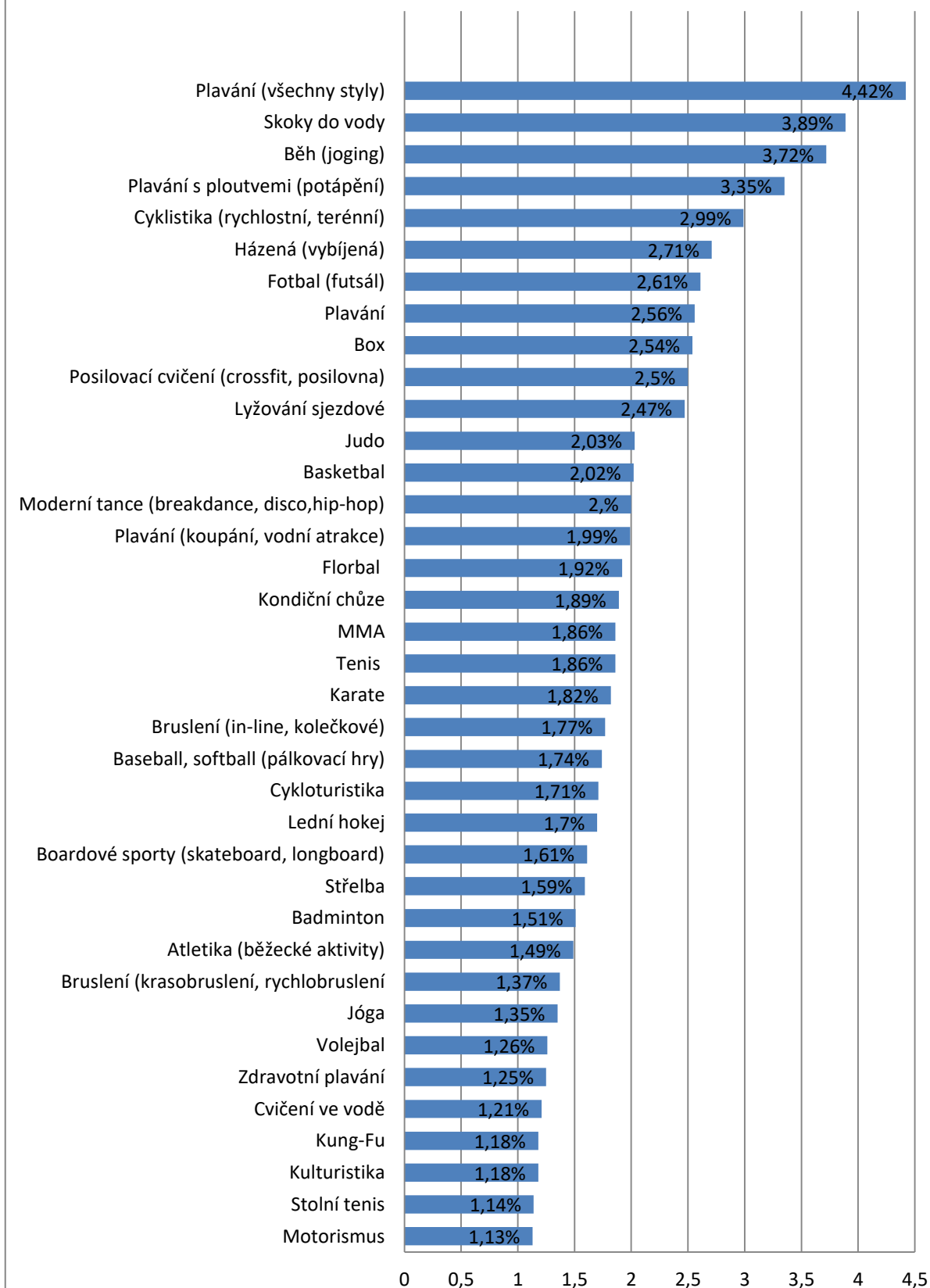
**Graf 8:** Struktura sportovních preferencí (%) – Všechny kategorie

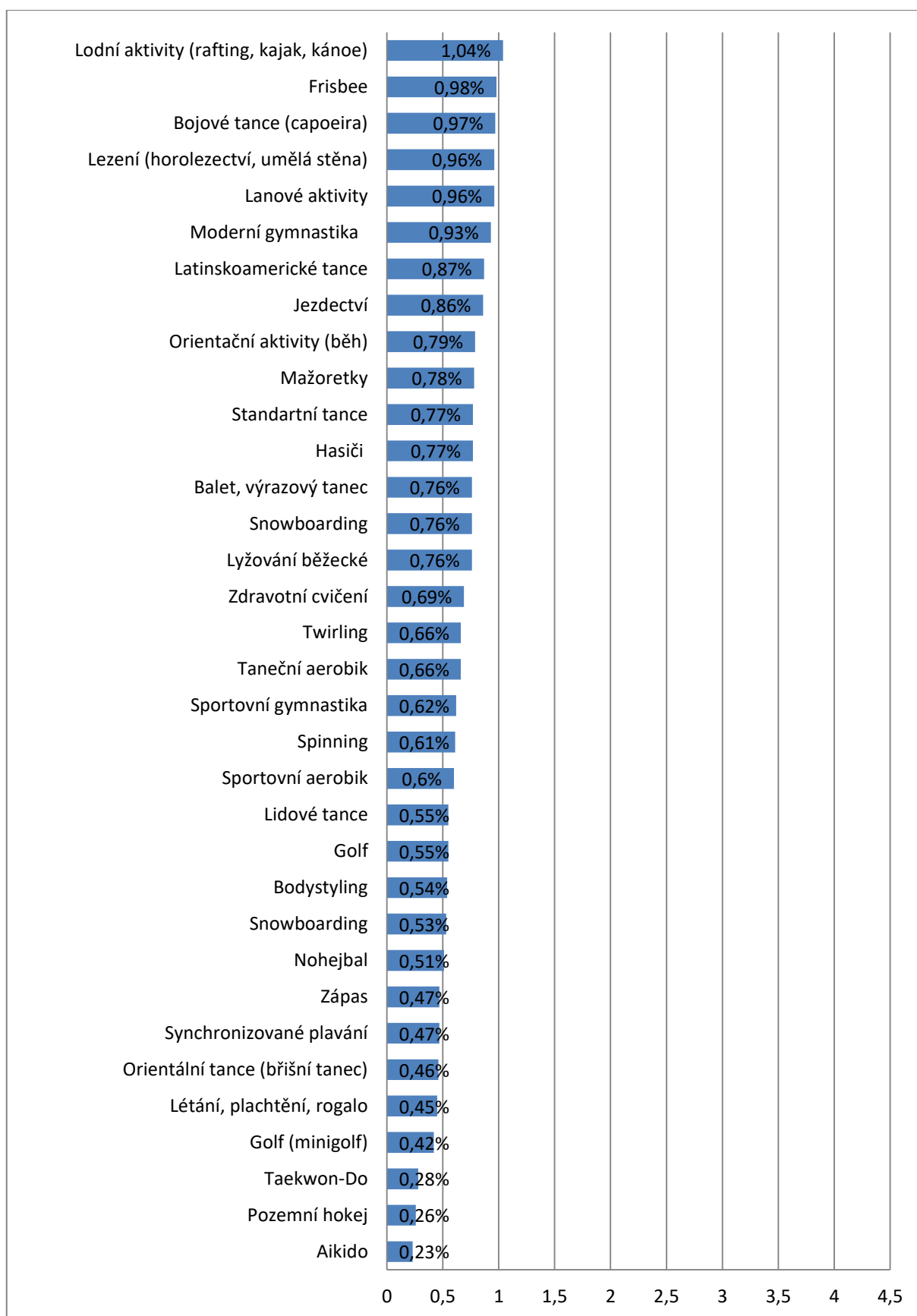
Následující graf ukazuje přehled preferencí všech pohybových aktivit uvedených v dotazníku s jejich procentuálním ohodnocením oblíbenosti mezi respondenty. První místa obsadily vodní aktivity spolu s během a cyklistikou, což jsem zaznamenal už v dílčích výsledcích. Minimálně preferovanými sporty jsou běžecké lyžování, taekwondo, pozemní hokej a vůbec nejméně preferenci získalo aikido.

## Preference aktivit všech žáků



## Preference aktivit všech žáků





**Graf 9:** Struktura sportovních preferencí (%) – Všechny sporty

## 2. Existují rozdíly v preferencích sportovních aktivit mezi chlapci a děvčaty?

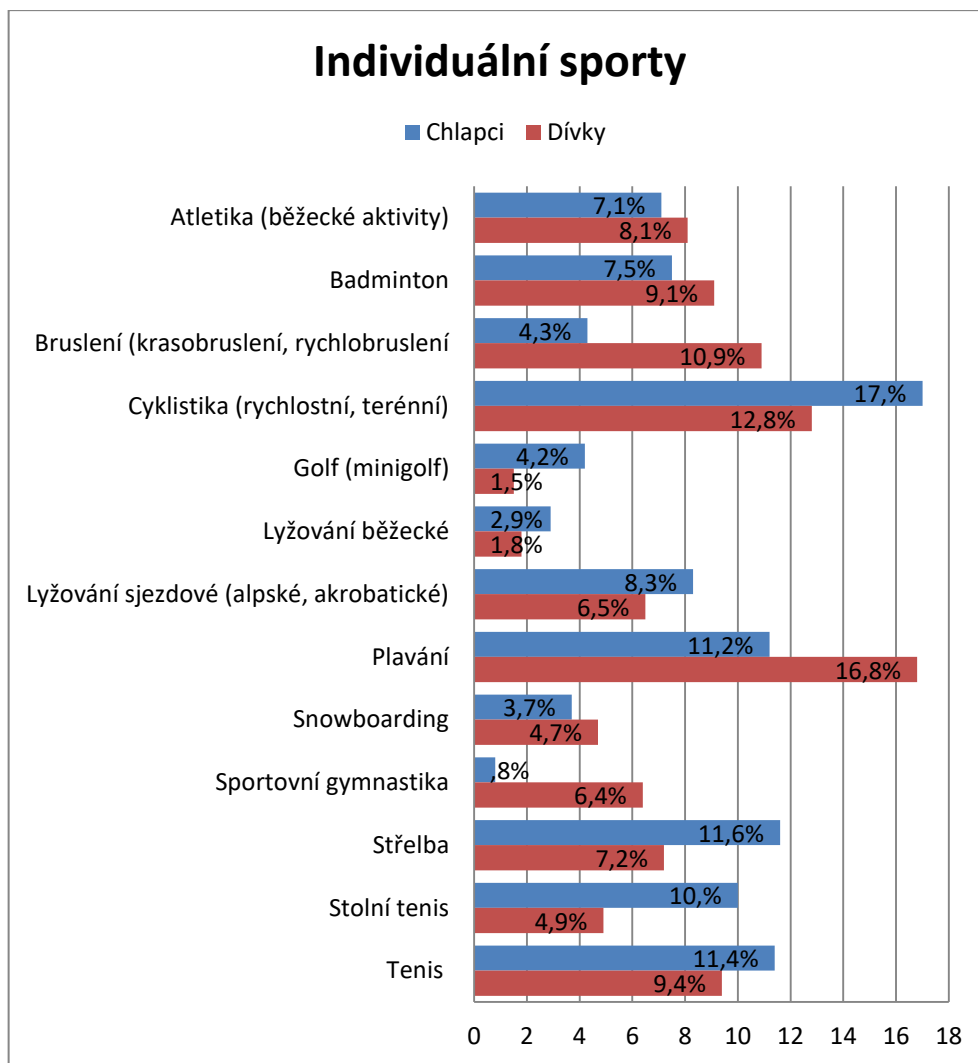
Tato část výzkumu porovnává strukturu preferencí pohybových aktivit dívek a chlapců z hlediska genderových faktorů. Cílem bylo zjistit genderové rozdílnosti a poukázat na největší shody a rozdíly v preferencích jednotlivých sportovních oblastí.

V kategorii Individuálních sportů má u obou skupin vysokou oblíbenost cyklistika a tenis. Dívky nejvíce preferují plavání, cyklistiku a bruslení. Chlapci preferují cyklistiku, střelbu a tenis. Největší rozdíly byly zaznamenány právě u bruslení preferovaného dívkami, střelby a sportovní gymnastiky a stolního tenisu preferovaných chlapci. Rozdíly mezi ostatními sporty nejsou výrazné. Jednotlivé sportovní aktivity v oblasti individuálních sportů vykazují vysoký koeficient korelace ( $r = 0,63$ ).

**Tabulka 13:** Struktura sportovních preferencí – Individuální sporty (inter-genderová komparace)

<b>Individuální sporty</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Atletika (běžecké aktivity)	8.	6.
Badminton	7.	5.
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	9.	3.
Cyklistika (rychlostní, terénní)	1.	2.
Golf (minigolf)	10.	13.
Lyžování běžecké	12.	12.
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické)	6.	8.
Plavání	4.	1.
Snowboarding	11.	11.
Sportovní gymnastika	13.	9.
Střelba	2.	7.
Stolní tenis	5.	10.
Tenis	3.	4.

Barevně jsou v tabulkách vyznačeny největší shody a rozdíly v preferencích (shody modře, rozdíly červeně).



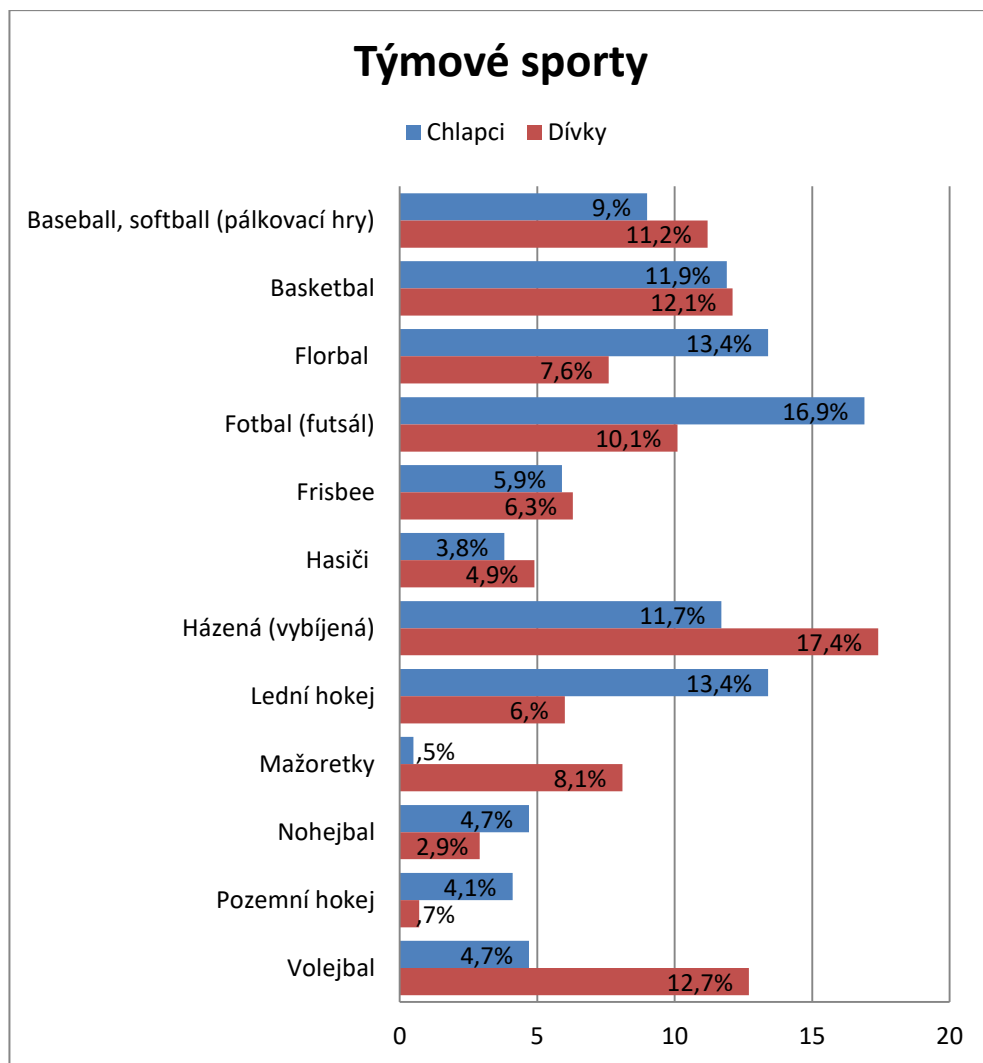
**Graf 10:** Struktura sportovních preferencí (%) – Individuální sporty (inter-genderová komparace)

V kategorii Týmových sportů je vidět hned několik výraznějších rozdílů mezi preferencí u dívek a chlapců. Jsou to z hlediska chlapců preferovaný fotbal, florbal a lední hokej, z hlediska dívek mažoretky a volejbal. Minimální rozdíly jsou basketbalu, frisbee, hasičů a basketbalu. Jednotlivé sportovní aktivity vykazují nejnižší korelační koeficient ze všech sledovaných oblastí ( $r = 0,31$ ).

**Tabulka 14:** Struktura sportovních preferencí – Týmové sporty (inter-genderová komparace)

<b>Týmové sporty</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Baseball, softball (pálkovací hry)	6.	4.
Basketbal	4.	3.
Florbal	2.	7.
Fotbal (futsál)	1.	5.
Frisbee	7.	8.
Hasiči	11.	10.
Házená (vybíjená)	5.	1.
Lední hokej	3.	9.
Mažoretky	12.	6.
Nohejbal	8.	11.
Pozemní hokej	10.	12.
Volejbal	9.	2.



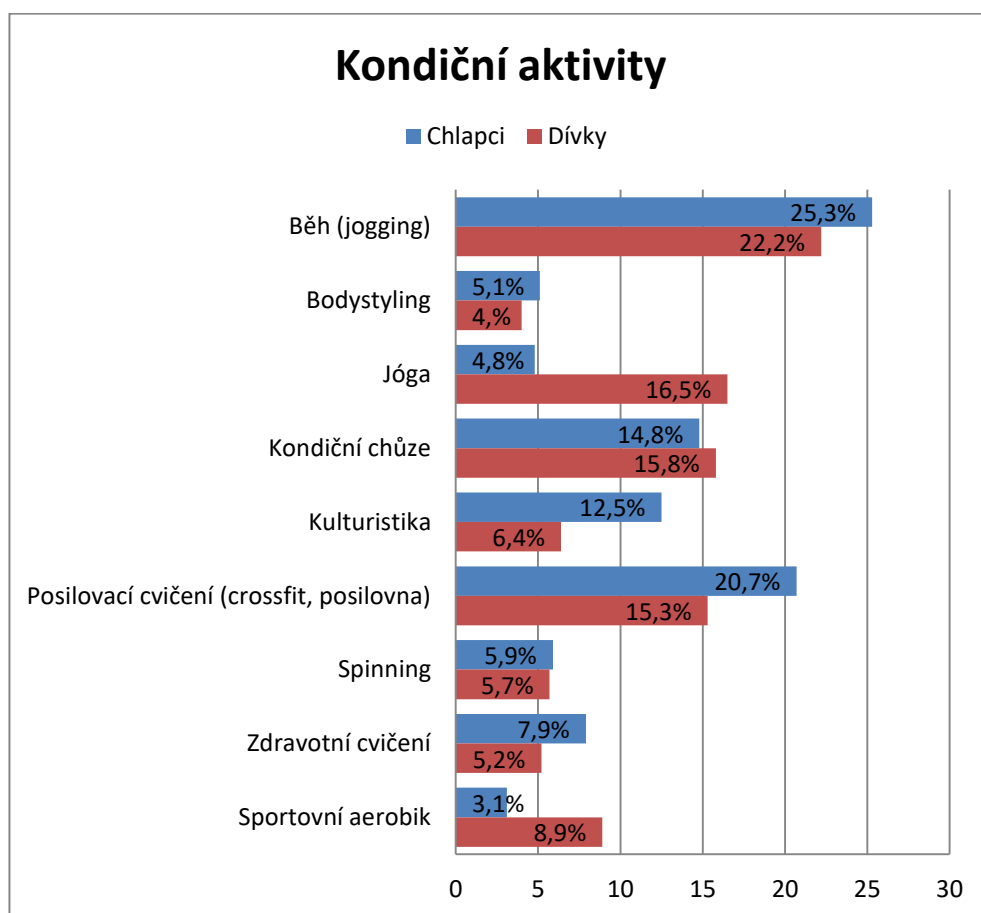


**Graf 11:** Struktura sportovních preferencí (%) – Týmové sporty (inter-genderová komparace)

V kategorii Kondičních aktivit byly zjištěny poměrně malé rozdíly v preferencích. Výjimkou je u dívek velmi preferovaná jóga, u chlapců je to sportovní aerobik. Obě skupiny označili za absolutně nejpreferovanější aktivitu v této oblasti běh. Korelační koeficient je opět nízký ( $r = 0,38$ ).

**Tabulka 15:** Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity (inter-genderová komparace)

Kondiční aktivity	chlapci	dívky
Běh (jogging)	1.	1.
Bodystyling	7.	9.
Jóga	8.	2.
Kondiční chůze	3.	3.
Kulturistika	4.	6.
Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)	2.	4.
Spinning	6.	7.
Zdravotní cvičení	5.	8.
Sportovní aerobik	9.	5.

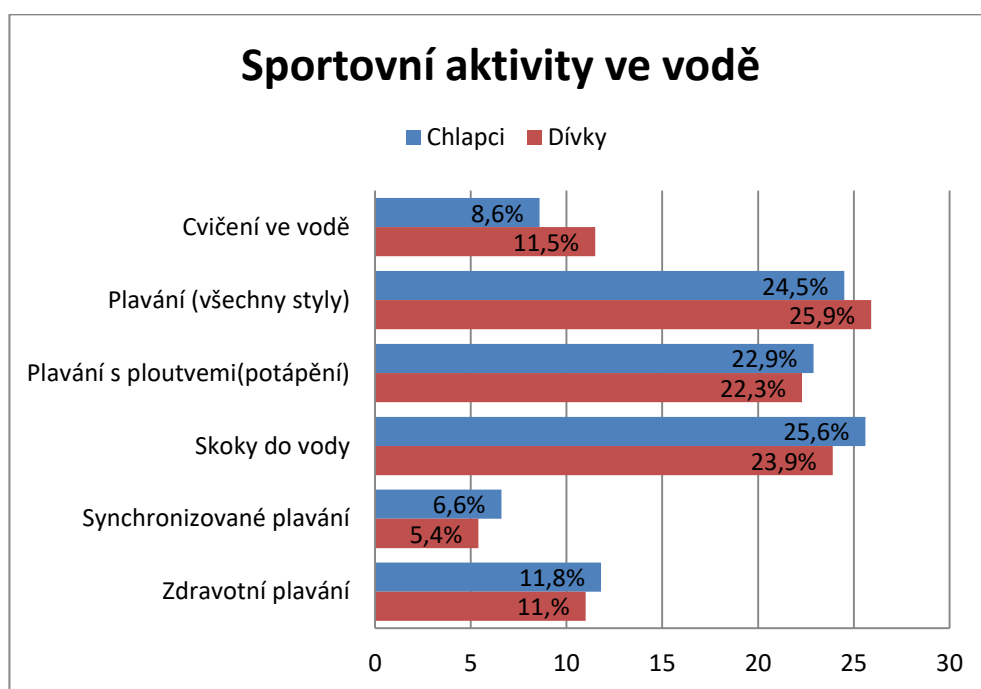


**Graf 12:** Struktura sportovních preferencí (%) – Kondiční aktivity (inter-genderová komparace)

V kategorii Sportovních aktivit ve vodě byla nabídka malá, což může být příčinou pouze nepatrných rozdílů v preferencích těchto aktivit. Oblibu mezi dívkami a chlapci mají skoky do vody a plavání (všechny styly). Korelační koeficient je velmi vysoký ( $r = 0,89$ ).

**Tabulka 16:** Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity (inter-genderová komparace)

Sportovní aktivity ve vodě	chlapci	dívky
Cvičení ve vodě	5.	4.
Plavání (všechny styly)	2.	1.
Plavání s ploutvemi (potápění)	3.	3.
Skoky do vody	1.	2.
Synchronizované plavání	6.	6.
Zdravotní plavání	4.	5.



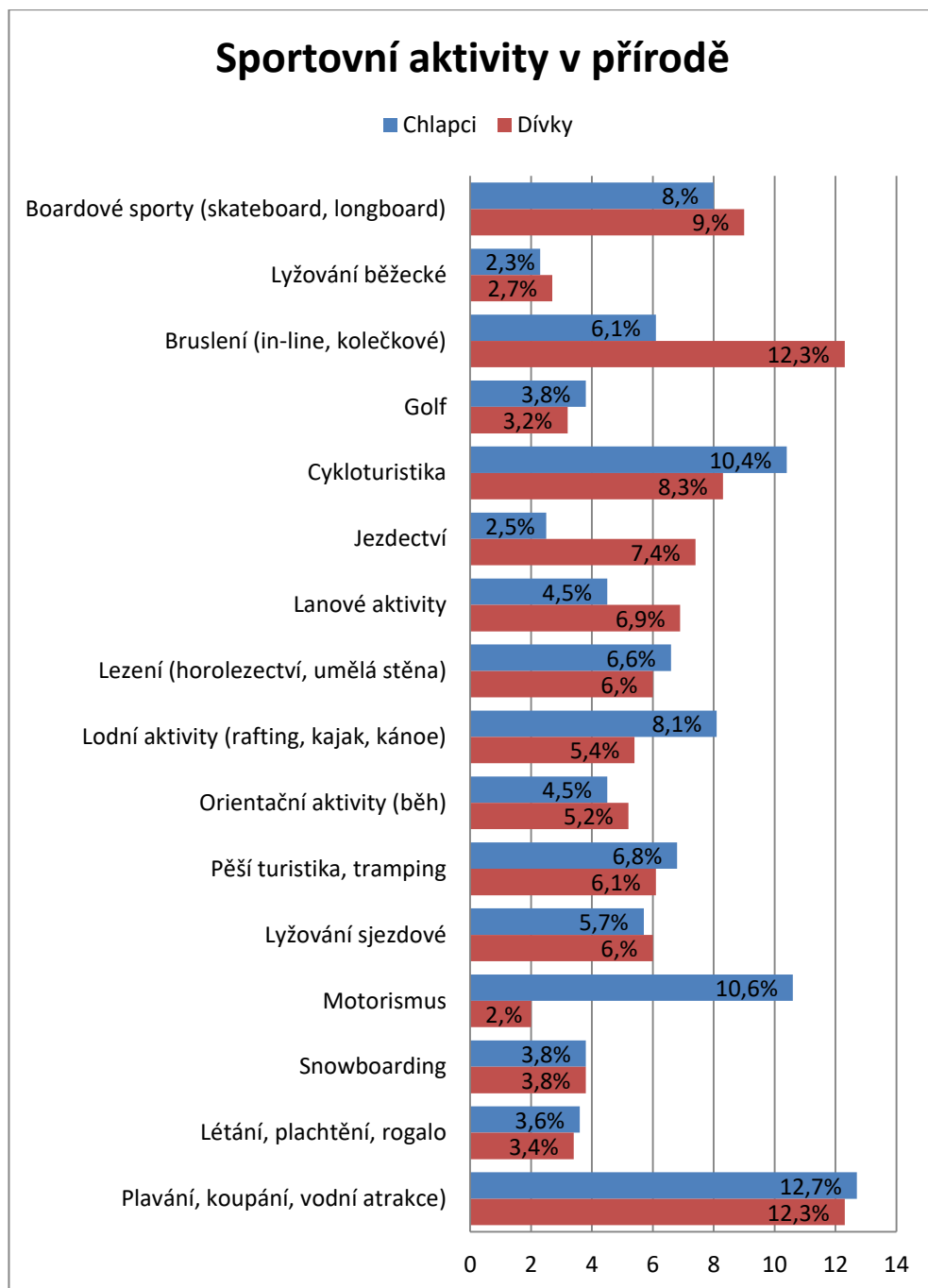
**Graf 13:** Struktura sportovních preferencí (%) – Kondiční sporty (inter-genderová komparace)

Nabídka v kategorii Sportovních aktivit v přírodě byla naopak vysoká, přesto jednoznačně k nejpreferovanějším aktivitám patří plavání, koupání, vodní atrakce.

Největší rozdíly jsou mezi chlapci preferovaným motorismem a dívkami preferovaným bruslením a jezdeckvím. Další aktivity tak velké rozdíly nevykazují. Korelační koeficient je velmi nízký ( $r = 0,39$ )

**Tabulka 17:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity v přírodě (inter-genderová komparace)

<b>Sportovní aktivity v přírodě</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Boardové sporty (skateboard, longboard)	5.	3.
Lyžování běžecké	16.	15.
<b>Bruslení (in-line, kolečkové)</b>	<b>8.</b>	<b>1.</b>
Golf	12.	14.
Cykloturistika	3.	4.
<b>Jezdectví</b>	<b>15.</b>	<b>5.</b>
Lanové aktivity	10.	6.
Lezení (horolezectví, umělá stěna)	7.	8.
Loďní aktivity (rafting, kajak, kánoe)	4.	10.
<b>Orientační aktivity (běh)</b>	<b>11.</b>	<b>11.</b>
Pěší turistika, tramping	6.	7.
<b>Lyžování sjezdové</b>	<b>9.</b>	<b>9.</b>
<b>Motorismus</b>	<b>2.</b>	<b>16.</b>
Snowboarding	13.	12.
Létání, plachtění, rogalo	14.	13.
Plavání, koupání, vodní atrakce)	1.	2.

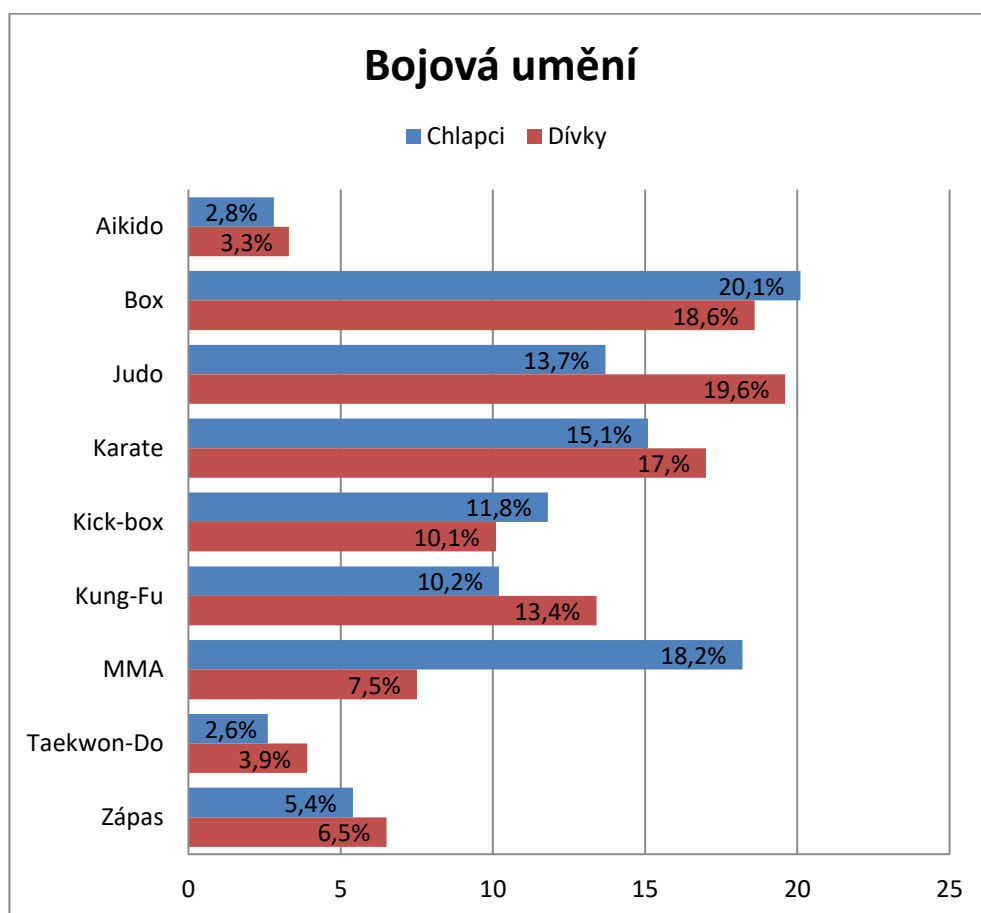


**Graf 14:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity v přírodě (inter-genderová komparace)

Výsledky v kategorii Bojová umění nevykazují výrazné rozdíly v preferencích dívek a chlapců. Výjimkou je pouze MMA preferované chlapci. Důvodem je pravděpodobně výrazná medializace tohoto sportu. Míra korelace je poměrně vysoká ( $r = 0,73$ ). Důvodem může být neznalost respondentů v této oblasti, jak vyplynulo již při zadávání dotazníkového šetření.

**Tabulka 18:** Struktura sportovních preferencí – Bojová umění (inter-genderová komparace)

Bojová umění	chlapci	dívky
Aikido	8.	9.
Box	1.	2.
Judo	4.	1.
Karate	3.	3.
Kick-box	5.	5.
Kung-Fu	6.	4.
MMA	2.	6.
Taekwon-Do	9.	8.
Zápas	7.	7.

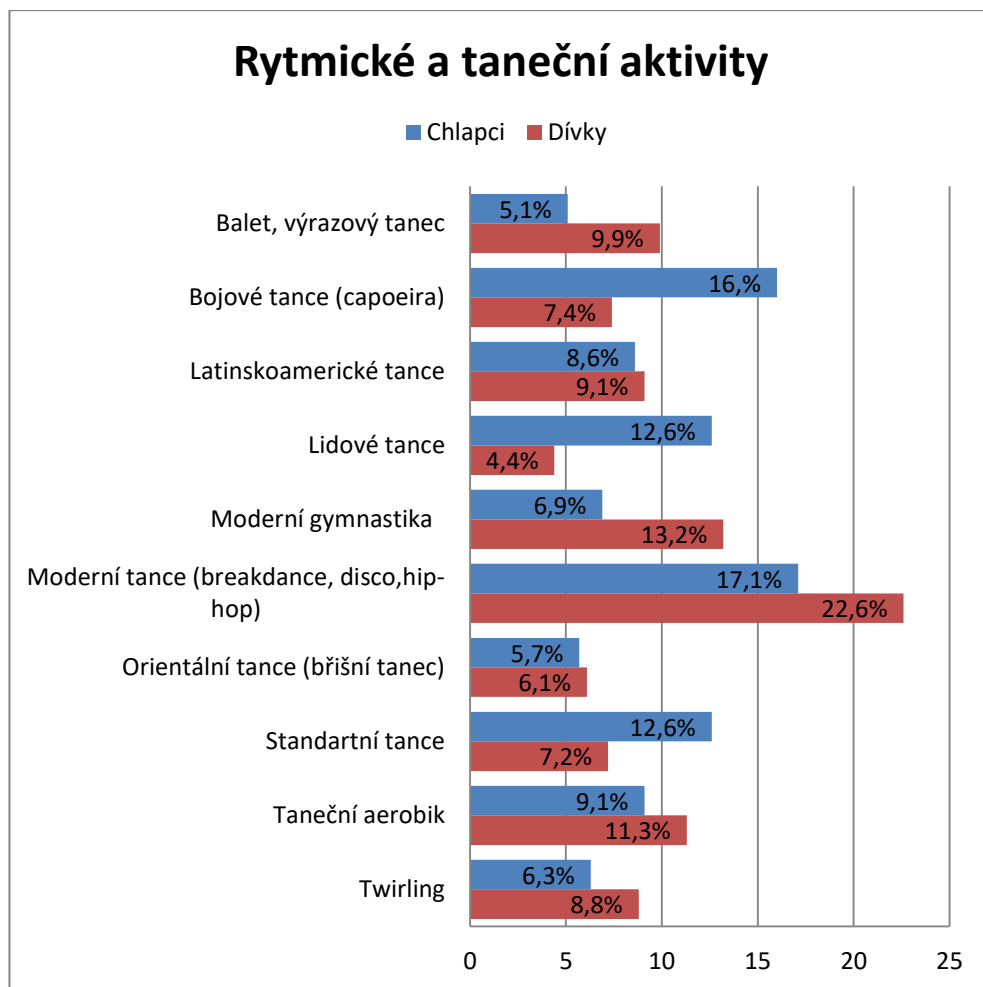


**Graf 15:** Struktura sportovních preferencí (%) – Bojová umění (inter-genderová komparace)

V kategorii Rytmičké a taneční aktivity obě skupiny jednoznačně preferují moderní tance. Naopak na konci žebříčku preferencí skončily tance orientální, které nejsou žákům příliš dostupné. Chlapci jednoznačně oproti děvčatům preferují bojové tance a překvapivě lidové tance. U děvčat je vysoko moderní gymnastika a taneční aerobik. Korelační koeficient této kategorie je absolutně nejnižší ( $r = 0,03$ ).

**Tabulka 19:** Struktura sportovních preferencí – Rytmičké a taneční aktivity (inter-genderová komparace)

<b>Rytmičké a taneční aktivity</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
Balet, výrazový tanec	10.	4.
Bojové tance (capoeira)	2.	7.
Latinskoamerické tance	6.	5.
Lidové tance	3.	10.
Moderní gymnastika	7.	2.
Moderní tance (breakdance, disco, hip-hop)	1.	1.
Orientální tance (břišní tanec)	9.	9.
Standartní tance	4.	8.
Taneční aerobik	5.	3.
Twirling	8.	6.



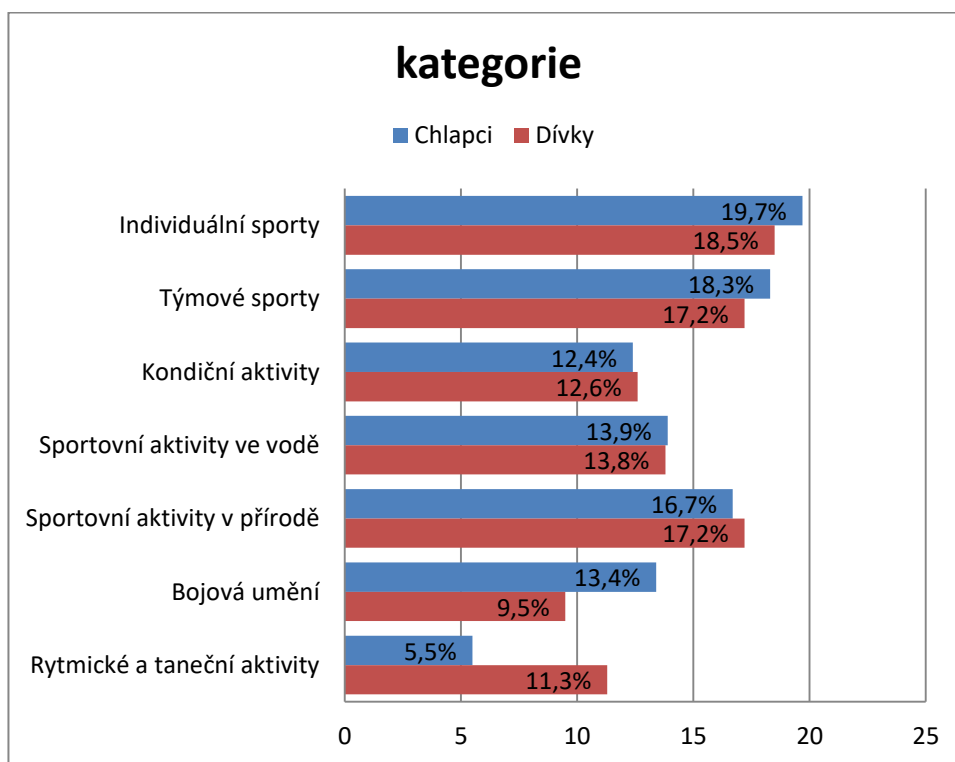
**Graf 16:** Struktura sportovních preferencí (%) – Rytmické a taneční aktivity (inter-genderová komparace)

V porovnání jednotlivých kategorií sportovních aktivit nevidíme žádné výrazné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Příčinou může být dosavadní genderová nevyhraněnost vůči některým sportům v tomto věku. Jediný nepatrně vyšší rozdíl byl vyhodnocen u bojových umění, preferovaných více chlapci. Korelační koeficient Souhrnu byl  $r = 0,85$ .



**Tabulka 20:** Struktura sportovních preferencí – Souhrn (inter-genderová komparace)

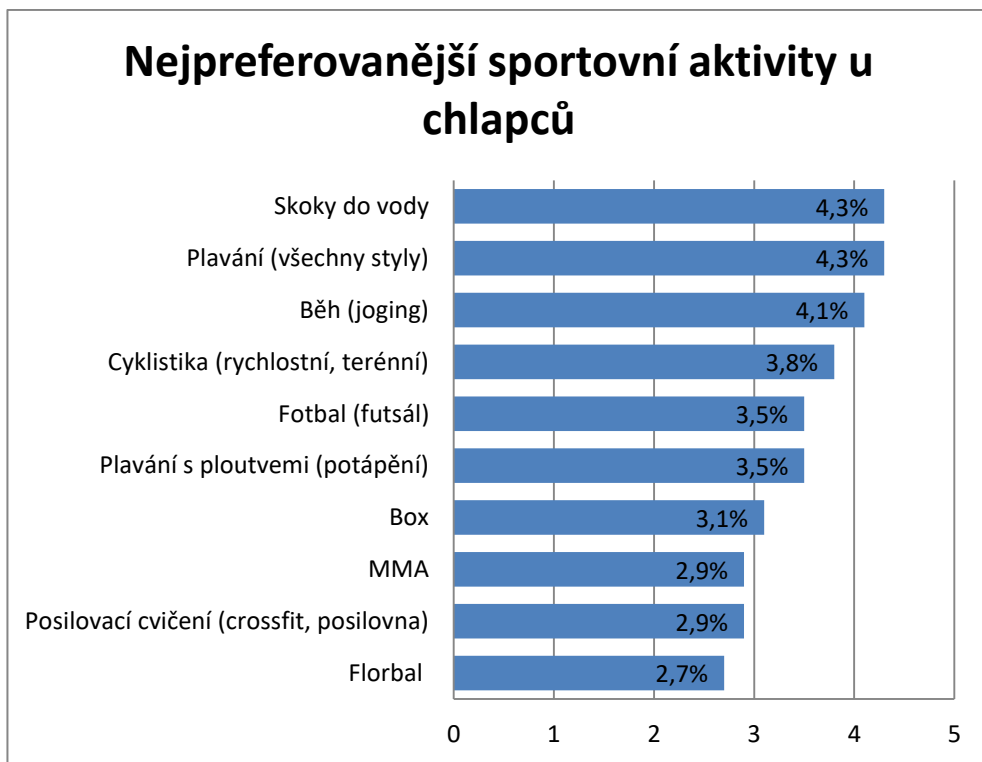
kategorie	chlapci	dívky
Individuální sporty	1.	1.
Týmové sporty	2.	3.
Kondiční aktivity	6.	5.
Sportovní aktivity ve vodě	4.	4.
Sportovní aktivity v přírodě	3.	2.
Bojová umění	5.	7.
Rytmické a taneční aktivity	7.	6.



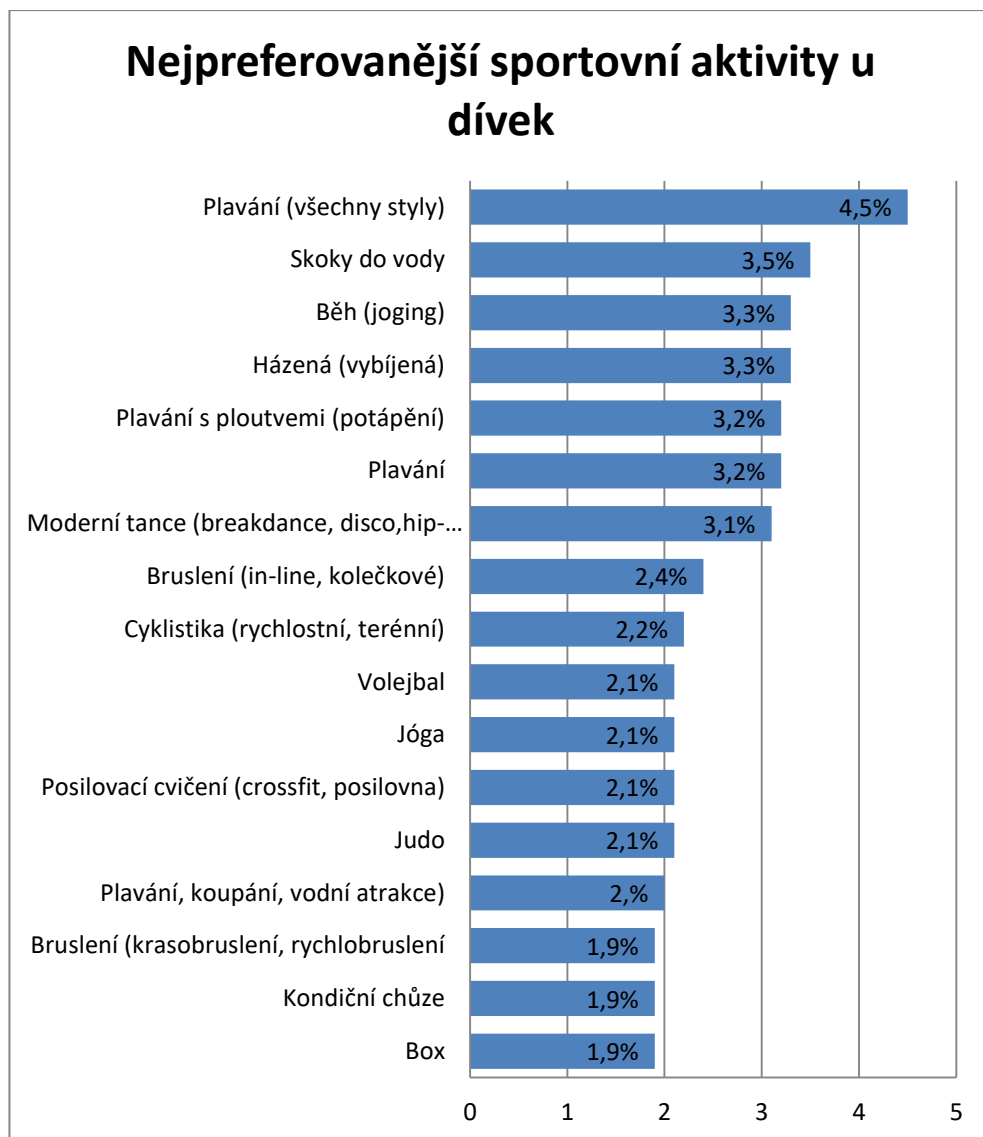
**Graf 17:** Struktura sportovních preferencí (%) – Souhrn (inter-genderová komparace)

Z dotazníkového šetření vyplynuly následující aktivity, které patří u chlapců a dívek k nejpreferovanějším. První tři sporty se svým pořadím shodují. Jedná se o aktivity, které se dají dobře provozovat v místě bydliště. Jsou to skoky do vody, plavání (všechny styly), a běh. U prvních dvou sportů je to přítomnost koupaliště a písků, u běhu možnosti řady běžeckých tras v přírodě okolí Chlumce nad Cidlinou. U dívek plavání výrazně převyšuje svou oblíbeností další sporty. U obou skupin se oblíbě těší

také cyklistika, míčové a posilovací cvičení. U chlapců se navíc objevuje box a MMA, u dívek bruslení, jóga a judo.



**Graf 17:** Top 10 aktivit chlapců



**Graf 18:** Top 10 aktivit dívek

### 3. Budou zjištěny rozdíly ve sportovních preferencích žáků mladšího školního věku a žáků staršího školního věku?

Třetí část výzkumu preferencí byla zaměřena na porovnání struktury preferencí pohybových aktivit žáků mladšího školního věku (6. ročníku) a staršího školního věku (9. ročníku). Dělení např. podle Langmeiera & Krejčířové (2006) nebo Vágnerové (2012). Na soubory jsem se zaměřil jak z pohledu celého ročníku, tak na porovnání preferencí zvlášť mezi dívkami a zvlášť mezi chlapci výše uvedených ročníků. Cílem bylo zjistit rozdílnosti mezi mladšími a staršími žáky druhého stupně základní školy

a poukázat na největší shody a rozdíly v preferencích jednotlivých sportovních oblastí. Jak je uvedeno v teoretické části diplomové práce, někteří autoři řadí právě žáky 6. tříd do skupiny žáků mladšího školního věku.

Korelační koeficient v oblasti Individuálních sportů je velmi vysoký ( $r = 0,85$ ), z toho vyplývá, že preference v těchto sportech jsou u obou ročníků velmi podobné. To je patrné i z procentuálního vyjádření v grafu, kde jsou hodnoty v obou ročnících velmi těsné. V obou souborech se na předních místech umístila cyklistika (rychlostní, terénní), plavání a tenis. Na konci žebříčku naopak opět shodně lyžování běžecké, snowboarding, sportovní gymnastika a golf. Výraznější rozdíl byl zaznamenán pouze ve sjezdovém lyžování, které preferují žáci 6. ročníku.

Vysoká míra korelace byla i v rámci genderového rozdělení obou ročníků, u chlapců  $r = 0,85$  a u dívek nepatrně nižší, ale stále vysoká  $r = 0,79$ . V procentuálním vyjádření jsou ale vidět u chlapců výraznější rozdíly u tenisu, který má oblíbenost u žáků 6. ročníku a sjezdového lyžování oblíbenějšího u 9. ročníku.

I když je plavání v obou skupinách dívek nejpreferovanějším sportem, u dívek 6. ročníku je ve větší oblibě. Stejně tak je to s cyklistikou a bruslením. U dívek 9. ročníku je výrazněji vyšší zájem o sjezdové lyžování a tenis.

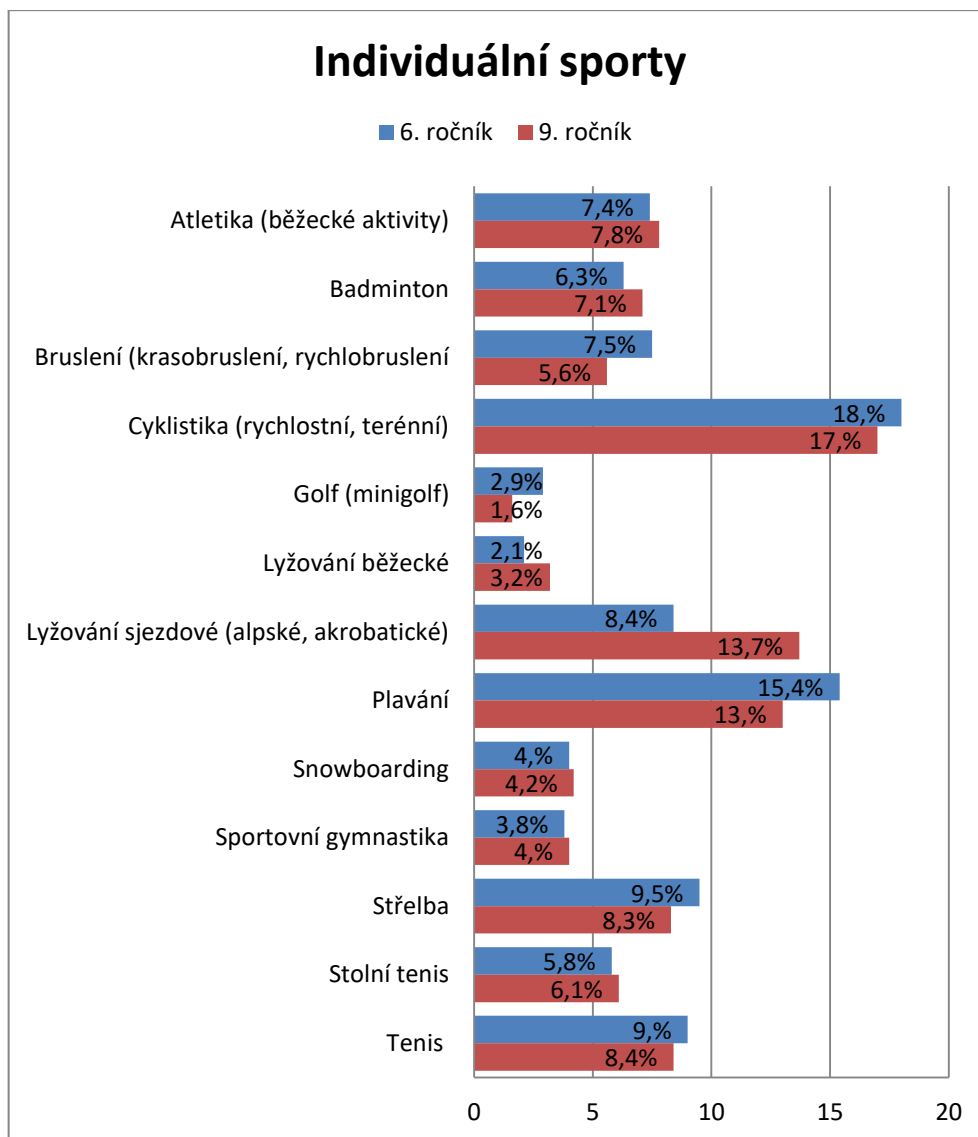
Zajímavý je výsledek šetření v atletice, kdy u chlapců zájem o tuto pohybovou aktivitu s věkem stoupá, u dívek naopak klesá.

U dívek přetrvává zájem o cyklistiku a plavání, u chlapců o cyklistiku. Nízkému zájmu se v obou věkových skupinách těší u dívek běžecké lyžování a golf, u chlapců sportovní gymnastika a překvapivě snowboarding. Všechny čtyři sporty jsou zahrnuty jako nejméně preferované i mezi celými ročníky (viz výše).

**Tabulka 21:** Struktura sportovních preferencí – Individuální sporty (komparace dle věku)

<b>Individuální sporty</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Atletika (běžecké aktivity)	9.	6.
Badminton	5.	7.
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	6.	9.
Cyklistika (rychlostní, terénní)	1.	1.
Golf (minigolf)	11.	13.
Lyžování běžecké	13.	11.
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické)	7.	3.
Plavání	2.	2.
Snowboarding	10.	12.
Sportovní gymnastika	12.	10.
Střelba	4.	5.
Stolní tenis	8.	8.
Tenis	3.	4.

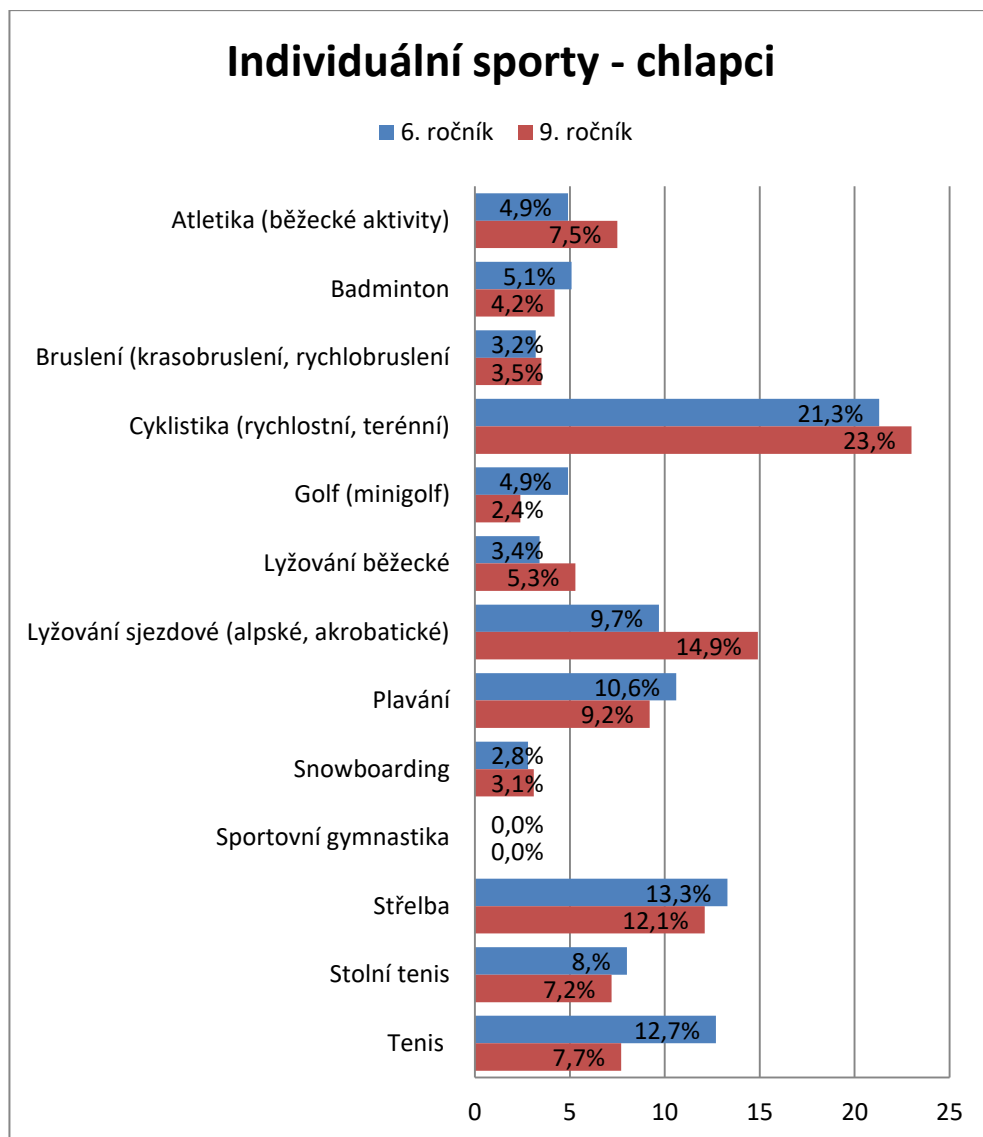
Barevně jsou v tabulkách vyznačeny největší shody a rozdíly v preferencích.



**Graf 19:** Struktura sportovních preferencí (%) – Individuální sporty (komparace dle věku)

**Tabulka 22:** Struktura sportovních preferencí – Individuální sporty – chlapci  
(komparace dle věku)

<b>Individuální sporty - chlapci</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Atletika (běžecké aktivity)	9.	6.
Badminton	7.	8.
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	10.	10.
Cyklistika (rychlostní, terénní)	1.	1.
Golf (minigolf)	8.	11.
Lyžování běžecké	11.	9.
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické)	6.	2.
Plavání	4.	3.
Snowboarding	12.	12.
Sportovní gymnastika	13.	13.
Střelba	3.	4.
Stolní tenis	5.	7.
Tenis	2.	5.

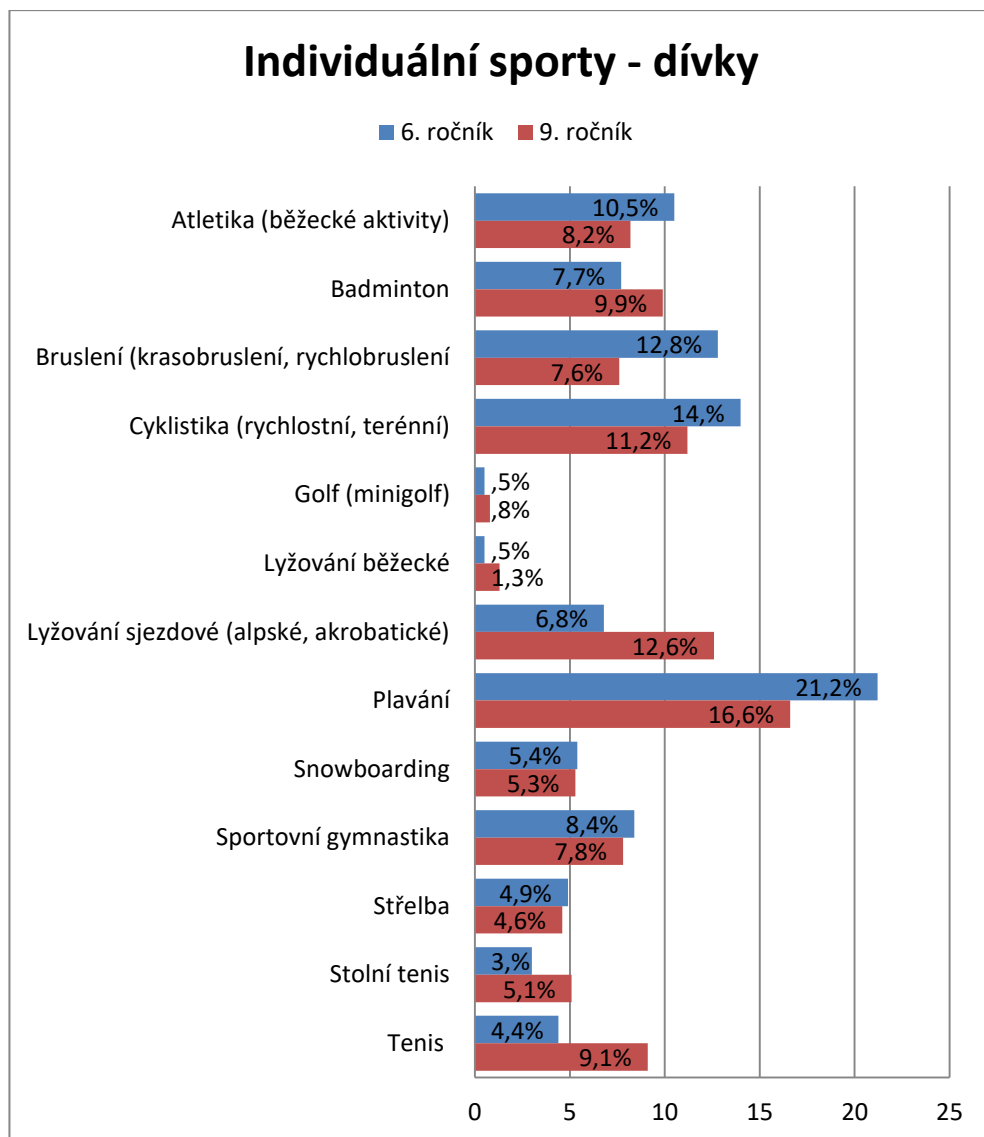


**Graf 20:** Struktura sportovních preferencí (%) – Individuální sporty – chlapci (komparace dle věku)



**Tabulka 23:** Struktura sportovních preferencí – Individuální sporty – dívky (komparace dle věku)

<b>Individuální sporty - dívky</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Atletika (běžecké aktivity)	4.	8.
Badminton	6.	4.
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	3.	6.
Cyklistika (rychlostní, terénní)	2.	2.
Golf (minigolf)	12.	13.
Lyžování běžecké	13.	12.
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické)	7.	3.
Plavání	1.	1.
Snowboarding	10.	11.
Sportovní gymnastika	5.	7.
Střelba	8.	10.
Stolní tenis	11.	9.
Tenis	9.	5.



**Graf 21:** Struktura sportovních preferencí (%) – Individuální sporty – dívky (komparace dle věku)

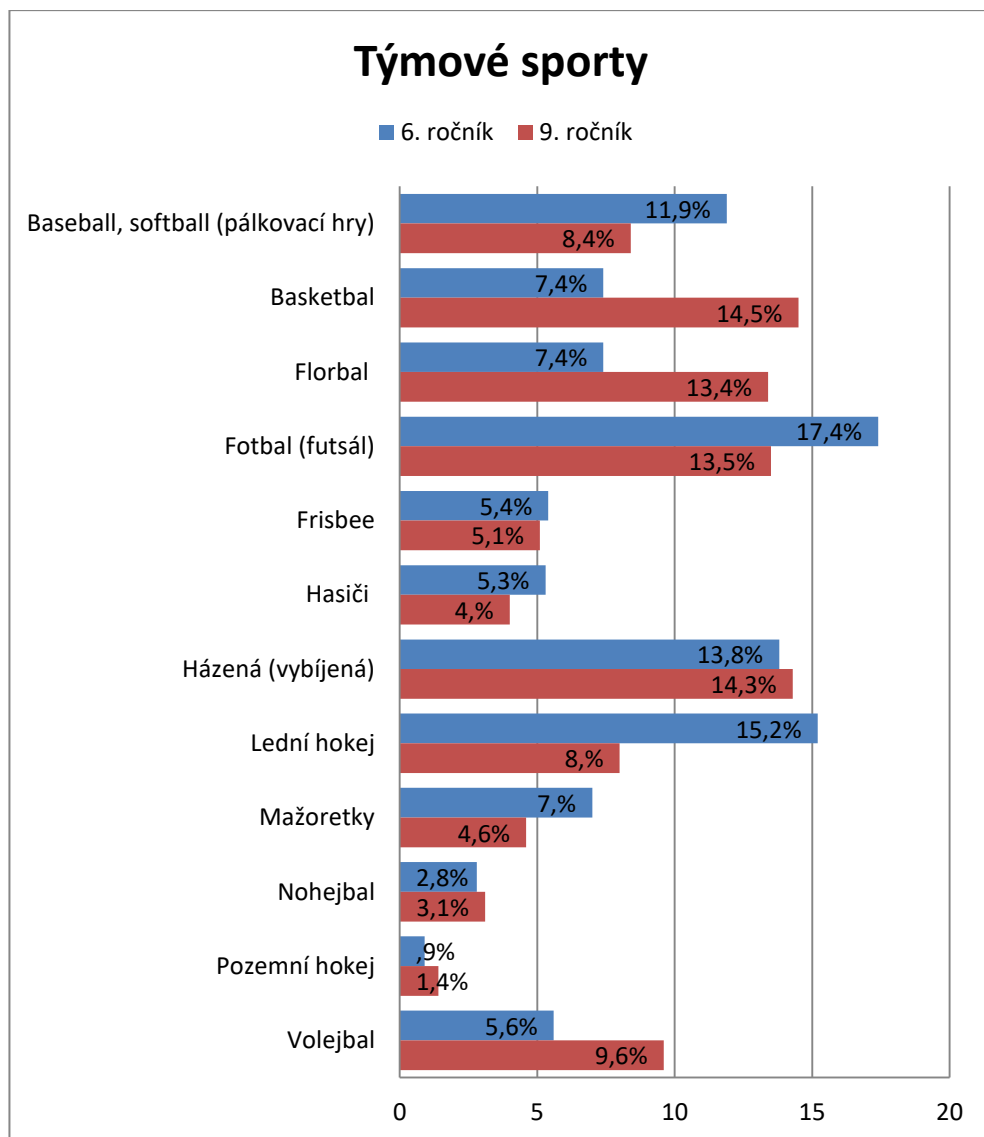
Týmové sporty vykazují rovněž vysokou míru korelace mezi ročníky ( $r = 0,80$ ). V pořadí preferencí jednotlivých sportů jsou minimální rozdíly. Nejvýrazněji klesly preference ledního hokeje u žáků 9. ročníku. Celkově je v malé oblibě nohejbal a pozemní hokej. Zájem je v obou souborech o fotbal, který je v Chlumci nad Cidlinou velmi preferovaným sportem a házenou (vybíjenou) – v tomto případě myšleno spíše vybíjenou, která je vyhledávanou součástí tělesné výchovy ve škole. Z grafického vyjádření je vidět, že oblíbený fotbal preferují jednoznačněji žáci 6. ročníku, stejně jako lední hokej a softbal. Žáci 9. ročníku preferují více florbal a volejbal, pravděpodobně to souvisí s tím, že se s těmito sporty setkávají častěji právě až ve vyšších ročnících.

Porovnání preferencí u chlapců kopíruje celkové výsledky mezi ročníky (viz výše), míra korelace je také téměř stejná ( $r = 0,79$ ).

Korelační koeficient je u dívek o něco nižší ( $r = 0,70$ ). V pořadí preferencí jsou výraznější rozdíly u mažoretek, kde je možné toto pozorovat i v grafu. U obou skupin dívek přetrvává zájem o vybíjenou. Zájem o pálkovací hry se u 9. ročníku mění na preferenci volejbalu. Zajímavý je zájem dívek 6. ročníku o lední hokej, který u dívek 9. ročníku výrazně poklesl. Malou oblibu má opět nohejbal a pozemní hokej.

**Tabulka 24:** Struktura sportovních preferencí – Týmové sporty (komparace dle věku)

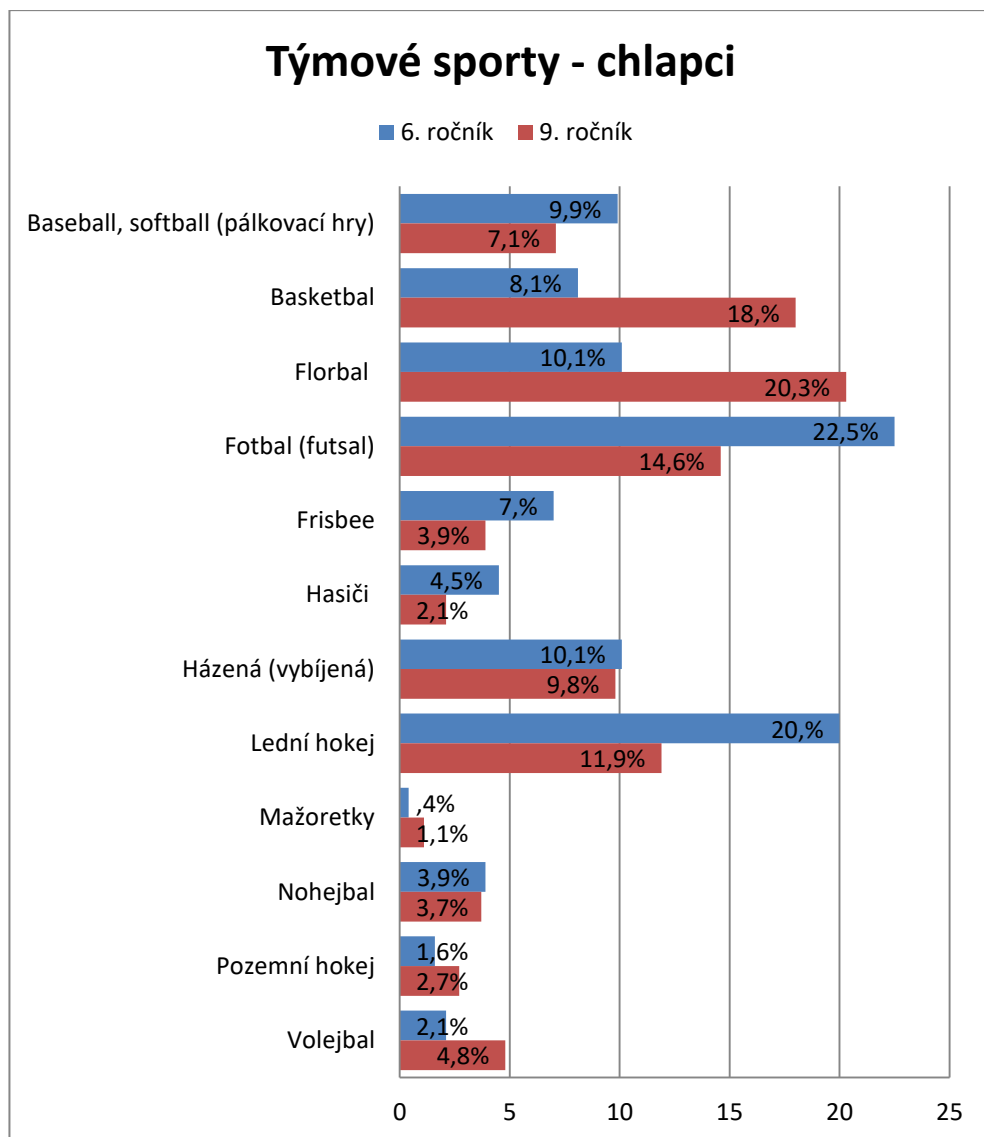
<b>Týmové sporty</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Baseball, softball (pálkovací hry)	4.	6.
Basketbal	5.	2.
Florbal	6.	4.
Fotbal (futsal)	1.	3.
Frisbee	8.	8.
Hasiči	10.	9.
Házená (vybíjená)	3.	1.
Lední hokej	2.	7.
Mažoretky	9.	10.
Nohejbal	11.	11.
Pozemní hokej	12.	12.
Volejbal	7.	5.



**Graf 22:** Struktura sportovních preferencí (%) – Týmové sporty (komparace dle věku)

**Tabulka 25:** Struktura sportovních preferencí – Týmové sporty – chlapci (komparace dle věku)

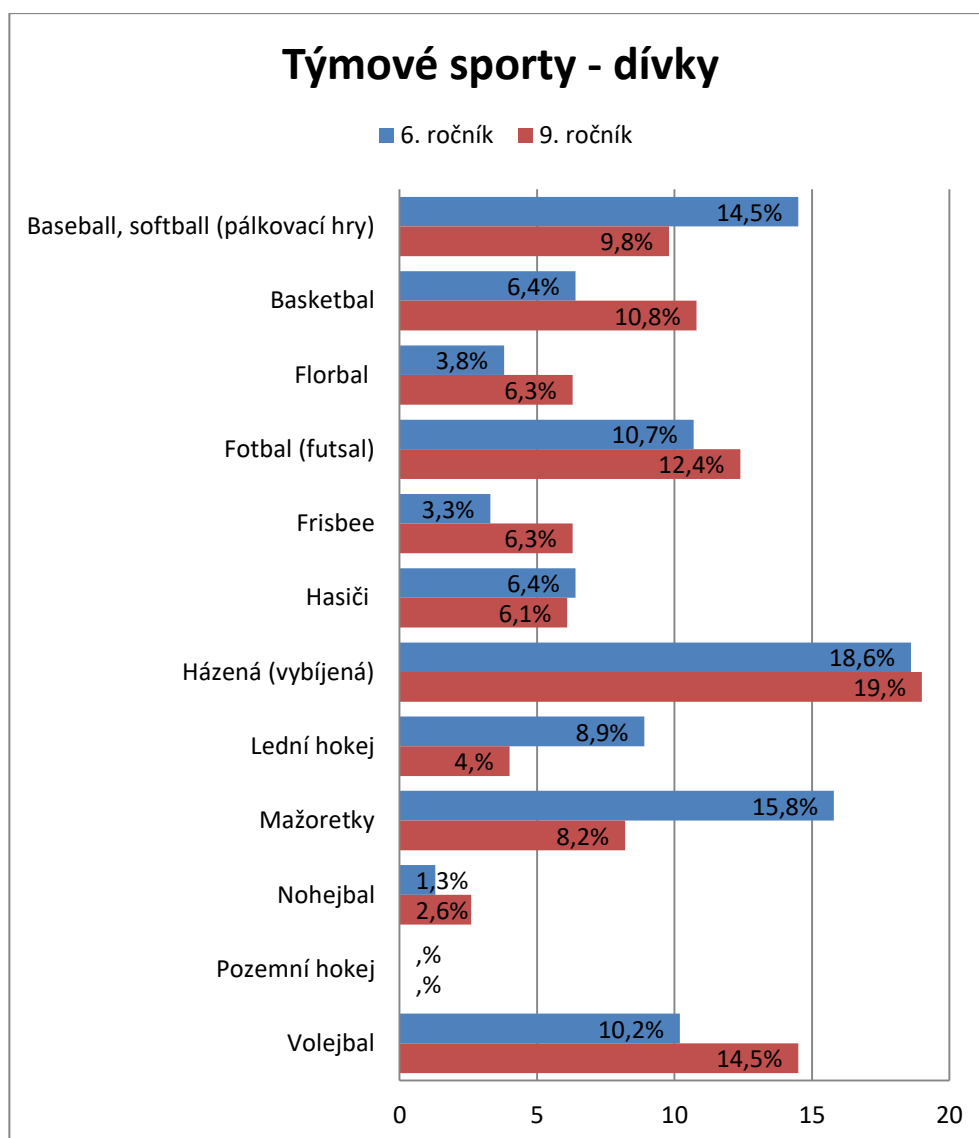
<b>Týmové sporty - chlapci</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Baseball, softball (páلكovací hry)	5.	6.
Basketbal	6.	2.
Florbal	3.	1.
Fotbal (futsal)	1.	3.
Frisbee	7.	8.
Hasiči	8.	11.
Házená (vybíjená)	4.	4.
Lední hokej	2.	5.
Mažoretky	12.	12.
Nohejbal	9.	9.
Pozemní hokej	10.	10.
Volejbal	11.	7.



**Graf 23:** Struktura sportovních preferencí (%) – Týmové sporty – chlapci (komparace dle věku)

**Tabulka 26:** Struktura sportovních preferencí – Týmové sporty – dívky (komparace dle věku)

<b>Týmové sporty - dívky</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Baseball, softball (pálkovací hry)	2.	5.
Basketbal	7.	2.
Florbal	10.	6.
Fotbal (futsal)	5.	4.
Frisbee	9.	8.
Hasiči	8.	9.
Házená (vybíjená)	1.	1.
Lední hokej	6.	10.
Mažoretky	3.	7.
Nohejbal	11.	11.
Pozemní hokej	12.	12.
Volejbal	4.	3.



**Graf 24:** Struktura sportovních preferencí (%) – Týmové sporty – dívky (komparace dle věku)

V kategorii Kondičních aktivit jsou na prvních třech místech v oblibě shodně běh, kondiční chůze a posilovací cvičení. Rozdíly v preferencích dalších sportů jsou minimální. Míra korelace je opět velmi vysoká ( $r = 0,85$ ). Z procentuálního porovnání výsledků vyplývá, že mezi žáky mladšího školního věku je běh oblíbenější, mezi žáky staršího školního věku jsou to posilovací cvičení.

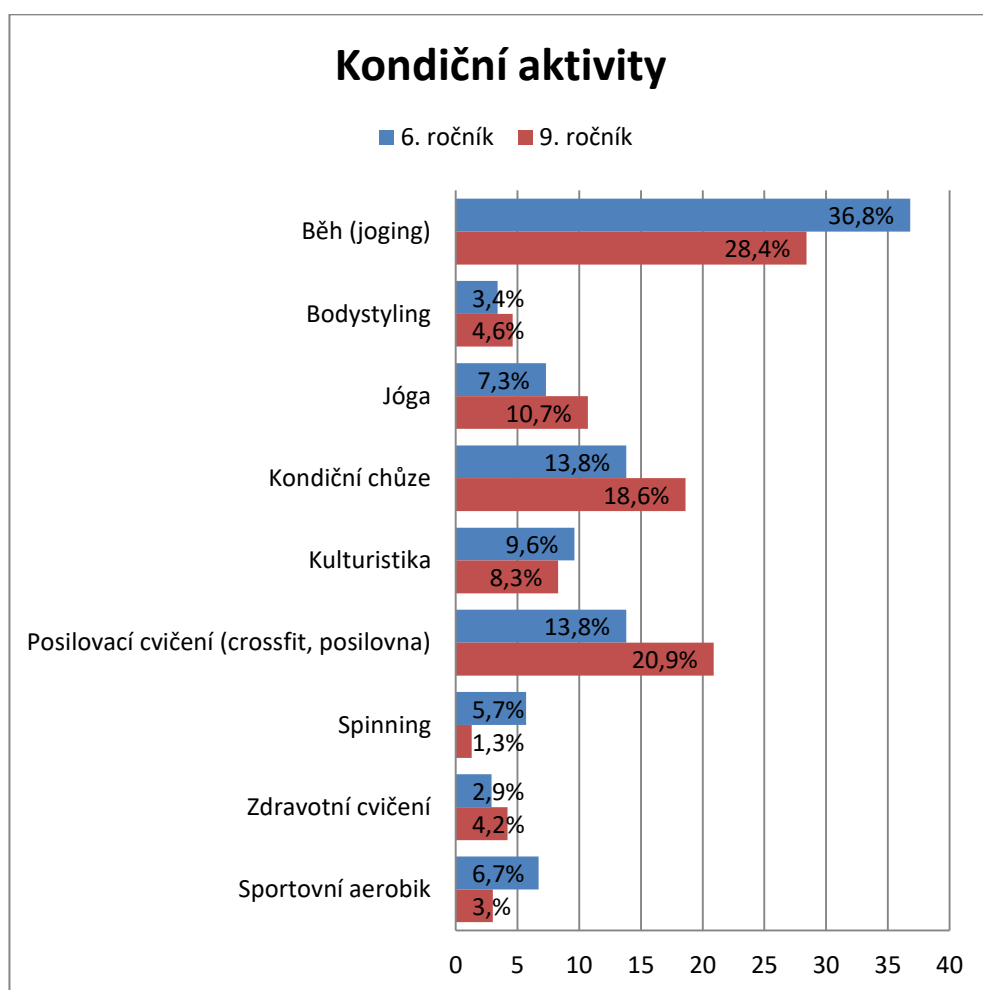
Korelační koeficient v porovnání chlapců je nepatrně nižší než celkový korelační koeficient v ročníku ( $r = 0,82$ ), u dívek naopak mírně vyšší ( $r = 0,88$ ). Pořadí preferencí sportů je u chlapců shodné s celkovým porovnáním ročníků. U dívek se na první místo



řadí jóga, která odsouvá posilovací cvičení v obou ročnících na čtvrtou pozici. Rozdíly v preferencích ostatních sportů jsou u dívek i chlapců velmi malé, s výjimkou spinningu, jehož obliba u chlapců 9. ročníků klesá výrazněji. Na grafech lze pozorovat změnu u dívek, kdy oblíbený běh v 6. ročníku nahrazuje kondiční chůze u 9. ročníku. U chlapců 9. ročníku výrazně narůstá zájem o posilovací cvičení. Návštěva posiloven je doporučována až od 15 let, což je právě věk, kterého žáci v 9. ročníku dosahují.

**Tabulka 27:** Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity (komparace dle věku)

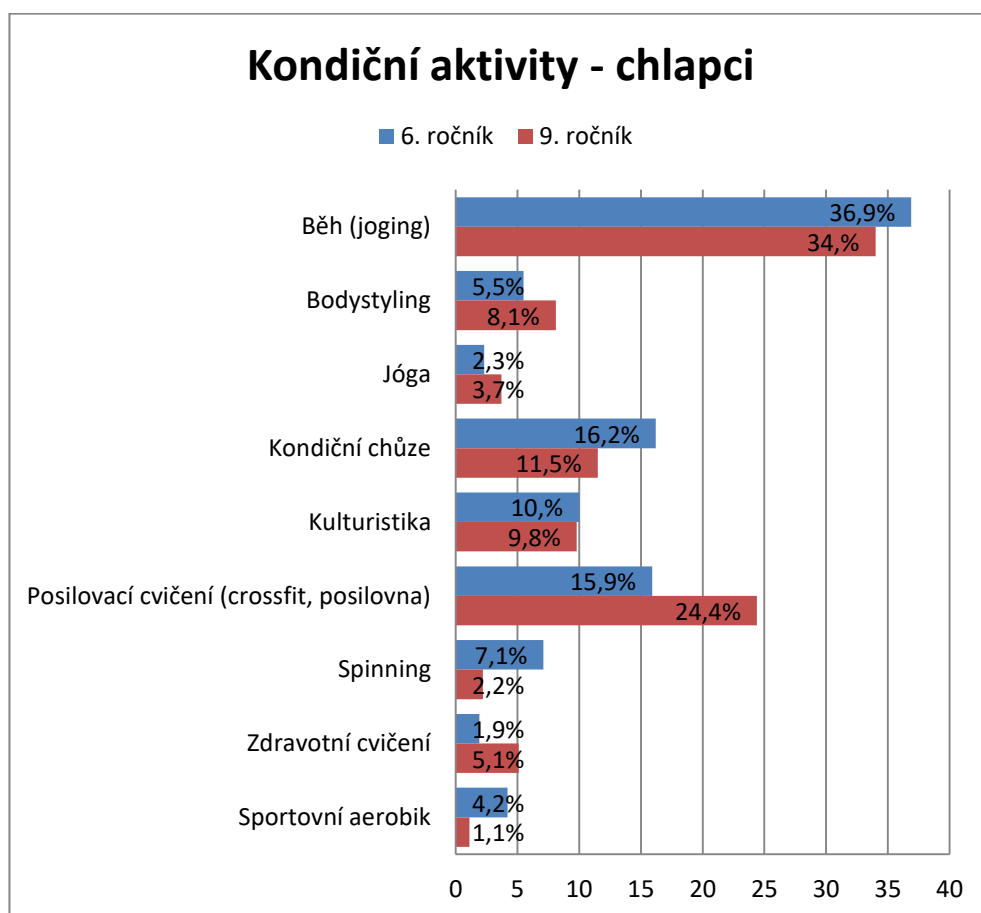
<b>Kondiční aktivity</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Běh (jogging)	1.	1.
Bodystyling	9.	7.
Jóga	5.	4.
Kondiční chůze	2.	2.
Kulturistika	4.	5.
Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)	3.	3.
Spinning	7.	9.
Zdravotní cvičení	8.	6.
Sportovní aerobik	6.	8.



**Graf 25:** Struktura sportovních preferencí (%) – Kondiční aktivity (komparace dle věku)

**Tabulka 28:** Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity – chlapci (komparace dle věku)

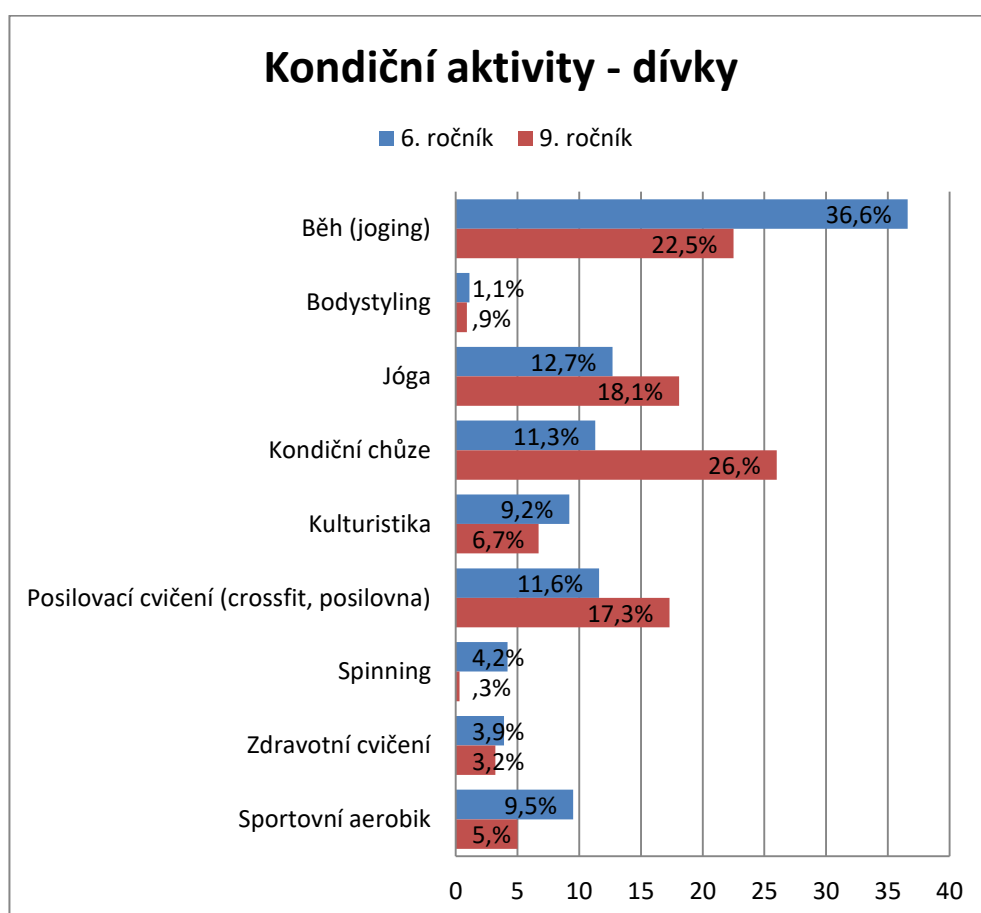
Kondiční aktivity - chlapci	6. ročník	9. ročník
Běh (jogging)	1.	1.
Bodystyling	6.	5.
Jóga	9.	7.
Kondiční chůze	3.	3.
Kulturistika	4.	4.
Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)	2.	2.
Spinning	5.	8.
Zdravotní cvičení	8.	6.
Sportovní aerobik	7.	9.



**Graf 26:** Struktura sportovních preferencí (%) – Kondiční aktivity – chlapci (komparace dle věku)

**Tabulka 29:** Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity – dívky (komparace dle věku)

Kondiční aktivity - dívky	6. ročník	9. ročník
Běh (jogging)	1.	2.
Bodystyling	9.	8.
Jóga	2.	3.
Kondiční chůze	3.	1.
Kulturistika	6.	5.
Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)	4.	4.
Spinning	7.	9.
Zdravotní cvičení	8.	7.
Sportovní aerobik	5.	6.



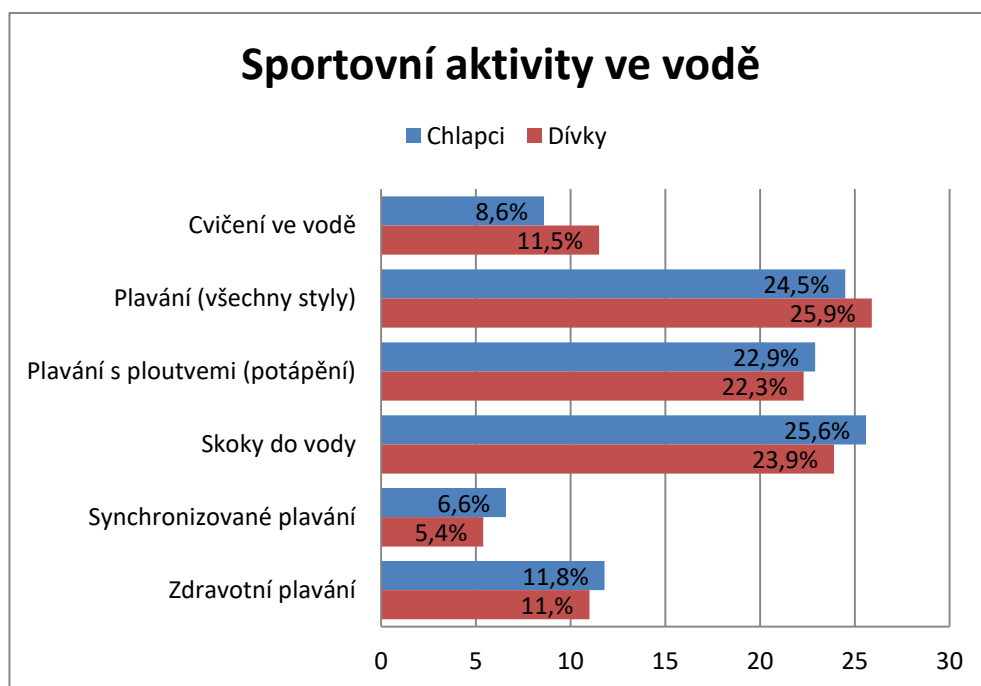
**Graf 27:** Struktura sportovních preferencí (%) – Kondiční aktivity – dívky (komparace dle věku)

Sportovní aktivity ve vodě vykazují absolutně nejvyšší korelační koeficient ( $r = 0,94$ ), jelikož jsou preference těchto sportů u 6. i 9. ročníků téměř totožné.

Preference u chlapců i dívek obou skupin jsou v celkovém srovnání obou ročníků velmi podobné. U obou pohlaví můžeme na grafickém znázornění pozorovat s vyšším věkem mírné zvýšení zájmu o plavání a snížení zájmu o skoky do vody, u dívek se navíc zvyšuje zájem o zdravotní plavání. Velkost korelačního koeficientu u dívek je  $r = 0,86$  a u chlapců  $r = 0,77$ .

**Tabulka 30:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity ve vodě (komparace dle věku)

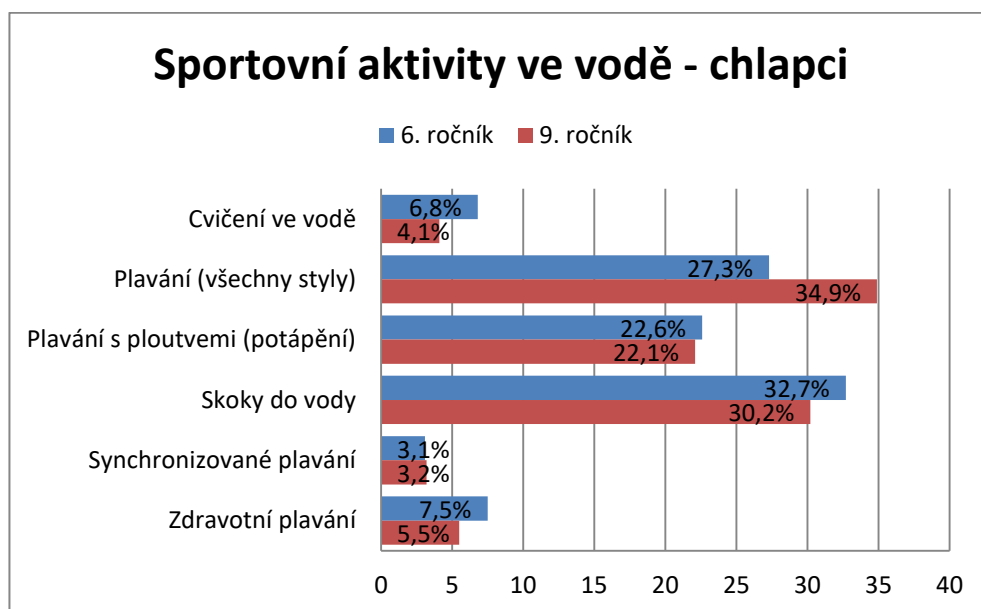
Sportovní aktivity ve vodě	6. ročník	9. ročník
Cvičení ve vodě	4.	5.
Plavání (všechny styly)	1.	1.
Plavání s ploutvemi (potápění)	3.	3.
Skoky do vody	2.	2.
Synchronizované plavání	6.	6.
Zdravotní plavání	5.	4.



**Graf 28:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity ve vodě (komparace dle věku)

**Tabulka 31:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity ve vodě – chlapci  
(komparace dle věku)

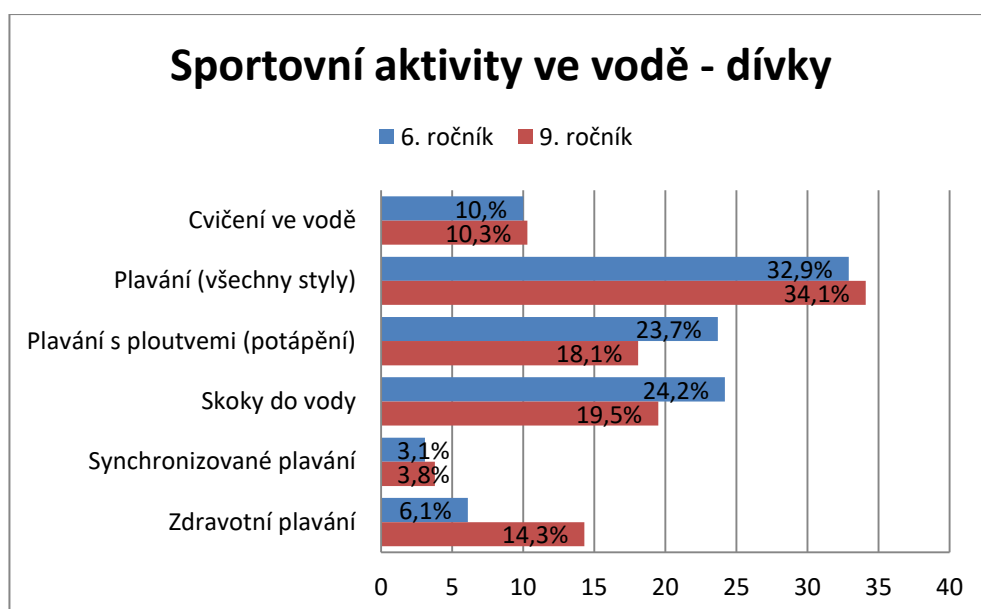
Sportovní aktivity ve vodě - chlapci	6. ročník	9. ročník
Cvičení ve vodě	4.	6.
Plavání (všechny styly)	2.	1.
Plavání s ploutvemi (potápění)	3.	3.
Skoky do vody	1.	2.
Synchronizované plavání	6.	5.
Zdravotní plavání	5.	4.



**Graf 29:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity ve vodě – chlapci  
(komparace dle věku)

**Tabulka 32:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity ve vodě – dívky (komparace dle věku)

Sportovní aktivity ve vodě - dívky	6. ročník	9. ročník
Cvičení ve vodě	4.	5.
Plavání (všechny styly)	1.	1.
Plavání s ploutvemi (potápění)	2.	3.
Skoky do vody	3.	2.
Synchronizované plavání	6.	6.
Zdravotní plavání	5.	4.



**Graf 30:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity ve vodě – dívky (komparace dle věku)

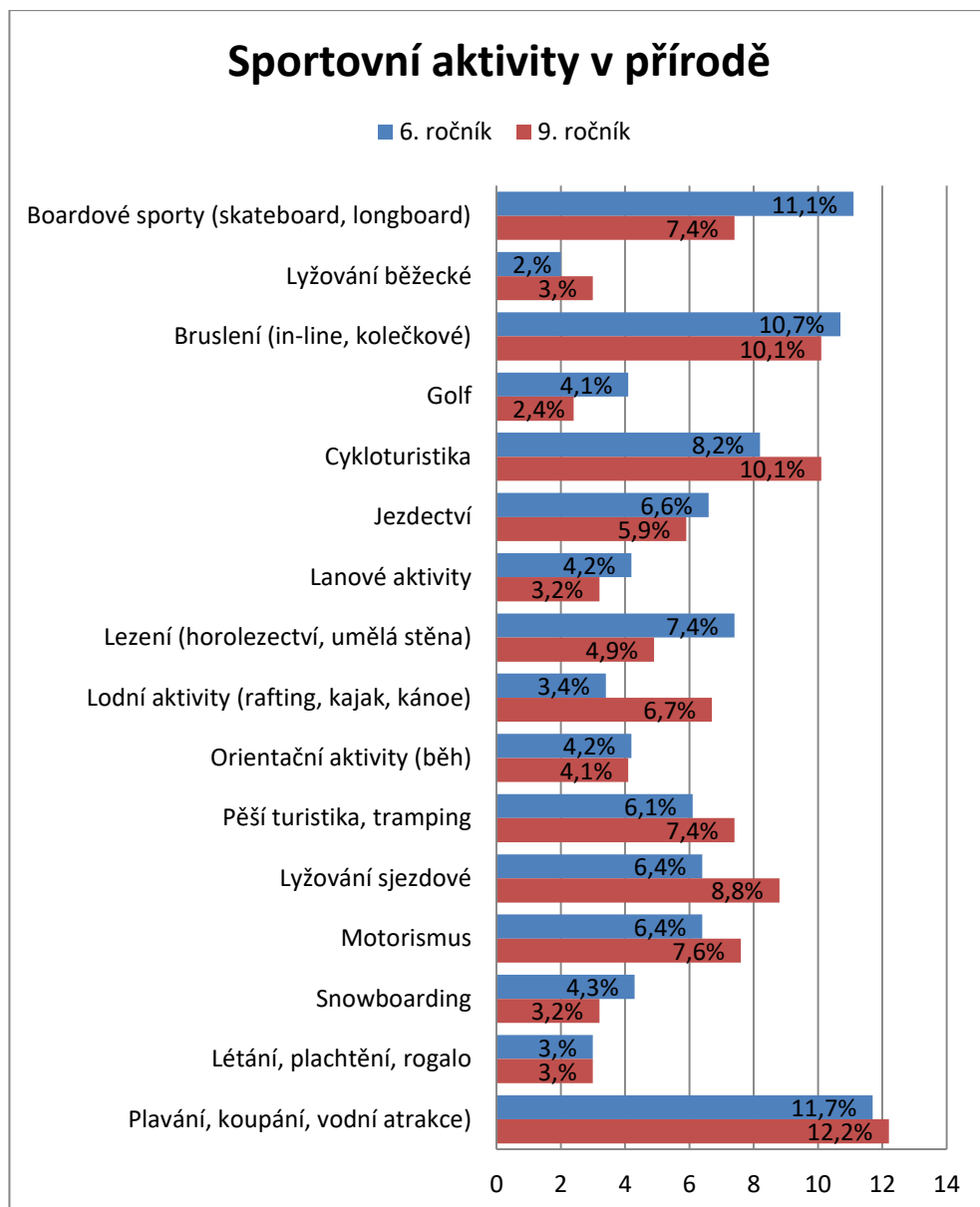
Kategorie Sportovní aktivity v přírodě nabízí širokou škálu sportů, která je mezi dětmi na maloměstě a vesnicích (odkud pochází respondenti) velmi dobře realizovatelná. Korelace je v této kategorii opět vyšší ( $r = 0,78$ ). V preferencích těchto sportů se odráží dostupnost sportovišť ve městě a zájmových kroužků. Opět jednoznačně obě skupiny respondentů preferují plavání (koupání, vodní atrakce). V popředí jsou bruslení (in-line, kolečkové), boardové sporty (skateboard, longboard) a cykloturistika. Největší rozdíly jsou u lezení s větším zájmem u 6. ročníku a lodních aktivit u 9. ročníku. Grafické znázornění odpovídá tabulkovým výsledkům.

U chlapců je preferován oproti celkovým výsledkům motorismus a to v obou věkových skupinách. Tento sport naopak u dívek obou skupin je mimo oblast jejich zájmu, proto se v souhrnu řadí mezi středně preferované sporty. Nejméně preferovaným sportem je u obou pohlaví z pohledu věku běžecké lyžování. U chlapců jednoznačně vyniká preference cykloturistiky v 9. ročníku, u dívek není u žádného ze sportů takto výrazný rozdíl. Korelační koeficienty byly téměř totožné, u dívek  $r = 0,62$  a u chlapců  $r = 0,60$ .

**Tabulka 33:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity v přírodě (komparace dle věku)

<b>Sportovní aktivity v přírodě</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Boardové sporty (skateboard, longboard)	3.	5.
Lyžování běžecké	16.	15.
Bruslení (in-line, kolečkové)	2.	3.
<b>Golf</b>	<b>11.</b>	<b>16.</b>
Cykloturistika	5.	2.
Jezdectví	7.	9.
Lanové aktivity	13.	13.
<b>Lezení (horolezectví, umělá stěna)</b>	<b>4.</b>	<b>10.</b>
<b>Lodní aktivity (rafting, kajak, kánoe)</b>	<b>14.</b>	<b>8.</b>
Orientační aktivity (běh)	10.	11.
<b>Pěší turistika, tramping</b>	<b>6.</b>	<b>6.</b>
Lyžování sjezdové	8.	4.
Motorismus	9.	7.
Snowboarding	12.	14.
Létání, plachtění, rogalo	15.	12.
<b>Plavání, koupání, vodní atrakce)</b>	<b>1.</b>	<b>1.</b>

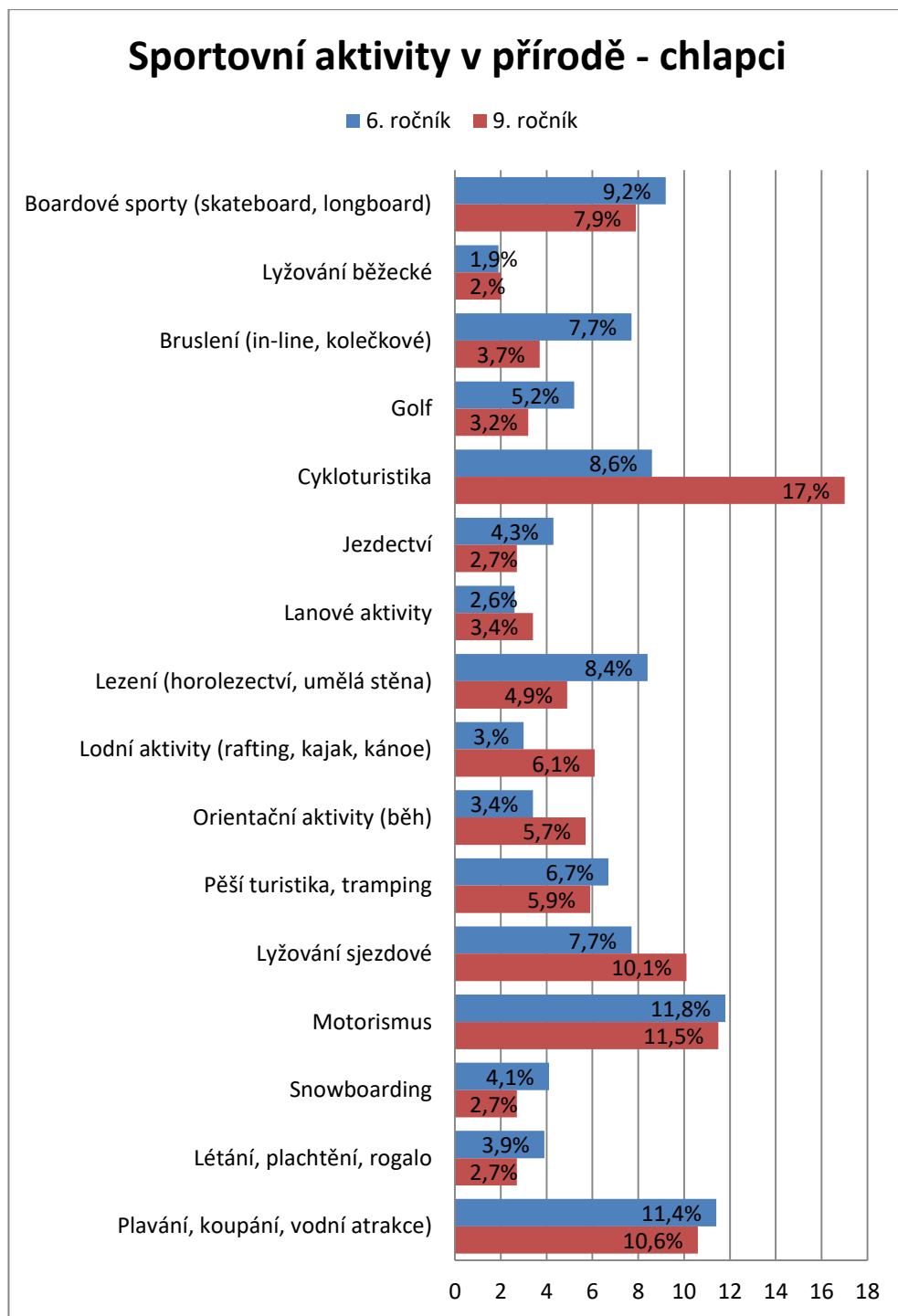




**Graf 31:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity v přírodě (komparace dle věku)

**Tabulka 34:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity v přírodě – chlapci  
(komparace dle věku)

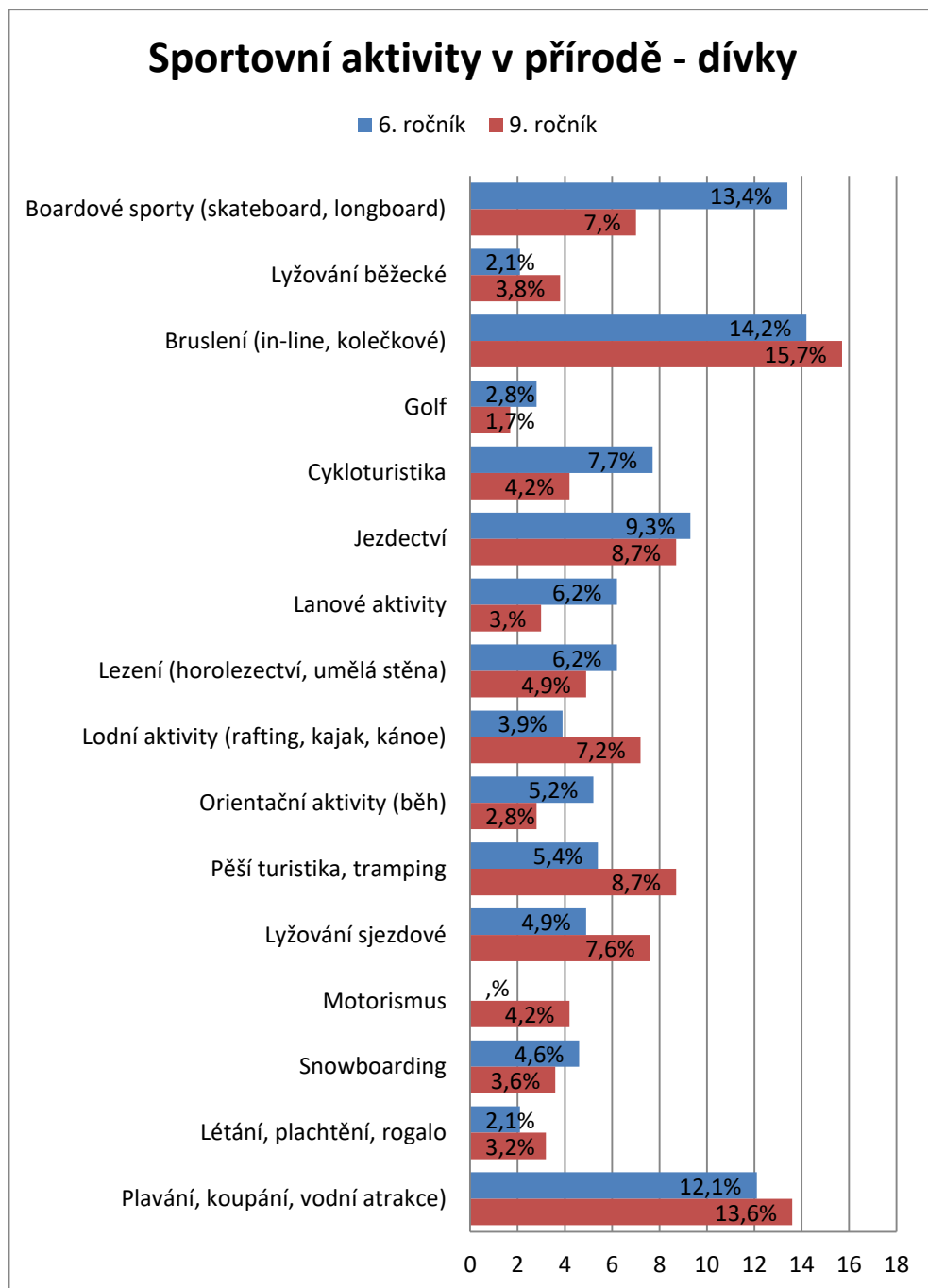
<b>Sportovní aktivity v přírodě - chlapci</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Boardové sporty (skateboard, longboard)	5.	5.
Lyžování běžecké	16.	16.
Bruslení (in-line, kolečkové)	6.	12.
Golf	9.	15.
Cykloturistika	4.	1.
Jezdectví	12.	13.
Lanové aktivity	14.	11.
Lezení (horolezectví, umělá stěna)	3.	9.
Lodní aktivity (rafting, kajak, kánoe)	13.	6.
Orientační aktivity (běh)	15.	7.
Pěší turistika, tramping	7.	8.
Lyžování sjezdové	8.	4.
Motorismus	2.	2.
Snowboarding	10.	14.
Létání, plachtění, rogalo	11.	10.
Plavání, koupání, vodní atrakce)	1.	3.



**Graf 32:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity v přírodě – chlapci (komparace dle věku)

**Tabulka 35:** Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity v přírodě – dívky  
(komparace dle věku)

<b>Sportovní aktivity v přírodě - dívky</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Boardové sporty (skateboard, longboard)	3.	5.
Lyžování běžecké	14.	12.
Bruslení (in-line, kolečkové)	1.	2.
Golf	12.	15.
Cykloturistika	5.	8.
Jezdectví	4.	6.
Lanové aktivity	9.	13.
Lezení (horolezectví, umělá stěna)	6.	9.
Lodní aktivity (rafting, kajak, kánoe)	13.	7.
Orientační aktivity (běh)	7.	16.
Pěší turistika, tramping	8.	3.
Lyžování sjezdové	10.	4.
Motorismus	16.	14.
Snowboarding	11.	10.
Létání, plachtění, rogalo	15.	11.
Plavání, koupání, vodní atrakce)	2.	1.



**Graf 33:** Struktura sportovních preferencí (%) – Sportovní aktivity v přírodě – dívky (komparace dle věku)

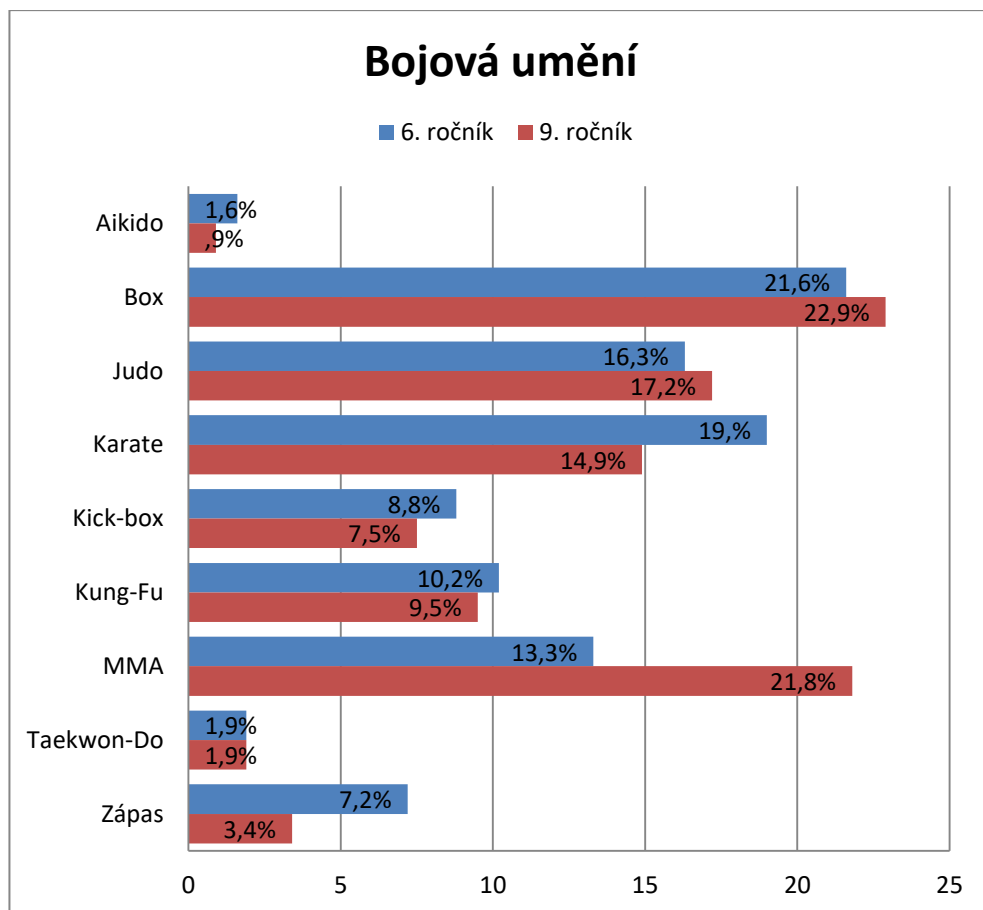
V kategorii Bojová umění nebyly zaznamenány výraznější rozdíly. To patrně souvisí s menším povědomím o těchto sportech, což se projevilo i v dotazech během dotazníkového šetření. První místo obsadil box, a to lze jednoznačně pozorovat na grafu. Výjimkou je MMA, které zaznamenalo nárůst preferencí v 9. ročníku

(viz graf), což pravděpodobně souvisí s jeho současnou medializací v České republice. Zjištěná míra korelace byla nejvyšší ze všech kategorií  $r = 0,97$ .

Již zmiňované MMA je u chlapců obou věkových kategorií na druhém místě, první místo obsadil box. U dívek 6. ročníku obsadilo první místo judo, u dívek 9. ročníku box. Korelace u dívek byla  $r = 0,68$ , u chlapců  $r = 0,90$ .

**Tabulka 36:** Struktura sportovních preferencí – Bojová umění (komparace dle věku)

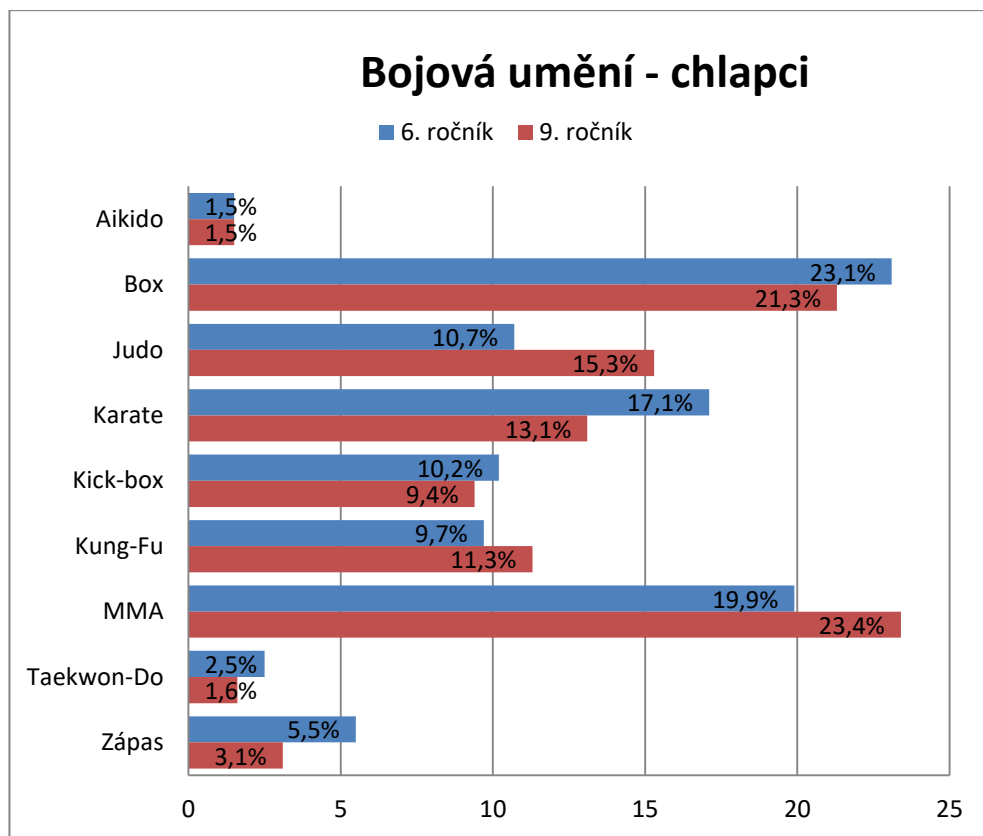
<b>Bojová umění</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Aikido	9.	9.
Box	1.	1.
Judo	3.	2.
Karate	2.	3.
Kick-box	5.	6.
Kung-Fu	6.	5.
MMA	4.	4.
Taekwon-Do	8.	8.
Zápas	7.	7.



**Graf 34:** Struktura sportovních preferencí (%) – Bojová umění (komparace dle věku)

**Tabulka 37:** Struktura sportovních preferencí – Bojová umění – chlapci (komparace dle věku)

Bojová umění - chlapci	6. ročník	9. ročník
Aikido	9.	8.
Box	1.	1.
Judo	5.	3.
Karate	3.	4.
Kick-box	4.	6.
Kung-Fu	6.	5.
MMA	2.	2.
Taekwon-Do	8.	9.
Zásas	7.	7.

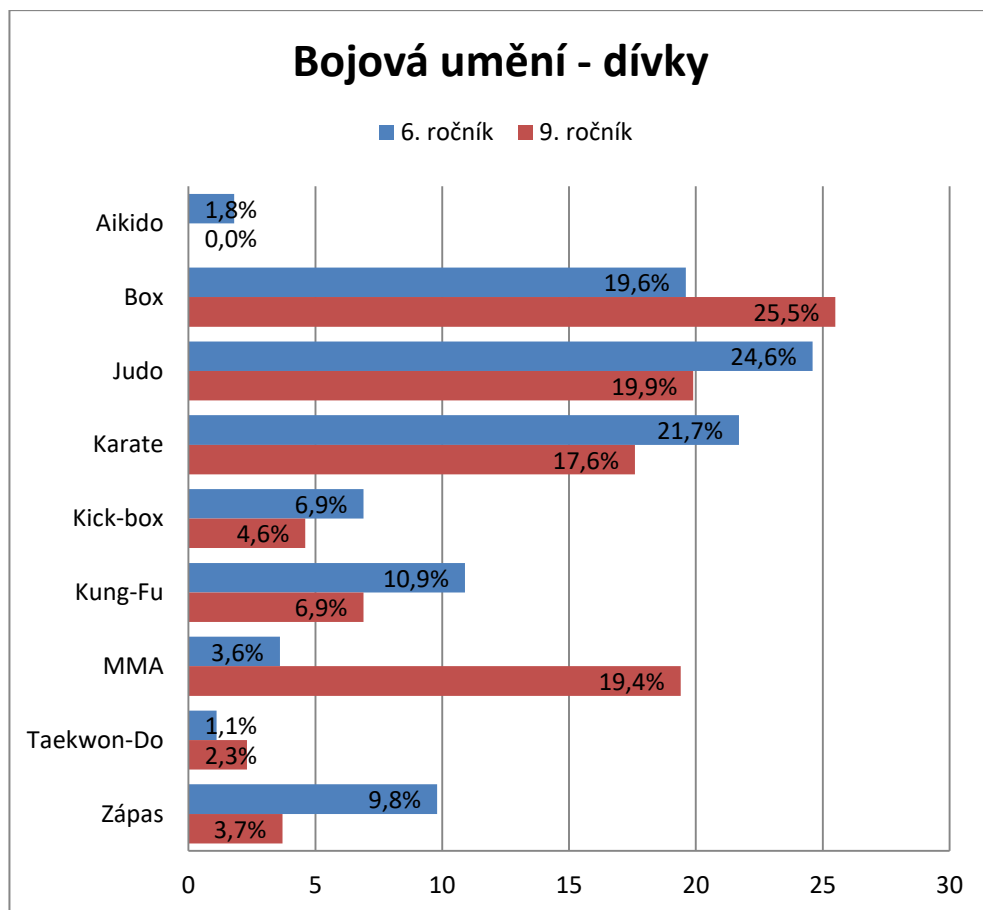


**Graf 35:** Struktura sportovních preferencí (%) – Bojová umění (komparace dle věku)

**Tabulka 38:** Struktura sportovních preferencí – Bojová umění – dívky (komparace dle věku)

Bojová umění - dívky	6. ročník	9. ročník
Aikido	7.	9.
Box	3.	1.
Judo	1.	2.
Karate	2.	3.
Kick-box	6.	5.
Kung-Fu	5.	6.
MMA	8.	4.
Taekwon-Do	9.	8.
Zápas	4.	7.





**Graf 36:** Struktura sportovních preferencí (%) – Bojová umění (komparace dle věku)

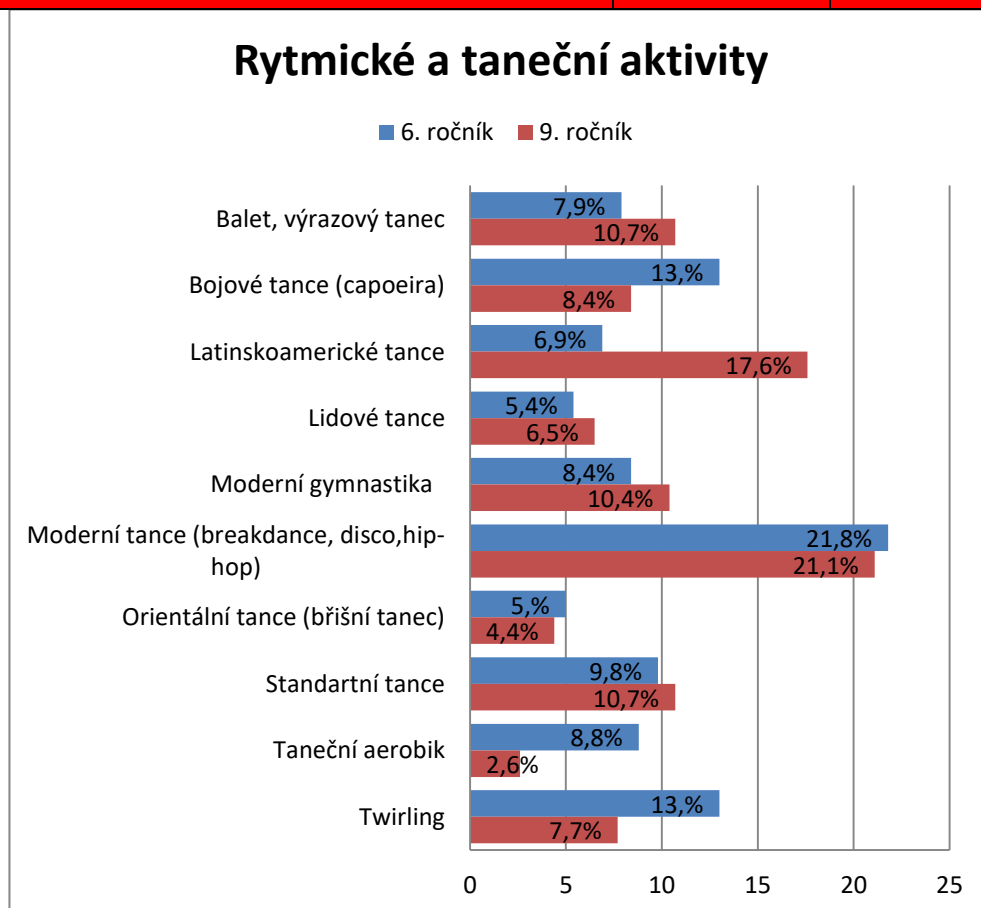
Kategorie Rytmické a taneční aktivity ukázala největší rozdílnosti v preferencích jednotlivých aktivit ( $r = 0,18$ ). Shoda byla pouze na prvním místě v moderních tancích (break dance, disco, hip-hop). Žáci 6. ročníku pak ale více preferují twirling a bojové tance (capoeira), žáci 9. ročníků latinskoamerické a standartní tance. Výrazná rozdílnost je vidět na grafickém vyjádření právě u latinskoamerických tanců.

U chlapců je vidět v obou ročnících výrazná preference bojových tanců a moderních tanců, u 9. ročníku překvapivá lidových tanců, které tito staví na třetí místo a stejně tak standartní tance chlapci 6. ročníku. Korelace mezi ročníky u chlapců byla  $r = 0,44$ .

Dívky preferují moderní tance, balet a moderní gymnastiku. Dívky 9. ročníku navíc latinskoamerické tance. Korelace byla mezi ročníky dívek  $r = 0,49$ .

**Tabulka 39:** Struktura sportovních preferencí – Rytmické a taneční aktivity  
(komparace dle věku)

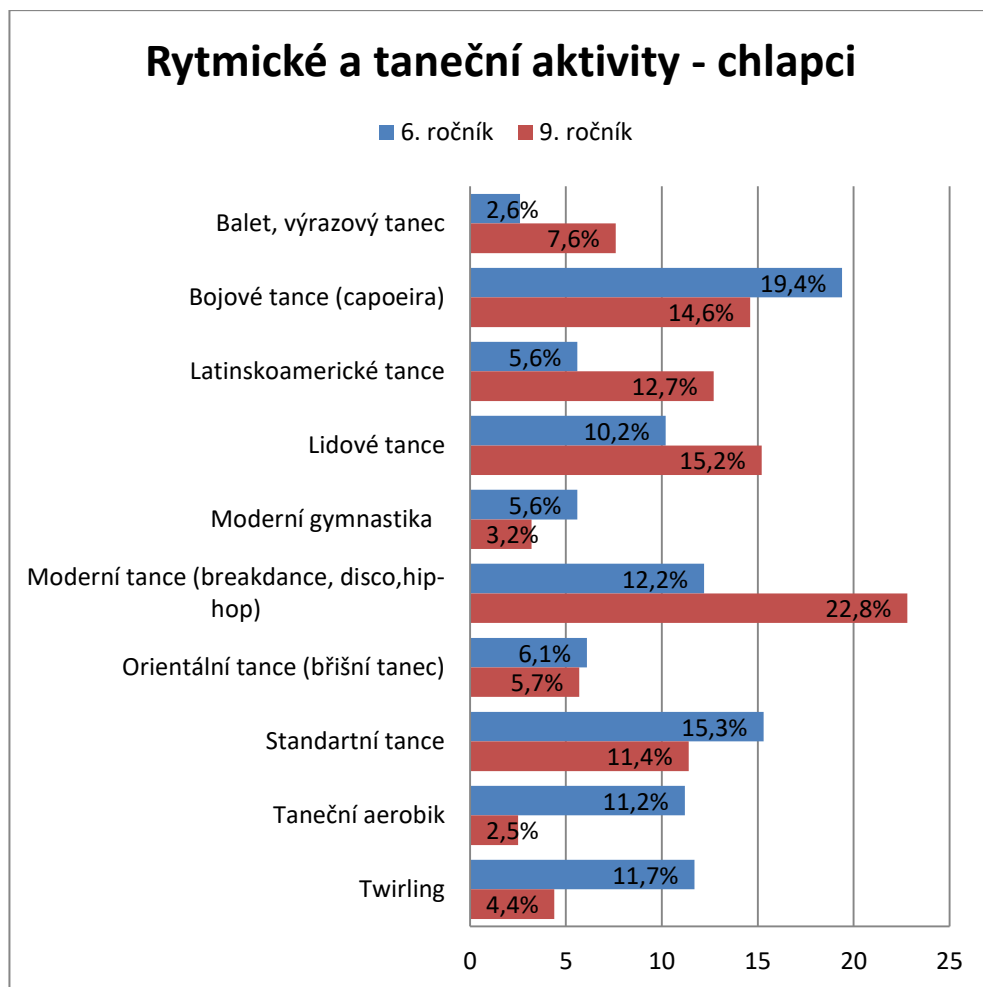
Rytmické a taneční aktivity	6. ročník	9. ročník
Balet, výrazový tanec	7.	4.
Bojové tance (capoeira)	3.	6.
Latinskoamerické tance	8.	2.
Lidové tance	9.	7.
Moderní gymnastika	6.	5.
Moderní tance (break dance, disco, hip-hop)	1.	1.
Orientální tance (břišní tanec)	10.	9.
Standartní tance	5.	3.
Taneční aerobik	4.	10.
Twirling	2.	8.



**Graf 37:** Struktura sportovních preferencí (%) – Rytmické a taneční aktivity  
(komparace dle věku)

**Tabulka 40:** Struktura sportovních preferencí – Rytmické a taneční aktivity – chlapci  
(komparace dle věku)

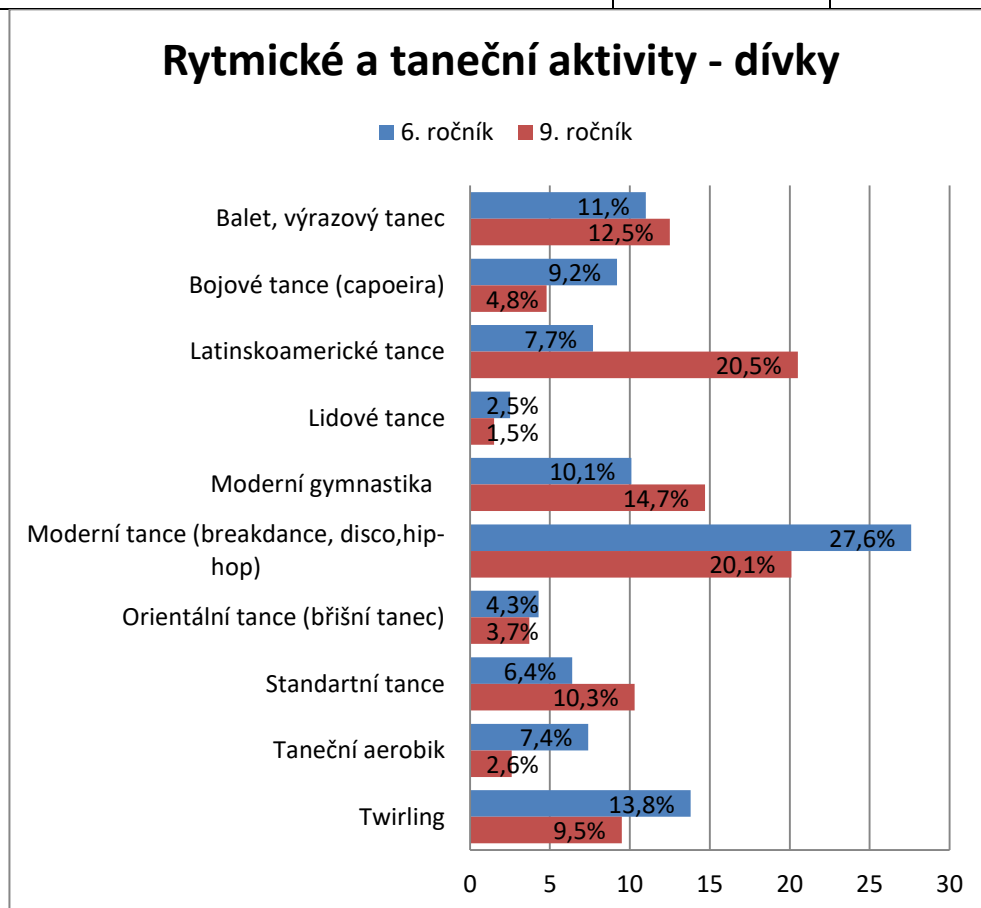
<b>Rytmické a taneční aktivity - chlapci</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
Balet, výrazový tanec	10.	7.
Bojové tance (capoeira)	1.	2.
Latinskoamerické tance	7.	4.
Lidové tance	6.	3.
Moderní gymnastika	8.	9.
Moderní tance (breakdance, disco, hip-hop)	3.	1.
Orientální tance (břišní tanec)	9.	6.
Standartní tance	2.	5.
Taneční aerobik	4.	8.
Twirling	5.	10.



**Graf 38:** Struktura sportovních preferencí (%) – Rytmické a taneční aktivity – chlapci (komparace dle věku)

**Tabulka 41:** Struktura sportovních preferencí – Rytmické a taneční aktivity – dívky  
(komparace dle věku)

Rytmické a taneční aktivity - dívky	6. ročník	9. ročník
Balet, výrazový tanec	2.	4.
Bojové tance (capoeira)	6.	7.
Latinskoamerické tance	7.	1.
Lidové tance	10.	8.
Moderní gymnastika	3.	3.
Moderní tance (breakdance, disco, hip-hop)	1.	2.
Orientální tance (břišní tanec)	9.	9.
Standartní tance	8.	5.
Taneční aerobik	5.	10.
Twirling	4.	6.

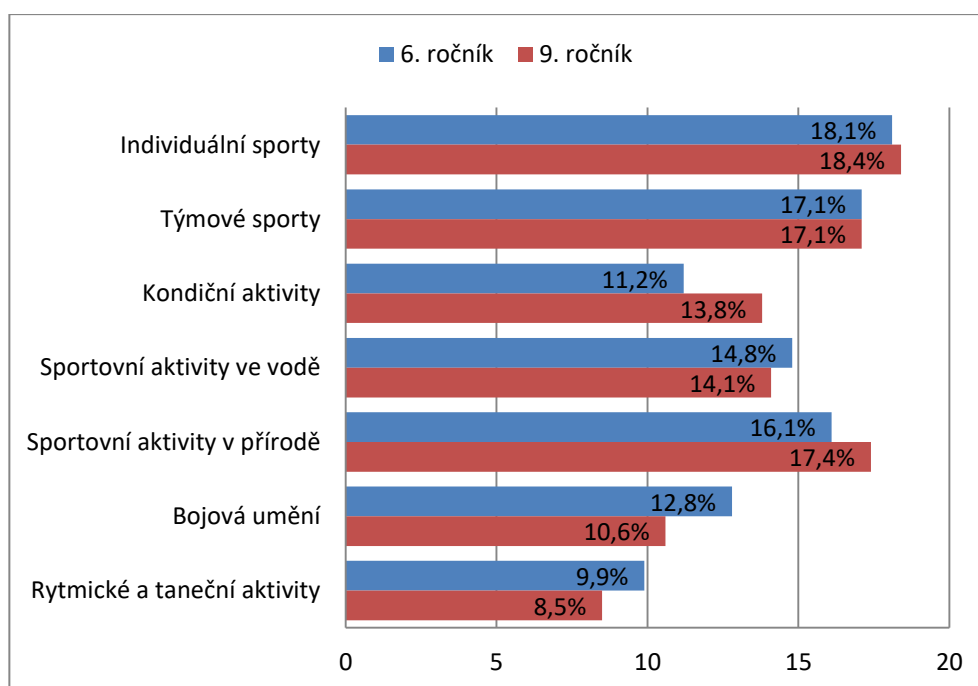


**Graf 39:** Struktura sportovních preferencí (%) – Rytmické a taneční aktivity – dívky  
(komparace dle věku)

Při porovnání všech kategorií jsem zjistil výraznější rozdíly v kategorii Týmových sportů, která je více preferována žáky 6. ročníku a sportovními aktivitami v přírodě, preferovanými žáky 9. ročníku. Korelační koeficient pro Struktura sportovních preferencí – Souhrn kategorií byl  $r = 0,54$ .

**Tabulka 42:** Struktura sportovních preferencí – Souhrn kategorií (komparace dle věku)

kategorie	6. ročník	9. ročník
Individuální sporty	1.	1.
Týmové sporty	2.	5.
Sportovní aktivity v přírodě	6.	2.
Sportovní aktivity ve vodě	4.	4.
Kondiční aktivity	3.	3.
Bojová umění	5.	6.
Rytmické a taneční aktivity	7.	7.



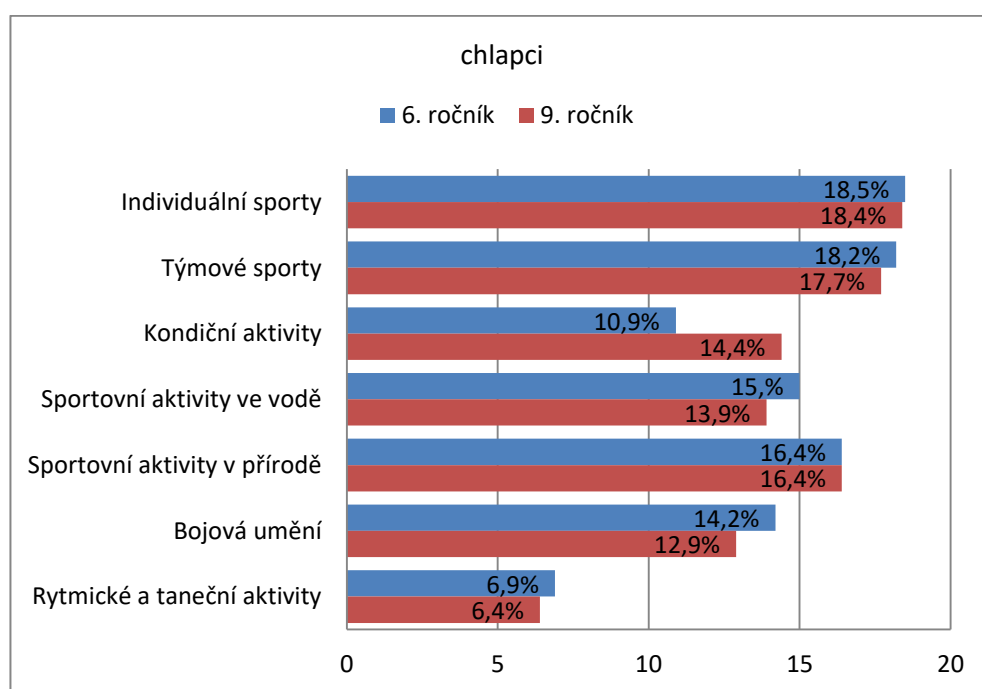
**Graf 40:** Struktura sportovních preferencí (%) – Souhrn kategorií (komparace dle věku)

Mezi chlapci porovnávaných ročníků nejsou téměř rozdíly v preferencích. Korelační koeficient byl  $r = 0,90$ . Mezi dívkami je shoda ještě vyšší a korelační koeficient zde

činil  $r = 0,93$ . Přesto v grafu procentuálního zastoupení žáků preferujících jednotlivé kategorie, jsou u dívek rozdíly mezi ročníky větší, u chlapců minimální.

**Tabulka 43:** Struktura sportovních preferencí – Souhrn kategorií (komparace dle věku)

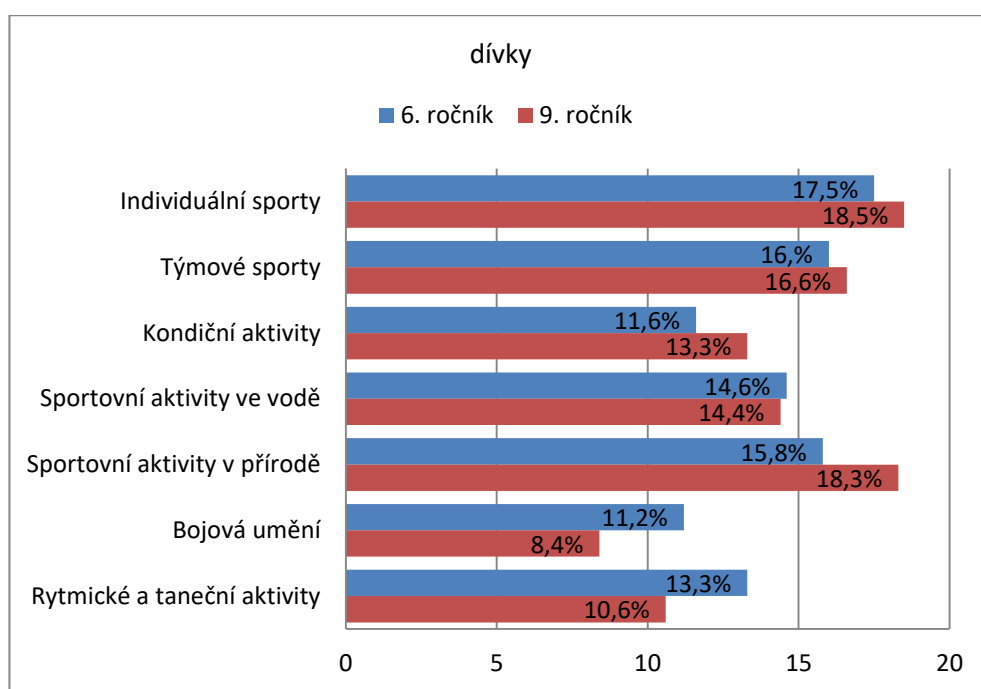
Kategorie - chlapci	6. ročník	9. ročník
Individuální sporty	1.	1.
Týmové sporty	2.	2.
Sportovní aktivity v přírodě	6.	4.
Sportovní aktivity ve vodě	4.	5.
Kondiční aktivity	3.	3.
Bojová umění	5.	6.
Rytmické a taneční aktivity	7.	7.



**Graf 41:** Struktura sportovních preferencí (%) – Souhrn kategorií – chlapci (komparace dle věku)

**Tabulka 44:** Struktura sportovních preferencí – Souhrn kategorií – dívky (komparace dle věku)

Kategorie - dívky	6. ročník	9. ročník
Individuální sporty	1.	1.
Týmové sporty	2.	3.
Sportovní aktivity v přírodě	6.	5.
Sportovní aktivity ve vodě	4.	4.
Kondiční aktivity	3.	2.
Bojová umění	7.	7.
Rytmické a taneční aktivity	5.	6.



**Graf 42:** Struktura sportovních preferencí (%) – Souhrn kategorií – dívky (komparace dle věku)

V zastoupení oblíbenosti sportovních aktivit nejsou markantní rozdíly. Žádný ze sportů příliš nevyčnívá. To ukazuje na široký záběr sportovních aktivit u žáků druhého stupně základní školy. Mezi prvními pěti sporty jsou v obou kategoriích zastoupeny čtyři stejné sporty: plavání (všechny styly), skoky do vody, běh (jogging) a cyklistika (rychlostní, terénní).

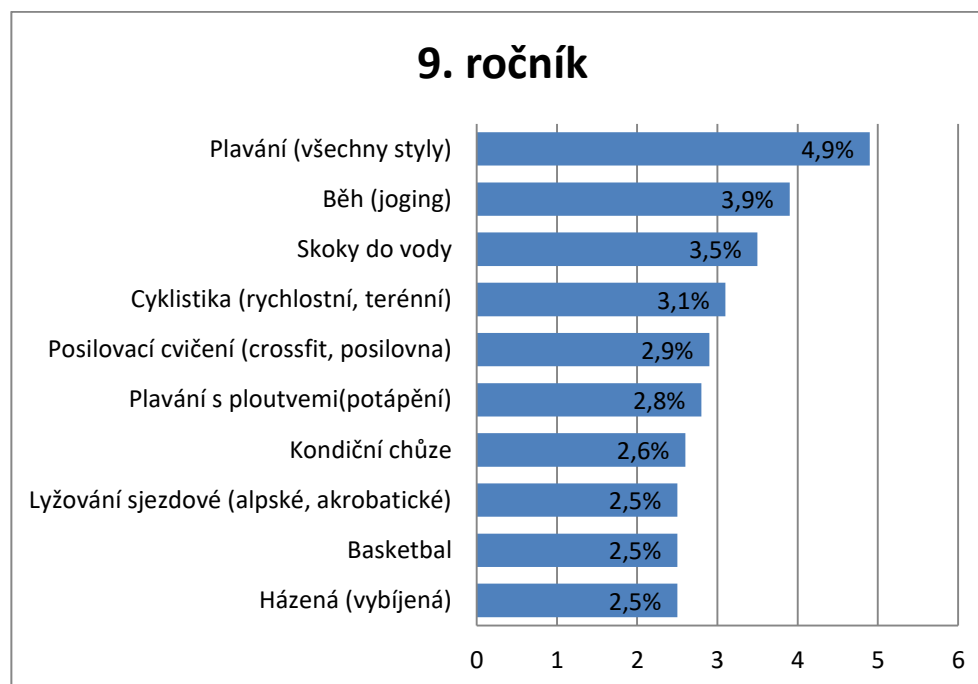
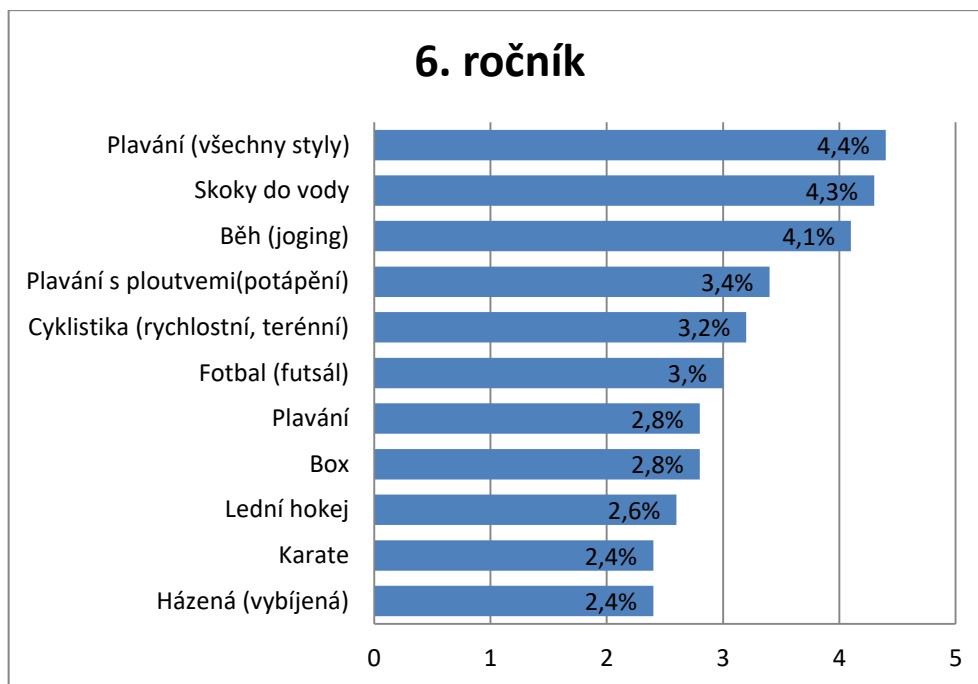


Mezi chlapci šestého ročníku jsou mírně preferovány skoky do vody. U dívek je rozptýl preferovaných sportů větší. Shodně se na prvním místě umístilo v obou ročnících plavání (všechny styly), které u dívek 9. ročníku odskočilo více ostatním sportům. Další společné sporty, ale na jiném místě jsou pouze: běh (jogging), skoky do vody, plavání s ploutvemi (potápění).

**Tabulka 45 a 46:** Oblíbenost sportovních aktivit – souhrn (podle věku) – Top 10 aktivit

<b>6. ročník</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Plavání (všechny styly)	1.	4,4
Skoky do vody	2.	4,3
Běh (jogging)	3.	4,1
Plavání s ploutvemi (potápění)	4.	3,4
Cyklistika (rychlostní, terénní)	5.	3,2
Fotbal (futsal)	6.	3
Plavání	7.	2,8
Box	7.	2,8
Lední hokej	8.	2,6
Karate	9.	2,4
Házená (vybíjená)	10.	2,4

<b>9. ročník</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Plavání (všechny styly)	1.	4,9
Běh (jogging)	2.	3,9
Skoky do vody	3.	3,5
Cyklistika (rychlostní, terénní)	4.	3,1
Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)	5.	2,9
Plavání s ploutvemi (potápění)	6.	2,8
Kondiční chůze	7.	2,6
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické)	8.	2,5
Basketbal	9.	2,5
Házená (vybíjená)	10.	2,5

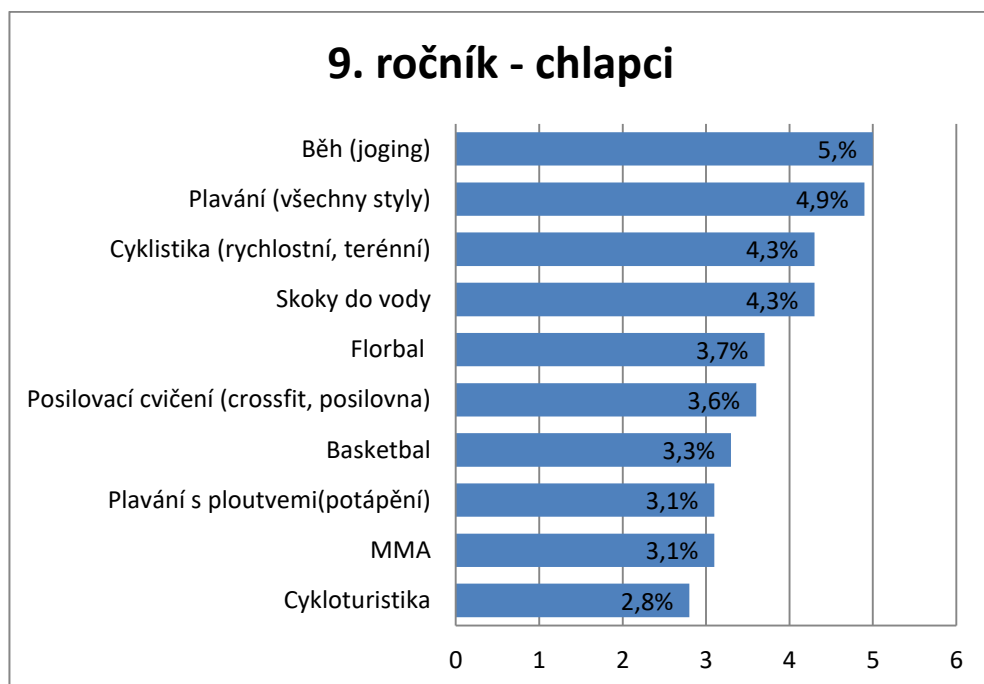
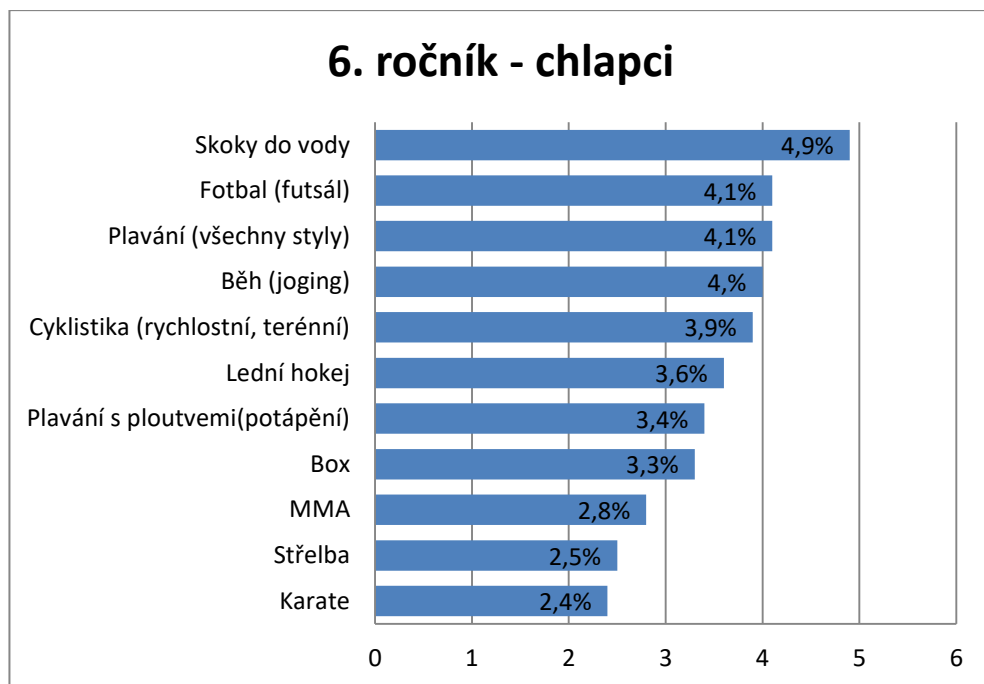


**Graf 43 a 44:** Oblíbenost sportovních aktivit – souhrn (podle věku) – Top 10 aktivit

**Tabulka 47 a 48:** Oblíbenost sportovních aktivit – chlapci (podle věku) – Top 10 aktivit

<b>6. ročník</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Skoky do vody	1.	4,9
Fotbal (futsal)	2.	4,1
Plavání (všechny styly)	2.	4,1
Běh (jogging)	3.	4
Cyklistika (rychlostní, terénní)	4.	3,9
Lední hokej	5.	3,6
Plavání s ploutvemi (potápění)	6.	3,4
Box	7.	3,3
MMA	8.	2,8
Střelba	9.	2,5
Karate	10.	2,4

<b>9. ročník</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Běh (jogging)	1.	5
Plavání (všechny styly)	2.	4,9
Cyklistika (rychlostní, terénní)	3.	4,3
Skoky do vody	4.	4,3
Florbal	5.	3,7
Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)	6.	3,6
Basketbal	7.	3,3
Plavání s ploutvemi (potápění)	8.	3,1
MMA	9.	3,1
Cykloturistika	10.	2,8

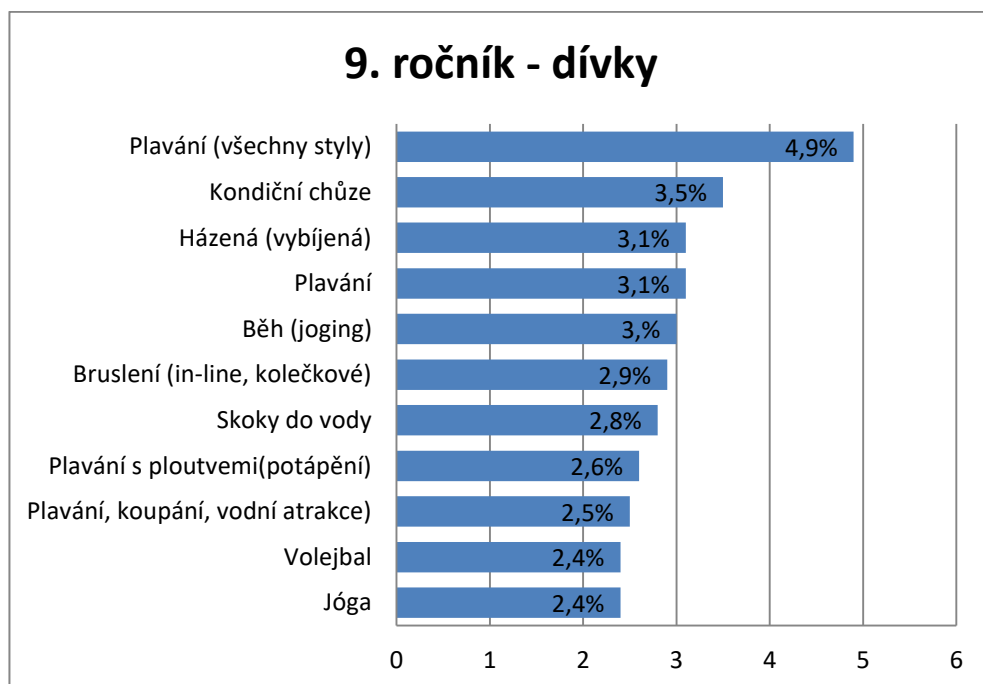
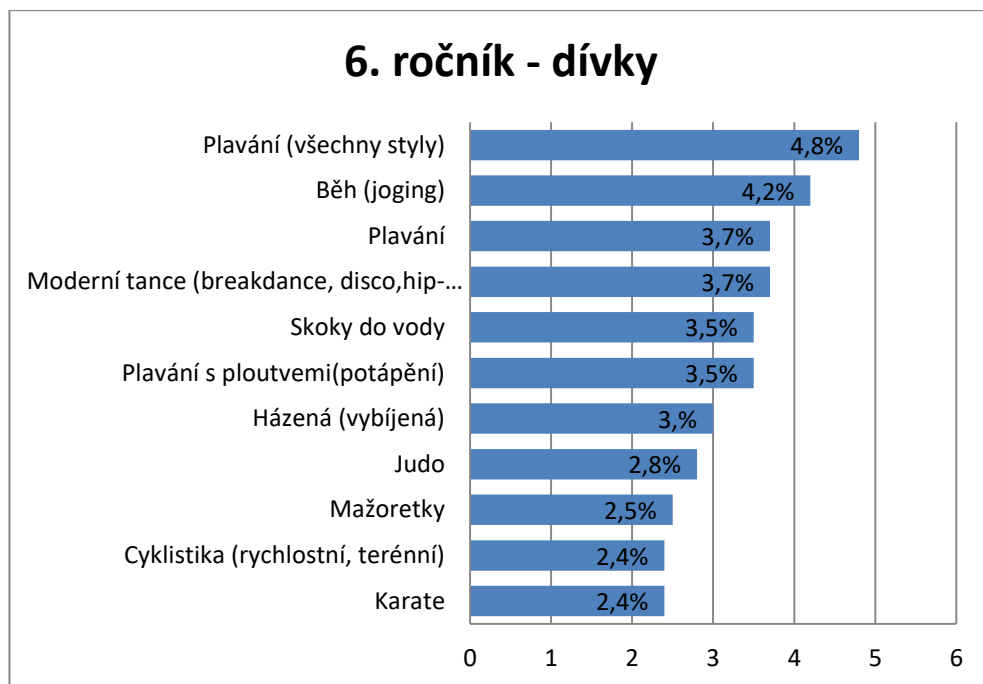


**Graf 45 a 46:** Oblíbenost sportovních aktivit – chlapci (podle věku) – Top 10 aktivit

**Tabulka 49 a 50:** Oblíbenost sportovních aktivit – dívky (podle věku) – Top 10 aktivit

<b>6. ročník</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Plavání (všechny styly)	1.	4,8
Běh (jogging)	2.	4,2
Plavání	3.	3,7
Moderní tance (breakdance, disco, hip-hop)	4.	3,7
Skoky do vody	5.	3,5
Plavání s ploutvemi (potápění)	6.	3,5
Házená (vybíjená)	7.	3
Judo	8.	2,8
Mažoretky	9.	2,5
Cyklistika (rychlostní, terénní)	10.	2,4
Karate	10.	2,4

<b>9. ročník</b>	<b>pořadí</b>	<b>%</b>
Plavání (všechny styly)	1.	4,9
Kondiční chůze	2.	3,5
Házená (vybíjená)	3.	3,1
Plavání	4.	3,1
Běh (jogging)	5.	3
Bruslení (in-line, kolečkové)	6.	2,9
Skoky do vody	7.	2,8
Plavání s ploutvemi (potápění)	8.	2,6
Plavání, koupání, vodní atrakce)	9.	2,5
Volejbal	10.	2,4
Jóga	10.	2,4



**Graf 47 a 48:** Oblíbenost sportovních aktivit – dívky (podle věku) – Top 10 aktivit

Výzkumné otázky týkající se preferencí sportovních aktivit jsem doplnil o dotazy na organizovanost pohybových aktivit, které žáci vykonávají ve svém volném čase. Dále o zjištění nejoblíbenějších letních a zimních neorganizovaných sportovních aktivit. A celou tuto oblast výzkumu jsem uzavřel dotazem na způsoby vyhledávání oblíbených sportů.

Z celkového počtu 366 žáků provozuje organizovanou aktivitu 208 žáků, což činí 56,8 % žáků. Z toho se jedná přesně z 50 % o chlapce a z 50 % o dívky. Na prvních šesti místech se umístily pohybové aktivity, které mají mezi dětmi v Chlumci nad Cidlinou dlouhou tradici. Jedná se o fotbal a florbal (preferovány jednoznačně chlapci), volejbal a mažoretky (jednoznačná preference u dívek), dále hasiči a judo. K více preferovaným pohybovým aktivitám patří u dívek ještě moderní a latinskoamerické tance a jezdeckví, u chlapců stolní tenis. Z těchto 208 žáků provozuje svoje pohybové aktivity 73,6 % výkonnostně a 26,4 % rekreačně.

Z pohledu žáků mladšího a staršího školního věku zůstává u žáků mladšího školního věku nejpreferovanější organizovanou pohybovou aktivitou fotbal, následují mažoretky, hasiči a moderní tance. O florbal a volejbal zatím v tomto věku není takový zájem. U žáků staršího školního věku naopak výrazně klesl zájem o fotbal i mažoretky a naopak nejpreferovanějšími pohybovými aktivitami se stává právě florbal a volejbal, následují hasiči.

**Tabulka 51:** Přehled skutečně provozovaných organizovaných pohybových aktivit žáky

Sport	Celkem	Chlapci	Dívky	6. ročník	9. ročník
fotbal	25	23	2	14	1
florbal	23	21	2	2	6
volejbal	13		13	2	4
hasiči	12	8	4	6	3
judo	12	6	6	2	1
mažoretky	12		12	7	2
badminton	10	5	5	3	
moderní tance	9		9	5	
tenis	9	4	5	2	2
jezdeckví	8		8	2	
L-A tance	8		8	2	
cyklistika	7	4	3		2
basketbal	6	1	5		1
stolní tenis	6	6		1	

Sport (pokračování)	Celkem	Chlapci	Dívky	6. ročník	9. ročník
střelecký k.	6	5	1	2	
tanec	6		6		
box	5	4	1	3	
lezení na stěně	5	3	2		1
hokej	4	4		1	
twirling	4		4		2
plavání	3	1	2	2	
skaut	3	3		2	
rybolov	2	2		1	
sportovní gymnastika	2		2	1	
atletika	1		1		
horolezectví	1	1			
junák	1		1	1	
lezení	1	1		1	
MMA	1	1		1	
shake dance	1		1	1	
tahání lana	1	1			
vybíjená	1		1		

Neorganizované pohybové aktivity v létě provozuje 306 žáků tj. 83,6 % a v zimě 236 žáků tj. 64,5 % z celkového počtu 366 dotazovaných žáků.

Z letních pohybových aktivit jsou nejvíce preferovány plavání (jednoznačně u dívek, u chlapců se jedná o druhé místo v preferencích), cyklistika a fotbal a cykloturistika u chlapců a cyklistika u dívek, ale s velkým odstupem za plaváním. Pro obě pohlaví patří do první pětice ještě běh.

Mezi zimními pohybovými aktivitami jsou jednoznačně preferovány lyžování a bruslení, a to u obou pohlaví. S výrazným odstupem následuje hokej (preferován chlapci) a snowboarding.



**Tabulka 52:** Přehled skutečně provozovaných neorganizovaných pohybových aktivit žáky podle ročního období (genderové rozdělení).

<b>Letní sporty</b>	<b>celkem</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
plavání	84	31	53
cyklistika	51	39	12
fotbal	33	24	9
běh	25	14	11
cykloturistika	20	14	6
bruslení in-line	10	2	8
turistika	9	2	7
posilování	6	4	2
florbal	5	5	
Jezdectví	5		5
rybaření	5	5	
skateboarding	5	2	3
tenis	5	4	1
atletika	4		4
chůze	4	3	1
motorismus	4	4	
badminton	3		3
chůze	3	2	1
softbal	3	1	2
tanec	3		3
volejbal	3		3
box	2		2
canicross	2		2
cvičení	2		2
nohejbal	2	2	
basketbal	1	1	
gymnastika	1		1

<b>Letní sporty (pokračování)</b>	<b>celkem</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
koupání	1	1	
potápění	1	1	
střelba	1	1	
tramping	1		1
twirling	1		1
vybíjená	1	1	
<b>Zimní sporty</b>	<b>celkem</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
lyžování	73	32	41
bruslení	55	19	36
hokej	14	13	1
snowboarding	13	7	6
bobování	9	7	2
chůze	8	3	5
běžky	7	5	2
cykloturistika	7	7	
posilování	7	3	4
běh	6	2	4
florbal	6	5	1
turistika	6	2	4
fotbal	5	2	3
cyklistika	3	2	1
tanec	3		3
jezdectví	2		2
běžky	1	1	
box	1		1
golf	1		1
gymnastika	1		1
moderní tanec	1		1
motorismus	1	1	

<b>Zimní sporty (pokračování)</b>	<b>celkem</b>	<b>chlapci</b>	<b>dívky</b>
pozemní hokej	1	1	
rybaření	1		1
stolní tenis	1	1	
twirling	1		1
volejbal	1		1
vybíjená	1		1

V porovnání žáků mladšího a staršího školního věku se preference téměř neliší od souhrnných preferencí všech respondentů, ať se jedná o letní nebo zimní pohybové aktivity. První tři místa v obou věkových kategoriích v létě obsadilo plavání, cyklistika a fotbal. U žáků staršího školního věku stoupá zájem o běh, cykloturistiku a turistiku. V zimě jsou opět nejoblíbenější lyžování (s větší převahou u mladších žáků) a bruslení. Do popředí se u žáků staršího školního věku dostává posilování, které se u žáků mladšího školního věku ve výsledcích šetření vůbec neobjevuje.

**Tabulka 53:** Přehled skutečně provozovaných neorganizovaných pohybových aktivit žáky podle ročního období (podle věku)

<b>Letní sporty</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>	<b>Zimní sporty</b>	<b>6. ročník</b>	<b>9. ročník</b>
plavání	34	14	lyžování	30	19
cyklistika	12	13	bruslení	11	7
fotbal	10	7	hokej	5	4
běh	4	8	snowboarding	5	3
cykloturistika	3	7	bobování	3	1
bruslení inline	4		chůze	3	2
turistika	1	5	běžky	2	3
posilování	2	3	cykloturistika	2	3
florbal	1		posilování		7
jezdeckví	2	1	běh	2	4
skateboarding	2	1	turistika		4
tenis		1	fotbal	1	1
atletika	1		cyklistika	2	
motorismus	1		tanec	1	
badminton		1	jezdeckví	1	
chůze		1	běžky		1
volejbal	1	1	twirling	1	
canicross	1	1			
cvičení		2			
basketbal		1			
potápění	1				
tramping		1			
twirling		1			

V rámci zjišťování sportovních preferencí jsem zařadil jako doplňkovou otázku způsobu sledování preferovaných sportů žáky. Sledovanost se vztahovala k osobní účasti na sportovišti, sledování sportovních přenosů v televizi, sledování sportů na sociálních

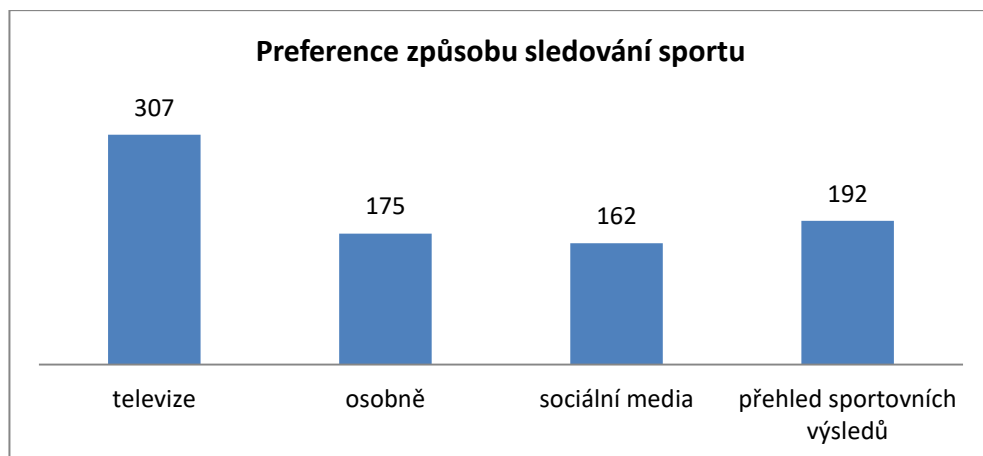
médiích (Facebook, Instagram, YouTube, Twitter atd.) a sledování sportovních výsledků klubů, jednotlivců.

Ze zjištění vyplývá, že největší sledovanost probíhá přes televizní kanály (některý ze sportů sleduje 307 z 366 žáků). Nejsledovanějším sportem je zde lední hokej následovaný fotbalem (futsalem). Mezi pět nejsledovanějších sportů se zařadily ještě tenis, volejbal a biatlon.

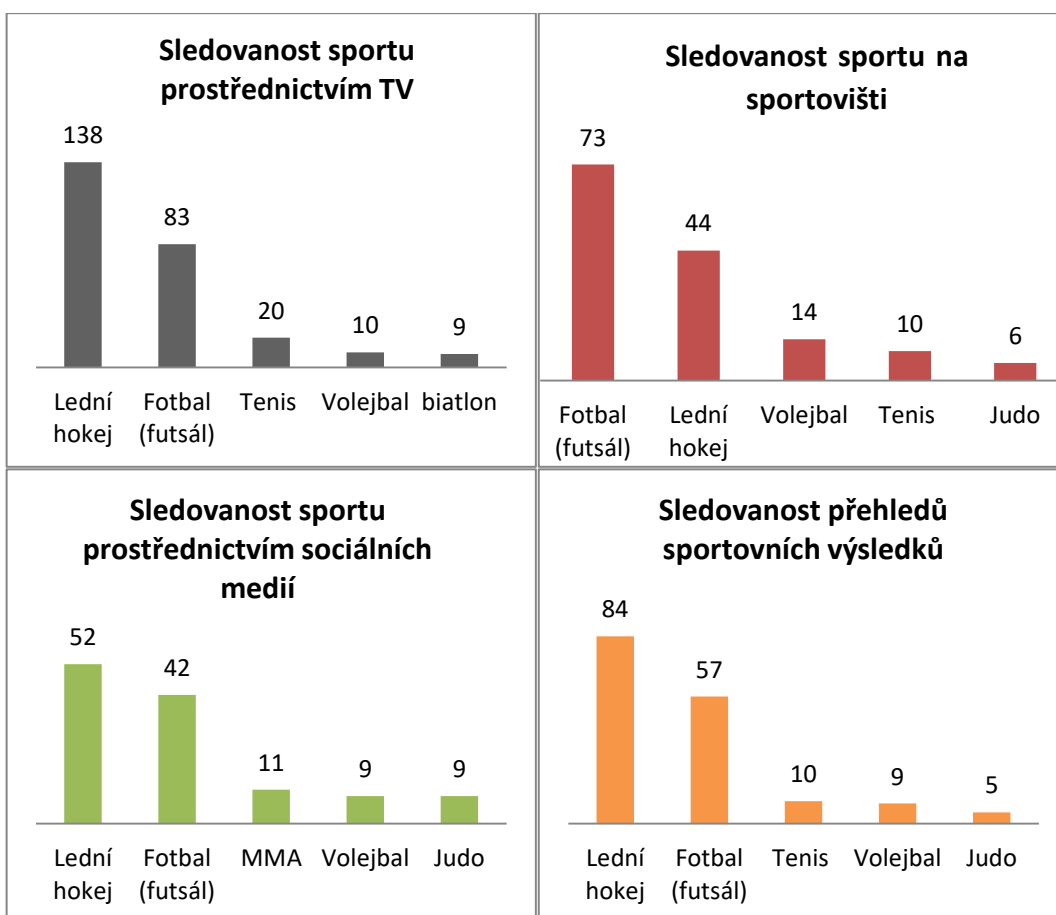
Zbylé tři způsoby sledování jsou mezi žáky rozloženy stejnoměrně (162 až 192 žáků). Na sportoviště chodí žáci nejčastěji na fotbal (futsal), na druhém místě je návštěvnost ledního hokeje. Důvodem může být jednak oblíbenost těchto sportů mezi žáky, ale také dostupnost obou sportovišť (fotbalová utkání na stadionu v Chlumci nad Cidlinou, Novém Bydžově, Hradci Králové a okolních vesnicích), hokej (v Hradci Králové a Pardubicích). Dále také FK Chlumec nad Cidlinou, kterého je řada žáků členem. Na třetím až pátém místě se s podstatně nižší účastí umístily volejbal, tenis a judo. I tyto tři sporty mají žáci možnost sledovat přímo v Chlumci nad Cidlinou nebo v blízkém okolí.

V sledovanosti přes sociální média opět zůstává na prvním a druhém místě s velkým rozdílem sledovanosti lední hokej a fotbal (futsal). Před volejbal a judo (shodně 4. místě) se dostalo smíšené bojové umění MMA, což pravděpodobně souvisí s jeho zvýšenou propagací v českých médiích v současné době, jak jsem již psal výše. Mezi těmito třemi sporty se však ve sledovanosti neliší.

Sledovanost přehledů sportovních výsledků je shodná se sledovaností na sportovištích. Tedy v pořadí lední hokej, fotbal (futsal), tenis, volejbal, judo. Sportovní výsledky těchto sportů ale sleduje o 18 žáků méně.



**Graf 49:** Preference způsobů sledování sportu - souhrnně

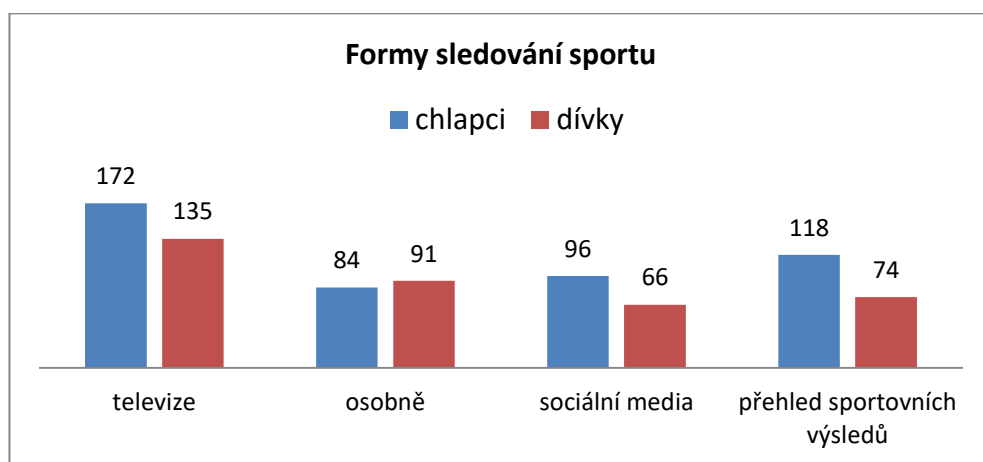


**Graf 50:** Preferované druhy sportů podle způsobu sledování

Ve způsobu sledovanosti sportů převládá výrazně u chlapců televize (172 chlapců) z celkového počtu 233 chlapců. 118 chlapců sleduje sportovní výsledky, následuje

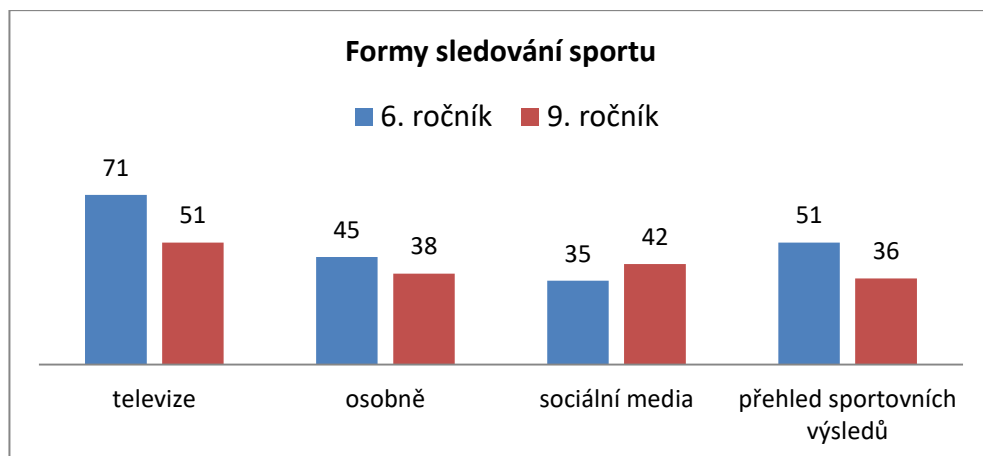
sledovanost v médiích (96 chlapců) a nejméně chlapců sleduje sporty přímo na sportovištích (84).

I mezi dívkami je největší sledovanost přes televizní obrazovku (135 z 233 dívek), na druhém místě je návštěva na sportovním stadionu (91 dívek). Mezi sledovaností přes sociální média a sledovaností sportovních výsledků je rozdíl minimální. Celkově je ale sledovanost sportů mezi chlapci vyšší než u dívek a to o cca ¼. (Suma všech sledování u chlapců je 467, u dívek 366).



**Graf 51:** Preference způsobů sledování sportu – genderové rozdělení

Rozdíly ve způsobu sledování sportů jsou mezi chlapci 6. a 9. ročníků u sledování prostřednictvím televize, tam je tento způsob preferovanější mezi žáky 6. ročníku a sledováním sportovních výsledků, kde je preferován žáky 9. ročníku. Ve sledování přímo na sportovišti a přes sociální média nejsou téměř rozdíly jak mezi chlapci obou ročníků, tak i mezi těmito způsoby sledování. U chlapců 6. ročníku je pořadí: televize, přehled sportovních výsledků, osobně, sociální média. U chlapců 9. ročníku je pořadí: televize, sociální média, osobně, přehled sportovních výsledků.

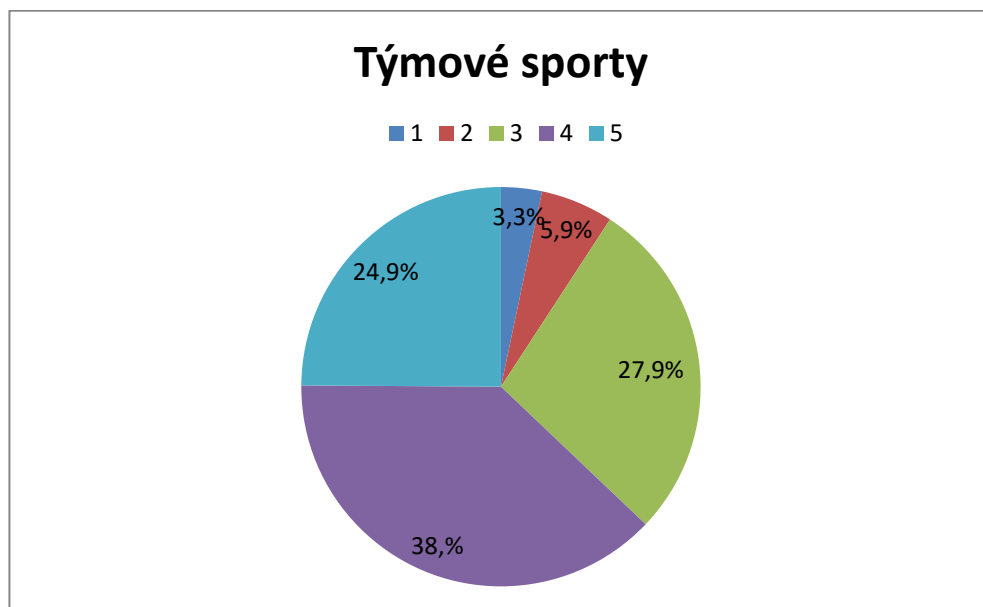


**Graf 52:** Preference způsobů sledování sportu – podle věku

#### 4. Bude nabídka PA v Chlumci nad Cidlinou pokrývat preference žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou?

Tuto otázku jsem propojil s výzkumnou otázkou č. 1, kde jsem využil stejné třídění pro rozdělení pohybových aktivit. Žáci měli označit na škále 1–5 (vzestupně) spokojenost s nabídkou jednotlivých okruhů pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou. Zařadil jsem také otázku na pohybovou aktivitu, kterou ve městě postrádají.

1 – velmi nespokojen, 2 – nespokojen, 3 – nevím, 4 – spokojen, 5 – velmi spokojen

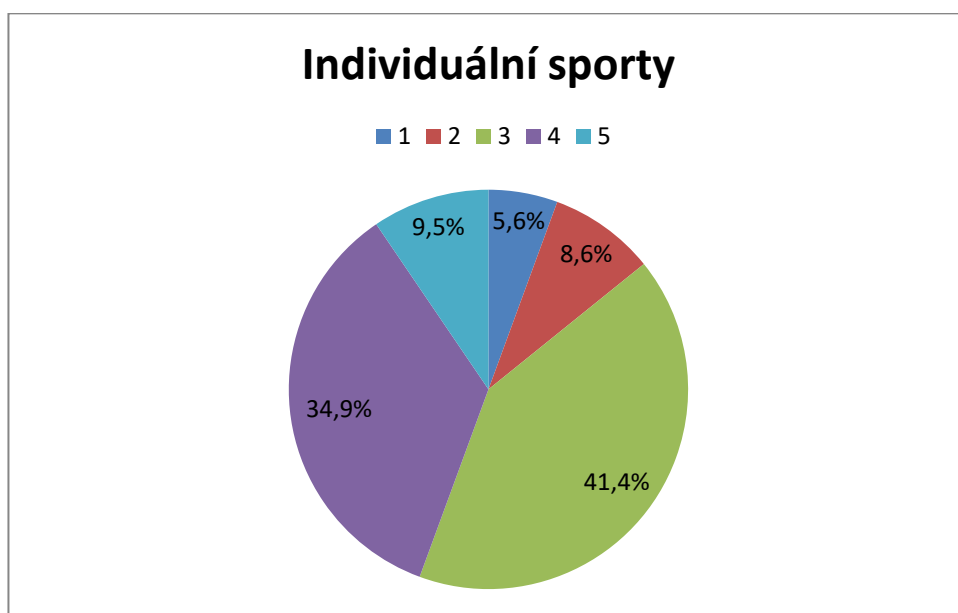


**Graf 53:** Spokojenost s nabídkou (%) - Týmové sporty



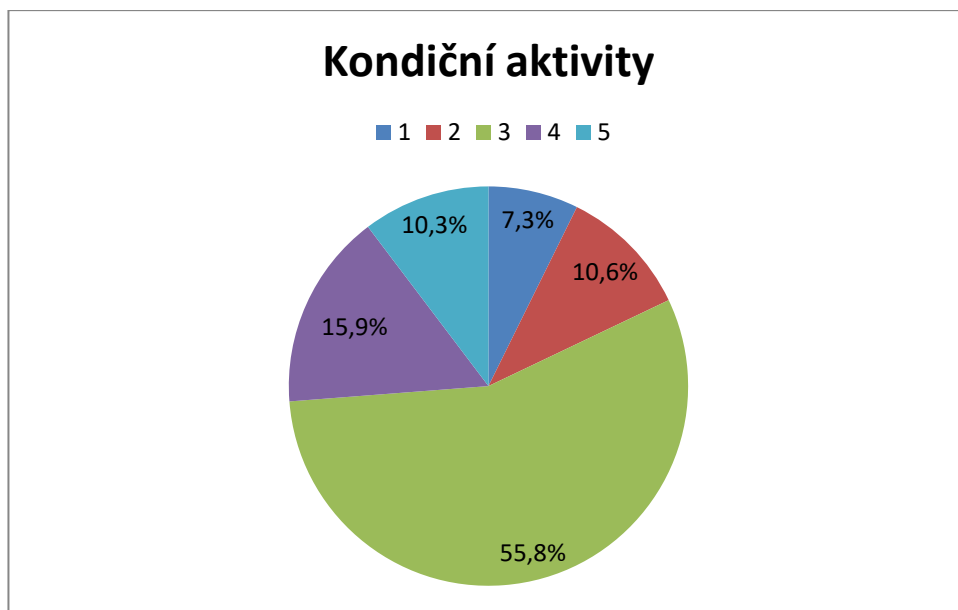
Velké oblíbenosti se těší týmové sporty. Z grafu vyplývá, že s jejich nabídkou je spokojena více jak polovina žáků, více jak třetina je dokonce velmi spokojena. V oblasti nespokojenosti se ocitlo pouze 9 % respondentů. Nabídka týmových sportů ve městě je vysoká, a proto je dle mého názoru vysoká i spokojenost. Realizaci zajišťují z velké části sportovní kluby a DDM.

O ostatních skupinách pohybových aktivit již žáci nemají takové povědomí. Odpověď „nevím“ označilo 41–55 % dotazovaných.



**Graf 54:** Spokojenost s nabídkou (%) - Individuální sporty

Z žáků, kteří se o individuální PA zajímají, nebo je provozují, je ale většina spokojena.



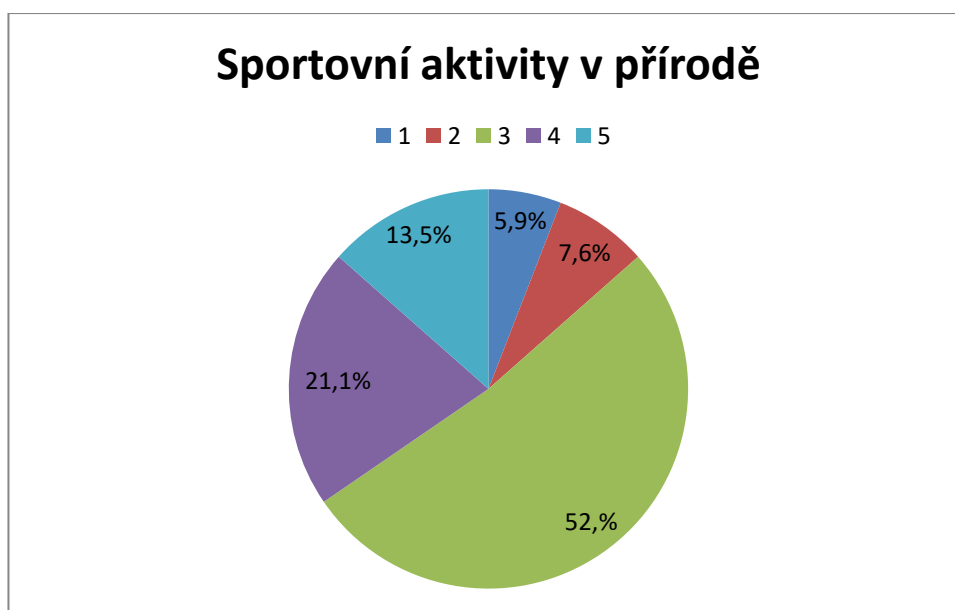
**Graf 55:** Spokojenost s nabídkou (%) – Kondiční aktivity

Kondiční aktivity nejsou v nabídce mezi PA ve městě příliš zastoupeny. Řada žáků se jim věnuje neorganizovaně v prostředí domova, v přírodě, která je velmi dobře dostupná. Nejstarší ročník případně v posilovně. Přesto spokojenost s nabídkou převyšuje o více jak 8 % nespokojenost.



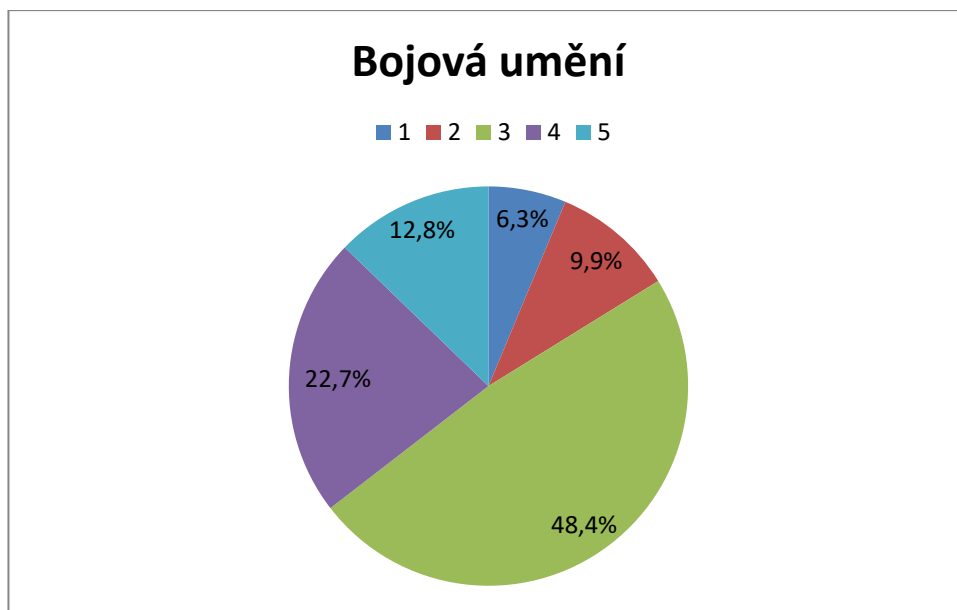
**Graf 56:** Spokojenost s nabídkou (%) – Sportovní aktivity ve vodě

Vůbec nejoblíbenější PA mezi respondenty jsou aktivity ve vodě, jak vyplývá z předchozího šetření. Ve městě je nový venkovní bazén a v okolí řada zatopených písků, kam jezdí obyvatelé města a okolí. Bohužel chybí krytý plavecký bazén, který by byl pro město příliš velkou investicí. Ti, kteří se chtějí věnovat těmto PA i v zimě, nebo v rámci organizovaných aktivit, musí jezdit do okolních větších měst, jako jsou Hradec Králové, Pardubice nebo Kolín. Z grafu můžeme tudíž vyčíst velkou nespokojenost mezi žáky 38,7 %. Velmi nespokojena je čtvrtina ze všech respondentů. Spokojeno je 16,8 % žáků.



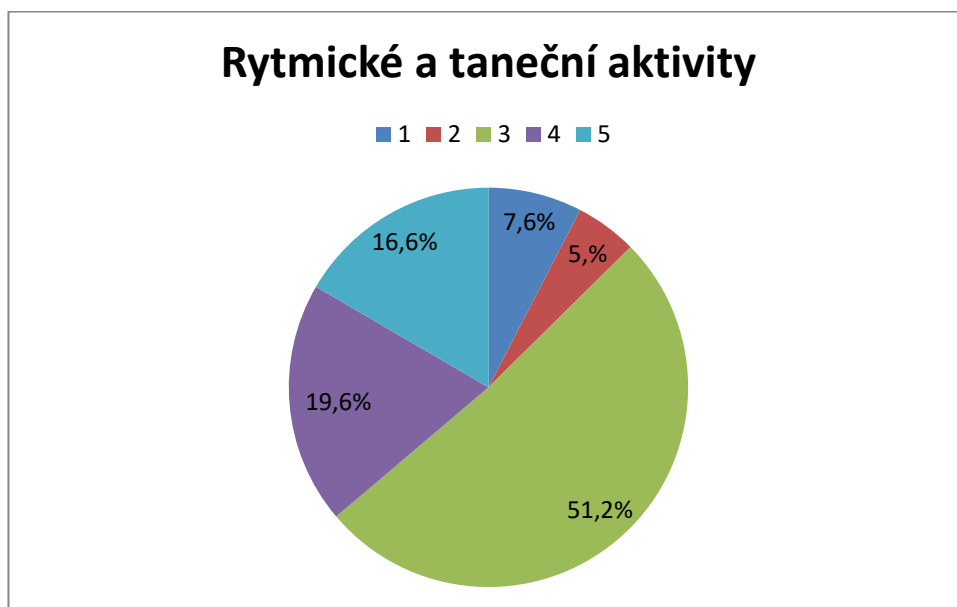
**Graf 57:** Spokojenost s nabídkou (%) – Sportovní aktivity ve vodě

I když více jak polovina žáků nemá přehled o PA v přírodě, zbylá část je převážně s nabídkou těchto PA spokojena. Tyto aktivity jsou organizovány především DDM, Junákem a Táborníkem. Řada žáků má přístup do přírody velmi blízko svému bydlišti, a proto tyto nabídky nevyužívá a nezajímá se o ně. Nespokojeno s nabídkou je 13,5 % respondentů.



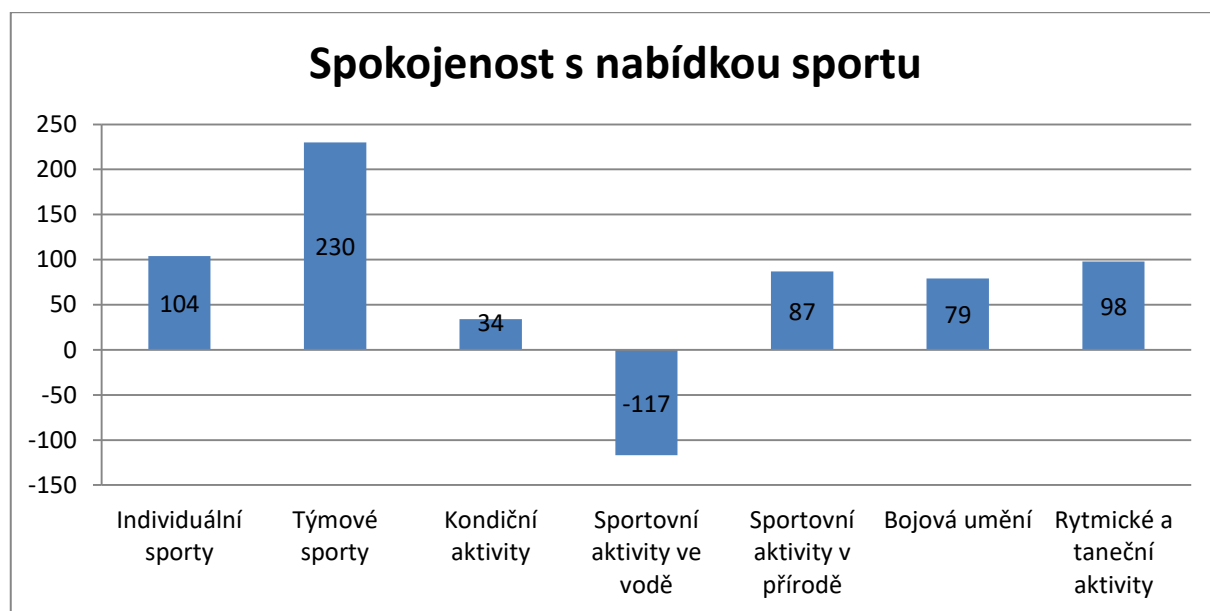
**Graf 58:** Spokojenost s nabídkou (%) – Bojová umění

Z bojových PA má v Chlumci nad Cidlinou velkou tradici oddíl Juda. Této aktivitě se pod odborným vedením věnuje v DDM nejen řada chlapců, ale i dívek. Nedávno zahájil činnost i oddíl boxu, který přitahuje hlavně starší žáky. To je pravděpodobně důvod spokojenosti čtvrtiny dotázaných. Tato skupina dokonce tvoří 68 % z těch, kteří odpověděli jinak než „nevím“.



**Graf 59:** Spokojenost s nabídkou (%) – Rytmické a taneční aktivity

Rytmické a pohybové aktivity jsou hlavně doménou děvčat (viz šetření výše). Tyto PA zajišťuje pouze DDM ve svých kroužcích, které mají omezenou kapacitu. Nabídka je ale pravděpodobně pro zájemce dostačující, takto ji označilo 36,2 % respondentů. Tato skupina tvoří 74 % z těch, kteří si nevybrali odpověď č. 3 (nevím).



**Graf 60:** Spokojenost s nabídkou podle kategorií – souhrnně

Výsledný přehled srovnání spokojenosti s nabídkou pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou ukazuje největší spokojenost s nabídkou týmových sportů, které jsou opravdu zastoupeny v široké škále, následují sporty individuální. Výrazná nespokojenost je s nabídkou vodních sportů, což ukazuje, že žákům pouhá přítomnost koupaliště nestačí, ale chtěli by se této aktivitě věnovat více organizovaně a po celý kalendářní rok. Také zájem o aktivity na ledě není uspokojen, i když jak DDM, tak ZŠ pořádá jednodenní akce na zimním stadionu v nedalekém Novém Bydžově.

Do přehledu jsem zařadil deset nejčastěji jmenovaných aktivit, které žáci ve městě postrádají.

**Tabulka 54:** Respondenty postrádané aktivity v Chlumci nad Cidlinou

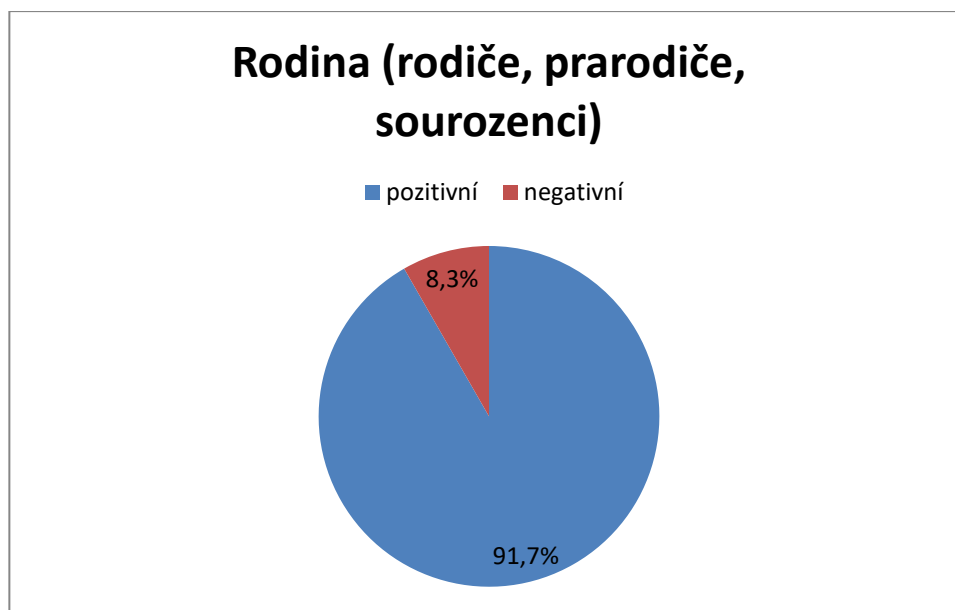
Pohybová aktivita	Počet respondentů
plavání	36
hokej	21
MMA	10
baseball	9
atletika	7
zimní bruslení	6
airsoft	5
motorismus	5
hokejbal	3
in-line bruslení	3

### 5. Které vnější a vnitřní faktory motivovaly žáky nejvíce k pohybovým aktivitám?

V otázce motivačních faktorů jsem se zaměřil na dvě oblasti. První oblast se týkala míry ovlivnění respondenta k pohybovým aktivitám ze strany faktorů, se kterými se setkává ve svém životě nejčastěji. Jednalo se jak o osoby, tak např. o média. V rámci každého faktoru měli respondenti označit na stupnici 1–7 výši, jakou je daný faktor ovlivnil (1 – maximálně negativně, 4 – neovlivnil, 7 – maximálně pozitivně). Odpověď měli označit u každého faktoru. Výsledky u jednotlivých faktorů jsem sestavil do dvou grafů. Graf porovnává míru negativního a pozitivního vlivu u ovlivněných respondentů. V závěru jsem pak porovnal vliv všech faktorů.

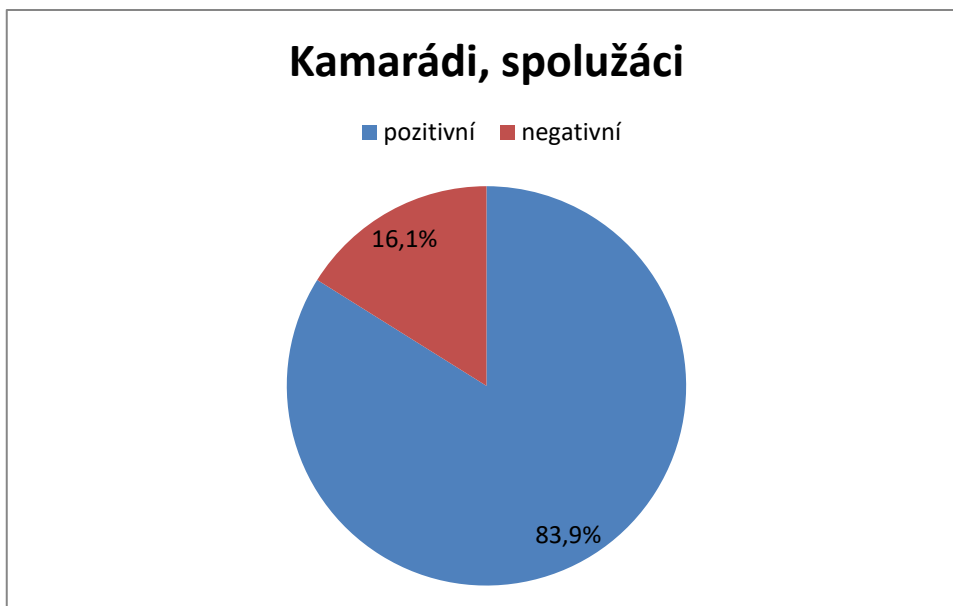
Druhou oblast jsem zaměřil na vnitřní (osobní) motivační faktory, které vedou respondenty k potřebě pohybu. Měli označit všechny faktory z nabídky, které považují pro provozování svých pohybových aktivit důležité.

Největší část svého času tráví děti s rodinou, což se projevilo vysokým procentem respondentů (85 %), kteří byli tímto faktorem ovlivněni. Těch, kteří označili vliv tohoto faktoru jako pozitivní, byla naprostá většina (91,7 %).



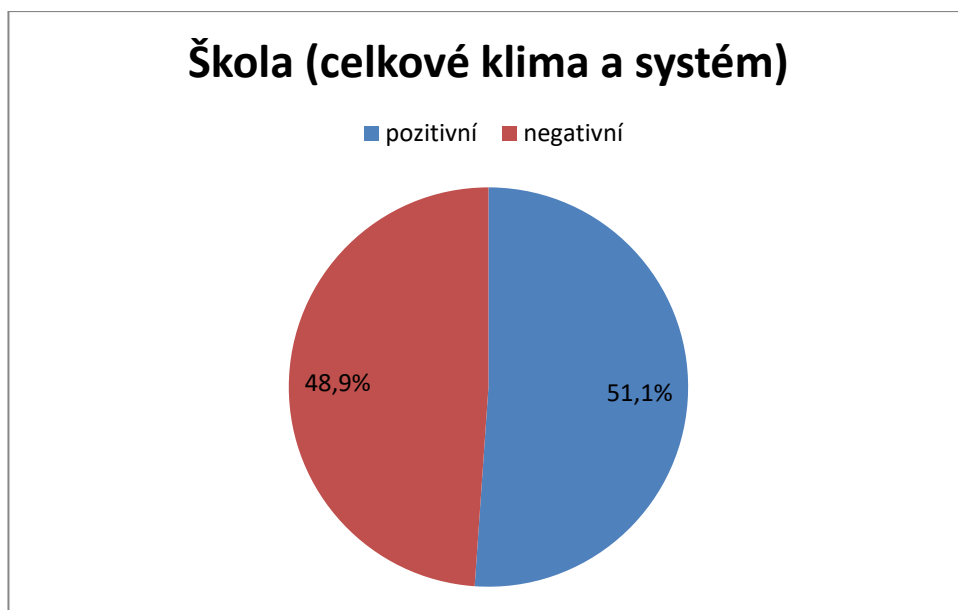
**Graf 61:** Motivační faktor – Rodina (rodiče, prarodiče, sourozenci)

Podle mého očekávání mají vliv hned za rodinou kamarádi a spolužáci (72,9 %). Z více jak čtyř pětín se jedná o vliv pozitivní.



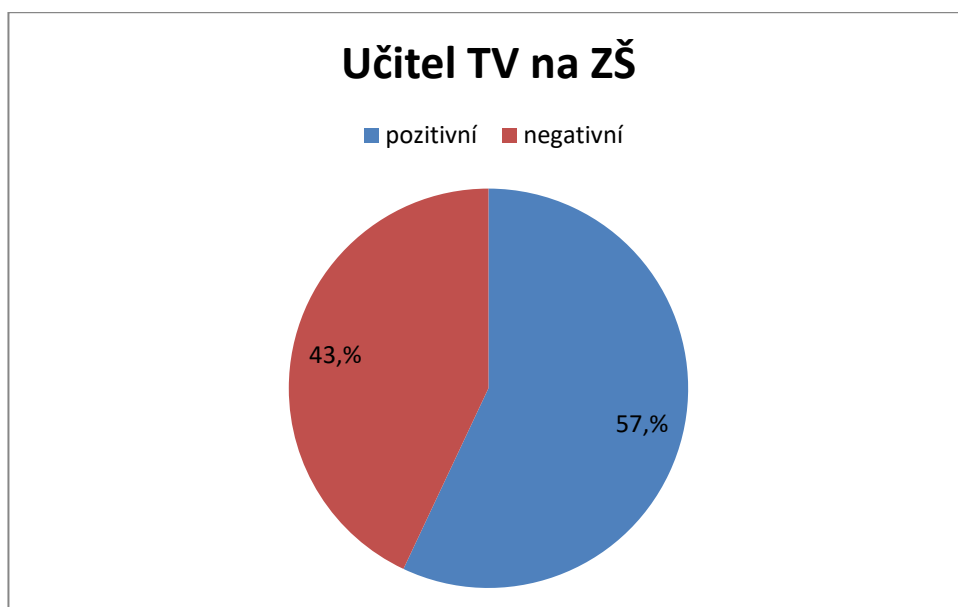
**Graf 62:** Motivační faktor – Kamarádi, spolužáci

Škola je dalším významným místem trávení času žáků, přesto její vliv na provozování PA pociťuje pouze 59,8 % žáků. Zajímavý, ale pro základní školství nepříliš dobrý, je téměř identický výsledek v míře ovlivnění touto institucí.



**Graf 63:** Motivační faktor – Škola (celkové klima ve škole)

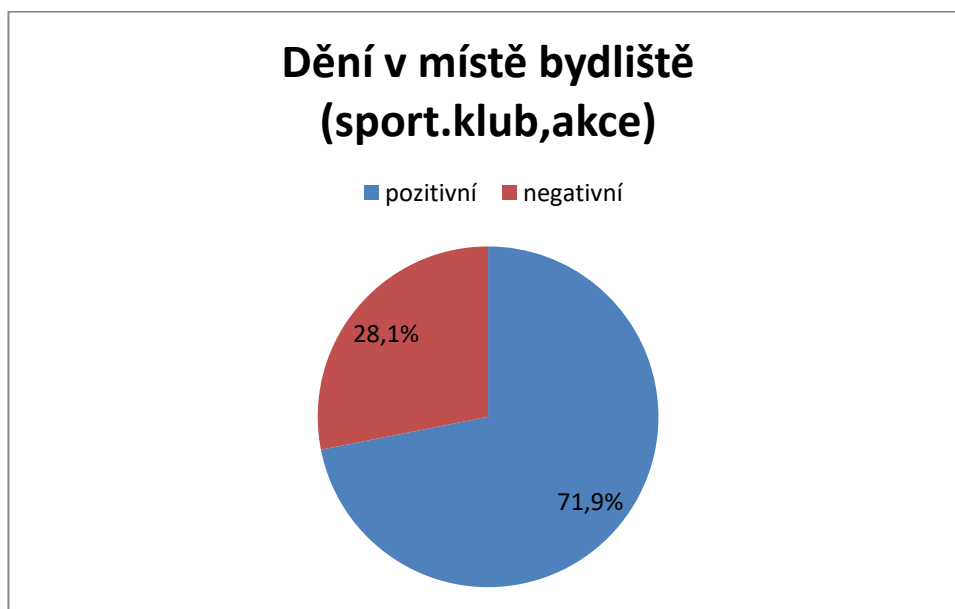
Učitelé tělesné výchovy ovlivnili svým působením pouze 51,6 % dotazovaných žáků, což je nejhorší výsledek ze všech sledovaných faktorů. Pozitivní vliv školy cítí jen polovina ovlivněných žáků, výsledky ovlivnění učiteli tělesné výchovy jsou ve vztahu k pozitivitě jen nepatrně vyšší.



**Graf 64:** Motivační faktor – Učitelé TV na ZŠ

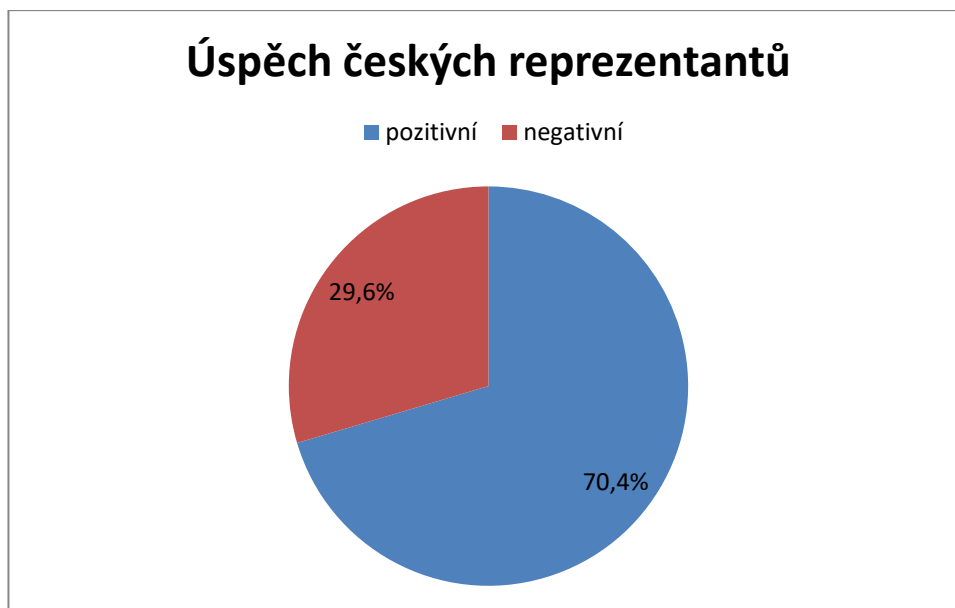


Široká nabídka pohybových aktivit ve městě (viz výzkumná otázka č. 4) se odráží ve výsledcích tohoto motivačního faktoru, což je výbornou vizitkou města. Tento faktor ale neovlivnil 41,5 % dotazovaných žáků. Tento výsledek přikládám tomu, že řada žáků do školy dojíždí a je vázána na omezená dopravní spojení do okolních obcí, proto nemůže nabídku PA ve městě plně využít.



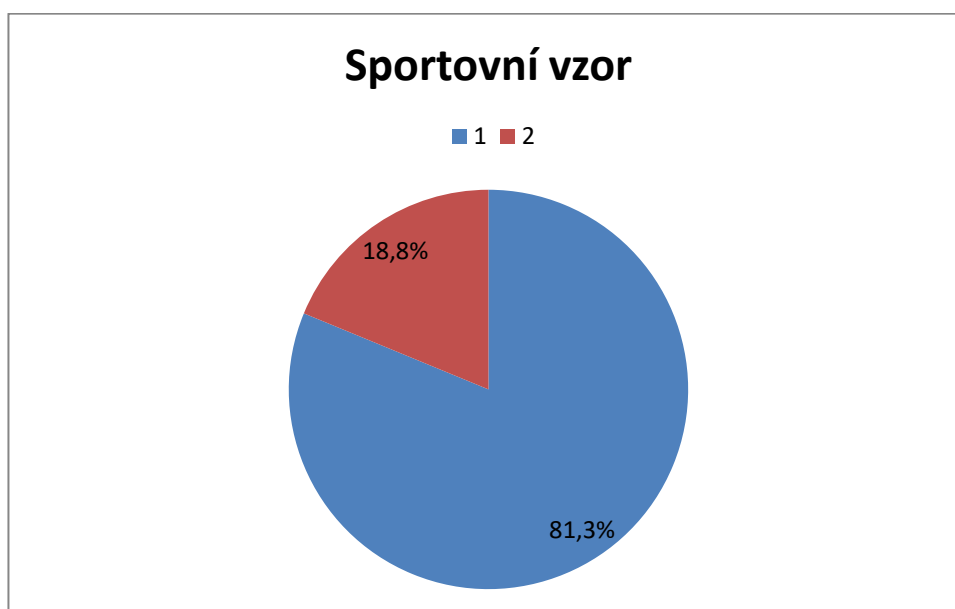
**Graf 65:** Motivační faktor – Dění v místě bydliště

Jsou to úspěchy českých reprezentantů, kteří často díky svým výsledkům přivedou právě děti do sportovních klubů. Nejsou to ale jen výsledky, na žáky působí i vystupování reprezentantů na veřejnosti a jejich životní příběhy. Tímto faktorem se cítí být ovlivněno 55,2 % žáků, z nich pak téměř tři čtvrtiny pozitivně.



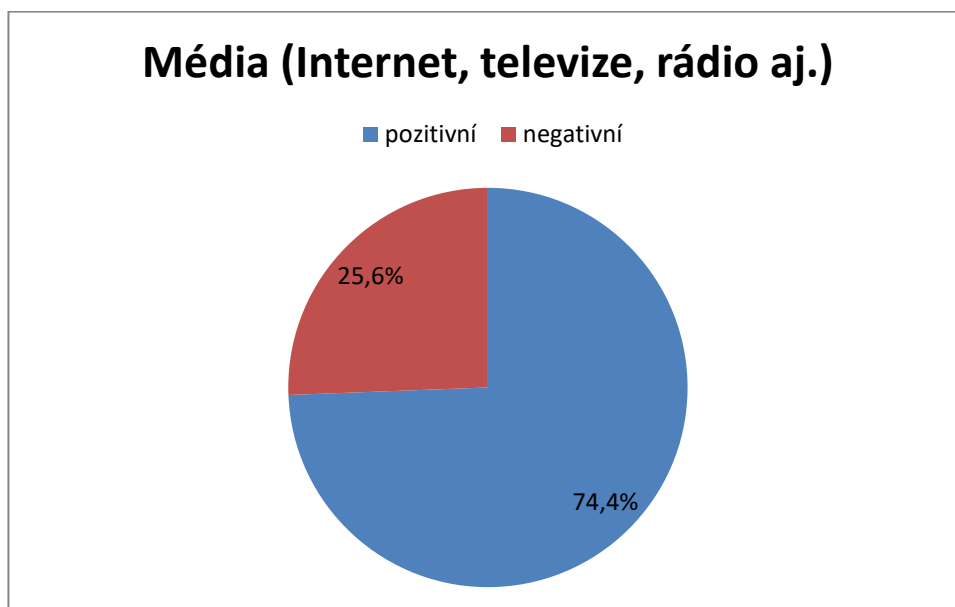
**Graf 66:** Motivační faktor – Úspěch českých reprezentantů

Kromě českých reprezentantů, mají na žáky vliv i světoví sportovci, které si žáci berou za svůj vzor, kterému se chtějí přiblížit. Tady můžeme pozorovat ještě výraznější jak celkový vliv (63,4 %), tak pozitivní vliv (81,3 % ze všech ovlivněných). Během dotazníkového šetření jsem se setkal ale i s tím, že chování některého sportovního vzoru respondenta od dané PA odradilo.



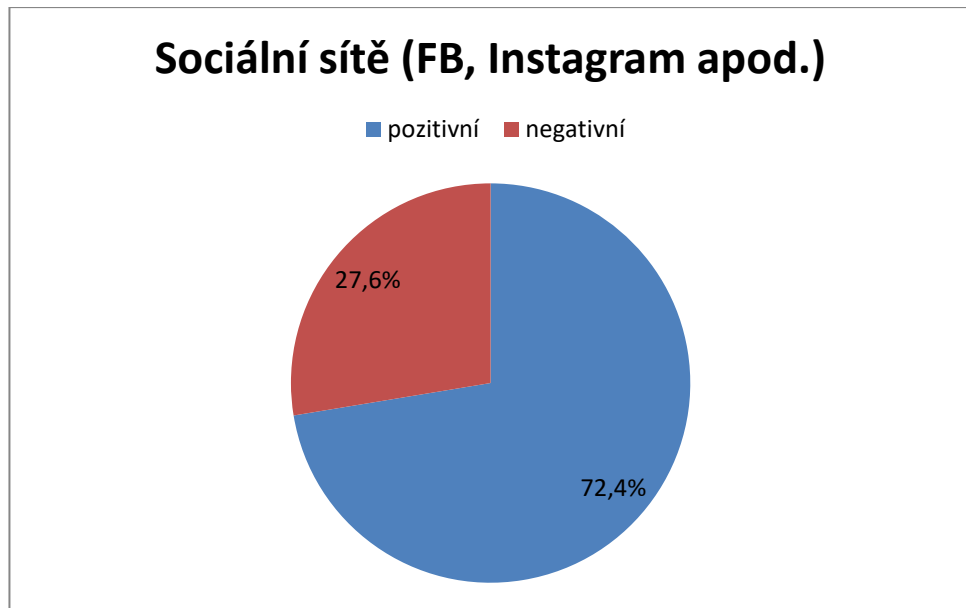
**Graf 67:** Motivační faktor – Sportovní vzor

Téměř identicky, jako úspěchy českých reprezentantů, mají na respondenty vliv média. S médii se dnešní děti setkávají na každém kroku, což je často bráno, jako negativum. Výsledky mého šetření ale ukazují, že v působení na vztah k PA, mají jednoznačně kladný vliv u tří čtvrtin žáků, kteří tento vliv označili. Vliv označilo 59,6 % všech respondentů.



**Graf 68:** Motivační faktor – Média (Internet, televize, rádio aj.)

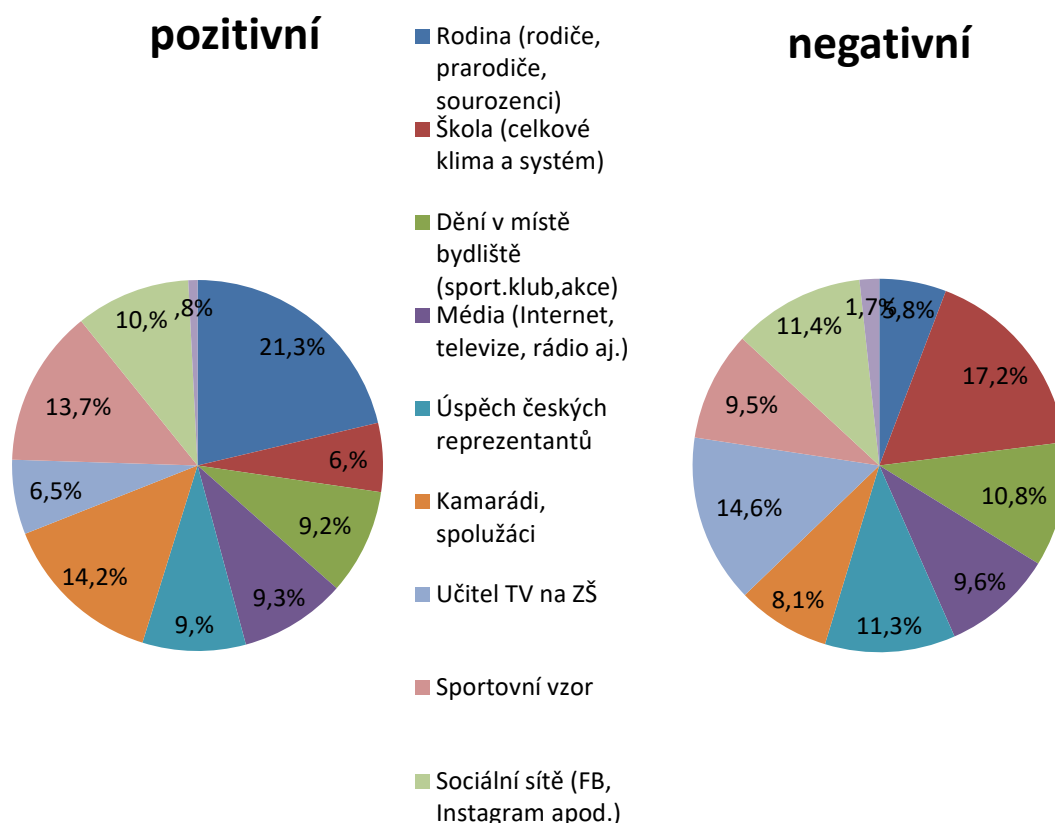
Jako dílčí faktor médií jsem zařadil vliv sociálních sítí. Výsledek je téměř totožný jako u předchozího grafu. Proto pravděpodobně nejvlivnějšími médii jsou sociální sítě. Vliv označilo 58,5 %.



**Graf 69:** Motivační faktor – Sociální sítě (FB, Instagram apod.)

Z výsledků výše uvedených zjištění vyplývá, že některým z těchto faktorů je ovlivněno 62,7 % žáků. Výsledný graf výše pozitivní a negativní motivace ukazuje v pozitivní motivaci na výrazný vliv rodiny, následuje vliv kamarádů a sportovních vzorů. Nejmenší pozitivní vliv má škola a učitelé TV. Několik žáků (8 %) uvedlo i jiné faktory, např: zdravotní handicap nebo přístup trenérů.

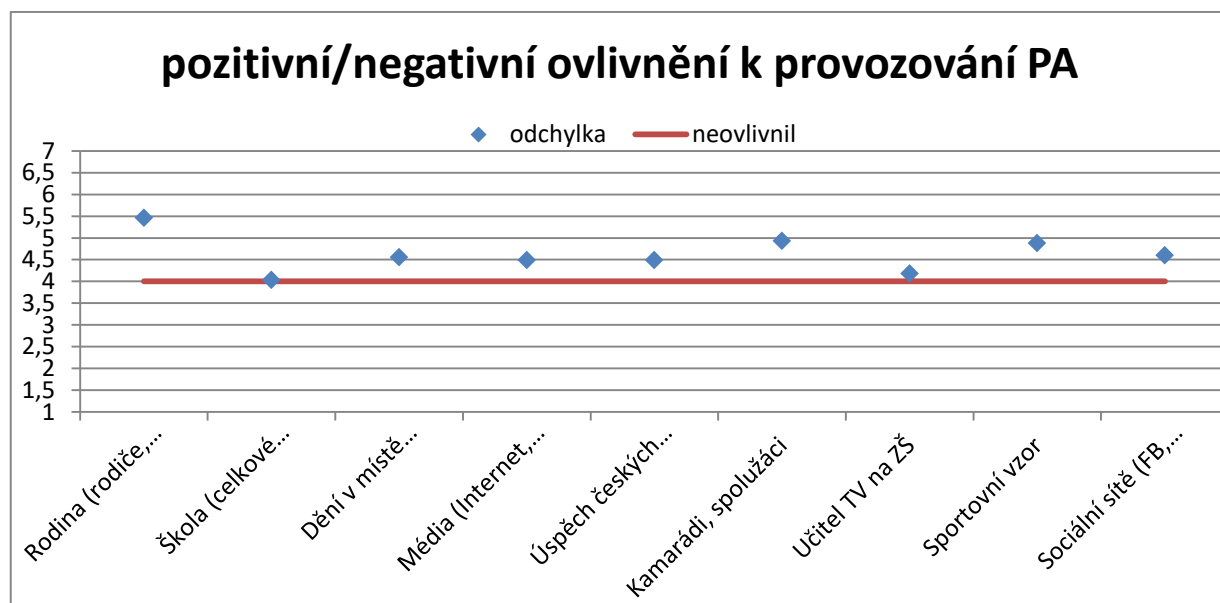
Výsledky v grafu negativní motivace jsou téměř v obráceném pořadí. Nejvíce žáky negativně motivuje škola a učitelé TV, nejméně kamarádi a úplně nejméně rodina.



**Graf 70:** Motivační faktory – souhrnné porovnání

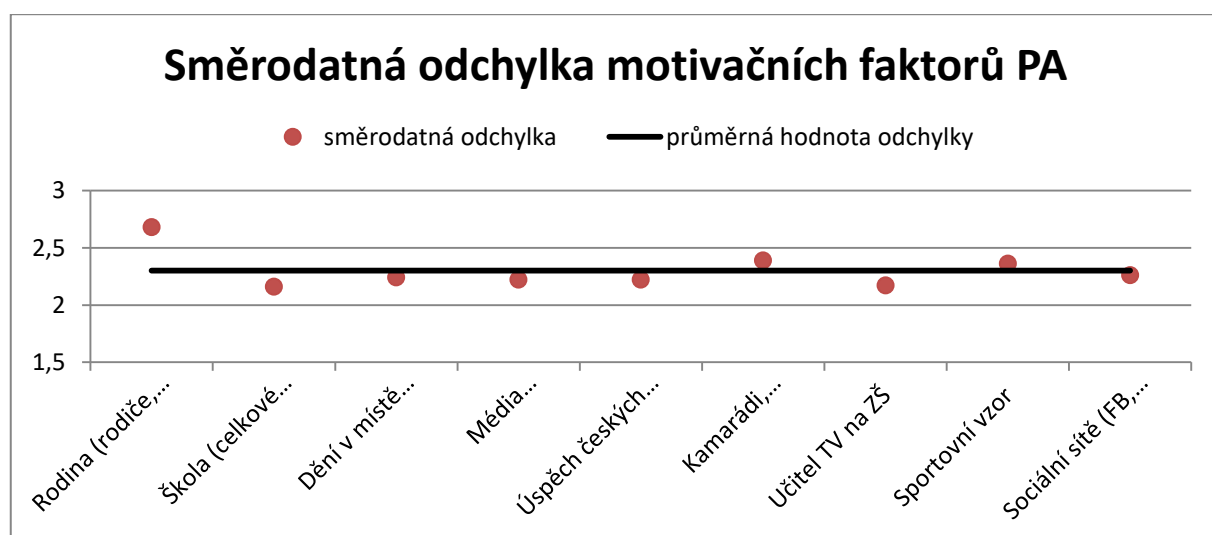
Odchylka ukazuje, jak jsou hodnoty rozptýleny od průměru hodnot. Za průměrnou hodnotu je považováno nulové ovlivnění faktorem (hodnota 4). Z grafu vyplývá, že ovlivňování jednotlivými motivačními faktory je jednoznačně pozitivní, do hodnoty neovlivňování se zařadil vliv školy, mírně pozitivně je hodnoceno ovlivnění učiteli tělesné výchovy. Výraznější pozitivní ovlivnění můžeme pozorovat u vlivu rodiny.

Žádný z faktorů nepřesáhl hodnotu 6, tedy neměl maximální pozitivní vliv. Žádný z faktorů se ale také nedostal ani do hodnoty minimálního negativního ovlivnění.



**Graf 71:** Motivační faktory – odchylka ovlivnění od průměru hodnot

Směrodatná odchylka ukazuje variabilitu hodnot od průměrné odchylky (2,3) všech faktorů, která vyplývá z výše vyobrazeného grafu. Mimo vlivu rodiny se žádný z vnějších motivačních faktorů výrazně neodchyluje od průměrné hodnoty odchylky. Menší vychýlení můžeme pozorovat u faktoru školy a učitelů tělesné výchovy.

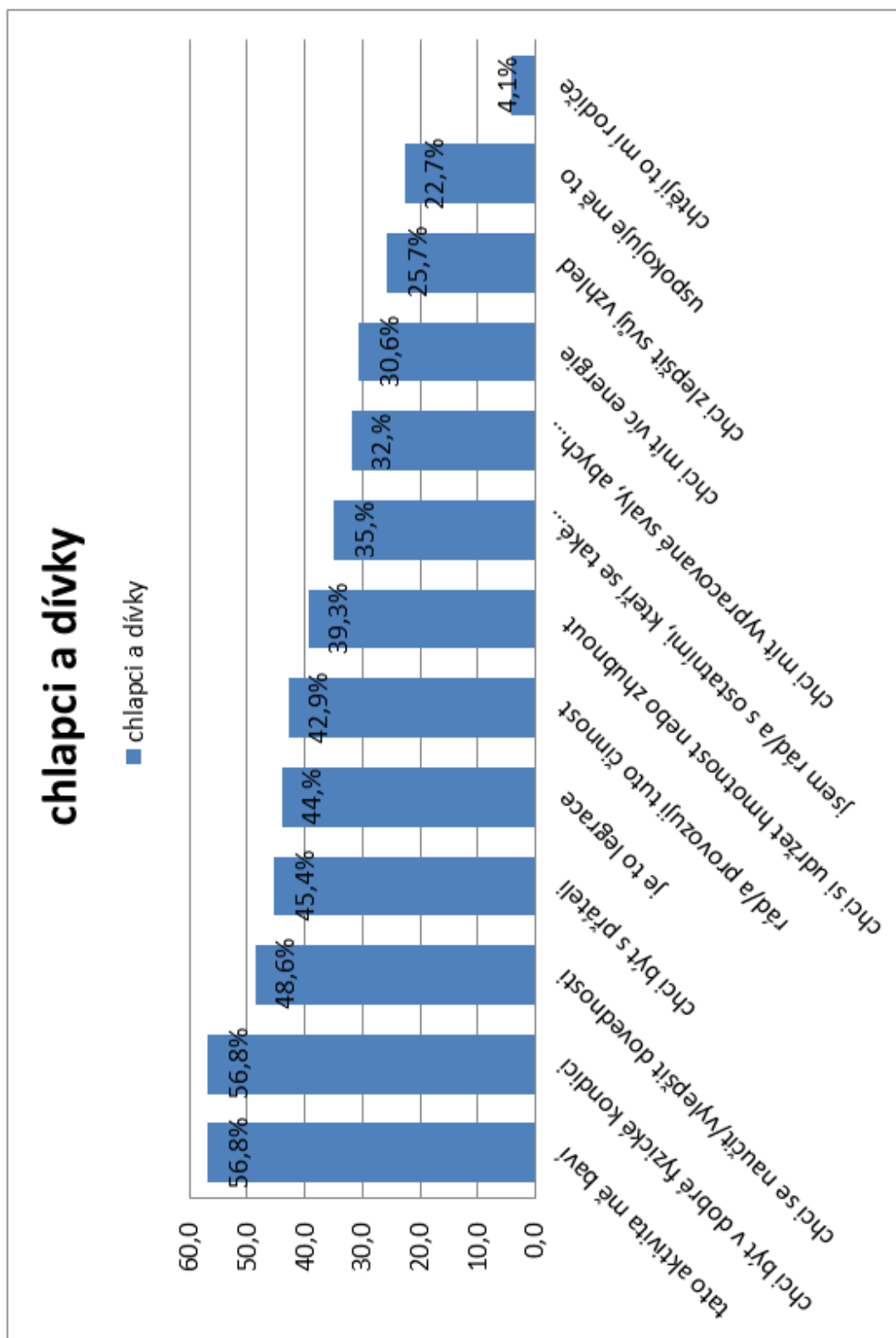


**Graf 72:** Směrodatná odchylka motivačních faktorů PA

Třináct vnitřních motivačních faktorů jsem rozdělil do třech skupin a barevně odlišil: žlutá – osobnostní motivace, zelená – zdravotní motivace, červená – sociální motivace. Z tabulky lze vyčíst, že největší vliv má osobnostní motivace, dále zdravotní motivace. Mezi chlapci dosahují osobnostní a zdravotní motivační faktory téměř stejné hodnoty, mezi první tři největší vlivy jsou zařazeny po jednom vlivu z každé skupiny. U dívek výrazně převažují zdravotní motivační faktory, druhé v pořadí jsou osobnostní faktory, sociální faktory mají na provozování PA výrazně nižší míru vlivu. Dva faktory označila jako pro ně důležité více jak polovina respondentů: „tato aktivita mě baví“ a „chci být v dobré fyzické kondici“.

**Tabulka 55:** Vnitřní motivační faktory a jejich působení

důvody provozování PA	chlapci	dívky	celkem
tato aktivita mě baví	96	112	208
chci být v dobré fyzické kondici	106	102	208
chci se naučit/vylepšit dovednosti	81	97	178
chci být s přáteli	84	82	166
je to legrace	79	82	161
rád/a provozuji tuto činnost	75	82	157
chci si udržet hmotnost nebo zhubnout	72	72	144
jsem rád/a s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu	60	68	128
chci mít vypracované svaly, abych vypadal/a lépe	78	39	117
chci mít víc energie	57	55	112
chci zlepšit svůj vzhled	49	45	94
uspokojuje mě to	36	47	83
chtějí to mí rodiče	8	7	15



**Graf 73:** Míra vlivu vnitřních motivačních faktorů – souhrnně



## 5 Diskuze

Ve své práci jsem se snažil pokrýt preference PA u žáků druhého stupně základní školy a motivaci k provozovaným PA.

Výzkumná otázka č. 1: **Jaká jsou preference sportovních aktivit žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou?**

Výzkumná otázka č. 2: **Existují rozdíly v preferencích sportovních aktivit mezi chlapci a děvčaty?**

Výzkumná otázka č. 3: **Budou zjištěny rozdíly ve sportovních preferencích žáků mladšího školního věku a žáků staršího školního věku?**

Diskuzi k těmto otázkám bych propojil tak, jak se v nich prolíná i můj výzkum.

V otázkách preferencí sportovních aktivit jsem se zaměřil na celkové preference všech žáků bez rozdílu pohlaví a věku, dále jsem porovnával preference dle pohlaví a preference dle věku, kdy žáci 6. ročníků spadají do nejstarších v kategorii žáků mladšího školního věku a žáci 9. ročníků do nejstarších v kategorii žáků staršího školního věku.

Souhrnné výsledky ukazují, že nejoblíbenější sportovní aktivity jsou kategorie individuálních sportů, týmových sportů a kondičních aktivit. Mezi chlapci je pořadí individuálních sportů, týmových sportů, PA v přírodě, u dívek individuálních sportů, PA v přírodě, týmových sportů. Výsledky se shodují s výzkumy Kudláčka & Frömela (2012) i DP Skalického (2020).

V preferencích jednotlivých sportů jsem však došel částečně k odlišným výsledkům. Jedná se o sporty, které překročily 3% hranici preferencí (shoda byla u tučně označených sportů). Jednotlivé sporty celkem: plavání (všechny styly), skoky do vody, běh (jogging), plavání s ploutvemi, cyklistika. Chlapci: skoky do vody, **plavání (všechny styly)**, běh (jogging), **cyklistika**, **fotbal**, plavání s ploutvemi, box. Dívky: **plavání (všechny styly)**, skoky do vody, běh (jogging), **házená (vybíjená)**, plavání s ploutvemi, **moderní tance**. V mém výzkumu byl naprosto stejný genderový poměr respondentů.

V porovnání preferencí podle věku se řadí mezi tři nejpreferovanější kategorie aktivit u žáků mladšího školního věku (6. ročník) i žáků staršího školního věku (9. ročník) shodně kategorie individuálních sportů, týmových sportů a kondičních aktivit. Tato shoda je i mezi dívkami obou věkových kategorií a mladších chlapců. U chlapců žáků staršího školního věku vystřídal kategorii týmových sportů kategorie PA v přírodě. Z pohledu jednotlivých sportů překročily 3% hranici preferencí u žáků mladšího školního věku (6. ročník) následující sporty: plavání (všechny styly), skoky do vody, běh (jogging), plavání s ploutvemi, cyklistika a fotbal (futsal). U žáků staršího školního věku (9. ročník) to byly: plavání (všechny styly), běh (jogging), skoky do vody a cyklistika. Těsně pod 3% hranicí zůstala posilovací cvičení (crossfit, posilovna), (2,9 %). Z tohoto usuzuji, že shodně s výše uvedenými výsledky můžeme pozorovat u žáků staršího školního věku snížení zájmu o týmové sporty a naopak, přesun tohoto zájmu k individuálním PA a PA v přírodě. Souhlasně mezi oběma porovnávanými soubory je zájem o plavecké aktivity a cyklistiku. U kategorie žáků staršího školního věku také dochází k zúžení spektra preferovaných sportů, což můžeme pozorovat z procentuálního rozložení preferencí jednotlivých sportů (viz Tabulky 45 a 46).

Shoda se skutečně realizovanými aktivitami respondenty byla u organizovaných aktivit velmi nízká. Pouze 50 respondentů provádí preferované výše uvedené PA ve sportovních klubech, oddílech nebo kroužcích. Příčinu vidím v nabídce PA ve vodě, kterou řeším ve výzkumné otázce č. 4. V neorganizovaných PA se však shoda podstatně vyšší, a to v letním období, kdy preferované sporty provozuje 205 žáků, v zimě ale pouze 23 žáků. Z porovnání výsledků tedy vyplývá, že preferované PA mohou žáci uskutečňovat většinou v létě v přírodě. V zimě se zájem přesouvá k zimním aktivitám provozovaným v areálech nebo na stadionech mimo Chlumec nad Cidlinou.

#### **Výzkumná otázka č. 4: Bude nabídka PA v Chlumci nad Cidlinou pokrývat preference žáků 2. stupně ZŠ v Chlumci nad Cidlinou?**

Dle mého názoru vzhledem k počtu obyvatel města Chlumec nad Cidlinou se domnívám, že nabídka pohybových aktivit je dostatečná. Řada nabídek je stabilních a jejich oblíbenost je dána hlavně úspěchy. Vzniká ale i řada nových aktivit, tak jak obec reaguje na módní trendy v pohybových aktivitách vytvářením nových sportovišť.

V porovnání s obdobím před rokem 1989, podle záznamů jednotlivých organizací, v kronice města i pamětníků mají dnes obyvatelé a hlavně děti a mládež velké množství možností při výběru pohybových aktivit, ať již chce jedinec provozovat tyto pohybové aktivity výkonnostně nebo rekreačně, organizovaně nebo neorganizovaně, pravidelně nebo jednorázově. Obnovila se činnost Junáka, který přilákal svými aktivitami mnoho dětí, které se chtějí věnovat pohybovým aktivitám právě pouze rekreačně. Výrazně se rozšířila činnost Sokola, začal pracovat DDM, který nabídky pohybových aktivit stále doplňuje, případně obměňuje podle zájmu dětí. Byla postavena a zmodernizována řada sportovišť.

Ve výsledcích mého šetření můžeme pozorovat právě využívání nabídky týmových a individuálních sportů a aktivit v přírodě. To, že řada žáků vybrala na otázku spokojenosti s nabídkou odpověď „nevím“, nevidím v nedostatku možností, ale v jedné z následujících třech příčin: 1. žáci se věnují pohybovým aktivitám, které je zajímají a ostatních tím pádem nemají přehled, protože je nepotřebují, 2. z důvodu polohy města obklopeného přírodou, je mezi žáky řada těch, kteří se věnují neorganizovaným PA, ať už samostatně nebo s kamarády, 3. PA nepatří mezi jejich volnočasové aktivity. Příčinu naopak nevidím v neinformovanosti, protože jednotlivé organizace spolupracují se školou a děti informují o možnostech jak na začátku každého školního roku, tak i pravidelně v jeho průběhu. Navíc je ve městě městský rozhlas a vychází zde měsíčník Chlumecké listy. Obě tato média přináší nejen včasné informace, ale i informace o práci a úspěších jednotlivých organizací.

Srovnáním spokojenosti žáků s nabídkou PA, skutečnou nabídkou PA ve městě a preferencí PA žáky vyplývá, že nabídka plně pokrývá preference ve skupině týmových sportů, čtyři nejpreferovanější týmové sporty (vybíjená, fotbal, basketbal, florbal) mají ve městě své zastoupení. Také s nabídkou individuálních sportů jsou žáci z velké části spokojeni (tenis), oblíbená cykloturistika se sice v nabídce PA nenachází v rámci pravidelné aktivity, ale je nabízena několikrát ročně jako jednorázová akce, případně se jí žáci věnují neorganizovaně. Nižší spokojenost oproti týmovým sportům je dle mého názoru způsobena právě nulovou nabídkou oblíbeného plavání. Taneční pohybové aktivity a bojová umění jsou předmětem zájmu nižšího počtu žáků, proto i nabídka není tak pestrá, což označili někteří žáci jako nedostatečné. V tanečních PA chybí např. bojové tance nebo moderní gymnastika, za kterými žáci dojíždí do větších

okolních měst. Taktéž v bojových uměních se nabídka soustřeďuje pouze na dva nejpreferovanější sporty, což je judo a box. Překvapivě je nižší spokojenost s nabídkou PA v přírodě, i když z mého pohledu je nabídka pravidelných i občasných PA pořádaných především DDM velmi pestrá. Malá spokojenost je mezi žáky s kondičními aktivitami. Tyto aktivity jsou nabízeny ve městě hlavně pro dospělé, pro děti prakticky chybí. Nejvíce postrádanou z nabídky PA jsou pohybové aktivity ve vodě. Organizovaně je mohou provozovat pouze žáci prvního stupně v souvislosti s plaveckým kurzem v rámci tělesné výchovy 2.–4. ročníků, případně ještě dříve v mateřské škole. Ačkoli je ve městě nový venkovní bazén, využitelnost je jen v období několika měsíců a žádné organizované PA zde neprobíhají. Žáci by uvítali krytý bazén, což by byla pro takto malé město příliš velká investice. Z celkového přehledu spokojenosti ale můžeme vyčíst, že mezi žáky převažuje s nabídkou PA v Chlumci nad Cidlinou spokojenost s výjimkou PA ve vodě.

**Výzkumná otázka č. 5: Které osoby či instituce motivovali žáky nejvíce k pohybovým aktivitám?**

V otázkách motivačních faktorů jsem předpokládal, že největší motivací k PA, bude rodina (21,3 %) a kamarádi (14,2 %), což se mi potvrdilo. Naopak mě překvapilo, jak špatně jsou na tom s motivací, kterou žákům přináší škola (6 %) a učitelé tělocviku (6,5 %). To koresponduje s výsledky bakalářské práce Doskočila (2018), který šetření prováděl mezi žáky druhého stupně v sousedním Novém Bydžově. V jeho výsledcích je jako nejvlivnější motivační faktor rodina (23 %) a kamarádi (23 %). Nejmenší vliv mají učitelé TV (2 %). Výsledky považuji za srovnatelné, protože se jedná o žáky ze stejné oblasti. Oba výzkumy dělí 3 roky. K obdobným výsledkům došla i Doležalová (2021), která prováděla výzkum mezi žáky SŠ. I zde se mezi třemi nejvýznamnějšími pozitivně ovlivňujícími faktory objevili kamarádi, spolužáci, dále sportovní vzor a rodina. Zde je vidět, že v období adolescence se mění míra vlivu z rodinného směrem k vlivu vrstevníků. Naopak mezi nejhůře hodnocené vlivy se řadí klima ve školách (SŠ, ZŠ), média a učitelé ZŠ, jejichž pozitivní vliv zaujímá úplně poslední místo v přehledu výsledků.

Očekával jsem, že na ZŠ budou největšími motivačními faktory k PA rodina a kamarádi, což výsledky výzkumu také potvrdily. Rodina má největší vliv na přístup žáků k pohybovým aktivitám, následována kamarády. Tento vliv převažuje v pozitivním smyslu. U rodiny je negativní vliv rodiny velmi nízký (8 % dotázaných). Negativní vliv spolužáků je vyšší (16 % dotázaných). Tento negativní vliv může vést jednak ke zdravotním rizikům v souvislosti s hypokinezí, může být také příčinou nadbytku volného času a s tím související hrozbou sociálně-patologických jevů.

„Proč právě škola a také učitelé TV, patří k nejméně motivujícím faktorům?“ Odpověď bych hledal ve své dosavadní praxi a ve své seminární práci (Černý, 2016) na téma „Tělesná výchova ve škole, aneb má smysl třetí hodina?“ Tam uvádím, že pro vytváření vztahu a návyku k pohybovým aktivitám je zásadní období mladšího školního věku. Zde mají učitelé prvního stupně dobrou výchozí pozici. Tělesná výchova by se proto neměla zaměřovat na srovnávání výkonů, ale měla by být nastavena tak, aby aktivovala co největší počet dětí, tedy i těch, které nemají dobré fyzické předpoklady pro sport. Cílem školní tělesné výchovy by tedy nemělo být soutěžení a reprezentování školy vybranými dětmi, ale aktivita všech dětí.

Za svou krátkou praxi jsem zaznamenal nedostatek učitelů tělesné výchovy, například na škole, kde jsem prováděl výzkum je na druhém stupni celkem 43 hodin tělesné výchovy. Po třech hodinách v 6. a 7. ročnících, po dvou hodinách v 8. a 9. ročnících. Vyučuje zde pět učitelů, z nichž pouze dva vystudovali tento obor. Učitelů je v současné době nedostatek a zkombinovat aprobace podle potřeb školy je pro ředitele určitě také velmi složité. Tělesná a jiné výchovy tak často spadají do kategorie „kdo zbyde“. To podle mne může být často pro žáky demotivující, když je učitel neumí nadchnout, neumí sám ukázat správné techniky, trvá na výkonech a neposuzuje pokroky, nešíje výuku třídě tzv. „na míru“. Takovéto chyby může samozřejmě dělat i vystudovaný tělocvikář. To klade na učitele velké nároky, aby vybral takové cíle a úkoly, které by odpovídaly možnostem většiny dětí, aby se každé dítě mohlo něco naučit a aby tedy pokročilo ve své úrovni. Úprava RVP se snaží dětem ve školách nabídnout více pohybových aktivit navýšením hodin tělesné výchovy.

U vnitřních faktorů, které přivádí děti k PA, jsem předpokládal, že první místo zaujmou přátelé. Význam tohoto faktoru se však zařadil až na páté místo (z 13 faktorů). Do první poloviny se z hlediska významnosti dostalo pět z šesti faktorů, které považuji za faktory

osobnostní. To ukazuje na to, že PA jsou pro děti hlavně zdrojem zábavy, což splňuje hlavní úkol volnočasových aktivit, že mají děti bavit, jak uvádí např. Kraus et al. (2015). Druhé místo zaujal faktor „chci být v dobré fyzické kondici“, což považují za velmi pozitivní. Častěji se tento faktor objevoval u žáků 8. a 9. ročníků, v porovnání pohlaví nebyl rozdíl. Pro obě pohlaví má tento faktor stejnou váhu. Oba výše uvedené faktory označilo 56,8 % žáků!

Těsně pod hranicí 50 % respondentů „chci se naučit/vylepšit dovednosti“ (48,6 %), to si myslím ukazuje, že žáci při výběru PA přemýšlí nad jejich přínosem.

Velmi mě zajímalo, jestli si děti vybírají PA samy, nebo je to přání rodičů. Příjemně mě překvapilo, že tento vliv se umístil na úplném konci přehledu. Faktor „chtějí to rodiče“, vybralo pouze 15 žáků (8 chlapců a 7 dívek) z celkového počtu 366, což je 4,1 %. Předpokládal jsem, že vliv rodičů na výběr PA bude u této věkové skupiny mnohem vyšší.

V porovnání s DP Fialkové (2020), která výzkum prováděla u 15letých studentů SŠ, jsou výsledky srovnatelné. Zájem o aktivitu je i zde na prvním místě (29 %), avšak u žáků ZŠ je tento faktor významnější, označil ho téměř dvojnásobný počet žáků ze souboru (56,8 %). Další v pořadí jsou u obou souborů faktory, které mají zdravotní přínos. Tohoto výsledku se však žáci i studenti snaží dosáhnout zlepšením své kondice (56,8 % ZŠ, 24 % SŠ) a dosažením lepšího vzhledu (studenti SŠ 20 %), který pro žáky ZŠ není zatím tak významným faktorem oproti fyzické kondici (25 %), ale je srovnatelný se studenty. Sociální motivy mají u obou souborů nejmenší vliv, pro žáky ZŠ jsou ale daleko významnější.

## 6 Závěry

Teoretická část diplomové práce informuje o volnočasových aktivitách se zaměřením na pohybové aktivity, jejich benefitech a rizicích a o vlivech, které ovlivňují motivaci k pohybovým aktivitám. Věnuje se také specifikům žáků posledního období mladšího školního věku a žáků staršího školního věku. V závěru teoretické části jsem zařadil současné programy, které mají na různých úrovních podpořit pohybovou aktivnost obyvatel ČR. Součástí je přehled nabízených pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou.

Ve výzkumné části své diplomové práce jsem se zabýval preferencemi pohybových aktivit a motivačními faktory k pohybovým aktivitám žáků druhého stupně Základní školy v Chlumci nad Cidlinou. Pomocí dotazníkového šetření jsem zmapoval oblíbené pohybové aktivity zkoumané skupiny žáků a získal doplňující informace k provozovaným pohybovým aktivitám. Jejich zájmy jsem porovnal s aktuální nabídkou nabízených pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou s využitím dotazů ohledně spokojenosti s touto nabídkou mezi žáky. Poslední část výzkumu jsem věnoval motivačním faktorům, které vedou tyto žáky k pohybovým aktivitám. Ke splnění cíle výzkumné části práce jsem použil konkrétní výzkumné otázky.

- Žáci celkově preferují kategorie Individuálních sportů, Aktivit v přírodě a Týmových sportů.
- Mezi chlapci je shoda v preferencích s výše uvedenými kategoriemi aktivit.
- Mezi dívkami je také shoda v preferencích s výše uvedenými kategoriemi aktivit.
- V jednotlivých sportech žáci jednoznačně upřednostňují sportovní aktivity ve vodě, jako plavání (všechny styly), skoky do vody a plavání s ploutvemi, mezi nejpreferovanější sporty patří ještě běh (jogging), cyklistika.
- Preferované sportovní aktivity nekorespondují se skutečně provozovanými organizovanými aktivitami, ale naopak vysoce korespondují s pohybovými

aktivitami, které žáci provádějí neorganizovaně v letním období. V zimním období je tato shoda zanedbatelná.

- V genderovém výzkumu jsou vidět rozdíly v preferencích jednotlivých sportů. Shodně obě pohlaví preferují plavání (všechny styly), skoky do vody, běh (jogging) a plavání s ploutvemi. Dívky navíc preferují házenou (vybíjenou) a moderní tance. Chlapci cyklistiku, fotbal a box. Mezi oběma pohlavími je výrazná shoda u nejvíce preferovaných aktivit.
- Míra korelace u celkové preference kategorií pohybových aktivit mezi chlapci a dívkami je velmi vysoká ( $r = 0,83$ ). To ale nelze říci u jednotlivých kategorií. Vysokou korelaci vykazují sporty v kategorii Sportovních aktivit ve vodě ( $r = 0,89$ ), Bojových umění ( $r = 0,73$ ) a Individuálních sportů ( $r = 0,63$ ). Nejnižší naopak v kategorii Rytmičtých a tanečních aktivit ( $r = 0,03$ ). I v kategorii Týmových sportů, Kondičních aktivit a Sportovních aktivit v přírodě je korelace nízká ( $0,31-0,39$ ).
- V preferencích podle věku se řadí mezi tři nejpreferovanější kategorie aktivit u žáků mladšího školního věku (6. ročník) i žáků staršího školního věku (9. ročník) shodně kategorie Individuálních sportů, Týmových sportů a Kondičních aktivit, tedy stejně jako u celkových výsledků. Mezi výsledky v porovnání preferencí kategorií sportů se jedná o absolutně nejvyšší míru korelace ( $r = 0,94$ ) celého mého výzkumu. Mezi sporty v jednotlivých kategoriích byla rovněž velmi vysoká korelace, pohybující se v rozmezí  $0,80-0,97$ ). Jedinou výjimkou byly Rytmičké a taneční aktivity, kde byla naopak míra korelace velmi nízká ( $r = 0,17$ ).
- V preferencích jednotlivých sportů obě věkové kategorie shodně preferují: plavání (všechny styly), skoky do vody, běh (jogging) a cyklistiku. Žáci mladšího školního věku navíc plavání s ploutvemi a fotbal (futsal). Žáci staršího školního věku posilovací cvičení (crossfit, posilovna). Preference se s věkem téměř nemění, u žáků staršího školního věku však dochází k většímu zaměření na sporty, které jsou provozovány individuálně, zužuje se také škála přednostně provozovaných sportů.
- Nabídka pohybových aktivit v Chlumci nad Cidlinou je široká a pokrývá požadavky žáků 2. stupně místní základní školy. Z pohledu žáků chybí dva



stadiony: krytý plavecký a zimní, kde by příslušné aktivity mohli provozovat celoročně. I když jsou tyto stadiony dostupné v okolí, tato věková skupina dětí je ještě vázána na rodiče v souvislosti dopravou a dozorem.

- Největšími motivačními faktory k pohybovým aktivitám je rodina a vrstevníci. Bohužel nejméně je pro žáky 2. stupně základní školy motivující právě škola a učitelé tělesné výchovy. U žádného z faktorů nepřevažuje negativní vliv na motivaci.
- Z faktorů, které souvisí s osobností jednotlivce, je největší motivací oblíbenost pohybové aktivity, což svědčí o jejím správném výběru, dalším faktorem je fyzická kondice. Tento motivační faktor přináší zdravotní benefity, aniž by o tom dítě takto uvažovalo. Třetí m z faktorů je touha být s přáteli, což podporuje pozitivní sociální vztahy. Naopak minimální je vliv rodičů jako důvod provozování pohybových aktivit.

## 7 Souhrn

Diplomová práce přibližuje problematiku preferencí pohybových aktivit žáků druhého stupně Základní školy v Chlumci nad Cidlinou a možnosti jejich realizace v Chlumci nad Cidlinou. Také se zaměřuje na motivační faktory, které žáky přivádí k pohybovým aktivitám a míru vlivu těchto faktorů.

V porovnávání výsledků své práce jsem se častěji setkával s pracemi, které prováděly výzkum na středních školách. Škola, kterou jsem si vybral pro svou práci, je druhou největší základní školou v Královéhradeckém kraji. Výzkumu se ale nemohli z důvodu pandemie účastnit všichni žáci. Ze stejného důvodu byla i složitá organizace dotazníkového šetření. V době uzavření knihoven bylo také problematické shánění knih pro vypracování teoretické části diplomové práce.

## Seznam použité literatury

Alpert, B. S., & Wilmore, J. H. (1994). Physical activity and blood pressure in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 361-380.

Armstrong, N., & Simons-Morton, B. (1994). Physical activity and blood lipids in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 381-405.

Bess, H. M., & LeighAnn, H. F. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života*.

Blair, S. N., Clark, D. B., & Cureton, K. J. (1989). Exercise and fitness in childhood: implications for lifetime of health. *Perspectives in exercise science and sports medicine*, 401-430.

Bouchard, C. (2000). *Physical activity and obesity*. Champaign: Human Kinetics Europe.

Bunc, V. (2008). *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*. Česká kinantropologie, 12(3), 61-69.

Cotta, H. (1995). *Jste mladí jako vaše klouby*. Baronet.

Čr, Ú. (2007). *Zdravotnická ročenka České republiky 2010*. IHIS CR.

Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. MSD.

Fořt, P. (2002). *Sport a správná výživa*. Ikar.

Frömel, K., Bauman, A., & Nykodým, J. (2006). *Intenzita a objem pohybové aktivity 15 až 69 leté populace České republiky*. Česká kinantropologie.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha. Portál, (s 240)

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2010). *Pedagogika volného času*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.

- Hendl, J., & Dobrý, L. et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál, s. r. o.
- Jansa, P. et al. (2012). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Jansa, P., & Kocourek, J. (2001). Pohybové aktivity u dospělé populace v České republice. *Optimální působení tělesné zátěže*.
- Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., & Dašková, B. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS.
- Jirásek, I. (2003). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*, 1(1), 6-16.
- Jůva, V., & Jůva, V. (2007). *Stručné dějiny pedagogiky*. Paido.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 22(4), 73-107.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. ORE-institut.
- Kratochvílová, E. (2004). *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a praxi*. Univerzita Komenského.
- Kraus, B., Semrád, J., Žumárová, M., Stašová, L., Junová, I., & Macková, M. (2015). *Životní styl současné české rodiny*. Gaudeamus.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Grada Publishing, a. s.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada publishing a. s.

- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. 1. vydání. Grada Publishing, a. s.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Portál.
- Maříková, H., Petrušek, M., & Vodáčková, A. (1996). *Velký sociologický slovník*. (1. svazek). Praha: Karolinum ISBN, 80-7184.
- OECD (2010) *Obezity and the economics prevention. fit not fat*. Paris.
- Pávková, J. (1999). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Portál, s. r. o.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. 3. aktualizované vydání. Praha. Portál.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing, a. s.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. 2., přeprac. vyd., v Portálu 1. Praha. Portál.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Masarykova univerzita a Paido.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Taxová, J. (1987). *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum.

Zimmerová, R. (2001). *Netradiční sportovní činnosti*. (Handbuch für Kinder-und Jugendarbeit im Sport). 1. vyd. Praha. Portál.

## Seznam použitých internetových zdrojů

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně. (n.d.). *Obezita v České republice*. [cit. 05. 12. 2021]. Dostupné z <https://www.nzip.cz/clanek/728-obezita-v-ceske-republice>

Česká obec sokolská. (2021). *Naše projekty*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.sokol.eu/projekty>

Česká unie sportu. (2021). *Ročenka ČUS 2020*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.cuscz.cz/files/2964NjI.pdf>

Databáze strategií - portál strategických dokumentů v ČR. (2002). *Zdraví 21 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.databaze-strategie.cz/cz/mzd/strategie/zdravi-21?typ=struktura>

Děti na startu. (2021). *Oficiální stránka: Česko se hýbe*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>

Dům dětí a mládeže, Chlumec nad Cidlinou. (2021). *Hlavní strana: Dům dětí a mládeže, Chlumec nad Cidlinou*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <http://www.ddmchlumec.net/>

European University Sports Association. (2021). *European Week of Sport*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.eusa.eu/projects/european-week-of-sport>

Eurostat Statistics Explained. (2019). *Overweight and obesity – BMI statistics* [cit. 20. 03. 2022]. Dostupné z [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight\\_and\\_obesity\\_-\\_BMI\\_statistics#Obesity\\_in\\_the\\_EU:\\_gender\\_differences](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics#Obesity_in_the_EU:_gender_differences)

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. (2014). *Pohybová aktivita u mužů a žen v ČR*. [cit. 09. 03. 2022]. Dostupné z <https://www.fsps.muni.cz/spa/vysledky/>

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2018*. [cit. 09. 03. 2022]. Dostupné z <https://activehealthykids.upol.cz/>

Fénix - Mažoretková skupina. (2021). *Fénix - Mažoretková skupina*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <http://www.chlumeckemazoretky.cz/>

HbC Chlumeck nad Cidlinou. (2021). *Hokejbalový klub: HbC Vrtačky Chlumeck nad Cidlinou*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.hokejbal-chlumeck.cz/>

Kernová, V. (n.d.). *Co je podpora a ochrana zdravý*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/CINDI/kurz/podpora\\_20zdravi.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/CINDI/kurz/podpora_20zdravi.pdf)

Kuncová, J. (2012). *Děti a média: vyhrávají televize a internet*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.mediaguru.cz/clanky/2012/03/deti-a-media-vyhravaji-televize-a-internet/>

Lanová centra PROUD. (2021). *Lanová centra PROUD v České Republice*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.lanovecentrum.cz/cs/>

Město a pohyb.(2021). *Město a pohyb*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.mestopohyb.cz/>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2018). *Rezorty zdravotnictví a školství spolupracují v rámci strategie Zdraví 2020 na podpoře pohybové aktivity dětí ve školách*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/rezorty-zdravotnictvi-a-skolstvi-spolupracuji-v-ramci-strategie-zdravi-2020-na-podpore-pohybove-aktivity-deti-ve-skolach/>

OECD and European Observatory on Health Systems and Policies. (2017). *Česká republika: zdravotní profil země 2017*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <http://dx.doi.org/10.1787/9789264285125-c>

Prázdninová škola Lipnice. (2021). *Prázdninová škola Lipnice - Zážitek kurzy pro tělo i duši*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.psl.cz/>



Skaut Chlumeč nad Cidlinou. (2021). *Skaut Chlumeč nad Cidlinou: Titulní stránka*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <http://www.skautchlumec.cz/>

Tenisový oddíl Chlumeč nad Cidlinou. (2021). *Tenisový oddíl Chlumeč nad Cidlinou*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.tenischlumec.cz/>

TJ Sokol Chlumeč nad Cidlinou. (2021). *TJ Sokol Chlumeč nad Cidlinou*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z: <http://www.sokolchlumec.cz/>

Volejbalový oddíl TJ Sokol Chlumeč nad Cidlinou. (2021). *Volejbalový oddíl TJ Sokol Chlumeč nad Cidlinou*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.volejbal-chlumec.cz/>

WHO European Health Information Gateway. (2021). *Czechia: Child and adolescent health*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://gateway.euro.who.int/ExportToPdf.axd>

Databáze strategií - portál strategických dokumentů v ČR. (2002). *Zdraví 21 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR*. [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z <https://www.databaze-strategie.cz/cz/mzd/strategie/zdravi-21?typ=struktura>

## Seznam ostatních zdrojů

Černý, M. (2016). *Tělesná výchova ve škole aneb má smysl třetí hodina* (Seminární práce, Univerzita Hradec Králové, Hradec Králové).

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, Hradec Králové). Dostupné z <https://theses.cz/id/48ti3x/STAG92128.pdf>

Doskočil, F. (2018). *Preference pohybových aktivit žáků 2. stupně škol v Novém Bydžově* (Bakalářská práce, Univerzita Hradec Králové, Hradec Králové). Dostupné z <https://theses.cz/id/75fvq2/STAG90386.pdf>

Fialková, P. (2020). *Motivace k pohybové aktivitě u vybrané věkové skupiny* (Diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno). Dostupné z [https://is.muni.cz/th/ibl2z/Diplomova\\_prace\\_Patricie\\_Filakova.pdf](https://is.muni.cz/th/ibl2z/Diplomova_prace_Patricie_Filakova.pdf)

Město Chlumeck nad Cidlinou. (n.d.) *Palác škol* [fotografie]. Chlumeck nad Cidlinou oficiální web města [cit. 28. 11. 2021]. Dostupné z [https://www.chlumecknc.cz/palac-skol/g-1141/id\\_obrazky=1133&typ\\_sady=1](https://www.chlumecknc.cz/palac-skol/g-1141/id_obrazky=1133&typ_sady=1)

Palička, P., Jakubec, L., Knajfl, P., & Maněnová, M. (2017). *Tělesná kultura: Mobilní aplikace pro podporu pohybové aktivity a jejich potenciál při využití ve školní tělesné výchově*, 40(2), 95–104. Dostupné z <https://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2017/02/04.pdf>

Skalický, D. (2020). *Pohybová aktivita a sportovní preference žáků na základní škole v Lanškrouně* (Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc). Dostupné z [https://theses.cz/id/4naf0l/DP\\_Skalicky\\_Daniel.pdf](https://theses.cz/id/4naf0l/DP_Skalicky_Daniel.pdf)

TJ Sokol Chlumeck nad Cidlinou. (2020). *Výroční zpráva 2019*.

## **Přílohy**

Příloha 1: Dozaník preferencí pohybových aktivit a motivačních faktorů

Příloha 2: Sportoviště v Chlumci nad Cidlinou

Pohlaví:                      Dívka                      Chlapec  
 Věk:                            11            12            13            14            15            16

1. Zvol až 5 nejoblíbenějších aktivit v každé ze skupin A. – D., kterým se věnuješ, nebo by ses rád věnoval/a. Na první místo uveď nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhé nejoblíbenější, atd... Označ je v pořadí 1-5.

**A. Individuální sporty**

- Atletika (běžecké aktivity)
- Badminton
- Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
- Cyklistika (rychlostní, terénní)
- Golf (minigolf)
- Lyžování (běžecké)
- Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
- Plavání
- Snowboarding
- Sportovní gymnastika
- Střelba
- Stolní tenis
- Tenis
- Jiné .....

**B. Týmové sporty**

- Baseball, softball (pálkovací hry)
- Basketbal
- Florbal
- Fotbal (futsál)
- Frisbee
- Hasiči
- Házená (vybíjená)
- Lední hokej
- Mažoretky
- Nohejbal
- Pozemní hokej
- Volejbal
- Jiné .....

**C. Kondiční aktivity**

- Běh (joging)
- Bodystyling
- Jóga
- Kondiční chůze
- Kulturistika
- Posilovací cvičení (crossfit, posilovna)
- Spinning
- Zdravotní cvičení
- Sportovní aerobik
- Jiné .....

**D. Sportovní aktivity ve vodě**

- Cvičení ve vodě (aqua gymnastika, aquaerobik)
- Plavání (všechny styly)
- Plavání s ploutvemi (potápění)
- Jiné .....
- Skoky do vody
- Synchronizované plavání
- Zdravotní plavání (koupání)
- Jiné .....

**E. Sportovní aktivity v přírodě**

- Boardové sporty (skateboard, longboard, surfing)
- Lyžování (běžecké)
- Bruslení (in-line, kolečkové)
- Golf
- Cykloturistika
- Jezdeckví
- Lanové aktivity
- Lezení (horolezeckví, umělá stěna)
- Lodní aktivity (rafting, kajak, kánoe)
- Orientační aktivity (běh)
- Pěší turistika, tramping
- Lyžování sjezdové
- Motorismus
- Snowboarding
- Létání, plachtění, rogalo
- Plavání, koupání, vodní atrakce, skoky do vody)
- Jiné .....

**F. Bojová umění**

- Aikido
- Box
- Judo
- Karate
- Kick-box
- Kung-Fu
- MMA
- Taekwon-Do
- Zápas
- Jiné .....

**G. Rytmické a taneční aktivity**

- Balet, výrazový tanec
- Bojové tance (capoeira)
- Latinskoamerické tance
- Lidové tance
- Moderní gymnastika
- Moderní tance (breakdance, disco, hip-hop)
- Orientální tance (břišní tanec)
- Standartní tance
- Taneční aerobik
- Twirling
- Jiné .....

2. Provádíš organizovanou sportovní aktivitu (tj. pod vedením kroužku nebo trenéra)

ANO

NE

3. Pokud jsi odpověď/a ANO vyber z výše uvedených aktivit ty, které provádíš pravidelně a organizovaně (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny, dovolenou a Covid-19

Sportovní aktivita	Hodin za týden	výkonnostně/rekreačně

4. Uveď 1 nejčastěji prováděnou neorganizovanou pohybovou aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období: (vyber z výše uvedených aktivit)

5. Uveď 1 nejčastěji prováděnou neorganizovanou pohybovou aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období: (vyber z výše uvedených aktivit)

6. Sleduješ nějaký sport

kde/jak	jaký sport
v televizi	
osobně na sportovišti	
sociální média	
přehledy sportovních výsledků	

7. Jakou mírou jsi spokojen s nabídkou pohybové aktivity/sport nabídky aktivit v Chlumci nad Cidlinou

1=velmi nespokojen, 2=nespokojen, 3=nevím, 4=spokojen, 5=velmi spokojen

	1	2	3	4	5
Individuální sporty					
Týmové sporty					
Kondiční aktivity					
Sportovní aktivity ve vodě					

portovní aktivity v přírodě						
Bojová umění						
Rytmičké a taneční aktivity						

8. Které pohybové aktivity/sport ti chybí v nabídce aktivit v Chlumci nad Cidlinou a rád bys dělal/a

9. Jak tě ovlivnily tyto osoby či instituce ve vztahu k pohybu:

K zaznamenání použij stupnici s negativní vzestupnou tendencí směrem od 3 až po 1, se středem 4 (nijak neovlivnil) a pozitivní vzestupnou tendencí směrem od 5 až po 7. Vyjádři odpověď vždy jedním křížkem v každém řádku.

	1	2	3	4	5	6	7
Indikátor							
a) Rodina (rodiče, prarodiče, sourozenci)							
b) Škola (celkové klima a systém)							
c) Dění v místě bydliště (sport.klub.akce)							
d) Média (Internet, televize, rádio aj.)							
e) Úspěch českých reprezentantů							
f) Kamarádi, spolužáci							
g) Učitel TV na ZŠ							
k) Sportovní vzor							
l) Sociální sítě (FB, Instagram apod.)							
m) Jiný – napiš:							

10. Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Měj na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro tebe nejdůležitější a vyber všechna tvrzení, proč tuto aktivitu provádíš:

- chci být v dobré fyzické kondici
- si chci udržet hmotnost nebo zhubnout
- chci zlepšit svůj vzhled
- chci mít vypracované svaly, abych vypadal/a lépe
- je to legrace
- chci se naučit/vylepšit dovednosti
- chci být s přáteli
- jsem rád/a s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu
- rád/a provozuji tuto činnost
- mě to uspokojuje
- chci mít víc energie
- mě tato aktivita baví
- to chci mít rodiče



**Fotografie 1:** Palác škol

(Město Chlumeck nad Cidlinou)



**Fotografie 2:** Areál Sokolovny

(foto autor)



**Fotografie 3:** Slavíčková hala

(foto autor)



**Fotografie 4:** Víceúčelový sportovní areál

(foto autor)



**Fotografie 5:** Přetlaková hala na tenis

(foto autor)



**Fotografie 6:** Tenisový areál

(foto autor)





**Fotografie 7:** Areál FK Chlumec nad Cídlinou

(foto autor)



**Fotografie 8:** Městské koupaliště

(foto autor)



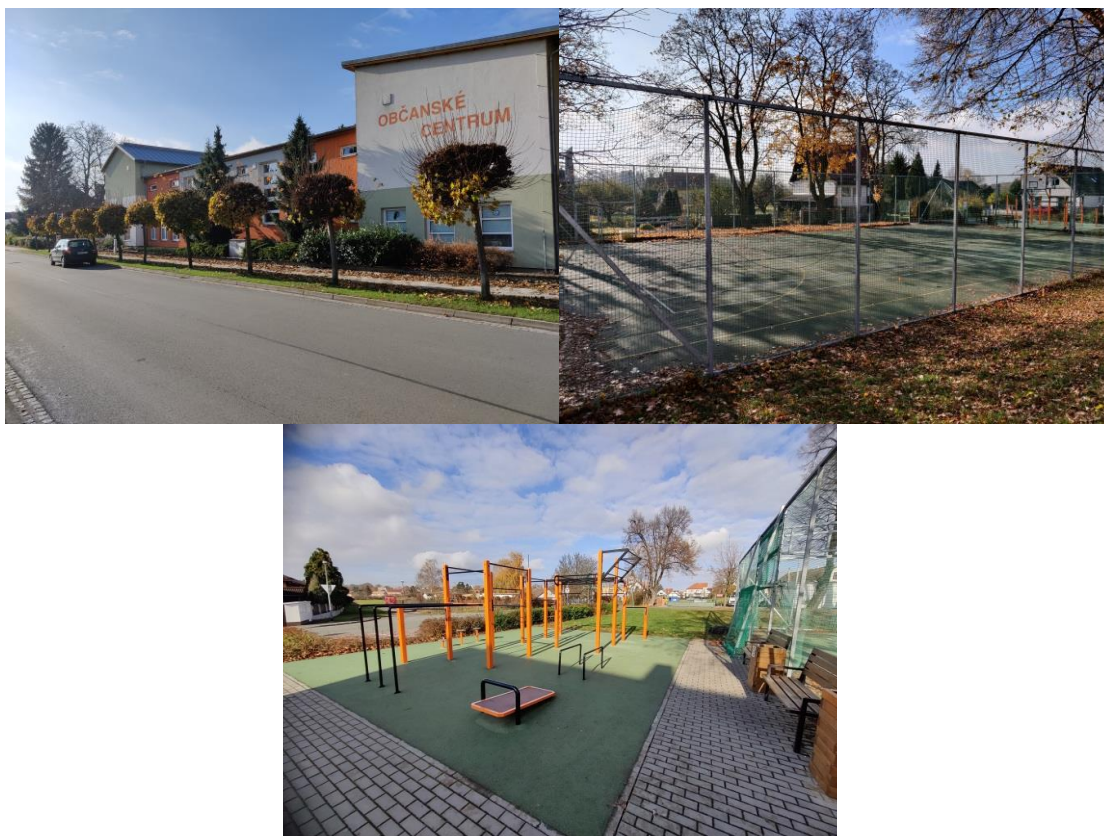
**Fotografie 9:** Hokejbalový areál

(foto autor)



**Fotografie 10:** Závodní dráha pro sportovní hasiče

(foto autor)



**Fotografie 11:** Areál Občanského centra a DDM

(foto autor)



**Fotografie 12:** Sportovní komplex ve dvoře základní školy

(foto autor)