

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

STRUKTURA SPORTOVNÍCH PREFERENCÍ A POHYBOVÁ
AKTIVITA ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY VE FRENŠTÁTĚ
POD RADHOŠTĚM

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Lenka Štřalková, učitelství pro základní školy,
tělesná výchova – přírodopis

Vedoucí práce: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Lenka Střalková
Název diplomové práce: Struktura sportovních preferencí a pohybová aktivita žáků Základní školy ve Frenštátě pod Radhoštěm
Pracoviště: Centrum kinantropologického výzkumu FTK
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt:

Hlavním cílem této práce bylo zjistit úroveň pohybové aktivity žáků devátých tříd Základní školy Frenštát p. R. a prozkoumat sportovní preference všech žáků na druhém stupni. Výzkumu se zúčastnilo celkem 49 žáků rozdělených do dvou skupin; experimentální skupina – 22 žáků a kontrolní skupina – 27 žáků. Monitorování pohybové aktivity trvalo 4 týdny. Byly použity krokoměry Yamax SW 700, záznamové brožury, dotazník NQLS (Neighborhood Quality of Life Study), dotazník IPAQ–long (International Physical Activity Questionnaire), vědomostní test a dotazník sportovních preferencí v internetovém systému INDARES (INDARES.COM – International Database for Research and Educational Support). Zjistilo se, že dívky preferují rytmické a taneční aktivity, týmové sporty a sportovní aktivity v přírodě. Mezi nejoblíbenější aktivity řadí dívky moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Naopak chlapci preferují týmové sporty, individuální sporty a sportovní aktivity v přírodě. Mezi nejoblíbenější aktivity řadí chlapci fotbal (futsal). Úroveň pohybové aktivity chlapců je vyšší než u dívek jak ve školních dnech, tak o víkendech. Dosažené průměrné počty kroků u chlapců a u dívek odpovídají zdravotním doporučením téměř ve všech dnech v týdnu. Pouze ve dvou dnech nebylo dosaženo doporučených hodnot.

Klíčová slova: pohybová aktivita, dotazník IPAQ, dotazník NQLS, krokoměr, volný čas, sportovní preference

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Lenka Střalková
Title of the master thesis: Structure of sports preferences and physical activity in students from Elementary school in Frenštát pod Radhoštěm
Department: Center for Kinanthropology Research
Supervisor: Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
The year of presentation: 2011

Abstract:

The main of this study was to find out the level of physical activity of ninth grade pupils at elementary school in Frenštát pod Radhoštěm and aimed at sports preferences of all students in second grade. 49 pupils were divided in two groups took part in this research; the experimental group – 22 pupils and the control group – 27 pupils. The monitoring had taken four weeks. During the monitoring we used Yamax SW 700 pedometers, brochure, questionnaire NQLS, questionnaire IPAQ-long, comprehensive test and questionnaire of sports preferences from INDARES. According to results, girls prefer rhythmic and dance activities, team sports and outdoor activities. Modern dance (break dance, disco, hip-hop) ranked among the girl's most popular activity. On the contrary, boys prefer team sports, individual sports and outdoor activities. Their most favourite activity is football (futsal). Boys achieved higher level of physical activity level during school days and weekends. The average numbers of steps in boys and girls followed the healthy recommendations in nearly all days during the week. Only two days were not achieved the recommended values.

Key words: physical activity, questionnaire IPAQ, questionnaire NQLS, pedometer, leisure, sports preferences

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D. a konzultanta Mgr. Františka Chmelíka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2011

.....

Děkuji Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D., konzultantovi Mgr. Františku Chmelíkovi, Ph.D. a pracovníkům Centra kinantropologického výzkumu FTK za pomoc při průběhu měření a následném vyhodnocování dat, za cenné rady a materiály, které mi poskytli při zpracování diplomové práce. Dále za to, že diplomová práce mohla být řešena v rámci výzkumného záměru MSM 6198959221 „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“. Děkuji také vedení ZŠ a MŠ Frenštát pod Radhoštěm za umožnění realizace výzkumu.

OBSAH

ÚVOD	7
1 PŘEHLED POZNATKŮ	8
1.1 Období dospívání.....	8
1.2 Mimoškolní aktivity.....	9
1.3 Volný čas.....	11
1.4 Monitorování pohybové aktivity	14
1.5 Sportovní preference.....	17
1.6 ZŠ a MŠ Frenštát pod Radhoštěm.....	18
2 CÍLE A HYPOTÉZY	21
2.1 Dílčí cíle	21
2.2 Hypotézy	21
2.3 Výzkumné otázky:.....	22
3 METODIKA	23
3.1 Organizace výzkumu	23
3.2 Výzkumné techniky a metody.....	25
4 VÝSLEDKY	27
4.1 Výsledky vědomostního testu	27
4.2 Výsledky z dotazníku IPAQ a NQLS	34
4.3 Přehled počtu kroků.....	38
4.4 Struktura sportovních preferencí	41
4.4.1 Struktura sportovních preferencí dívek a chlapců	42
4.4.2 Struktura sportovních preferencí šestých ročníků	47
4.4.3 Struktura sportovních preferencí sedmých ročníků	52
4.4.4 Struktura sportovních preferencí osmých ročníků.....	57
4.4.5 Struktura sportovních preferencí devátých ročníků.....	62
5 DISKUZE	69
6 ZÁVĚRY	73
7 SOUHRN	75
8 SUMMARY	77
9 REFERENČNÍ SEZNAM	79
10 PŘÍLOHY	82

ÚVOD

Naše společnost se neustále dynamicky vyvíjí. Nejen po stránce technické, ale i v oblasti vědy a zdravotnictví a v mnoha dalších oblastech. Pro prevenci nemocí a pro naše zdraví, které nám zaručí schopnost zvládat rychlé tempo tohoto vývoje, je nejdůležitějším faktorem dostatečná pohybová aktivita, správná životospráva a správná výživa. Některé tyto složky jsou u dnešní mládeže nedostačující. Příčinou jsou špatné životní návyky, působení rodinného prostředí a okolí.

Úroveň pohybové aktivity velice klesá a to nejen u osob staršího věku, ale především u dětí a mládeže. Dochází k tomu, že mladá generace dává přednost fyzicky méně náročným činnostem. Přitom pohybová aktivita je v tomto věku nejdůležitější. Přesto ubývá nejen vyučovacích jednotek tělesné výchovy na školách, ale také zájmových kroužků a pohybu ve volném čase. Děti přestávají mít zájem o sport. Raději svůj volný čas využijí jinak – sezením u televize nebo u počítače. Bohužel si v tomto mladém věku ještě neuvědomují, že pohybová inaktivita ovlivňuje jejich celý život.

O to, jak děti tráví svůj volný čas, by se měli zajímat hlavně jejich rodiče. Ti bohužel z různých důvodů na své děti čas nemají a o jejich pohybovou aktivitu se nestarají. Někdy ale může být problémem neschopnost rodičů sportovní aktivitu zabezpečit finančně, jindy malá dostupnost sportovišť a klubů v okolí. Rovněž hodinová dotace tělesné výchovy na základních školách je pro udržení tělesné kondice žáků nedostačující. Faktem ale zůstává, že nejpřirozenějším druhem pohybové aktivity je chůze a tuto činnost lze provozovat takřka kdykoliv a kdekoliv.

Pro tento výzkum jsem si vybrala žáky devátých tříd na Základní škole ve Frenštátě pod Radhoštěm. Jedná se o školu, ve které jsem absolvovala povinnou devítiletou školní docházku a po několika letech jsem se do ní vrátila jako praktikantka. Jelikož školu i pedagogy dobře znám, byla jsem přesvědčena, že mi jak vedení školy, tak tamější učitelé vyjdou vstříc. Jsem ráda, že jsem se ve svém úsudku nemýlila. Ve spolupráci s vyučujícími jsem se zaměřila především na sportovní preference žáků a na jejich celkovou pohybovou aktivitu měřenou pomocí krokoměru. Závěry, ke kterým jsem došla během výzkumu, bych ráda přispěla k případné změně postoje testovaných žáků k jejich pohybové aktivitě a životnímu způsobu.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 Období dospívání

Vnitřní rozčlenění období dospívání

Pokusů o vnitřní rozčlenění byla vypracována celá řada. Z různých vývojových periodizací je možno uvést části týkající se dospívání:

Švancara (1980, 22) uvádí jako „nejčastěji v praxi používanou periodizaci: školní věk (6–11 let), pubescence (11–15 let), adolescence (16–20 let)“.

Štefanovič (1974, 86) uvádí „dva typy překrývajících se ukazatelů: mladší školní věk (6–11 let), v něm prepubertu 8–11, střední školní věk (11–15 let), přibližně se kryje s pubertou a starší školní věk (15–18), s ním současně počíná adolescence, která však trvá déle, do 20–22 let“.

„Puberta bývá označována za první fázi dospívání, pro niž je charakteristické dozrávání reprodukčního systému“ (Taxová, 1987, 68).

Období staršího školního věku

„Toto období se nazývá období pohlavního dospívání (puberta). Trvá asi od 11 až 12 let do 14 až 15 let a končí pohlavní dospělostí. Puberta je termín, který vymezuje biologické a fyziologické změny organismu s poměrně dobře zjistitelným začátkem a koncem. Je vyvolána nervovými podněty a hormonálními změnami“ (Malá & Klementa, 1985).

Podle Macka (2003, 9) se „pubescence (v české terminologii dospívání) pak obvykle ohraničuje časovým intervalem 11–15 let“.

Puberta zůstává dominující charakteristikou časně adolescence. Puberta není jen soukromým problémem dospívajícího a jeho nejbližšího okolí. Má svoje sociální reprezentace, je komunikována nejen v intimní a osobní zóně, ale i ve veřejném prostředí. Úroveň znalostí o pubertě, systém péče o adolescenty a skupinové a kulturní standardy ovlivňují specifické jednání a prožitky, které s pohlavním dospíváním přímo souvisejí (např. sexuální výchova či veřejná prezentace sexu a projevy nastupující vlastní sexuality, kulturní a vrstevnický kult a ideál těla v souvislosti s reflexí vlastních tělesných změn) (Macek, 2003, 80).

1.2 Mimoškolní aktivity

Do motivačních struktur pronikají v dospívání stále více i vlivy činností provozovaných mimo školu. Zájmové aktivity se soustřeďují na nejrůznější oblasti, široký okruh pubescentních zájmů se v adolescenci vyhraňuje a diferencuje. Škola přestává být jediným zdrojem poznání. Příležitostí k vzdělávání, k získávání různých informací, ke kulturním zážitkům i k pěstování různých zálib a koníčků je mnoho. Mladí lidé čtou podle vlastního výběru odbornou, populárně naučnou i krásnou literaturu, poslouchají rozhlas, dívají se na televizi, chodí do kina, do divadla, na koncerty a výstavy, cestují, mohou se zapisovat do různých kursů apod. Získávají tak nejrůznější znalosti a zážitky, většinou však živelně a neorganizovaně. Přesto však tyto individuální zkušenosti tvoří materiál velmi živý, aktuální, často emocionálně přitažlivý a motivačně účinný (Taxová, 1987, 150).

Pravidelná zájmová činnost

„Mimořádně významná je zájmová činnost pravidelná (zájmové kroužky, soubory umělecké tvořivosti, sportovní družstva) vytvářející mnohaletou kontinuitu. Tato činnost sleduje individuální rozvoj účastníka, úzce spjatý s činností zájmového kolektivu a s jeho veřejně prospěšnou nebo tvůrčí činností“ (Hofbauer, 2004, 72).

Kaplan et al. (1996) dodávají, že pokud je člověk aktivní 3krát v týdnu vždy po dobu 20 minut, pak se riziko kardiovaskulárních chorob snižuje o polovinu.

Sport a tělovýchova

Vyspívající organismus pubescentů i adolescentů nutně vyžaduje dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. Význam cvičení, tělesné výchovy sportu je mnohostranný. Systematický tělesný pohyb ovlivňuje tělesný vývoj, rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti, zvyšuje výkonnost, upevňuje zdraví. Pravidelné cvičení zlepšuje funkce jednotlivých orgánů, prokrvuje mozek, zrychluje krevní oběh, napomáhá pohybové koordinaci a harmoničnosti. Pohyb a tělesná cvičení jsou důležitými prostředky aktivního odpočinku. Hodiny tělesné výchovy, i když jsou velmi dobře vedeny, nemohou pohybové manko vyrovnat. Sport a pravidelné cvičení plní tedy i důležitou funkci kompenzační a harmonizační. Při rozumné míře a pravidelnosti zajišťuje mladistvým pocit svěžesti. Radostné vědomí vlastní síly a obratnosti posiluje jejich sebedůvěru. Naopak nešikovnost, neobratnost a špatná fyzická

kondice stupňují pocity nespokojenosti, neschopnosti a nejistoty. Pěstování různých druhů sportů vyžaduje pevnou vůli, vytrvalost, uvědomělou kázeň, rozhodnost, odvahu, sebeovládání a samostatnost ve vytyčování a dodržování tréninkových úkolů. Kolektivní sporty posilují smysl pro spolupráci, zodpovědnost, kamarádství, vzájemnou pomoc a ochotu podřídit se zájmům celku. Mladí lidé se sportem otužují, učí se překonávat různé překážky, stávají se sebekritičtějšími (Taxová, 1987, 97).

Hodaň (1997) definuje pojem sport jako specifickou, přísně organizovanou činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže.

Tělesná zdatnost a adaptace na zatížení

Tělesný pohyb, tělesná práce a řízený pohybový trénink zastávají význačnou funkci v životospřádě jak dětí, tak dorostenců, neboť rozvíjejí všechny funkce, a tak ovlivňují příznivě funkční rozvoj zvláště soustavy opěrné, pohybové, oběhové, dýchací a nervové. Pravidelně řízená tělesná práce a pohybová aktivita vedou ke zvyšování odolnosti a k zlepšení přizpůsobivosti (adaptaci) tělesné a duševní námaze ve škole i v práci a k lepšímu zdravotnímu stavu. V dorostovém věku, kdy není ještě dokončeno psychické zrání, jsou tělesná výchova, sport, otužování a fyzická práce důležitými činiteli ve výchovném působení, a to zvláště pro získání morálních vlastností, jako je např. vůle, odvaha, vytrvalost (Malá & Klementa, 1985, 67).

„Tělesná zdatnost je schopnost přiměřeně reagovat na podněty z vnějšího prostředí. To zahrnuje nejen fyzikální podněty, jako je teplo a chlad, fyziologické jako je schopnost boje i útěku před nebezpečím, ale současně i schopnost reakce na podněty z oblasti psychické a sociální“ (Máček & Máčková, 1997, 51).

K tělesné zdatnosti mládeže však nepřispívají pouze zájmové aktivity. Významná úloha náleží fyzické práci, ať už jako součásti odborné výuky, či ve formě různých brigád, při úpravě okolí školy či bydliště, při sběru odpadových surovin nebo při prázdninových aktivitách apod. Dospívající se však mají podílet i na domácích pracích. Fyzická práce jako činnost jiného druhu nejen že posiluje organismus a je jednou z žádoucích forem aktivního odpočinku, ale formuje u dospívajících i další charakterové a mravní vlastnosti (Taxová, 1987, 99).

1.3 Volný čas

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková teorie volného času. Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury) (Hofbauer, 2004, 13).

Pojem životní styl se nejdříve objevil v československé literatuře ve 40. letech minulého století. Odtud pak pronikl do zahraničních redakcí časopisů a na fakulty univerzit (Ivanová, 2006).

Pojem životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů (Duffková, 2007).

Aktivní životní styl je formou životního stylu, který charakterizuje vzájemné působení mezi jedincem a okolím (Karasik et al., 2005).

Podle Buriánka (1996) formuje životní styl u člověka všechno, co si osvojí z kultury a poté prakticky uplatní v životě. To si pochopitelně individualizuje a dotváří řadou specifických detailů.

Aktivity a instituce volného času se dnes uplatňují ve všech prostředích života a výchovy dětí a mládeže: v rodině a činnosti školy mimo vyučování, ve specifických institucích a sdruženích, v obci a médiích jako dalších prostředcích každodenního života. Staly se trvalou součástí politiky společnosti vzhledem k mladé generaci v celostátním i mezinárodním měřítku. Aktivity volného času vstoupily do všech pracovních dnů žáků škol i dospělých, do jejich víkendů a prázdnin v průběhu školního roku a v létě, i do dovolených. Staly se nedílnou součástí všech fází lidského života od dětství (dnes již předškolního věku) a dospívání přes dospělost až po seniorský věk. Jejich účastníky jsou příslušníci všech sociálních a zájmových skupin společnosti. Rostoucí mnohotvárnost a dynamika těchto činností poskytuje

mladým účastníkům mnoho možností rozvoje; současně však na ně klade nároky a vyžaduje, aby se pro účast na nich připravovali. Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti (Hofbauer, 2004, 55).

„Proměny rolí dnešních rodin ve volném čase podmiňuje řada faktorů. Život mnoha z nich obohacují nové obsahy a způsoby individuální činnosti jejich dětí i podněty pro společné aktivity rodičů s dětmi doma i mimo domov“ (Hofbauer, 2004, 57).

Pravidelná zájmová činnost

„Mimořádně významná je zájmová činnost pravidelná (zájmové kroužky, soubory umělecké tvořivosti, sportovní družstva) vytvářející mnohaletou kontinuitu. Tato činnost sleduje individuální rozvoj účastníka, úzce spjatý s činností zájmového kolektivu a s jeho veřejně prospěšnou nebo tvůrčí činností“ (Hofbauer, 2004, 72).

Frömel et al. (1999, 103) uvádějí, že „za důležité kritérium posuzování životního stylu a týdenního pohybového režimu se považuje doba věnovaná intencionální pohybové aktivitě (déle trvající záměrná pohybová činnost, zpravidla ve formě tělesných cvičení). Za nezbytné je považováno 85 – 95 minut (u dívek 65 – 75 minut) denní pohybové aktivity. „Překročení 100 minut dává naději na reálné udržení stávajícího zdravotního stavu a zabezpečení pohybového režimu, který bude podporujícím faktorem zdraví. Více než 120 minut již může být dobrým předpokladem i pro mírné zvyšování tělesné zdatnosti“.

Obezita a nadváha

Měkota a Cuberek (2007) konstatují, že jednou z příčin narůstání obezity je nedostatek pohybové aktivity, nemá však na mysli konkrétní pohybovou aktivitu, ale množinu všech pohybových aktů a aktivit a souhrn veškerého pohybového chování a jednání v určitém (delším) časovém období.

Protivanská (2009) uvádí, že podle současných výzkumů v České republice trpí nadváhou již 25 % dětí. V Evropě žije 22 milionů dětí s nadváhou, z toho pět milionů je obézních a každý rok jich přibývá dalších 400 tisíc.

Bunc (2008) považuje za největší problém zvyšování tělesné hmotnosti u dětí. Jde o nepoměr mezi energetickým příjmem a energetickým výdejem.

Mnoho současných odborníků, mezi nimiž jsou i Brettschneider a Naul (2007), se shoduje na tom, že zvýšený výskyt nadváhy a obezity je důsledkem životního stylu a stává se celosvětovým problémem.

Současné odborné publikace konstatují, že drtivá většina případů obezity, tím spíše u dětí, je způsobena dlouhodobým nadměrným příjmem energie. Pouhých několik procent případů je údajně vyvoláno některým z tzv. metabolických onemocnění (tento pojem lze vysvětlit jako nepříznivé změny v procesu řízení přeměny látek, vyvolané mnoha ne zcela definovanými faktory) nebo je důsledkem působení genetických dispozic, případně jiných onemocnění, či následkem jejich léčby (Fořt, 2004, 9).

Populace vyspělých zemí tloustne čím dál více. Nejen dospělí, ale hlavně děti. Dle Fořta (2004) je důsledkem zvyšující se nadváhy a obezity hlavně životní styl. Vysoké riziko mají hlavně lidé s dědičnou zátěží. Pokud nezmění svůj špatný životní styl a nedodrží životosprávu, nikdy je tento problém neopustí.

V ČR má více než polovina obyvatel nedostatečnou pohybovou aktivitu (dále jen PA) z hlediska podpory zdraví. Třetina populace trpí nadváhou nebo obezitou (Sigmundová et al., 2009).

Za poslední dvě desetiletí je doložen pokles realizovaných pohybových aktivit bez ohledu na věk a pohlaví cca o 30 % (Bunc, 2004). Je třeba se zamyslet nad budoucností nejen svou, ale také svých dětí. A samozřejmě pro to něco udělat a vydržet.

„Obezita je jedním z faktorů výrazně přispívajících ke zvýšení pravděpodobnosti vzniku některých chronických civilizačních onemocnění (včetně psychických)“ (Fořt, 2004, 7). Za příčinu snižující se pohybové aktivity můžeme považovat například převahu sedavého způsobu života, úbytek fyzicky namáhavé práce, stres, nevhodné stravovací návyky.

Dle Fořta (2004, 13) úspěch může mít pouze důsledná a především trvalá změna životního stylu, která v případě dětské obezity bohužel závisí výhradně na přístupu rodičů a jejich znalostech řešení problému. Na druhé straně nemá smysl přičíst vinu jen rodičům, přestože je jasné, že jsou to právě oni, kdo neměli připustit, aby se u dítěte obezita vyvinula. Stejně tak je zřejmé, že obezita nemá jedinou příčinu, kterou je přejídání. Další příčinou je nedostatek pohybu. Prvním řešením dětské obezity je prevence, která začíná již obdobím těhotenství. Zde je důležitá skladba

stravy těhotné ženy. Pokračuje v kojeneckém i batolecím věku. Specificky rizikovým obdobím je puberta, ale rovněž mimořádně kritickým obdobím je věk mezi 15. – 18. rokem.

Pravidelná pohybová aktivita zvyšuje aktivní dlouhověkost, zlepšuje kvalitu života a podporuje zdraví u všech jedinců bez rozdílu věku (Blair & Morris, 2009).

„Přiměřená pohybová aktivita patří vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života k intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života, kterou není možno ničím kompenzovat“ (Dovalil, Choutka, Svoboda, & Teplý, 1997, 10).

Bunc (2007) uvádí, že nadváha nebo obezita je příčinou mnoha zdravotních komplikací a zhoršování kvality života. Průvodním jevem je snižující se možnosti využití stále vzrůstajícího objemu volného času a zvýšené riziko výskytu některých onemocnění.

Ve Frenštátě pod Radhoštěm se nachází mnoho zařízení, kde děti i dospělí mohou zdravě využít svůj volný čas. Nachází se zde několik sportovních klubů, Dům dětí a mládeže ASTRA, dům kultury, Sokolovna, Orlovna, spousta hřišť apod.

Mezi hlavní typy zařízení patří: zařízení klubového typu (klubovny, kluby dětí a mládeže); střediska volného času, mládeže a kultury (obdobu našich místních domů dětí a mládeže); obecní nebo kulturní střediska; místní sportovní zařízení. Někdy tuto funkci v menších obcích přebírají školy jako přirozené centrum života komunity, dětí i dospělých obyvatel (Pávková et al., 1999, 167).

1.4 Monitorování pohybové aktivity

Pohybová aktivita (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 132) je „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“.

Čelikovský (1988, 37) pohybovou aktivitu definuje jako „veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci“.

„Měřit velikost pohybové aktivity je velmi obtížné, protože představuje široký komplex pohybového chování člověka. Tato skutečnost je zřejmá z toho, že pohybová

aktivita teoreticky zahrnuje veškeré pohyby těla počínaje poposedáváním na židli a konče např. účastí v atletickém desetiboji“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 25).

Pohybovou aktivitu můžeme měřit a zároveň ihned vyhodnotit různými přístroji. Například akcelerometrem Caltrac (Obrázek 1).

Přístroj je výrobcem uváděn jako osobní počítač vyhodnocující pohybovou aktivitu. V podstatě se jedná o akcelerometr, tedy přístroj snímající zrychlení těžiště těla probanda. V základním režimu měří Caltrac celkovou kalorickou spotřebu. Ve speciálním režimu je možné přístrojem měřit energetický výdej vyvolaný pouze vlastní pohybovou aktivitou nebo pouze klidovou hodnotou základního metabolismu. Do přístroje se před zahájením měření vloží údaje o hmotnosti, výšce, věku a pohlaví probanda. Přístroj je možné využívat jak pro krátkodobé měření, tak pro dlouhodobé monitorování jednoho dne nebo i celého týdne. Při dlouhodobém monitorování se přístroj odkládá pouze při sprchování, koupání, plavání a při spánku. Měření umožňuje stanovit velikost výdeje energie při jakékoliv pohybové činnosti probíhající v horizontální a vertikální rovině. Získanou kalorickou hodnotu je možno početně převádět na jednotky METs a s jejich pomocí určit průměrnou velikost intenzity zatížení (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 27).



Obrázek 1 Akcelerometr Caltrac

Složitějším, ale také přesnějším a nákladnějším monitorovacím přístrojem je třídimenzionální ergometr TriTrac-R3D (Obrázek 2). Ergometr TriTrac je flexibilní mobilní systém, který ve spojení s počítačem vytváří výpočtovou kapacitu, umožňující dlouhodobé shromažďování monitorovaných dat. Proband nemá přístup, na rozdíl od přístroje Caltrac, k jakékoliv manipulaci s údaji. Před měřením jsou tak jako u přístroje Caltrac zadány vstupní údaje o probandovi – tělesná hmotnost,

tělesná výška, věk a pohlaví. Data jsou zaznamenávána v jednotkách integrovaného zrychlení a přepočítávána na pohybovou aktivitu ve formě energetického výdeje v kilokaloriích. „Interface“ s programem TRITRAC umožňuje data vyhodnotit a zobrazit na display počítače. Program rovněž vytváří a tiskne datový list, na kterém jsou vstupní údaje o probandovi, vypočítaná jednotka jeho základního metabolismu a dále integrovaná data zrychlení, energetického výdeje při pohybové aktivitě a celkového energetického výdeje v jednotlivých časových intervalech, a také tiskne křivku energetického výdeje při pohybové aktivitě. V námi uplatňované metodice je ergometr Tritrac uplatňován jak při monitorování týdenní pohybové aktivity, tak při monitorování jednotlivých vyučovacích a tréninkových jednotek (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 28–29).



Obrázek 2 Ergometr TriTrac-R3D

Vhodným a jednoduchým přístrojem monitorování pohybové aktivity je pedometr „Omron“ (Obrázek 3). Pedometr pracuje na mechanickém principu setrvačnicku a na elektronickém displeji zaznamenává počet kroků při chůzi nebo běhu (stejně jako poskoky a změny poloh), měří překonanou vzdálenost, velikost energetického výdeje v kilokaloriích a současně umožňuje i měření času, po který je měření prováděno. Pro větší validitu měřených veličin se před zahájením monitorování vkládají do přístroje údaje o průměrné délce kroku a hmotnosti každého probanda. Výhodou tohoto přístroje je minimální hmotnost 35 g, malé rozměry 6x3x4 cm, snadná ovladatelnost a dobrá čitelnost údajů na displeji. Přes poměrnou jednoduchost je rozsah jeho využití při monitorování pohybové aktivity značně široký. Je to především registrace lokomoční pohybové činnosti, včetně změn poloh těžiště,

během sledované vyučovací jednotky, tréninkové jednotky, případně dlouhodobého monitorování pohybové činnosti (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 29 30).



Obrázek 3 Pedometr Omron

Dalším typem je Yamax Digiwalker SW 700 (Obrázek 4), vyroben v Japonsku. Pro náš výzkum jsme využili tento typ krokoměru. Váží pouze 21g a udává počet kroků, spálené kilokalorie a celkovou vzdálenost (km). Životnost baterie uvádí výrobci na tři roky. Bohužel někdy dojde k brzkému vybití baterií, což se stalo i při našem monitorování. Ihned jsme krokoměr vyměnili za funkční. Tento typ spočítá kroky (poskoky, změny poloh) až do počtu 99 999 kroků.



Obrázek 4 Yamax Digiwalker SW 700

1.5 Sportovní preference

V současné době u mládeže vzrůstá zájem o atraktivní, mimořádné a dobrodružné pohybové aktivity. Tomuto stavu je třeba věnovat zvýšenou pozornost (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). Nové sportovní aktivity se neustále vyvíjejí a dává se jim

nová podoba. Například z hokeje se přešlo na florbal, z florbalu na lakros a podobně. Je vhodné, aby se atraktivní pohybové aktivity využívaly jak ve školní tělesné výchově, tak i v mimoškolních aktivitách.

S věkem se u žáků mění zájem o různé sportovní aktivity. Nejen, že se adolescenti setkávají se sportem v hodinách tělesné výchovy, ale někteří také v mimoškolních aktivitách, ve sportovních klubech, kroužcích. Podle Frömela, Novosada a Svozila (1999) je „sportovní zájem vnitřní motiv a zaměření člověka na určitou sportovní oblast, vedoucí k uspokojení sportovních potřeb či dosažení určitých kulturních hodnot“. Spousta dětí ovšem tento zájem nevyvíjí, a proto dochází k nárůstu obezity u dětí a mladistvých.

Výzkum, zabývající se problematikou sportovních preferencí, provedl Frömel, Novosad a Svozil (1999). Monitorovali sportovní zájmy mládeže na základních, středních a vysokých školách. Zjistili, že v popředí je u dívek všech věkových kategorií plavání, tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování. U chlapců dominuje zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. Ve sportovních hrách kladou dívky na přední místo volejbal. U chlapců to je fotbal. V gymnastických disciplínách dominuje u obou pohlaví trampolína. V atletických disciplínách dominuje zájem o skok daleký. V zájmu o hlavní druhy turistiky převládá zájem o cykloturistiku. Chlapci dávají přednost silovým schopnostem a dívky koordinačním schopnostem. Největší zájem je u dívek v estetickém zaměření pohybové činnosti. U chlapců je to zaměření kondiční a sportovní (výkonnostní). Zájem je u obou pohlaví o zdravotně orientovanou pohybovou činnost.

1.6 ZŠ a MŠ Frenštát pod Radhoštěm

Základní škola a Mateřská škola Frenštát pod Radhoštěm Tyršova 913 (ZŠ a MŠ Frenštát p. R., Tyršova 913) se nachází v okrese Nový Jičín v Moravskoslezském kraji. Škola vznikla v roce 1880 jako dívčí škola. Je organizována jako úplná, má 9 ročníků, z toho 5 ročníků na 1. stupni a 4 ročníky na 2. stupni. Ve školní budově je celkem 38 učeben, z toho 12 odborných. Tři kmenové učebny má škola na odloučeném pracovišti. Ve škole pracuje 20 zájmových kroužků, na jejichž činnosti se podílí asi 300 žáků. Ve škole jsou dvě tělocvičny, jedna velká, jedna menší. Dále má k dispozici

tělocvičnu v Sokolovně, což je budova asi 100m od školy. Hřiště s betonovým povrchem, doskočiště, vrhačský sektor, běžeckou dráhu.

Mimo areál školy mohou žáci využívat fitcentra, bazén, aquapark, zimní stadion, bowling, kuželnu, halu na squash, tenisové kurty, volejbalová hřiště, skokanské můstky, jízdárnu, lanový park, lyžařské středisko Pustevny a další. Ve městě existuje TJ Frenštát, kterou tvoří několik oddílů. Například fotbalový, běžecký, jezdecký, turistický, oddíl aikido, jiu jitsu, TJ Orel, Pohorská jednota Radhošť a podobně. Další sportovní využití je například v pěší turistice, cykloturistice, lyžování a běžeckých trasách. Škola pořádá mnoho sportovních akcí. Přespolní běh, atletické závody, volejbalový turnaj, fotbalový turnaj, školní akademii a mnoho dalších. V zimním období organizuje lyžařský výcvik a také má školní sportovní klub běžeckého lyžování. Každoročně škola pořádá okresní přebory v běhu na lyžích.

Vznik dívčí školy ve Frenštátě pod Radhoštěm

Historie budovy školy je spojena s institucemi dívčí obecné a dívčí měšťanské školy, avšak tyto školy (jako instituce) byly založeny daleko dříve před postavením budovy s č. p. 913. Již v roce 1880, na žádost místní školní rady, oddělila zemská školní rada v Brně, správu dívčí obecné školy od chlapecké obecné a měšťanské školy (chlapecká škola se nacházela v budově s č. p. 220, tj. dnešní zvláštní škola). Na samostatné dívčí škole bylo zahájeno vyučování 16. 9. 1880. Tato dívčí obecná škola měla pět ročníků. Již od školního roku 1881/82 byla ustavena i dívčí měšťanská škola. Do srpna 1888 byla dívčí měšťanská škola umístěna v budově staré radnice, po dobu výstavby nové radnice (srpen 1888 až květen 1891) byla dívčí měšťanská škola přechodně v domě Al. Vašice, na náměstí č. 15 a od 8. 5. 1891, kdy byla zprovozněna nová radnice, byla tato škola umístěna zde. Ve školním roce 1918/19 byl do nové radnice přesunut i 5. ročník dívčí obecné školy, kdežto 1., 2. a 3. ročník byl v budově chlapecké školy a 4. ročník v budově tkalcovské školy.

Po přemístění tkalcovské školy do Frýdku-Místku se do budovy přestěhovala dívčí obecná škola, kterou v roce 1923 vystřídal dívčí měšťanská škola a obchodní škola. V roce 1927 se začíná jednat o přístavbě budovy. Učit se v nástavbě (druhém patře) začíná 5. listopadu 1927. Druhá světová válka zasáhla i školu. Učilo se v ní různě, našli bychom zde i uschované věci českých obyvatel, kteří utekli před Němci z pohraničí. Koncem března 1945 dostala školní budova zásah bombou, další dopadly na dvůr,

zahradu a kino. Další stavební úpravy přišly na řadu v letech 1949 – 1951. Bylo dostavěno jihovýchodní křídlo, oproti dnešnímu bylo o tři okna kratší.

Velikým problémem se ukázala být výuka tělocviku. Sousední sokolovna sloužila i pro vedlejší chlapeckou školu. Bylo rozhodnuto postavit vlastní tělocvičnu. Stavba probíhala od roku 1957 do roku 1965. Tělocvična je postavena, ale stojí kousek od školy. Proto se začátkem června 1965 začíná stavět „propojovací trakt.“ Po jeho dokončení ve školním roce 1967/68 (některé práce probíhají ještě v roce 1969) dostává škola své definitivní rozměry. Poslední velké stavební úpravy – přístavba učeben chemie, fyziky a školní jídelny začaly v roce 1988 a skončily v roce 1991.

Přes prázdniny v roce 2004 vyrostla na střeše jídelny hranatá konstrukce, která pozoruhodným způsobem završila dostavbu školní budovy. V roce 2005 byly rekonstruovány dívčí záchody. V roce 2006 přibyla nová multimediální učebna, žákům školní družiny slouží nové prolézačky na školní zahradě, byly opraveny chlapecké záchody v celé budově. V roce 2007 byla vyměněna část velkých oken, provedena rekonstrukce elektrorozvodů druhého patra celé školní budovy. Rok 2008 můžeme nazvat rokem velkých změn. Bylo vyměněno více než 200 oken, změnily se také vchodové dveře, bylo vybudováno nové atrium, nový vstup do školy, chodby druhého patra získaly nové barevné obložení. Proběhla rekonstrukce elektrorozvodů v 1. patře a byla vybudována nová ředitelna a žákovská knihovna. Rok 2009 – uskutečnila se rekonstrukce elektrorozvodů v přízemí školní budovy (www.zstyfren.cz).

2 CÍLE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem této diplomové práce je analyzovat (zjistit) strukturu sportovních preferencí žáků druhého stupně pomocí dotazníku z internetového systému INDARES a také zmapovat aktuální stav v oblasti pohybové aktivity u žáků devátých tříd Základní školy ve Frenštátě pod Radhoštěm.

2.1 Dílčí cíle

1. Aplikovat určené výzkumné techniky (dotazník k pohybové aktivitě, vědomostní test, intervenci prostřednictvím krokoměrů) při realizaci experimentu.
2. Seznámit žáky s možnostmi internetového systému INDARES a zařadit jeho využití do výzkumného šetření.
3. Utřídit a zpracovat data a výsledky výzkumu poskytnout vedení školy.
4. Pomocí dotazníku sportovních preferencí v internetovém systému INDARES analyzovat strukturu sportovních preferencí všech žáků na druhém stupni z hlediska sportovních odvětví.
5. Zmapovat aktuální stav v oblasti pohybové aktivity u žáků Základní školy ve Frenštátě pod Radhoštěm pomocí dotazníku IPAQ.
6. Získat a analyzovat denní přehled o počtu kroků 14-15letých žáků pomocí pedometru Yamax v průběhu čtyř týdnů.
7. Zjistit rozdíly v PA u chlapců a dívek ve školních, víkendových i jednotlivých dnech v týdnu pomocí krokoměrů.
8. Analyzovat úroveň vědomostí žáků o pohybové aktivitě a zdravém životním stylu pomocí vědomostního testu.

2.2 Hypotézy

H₁: Úroveň pohybové aktivity zjišťované krokoměry ve školních dnech je u chlapců vyšší než u dívek.

Statistická hypotéza: Úroveň pohybové aktivity zjišťované krokoměry ve školních dnech se mezi chlapci a dívkami neliší.

Závislá proměnná – průměrný denní počet kroků

Nezávislá proměnná – pohlaví

H₂: Úroveň pohybové aktivity zjišťované krokoměry o víkendových dnech je u chlapců vyšší než u dívek.

Statistická hypotéza: Úroveň pohybové aktivity zjišťované krokoměry o víkendu se mezi chlapci a dívkami neliší.

Závislá proměnná – průměrný denní počet kroků

Nezávislá proměnná – pohlaví

H₃: Bodové hodnocení získané ve vědomostním testu se po měsíčním monitorovacím období u žáků experimentální skupiny zvýší.

Statistická hypotéza: Bodové hodnocení získané ve vědomostním testu se po měsíčním monitorovacím období u žáků experimentální skupiny nezmění.

Závislá proměnná – počet správných odpovědí z vědomostního testu

Nezávislá proměnná – výsledky z pre-testu a post-testu u experimentální skupiny před a po intervenci

2.3 Výzkumné otázky:

1. Jaký je průměrný počet kroků, poskoků a změn poloh žáků za jeden den?
2. Jaká je struktura preferencí sportovních aktivit žáků na ZŠ?
3. Jaké jsou sportovní zájmy z hlediska ročníků a pohlaví žáků?
4. Budou zjištěny rozdíly v preferencích sportovních aktivit mezi chlapci a dívkami?
5. Jaké jsou rozdíly v úspěšnosti ve vědomostním testu mezi chlapci a dívkami?
6. Jaké jsou rozdíly v úspěšnosti ve vědomostním testu mezi kontrolní a experimentální skupinou?

3 METODIKA

Výzkum byl prováděn, po souhlasu ředitelky školy (Příloha 1), na ZŠ a MŠ Frenštát pod Radhoštěm ve školním roce 2008/2009, u devátých tříd (9. C a 9. D). Žáci i pedagogové tělesné výchovy byli řádně seznámeni s tímto výzkumem. Zúčastnilo se ho celkem 49 žáků ze dvou devátých tříd ve věku 14 – 15 let. Třída 9. D (22 žáků) byla vybrána jako experimentální skupina a třída 9. C (27 žáků) jako kontrolní skupina. Vzhledem k neplnoletosti žáků bylo potřeba, aby rodiče podepsali s průzkumem souhlas (Příloha 2). Až na rodiče jednoho žáka ho podepsali všichni. Stejně jako žáci, tak o celé akci, která trvala 6 týdnů, byli informováni rovněž pedagogové školy.

3.1 Organizace výzkumu

Úvodní hodina proběhla v běžné učebně. Experimentální skupině byla vysvětlena podstava celého výzkumu a také práce s krokoměrem. Každý žák si musel zadat do krokoměru svou hmotnost (kg) a délku kroku (ta byla předem stanovena na 70 cm). Údaje z krokoměru si žáci zaznamenávali do brožury k tomu určené (Příloha 3). Ve zbytku hodiny byli žáci i učitelé seznámeni s internetovým systémem INDARES (INDARES.COM – International Database for Research and Educational Support) a zaregistrováni do něj. Jde o komplexní on-line systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů (Křen et al., 2007). Sem si mohli také zapisovat počty kroků, pohybovou aktivitu, své cíle a jejich zrealizování. Přínosem pro uživatele INDARESU jsou například přehled o vlastní pohybové aktivitě prezentovaný v grafech a statistikách, okamžitá možnost porovnání vlastních výsledků s doporučením, možnost porovnání vlastních výsledků s průměrem skupiny (třídy), možnost stanovení vlastních cílů a kontrola jejich plnění (<http://www.indares.com/>).

Po zaregistrování do systému vyplnili žáci dotazník sportovních preferencí v zájmu i v aktivitě ve volném čase. Dotazník je rozdělen na několik typů (skupin) sportovní aktivity – individuální sporty, týmové sporty, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění, rytmické a taneční aktivity. Dále jsme mohli porovnat sportovní aktivity souhrnně a zjistit nejoblíbenější aktivitu. V úvodní části dotazníku žáci vyplnili druh své organizované pohybové aktivity a její kvantitu. Dále měli žáci na výběr v každém druhu sportu několik možných odpovědí. Měli si vybrat pět sportovních aktivit, kterým by se rádi věnovali. Pokud neupřednostňují pět

aktivit, mohli si vybrat i méně nebo žádnou. Na vyplnění dotazníku měli žáci cca 10 minut.

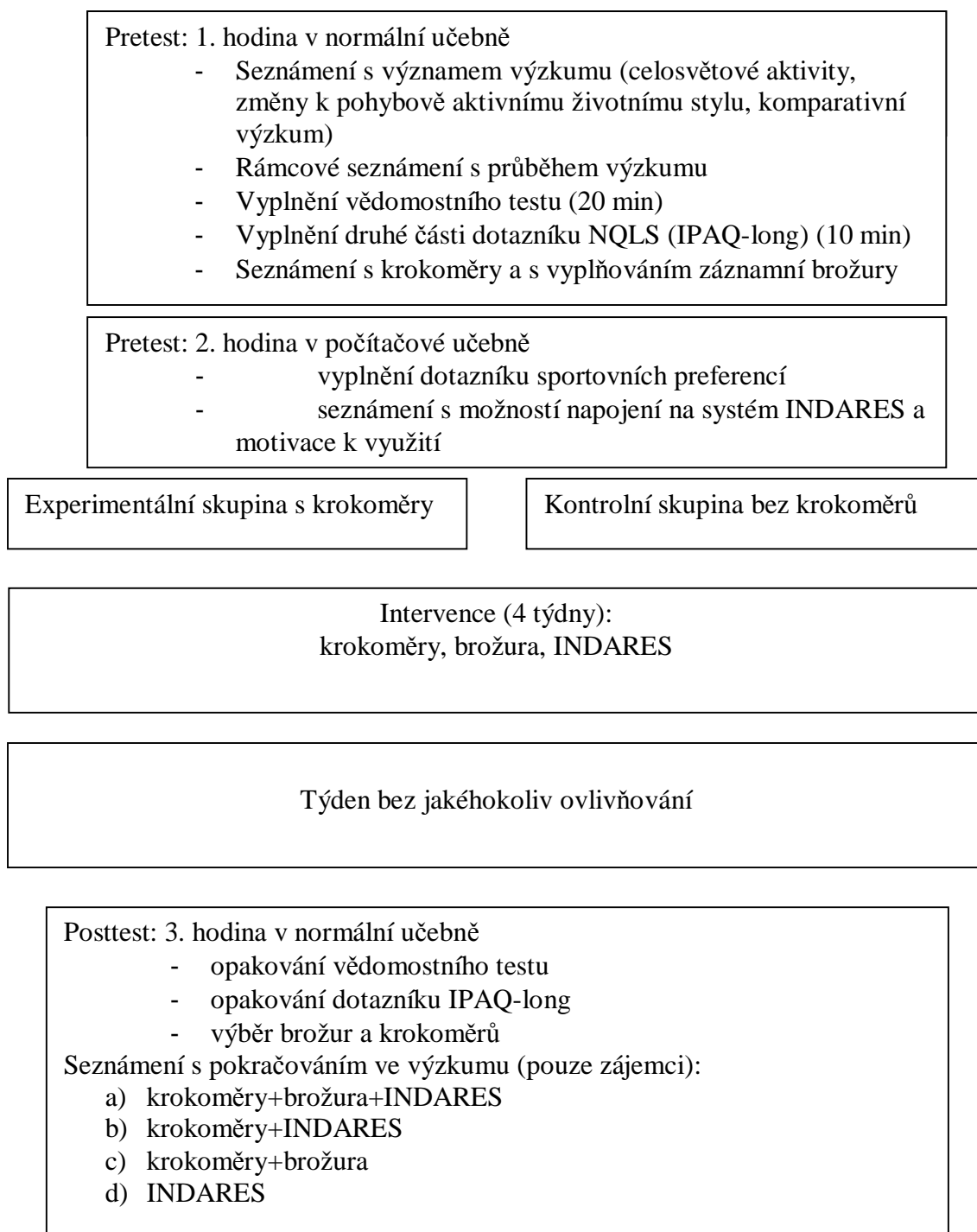
Výzkum pokračoval vyplněním vědomostního testu k problematice zdraví a pohybové aktivity. Tento test byl rozdělen do čtyř dimenzí: kondiční, energetická, nutriční a edukační. Každá dimenze obsahovala 8 otázek, přičemž pouze jedna odpověď ze čtyř byla správná. Na řešení vědomostního testu měli žáci časový limit 20 – 30 minut. Následovalo vyplnění dalšího dotazníku NQLS (Neighborhood Quality of Life Study) – Prostředí a pohybová aktivita, jehož součástí je IPAQ–long (International Physical Activity Questionnaire) - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (Příloha 3). IPAQ–long se týkal pohybové aktivity testovaných během posledních sedmi dnů.

Tento dotazník je rozdělen do pěti částí:

- první část – pohybová aktivita v rámci práce nebo studia,
- druhá část – přesuny – pohybová aktivita při dopravě,
- třetí část – domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu,
- čtvrtá část – rekreace, sport a volnočasová pohybová aktivita,
- pátá část – čas strávený sezením.

Dotazník končí demografickými otázkami a obecnými informacemi.

Ve druhé hodině se žáci kontrolní skupiny také seznámili se systémem INDARES, v němž po zaregistrování vyplnili dotazník sportovních preferencí. Následovalo vyplnění vědomostního testu a dotazníku NQLS stejným způsobem jako u skupiny experimentální.



Obrázek 5 Schematické znázornění designu výzkumu s krokoměry

3.2 Výzkumné techniky a metody

Žáci experimentální skupiny monitorovali pohybovou aktivitu po dobu čtyř týdnů krokoměrem „Yamax Digiwalker SW 700“. Krokoměr si každý žák upevnil za pasem na pravém boku nad hranou kosti kyčelní a směl ho odložit pouze při vodních sportech (plavání), při sprchování, koupání a při spánku. Krokoměr pracuje na mechanickém

principu setrvačnicku a na elektronickém displeji zobrazuje počet kroků při chůzi, běhu, poskocích nebo při změně polohy. Dále měří překonanou vzdálenost v kilometrech a velikost energetického výdeje žáka v kilokaloriích. Tyto hodnoty žáci zapisovali do záznamové brožury k tomu určené nebo do internetového systému INDARES. Záznamová brožura obsahuje záznam nejen pro pohybovou aktivitu, ale také pro pohybovou inaktivitu, dále stanovení cílů, změn a překážek, informace o tom, co žákovi tento výzkum přinesl a výhled do budoucna. Na konci brožury se žáci mohou obeznámit se zdravotním doporučením, s objasněním pojmů MET, kcal, kJ, Body Mass Index (BMI), s energetickou hodnotou určitých potravin a nápojů, energetickým výdejem při různých činnostech, energií obsaženou ve slazených nápojích a postupem práce s krokoměrem. Po čtyřech týdnech monitoringu následoval jeden týden bez jakéhokoliv zasahování vedoucího výzkumu do testování. Po tomto týdnu vyplnili žáci experimentální i kontrolní skupiny opět vědomostní test a také dotazník IPAQ-long. V šestém týdnu výzkumu vyplnili vědomostní test a dotazník všichni žáci obou skupin. Žáci, kteří tvořili kontrolní skupinu, krokoměry během celého výzkumu vůbec nepoužívali. Využili naopak záznamovou brožuru nebo internetovou aplikaci INDARES, kam si zapisovali svou pohybovou aktivitu. Pro zájemce z kontrolní skupiny existovala možnost zapůjčení krokoměru a absolvování čtyřtýdenního výzkumu týkajícího se žáků z experimentální skupiny. Zájem o krokoměry byl i v řadách učitelů.

4 VÝSLEDKY

Pro statistické zpracování zjištěných dat byl použit speciální americký statistický software IBM SPSS 18.0 (Chicago, IL, USA) a také program Microsoft Excel a Indares.

V tomto výzkumu jsme vypočítali základní statistické veličiny, využili neparametrický test pro dva nezávislé soubory – Z-skóre – Mann-Whitney U test. Hladina statistické významnosti byla stanovena na hodnotu $p < 0,05$. Pro posouzení věcné významnosti statisticky testovaných rozdílů byl použit koeficient „*effect size*“ d. U tohoto koeficientu jsme rozlišovali následující hladiny významnosti: $d = 0,2$ - malý efekt, $d = 0,5$ - střední efekt a $d = 0,8$ - velký efekt (Cohen, 1988).

4.1 Výsledky vědomostního testu

Vědomostní test k problematice zdraví a pohybové aktivity měli žáci obou skupin vyplnit na začátku výzkumu (pre-test) a po pětítýdenním odstupu (post-test). Tento test obsahoval celkem 32 otázek a byl rozdělen do čtyř dimenzí: kondiční, energetická, nutriční a edukační. Každá dimenze obsahovala 8 otázek, kde pouze jedna odpověď ze čtyř byla správná.

Pre-test vyplnilo celkem 42 žáků (20 žáků z kontrolní skupiny a 22 žáků z experimentální skupiny). Post-test vyplnilo celkem 45 žáků (20 žáků z kontrolní skupiny a 25 žáků z experimentální skupiny).

Experimentální skupina (9. D) dosáhla v pre-testu celkem 35,94 % a v post-testu 43,75 %. Kontrolní skupina (9. C) dosáhla v pre-testu celkem 28,13 % a v post-testu 32,81 % (Tabulka 1). Z toho vyplývá, že nejmenší procentuální úspěšnost dosáhla kontrolní skupina u pre-testu. Největší procentuální úspěšnost dosáhla experimentální skupina v post-testu. Lepší úspěšnost u obou skupin se ukázala v post-testu. Bodové hodnocení získané ve vědomostním testu se po měsíčním monitorovacím období u žáků experimentální skupiny zvýšilo. Proto potvrzujeme hypotézu H_3 .

Tabulka 1 Procenta úspěšných odpovědí vědomostního testu v pre-testu a post-testu u experimentální a kontrolní skupiny

	Experimentální skupina	Kontrolní skupina
Pre-test	35,94%	28,13%
Post-test	43,75%	32,81%

Srovnáme-li jednotlivé dimenze vědomostního testu (Tabulka 2), zjistíme, že největší úspěšnosti dosáhla experimentální skupina v pre-testu v energetické dimenzi. V post-testu v edukační dimenzi. U kontrolní skupiny v pre-testu v edukační dimenzi a v post-testu dosáhla kontrolní skupina stejného počtu správných odpovědí ve třech dimenzích – energetické, nutriční a edukační.

Tabulka 2 Procenta úspěšných odpovědí v různých dimenzích u experimentální a kontrolní skupiny

Skupina	Test	Kondiční dimenze	Energetická dimenze	Nutriční dimenze	Edukační dimenze
Experimentální	Pre-test	1,56%	14,06%	7,81%	12,50%
Experimentální	Post-test	9,38%	9,38%	10,94%	14,06%
Kontrolní	Pre-test	7,81%	6,25%	4,69%	9,38%
Kontrolní	Post-test	4,69%	9,38%	9,38%	9,38%

Přehled hodnot vědomostního testu mezi chlapci a dívkami před monitorováním podává Tabulka 3. Statisticky významných hodnot dosáhli chlapci i dívky zejména v kondiční dimenzi ($d=0,55$). V ostatních dimenzích se významně výsledky neliší.

Tabulka 3 Vědomostní test – pre-test – porovnání výsledků mezi chlapci a dívkami

Dimenze	Pohlaví	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	chlapci	21	13,0	6,0	0,33	0,74	0,10
	dívky	21	13,0	5,0			
I. dimenze kondiční	chlapci	21	2,0	1,0	1,77	0,08	0,55
	dívky	21	1,0	2,0			
II. dimenze energetická	chlapci	21	4,0	3,0	0,37	0,71	0,12
	dívky	21	3,0	2,0			
III. dimenze nutriční	chlapci	21	3,0	3,0	0,25	0,81	0,08
	dívky	21	3,0	2,0			
IV. dimenze edukační	chlapci	21	4,0	3,0	0,87	0,38	0,27
	dívky	21	4,0	1,0			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti

d – koeficient „effect size“

Hodnoty vědomostního testu mezi chlapci a dívkami po monitorování ukazuje Tabulka 4. Statisticky významná se ukázala energetická a nutriční dimenze. Také všechny dimenze dohromady v post-testu se ukázaly jako významné oproti pre-testu.

Tabulka 4 Vědomostní test – post-test – porovnání výsledků mezi chlapci a dívkami

Dimenze	Pohlaví	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	chlapci	25	10,0	5,0	2,24	0,03*	0,67
	dívky	20	12,0	5,0			
I. dimenze Kondiční	chlapci	25	2,0	2,0	0,42	0,67	0,13
	dívky	20	2,5	3,0			
II. dimenze energetická	chlapci	25	3,0	1,0	2,20	0,03*	0,66
	dívky	20	4,0	2,0			
III. dimenze nutriční	chlapci	25	2,0	1,0	2,65	0,01*	0,79
	dívky	20	3,0	2,0			
IV. dimenze edukační	chlapci	25	3,0	2,0	0,94	0,35	0,28
	dívky	20	3,5	1,0			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti; *p<0,05

d – koeficient „effect size“

Dle porovnávání výsledků vědomostního testu v pre-testu mezi kontrolní a experimentální skupinou, můžeme říct, že statisticky významná je dimenze edukační (Tabulka 5).

Tabulka 5 Vědomostní test – pre-test – porovnání výsledků mezi kontrolní skupinou a experimentální skupinou

Dimenze	Skupina	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	kontrolní	20	12,5	6,0	1,03	0,05	0,59
	experimentální	22	13,5	5,0			
I. dimenze kondiční	kontrolní	20	2,0	2,0	0,18	0,85	0,06
	experimentální	22	2,0	2,0			
II. dimenze energetická	kontrolní	20	3,0	3,0	1,73	0,08	0,53
	experimentální	22	4,0	2,0			
III. dimenze nutriční	kontrolní	20	3,0	2,0	0,56	0,58	0,17
	experimentální	22	3,0	2,0			
IV. dimenze edukační	kontrolní	20	4,0	2,0	2,16	0,03*	0,67
	experimentální	20	5,0	2,0			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti; *p<0,05

d – koeficient „effect size“

Při srovnání vědomostního testu před monitorováním s vědomostním testem po monitorování (Tabulka 6), je opět významná edukační dimenze, stejně jako při pre-testu.

Tabulka 6 Vědomostní test – post-test – porovnání výsledků mezi kontrolní skupinou a experimentální skupinou

Dimenze	Skupina	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	kontrolní	20	11,0	5,0	0,28	0,78	0,08
	experimentální	25	12,0	5,0			
I. dimenze Kondiční	kontrolní	20	2,5	3,0	0,35	0,72	0,11
	experimentální	25	2,0	1,0			
II. dimenze energetická	kontrolní	20	3,0	2,0	0,06	0,95	0,02
	experimentální	25	3,0	2,0			
III. dimenze Nutriční	kontrolní	20	3,0	2,0	1,81	0,07	0,54
	experimentální	25	2,0	2,0			
IV. dimenze edukační	kontrolní	20	3,0	1,0	2,42	0,02*	0,72
	experimentální	25	4,0	2,0			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti; *p<0,05

d – koeficient „effect size“

Výsledky srovnávání pre-testu s post-testem u kontrolní skupiny ukázaly, že výsledky se významně neliší (Tabulka 7).

Tabulka 7 Vědomostní test u kontrolní skupiny (9. C) – porovnání výsledků mezi pre-testem a post-testem

Dimenze	Test	n	Z	p	d
Celkem	pre-test	20	0,26	0,80	0,08
	post-test	20			
I. dimenze kondiční	pre-test	20	1,14	0,25	0,36
	post-test	20			
II. dimenze energetická	pre-test	20	0,50	0,62	0,16
	post-test	20			
III. dimenze nutriční	pre-test	20	0,31	0,76	0,41
	post-test	20			
IV. dimenze edukační	pre-test	20	1,88	0,06	0,59
	post-test	20			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti

d – koeficient „effect size“

Z tabulky 8 je zřejmé, že při srovnání pre-testu a post-testu u experimentální skupiny došlo k významnosti u dimenze nutriční, edukační a u dimenzí celkově.

Tabulka 8 Vědomostní test u experimentální skupiny (9. D) – porovnání výsledků mezi pre-testem a post-testem

Dimenze	Test	n	Z	p	d
Celkem	pre-test	22	2,08	0,04*	0,61
	post-test	25			
I. dimenze kondiční	pre-test	22	1,30	0,20	0,38
	post-test	25			
II. dimenze energetická	pre-test	22	1,42	0,16	0,41
	post-test	25			
III. dimenze nutriční	pre-test	22	2,04	0,04*	0,60
	post-test	25			
IV. dimenze edukační	pre-test	22	2,09	0,04*	0,61
	post-test	25			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti; *p<0,05

d – koeficient „effect size“

4.2 Výsledky z dotazníku IPAQ a NQLS

Dotazník IPAQ–long se týká pohybové aktivity během posledních sedmi dnů. IPAQ vyplnilo v pre-testu 21 chlapců a 21 dívek. V post-testu to bylo 25 chlapců a 20 dívek. V tomto testu jsme využili proměnné popisující pohybovou aktivitu těchto zátěží: celkovou dobou strávenou chůzí v MET·min·týden⁻¹, celkové množství středně zatěžující PA v MET·min·týden⁻¹ a celkové množství intenzivní PA v MET·min·týden⁻¹. Jeden MET je dle Frömela, Novosada & Svozila (1999) definován jako výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram

tělesné hmotnosti za jednu minutu ($3.5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ($\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$).

Jeden MET je množství kyslíku vztažené na kilogram hmotnosti, které spotřebuje naše tělo v klidu za 1 minutu. Tato energetická jednotka klidového metabolismu slouží k tomu, abychom ohodnotili jakoukoliv tělesnou aktivitu jako násobek klidové hodnoty metabolismu, teda násobek 1 MET. Jestliže např. vyvíjíme nějakou činnost na úrovni 3 MET, potom jsme proti klidovému stavu zvýšili spotřebu kyslíku třikrát (Stejskal, 2004, 47).

Podle Frömela et al. (2006) jsme určili hladinu věcné významnosti 240 MET-min-týden⁻¹. Tato hodnota představuje přibližně hodinu středně zatěžující PA.

Výsledky v pre-testu (Tabulka 9) i v post-testu (Tabulka 10) ukazují, že větší pohybovou aktivitu vyvinuli chlapci než dívky. Statisticky významná je hodnota středně zatěžující PA. Chlapci i dívky měli celkově lepší výsledky v pre-testu než v post-testu. Z Tabulky 10 je zřejmé, že u chlapců se po monitorování zvýšilo množství chůze, středně zatěžující PA zůstala velmi podobná a snížila se intenzivní PA. U dívek se po monitorování snížilo množství chůze, středně zatěžující PA zůstala velmi podobná a intenzivní PA se snížila o cca 500 MET-min-týden⁻¹.

Tabulka 9 IPAQ – pre-test – porovnání výsledků mezi chlapci a dívkami v MET-minutách za týden

Charakter PA	Pohlaví	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	chlapci	21	8488	8221	1,57	0,12	0,48
	dívky	21	5580	5715			
Chůze	chlapci	21	1890	4026	1,02	0,31	0,31
	dívky	21	2244	2285			
Středně zatěžující PA	chlapci	21	1774	2308	2,18	0,03*	0,67
	dívky	21	1200	1875			
Intenzivní PA	chlapci	21	3240	3870	0,13	0,90	0,04
	dívky	21	2520	2460			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti; *p<0,05

d – koeficient „effect size“

Tabulka 10 IPAQ – post-test – porovnání výsledků mezi chlapci a dívkami v MET-minutách za týden

Charakter PA	Pohlaví	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	chlapci	25	7338	5444	1,14	0,25	0,34
	dívky	20	4782	6376			
Chůze	chlapci	25	2218	2579	1,14	0,25	0,34
	dívky	20	1650	1040			
Středně zatěžující PA	chlapci	25	1740	2950	1,18	0,24	0,35
	dívky	20	1215	1621			
Intenzivní PA	chlapci	25	2160	3810	0,32	0,75	0,10
	dívky	20	2010	4050			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti

d – koeficient „effect size“

Výsledky mezi experimentální a kontrolní skupinou v obou testech (Tabulka 11) ukazují, že větší pohybovou aktivitu vyvinula experimentální skupina. Statisticky významná je hodnota v post-testu u středně zatěžující PA. Kontrolní i experimentální skupina měla celkově lepší výsledky v pre-testu než v post-testu. Z Tabulky 12 je zřejmé, že kontrolní skupina měla v post-testu sníženou aktivitu chůzí, středně zatěžující PA i intenzivní PA. Totéž platí v post-testu u experimentální skupiny.

Tabulka 11 IPAQ – pre-test – porovnání výsledků mezi kontrolní a experimentální skupinou v MET-minutách za týden

Charakter PA	Skupina	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	Kontrolní	20	6154	6108	1,01	0,31	0,31
	Experimentální	22	7937	6260			
Chůze	Kontrolní	20	1716	3179	0,84	0,40	0,26
	Experimentální	22	2178	2475			
Středně zatěžující PA	Kontrolní	20	1230	1961	1,21	0,23	0,37
	Experimentální	22	1967	1826			
Intenzivní PA	Kontrolní	20	2160	2843	0,62	0,54	0,19
	Experimentální	22	3240	2678			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

p – hladina statistické významnosti

d – koeficient „effect size“

Tabulka 12 IPAQ – post-test - porovnání výsledků mezi kontrolní a experimentální skupinou v MET-minutách za týden

Charakter PA	Skupina	n	Mdn	IQR	Z	p	d
Celkem	Kontrolní	20	4782	5657	1,87	0,06	0,56
	Experimentální	25	7150	7632			
Chůze	Kontrolní	20	1650	2039	1,73	0,09	0,52
	Experimentální	25	1914	2340			
Středně zatěžující PA	Kontrolní	20	956	1478	2,02	0,04*	0,60
	Experimentální	25	1800	2430			
Intenzivní PA	Kontrolní	20	1560	3285	1,31	0,20	0,40
	Experimentální	25	2520	4035			

Vysvětlivky:

n – počet osob

Mdn – medián

IQR – interkvartilové rozpětí

Z – Z-skóre – Mann-Whitney U Test

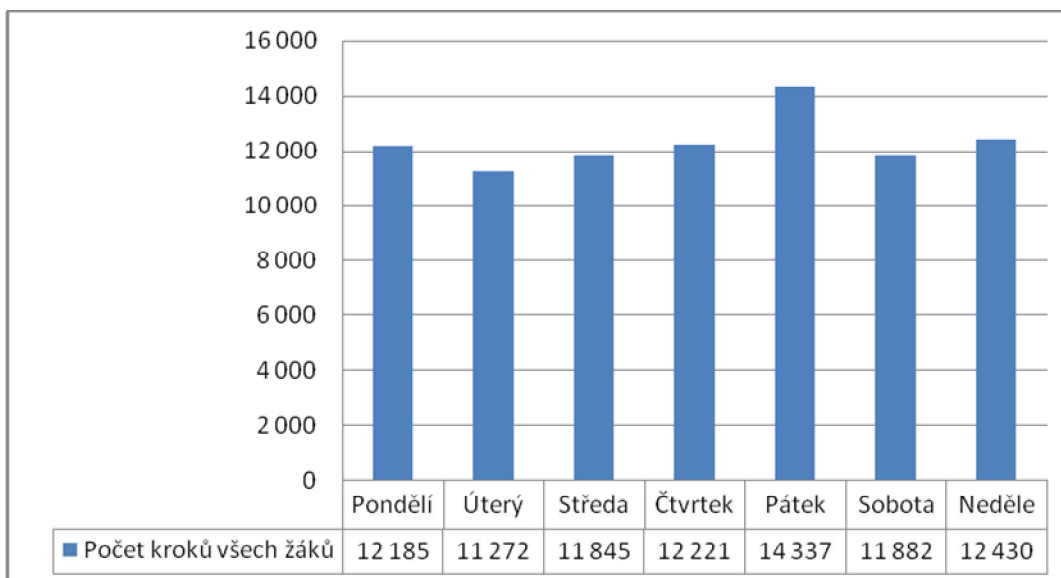
p – hladina statistické významnosti; *p<0,05

d – koeficient „effect size“

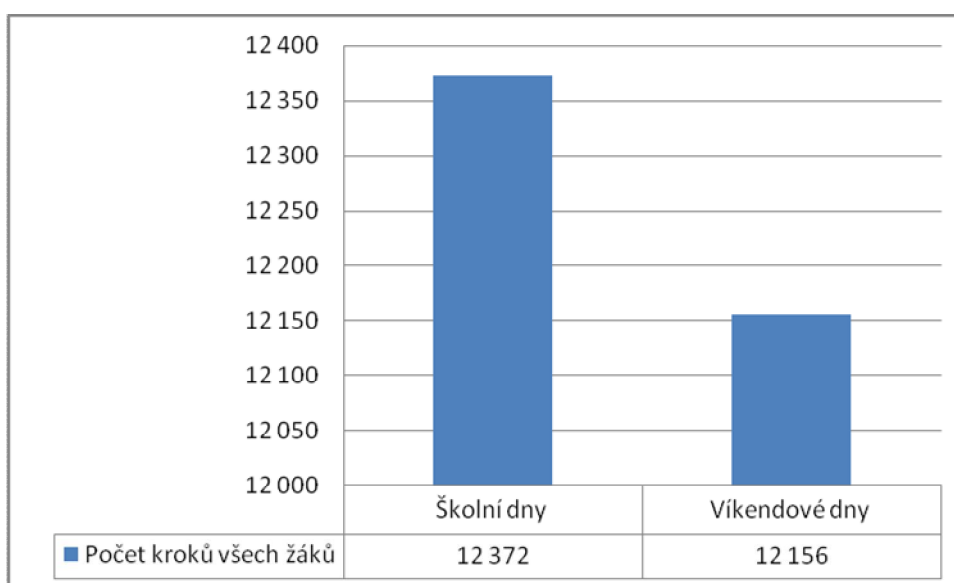
4.3 Přehled počtu kroků

Z obou skupin řádně zaznamenávalo počet kroků celkem 23 žáků. Z Obrázku 6 lze vidět průměrný počet kroků všech žáků za den. Podle Frömela, Novosada a Svozila (1999) denní počet kroků, poskoků a změn poloh by se měl u chlapců v převažujícím počtu dnů v týdnu pohybovat kolem 13 000 a u dívek 11 000.

Nejvyšší průměrný počet denních kroků (Obrázek 6) byl naměřen v pátek (14 337). Nejmenší průměrný počet denních kroků byl naměřen v úterý (11 272). Největší průměrný rozdíl v pohybové aktivitě (denní počet kroků) je mezi dny pátek a úterý. Průměrný počet kroků žáků za školní dny je 12 372 a za dny víkendové 12 156 (Obrázek 7). Hodinu tělesné výchovy měly obě skupiny v pondělí a ve čtvrtek. Proto by se dalo předpokládat, že v tyto dny bude větší průměrná hodnota počtu kroků.



Obrázek 6 Průměrný počet kroků všech žáků v jednotlivých dnech v týdnu

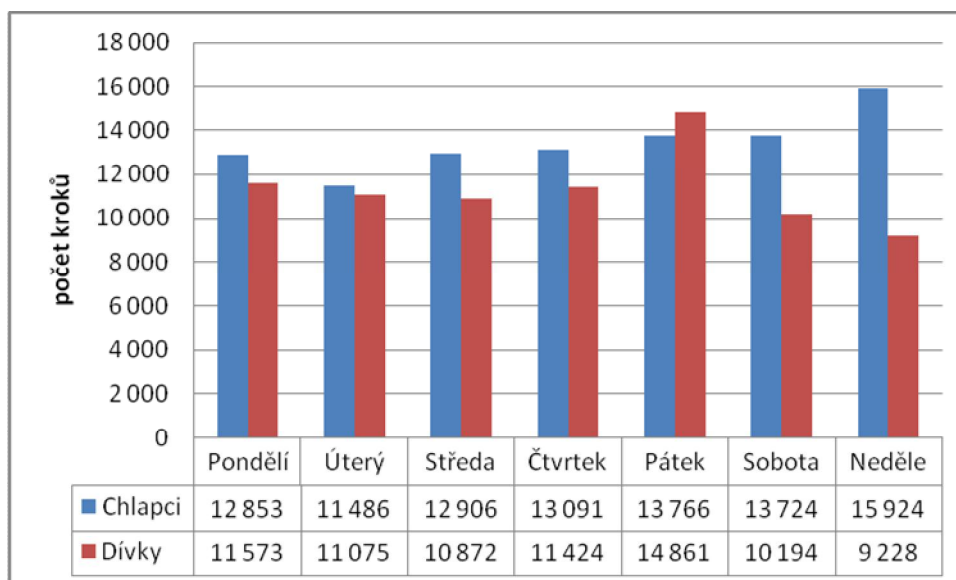


Obrázek 7 Průměrný počet kroků všech žáků za školní a víkendové dny

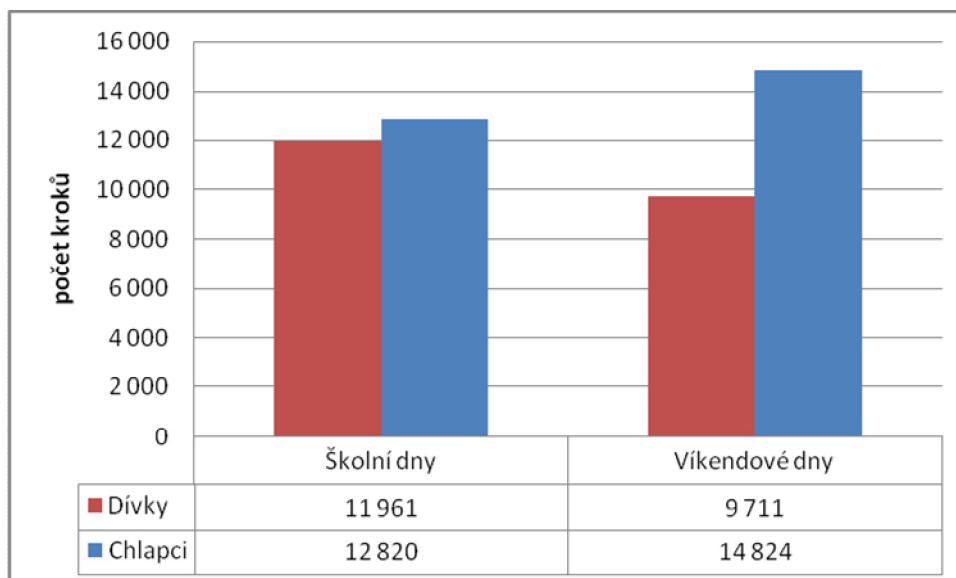
Porovnáme-li průměrné počty denních kroků všech žáků ve školních a víkendových dnech (Obrázek 6), pak mezi těmito dny není statisticky významný rozdíl (školní dny: $F = 0,283$, $p = 0,601$, $d = 0,042$; víkendové dny: $F = 4,135$, $p = 0,055$, $p = 0,162$).

Při srovnávání jednotlivých dnů navzájem jsou statisticky významné dny pondělí – pátek ($p = 0,044$), úterý – pátek ($p = 0,002$), středa – pátek ($p = 0,032$) a čtvrtek – pátek ($p = 0,054$).

Významné rozdíly jsme zjistili analýzou variance při srovnávání pohlaví v neděli ($F = 4,784$, $p = 0,040$, $d = 0,174$). V ostatních dnech nebyly rozdíly statisticky významné. Nejmenší průměrný počet kroků u dívek (Obrázek 8) byl v neděli (9 228), u chlapců v úterý (11 486). Pouze v pátek dosáhly dívky vyššího počtu kroků než chlapci.



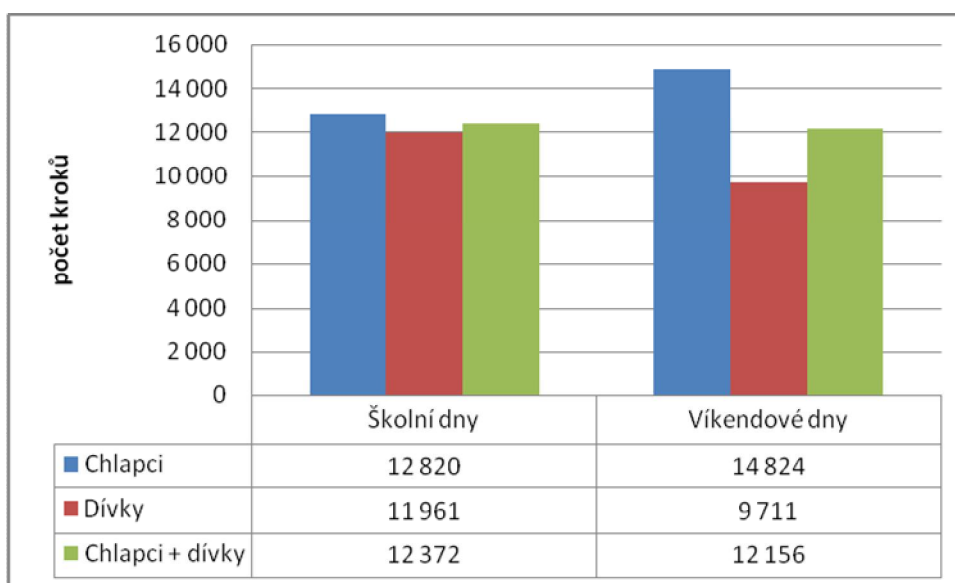
Obrázek 8 Průměrný počet kroků chlapců a dívek v jednotlivých dnech v týdnu



Obrázek 9 Průměrný počet kroků chlapců a dívek ve školních a víkendových dnech

Dosažené hodnoty chlapců se těsně přibližují hodnotě 13 000 kroků, které doporučuje Frömel, Novosad a Svozil (1999), aby byl člověk považován za pohybově aktivního. U dívek by to měla být hodnota 11 000 kroků, tudíž dívky našeho výzkumu tuto hodnotu těsně převyšují.

Úroveň pohybové aktivity chlapců je vyšší než u dívek ve školních dnech i o víkendech. Proto přijímáme hypotézu H_1 i hypotézu H_2 .



Obrázek 10 Průměrný počet kroků chlapců, dívek a obou pohlaví dohromady, ve školních a víkendových dnech

Podle Obrázku 10 můžeme konstatovat, že chlapci měli naměřen větší počet kroků než dívky. A to jak ve školních dnech, tak také ve víkendových dnech.

4.4 Struktura sportovních preferencí

Cílem této práce bylo zjistit, prostřednictvím internetového programu INDARES.COM, sportovní preference žáků druhého stupně na ZŠ a MŠ Frenštát p. R. v zájmu i v aktivitě ve volném čase. Dotazník sportovních preferencí v programu INDARES vyplnilo celkem 285 žáků (162 chlapců a 123 dívek). Ze šestých ročníků vyplnilo celkem 64 žáků, ze sedmých ročníků celkem 71 žáků, z osmých ročníků celkem 66 žáků a z devátých ročníků celkem 84 žáků. Srovnávali jsme preference chlapců s dívkami a všech tříd v určitém ročníku.

4.4.1 Struktura sportovních preferencí dívek a chlapců

Z individuálních sportů mezi dívkami dominuje plavání, lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní) a cyklistika (rychlostní, terénní, sálová). Chlapci řadí mezi své nejoblíbenější individuální sporty (stejně jako dívky) plavání, cyklistika (rychlostní, terénní, sálová) a lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní). Odůvodnit to můžeme tím, že ve Frenštátě pod Radhoštěm se nachází krytý bazén i aquapark, asi 5 km od města je lyžařské středisko Pustevny. V okolí je celá řada vhodných cyklistických stezek.

Při srovnání podobného dotazníku ve výzkumu Frömela, Novosada a Svozila (1999) můžeme říct, že v popředí zájmu je, stejně jako v našich výsledcích, u dívek na prvním místě plavání, dále je to lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní) a cyklistika (rychlostní, terénní, sálová). Ve výzkumu Frömela, Novosada a Svozila (1999) to jsou dále tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování. U chlapců to jsou sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. V našich výsledcích (Tabulka 13) to je plavání, cyklistika (rychlostní, terénní, sálová) a lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní).

Tabulka 13 Individuální sporty u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Individuální sporty	1.	Plavání	Plavání
	2.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
	3.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)

V kategorii „Týmové sporty“ (Tabulka 14) převládá u dívek volejbal (beach, přehazovaná), házená (vybíjená) a basketbal. U chlapců dominuje, podle očekávání, fotbal (futsal), florbal (pozemní hokej, hokejbal) a basketbal. Basketbal je na třetím pořadí, stejně jako u dívek. Tyto sporty mohou žákyně a žáci hrát, kromě hodin TV, také kdekoli venku nebo v zájmovém kroužku.

Tabulka 14 Týmové sporty u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Týmové sporty	1.	Volejbal (beach, přehazovaná)	Fotbal (futsal)
	2.	Házená (vybíjená)	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
	3.	Basketbal	Basketbal

Na předních pozicích v kategorii „Kondiční aktivity“ (Tabulka 15) se umístil u dívek sportovní aerobik, posilovací cvičení a běh (jogging). U chlapců posilovací cvičení, běh (jogging) a kulturistika.

Tabulka 15 Kondiční aktivity u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Kondiční aktivity	1.	Sportovní aerobik	Posilovací cvičení
	2.	Posilovací cvičení	Běh (jogging)
	3.	Běh (jogging)	Kulturistika

U sportovních aktivit ve vodě (Tabulka 16) žákyně preferují skoky do vody, plavání s ploutvemi (potápění) a cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik). Rovněž chlapci na přední místo v zájmu i ve volném čase kladou skoky do vody, plavání s ploutvemi (potápění) a zdravotní plavání (koupání).

Tabulka 16 Sportovní aktivity ve vodě u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Sportovní aktivity ve vodě	1.	Skoky do vody	Skoky do vody
	2.	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)
	3.	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	Zdravotní plavání (koupání)

V kategorii „Sportovní aktivity v přírodě“ (Tabulka 17) se umístily na předních pozicích u dívek plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody; bruslení (in-line, kolečkové) a snowboarding. Viditelný nárůst oblíbenosti ve sportovních aktivitách v přírodě je u chlapců ve snowboardingu, lyžování sjezdovém, skialpinismu a v plavání, koupání, vodních atrakcích, skákání do vody.

Tabulka 17 Sportovní aktivity v přírodě u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Sportovní aktivity v přírodě	1.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Snowboarding
	2.	Bruslení (in-line, kolečkové)	Lyžování sjezdové, skialpinismus
	3.	Snowboarding	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody

Žákyně by se rády věnovaly těmto bojovým uměním (Tabulka 18) – karate, box a judo. U chlapců je největší zájem o box, karate a kung – fu.

Tabulka 18 Bojová umění u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Bojová umění	1.	Karate	Box
	2.	Box	Karate
	3.	Judo	Kung-Fu

Z rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 19) jsou na předních příčkách u dívek moderní tance (break dance, disko, hip-hop), latinsko-americké tance a taneční aerobik. Chlapci preferují bojové tance (capoeira), moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a rock'n'roll.

Tabulka 19 Rytmické a taneční aktivity u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Rytmické a taneční aktivity	1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Bojové tance (capoeira)
	2.	Latinsko-americké tance	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
	3.	Taneční aerobik	Rock'n'roll

Souhrnně žákyně druhého stupně preferují (Tabulka 20) rytmické a taneční aktivity, týmové sporty a sportovní aktivity v přírodě. Žáci preferují týmové sporty, individuální sporty a sportovní aktivity v přírodě.

Tabulka 20 Sportovní aktivity souhrnně u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Sportovní aktivity souhrnně	1.	Rytmické a taneční aktivity	Týmové sporty
	2.	Týmové sporty	Individuální sporty
	3.	Sportovní aktivity v přírodě	Sportovní aktivity v přírodě

Mezi nejoblíbenější aktivity žákyň druhého stupně (Tabulka 21), s celkovým počtem 25 bodů, patří moderní tance (break dance, disko, hip-hop), volejbal (beach, přehazovaná) a jezdectví s celkovým počtem 9 bodů a fotbal (futsal) a latinsko-americké tance s celkovým počtem 7 bodů. Mezi nejoblíbenější aktivity chlapců druhého stupně patří zcela jiné aktivity než u dívek. S celkovým počtem 47 bodů, patří na první místo fotbal (futsal), s 11 body florbal (pozemní hokej, hokejbal) a s 8 body motorismus, skiering, vodní motorismus.

Tabulka 21 Nejoblíbenější aktivity u dívek a chlapců

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Pohlaví	
		Dívky	Chlapci
Nejoblíbenější aktivity	1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Fotbal (futsal)
	2.	Volejbal (beach, přehazovaná) Jezdectví	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
	3.	Fotbal (futsal) Latinsko-americké tance	Motorismus, skiering, vodní motorismus

4.4.2 Struktura sportovních preferencí šestých ročníků

Po vygenerování všech dotazníků, jsme srovnali sportovní aktivity v ročnících. Dle Tabulky 22 v šestých ročnících žáci preferují plavání, cyklistiku, snowboarding, sjezdové lyžování a golf.

Tabulka 22 Individuální sporty v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Individuální sporty	1.	Plavání	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Snowboarding
	2.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Plavání	Plavání
	3.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	Golf (minigolf)

V kategorii „Týmové sporty“ (Tabulka 23) převládá házená (vybíjená) a fotbal (futsal).

Tabulka 23 Týmové sporty v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Týmové sporty	1.	Házená (vybíjená)	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)
	2.	Fotbal (futsal)	Házená (vybíjená)	Basketbal
	3.	Volejbal	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	Házená (vybíjená)

Na předních pozicích v kategorii „Kondiční aktivity“ (Tabulka 24) se umístilo posilovací cvičení a běh (jogging).

Tabulka 24 Kondiční aktivity v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Kondiční aktivity	1.	Posilovací cvičení	Běh (jogging)	Posilovací cvičení
	2.	Běh (jogging)	Posilovací cvičení	Běh (jogging)
	3.	Kondiční chůze (nordic walking)	Sportovní aerobik	Kondiční chůze (nordic walking)

U sportovních aktivit ve vodě (Tabulka 25) preferují žáci všech šestých tříd skoky do vody, plavání s ploutvemi (potápění).

Tabulka 25 Sportovní aktivity ve vodě v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Sportovní aktivity ve vodě	1.	Skoky do vody	Skoky do vody	Skoky do vody
	2.	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)
	3.	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	Zdravotní plavání (koupání)	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)

V kategorii „Sportovní aktivity v přírodě“ (Tabulka 26) se umístily na předních pozicích u tříd 6. A a 6. B plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody a u třídy 6. C snowboarding.

Tabulka 26 Sportovní aktivity v přírodě v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Sportovní aktivity v přírodě	1.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Snowboarding
	2.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	Cykloturistika	Golf
	3.	Cykloturistika	Lanové aktivity	Lanové aktivity

Žáci šestých tříd by se nejraději věnovali bojovému umění – box (Tabulka 27). Na dalších příčkách to je judo, karate a kung-Fu.

Tabulka 27 Bojová umění v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Bojová umění	1.	Box	Box	Box
	2.	Judo	Karate	Kung-Fu
	3.	Kung-Fu	Judo	Karate

Z rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 28) jsou na předních příčkách moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a bojové tance (capoeira).

Tabulka 28 Rytmické a taneční aktivity v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Rytmické a taneční aktivity	1.	Bojové tance (capoeira)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
	2.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Latinsko-americké tance	Bojové tance (capoeira)
	3.	Taneční aerobik	Taneční aerobik	Latinsko-americké tance

Souhrnně všichni žáci šestého ročníku preferují týmové sporty (Tabulka 29). Na druhé příčce to jsou sportovní aktivity ve vodě a na třetí příčce individuální sporty a bojová umění.

Tabulka 29 Sportovní aktivity souhrnně v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Sportovní aktivity souhrnně	1.	Týmové sporty	Týmové sporty	Týmové sporty
	2.	Sportovní aktivity ve vodě	Sportovní aktivity ve vodě	Sportovní aktivity ve vodě
	3.	Individuální sporty	Individuální sporty	Bojová umění

Mezi nejoblíbenější aktivity všech žáků šestých tříd (Tabulka 30) patří fotbal (futsal). To může být například díky tomu, že ve třídách je větší počet chlapců než dívek. Druhá nejoblíbenější aktivita je odlišná v každé ze šestých tříd. U třídy 6. A je to střelba, lukostřelba. U třídy 6. B to je házená (vybíjená). Na třetí pozici se umístila u třídy 6. A pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping, u třídy 6. B volejbal (beach, přehazovaná) a u třídy 6. C florbal (pozemní hokej, hokejbal).

Tabulka 30 Nejoblíbenější aktivity v šestých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		6. A	6. B	6. C
Nejoblíbenější aktivita	1.	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)
	2.	Střelba, lukostřelba	Házená (vybíjená)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
	3.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	Volejbal (beach, přehazovaná)	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)

4.4.3 Struktura sportovních preferencí sedmých ročníků

(Tabulka 31) Individuální sporty v sedmých ročnících (srovnání prvních tří nejčastěji zadaných individuálních sportů v sedmých ročnících). Žáci všech sedmých tříd preferují na prvním místě plavání. Na dalších pozicích to je cyklistika (rychlostní, terénní, sálová), lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní) a snowboarding.

Tabulka 31 Individuální sporty v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Individuální sporty	1.	Plavání	Plavání	Plavání
	2.	Snowboarding	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
	3.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)

Z týmových sportů (Tabulka 32) je na 1. místě fotbal (futsal) a házená (vybíjená).

Tabulka 32 Týmové sporty v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Týmové sporty	1.	Fotbal (futsal)	Házená (vybíjená)	Házená (vybíjená)
	2.	Basketbal	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)
	3.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	Nohejbal	Basketbal

Na předních pozicích v kategorii „Kondiční aktivity“ (Tabulka 33) se umístil u všech tříd běh (jogging).

Tabulka 33 Kondiční aktivity v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Kondiční aktivity	1.	Běh (jogging)	Běh (jogging)	Běh (jogging)
	2.	Posilovací cvičení	Posilovací cvičení	Kulturistika
	3.	Tai-Chi	Spinning	Posilovací cvičení

V kategorii „Sportovní aktivity ve vodě“ (Tabulka 34) převládají u všech sedmých tříd skoky do vody.

Tabulka 34 Sportovní aktivity ve vodě v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Sportovní aktivity ve vodě	1.	Skoky do vody	Skoky do vody	Skoky do vody
	2.	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)
	3.	Synchronizované plavání	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)

U sportovních aktivit v přírodě (Tabulka 35) žáci sedmých tříd preferují různé aktivity. U třídy 7. A je to snowboarding, u třídy 7. B to je plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody a u třídy 7. C to je cykloturistika.

Tabulka 35 Sportovní aktivity v přírodě v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Sportovní aktivity v přírodě	1.	Snowboarding	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Cykloturistika
	2.	Lanové aktivity	Snowboarding	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
	3.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Lyžování sjezdové, skialpinismus	Lanové aktivity

Žáci sedmých ročníků preferují různá bojová umění. (Tabulka 36) Třída 6. A preferuje karate, třída 7. B preferuje box a třída 7. C preferuje kung-Fu.

Tabulka 36 Bojová umění v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Bojová umění	1.	Karate	Box	Kung-Fu
	2.	Box	Karate	Kung-Fu
	3.	Judo	Kung-Fu	Karate

Z rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 37) jsou na předních příčkách moderní tance (break dance, disko, hip-hop) shodně u všech sedmých tříd.

Tabulka 37 Rytmické a taneční aktivity v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Rytmické a taneční aktivity	1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
	2.	Bojové tance (capoeira)	Latinsko-americké tance	Latinsko-americké tance
	3.	Latinsko-americké tance	Bojové tance (capoeira)	Bojové tance (capoeira)

Souhrnně všichni žáci sedmého ročníku upřednostňují (stejně jako žáci šestých ročníků) týmové sporty (Tabulka 38). Na druhé příčce to jsou individuální sporty a sportovní aktivity ve vodě. Na třetí příčce to jsou sportovní aktivity ve vodě a rytmické a taneční aktivity.

Tabulka 38 Sportovní aktivity souhrnně v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Sportovní aktivity souhrnně	1.	Týmové sporty	Týmové sporty	Týmové sporty
	2.	Individuální sporty	Sportovní aktivity ve vodě	Individuální sporty
	3.	Sportovní aktivity ve vodě	Rytmické a taneční aktivity	Rytmické a taneční aktivity

Mezi nejoblíbenější aktivity (Tabulka 39) třídy 7. A řadí žáci moderní tance (break dance, disko, hip-hop), snowboarding a plavání. U třídy 7. B to je fotbal (futsal), motorismus, skiering, vodní motorismus a moderní tance (break dance, disko, hip-hop). U třídy 7. C to je fotbal (futsal), jezdeckví a basketbal.

Tabulka 39 Nejoblíbenější aktivity v sedmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		7. A	7. B	7. C
Nejoblíbenější aktivita	1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)
	2.	Snowboarding	Motorismus, skiering, vodní motorismus	Jezdectví
	3.	Plavání	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Basketbal

4.4.4 Struktura sportovních preferencí osmých ročníků

(Tabulka 40) Individuální sporty v osmých ročnících (srovnání prvních tří nejčastěji zadaných individuálních sportů v osmých ročnících). Žáci osmých tříd upřednostňují odlišné aktivity. U třídy 8. A je na prvním místě plavání, u třídy 8. B lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní) a třída 8. C preferuje cyklistiku (rychlostní, terénní, sálová).

Tabulka 40 Individuální sporty v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Individuální sporty	1.	Plavání	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
	2.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	Snowboarding	Plavání
	3.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Plavání	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)

Z týmových sportů (Tabulka 41) je na 1. místě u třídy 8. A házená (vybíjená), u třídy 8. B basketbal a u třídy 8. C fotbal (futsal).

Tabulka 41 Týmové sporty v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Týmové sporty	1.	Házená (vybíjená)	Basketbal	Fotbal (futsal)
	2.	Basketbal	Fotbal (futsal)	Basketbal
	3.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	Házená (vybíjená)	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)

Na předních pozicích v kategorii „Kondiční aktivity“ (Tabulka 42) se umístil u třídy 8. A běh (jogging). Posilovací cvičení bylo na prvním místě u třídy 8. B a 8. C.

Tabulka 42 Kondiční aktivity v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Kondiční aktivity	1.	Běh (jogging)	Posilovací cvičení	Posilovací cvičení
	2.	Posilovací cvičení	Běh (jogging)	Běh (jogging)
	3.	Sportovní aerobik	Sportovní aerobik	Taebo (box aerobik)

V kategorii „Sportovní aktivity ve vodě“ (Tabulka 43) převládají u všech osmých tříd skoky do vody. Plavání s ploutvemi (potápění) se umístilo u všech osmých tříd na druhém místě a taktéž shodně na třetím místě se umístilo zdravotní plavání (koupání).

Tabulka 43 Sportovní aktivity ve vodě v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Sportovní aktivity ve vodě	1.	Skoky do vody	Skoky do vody	Skoky do vody
	2.	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)
	3.	Zdravotní plavání (koupání)	Zdravotní plavání (koupání)	Zdravotní plavání (koupání)

U sportovních aktivit v přírodě (Tabulka 44) žáci 8. A a 8. C preferují plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody. U třídy 8. B je to snowboarding.

Tabulka 44 Sportovní aktivity v přírodě v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Sportovní aktivity v přírodě	1.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Snowboarding	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
	2.	Lyžování sjezdové, skialpinismus	Lyžování sjezdové, skialpinismus	Bruslení (in-line, kolečkové)
	3.	Lanové aktivity	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Lyžování sjezdové, skialpinismus

Žáci osmých ročníků preferují různá bojová umění. (Tabulka 45) Třída 8. A preferuje box, třída 8. B preferuje karate a třída 8. C preferuje kung-Fu.

Tabulka 45 Bojová umění v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Bojová umění	1.	Box	Karate	Kung-Fu
	2.	Kick-box (thai-box)	Box	Box
	3.	Karate	Judo	Karate

Z rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 46) jsou na předních příčkách moderní tance (break dance, disko, hip-hop) shodně u všech osmých tříd.

Tabulka 46 Rytmické a taneční aktivity v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Rytmické a taneční aktivity	1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
	2.	Moderní gymnastika	Latinsko-americké tance	Latinsko-americké tance
	3.	Latinsko-americké tance	Standardní tance	Rock'n'roll

Souhrnně (Tabulka 47) žáci 8. A a 8. B dávají přednost týmovým sportům a třída 8. C individuálním sportům.

Tabulka 47 Sportovní aktivity souhrnně v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Sportovní aktivity souhrnně	1.	Týmové sporty	Týmové sporty	Individuální sporty
	2.	Individuální sporty	Sportovní aktivity v přírodě	Týmové sporty
	3.	Rytmické a taneční aktivity	Individuální sporty	Sportovní aktivity v přírodě

Mezi nejoblíbenější aktivitu osmých tříd (Tabulka 48) zařadili žáci fotbal (futsal). Zajímavý výsledek vyšel u třetí nejoblíbenější aktivity třídy 8. C. Žáci se nerozhodli pro žádnou aktivitu. U třídy 8. C je to tedy na prvním místě fotbal (futsal) a na druhém místě bruslení (in-line, kolečkové).

Tabulka 48 Nejoblíbenější aktivita v osmých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída		
		8. A	8. B	8. C
Nejoblíbenější aktivita	1.	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)
	2.	Volejbal (beach, přehazovaná)	Jezdectví	Bruslení (in-line, kolečkové)
	3.	Běh (jogging)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Nejsem rozhodnut

4.4.5 Struktura sportovních preferencí devátých ročníků

(Tabulka 49) Individuální sporty v devátých ročnících. Žáci 9. A preferují lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní), žáci 9. B cyklistiku (rychlostní, terénní, sálová) a žáci 9. C a 9. D plavání.

Tabulka 49 Individuální sporty v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Individuální sporty	1.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Plavání	Plavání
	2.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Plavání	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
	3.	Plavání	Bowling	Bruslení (in-line, kolečkové)	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)

Z týmových sportů (Tabulka 50) je fotbal (futsal) na prvním místě u 9. A, basketbal u třídy 9. B a volejbal (beach, přehazovaná) shodně u tříd 9. C a 9. D.

Tabulka 50 Týmové sporty v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Týmové sporty	1.	Fotbal (futsal)	Basketbal	Volejbal (beach, přehazovaná)	Volejbal (beach, přehazovaná)
	2.	Házená (vybíjená)	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)
	3.	Basketbal	Volejbal (beach, přehazovaná)	Basketbal	Basketbal

Na předních pozicích v kategorii „Kondiční aktivity“ (Tabulka 51) se umístil na prvním místě u tříd 9. A, 9. C a 9. D běh (jogging). Třída 9. B preferuje posilovací cvičení.

Tabulka 51 Kondiční aktivity v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Kondiční aktivity	1.	Běh (jogging)	Posilovací cvičení	Běh (jogging)	Běh (jogging)
	2.	Posilovací cvičení	Běh (jogging)	Kondiční chůze (nordic walking)	Posilovací cvičení
	3.	Sportovní aerobik	Tai-Chi	Posilovací cvičení	Kondiční chůze (nordic walking)

V kategorii „Sportovní aktivity ve vodě“ (Tabulka 52) převládají u tříd 9. A, 9. B a 9. D skoky do vody. Třída 9. C preferuje plavání s ploutvemi (potápění).

Tabulka 52 Sportovní aktivity ve vodě v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Sportovní aktivity ve vodě	1.	Skoky do vody	Skoky do vody	Plavání s ploutvemi (potápění)	Skoky do vody
	2.	Plavání s ploutvemi (potápění)	Plavání s ploutvemi (potápění)	Zdravotní plavání (koupání)	Plavání s ploutvemi (potápění)
	3.	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	Zdravotní plavání (koupání)	Skoky do vody	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)

U sportovních aktivit v přírodě (Tabulka 53) žáci devátých tříd preferují různé aktivity. U třídy 9. A je to snowboarding, u třídy 9. B to je lyžování sjezdové, skialpinismus a u tříd 9. C a 9. D plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody.

Tabulka 53 Sportovní aktivity v přírodě v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Sportovní aktivity v přírodě	1.	Snowboarding	Lyžování sjezdové, skialpinismus	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
	2.	Motorismus, skiering, vodní motorismus	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	Jezdectví	Motorismus, skiering, vodní motorismus
	3.	Lyžování sjezdové, skialpinismus	Bruslení (in-line, kolečkové)	Snowboarding	Lyžování sjezdové, skialpinismus

Žáci 9. A preferují z bojových umění (Tabulka 54) judo. Karate preferují žáci 9. B a 9. C třída 9. D preferuje box.

Tabulka 54 Bojová umění v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Bojová umění	1.	Judo	Karate	Karate	Box
	2.	Box	Box	Taekwon-do	Karate
	3.	Karate	Kung-Fu	Judo	Judo

Z rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 55) jsou shodně u tříd 9. A, 9. B a 9. C na předních příčkách moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Třída 9. D preferuje latinsko-americké tance. Odlišnost této třídy může být například v tom, že žáci 9. D navštěvují taneční kroužek s latinsko-americkými prvky.

Tabulka 55 Rytmické a taneční aktivity v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Rytmické a taneční aktivity	1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Latinsko-americké tance
	2.	Latinsko-americké tance	Latinsko-americké tance	Latinsko-americké tance	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
	3.	Standardní tance	Bojové tance (capoeira)	Balet, výrazový tanec	Standardní tance

V kategorii „Sportovní aktivity souhrnně“ (Tabulka 56) žáci 9. A a 9. D preferují týmové sporty. Žáci 9. B preferují individuální sporty a žáci 9. C preferují rytmické a taneční aktivity.

Tabulka 56 Sportovní aktivity souhrnně v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Sportovní aktivity souhrnně	1.	Týmové sporty	Individuální sporty	Rytmické a taneční aktivity	Týmové sporty
	2.	Sportovní aktivity v přírodě	Týmové sporty	Individuální sporty	Rytmické a taneční aktivity
	3.	Rytmické a taneční aktivity	Kondiční aktivity	Týmové sporty	Sportovní aktivity v přírodě

Mezi nejoblíbenější aktivity (Tabulka 57) třídy 9. A řadí žáci fotbal (futsal), florbal (pozemní hokej, hokejbal) a moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Žáci 9. B preferují také fotbal (futsal), moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a snowboarding. Žáci 9. C preferují moderní tance (break dance, disko, hip-hop), fotbal (futsal) a jóga. Žáci třídy 9. D motorismus, skiering, vodní motorismus, latinsko-americké tance a basketbal.

Tabulka 57 Nejoblíbenější aktivita v devátých ročnících

Typ sportovní aktivity	Pořadí	Ročník – třída			
		9. A	9. B	9. C	9. D
Nejoblíbenější aktivita	1.	Fotbal (futsal)	Fotbal (futsal)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Motorismus, skiering, vodní motorismus
	2.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Fotbal (futsal)	Latinsko-americké tance
	3.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	Snowboarding	Jóga	Basketbal

5 DISKUZE

Velkým problémem ve světě se stává obezita a pohybová inaktivita nejen u dospělých, ale hlavně u dětí. Je třeba řádně zajistit, aby se děti hýbaly více a zvyšovaly svou fyzickou kondici. Vše samozřejmě záleží na rodičích, na dětech samotných, na finanční stránce, na školní tělesné výchově, na mimoškolních aktivitách a dalších okolnostech. Tělesná výchova ve většině českých škol nepřesáhne dvě hodiny týdně. Myslím, že je to pro dorůstající děti a mládež velmi málo. Některé děti, kromě hodin tělesné výchovy ve školách, vyvíjí totiž minimální pohybovou aktivitu.

„S pravidelnými pohybovými aktivitami je třeba začít dostatečně brzy, nejlépe v raném dětství. V tomto období dochází k výraznému formování vztahu dítěte k jakýmkoli činnostem přicházejícím z okolí“ (Metelková, 2001, 181). Proto jsme tímto výzkumem chtěli zjistit pohybovou aktivitu žáků devátého ročníku.

Hlavním cílem této práce bylo zjistit míru pohybové aktivity žáků devátých tříd na Základní škole Frenštát pod Radhoštěm. Dále potom zjistit sportovní preference všech žáků na druhém stupni a to pomocí dotazníku sportovních preferencí v internetovém programu INDARES. Důležitým faktem je, že výzkum proběhl v zimním období říjen 2008 – leden 2009, protože tyto měsíce nejsou vzhledem k méně příznivým povětrnostním podmínkám moc vhodné pro rozvoj tělesné kondice a zvyšování pohybové aktivity.

Výsledky vědomostního testu k problematice zdraví a pohybové aktivity dopadly dle očekávání. Obě skupiny experimentální i kontrolní, dosáhly lepších výsledků u post-testu. Největší úspěšnosti dosáhla experimentální skupina v pre-testu v energetické dimenzi. V post-testu to byla dimenze edukační. Při srovnání kontrolní a experimentální skupiny vyšla významná edukační dimenze. A to jak v pre-testu, tak i v pos-testu. V pre-testu za statisticky významnou považujeme kondiční dimenzi mezi dívkami a chlapci. V post-testu je to dimenze energetická a nutriční. Cílem tohoto testu bylo zjistit vědomosti žáků z oblasti pohybové aktivity, sportu, zdraví, z oblasti výživy a biologie. Z výsledků usuzujeme, že tento test byl pro žáky základní školy náročný. Nikomu z žáků se nepodařilo dosáhnout maximum bodů. S některými pojmy se žáci setkali poprvé až v tomto testu. Pravděpodobně by bylo vhodné, kdyby se učitelé ve svých hodinách více věnovali informacím o správném životním stylu, o pohybové

aktivitě a správné životosprávě. Z výsledků vyplývá, že obě skupiny měly větší úspěšnost v post-testu.

V dotazníku IPAQ-long a NQLS jsme zjišťovali celkovou pohybovou aktivitu za týden v MET-min-týden⁻¹. Jde o sjednocující jednotku všech druhů PA (Frömel, Bauman, et al. 2006). Tato jednotka zahrnuje intenzivní PA, středně zatěžující PA a chůzi. Výsledky výzkumu získané prostřednictvím dotazníku IPAQ-long a NQLS ukazují, že chlapci i dívky dosáhli lepších výsledků u pre-testu. Průměrná doba strávená pohybovou aktivitou u chlapců je při pre-testu 8 488 MET-min-týden⁻¹, u dívek to je 5 580 MET-min-týden⁻¹. Při post-testu se pohybová aktivita mírně snížila u chlapců na 7 338 MET-min-týden⁻¹ a u dívek na 4 782 MET-min-týden⁻¹. Tento pokles pohybové aktivity může být zapříčiněn zimním obdobím, ve kterém byl výzkum prováděn. Nebo také efektem novosti. Zájem žáků patrně po určité době opadl. Při porovnání výsledků mezi kontrolní a experimentální skupinou můžeme konstatovat, že experimentální skupina dosáhla v obou testech přibližně stejné hodnoty: pre-test 7 937 MET-min-týden⁻¹, post-test 7 150 MET-min-týden⁻¹. U skupiny kontrolní se hodnoty liší podstatněji. V pre-testu dosáhla 6 154 MET-min-týden⁻¹ a v post-testu dosáhla 4 782 MET-min-týden⁻¹. Můžeme říct, že pohybová aktivita u experimentální skupiny se v průběhu celého výzkumu výrazně nezměnila.

Zjištění úrovně pohybové aktivity žáků devátých tříd jsme dále měřili pomocí krokoměrů Yamax SW 700. Jak doporučuje Frömel, Novosad a Svozil (1999) denní počet kroků, poskoků a změn poloh by se měl u chlapců v převažujícím počtu dnů v týdnu pohybovat kolem 13 000 a u dívek 11 000. Této hodnoty nebylo dosaženo u chlapců v úterý (11 486 kroků) a u dívek v neděli (9 228 kroků). Ostatní hodnoty se těsně přibližují doporučeným hodnotám. Nejmenší průměrný počet kroků všech žáků ze všech školních dnů byl zaznamenán v úterý (11 272 kroků). Je možné, že tato skutečnost je důsledkem toho, že žáci neměli v tento den hodinu tělesné výchovy a převažovaly náročnější předměty. Naopak nejvyšší průměrný počet kroků žáků z celého týdne byl v pátek (14 337 kroků). Domníváme se, že v tento den tráví žáci svůj volný čas více pohybovou aktivitou s kamarády nebo se věnují svým koníčkům. Celkově je úroveň pohybové aktivity vyšší u chlapců než u dívek, a to jak ve dnech školních, tak ve dnech víkendových. Ke stejným závěrům dochází ve svém výzkumu Armstrong a Welsman (2006), kteří uvádí, že evropští chlapci jsou také více pohybově aktivní než dívky, a to zejména v souvislosti s intenzivní PA. Výsledky ale samozřejmě

souvisí s ročním obdobím, s místem, kde žáci žijí apod. Statisticky významný rozdíl se objevil v počtu kroků všech žáků mezi dny úterý versus pátek. Při studii pomocí krokoměrů u studentů středních škol v Austrálii, potvrdily dvě třetiny studentů, že jsou dnes více aktivní a to díky tomu, že použili krokoměr (Lubans, et al., 2008).

V diplomové práci jsme dále vyhodnocovali u všech žáků druhého stupně strukturu sportovních preferencí. Využili jsme dotazník zaměřený na tuto problematiku, který je součástí internetového systému INDARES. Úkolem žáků bylo vybrat si pět sportovních aktivit, kterým by se rádi věnovali. Pokud neupřednostňují pět aktivit, mohli si jich vybrat i méně nebo žádnou. Dotazník sportovních preferencí v programu INDARES vyplnilo celkem 285 žáků (162 chlapců a 123 dívek). Srovnávali jsme preference chlapců a dívek a všech tříd v určitém ročníku. Dívky druhého stupně preferují rytmické a taneční aktivity, týmové sporty a sportovní aktivity v přírodě. Chlapci dávají přednost týmovým sportům, individuálním sportům a sportovním aktivitám v přírodě. Mezi nejoblíbenější aktivity žákyň druhého stupně patří více než tři aktivity, protože některé měly shodný počet bodů. Na prvním místě to jsou moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Na druhém místě volejbal (beach, přehazovaná) a jezdeckví. Na třetím místě fotbal (futsal) a latinsko-americké tance. Mezi nejoblíbenější aktivity chlapců druhého stupně se na prvním místě umístil fotbal (futsal), na druhém místě florbal (pozemní hokej, hokejbal) a na třetím místě motorismus, skiering, vodní motorismus. Mnoho žáků navštěvuje ve Frenštátě pod Radhoštěm taneční kroužky, florbalové a fotbalové kluby, jezdecký oddíl. Žáci se zřejmě ve svém rozhodnutí přiklonili k náplni hodin tělesné výchovy a aktivitám v nich prováděných.

V šestých ročnících preferují žáci týmové sporty, sportovní aktivity ve vodě a individuální sporty. Třída 6. C také bojová umění. Mezi nejoblíbenější aktivity šestých tříd se umístil na první příčce fotbal (futsal). Na druhých příčkách to byla střelba, lukostřelba, házená (vybíjená) a moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Na třetím místě to byla pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping, volejbal (beach, přehazovaná) a florbal (pozemní hokej, hokejbal). V sedmých ročnících upřednostňují žáci na prvních třech místech týmové sporty, individuální sporty, sportovní aktivity ve vodě a rytmické a taneční aktivity. Mezi nejoblíbenější aktivity na první příčce zařadili žáci sedmých tříd kromě fotbalu (futsalu) také moderní tance (break dance, disco, hip-hop). Na druhém místě to byl snowboarding, motorismus, skiering, vodní motorismus a jezdeckví. Na třetím místě plavání, moderní tance (break dance, disko, hip-hop)

a basketbal. V osmých ročnících žáci preferují týmové sporty, individuální sporty, sportovní aktivity v přírodě a rytmické a taneční aktivity. U všech osmých tříd je na první příčce fotbal (futsal). Na místě druhém to byl volejbal (beach, přehazovaná), jezdeckví a bruslení (in-line, kolečkové). Na třetím místě uvedli žáci běh (jogging), moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a u třídy 8. C vyšlo, že se žáci nerozhodli pro žádnou z aktivit. V devátých ročnících dávají žáci přednost jak týmovým sportům, tak individuálním sportům, jak rytmickým a tanečním aktivitám, tak sportovním aktivitám v přírodě a kondičním aktivitám. Na prvním místě v kategorii „Nejoblíbenější aktivita“ uváděli žáci kromě fotbalu (futsalu), moderních tanců (break dance, disco, hip-hop) a motorismu, skiering, vodní motorismus. Na dalších příčkách se umístily tyto aktivity – florbal (pozemní hokej, hokejbal), latinsko-americké tance, snowboarding, jóga a basketbal. Podle Frömela et al. (2000) jsou rozdíly mezi pohlavími výzkumem doložené, přičemž chlapci mají pozitivnější vztah ke sportovním hrám a dívky preferují esteticky orientované aktivity.

Výzkum zabývající se problematikou sportovních preferencí, provedli Frömel, Novosad a Svozil (1999). Monitorovali sportovní zájmy mládeže na základních, středních a vysokých školách. Zjistili, že v popředí je u dívek všech věkových kategorií plavání, tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování. U chlapců dominuje zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. Ve sportovních hrách kladou dívky na přední místo volejbal, chlapci fotbal. V gymnastických disciplínách převládá u obou pohlaví trampolína. V atletických disciplínách převažuje zájem o skok daleký. Pokud jde o hlavní druhy turistiky, převládá zájem o cykloturistiku. Chlapci dávají přednost silovým schopnostem a dívky koordinačním schopnostem. Největší zájem je u dívek o estetické zaměření pohybové činnosti. U chlapců je to zaměření kondiční a sportovní (výkonnostní). U obou pohlaví existuje zájem o zdravotně orientovanou pohybovou činnost.

6 ZÁVĚRY

1. Ve vědomostním testu dosáhla větší úspěšnosti experimentální třída. A to jak v pre-testu, tak i v post-testu. Statisticky významných hodnot dosáhli chlapci i dívky zejména v kondiční dimenzi.
2. Výsledky z pre-testu i z post-testu ukazují, že větší pohybovou aktivitu vyvinuli chlapci než dívky.
3. Průměrný počet kroků, poskoků a poloh žáků za školní dny je 12 372 a za dny víkendové 12 156. Nejvyšší průměrný počet denních kroků všech žáků byl naměřen v pátek (14 337). Hodnoty dosahují doporučených zdravotních doporučení téměř ve všech dnech v týdnu. Doporučených hodnot nebylo dosaženo u chlapců v úterý a u dívek v neděli.
4. Úroveň pohybové aktivity chlapců je vyšší než u dívek jak ve školních dnech, tak o víkendech.
5. Mezi nejoblíbenější aktivity dívek druhého stupně patří moderní tance (break dance, disko, hip-hop), volejbal (beach, přehazovaná), jezdectví, fotbal (futsal) a latinsko-americké tance. Mezi nejoblíbenější aktivity chlapců druhého stupně se řadí fotbal (futsal), florbal (pozemní hokej, hokejbal), motorismus, skiering, vodní motorismus.
6. Souhrnně žákyně druhého stupně preferují rytmické a taneční aktivity, týmové sporty a sportovní aktivity v přírodě. Žáci dávají přednost týmovým sportům, individuálním sportům a sportovním aktivitám v přírodě.
7. Mezi nejoblíbenější aktivity všech žáků šestých tříd patří fotbal (futsal). Druhá nejoblíbenější aktivita se v šestých třídách liší. Třída 6. A preferuje střelbu a lukostřelbu, třída 6. B házenou (vybíjenou). Na třetí pozici v žebříčku oblíbenosti se umístila u třídy 6. A pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping, u třídy 6. B volejbal (beach, přehazovaná) a u třídy 6. C florbal (pozemní hokej, hokejbal). Souhrnně všichni žáci šestého ročníku preferují týmové sporty. Na druhé příčce se umístily sportovní aktivity ve vodě a na třetí příčce individuální sporty a bojová umění.
8. Mezi nejoblíbenější aktivity třídy 7. A řadí žáci moderní tance (break dance, disko, hip-hop), snowboarding a plavání. U třídy 7. B jde o fotbal (futsal), motorismus, skiering, vodní motorismus a moderní tance (break dance, disko,

hip-hop). Třída 7. C upřednostňuje fotbal (futsal), jezdeckví a basketbal. Souhrnně všichni žáci sedmého ročníku preferují (stejně jako žáci šestých ročníků) týmové sporty. Na druhé příčce uvádějí individuální sporty a sportovní aktivity ve vodě. Na třetí příčce umístili sportovní aktivity ve vodě a rytmické a taneční aktivity.

9. Mezi nejoblíbenější aktivity osmých tříd zařadili žáci tohoto ročníku fotbal (futsal). Zajímavý výsledek se objevil u třetí nejoblíbenější aktivity třídy 8. C. Žáci se totiž nerozhodli pro žádnou aktivitu. Třída 8. C favorizuje tedy fotbal (futsal), za kterým následuje bruslení (in-line, kolečkové). Souhrnně žáci 8. A a 8. B preferují týmové sporty. Třída 8. C dává přednost individuálním sportům.
10. Mezi nejoblíbenější aktivity třídy 9. A řadí žáci fotbal (futsal), florbal (pozemní hokej, hokejbal) a moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Žáci 9. B upřednostňují také fotbal (futsal), moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a snowboarding. Žáci 9. C preferují moderní tance (break dance, disko, hip-hop), fotbal (futsal) a jógu. Žáci třídy 9. D motorismus, skiering, vodní motorismus, latinsko-americké tance a basketbal. V kategorii „Sportovní aktivity souhrnně“ preferují žáci 9. A a 9. D týmové sporty, žáci 9. B individuální sporty a žáci 9. C rytmické a taneční aktivity.

7 SOUHRN

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat aktuální stav v oblasti pohybové aktivity u žáků Základní školy Frenštát pod Radhoštěm. Dále pak prozkoumat sportovní preference všech žáků druhého stupně. Výzkumného šetření se na podzim roku 2008 zúčastnilo 49 žáků ze dvou devátých tříd. Žáci byli rozděleni do dvou skupin. Experimentální skupina a kontrolní skupina. Monitorování pohybové aktivity těchto žáků trvalo čtyři týdny. Úroveň pohybové aktivity byla hodnocena pomocí výsledků zjištěných využitím krokoměru Yamax SW 700, záznamové brožury, dotazníku NQLS, dotazníku IPAQ-long a vědomostního testu. Byl využit internetový systém INDARES. Žáci druhého stupně vyplnili dotazník sportovních preferencí v INDARESU.

Z dosažených výsledků vyplývá, že chlapci jsou více pohybově aktivní ve školních i víkendových dnech. Experimentální skupina dosáhla větší úspěšnosti ve vědomostním testu než skupina kontrolní. Průměrný počet kroků za školní dny byl 12 372. Doporučených hodnot nebylo dosaženo u chlapců v úterý a u dívek v neděli. Mezi nejoblíbenější aktivity dívek druhého stupně patří moderní tance (break dance, disko, hip-hop), volejbal (beach, přehazovaná), jezdeckví, fotbal (futsal) a latinsko-americké tance. Mezi nejoblíbenější aktivity chlapců druhého stupně se řadí fotbal (futsal), florbal (pozemní hokej, hokejbal), motorismus, skiering, vodní motorismus. Souhrnně žákyně druhého stupně preferují rytmické a taneční aktivity, týmové sporty a sportovní aktivity v přírodě. Žáci dávají přednost týmovým sportům, individuálním sportům a sportovním aktivitám v přírodě. Mezi nejoblíbenější aktivity všech žáků šestých tříd patří fotbal (futsal). Souhrnně všichni žáci šestého ročníku preferují týmové sporty. Na druhé příčce se umístily sportovní aktivity ve vodě a na třetí příčce individuální sporty a bojová umění. Mezi nejoblíbenější aktivity třídy 7. A řadí žáci moderní tance (break dance, disko, hip-hop), snowboarding a plavání. U třídy 7. B jde o fotbal (futsal), motorismus, skiering, vodní motorismus a moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Třída 7. C upřednostňuje fotbal (futsal), jezdeckví a basketbal. Souhrnně všichni žáci sedmého ročníku preferují týmové sporty. Mezi nejoblíbenější aktivity osmých tříd zařadili žáci tohoto ročníku fotbal (futsal). Zajímavý výsledek se objevil u třetí nejoblíbenější aktivity třídy 8. C. Žáci se totiž nerozhodli pro žádnou aktivitu. Třída 8. C favorizuje tedy fotbal (futsal), za kterým následuje bruslení (in-line, kolečkové). Souhrnně žáci 8. A a 8. B preferují týmové sporty. Třída 8. C dává přednost individuálním sportům. Mezi nejoblíbenější aktivity třídy 9. A řadí žáci fotbal (futsal), florbal (pozemní hokej,

hokejbal) a moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Žáci 9. B upřednostňují také fotbal (futsal), moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a snowboarding. Žáci 9. C preferují moderní tance (break dance, disko, hip-hop), fotbal (futsal) a jógu. Žáci třídy 9. D motorismus, skiering, vodní motorismus, latinsko-americké tance a basketbal. V kategorii „Sportovní aktivity souhrnně“ preferují žáci 9. A a 9. D týmové sporty, žáci 9. B individuální sporty a žáci 9. C rytmické a taneční aktivity.

8 SUMMARY

The purpose of this study was to analyze the current situation in the range of physical activity of the pupils at elementary school in Frenstat p.R. Further, we explored sports preferences of all pupils of the second grade (aged 12 – 15). 49 pupils of two 9th classes took part in this research in autumn 2008. These pupils were divided into two groups: the experimental group and the control one. The monitoring of the physical activity had taken four weeks. The level of physical activity was evaluated with the help of pedometer Yamax SW 700, a recording brochure, the questionnaire IPAQ-long and a comprehensive test. Internet system INDARES was used where pupils of the second grade filled in the questionnaire of sports preferences.

We found out from the obtained results that boys were more physically active both in schooldays and at weekends. The experimental group was more successful in the comprehensive test than the control group. The average number of steps during schooldays was 12 372. The recommended number was not reached on Tuesdays in boys and on Sundays in girls. Modern dance (break dance, disco, hip-hop), volleyball (beach), horse riding, football (futsal – indoor football), floor ball (field hockey, hockey-ball), motorcycling, skiering and jet skiing rank among the most popular activities of second grade girls. Football (futsal – indoor football), floor ball (field hockey, hockey-ball), motorcycling, skiering and jet skiing rank among the most popular activities of second grade boys. To sum up: girls prefer rhythmic and dance activities, team sports and outdoor sports activities, while boys prefer team sports, individual sports and outdoor activities. The most popular activity of all pupils in 6th grade is football (futsal) – they prefer team sports. The second best is football followed by water sports activities and individual sports together with martial arts as the third. Modern dance (break dance, disco, hip-hop), snowboarding and swimming rank among the most popular activities of the pupils in the class 7. A. Football (futsal) motorcycling, skiering, jet skiing and modern dance (break dance, disco, hip-hop) are popular in the class 7. B. The class 7. C prefers football (futsal), horse riding and basketball. To sum up: all pupils of the 7th grade prefer team sports. The most popular activity in the 8th grade is football (futsal). There occurred an interesting result at the third most popular activity in the class 8. C – pupils didn't mention any activity here. So the class 8. C prefers football (futsal) followed by skating (in-lines, roller skating). Totally, pupils of the classes 8. A and 8. B prefer team sports while the class 8. C prefers individual

sports. The most popular activities in pupils of the class 9. A are football (futsal), floor ball (field hockey, hockey-ball) and modern dances (break dance, disco, hip-hop). Pupils of the class 9. B also prefer football (futsal) modern dances (break dance, disco, hip-hop) and snowboarding. Pupils of the class 9. C prefer modern dances (break dance, disco, hip-hop), football (futsal) and yoga. Pupils of the class 9. D prefer motorcycling, skiering, jet skiing, latino-american dances and basketball. In the category „Summarized sports activities“ pupils of 9. A and 9. D prefer team sports, pupils of 9. B individual sports and pupils of 9. D rhythmic and dance activities.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Amstrong, N., & Welsman, J. R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36(12), 1067-1086.
- Blair, S. N., & Morris, J. M. (2009). Healthy hearts – and the universal benefits of being physically active: Physical activity and health. *Annals of Epidemiology*, 19, 253-256.
- Brettschneider, W. D., & Naul, R. (2007). *Obesity in Europe*. Frankfurt am Main. Peter Lang, 324.
- Bunc, V. (2004). Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže. *Závěrečná zpráva VZ MSM 115100001*. Praha: UK FTVS.
- Bunc, V. (2007). Možnosti stanovení tělesného složení u dětí bioimpedanční metodou. *Časopis Lékařů českých*, 146, 492-496.
- Bunc, V. (2008). Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek. *Česká kinantropologie*, 12(3), 61-69.
- Buriánek, J. (1996). *Sociologie*. Praha: Fortuna.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Čelíkovský, S. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., & Teplý, Z. (1997). Tělesná výchova a sport na přelomu století. In (Perič, T.), *Sborník referátů z národní konference, 1*, 9-20, Praha: Univerzita Karlova.
- Duffková, J. (2007). *Sociologie životního stylu*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze.
- Fort, P. (2004). *Stop dětské obezité*. Praha: Ikar.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Vasendova, J., & Krapkova, J. (2000). Esthetic aspects of physical education classes for girls. *Physical Educator*, 57(3), 146-151.
- Frömel, K., Bauman, A., Bláha, L., Feltlová, D., Fojtík, I., Hájek, J., Horák, S., Klobouk, T., Kudláček, V., Ludva, P., Lukavská, M., Mitáš, J., Neuls, F., Nykodým, J., Pelclová, J., Ryba, J., Řepka, E., Sigmund, E., Sigmundová, D., Suchomel, A., & Šebrle, Z. (2006). Intenzita a objem pohybové aktivity 15-69leté populace České republiky. *Česká kinantropologie*, 10(1), 13-27.

- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Ivanová, K. (2006). *Životní styl jako sociální determinanta zdraví*. Rigorózní práce. Praha: Filozofická fakulta – Univerzita Karlova.
- Kaplan, R. M., Sallis, J. F., & Patterson, T. L. (1996). *Zdravie a správanie človeka*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Karasik, D., Demissie, S., Cupples, L. A., & Kiel, D. P. (2005). Dientangling the genetic determinants of human aging: Biological age as an alternative to the use of survival measures. *Journal of Gerontology*, 60(5), 574-587.
- Křen, F., Chmelík, F., Frömel, K., Fical, P., Fical, J., Kudláček, M., & Mitáš, J. (2007). *Indares.com - online systém* [Computer software]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Callister, R., & Collins, C. E. (2009). Effects of integrating pedometers, parental materials, and e-mail support within an extracurricular school sport intervention. *Journal of Adolescent Health*, 44 (2), 176-183.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Máček, M., & Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- Malá, H., & Klementa, J. (1985). *Biologie dětí a dorostu*. Praha: SPN.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: UP Olomouc.
- Metelková, T. (2001). Zastoupení pohybových aktivit v celotýdenním režimu dětí mladšího školního věku. In (Tilinger, P., Rychtecký, A., & Perič, T.), *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí: Sborník příspěvků národní konference (pp. 181-185)*, Praha: Univerzita Karlova.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Protivanská, L. (2009). Jak nevychovat otesánka. *Blesk pro ženy*, 44, 48-49.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Chmelík, F. (2009). Vztah mezi prostředím a počtem kroků obyvatel českých metropolí. *Tělesná kultura*, 32(2), 112-126.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Štefanovič, J. (1974). *Psychologie pro gymnázia a pedagogické školy*. Praha: SPN.
- Švancara, J. a kol. (1980). *Diagnostika psychického vývoje*. Praha: Avicenum.

Taxová, J. (1987). *Pedagogicko – psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: SPN.

Základní a mateřská škola Frenštát p. R. (2011). Retrieved 20.2.2011 from the World

Wide Web: <http://www.zstyfren.cz>

Indares. (2011). Retrieved 4.3.2011 from the World Wide Web:

<http://www.indares.com>

10 PŘÍLOHY

Příloha 1 Dopis řediteli

Příloha 2 Dopis rodičům

Příloha 3 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ-long

Příloha 1 Dopis řediteli



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY
CENTRUM KINANTROPOLOGICKÉHO VÝZKUMU

Vedoucí: prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc. ✉ Tř. Míru 115, 771 11 Olomouc,
☎ 585 636 003, 📠 585 636 104, @ fromel@ftknw.upol.cz

Vážený pane řediteli,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s výzkumným šetřením Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci v rámci výzkumného záměru MŠMT č. 6198959221 „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“. Vaše škola byla vybrána pro experiment s měsíčním intervenčním programem s krokoměrem.

V případě Vašeho souhlasu a souhlasu rodičů se vybraní studenti zúčastní dotazníkového šetření „Prostředí a kvalita života“. Dále budou mít studenti možnost nosit krokoměr během jednoho měsíce a zapisovat údaje o počtu kroků a jejich inaktivitě do motivační brožury, jejíž součástí je také cílová strategie a nápady, jak zvýšit pohybovou aktivitu. Přístroje nebudou nijak omezovat studenty v běžném životě a denních povinnostech a v případě poškození přístrojů **nebude** ze strany Centra kinantropologického výzkumu požadována náhrada. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. Z měření nevyplývají pro studenty žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o individuálním energetickém výdeji, velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím člověka. Výsledky výzkumu bude také možné ve škole využít pro zkvalitnění mezipředmětové tematické integrace.

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

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

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

V Olomouci 27. 3. 2008

prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.
odpovědný řešitel VZ,
vedoucí Centra kinantropologického výzkumu
Fakulta tělesné kultury UP

Příloha 2 Dopis rodičům



Centrum kinantropologického výzkumu
Fakulty tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



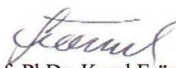
Vážený rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery na výzkumném šetření Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci v rámci výzkumného záměru MŠMT č. 6198959221 „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“. Studenti budou mít možnost individuálně využívat krokoměry. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. Z měření nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o individuálním energetickém výdeji, velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím a biologií člověka.

V současné době realizujeme obdobná měření na dalších školách u nás i v zahraničí, protože výzkum je součástí celosvětově organizovaného výzkumu.

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

Děkujeme Vám za pochopení významu a za souhlas!


prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.
odpovědný řešitel

Souhlasím, aby se můj syn/ dcera účastnil/a výzkumného šetření FTK UP v rámci výzkumného záměru MŠMT č. 6198959221 „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“.

.....
Datum

.....
Podpis rodiče

Příloha 3 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ-long

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

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

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

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

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

Ano

Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 6

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně
_____ minut denně

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně
_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně
_____ minut denně

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

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně
_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

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

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
 _____ **minut denně**
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**
19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
 _____ **minut denně**

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

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

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**
21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
 _____ **minut denně**
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**
23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
 _____ **minut denně**
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- _____ **dnů v týdnu**
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**
25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- _____ **hodin denně**
 _____ **minut denně**

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

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

_____ **hodin denně**
_____ **minut denně**

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

_____ **hodin denně**
_____ **minut denně**

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

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

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

Doplňující údaje

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

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.