

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Pohybové aktivity a sportovní preference studentů
vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity
Hradec Králové**

Diplomová práce

Autor: Bc. et Bc. Petra Findejsová
Studijní program: N7504 - Učitelství pro střední školy
Studijní obor: NSSKON-NSSKTV Učitelství pro střední školy
základy společenských věd - Učitelství pro střední
školy - tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Petra Findejsová

Studium: P15P0970

Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - základy společenských věd, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

Název diplomové práce: **Pohybové aktivity a sportovní preference studentů vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.**

Název diplomové práce AJ: Physical activities and sports preferences of students of selected branch of Pedagogical faculty of University Hradec Kralove.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit sportovní preference studentů vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Metody: analýza, syntéza, dotazníkové šetření

MÁČEK, Miloš a RADVANSKÝ, Jiří. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. 1. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072626953. MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. Pohybové dovednosti - činnosti - výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 9788024417288. VALJENT, Zdeněk. Aktivní životní styl vysokoškoláků. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2010. ISBN 78800146692. FIALOVÁ, Dana. Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen. Brno: MSD, 2013. ISBN 9788073922245. MÁČEK, Miloš. Fyziologie tělesných cvičení. Praha: Palestra, 2007. ISBN 9788090443549.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 18. 6. 2018

.....

Bc. et Bc. Petra Findejsová

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí diplomové práce Mgr. Daně Feltlové, Ph.D. za trpělivost, pomoc a odborné rady při zpracovávání práce.

Anotace

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

Tématem diplomové práce je porovnání sportovních preferencí studentů vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Sledovanými obory jsou Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport, Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy. V práci je sledována organizovaná pohybová aktivita, její objem a druhy a pohybová aktivita, která byla zaznamenávána pomocí krokoměřů.

V teoretické části jsou vymezeny pojmy pohybová aktivita a sport a jejich dopad na zdraví jedince. Charakteristika věkového období sledovaných a prostředí výzkumu – město Hradec Králové a Univerzita Hradec Králové.

Praktická část se věnuje zhodnocení a porovnání sportovních preferencí, organizované pohybové aktivity a nachozených kroků během sledovaného období. Výsledky jsou shrnuty v bodech. V závěru práce je diskuze.

Klíčová slova: pohybová aktivita, sportovní preference, Univerzita Hradec Králové

Annotation

FINDEJSOVÁ, Petra. *Physical activities and sports preferences of students of selected branch of Faculty of Education of University Hradec Kralove*. Hradec Kralove: Faculty of Education, University of Hradec Kralove, 2018, Diploma theses.

The subject of the diploma thesis is comparison of sport's preference of students of chosen branches of study. Monitored branches of study are Physical and sports activities focused on education, Off-school pedagogy focused on physical education and sports, Teaching at kindergartens and Teaching at lower primary schools. The research is focused on organization motoric activity and level of motoric activity, which was took by pedometers.

The theoretical part covers with determination of the terms as a motoric activity and sport and influence to the individual's health. Also it is described age period of high school studies and environment of research – city Hradec Kralove and University of Hradec Kralove.

Field part of diploma thesis comparison results of sports preferences and organization motoric activities. Last part compared amount steps between chosen branches during the monitored period. The final results are summarized in points. There is a discussion at the end of the thesis.

Key words: motoric activity, sports preferences, University of Hradec Kralove

Obsah

Úvod.....	9
1 Přehled poznatků.....	10
1.1 Pohybová aktivita	10
1.1.1 Význam, benefity a doporučení pohybové aktivity	14
1.1.2 Pohybová aktivita jako prevence proti onemocnění	15
1.1.3 Poškození organismu pohybovou aktivitou	18
1.2 Sport.....	20
1.3 Výzkumy na téma preference sportovních aktivit	23
1.4 Výzkumy na téma pohybové aktivity	23
1.5 Charakteristika věkového období	24
2 Cíle a hypotézy	27
3 Metodika	29
3.1 Popis prostředí výzkumu	29
3.1.1 Hradec Králové	29
3.1.2 Univerzita Hradec Králové	30
3.2 Charakteristika testovaného souboru	31
3.2.1 Charakteristika vybraných studijních oborů	33
3.3 Popis realizace výzkumu	34
3.4 Statistické zpracování dat	35
4 Výsledky	36
4.1 Výsledky sportovních preferencí	36
4.2 Výsledky organizované pohybové aktivity.....	52
4.3 Výsledky pohybové aktivity	54
5 Diskuze	65

6	Závěr	67
	Referenční seznam	69

Úvod

V médiích neustále slýcháme, jak se děti vyhýbají sportu, jsou líné, sedí u televize a počítače, že už zkrátka nejsou takové jako dřív. Je pravdou, že rodiče velmi často nemají problém s podpisem omluvenky na tělesnou výchovu, když se jejich ratolestem nechce cvičit. Někteří žáci jsou z tělesné výchovy uvolnění úplně. U dětí s nedostatečnou pohybovou aktivitou se zvyšuje pravděpodobnost vzniku civilizačních onemocnění. Nejčastěji jde o obezitu, která vede ke vzniku dalších onemocnění.

V diplomové práci se nezaměřuji na pohybovou aktivitu dětí, ale učitelů. Právě učitel by měl být takovým, jakým chce, aby byli jeho žáci. Tedy vzorem v chování, hodnotách i postojích. Žák musí zjistit, že pohyb je zábava a dá se při něm zažít mnoho dobrodružství, toto všechno by měl dobrý učitel dokázat zprostředkovat.

Pro diplomovou práci jsem se snažila vybrat takové studijní obory, které mají na děti v oblasti rozvoje pohybu největší vliv. Již od útlého dětství se o děti starají učitelé mateřských škol. Na prvním stupni to jsou třídní učitelé, kteří žáky vedou ve většině vyučovacích předmětů. Na druhém stupni a na středních školách mají na sportovní motivaci zásadní podíl učitelé tělesné výchovy. Mimo školní prostředí formují vztah ke sportu trenéři, vedoucí zájmových kroužků, jinými slovy pedagogové volného času. Mým cílem je zjistit a porovnat, jaké jsou sportovní preference, celková pohybová aktivita a objem organizované pohybové aktivity studentů daných oborů.

V teoretické části se zaměřuji na vymezení pojmů souvisejících se zadáním práce – sport, pohybová aktivita a její dopad na zdraví člověka. Dále je charakterizováno věkové období studentů vysoké školy a místo výzkumu, tedy město Hradec Králové a Univerzita Hradec Králové.

V praktické části jsou vymezeny hlavní a dílčí cíle práce a hypotézy. Podrobně je také popsána metodika výzkumu. Veškeré výsledky výzkumu jsou přehledně zpracovány do grafů a tabulek. V závěru práce jsou vyvráceny nebo potvrzeny hypotézy, které jsem si na začátku stanovila.

1 Přehled poznatků

1.1 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu je možné chápat jako jakýkoli tělesný pohyb, který vzniká kontrakcí kosterního svalstva a je spojen s výdejem energie. Je charakterizována mnoha faktory, mezi které patří například: denní energetický výdej nebo počet kroků. Nejběžnější a nejpřirozenější pohybovou aktivitou ve většině vývojových období je chůze (Měkota, Cuberek, 2007). Fialová (2013) poukazuje na termín pohybová aktivnost. Pohybová aktivnost se od pohybové aktivity liší tím, že je plánovaná, strukturovaná, cílevědomá a pravidelně opakovaná. Rozdíl můžeme pozorovat také v reakcích organismu. Na pohybovou aktivitu tělo pouze reaguje, kdežto na pohybovou aktivnost se organismus přizpůsobuje.

Měkota a Cuberek (2007) dělí pohybovou aktivitu na:

- intencionální – jde o cílenou aktivitu,
- spontánní – samovolná aktivita, která se vyskytuje nejčastěji u malých dětí,
- volnočasovou – aktivity, které vykonáváme ve volném čase. Je možné ji chápat jako synonymum k aktivitě sportovně pohybové, kterou uvádí Fialová.
- organizovanou – aktivita probíhá pod vedením trenéra, učitele,
- neorganizovanou – aktivita, která není zastřešena pod žádnou organizací.

Fialová (2013) rozděluje pohybovou aktivitu na:

- habituální – je běžnou aktivitou, kterou vykonáváme každý den (chůze),
- pracovní – převládající je fyzická pohybová aktivita v zaměstnání,
- sportovně – pohybovou – jde o různé druhy sportovní činnosti.

Frömel, Svozil a Novosad (1999) určují čtyři základní indikátory, pomocí kterých je možné pohybovou aktivitu definovat. Jedná se o:

- Frekvenci – je nejčastěji vztažena k týdennímu režimu. Určuje, kolikrát za týden vykonáváme danou pohybovou aktivitu. Obvykle platí pravidlo, že čím větší je intenzita a objem zmenšuje se týdenní frekvence (Fialová, 2013).
- Intenzitu – je nejdůležitějším prvkem při plánování pohybové aktivity. Obecně platí, že čím je vyšší intenzita, tím je nižší čas aktivity. Intenzitu pohybové aktivity můžeme zaznamenávat několika způsoby (Fialová, 2013):
 - Metabolický ekvivalent – 1 MET (Metabolic Equivalent Unit) – určuje jaké množství kyslíku organismus spotřebuje za 1 minutu na 1 kg tělesné hmotnosti, při vykonávání dané pohybové aktivity. Klidová hodnota (v nečinném sedu) je přibližně $3,5 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$ kyslíku. Tato hodnota odpovídá přibližně spotřebě jedné kalorie na jeden kilogram hmotnosti za jednu hodinu ($\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$). U dospělého muže je to přibližně 250 ml O_2 a u ženy 200 ml O_2 (Müllerová, 2014). Například pohybová aktivita na úrovni 5 MET vyžaduje pětikrát vyšší spotřebu kyslíku než je spotřeba klidová. Měkota a Cuberek (2007) na základě hodnot MET rozlišují tři základní pásma intenzity, které jsou uvedeny v Tabulce 1.

Tabulka 1. Intenzita zátěže v jednotkách MET

Nízké zatížení	< 3,0 MET	< 4 kcal. min ⁻¹
Střední zatížení	3,0 – 6,0 MET	4 - 7kcal. min ⁻¹
Vysoké zatížení	> 6 MET	> 7 kcal. min ⁻¹

Problém hodnocení intenzity zátěže na základě metabolického ekvivalentu je ten, že nebere v úvahu zdatnost jednotlivých osob.

- Maximální srdeční frekvence (SF_{max}) – na rozdíl od metabolického ekvivalentu tepová frekvence velmi přesně určuje, jak je organismus

konkrétního jedince danou pohybovou aktivitou zatěžován. Úroveň intenzity je určena z procentuálního zastoupení srdeční frekvence. Pro zjištění SF_{max} využíváme několik možností. Může být testována zátěžovými testy, nebo vypočítána podle následujících vzorců:

$$SF_{max} = 220 - \text{věk}$$

nebo

$$SF_{max} = 208 - (0,7 \times \text{věk})$$

První z uvedených vzorců je více orientační, avšak pro amatérské účely zcela dostačující (Stejskal, 2004).

Tabulka 2. Intenzita pohybových aktivit stanovená na základě srdeční frekvence a příklady sportovních aktivit (Fialová, 2013)

Intenzita	Srdeční frekvence	Sportovní aktivity
Nízká	50 – 60 % SF_{max}	Relaxační cvičení, kalanetika, jóga
Střední	60 – 75 % (85 %) SF_{max}	Nordic walking, volejbal, badminton
Submaximální	80 – 90 % SF_{max}	Běh do vrchu, crossfit, veslování
Maximální	> 90 % SF_{max}	Profesionální sportovní trénink

- VO_{2max} – maximální spotřeba kyslíku
- Borgův systém – jedná se o subjektivní hodnocení intenzity. Cvičenec sám na škále od 6 do 20 určuje intenzitu cvičení. Tato metoda hodnocení není příliš vhodná pro osoby, které se pohybové aktivitě věnují krátkodobě. Je pravděpodobné, že jim většina cvičení bude připadat velice složitá (Stejskal, 2004).

Tabulka 3. Borgův systém pro hodnocení intenzity pohybové aktivity

Bodové hodnocení vnímaného úsilí	Slovní popis
6	
7	Velmi, velmi lehké
8	
9	Velmi lehké
10	
11	Docela lehké
12	
13	Poněkud těžké
14	
15	Těžké
16	
17	Velmi těžké
18	
19	Velmi, velmi těžké
20	

- Objem - Frömel, Svozil a Novosad (1999) říkají, že objem pohybové aktivity bývá nejčastěji udáván dobou jejího trvání. Pro dospělou populaci doporučují minimální objem 30 minut denně. Fialová (2013) považuje za nejlepší ukazatel energetický výdej na kilogram hmotnosti jedince (41,8 – 105 kJ/týden). V případě zobecnění můžeme říct, že by každý jedinec měl mít denní minimální výdej 627 kJ.
- Druh - Podle Fialové (2013) můžeme pohybovou aktivitu rozdělit na několik druhů. Jde o cvičení vytrvalostní, silová, obratnostní a relaxační. Poměr zastoupení pro dospělou osobu by měl být 50 % vytrvalostního, 30 % silového a 20 % obratnostního cvičení.

1.1.1 Význam, benefity a doporučení pohybové aktivity

„Pravidelné cvičení i přirozená (obvyklá, habituální) pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním (a často i léčebným) prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Bylo prokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým způsobem života“ (Stejskal, 2004, 47). Dostatkem pohybu a vyváženou stravou dosahujeme optimálního stavu tělesného, duševního i sociální pohody, tak Mužík a Krejčí (1997), definují zdraví. Müllerová (2014) dodává, že kromě nedostatečné pohybové aktivity jsou rizikovými faktory nezdravá výživa, kuřáctví a stres. U většiny lidí se dostáváme do začarovaného kruhu, protože právě stres z práce si kompenzují nezdravou stravou, nejčastěji ve večerních hodinách, což vede k obezitě. Za nejvíce ohrožené skupiny obyvatel jsou považovány ženy, senioři a děti. Specifickou skupinu tvoří lidé se zdravotním postižením, u kterých pohybová aktivita vede nejenom ke zdravotním benefitům, ale také vytváří psychosociální pohodu.

Stejskal (2004) uvádí tyto benefity pohybu:

- Zdravotní
 - pevnost a pružnost kloubních vazů a šlach,
 - lepší ohebnost kloubů,
 - zvýšená svalová síla a vytrvalost,
 - předcházení neinfekčních civilizačních onemocnění,
 - sekundární prevence.
- Emocionální
 - zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti,
 - snadnější rozptýlení obav a stresů,
 - menší agresivita,
 - snadnější zvládnutí abnormalit nálady,
 - nižší počet depresí,
 - pocit radosti a veselé nálady.
- Zvýšení produktivity práce.

- Snadnější zvládnání každodenních úkolů.

Na téma doporučení optimálního množství pohybové aktivity proběhlo mnoho výzkumů. Úplně první studie proběhla již v roce 1957. V 90. letech 20. století se autoři shodli na tom, že nejefektivnější je provádět pohybovou aktivitu s nízkou intenzitou i mírným objemem. V roce 1997 bylo stanoveno, že: „každý dospělý občan U. S. by měl denně věnovat nejméně 30 minut pohybovým aktivitám nízké intenzity“ (Hendl, Dobrý, 2011, 28). Doporučení i dnes prochází neustálými změnami a autoři se v dané otázce neshodují. Valjent (2010) uvádí, že by se dospělý člověk měl pohybovým aktivitám věnovat pravidelně třikrát týdně po dobu 20 – 40 minut. Hendl a Dobrý (2011) doplňují intenzitu cvičení na 50 – 60 % VO_{2max} s objemem 40 – 60 minut denně 3x za týden. Fialová (2013) říká, že je vhodné, aby převažovaly vytrvalostní aktivity, a doporučuje přizpůsobit danou aktivitu zdravotnímu stavu, věku a individualitám sportující osoby. V případě, že bychom chtěli měřit aktivitu jedince z pohledu nachozených kroků, je doporučena hranice 10 000 kroků za den. Na tomto čísle se shoduje většina autorů.

1.1.2 Pohybová aktivita jako prevence proti onemocnění

Stejskal (2004) uvádí tři skupiny onemocnění, kterým je možné předcházet na základě dostatečného množství pohybu, případně jejich vlivy v průběhu nemoci eliminovat. První skupinou jsou onemocnění srdce, krevního oběhu a dýchacího systému. Do této skupiny spadají nemoci: Ischemická choroba srdeční, hypertenze, cévní mozková příhoda, astma a další. Druhou skupinou jsou metabolická onemocnění, do této skupiny patří nemoc, kterou trpí největší procento populace - obezita. Poslední skupinou jsou nádorová onemocnění.

Při Ischemické chorobě srdeční (ISCH) dochází k usazování tuku do cévních stěn. To vede ke snížení jejich pružnosti a průsvitu. Nejčastěji jsou postiženy věnčité tepny srdce. Mezi rizikové faktory způsobující aterosklerózu a následně i ISCH patří vysoká hladina cholesterolu, kouření, obezita a nedostatek pohybu. Léčba je dlouhodobá. Kromě úpravy životosprávy zahrnuje i léčbu medikamenty a v nejzávažnějších případech může dojít i k mechanické úpravě cév. Tato choroba je

v České republice jednou z nejčastějších příčin úmrtí (www.kardiologie-sro.cz, 2018).

Vysoký krevní, neboli hypertenze je definován systolickým tlakem nad 160 mm Hg a diastolickým nad 90 mm Hg. Mezi rizikové faktory patří: věk, obezita, nadměrná konzumace alkoholu a stres (Stejskal, 2004). Léčba probíhá úpravou životosprávy (zvýšením pohybové aktivity, omezením přísunu soli a alkoholu) a medikamenty. Máček a Matouš uvádějí, že za posledních pět let byla publikována řada studií, z nichž většina (cca 75 %) popisují působení pohybové aktivity při léčbě hypertenze jako pozitivní. Ve svém referátu uvádějí, že krevní tlak klesá jak bezprostředně po cvičení, tak i dlouhodobě. Pokles se pohybuje od 11 mm Hg u systolického tlaku a 8 mm Hg u diastolického. Efekt působení pohybové aktivity je ovlivněn pohlavím a dědičností.

Diabetes mellitus je název pro skupinu různých onemocnění, které se projevují zvýšenou hladinou cukru v krvi. Nejčastějšími jsou cukrovka 1. a 2. typu. Cukrovka 1. typu je ve většině případů předurčena geneticky a začíná již v dětství, kdy se rozpadají buňky produkující inzulin. Trpí jí přibližně 7 % ze všech diabetiků. Pro zaměření této diplomové práce je mnohem zajímavější cukrovka druhého typu, kterou je postiženo 92 % ze všech diabetiků. Rizikovými faktory jsou nedostatek pohybu, nepravidelné stravování a nadměrný stres. U většiny pacientů je nemoc spojena s dalšími zdravotními komplikacemi, nejčastěji obezitou a hypertenzí. Základem léčby je dodržování přísné diety a redukce hmotnosti. Máček s Radvanským (2011) dodávají, že většina pacientů je k léčbě pohybem nedůvěřivá a proto je velice důležitá osobnost lékaře a jeho schopnost pacienty správně namotivovat a zároveň doporučit vhodnou pohybovou aktivitu. V některých případech se není možné vyhnout podávání léků na úpravu vstřebávání inzulinu (www.diabetickaasociace.cz, 2018).

Müllerová (2014) definuje obezitu jako nadbytečné množství tukové tkáně. Za maximum pro dospělého muže považuje 20 % tuku z celkové hmotnosti, pro ženu je hranice vyšší – 25 % tuku z celkové hmotnosti. Stanovení procentuální hodnoty je však velice obtížné, proto byla zavedena metoda BMI (body mass index). BMI se

vypočítá tak, že tělesnou hmotnost (v kilogramech) vydělíme druhou mocninou tělesné výšky (v metrech). Výsledkem bude hodnota v kilogramech na metr čtvereční, kterou porovnáme s Tabulkou č. 4 a zjistíme svoji váhovou skupinu. Výsledek může být zkreslený u dětí, starších lidí a aktivních sportovců.

Tabulka 4. Klasifikace obezity na základě BMI (Müllerová, 2014, 139)

Klasifikace podle BMI	Pásmo BMI (kg/m²)
Podváha	Méně 18,4
Normální váha	18,5 – 24,9
Nadváha	25,0 – 29,9
Obezita – 1. stupně	30,0 – 34,9
Obezita – 2. stupně	35,0 – 39,9
Obezita – 3. stupně	40 a více

Müllerová (2014) dále uvádí, že na základě epidemiologických studií byl prokázán vztah mezi BMI a celkovou mortalitou.

Autoři vidí největší problém v tom, že většina pacientů trpící obezitou má další zdravotní komplikace. Mezi nejčastější patří např. hypertenze, zdravotní komplikace respiračního systému, neplodnost u žen, syndrom spánkové apnoe, onemocnění pohybového aparátu. Obtížnost léčby obezity spočívá v tom, že lidé musí změnit životní styl (Stejskal, 2004). Základem je redukovat váhu jedince. Je nutné zajistit, aby byl energetický příjem nižší než výdej. Tohoto můžeme docílit dvěma způsoby. Prvním je úprava jídelníčku a druhým zařazení pohybové aktivity do každodenního

režimu jedince. V nejideálnějším případě se obě varianty skloubí a jedinec bude dodržovat pravidla zdravého životního stylu do konce života (Müllerová, 2014).

V Evropě vzniklo několik dokumentů, pro preventivní strategii obezity. Mezi základní dokumenty patří: Milánská deklarace, Evropská charta proti obezitě a další. (Müllerová, 2014).

Dalším možným kritériem pro určení obezity je obvod pasu (Müllerová, 2014)

Tabulka 5. Kritické hodnoty obvodu pasu (Müllerová, 2014, 139)

	Riziko zvýšené	Riziko vysoké
Muži	94 – 101,9 cm	102 cm a více
Ženy	80 – 97,9 cm	88 cm a více

Pohybová aktivita příznivě ovlivňuje také nádorová onemocnění. „Pět z šesti studií sledující vliv sedavého zaměstnání na výskyt rakoviny prostaty ukázalo na zvýšený výskyt těchto nádorů u fyzicky neaktivních mužů“ Stejskal (2004, 21). U žen byl zjištěn pozitivní vliv na prevenci rakoviny prsu. Bohužel mechanismus pozitivního vlivu cvičení nebyl doposud odhalen.

1.1.3 Poškození organismu pohybovou aktivitou

Stejně jako zdravotní benefity přináší pohybová aktivita i potenciální zdravotní rizika. Mezi nejčastější patří úrazy. Stejně jako mikrotrauma, chronické poškození a selhání organismu jsou následkem přetížení (Fialová, 2013).

Martínková (2013) uvádí, že přetížení má nejčastěji původ v:

- brzké rané specializaci,
- nevhodném somatotypu pro daný sport,

- špatně prováděném pohybu při sportovní činnosti,
- zanedbání kompenzačních cvičení a rozcvičení,
- nadměrné zátěži, která neodpovídá věku a zdatnosti sportovce,
- nedostatečné regeneraci.

Úraz je definován jako: „zevní událost působící na organismus náhle nebo poměrně krátkou dobu a mající za následek poruchu zdraví“ (Máček, Radvanský, 2011, 169).

Autoři rozdělují úrazy do několika skupin:

- Úrazy při rekreační pohybové aktivitě – úrazy z této kategorie patří k nejpočetnějším.
- Úrazy při organizovaných formách tělesné výchovy a sportu – do této skupiny patří jak úrazy vzniklé ve školní tělesné výchově, klubech až po úrazy sportující na vrcholové úrovni. Nejdiskutovanějšími jsou úrazy z oblasti motorismu, parašutismu, letectví a různých druhů střelb. Na jedné straně splňují kritéria sportu na druhé však nikoli.
- Úrazy obecného charakteru – tyto druhy úrazů se vyskytují ve všech činnostech člověka.
- Úrazy typické pro jednotlivé sportovní aktivity.

Mezi nejčastější příčiny úrazů řadí Máček, Radvanský (2011) a Fialová (2013):

- zavinění druhé osoby,
- klimatické podmínky,
- vnější faktory – hluk, osvětlení,
- výstroj a výzbroj,
- povrch cvičební plochy,
- nesprávná, nebo nedostatečná příprava,
- vlastní neopatrnost,
- únava, podcenění aktuálního zdravotního stavu.

Mikrotrauma je charakterizováno jako miniaturní poranění, které je nepozorovatelné, ale může být bolestivé. Z opakovaných mikrotraumat může dojít k postupnému poškození daných struktur (www.lekarske.slovníky.cz, 2018). Máček a Radvanský (2011) uvádějí jako příklad mikrotraumatu zlomeninu z přetěžování nebo artrózu. Mikrotrauma obvykle nevyžaduje bezprostřední ukončení sportovní činnosti a i z tohoto důvodu je velice nebezpečné.

Chronické poškození je nevratné a omezující. Je důsledkem nedolčeného nebo se často opakujícího mikrotraumatu a úrazu. Může být způsobeno také provozováním pohybové aktivity v době léčení, nebo nástupu nové choroby (Máček a Radvanský 2011). Někteří autoři také uvádějí, že může být způsobeno nadměrnou zátěží přesahující možnosti organismu.

Tabulka 6. Charakteristika úrazu, mikrotraumatu a chronického poškození (Máček a Radvanský 2011, 169).

	Bolest	Porucha funkce	Změna tvaru	Kompenzační mechanismus
Úraz	80 – 100	70 – 100	30 – 100	0
Mikrotrauma	0 – 20	0 – 10	0	90 - 100
Chronické poškození	0 – 20 – 100	0 – 20 – 90	0 – 80	30 - 60

Údaje škály, kde 0 znamená bez příznaků, 10 – 30 lehké příznaky, 40 – 60 střední příznaky, 70 – 90 výrazné příznaky, 100 selhání.

1.2 Sport

Definovat slovo sport je velice obtížné neboť jeho význam se se stále vyvíjí. Dle Českého olympijského výboru (www.olympic.cz, 2018) v českém prostředí existovala konvence rozlišující: tělesnou výchovu, pohybovou rekreaci a sport, které zastřešoval název tělesná kultura. Tělesnou výchovu chápeme jako pohyb v rámci výchovně-vzdělávacího procesu, který vede k celkovému tělesnému rozvoji.

Pohybová rekreace je zájmová, vykonávaná ve volném čase. Jejím primárním cílem je udržení tělesné a duševní kondice. V dnešní době bývá často označována jako sport pro všechny. Sport je motivovaný snahou o dosažení co největších výkonů, rozvíjený na trénincích a předváděných na soutěžích. V Evropské chartě sportu z roku 1992 je sport definován takto: „sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Evropská charta sportu, 1992, 2). Fourny (2003) popisuje sport jako pohybovou aktivitu, která je provozovaná podle jasně daných pravidel a předchází jí trénink, podmínkou je, aby mohly být výsledky jedné osoby porovnatelné s výsledky jiných osob provozující téže aktivitu. Vidíme, že pro sport existuje mnoho definic.

Většina autorů rozděluje sport na jednotlivá odvětví a poté a na konkrétní sportovní disciplíny. Vzhledem k zaměření práce budou sporty rozděleny do skupin na základě Dotazníku sportovních preferencí (www.indares.com, 2018) na:

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

V individuálních sportech proti sobě nastupují pouze dva sportovci, jež pouze svými výkony ovlivňují výsledek utkání (Podnecká, 2011). Do skupiny individuálních sportů je v Dotazníku sportovních preferencí zahrnuto sedmnáct skupin individuálních sportovních disciplín – plavání, cyklistika (rychlostní, terénní, sálová), atletika, badminton, bruslení (krasobruslení, rychlobruslení), bowling (kuželky, kulečnickové sporty, pétanque), tenis (soft tenis), lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní), střelba (lukostřelba), stolní tenis, sportovní gymnastika, snowboarding, kanoistika (veslování), golf (minigolf), kombinované sporty (triatlon,

moderní pětiboj), squash (ricochet, racquetball), lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace).

Týmové neboli kolektivní sporty, jsou opakem sportů individuálních. Do utkání proti sobě nastupují dvě skupiny hráčů. Výsledek je ovlivněn spoluprací hráčů celého týmu a jejich sebraností. Pravidla jednotlivých sportů určují kolik hráčů je na hřišti a jakým způsobem probíhá jejich střídání (Podnecká, 2011). U většiny kolektivních sportů se velmi často využívá míče. Do skupiny individuálních sportů je v Dotazníku sportovních preferencí zahrnuto čtrnáct sportů – baseball (softball, a další pálkovací hry), florbal (pozemní hokej, hokejbal), házená (vybíjená), volejbal (beach, přehazovaná), basketbal, fotbal (futsal), lední (in-line) hokej, nohejbal, frisbee, vodní pólo, americký fotbal, ragby, lakros a curling.

Kondiční aktivity vedou k udržení nebo rozvoji fyzické kondice jedinců. Pro širokou veřejnost mohou tyto aktivity sloužit pro sestavování kondičních programů. Do skupiny individuálních sportů je v Dotazníku sportovních preferencí zahrnuto jedenáct sportů – posilovací cvičení, běh, jóga, kondiční chůze (nordic walking), bodystyling, spinning, zdravotní cvičení, sportovní aerobic, taebo (box aerobic), tai-chi, kulturistika.

Do skupiny sportovních aktivit ve vodě patří aktivity provozované jak v zastřešených bazénech, tak ve venkovních koupalištích, mořích i rybnících. Do skupiny sportovních aktivit ve vodě je v Dotazníku sportovních preferencí zahrnuto pět pohybových aktivit – skoky do vody, plavání s ploutvemi (potápění), cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobic), zdravotní plavání (koupání), synchronizované plavání.

Sportovní aktivity v přírodě jsou v posledních letech často nazývány jako outdoorové. Mohou být provozovány za jakéhokoli ročního období s vybavením nebo bez něj. Do skupiny sportovních aktivit v přírodě je v Dotazníku sportovních preferencí zahrnuto sedmnáct sportů a sportovních aktivit – Plavání (koupání, vodní atrakce, skákání do vody), bruslení (in-line, kolečkové), cykloturistika, boardové sporty (skateboard, surfing, kiting), lezení (horolezectví, bouldering) pěší turistika

(chůze na sněžnicích, tramping), skialpinismus, snowboarding, parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding), motorismus, létání (plachtění, rogalo), lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting), jezdeckví, lanové aktivity, golf, orientační aktivity, lyžování běžecké.

Do skupiny bojových sportů je v Dotazníku sportovních preferencí zahrnuto devět druhů bojových sportů a umění. Aikido, kick – box (thai-box), taekwon-do, box, karate, judo, kung-fu, musado, zápas (sumo).

Do kategorie rytmických a tanečních aktivit byly zařazeny jak tance moderní, lidové i standardní tak tance jednotlivců nebo párové, které byly v Dotazníku sportovních preferencí seřazeny do deseti skupin – Moderní tance (breakdance, disko, hip-hop), latinsko-americké tance, standardní tance, taneční aerobik, lidové (country) tance, balet, moderní gymnastika, rock'n'roll, bojové tance (capoeira), orientální tance (břišní tance).

1.3 Výzkumy na téma preference sportovních aktivit

V roce 1999 a 2004 provedl Valjent na Fakultě elektrotechnické (FEL) Českého vysokého učení technického v Praze (ČVUT) výzkum, ve kterém zjišťoval názor studentů na tělesnou výchovu a sport. Výzkumu se zúčastnilo 1649 studentů v roce 1999 a 1055 studentů v roce 2004. Jedna z otázek zněla: Které pohybové aktivity vykonáváte individuálně? (slovo individuálně je v tomto případě myšleno mimo sportovní nabídku FEL ČVUT). V roce 1999 se na prvních pěti příčkách umístily sporty: cyklistika – 446 hlasů, kondiční běh – 203 hlasů, plavání – 186 hlasů, kondiční posilování – 146 hlasů a fotbal -134 hlasů. V roce 2004 to byly sporty: kondiční posilování – 394 hlasů, cyklistika – 389 hlasů, plavání – 308 hlasů, fotbal – 269 hlasů a turistika – 195 hlasů (Valjent, 2004).

1.4 Výzkumy na téma pohybové aktivity

V letech 2003 a 2004 proběhl pod vedením FTK UP Olomouc dotazníkový výzkum pohybové aktivity obyvatelstva. Zúčastnilo se jej 5000 mužů a 5600 žen ve věku 15 – 69 let. Z výzkumu vyplynulo, že objem pohybové aktivity s věkem klesá a omezuje se škála pohybových aktivit. Nejvýznamněji je zastoupena chůze a to jak u dospělých

tak i u starších jedinců. Muži vykonají větší množství intenzivní pohybové aktivity, kdežto ženy dávaly přednost aktivitám mírné intenzity. (Měkota, Cuberek, 2007).

1.5 Charakteristika věkového období

Zařazení vysokoškolského studenta do systému vývojových stádií člověka je velice obtížné a autoři jsou nejednotní. Někteří jej zařazují do období adolescence, jiní do období mladší dospělosti (Valjent, 2010).

Dle Skorunkové (2007) období adolescence trvá od 15 do 20, mladší dospělost od 20 do 35 let. Většina studentů skládá maturitní zkoušku v 19. letech a vysokou školu ukončuje v 25 nebo 26 letech. Do věkové hranice 26 let se velice často využívá označení mládež. „Vztahují se k ní také mezinárodní úmluvy a legislativní normy.“ (Valjent, 2010, 15). Vidíme tedy, že období studia na vysoké škole zasahuje do obou vývojových období.

Vymezení období z právního hlediska je zcela jednoznačné, neboť je ohraničené věkem. V 18 letech se adolescent stává zletilým. Připadají mu všechna zákonná práva a povinnosti. Mezi nejvýznamnější patří především – volit, získat řidičské oprávnění, získat zaměstnání bez jakýchkoliv omezení, podnikat. Od 21 let může být člověk zvolen do zastupitelských orgánů občanské samosprávy.

Mladý člověk je svobodný ve svém rozhodování a má schopnost přijmout zodpovědnost ve vztahu vůči druhým lidem. Samozřejmostí je také přijímat zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy. Velmi významné je omezení egocentričnosti (Skorunková, 2007)

Říčan (2004) stanovuje několik základních zásad, podle kterých se pozná dospělý člověk:

- Vykonává práci, která ho existenčně zabezpečuje, nebo se na povolání připravuje.
- Je schopen spolupracovat v kolektivu, řeší spory bez přílišného rozhořčení, s ohledem na jejich dopady.

- Samostatně hospodaří, minimálně si udržuje své osobní věci.
- Jedná vyspěle v práci i ve studiu. Vyřizuje si sám své záležitosti.
- Má realistické plány do budoucnosti.
- Bydlí samostatně, odděleně od rodičů. Student by se měl v bytě rodičů cítit hostem.
- Na rodiče má málo času, ale váží si jich, uznává je a snaží se starat o jejich blaho, v případě potřeby se o ně postarat. Většinu volného času tráví se svým partnerem a přáteli.

Skorunková (2013) uvádí, že jedním z úkolů tohoto období je vytvoření vztahové intimity a partnerského vztahu. Aby mohl vzniknout trvalý partnerský vztah, musí být splněno pět následujících bodů:

- potřeba tělesné i duševní blízkosti,
- potřeba otevřenosti, která spočívá ve vzájemném poznání,
- vzájemná důvěra a respekt,
- výlučnost spočívající v intimitě pouze daného páru,
- představa reálné společné budoucnosti a cílů.

Skorunková (2007) i Říčan (2004) se shodují na tom, že tělesná konstrukce mladého člověka je na maximální výši. Svalová síla dosahuje svého maxima kolem 25. roku, tedy před ukončením vysoké školy. I v tomto období však již dochází k úpadkům tělesných funkcí. Sluch ztrácí svoji citlivost na vysoké tóny. Zhoršuje se adaptace oka na tmu a jeho zaostření na blízkou vzdálenost.

Vysokoškolský student se plně připravuje na svoje budoucí povolání, a to jak teoreticky, tak prakticky. Jeho zkušenost se zaměstnáním je obvykle v podobě brigád, které se více nebo méně vztahují k jeho budoucímu povolání. U žen v tomto období dochází k volbě mezi kariérou a rodinou. Bohužel u některých povolání není možné skloubit roli matky a pracující ženy (Říčan, 2004).

Valjent (2010) udává, že náklady studentů na vysokoškolské studium se zvyšují. Ačkoli studenti státních vysokých škol v České republice neplatí školné, musí si

platit ubytování, stravování a další výdaje se studiem spojené. V průměru studium na vysoké škole stojí 60 tisíc ročně. Největší podíl na příjmech mají zdroje od rodičů, poté jsou to přivýdělky samotných studentů (ať už příležitostné nebo celoroční). Další příjmy jsou ze stálého zaměstnání nebo podnikání a od partnerů.

2 Cíle a hypotézy

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit sportovní preference studentů vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.

Dílčím cílem mé diplomové práce je zhodnotit pohybovou aktivitu studentů vybraných studijních oborů.

Hypotézy:

H₁ Studenti oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání se budou více zabývat organizovanou pohybovou aktivitou než jejich vrstevníci z ostatních oborů.

- Domnívám se, že studenti výše zmiňovaného oboru se budou více zabývat organizovanou pohybovou aktivitou, protože studují obor, který je přímo spojený se sportem by měl být tedy jejich výsadou.
- Objem pohybové aktivity budu posuzovat na základě počtu hodin, ve kterých studenti provozují organizovanou pohybovou aktivitu.
- Závisle proměnnou bude objem pohybové aktivity, nezávislou proměnnou bude vyjadřovat příslušnost k danému oboru.

H₂ Nejpreferovanějším sportem u chlapců bude týmový sport, kdežto u dívek půjde o sport individuální.

- Domnívám se, že u chlapců bude nejpreferovanějším sportem týmový sport, kdežto u dívek individuální. Tento postoj zastávám na základě psychologických poznatků. Chlapci od sportu očekávají zábavu a pobavení, kdežto dívky chápou sport jako prostředek k hezké postavě (Skorunková, 2017).
- Objem pohybové aktivity budu posuzovat na základě naměřených kroků během jednotlivých dnů. Preferovanost sportů budu zjišťovat na základě výsledků dotazníku z portálu INDARES.

- Závisle proměnnou bude druh sportu, nezávislou proměnnou bude vyjadřovat pohlaví žáků.

H₃ Pohybová aktivita chlapců bude větší než pohybová aktivita dívek.

- Očekávám, že se výsledky měření budou shodovat s výsledky výzkumů, které byly provedeny v minulosti, a které prokázaly větší pohybovou aktivitu chlapců (např. výzkum Frömela a Chmelíka z roku 2007).
- Objem pohybové aktivity budu posuzovat na základě naměřených kroků během jednotlivých dnů.
- Závisle proměnnou bude denní počet kroků, nezávislou proměnnou bude vyjadřovat pohlaví žáků.

H₄ Objem celkové pohybové aktivity bude během víkendových dnů menší než objem pohybové aktivity během pracovních dní.

- Očekávám, že se výsledky měření budou shodovat s výsledky výzkumů, které byly provedeny v minulosti, a které prokázaly menší pohybovou aktivitu chlapců během víkendových dní (např. výzkum Frömela a Chmelíka z roku 2007).
- Objem pohybové aktivity budu posuzovat na základě naměřených kroků během jednotlivých dnů.
- Závislou proměnnou bude denní počet kroků, nezávislou proměnnou bude víkendový nebo pracovní den.

3 Metodika

3.1 Popis prostředí výzkumu

3.1.1 Hradec Králové

Hradec Králové je krajským městem Královehradeckého kraje, má přibližně sto tisíc obyvatel, čímž se řadí mezi deset největších měst České republiky. Leží na soutoku Labe a Orlice (www.hradeckralove.cz, 2018).

Město má velice bohatou historii. První písemná zmínka pochází již z roku 1225. Jako věnné město našlo oblibu u mnoha královen a tím pádem se mohlo pyšnit centrem vzdělanosti a kultury. Dnes najdeme ve městě mnoho gotických, barokních i renesančních památek. Přízviskem města je „salón republiky“ ten Hradec získal díky secesním a funkcionalistickým stavbám architekta Gočára. Město je plné zeleně. Zrelaxovat se můžeme v několika parcích. Mezi nejvýznamnější patří Jiráskovy a Žižkovy sady (www.hradeckralove.cz, 2018).

Kulturní dění je na velice vysoké úrovni. Působí zde několik divadel v čele s činoherním Klicperovým divadlem. Světové úrovně dosahuje se svými loutkovými představeními divadlo Drak. Muzeum Východních Čech, filharmonie a další instituce dotváří kulturní scénu města. V létě se zde pořádá velké množství open air festivalů. Mezi nejvýznamnější patří Týden divadel Evropských regionů, kdy celé město ožije divadlem, Majáles nebo Hip hop camp. Ve městě působí tři veřejné univerzity – Univerzita Hradec Králové, Karlova Univerzita a Univerzita obrany (www.hradeckralove.org, 2018).

Hradec Králové vyniká i ve sportu. Má mnoho úspěšných reprezentantů a to jak na národní tak i na mezinárodní úrovni. Mezi nejvýznamnější týmy patří hokejový klub HC Mountfield HK, dále fotbalisté (FC HK), basketbalistky (Hradecké lvíce), ale i judisté nebo cyklisté. Každoročně je ve městě pořádáno velké množství všesportovních akcí. O sportovní vyžití není ve městě nouze. K dispozici jsou venkovní stadiony – atletický areál, všesportovní stadion, dopravní hřiště a další. Velkou oblibou u místních obyvatel se těší hradecké lesy, které poskytují zázemí jak

cyklistům, bruslařům tak i dalším sportovcům, ale i lidem, kteří hledají klid a odpočinek v přírodě. V letních měsících je možné využít služeb venkovního koupaliště Flošna, v zimě padesátimetrového krytého plaveckého bazénu. Dalšími sportovními možnostmi jsou zimní stadion, golfové a minigolfové hřiště, lezecké stěny, střelnice a další objekty (www.hradeckralove.org, 2018).

Z Hradce Králové lze podnikat velké množství výletů. Nedaleko ležící Orlické hory, Krkonoše a Broumovský výběžek nabízejí prostor k turistice. V okolí se také nachází velké množství zámků (Nechanice, Častolovice,...) a hradů (Potštejn). Vyhledávanými cíli, především pro rodiny s dětmi, jsou ZOO ve Dvoře Králové nad Labem a Archeopark Všestary (www.hradeckralove.org, 2018).

3.1.2 Univerzita Hradec Králové

Univerzita Hradec Králové je veřejnou vysokou školou. Vznikla roku 1992 pod názvem Vysoká škola pedagogická v Hradci Králové. V roce 2000 byla přejmenována na Univerzitu Hradec Králové. Dnes je Univerzita tvořena čtyřmi fakultami – Pedagogickou, Přírodovědeckou, Filosofickou, Fakultou informatiky a managementu a Ústavem sociální práce. Studenti se mohou vzdělávat v bakalářských, magisterských a doktorských studijních programech v prezenční a kombinované formě. V současné době na univerzitě studuje přibližně devět tisíc studentů v cca sto akreditovaných oborech (www.uhk.cz, 2018).

Na univerzitě působí několik studentských organizací, mezi které patří například AISEC, ESN Budy system UHK, Augustin, Salaš a Univerzitní sportovní klub. Dané organizace slouží jak pro zábavu, tak pro podporu při studiu pro domácí, zahraniční studenty, ale i pro studenty se specifickými zdravotními potřebami. Při univerzitě působí Akademický filmový klub, Nakladatelství Gaudeamus, a další. Univerzita má svoje vlastní vysokoškolské koleje – Palachovy koleje, jejichž součástí je i hřiště na volejbal nebo basketbal (www.uhk.cz, 2018).

3.2 Charakteristika testovaného souboru

Výzkumu se zúčastnilo 282 studentů čtyř studijních oborů (dvou bakalářských a dvou magisterských) Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Vybranými obory byly:

- Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport (dále: VOLČAS-TV),
- Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání (dále: TV),
- Učitelství pro 1. stupeň základní školy (dále: ZS1),
- Učitelství pro mateřské školy (dále: MŠ),

Pro potřeby výzkumu diplomové práce byly obory Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy sloučeny do jedné skupiny, neboť počet studentů v těchto dvou oborech nebyl dostačující a jejich vzdělávací plán v oblasti tělesné výchovy je velice podobný. Z Tabulky 7 můžeme vyčíst, že u oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání převažovali chlapci, kdežto u Učitelství pro 1. stupeň a mateřských škol dívky. V Tabulkách 8 – 10 můžeme porovnat somatické parametry (věk, výška, hmotnost a BMI) u jednotlivých studijních oborů.

Tabulka 7. Počet zúčastněných studentů

	Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání	Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy
Celkový počet	69	127	86
Počet dívek	23	42	79
Počet chlapců	46	85	7

Tabulka 8. Somatická charakteristika studentů VOLČAS–TV

	Studenti oboru Pedagogiky volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport	
	Průměr	Směrodatná odchylka
Věk	20,9	1,4
Výška (cm)	176,2	9,1
Hmotnost (kg)	71,2	10,2
BMI	22,8	2,0

Tabulka 9. Somatická charakteristika studentů oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

	Studenti oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání	
	Průměr	Směrodatná odchylka
Věk	20,9	1,3
Výška (cm)	176,3	8,2
Hmotnost (kg)	72,7	10,1
BMI	22,9	2,3

Tabulka 10. Somatická charakteristika oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy

	Studenti oborů Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy	
	Průměr	Směrodatná odchylka
Věk	21,6	1,3
Výška (cm)	167,9	7,8
Hmotnost (kg)	61,1	10,0
BMI	21,3	2,8

3.2.1 Charakteristika vybraných studijních oborů

Studenti tříletého bakalářského studijního oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání získávají v průběhu studia znalosti z tělesné kultury, biomedicínských předmětů a sportu. Licenční kurzy, které mohou studenti v průběhu studia absolvovat, jim pomáhají k prohloubení znalostí a samostatnému vedení sportovních aktivit, jak pro děti, mládež, tak i dospělé a to v rámci výchovně-vzdělávacích zařízení, tak i v oblasti volného času. Po úspěšném absolvování je možné pokračovat v navazujícím magisterském oboru pro střední školy nebo pro druhý stupeň základní školy. Celé studium je dvouoborové a probíhá pouze v prezenční formě (www.uhk.cz, 2018).

Magisterský pětiletý studijní obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy je akreditovaný v prezenční i v kombinované formě. Studenti se vzdělávají v deseti modulech, které jim poskytují ucelené poznatky pro výkon budoucího povolání (www.uhk.cz, 2018). Jedním ze studovaných modulů je Modul tělesná výchova.

V oblasti tělesné výchovy se během studia naučí základy atletiky, gymnastiky, míčových her a pobytu a pohybu v přírodě. V posledních dvou ročnících je studium zaměřeno především na didaktiku daných předmětů (stag.uhk.cz, 2008).

V tříletém bakalářském oboru Učitelství pro mateřské školy je možné se vzdělávat v prezenční i v kombinované formě. Studijní plán daného oboru obsahuje v každém semestru dvě hodiny povinné tělesné výchovy, které jsou nejprve zaměřeny na dokonalé zvládnání daných sportovních disciplín a následně na didaktiku (stag.uhk.cz, 2018).

Tříletý bakalářský obor Pedagogika volného času se zaměřením na vzdělávání není v současné době akreditován. Studenti se vzdělávali především v oblasti volnočasových aktivit. Na profesním poli mohou působit ve sportovních klubech, jako vychovatelé, vedoucí zájmových kroužků nebo v dětských domovech. Studijní plán v oblasti tělesné výchovy je velice podobný oboru Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, pouze některé sportovní odvětví nejsou probírány do takových detailů (stag.uhk.cz, 2018).

3.3 Popis realizace výzkumu

V práci byly využity výsledky dlouholetého výzkumu, který na Katedře tělesné výchovy a sportu probíhá pod vedením Mgr. Dany Feltlové, Ph.D., ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Vyhodnoceny jsou výsledky v rozmezí let 2009 – 2016, kdy samotné šetření probíhalo v jarním a podzimním běhu. V rámci výzkumu bylo využito empirického šetření, konkrétně dotazníků a empirického sledování. Pro měření pohybové aktivity bylo využito krokoměřů Yamax SW 700. Studenti po dobu jednoho týdne zaznamenávali svoji každodenní pohybovou aktivitu. Překonané vzdálenosti byly zaznamenávány v on-line systému INDARES (www.idares.com). Každý student si na informační schůzce, která předcházela samotnému měření, vytvořil vlastní účet, který je studentům k dispozici i po ukončení testování. Na schůzce byly nastaveny krokoměry tak, aby odpovídaly individualitám studentů (váha, délka kroků) a vysvětleno, jak přístroje správně využívat a zaznamenávat naměřená data.

Pro zjištění sportovních preferencí bylo využito mezinárodního Dotazníku sportovních preferencí taktéž na stánkách INDARES. Dotazník je rozdělen do několika částí. První část je zaměřena na organizovanou pohybovou aktivitu, její frekvenci a druh. Zároveň je testovaný dotazovaný na nejoblíbenější zimní a letní sportovní aktivitu. V dalších částech dotazovaný vybírá pět nejoblíbenějších aktivit z následujících skupin: individuální sporty, týmové sporty, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění a rytmické a taneční aktivity. Pokud osoba nemá z dané skupiny pět nejoblíbenějších sportů, vybere pouze tolik, kolik uzná za vhodné a zbylé příčky ponechá bez odpovědi. V poslední části sestavuje žebříček pěti nejoblíbenějších skupin výše uvedených sportů a vybírá absolutně nejoblíbenější sportovní aktivitu.

3.4 Statistické zpracování dat

Data byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel 2010. Byly zjištěny základní statistické veličiny - medián (Me), variační rozpětí (R) a směrodatná odchylka (σ).

4 Výsledky

4.1 Výsledky sportovních preferencí

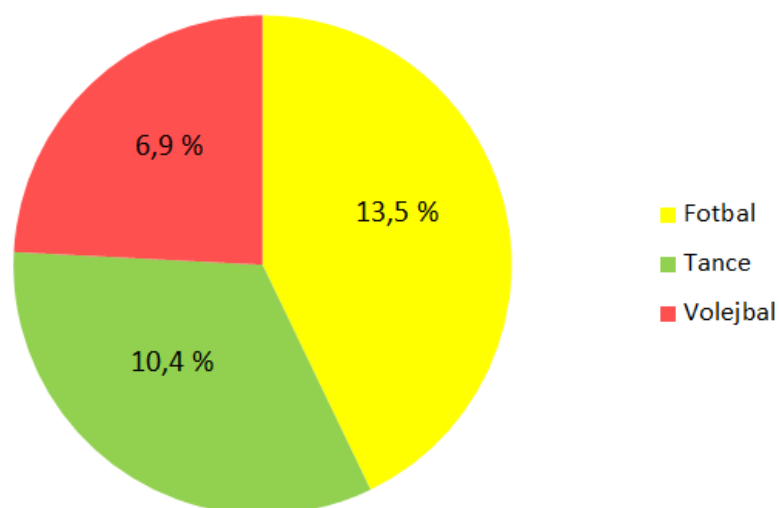
Celá kapitola je věnována vyhodnocení výsledku Dotazníku sportovních preferencí.

V Tabulce 11 vidíme oblibu jednotlivých sportů u daných oborů (nejoblíbenější sport je vyznačen žlutě, druhý nejoblíbenější zeleně a třetí červeně). Studenti oboru TV nejvíce preferují fotbal, cyklistiku a lední hokej. Fotbal se stal nejpreferovanějším také u studentů oboru VOLČAS-TV. Druhými nejpreferovanějšími byly nejrůznější druhy tanců. Na třetím místě se umístily zimní sporty – lyžování a lední hokej, které preferoval stejný počet studentů. U studentů oborů ZS1, MŠ jsou nejoblíbenějším sportem tance, následuje plavání a volejbal.

Tabulka 11. Nejpreferovanější sporty dle oboru

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Americký fotbal	1	1	0	2
Atletika	8	4	4	16
Badminton	0	0	1	1
Baseball	2	1	1	4
Basketbal	5	3	1	9
Bojové sporty	3	2	0	5
Běh	3	0	1	4
Bruslení (in line)	0	0	5	5
Skateboard	1	1	0	2
Cyklistika	11	1	6	18
Florbal	6	5	2	13
Fotbal	23	14	2	39
Frisbee	1	0	0	1
Golf	1	0	1	2
Házená	0	1	1	2
Jezdectví	0	1	2	3
Kanoistika	2	0	0	2
Lední hokej	11	7	2	20
Lezení	2	0	3	5
Lodní aktivity	0	1	0	1
Lyžování	9	7	5	21
Orientační běh	2	0	2	4
Plavání	4	2	12	18
Posilování	7	0	6	13
Rugby	1	1	0	2
Snowboard	1	2	1	4
Stolní tenis	3	0	0	3
Střelba	1	0	0	1
Tance	6	10	14	30
Tenis	4	2	4	10
Volejbal	10	2	10	22

Celkově nejpreferovanějším sportem se stal fotbal, který upřednostnilo 39 studentů, 30 preferencí získaly tance a na třetím místě se umístil volejbal s 22 preferencemi.



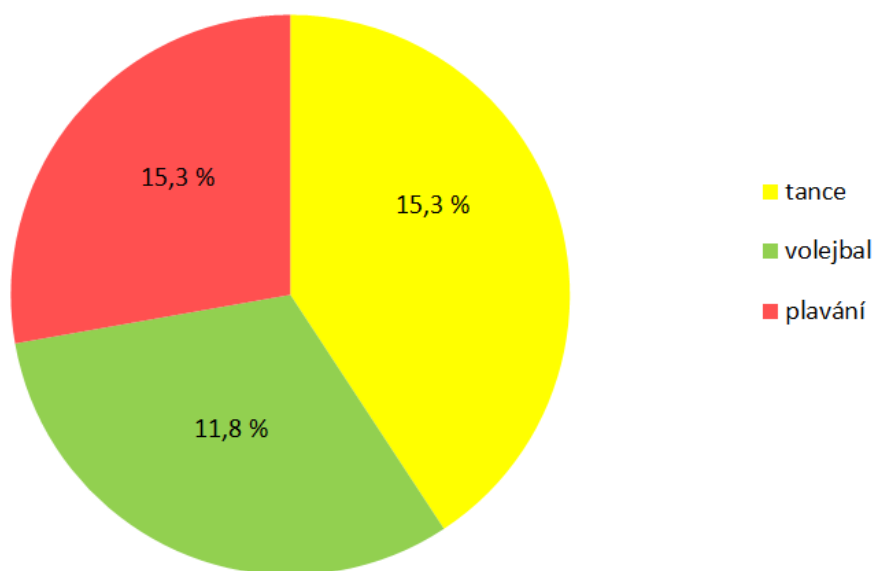
Obrázek 1. Struktura nejpreferovanějších sportů

U dívek oboru TV je nejoblíbenějším sportem volejbal. Cyklistika, tance a lyžování získaly shodný počet preferencí. Dívky oboru VOLČAS-TV nejvíce preferují tance, dále lyžování a stejné oblibě se u nich těší plavání a basketbal. Dívky ZS1, MŠ měly obdobné preference jako jejich kolegyně, ale v jiném pořadí. Nejoblíbenějším sportem je u nich plavání, dále tanec a volejbal (Tabulka 12).

Tabulka 12. Nejpreferovanější sporty dle pohlaví - dívky

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Atletika	1	1	3	5
Badminton	0	0	1	1
Baseball	0	0	1	1
Basketbal	3	2	1	6
Bojové sporty	0	0	1	1
Běh	2	0	1	3
Bruslení (in line)	0	0	5	5
Cyklistika	5	0	5	10
Florbal	2	1	1	4
Fotbal	1	0	1	2
Frisbee	1	0	0	1
Golf	0	0	1	1
Házená	0	1	1	2
Jezdectví	0	0	1	1
Kanoistika	1	0	0	1
Lední hokej	0	0	1	1
Lezení	2	0	2	4
Lodní aktivity	0	1	0	1
Lyžování	5	3	5	13
Orientační běh	1	0	2	3
Plavání	2	2	11	15
Posilování	1	0	0	1
Snowboard	0	1	1	2
Střelba	1	0	0	1
Tance	5	8	9	22
Tenis	1	0	4	5
Volejbal	7	1	9	17

Na Obrázku 2 můžeme vidět tři nejpreferovanější sporty u dívek. Jsou jimi tance, volejbal a plavání.



Obrázek 2. Struktura nejpreferovanějších sportů u dívek

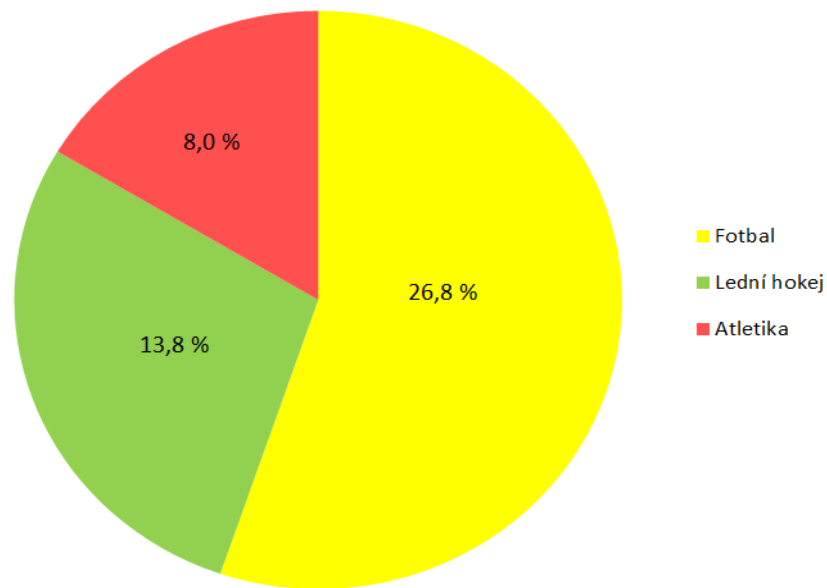
V porovnání s dívkami chlapci vybrali menší spektrum sportů. Bohužel chlapců oborů ZS1, MŠ není dostatek, proto jejich preference nebyly samostatně stanoveny. Nejoblíbenějším sportem se u obou dalších oborů stal fotbal, druhým byl lední hokej. Studenti oboru TV favorizovali atletiku, studenti VOLČAS-TV upřednostnili florbal a lyžování.

Tabulka 13. Nejpreferovanější sporty dle pohlaví - chlapci

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Americký fotbal	1	1	0	2
Atletika	7	3	1	11
Baseball	2	1	0	3
Basketbal	2	1	0	3
Bojové sporty	4	1	0	5
Běh	1	0	0	1
Skateboard	1	1	0	2
Cyklistika	6	1	1	8
Florbal	4	4	1	9
Fotbal	22	14	1	37
Golf	1	0	0	1
Kanoistika	1	0	0	1
Lední hokej	11	7	1	19
Lezení	0	0	1	1
Lyžování	4	4	0	4
Orientační běh	1	0	0	1
Plavání	2	0	0	2
Posilování	6	0	0	6
Rugby	1	1	0	2
Snowboard	1	1	0	2
Stolní tenis	3	0	0	3
Tance	1	2	0	3
Tenis	3	2	0	5
Volejbal	3	1	0	4

Celkové sportovní preference u chlapců odpovídají preferencím jednotlivých oborů.

Nejvíce oblíbeným sportem se stal fotbal, dále lední hokej a atletika.



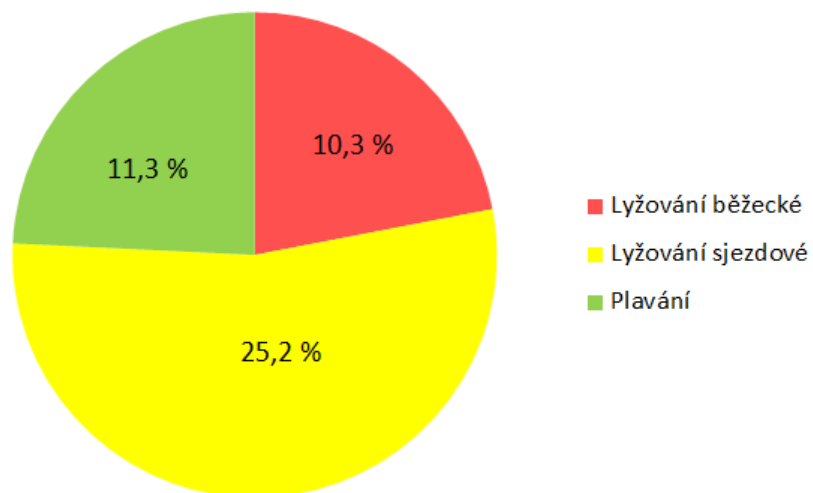
Obrázek 3. Struktura nejpreferovanějších sportů u chlapců

Z Tabulky 14 vyplývá, že nejvyhledávanějším zimním sportem je, u oboru TV, sjezdové lyžování, které preferuje 33 studentů. Stejný počet preferencí získalo lyžování běžecké a posilování. Na třetím místě v oblíbenosti je atletika. Studenti VOLČAS-TV, stejně jako jejich kolegové, favorizují sjezdové lyžování, ovšem dávají přednost snowboardu před běžeckým lyžováním. Třetím nejpreferovanějším sportem je fotbal (futsal). Studenti ZS1, MŠ nejvíce upřednostňují plavání. Druhým neoblíbenějším sportem je sjezdové lyžování a třetí lyžování běžecké.

Tabulka 14. Nejpreferovanější zimní sporty

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Atletika	11	4	6	21
Basketbal	3	0	0	3
Běh	5	3	1	9
Bojové sporty	1	1	0	2
Bowling	0	0	1	1
Bruslení	3	1	6	10
Cyklistika	2	0	3	5
Florbal	3	1	1	5
Fotbal (futsal)	4	6	1	11
Frisbee	1	0	0	1
Jezdectví	0	0	1	1
Lední hokej	4	2	0	6
Lezení	2	0	1	3
Lyžování běžecké	13	5	11	29
Lyžování sjezdové	33	21	17	71
Pěší turistika - sněžnice	0	1	1	2
Plavání	10	4	18	32
Posilování	13	5	7	25
Snowboard	7	9	5	21
Sportovní gymnastika	0	0	4	4
Tance	1	3	5	9
Tenis	2	3	0	5
Volejbal	6	0	2	8

Z Obrázku 4 vyplývá, že celkově nejpreferovanějším sportem se stalo sjezdové lyžování, které si zvolilo 25,2 % studentů. Na druhém místě se umístilo plavání (11,3 % studentů) a na třetím běžecké lyžování, které nad ostatní sporty upřednostnilo 10,3 % studentů.



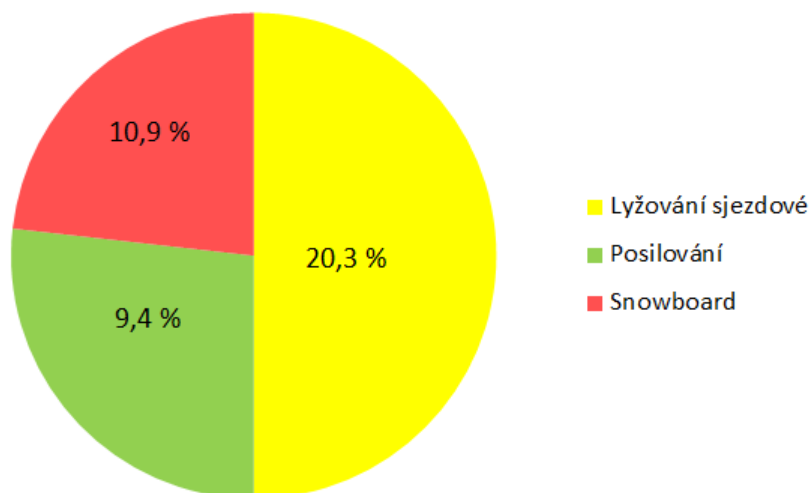
Obrázek 4. Struktura nejpreferovanějších zimních sportů

Chlapci všech zmiňovaných oborů ze zimních sportů nejvíce vyhledávají sjezdové lyžování. U studentů TV následuje posilování a plavání. Studenti VOLČAS-TV po sjezdovém lyžování nejvíce favorizují snowboard a fotbal. Sporty mají stejný počet preferencí. U chlapců ZS1, MŠ nebylo pořadí sportovních preferencí stanoveno kvůli nízkému počtu dotazovaných.

Tabulka 15. Nejpreferovanější zimní sporty - chlapci

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Atletika	7	3	1	11
Basketbal	1	0	0	1
Běh	4	2	0	6
Bruslení (in line)	2	1	0	3
Cyklistika (spinning)	2	1	1	4
Florbal	3	1	0	4
Fotbal (futsal)	4	6	1	11
Lední hokej	4	2	0	6
Lezení	1	0	0	1
Lyžování běžecké	7	3	1	11
Lyžování sjezdové	15	12	1	28
Pěší turistika - sněžnice	0	1	0	1
Plavání	8	1	1	10
Posilování	11	3	1	15
Snowboard	7	6	0	13
Tance	0	1	0	1
Tenis	2	3	0	5
Volejbal	4	0	0	4

Z Obrázku 5 vyplývá, že nejoblíbenějším zimním sportem chlapců je sjezdové lyžování (20,3 %), posilování získalo 10,9 % preferencí a snowboard 9,4 %.



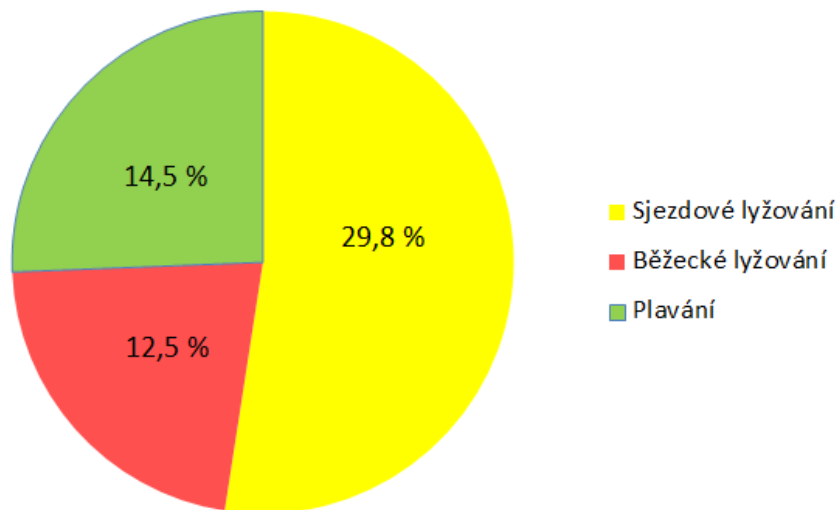
Obrázek 5. Struktura nejpreferovanějších zimních sportů – chlapci

Dívky opět zvolily širší škálu sportů než chlapci. Stejně jako chlapci oboru TV nadřazují sjezdové i běžecké lyžování nad ostatní sporty. Na třetí pozici je u dívek TV atletika. Studentky oboru VOLČAS-TV stejně jako jejich kolegyně staví na první pozici sjezdové lyžování, následuje plavání a snowboard, se shodným počtem preferencí. Plavání se stalo nejfavorizovanějším sportem u studentek oboru ZS1, MŠ. O jednu preferenci méně získalo sjezdové lyžování, za kterým následuje běžecké lyžování.

Tabulka 16. Nejpreferovanější zimní sporty – dívky

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Atletika	4	1	5	10
Basketbal	2	0	0	2
Běh	1	1	1	3
Bojové sporty	0	1	0	1
Bowling	0	0	1	1
Bruslení (in line)	1	0	6	7
Cyklistika (spinning)	0	0	2	2
Florbal	0	0	1	1
Frisbee	1	0	0	1
Jezdectví	0	0	1	1
Lezení	1	0	1	2
Lyžování běžecké	6	2	10	18
Lyžování sjezdové	18	9	16	43
Pěší turistika - sněžnice	0	0	1	1
Plavání	1	3	17	21
Posilování	2	2	6	10
Snowboard	0	3	5	8
Sportovní gymnastika	0	0	4	4
Squash	1	0	0	1
Tanec	1	2	5	8
Volejbal	2	0	2	4

Celkově neoblíbenějším sportem se u dívek stalo sjezdové lyžování, stejně jako u chlapců. Na druhé pozici je s 21 preferencemi plavání a na třetí pozici běžecké lyžování.



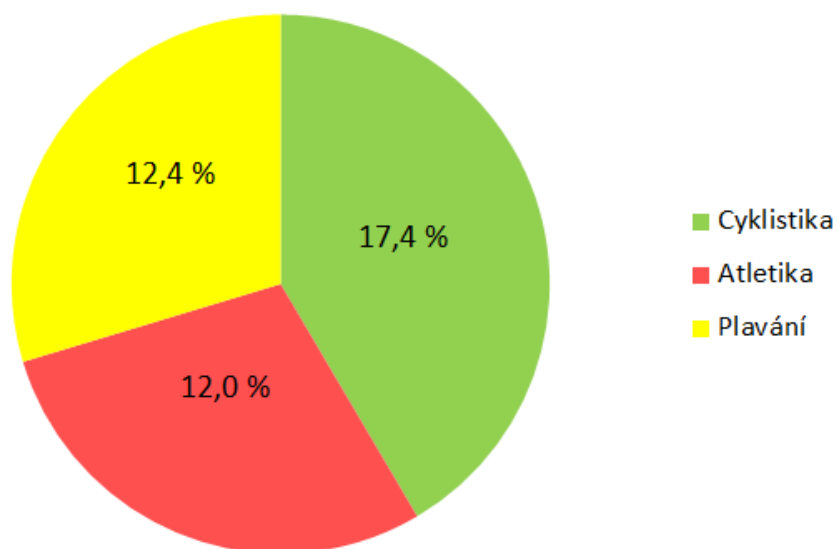
Obrázek 6. Struktura nejpreferovanějších zimních sportů – dívky

Z Tabulek 14 a 17 vyplývá, že některé disciplíny se objevily mezi neoblíbenějšími jak v zimních, tak v letních sportech. Patří mezi ně atletika, plavání a posilování. U studentů TV a VOLČAS-TV se na první příčce umístila cyklistika. Studenti VOLČAS-TV přiřadili shodný počet preferencí také posilování, u studentů ZS1, MŠ je to plavání, které cyklistiku předehnilo pouze o dvě preference. Na druhém místě se u obou předchozích oborů umístila atletika a tenis. Volejbal a plavání dominuje u oboru TV, u oboru VOLČAS-TV nebyla třetí pozice stanovena, vzhledem k tomu, že na prvních dvou pozicích byly vždy dva sporty. Zbylé preference byly rovnoměrně rozmístěny mezi zbývající disciplíny. U oboru ZS 1, MŠ je na třetí pozici volejbal.

Tabulka 17. Nejpreferovanější letní sporty

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Atletika	19	9	6	34
Badminton	0	0	1	1
Basketbal	4	2	0	6
Běh	12	2	6	20
Bojové sporty	1	0	0	1
Bowling	0	0	2	2
Bruslení (in line)	6	2	4	12
Cyklistika	21	12	16	49
Florbal	1	0	1	2
Fotbal	10	5	2	17
Golf	3	1	0	4
Gymnastika	0	1	0	1
Jezdectví	0	1	1	2
Lezení	1	1	2	4
Lodní aktivity	3	0	0	3
Nohejbal	1	0	0	1
Nordic walking	1	1	5	7
Plavání	13	4	18	35
Posilování	12	12	6	30
Skateboard	1	0	1	2
Squash	1	0	0	1
Stolní tenis	0	1	0	1
Tanec	1	2	7	10
Tenis	6	9	5	20
Volejbal	13	1	8	22

Celkově nejoblíbenějším letním sportem napříč obory se stala cyklistika se 49 preferencemi, na druhém místě je plavání (35 preferencí) a na třetím atletika (34 preferencí).



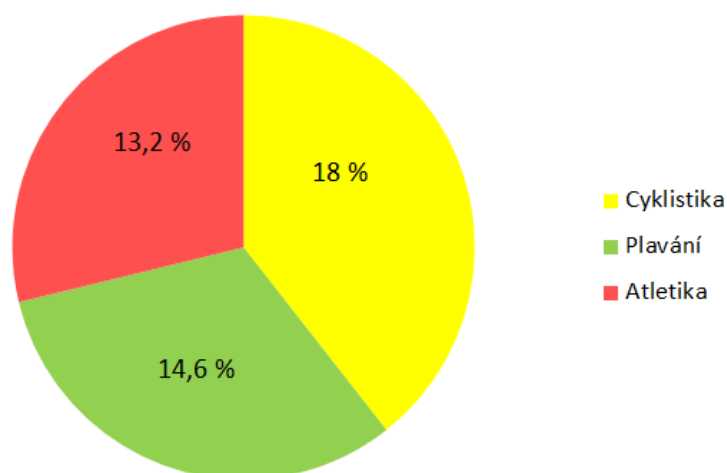
Obrázek 7. Struktura nejpreferovanějších letních sportů

Cyklistika se stala nejoblíbenějším letním sportem napříč všemi obory u dívek. U studentek TV a ZS1, MŠ obsadila až druhé místo. O čtyři preference ji u oboru TV předstihla atletika, u studentek ZS1, MŠ pouze o dvě preference plavání. Třetím nejupřednostňovanějším sportem je u dívek TV bruslení (in line) s pěti preferencemi a u ZS1, MŠ volejbal s 8 preferencemi. U dívek oboru VOLČAS-TV nebyly druhé a třetí pozice stanoveny kvůli velkému rozprostření preferencí mezi jednotlivé sporty.

Tabulka 18. Nejpreferovanější letní sporty - dívky

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Atletika	10	3	6	19
Badminton	0	0	1	1
Basketbal	3	0	0	3
Běh	3	1	6	10
Bowling	0	0	2	2
Bruslení (in line)	5	1	4	10
Cyklistika	6	5	15	26
Florbal	0	1	1	2
Gymnastika	0	1	0	1
Jezdectví	0	1	1	2
Lezení	0	0	1	1
Lodní aktivity	0	2	0	2
Nordic walking	1	0	5	6
Plavání	3	1	17	21
Posilování	0	3	5	8
Skateboard	0	0	1	1
Squash	0	1	0	1
Tanec	1	2	7	10
Tenis	0	1	4	5
Volejbal	10	0	8	18

Nejpreferovanějšími sporty se u dívek staly cyklistika (18 %), plavání (14,6 %) a atletika (13,2 %).



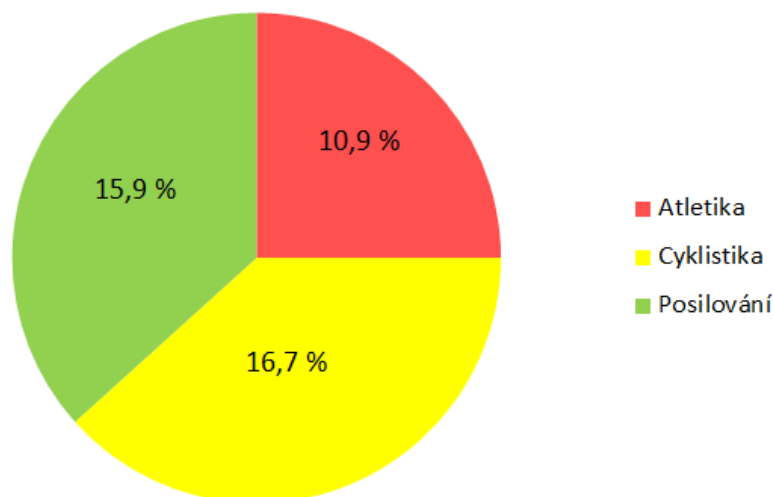
Obrázek 8. Struktura nejpreferovanějších letních sportů – dívky

Letní sportovní preference chlapců jsou mnohem pestřejší při porovnání s dívkami, jedině v cyklistice se shodují. U chlapců TV se na první pozici s 15 preferencemi umístila cyklistika. Následuje posilování a plavání. Posilování (9 preferencí) je nejoblíbenějším sportem chlapců VOLČAS-TV, pouze o dvě preference méně mají cyklistika a tenis a o jednu preferenci atletika. U chlapců ZS1, MŠ je obtížné pořadí preferovaných sportů kvůli jejich nízkému počtu.

Tabulka 19. Nejpreferovanější letní sporty - chlapci

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Atletika	9	6	0	15
Basketbal	1	2	0	3
Běh	9	1	0	10
Bojové sporty	1	0	0	1
Bruslení (in line)	1	1	0	2
Cyklistika	15	7	1	23
Florbal	10	0	0	10
Fotbal	0	5	2	7
Golf	3	0	0	3
Lezení	1	1	1	3
Lodní aktivity	0	1	0	1
Nohejbal	0	1	0	1
Nordic walking	0	1	0	1
Plavání	10	3	1	14
Posilování	12	9	1	22
Skateboard	1	0	0	1
Stolní tenis	0	1	0	1
Tenis	0	7	1	8
Volejbal	3	1	0	4

Celkové sportovní preference letních sportů u chlapců napříč obory jsou podobné jako u dívek. Pouze plavání u dívek je zaměněno za posilování u chlapců. Z Obrázku 9 můžeme vidět, že nejoblíbenějším sportem u chlapců je cyklistika, kterou zvolilo 16,7 % chlapců, následuje posilování (15,9 %) a na třetím místě je atletika, kterou favorizovalo 10,9 % chlapců.



Obrázek 9. Struktura nejpreferovanějších letních sportů – chlapci

4.2 Výsledky organizované pohybové aktivity (OPA)

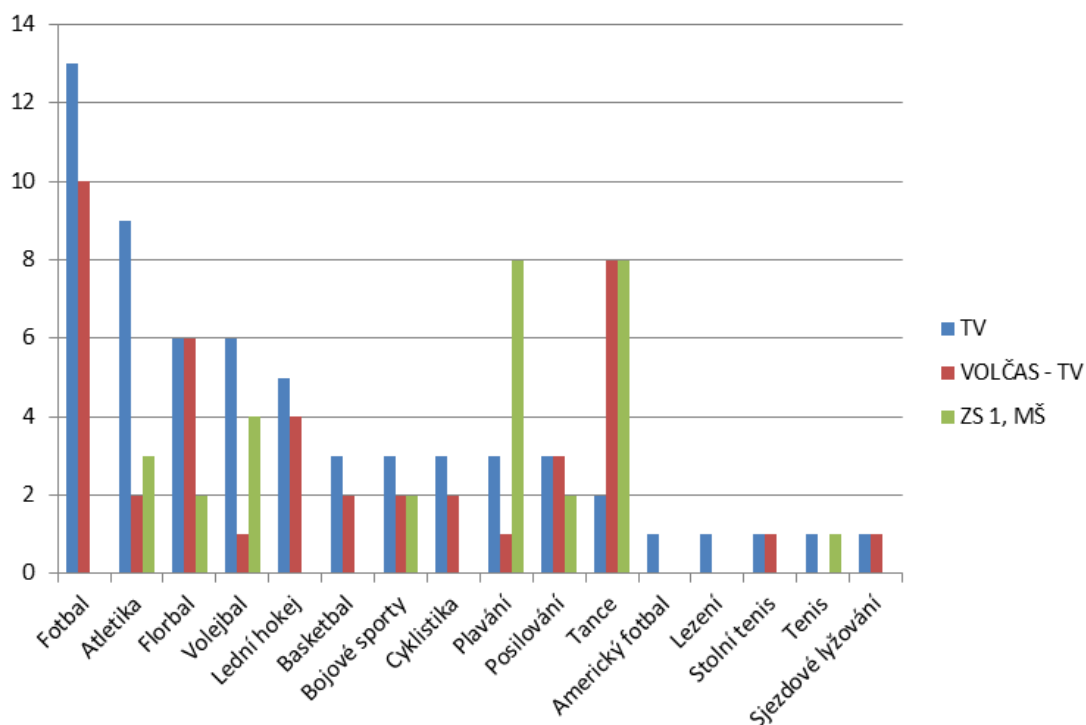
Z Tabulky 20 můžeme vyčíst, že organizovanou pohybovou aktivitu provozují nejvíce studenti VOLČAS – TV a to 71 % z celkového počtu. Nejvyšší a i průměrný počet hodin organizované pohybové aktivity na jedince vykonají studenti TV. Průměrně stráví za týden pohybovou aktivitou 6,6 hodiny.

Tabulka 20. Organizovaná pohybová aktivita – souhrnný přehled

	TV	VOLČAS-TV	ZS1, MŠ
Počet studentů provozující OPA	61	49	37
Podíl studentů provozující OPA z celkového počtu	48 %	71 %	43 %
Počet hodin OPA/týden	677	394	117
Průměrný čas (hod) OPA/student/týden	6,6	6,4	2,3
Směrodatná odchylka čas/student/týden	4,8	4,0	2,2

Z Obrázku 10 můžeme zhodnotit, že organizovaná pohybová aktivita jednotlivých oborů se značně liší. U studentů TV a VOLČAS–TV je nejoblíbenější fotbal, kdežto

u studentů ZS1, MŠ plavání a tance, které provozují ve velké míře také studenti VOLČAS–TV. U všech oborů je provozována atletika, florbal, posilování, bojové sporty a volejbal.



Obrázek 10. Struktura organizované pohybové aktivity

Nejoblíbenější organizovanou pohybovou aktivitou je fotbal, který provozuje 13 studentů oboru TV a 10 studentů VOLČAS–TV. Druhou nejčastější organizovanou pohybovou aktivitou jsou nejrůznější druhy tanců, které pravidelně provozuje 8 studentů VOLČAS–TV a 8 studentů ZS1, MŠ, ale pouze dva studenti TV. Atletika a florbal jsou třetí nejčastěji provozovanou organizovanou pohybovou aktivitou. Florbal si zvolilo 6 studentů TV a VOLČAS–TV a dva studenti oboru ZS1, MŠ. Atletika je provozována stejným počtem studentů, ale její obliba se liší u jednotlivých oborů. Nejvíce ji provozují studenti TV, celkem 9 lidí, u oboru VOLČAS-TV a ZS1, MŠ ji provozují pouze dva a tři studenti.

Tabulka 21. Organizovaná pohybová aktivita

	TV	VOLČAS-TV	ZS 1, MŠ	celkový počet
Fotbal	13	10	0	23
Atletika	9	2	3	14
Florbal	6	6	2	14
Volejbal	6	1	4	11
Běh	0	2	2	4
Lední hokej	5	4	0	9
Basketbal	3	2	0	5
Bojové sporty	3	2	2	7
Jezdectví	0	0	1	1
Cyklistika	3	2	0	5
Plavání	3	1	8	12
Posilování	3	3	2	8
Tance	2	8	8	18
Rugby	0	1	0	1
Americký fotbal	1	0	0	1
Lezení	1	0	0	1
Stolní tenis	1	1	0	2
Tenis	1	0	1	2
Sjezdové lyžování	1	1	0	2
Běžecské lyžování	0	1	0	1
Jóga	0	1	3	4
Sportovní gymnastika	0	0	1	1

4.3 Výsledky pohybové aktivity

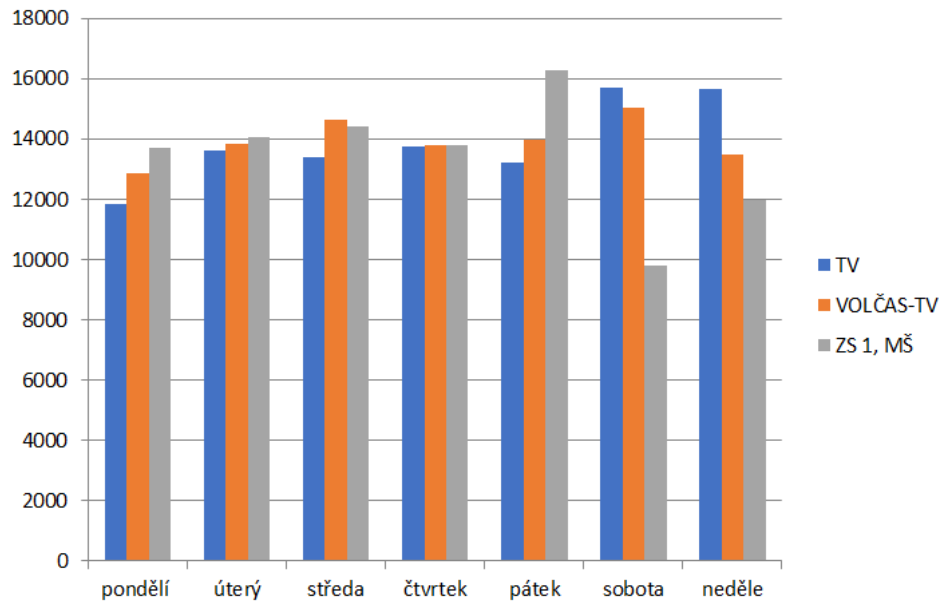
V této části práce jsou vyhodnoceny výsledky pohybové aktivity, která byla u studentů zaznamenávána pomocí krokoměru po dobu jednoho týdne. Studenti nosili krokoměr na pravém nebo levém boku celý den při všech činnostech kromě plavání, sprchování a koupání. Při uléhání do postele z displeje opsali počet kroků a krokoměr vynulovali, čímž jej připravili pro použití na další den.

Vzhledem k nízkému počtu studentů oboru ZS1, MŠ nebyly výsledky pohybové aktivity vyhodnocovány. Docházelo by k příliš velkému zkreslení.

Z Tabulky 22 a Obrázku 11 vidíme srovnání počtu nachozených kroků mezi jednotlivými obory. Nejvýraznější statistický rozdíl je v sobotu, kdy studenti oboru ZS1, MŠ nachodili o 5897 kroků méně než studenti TV a o 5210 kroků méně než studenti VOLČAS-TV. Nejmenší rozdíl je ve čtvrtek, kdy studenti daných oborů nachodili přibližně stejný počet kroků.

Tabulka 22. Srovnání počtu kroků během jednotlivých dnů v týdnu mezi obory

Den	Obor	Průměr počtu kroků	Medián	Variační rozpětí	Směrodatná odchylka
Pondělí	TV	11842	11335	31982	6237
	VOLČAS-TV	12872	11528	33524	6554
	ZS 1, MŠ	13717	12020	56175	7828
Úterý	TV	13607	12584	49573	7828
	VOLČAS-TV	13853	13333	39385	6772
	ZS 1, MŠ	14067	10342	71590	12082
Středa	TV	13401	11453	75042	10704
	VOLČAS-TV	14650	12128	48062	9392
	ZS 1, MŠ	14426	9998	86545	14836
Čtvrtek	TV	13737	10817	97517	13503
	VOLČAS-TV	13802	13298	53609	8684
	ZS 1, MŠ	13823	9871	77064	15226
Pátek	TV	13220	11528	76718	11394
	VOLČAS-TV	13973	10749	61712	11201
	ZS 1, MŠ	16277	8763	91550	18363
Sobota	TV	15716	12633	84588	13736
	VOLČAS-TV	15029	11750	72894	12866
	ZS 1, MŠ	9819	8754	52788	6731
Neděle	TV	15660	11009	86487	14533
	VOLČAS-TV	13482	12345	60771	9319
	ZS 1, MŠ	12001	10732	31450	5691

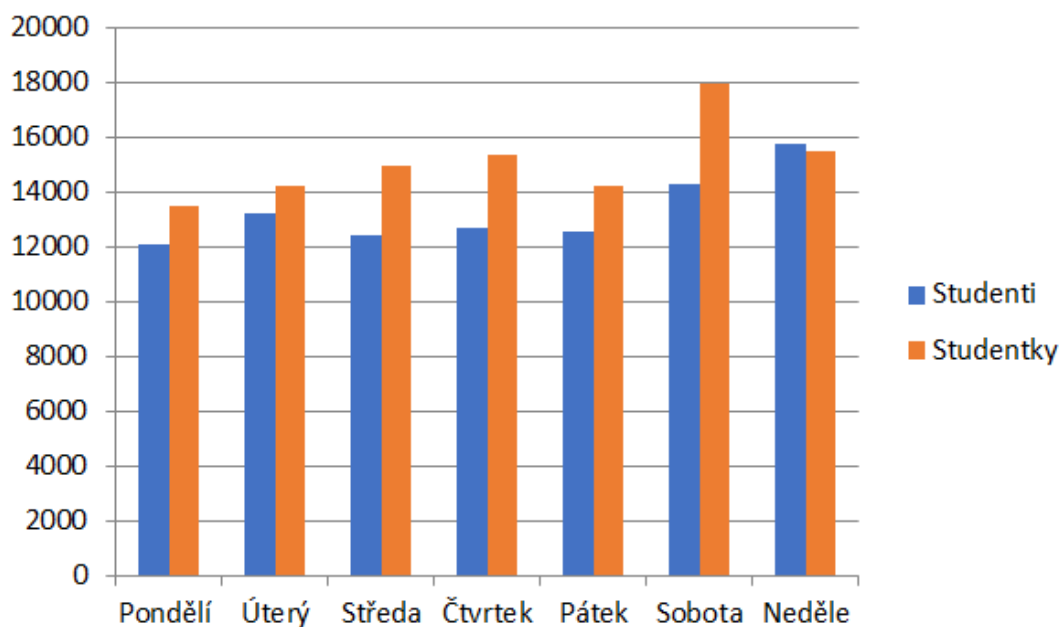


Obrázek 11. Průměrný počet kroků v jednotlivých dnech u jednotlivých oborů

Tabulka 23 a Obrázek 12 ukazují srovnání mezi studentkami a studenty oboru TV. V šesti dnech v týdnu dívky výše zmiňovaného oboru nachodily více kroků, než chlapci. Největší rozdíl spatřujeme v sobotu, kdy studentky nachodily o 3671 kroků více než jejich vrstevníci. Nejmenší rozdíl je v neděli. Tento den nachodili více kroků studenti, ale pouze o 261.

Tabulka 23. Srovnání počtu kroků během jednotlivých dnů v týdnu mezi studenty a studentkami oboru TV

Den	Skupina	Průměrný počet kroků	Medián	Variační rozpětí	Směrodatná odchylka
Pondělí	Studenti	12125	10192	29467	5809
	Studentky	13521	12125	26570	6495
Úterý	Studenti	13214	12657	31512	6646
	Studentky	14213	12256	47368	9332
Středa	Studenti	12404	11460	35322	7568
	Studentky	14939	11100	75042	14110
Čtvrtek	Studenti	12665	11083	40682	7568
	Studentky	15391	10117	97517	18792
Pátek	Studenti	12571	11227	50845	9301
	Studentky	14221	11627	76718	13964
Sobota	Studenti	14298	11414	66503	11528
	Studentky	17969	13961	84588	16400
Neděle	Studenti	15759	10971	86487	15224
	Studentky	15498	13031	76786	13323

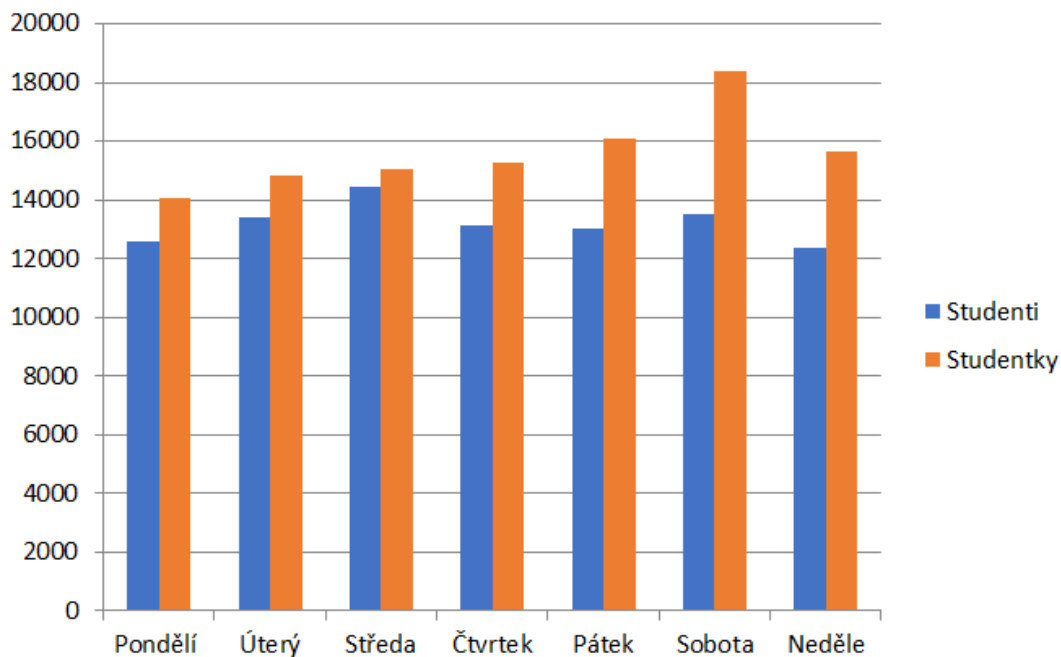


Obrázek 12. Srovnání počtu kroků studentů a studentek oboru TV chlapců a během jednotlivých dnů

Z Tabulky 24 a Obrázku 13 můžeme vidět, že ve srovnání studentek a studentů u oboru VOLČAS–TV jsou všechny dny aktivnější dívky, ty nachodily ve všechny dny více kroků než jejich vrstevníci. Největší statistický rozdíl pozorujeme v sobotu, kdy studentky nachodily o 4868 kroků více, nejmenší rozdíl mezi pohlavími je ve středu, kdy studenti nachodili pouze o 598 kroků méně než jejich vrstevnice.

Tabulka 24. Srovnání počtu kroků během jednotlivých dnů v týdnu mezi studenty a studentkami oboru VOLČAS-TV

Den	Skupina	Průměrný počet kroků	Medián	Variační rozpětí	Směrodatná odchylka
Pondělí	Studenti	12595	12138	21570	5341
	Studentky	14076	11254	28035	8040
Úterý	Studenti	13401	13629	23241	5634
	Studentky	14851	13333	36463	8697
Středa	Studenti	14463	12109	39685	8814
	Studentky	15061	13279	48062	10548
Čtvrtek	Studenti	13138	13509	21732	5774
	Studentky	15272	11282	53609	12857
Pátek	Studenti	13030	10667	41743	8563
	Studentky	16058	11659	60596	15309
Sobota	Studenti	13513	1150	40188	9806
	Studentky	18381	13126	71014	17394
Neděle	Studenti	12351	12345	33402	5815
	Studentky	15663	12256	60539	13802

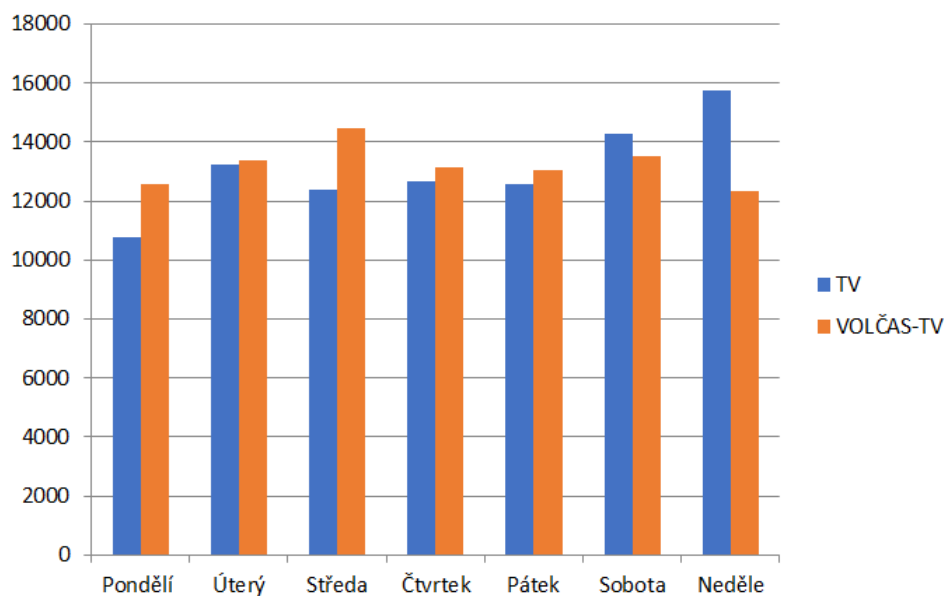


Obrázek 13. Srovnání počtu kroků studentů a studentek oboru VOLČAS-TV během jednotlivých dnů

Z Tabulky 25 a Obrázku 14 vidíme, že studenti oboru TV nachodili více kroků během víkendových dnů, naopak studenti VOLČAS–TV během pracovních dnů. Největší rozdíl pozorujeme v neděli, kdy studenti TV nachodí o 3408 kroků více. Nejmenší rozdíl je v úterý. Počet průměrných nachozených kroků se liší pouze o 187.

Tabulka 25. Srovnání počtu kroků během jednotlivých dní v týdnu mezi studenty oborů TV a VOLČAS-TV

Den	Obor	Průměr počtu kroků	Medián	Variační rozpětí	Směrodatná odchylka
Pondělí	TV	10754	10192	29467	5809
	VOLČAS-TV	12595	12138	21570	5341
Úterý	TV	13214	12657	31512	6646
	VOLČAS-TV	13401	13629	23241	5634
Středa	TV	12404	11460	35322	7568
	VOLČAS-TV	14463	12109	39685	8814
Čtvrtek	TV	12665	11083	40682	7568
	VOLČAS-TV	13138	13509	21732	5774
Pátek	TV	12571	11227	50845	9301
	VOLČAS-TV	13030	10667	41743	8563
Sobota	TV	14298	11414	66503	11528
	VOLČAS-TV	13513	1150	40188	9806
Neděle	TV	15759	10971	86487	15224
	VOLČAS-TV	12351	12345	33402	5815

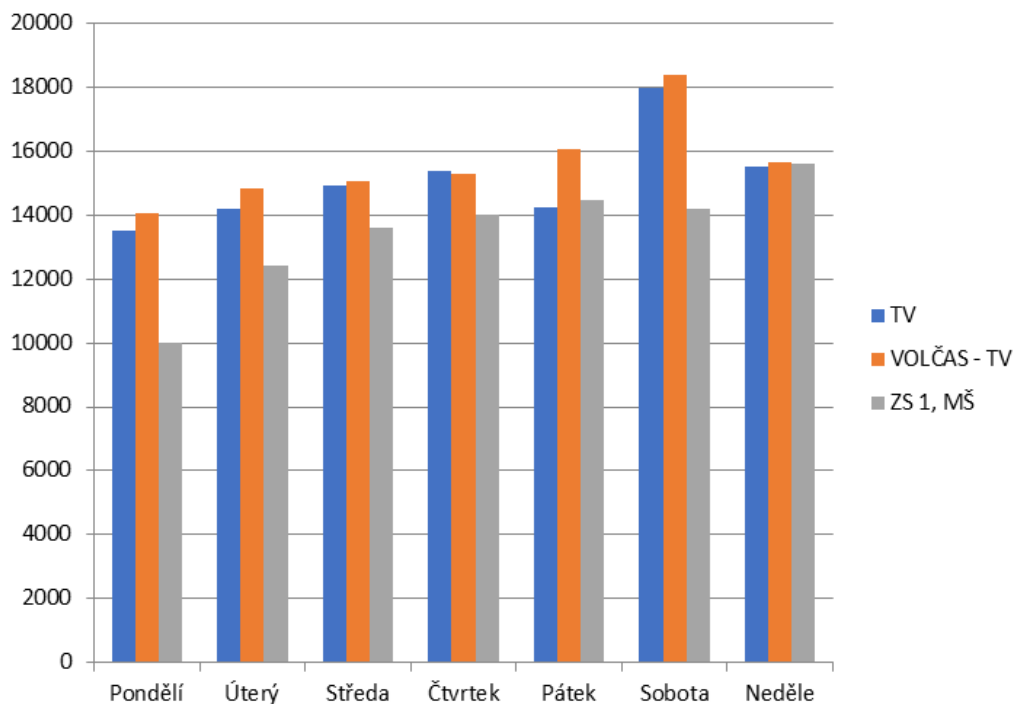


Obrázek 14. Srovnání počtu kroků studentů oborů TV a VOLČAS-TV během jednotlivých dnů

Studentky oboru ZS1, MŠ nachodily nejméně kroků kromě neděle a pátku. Všechny dny převyšují dívky VOLČAS-TV, které nachodily v pěti dnech více kroků než ostatní. Statisticky nejmenší rozdíl je v neděli, největší v sobotu, kdy studentky VOLČAS-TV nachodily 18381 kroků což je o 4167 více než studentky ZS1, MŠ (Tabulka 26, Obrázek 15).

Tabulka 26. Srovnání počtu kroků během jednotlivých dní v týdnu mezi studentkami oborů TV, VOLČAS-TV a ZS1, MŠ

Den	Obor	Průměr počtu kroků	Medián	Variační rozpětí	Směrodatná odchylka
Pondělí	TV	13521	12125	26570	6495
	VOLČAS-TV	14076	11254	28035	8040
	ZS 1, MŠ	9987	8823	52788	6932
Úterý	TV	14213	12256	47368	9332
	VOLČAS-TV	14851	13333	36463	8697
	ZS 1, MŠ	12430	11157	26925	5517
Středa	TV	14939	11100	75042	14110
	VOLČAS-TV	15061	13279	48062	10548
	ZS 1, MŠ	13611	11810	56175	9403
Čtvrtek	TV	15391	10117	97517	18792
	VOLČAS-TV	15272	11282	53609	12857
	ZS 1, MŠ	13997	10192	69187	12282
Pátek	TV	14221	11627	76718	13964
	VOLČAS-TV	16058	11659	60596	15309
	ZS 1, MŠ	14449	9453	84691	15237
Sobota	TV	17969	13961	84588	16400
	VOLČAS-TV	18381	13126	71014	17394
	ZS 1, MŠ	14214	10030	75931	15642
Neděle	TV	15498	13031	76786	13323
	VOLČAS-TV	15663	12256	60539	13802
	ZS 1, MŠ	15608	9041	90112	18845

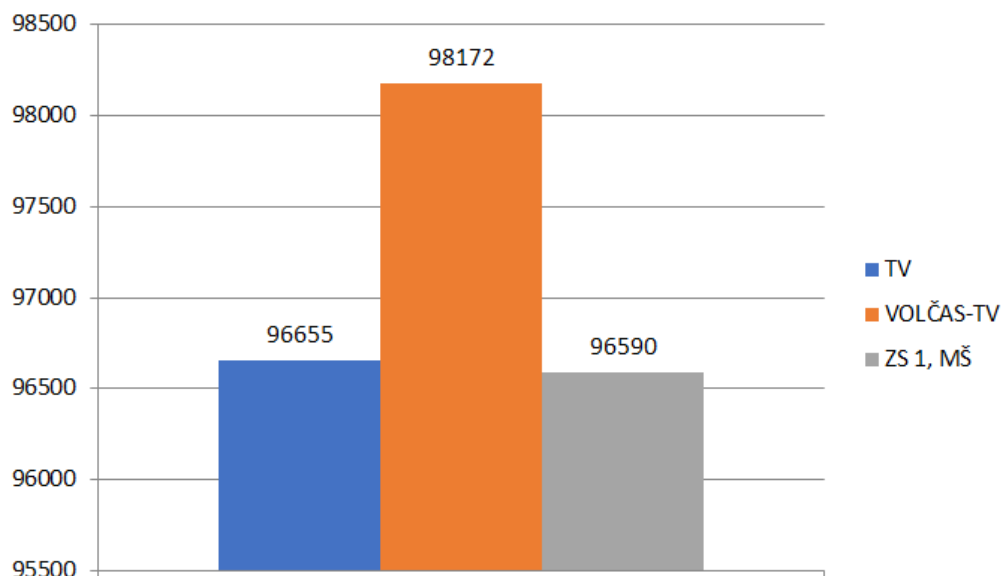


Obrázek 15. Srovnání počtu kroků studentek oborů TV, VOLČAS–TV a ZS1, MŠ během jednotlivých dnů

Při celkovém porovnání nachozených kroků, z Tabulky 27 a Obrázku 16 vidíme, že nejvíce kroků průměrně nachodí studenti oboru VOLČAS–TV a to o 1517 více než studenti oboru TV. O 65 kroků méně v průměru za týden nachodí studenti ZS1, MŠ.

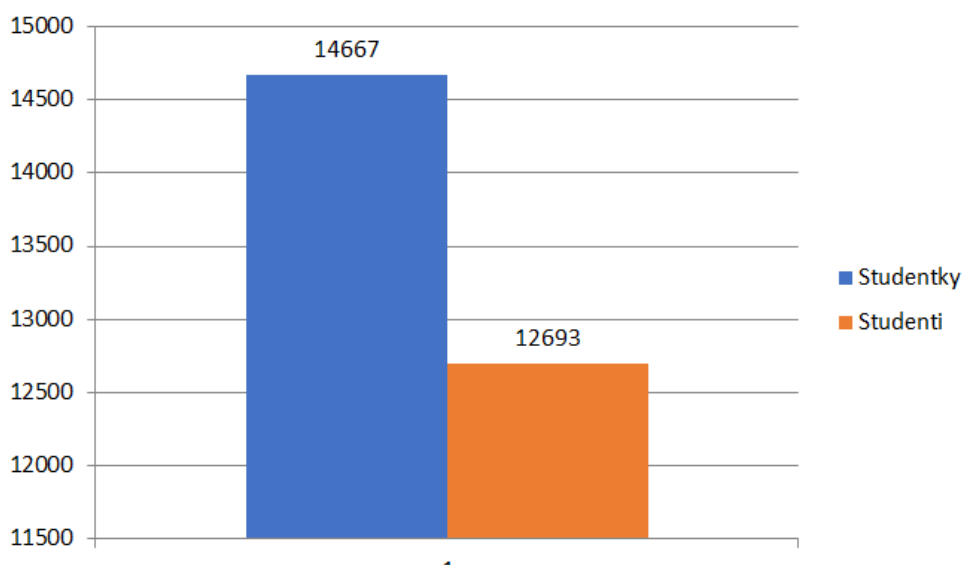
Tabulka 27. Porovnání celkové průměrného počtu kroků mezi jednotlivými obory

	Průměr	Medián	Variační rozpětí	Směrodatná odchylka
TV	96655	82094	375037	58510
VOLČAS-TV	98172	89658	329204	51028
ZS1, MŠ	96590	70562	321319	51028



Obrázek 16. Srovnání celkové průměrného počtu kroků mezi jednotlivými obory

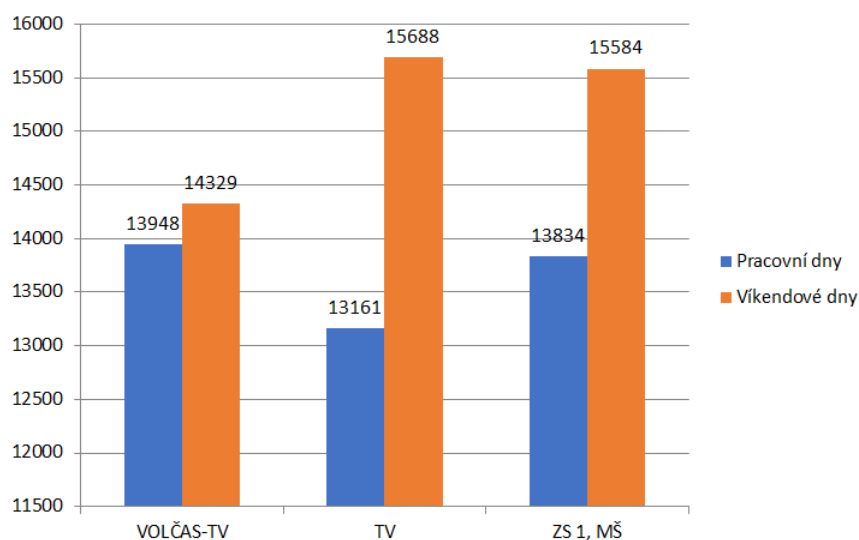
Z Obrázku 17 vyplývá, že dívky všech oborů nachodí v průměru o 1974 kroků více než studenti.



Obrázek 17. Srovnání průměrného počtu kroků za den mezi studentkami a studenty všech oborů

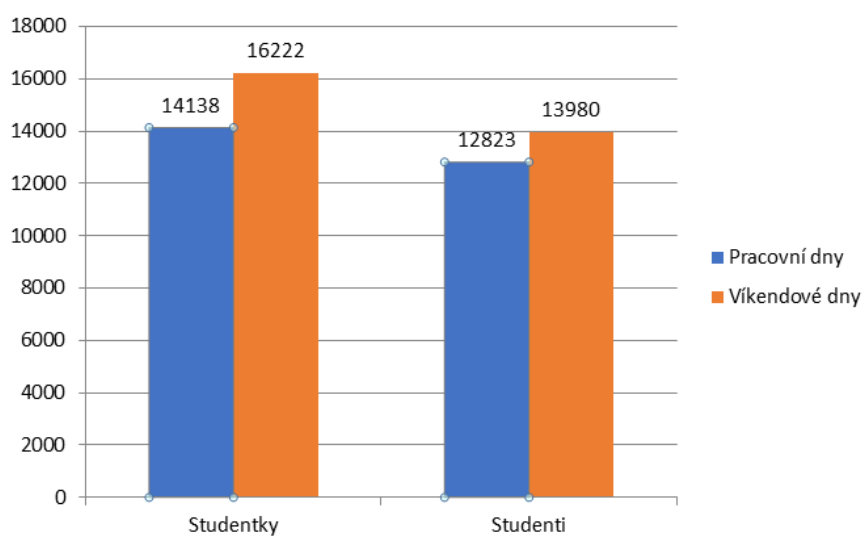
Z Obrázku 18 vyplývá, že studenti všech oborů nachodí v průměru více kroků o víkendu než v pracovních dnech. U oboru VOLČAS–TV je rozdíl nejmenší, pouze

381 kroků. Největší rozdíl pozorujeme u studentů TV, kteří o víkendu nachodí průměrně o 2527 více kroků než v týdnu. U oboru ZS1, MŠ je rozdíl 1750 kroků.



Obrázek 18. Porovnání průměrných počtů kroků vybraných oborů během pracovních a víkendových dnů

Obrázek 19 ukazuje, že studentky i studenti nachodí více kroků o víkendu než v pracovní dny. U studentek je to v pracovní dny o 2084 kroků méně než ve víkendové dny. U chlapců je rozdíl menší, během pracovních dnů nachodí o 1157 kroků méně než v době pracovního volna.



Obrázek 19. Porovnání průměrných počtů kroků studentů a studentek během pracovních a víkendových dnů

5 Diskuze

Cílem diplomové práce bylo zjistit sportovní preference, porovnat organizovanou pohybovou aktivitu a pohybovou aktivitu, která byla sledována po dobu jednoho týdne pomocí krokoměřů.

Při porovnávání organizované pohybové aktivity byla vyvrácena hypotéza H_1 , která předpokládala, že studenti oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání se budou organizovanou pohybovou aktivitou zabývat nejvíce. Z celkového počtu 127 studentů (85 chlapců, 42 dívek) oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání se organizovanou pohybovou aktivitou zabývá pouze 61 studentů což je 48 %. Nejvíce ze všech porovnávaných oborů se organizovanou pohybovou aktivitou zabývají studenti Pedagogiky volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport, celkem 71 %. Pokud bychom porovnali dobu za týden, po kterou studenti organizovanou pohybovou aktivitu provozují, byli by na prvním místě studenti oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, kteří provozují organizovanou pohybovou aktivitu 6,6 hod za týden. U studentů Pedagogiky volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport je to 6,4 hodin za týden.

Celkově nejpreferovanějším sportem se stal fotbal, který získal 39 preferencí (37 u chlapců, 2 u dívek). 25 preferencí získaly rytmické a taneční aktivity (3 preference chlapci, 22 dívky) a na třetím místě je volejbal s 22 preferencemi (2 chlapci, 17 dívky). U studentek jsou nejpreferovanějším sportem rytmické a taneční aktivity (22 preferencí), tj. 15,3 % z celkového počtu. Fotbal získal 26,8 % preferencí chlapců a stal se s 37 preferencemi nejoblíbenějším sportem. Těmito výsledky můžeme částečně potvrdit i vyvrátit hypotézu H_2 , která předpokládala, že neoblíbenějším sportem u chlapců bude sport týmový, kdežto u dívek individuální. Fotbal jakožto sport týmový danou hypotézu potvrzuje. Rytmické a taneční aktivity v obecném pojetí není možné zařadit ani do jedné skupiny, neboť může jít o tanec individuální, párový, nebo skupinový.

Domnívala jsem se, že hypotézou H_3 potvrdím výzkum Frömela a Chmelíka z roku 2007, kteří porovnávali pohybovou aktivitu dívek a chlapců. Zjistili, že pohybová

aktivita chlapců je vyšší než dívek. Moje výsledky jsou v rozporu s jejich výzkumem. Shodují se naopak s výzkumem, který jsem provedla v rámci bakalářské práce v roce 2015. Ve výzkumu jsem porovnávala pohybovou aktivitu studentů vybraných základních škol. Vyšlo mi, že dívky dosáhnou průměrně o 8801 kroků za týden více než jejich vrstevníci (Findejsová, 2015). V diplomové práci výsledky potvrdily, že i studentky vysokých škol nachodí více kroků než studenti a to v průmětu o 1974 kroků za den (tj. o 13818 kroků za týden).

Objem celkové pohybové aktivity byl v dnech pracovního volna u všech studentů vyšší než v pracovní dny. U studentů Pedagogiky volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport je rozdíl pouze o 381 kroků, u studentů oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání je rozdíl výraznější – 2527 kroků. Studenti oborů Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy nachodili o víkendu o 1750 kroků více. Tyto výsledky vyvrátily hypotézu H_4 , v které jsem se domnívala, že studenti nachodí více kroků v pracovní dny, tudíž v dny, kdy se od nich očekává více povinností. Domnívám se, že pohybová aktivita studentů je vyšší o víkendech z toho důvodu, že v pracovní dny jim nezbývá prostor pro to se pohybové aktivitě věnovat.

6 Závěr

Teoretická část diplomové práce shrnuje informace o sportu, pohybové aktivitě a její dopad na zdraví člověka. Jsou zde popsány benefity i rizika pohybové aktivity pro organismus člověka. V praktické části jsou vyhodnoceny data dlouholetého výzkumu, který na Katedře tělesné výchovy a sportu probíhá pod vedením Mgr. Dany Feltlové, Ph.D., ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V práci jsou porovnávány sportovní preference, organizovaná pohybová aktivita a celková pohybová aktivita, která byla monitorována pomocí krokoměrů. Pozorovanými obory jsou: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport, Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy.

V rámci hodnocení sportovních preferencí jsem dospěla k závěru, že nejoblíbenějším sportem je fotbal, který si zvolilo 13,5 % ze všech studentů. Druhým jsou tance (10,9 %) a třetím volejbal (6,9 %). Výsledek je překvapující, protože se výzkumu účastnilo méně chlapců než dívek. Dívky si však volily mnohem širší spektrum sportů než jejich vrstevníci.

V kategorii zimních sportů se nejoblíbenějším stalo sjezdové lyžování (25,2 %), dále lyžování běžecké (10,3 %). Mezi letními sporty studenti favorizovali cyklistiku (17,4 %), následovalo plavání (12,4 %), to se stalo zároveň i třetím nejoblíbenějším v kategorii zimních sportů, kde získalo 11,3 % hlasů. O jednu preferenci méně než plavání získala atletika (12 %).

Organizovanou pohybovou aktivitu provozuje nejvíce studentů Pedagogiky volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport (71 %), kteří ji v průměru vykonávají 6,3 hodiny za týden. Ze studentů oboru Tělesné výchovy a sportu se zaměřením na vzdělávání se pohybové aktivitě věnuje 48 % dotazovaných, ale průměrně organizovanou pohybovou aktivitu provozují 6,6 hodin za týden, což je nejvíce ze všech oborů. Ze studentů Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro

mateřské školy provozuje organizovanou pohybovou aktivitu pouze 43 % studentů, kteří ji vykonávají v průměru 2,3 hodiny za týden.

Při porovnávání celkové pohybové aktivity jsem dospěla k závěru, že nejvíce kroků nachodí studenti Pedagogiky volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport a to v průměru 14024 za den, studenti Tělesné výchovy a sportu se zaměřením na vzdělávání pouze o 217 méně tj. 13807 kroků za den. Nejhůře dopadli studenti Učitelství pro 1. stupeň základní školy a Učitelství pro mateřské školy, kteří nachodí průměrně 13798 kroků za den. Pozitivním zjištěním mého výzkumu je fakt, že všechny obory překonají doporučenou hranici 10 000 kroků za den. Výsledky porovnání pohybové aktivity během pracovních a víkendových dnů se neshodují s očekáváním. Studenti všech oborů nachodí o víkendu více kroků než během pracovních dní. Největší rozdíl jsem zaznamenala u studentů oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání. Ti vykonají o 2527 kroků více o víkendových dnech. U Učitelství pro 1. stupeň základní školy je rozdíl 1750 kroků mezi pracovními a víkendovými dny. Nejvyváženější výsledky jsou u studentů Pedagogiky volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport. Rozdíl činí pouze 381 kroků. Z výzkumu dále vyplynulo, že více kroků nachodí dívky než chlapci a to jak v pracovní dny, tak o víkendu. V týdnu je to průměrně o 2084 kroků více. V dny pracovního volna je rozdíl menší pouze 1157 kroků.

Pro přesnější a objektivnější výsledky by bylo nutné provést výzkum u studentů více oborů případně porovnat výsledky více univerzit.

Referenční seznam

Diabetologická asociace [online]. Praha, 2014 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://www.diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes/>

Dotazník sportovních preferencí. *Indares* [online]. Olomouc [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: <http://ppa.indares.com/Page02.aspx>

Evropská charta sportu. *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha, 2016, 1992 [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/38361>

FIALOVÁ, Dana. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. ISBN 978-80-7392-224-5.

FINDEJSOVÁ, Petra. *Srovnání pohybové aktivity pomocí krokoměrů žáků sedmých tříd na vybraných základních školách*. Hradec Králové, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové.

FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna

HRADEC KRÁLOVÉ - historie města. *Hradec Králové: město na dlani* [online]. Hradec Králové, 2018 [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: <http://historie.hradeckralove.cz/>

Ischemická choroba srdeční. *Kardiologie na Bulovce* [online]. Praha [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <http://www.kardiologie-sro.cz/resene-obtize/ischemicka-choroba-srdecni/>

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem. 2*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 2013. ISBN 978-80-7435-253-9.

SKORUNKOVÁ, Radka. *Úvod do vývojové psychologie. 2*. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 2007. ISBN 978-80-7041-956-4.

Sport. *Český olympijský výbor* [online]. 2012 [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/docs/osmus/sport.pdf>

STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.

Portál UHK - IS/STAG [online]. [cit. 2018-05-21]. Dostupné z: https://stag.uhk.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=H4sIAAAAAAAGNgYGBkYDMYmJQzNBdmZADxOIpLEktSvVMrwTwRXUsjI2NjcyMDYzMLUxNzcxNzEzOgDAMA2hQOHToAAAA*#prohlizeniSearchResult

MÁČEK, Miloš. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Palestra, 2007. ISBN 978-80-904435-4-9.

MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072626953.

MÁČEK, M. a M. MATOUŠ. *Význam cvičení a pohybové aktivity při léčení a prevenci hypertenze* [online]. Praha [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUK EwiUirT3_M3ZAhXKKywkHeXzCx4QFggnMAA&url=http%3A%2F%2Fktl.lf2.cuni.cz%2Fmed_sport%2Fmed_sport_2001_vol_10%2F3%2FVyznam_cviceni_a_pohybove_aktivity_pri_leceni_a_prevenci_hypertenze.rtf&usg=AOvVaw01W_OWWKt51CM3XGleKSGk. Souborný referát. 2. lékařská fakulta UK Praha a FN Motol.

MARTÍNKOVÁ, Jana. *Sportovní úrazy a přetížení pohybového aparátu sportem*. 1. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-2454-9.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MÜLLEROVÁ, Dana. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. 1. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 9788024625102.

Univerzita Hradec Králové [online]. Hradec Králové, 2018 [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/cs-CZ/UHK>

VALJENT. *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2010. ISBN 78-80-014669-2.

VALJENT, Zdeněk. Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In: *Optimální působení tělesné zátěže a výživy: Kinantropologické dny MUDr. V. Souška*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004, 131 - 135. ISBN 80-7041-666-1.

Základní informace o městě. *Hradec Králové: oficiální stránky statutárního města* [online]. Hradec Králové, 2016 [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/hradec-kralove/o-meste>